

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

: تدريب رياضي

: التدريب الرياضي

: تحضير بدني رياضي



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

: ()

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في
تنمية سرعة رد الفعل للاعبين كرة اليد صنف U17

دراسة ميدانية لفريق الهواة نجم عين ازال ولاية سطيف

:

رئيسا

: غيدي عبد القادر

()

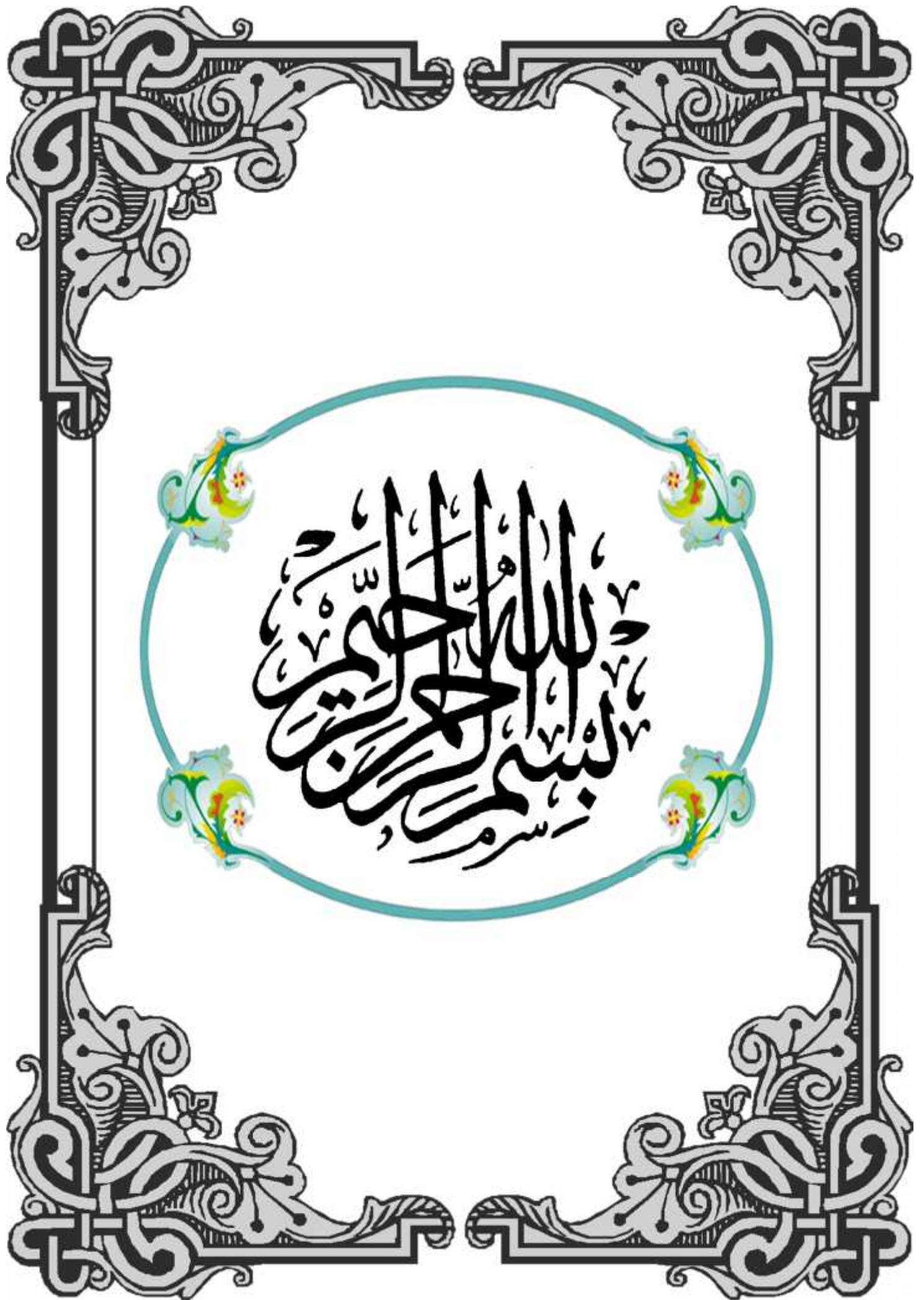
: بن رجم ادريس

()

: تريش لحسن

()

السنة الجامعية : 2018 / 2019



كلمة شكر و تقدير

نشكر الذي خلقنا و شق سمعنا و بصرنا بحوله و قوته، الله عز و جل نحمده حمدا كثيرا

طيبا مباركا فيه أن وفقنا لإتمام هذا العمل الذي يعتبر قطرة من بحر.

كما نتقدم بكل كلمات الشكر و العرفان و أسمى عبارات الاحترام و

التقدير إلى الأستاذ الفاضل السيد: إدريس بن رجم صاحب

الفضل في مساعدتنا وتوجيهنا و الذي لم يبخل علينا بشيء، فكان نعم

الأستاذ. كما لا يفوتنا أن نشكر كل الأساتذة الذين مدو لنا يد المساعدة

و التأطير طيلة مشوارنا الدراسي وخاصة الأستاذ سالم العياشي له كل

الاحترام والتقدير و الأساتذة الذين ساعدونا في تعديل البرنامج

التدريبي وقاموا بتحكيمة ومن باب الاعتراف بالجميل نتقدم بالشكر

إلى من مد لنا يد العون طيلة فترة إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد

كما لا يفوتنا شكر كل أساتذة المعهد الذين تدرجنا على يدهم منذ إن

وطأت أقدامنا المعهد ونتمنى لهم دوام الصحة و النجاح في هذه



إهداء

أهدى لهذا المثلوثي الأبي، رضى الله عنه رضى الله عنه

إلى سيدة النساء، إلى العظيمة في عطائها، إلى نور الحياة وهبتها،

إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا

﴿ حفظها الله ﴾ ❀ ❀ **أبي** ❀ ❀

إلى خير الآباء، إلى من كان عظيما في عطائه، إلى نور الحياة وهبتها،

إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس

﴿ حفظه الله ﴾ ❀ **أبي** ❀

إلى الأستاذ الفاضل: إدمرس بن مرجم

إلى كل أفراد العائلة كل واحد باسمه: إخوتي وخالاتي وكل العائلة

إلى كل الأصدقاء خاصة أقرهم للقلب ومرفيق المدرب عصام

إلى كل التزملاء في الدراسة خاصة ناصر

والى كل من أعاننا على انجانر هذا العمل من قريب أو من بعيد

شيلي سامي

فهرس المحتويات

-	تشكر وإهداء
-	فهرس المحتويات
-	قائمة الجداول
-	قائمة الأشكال
-أ-	مقدمة
	الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة
-04-	-أولا: الخلفية النظرية
-04-	1-التدريب الرياضي في كرة اليد
-05-	1-1-التدريب الرياضي
-05-	-الأهداف العامة للتدريب الرياضي
-05-	-أنواع التدريب الرياضي
-06-	-المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي
-06-	-خصائص التدريب الرياضي
-07-	-المبادئ الأساسية للتدريب والتطور
-07-	-أساليب و طرق التدريب
-08-	1-2-طريقة التدريب التكراري
-08-	-أهداف طريقة التدريب التكراري
-09-	-مكونات حمل طريقة التدريب التكراري
-09-	-الخصائص الفيزيولوجية لتدريب التكراري
-10-	-وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري
-10-	1-3-البرنامج التدريبي
-11-	-أهمية البرامج
-11-	-الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
-12-	-السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
-12-	-خطوات تصميم برنامج رياضي
-12-	-الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرامج
-13-	1-4- مفهوم كرة اليد
-13-	-أهمية وخصائص و مميزات رياضة كرة اليد

-15-	-قانون لعبة كرة اليد
-17-	2- السرعة و سرعة رد الفعل
-17-	2-1- السرعة
-18-	-اقسام السرعة
-19-	2-2- سرعة الاستجابة (رد الفعل)
-19-	-ماهية زمن رد الفعل
-19-	-أنواع سرعة رد الفعل
-20-	-العوامل المؤثرة في رد الفعل
-21-	-المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل
-22-	-طرق تنمية سرعة رد الفعل
-23-	ثانيا-الدراسات السابقة
	الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة
-29-	1-الكلمات الدالة في الدراسة
-31-	2-إشكالية الدراسة
-32-	3-أهداف الدراسة
-32-	4-أهمية الدراسة
-33-	5-فرضيات الدراسة
	الفصل الثالث :الإجراءات الميدانية للدراسة
-35-	1-الدراسة الاستطلاعية
-36-	2-المنهج المتبع في الدراسة
-36-	3-مجتمع وعينة الدراسة
-38-	4-أدوات جمع البيانات و المعلومات

-41-	5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
-43-	6- الأساليب الإحصائية
	الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
-46-	1- عرض وتحليل النتائج
-49-	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
	الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات
-53-	1- استنتاجات عامة
-54-	2- اقتراحات
-55-	3- الأفاق المستقبلية للدراسة
-	- قائمة المراجع والمصادر المعتمدة في الدراسة
-	- الملاحق
-	- ملخص الدراسة

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
-09-	- رسم تخطيطي يبين طريقة التدريب التكراري	(01)
-40-	- رسم تخطيطي "اختبار نيلسون للاستجابة الحركية".	(02)

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
-37-	- يوضح النتائج الخاصة بالتجانس	(01)
-38-	- يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ العينة التجريبية	(02)
-41-	- يمثل معامل الارتباط لنتائج اختبار بيرسون للاستجابة الحركية للعينة الاستطلاعية	(03)
-46-	- دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة	(04)
-47-	- دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	(05)
-48-	- دلالة الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية	(06)

مقدمة:

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني ، لذا فالرفع من المستوى البدني في كرة اليد يجب أن يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل إتقان ، لما لها من أهمية بالغة في تطوير تنمية القدرات البدنية لكل رياضة.

ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية نجد السرعة التي تعتبر واحدة من الصفات البدنية الأساسية الموروثة وعنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية التي بدورها احد أركان الفورمة الرياضية التي يجب على رياضي المنافسات الوصول إليها لما لها من تأثير عال في تحديد مستوى الانجاز له ، وتتمثل في الوقت نفسه احد الشروط البدنية المهمة التي تتركز عليها مهارات الألعاب الرياضية لتنفيذ الواجبات الحركي والتي ينبغي أن يتم بمواجهة ظروف تتطلب العمل بشدة عالية وبوقت قصير بعيدا عن مفهومها كما يعتقد البعض بأنها مقتصرة على فعاليات الركض ، لذا يمكن أن نقول أن السرعة بمفهومها العام تمثل القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. (باسل عبد المهدي ، 1996 ص 96)

ولعنصر السرعة أهمية عالية ويلعب دورا هاما في معظم الفعاليات الرياضية ويعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في فعاليات الساحة والميدان والسباحة ، كما انه ضروري في الألعاب الجماعية (كرة القدم ، السلة ، اليد ، ... الخ) والدراجات والتجديف وألعاب المنازلات الفردية (الملاكمة، المصارعة، المبارزة) التي تعتبر لسرعة الأداء أهمية فيها. ويلعب عنصر السرعة دور مهم في تكوين قدرات بدنية ذات أهمية عالية في اغلب أنواع الألعاب والفعاليات الرياضية طبقا لخصوصية اللعبة أو الفعالية لما لهذه القدرات دور بارز في تحقيق الإنجازها من خلال ارتباطها مع العناصر الأخرى لمكون اللياقة البدنية ، فارتباط السرعة والقوة ينتج عنهما قدرة القوة (القوة المميزة بالسرعة) وارتباط السرعة مع التحمل ينتج عنهما تحمل السرعة ، وترتبط السرعة بالمرونة والرشاقة والتوافق لتظهر سرعة وجمالية وخفة الأداء وخصوصا في الألعاب الجماعية.

حيث تعتبر سرعة الاستجابة أو سرعة رد الفعل من بين أهم الصفات البدنية القاعدية للاعب كرة اليد التي تحظى باهتمام خاص، في البرنامج التدريبي نجد بأن هاته الصفة لا تظهر نتائجها إلا إذا تم إخضاعها لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبابية وصقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين لاعبين كبار حيث تعتبر هذه الفئة مخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب والتهيئة، وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هاته الصفة لنبين مدى تأثير برنامج تدريبي لتنمية الصفات البدنية (سرعة رد الفعل) للرفع من المستوى الأدائي للاعب كرة اليد صنف

أشبال. (بسطويسي احمد، 1999 ص148)



ومن هذا المنطلق قام الباحث بهذه الدراسة والمتمثلة في إعداد برامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري لتنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد باستخدام المراجع والمصادر والتي لها علاقة بموضوع الدراسة حيث قام الباحث بتقسيم البحث إلى خمس فصول تناول فيما يلي :

الفصل الأول الخلفية النظرية والدراسات السابقة: وتناولنا فيه أهم النظريات المفصرة لمتغيرات الدراسة، معتمدين في ذلك على أهل الاختصاص سواء من العرب أو مسلمين أو غيرهم. وفي هذا الفصل أيضا ذكرنا مختلف الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع أو احد متغيراته، وذلك لاستفيد ونجدد من خلالها معالم دراستنا.

الفصل الثاني الإطار العام لدراسة: ويشمل هذا الفصل إلى الكلمات الدالة في الدراسة حيث تطرقنا للتعريف اللغوي والاصطلاحي والإجرائي لكل من متغيرات الدراسة ومؤشراتها وتناولنا في هذا الفصل أيضا إشكالية البحث وأهداف الدراسة وبعدها أهمية الدراسة وختمنا بالفرضيات.

الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة: التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول الدراسة الاستطلاعية ومجتمع الدراسة بالإضافة إلى ذكر الشروط العلمية للأداة وعينة البحث وكيفية اختيارها بالإضافة إلى المنهج المستعمل والأدوات المستعملة في جمع البيانات والأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة: ولقد حاولنا من خلال هذا الفصل إعطاء النتائج في الجداول الإحصائية لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة، ومناقشة نتائج على ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الخامس استنتاجات واقتراحات: لقد أدرجنا في هذا الفصل استنتاجات عامة حول الدراسة وما تليها من اقتراحات وآفاقها المستقبلية بالإضافة إلى أهم المراجع المعتمدة وملاحق الدراسة وملخصها.



الفصل الاول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أولاً: الخلفية النظرية

1- التدريب الرياضي

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بحداثة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات المعروفة، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلًا وتنظيمًا يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلائم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفترة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لأفضل وأحدث الأساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططية والنفسي و الذهني للاعب.

فالتدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقاً للتطور المتناسق للشخصية في الفرد. ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية، فهو أحد المتطلبات والمظاهر وهو ميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين، ويعد هذا طموحاً نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الإنجاز والكمال، ويتطلب ذلك مزيداً من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيمياً وكفاحاً. (عادل عبد البصير علي، 1999ص. 31)

فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم الفردية بل بات من الضروري إتباع التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا ما أكده Weineck "أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال "التدريب الرياضي الحديث".

1-1- التدريب الرياضي:

- مفهوم التدريب: هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية, ويتضمن الشقين التعليمي والتربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط, و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد, 2002, ص 20)

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي. (أمر الله أحمد البساطي, 1998, ص).

- الأهداف العامة للتدريب الرياضي: وتنحصر في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية, النفسية, الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما: الجانب التعليمي (التدريبي, التدريسي) و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة, القوة, التحمل... الخ) و المهارة و الخططية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس, والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنوية و إدارية, و يهتم بتحسين التدوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة... الخ من خلال المنافسات. (أمر الله البساطي, 1998, ص, 4, 2, 5)

- أنواع التدريب الرياضي: يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما:

التدريب اللاهوائي : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (لزمين قليل) و تكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

التدريب الهوائي : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل و لزمين أطول و بدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي .

و يعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب على إحدى النظامين الأساسيين للإمداد بالطاقة و هما:

أ- النظام اللاهوائي : و الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات و الفوسفوكرياتين) و النظام اللاكتيني لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة و التي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة اقل من دقيقتين . (أمر الله البساطي, 1998, ص74,75)

ب- النظام الهوائي (الأكسوجيني): والذي يعتمد على أوكسجين الهواء لإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى اقل من الأقصى و التي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين. (أمر الله البساطي, 1998, ص74,75)
- جوانب التدريب:

الجانب التعليمي: وتمثل في عمليات تعلم مكونات التدريب المهارية والبدنية والخططية و النفسية الذهنية و المعرفية والأخلاقية.

الجانب التنموي : ويتمثل في عمليات تطوير مكونات التدريب المهارية والبدنية والخططية و النفسية الذهنية و المعرفية والأخلاقية.

-المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي:

المكون المهاري: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير مهارات الرياضة التخصصية

المكون البدني : وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير عناصر اللياقة البدنية عامة ولياقة الرياضة التخصصية خاصة .

المكون التخصصي: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير الفكر والسلوك الخططي في الرياضة التخصصية.

المكون النفسي الذهني: وهو المكون الخاص بالحالة النفسية و الذهنية في الرياضة التخصصية

المكون المعرفي : وهو المكون الخاص بالمعارف والمعلومات التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية

المكون الأخلاقي: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير العناصر الأخلاقية التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية. (مفتي إبراهيم حماد, 2002, ص68,67)

- خصائص التدريب الرياضي: يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية التي تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة, وتتلخص هذه الخصائص في مايلي :

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى اعلي المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقا لاستعدادات الفرد وإمكانياته التي تختلف من فرد إلى آخر ويتحقق ذلك عمليا من خلال ثلاث مبادئ أساسية تشمل:
أ- مبدأ الفروق الفردية : للوصول إلى الحد القصي للنتائج الرياضية حيث لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي, وليس لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي, وليس دائما استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الانجاز الرياضي لكل الرياضيين فهناك فروق فردية تحدد الحد القصي الممكن تحقيقه لكل منهم.

ب- مبدأ الزيادة التخصصية : لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة , وذلك فانه كلما ارتفع مستوى الانجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق.

ج- مبدأ الزيادة الفردية: ويقصد بذلك إن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل ويعني ذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف , ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي ووضع البرامج التدريبية و التوجيهية نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكانياته الفردية.(مذكرة لنيل شهادة ليسانس في ت.ب.ر، اجقاوة مهدي سنوسي، العايب بشير، جامعة الجزائر)

-المبادئ الأساسية للتدريب والتطور : وهي

* **مبدأ الاستعداد:** العمر - نوع القابلية المراد تطويرها.

* **مبدأ الاستجابة الفردية:** الوراثة - النضج. - التغذية - الراحة والنوم. - مستوى اللياقة - المؤثرات البيئية - المرض أو الإصابة - الدافعية.

* **مبدأ التكيف:** تحسن الجهاز الدوري التنفسي - تحسن الجهاز العضلي - زيادة كثافة العظام والأربطة والأوتار.

* **مبدأ زيادة الحمل:** - التكرار - الشدة. - الزمن.

* **مبدأ التدرج:** - من العام إلى الخاص - من الأجزاء إلى الكل - من الكم إلى الكيف.

* **مبدأ الخصوصية.**

* **مبدأ التنوع:** - العمل مقابل الراحة - الصعوبة مقابل السهولة - الدوائر التدريبية - التدريب التقاطع.

* **مبدأ الإحماء و التهدئة:** - يرفع درجة حرارة الجسم - يزيد التنفس ومعدل القلب - يقي العضلات والأربطة والأوتار من المتمزقات.

* **مبدأ الاستمرارية.**

* **مبدأ التدريب طويل المدى.**

* **مبدأ العودة إلى المستوى الاسترداد.** (www.iraqcad.net/lib/satec.htm)

-أساليب وطرق التدريب الرياضي:

طريقة التدريب المستمر: و تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع إلى الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية بصفة أساسية و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة و أعضاء الجسم الوظيفية

طريقة التدريب الفترتي: تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين و بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاه التنمية ، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

طريقة التدريب التكراري: تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة (سرعة الانتقال) القوة القصوى , القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) تحمل السرعة ، ويؤدي استخدام حمل التدريب التكراري إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم

المحددة للمستوي بصورة سليمة دون إن تخل أحداها بالأخرى , كما تلعب هذه الطريقة بأحمالها القصوى دورا هاما في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة, فهي طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين مستوى التحمل الخاص.

طريقة التدريب الدائري: وهي تهدف بدرجة كبيرة علي تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة كما لها دور هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول, كما تتميز بعامل التنوع والتشويق والإثارة و يساهم في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

طريقة حمل المنافسات و المراقبة: تهدف إلى تطوير قدرات تحمل المنافسة الخاص ويقتصر استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب وهي تهدف إلى زيادة الاعتراف من القوى الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوى عالي من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات. (أمر الله الساطي, 1998, ص81-88)

1-2- طريقة التدريب التكراري:

- أهداف طريقة التكراري :

تهدف هذه الطريقة لتنمية الصفات التالية:

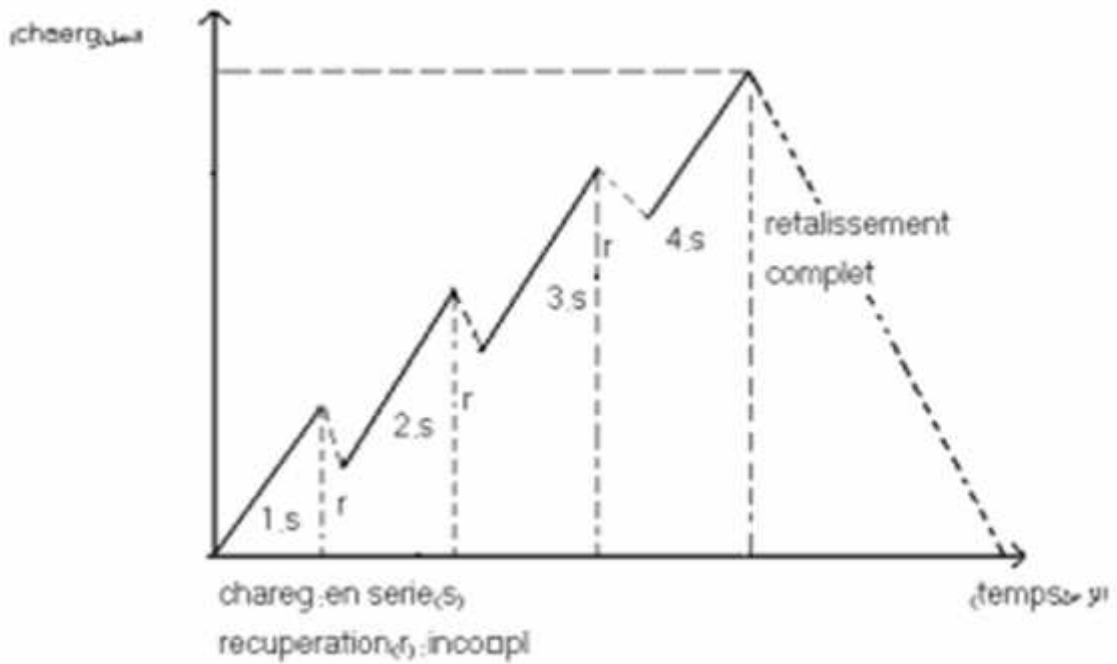
- السرعة
- القوة القصوى (العظمى)
- القوة المميزة بالسرعة
- الحمل الخاص بالمنافسة
- القدرة الانفجارية

وبذلك تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى والتي يمكن تحديدها ما بين 80-100% من الشدة القصوى للاعب. (مهند حسين البشتاوي، أحمد لإبراهيم الخوي، 2005، ص276)

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة، فإنها تؤثر بشكل كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب ، ويحدث ذلك نتيجة ظاهرة دين الأكسجين أي عدم القدرة على إمداد العضلات بمحتاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمارين، فيتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة و بذلك يتراكم حمض اللبن فيما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء. (بسطويسي أحمد، 2008، ص313)

-مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:

- شدة مثير التدريب: تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80-90% من أقصى مستوى الفرد وقد تصل إلى 100%.
- حجم مثير التدريب: تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة إلى الحد الأقصى والذي يترتب عليه تقليل التكرار والذي يتراوح ما بين 3-6 لكل تمرين سواء لتدريبات السرعة والسرعة المميزة بالقوة بحيث لا تتعدى 3 مجموعات .
- فترة الراحة: نظرا لبلوغ شدة المثير التدريب إلى الحد الأقصى الأمر الذي يستلزم استخدام أسلوب الراحة المستحسنة والمتبعة مع طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة ولذلك ينصح أن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة تتراوح ما بين 15-45ثا
- دوام مثير التدريب: يختلف زمن دوام مثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى وذلك من تمرين لآخر وذلك بالنسبة لتمرين السرعة تتراوح ما بين 2-3ثا



الشكل 01:رسم تخطيطي يبين طريقة التدريب التكراري

(مهند حسين البشتاوي، أحمد لإبراهيم الخوياء، 2005، ص276)

-الخصائص الفيزيولوجية لتدريب التكراري:

يؤدي التدريب التكراري بالحمل الأقصى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي حيث تتراوح الشدة بين 90-100% من قدرة اللاعب، وهذا ما يتسبب عنه تعب المركزي وما ينتج عن ذلك من دين اوكسجيني كبير والذي يجبر العضلات إلى العمل اللاهوائي، وبذلك تنتج النفايات الايضية الحمضية والتي تتسبب زيادة التعب المركزي. (أحمد عريبي عودة، 2004، ص45)

إن زيادة ميتابوليزم العضلي الناتج عن العمل بالحمل التكراري الأقصى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كما ونوعا، وهذا بالإضافة إلى المواد المعادلة والأملاح المعدنية والفيتامينات والتي يتوجب أن تتوفر و بكميات مناسبة حتى لا تحدث نتائج غير مرضية تبعا لنقص تلك المواد الهامة للرياضي وبذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضوعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطي التدريب بالحمل التكراري الأقصى فرصة أكبر لتنمية كل من العناصر السرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل السرعة القصوى.

-وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري:

يمكن استخدام نفس الوسائل التدريب المستخدمة في التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة في التدريب التكراري، ومن الأمثلة تلك الوسائل، التدريب البليومتري و الدائري مع اختلافات نوضحها في ما يلي:

- **أولاً: التدريب البليومتري:** يمكن استخدام التدريبات البليومتري سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة شدة المثير للتدريب والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية إلى 70-90% من الشدة القصوى أما بالنسبة لتمارين السرعة فتصل شدة المثير التدريب إلى 90-100% من الشدة القصوى والنسبة لفترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمرينات ونظرا لبلوغ الشدة أقصاها لذا فتطول فترات الراحة في حدود 2-3د. (احمد عربي عودة، 2004، ص46)

- **ثانياً: التدريب الدائري:** يتميز التدريب الدائري بحمل الأقصى التكراري باستخدام أحمال إضافية كل الأثقال والأحمال الحديدية وأكياس الرمال لتنمية القوة العضلية.

وبذلك ينصح كل من كريستوف فينتكوف وبيرمولوفا في مجال التدريب بإطالة فترة الراحة بين التمرينات والتي قد تصل إلى 2-3د عند استخدام شدة في حدود 80-90% أما إذا زادت عن هذه الشدة فيجب إطالة الراحة إلى 3-5د كما ينصح بعدم استخدام الشدة القصوى 100% عند تدريب بالقوة، وبذلك يعتبر هذا الأسلوب من التدريب أسلوباً إيجابياً في تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والانفجارية وما لها من تأثير إيجابي على مستوى السرعة. (بسطويسي احمد، 2008، ص313)

1-3- البرنامج التدريبي:

-ماهية البرامج:

عرفه وليامس بأنه: " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صبغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد"

- أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

* **إكساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصاتها يجعلها عديمة الفاعلية

* **تكتسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق:** أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة , و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها, وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة و السبب يكون في غياب البرامج.

* **ضياح الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدها عنصر التخطيط الكامل، يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا و الأمانى أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج.

* **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة, وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

* **تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية:** إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعه , و طالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

* **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل و كيفية تنفيذ الواجبات.

* **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التعليم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع غرض (عبد الحميد شرف، 2002، ص46،45،17)

- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب
- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراعى احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم "ناشئين, متقدمين, مستوى عال".
- أن يساعد البرنامج على تنمية و تطوير قدرات اللاعبين
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة
- يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات و التسهيلات المتاحة
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب و يبين قدراته و معارفه العامة و الخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة. (بحي السيد الحاوي, ص26-10)

- خطوات تصميم برنامج رياضي : لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية:

1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

2- الهدف و الأهداف الإجرائية.

3- محتوى البرنامج

4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج

5- تنفيذ البرنامج

6- الأدوات المستخدمة في البرنامج

7- تقويم البرنامج

- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

هناك مجموعة من الاحتياطات و الإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين و يتفق على أغلبها العلماء و هي:

* ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

لكي يؤتى البرنامج ثماره و لكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة و يتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة و يتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج

* الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين :

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف و خيمة . (عبد الحميد شرف، 2002، ص61.60)

*مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرء للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد. (عبد الحميد شرف، 2002، ص62)

*مراعاة التغذية المناسبة و الراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط و العلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف و معرفة المرء لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيحة الذي يتناسب و حجم و نوعية النشاط الرياضي.

*تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكيف الجسم الحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظار فيه يقلل من مستواه إذن لا بد إن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.

*تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب و لما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فان الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف . (عبد الحميد شرف، 2002، ص63،64،65)

1-4- 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) 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 X 2). (منير جرجس إبراهيم، 1990، ص17)

- أهمية وخصائص ومميزات رياضة كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه

..... الخ، تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها

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

فإن الكثير من لاعبي

يحرزون نجاحا مرموقا في كرة . كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب (د. جبرد لانجربوفد، تيواندرت، 1978، ص 22-20)

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء و (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

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 وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمنها "كوديم" مختلف الألعاب الجماعية لألعاب التي تلعب

"Charles A. Bucher" "الأنشطة الرياضية إلى:

-1

-2

-3

-4

5- نشاط الخلاء في الشتاء.

-6

-7

-8

-9

وتقع كرة اليد ضمن النوع الأول "الألعاب الجماعية" ويشير بوتشر إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك كان من واجب مدرس التربية الرياضية أن يكون (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1980، ص 44)

وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق
يجب أن يكون متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة
وتقع كرة اليد ضمن القسم السادس "الألعاب" حيث يضم رياضات كرة اليد والسلة والطائرة.... الخ
ألمانيا الاتحادية "سابقاً" الأنشطة الرياضية إلى:

-
-
-
- الألعاب الكبيرة.
- الألعاب الصغيرة.
-
-

كرة اليد ضمن القسم الرابع "الألعاب الكبيرة" حيث تتضمن كرة القدم وكرة اليد والسلة... الخ
الكبيرة التي تضم كرة اليد وكرة
القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والهوكي وكرة ا
(محمد صيحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل، 1980، ص45)
- قانون لعبة كرة اليد:
- الميدان:

40 م عرض الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط

- المرمى:

3 2 متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نف
ويكون التلوين بلونين مختلفين يبدوان بوضوح كما يكون المرمى مزود بشباك معلقة بطريقة تحد من

- مساحة المرمى:

تكون محدودة بخط مستقيم 3متر مسطر لمسافة 6
6متر ، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط () 15
ازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4متر من الجانب الخارجي بخط
3متر و 9متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف برقع

20

15

7

- 7

بين الخطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية بـ 3 تر.

- 15 تحدد منطقة التبادل كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ، ويبلغ قياسها 5 ويجب أن يتم

8

الكرة:

ويجب أن

تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولا مع. للكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ "58 إلى 60 " " 425" إلى 475 " ، للكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ "54 إلى 56 " " 400 - 325 .

اللاعبين:

الفريق يتكون من اثني عشر لاعب منهم ايطاريين)

(

رسميين في كرسي الاحتياط. (محمد صيحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل، 1980، ص48)

2- السرعة وسرعة رد الفعل

2-1- السرعة:

- لقد حفلت سيرة الرسول ﷺ 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 داود 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 لصحابه: "تقدوا" فتقدموا ثم قال لعائشة: سابقيني فسبقته: ثم سابقني وسبقني، فقال: "هذه". (عبد الرزاق الطائي، 1999، ص22-23)
- ولقد ثبت عن أبي بكر الصديق أنه سابق رسول ﷺ ثم تلاه أبو بكر الصديق، ثم عمر بن الخطاب (أمين أنور الخولي، 1990، ص110)
- وتعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد، ويمكن للتدريب والمبرمج أن يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا على أثر العوامل والفسيولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها. (مروان عبد الحفيظ، 2001، ص50)
- بأنها "قدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية في أقل زمن ممكن. (محمد عثمان، 1987، ص114)
- بأنها "نوع واحد في أقصر فترة زمنية في ظروف (13 1984)
- بأنها "عمل معين في أقصر وقت ممكن (محمد رضا، 2008، ص120)
- وتعني السرعة القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن، سواء صاحب ذلك (إسماعيل وحمد صبحي حسنين، 2001، ص64)
- ومن وجهة النظر الميكانيكية "معدل التغيير في المسافات بالنسبة لزمن. (1998، ص30)
- أما هاره hare بأنها "تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، ص187)
- عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر الطرق ملائمة في 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 (100 1991)

أما في كرة اليد فإن سرعة اللاعب تظهر في مقدرته على البدء السريع وإمكانية اكتساب السرعة القصوى الأمتار الخمسة الأولى ومن مزايا اللاعب السريع مقدرته إلى الركض السريع لمسافات قصيرة ومتوسطة تتراوح 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 عام كان نجاح اللاعب داخل الساحة مضموناً يتجلى بالهجوم السريع أو النقص العددي إمكانية التنقل في الفراغات المناسبة و فرصة لتسجيل إصابة في مرمى الفريق .

إن ظهور تطور السرعة يحصل بشكل كبير لدى المرحلة العمرية من 13-16

العمليات العصبية التي تنتهي في نهاية مرحلة المراهقة ، فالفرق يكون واضحاً في تنمية مستوى كض المسافات القصيرة 100-50م لكلا الجنسين في عمر 12-14 .

انخفاض مستوى السرعة
مد هذه الفترة العمرية
(منير جرجس ، 1990 ، 36)

- وتنقسم السرعة إلى :

- :

() " "

من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني أ عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر (ريسان خريط مجيد، 1991 319)

وتعرف السرعة الانتقالية من وجهة النظر الفيزيائية " حركة الجسم وانتقال جميع أجزائه في مدة زمنية معينة (1998 30) .

- :

في الحركات التي يقوم بها في سرعة الحركة وتمثل بسرعة الحركة (محمد عثمان 1987 31)

" لها سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة وتنتج من تفاعل العصبي المركزي والجهاز (1998 31) .

ويعرفها لتستر بأنها "المدة الزمنية الواقعة ما بين ظهور المثير و أول استجابة حركية.(محمد عثمان، 1995 122)

تعتبر سرعة الاستجابة من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات وأيضاً لها أهمية في ألعاب الكرة ، و الألعاب الأخرى فقد تكون سبباً في حارس المرمى أو أحد لاعبي الفريق الذي يكون في موقف الدفاع غير أنه ليس بالضرورة

الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وتفوقه في أنشطة رياضية معينة من بين العوامل الهامة ، لهذا يجب العمل على تحسين القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، وفي (أبو علاء أحمد عبد الفتاح، 1994 180)

المقصود بزمن رد الفعل هو الفترة حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير، ويعرف المثير بكونه ذلك المنبه الذي تنفعل به حاسة من الحواس المستقبلية لهذه التنبيهات أو المثيرات.

"

"

(محمد صبحي حسنين، 1987 463)

ويجب نـفرق بين نمطين من زمن رد الفعل هما:

- الفترة الزمنية الواقعة بين ' المثير وبداية الاستجابة الحركية وهذا ما نطلق عليه زمن رد ' .
- الفترة الزمنية الواقعة بين المثير ونهاية الاستجابة الحركية وهذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل . (محمد صبحي 1987 463)

هناك نوعان من سرعة رد الفعل وهما:

وهي الاستجابة لمنبه معين وثابت بفعل حركي ثابت، مثلاً انطلاق السباح في سباق 100 .
يتمثل في زمن المحصور بين لحظة هور مثير واحد ومعروف (

الاستجابة لهذا المثير).

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفاً للرياضي وهو يعلم أيضاً أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل بدء في ألعاب القوى أو السباح . (1997 189)

- : وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة ومتعددة وتقاس بزمن رد الفعل المركب "التمييزي" الذي

إلى :

- المثير.

- اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات من (...الخ).

- لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس هذا يعني التعرف عليه وتنظيمه ضمن مجموعة

- الحركية المناسبة للمثير.

- اللحظة الحركية وتسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للاستجابة الحركية. (أبو علا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين

1993 181 182)

هما:

- با :

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد الفعل الملائم على أداء الملائم المنافس، هل

با :

يعتبر إلى التركيز انتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب و

:

لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم وهو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع الم

الملائمة الذي يوجه اللكمة . وفي نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه .)

1994 190 189)

- العوامل المؤثرة في رد الفعل :

:

من المعروف علمياً أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئياً تكون الاستجابة أسرع مما لو كان

- نوع المثير: إذا كان المثير بسيطاً كان زمن رد الفعل أقل ،

الفعل تناسب طردياً مع مقدار تعقد المثير.

- شدة المثير: المثير ذو شدة عالية ينتج فرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير والعكس صحيح

(مُجد صبحي حسانين، 1987 466)

- :

إذا كان الفرد مدرباً من قبل على الاستجابة للمثير الحادث فإن الاستجابة

ذلك بزمن رد الفعل لقرينة غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير .

- تأثيراً بالغاً على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة

- التركيز: الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من الذي لا يتمتع
بها الخاصة .

- لمل والكراهية والحب وغير ذلك من

- كثير من لديهم قدرة على توقع نوع المثير للحادث وشدته هذا في الحالة الاستجابة

وهؤلاء يحققون درجات عالية من اختبارات زمن رد الفعل في حالة صدق توقعهم.

- :

- ر على زمن رد الفعل، خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي
(مُجد صبحي حسانين، 1987 466)

- :

إن سرعة رد الفعل تعتبر سرعة وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد أي تخلق معه دون إرادته، ورغم هذا يمكن تنميتها

. ولكن ذلك في >

ز العصبي المركزي ويصعب التحكم بها لمدى كبير،

هناك مبادئ يجب أن تراعى خلال التدريب لتنمية سرعة رد الفعل وتتمثل في :

- يجب تنمية سرعة الاستجابة في بداية عملية بناء اللعب الطويلة المدى وهذا لان الجهاز العصبي يستكمل نموه في

- يجب أن تكون التمارين سهلة وملائمة لتنفيذها بسرعة عالية فإن كانت صعبة جداً، سيركز اللاعب جهوده

على سير الحركة بدلاً من التنفيذ الصحيح.

- يجب تنظيم التدريب لسرعة رد الفعل بشكل متنوع ومتغير تفادياً لظهور ظاهرة حاجز السرعة خاصة في

- يجب تهئية اللاعبين نفسياً للتدريب على سرعة رد الفعل وذلك من خلال دقة الانتباه والتركيز أثناء أداء

- يجب
- يفضل استخدام تمارين الراحة النشطة بين التكرارات لأنها تفيد في التخلص من حمض اللاكتيك و الحفاظ على حالة استشارة الجهاز العصبي. (1970 99)
-
-
- يجب التنوع في اختيار المثيرات أثناء القيام بالتمارين المطلوبة. (1970 99)
-
-
-
- ويتم خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير واحد غير التغذية الراجعة تلعب دورا مهما في التطوير.
-
- ويتم خلالها الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال تغيير اتجاهات الاستجابة.
-
- إلى
- العدو الطبيعي بعد سماع ثم التدريب
-
- فمثلا في حالة العدائين يمكن التدريب من خلال وضع
- ثم التدريب على البداية كاملة من
-
- الفترات الزمنية القصيرة للزمن، تهدف هذه الطريقة إلى
- تطوير المقدرة على الحس بالفترات الزمنية البسيطة جدا والتي بدورها تحسن . (مفتي إبراهيم حم 2001
- 205-207).

الاولى:

- : بشير قسوم، جامعة المسيلة، مذكرة لنيل شهادة الماستر، 2018

- :

❖ تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري علي تنمية السرعة الانتقالية لدي لاعبي كرة اليد فئة 15-17 .

- :

❖ اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري علي تنمية السرعة الانتقالية لدي لاعبي كرة اليد فئة 15-17 .

- :

❖

الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.

❖

لصالح الاختبار .

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتنمية

- : غير عشوائية مقصودة اشتملت علي 10 لاعبين وتمت علي لاعبي نجم بليمور لكرة اليد (15-17) .

- : المنهج التجريبي.

- :

- :

❖ نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق البرنامج التدريبي وا

التي لم تعتمد علي البرنامج التدريبي الهادف والمناسب.

-الاقتراحات والتوصيات:

❖ ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير وتنمية السرعة الانتقالية في كرة اليد.

❖ التركيز في التدريب علي السرعة الخاصة.

❖ ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق إشراكهم في الملتقيات

يا

.....

:
- أحمد مباركي، جامعة بسكرة، مذكرة لنيل شهادة الماستر، 2018

- اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على صفتي السرعة والقوة في كرة اليد صنف

19 .

❖ اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على صفتي السرعة والقوة في كرة اليد صنف

19 .

❖ البعدي في صفة السرعة لدى لاعبي

19 .

❖ البعدي في صفة القوة لدى لاعبي

19 .

- : اعتمدا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي وهذه الملائمة موضوع بحثنا ومشكلته.

- : تتمثل في

❖ طريقة التدريب التكراري أثرت إيجابيا في تحسين صفة السرعة على حساب القوة التي كان تأثيرها على اختبار من مجموع اختبارين.

❖ وجود فروق دالة في الأول والثاني في السرعة عكس القوة التي وجد فيها فروق في الأول أما الثاني لم

❖ أثرت إيجابيا في تحسين صفة السرعة

-الافتراحات:

❖ العمل على استخدام طريقة التدريب التكراري من قبل المدربين في الحصص التدريبية الهادفة إلى لدى لاعبي كرة اليد.

❖ ضرورة إجراء دراسات أخرى تعتمد على طرق تدريب أخرى غير طريقة التدريب التكراري وبأساليب مختلفة وذلك لتأثيرها الإيجابي في صفتي السرعة والقوة وغيرها من الصفات البدنية وصولا إلى

:

شهادة الماجستير، 2016

:

-

19 . تأثير طريقة التدريب التكراري علي (القوة والسرعة) للاعبي كرة اليد صن

:

-

تأثير طريقة التدريب التكراري علي (القوة والسرعة) للاعبي كرة اليد

❖

:

الاختبارين القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى لاعبي

❖

19 .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة القوة لدى لاعبي

❖

19 .

با :
ربي :
بحثة

-

-

-

-

إيجابيا في التي تأثيرها

❖

مجموع

في والثاني في التي التي في الثاني لم

❖

- الاقتراحات:

في الهادفة إلى

❖

لاعي

مختلفة با غير

❖

تأثيرها الإيجابي في صفتي غيرها إلى

- : أحمد :
2009_2010 ير
- : تدريبي :
لاعي
- الهدف :
❖ التدريبي في يا
- :
❖ في يا في يا
- البحث؟
❖ في يا
- لصالح التجريبية؟
❖ في يا
- لصالح التجريبية؟
❖ في يا
- :
التجريبي
- :
تمثلت في نا في المحافظة تم
- :
في
- :
❖ إلى تأثير يا
- :
❖ لم في
- :
❖ لصالح في ولصالح يا في
- الاقتراحات:
❖ ضرورة إجراء دراسات أخرى تعتمد على طرق تدريب أخرى غير طريقة التدريب التكراري وبأساليب مختلفة وذلك لتأثيرها الإيجابي في صفتي السرعة والقوة وغيرها من الصفات البدنية وصولاً إلى
- ❖ يا

بها

في بحث

لها

أهمية معتبرة

نا

التي تناولها بحثنا في () التي

هذه الأبحاث

الهدف التجريبي، كما

في

() .

بحثنا

هذه الأبحاث لها

إلى

تشابه واختلاف بين هذه الدراسات نوضحها في ما يلي:

- :

- **الهدف العام:** حيث هدفت جميع الدراسات إلى معرفة اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة تدريب تكراري في تنمية صفة

السرعة والذي هو موضوع بحثنا

- : جميع الدراسات تم استخدام تطبيقية بدنية ذلك لملائمة طبيعة البحث والمنهج التجريبي

- : جميع الدراسات تم اختيار العينة فيها بطريقة قصدية، حيث دراسة كل من بشير قسوم و احمد صاوجار

اختير فيها صنف اقل من 17 سنة، ودراسة كل من يوسف خري وأحمد مباركي اختير فيها صنف 19 .

- :

- **الهدف العام:** إلى تنمية نوع من أنواع السرعة مع إضافة

هدفت دراسة بشير قسوم إلى تنمية السرعة الانتقالية، ودراسة أحمد صاوجار إلى

من أحمد مباركي إلى تنمية صفتي السرعة والقوة معا.

- : جاء الاختلاف في دراسة أحمد صاوجار فقط الذي استعمل مع الاختبارات كل من الاستبيان

- : جاء الاختلاف في الصنف فقط حيث درستين اختير فيها صنف 17 ودرستين اختير فيها صنف

19

:

• الاستفادة في طريقة بناء البرنامج التدريبي.

•

•

•

لهذه

•

في تفسير

ومحاولة

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة:

1-1- البرنامج التدريبي:

:

- البرنامج: جمع برامج، منهج موضوع او خطة مرسومة لغرض ما اعد برامجه الانتخابي ، برامجه التدريبي
- التدريبي: هي جمع تدريب يتدرب، تعودَ وتمرنَ على الشيءَ والتدريب هو التَّعودُ والتَّمرنُ على الشيء((23 2000

:

- وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كما يمكن تعريفه على أنه عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق التنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة. (الدكتور جمال إسماعيل الملكي، 1997، 183)

- ويعرفه سيد الهواري بأنه " :عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد (46 2002) ."

:

مجموعة من البرامج والمناهج يدوم قرابة شهرين يخضع لأسس علمية بهدف إعداد لاعبي فريق عين ازال لكرة اليد

-2-1 :

:

- جمع طرائق وطرق، الكيفية والشكل، الحالة، (مجانى الطلاب، 2001 590)

- :تدرب، تعودَ وتمرنَ على الشيءَ والتدريب هو التَّعودُ والتَّمرنُ على الشيء (2000 23)
- : التكرار في اللغة: " الكُرُّ الرجوع وكرر الشيء وكرره: أعادهُ مرة بعد أخرى... ويقال: كُررت عليه وكررتُه إذا رددته عليه.. والكُرُّ الرجوع على الشيء ومنه التكرار والكرة: البعث وتجديد الخلق بعد الفناء.. والكُرُّ: الحبل الغليظ.. والكُرُّ: صوت يرددُه الإنسان في جوفه.. والكُرُّ: ما ضم ظَلْفَتِي الرل وجمعَ بينهما..."

:

- ن فيها على طريقة مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم، كما تزداد الراحة الايجابية 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 لأن الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في (13 1988)

يعتبر من أهم الوسائل في تربية الأجيال تربية صحيحة، وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة وكرة اليد كإحدى هذه الأنشطة تتطلب درجة عالية من اللياقة البدنية ، لقد ظهرت خبرات المدربين المؤهلين أن اللياقة البدنية تؤثر على المستوى الأداء المهاري ، وان لاعب كرة اليد لا بد أن يعد إعدادا بدنيا عاليا بجانب

وتعد لعبة كرة اليد من الرياضات الشائعة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الثانية من حيث الشعبية إلا أن مستوى الأداء

ويتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق والمنتخبات العالمية بالسرعة والقوة في الأداء الفني الدقيق ، وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع تقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة .

تباط اللياقة البدنية بالمهارات الحركية المختلفة لكرة اليد ، أمرا تقره الدراسات الميدانية والبحوث العلمية الحديثة، وبعد التطور الكبير الذي شهدته كرة اليد أصبح لزاما على ممارسيها الإلمام بخطتها وطرقها سواء في الدفاع أو الهجوم ، بحيث أن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف ، والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكبر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل أن المهارات الأساسية والخطية الهجومية بالوأمها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف. (منير : 104 2004)

بحيث يعتمد التحدث في كرة اليد أساسا على الأساليب العلمية ، ولا يكفي وضع برنامج تدريبي كي يطمئن المدرب أن خطة التدريب تسير في طريق المرسوم لها ، إذ لا بد أن يصاحب عملية التدريب المتابعة والتقويم والقياس من فترة لأخرى لمعرفة مدى تحقيق خطة التدريب لأهدافها ، لذا فإن الاختبارات والمقاييس تلعب الدور الأول في وضع

ولما تلعبه سرعة رد الفعل من دور أساسي سواء في الهجوم أو الدفاع ارتأينا أن نسلط عليها الضوء ونضعها موضوع بحثنا ، حيث انطلقنا من وضع برنامج تدريبي مقترح مبني لعينة البحث الشاهدة خلال جميع المراحل التدريبية ، وهذا رغبة منا في الوصول إلى معرفة مدى تأثير سرعة رد الفعل على فعالية التصويب في كرة اليد.

التالي: هل للبرنامج التدريبي المقترح

على تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد ؟

- :
بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بطريقة التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة ؟
- :
بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بطريقة التدريب التكراري في تنمية التجربة ؟
- :
بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفة سرعة رد الفعل بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي ؟

-3

- :
معرفة تأثير برامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري على صفة سرعة رد الفعل للاعب كرة
- :
معرفة تأثير برامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري على صفة سرعة رد الفعل للاعب كرة اليد لدى المجموعة
- :
معرفة تأثير برامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري على صفة سرعة رد الفعل للاعب كرة اليد لدى المجموعتين في الاختبار البعدي.

4- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي :

- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لدى لاعبي كرة اليد صنف
- 17 مناقشة النتائج والخروج بالاستنتاجات ووضع وإعطاء مختلف الاقتراحا
- بمختلف المعلومات التي تساعد في إبراز مدى أهمية صفة سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة اليد بصفة عامة ومرحلة العمرية الصغرى بصفة خاصة .

-5 :

-1-5 :

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري اثر على تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد

-2-5 :

- بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بطريقة التدريب التكراري في تنمية

٥

- بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بطريقة التدريب التكراري في تنمية

التجريبية لصالح الاختبار البعدي. ٥

- في تنمية سرعة رد الفعل بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار

البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

(1995 55).

وهي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الأصل و مفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها تجربة. (وجيه محبوب، 1993 235)

قبل الشروع في العمل الميداني تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والتي تعتبر مسند
الوقوف علي المعطيات والإمكانيات المتوفرة في الفرق والبحث عن الفريق الملائم لإجراء التجربة الميدانية
وتحديد جوانب المشكلة التي نحن بصدد دراستها وبعد جمع المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار ال
السبب الاختيار راجع للتعاون المدرب وتفهمه لعملنا وتسهيل مهمتنا في إعداد العينة التجريبية والشاهدة إضافة إلى
جود بعض المستلزمات من العتاد والتي رأينا فيها إمكانية توظيفها واستعمالها .

والهدف من هذه الدراسة هو:

- وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.

:

- تم تحديد المجتمع النهائي للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة.
- كانت إجابات المدرسين وما أدلوا به بمثابة الموجه الرئيسي في صياغة فرضيات البحث
- أخذ الموافقة الفريق التي ستجرى عليه

2- المنهج المتبع في الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي وهذه الملائمة موضوع بحثنا ومشكلته يعرف المنهج التجريبي بأنه المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مسترشدا ومستنيرا بوسيلة الملاحظة ومستند وهو أسلوب بحثي علمي حاسم فهو أقرب مناهج البحث لحل المشاكل .
(2010 327)

يا (محمد)

(1999 217)

3- مجتمع :

شملت التي تم u17
18 ، وتم استبعاد 04
شاركوا في
- : وقد قمنا باختيار العينة بطريقة قصدية (غير عشوائية) وتم 10 إلى
مجموعتين هما:

- : التي للمتغير تأثير المتغير 5
17 . الهاوي

- : التي للمتغير التجريبي للمتغير التجريبي هذه
كبيرة 5 الهاوي 17 .

- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

- : وهو تحديد نفس الوقت لأداء الاختبارات والحصص التدريبية في القاعة المتعددة الرياضا وتم إجراء
2019 26 في 2019 30

- : 17

- : لقد تم إجراء الاختبار على الذكور فقط.

- : ميقاتي يا

- متغيرات الدراسة :

تم ضبط متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل: ويتمثل في الطريقة التكرارية.

- المتغير التابع: ويتمثل في صف

الج

تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعة البحث التجريبية على وفق الصفات التي تم اعتمادها في البحث، والتي

:

الج

يا

- :

يا

- الطول مقاسا بالمتر.

- العمر الزمني بالسنة.

(01) :

	() المحسوبة	الج		المعالم الإحصائية للمتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير معنوية	0.91	5.83	63.70	الوزن (كلغ)
غير معنوية	0.63	0.02	1.65	()
غير معنوية	0.39	0.70	16.5	()

1.73=(0.05)

()

(01) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات الوزن و الطولو العمر إذا

() المحسوبة اصغر من قيمة () الجدولية و هذا ما يدل على تجانس أفراد العينة.

- وإذا بدأ اللاعب بالاتجاه الخاطئ فإن المؤقت يستمر في تشغيل الساعة حتى يصل المختبر الى الخط الجانب

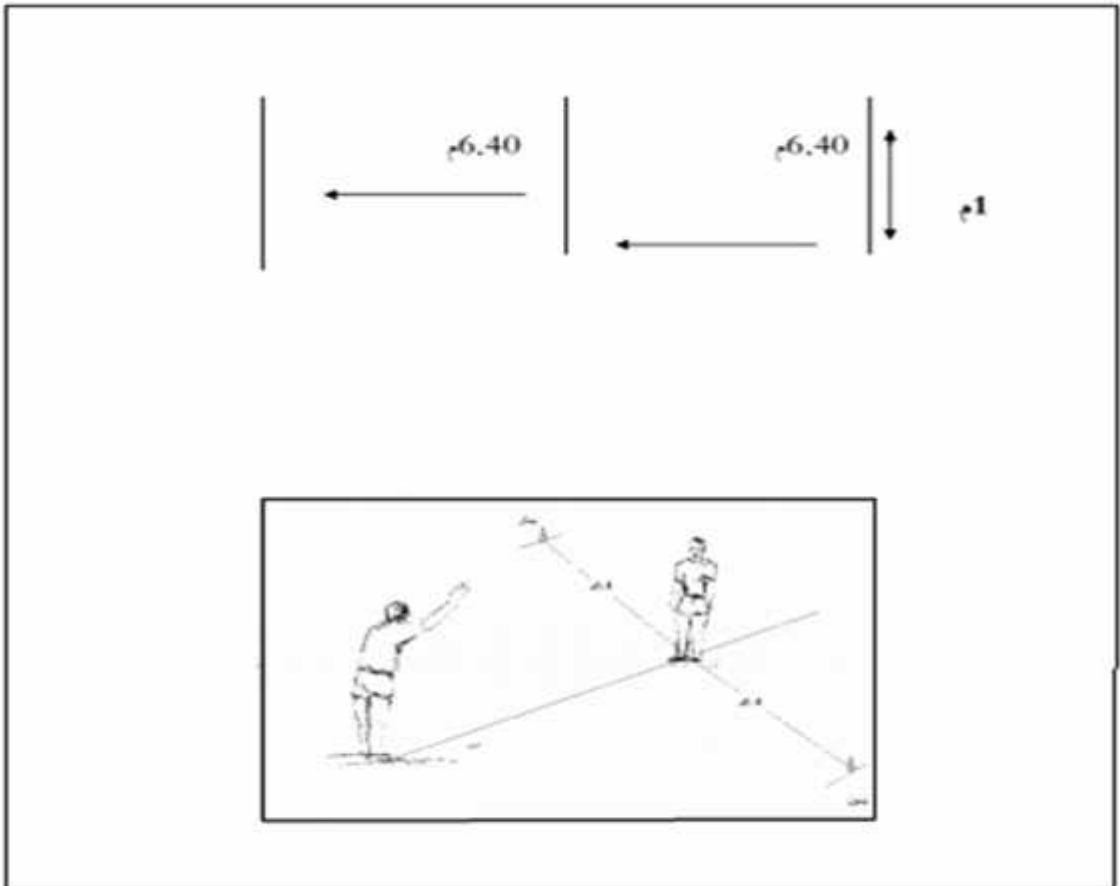
- 6 محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى 20 ثا . 3 محاولات في كل جانب.

- يجب على المؤقت التدرب على إشارة البدء وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت .

- يجب عدم معرفة اللاعب بعدد المحاولات المطلوبة منه لأدائها وذلك للحد من توقع اللاعب.

يحتسب الوقت اللازم الخاص بكل محاولة لأقرب 1/100 ثا تبر هو متوسط المحاولات الستة أي:

(الدرجة الكلية = مجموع المحاولات / 6 = 0.00 ثا). (خريط مجيد، 1998 99-100)



- 02 " رسم تخطيطي اختبار نيلسون للاستجابة الحركية"

- الخصائص السيكومترية للأداة:

:

"مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (1993 52).

بتاريخ 14-03-2019

4 لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية

بالضبط في تاريخ 25-03-2019

على نتائج باستخدام معامل ارتباط بيرسون وهذا بغرض معرفة ثبات الاختبار كانت النتائج على النحو التالي:

03: يمثل معامل الارتباط لنتائج اختبار بيرسون للاستجابة الحركية للعينة الاستطلاعية .

معامل الارتباط بيرسون	
0.999	
04	

ومن خلال الجدول أعلاه نحصل على معامل ثبات عال في الاختبار.

:

وهي أحد الشروط المهمة للاختبار الجيد الذي يعني "عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل الباحث أو أن دون التمييز والتدخل الذاتي من قبل المحرر وكلما لم تتأثر بالأحكام الذاتية زادت قيمة الموضوعية. (محجوب، 1993: 225)

وغير

في

المختبرين

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

- البرنامج التدريبي المقترح :

17

تدريبي مقترح

البرنامج

ثم

البرنامج

في

والخبراء في مجال

مجموعة

تمرينات

التدريبي

في مجال
والأبحاث في مجال

في
في
إلى
تدريبي
مجموعة
17

- البرنامج تدريبي :

تم
البرنامج
كبير
في
مجموعة
للإعبي
تخطيط
البرنامج
سمحت هذه
في
في البرامج
التدريبي
التي تعاني هذه
والتي
في البرنامج .

- للبرنامج:

بعد القيام بتحديد العينة والمتمثلة في فريق نجم عين أزال لكرة اليد بعدها
40 إلى 50
خمسة

17.30 إلى 19.00

القبلية لكلتا المجموعتين الشاهدة والتجريبية التي كانت تضم 5 لاعبين في كل مجموعة
بتاريخ 26-03-2019 ، وكان العمل متواصلًا إلى غاية 29-04-2019 ، وفي 30-04-2019 تم

- صدق البرنامج:

تمحورت استمارة صدق البرنامج على خمسة أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في
المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيم مدى توافق البرنامج التدريبي مع الاختبار المقترح وكذلك حذف

وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفقا لمعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفر عنه جانب من الصدق
البرنامج التدريبي.

ومنه نستخلص أن للبرنامج التدريبي درجة عالية من الصدق.

-6

:

قصد إصدار أحكام ونتائج حول ظاهرة البحث استخدم الباحث في معالجة النتائج الخام متحصل عليها باستخدام

:

- المتوسط الحسابي:

"GILBERT" على أنه من أشهر مقاييس النزعة المركزية يستخرج بجمع قيم كل العناصر ثم قيمته على عدد

:

المتوسط الحسابي = مجموع القيم / عدد العينة

- الانحراف المعياري:

وهو احد مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الاحصائي ويرمز له SD فاذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فانه يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح وصيغته كالتالي:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2 f}{n - 1}}$$

or

$$s = \sqrt{\frac{\sum x^2 f - \frac{(\sum xf)^2}{n}}{n - 1}}$$

حيث أن f هو تكرار الفئة x هو مركز الفئة \bar{x} هو الوسط الحسابي $(\sum xf/n)$ ، n هي مجموع التكرارات $(n = \sum f)$ والمقدار الذي تحت الجذر يعبر عن التباين (s^2)

- t :

و هذا لحساب اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتين ،
 t في أزواج في حالة إذا ما
 كان هناك معاملتين والوحدات التجريبية في كل زوج يوجد بينهما علاقة ارتباط قوي أو أنها نفس الوحدة التجريبية

أداء تمرين معين أو معام ويحسب وفق المعادلة الاحصائية التالية :

:

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2) - (\sim_1 - \sim_2)}{S_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}}$$

$$\bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{n_1} \text{ هي متوسط العينة الأولى:}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{n_2} \text{ هي متوسط العينة الأولى:}$$

n_2 , n_1 هما عدد أفراد العينة الأولى وعدد أفراد العينة الثانية على الترتيب.

:

$$t = \frac{\bar{X}_D - \sim_D}{S_{\bar{X}_D}}$$

حيث \bar{X}_D : هي متوسط الفروق

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

وتفسيرها :

-1 :

- الأولى: "

" في

:04

sig	4	t	الحسابي		
				05	
0.96	4	0.05	1.95	05	
			1.95	05	

:

04 نتائج عينة البحث في الاختبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة عدم وجود فروق ذات دلالة

t sig (0.96)، مستوى الدلالة أكبر من (0.05)

:"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في

"

الجدول

:05

sig	4	t	الحسابي		
				05	
0.01	4	3.92	1.97	05	
			1.77	05	

:

05 نتائج عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية،

(0.05)

(0.01) sig

t

دلالة إحصائية، وبما أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (1.97) أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي

(1.77) فإن هذه الفروق دالة إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية سرعة رد الفعل بين

المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي"

:06

sig		t	الحسابي		
0.04	8	2.42	1.95	05	
			1.77	05	

:

06 نتائج عينة البحث في الاختبار البعدي للعينة الشاهدة والتجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية،

(0.05)

(0.04) sig

t

دلالة إحصائية، وبما أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الـ (1.77) أصغر من المتوسط الحسابي

(1.95) فإن هذه الفروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر برنامج تدريبي في تنمية صفة سرعة رد الفعل لدى لاعبي أقل من

17

تجريبية والتي دونت في الجداول من 4 إلى 6 و التي سنقوم بمناقشة نتائجها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لها في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها.

- مناقشة الفرضية الأولى:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الأولى التي تنص على انه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة".

(0.05)

04

القبلي والاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة، وترجع هذه النتائج إلى طبيعة تلقي هذه الأهداف مختلفة عن هدف دراسة الباحث أي أنها لم تخضع للأهداف المذمومة لبرنامج ، هذا الذي أدى إلى عدم تطور هذه الصفة لدى هذه العينة.

أحمد الماجستير 2009_2010 ودراسة بشير قسوم

2018، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ودراسة يوسف خري، شهادة ماستر، 2016

لا تخضع لهدف البرنامج التدريبي فانه لن تظهر عليها أي تطورات ما عدا تلك التطورات الخارجة عن نطاق برنامجنا لخضوعها للتدريب بصفة عادية.

ومن خلال هذا نكون قد حققنا الفرضية الأولى التي تنص على " القبلي والاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة".

- :

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية".

(0.05)

05

القبلي والاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية، ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له اثر ايجابي لدى لاعبي كرة اليد، والمبني أساسا على تكثيف التمارين بغرض تنمية صفة سرعة رد الفعل، هذا لأنها عينة تجريبية طبق عليها البرنامج التدريبي لمدة معينة قصد التنمية وهو ما حصل.

دراسة بشير قسوم 2018 ودراسة أحمد مبارك 2018

لنيل شهادة الماجستير

وهذا ما يؤكد موسى فهمي إبراهيم في كتابه "اللياقة البدنية والتدريب الرياضي" **بأ** " سرعة رد الفعل تعتبر صفة وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد أي تخلق معه دون إرادته، ورغم هذا يمكن تنميتها وتطويرها ويكون ذلك بواسطة التدريبات " (1970 99)

إن سرعة رد الفعل من الصفات الصعبة التي يمكن تنميتها ذلك لأنها صفة وراثية لكن إن خضعت إلى برنامج ممنهج 17 سنة لأنه السن المناسب لتنميتها وهذا ما حصل في دراستنا حيث تم

ملاحظة تطور في العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج.

ومن خلال هذا نكون قد حققنا الفرضية الثانية التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي " .

- :

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الثالثة التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية سرعة رد الفعل بين المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي " .

06 **بأ** (0.05) في تنمية صفة سرعة

رد الفعل بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي، ويمكن تفسير ذلك على أن البرنامج التدريبي كان له أثر إيجابي على نتائج لاعبي كرة اليد في المجموعة التجريبية عكس عينة الشاهدة التي تدرت بصفة عادية التجريبية خضعت للبرنامج التدريبي قصد تطوير صفة سرعة رد الفعل والعينة الشاهدة لم تخضع لهذا الهدف مما أدى إلى بقائها في .

دراسة بشير قسوم 2018 أحمد

2009_2010

وهذا ما يؤكد " محمد صبحي حسانين " في كتابه " التقويم والقياس في التربية البدنية " والذي يشير فيه إلى العوامل المؤثرة في زمن رد الفعل ومن بينها الحالة التدريبية " إذا كان الفرد مدرباً من قبل على الاستجابة للمثير الحادث فإن الاستجابة تكون سريعة نسبياً، إذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينة غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير "

(محمد صبحي حسانين، 1987، 466)

إن سرعة رد الفعل من الصفات الصعبة التي يمكن تنميتها ذلك لأنها صفة وراثية لكن إن خضعت إلى برنامج ممنهج السن المناسب لتنميتها حيث وهذا ما حصل في دراستنا 17

حيث تم ملاحظة تطور في العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج عكس العينة الشاهدة التي لم تخضع له.

ومن خلال هذا نكون قد حققنا الفرضية الثالثة التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية سرعة ل بين المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي على أفراد العينة التجريبية عكس العينة الشاهدة، وهذا نكون قد أثبتنا صحة الفرضية العامة "للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تنمية سرعة رد الفعل على لاعبي كرة".

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

:

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تنمية سرعة رد الفعل على لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 .
- تعتبر المراهقة المتأخرة أحسن لاعبي كرة اليد.
- استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد وبشكل كبير علي تنمية
- إن سرعة رد الفعل تعتبر صفة وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد أي تخلق معه دون إرادته، ورغم هذا يمكن
- لك نستنتج أن التدريب التكراري اشمل وأحسن طرق التدريب التي تساهم في تنمية

2- اقتراحات:

- | البالغ الأهمية | البدني | في | لاعي | التي |
|----------------|--------|----|------|---|
| في | | | | فقد خلصنا إلى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات عليها تساهم في تحسين وضعية النوادي |
| | | | | : |
| ✓ | | | | إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية صفة سرعة رد الفعل لما لها من أهمية في كرة اليد. |
| ✓ | | | | على كل ما هو جديد في مجال التدريب بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة. |
| ✓ | | | | إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية حتى تسهل للمدرب العمل وتطبيق البرنامج التدريبي ومن اجل تكوين |
| ✓ | | | | توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة في عملية التدريب وتسهيل عملية التعلم وخاصة للفئات الصغرى، وبذلك |
| | | | | خلق جو يساعد اللاعب ويجعله يخرج كل طاقته بغرض تحسين وتطوير قدراته المهارية والبدنية. |
| ✓ | | | | في مجال |
| ✓ | | | | ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف الباحثين والطلبة وقصد تطوير الرياضة بصفة عامة وكرة اليد |
| | | | | بصفة خاصة والتركيز على الفئات الشبائية التي من شأنها رفع مستوى كرة اليد الجزائر . |
| ✓ | | | | بحوث تطويره |

فيما يخص الفرضيات المستقبلية لدراستنا قمنا باقتراح بعض الفرضيات التي نراها قابلة للإجراء الميداني وهي كما يلي:

- إجراء دراسة مشاهمة في فترة الإعداد العام أو ما قبل المنافسة.
- إجراء دراسة حول الأسباب التي تحد من إقبال الفئات الصغرى نحو كرة اليد في الجزائر.
- التوعية في الوسط الرياضي (مدربين ومسيرين) حول أهمية الفئات الشبابية التي تعتبر مخزون لكرة اليد الجزائرية.
- تدعيم دراستنا هذه من اجل إعطاء صورة حقيقية لكرة اليد الجزائرية بصفة عامة ومستوى الفئات الشبابية

المراجع

-
- :
- القرآن الكريم
-
- :
- 1 احمد احمد واحد : 1 العربي 1993.
- 2 أحمد أحمد 1 العربي 1997.
- 3 أحمد أحمد ، فيسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1994
- 4 أحمد أحمد 1998
- 5 الخولي أحمد ، العربي، 1990.
- 6 أحمد عربي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2004
- 7 ياسل عبد المهدي، مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب والعلوم المساعدة، باريس، 1996
- 8 بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008
- 9 أحمد أحمد ، العربي، 1999
- 10 بسطويسي أحمد، ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، ، 1996
- 11 ريسان خريط مجيد، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج1، جامعة البصرة، مطبعة التعليم العالي 1998
- 12 ريسان خريط مجيد التحليل البيوميكانيكي والفيسيولوجي في التدريب الرياضي، جامعة البصرة، 2004.
- 13 عادل عبد البصير علي، التدريب ، 1 1999
- 14 مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان 2010
- 15 عبد الحميد شرف، البرامج، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2 2002
- 16 عثمان مُجَّد عبد الغني 1 1987
- 17 علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ط1 1998
- 18 قاسم حسن حسين وقيس ناجي :مكونات الصفات الحركية، 1984.
- 19 1991
- 20 كمال جمال الريضي 2 2004
- 21 الحميد إسماعيل ومُجَّد صبحي 1 2001.

- 22- كمال درويش، عماد الدين، عباس سامي، مُجَّد علي، الأسس الفيسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، 1998
- 23- ومُجَّد ناته ربي، القاهرة، 1987
- 24- مُجَّد حسن علاوي وأسامة كمال راتب البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي، العربي، القاهرة، 1999
- 25- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، مصر، 2004
- 26- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، الفكر العربي، 1990
- 27- موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1970
- 28- مُجَّد رضا ابراهيم، التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب، بغداد، 2008
- 29- حمد صبحي حسنين القياس والتقويم في التربية البدنية، ط2 دار الفكر العربي، 1987
- 30- مُجَّد عثمان عبدالغني 1 1995
- 31- مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، 2001
- 32- مفتي إبراهيم حماد، المدرب الناجح 2001
- 33- الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993
- 34- مهند حسن البشتاوي؛ أحمد إبراهيم الخوايا مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1 2005
- 35- مروان عبد الحميد إبراهيم، تصميم وبناء الاختبارات للياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العملي، ط1 2001
- 36- وجيه محبوب 1 2001
- 37- وجيه محبوب 1993
- 38- محبوب 1989.

- :

1- مجاني الطلاب : در المعاني 1 ش.م.ل، بيروت، 2001

2- كلما في الكلام والمعاني دار الراشد الجامعية، ط1 ير 2000

- :

*مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية الرياضية، احقاوة مهدي سنوسي، العايب بشير، أهمية الاعداد النفسي للاعب كرة القدم صنف أواسط أثناء المباراة الرسمية ومدى تكيف المدربين معه، جامعة الجزائر،

: يا ب -

1-JANUZEZ :GZEWINSKI, PIXKAR EGZNA, CDANSK, 1983.

2-HARRE D: TRAININSLEHE SPORT VERBLAG, BERLIN, 1973, P120.

3-weinnk Jorge, Manuel d'entrainement, Edition vigo.paris.1986

4-www.iraqcad.net/lib/satee.htm 20/03/2019

الملاحق

:

04		03		02		01		
1.85	1.81	1.92	1.75	1.91	1.69	1.70	1.56	المحاولة رقم 01
1.92	1.88	1.88	2.15	1.89	2.09	1.74	1.78	02
1.81	1.90	1.90	2.08	1.95	2.20	1.80	1.88	03
1.77	1.99	1.7	1.94	1.87	1.72	1.82	1.75	04
1.82	2.00	1.93	1.82	1.82	1.71	1.81	1.97	05
1.86	1.78	1.88	1.75	1.88	1.84	1.74	1.52	06
1.83	1.89	1.89	2.00	1.88	1.84	1.76	1.74	المتوسط الحسابي

:

05		04		03		02		01		
1.84	1.94	2.13	1.84	1.72	2.00	2.09	1.78	2.25	2.00	المحاولة رقم 01
1.72	1.97	2.00	1.63	1.81	1.91	2.09	2.10	2.00	1.90	02
1.88	1.91	1.99	1.97	1.83	1.84	2.12	1.72	1.88	2.12	03
1.72	2.19	2.10	1.87	1.88	2.22	2.19	2.07	2.10	1.94	04
1.72	1.94	1.78	1.97	1.84	1.91	2.23	2.25	1.91	1.90	05
1.83	2.00	1.84	1.84	1.93	2.20	2.25	1.84	2.03	2.25	06
1.78	1.99	1.96	1.85	1.83	1.97	2.16	1.96	2.02	2.00	المتوسط الحسابي

:

05		04		03		02		01		
1.80	2.00	1.72	1.99	1.84	1.94	1.61	1.88	1.85	2.15	المحاولة رقم 01
1.73	1.72	1.75	1.94	1.88	2.18	1.79	1.97	1.88	2.34	02
1.70	2.34	1.78	1.69	1.87	1.84	1.57	1.75	1.73	1.90	03
1.68	1.97	1.70	1.84	1.94	1.75	1.75	2.25	1.72	2.07	04
1.70	2.18	1.81	1.72	1.72	1.88	1.72	1.91	1.80	2.08	05
1.81	1.99	1.69	1.87	1.95	1.97	1.76	2.04	1.94	2.29	06
1.73	2.03	1.74	1.84	1.86	1.92	1.70	1.96	1.82	2.13	المتوسط الحسابي

: (. .)

05	04	03	02	01	
16	15	16	17	17	
1.68 متر	1.75 متر	1.61 متر	1.69 متر	1.65 متر	
60 كلغ	61 كلغ	58 كلغ	71 كلغ	69 كلغ	

: (. .)

05	04	03	02	01	
17	15	17	17	16	
1.66 متر	1.64 متر	1.62 متر	1.68 متر	1.65 متر	
71 كلغ	61 كلغ	57 كلغ	69 كلغ	57 كلغ	

البرنامج التدريبي

				1	
الأولى	الثاني	2019-03-14			
		2019-03-25		2	
		2019-03-26		3	
		2019-03-28		4	
		2019-04-08		5	
		2019-04-10	-	الزيادة في سرعة رد الفعل -	6
		2019-04-15		7	
		2019-04-17	-	تحسين الاستجابة وفق مثير مرئي -	8
		2019-04-22	-	-	9
		2019-04-24	-	-	10
		2019-04-29		سرعة الاستجابة في الكرات	11
		2019-04-30			12

الحصة التدريبية رقم 01.

زمن الوحدة : 45د

المهدف : تنمية سرعة رد فعل الاطراف العلوية.

لأدوات:صفارة ،ميقاني ،كرات عادية.

التمرين	الجموعات	التكرارات	الشدة	الراحة بين الجموعات	زمن الاداء
مرحلة التحضيرية					10د
المرحلة الرئيسية	02	العمل لمدة دقيقة ثم التناوب .	100%	01د	05د
	02	العمل لمدة دقيقة ثم التناوب .	100%	01د	05د
	02	05	80%	01د	10د
	02	04	80%	01د	10د
المرحلة الختامية					05د

الحصة التدريبية رقم 02.

المهدف : تنمية سرعة رد فعل الاطراف السفلية.

زمن الوحدة : 45د

لأدوات: صفارة ،ميقاني ،كرات عادية.

التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة	الراحة بين المجموعات	زمن الاداء
مرحلة التحضيرية					10د
المرحلة الرئيسية	03	العمل لمدة دقيقة ثم التناوب .	100%	01د	08د
التمرين 01: الوقوف في صفين متقابلين بينهما 50 سم ،ضم اليدين الى الصدر و من الحركة يحاول كل لاعب لمس قدم الاخر باستخدام القدمين فقط و الاخر يحاول تفاديها و يكون بالتناوب في اللعب .					
التمرين 02: نفس التمرين السابق مع امساك بيد الزميل و محاولة اللمس بالأقدام فقط .	03	العمل لمدة دقيقة ثم التناوب .	100%	01د	08د
التمرين 03: نفس التمرين السابق مع الوقوف على قدم واحدة	03	العمل لمدة نصف دقيقة ثم التناوب .	80%	01د	04د
التمرين 04: وضع حلقتي A-B البعد بينهما متر يقف بينهما اللاعب و يجري في نفس المكان عند سماع الإشارة بمد اللاعب رجله في نفس اسم اتجاه الحلقة .	04	04	80%	01.5د	10د
المرحلة الختامية					05
تمارينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم					

الوحدة التدريبية رقم 03.

الهدف : الزيادة في سرعة رد الفعل -تحسين في دقة التصويب هدف متحرك .

زمن الوحدة : 45د

لأدوات:صفارة ،مقياسي ،كرات عادية.

الاداء	زمن	الراحة	الشدة	التكرارات	المجموعات	التمرين	
10د						-شرح هدف الحصة . -تسخين كامل لعضلات الجسم من الاعلى الى الاسفل .	مرحلة التحضيرية
05د	01د	100%	العمل لمدة دقيقتين.	02	التمرين 01: التمير و الاستقبال بكرتين في مجموعات بشكل مثلث .		المرحلة الرئيسية
05د	01د	100%	العمل لمدة دقيقتين.	02	التمرين 02: التمير و الاستقبال بكرتين و كرة اخرى بالرجلين .		
10د	01د	100%	اللعب لمدة دقيقة و نصف .	04	التمرين 03: لاعبين متقابلين على طرف الملعب يقومان بتبادل الكرة و محاولة اصابة باقي اللاعبين الموجودين في الوسط . عند اصابة احد اللاعبين يتبادلان المراكز .		
10د	01د	100%	اللعب لمدة دقيقة و نصف .	04	التمرين 04: نفس التمرين السابق مع اضافة حلقات في وسط الملعب ، بحيث ينتقل فيها اللاعبون محاولين تفادي الاصابة من قبل الزميلين على طرف الملعب		
05د						تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم 04.

الهدف : وضع احتمالات و سرعة تنفيذها ز

زمن الوحدة : 45د

لأدوات:صفارة ،مبقاتي ،كرات عادية.

المرحلة	التصميم	المجموعات	التكرارات	الشدة	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء
مرحلة التحضيرية	-شرح هدف الحصة . -تسخين كامل لعضلات الجسم من الاعلى الى الاسفل .					10د
المرحلة الرئيسية	التصميم 01: تشكيل مثلثين متناظرين يقف اللاعبان داخلهما ، حيث يقوم احدهما الانتقال من قمع الى اخر والقيام بتحركات و الاخر يحاول مجاراته .	05	العمل لمدة دقيقة .	100%	01د	10د
	التصميم 02: تشكيل مربع مكون من 9 حلقات على خط 6 امتار و يقف اللاعبان عند خط منتصف الملعب يعمل كل لاعبي قميص لكل مجموعة لون خاص بما ، عند سماع الاشارة ينطلق الاول نحو المربع يضع القميص و يرجع الى المنتصف لينطلق الاخر بعده و هذا لتشكيل خط مستقيم داخل المربع .	05	العمل لمدة دقيقة .	100%	01د	10د
	التصميم 03: تشكيل مثلث بالأقماع لكل راس له رقم 1-2-3 بين خط 6-9 ، و يعلق القائم الاعلى قميصين بلونين مختلفين ، يقف اللاعب بجانبه حاملا اوراق فيها ترتيب مثال : 3-1-2- لون ، بحيث يتحرك اللاعب وفقا لهذا الترتيب حاملا كرة و يصوب على اللون الموجود في الترتيب .	03	03	100%	01.5د	10د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم					05د

حصة التدريبية رقم 05.

الهدف : تحسين الاستجابة و فق مثير مرئي -تحسين التسديد.

زمن الوحدة : 45د

لأدوات:صفارة ،مبقاتي ،كرات عادية.

المرحلة	التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة	الراحة	زمن الإداء
مرحلة التحضيرية	-شرح هدف الحصة . -تسخين كامل لعضلات الجسم من الاعلى الى الاسفل .					10د
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: يقف اللاعبون في صف واحد في مقابلة للرمي و الرجلين مفتوحين بمرر الاول الكرة بين الرجلين بمجرد ما يمسكها يقون بتعطيط الكرة بينهم و يحاول التسجيل على المرى .	02	05	100%	01د	10د
	التمرين 02: نفس التمرين السابق و لكن هذه المرة عند امساك الكرة ينطح الباقي على البطن بحر من فوقهم و يحاول التسجيل ..	02	05	100%	01د	10د
	التمرين 03: مدافع يحمل كرة ، امامه مهاجم يسقط للمدافع الكرة بين رجلتي المهاجم الذي بدوره يمسكها و يلتف و يسدها و المدافع يحاول منعه .	03	03	80%	01د	10د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم					05د

- : 06 - الهدف :
- : 45 - صفارة ، ميقاتي ، كرات عادية.

10					- - الى الاسفل	تحضيرية
10	02	%100	06	03	:01 7 متر بينهما 12 متر يقف المدرب عن 7 متر حاملا كلتا يديه مقابل اللاعب الذي يحمل الكرة، وعند اسقاط المدرب احدي اليدين يتجه اللاعب نحو تلك الجهة يلتف حول القمع ويسدد نحو المرمى.	
10	02	%100	04	03	:02 6 متر واللاعبين في صف واحد على خط 9 متر احدي اليدين يذهب اللاعب في تلك الجهة .	
10		%100	01	03	:03 لاعب واحد بالجري حول هذه الدائرة و الذي يلمسه يقوم ويحاول	
05					تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل	

الخصبة التدريبية رقم 07.

المهدف: تنمية سرعة رد الفعل وفق حاسة اللمس - تحسين التسديد.

المرحلة	التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة	الراحة	زمن الاداء
مرحلة التحضيرية	- شرح هدف الخصبة . - تسخين كامل لعضلات الجسم من الاعلى الى الاسفل .					10د
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: الوقوف عند خط 6م و ظهره للمرمى ، حارس المرمى داخل 6م و يقوم بالتحرك و لمي احد اللاعبين الذي يلتف دون تحريك القدمين و يحاول التسجيل و الحارس يحاول التصدي له .	04	03	100%	01.5د	10د
	التمرين 02: وقوف في صف واحد عند خط 9م و لاعب على خط 6م ، تبادل الكرة عدة مرات و بمجرد لمس الزميل الذي خلف يرتقى و يسدد .	03	04	100%	01د	10د
	التمرين 03: مدافع امامه مهاجم على خط 6م يتحركان يمين و يسار بمجرد لمس المدافع له يلتف و يسجل مع وجود حارس .	03	04	100%	01د	10د
المرحلة الختامية	تمارين تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم					

- الهدف : سرعة الاستجابة في الكرات المرتدة وتحسين التصويب

08 :

-

- : صفارة ، ميقاتي ، كرات عادية.

45 :

-

				المرمى		
05					- - الى الاسفل	تحضيرية
10	02	%100	06	03	01: يقف اللاعبون في شكل مجموعة عند خط المرمى وعند سماع الإشارة ينطلق الأول بأقصى سرعة ممكنة الى خط 9متر ثم العودة الى خط 6متر مع استقبال كرة من الزميل الذي يعد ويسدد ثم ينطلق الى خط المنتصف والرجوع الى خط 6متر يستقبل كرة اخرى ويسدد ثم العودة الى خط 9متر الرجوع لخط 6متر استقبال كرة والتسديد في وجود حارس المرمى.	
10	02	%100	06	03	02:	
10	02	%100	01	03	03: تشكيل فريقين مع محاولة كل فريق تمرير 10 تمريرات صحيحة بدون قطع الكرة	
05					تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل	

- 1- أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة تدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل للاعبين كرة اليد U17 :
- 2- معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة تدريب التكراري على صفة سرعة رد الفعل للاعبين كرة اليد.
- 3- هل للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري أثر على تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد ؟
- 4- :
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة.
- القبلي والاختبار البعدي بطريقة التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية سرعة رد الفعل بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح
- الج
- 5- : 10 .
- 6- : المنهج التجريبي.
- 7- :
- 8- :
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية لصالح
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية لصالح
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية سرعة رد الفعل بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح
- الج

9- الاستنتاجات والاقتراحات:

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تنمية سرعة رد الفعل على لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17
- كذلك نستنتج أن التدريب التكراري اشتمل وأحسن طرق التدريب التي تساهم في تنمية سرعة الاستجابة
- إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية صفة سرعة رد الفعل لما لها من أهمية في كرة اليد.
- التأكيد على المدربين بإطلاع على كل ما هو جديد في مجال التدريب بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة.
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية حتى تسهل للمدرب العمل وتطبيق البرنامج التدريبي من اجل تكوين فكرة للاعبين
- ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف الباحثين والطلبة وقصد تطوير الرياضة بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة
- والتركيز على الفئات الشبابية التي من شأنها رفع مستوى كرة اليد الج .

Résumé

1-Titre d'étude: L'effet d'un programme d'entraînement proposé dans une méthode d'entraînement répétitive pour le développement de la vitesse de la réaction du contre attaque des joueurs de handball U17.

2-Objectif d'étude: Découverte des impacts d'un programme d'entraînement proposé dans une méthode d'entraînement répétitive pour le développement de la vitesse de la réaction du contre attaque des joueurs de handball.

3-Problème de l'étude: Est ce qu'un programme d'entraînement a la méthode d'entraînement répétitif à un impact sur le développement de la vitesse de réaction des joueurs de handballou non.

4-Hypothèses de l'étude:

- Aucune différence statistiquement significative entre le pré-test et le post-test dans le développement de la vitesse de réaction dans le groupe témoin.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre le test ultérieur en ce qui concerne la vitesse de réaction du groupe expérimental en faveur du traitement post-test.
- Il y avait des différences statistiquement significatives dans le développement de la vitesse de réaction entre les groupes et expérimental dans le post-test en faveur du groupe expérimental.

5-Échantillon de l'étude: Échantillon aléatoire randomisé composé de 10 joueurs.

6-Méthodologie: Méthode expérimentale.

7-Outils utilisés: Test de réponse motrice de Nelson.

8-Résultats obtenus:

- Il n'y avait pas de différence statistiquement significative entre le pré-test et le post-test dans le développement de la vitesse de réaction dans le groupe témoin.

- Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test pour le développement de la vitesse de réaction dans le groupe expérimental en faveur du post-test.
- Il y avait des différences statistiquement significatives dans l'évolution de la vitesse de réaction entre les groupes témoin et expérimental lors du post-test en faveur du groupe expérimental.

8-Conclusions et suggestions:

- Le programme de formation proposé a un impact positif sur le développement de la vitesse de réaction des joueurs de handball âgés de moins de 17 ans.
- Nous concluons également que l'entraînement répétitif inclut les meilleures méthodes d'entraînement qui contribuent au développement de la vitesse de réaction.
- Nécessité de l'intégration des exercices et de programmes pour développement de la vitesse de réaction en raison de son importance dans le handball.
- Nécessité pour que les entraîneurs se familiarisent avec toutes les nouveautés dans le domaine de la formation en général et du handball en particulier.
- L'introduction des moyens audiovisuels pour faciliter le travail du formateur et l'application du programme de formation pour un meilleur développement d'idées chez les joueurs sur la façon de former et d'apprendre, en particulier pour les groupes de jeunes et les groupes de jeunes.
- Nécessité de travailler et de faire de la recherche dans ce domaine par des chercheurs et des étudiants, pour le développement du sport en général et le handball en particulier, et de se concentrer sur les groupes de jeunes susceptibles d'élever le niveau du handball algérien.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ