

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : 13/D10/270

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب : نابتي صلاح

تحت عنوان

تأثير طريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لدى
لاعبي كرة اليد - دراسة ميدانية لفريق نجوم كرة اليد
- بوقاعة - صنف أقل من 19 سنة

لجنة المناقشة :

اسم ولقب الأستاذة : مرنيذ أمينة	رئيسا	جامعة : المسيلة
اسم ولقب الاستاذ : شريفي حليم	مشرفا	جامعة : المسيلة
اسم ولقب الاستاذ : بن سالم سالم	مناقشا	جامعة : المسيلة

السنة الجامعية : 2018 / 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

شكر وعرفان
شكر وعرفان

كلمة شكر

قال تعالى: [وَقَالَ رَبُّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ

وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]. {سورة النمل} الآية (19)

أولا وقبل كل شيء نشكر الله تعالى ونحمده عز وجل على توفيقه لنا في إنهاء هذا العمل

المتواضع الذي نتمنى فيه أننا استفدنا وأفدنا غيرنا نتقدم بالشكر الجزيل الى الوالدين الكريمين و

إلى الأستاذ المشرف "شريقي حلیم" على معاونته الصادقة وملاحظاته العلمية القيمة

ومناقشته الجادة وتشجيعه الكبير لنا دون أن ننسى أساتذة قسم التدريب الرياضي وكل من

ساعدنا في انجاز هذا العمل خاصة الأستاذ الدكتور فيصل تکر کارت في مجال الإحصاء

ولا أنسى الزميلات جغيمة أسماء و أيت مسغات كهينة

فهرس المحتويات

الموضوع

الصفحة

أ-ب

26-4

مقدمة

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أولاً ، الخلفية النظرية

- 04 (1) كرة اليد :
- 04 2-1- خصوصيات كرة اليد :
- 05 3-1 أهمية رياضة كرة اليد :
- 05 4-1 خصائص لاعب كرة اليد :
- 09 (2) انظمة الطاقة :
- 10 1-2 النظام اللاهوائي اللايني (النظام الفوسفاتي ATP PC) :
- 10 2-2 النظام اللاهوائي الليني (نظام حامض اللاكتيك la) :
- 11 3-2 النظام الهوائي (الأكسيجيني o₂):
- 13 (3) التدريب الرياضي:
- 13 1-3 ماهية ومفهوم التدريب :
- 13 2-3 مفهوم التدريب الرياضي:
- 13 (4) مجالات التدريب الرياضي:
- 13 1-4- مجال الرياضة المدرسية:
- 14 2-4- مجال الرياضة الجماهيرية:
- 14 3-4- مجال الرياضة العلاجية:
- 14 4-4- مجال رياضة المعاقين:
- 15 5-4- مجال رياضة المستويات العالية:
- 15 (5) واجبات التدريب الرياضي:
- 15 (6) متطلبات التدريب الرياضي:
- 17 (7) خصائص التدريب الرياضي:
- 18 (8) الطرق التدريبية:
- 18 (9) أنواع طرق التدريب:
- 21 (10) فترة الاعداد :

ثانياً : الدراسات السابقة والمناقشة

التعليق على الدراسات

25-22

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

32-28

- 28 (1) الكلمات الدالة في الدراسة
- 30 (2) إشكالية الدراسة
- 31 (3) أهداف الدراسة
- 32 (4) أهمية الدراسة
- 32 (5) فرضيات الدراسة

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

40-34

- 34 (1) الدراسة الاستطلاعية:
- 34 (2) المنهج المتبع في الدراسة:
- 34 (3) مجتمع وعينة الدراسة:
- 35 (4) الحدود المكانية و الزمانية :
- 35 (5) أدوات جمع البيانات والمعلومات:
- 36 (6) الخصائص السيكومترية للأداة:
- 37 1-6 صدق الاختبار
- 37 2-6 الثبات:
- 38 (7) الاساليب الإحصائية :
- 40 (8) خلاصة :

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

46-42

- أولاً: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة
- 44-42 (1) عرض وتحليل الفرضية الأولى:
 - 42 (2) عرض وتحليل الفرضية الثانية:
 - 43 (3) عرض وتحليل الفرضية الثالثة :
- ثانياً: مناقشة فرضيات الدراسة في ضوء النتائج المتوصل إليها

48

(1) استنتاجات عامة:

49-48

(2) توصيات واقتراحات:

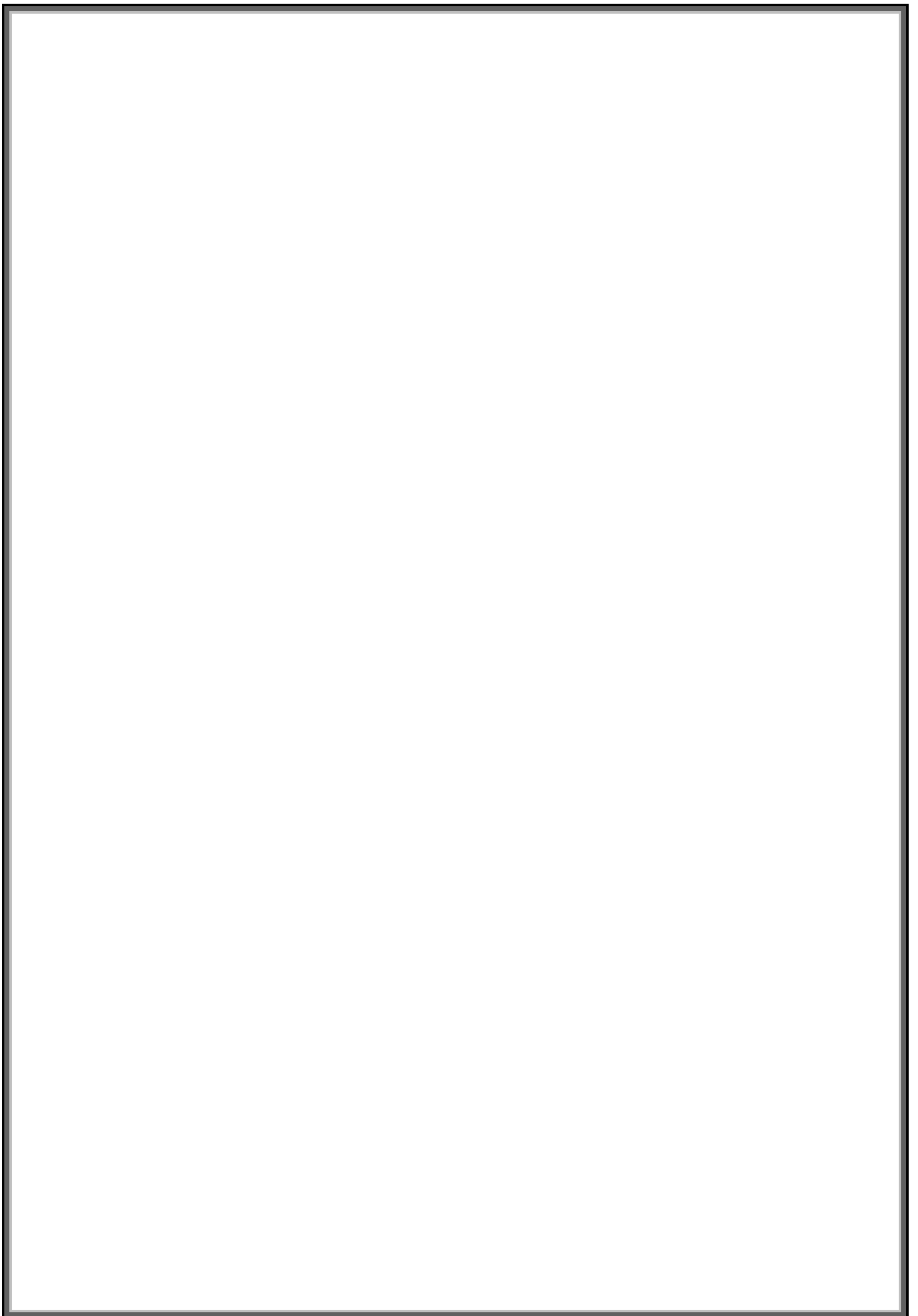
(3) الخاتمة:

قائمة المراجع
قائمة الملاحق
ملخص الدراسة باللغة العربية واللغة الفرنسية

الصفحة

* قائمة الجداول *

- 35 01: يوضح المجال الزماني لاجراء الاختبارات
- 37 02: يوضح معامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبار البدني المطبق على لاعبي كرة اليد
- 38 03: يوضح المنوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الاول و الثاني للاختبار
- 42 04: يوضح الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي و البعدي لاختبار كوبر 12 د و دلالة الفروق بينهما للمجموعة الضابطة
- 43 05: يوضح الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي و دلالة الفروق بينهما
- 44 06: يوضح الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية و دلالة الفروق بينهما



مقدمة :

ان الاعداد البدني للرياضي له أهمية كبرى في الوصول الى أفضل الانجازات الرياضية , اذ تعد المستويات التي وصل اليها العديد من أبطال العالم ضربا من الخيال بعد التقدم الذي حدث في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي , ولا سيما علم التدريب الرياضي .

و على الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب , لا بد من اجراء المزيد من البحوث و الدراسات للتوصل الى العديد من الحقائق العلمية من أجل الكشف عن أفضل الطرائق و الأساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل أمثل

ففي رياضة كرة اليد وهي احدى الرياضات الشائعة عالميا , لا يمكن تطوير المستوى الرياضي للاعب من دون التزود بالأسس العلمية الصحيحة المتعلقة بنوع التدريب المستخدم و من المعلوم فان صفة المداومة هي احدى الصفات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة اليد , و التي يمكن تطويرها بعدة طرائق تسهم في تحسين الأداء .

ومن الجدير بالذكر فان طريقة التدريب المستمر تعد الوسيلة الرئيسية المستخدمة في العملية التدريبية لتطوير صفة المداومة للاعبين في حالة توفر الأكسجين , اذ يصل اللاعب بهذه الطريقة الى ما يسمى بالحالة الثابتة , و هي تتميز بوجود توازن بين عمليتي الاحتياج للأكسجين و الكمية المستهلكة أثناء العمل الرياضي ,

و من هنا جاءت أهمية البحث في الكشف عن أنسب طريقة تدريبية (التدريب المستمر) في تنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة اليد، فضلا عن الكشف على عدد من المتغيرات الوظيفية التي ترافق تطوير الانجاز , و من ضمنها معدل النبض , و هي محاولة علمية تعزز أهمية الاعتماد على النظام الهوائي (الأكسيجيني) بوصفه نظاما من أنظمة انتاج الطاقة للاسهام في تطوير الانجاز الرياضي , فضلا عن تعزيز أهمية الحقائق العلمية المتعلقة بالمتغيرات الوظيفية نتيجة تنفيذ البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المستمر .

و قد قسمنا دراستنا هذه الى عدة فصول، حيث تناولنا في الفصل الأول الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة و قمنا بإعطاء تعاريف و مفاهيم و غيرها لكل متغير من المتغيرات و بعد ذلك طرحنا بعض الدراسات

السابقة و المشاهدة لموضوع الدراسة المطروحة ، و في الفصل الثاني قمنا بشرح الكلمات الدالة في الدراسة و طرح اشكال الدراسة و بعض التساؤلات و أيضا تطرقنا الى أهمية و أهداف البحث .

أما فيما يخص الجانب الميداني فقد قمنا بتحديد مجتمع و عينة الدراسة و المنهج المتبع في الدراسة و أدوات جمع البيانات و المعلومات و قمنا بدراسة استطلاعية للتأكد من صلاحية الوسائل المستعملة في جمع البيانات ، الى ان أجرينا الدراسة الأصلية لمعرفة مدى تأثير طريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة ، و في الأخير أعطينا بعض الاقتراحات و التوصيات سواء للاعبين أو المدربين .

الخطافية النظرية

اولا : الخلفية النظرية :

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 .

1-2 خصائص كرة اليد :

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوي الوطني .

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحى بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا ، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى .

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمروها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية .

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة . تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا .

كذلك من خصائص كرة اليد :

السرعة في الهجمات المضادة

التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة .

القوة والسرعة للرمي والقذف .

الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات و التمريرات .

تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير .

1-3 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 بث 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 .

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا 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 . (د. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين: 1980، ص21)

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحضني باهتمام المدربين . (منير جوسي إبراهيم : كرة اليد للجميع: 1994، ص103)

1-4 خصائص لاعب كرة اليد :

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللاعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص:

1-4-1 الخصائص المرفولوجية :

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرقة خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة ، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كتف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد .

-أ- النمط الجسماني :

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

(كمال عبد الحميد ، زينب فهي:1978,ص25).

أولا : الطول :

يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك ((الصد واسترجاع الكرات)) ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي " النخبة " التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة .

ثانيا : الوزن :

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر

((INDIC)) .

وزن الجسم $\times 1000 \div$ الطول = INDICE DE ROBUSTESSE وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك .

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومى والدفاعى .

بمقارنة فترة السبعينات والثمنينات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الإنجاز .

-ب- المرونة :

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة ، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمير ، حيث يكون ارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذا قوة وسرعة التمير .

1-4-2 الخصائص الرياضية والفيزيولوجية :

اللاعب ذو المستوى العالى (رياضة النخبة) من الجانب الرياضى والفيزيولوجي يتميز بأنه :

سريع : سرعة تنفيذ كبيرة جدا .

قدرة امتلاك لاعب كرة اليد لسرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمير بفاعلية كبيرة

قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر ظهور أعراض التعب

ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة .

بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمير والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثواني) هذا ما

يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب .

لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما

حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا .

1-4-3 الصفات الحركية :

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح .

✓ التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها .

✓ الرشاقة : هي ضرورة في التحكم والتعامل الجيد في الكرة .

✓ التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة .

✓ التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء : تسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعيه .

1-4-4 الخصائص النفسية :

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي :

- المواجهة والمثابرة للانتصار .

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على المنافس .

- التحكم في كل انفعالاته .

- نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز .

1-4-5 الدافعية :

حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز .

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية .

1-4-6 الذكاء :

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية ، التي تعتمد موافقها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمل في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه .

جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مرفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا .

2- أنظمة إنتاج الطاقة :

لقد أصبح المدخل الحديث لتنمية كفاءة الجسم الوظيفية من مرتكزات برامج التدريب لتنمية أنظمة إنتاج الطاقة اذ لايمكن تحقيق أهداف العملية التدريبية اذا ما تمت بعيدة عن تطبيقات هذه الأنظمة ، كما لا يمكن أن يتطور مستوى الرياضي ما لم توجه برامج التدريب لتنمية هذه الأنظمة التي يعتمد عليها خلال المنافسة ، فإنتاج الطاقة عملية ضرورية لانقباض العضلي ، و من دون إنتاج الطاقة لن يكون هناك انقباض عضلي ، و من ثم فلن تكون هناك حركة أو أداء رياضي (عبد الفتاح : 1997 ، ص 30) لذلك يعد موضوع الطاقة من اهم الموضوعات العملية في مجال التدريب الرياضي نظرا لارتباط الطاقة بحركات الجسم في النشاط الرياضي .

و لغرض تطوير البرامج التدريبية مع استغلال أقصى طاقة لدى الرياضي على المدرب أن يعرف أنظمة إنتاج الطاقة التي تعتمد عليها الفعالية الرياضية ، و لكي نفهم الطريقة أو الوسيلة التي تفي بها البرامج التدريبية المختلفة ، يكون من الضروري فهم ما هية أنظمة إنتاج الطاقة .

ان الغذاء هو مصدر الطاقة التي يحصل عليها الجسم ، و الذي يتحول الى طاقة كيميائية ، ثم ميكانيكية تخزن في الجسم ، وتحرر هذه الطاقة باستخدامها في الانقباض العضلي من خلال مركب (ATP) المخزون في خلايا الجسم ، و لا سيما العضلية منها ، و الذي بانشطاره تنتج الطاقة (عبد الفتاح و حسانين : 1997 ، ص 215)

لذلك تعد مادة (ATP) وهي رمز ل (الأدينوزين ثلاثي الفوسفات) و هو المصدر الرئيسي للطاقة ، أحد المركبات الغنية بالطاقة الموجودة في الخلايا العضلية

و من المعروف أن هناك أنظمة متعددة لانتاج الطاقة , و ان هذه الأنظمة تختلف فيما بينها تبعا لاعتمادها على الأكسجين أو عدم اعتمادها عليه و هي تتكون مما يلي :

- النظام الهوائي اللابني (النظام الفوسفاتي (ATP – PC)
- النظام اللاهوائي اللبني (نظام حامض اللاكتيك (LA)
- النظام الهوائي (النظام الأكسيجيني (O₂)

وسنوجز القول في الأنظمة اللاهوائية في حين سنفصل القول في النظام الهوائي لأهميته في هذه الدراسة

1-2 النظام اللاهوائي اللابني (النظام الفوسفاتي (ATP PC) :

يعد هذا النظام أسرع الأنظمة في انتاج الطاقة , و هو المسؤول عن انتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدي بسرعة شبه قصوى الى قصوى و في حدود ما يزيد عن 30 ثانية (عبد الفتاح و رضوان : 1993 , ص 80)

و من المعروف ان الكمية الكلية لمخزون (ATP- PC) في العضلة قليل جدا مما يحد من انتاجية الطاقة بوساطة هذا النظام (ملحم : 1998 , ص 304)

ان النظام الفوسفاتي يعتمد في جوهره على اعادة بناء (ATP) عن طريق مادة كيميائية مخزنة بالعضلة تسمى الفوسفوكرياتين (PC) (عبد الفتاح : 1997 , ص 31)

و لابد من الاشارة الى ان الانتظام في التدريب اللاهوائي (الفوسفاتي) في حالة عدم توافر الأكسجين يزيد مخزون العضلة من مصادر الطاقة اللاهوائية و هي مخزون (ATP – PC) , فضلا عن تحسين نشاط الأنزيمات و التي تساعد في انتاج هذا النوع من الطاقة (عثمان : 1990 , ص 31) .

2-2 النظام اللاهوائي اللبني (نظام حامض اللاكتيك (la) :

يتم انتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي باستخدام هذا النظام من دون استخدام الأكسجين , و ان مصدر انتاج الطاقة في هذا النظام هي مادة الجللايكوجين الناتجة عن طريق المواد الكربوهيدراتية التي يتناولها الانسان , اذ تتحول خلال عملية العضم الى سكر غلوكوز , ثم يخزن في العضلات و الكبد على شكل جللايكوجين الذي ينشطر عند الحاجة الى الطاقة , و يتحول الى سكر غلوكوز ثم الى حامض اللاكتيك و يساعد على اعادة بناء (ATP) لانتاج الطاقة اللازمة (عبد الفتاح : 1997 , ص 32)

ويعد هذا النظام المسؤول عن إنتاج الطاقة عندما تتجاوز مدة العمل العضلي 30 ثانية الى الدقيقة أوالدقيقتين بوصفه نظاما مسيطرا (عبد الفتاح و رضوان: 1993 , ص 161)

3-2 النظام الهوائي (الأكسيجيني o2):

يعد النظام الأكسيجيني من أنظمة الطاقة المستخدمة في الفعاليات ذات الشدة المعتدلة و لمدة طويلة نسبيا فبعد دقيقتين أو ثلاث دقائق من العمل المستمر يبدأ هذا النظام بالسيطرة على تجهيز الجسم بالطاقة بوجود الأكسجين , و أن متطلبات الطاقة هنا يتم تزويدها عن طريق التحلل الكامل للكاربوهيدرات و الدهون التي تتأكسد بمساهمة الأكسجين , فعندما تتأكسد الكاربوهيدرات بطريقة هوائية فأنها تزودنا بكميات أكبر من الطاقة و لكن بسرعة بطيئة , كما أن مستوى تراكم حامض اللبنيك لا يكون كبيرا جدا .

و قد أوضح (williams) أن الطاقة المتولدة في هذا النظام هي الأكثر كفاءة من النظامين السابقين فيما يخص إنتاج مادة (atp) و أن نسبة إنتاج الأكسجين تصل الى (50%) بعد دقيقتين من الجهد , و لكن هذه النسبة تزداد الى (80%) خلال خمس دقائق بعد الجهد و الى (98%) في ساعة واحدة . (williams.1979 p 17)

ان إنتاج الطاقة في النظام لاكسيجيني يتم في داخل الخلية العضلية و لكن في حيز محدود و هو ما يسما بالميتوكوندريا (mitochondria) و هي عبارة عن أجسام تحمل المواد الغذائية للخلية و يكثر وجودها في الخلايا العضلية , و في هذا النظام نجد ان كميات حامض اللاكتيك التي تتراكم في العضلات و تتحلل الى جزئتين من حامض البايروفيك مع إنتاج طاقة تعد بناء (3) مول من مركب ثلاثي فوسفات الأدينوزين (ATP) .

(السكران و أخران : 1998 , ص 67)

و يتم إنتاج ثلاثي فوسفات الأدينوزين نتيجة عمليات الأكسدة و الاختزال بالتتابع في السلسلة الهوائية التي تتكون من مجموعة كاملة من الأنزيمات و التفاعلات الحيوية التي تعمل على اكتساب جزئتين من الهيدروجين , و يؤدي هذا الى تحويل الأدينوزين ثنائي الفوسفات الى الأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP) , و عندما تصل جزئتا الهيدروجين (H2) الى نهاية السلسلة تتحد مع ذرة من (O2) لتكوين جزيئة واحدة من الماء . و نلاحظ هنا ان تكوين الماء بواسطة وجود الاكسجين هو النهاية الطبيعية للسلسلة الهوائية , و عند عدم وجود الاكسجين فان السلسلة الهوائية لا تقدر على التخلص من جزئتي الهيدروجين , مما يسبب توقف عملها و من ثم توقف إنتاج (ATP) و هذه الحقيقة

ذات أهمية كبرى في فهم ما يحدث داخل الجسم أثناء عملية الجهد , فالتنفس الهوائي اذن هو عملية انتاج (ATP) بوجود الاكسجين و هو من أفضل الطرائق لانتاج الطاقة. (astrand et rodahl : 1979, p240)

ان السلسلة الهوائية تحتاج الى ثلاثة مكونات لانتاج (atp) هي :

1.ثنائي فوسفات الأدينوزين , و الفوسفات غير العضوي .

2.الأكسجين .

3.الهيدروجين.

و يمكن الحصول على (ADP) و (p) من تحلل (ATP) كما يمكن الحصول على (O₂) من الدم اثناء عملية التنفس أما الهيدروجين فيمكن الحصول من تحلل الحوامض الدهنية أو من الغلوكوز , اما مباشرة من الدم أو من الكلايكوجين العضلي .

و من المفيد القول أن كل جزئيتين من الكلوكوز يمكنها ان تحرر أثناء التفاعلات الكيميائية (39) جزئية من (ATP)

أما الحوامض الدهنية فيمكنها أن تحرر أضعاف ذلك .(قبع: 1989 , ص 43)

و من مميزات النظام الهوائي ما يأتي :

1. يعتمد على عنصر الأكسيجين في تحرير الطاقة .
2. يتحرر هذا النظام في الفعاليات التي تمتاز بالشدة الخفيفة الى المتوسطة و لمدة زمنية تقرب من ثلاث دقائق و قد تصل الى ثلاث ساعات .
3. تستخدم الكربوهيدرات و الشحوم مصدرا أساسيا لانتاج الطاقة و في بعض الاحيان تستخدم البروتينات .
4. ان الطاقة المحررة من هذا النظام هي أضعاف الطاقة المتحررة من النظامين السابقين .
5. لتحرير الطاقة في هذا النظام نحتاج الى مدة زمنية أطول من الزمن الذي نحتاجه في تحرير الطاقة في بقية الأنظمة الاخرى .(التكريتي و محد علي: 1986 , ص 309)

3- التدريب الرياضي:

3-1 ماهية ومفهوم التدريب :

-يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا و فنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة.
(بسطويسي احمد : 1999 ،ص24)

3-2 مفهوم التدريب الرياضي:

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.
(وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد: 2002،ص13).

ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى (بسطويسي أحمد :1999،ص24)

يرى ماتيفيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكية عقليا ونفسيا ،وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب (بسطويسي أحمد :1999،ص24)

4- مجالات التدريب الرياضي:

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية فقط بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع ،هي أشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربوية لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي،وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

- مجال الرياضة المدرسية -مجال الرياضة الجماهيرية- مجال الرياضة العلاجية

- مجال رياضة المستويات العالية-مجال رياضة المعاقين

4-1-مجال الرياضة المدرسية:

يلعب دورا أساسيا ليس في مرحلة المدرسة فقط بل إلى ما قبل المدرسة ويعتبر كقاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب عملية ملازمة للتعلم الحركي وبذلك الرياضة المدرسية لها دور في تطوير الصفات البدنية :القوة .السرعة .الرشاقة .المرونة .وتنمية صفات فسيولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهامين

أولهما: تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ والثاني: المساعدة في تعلم المهارات الرياضية وترتبط تنمية تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة. (بسطويسي أحمد: 1999، ص25)

4-2- مجال الرياضة الجماهيرية:

الكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والوظيفية والمهارية ليس بغرض البطولة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا، حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية المناسبة، بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها لا تهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري، بقدر ما تهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجابا على الصحة العامة للممارسين.

4-3- مجال الرياضة العلاجية:

تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا إيجابيا في علاج الكثير من الحالات المرضية؛ حيث أنشئ العديد من المصحات و مراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم، كما يلعب التدريب الرياضي المقنن لكثير من المرضى في الإسهام في تحسن حالاتهم الصحية؛ كمرضى القلب والدورة الدموية، وتعمل التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على إعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدتها في فترة الحمل أما في فترة الحمل فيخضعن لبرامج تدريبية خاصة متمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل التي تسهل عملية الولادة.

4-4- مجال رياضة المعاقين:

يلعب التدريب الرياضي دورا إيجابيا في توازن المعوقين وتفاعلهم المستمر وتكيفه مع بيئته، كما أن مزاولة الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على فئة أو طبقة من المجتمع، حيث يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كل قدر حاجته وإمكاناته وهذا مانص عليه ميثاق اليونسكو في الفقرة الثالثة المادة الأولى والتي تنص على مايلي: "ينبغي توفير ظروف خاصة للنشأ بما فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم"

وبذلك أصبحت رياضة المعاقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها .

إن الاشتراك الأولي لرياضة المعاقين خلق لهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضة متميزة كل حسب حاله والتي يحددها نوع الإعاقة وبذلك أخذ مجال تدريب المعاقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفًا جديداً ومنحنى

صاعدا نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل. (بسطويسي أحمد: 1999، ص28)

4-5- مجال رياضة المستويات العالية:

أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنا كبيرا في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذ المستوى والأرقام في التقدم من بطولة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي ، كما أن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب أن يلاحظه كل من المدرب والإداري ، ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمال مخالفة لمستوى أعمار لاعبيه.

5- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

أ. الواجبات التربوية:

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

- الارتقاء بدوافع وميول اللاعب بصورة تستهدف خدمة الوطن .

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي والروح الرياضية.

ب. الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

- تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية.

ج. الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف

تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

6- متطلبات التدريب الرياضي:

إن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة تتمثل في: لاعب .تخطيط .مدرب.إمكانات.رعاية.؛ حيث نخص بذلك

لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية -قوة

عضلية،سرعة،تحمل،رشاقة،مرونة-بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم ممارسة الألعاب

والفعاليات الرياضية المختلفة، ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة.

أما متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية فهو يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات، حيث أن ممارسة تدريب رياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال وتمثل متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية في: لاعب موهوب-مدرب بمواصفات خاصة- تخطيط على مستوى عالي-إمكانات متطورة-رعاية من نوع خاص.

أ-اللاعب الموهوب: حيث ينتقى لاعب المستويات العالية إنتقاءا خاصا بدنيا ومهاريا وفسولوجيا إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس.

ب-المدرّب بمواصفات خاصة : المدرّب المثقف والدارس هو الذي يقف عند ما وصلت إليه فنون اللعبة وتتطور خططها ونواحيها الفنية وكذا تمتعه بشخصية قيادية قوية هو المدرّب الذي يمكنه العمل مع هؤلاء الأبطال.

ج-التخطيط على مستوى عالي : التخطيط للمستويات الرياضية العليا يعتبر أولى الخطوات التنفيذية الهامة في بناء الهيكل التدريبي والذي يؤثر إيجابا على مستوى الإنجاز الرياضي بدنيا ومهاريا ونفسيا.

ويبين كل من حسن معوض والسيد شلتون بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب أن يراعيها المخطط سواء كان مدربا أو إداريا قبل وضع خطته سواء كانت هذه الخطة قصيرة أو طويلة المدى وتمثل هذه الشروط والمبادئ فيما يلي:

-يبنى التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية .

-الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير .

-اشتراك جميع المعنيين في العملية التدريبية وأخذ رأيهم عند وضع الخطة التدريبية.

-الابتعاد عن التخمين والاعتماد على التفكير العلمي السليم.

-إن تخطيط التدريب للمستويات العليا يعتمد على عوامل مختلفة فنية وإدارية وتنبؤية.

د-الإمكانات المتطورة: فالإمكانات العادية لاتعني متطلبات للمستويات العليا حيث أن هذه المستويات العليا

تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة وكذا ملاعب خاصة ملائمة تناسب ومتطلبات التدريب المتطورة وعليه يجب

دراسة الإمكانات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المراد تحقيقها فالإمكانات المادية من أجهزة وملاعب

وأدوات بتقنية متطورة تساعد كل من اللاعب والمدرّب على تحقيق الهدف المرسوم وبذلك يظهر أهمية دراسة الإمكانات

في ضوء إدارة رياضية وتخطيط ناجح. (بسطويسي أحمد: 1999،ص41)

هـ-رعاية من نوع خاص: إن الرياضة بجميع أشكالها أمر هام لجميع اللاعبين مهما اختلفت مستوياتهم ونخص لاعبي المستويات العليا خاصة ،حيث تلعب الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية دورا أساسيا في إمكانية تقدم مستوى اللاعب.

7- خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

يعتمد على الأسس التربوية: يعتمد علم التدريب الرياضي اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك مايلي:

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.

- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.

- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الإيجابية لدى اللاعبين .

يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية: تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.

تأثير شخصية وقيم المدرب: إن شخصية وقيم المدرب تلعب دورا هاما وحيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة .

تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها: استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الرياضة دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.

تكامل عملياته: تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية -مهارة-خططة-نفسية-ذهنية-خلقية-معرفة) كلا متكامل متجانسا يهدف لوصول باللاعب والفرق الرياضية إلى أعلى مستويات الرياضة وتحقيق أفضل النتائج.

اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة: لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه.

تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته: التخطيط والتطبيق لاغنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي . اتساع دائرة الفردية: عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة .

عدم إهمال دور الخبرة: الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي لايلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معا لتحقيق أهدافه.

إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية: يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه. ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق النتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها. (مفتي ابراهيم حماد: 2002, ص23)

8- الطرق التدريبية:

أ. مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب.

(مفتي ابراهيم حماد: 2002, ص210)

ب. اشتراطات الطرق التدريبية:

- 1) تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ،والذي يجب أن يكون واضحا .
- 2) تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
- 3) تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
- 4) يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي
- 5) تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.(محمد لطفي السيد وجدي مصطفى الفاتح: 2002, ص322)

9- أنواع طرق التدريب:

طريقة التدريب المستمر:

أ. مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.(مفتي

ابراهيم حماد: 2002, ص210)

ب. أهدافها وتأثيرها:

- 1) تنمية وتطوير التحمل العام.
- 2) تنمية التحمل الخاص.
- 3) ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- 4) تطوير التحمل العضلي.

ج. خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.

حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.

(عادل ع البصير علي: 1999, ص 157)

د. أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، "ولزيادة خصوصية وفعالية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:

© التدريب المستمر منخفض الشدة.

© التدريب المستمر مرتفع الشدة.

© التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة.

© تدريب السرعات المتنوعة.

© تدريب الهرولة.

كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تنفيذ طريقة التدريب المستمر وهي:

© ثبات شدة الأداء.

© تبادل تغيير شدة الأداء.

© طريقة الجري المتنوع الذاتي أو ما يعرف بالفارثلك.

المداومة:

تعد صفة المداومة من الصفات البدنية الحيوية للرياضيين و لا سيما الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء البدني لمدة طويلة.

و يرى خبراء التدريب بأن مستوى المداومة تتحدد بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الرياضي مثل التنفس و تبادل الأكسجين و القلب و الدورة الدموية و الجهازين العصبي و العضلي و التوافق الحركي و التغيرات الكيميائية للعضلات و مدى الاقتصاد في العمل الوظيفي للجسم (حسانين : 1989 , ص 273)

و يمكن تقسيم المداومة من ناحية أنظمة الطاقة الى قسمين رئيسيين هما :

❖ المداومة اللاهوائية (اللاأكسجينية)

❖ المداومة الهوائية (الأكسجينية)

ونظرا لأهمية المداومة الهوائية في موضوع البحث لابد من بيان ماهيتها و استكمالاً للفائدة , فقد عرفها (حماد) بأنها " المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية من دون هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين " (حماد : 1992 , ص 107)

كما عرفها (التكريتي محمد علي) بأنها " قدرة القلب و الجهازين الدوري و التنفسي على تزويد أنسجة جسم الانسان العاملة بالأكسجين و الغذاء , و ازالة فضلات الاحتراق ". (التكريتي و محمد علي : 1986 , ص 256)

و يشير (حسين) الى ان المداومة الهوائية صفة وراثية بشكل رئيسي , لأن الألياف العضلية البطيئة و السريعة تتحدد وراثيا و تؤدي عدد من العوامل الأخرى دورا في كفاءتها مثل كفاءة دورة القلب و الدورة الدموية و الرئتين في توصيل الأكسجين من الرئتين الى الدم , و كفاءة عمليات توصيل الأكسجين الى الأنسجة بواسطة كريات الدم الحمراء , و يعني ذلك نسبة تركيز الهيموغلوبين , و مقدرة الأوعية الدموية على تحميل الدم من الأنسجة الغير عاملة , اذ تزداد الحاجة الى الأكسجين .(حسين:1998, ص 222 223)

و أوضح (قبع) أن هناك عوامل كثيرة تتحكم في تحديد كفاءة عمل الجهازين الدوري و التنفسي هما شدة التمرين و مدة دوام النشاط و كمية العمل العضلي والذي يحتوي هذا النشاط .(قبع: 1989 , ص 64) و في أدناه اعتبارات مهمة في تنمية المداومة و هي :

1. تؤدي المداومة الهوائية الى تقوية الأربطة و الأوتار والأنسجة المضادة و تقلل من احتمالات الإصابة .
2. تساعد اللاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداءات المختلفة و تساهم في اطالة مدة الأداء .
3. تعمل المداومة الهوائية على مقاومة التعب .

4. تأخذ المداومة الهوائية وقتا أطول في التنمية و التطوير عند مقارنتها بالمداومة اللاهوائية

5. ترتبط المداومة الهوائية بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (حماد : 1998 , ص 117)

من خلال ما ذكر من تعاريف و آراء و نظرا لأهمية المداومة الهوائية للاعب كرة اليد , وهي الرياضة التي أجري البحث عليها يرى الباحث أن تحقيق النتائج العالية في رياضة كرة اليد يتوقف على المستوى المرتفع للامكانيات الوظيفية لأجهزة الجسم كافة , و تشكل المداومة الهوائية عاملا مهما لا يمكن للمدربين اهماله عند وضع البرامج التدريبية , فضلا عن المداومة اللاهوائية , و ذلك ليتمكن اللاعب من تحمل التعب العضلي و محاولة الاستمرار بكفاءة و فاعلية حتى نهاية المنافسة .

10- فترة الاعداد :

تعتبر أهم فترة من فترات الخطة التدريبية , و عليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية, و الفوز بالمباريات , اذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية للحصول على النتائج الايجابية .

و من الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية و تحسين صفتهم البدنية العامة و الخاصة , بالاضافة الى الجانب البدني , فان هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب الى الأداء المهاري العالي و اكتساب الكفاءة الخطئية , و تطوير و تثبيت الصفات الارادية الخلقية لدى اللاعب . (belik , 1999 , p 19) و تدوم فترة الاعداد من 8 الى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي , و تكون قبل فترة المنافسة و تنقسم الى مراحل :

10-1 فترة الاعداد العام :

وفقا للهدف منها و نوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة و يزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70 بالمئة الى 80 بالمئة من درجة العمل الكلية , و الشدة تكون متوسطة و ذلك لتطوير الحالة التدريبية , و أيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة و تستغرق مرحلة الاعداد العام من 2 الى 3 أسابيع وي يجرى التدريب من 3 الى 5 حصص أسبوعيا لفئة الناشئين و تحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم و العضلات بالاضافة الى التمرينات و الألعاب الشبه الرياضية . (د. مفتي ارباهيم حماد : 1994 , ص 38)

10-2 فترة الاعداد الخاص :

يهدف التدريب في هذه المرحلة الى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين و يتجه التدريب الى الناحية التخصيصة في جميع جوانب الاعداد , فبالنسبة للاعداد البدني يأخذ الاعداد الخاص الدور الرئيسي , بينما يوجه الاعداد العام ليشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل اليها خلال فترة الاعداد العام , و كذلك الارتقاء بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا , لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب و ديناميكية الأحمال التدريبية .

أما بالنسبة للاعداد المهاري و الخططي فيتم التركيز للوصول الى آلية في الاداء و وضعها في خدمة الخطط الفردية و الجماعية و الفريق ككل لضمان حسن تنفيذها , أما في الاعداد النفسي يسعى المدرب الى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية , لذا تزداد اهمية تمارين المنافسة في هذه الفترة و كذا التمرينات المشابهة للفترة الموالية و هي فترة المنافسة . (دكتور كمال درويش و آخرون : 1998 , ص 101)

ثانيا : الدراسات السابقة و المشابهة :

1./ دراسة الشيخلي(1995) رسالة ماجستير :

العنوان :

استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص و علاقتها بانجاز 800 متر

هدفت الدراسة الى التعرف على :

* استخدام الطرائق التدريبية (الفارتلك , التكراري , الفترتي مرتفع الشدة , المستمر) في تطوير التحمل الخاص .

* أفضلية الطرائق المستخدمة في البحث في تطوير التحمل الخاص .

* علاقة تطوير التحمل الخاص في انجاز 800 متر .

و أجريت الدراسة على عينة قوامها (45) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد

للعام الدراسي 1994/1995

و قد قسمت العينة على ثلاث مجاميع , الأولى نفذت البرنامج التدريبي الخاص بتدريب الفارتملك و الثانية نفذت البرنامج التدريبي الخاص بالتدريب التكراري و الثالثة نفذت البرنامج التدريبي الخاص بالتدريب الفترتي مرتفع الشدة و تم التوصل الى النتائج الأتية :

- 1/ وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للتحمل الخاص لصالح الاختبار البعدي
 - 2/ عملت الطرائق التدريبية على تطوير التحمل الخاص لدى مجاميع البحث
 - 3/ لم تظهر فروق معنوية بين الطرائق التدريبية في تطوير التحمل الخاص في الاختبارات البعدية
 - 4/ تطوير التحمل الخاص أدى الى تحسين انجاز 800 متر
 - 5/ ظهرت علاقة ارتباط عالية بين اختبار التحمل الخاص و انجاز 800 متر للطرائق التدريبية كافة
- 2/. دراسة الويس (1999) رسالة ماجستير :

العنوان :

تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفترتي في بعض المتغيرات الوظيفية لانجاز 800 متر

هدفت الدراسة الى التعرف على :

* تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفترتي في بعض المتغيرات الوظيفية لانجاز 800 متر .

* أي من الطريقتين تعمل على تطوير تلك المتغيرات أكثر من غيرها .

و أجريت الدراسة على عينة قوامها (14) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد للعام الدراسي 1998/1999

و قد قسمت العينة على مجموعتين , الأولى نفذ عليها برنامج بطريقة التدريب الفترتي لتطوير الانجاز في ركض 800 متر , و قد توصلت الدراسة الى الاستنتاجات التالية :

1/ هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في انجاز ركض 800 متر لصالح الاختبار البعدي

2/ لم تظهر فروق بين طريقتي البحث في الاختبار البعدي لاختبارات البحث جميعها .

3/ ظهرت فروق معنوية في نسبة عودة النبض الى الحالة الطبيعية لصالح الاختبار البعدي لطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة .

3/. دراسة عامر محمد السعيد (2004) رسالة ماجستير :

العنوان :

أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقتي التدريب الفترتي المنخفض الشدة و المستمر في عدد من المتغيرات الوظيفية و

الانجاز في عدو 800 متر

هدفت الدراسة الى :

* أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقتي التدريب الفترتي منخفض الشدة في الانجاز في عدو 800 متر

* أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقة التدريب المستمر في الانجاز في عدو 800 متر

* دلالة الفروق في انجاز عدو 800 متر بين مجموعتي البحث التجريبتين بعد تنفيذ طريقتي التدريب الفترتي منخفض

الشدة و الحمل المستمر في الاختبار البعدي

* أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة في عدد من المتغيرات الوظيفية

* أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقة الحمل المستمر في عدد من المتغيرات الوظيفية

* دلالة الفروق في عدد من المتغيرات الوظيفية بين مجموعتي البحث التجريبتين بعد تنفيذ طريقتي التدريب الفترتي

منخفض الشدة و الحمل المستمر في الاختبار البعدي

و قد تضمنت الدراسة عينة البحث التي شملت طلاب السنة الدراسية الخامسة في ثانوية الوليد المهنية في قضاء تلعفر

بمحافظة نينوى للعام الدراسي 2003/2002 و قوامها (20) طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبتين و التي تم

اختيارهم عشوائيا باستخدام القرعة

و قد تم التوصل الى النتائج الآتية :

*أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الفترى المنخفض الشدة تطورا في الانجاز عدو 800 متر

* أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر تطورا في انجاز عدو 800 متر

* على الرغم من التطور الذي حدث للمجموعتين في انجاز عدو 800 متر لم تظهر النتائج فروقا معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي , و لكن أثبتت نسبة التطور أن الانجاز لدى المجموعة التي استخدمت التدريب الفترى هو أفضل من المجموعة التي استخدمت الحمل المستمر

* لم تظهر نتائج البحث فروقا معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في المتغيرات الوظيفية جميعها .

التعليق على الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: (دراسة الشيخلي) :

أوجه التشابه:

- ج ادراج طريقة التدريب المستمر ضمن الطرق المستخدمة في تنمية انجاز عدو 800 متر
- ج استخدام المنهج التجريبي
- ج احداث تطور للطرق المستخدمة في التدريب في انجاز 800 متر من بينها طريقة التدريب المستمر

أوجه الاختلاف:

- ج استخدام أربعة طرق تدريبية في الدراسة
- ج العينة شملت 45 طالبة (اناث)

الدراسة الثانية: (دراسة لويس) :

أوجه التشابه:

- ج استخدام المنهج التجريبي
- ج ظهور فروق معنوية للاختبار البعدي لطريقتي التدريب التكراري و الفتري مرتفع الشدة في انجاز 800 متر

أوجه الاختلاف:

- ج عدم استخدام طريقة التدريب المستمر
- ج العينة شملت 14 طالبة (اناث)
- ج استخدام التدريب التكراري والتدريب الفتري

الدراسة الثالثة: (دراسة عامر محمد السعيد):

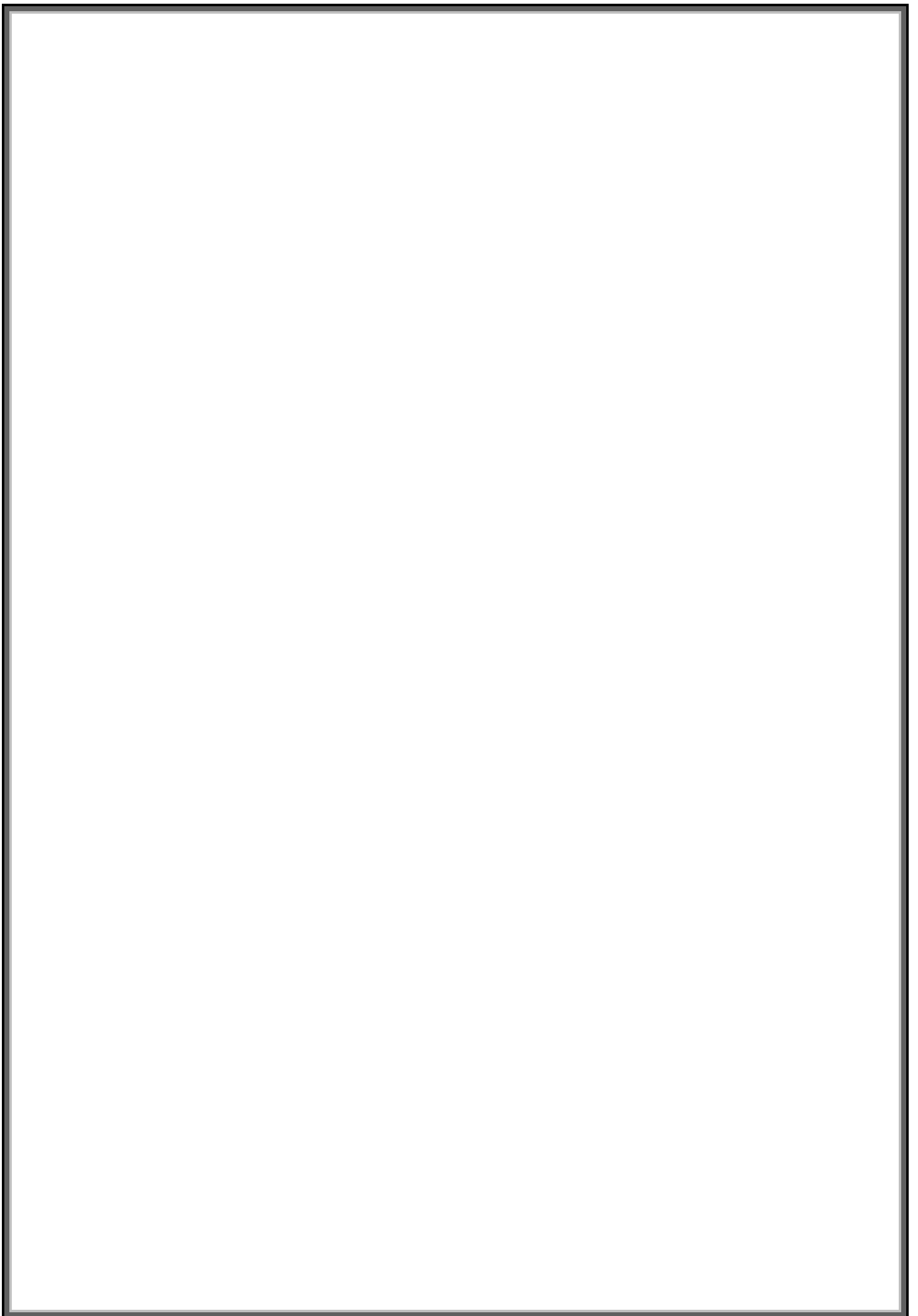
أوجه التشابه:

- ج ادراج طريقة التدريب المستمر ضمن الطرق المستخدمة في الدراسة
- ج استخدام المنهج التجريبي
- ج احداث تطور في كلا البرنامجين التدريبيين لانجاز 800 متر
- ج العينة ذكور وبلغ عددها 20

أوجه الاختلاف:

- ج استخدام طريقتين تدريبيين لتطوير انجاز 800 متر
- ج العينة طلاب وليسوا لاعبين

مع العلم أن دراستنا كانت باستخدام برنامج تدريبي بطريقة التدريب المستمر لتنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة، وتم استخدام اختبار كوبر 12 دقيقة للعينة والتي بلغ عددها 25 لاعبا باستثناء 5 لاعبين أجرينا عليهم دراسة استطلاعية وتم استبعادهم من الدراسة الأصلية، وأيضا استخدمنا في دراستنا المنهج التجريبي.



1) الكلمات الدالة في الدراسة :

تتضمن هذه الدراسة العديد من المصطلحات و المفاهيم التي استخدمها الباحث في بحثه و التي تخدم موضوع البحث و من بين هذه المصطلحات ما يلي:

1- التدريب المستمر:

1-1 التدريب المستمر في اللغة :

يقال درب فلانا على الشئ أي عوده و مرنه (المعجم الوسيط:2004,ص277)

1-2 التدريب المستمر اصطلاحا:

يشير حنفي مختار (1988) أن طريقة التدريب المستمر " هي طريقة يؤدي فيها اللاعب التدريب لمدة تتراوح ما بين 30 دقيقة الى ساعتين أو أكثر دون انقطاع أو تغير توقيت الأداء و يراعي ضرورة الالتزام بتوقيت معين يناسب مع حالة الفرد و نوع التمرينات المختارة (حنفي مختار:1988,ص92)

1-3 التدريب المستمر اجرائيا :

يرى الباحث أن التدريب المستمر هو مجموعة من التمارين و البرامج المستخدمة يكون التدريب فيها دون انقطاع

2-المدائمة :

1-2 المدائمة في اللغة :

المدائمة على العمل - الاستمرار و المواظبة (المعجم الوسيط :2004)

2-3 المدائمة اصطلاحا :

يعرفها (فراي) على أنها قدرة الرياضي على تحمل المجهود لأطول مدة ممكنة , بينما المدائمة البدنية فهي قدرة كامل الجسم أو جزء منه على مقاومة التعب (فراي:1977)

2-4 المدائمة اجرائيا :

يرى الباحث أن المدائمة هي قدرة و قابلية اللاعب على تحمل المجهود البدني لأطول فترة ممكنة من الزمن .

3- كرة اليد:

1-3 تعريف كرة اليد الاصطلاحي:

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 .

(د. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين:1980,ص21)

2-3 تعريف كرة اليد الاجرائي :

كرة اليد هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الاصناف , كما أنها تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين , تلعب بكرة منفوخة فوق ارضية مسطحة مستطيلة في كل طرف من طرفيهما مرمى , كما تتميز بمختلف الصفات البدنية و المهارية , لها قوانين تسير بها .

4- البرنامج التدريبي :

1-4 لغويا :

هو الورقة الجامعة للحساب و الخطة المرسومة للعمل كبرامج الدرس (المعجم الوسيط :1994 , ص 47)

2-4 اصطلاحيا :

يقصد بالبرامج التدريبية الانشطة المخططة في اطار منظم حيث تركز على اكساب المتدربين المهارات و تعميق معرفتهم بها . (المري: 2009 , ص 11)

3-4 اجرائيا :

يرى الباحث ان البرنامج التدريبي هو مجموعة التمارين المخططة بشكل منظم و مستمر و المستخدمة في تنمية المدومة لدى لاعبي كرة اليد .

5-المراهقة :

1-5 تعريف المراهقة في اللغة :

المراهقة معناها النمو، " نقول راهق الفتى و راهقت الفتاة " ، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا و مستمرا ، و الاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب و النمو من النضج و الحلم . (د/ حامد عبد السلام زهران : 1995 ، ص 323)

2-5 تعريف المراهقة اصطلاحا :

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من الطفولة الى مرحلة النضج و الرشد" فالمرهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد و تمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة الى 19 سنة تقريبا ، و لا يمكننا تحديد بداية و نهاية مرحلة المراهقة و يرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول الى النضج في مظاهره المختلفة . (د/ عبد العالي الجسماني : 1994 ، ص 323 - 329)

3-5 تعريف المراهقة اجرائيا :

يرى الباحث ان فترة المراهقة هي الفترة التي يتم فيها اكتساب الصفات البدنية للاعب ، وهي المرحلة الأنسب لتطوير المداومة لدى لاعبي كرة اليد

1) الإشكالية:

تعد رياضة كرة اليد من بين الرياضات التي تعتمد على صفة المداومة لزيادة كفاءة القدرة الهوائية واللاهوائية، اذ ان الارتقاء بالقدرة الهوائية يعمل على تحسين عمل القلب والرئتين، ويؤدي الى زيادة حجم القلب وتحسين الممرات المستخدمة في تغذية الشعيرات الدموية في العضلات، ان الارتقاء بالقدرة اللاهوائية يعمل على تحسين عمليات الأيض وتحويل الغذاء الى طاقة في العضلات (عثمان، 1990 ص 129)

ولتنمية هذه الصفة البدنية يتم الاعتماد على مختلف الطرق التدريبية ،ويقصد بالطرائق التدريبية (تلك الطرائق المستخدمة في الوحدة التدريبية التي تتبنى نوعا خاصا و شكلا من أشكال التدريب ، كما أن هذه الطرائق تؤدي الى هدف معين) ، ويؤكد (علاوي) أن طريقة الحمل المستمر تهدف الى تنمية المداومة العامة و تطويرها ، و في بعض الأحيان تطوير المداومة الخاصة لدرجة معينة .(علاوي : 1979 ، ص 214)

كذلك يشير (المندللاوي و أخران) الى أن العدو بالطريقة المستمرة يعمل على تطوير شبكة الأوعية الدموية و تحسين القابلية الجسمية في توفير الأكسجين للعضلات , ويساعد في تطوير المداومة العامة . (المندللاوي و اخران : 1990 , ص 312)

لذلك فان تطوير الإنجاز في كرة اليد يعتمد على الارتقاء بمستوى المداومة مع اختلاف النسب على حسب المستوى الرياضي، مما يؤكد أهمية التدريبات الهوائية فضلا عن التدريبات اللاهوائية، و التي يجب على المدربين العناية بها في مجال تحقيق الإنجاز في كرة اليد .

2-1 التساؤل العام :

هل يوجد أثر لطريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد ؟

2-2 التساؤلات الجزئية :

01. هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة؟
02. هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية؟
03. هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية ؟

2) أهداف البحث :

يهدف البحث للكشف عن :

01. أثر استخدام طريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد
02. دلالة الفروق في الإنجاز بين مجموعتي البحث بعد تنفيذ طريقة التدريب المستمر في الاختبار البعدي
03. أثر استخدام طريقة تدريب الحمل المستمر في تنمية عدد من المتغيرات الوظيفية
04. دلالة الفروق في عدد من المتغيرات الوظيفية بين مجموعتي البحث بعد تنفيذ طريقة التدريب المستمر في الاختبار

البعدي

3) أهمية الدراسة :

جاءت أهمية البحث في الكشف عن أنسب طريقة (التدريب المستمر) في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد ، فضلا عن الكشف عن عدد من المتغيرات الوظيفية التي ترافق تطوير الإنجاز ، و من ضمنها معدل النبض ، و هي محاولة علمية تعزز أهمية الاعتماد على النظام (الأكسجيني) بوصفه نظاما من أنظمة إنتاج الطاقة للإسهام في تطوير الإنجاز الرياضي ، فضلا عن تعزيز أهمية الحقائق العلمية المتعلقة بالمتغيرات الوظيفية نتيجة تنفيذ طريقة التدريب المستمر .

4) فروض البحث :

1-5 الفرضية العامة :

يوجد أثر لطريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد

2-5 الفرضيات الجزئية :

01. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة
02. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية
03. توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية

الاجراءات الميدانية

1 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات و الإيجابيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها (المندلأوي، 1989 ص 107) ، فقد أجرى الباحث تجربة استطلاعية على (5) لاعبين من مجتمع البحث ، و الذين استبعدوا عن تنفيذ اجراءات البحث الأساسية ، اذ أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/03/12 ، و اجري اختبار كوبر 12 د .

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يلي :

1 التعرف على مدى ملائمة الاختبارات والبرنامج التدريبي لمجموعة البحث

2 التعرف على الوقت المستغرق لأداء الاختبارات القياسات

3 التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة

4 التأكد من كفاءة فريق العمل و مدى تفهمه لتنفيذ الاختبارات و القياسات

2 منهج البحث المستخدم :

استخدم الباحث في بحثه المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، و هو أحد المناهج الذي يمكن بواسطته الوصول الى نتائج دقيقة ، اذ أن التجريب من أكثر الوسائل كفاءة للوصول الى معرفة موثوق فيها .

(محجوب ، 1993 ، ص 327)

و هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر .(علاوي و راتب ، 1999 ، ص 217)

3 مجتمع البحث و عينته :

بعد أن حدد الباحث مجتمع البحث بطريقة عشوائية بالقاعة المتعددة الرياضات مختار بن الزين بوقاعة ، فريق نجوم كرة اليد و اختيرت عينة مكونة (20) لاعبا و قسموا على مجموعتين بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية .

و كانت متغيرات الدراسة كالآتي :

المتغير المستقل : برنامج التدريب المستمر

المتغير التابع : صفة المداومة

4 الحدود المكانية و الزمانية :

1-4 المجال الزمني :

أجريت الاختبارات البدنية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 16/09/2017 و 19/10/2017 والجدول رقم (1)

يوضح المجال الزمني لاجراء الاختبارات

الاختبارات البعدية	الاختبارات القبلية	التوقيت	عينة البحث
19/10/2017	16/09/2017	15.30-13.30	المجموعة التجريبية
19/10/2017	16/09/2017	15.30-13.30	المجموعة الضابطة

الجدول رقم (1) يوضح زمن اجراء الاختبارات القبلية و البعدية

2-4 المجال المكاني :

أجريت جميع الاختبارات البدنية (القبلية و البعدية) , و تطبيق البرنامج التدريبي في الملعب المخصص لكرة القدم ببلدية بوقاعة - ولاية سطيف -

5 أدوات جمع البيانات :

1-5 البرنامج التدريبي :

تم تصميم برنامج مقترح و تم عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي و كرة اليد لبيان رأيهم في صلاحية هذا البرنامج من حيث الشدة المستخدمة و نسبها المئوية لأنواع التدريبات و المسافات المستخدمة , و قد تضمن هذا برنامج الحمل المستمر .

و بعد عرض الاستبيان المذكور تم الأخذ بملاحظات السادة الخبراء الى ان استقر البرنامج .

تدريب الحمل المستمر :

و هو التدريب الذي يؤدي بالعدو بطريقة مستمرة و لمدة طويلة من دون توقف و بدون راحة , و تكون السرعة ثابتة أو متغيرة (الكاتب و صبري : 1988 , ص 33) ففي تدريبات الحمل المستمر المستخدمة في البحث حددت مدة دوام الحمل عن طريق تحديد زمن التدريب في البرنامج التدريبي .

2/5 اختبار كوبر 12د :

الهدف : قياس التحمل الدوري التنفسي للاعب

الوسائل : مضمار الجري أو ملعب كرة قدم , آلة منبه صوتي , بطاقة ملاحظة , صفارة

كيفية أداء الاختبار :

يقف اللاعبون عند خط بداية (400) متر في مضمار الجري , مع اشارة البدء يقوم اللاعب بالجري حول مضمار الجري , و كل ما مر اللاعب بنقطة البداية يعطى بطاقة , يستمر الاختبار لمدة 12 دقيقة .

طريقة التسجيل عند سماع اشارة انتهاء الزمن المحدد للاختبار يقف كل لاعب في مكانه و لتحديد المسافة بينه و بين نقطة البداية , يجمع كل لاعب عدد مرات الدورات التي أداها مضروبة في (400) و يضاف اليها عدد الأمتار الأخيرة التي وقف عندها اللاعب بعد اجتيازه اشارة البدء لآخر مرة , و يصبح مجموع الامتار هو المسافة المقطوعة في 12 دقيقة . (José Lopez , Almuden . e Emendez :2006 , p 466)

6 الخصائص السيكومترية :

1-6 صدق الاختبار :

يعد المقياس أو الاختبار صادقا عندما يقيس ما يفترض أن يقيس (رمزية غريب: 1977 , ص54) و عن صدق المقياس أو الاختبار المستخدم في البحث , مهما اختلف أسلوب القياس , يعني قدرته على قياس ما وضع من اجله و بغرض إيجاد صدق المحتوى للاختبارات البدنية و مدى مناسبتها لعينة الدراسة .

استخدم الباحث في دراسته أسلوب الصدق الظاهري و يشير هذا النوع من الصدق الى مكان المقياس أو الاختبار يبدو كما لو كان يقيس او لا يقيس ما وضع من اجل قياسه و يدل الصدق على المظهر العام كوسيلة من وسائل القياس .(محمد نصر الدين رضوان : 2006, ص 21)

وقام الباحث بحساب الصدق الذاتي للاختبار , حيث ان الصدق الذاتي يساوي الجذع التربيعي لمعامل الثبات و لقد تم حساب الصدق الذاتي ببرنامج احصائي للعلوم الاجتماعية و الانسانية (spss)

الجدول رقم (2) يوضح معامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبار البدني المطبق على لاعبي كرة اليد

الاختبار البدني	الصدق الذاتي	معامل الثبات
اختبار كوبر 12 د	0.94	0.91

2-6 ثبات الاختبار :

الثبات يقصد به مدى الدقة و الاتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار للظاهرة التي وضع من أجلها .

(محمد نصر الدين : 2006, ص 98)

ومن اجل حساب ثبات الاختبار قام الباحث بتطبيق و اعادة تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية بعد مرور اسبوع من التطبيق الاول مع ضبط جميع المتغيرات و الظروف للاختبار الاول كما تشير نتائج الجدول رقم (2) الى وجود معاملات ثبات عالية للقدرات البدنية التي يعبر عنها معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيق الأول للاختبارات و التطبيق الثاني .

الجدول رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الاول و الثاني للاختبار

الاختبار	الوحدة	التطبيق	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
اختبار كوبر 12	السنتيمتر	الاول	10	32.01	82.55	0,00	0.05
د		الثاني	10	32.05	82.15		

7 الأساليب الاحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الاحصائية التي تساعده في الوصول الى نتائج و معطيات بحثه بالتفسير و التحليل من خلال الظاهرة موضوعة الدراسة ، و بعد مرحلة التطبيق ثم التفريغ في الحاسوب الالي بغرض تحليلها عن طريق البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية (spss) (admaneo,hoang,ky,ouaklin :1998, p 22) وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث ، و قد استخدم الباحث الأساليب الاحصائية التالية :

أ. معامل الارتباط بيرسون :

اختبار بارامتري معلمي يعطى وفق المعادلة التالية :

$$r = \frac{N \sum(X.Y) - (\sum X) . (\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum X^2) - (\sum X^2)]\sqrt{N(\sum Y^2) - (\sum N^2)}}$$

ب اختبار "ت" - t-test :

للتعرف على دلالة الفروق بين درجات اللاعبين في الاختبارات البدنية ، و يمكن استخدامه وفق المعادلة التالية:

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(N_1 - 1)S^2_1 + (N_2 - 1)S^2_2}{n_1 + n_2 - 2} \times \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

ج حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري :

يعتبر من أكبر مقاييس التشتت استعمالا ، و هو يساوي على الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم المختلفة عن وسطها

الحسابي :

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

خلاصة :

حاول هذا الفصل باعتباره الاطار التطبيقي للبحث و من اهم الفصول في البحث اعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمانية و المكانية كما أبرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق و ثبات هذا الأخير ، وهذا كله يعتبر تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضح الباحث الأدوات الاحصائية التي استعملت في كل هذا للوصول الى نتائج هذا البحث و تحليلها و مناقشتها .

عرض و تحليل

1) عرض و تحليل النتائج :

1-1 عرض و تحليل الفرضية الأولى :

لكي يتحقق الباحث من الهدف الأول و يختبر الفرضية الأولى لم تستخرج دلالة الفروق في اختبار كوبر 12 د بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المستمر ، كما هو موضح في الجدول رقم (4)

الجدول (4)

الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي و البعدي لاختبار كوبر 12 د و دلالة الفروق بينهما للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0,345	9	-0,997	6,342	-2,00

من خلال ملاحظتنا للجدول (4) يتبين أن الوسط الحسابي لاختبار كوبر 12 د القبلي للمجموعة الضابطة التي لم تستخدم البرنامج التدريبي كان (-2,00) و انحراف معياري بلغ (6,342)

وبلغت قيمت (t) المحسوبة (-0,997) عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,345 معناه أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي لا تستخدم البرنامج التدريبي ، وهذا لأن قيمة sig أكبر من 0,05 وهذا ما لا يحقق الفرضية الأولى .

2-1 عرض و تحليل الفرضية الثانية :

ولكي يتم التحقق من الهدف الثاني و اختبار الفرضية الثانية استخرجت دلالة الفروق في اختبار كوبر 12 د بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم البرنامج التدريبي ، و كما هو موضح في الجدول (5)

الجدول (5)

الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي و دلالة الفروق بينهما

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
-81,20	53,124	-4.834	9	0,01

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (5) يتبين أن الوسط الحسابي لاختبار كوبر 12 د في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي هو (-81,20) بانحراف معياري قدره (53,124) , أما قيمة (T) المحسوبة فهي تساوي (-4.834) عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة المعنوية 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم البرنامج التدريبي , ذلك لأن قيمة sig أقل من 0,05 و هذا ما يحقق الفرضية الثانية

3-1 عرض و تحليل الفرضية الثالثة :

و للتحقق من الهدف الثالث و اختبار الفرضية الثالثة و الكشف عن دلالة الفروق في اختبار كوبر 12 د بين مجموعتي البحث الضابطة التي لم تستخدم البرنامج التدريبي و التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي استخرجت الفروق بين المجموعتين , كما هو موضح في الجدول (6)

الجدول (6)

الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارين البعدين للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية و دلالة الفروق بينهما

المتوسط	مستوى	درجة الحرية	قيمة T	مستوى	لفين
الحسابي	الدلالة			الدلالة	
2543,70	0,02	18	-2,52	0,704	0,14

نلاحظ من الجدول (6) ان اختبار ليفين (f) لتجانس التباين يساوي (0,14) و مستوى الدلالة المعنوية يساوي (0,704) مما يدل على تجانس التباين

ونجد أن قيمة (T) المحسوبة -2,52 عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,02 وهو أقل من 0,05 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة و التجريبية ترجع الى المجموعة التجريبية لأنها ذات أكبر متوسط حسابي الذي يقدر ب 2656 مقارنة بالمجموعة الضابطة و المقدر ب 2543,70

2 مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظتنا للجدول (4) نرى أنه لم يحصل تطور في اختبار كوبر 12 لدى المجموعة الضابطة التي لم تستخدم برنامج التدريب المستمر فقد أظهر الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي

و من خلال الجدول (5) يتبين أن هناك تطورا حصل في اختبار كوبر 12 لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي ، اذ أظهر الجدول فروقا معنوية في اختبار كوبر 12 د بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح

الاختبار البعدي , و يعزو الباحث هذه النتيجة الى فاعلية البرنامج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية , و الذي احتوى على برنامج تدريبي لتنمية المداومة بطريقة التدريب المستمر , و الذي استغرق أسبوعا بواقع 6 وحدات تدريبية ان طريقة تدريب الحمل المستمر هي احدى الطرائق الرئيسية التي تستخدم عادة للارتقاء بصفة المداومة العامة و القدرة الهوائية بوجود الأوكسجين و تتميز بقدرتها على الارتقاء بمستوى كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي , و تعمل على زيادة قدرة الدم على حمل أكبر كمية من الأوكسجين اللازم للاستمرار في الأداء و بذل الجهد (عثمان : 1990 , ص 54) و قد أشار (حسين) الى العمل بطريقة التدريب المستمر يساهم بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر (حسين : 1998 , ص 213)

و يشير (بسطويسي) الى أن التدريب المستمر يؤدي الى تكيف الجسم للعمل من دون انقطاع و بذلك يحدث توازن بين كل من الأوكسجين و الأيض و الأداء الوظيفي . (بسطويسي : 1999 , ص 275)

و ذكر (الدرعة) ان التدريب بطريقة الحمل المستمر يعمل على تحسين قدرة اللاعب الفيزيولوجية و تحسين قدرته على التكيف و الوصول الى التوازن بين الطاقة المنتجة و الأوكسجين المستخدم (الدرعة : 1998 , ص 75)

نستنتج مما تقدم أن طريقة التدريب المستمر كان لها الدور الإيجابي في تطوير في المداومة لدى لاعبي كرة اليد من خلال اختبار كوبر 12 د ، وذلك عن طريق التدريبات الهوائية التي تم الاعتماد عليها في البرنامج التدريبي ، و هذا ما يؤكد أهمية هذا النوع من التدريبات ب النسبة لكرة اليد ، فقد ذكر (حسين) " ان اللاعب الذي يمتلك المداومة الهوائية يستطيع الأداء بقدرات فنية و كفاءة من دون هبوط في المستوى ، و دون أن تطرأ عليه علامة التعب ، و الذي يؤثر في استمرار الأداء و بشكل الصحيح المطلوب " (حسين : 1998، ص 295) و ذهب (حماد) الى " أن تحسين القدرة الهوائية و سرعة العمليات الهوائية في ظروف توفر الاوكسجين يعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائية .

(حماد : 1998، ص 169)

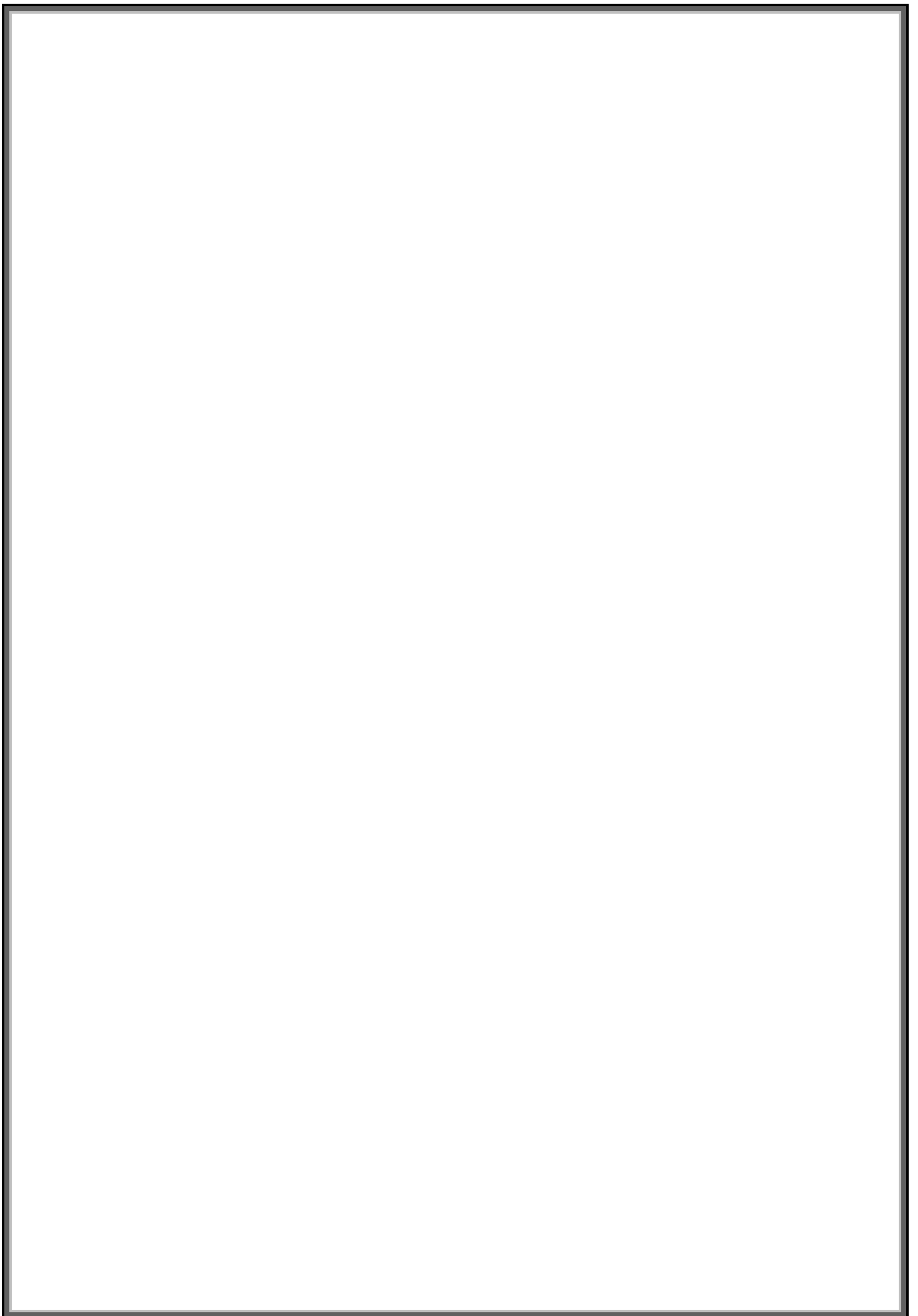
ان التطور الذي حدث لدى المجموعة التدريبية بعد تنفيذها للبرنامج هو حدوث عدد من المتغيرات الإيجابية في العضلات ، فقد ذكر (عثمان) أن عملية الانتظام في التدريب يؤدي الى حدوث تغيرات في خلايا و أنسجة الجسم المختلفة ، فالمتغيرات التي تحدث بعد التدريبات الهوائية هي تحسين القدرة على العمل العضلي في حالة توفر الاوكسجين ، و يتم هذا التحسن أساسا من خلال زيادة كل من المايكلوبيين و المايتوكوندرريا (بيوت الطاقة) ، و كذلك من خلال

زيادة مخزون الكلايكونجيين في العضلات ، فضلا عن زيادة نشاط الانزيمات و يمكن أيضا زيادة قدرة العضلات المستخدمة على استهلاك الدهون و استخدامها بوصفها طاقة لدفع العمل العضلي . (عثمان : 1990 ، ص 23)

و هذا يتفق مع ما جاء به كل من (التكريتي و محمد علي) فقد أكدوا أن هناك تغيرات تحدث للرياضيين بعد تنفيذهم للتدريبات الهوائية أهمها زيادة كمية مخزون مادة (المايكلوين) في الجهاز العضلي ، و زيادة عملية أكسدة الكربوهيدرات في العضلات . (التكريتي و محمد علي : 1986 ، ص 252-253)

و لايجاد الفرق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار كوبر 12 د في الاختبار البعدي و بعد استخراج قيمة (t) المستقلة ، كما هو موضح في الجدول (6) اتضح وجود فروق معنوية بين المجموعتين و مما يؤكد التقدم الذي حصل في مستوى المجموعة التجريبية بعد تنفيذها للبرنامج التدريبي .

يتأكد لدينا مما سبق حقيقة مهمة يمكن الاستفادة منها في التدريبات الرياضة بصفة عامة و في تدريب المداومة بصفة خاصة ، و هي إمكانية إنجاز مقادير كبيرة من العمل (أي الحجم المكون من التكرارات و المجميع) في التدريب المستمر لتنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد .



1) الاستنتاجات :

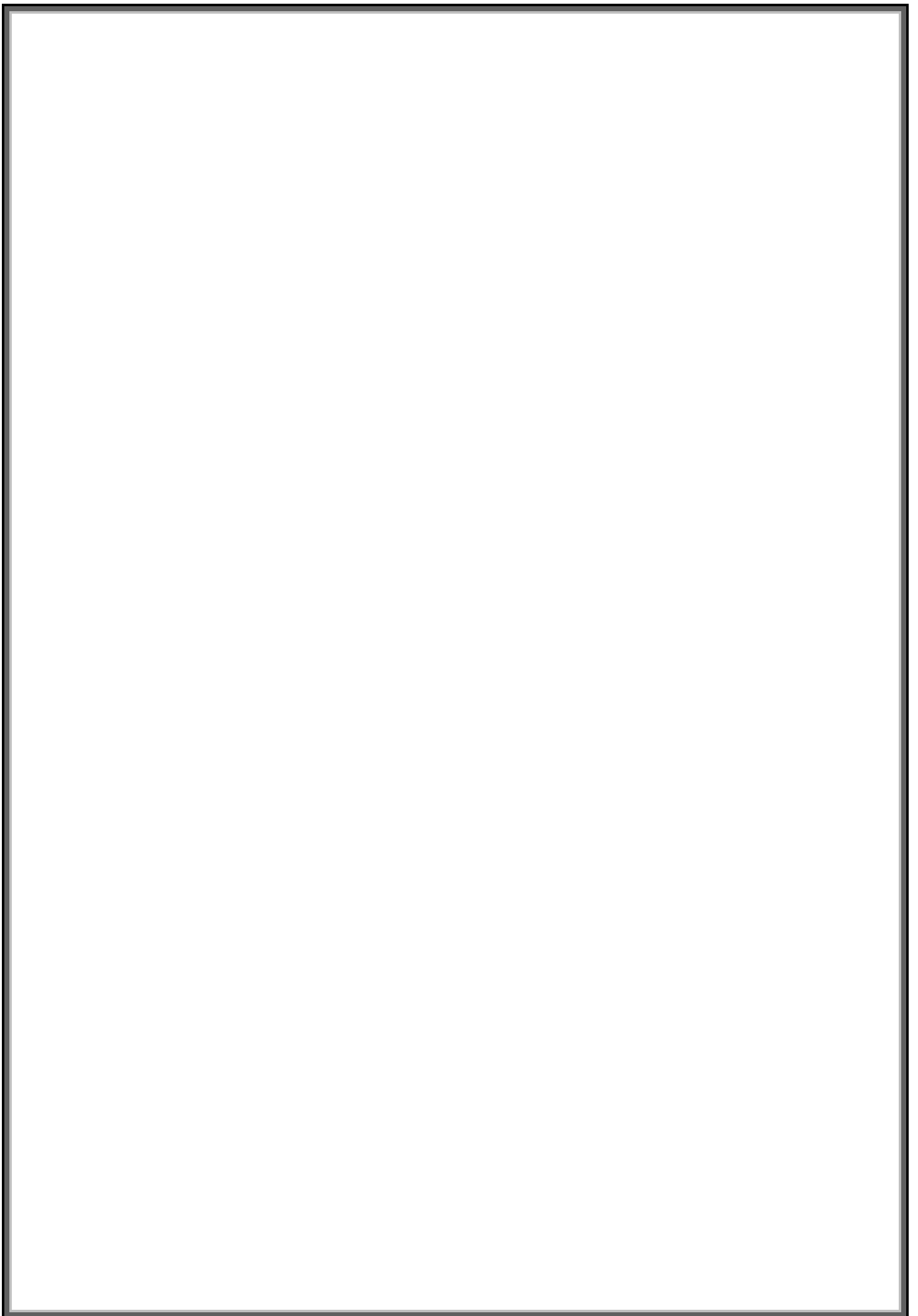
- 1- أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من طرف المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر تطوراً في اختبار كوبر .
- 2- أظهرت النتائج فروقاً معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في المتغيرات جميعها .

2) التوصيات :

- 1- يمكن للمدربين استخدام طريقة التدريب المستمر لتطوير المداومة الهوائية لدى لاعبي كرة اليد .
- 2- ضرورة عناية المدربين بالمداومة الهوائية عند تدريب كرة اليد لأهميتها الكبيرة في تطوير مستوى الانجاز .
- 3- التأكيد على مدربي كرة اليد لاعتماد الاختبارات و القياسات البدنية بوصفها مؤشرات للتكيف في الأجهزة الوظيفية للجسم لتأثيرها في كشف مستوى الحالة التدريبية .
- 4- اجراء دراسة مشاهدة و لكن بطرق تدريبية أخرى للكشف عن أثر هذا النوع من الطرق في تنمية المداومة .
- 5- اجراء دراسة مشاهدة على فعاليات رياضية أخرى و فئات عمرية أخرى .

خاتمة :

تعد طريقة التدريب المستمر من احدى الطرق المثالية لتنمية المداومة بأنواعها , و التي يجب على المدربين الاعتماد عليها لأهميتها الكبيرة في تطوير الإنجاز الرياضي , ذلك للارتقاء بمستوى التدريب الرياضي .
و في الأخير نتمنى أن تكون دراستنا هي الانطلاقة لدراسات أخرى للتعلم في مجال الطرق التدريبية و أهميتها في تنمية و تطوير مختلف الصفات البدنية .



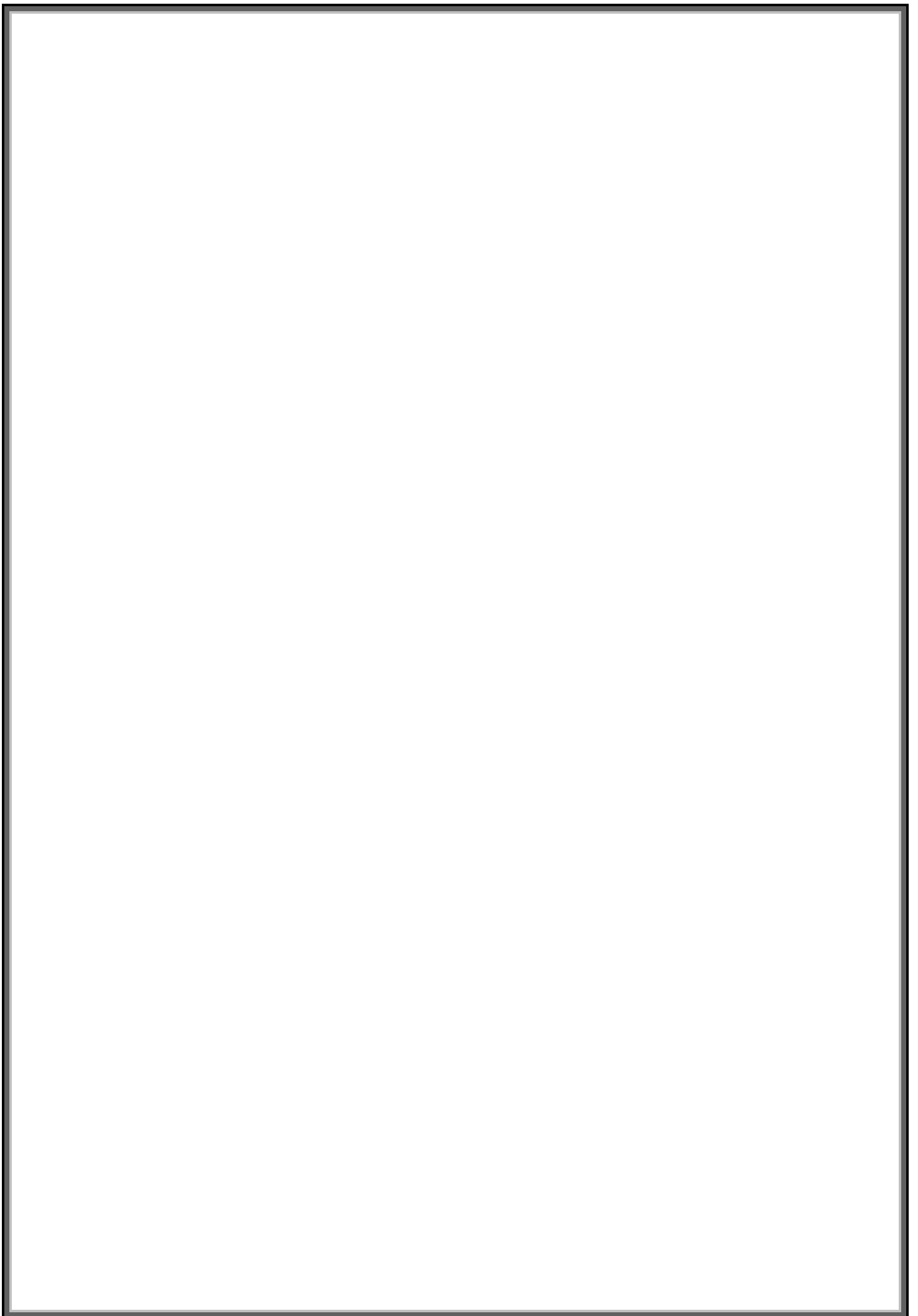
:

- 1- بسطويسي ، أحمد (1999) : أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار القلم ، القاهرة .
- 2- الترتيكي ، وديع ياسين و العبيدي ، حسين محمد عبد (1996) : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية البدنية ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل .
- 3- الترتيكي ، وديع ياسين و محمد علي ، ياسين طه (1986) :
- 4- حسانين ، محمد صبحي (1989) : لبتقويم و القياس في التربية البدنية ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 5- حماد ، مفتي ابراهيم (1998): التدريب الرياضي الحديث ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 6- د . كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين (1980) : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 7- د حامد عبد السلام و زهران (1995) : التوجيه و الارشاد النفسي ، ط3 .
- 8- (1994) : ربية و سيكولوجية الطفل ، الدار العربية للعلوم و النشر ، القاهرة .
- 9- د كمال درويش (1998) : أصول الترويح و أوقات الفراغ ، مدخل للعلوم الإنسانية ، ط1 دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 10- رمزية الغريب : التقويم و القياس النفسي والتربوي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- 11- السكار ، ابراهيم سالم و آخران(1998) : موسوعة فيسيولوجيا مسابقات المضمار ، 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 12- عادل عبد البصير علي (1994) :التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية و التطبيق ، 1، القاهرة.
- 13- (1997):التدريب الرياضي ، الأسس الفيزيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 14- (1982) : بيولوجيا الرياضة ، ط1
- 15- عبد الفتاح ، أبو العلا رضوان ، أحمد نصر الدين (1993) : فيسيولوجيا اللياقة البدنية ، 1، دار الفكر العربي ، القاهر .
- 16- عبد الفتاح، أبو العلا و حسانين ، محمد صبحي (1997) : فيسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي و طرق القياس و التقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 17- عبيدات ، و اخران (1996): البحث العلمي ، مفهومه وأساليبه –أدواته ،دار مجدلاوي للنشر و التوزيع ، عمان .
- 18- (1990) : 1،دار العلم للنشر و التوزيع ، الكويت .

- 19- (1999) : البحث العلمي في التربية الرياضية و
علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 20- (1989): الطب الرياضي ، دار الكتاب للطباعة
- 21- كمال عبد الحميد ، زينب فهي (1978): كرة اليد للناشئين و تلاميذ المدارس ، دار
الفكر العربي ، القاهرة
- 22- كمال عبد المجيد (1997): الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 23- مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 559 18 1992
- 24- محجوب ، وجيه (1993) : طرائق البحث العلمي و مناهجه ، دار الحكمة للطباعة و
- 25- محمد نصر الدين رضوان (2006): المدخل الى القياس في التربية البدنية و الرياضة
1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 26- المعجم الوسيط (1994) : معجم اللغة العربية بالقاهرة ، ط3، مكتبة الشروق الدولية
للنشر ، القاهرة .
- 27- المعجم الوسيط (2004) : مجمع اللغة العربية ، ط4، مكتبة الشروق الدولية للنشر ،
القاهرة .
- 28- (1998) : الطب الرياضي و الفيزيولوجي ، دار الكندي للنشر و
التوزيع ، الأردن .
- 29- (1989): الاختبارات و القياس و التقويم ، في التربية
الرياضية ، مطبعة التعليم العالي، جامعة الموصل .
- 30- (1990) : الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ، مطبعة
التعليم العالي ، جامعة الموصل .
- 31- منير جرسى ابراهيم (1994) : اليد للجميع ، ط4، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 32- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد السيد لطفي (2002) : الأسس العلمية للتدريب
الرياضي اللاعب و المدرب، دار الفكر العربي ، مصر ، القاهرة .

المراجع الأجنبية :

- 1- Astrand , p.o et al : (1974) girl swimmers with special referenceto respiratory and giralatory adaptation A.M.J appl .physiology .
- 2- Astrand ,p.o and rodahl ,k (1979) :text book of work physiology , megraw – will book company , u.s.a .
- 3- Fox E et matwes , D . K (1974) : internal training counditioning for sport and general fitness , w ,b saundes campany philadelphia .
- 4- Fox et mathwes (1976) : the physiological asis of physical education and athleties , 2 ed .w.b , saundes campany .
- 5- José lopoez , almuden . E emendez :fiosiologiadeleercicio , editorail , panameiana madrid ,2006
- 6- Williams, M.H & Thampson. J. (1973) : Effect of variantdosges of amehetamine up on Endwrane, P,S. Ourt .
- 7- Williams. J sperrgh. P (1979) : Sports Medicine. Second Fdition London .



:

19

تأثير طريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد :

هدف الدراسة : تحديد مدى تأثير صلاحية التدريب المستمر في تنمية المداومة .

:

- 1- هل يوجد أثر لطريقة التدريب المستمر أثر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ؟

_____:

- 1- يوجد أثر لطريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد
- 2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة
- 3- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

عينة الدراسة :

نجوم كرة اليد بوقاعة القاعة متعددة الرياضات بن الزين عبد المجيد لولاية سطيف و البالغ عددهم 20

منهج الدراسة :

استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، و هو أحد المناهج الذي يمكن بواسطته الوصول الى نتائج دقيقة .

: الاختبارات و المقاييس – تحليل المحتوى

النتائج المتوصل اليها :

أحدثت طريقة التدريب المستمر تطورا في انجاز اختبار كوبر .

أهم التوصيات :

يمكن للمدربين في كرة اليد استخدام طريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لامكانية انجاز مقادير كبيرة في العمل .

Résumé de l'étude :

Titre de l'étude : L'effet de la méthode d'entraînement continue dans le développement de l'endurance des joueurs d'handball.

Objectif de l'étude : Déterminer l'impact de la validité de l'entraînement continue sur le développement de l'endurance .

Problème d'étude :

1. Y a-t-il un impact de la méthode d'entraînement continu sur le développement des joueurs de handball?
2. Y a-t-il des différences significatives entre le pré-test et le post-test pour le groupe de contrôle?
- 3- Y a-t-il des différences significatives entre le pré-test et le post-test pour le groupe expérimental du groupe expérimental?

Hypothèses d'étude:

- 1 - La méthode d'entraînement continue a un impact sur le développement de l'endurance des joueurs de handball
- 2 - Il n'y a pas de différences significatives entre les tests de tribal et à distance au bénéfice du post-test du groupe témoin
- 3 - Il existe des différences significatives entre les tests de tribal et à distance au bénéfice du post-test du groupe expérimental

Échantillon d'étude :

Stars de handball Bougaa Salle de sport Bin Zin Abdul Majid et l'Etat de Sétif, les 20 joueurs

Méthodologie d'étude :

Utilisez l'approche expérimentale en fonction de la nature de la recherche, qui est l'une des méthodes par lesquelles des résultats précis peuvent être obtenus.

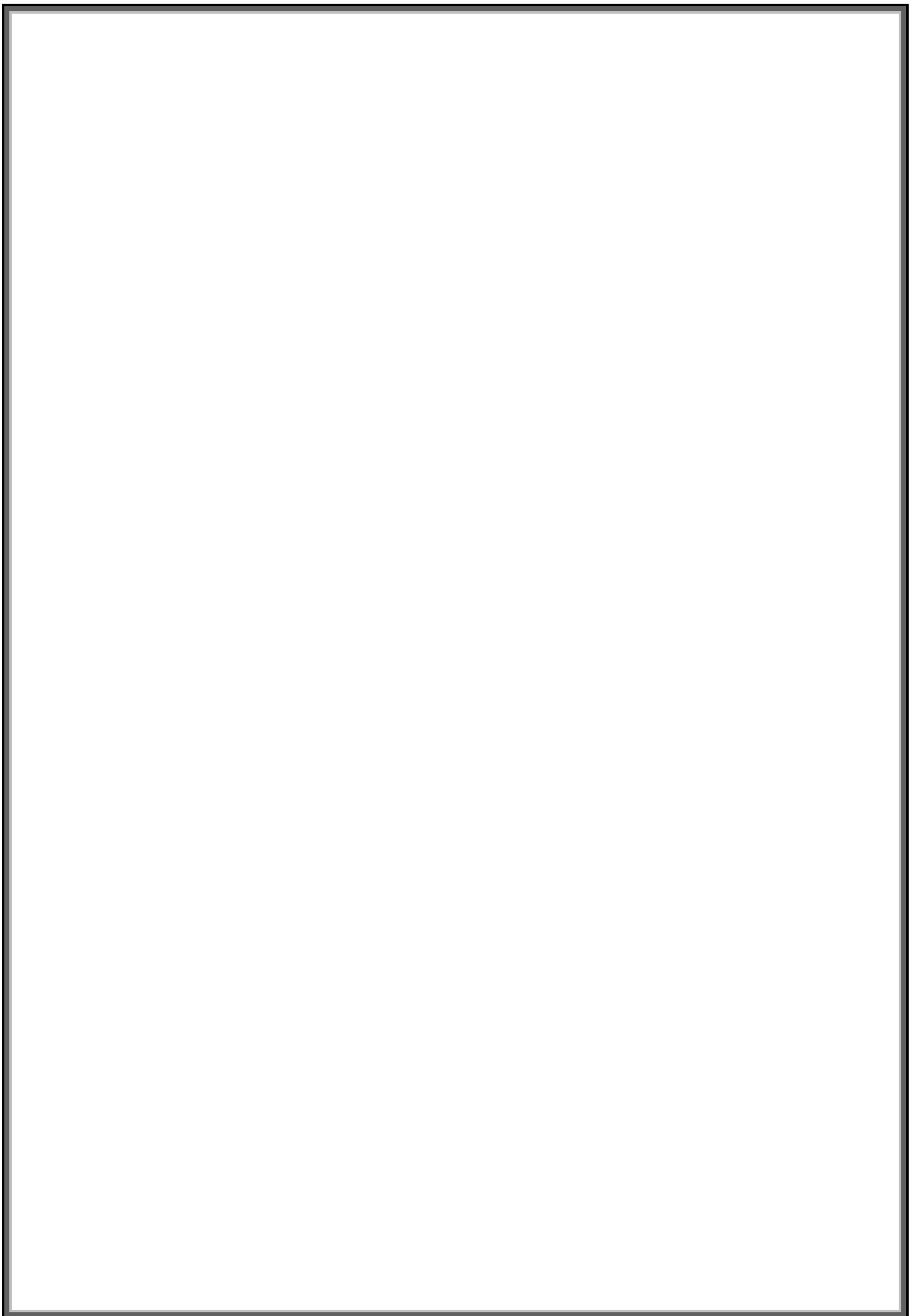
Outils d'étude : Tests et mesures - Analyse de contenu

Résultats :

La méthode d'entraînement continu a mené à l'achèvement du test de Cooper.

Principales recommandations :

Les entraîneurs de handball peuvent utiliser la méthode de formation continue pour développer la capacité d'accomplir de grandes quantités de travail.



جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي .

استمارة تحكيمية.

في إطار تحضير مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص تحضير بدني ، يشرفنا أن نتقدم إلى إيكم بهذه الاستمارة من أجل تحكيم الوحدات التدريبية و الهادفة لتنمية المداومة للاعبين كرة اليد.

تحت موضوع :

تأثير طريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة

-دراسة ميدانية لفريق نجوم كرة اليد بوقاعة -

نرجو منكم قراءة الوحدات و الإدلاء بأرائكم و توجيهاتكم و تعديلاتكم نحو هذه الوحدات التدريبية المقترحة من أجل الوصول إلى نتائج تخدم هذه الدراسة العلمية.

و في الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

من إعداد الطالب : نابتي صلاح.

قائمة الأساتذة المحكمين :

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	القسم	الإمضاء
01				
02				
03				
04				
05				

البرنامج التدريبي :

		التمارين	أيام التدريب
%60	60'	10' احماء و تمديدات + جري بريتم متوسط لمدة 20' مرتين (20x2) + جري خفيف حول الملعب	17/09/2017
%70	60'	10' احماء و تمديدات + جري بريتم متوسط 20' مرتين (20x2) + للرجوع للحالة العادية 10'	20/09/2017
%60	70'	10' و تمديدات + جري بريتم خفيف 25' لمرتين (25x2) + جري خفيف للرجوع للحالة العادية	24/09/2017
%50	80'	10' احماء و تمديدات + جري بريتم خفيف لمدة 20' + (20x3) للحالة العادية	01/10/2017
%75	70'	10' احماء و تمديدات + الجرى بريتم متوسط لمدة 25' لمرتين (25x2) + الرجوع للحالة العادية	08/10/2017
%60	80'	10' احماء و تمديدات + الجرى بريتم متوسط 30' لمرتين + (30x2) للحالة العادية	18/10/2017

الاختبار القبلي (قبل تنفيذ البرنامج التدريبي) :

اللاعب	زمن الاختبار	المسافة المقطوعة	المجموعة
1	12 دقيقة	2345 متر	الضابطة
2	12 دقيقة	2463 متر	الضابطة
3	12 دقيقة	2512 متر	الضابطة
4	12 دقيقة	2501 متر	الضابطة
5	12 دقيقة	2609 متر	الضابطة
6	12 دقيقة	2723 متر	الضابطة
7	12 دقيقة	2681 متر	الضابطة
8	12 دقيقة	2572 متر	الضابطة
9	12 دقيقة	2497 متر	الضابطة
10	12 دقيقة	2514 متر	الضابطة

الاختبار القبلي (قبل تنفيذ البرنامج التدريبي) :

اللاعب	زمن الاختبار	المسافة المقطوعة	المجموعة
1	12 دقيقة	2465 متر	التجريبية
2	12 دقيقة	2516 متر	التجريبية
3	12 دقيقة	2648 متر	التجريبية
4	12 دقيقة	2622 متر	التجريبية
5	12 دقيقة	2489 متر	التجريبية
6	12 دقيقة	2507 متر	التجريبية
7	12 دقيقة	2519 متر	التجريبية
8	12 دقيقة	2710 متر	التجريبية
9	12 دقيقة	2675 متر	التجريبية
10	12 دقيقة	2597 متر	التجريبية

الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة :

اللاعب	زمن الاختبار	المسافة المقطوعة	المجموعة
1	12 دقيقة	2350 متر	الضابطة
2	12 دقيقة	2470 متر	الضابطة
3	12 دقيقة	2507 متر	الضابطة
4	12 دقيقة	2510 متر	الضابطة
5	12 دقيقة	2612 متر	الضابطة
6	12 دقيقة	2718 متر	الضابطة
7	12 دقيقة	2690 متر	الضابطة
8	12 دقيقة	2569 متر	الضابطة
9	12 دقيقة	2504 متر	الضابطة
10	12 دقيقة	2507 متر	الضابطة

الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية :

المجموعة	المسافة المقطوعة	زمن الاختبار	اللاعب
التجريبية	2490 متر	12 دقيقة	1
التجريبية	2581 متر	12 دقيقة	2
التجريبية	2762 متر	12 دقيقة	3
التجريبية	2699 متر	12 دقيقة	4
التجريبية	2556 متر	12 دقيقة	5
التجريبية	2712 متر	12 دقيقة	6
التجريبية	2640 متر	12 دقيقة	7
التجريبية	2750 متر	12 دقيقة	8
التجريبية	2723 متر	12 دقيقة	9
التجريبية	2647 متر	12 دقيقة	10

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 1 يعني - 1 قبل	-2,000	6,342	2,006	-6,537	2,537	-,997	9	,345

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 1 يعني - 1 قبل	-2,000	6,342	2,006	-6,537	2,537	-,997	9	,345
Paire 2 2 يعني - 2 قبل	-81,200	53,124	16,799	-119,203	-43,197	-4,834	9	,001

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
1 يعني Hypothèse de variances égales	,149	,704	-2,522	18	,021	-112,300	44,536	-205,866	-18,734
1 يعني Hypothèse de variances Inégales			-2,522	17,427	,022	-112,300	44,536	-206,088	-18,512

كشاف رسائل الماجستير لجامعة المسيلة: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للفترة الدراسية 2018/2017



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسجيل : 13/D10/270

الباحث: نابتي صلاح

تاريخ المناقشة : 2018/06/26

عنوان الرسالة :تأثير طريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد - صنف أقل من 19 سنة - دراسة

ميدانية لفريق نجوم كرة اليد بوقاعة

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماجستير

البلد :الجمهورية الجزائرية

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : الدكتور: شريقي حليم

عدد الصفحات : 78

ملف إلكتروني (PDF * cd-Rom)

فرع : تدريب رياضي

التخصص : تدريب رياضي

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : تأثير طريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة .

هدف الدراسة : تحديد مدى تأثير صلاحية التدريب المستمر في تنمية المداومة .

مشكلة الدراسة :

- 1- هل يوجد أثر لطريقة التدريب المستمر أثر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ؟

فروض الدراسة :

- 1- يوجد أثر لطريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد
- 2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة
- 3- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

عينة الدراسة :

نجوم كرة اليد بوقاعة القاعة متعددة الرياضات بن الزين عبد المجيد لولاية سطيف و البالغ عددهم 20 لاعبا

منهج الدراسة :

استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، و هو أحد المناهج الذي يمكن بواسطته الوصول الى نتائج دقيقة .
أدوات الدراسة : الاختبارات و المقاييس - تحليل المحتوى

النتائج المتوصل اليها :

أحدثت طريقة التدريب المستمر تطورا في إنجاز اختبار كوبر .

أهم التوصيات :

يمكن للمدرين في كرة اليد استخدام طريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لامكانية إنجاز مقادير كبيرة في العمل .

كشاف بالفرنسية

Faculté : Les sciences et techniques des activités physiques et sportives.

Département : éducation physique

N° d'inscription : 13/D10/270

Chercheur : NABTI SALAH

Soutenu publiquement le : 26/06/2018

Titre de la thèse (mémoire) :

L'effet de la méthode d'entraînement continue dans le développement de l'endurance des joueurs d'handball.

Language de la thèse : ARABIC

Modèle de la thèse : Master

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE

Université : Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur :CHERIFI HALIM

Nombre de page : 78

Fichier électronique (cd-Rom* word * PDF)

Spécialité : ENTRAINEMENT SPORTIFE

Résumé de l'étude :

Titre de l'étude : L'effet de la méthode d'entraînement continue dans le développement de l'endurance des joueurs d'handball.

Objectif de l'étude : Déterminer l'impact de la validité de l'entraînement continue sur le développement de l'endurance .

Problème d'étude :

1. Y a-t-il un impact de la méthode d'entraînement continu sur le développement des joueurs de handball?
2. Y a-t-il des différences significatives entre le pré-test et le post-test pour le groupe de contrôle?
- 3- Y a-t-il des différences significatives entre le pré-test et le post-test pour le groupe expérimental du groupe expérimental?

Hypothèses d'étude:

- 1 - La méthode d'entraînement continue a un impact sur le développement de l'endurance des joueurs de handball
- 2 - Il n'y a pas de différences significatives entre les tests de tribal et à distance au bénéfice du post-test du groupe témoin
- 3 - Il existe des différences significatives entre les tests de tribal et à distance au bénéfice du post-test du groupe expérimental

Échantillon d'étude :

Stars de handball Bougaa Salle de sport Bin Zin Abdul Majid et l'Etat de Sétif, les 20 joueurs

Méthodologie d'étude :

Utilisez l'approche expérimentale en fonction de la nature de la recherche, qui est l'une des méthodes par lesquelles des résultats précis peuvent être obtenus.

Outils d'étude : Tests et mesures - Analyse de contenu

Résultats :

La méthode d'entraînement continu a mené à l'achèvement du test de Cooper.

Principales recommandations :

Les entraîneurs de handball peuvent utiliser la méthode de formation continue pour développer la capacité d'accomplir de grandes quantités de travail.

-

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : تأثير طريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة .

هدف الدراسة : تحديد مدى تأثير صلاحية التدريب المستمر في تنمية المداومة .

مشكلة الدراسة :

- 1- هل يوجد أثر لطريقة التدريب المستمر أثر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ؟

فروض الدراسة :

- 1- يوجد أثر لطريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة اليد
- 2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة
- 3- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

عينة الدراسة :

نجوم كرة اليد بوقاعة القاعة متعددة الرياضات بن الزين عبد المجيد لولاية سطيف و البالغ عددهم 20 لاعبا

منهج الدراسة :

استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، و هو أحد المناهج الذي يمكن بواسطته الوصول الى نتائج دقيقة .

أدوات الدراسة : الاختبارات و المقاييس – تحليل المحتوى

النتائج المتوصل اليها :

أحدثت طريقة التدريب المستمر تطورا في انجاز اختبار كوبر .

أهم التوصيات :

يمكن للمدربين في كرة اليد استخدام طريقة التدريب المستمر في تنمية المداومة لامكانية انجاز مقادير كبيرة في العمل .