

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 : .....

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب : غواس خالد

تحت عنوان

اثر وحدات تدريبية لتنمية صفة سرعة رد الفعل لدى  
لاعبي كرة اليد فئة 15-17 سنة  
دراسة ميدانية لفريق زيغود يوسف (قسم الوطني الثالث)

لجنة المناقشة :

رئيسا  
مشرفا ومقررا  
مناقشا

جامعة المسيلة  
جامعة المسيلة  
جامعة المسيلة

لعروسي عبد الرزاق  
مجاوي مفتاح  
كمال عبد الكبير

السنة الجامعية : 2017 / 2016



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وعرفان

نحمد الله ونشكره والذي بفضلہ وعونه وفقنا في إتمام هذا البحث.  
نتقدم بالشكر والتقدير والاحترام إلى السيد المشرف الأستاذ: مجادي مفتاح  
الذي لم يبخل بمساعدتنا في كل الظروف، وبتوجيهاته ونصائحه القيمة طيلة  
مدة إنجاز المذكرة.

ونشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذا العمل ولو بكلمة  
شكر وامتنان.

لكل هؤلاء نقول جزاكم الله خيرا ووفقكم إلى ما يحبه وترضاه أنفسهم.

## اهداء

الحمد لله ر العالمين منزل الكتاب هدى و تذكرة لأولى الالباب ، و الصلاة  
و السلام على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام و فضل الخطاب و  
على اله و اتباعه الى يوم الدين و يلم تسليما كثيرا .

اما بعد اهدي عملي هدا :

- الى من ساندي طوال مشواري الدراسي " الابوين الكريمين " اطال الله  
في عمرهما .
- الى اصدقائي و زملائي و أساتذتي .
- الى كل من ساندي في مشوار بحثي سواء من قريب أو من بعيد .
- الى اخي و صديقي حماش حسام وائل .

قائمة المحتويات :

الصفحة	العنوان
-	كلمة شكر.
-	اهداء.
-	فهرس المحتويات
أ - ب	مقدمة .
الفصل الاول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة .	
04	تمهيد .
الخلفية النظرية .	
05	1-وحدة التدريب.
05	1-1- مفهوم وحدة التدريب .
06	1-2- اجزاء وحدة التدريب .
06	1-3- انواع الجرعات ( الوحدات ) التدريبية .
06	1-3-1- انواع الجرعات التدريبية طبقا للهدف منها .
08	1-3-2- انواع الجرعات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب .
11	1-3-3- انواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ .
12	2- سرعة الاستجابة (رد الفعل) .
13	2-1- ماهية زمن رد الفعل .
13	2-2- أنواع سرعة رد الفعل .

14	2-3-العوامل المؤثرة في رد الفعل .
16	2-4- المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل .
16	2-5- طرق تنمية سرعة رد الفعل .
17	3-كرة اليد .
17	3-1- خصائص كرة اليد .
18	3-2- مميزات كرة اليد .
19	4-المراهقة .
19	4-1- مفهوم المراهقة .
19	4-2- مراحل المراهقة .
20	4-3- خصائص مرحلة المراهقة .
22	الدراسات السابقة.
الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة.	
25	1-الكلمات الدالة في الدراسة .
27	2-اشكالية الدراسة.
28	3-أهداف الدراسة .
28	4-أهمية الدراسة .
29	5- فرضيات الدراسة.
الفصل الثالث :الاجراءات الميدانية للدراسة .	
31	تمهيد

32	1- الدراسة الاستطلاعية .
32	2- المنهج المستخدم في الدراسة .
33	3- مجتمع وعينة الدراسة .
33	4- ادوات جمع البيانات و المعلومات .
38	5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة .
38	6- الاساليب الإحصائية .
الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها .	
42	تمهيد .
43	1- عرض و تحليل النتائج .
46	2- مناقشة النتائج .
الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات .	
49	1- استنتاجات عامة .
50	2- اقتراحات .
51	3- الافاق المستقبلية للدراسة .

الصفحة	فهرس الجداول و الاشكال
36	شكل رقم 01 : رسم تخطيطي " اختبار نيلسون للاستجابة الحركية " .
37	جدول رقم 01 : يمثل معامل الارتباط لنتائج اختبار نيلسون للاستجابة الحركية للعينه الاستطلاعية .
43	جدول رقم 02: دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة .
44	جدول رقم 03 : دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة .
45	جدول رقم 04: دلالة الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة و التجريبية .

## 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 تأثير عال في تحديد مستوى الانجاز له ، وتتمثل في الوقت نفسه احد الشروط البدنية المهمة التي تركز عليها مهارات الألعاب الرياضية لتنفيذ الواجبات الحركي والتي ينبغي ان يتم بمواجهة ظروف تتطلب العمل بشدة عالية وبوقت قصير بعيدا عن مفهومها كما يعتقد البعض بأنها مقتصرة على فعاليات الركض ، لذا يمكن ان نقول ان السرعة بمفهومها العام تمثل القدرة على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن . ( باسل عبد المهدي ، 1996 ص 94).

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 العبة او الفعالية لما لهذه القدرات دور بارز في تحقيق الانجاز لها من خلال ارتباطه 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. و يرى هارة انا هنالك ثلاث أنواع من السرعة و هي

- 1- السرعة الانتقالية : وهي سرعة الانقباضات العضلية للتحرك الأمام بأسرع ما يمكن وهي تعني قطع مسافة محدودة في اقل زمن ممكن مثل الركض في العاب القوى او السباحة لمسافة قصيرة او سباق الدراجات لمسافات قصيرة.
- 2- السرعة الحركية : ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء لكمة معينة او أداء حركة التسديد في كرة القدم او السلة.
- 3- سرعة الاستجابة : يقصد بسرعة الاستجابة او سرعة رد الفعل هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية ، والاستجابة الحركية الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية . ( بسطويسي احمد ، 1999 ص 148).

حيث تعتبر سرعة الاستجابة أو سرعة رد الفعل ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية للاعب كرة اليد التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد بأن هته الصفة لا تظهر نتائجها إلا إذا تم إخضاعها لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبابية وصقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون 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 هته الصفة لنبين مدى تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية (سرعة رد الفعل ) للرفع من المستوى الأدائي للاعب كرة اليد صنف اشبال .

و من هدا المنطلق قام الباحث بعهده الدراسة و المتمثلة في اعداد وحدات تدريبية مقترحة لتنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد باستخدام المراجع و المصادر و التي لها علاقة بموضوع الدراسة حيث قام الباحث بتقسيم البحث الى خمسة فصول تناول فيما يلي :

- **الفصل الاول الخلفية النظرية و الدراسات السابقة:** تطرقنا فيه الى اهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة ، معتمدين في ذلك على اهل الاختصاص سواء من العرب و المسلمين او من غيرهم .  
و في هدا الفصل ايضا ذكرنا مختلف الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا هدا او اخذ متغيراته ، و ذلك لنستفيد بان نحدد من خلالها معالم دراستنا .
- **الفصل الثاني الاطار العام للدراسة:** حولنا فيه الاطاحة بدراستنا بتقديم الكلمات الدالة في الدراسة ، و بعدها طرحنا الاشكالية التي دفعتنا الى القيام بعهده الدراسة ، و حددنا اهدافها ، و ذكرنا اهميتها ثم وضعنا بعد ذلك فرضيات الدراسة .
- **الفصل الثالث الاجراءات الميدانية للدراسة:** عرضنا فيه مراحل دراستنا الميدانية ، و ذلك موازاة مع منهج الدراسة ، مجتمع و عينة الدراسة ، ادوات جمع البيانات و الاساليب الاحصائية .
- **الفصل الرابع عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها:** عرضنا فيه النتائج في الجداول الاحصائية ، و قمنا كذلك بمناقشتها على ضوء الخلفية النظرية و الدراسات السابقة .
- **الفصل الخامس استنتاجات و اقتراحات:** عرضنا فيه اهم ما توصلنا اليه في دراستنا ، و كذا بعض الاقتراحات التي قد تفيدنا او تفيد غيرنا في هدا المجال ، كما اننا فتحنا نافذة على الافاق المستقبلية للدراسة .

# الفصل الاول

## الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

## تمهيد :

تعتبر السرعة أحد أهم مكونات اللياقة البدنية فهي من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر و مستمر على نتيجة المنافسات الرياضية ( الفردية أو الجماعية ).

فمثلا في كرة اليد نشاهد كثيرا من المواقف الهجومية و الدفاعية طوال المباراة يكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره ، و عامل السرعة هو أحد مميزات الشباب الواضحة لأنه من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة و العشرين تقريبا في الوقت الذي تستمر فيه قوة التحمل في الازدياد .. و تتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة و لهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة و الحساسية و يمكن الوصول إلى السرعة بالتدريب على منافسات العدو و التتابعات المختلفة.

و يدخل تحت نطاق السرعة ما يسمى بـ " سرعة رد الفعل " و هي عبارة عن الفترة الواقعة بين المؤثر و التلبية ، و تعتبر السرعة التي يستغرقها رد الفعل عاملا هاما في الرياضة عموما تساعد على تجنب استخدام العضلات التي لا حاجة لعملها في أداء حركة ما . كما أنها تدل على مدى التوافق العضلي العصبي عند الرياضي .

الخلفية النظرية :

1-وحدة التدريب:

1-1- مفهوم وحدة التدريب :

وحدة التدريب هي الخلية الاولى او هي الجزء الاصغر لخطة التدريب السنوية ، أي انها تعتبر الخلية الاساسية لعملية التخطيط ، فهي الجزء الاهم ، فيها يعمل المدرب على ان يحقق هدف او أكثر من اهداف خطة التدريب العامة من خلال عدد من التمرينات و هي التي تكون محتوى هذه الوحدة ، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة و اتقان لتحقيق هدف الوحدة ، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة و اتقان لتحقيق هدف الوحدة ، فمن المؤكد ان أي تدريب يرفع من مستوى الاداء ، و لكن الفرق بين التدريب السليم ( في اتجاه الهدف الموضوع ) و التدريب الارتجالي هو مدى تحقيق الاهداف بالدرجة المطلوبة ، و عدم تحقيق كل وحدة تدريب لهدفها يعني فشل خطة التدريب ، أي فشل المدرب و الفريق في تحقيق الاهداف الموضوعة للخطة.(عماد الدين عباس ابو زيد ، 2005 ، ص 308 )

و يمكن تفريق بين الوحدات التدريبية طبقا للسمة المميزة لها و التي تتبع اصلا من الهدف الرئيسي لها ، و بالتالي تختلف محتوياتها و مدتها و شدة الحمل داخلها ، فهناك وحدة تدريبية تغلب عليها الجانب البدني ، و الاخرى الجانب المهاري ،.... الخ . و قد تكون هنالك وحدة او وحدتان او ثلاثة وحدات تدريبيه في اليوم ، و في مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريب أو ايام الاسبوع ومدتها جزء من الوحدة التدريبية الاسبوعية المرتبطة بالوحدة الشهرية ثم السنوية ، حيث تمثل هذه الوحدة حجر الزاوية التي تتركز عليها باقي الوحدات الاخرى ، لذلك يجب ان يوليها المدرب بقدر خاص نظرا لما تحققة من الارتفاع بالعديد من العناصر التدريبية سواء بدينة او مهارية او خططية او نفسية ... الخ ، و ذلك حسب الفترة أو المرحلة من الموسم الرياضي التي تمر بها الخطة السنوية ، و هنالك بعض الاعتبارات الهامة و الضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تنفيذه لهذه الوحدة حتى يطمئن و يضمن نتائجها و منها :

- ان يكون هنالك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة ،
- ان تسهم كافة محتويات الوحدة في تحقيق أهدافها بما في ذلك الاحماء و التهيئة .
- ان يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق افضل نتائج ممكنة لتحقيق اهدافها .
- تحديد ازمناة كل جزء و كل تمرين في الوحدة و فترة دوامه و فترة الراحة بالدقة .
- ان تكون الاحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة و موضوعة على اسس علمية .

- ان تنظم و ننسق الاحمال التدريبية و شدتها مراعية مواعيد المباريات .
- تحديد اسلوب و اخراج و تنفيذ الوحدة من حيث تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمارين الوحدة .
- تحديد الادوات و الاجهزة المستخدمة في كل جزء من اجزاء الوحدة.(عماد الدين عباس ابو زيد ، 2005 ، ص 309 )

### 1-2-اجزاء وحدة التدريب :

يمكن تقسيم وحدة التدريب الى اجزاء التالية :

- الجزء المعرفي .
- الاحماء ( المقدمة او الجزء الاعدادي ).
- الجزء الرئيسي .
- التهدئة ( الجزء الختامي ).(عماد الدين عباس ابو زيد ، 2005 ، ص 310 )

### 1-3-انواع الجرعات ( الوحدات ) التدريبية :

يكمن تقسيمها الى الانواع التالية :

- انواع الجرعات التدريبية طبقا للهدف منها .
- انواع الجرعات التدريبية لاتجاه تأثير حمل التدريب .
- انواع الجرعات التدريبية طبقا لتنفيذ .

### 1-3-1-انواع الجرعات التدريبية طبقا للهدف منها :

تختلف الجرعات التدريبية باختلاف اهدافها وفقا لما يلي :

- الجرعة التعليمية :

تهدف الجرعة التعليمية الى تعلم اللاعب خبر جديدة ، مثل المهارات الاساسية و خطط اللعب المختلفة او مكونات المهارة المركبة او المعلومات النظرية في مجال التدريب او المنافسة .

- الجرعة التدريبية :

و تهدف الى تنمية مختلف جوانب الاعداد ، و يمكن ان تختلف هذه الجرعات تبعا لاتجاه تأثير الاحمال البدنية المشكلة لها ، ما بين الجرعات الاتجاه الموحد او المتعدد ، كما تختلف ايضا تبعا لاختلاف حجم الاحمال البدنية ، و تستخدم هذه الجرعات على مدى واسع بهدف الاعداد البدني عند تنمية القوة و السرعة و التحمل و المرونة ، و كذلك لتطوير المهارات الفنية و الخططية ، و تزداد النسبية للجرعات التدريبية تبعا لارتفاع المستوى الرياضي و تطويره من مرحلة الى اخرى ، و على مستوى خطة التدريب الموسمية ، حيث يكثر استخدام الجرعات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الاعداد و بداية مرحلة المنافسات

- الجرعة التعليمية - التدريبية :

و يتميز العمل في هذه الجرعات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد ، كتعليم مهارة جديدة و التدريب عليها و تثبيتها ، و يكثر استخدام هذا النوع من الجرعات التدريبية خلال مرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى ، و كذلك خلال النصف الثاني من فترة الاعداد في خطة الموسم التدريبي .

- الجرعة الاستشفائية :

تتميز الجرعة الاستشفائية بانخفاض حمل التدريبي و تنوعه ، و يعتبر الهدف الاساسي لهذه الجرعة هو استثمار عمليات الاستشفاء لتخل من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ اعمال تدريبية كبيرة في جرعات سابقة ، و هذا بدوره يوفر خلفية جديدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم اللاعب .

- الجرعة النموذجية :

تعتبر من اهم اشكال الاعداد المتكامل للاعب للمنافسة الاساسية ، و لذلك فأنها تأخذ شكلا محددًا بشأن الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة ، و هذا النوع من الجرعات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات ، و عندما يصل اللاعب الى مستوى عال من النواحي الفنية و الخططية و الوظيفية ، حيث تقوم الجرعات النموذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الاداء .

- الجرعة التقييمية :

و تهدف هذه الجرعة الى التحكم في فاعلية اعداد اللاعبين ، و تقويم فاعلية جوانب الاعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي ، و هي تحتل مكانا هاما في مراحل التدريب الرياضي طويل المدى ، و كذلك في مختلف مراحل الموسم التدريبي ، و تشمل هذه الجرعات مجموعات الاختبارات و المقاييس المختلفة ، كما يكمن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في الجرعات التي تؤدي خلال الموسم التدريبي .

1-3-2-انواع الجرعات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب :

يوجد نوعان منها ، احدهما الجرعة ذات اتجاه الموحد ، و الاخرى الجرعة ذات الاتجاه التعدد .

❖ جرعة التدريب ذات الاتجاه الموحد :

يقصد بالجرعة ذات الاتجاه الموحد ان يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة ، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف الى تنمية هذه الصفات البدنية المستهدف تنميتها مثل :

- القوة المميزة بالسرعة .
- القدرات الهوائية .
- القدرات اللاهوائية .
- التحمل الخاص .
- التحمل العام .
- تنمية صفة الاقتصادية في الجهد .
- تحسين وظائف اجهزة الجسم خلال المنافسة .
- تنمية التحمل النفسي في مواجهة التعب .
- تطور المهارات الفنية .

● و عند استخدام الجرعة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات التطبيقية التالية :

- استخدام مبدأ التنوع و تطبيق ذلك على طرق التدريب و وسائل حيث أن هذا النوع من الجرعات التدريبية يؤدي الى سرعة التعب .
- التركيز على استخدام حجم حمل التدريب اكثر و زيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع و الانخفاض في شدة الحمل و التغيير ما بين العضلات المستخدمة .
- ينصح بعدم استخدام هذه الجرعات في بداية الموسم التدريبي او مع اللاعب بعد الانقطاع لفترة عن التدريب ، و يفضل في هذه الحالة الاعتماد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد .
- يتفوق تأثير الجرعات ذات الاتجاه الموحد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية و تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة و الامكانيات الوظيفية لأجهزة الجسم .

● طرق تشكيل جرعات ذات الاتجاه الواحد :

هنالك ثلاثة طرق لتشكيل جرعة التدريب ذات الاتجاه الموحد .

- التشكيل الثابت :

و يستخدم في تشكيل جرعة التدريب لتنمية صفة بدنية معينة و تكرار تنفيذها بصفة دائمة ضمن برنامج التدريب . فعلى سبيل المثال اذا وضعت جرعة لتنمية السرعة فان التمرينات و الاجهزة المستخدمة و طريقة التدريب تبقى كما هي دون تغير عند كل تكرار لتنفيذ هذه الجرعة .

- التشكيل المتغير :

و يقصد به تثبيت الصفة البدنية المستهدفة مع تغيير طرق التدريب أو وسائل المستخدمة في كل جرعة .

- التشكيل المركب :

و يقصد به استخدام انواع مختلفة من طرق التدريب مع وسائل مختلفة للتدريب في نفس الجرعة التدريبية الواحدة.

❖ جرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد :

يقصد بجرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد أن تشمل الجرعة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت و في اطار نفس الجرعة ، و هنالك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعا لاختلاف اهدافها ، و منها طريقة الترتيب المتتالي ، و الطريقة الاخرى طريقة الترتيب المتوازي .

● جرعة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي :

تقسم همد الجرعة الى جزئين او ثلاثة اجزاء مستقلة مختلفة في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة ، و مثال على ذلك ان تشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة و الجزء الثاني تمرينات التحمل الهوائي و الجزء الثالث تمرينات التحمل اللاهوائي .

و يستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كم يلي :

- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات التحمل اللاهوائي .
- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات التحمل الهوائي .
- تمرينات السرعة يليها تمرينات التحمل الهوائي .
- تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل .
- تمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخططية .
- تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات تنمية المرونة يليها تمرينات زيادة التحمل التنفسي يليها تمرينات التحمل .
- تمرينات تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخططية يليها تنمية متكاملة .

● ترتيب مجموعات التمرينات في الجرعة ذات الاتجاه المتعدد المتتالي :

يتطلب ترتيب جزء جرعة التدريب المتعدد المتتالي مراعاة ضمان استعداد الاستشفاء ، و في نفس الوقت الاستفادة من فاعلية تأثير التمرينات المستخدمة و تحقيق اهدافها ، و لتحقيق ذلك يراعي على كلا اساسيان احدهما اختيار الترتيب المناسب لكل جزء من اجزاء الجرعة ، و تناسب هذا الحجم مع الاحجام الاخرى المكونة للجرعة و يتم ذلك كما يلي :

- وضع تمارين السرعة في الجزء الاول من الجرعة التدريبية بعد ذلك تمارين التحمل بأنواعه المختلفة .
- عند تشكيل جرعة بهدف تنمية انواع مختلفة من التحمل يفضل ان تتم البدا بتمارين العمل اللاهوائي الفوسفاتي بنظام اللاكتيك ثم المهمل الهوائي .
- مراعاة وضع التمارين التي تتطلب قدرا من التوافق بين الجهازين العصبي في بداية الجرعة التدريبية .
- وضع تمارين تركيز الانتباه دائما في بداية الجرعة التدريبية لتجنب حدوث التعب و تأثيرها على الانتباه عند وضعه في نهاية جرعة التدريب .
- يفضل ان تكون تمارين التحمل في الاجراء المتأخرة من الجرعة التدريبية بصرف النظر عن تأثير التعب ، باعتبار ان التحمل اساسا هو مقاومة التعب .

#### ❖ جرعة التدريبي ذات الاتجاه المتعدد المتوازي :

و تهدف طريقة تشكيل هذه الجرعة الى تنمية اكثر من صفة بدنية في شكل متوازي ، و تستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندجة مثل القوة المميزة بالسرعة ، التحمل اللاهوائي و التحمل الهوائي ، تنمية تحمل السرعة ، تنمية تحمل القوة ، تنمية التحمل الخاص .

و يستخدم الترتيب المتوازي عادة في الجرعات التدريبية الاساسية خلال مراحل الاعداد الاولية ن نظرا لما تتيحه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب .

و بصفة عامة تستخدم جرعات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي ، و مع اللاعبين ذوي الاعداد غير متكامل او بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة ، كما تستخدم خلال فترة المنافسة الطويلة ، كما يمكن ايضا استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الاستشفاء بين الجرعات التدريبية ذات الاتجاه الموحد . (عماد الدين عباس ابو زيد، 2005، ص 315-323 )

#### 1-3-3- انواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ :

و تنقسم الى عدة انواع منها الجرعات الفردية و الجماعية و الموحدة و الحرة .

- الجرعة الفردية :

في هذه الجرعة يقوم اللاعب بالتدريب بمفرده ، و يتم التدريب بطريقة فردية اعتمادا على نفسه ، و تتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة و زيادة اعتماد اللاعب على نفسه و زيادة الثقة .

كما يمكن ان تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت اللاعب نظرا لاختيار مواعيد التدريب التي تناسب مع ظروفه الخاصة ، غير ان من سلبيات هذه الطريقة عدم توفر عامل المنافسة النتيجة عن مشاركة زملاء في التدريب .

- الجرعة الجماعية :

تؤدي هذه الجرعة في وجود عدة لاعبين معا ما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة ، إلا ان هذه الطريقة يصعب فيها تقنين الاحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية .

- الجرعة الموحدة :

و تتم بان يؤدي جميع اللاعبين التمرينات الموضوعية في شكل جماعي موحد مما يتيح فرصة للمدرب في التوجيه الجماعي ، غير ان سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي .

- الجرعة الموحدة :

تستخدم هذه الطريقة مع اللاعبين ذوي المستويات العليا الذين يتميزون بخبرة و معرفة عالية ، و يمكن استخدام اسلوبين لهذه التدريب الدائري و طريقة التدريب الثابت .

2-سرعة الاستجابة (رد الفعل) :

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 إحراز هدف اللاعب للفريق المهاجم أو التصدي لتحقيق هدف مؤكد من قبل حارس المرمى أو أحد لاعبي الفريق الذي يكون في موقف الدفاع غير أنه ليس بالضرورة أن تربط سرعة الاستجابة بباقي أنواع السرعة الأخرى .

إن 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 هذا المجال يلعب زمن الرجوع دوراً هاماً وعليه

ينبغي التمييز بين نوعين من زمن الرجوع ؛ زمن الرجوع البسيط و زمن الرجوع المركب ( التمييزي). ( أبو علاء أحمد عبد الفتاح ، 1994 ، ص180 .)

## 2-1- ماهية زمن رد الفعل :

المقصود بزمن رد الفعل هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير و بداية الاستجابة الحركية لهذا المثير ، و يعرف المثير بكونه ذاك المنبه الذي تنفعل به حاسة من الحواس المستقبلية لهذه التنبيهات أو المثيرات .

كما يعرف زمن رد الفعل من طرف اندروز ANDREWS و آخرون أنه " الزمن الذي يتقضي بين إطلاق المنبه و بدء حركة الاستجابة " . ( محمد صبحي حسانين ، 1987 ، ص463)

و يجب أن نفرق بين نمطين من زمن رد الفعل هما :

\*الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير و بداية الاستجابة الحركية و هذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل .

\*الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير و نهاية الاستجابة الحركية و هذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل الحركي . ( محمد صبحي حسانين ، 1987 ، ص463)

## 2-2-أنواع سرعة رد الفعل :

هناك نوعان من سرعة رد الفعل و هما :

### -سرعة رد الفعل البسيط :

وهي الاستجابة لمنبه معين و ثابت بفعل حركي ثابت ، مثلا انطلاق السباح في سباق 100م سباحة حرة . و هي تقاس بزمن رد الفعل البسيط و الذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد و معروف ( طلقه البدء ، لحظة الاستجابة لهذا المثير ) .

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي و هو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة . ( أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1997 ، ص 189)

### - سرعة رد الفعل المركب :

وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة و متعددة و تقاس بزمن رد الفعل المركب \*التمييزي\* . الذي يمكن تقسيمه إلى ما يلي :

- بداية حدوث المثير .
- اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات من أعضاء الحس ، فمثلا (الأذن ، العين .... إلخ .
- لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت ، هذا يعني التعرف عليه و تنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد .
- لحظة اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير .
- اللحظة الحركية و تسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للاستجابة الحركية . ( أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، 1993 ، ص 181 ، 183)

و هناك نوعان من رد الفعل المركب هما :

#### - رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة :

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد الفعل الملائم على أداء الملائم المنافس ، هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو بالتصدي.

#### - رد الفعل المركب بعدة استجابات :

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها ، نظرا لاحتياجاته إلى تركيز انتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب و الناجح . و الذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر لتوقعات الأداء الخصم . مثلا :

لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم و هو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم ، و كذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة و هو مستعد للرد على فشل التصويب و عدم نجاحه أو على دفاع الخصم ، و كذلك لاعب الملاكمة الذي يوجه اللكمة . و في نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه . ( أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1994 ، ص 189 ، 190)

### 2-3-العوامل المؤثرة في رد الفعل :

#### 1- الحاسة المستخدمة :

من المعروف علميا أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئيا تكون الاستجابة أسرع مما لو كان صوتيا .

#### 2- نوع المثير :

إذا كان المثير بسيطا كان زمن رد الفعل أقل . أما إذا كان زمن رد الفعل مركبا كان زمن رد الفعل أطول و يتناسب زمن رد الفعل تناسباً طردياً مع مقدار تعقد المثير .

### 3- شدة المثير :

المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير و العكس صحيح أيضا . فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا أطول من الصوت المرتفع ، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا أطول من الضوء القوي و هكذا .

### 4- الحالة التدريبية :

إذا كان الفرد مدربا من قبل على الاستجابة للمثير الحادث فإن الاستجابة عادة ما تكون سريعة نسبيا ، إذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينة غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير .

### 5- الإجهاد :

يؤثر الإجهاد تأثيرا بالغا على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الإجهاد و زمن رد الفعل .

### 6- التركيز :

الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قريبة الذي لا يتمتع بهذه الخاصية .

### 7- الحالة النفسية :

يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد ، فالخوف و الملل و الكراهية و الحب و غير ذلك من السمات الشخصية . تؤثر تأثيرا واضحا على زمن رد الفعل .

### 8- التوقع :

كثير من الأفراد لديهم قدرة على توقع نوع المثير الحادث و شدته ( في حالة الاستجابة المركبة ) .

و هؤلاء يحققون درجات عالية في اختبارات زمن رد الفعل في حالة صدق توقعهم .

### 9- درجة الحرارة :

أثبتت بعض الدراسات تأثر زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو .

### 10- الحالة الصحية :

إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل ، خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي . (محمد صبحي حسنين

، 1987، ص466)

## 2-4- المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل :

إن سرعة رد الفعل تعتبر صفة وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد أي تخلق معه دون إرادته ، و رغم هذا يمكن تنميتها و تطويرها و يكون ذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة و المبنية على أسس صحيحة . و لكن ذلك في حدود معنية و هذا لأن سرعة رد الفعل خاصية من خصائص الجهاز العصبي المركزي و يصعب التحكم بها لمدى كبير ، و رغم كل هذا هناك مبادئ يجب أن تراعى خلال التدريب لتنمية سرعة رد الفعل و تتمثل في :

- يجب تنمية سرعة الاستجابة في بداية عملية بناء اللعب الطويلة المدى و هذا لأن الجهاز العصبي يستكمل نموه في سن مبكر من العمر و لا تسمح الروابط البيولوجية بتحسينها بعد ذلك.
- يجب أن تكون التمارين سهلة و ملائمة لتنفيذها بسرعة عالية فإن كانت صعبة جدا ، سيركز اللاعب جهوده على سير الحركة بدلا من التنفيذ الصحيح .
- يجب تنظيم تدريب سرعة رد الفعل بشكل متنوع و متغير تفاديا لظهور ظاهرة حاجر السرعة خاصة في مرحلة تدريب الناشئين .
- يجب تهيئة اللاعبين نفسيا للتدريب على سرعة رد الفعل و ذلك من خلال دقة الانتباه و التركيز أثناء أداء التمرينات .

- يجب مراعاة شدة الحمل أثناء التدريبات و التوقف عند ظهور مظاهر التعب و الأوجاع العضلية .
- يفضل استخدام تمارين الراحة النشطة بين التكرارات لأنها تفيد في التخلص من حمض اللاكتيك و الحفاظ على حالة استشارة الجهاز العصبي .
- الاختيار الجيد و الملائم للمسافات و عدد التكرارات أثناء التدريب .
- استخدام الطريقة التكرارية لأنها أكثر الطرق ملائمة لتدريب سرعة رد الفعل عند اللاعب .
- يجب التنوع في اختيار المثيرات أثناء القيام بالتمارين المطلوبة . ( موسى فهمي إبراهيم ، 1970 ، ص99 )

## 2-5- طرق تنمية سرعة رد الفعل :

### - طريقة تكرار رد الفعل بصورة متشابهة :

ويتم خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير بأسلوب واحد غير مغاير ، التغذية الراجعة تلعب دورا مهما في التطوير .

- طريقة تكرار الفعل بصورة غير متشابهة :

ويتم خلالها الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال التغيير في اتجاهات الاستجابة وترتيبها .

- تحليل عناصر رد الفعل:

يتم تحليل رد الفعل الى مكونات ايسط والتدريب عليها .فمثلا في حالة العدائين يمكن التدريب من خلال وضع العدو الطبيعي بعد سماع الإشارة ثم التدريب من خلال نفس الوضع بدون إشارة . ثم التدريب على البداية الكاملة من الوضع المنخفض .

- طريقة تطوير الإحساس :

تعتمد على العلاقة بين رد الفعل والمقدرة على التفريق بين الفترات الزمنية القصيرة للزمن .

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير المقدرة على الحس بالفترات الزمنية البسيطة جدا والتي بدورها تحسن سرعة رد الفعل.( مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، ص205-207).

3-كرة اليد :

3-1-خصائص كرة اليد :

إن اكتساب كرة اليد لشعبية كبيرة واحتلالها مكانة مرموقة بين مختلف الرياضات الأخرى المنتشرة على المستوى العالمي وازدياد عدد ممارسيها ، ما كان ليحصل لولا تميزها بالعديد من الخصائص المختلفة التي من بينها

- أن كرة اليد تتطلب إمكانيات بسيطة
- بساطة قوانينها وسهولة تعلمها
- السلوك الحركي في كرة اليد يتميز بالتناسق و التسلسل والدقة والتوقيت حسب مختلف الظروف.
- كرة اليد تحتوي على مهارات فنية بسيطة خالية من التعقيد.

الحركات في كرة اليد تتم بشكل سريع وتحت ضغوط من اللاعبين المنافس في بعض الأحيان فإنه من الواجب على اللاعبين أن يكتسبوا القدرة على التكيف السريع المناسب للموقف .( منير جرجس ، 2004 ص 279).

### 3-2- مميزات كرة اليد :

تمتاز كرة اليد بما يلي :

- لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى تحتاج الى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة و القوة و المداومة ، كما يحتاج إلى استهلاك طاقوي كبير من أجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة .
- تكيف الأجهزة الوظيفية لمتطلبات الأداء في كرة اليد(دكمال درويش عماد الدين .عباس سامي محمد عل ، 1998 ، ص59)

- كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع والتعدد .
- التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى الأداء أثناء المنافسة .
- النجاح في كرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني التقني والتكتيكي منها :

- ◀ حجم تدريب مرتفع .
- ◀ شدة التمارين من خلال حصص التدريب عالية .
- ◀ إيجاد تكامل بين التدريب و النشاط الاجتماعي للرياضي من جلال تنظيم متكامل
- ◀ إطارات تقنية مؤهلة .

اللاعب في كرة اليد يتمتع ببنية جسمانية تسمح له بمواجهة المقاومات البدنية للمنافس .

يتميز الأداء المهاري في كرة اليد بأنه مجموعة من الحركات المندمجة و المتناسقة و التي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللاعب خلال المنافسة ، معتمدا في ذلك على قدراته البدنية و المورفولوجية و مهارية ، وكذلك حالاته النفسية و العقلية و تفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز و الفاعلية . ( ياسر دبور ، 1996 ، ص 20 )

#### 4-المراهقة :

#### 4-1- مفهوم المراهقة :

كلمة المراهقة " Adolescence " كلمة انجليزية من الفعل اللاتيني " Adolescence " ومعناها يتجه نحو النضج الجسمي الجنسي الانفعالي العقلي الاجتماعي . ( د . طلعت حسن عبد الرحيم ، الكويت ، ص 27 ).

ومن معاني كلمة المراهقة في اللغة الجهل الغثيان ، كما في قولهم في لسان العرب أن كلمة المراهقة تفيد الاقتراب من العلم وبذلك يؤكد علماء اللغة هذا المعنى في قولهم (رهق) أي أدنى من الحلم .

فالمراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم . ( د . تركي رابع ، 1990 ، ص 241 . )

أما المراهقة من الناحية الاصطلاحية يقصد بها مجموعة من المتغيرات تطرأ على الفتى سواء كانت من الناحية الجسمية أو الجنسية أو العضلية أو العاطفية أو الاجتماعية ، من شأنها أن تنقل المرء من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب و الرجولة ، ولذا تعتبر المراهقة جسرا يعبر عليه المرء من الطفولة إلى الرجولة ، الأمر الذي يجعلنا نفهم كلمة المراهقة بشكل أوسع من البلوغ .

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد ، فهي لهذا عملية بيولوجية ، حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها ، وكما يعرفها " أوسيل " 1955 بأنها الوقت الذي يحدث فيه التحول من الوضع البيولوجي للفرد . ( د . سعدية محمد بهادر ، 1980 ، ص 257 . )

#### 4-2- مراحل المراهقة :

يقسمها بعض الدارسين إلى ثلاثة مراحل فرعية تفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية :

- مرحلة المراهقة المبكرة وتمتد من 11 - 14 سنة وتقابل المرحلة الإعدادية .
- مرحلة المراهقة المتوسطة وتمتد من 15 - 17 سنة وتقابل المرحلة الثانوية .
- مرحلة المراهقة المتأخرة وتمتد من 18 - 21 سنة وتقابل المرحلة الجامعية .

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية و العشرين حيث يصبح الفرد ناضجا جسميا و فيزيولوجيا و جنسيا وعقليا و اجتماعيا . ( د . حامد عبد السلام زهران ، 1971 ، ص 223 . )

#### 4-3- خصائص مرحلة المراهقة :

##### - الخصائص الحركية :

ينمو الجسم نمو متسارع و غير متسارع و متوازن في بداية مرحلة المراهقة مما يؤدي بالمراهق إلى الكسل و الخمول ، و قلة الحركة و النشاط و النقص في التنسيق و التوافق الحركي مما يؤدي إلى عدم استقراره .

و عندما يبلغ المراهق قدرا من النضج تصبح حركاته أكثر توافقا ، فيزداد نشاطه و يحاول إتقان بعض المهارات الحركية الرياضية التي تحتاج إلى الدقة الحركية . ( خليل ميخائيل معوض ، 1994 ، ص329)

##### - الخصائص الفيزيولوجية :

إن التغيرات في النمو الفيزيولوجي و التي تطرأ على المراهق ذات أثر كبير على سيكولوجية المراهقين و إن اكتمال عند الجنس ذا أثر بالغ على الجسم و على الحالة المزاجية و النفسية للمراهقين . ( خليل ميخائيل معوض ، 1994 ، ص335)

##### - الخصائص المرفولوجية :

تتميز المراهقة بالنمو السريع للمراهق ، فنجد أن الطول يزداد بسرعة ملفتة فيتسع المنكبان و يزداد طول الذراعين و الساقين ، إلا أن نمو الذراعين يسبق نمو الرجلين و تنمو العضلات و يتغير الهيكل العام الموجه ، حيث تختفي ملامح الطفولة و يزول تناسق الوجه ، و تتعدد فيما بعد ، و تحقق مختلف أعضاء الجسم التناسق الحركي عند بلوغ الرشد و النضج . ( خليل ميخائيل معوض ، 1994 ، ص332)

##### - الخصائص النفسية :

إن الزيادة المفاجئة في الشكل و التغيرات الجسمية السريعة في هذه الفترة ، بالإضافة إلى المعاملة المتناقضة التي يتلقاها مع الآخرين بالإضافة إلى حساسية المراهق و نمو جسمه أو ذاته ، فهذا يؤثر في عملية توافقه و تكيفه مع الآخرين ، و قد تؤدي الحسية الشديدة للمراهق إلى حل وحيد و هو الانسحاب و الانطواء من المواقف . و من أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الاستقلالية اتجاه الأسرة و يميل نحو الاعتماد على النفس ، فكنتيجة للتغيرات التي تطرأ عليه يشعر أنه لم يعد طفلا قاصرا ، كما أنه لا يجب أن يحاسب على كل صغيرة و كبيرة في السابقة فهو لا يجب أن يعامل كطفل و لكنه من الناحية الأخرى مازال يعتمد على الأسرة في قضاء حاجته الاقتصادية و توفير الطمأنينة له . ( عبد الرحمان العيسوي ، 1987 ، ص131 ، 132)

- الخصائص الاجتماعية :

تتميز العلاقة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزا و اتساعا و شمولاً فينمو الوزن و يزداد و تتسع آفاق علاقته الاجتماعية ، و تستمر عملية التطبيع الاجتماعية . ( خليل ميخائيل معوض المراهقة " ، 1994 ، ص 252 )

- خصائص نمو العمليات المعرفية :

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرات العقلية و نضجها بحيث يصبح المراهق قادرا على التفكير الديني و الاعتماد على النطق أكثر من الاعتماد على الذاكرة . ( رابع تركي ، 1990 ، ص 243 )

الدراسات السابقة :

- 1-دراسة يحي بلال 2015 ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة مسيلة .  
" اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية السرعة على اداء مهارة السحق للاعبي كرة الطائرة " .  
المنهج المتبع : المنهج التجريبي .  
عينة الدراسة : لاعبي فريق رائد لمسيلة لكرة الطائرة صنف اشبال .  
اهم النتائج المتوصل اليها : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية صفة السرعة على اداء مهارة السحق للاعبي كرة الطائرة .
- 2-دراسة فيلال محمد 2015 ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة مسيلة .  
" اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية سرعة رد الفعل على اداء مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة " .  
هدفت الدراسة الى التعرف الى مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير سرعة رد الفعل ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ، و شملت عينة البحث لاعبي اتحاد مسيلة لكرة السلة ( 18 لاعبا ) .  
و كانت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة سرعة رد الفعل على اداء مهارة المرتدات لدى لاعبي كرة السلة صنف اكابر .
- 3-دراسة عطا الله خير الدين 2016 ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة مسيلة .  
اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة ( سرعة الاستجابة ) من اجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم .  
حيث هدفت هذه الدراسة الى :  
- التحقق من عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية السرعة على اداء مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة .  
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية السرعة على اداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية .  
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي على تنمية السرعة على اداء مهارة المراوغة .  
و من اهم نتائج التي وصل اليها هي :  
- احدث البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوحدات التدريبية اثرا ايجابيا في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي و هذا لصالح الاختبار البعدي .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية و الشاهدة في الاختبار البعدي و لمصلحة المجموعة التجريبية .

### التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة و علاقتها بالبحث :

إن للدراسات السابقة و المشابهة أهمية معتبرة للباحث ، لما لها من معلومات و مرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه و تركيبه بشكل مقبول و صحيح علميا سواء من ناحية الإطار أو المعلومة .

فالدراسات التي تناولها ببحثنا هذا تصب كلها في مصب واحد و هو صفة السرعة ( سرعة رد الفعل ) التي هي موضوع بحثنا ، و قد قام الباحثون بدراساتهم مستعملين في معظم مراحل البحث المنهج التجريبي ، كما أن الهدف لكل من هذه الأبحاث هو تطوير صفة السرعة ( سرعة رد الفعل ) .

و بالنظر إلى المذكرات نلاحظ و نشاهد أن هذه الأبحاث لها اتصال يكاد يكون مباشرا مع موضوع بحثنا لذا فقد استعملناها كمراجع و مصادر للغوص في بحثنا بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة و هذا باستغلال النتائج و التوصيات التي قام بها الباحثين .

و من هنا نرى أن كل بحث يكون تكميلا لبحث آخر ، و أن كل بحث يكون منطلق لبحث آخر . و بدوره سيكون بحثنا مرجعا لبحوث أخرى تأتي بعده .

و برهانا على ذلك درسنا الفرضيات و الإشكالية و الأهداف المتبعة من قبل الباحثين و غيرها من البحوث التي لم نسجلها ، فوجدنا أن هذه الأبحاث تحاول إعطاء السبيل لتنمية السرعة و سرعة رد الفعل و بناء برنامج و اقتراح طرق و وسائل لتحقيق الأهداف المرجوة لما توصلت إليه باقي البحوث .

لقد قمنا بهذه الدراسة و حاولنا إيجاد النقاط المشتركة بينها و بين بحثنا ، و التي رأينا أنها تخدم هذه الدراسة و تدعمها موضحين النقاط الإيجابية و السلبية للسرعة ، و التي تعتبر العنصر الهام و الرئيسي للأداء الحركي .

و استفاد الباحث من الدراسات السابقة على النحو الآتي :

- الاستفادة من الاطار النظري للدراسات .
- امكانية تحديد المنهج المستخدم و نوع و حجم العينة .
- اختيار المعالجة الاحصائية الملائمة لهذه الدراسة .
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة و محاولة الاستفادة منها في تفسير و تدعيم الدراسة الحالية .

# الفصل الثاني

## الاطار العام للدراسة

## 1-الكلمات الدالة في الدراسة :

### 1-1-الوحدات التدريبية:

- لغة : وحدة : حالة ما اتخذ من الناس او الاشياء . ( جيران مسعود ، 2007 ، ص 524 )، تدريبية :تدرب على الشيء او فيه او به : تعوده و مرن عليه ، تمرن . ( جيران مسعود ، 2007 ، ص 136 )
- اصطلاحا: وحدة التدريب هي الخلية الاولى او هي الجزء الاصغر لخطة التدريب السنوية ، أي انها تعتبر الخلية الاساسية لعملية التخطيط ، فهي الجزء الاهم ، فيها يعمل المدرب على ان يحقق هدف او أكثر من اهداف خطة التدريب العامة من خلال عدد من التمرينات و هي التي تكون محتوى هذه الوحدة ، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة و اتقان لتحقيق هدف الوحدة. ( عماد الدين عباس ابو زيد ، 2005 ، ص 58 )
- اجرائيا: وحدة التدريب هي الخلية الاساسية في عملية التخطيط للتدريب الرياضي و هي تمثل الحصه التدريبية اليومية و تنقسم الى ثلاثة اجزاء ، الجزء الرئيسي ، الجزء الاعدادي ، الجزء الختامي .

### 1-2-سرعة رد الفعل :

لغة : رد : يرد ، رداً و مردأً أي أبعد - صرف - طرد - أرجع - رفض - حول . ( مؤنس رشاد الدين، ص 306 )

اصطلاحا : هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و بداية الاستجابة الحركية . (كمال جميل الرضي ، 2004، ص 60 )

اجرائيا : هي القدرة على انجاز الحركة في اقصر زمن ممكن وفق طبيعة المثير الخارجي .

### 1-3-كرة اليد:

اصطلاحا : كرة اليد تعد من الالعاب الرياضية القديمة ، تجرى ما بين فريقين يتألف كل فريق من سبعة لاعبين و خمسة احتياطين . تتميز بسرعة الاداء و التنفيذ و يشارك فيها عدد كبير من الرياضيين فيها قواعد و قوانين ثابتة . ( خلود مانع البريدي ، 2008 ، ص 20 )

ان طبيعة الاداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارة الاساسية سواء الدفاعية او الهجومية بالكرة او بدونها ن و تنفيذ تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي ، حيث تخضع كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة و المتغيرة بحيث لا يوجد ظروف ثابتة للأداء و المواقف المرتبطة بحركات المنافس و مواقفه . (كمال درويش و اخرون ن 1998 ، ص 18 )

التعريف الاجرائي : كرة اليد رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل فريق سبعة لاعبين ( حارس مرمى و ستة لاعبين ) ، بحيث يتم تمرير الكرة بينهم بهدف رميها داخل المرمى و احراز نقطة ، و تتألف المباراة من شوطين مدة كل شوط 30

دقيقة ، و الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من النقاط ( الاهداف ) في مرمى الخصم في نهاية الشوطين هو الفريق الفائز .

#### 1-4-المراهقة :

**لغويا:** ورد في لسان العرب معان كثيرة لجملة المراهقين ، فمنها كلمة " رهاق " و رهاق الغلام اي قارب البلوغ ن و ترجع كلمة المراهقة الى الفعل " رهاق " الذي يعني الاقتراب من الشيء ، فراهق الغلام فهو مراهق اي قارب الاحتلام ن و رهاق الشيء رهاقا اي قريب منه ، و المعنى هنا يشير الى الاقتراب من النضج و الرشد . (صالح محمد علي أبو جادون 2007 ، ص 405 )

**اصطلاحا:** تبدأ مرحلة المراهقة مند نهاية السنة الثانية عشر و تستمر حتى السن الثامنة عشرة ن و لكن بداية هذه المرحلة و نهايتها تزيد و تنقص حسب البيئة التي يتواجد فيها المراهقين ، و بكلمة اخرى انما مرحلة التعلم الاعدادي او انتهاء مرحلة الطفولة و بداية مرحلة النضج او الرشد ن ففي هذه المرحلة ينمو الطفل جسميا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا ن و لعل افضل ما توصف في هذه المرحلة بأنها مرحلة يح فيها المراهق الى الطفولة تارة و يتطلع الى الرجولة و النضج تارة اخرى ، فهو ليس طفلا و ليس رجلا بل بين هدا و داك . و قيل فيها ثورة و حيرة و اضطراب ، ثورة تنتاب الجسم و العقل معا فيترتب عليها حيرة المراهق او المراهقة من هدا النمو المفاجئ الذي اكسبهم صفات جسمية و عقلية و انفعالية و اجتماعية جديدة ينتج عنها اضطراب عام يهز مشاعره و ادراكه . ( توماجور خوري ، 2000 ، ص 111 )

**التعريف الاجرائي :** هو المرحلة التي تسبق اكتمال النضج حيث تمتد من البلوغ الى الرشد ، ففي هذه المرحلة ينمو الرياضي بصفة خاصة و الطفل بصورة عامة من جميع النواحي جسميا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا .

## 2- اشكالية الدراسة:

## اشكالية :

مما لا شك فيه ان التربية الرياضية تعتبر من اهم الوسائل في تربية الاجيال تربية صحيحة ، وذلك عن طريق الانشطة الرياضية المختلفة و كرة اليد كإحدى هذه الانشطة تتطلب درجة عالية من اللياقة البدنية ، لقد اظهرت خبرات المدربين المؤهلين ان الياقة البدنية تؤثر على مستوى الاداء المهاري ، و ان لاعب كرة اليد لابد أن يعد اعدادا بدنيا عاليا بجانب الاعداد المهاري و الخططي و النفسي .

وتعد لعبة كرة اليد من الرياضات الشائعة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الثانية من حيث الشعبية إلا أن مستوى الأداء لمختلف الفرق الجزائرية لا يزال منخفض وضعيف مقارنة بدول أخرى من حيث سرعة اللعب و عدد الاهداف المسجلة ، و يتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بالسرعة و القوة في الأداء الفني الدقيق ، وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

و لما أصبح ارتباط اللياقة البدنية بالمهارات الحركية المختلفة لكرة اليد ، أمراً تقره الدراسات الميدانية و البحوث العلمية الحديثة . و بعد التطور الكبير الذي شهدته كرة اليد أصبح لزاماً على ممارسيها ، الإلمام بخطتها وطرقها سواء في الدفاع أو الهجوم ، بحيث أن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف ، و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكبر من الأهداف ، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل إن المهارات الأساسية و الخططية الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف. (منير جرجس : كرة اليد للجميع ، 2004 ، 106)

بحيث يعتمد التدريب الحديث في كرة اليد اساسا على الأساليب العلمية ، و لا يكفي و ضع برنامج تدريبي كي يطمئن المدرب أن خطة التدريب تسير في طريق المرسوم لها ، اد لابد أن يصاحب عملية التدريب المتابعة و التقويم و القياس من فترة لأخرى لمعرفة مدى تحقيق خطة التدريب لأهدافها ، لذا فان الاختبارات و المقاييس تلعب الدور الاول في وضع الصورة الحقيقية لمسيرة برنامج التدريب للخطة الموضوعية .

ولما تلعبه سرعة رد الفعل من دور أساسي سواء في الهجوم او الدفاع ارتأينا أن نسلط عليها الضوء ونضعها موضوع بحثنا ، حيث انطلقنا من وضع حصص تدريبية مقترحة مبنية على تطوير سرعة رد الفعل لعينة البحث التجريبية

وآخر عادي لعينة البحث الشاهدة خلال فترة زمنية معينة متكونة من ثمانية حصص .وهذا رغبة منا في الوصول إلى معرفة مدى تأثير سرعة رد الفعل على فاعلية التصويب في كرة اليد .وعليه طرحنا الإشكال التالي :

هل للوحدات التدريبية المقترح اثر على تنمية سرعة رد لدى لاعبي كرة اليد ؟

- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة سرعة رد الفعل بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي ؟

2-أهداف الدراسة :

تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- معرفة تأثير وحدات تدريبية على صفة سرعة رد الفعل للاعبي كرة اليد صنف أشبال .
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير صفة سرعة رد الفعل عند اللاعبين اشبال.
- إبراز أهمية سرعة رد الفعل في تحسين مردود اللاعبين في الهجوم المضاد .
- توضيح نقص اهتمام المدربين بهذه التقنية و خاصة في التسديد و قلب النتيجة و كسب الأخطاء .

4-أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي :

- إبراز أهمية الوحدات التدريبية المقترح لتنمية صفة سرعة رد الفعل على فاعلية التصويب لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال.
- مناقشة النتائج و الخروج بالاستنتاجات ووضع وإعطاء مختلف الاقتراحات و التوصيات.

- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفة سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة اليد بصفة عامة و مرحلة العمرية الصغرى بصفة خاصة .

#### 5- فرضيات الدراسة:

##### 5-1-الفرضية العامة:

للوحدات التدريبية المقترح اثر على تنمية سرعة رد لدى لاعبي كرة اليد .

##### 5-2 الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة سرعة رد الفعل بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

## الفصل الثالث

# الاجراءات الميدانية للدراسة

## تمهيد:

مما لاشك فيه أن الوصول إلى نتائج مرضية لا يكون إلا بتوظيف أو الاعتماد على طريقة منهجية محكمة تسهل العمل و ترسم معالمه و تخدم موضوع الدراسة فتكسب النتائج مصداقية و تجعل الأحكام الصادرة تتسم بالموضوعية التامة و قد قمنا بإجراء دراسة ميدانية للإطاحة بمختلف جوانب هذا الموضوع وذلك باختيار العينة المناسبة و اعتماد المنهج الملائم لمثل هذه الدراسات , مستخدمين كل الوسائل و الأدوات مع توفر الشروط التي تضمن لنا نجاح هذه العملية . و قد سارت أطوارها وفق خطوات مبرمجة و متسلسلة بغية تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

ان الدراسة الاستطلاعية هي : تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الاصل و مفردات او نوعية الاختبار و عينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة . ( و جيه محبوب ، 1993 ، ص 235 ) .

لقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية ، وذلك بزيارة بعض الفرق الرياضية لكرة اليد التي لها علاقة بموضوع دراستنا ، والهدف منها هو إلقاء نظرة تفقدية للوقوف على المعطيات و الإمكانيات المتوفرة والبحث على الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية.

و ذلك من اجل :

- التعرف على مكان و مدى امكانية اجراء هذه الدراسة .
  - التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ، و مختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها .
  - تحديد العينة و معرفة الاجواء المحيطة بها ، و مختلف ظروفها .
  - التقرب من افراد العينة .
  - و في الاخير وقع اختيارنا على فريق :زيغود يوسف لكرة اليد .
- وهذا راجع إلى تعاون المدرب وتفهمه لعملنا وتسهيل مهمتنا.

## 2- المنهج المستخدم في الدراسة :

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه و المنهج الذي قمنا باختياره تبعا لطبيعة مشكلة دراستنا هو " المنهج التجريبي " الذي يعتبر من احد أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية والرياضية .

وقد عرف بأنه اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر . (فاطمة عوض صابر، ميرفت علي جفانة، 2002 ص 57)

والى هذا فقد تم استخدام المنهج التجريبي و الذي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين علي ظاهرة ما هو مرتبط أساسا بالجانب الزمني . (محمد زيان عمر ، 1983 ص 27)

## 3-مجتمع وعينة الدراسة :

شملت العينة التي تم اختيارها فريق زيغود يوسف صنف أشبال بولاية قسنطينة و التي تنشط في القسم الوطني الثالث لكرة اليد .

يتكون الفريق من 18 لاعبا ، اما عينة البحث الحقيقية فتكونت من 14 لاعبا و تم استبعاد 04 لاعبي الدين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية ، و تم تقسيم 10 لاعبي الاخرين لمجموعتين متساويتين هنا :

- العينة التجريبية : و هي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي ( المتغير المستقل ) لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها ، و تظم 05 لاعبين .
  - العينة الشاهدة : و هي المجموعة التي لا تخضع للمتغير التجريبي و تبقى تحت نفس ظروف التدريب العادي ، و تظم 05 لاعبين .
- و اعتمدنا لتقسيم العينتين و على العينة العشوائية البسيطة و التي تؤخذ بطريقة تضمن إعطاء جميع وحدات المجتمع فرص متساوية في الاختبار . (حسن احمد الشافعي , 1999, ص 76)

## ✓ مجالات الدراسة :

## - المجال الزماني :

تم اجراء الدراسة و تطبيق الاختبار و الوحدات التجريبية في الفترة الزمنية الممتدة من 06-02-2017 م إلى 30-03-2017 م ، بمعدل وحدتين تدريبيين في الاسبوع .

## - المجال المكاني :

تم إجراء الاختبارات البدنية والتقنية لهذه الدراسة في قاعة الاخوة غربي بدائرة زيغود يوسف ولاية قسنطينة .

## 4-ادوات جمع البيانات و المعلومات :

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ، ومن بينها طريقة الاختبارات و التي تمثلت في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية ،والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الضابطة على شكل اختبار قبلي و اختبار بعدي ، كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير سرعة رد الفعل ،وتخضع لها المجموعة التجريبية من عينة البحث.

## ✓ تعريف الاختبار :

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالمقياس والملاحظة والتجريب والتحديد و تفسير الاستنتاج و التعميم. (احمد عبد الدايم الوزير , 1999 , ص15 )

## ❖ اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية :

## ✓ هدف اختبار :

قياس سرعة القدرة على الاستجابة و التحرك بسرعة وفقا لاختبار المثير .

## ✓ ادوات الاختبار :

- ملعب كرة اليد ، منطقة مستوية خالية من العوائق بطول 20 متر و عرض 2 متر .
- تخطط بداخلها ثلاث خطوط ، المسافة بين كل خط و آخر مسافة 6.40م و طول الخط 1م .

## ✓ ادارة الاختبار:

- مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء اولا و تسجيل زمن الاداء الاختبار ثانيا .
- مؤقت : اعداء اشارة البدء مع التوقيت .

## ✓ وصف الاختبار :

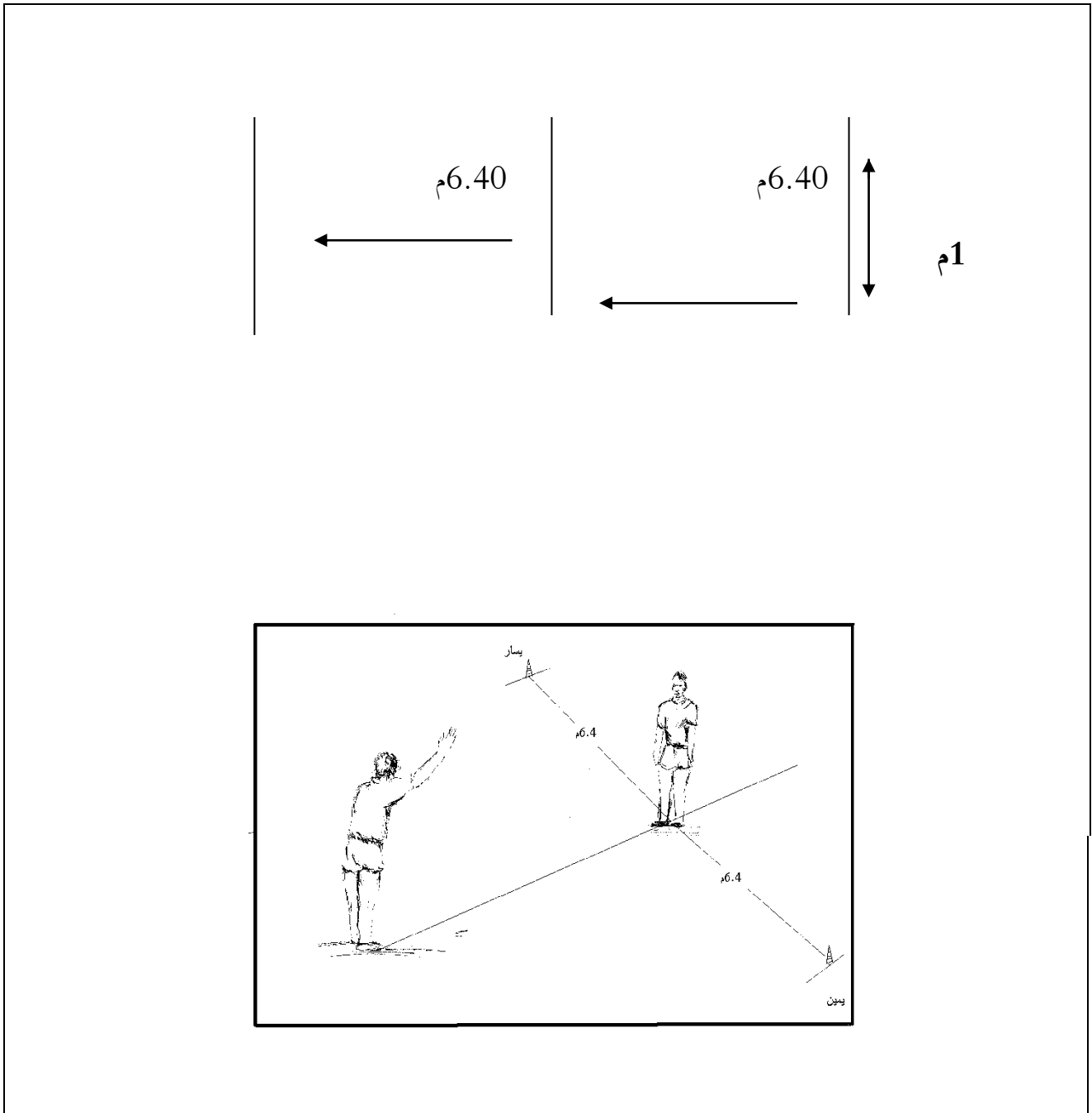
يقف المختبر عند احدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط و يتخذ وضع الاستعداد بحيث يكون وسط المنتصف بين القدمين و ينحني بجسمه للامام قليلا ، يمسك الحكم بساعة الايقاف بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعيه ناحية اليمين او اليسار و في نفس الوقت يشغل الساعة ، و عند استجابة اللاعب لإشارة البدء يحاول الركض الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6،40 سم و عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة .

✓ تعليمات الاختبار:

- و إذا بدأ اللاعب بالاتجاه الخاطئ فإن المؤقت يستمر في تشغيل الساعة حتى يصل المختبر إلى خط الجانب الصحيح .
- يعطى اللاعب 6 محاولات متتالية بين كل محاولة و أخرى 20 ثا راحة . بواقع 3 محاولات في كل جانب .
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة و لتحقيق ذلك تعد .
- يجب على المؤقت التدرب على اشارة البدء و ذلك حتى يتمكن من اعطاء هذه الاشارة بالذراع و تشغيل الساعة في الوقت نفسه .
- يجب عدم معرف اللاعب بعدد المحاولات المطلوبة منه لأدائها و ذلك للحد من توقع اللاعب .

✓ طريقة التسجيل :

يحتسب الزم لخاص بكل محاولة لأقرب 100/1 ثانية ، درجة المختبر هي متوسط المحاولات الستة ( الدرجة الكلية = مجموع المحاولات / 6 = 0.00 ثا ) . ( ريسان خرييط مجيد ، 1998م ، ص 99-100)



شكل رقم 01 : رسم تخطيطي " اختبار نيلسون للاستجابة الحركية " .

❖ الخصائص السيكومترية للأداة :

✓ ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه " هو مدا دقة او استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين " . (مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، ص 52 )

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية بطريقة تطبيق الاختبار و اعادة تطبيقه ، حيث تم اجراء على عينة مؤلفة من 04 لاعبين من مجتمع البحث و من خارج عينة البحث الاساسية ( العينة الاستطلاعية ) بتاريخ 20-02-2017 م ، و بتاريخ 01-03-2017 م تم اعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط التطبيق الاول ، و عند حصولنا على نتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون و هذا بغرض معرفة ثبات الاختبار كانت النتائج على النحو التالي :

جدول رقم 01 : يمثل معامل الارتباط لنتائج اختبار نيلسون للاستجابة الحركية للعينة الاستطلاعية .

معامل الارتباط بيرسون	
0.999**	القيمة
04	عدد العينة

و من خلال الجدول اعلاه نحصل على معامل ثبات عال في الاختبار .

✓ صدق الاختبار:

و للحصول عليه قمنا بتطبيق المعادلة التالية :

$$\text{الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

و كانت النتائج المتحصل عليها هي :

صدق اختبار نيلسون يساوي 0.9994 ، و منه نستخلص ان للاختبار درجة عالية من الصدق .

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

بعد القيام بتحديد عينة البحث و المتمثلة في فريق زيغود يوسف لكرة اليد ، قمنا بتقسيمها الى مجموعتين شاهدة و تجريبية تتكون كل مجموعة من 05 لاعبي ، قمنا بإجراء الاختبارات القبلية لكلتا المجموعتين بتاريخ 06-03-2017 م ، ثم بدأنا في تطبيق الحصص التدريبية بمعدل حصتين في الأسبوع ، وكان العمل متواصل إلى غاية 29-03-2017 م و في 30-03-2017 م تم اعادة الاختبار لكلتا العينتين ، وبذلك استمرت الدراسة الميدانية بتقدير حوالي شهر و نصف الشهر .

6- الاساليب الإحصائية :

تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة لاختبارات التي قمنا بها , لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية :

✓ **المتوسط الحسابي** : يعتبر احد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في مجموعة التي أجري عليها القياس : س1, س2, س3,....., س ن علي عدد هذه القيم ن . ويصطلح عليه  $\bar{S}$  وصيغته العامة هي:

$$\bar{S} = \frac{\text{مجموع القيم}}{n}$$

مجموع س ≤ مجموع القيم (س1, س2, س3,....., س ن) . (على لطيف, محمود السمراني,

1973, ص 76,75)

✓ **الانحراف المعياري**: و هو احد مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار ويرمز له بالرمز ع , فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فانه يدل على أن القيم متقاربة و العكس صحيح .

- هذه الصيغة ل : ع تكتب في حالة ما نكون العينة اقل من 30 لاعب, وتكتب الصيغة التالية :

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (S_i - \bar{S})^2}{n-1}}$$

حيث  $\epsilon =$  الانحراف المعياري

$s =$  قيمة عددية (نتيجة الاختبار)

$\bar{s} =$  المتوسط الحسابي

$n =$  عدد اللاعبين (عدد العينة). (نزار طالب, محمود السمراي , ص51)

✓ (T) ستودنت :

- تستعمل لدلالة الفروق بين المتوسطات.

وتكتب على الشكل التالي:

$\bar{s}_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي)

$\bar{s}_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

$\epsilon_1, \epsilon_2$ : الانحراف المعياري لكل عينة .

n: عدد افراد العينة . (د التكريتي وديع، العبيدي حسن ، ، 1996، ص272).

$$T = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{\epsilon_1^2 + \epsilon_2^2}{2}}}$$

## خلاصة:

لقد شمل هذا الفصل المنهجية المتبعة أثناء البحث بالإضافة إلى إجراءات ما قبل التجربة ، اختبارات بدنية و تقنية و عينات البحث و مجالاته ، وكذا الدراسات الإحصائية.

حيث أن هذه الإجراءات تعبر عن أسلوب منهجي في أي بحث ، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها هذا من جهة ، و من جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي يتبعه أي بحث منهجي.

الفصل الرابع  
عرض النتائج و تفسيرها و  
مناقشتها

تمهيد :

ان المعطيات المنهجية تقتضي عرض و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة و هذا من اجل توضيح الاختلافات و التشابهات التي يصل اليها اي بحث ، و هذا من اجل ازالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة لكي لا تبقى مجرد ارقام .

و يحتوي هذا الفصل على دراسة و تحليل النتائج المتحصل عليها ، من اجل توضيح و ابراز التغيرات الناتجة عن الدراسة الميدانية . و فيما يلي عرض لهذه النتائج و تحليلها .

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها :

1- عرض و تحليل النتائج :

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى : " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة .

جدول رقم 02: دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة .

مستوى الدلالة sig	درجة الحرية	قيمة t	المتوسط الحسابي	البيان الاحصائي		
				العينة	الاختبار	
0.96	4	0.05	1.95	05	القبلي	سرعة رد الفعل اختبار نيلسون
			1.95	05	البعدي	

التحليل النتائج :

يبين الجدول رقم 02 نتائج عينة البحث في الاختبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية ، حيث بلغت قيمة T ( ) بمستوى الدلالة sig (0,96) ، مستوى الدلالة sig اكبر من (0,05) و منه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية .

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية : " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية .

جدول رقم 03 : دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t	المتوسط الحسابي	البيان الاحصائي		
				العينة	الاختبار	
0.01	4	3.92	1.97	05	القبلي	سرعة رد الفعل اختبار نيلسون
			1.77	05	البعدي	

#### تحليل النتائج :

يبين الجدول رقم 03 نتائج عينة البحث في الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية وجود فروق ذات دلالة احصائية ، حيث بلغت قيمة T ( ) بمستوى الدلالة sig (0,01) ، مستوى الدلالة sig اصغر من (0,05) و منه نستنتج وجود فروق ذات دلالة احصائية ، و بما ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (01,97) اكبر من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (01,77) فان هذه الفروق دالة احصائيا لصالح الاختبار البعدي .

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة سرعة رد الفعل بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي ".

جدول رقم 04: دلالة الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة و التجريبية .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t	المتوسط الحسابي	البيان الاحصائي		
				العينة	الاختبار البعدي للمجموعة	
0.04	8	2.42	1.95	05	الشاهدة	سرعة رد الفعل اختبار نيلسون
			1.77	05	التجريبية	

تحليل النتائج :

يبين الجدول رقم 04 نتائج عينة البحث في الاختبار البعدي للعينة الشاهدة و التجريبية وجود فروق ذات دلالة احصائية ، حيث بلغت قيمة T ( ) بمستوى الدلالة sig (0.04)، مستوى الدلالة sig اصغر من (0,05) و منه نستنتج وجود فروق ذات دلالة احصائية ، و بما ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (01,77) اصغر من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابط (01,95) فان هذه الفروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية .

## 2-مناقشة النتائج:

في اطار موضوع بحثنا و الذي يتطرق الى دراسة اثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة سرعة رد الفعل لدى لاعبي اقل من 17 سنة و من خلال النتائج المتحصل عليها من جراء تطبيق اختبار نيلسون للاستجابة الحركية ، و المستعمل مع المجموعتين الشاهدة و التجريبية و التي دونت في الجداول من..... الى ..... التي سنقوم بمناقشة نتائجها على ضوء الفرضيات المطروحة و التحليل الاحصائي لها في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسة التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها .

### مناقشة الفرضية الاولى :

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا ، و فيما يخص الفرضية الاولى التي تنص على انه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة " .

حيث يبين لنا الجدول رقم 02: انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة ، و نرجع هذه النتائج الى طبيعة تلقي هذه المجموعة لإجراءات التدريب العادية و أنها لم تخضع للأهداف المتضمنة للوحدات التدريبية الخاصة بتنمية صفة سرعة رد الفعل . و هذا يتفق مع ما اشارة اليه دراسة فيلالي محمد 2015 ، مذكرة لنيل شهادة الماستر .

و من خلال هذا نكون قد حققنا الفرضية الاولى التي تنص على انه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة " .

### مناقشة الفرضية الثانية :

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

حيث يبين لنا الجدول رقم 03: بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية . و يمكن تفسير هذه النتائج الى أن الوحدات التدريبية المقترحة لها اثر ايجابي لدى لاعبي كرة اليد ، و المبني اساسا على تكثيف تمارين بغرض تنمية صفة سرعة رد الفعل . و يتفق هذا مع ما اشارت اليه دراسة عطا الله خير الدين 2016 .

و هذا ما يؤكد موسى فهمي إبراهيم في كتابه " اللياقة البدنية و التدريب الرياضي " بان : " سرعة رد الفعل تعتبر صفة وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد أي تخلق معه دون إرادته ، و رغم هذا يمكن تنميتها و تطويرها و يكون ذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة و المبنية على أسس صحيحة " . (موسى فهمي إبراهيم ، 1970 ، ص99)

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

#### مناقشة الفرضية الثالثة :

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

حيث يبين لنا الجدول رقم 04 : بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في تنمية صفة سرعة رد الفعل بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي ، و يمكن تفسير ذلك على ان الوحدات التدريبية كان لها اثر ايجابي على نتائج لاعبي كرة اليد في المجموعة التجريبية عكس العينة الشاهدة التي تدرت بصفة عادية . و يتفق هذا مع ما اشارت اليه دراسة كل فيلاي محمد 2015 و دراسة عطا الله خير الدين 2016 .

و هذا ما يؤكد "محمد صبحي حسانين" في كتابه " التقويم و القياس في التربية البدنية " و الذي يشير فيه الى العوامل المؤثرة في زمن رد الفعل و من بينها **الحالة التدريبية** " إذا كان الفرد مدربا من قبل على الاستجابة للمثير الحادث فإن الاستجابة عادة ما تكون سريعة نسبيا ، إذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينة غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير " . (محمد صبحي حسانين ، 1987، ص466)

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

و من خلال هذه النتائج نستنتج ان للوحدات التدريبية المقترحة اثر ايجابي على افراد العينة التجريبية عكس العينة الشاهدة ، و بهذا نكون قد اثبتنا صحة الفرضية العامة " للوحدات التدريبية المقترحة اثر ايجابي في تنمية سرعة رد الفعل على لاعبي كرة اليد " .

# الفصل الخامس

## استنتاجات و اقتراحا

## 1-استنتاجات عامة :

من خلال ملاحظة و تحليل نتائج الاختبار و انطلاقا من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح :

- ✓ للوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير ايجابي في تنمية صفة سرعة رد الفعل على لاعبي كرة اليد فئة 15-17 سنة .
- ✓ قلة اهتمام المدربين بتطوير سرعة رد الفعل بصفة و خاصة بالنسبة للفئات الصغرى .
- ✓ ان النشاط البدني و الرياضي الموجه للفئات العمرية الصغرى يستمد مبادئه و اساسه من النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه الافراد الاكبر سنا ، لكنه يكيف حسب نوع و درجة الحمولة الواجبة و طبيعة المتدرب و الوسائل المستعملة .
- ✓ إن سرعة رد الفعل تعتبر صفة وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد أي تخلق معه دون إرادته ، و رغم هذا يمكن تنميتها و تطويرها و يكون ذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة و المبنية على أسس صحيحة .

## 2-اقتراحات :

على ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث فقد خلصنا الى مجموعة من التوصيات و بعض الاقتراحات علما  
تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية لكرة اليد و خاصة الفئات الشبابية و هي كما يلي :

- ✓ ادماج تمارين و برامج تطويرية قصد تنمية صفة سرعة رد الفعل لما لها اهمية في كرة اليد .
- ✓ التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال التدريب بصفة عامة و كرة اليد بصفة خاصة .

- ✓ ادخال بعض الوسائل السمعية البصرية حتى تسهل للمدرب العمل و تطبيق البرنامج التدريبي و من اجل تكوين فكرة للاعبين عن كفيه التدريب و التعلم و خاصة للفئات الشبابية و الصغرى .
- ✓ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة في عملية التدريب و تسهيل عملية التعلم و خاصة للفئات الصغرى ، و بذلك خلق جو يساعد اللاعب و يجعله يخرج كل طاقته بغرض تحسين و تطوير قدراته مهارية و البدنية .
- ✓ ضرورة العمل و البحث في هذا المجال من طرف الباحثين و الطلبة قصد تطوير الرياضة بصفة عامة و كرة اليد بصفة خاصة و التركيز على الفئات الشبابية التي من شأنها رفع مستوى كرة اليد الجزائرية .

## 3-الافاق المستقبلية للدراسة :

فيما يخص الفرضيات المستقبلية لدراستنا قمنا باقتراح بعض الفرضيات البحثية التي نراها قابلة للإجراء الميداني و هي كما

يلي :

- ✓ اجراء دراسة مشابهة في فترة الاعداد العام او ما قبل المنافسة .
- ✓ اجراء دراسة حول الاسباب التي تحد من اقبال الفئات الصغرى نحو كرة اليد في الجزائر .
- ✓ التوعية في الوسط الرياضي ( مدربين و مسيرين ) حول اهمية الفئات الشبابية التي تعتبر مخزون لكرة اليد الجزائرية.
- ✓ تدعيم دراستنا هذه من اجل اعطاء صورة حقيقة لكرة اليد الجزائرية بصفة عامة و مستوى الفئات الشبابية و الصغرى .

# المراجع

## -قائمة المصادر:

- 01-جيران مسعود ، الرائد المدرسي " معجم ابجدي مصور للمبتدئين عربي - عربي " ، دار العلم ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 2007 .
  - 02-مؤنس رشاد الدين ، " الكلام في الكلام و المعاني " ، دار الراتب الجامعية ، بيروت .
- ## -قائمة المراجع :
- 01- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، " التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية " ، دار الفكر العربي ، 1997 .
  - 02- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، " فيزيولوجيا اللياقة البدنية " ، دار الفكر العربي ، 1993 .
  - 03- أبو علاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . مصر ، 1994.
  - 04- احمد عبد الدايم الوزير , دليل المدرب في الكرة الطائرة (اختبارات, تخطيط, سجلات) دار الفكر العربي , ط,1, 1999 .
  - 05- باسل عبد المهدي ؛ مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة : (باريس ، a.a.m ، 1996 .
  - 06- بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
  - 07- توماجور خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق ن ط 1 ، المؤسسة الجامعية للدراسات للنشر و التوزيع ، 2000 .
  - 08- حسن احمد الشافعي, مبادئ البحث العلمي في التربية ب ر, منشأة المعارف , الإسكندرية , بدون طبعة . 1999 ,
  - 09- خلدون مانع الزبيدي ، موسوعة الالعب الرياضية ، دار الدجلة ، عمان ، 2008 .
  - 10- خليل ميخائيل معوض ، " سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة " ، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية ، ط3 ، 1994 .
  - 11- د . تركي رابع : أصول التربية و التعليم ، دار المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 .
  - 12- د . حامد عبد السلام زهران : دراسات علم نفس النمو ، عالم الكتاب ، ط1 ، القاهرة ، 1971 .

- 13- د التكريتي وديع ، العبيدي حسن : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتاب ن جامعة الموصل ، 1996.
- 14- دكمال درويش عماد الدين .عباس سامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1998.
- 15- د. سعدية محمد بهادر : سيكولوجية المراهقة ، ط1 دار البحوث العلمية ، 1980 .
- 16- رابع تركي ، " أصول التربية و التعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 .
- 17- ريسان خريبط مجيد، موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية الرياضية ، ج 1 ، جامعة البصرة ، مطبعة التعليم العالي و البحث العلمي ، 1998م .
- 18- صلاح محمد على أبو جادو ، علم النفس التطوري الطفولة و المراهقة ، دار الميسرة لتوزيع و النشر، مصر ، 2007 .
- 19- طلعت حسن عبد الرحيم : الأسس النفسية لنمو الإنسان ، ط2 ، دار القلم ، الكويت .
- 20- عبد الرحمان العيسوي ، " علم النفس العام " ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1987 .
- 21- علي لطيف ، محمود السمراني، الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد، 1973.
- 22- عماد الدين عباس الو زيد ، التخطيط و الاسس العلمية لبناء و اعداد الفريق في الالعب الجماعية " نظريات-تطبيقات " ، منشأة المعارف ، ط 1 ، الاسكندرية ، 2005 .
- 23- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي جفانة، أسس ومبادئ البحث العلمي ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، ط 1 ، مصر 2002 .
- 24- محمد زيان عمر ، البحث العلمي مناهجه وتقنياته ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط 4 1983 .
- 25- محمد صبحي حسانين ، " التقويم و القياس في التربية البدنية " ، دار الفكر العربي ، ج 1 ، ط 2 ، 1987 .
- 26- مفتي إبراهيم حماد : المدرب الناجح و إدارة التدريب الرياضي .مؤسسة المختار للنشر و التوزيع . القاهرة 2001 .
- 27- مقدم عبد الحفيظ ، الاحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1993 .

- 28- منير جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر . 2004 . ، 106.
- 29- منير جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر . 2004 .
- 30- موسى فهمي إبراهيم ، " اللياقة البدنية و التدريب الرياضية " ، دار الفكر العربي ، 1970 .
- 31- نزار طالب, محمود السمراني ,مبادئ الإحصاء الاختبارات البدنية و الرياضية, دار الكتاب, ط1.
- 32- ياسر دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1996 .
- 33- كمال جميل الريضي، التدريب الرياضي ببقرن الواحد و العشرين ، دار وائل للنشر ، الاردن ، 2004.
- 34- كمال درويش و اخرون ن الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، القاهرة ، 1998.

الملاحق

نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الاستطلاعية:

04		03		02		اللاعب رقم 01		
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
01.85	01.81	01.92	01.75	01.91	01.69	01.70	01.56	المحاولة رقم 01
01.92	01.88	01.88	02.15	01.89	02.09	01.74	01.78	02
01.81	01.90	01.90	02.08	01.95	02.20	01.80	01.88	03
01.77	01.99	01.87	01.94	0.187	01.72	01.82	01.75	04
01.82	02.00	01.93	01.82	01.82	01.71	01.81	01.97	05
01,86	01.78	01.88	01.75	01.88	01.84	0..74	01.52	06
01.83	01.89	01.89	02.00	01.88	01.84	01.76	01.74	المتوسط الحسابي

نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعبة الشاهدة:

05		04		03		02		اللاعب رقم 01		
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
01.84	01.94	02.13	01.84	01.72	02.00	02.09	01.78	02.25	02.00	المحاولة رقم <b>01</b>
01.72	01.97	02.00	01.63	01.81	01.91	02.09	02.10	02.00	01.90	<b>02</b>
01.88	01.91	01.99	01.97	01.83	01.84	02.12	01.72	01.88	02.12	<b>03</b>
01.72	02.19	02.10	01.87	01.88	02.22	02.19	02.07	02.10	01.94	<b>04</b>
01.72	01.94	01.78	01.97	01.84	01.91	02.23	02.25	01.91	01.90	<b>05</b>
01.83	02.00	01.84	01.84	01.93	02.20	02.25	01.84	02.03	02.25	<b>06</b>
01.78	01.99	01.96	01.85	01.83	01.97	02.16	01.96	02.02	02.00	المتوسط الحسابي

نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية:

05		04		03		02		اللاعب رقم 01		
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
01.80	02.00	01.72	01.99	01.84	01.94	01.61	01.88	01.85	02.15	المحاولة رقم 01
01.73	01.72	01.75	01.94	01.88	02.18	01.79	01.97	01.88	02.34	02
01.70	02.34	01.78	01.69	01.87	01.84	01.57	01.75	01.73	01.90	03
01.68	01.97	01.70	01.84	01.94	01.75	01.75	02.25	01.72	02.07	04
01.70	02.18	01.81	01.72	01.72	01.88	01.72	01.91	01.80	02.08	05
01.81	01.99	01.69	01.87	01.95	01.97	01.76	02.04	01.94	02.29	06
01.73	02.03	01.74	01.84	01.86	01.92	01.70	01.96	01.82	02.13	المتوسط الحسابي

التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة	الراحة بين المجموعات	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

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 الاشارة يمد اللاعب رجله في نفس اسم اتجاه الحلقة .	04	04	80%	01.5د	10د
المرحلة الختامية					05
تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم					

الاداء	الراحة	الشدّة	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: التمرير و الاستقبال بكرتين في مجموعات بشكل مثلث .	المرحلة الرئيسية
05د	01د	100%	العمل لمدة دقيقتين.	02	التمرين 02: التمرير 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					تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة الختامية

التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة	الراحة بين المجموعات	زمن الاداء
مرحلة التحضيرية					10د
-شرح هدف الخصبة . -تسخين كامل لعضلات الجسم من الاعلى الى الاسفل .					
المرحلة الرئيسية	05	العمل لمدة دقيقة .	100%	01د	10د
التمرين 01: تشكيل مثلثين متناظرين يقف اللاعبان داخلهما ، حيث يقوم احدهما الانتقال من قمع الى اخر والقيام بتحركات و الاخر يحاول مجاراته .					
التمرين 02: تشكيل مربع مكون من 9 حلقات على خط 6 امتار و يقف اللاعبان عند خط منتصف الملعب يحمل كل لاعبي قميص لكل مجموعة لون خاص بها ، عند سماع الاشارة ينطلق الاول نحو المربع يضع القميص و يرجع الى المنتصف لينطلق الاخر بعده و هذا لتشكيل خط مستقيم داخل المربع .					
التمرين 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 الون الموجود في الترتيب .					
المرحلة الختامية					05د
تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم					

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

الاداء	الراحة	الشدّة	التكرارات	المجموعات	التمرين	
10د					- شرح هدف الحصة . - تسخين كامل لعضلات الجسم من الاعلى الى الاسفل .	مرحلة التحضيرية
15د	02د	100%	06	03	التمرين 01: قمعين على استقامة واحدة مع نقطة 7 م بينهما 12م يقف المدرب عند نقطة 7 م حاملا كلتا يديه مقابل اللاعب الذي يحمل الكرة ، و عند اسقاط المدرب احدى اليدين يتجه اللاعب نحو تلك الجهة يلتف حول القمع و يسدد نحو المرمى ،	المرحلة الرئيسية
15د	02د	100%	04	03	التمرين 02: لاعب او مدرب على خط 6م و اللاعبين في صف واحد على خط 9م يتبادل الكرة مع المدرب و عند رفع المدرب احدى اليدين يذهب اللاعب في تلك الجهة و يسدد اما اذا رفع كلتا اليدين يرتقي و سدد ،	
05د					تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الاداء	الزمن	الراحة	الشدة	التكرارات	المجموعات	التمرين	
د10						-شرح هدف الخصبة . -تسخين كامل لعضلات الجسم من الاعلى الى الاسفل .	مرحلة التحضيرية
د10	د01.5	100%	03	04		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 ,	المرحلة الرئيسية
د10	د01	100%	04	03		التمرين 02: وقوف في صف واحد عند خط 9م و لاعب على خط 6م ، تبادل الكرة عدة مرات و بمجرد لمس الزميل الذي خلف يرتقي و يسدد .	
د10	د01	100%	04	03		التمرين 03: مدافع امامه مهاجم على خط 6م يتحركان يمسن و يسار بمجرد لمس المدافع له يلتف و يسجل مع وجود حارس .	
						تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة الختامية

التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة	الراحة	زمن الاداء
مرحلة التحضيرية					05د
المرحلة الرئيسية	03	06	100%	02د	15د
التمرين 01:					
يقف اللاعبون في شكل مجموعة عند خط المرمى وعند سماع الإشارة ينطلق الأول بأقصى سرعة ممكنة إلى خط 9م ثم العودة إلى خط 6م مع استقبال كرة من الزميل الذي بعده و يسدد ثم ينطلق الى خط المنتصف و الرجوع إلى خط 6م يستقبل كرة اخرى و يسدد ثم العودة إلى خط 9 م الرجوع لخط 6 م استقبال كرة و التسديد في و جود حارس المرمى					
التمرين 03:	03	06	100%	02	15د
نفس التمرين السابق لكن استلام الكرة يكون من الجانبين .					
المرحلة الختامية					05د
تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم					

كشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة  
لمذكرات ماستر  
للفترة ( 2016/2017 )  
على شكل **word**

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم :التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل: 12/D110/881

الطالب: غواس خالد .

المناقشة:2017/05/29 تاريخ

عنوان المذكرة: اثر وحدات تدريبيه مقترحة لتنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد ( 17-15 سنة ).

لغة المذكرة :اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة -

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : مجادي مفتاح

ملف إلكتروني (cd-Rom \* word \* PDF)

التخصص: تحضير بدني و ذهني

فرع : تدريب رياضي

الملخص :

بالعربية

عنوان الدراسة : اثار وحدات تدريبية مقترحة لتنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد ( 15-17 سنة ).

الهدف من الدراسة : معرفة تأثير وحدات تدريبية على صفة سرعة رد الفعل للاعبي كرة اليد صنف أشبال

مشكلة الدراسة : هل للوحدات التدريبية المقترح اثار على تنمية سرعة رد لدى لاعبي كرة اليد ؟

فرضيات الدراسة :

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة .

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة سرعة رد الفعل بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي .

الأدوات المستخدمة في الدراسة : اختبار نيلسون للاستجابة الحركية .

الكلمات المفتاحية : وحدات تدريبية ، سرعة رد الفعل ، المراهقة ، كرة اليد .  
بالإنجليزية

Keywords:.....

جاء هذا البحث في فصول.

**الفصل الأول:** تطرقنا فيه الى اهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة ، معتمدين في ذلك على اهل الاختصاص سواء من العرب و المسلمين او من غيرهم .  
و في هذا الفصل ايضا ذكرنا مختلف الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا هذا او اخذ متغيراته ، و ذلك لنستفيد بان نحدد من خلالها معالم دراستنا .

**وتناول الفصل الثاني:** حولنا فيه الاطاحة بدراستنا بتقديم الكلمات الدالة في الدراسة ، و بعدها طرحنا الاشكالية التي دفعتنا الى القيام بهذه الدراسة ، و حددنا اهدافها ، و ذكرنا اهميتها ثم وضعنا بعد ذلك فرضيات الدراسة .  
**أما الفصل الثالث:** عرضنا فيه مراحل دراستنا الميدانية ، وذلك موازاة مع منهج الدراسة ، مجتمع و عينة الدراسة ، ادوات جمع البيانات و الاساليب الاحصائية .

**الفصل الرابع:** عرضنا فيه النتائج في الجداول الاحصائية ، و قمنا كذلك بمناقشتها على ضوء الخلفية النظرية و الدراسات السابقة .  
**من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :**

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لسرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة سرعة رد الفعل بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية .

**توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :**

- ادماج تمارين و برامج تطويرية قصد تنمية صفة سرعة رد الفعل لما لها اهمية في كرة اليد .
- التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال التدريب بصفة عامة و كرة اليد بصفة خاصة .
- ادخال بعض الوسائل السمعية البصرية حتى تسهل للمدرب العمل و تطبيق البرنامج التدريبي و من اجل تكوين فكرة للاعبين عن كفيه التدريب و التعلم و خاصة للفئات الشبابية و الصغرى .

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة في عملية التدريب و تسهيل عملية التعلم و خاصة للفئات الصغرى ، و بذلك خلق جو يساعد اللاعب و يجعله يخرج كل طاقته بغرض تحسين و تطوير قدراته المهارية و البدنية .
- ضرورة العمل و البحث في هذا المجال من طرف الباحثين و الطلبة قصد تطوير الرياضة بصفة عامة و كرة اليد بصفة خاصة و التركيز على الفئات الشبابية التي من شأنها رفع مستوى كرة اليد الجزائرية .

كشاف بالفرنسية

**Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques**

**Département :**

**N° d'ordre :**.....

**N° d'inscription :**12/D110/881.....

**Chercheur :** GHOUES Khalid .....

**Soutenu publiquement le :**29-05-2017.....

**Titre de la thèse (mémoire) :** L'impact des modules de formation proposés pour le développement de la vitesse de la réaction du contre attaque des joueurs de handball (13-15 ans).

**Language de la thèse :** .Arabe.....

**Modèle de la thèse :** .Master.....

**Pays :** RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

**Université:** Université de M'sila

**Nom et Prénom de l'encadreur** MEDJADI Mefteh

**Grade :** conferencier

**Nombre de page :** ..52 pages.....

(cd-Rom\* word \* PDF) **Ficher électronique**

**Spécialité : Préparation physique mental**

**Option : . Entraînement sportif.....**

**Résumé : Titre de l'étude** L'impact des modules de formation proposés pour le développement de la vitesse de la réaction du contre attaque des joueurs de handball (13-15 ans).

**Le but de l'étude** L'impact des modules de formation proposés pour le développement de la vitesse de la réaction du contre attaque des joueurs de handball (13-15 ans).

## 2. Objectifs de l'étude:

- Connaissance des effets des modules de formation proposés sur la vitesse de la réaction des joueurs de handball.
- Expérimenter avec certains tests qui permettent d'évaluer le niveau et le développement de la vitesse de réaction des petits joueurs minimes.
- Mettre en évidence l'importance de la vitesse de la réaction à l'amélioration de l'efficacité des joueurs aux contre-attaques.
- Clarifier le manque d'attention formés à cette technique, par les entraîneurs, en particulier au tir au but et l'inversement du résultat ainsi qu'au récupération et corrections des fautes comises .

**Problématique** Est-ce les unités de formation proposées ont un vrai impact sur le développement la vitesse de la réaction des joueurs de handball?

**hypothèses:**

1• Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre le pré-test et post-test dans le développement de la vitesse de la réaction au sein du groupe témoin.

2- Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test de la vitesse de réaction pour le groupe expérimental en faveur du post-test.

3• Il existe des différences statistiquement significatives dans le développement de la vitesse de la réaction entre les deux groupes le témoin et l'expérimental dans le post-test en faveur du groupe expérimental.

## Mots clés : .

### **– Les résultats atteints les plus importants sont:**

- Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre le pré-test et post-test dans le développement de la vitesse de la réaction du groupe témoin.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test dans le développement de la vitesse de réaction chez le groupe expérimental et en faveur du post-test.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans le développement de la vitesse de la réaction entre les deux groupes le témoin et l'expérimental dans le post-test en faveur du groupe expérimental.

## **Étude Résumé:**

### **1. Titre de l'étude:**

L'impact des modules de formation proposés pour le développement de la vitesse de la réaction du contre attaque des joueurs de handball (13-15 ans).

### **2. Objectifs de l'étude:**

- Connaissance des effets des modules de formation proposés sur la vitesse de la réaction des joueurs de handball.
- Expérimenter avec certains tests qui permettent d'évaluer le niveau et le développement de la vitesse de réaction des petits joueurs minimes.
- Mettre en évidence l'importance de la vitesse de la réaction à l'amélioration de l'efficacité des joueurs aux contre-attaques.
- Clarifier le manque d'attention formés à cette technique, par les entraîneurs, en particulier au tir au but et l'inversement du résultat ainsi qu'au récupération et corrections des fautes comises .

### **3-Problème de l'étude:**

Est-ce les unités de formation proposées ont un vrai impact sur le développement la vitesse de la réaction des joueurs de handball?

### **4-Hypothèses de l'étude:**

- Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre le pré-test et post-test dans le développement de la vitesse de la réaction au sein du groupe témoin.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test de la vitesse de réaction pour le groupe expérimental en faveur du post-test.

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

#### **5. L'échantillon d'étude:**

Un échantillon aléatoire composé de 10 joueurs intentionnels.

#### **6. Méthodologie:**

Approche expérimentale.

#### **7-Outils utilisés:**

Test de Nelson réponse cinétique.

#### **8 Les résultats de référence obtenus:**

- Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre le pré-test et post-test dans le développement de la vitesse de la réaction du groupe témoin.
- Il existe des différences ststatistiquement significatives entre le pré-test et le post-test dans le développement de la vitesse de réaction chez le groupe expérimental et en faveur du post-test.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans le développement de la vitesse de la réaction entre les deux groupes le témoin et l'expérimental dans le post-test en faveur du groupe expérimental.

#### **9-Suggestions:**

- Intégration des exercices et des programmes de développement afin de développer une vitesse de réaction en raison de son importance en Handball.
- Insister au près des entraîneurs sur le besoin de voir tout ce qui est nouveau dans le domaine de la formation en général et le handball en particulier.

- l'introduction de certains médias audiovisuels afin de faciliter le travail de l'entraîneur et l'application du programme de formation et afin de donner une idée aux joueurs pour la formation pratique et l'apprentissage, en particulier pour les groupes de jeunes et minimes.
- Fournir les moyens pédagogiques nécessaires dans le processus de formation et de faciliter le processus d'apprentissage, en particulier pour les catégories de minimes ainsi que créer une atmosphère qui aide le joueur et lui faire sortir toute son énergie afin d'améliorer et de développer ses compétences techniques et physiques.

## ملخص الدراسة :

1-عنوان الدراسة : اثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد ( 13-15 سنة ).

### 2-اهداف الدراسة :

- معرفة تأثير وحدات تدريبية مقترحة على صفة سرعة رد الفعل للاعبي كرة اليد صنف أشبال .
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير صفة سرعة رد الفعل عند اللاعبين اشبال.
- إبراز أهمية سرعة رد الفعل في تحسين مردود اللاعبين في الهجوم المضاد .
- توضيح نقص اهتمام المدربين بهذه التقنية و خاصة في التسديد و قلب النتيجة و كسب الأخطاء .

3-مشكلة الدراسة : هل للوحدات التدريبية المقترح اثر على تنمية سرعة رد لدى لاعبي كرة اليد ؟

### 4-فرضيات الدراسة :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لسرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة سرعة رد الفعل بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

5- عينة الدراسة : عينة عشوائية مقصودة تتكون من 10 لاعبين .

6-المنهج المنبع : المنهج التجريبي .

7-الادوات المستعملة : اختبار نيلسون للاستجابة الحركية .

### 8-النتائج المتوصل اليها :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية سرعة رد الفعل عند المجموعة الشاهدة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لسرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة سرعة رد الفعل بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية .

### 9-الاقتراحات :

- ادماج تمارين و برامج تطويرية قصد تنمية صفة سرعة رد الفعل لما لها اهمية في كرة اليد .
- التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال التدريب بصفة عامة و كرة اليد بصفة خاصة .
- ادخال بعض الوسائل السمعية البصرية حتى تسهل للمدرب العمل و تطبيق البرنامج التدريبي و من اجل تكوين فكرة للاعبين عن كيفية التدريب و التعلم و خاصة للفئات الشبابة و الصغرى .
- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة في عملية التدريب و تسهيل عملية التعلم و خاصة للفئات الصغرى ، و بذلك خلق جو يساعد اللاعب و يجعله يخرج كل طاقته بغرض تحسين و تطوير قدراته المهارية و البدنية .

تَرْجَمَةُ  
سَيِّدِ  
اللَّهِ