



# جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية – المعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : تدريب رياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة : ماستر في :

تخصص : تحضير بدني وذهني

العنوان

فعالية برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة وأثره على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد للفئة أقل من 17 سنة

إعداد الطالب

سما سلامي

تاريخ المناقشة : 01 – 06 – 2016.

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- قيال موراد (الرتبة) دكتوراه مشرفا.
- سديرة سعد (الرتبة) دكتوراه رئيسا.
- شلابي وليد (الرتبة) ماجستير عضوا.

السنة الجامعية 2015 / 2016



**Faculté /Institut** : Sciences et techniques des activités physiques et sportives

**Département** : ENTRAINEMENT SPORTIF

## **Mémoire**

**Présenter pour obtenir du diplôme de master Spécialité :**

**Option** : Préparation physique et mentale

**SUJET :**

**L'efficacité du programme de formation proposé pour développer la flexibilité de la recette et son impact sur l'état de la vitesse des joueurs de handball de moins de 17 ans pour la classe**

**Par :**

Sma slami

Soutenu publiquement le :01 – 06 – 2016

Devant le jury composé de :

- Gayal mourad (GRAD) docteur Président
- Sedira Saad (GRAD) docteur Rapporteur
- Chalabi walide (GRAD) majisetare Examineur

Année : 2015 / 2016



## كلمة شكر

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد المساعدة في إتمام هذا

البحث المتواضع ونخص بالذكر أستاذنا الفاضل **قيـال مراد** الذي لم يخل علينا

بعطائه العلمي وآرائه وأفكاره ونصائحه وإرشاداته من خلال مراحل هذا البحث منذ أن

كان فكرة حتى صار بحثاً ، ولا ننسى أساتذتنا الكرام بالمعهد ، ونحن نكن لهم

فاتق التقدير والاحترام ونشكرهم جزيل الشكر على ما قدموه لنا طوال فترة

الدراسة .

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز العمل

المتواضع .

والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه

ســــــــــــــلامــــــــــــــي



# إهداء

## أهدى هذا المجهود إلى من رضي الله من رضاكم

إلى العظيمة في عطائها وحنانها، إلى نور الحياة وبهجتها،

إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا

حفظها الله

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

إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس

أبي: محمد حفظه الله

إلى الأستاذ الفاضل: قيسال مراد

إلى كل أفراد العائلة والأهل والأقارب وعلى مرأسهم أخواتي العزيزات

إلى كل الزملاء

والى كل من أعاننا على انجاز هذا العمل من قرب أو من بعيد وخاصة

فيصل، ميدو، سفيان، عامر، ثامر، نبيل، SIKa، دودو، رياض، أنس

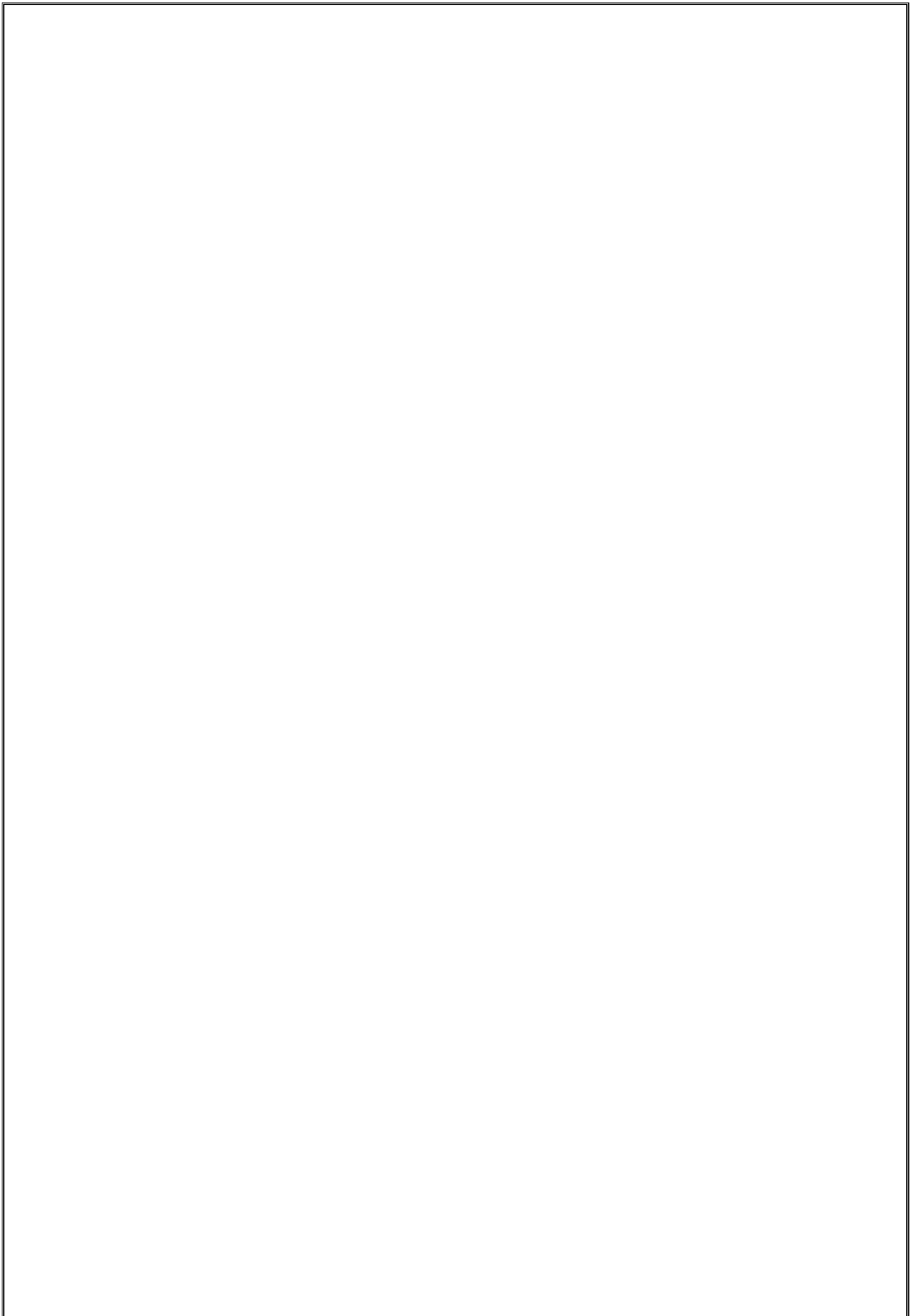
\*\* سـمـا سلامي \*\*

# فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر .....
	الإهداء .....
أ	مقدمة.....
	الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة
4	تمهيد.....
5	1- البرنامج التدريبي .....
6	1- 2- خطوات تصميم البرنامج التدريبي .....
8	2- عناصر اللياقة البدنية.....
9	2- 1- المرونة.....
9	2- 1- 1- مفهوم المرونة.....
9	2- 1- 2- تعريف المرونة.....
9	2- 1- 3- أهمية المرونة.....
9	2- 1- 4- أنواع المرونة.....
10	2- 1- 5- العوامل المؤثرة في صفة المرونة .....
10	2- 1- 6- علاقة تركيب الجسم بالمرونة .....
11	2- 1- 7- التدليك و المرونة .....
11	2- 2- السرعة .....
11	2- 2- 1- مفهوم السرعة .....
11	2- 2- 2- تعريف السرعة .....
12	2- 2- 3- أنواع السرعة .....
12	2- 2- 4- العوامل المؤثرة في السرعة .....
13	2- 2- 5- أهمية السرعة للاعب كرة اليد .....
14	3- كرة اليد .....

14	3 - 1 - أهمية رياضة كرة اليد.....
14	3 - 2 - خصوصيات كرة اليد.....
15	3 - 3 - الأبعاد التربوية لكرة اليد.....
15	3 - 4 - خصائص لاعب كرة اليد.....
17	3 - 5 - الأداء المهاري في كرة اليد.....
19	4 - المرحلة العمرية - المراهقة.....
19	4 - 1 - النمو.....
19	4 - 2 - أنواع النمو.....
19	4 - 3 - مراحل النمو.....
20	4 - 4 - تعريف المراهقة.....
20	4 - 5 - مراحل المراهقة.....
22	4 - 6 - خصائص المرحلة العمرية.....
24	4 - 7 - حاجات المراهق.....
24	4 - 8 - أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق.....
25	4 - 9 - مشكلات المراهقة.....
25	4 - 10 - نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين.....
26	الدراسات السابقة والمشابهة.....
29	تعليق على الدراسات السابقة و المشابهة.....
30	خلاصة.....
<b>الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة</b>	
32	تمهيد.....
33	1- الكلمات الدالة في الدراسة.....
36	2 - إشكالية الدراسة.....
38	3 - أهداف الدراسة.....
38	4 - أهمية الدراسة.....
39	5 - فرضيات الدراسة.....
40	خلاصة.....

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة	
42	تمهيد .....
43	1 - الدراسة الاستطلاعية .....
44	2 - المنهج المتبع في الدراسة .....
44	3 - مجتمع وعينة الدراسة .....
45	4 - أدوات جمع البيانات و المعلومات .....
52	5 - إجراءات التطبيق الميداني للأداة .....
52	6 - الأساليب الإحصائية .....
53	خلاصة .....
الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
55	تمهيد .....
56	1 - تحليل اختبار الفروق في نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف .....
57	2 - تحليل اختبار الفروق في نتائج اختبار مرونة الكتف .....
58	3 - تحليل اختبار الفروق في نتائج اختبار السرعة الانتقالية .....
59	4 - تحليل اختبار الفروق في نتائج اختبار السرعة الحركية للأطراف العلوية .....
60	5 - تحليل اختبار الفروق في نتائج اختبار السرعة الحركية للأطراف السفلية .....
61	6 - تحليل ومناقشة الفرضيات على ضوء الدراسة الميدانية .....
68	خلاصة .....
الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات	
70	تمهيد .....
71	1 - استنتاجات عامة .....
72	2 - اقتراحات .....
72	3 - الآفاق المستقبلية .....
73	4 - المراجع المعتمدة في الدراسة .....
	5 - الملاحق .....
	6 - ملخص الدراسة .....



# قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف لدى عينة الدراسة	56
2	يمثل نتائج اختبار مرونة الكتف لدى عينة الدراسة	57
3	يمثل نتائج اختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة	58
4	يمثل نتائج اختبار السرعة الحركية لليدين لدى عينة الدراسة	59
5	يمثل نتائج اختبار السرعة الحركية للرجلين لدى عينة الدراسة	60



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# مقدمة

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة وإن أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ونستخلص من هذا التعريف إن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الرياضي للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و استعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته .

وبما أن كرة اليد من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم ، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية وخاصة الأوربية يتطور يوما بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة والأداء الفني العالي ، حيث يتم إنجازها في شكل جماعي وفردى على درجة عالية من التفاهم والإتقان ولكي نحقق هذا المستوى ونسايهه وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات ، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا ذو كفاءة بدنية من الدرجة الأولى تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة أو المنافسة ، ونظرا للأهمية البالغة التي يوليها التدريب في كرة اليد لجانب الإعداد المهاري و النفسي و الخططي عامة، فهو لم يتخلى عن الاهتمام و إبراز أهمية الجانب البدني المتمثل في الصفات البدنية العامة مثل السرعة ، المرونة، الرشاقة، المتداومة، و القوة... الخ.

وبما أن الإعداد البدني يعد الأساس وله التأثير المباشر في سرعة الإعداد الحركي المهاري و الخططي والنفسي حيث يشير ( جارلس هوجز ) " أن كل شيء يحدث في اللعبة يعتمد على اللياقة البدنية ومن غير الممكن اللعب بمستوى عال بدون لياقة الممتازة " . (بيتر . ج . ل تومسون، 1996، ص3/9)

ولكن في هذا البحث أردنا تسليط الضوء على احد الصفات الثانوية والتي لها أهمية كبيرة لما تتمتع به من مميزات وهي صفة المرونة ،وتعد أحد صفات اللياقة البدنية وبالتالي فهي أحد العناصر المهمة التي يحتاج إليها لاعب كرة اليد لذا يجب تنميتها وتطويرها مع بقية العناصر الأخرى لأنها تعطي للرياضي القدرة على أداء المهارات الفنية و الخططية و الحركية بإتقان فضلاً عن اعتبارها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من الإصابة .

ولقد أكد الكثير من العلماء والباحثين على ضرورة الاستمرار بتنمية عنصر المرونة والحفاظ على المستوى الذي يصل إليه اللاعب حتى في حالة الحصول عليها بالدرجة المطلوبة لأن المرونة تختلف عن بقية الصفات الأخرى لإمكانية فقدانها فيما

لو تركت لفترة معينة بدون تدريب وبصورة عامة فإن المرونة تقل بتقدم العمر لذا وجب تنميتها والحفاظة عليها حتى في الأعمار المتقدمة. (أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصرالدين سيد، 1997، ص 4 )

وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هذه الصفة وتأثيرها على احد الصفات البدنية ألا وهي السرعة وتجلى هذا تحت عنوان فعالية برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة و أثره على صفة السرعة معتمدين في ذلك على مجموعة من الخطوات ، وانطلاقا من متغيرات الدراسة تم الاعتماد على العمل التالي:

تقسيم الدراسة إلى خمسة فصول كانت كالتالي :

### الفصل الأول: والمندرج تحت عنوان الخلفية النظرية والدراسات السابقة وتطرقتنا من خلاله إلى أهم النظريات

المفسرة لمتغيرات ومؤشرات الدراسات وكذا الدراسات السابقة والمشاهدة لبحثنا.

### الفصل الثاني: وقد كان بعنوان الإطار العام للدراسة وتناولنا فيه كل من ،الكلمات الدالة في الدراسة و كانت

( البرنامج التدريبي ، التدريب الرياضي ، صفة المرونة ، صفة السرعة ، المراهقة ، كرة اليد ) وتطرقتنا أيضا إلى إشكالية الدراسة وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة وفرضيات الدراسة .

### الفصل الثالث :جاء بعنوان الإجراءات الميدانية للدراسة التي تناولنا فيها الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في

الدراسة وتعريفه وكذا مجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات والمعلومات وإجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية مع حساب الخصائص السيكومترية للأداة ( الصدق، الثبات ).

### الفصل الرابع : كان عبارة عن جانب تطبيقي وهو عبارة عن عرض النتائج وتفسيرها ومناقشة الاختبارات على

ضوء الفرضيات .

وختاما أتحينا بحثنا بالفصل الخامس المندرج تحت عنوان "استنتاجات واقتراحات" وتناولنا فيه ببعض

الاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات المناسبة للدراسة لنتتهي بخلاصة عامة للموضوع .

# الفصل الأول :

الكتابة النظرية و الدراسات

السابقة

## تمهيد:

إن التطور القائم في المجال الرياضي ليس محل صدفة بل هو ثمرة اجتهادات مجموعة من الباحثين و المدربين في هذا المجال وهذا راجع إلى شتى العلوم التي كانت سندا و السبيل الوحيد الذي يؤكد معظم النظريات والدراسات.

حيث نتطرق في هذا الفصل من بحثنا إلى مجموعة النظريات المفسرة والمؤكدة على ضرورة وإلزامية تنمية وتطوير صفة المرونة لدى لاعب كرة اليد من مختلف الفئات والأعمار وخاصة لدى الناشئين .

و هناك بحوث علمية في مجال اللياقة البدنية للرياضي تهدف إلى اعتماد برامج تدريبية لها صلة بشتى العلوم مثل الفيزيولوجيا والبيولوجيا لإعطاء ما يطمح له المدرب و الرياضي في نفس الوقت.

## I . - الخلفية النظرية:

## 1- البرنامج التدريبي :

## 1-1 ماهية البرامج:

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

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه : "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه : "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

## 1-2 أهمية البرامج:

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

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

\* **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق:**

أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة ، و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يجرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة و السبب يكون في غياب البرامج .

\* **ضياع الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدانها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا و الأماني أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج.

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

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

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

\* **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التعليم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض.(عبد الحميد شرف ، 2002 ، ص 17،45،46).

### 1-3 الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

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

### 1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح

- أن يراع احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية
- أن يساعد البرنامج على تنمية و تطوير قدرات اللاعبين
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات و التسهيلات المتاحة
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب و يبين قدراته و معارفه العامة و الخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة . (بحي السيد الحاوي، ص21.06).

### 1-5- خطوات تصميم برنامج رياضي :

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

- 1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج
- 2- الهدف و الأهداف الإجرائية .
- 3- محتوى البرنامج.
- 4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- 5- تنفيذ البرنامج.
- 6- الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- 7 - تقويم البرنامج.

**1-6 - الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:**

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

**\* ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج :**

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

**\* الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين :**

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة .

**\* مراعاة حمل التدريب:**

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرابي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس اثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.(عبد الحميد شرف، مرجع سابق،ص62،61،60).

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

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

**\* تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:**

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

**\* تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:**

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب و لما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل (عبد الحميد شرف مرجع سابق، ص63 64 65 )

## 2 - عناصر اللياقة البدنية :

تعتبر اللياقة البدنية هدفاً من أهداف التربية البدنية نظراً لأهميتها للإنسان بشكل عام والرياضيين بشكل خاص وكذلك عرفها كل من تايمس و شنابل و يوناث إنها : " الحالة التدريبية والنفسية للرياضي والتي تحدد من خلال مستوى تطور كل من القوة والسرعة والتحمل إلى جانب العوامل النفسية . "

وهنا نعرف أن الشخص يكون لائقاً بديناً لممارسة فعالية ما دون غيرها . لأن مواصفاته البدنية تكون ملائمة لمتطلبات هذه الفعالية ، وبالإضافة لكون اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً وفعالاً في تقدم المستوى الرياضي ، فإن لها أهمية في تقليل التعرض للإصابات حيث أن " زيادة اللياقة البدنية تقلل من مخاطر التعرض للإصابة بطريقتين ، بواسطة تأثيرها على العضلات والأربطة والمفاصل وبواسطة زيادة التحمل العام الذي يمكن اللاعب من المنافسة طيلة فترة التدريب والمنافسة بدون تعب . " (بيتر . ج . ل تومسون، 1996، ص3/9)

تساهم اللياقة البدنية في تقليل من التعرض للأمراض ، ورفع كفاءة جهازي التنفس والدوران مما يقلل من حالات التعب و يعجل في إعادة الاستشفاء، وسنوضح فيما هو قادم بعض التعاريف الهامة لعناصر اللياقة البدنية (تحمل، قوة، سرعة،...) .

و بالتالي فإن المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض وسلامة أجهزة الجسم المختلفة بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خالي من التشوهات .  
تنحصر اللياقة البدنية في ثلاثة مجالات هي : اللياقة الصحية واللياقة الحركية ، والمقاييس الجسمية والقوام . (رباعية صحي إسماعيل، 2001، ص55) .

- كما اختلف العلماء في تحديد مكونات اللياقة البدنية وهذا الاختلاف لوجهات النظر، ففي كرة اليد فإن الاهتمام باللياقة البدنية العامة يجب أن يراعي فيه تنمية المكونات الآلية لتنمية الأداء البدني مجتمعة ومنفردة دون تمييز مكون عن آخر لأن هذه التنمية الشاملة هي القاعدة الصلبة التي تبنى عليها اللياقة البدنية العامة وفي هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي :

- أ- الشمول: أي الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني مثل : السرعة، القوة، الخ ، ودون إهمال أي مكون آخر.
  - ب- الاتزان: أي تنمية المكونات الأولية بصورة متوازنة دون تفضيل مكون عن آخر.
  - ج- الحجم المناسب: أي تناسب قدرات اللاعب البدنية مع الهدف من عملية التدريب.
- إن لاعب كرة اليد يحتاج في تدريباته ومنافساته الرياضية إلى مكونات لياقة بدنية التي من أهمها ما يلي: السرعة - المرونة - التحمل - القوة - الرشاقة - التوافق - التوازن - الدقة . (نفس المرجع السابق، ص56)

## 2-1- المرونة

2.1.1. مفهوم المرونة: هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي، وتعد المطاطية احد العوامل المؤثرة في المرونة...، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، وكلمة (flex) تعني (ثني) وكلمة "flexibility" تعني "الانثائية" أو اللدانة أو المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية الرياضية. ( Carbean Goel ، 1998، 13p )

2.1.2. تعريف المرونة: يعرفها كل harre و free المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها و تحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل. (حمدي أحمد السيد وتوت، 2012، ص15) وكذلك تعرف المرونة على أنها " القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية ويعرفها إبراهيم سلامة "بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة ". (حسن السيد أبو عبده، 2008، ص115)

## 2.1.3. أهمية المرونة: يمكن تلخيصها فيما يلي:

- . هي احد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر، التمزق والشد.
- . لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- . تساهم في تسهيل الأداء الحركي كما تعمل أيضا كوقاية من الإصابات .
- . تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية والاقتصاد في الجهد و الطاقة أثناء الأداء الحركي .
- . تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية مدى حركي معين

كالجماز... (عبد العزيز نمر، 1997، ص29-30)

## 2.1.4. أنواع المرونة : وتحدد أنواعها حسب

- . نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.
- . نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة).
- . متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .

## 1/ نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

- مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل.

- مرونة خاصة: المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي .

## 2/ نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة).

- مرونة ايجابية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية
- مرونة سلبية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بمساعدة خارجية .

## 3/ متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .

- مرونة ثابتة :هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها.
- مرونة حركية : وهي أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة. (أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، 2008، ص202)

### 2.1.5. العوامل المؤثرة في صفة المرونة :

- . درجة مطاطية العضلات والأوتار ، والأربطة المحيطة بالمفاصل .
- . درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل .
- . طبيعة تركيب عظام المفصل ، وقوة العضلات العاملة على المفاصل .
- . كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت النشاط ، ودور العضلات المقابلة للعضلات الأساسية .
- . تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث تكون قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل عند تعب اللاعب .
- . يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب .
- . تتأثر المرونة بالسن والجنس وتقل المرونة عند الإصابة حول المفصل .
- . تتأثر المرونة بطبيعة النشاط اليومي فهي تضعف عند الثبات في وضع معين لمدة طويلة .

### 2.1.6. علاقة تركيب الجسم بالمرونة:

للمرونة درجة عالية من الخصوصية فهي مختلفة من مفصل لآخر في الجسم الواحد ، وهذا الاختلاف سواء من ناحية التركيب والعضلات العاملة عليه أو الأربطة المحيطة به وكذا نوع الحركة التي يؤديها المفصل أفادت بعض الدراسات أن الأفراد الذين يتميزون بالطول الجذع نسبيا بطول الأطراف السفلية من الممكن أن يتوقف تمرين ثني الجذع للإمام أسفل من الجلوس طولا كما أن لكل من الوزن والنمط الجسمي وكذا مساحة سطح الجسم كمتغيرات انثروبومترية علاقات غير دالة إحصائيا بالمرونة . (مهند حسين البشتاوي، 2005، ص337)

كما أن هناك عوامل أخرى تؤثر في المرونة من الناحية التشريحية وهي :

- . شكل الغضاريف التي بداخل المفصل .
- . سطح ومحفظة المفصل (نوع المفصل وتركيبه ) .
- . وضع وطول الأربطة الداخلية في تركيب المفصل .
- . العضلات التي تقوم بالحركة الأساسية في المفصل ودرجة التوافق العصبي بينها .
- . كما أن المرونة تتأثر بنو الجنس والعمر الزمني والتدريبي وقد أثبتت التجارب والدراسات أن هناك عوامل عامة تؤثر على مرونة الجسم منها :

. هناك توافق بين القوة والمرونة ، فالقوة تعتمد على تركيب العضلة والمرونة تعتمد على استجابة العضلة للتمدد ، كم أن الحالة النفسية والانفعالية تؤثر على أداء المرونة بشكل كبير .

. الإحماء الجيد يؤثر على المرونة والمطاطية ايجابيا وكذلك التدليك. (أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، 2008، ص206 - 207)

- علاقة السن بالمرونة : أكدت الدراسات التي أجريت على أعداد كبيرة من الرياضيين أن أفضل المعدلات لتطوير المرونة تتم في سن 11 سنة وأنها تتناقص تدريجياً حتى سن 15، أما في السن 50 فإن كفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض في سن 60. 70 سنة، وذلك لا يعني أن برامج المرونة تفقد أهميتها في المراحل المختلفة فهي يمكن أن تنمى في أي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة، إضافة إلى هذا فإن طول فترات الابتعاد عن تدريبات يؤثر سلباً على المعدلات المرونية. (طلعت حسام الدين، 1997، ص14)

- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية : قدرة تمدد العضلات ، الأوتار والأربطة تعني قدرة المرونة وهي عالية عند البنات ،ومنه الإناث أكثر مطاطية من الذكور ،وأيضاً النساء البالغات بالنسبة للرجال البالغين ،وهذا راجع للاختلاف الهرموني بين الجنسين (الاستروجين estrogen) والتي تتواجد عند الإناث البالغات (Gagnon 1947, p413) فإذا قمنا بالتشريح العمودي لدا المرأة يلاحظ أن الكتلة العضلية تساوي 75% من التي تتواجد عند الرجال ،والقسم المكون من الأنسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند الرجال (felunage 1972, p259)

. إن تصحيح عظام الحوض عند الإناث خلق كي يسمح بحركة هذا العظام بمدى واسع مع عملية الحمل والوضع، وبصفة خاصة فإن اتساع الحوض يساعد على مدى الحركة لمفصلي الفخذين.  
. عظام الحوض والفخذين لدى الإناث اخف وزنا واكل حجما .

2.1.7. التديك والمرونة: التديك مهم جدا في تخفيض صلابة النسيج ويساعد على زيادة مدى الحركة وهو جزء من النظام لكسب المرونة و ويهدف التديك لتخفيض التصلب العضلي بالإضافة إلى المساعدة على زيادة ومرونة الأنسجة الرابطة ، وكل هذه التأثيرات يمكن أن تنجز بشكل أفضل بالاستعمال المنتظم للتديك .

## 2.2. السرعة :

2.2.1. مفهوم السرعة : تعرف السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن .تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات ،يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل و الانقباض العضلي الديناميكي و المرونة و طريقة الأداء و التحمل .

2.2.2. تعريف السرعة : يعرفها "فرانك ديك" 1920 بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع

الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن . (أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصرالدين سيد، 1997، ص178)

وتعرف على أنها " القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة " . (نفس المرجع السابق، 1997، ص178)

## 2.2.3 - أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أشكال رئيسية هي :

**1/ سرعة الاستجابة (رد الفعل) :** تعتبر سرعة الاستجابة من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات وأيضاً لها أهمية في ألعاب الكرة مثلاً ، 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 . (أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصرالدين سيد، 1997، ص190)

**2/ السرعة الحركية :** يطلق عليها اسم الحركة الوحيدة ، وهي أحد أشكال السرعة وتعني السرعة التي تؤدي بها حركة وحيدة أو هي التي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير ، و الاستقبال وكسرعة الاقتراب و التوقف .

**3/ السرعة الانتقالية :** والمقصود بسرعة الانتقال هو العدو sprint حيث يعرفها هاره "بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن " .

ويقول عنها علاوي " أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة " ، وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن ، مثل العدو في ألعاب القوى و السباحة و الدراجات . (كمال عبد الحميد، 1997، ص87)

## 2.2.4 - العوامل المؤثرة في السرعة :

**- الصفات التكوينية للعضلة :** وهذه الصفات مرتبطة بالتكوين التشريحي للعضلة فالعضلات تتنوع وتختلف فيما بينها داخل الجسم ، فالألياف الحمراء مثلاً تتميز بقابليتها القليلة للتعب ، كما تتميز بالقوة و البطيء في سرعة انقباضها عن الألياف العضلية البيضاء كما أن طول الألياف البيضاء العضلية وحالة الألياف نفسها تؤثر على سرعة الانقباض العضلي بالنسبة للألياف فإنها تكون أكثر طولاً ولها المقدرة العالية في سرعة الانقباض العضلي وبالتالي فإن تميز كل نوع بخصائص معينة تجعل في داخل جسم الإنسان توازناً مطلوب وفقاً لما يطلب منه من حركات .

**- الاستجابة العصبية للفرد :**

من المعروف إن الجهاز العصبي هو المهيمن و المسيطر على جميع عمليات أجهزة جسم الإنسان وبالتالي فإن التناسق بين عمليات الجهاز العصبي من جهة والجهاز العضلي له دوره الفعال في تحسين مقدرة الفرد على سرعة الأداء الحركي وبالتالي فإن سرعة استجابة الجهاز العضلي هو الأساس في مقدرة الفرد على التنفيذ الحركي بسرعة عالية .

**- مطاطية العضلات وقدرتها على الانبساط :**

إن قابلية العضلات للإمتطاط كنتيجة لإطالة الألياف وبيان مقدرتها على الانبساط يساهم بدرجة كبيرة على زيادة سرعة أداء الفرد للحركات المطلوبة لأنه من المعروف علمياً أن لكل فعل رد فعل مساوي له في المقدار ومضاد له في الاتجاه وبالتالي فإن العضلة التي لها قابلية كبيرة للاسترخاء لها القدرة العالية على الانقباض بقوة وسرعة كبيرة .

**-الجوانب النفسية و الإرادية :**

من المعروف أن العوامل النفسية و الإرادية تلعب دورا هاما في إنجاز الكثير من المهام الصعبة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي تحتاج إلى سرعة عالية يحتاج إلى استشارة الألياف العضلية المشتركة في الأداء لذا فإن التصميم و الإرادة القوية لدى اللاعب يسهلان من مهمته خلال ممارسة النشاط ويساعدانه على إنجازها بسرعة عالية .

**- العمر الزمني ونوعية الجنس البشري:**

يعتبر العمر الزمني للإنسان (السن) من العوامل المؤثرة في مقدرة على أداء ما هو مطلوب بالسرعة العالية ذلك لأن السن له علاقة بالقوة العضلية و العمليات العصبية المؤثرة أساسا على قدرة الفرد على أداء الواجبات الحركية في أقل زمن ممكن بالإضافة إلى السن فإن نوعية الجنس تلعب دورا هاما أيضا حيث إن السرعة تصل ذروتها عند 20 سنة بينما تصل لدى النساء في السن 16 سنة ومن المعلوم إن السرعة تبدأ في الانخفاض كلما تقدم الإنسان في العمر . (محمد حسن

علاوي، 1973، ص152)

**2 . 5 . أهمية السرعة للاعب كرة اليد:** ان السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والالياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على نتائج رياضية للفوز في المباراة. كما ان هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية اذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين والفوسفات و

الأدينوزين ثلاثي الفوسفات (سامي الصفار، 1984، ص74)

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الاداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية ان السرعة بأنواعها من مميزات لاعب كرة اليد الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية.

وتكمن كذلك أهمية السرعة في اداء اللاعب للمهارات الاساسية بالسرعة والدقة والتكامل والالية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى او عند التمرير الدقيق او قطع الكرة .

## 3 - كرة اليد :

## 3-1 - أهمية رياضة كرة اليد :

- تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة..... الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك بيث 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 لرياضة 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 . (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسين، 1980، ص21) .

## 3-2 - خصوصيات 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 المستوى 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 .
- حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب باللهو جماعيا وتغيرات عديدة في الرتم . (منير جرسى إبراهيم، 1994، ص103)

### 3-3 - الأبعاد التربوية لكرة اليد :

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين ، لقد أدرجت ضمن منهاج التربية البدنية لجميع المراحل التعليمية ، إذ أنها تعتبر منهاج تربوي متكامل يكسب التلميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي الكثير من المتطلبات التربوية الجيدة حيث رجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ بالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار..... الخ .

تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية .

كما تعد رياضة كرة اليد تأكيذا عمليا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها . (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، 1980، ص18)

### 3-4 - 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:

#### - الخصائص المرفولوجية :

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة والذين يتميزون ببنية قوية وكذلك طول الأطراف و خاصة الذراعين وكذلك كف اليد واسعة و سلاميات الأصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب مع الكرة .

#### - 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 .

### - 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 .

### - الخصائص الرياضية والفيزيولوجية :

اللاعب ذو المستوى العالي ( رياضة النخبة ) من الجانب الرياضي والفيزيولوجي يتميز بأنه :

- \* قدرة امتلاك لاعب كرة اليد لسرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمير بفاعلية كبيرة .
- \* بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمير والراحة ( تمارين لا تتعدى عشر ثواني ) ، كما أن 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 ) . (كمال عبد الحميد، زينب فهمي 1987،ص25)

### - الصفات الحركية :

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعلا في الأداء الحركي

السليم والصحيح .

- ✓ التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها .
- ✓ الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة .
- ✓ التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة .

### - الخصائص النفسية :

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي :

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

جرحس 2004،ص25)

## 3- 5 - الأداء المهاري في كرة اليد :

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية ، و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ، و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و أكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب ، كما ينال المدرب الكثير من الجهد و التفكير و لا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ ، فالمهارات أساسية بالنسبة له ، و كذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة أعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف .

## -الاستقبال و التمير :

الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاهما تؤثر في الأخرى و تتأثر بها ، كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع. (منير جرجس إبراهيم، 2004، ص93-94)

## - استقبال الكرة :

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها لعب . و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة و بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها .

كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة و تمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها . (مرجع سابق، ص96-97)

## - تمرير الكرة :

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوز عليها طبقا لطبيعة اللعب ، و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل ، مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمير التي تحقق الهدف من استخدام التمير خلال استمرار سير اللعب ، و دون مخالفة لقواعد اللعب ذاته ، و من أقسامها نجد : التمير من الارتكاز ، التمير من الجري ، البندولية ، التمير الصدري . (مرجع سابق، ص98)

## -التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد أكبر من الأهداف ، و لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل ان المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى ، إذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف . و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات : بعيدة المدى . التصويبات القريبة . رمية الجزاء . الرمية الحرة المباشرة .

**أ - التصويب البعيد :**

و يقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط إلى 9متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس، و يجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع و حارس المرمى .

**ب - التصويب القريب :**

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف ، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة ، أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة و تحرير الكرة إليه للتصويب ، و من المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع .

**رمية الجزاء :** و هي عبارة عن كفاح بين الرامي و حارس المرمى و التي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز و قوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما ، و يتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها ، و كذا ارتفاع التصويب طبقا لخبرة الرامي و سلوك حارس المرمى .

**الرمية الحرة المباشرة :** نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف و خاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة . (مرجع سابق، ص107)

**-تنطيط الكرة :**

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب .

و لأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة و أساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه و مرونته ، و تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

**الخداع :** يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و الذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة و ينقسم الخداع إلى :: خداع بدون كرة - خداع

بالكرة . (مرجع سابق، ص139 - 140)

## 4 - المرحلة العمرية : المراهقة :

## 4 - 1 - النمو :

– النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات الإنشائية التي تسير الإنسان نحو النضج .  
وتتميز مراحل النمو بالارتباط الوطيد فيما بينها حيث كل مرحلة تعتبر بمثابة تكملة للمرحلة التي بينها.  
– وتتضمن هذه التغيرات نواحي الفرد النفسية والاجتماعية والانفعالية وكذا الفسيولوجية.

## 4 - 2 - أنواع النمو :

أ- النمو العضوي: ويقصد به نمو الفرد من حيث الطول والوزن والحجم والشكل و التكوين بصفة عامة ونتيجة نمو هذه الأبعاد المختلفة.  
ب- النمو الوظيفي(السلوكي): ويقصد به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته.

## 4 - 3 - مراحل النمو :

أ- مرحلة ما قبل الولادة: وتبدأ من الإخصاب إلى الولادة.  
ب- مرحلة المهد(الرضاعة): وتشمل السنتين الأوليتين من الحياة.  
ت- مرحلة الطفولة: وتمتد من سنتين إلى 12 سنة.  
د- مرحلة المراهقة: وتمتد من 12 سنة إلى ظهور البلوغ الجنسي حتى 20 أو 25 سنة(المراهقة المتأخرة).  
ج- مرحلة الرشد: و تمتد من 19 سنة إلى 45 سنة.  
خ- مرحلة الشيخوخة: وتمتد من سن 60 فما فوق. " (السيد محمود طواب، 1995، ص18)

– المراهقة: يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

## 4 - 4 - تعريف المراهقة :

أ- لغة : تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والذنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه، و المراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescere " وتعني الاقتراب والنمو والذنو من النضج والاكتمال. (البهي فؤاد السيد، 1975، ص275)

ب- اصطلاحاً : والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: " تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات".

وحسب "Dorti Rujeraz" ، "دورتي روجرز": المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدناً والأكثر برودة . كما يرى رولف موسى أن المراهقة هي تلك الفترة في حياة كل شخص و التي تقع في نهاية الطفولة وبداية الرشد ،وقد تطول هذه الفترة أو تقصر ،ويتفاوت مداها الزمني من مستوى اجتماعي، اقتصادي، ثقافي لأخر. " (محمد مصطفى زيدان ، 1995، ص31)

## 4 - 5 - مراحل المراهقة :

يميل الآباء إلى أن يمنحوا ثقتهم لأبنائهم حين يبلغوا سن المراهقة، فهم حريصون على أن يتمسك هؤلاء لأبناء بما في مجتمعهم من مثل و قيم أخلاقية، و مراعاة ما عندهم من تقاليد و عادات موروثة. و كما اقتربوا من مرحلة النضج و سن البلوغ.

تمر فترة المراهقة بمراحل ثلاث: مبكرة، متوسطة، و متأخرة. " (حواس محمود ، 2005، ص74)

أ - المرحلة المبكرة: تتميز الفترة الأولى بتسارع في النمو عند الطفل، و بمختلف مظاهره و أبعاده الجسمي و العاطفي و المعرفي و الروحي، و الصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع هذه المتغيرات، وفي هذه المرحلة يستمر الآباء في إعداد الأبناء وبناء ما عندهم من طاقات و قدرات من خلال ممارسة الأنشطة المتنوعة التي تتلاءم مع أنواع نموهم و أهدافها و مرحلة نموهم التي يلغونها ومن ثم تحديد الأوقات الأزمنة للقيام بهذه الأنشطة، و قد يستجيب المراهقون في بداية هذه المرحلة إلى ما يفرضه عليهم آباءهم باعتبار ذلك ما يخدم مصالحهم و أهدافهم، ، وفي مدى سرعتها وفي هذه المرحلة من العمر لم تتعزز لدينا الثقة بهم لدرجة تحملنا على أن نمنحهم المزيد من الحرية في التصرف والسلوك إذ نجعل لهم الخيرة في التصرف والسلوك حسب المبادئ التي يؤمنون بها .

**ب - المرحلة المتوسطة:** وفي هذه المرحلة نميل نحن الآباء إلى تقدير جهود الأبناء، وإلى حد كبير وخاصة إذا أحسنوا التصرف، وقاموا بالواجبات المنوطة بهم، كالقيام بواجباتهم المدرسية، ومراعاة النظام والقانون في تصرفاتهم وفي تعاملهم مع الآخرين، والندم أو الاعتذار على ما يقع منهم من أخطاء، ومن سوء تصرف، كما يحاولون التوفيق بين احتياجاتهم ومتطلباتهم، وبين احتياجات غيرهم ومتطلباتهم. وهم في هذه المرحلة يعانون من الأنانية ومن حاجتهم للاستقلالية والاعتماد على النفس بشكل أكبر وأوسع وحرية أكثر مما كان في السابق وبخاصة من والديهم، كما أن طلبة المرحلة التعليمية المتوسطة يعانون أحيانا الكثير من اجل أن يكسبوا رضا والديهم أو معلميههم أو حتى ليكونوا مقبولين من زملائهم وأندادهم ولذا نراهم يعملون بجد ونشاط بدافع الإثارة، كما يقومون بأعمال لا يفكرون القيام بها على مسؤوليتهم الخاصة كالإساءة للغير وخرق النظام والقانون، والغلظة في التعامل مع الغير، أو الوقاحة في تصرفهم معهم، وقد يرتكبون الخطأ ويسرعون التصرف عن عمد بالرغم من أنهم يعرفون الصواب وقادرون على التصرف الحسن.

و مع أن ظاهرة الأنانية و حب الذات تميل إلى الاختفاء في مرحلة الدراسة العليا، إلا أنها قد تظهر و تطفو على السطح في أية لحظة و في وقت من مرحلة المراهقة.

أما التحديات التي تواجهها في المرحلة المتوسطة من المراهقة فهي محاولة المراهقة أن ينمي قدرته في الاعتماد على ذاته، و تطوير هذه الذات و العمل على تنميتها، و محاولة بناء صداقات مع الآخرين بشكل أعمق و أوسع من ذي قبل و أن يتعامل معهم بروح من المسؤولية، وكما تقدمت به السن عبر هذه المرحلة علينا أن نقلل من إصدارنا لأوامر له و النواهي و التوجيه و الإرشاد بشكل مباشر و إلى حد بعيد.

**ج - المرحلة المتأخرة:** أما المرحلة الثالثة من المراهقة، فتبدأ في السنوات الأخيرة لمرحلة التعليم العليا، و تمتد إلى فترة العشرينيات من العمر. و فيها يتكون لدى المراهق الإحساس الوافي بالهوية الشخصية، و الارتباط بنظام قيم معي معين و السير نحو تحقيق أهدافه حياتيه معينة.

ويشير العلماء إلى أن المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة التفاعل و توحيد أجزاء الشخصية و التنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة، و القرارات مستقلة، و بعد أن انتهى المراهق من الإجابة على التساؤلات المتعددة التي كانت تشغل باله في المراحل السابقة، مثل "من أنا؟ و من أكون؟، و إلى أين أسير؟، و ما هو هدي؟، و كيف سأصبح؟".

و أخيرا يصل المراهق إلى المرحلة التالية بعد أن يكون قد فرغ من مرحلة الدراسة الثانوية و التحقيق بالجامعة أو دخل إلى عالم العمل المهني و الإنتاج، و بعد أن يكون قد انتهى من تحديد أهدافه و اتخاذ قراراته حتى و لو لم تكن تلك القرارات نهائية، و بعد أن أصبحت له ارتباطات و علاقات مع أصدقائه من نفس جنسه أو من

## 4 - 6 - خصائص المرحلة العمرية :

تؤكد الدراسات المختلفة لخصائص هذه المرحلة على أنها فترة تحدث فيها تغيرات جنسية وجسمية واجتماعية وانفعالية وعقلية تنقل الفرد من الطفولة إلى الرشد، وهذا الانتقال يعني التغير في مجال الانتماء للجماعة وفي مجال القيم والاهتمامات، ومع هذا التغير تظهر الحاجة إلى التكيف في مرحلة المراهقة، إعادة النظر في الأساليب الطفولية السابقة وإحلال نماذج أرقى من السلوك تتفق مع حياة الراشدين وتقوى على مواجهة المسؤوليات الجديدة. (محمد النوي محمد علي، 2010، ص79)

## -النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطور والوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كلغ في السنة و29 سنتيمتر بالنسبة للطول.

## - خصائص القدرات المرفولوجية:

في هذه المرحلة يزداد الطول و الوزن عند الجنسين، و تزداد الحواس دقة و إرهافا كاللمس و الذوق و السمع، كما تتحسن الحالة الصحية للفرد. ففي هذه المرحلة الطول يزداد بدرجة أوضح عند الذكور حيث يسبقون الإناث، و يقل الطول عند الإناث إلى أقصى درجة في هذه المرحلة، في حين عند الذكور فالزيادة تستمر حتى 19 سنة بالتقريب، و يزداد الوزن بدرجة واضحة عند الذكور منه عند الإناث، و يتفوق الذكور في القوة الجسمية عن الإناث.

## - الخصائص الفيزيولوجيا:

في هذه المرحلة نلاحظ تأثير الأجهزة الهضمية و الدموية بالمظاهر الرئيسية للنمو، فمثلا نجد نمو مختلف الأعضاء كالمعدة حيث تزداد سعتها، كما تنعكس هذه الزيادة على رغبة الفرد في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الأكل، كما يختلف نمو الجهاز العصبي عن الأجهزة الأخرى لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، بالإضافة إلى توازن عددي مميز يلعب دور كبير في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجيا الحركية الحسية، و الانفعالية للفرد.

## - الخصائص الاجتماعية:

في هذه المرحلة هناك خصائص أساسية تتمثل في تكيف الفرد مع الأفراد الآخرين أو عدم تكيفهم معهم، فالمراهق خلال تطوره الاجتماعي يظهر مواقف للتكيف تبدو في ميوله للجنس الآخر و كذا ثقته بنفسه و مدى تفاعله مع المجتمع و تمرده على الأسرة لذا تتغير نظرة الأب إلى ابنه حيث يقول فؤاد بهي السيد: " تحول

علاقات الأبناء بالوالدين من النزاع إلى الوفاء التي تبدأ عندما يصل عمر المراهق إلى 17 سنة حتى أوائل سن الرشد عند 20 سنة ."

و من مظاهر السلوك الاجتماعي في هذه المرحلة نلاحظ قلة الأنانية و تفهم المراهق لحقوق الجماعة التي يعيش فيها و القيام بتلبية الواجب

**- الخصائص العقلية:** تبدأ أهمية القدرات العقلية و العاطفية في المراهق و أهمية الذكاء في الطفولة، و ذلك لإعداد الفرد للتكيف الصحيح مع بيئته المتغيرة و المعقدة، حيث يقول **فؤاد بهي السيد:** "تختلف سرعة نمو كل من القدرات العاطفية المختلفة، فتهدأ سرعته في أوائل هذه المرحلة ثم يهدأ تماما في منصفها ليستقر استقرارا تاما عند سن الرشد " ، كما أن الفرد يميل إلى الجدل و محاولة الفهم و الإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، يمكنه التخطيط فيما يرتبط تنفيذ الأهداف طويلة المدى، و التواريخ و الوقت يصبح لديه كما يكتسب الفكر الاستقلالي الابتكاري ، وفي هذه المرحلة يتسرع المراهق ليعي بعض المفاهيم كالحق والعدالة.

#### **- الخصائص الانفعالية:**

الخصائص الانفعالية تؤثر في سائر مظاهر النمو و في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور و يظهر الميل نحو الجنس الآخر و يغمر المراهق الفرح و السعادة عندها يكون مقبولا، و التوافق الاجتماعي يهمهم كثيرا و يسعده أيضا إشباع حاجته إلى الحب، و كذلك النجاح الدراسي و التوافق الانفعالي، و يصب تركيزهم نحو الابتعاد عن المال و الروتين ، كما أنه غالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، و هذا راجع لعدم التوافق مع البيئة المحيطة به "الأسرة، المدرسة، المجتمع " .

و هذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا يناسب التغيرات و النضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين له على أنها تدخل في شؤونه، و تقلل من شأنه و هذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية .

**- الخصائص الحركية:** في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة المميزة بالسرعة، و التي يتميز بها الذكور عن الإناث حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الحركية الأساسية كالعدو و الوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للجنسين و كظاهرة مميزة لهما نرى الفروق الواضحة بين مستوياتهما في كل الصفات الحركية.

#### **- الخصائص النفسية (السيكولوجية):**

يمر المراهق بفترة حرجة من التغيرات النفسية السيكولوجية وهو أمر طبيعي لما ينشأ عنه من طاقات واستعدادات وقدرات تتفاعل فيما بينها لتشكيل شخصية المراهق ، ومن هذه التغيرات :حدة الانفعال حيث يغضب ويثور لأسباب تافهة كما يمتاز الانفعال بالتقلب وسرعة التغير فهو يريد أن يثبت للغير انه أصبح رجلا كبيرا له رأيه وشخصيته ولم يعد طفلا ، وقد يصاب بعض المراهقين ببعض السلوكيات الخاطئة مثل التمرد والعصيان والانسحاب من الحياة الاجتماعية وعدم حبهم لمخالطة الناس وخوفهم من الاجتماع بالآخرين. (محمد

**4-7 - حاجات المراهق:** الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته، و تتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات من أهمها: الحاجة للغذاء والصحة - الحاجة للتقدير والمكانة الاجتماعية - الحاجة إلى التفكير و الاستفسار عن الحقائق... إلخ .

#### **4-8 - أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:**

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية ، أما من الناحية الاجتماعية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية. إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية

وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية. (أحمد بسطويسي، 1996، ص185)

#### 4 - 9 - مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كاملة في كل منا تدفع الإنسان إلي التصرف الخاطيء، و يحتاج إلي رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلي قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

- \* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).
- \* الكافية الاجتماعية.
- \* مشكلة الفراغ.
- \* القلق، و الحيرة الخ. (عصام نور، 2004، ص26)

#### 4 - 10 - نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

- \* يجب دراسة ميول، و رغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- \* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.
- \* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- \* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .
- \* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .
- \* إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلي استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، و تجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو. (أحمد بسطويسي، 1996، ص184)

## II. الدراسات السابقة والمثابهة :

## 1-الدراسة الاولى :

-دراسة الدكتور رائد مهوس زغير، اثر تنمية مرونة العمود الفقري على أداء مهارة الضرب الساحق، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،العراق،2009.

## الإشكالية

تركزت مشكلة البحث بأن هناك ضعف في مستوى أداء مهارة الضرب الساحق بالتنس لدى طلاب المرحلة الرابعة ويعزو الباحث سبب ذلك إلى وجود ضعفاً في مرونة العمود الفقري وبالتالي عدم تحقيق المدى الحركي المناسب وهذا بدوره يمنع الطالب من تأدية المراحل الفنية للمهارة وبالشكل المطلوب ، فضلاً عن عدم إعطاء القائمين على العملية التدريبية الأهمية الكافية لعنصر المرونة وكما نعلم فإن تحسين مستوى الأداء مرتبط بمدى تنمية عناصر اللياقة البدنية مجتمعة.

متغيرات الدراسة : المتغير التابع : مهارة الضرب الساحق ، المتغير المستقل : مرونة العمود الفقري .

العينة : طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد .

## الأداة المستعملة في الدراسة :

استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية.

## النتائج

-إن للمنهج التدريبي أثر إيجابي في تنمية مرونة العمود الفقري .

-إن تنمية مرونة العمود الفقري أثر إيجابي في تطوير مستوى مهارة الضرب الساحق.

## 2-الدراسة الثانية :

دراسة الدكتور قحطان جليل خليل، تأثير تباين تدريبات القدرة العضلية والمرونة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى حراس المرمى بكرة القدم بحث تجريبي على عينة من اللاعبين بعمر 16 سنة، مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية علم التدريب الرياضي ،جامعة بغداد، العراق،2008.

## الاشكالية

إن لعبة كرة القدم تتطلب الارتقاء في جميع جوانب الإعداد البدني ، و المهاري ،والنفسى ، والتربوي للاعب حراس المرمى للوصول بالأعداد الأمثل لتحقيق أفضل مستوى من الأداء ، وهذا يتطلب جهودا علمية متطورة ومبتكرة لأجل النهوض بها ،حيث تعد القدرة العضلية والمرونة ذات أهمية بالغة لحراس المرمى في تطوير

المستوى وإمكانية التأثير .على سرعة الاستجابة الحركية لتحسين الحالة الوظيفية في الجهازين العصبي – العضلي ، ومردوداته الايجابية بهذا الشأن .  
متغيرات الدراسة : المتغير التابع : سرعة الاستجابة الحركية ، المتغير المستقل : تدريبات القدرة العضلية و المرونة.

العينة : عينة من اللاعبين بعمر 16 سنة .

### الأداة المستعملة في الدراسة

استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية.

### النتائج

1-إن المجموعتين التجريبتين قد حققنا فروق معنوية ونسبتي تطورها بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح البعدي وللمجموعتين في جميع الاختبارات قيد البحث مما يدل على التأثير الايجابي لمفردات المنهاجين التدريبين.

2-إن المجموعتين التجريبتين قد حققنا فروق معنوية ونسبتي تطورها بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح البعدي وللمجموعتين في تأثيرهما على تطوير سرعة الاستجابة الحركية ، وسرعة رد الفعل الحركي لدى عينتي البحث.

3-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تدريبات القدرة العضلية خاصة ، وذلك في اختبارات القوة المميزة بالسرعة ،

والقوة الانفجارية ، وسرعة الاستجابة الحركية ، وسرعة رد الفعل الحركي.

4-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تدريبات المرونة خاصة ، وذلك في اختبارات ثني الجذع للأمام- أسفل ،ومرونة الأكتاف ،

5-تبين أن المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تدريبات القدرة العضلية لها تأثير ايجابي فعال في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ، وسرعة رد الفعل الحركي (لدى العينة ، حيث حققت فروق معنوية لصالحها في الاختبارات البعدية.

6-لم تظهر فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين في اختبار ثني ومد الذراعين لمدة ( 10 ثانية.

**3- الدراسة الثالثة :**

دراسة الدكتورة أميرة عبد الفتاح قنديل ،علاقة بعض القياسات الجسمية والمرونة على بعض المهارات الأساسية في كرة اليد،1998،مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه ، جامعة حلوان بمصر، قسم التربية البدنية والرياضية.

**الإشكالية :**

ما مدى تأثير القياسات الجسمية والمرونة على بعض المهارات الأساسية في كرة اليد .  
الأداة المستعملة :مجموعة من الاختبارات البدنية.

**النتائج:**

أسفرت هذه الدراسة على أن المرونة مهمة جدا لاعبين الناشئين في كرة اليد ،حيث دقة التصويب ترتبط ارتباطا معنويا بمرونة بعض مفاصل مثل مفصل الكتف ومفصل الرسغ في حين ترتبط مهارة المراوغة و التنطيط معنويا بمدى مرونة المفاصل الأطراف السفلية ومرونة العمود الفقري .

**4-الدراسة الرابعة :**

دراسة إبراهيم محمد إبراهيم حرافشة، اثر تمارينات المرونة على بعض أنواع القوة العضلية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية الرياضية تخصص التدريب الرياضي، جامعة اليرموك،الأردن،2006.

**الإشكالية**

الإشكالية هل هناك تأثير تمارينات المرونة على بعض أنواع القوة.

**الأداة المستعملة في الدراسة**

استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية.

**النتائج**

توصلت الدراسة إلى وجود تأثير ايجابي لتمارين المرونة على القوة القصوى المتحركة للذراعين والجلدع والرجلين وكذلك القوة الانفجارية المتحركة للذراعين والجلدع والقوة القصوى الثابتة(للذراع اليمنى والجلدع والرجلين).

## 5-الدراسة الخامسة :

نوبوة عمار ،تأثير مدة تمرينات التمديد الثابتة على القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أكابر،2012-2013،مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ،قسم التربية البدنية والرياضية.

الأداة المستعملة :مجموعة من الاختبارات البدنية.

## الإشكالية

هل زيادة مدة تمرينات التمديد الثابتة (15,30 ثانية) تؤثر سلبا على القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية .

## النتائج:

من خلال نتائج الدراسة يمكن أن نقول بان الفرضية التي تقول "كلما زادت مدة تمرينات التمديد الثابتة (15,30 ثانية) كلما أثرت سلبا على القوى الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أكابر"، قد تحققت نسبيا بحيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص السرعة الانتقالية، ولم تتحقق الفرضية في نتائج اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلية .

## - التعليق علي الدراسات السابقة و المشابهة:

- لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعنا للدارسات السابقة والمشابهة أن تكون في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة والتحضير البدني بصفة خاصة، واعتمدت الدراسة الحالية على تصميم برنامج تدريبي مقترح ومعرفة فعاليته في تطوير صفة المرونة وأثره على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد للفتة أقل من 17 .

وقد تم الاعتماد على هذه الدراسات لإتمام جوانب التدريب والبرامج المفترضة من منطلق التدعيم للبناء المنهجي في مجال دراستنا ومن أهم النقاط الملاحظة :

- 1) اعتبار المركبات الخاصة - المرونة والسرعة - مع المركبات العامة .
- 2) الاعتماد على الفئات السنوية المختلفة كدراسة المقارنات.
- 3) الارتباط بين جميع الدراسات فيما يخص الخلفية النظرية.

كل هذه التعليقات قادتنا إلى نظرة شاملة، كالمجال النظري، بالإضافة إلى رياضة الإشكالية لما تلمحه من دلالات إضافية لفكرة الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة ، كذلك تم الاعتماد على الجانب التطبيقي لكل دراسة من حيث كيفية حساب النتائج من ضوء المعطيات المتوفرة.

## خلاصة :

رغم تعدد طرق وأساليب تطوير اللياقة البدنية ومكوناتها في التدريب الرياضي بصفة عامة ،وفي مجال كرة اليد بصفة خاصة.

إلا انه يجب الأخذ بعين الاعتبار خصائص ومراحل النمو حسب المراحل العمرية المختلفة ،خاصة مرحلة المراهقة التي تعد أصعب مرحلة تمر بها حياة الفرد بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة، وهذا راجع للتغيرات التي تطرأ على نمط سير حياته العادية.

لهذا يجب التعامل والتعاون بصفة عقلانية مع تنمية و تطوير عناصر اللياقة البدنية بطريقة مدروسة وعناية تامة.

# الفصل الثاني :

الإطار العام

الدراسة

## تمهيد:

تعتبر الكلمات الدالة في الدراسة من أهم ما يشغل ويلفت النظر في البحث لأهميتها العلمية، فكان من الواجب التطرق إلى تعريفها لغة واصطلاحاً، كما أنه لكل بحث إشكالية يبنى على أساسها حيث تم صياغتها في شكل سؤال استفهامي يربط بين المتغيرات المرتبطة بموضوع الدراسة وتساؤلات جزئية تربط بين مؤشرات هذه المتغيرات ، كما يجب توفر دراستنا على الأهداف العامة مشتقة من موضوع الدراسة التي تعتبر من أهم ما يصل إليها الباحث مع أهمية الدراسة لمعرفة القيمة العلمية للدراسة وما تقدمه من خدمات واسهامات للمجتمع الأصلي للدراسة ، كما قمنا بوضع فرضيات للدراسة من خلال القيام بالدراسة الاستطلاعية والاطلاع على مختلف الدراسات والأبحاث والنظريات ، وهذا ما تناولناه في بحثنا هذا.

**1- الكلمات الدالة في الدراسة :****- التعريف اللغوي للتدريب الرياضي:**

: التدريب مشتق من الفعل درب يدرب تدريرا.

درب: بمعنى مرن، ونقول دربه على الشيء مرنه وعوده، تدرب تمرن، وتعود.

**- التعريف الاصطلاحي للتدريب الرياضي:**

عملية تربوية منظمة مخططة طبقا لمبادئ و أسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و

المعرفية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز في النشاط الرياضي. ( محمد عبد الرحيم اسماعيل، 1998 ص14)

**- التعريف الإجرائي للتدريب الرياضي:**

هو عملية يقوم بها المختصون في المجال الرياضي وفق خطط منظمة مسبقا من اجل الوصول بالرياضي إلى المستوى

العالي لتحقيق الأهداف المسطرة مسبقا.

**- التعريف الاصطلاحي للبرنامج التدريبي:**

يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، لذلك نجد أن البرنامج

هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا. (محمد حسن علاوي - ابو العلا عبد الفتاح، 1998، ص27)

**- التعريف الإجرائي للبرنامج التدريبي:** هو عبارة عن خطة موضوعة مسبقا من اجل تطوير صفات ما أو مهارات أو

حركات ويحتوي على مجموعة من التمارين.

**- التعريف الاصطلاحي للياقة البدنية :**

هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقضه دون تعب مفرط، مع توفير قدر من الطاقة التي تسمح

بواصله العمل والأداء خلال فترة معينة، ولمواجهة المؤثرات البدنية في الحالات الطارئة. (أبو العلا عبد الفتاح ، فسيولوجيا الجهد البدني

1993ص12)

**- التعريف الإجرائي للياقة البدنية:**

هي اكتساب مجموعة من الصفات قصد توظيفها على حسب النشاط الرياضي الممارس.

**- التعريف الاصطلاحي للمرونة :**

- يعرفها إبراهيم سلامة: " بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة".

- كما أنها تعرف بأنها " المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل".

**- التعريف الإجرائي للمرونة :**

بأنها قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع وذلك عن طريق المفصل.

**- التعريف الاصطلاحي للسرعة :**

وهي القدرة على أداء حركات اللعب المطلوبة بسرعة مناسبة لكل منها ، ويعرفها محمد صبحي حسنين فيعرفها

بكونها: " قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن" .. (محمد صبحي حسنين، 1998، ص14)

**- التعريف الإجرائي للسرعة :**

وهي الانتقال من مكان إلى مكان آخر في اقل وقت زمني ممكن.

**- التعريفات الاجرائية لكرة اليد :**

-رياضة كرة اليد واحدة من الانشطة الرياضية الجماعية التي لاقت استحسانا واقبالا وميولا شديدا من الاطفال والشباب ،فرغم عمرها القصير نسبيا اذ قورنت ببعض الالعب الاخرى فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين ان تقفز الى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول .

- هي لعبة جماعية تلعب باليد ،تجرى داخل ملعب لها بحيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل الاهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين المعمول بها من طرف الفدرالية العالمية لكرة اليد .

**التعريف اللغوي للمراهقة :** إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم والنضج، فيقال: راهق الغلام إذا قارب الحلم وبلغ مبلغ الرجال فهو مراهق أي الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج (عدنان

درويش جلون: 1992، ص257)

**التعريف الاصطلاحي للمراهقة :** المراهقة ADOLESCENC مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESCERE

ومعناها: الاقتراب البدني والحسي والانفعال العقلي والتي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة، وبداية مرحلة الرشد، فالمراهق لا يعتبر طفلاً ولا راشداً وإنما يقع في المجال الموجود بين هاتين المرحلتين. (مصطفى فهمي، 1960، ص330)

**التعريف الإجرائي للمراهقة :** هي تلك التغيرات الفيزيولوجية التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور والتبلور، وتشكل النواة الأولى لتكوين رجل المستقبل تكويناً بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً.

**التعريف الاصطلاحي لفئة الأصغر :** هي المرحلة الأولى في التي يتسارع فيها النمو بمختلف مظاهره وأبعاده الجسمية ، كما يتم منح الفرد المزيد من الحرية في التصرف و السلوك إذ نجعل لهم الخيرة في التصرف حسب المبادئ التي يؤمنون بها .  
( محمد عبد الرحيم عدس ، 2000 ، ص58 )

**التعريف الإجرائي لفئة الأصغر:** هي إحدى مراحل المراهقة ، حيث يتميز فيها الفرد بتغيرات جسمية سريعة ، ومنح الفرد بعض الحرية .

## 2- إشكالية الدراسة :

إن عملية التدريب في المجال الرياضي هو عملية يشترك في تنفيذها الجهاز الفني ولاعبو الفريق معاً، و لا يمكن أن تسير هذه العملية بإحداها دون الآخر، لذلك فإن اللاعبين في التدريب الحديث يجب أن يتعرفوا تماماً على الأهداف التي وضعها المدير الفني في تدريب الفريق، و يعوا جيداً هذه الأهداف، و كيفية تحقيقها خلال إعدادهم في وحدة تدريبية أو مجموعة من الوحدات التي يجب أن يتنوع مضمونها من العمل التكتيكي إلى المهاري و النفسي والبدني بصفة خاصة.

و من هنا يجب أن لا ننسى أن نجاح التدريب هو نجاح للمدرب و اللاعبين معاً، لأن هدفها واحد و هو تحقيق النتيجة المرجوة، و الوصول إلى المستوى النخبوي و محاولة البقاء فيه لأطول فترة ممكنة، و هذا ما يُعرف بالتدريب العلمي الذي يعتمد في مضمونه على الأسس العلمية و الفيزيولوجية، حيث لم يترتب عنه سوء النتائج حيث يُعرّف بأنه "العمليات التدريبية أو التعليمية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و الالعبات، و الفرق الرياضية من خلال التخطيط، و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية، و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

إن التدريب الرياضي يعتمد في طياته العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر كالتأثير على النمو البدني، أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، والمرونة هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها أغلبية الأنشطة الرياضية، وهي تعد عاملاً مهماً ومساعداً في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد اقل واجتناب الإصابات، والمرونة عنصر بارز في الأداء الحركي، فهي إحدى الصفات الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لها من طبيعة خاصة في نوعية تمارين المرونة المستخدمة، فهي تتيح الفرصة للتأمل والتفسير وتقييم النفس، وأثناء أداء التمارين يمكن للفرد أن يلاحظ حركاته، ويتابع التقدم الذي يحرزه، ولصفة المرونة دور كبير في ارتخاء العضلات، والاعتناء بلياقة الجسم وتناسق قوامه.

وشهد تدريب صفة المرونة تطور كبير في السنوات الأخيرة من حيث استعمالها، وطرق تنميتها، فأصبحت تمارس لأغراض علاجية ووقائية، ووسيلة للاسترخاء النفسي و الاسترجاع، كما تعددت المصطلحات المتعلقة بالمرونة الحركية كالمطاطية والمدى الحركي، وهذا في المستوى العالي طبعاً أما أنديةنا الهاوية ما زالت لم تعطيهما الأهمية البالغة.

كما يشير أغلب العلماء انه بإمكان الفرد اكتساب نسبة عالية من مرونة المفاصل والعضلات من خلال التدريب بشرط أن يكون خلال فترة الطفولة المتوسطة (6-9 سنوات) حتى سن المراهقة.

وكرة اليد لا تختلف عن باقي الرياضات فهي تحتاج إلى تنمية جميع الصفات البدنية كالقوة، السرعة، المرونة ، وأيضاً المداومة .... .

فكرة اليد من الرياضات الجماعية التي تتطلب لياقة بدنية عالية، ومستوى مهاري رفيع فردياً، وجماعياً وهذا دون إخفاء الجانب الخططي والعقلي لدى اللاعبين ، فالجميع مدرك أن للتدريب أهمية لإعداد اللاعبين بدنياً، وفنياً وتحسين مستوى الأداء الحركي و المهاري في تحقيق الأهداف المسطرة للفريق الرياضي ، ولهذا يجب الارتقاء بلعبة كرة اليد عن طريق تحسين جميع جوانب الإعداد (البدني ،المهاري ،النفسي ،الخططي) للوصول للإعداد الأمثل لتحقيق أفضل مستوى من الأداء وهذا يتطلب جهوداً علمية متطورة ومبتكرة من اجل النهوض بها .

وتعد صفة المرونة ذات أهمية عند اللاعبين في تطوير المستوى ، وإمكانية تأثيرها على الصفات الأخرى ، وبعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات والقيام بالدراسة الاستطلاعية لاحظنا أن هناك نقص في تدريب المرونة في بعض الرياضات ومنها كرة اليد ، وخاصة عند الأندية الهاوية ولأهمية السرعة في كرة اليد ارتأينا على ضوء هذه الأفكار أن نطرح التساؤل التالي :

هل للبرنامج التدريبي المقترح فعالية في تطوير صفة المرونة و أثر على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد للفئة أقل من 17 سنة ؟

### التساؤلات الجزئية :

- 1 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لصفة المرونة لدى عينة الدراسة ؟
- 2 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة ؟
- 3 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف العلوية لدى عينة الدراسة ؟
- 4 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى عينة الدراسة ؟

**3 - أهداف الدراسة :**

تعتبر أهداف أي دراسة الحجر الأساسي للوصول إلى الحقائق في قدر المستطاع وحدود إمكانيات الباحث من خلال انما توضع قبل التوصل إلى الحقائق بما يفرض التدقيق الصحيح و العلمي لصياغة أهداف البحث بما تحمله من دلالات واضحة المعالم يمكن من خلالها معرفة زاوية النظر بالنسبة للباحث في العمل العلمي وبما تحمله من صورة معاكسة للنتائج المتوقعة والفعالية ويمكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي :

1. الوصول إلى تحسين وتنمية صفة المرونة وأثرها على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة .

2. معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية للاعبي كرة اليد للفئة أقل من 17 سنة.

3. معرفة الدلالات الإحصائية للبرنامج التدريبي المقدم لهذه الفئة .

4. إثراء الجانب المعرفي.

5. تعرف على خصائص ومميزات عينة البحث المدروسة .

6. مدى نجاح وفعالية البرنامج لتحسين وتطوير مستوى القدرات البدنية الأخرى .

**4- أهمية الدراسة :**

هذا البحث عبارة عن دراسة نظرية و ميدانية لأهمية تدريب صفة المرونة وتأثيرها على الصفات الأخرى .

كما تعد هذه الدراسة إثراء للمجال العلمي حيث تقدم للباحث مجموعة من المفاهيم كالمرونة والسرعة ، بحيث تبرز مدى تأثير صفة المرونة على تنمية السرعة عند لاعبي كرة اليد.

كما تعد أيضا هذه الدراسة تكملة لبحوث ودراسات سابقة ومقدمة لبحوث أخرى بطرح تساؤلات جديدة في

هذا المجال .

## 5- فرضيات الدراسة :

## 1-5 الفرضية العامة :

- للبرنامج التدريبي المقترح فعالية في تطوير صفة المرونة و أثر على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد للفئة أقل من 17 سنة .

## 2-5 الفرضيات الجزئية :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لصفة المرونة لدى عينة الدراسة .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف العلوية لدى عينة الدراسة .
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى عينة الدراسة .

## خلاصة :

لقد تم التطرق من خلال الفصل الثاني إلى أهم الكلمات الدالة في الدراسة والتي تم التطرق إلى تعريفها لغة واصطلاحاً وكذا إجرائياً، و سند الأهمية وكذا الأهداف وأيضاً الفرضيات التي كانت عبارة عن فرضية عامة وفرضيات جزئية.

# الفصل الثالث :

## الإجراءات الميدانية

### الدراسة

**تمهيد :**

إن البحوث العلمية تهدف إلى الكشف عن الحقائق حيث تكمن قيمة البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، و مصطلح المنهجية يعني مجموعة من المناهج و الطرق التي تواجه الباحث في بحثه، و بالتالي فان الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من اجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على نادي ترجي المسيلة لكرة اليد لصنف أقل من 17 سنة والذي يقع في بلدية المسيلة، والهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها علاقة وارتباط بموضوع الدراسة .  
وتم اختيار هذا الفريق بسبب قيامي بالتربص الميداني على هذا الفريق .

**- نتائج الدراسة الاستطلاعية :**

قمنا بتحقيق مجموعة من النتائج أثناء دراستنا الاستطلاعية ومن أهمها حساب والتحقق من ثبات أداة القياس وصدقها ومعرفة مجموعة من الجوانب الغامضة من الإجراءات الميدانية لهذه الدراسة منها مدى تجاوب المختبرين مع أداة القياس والاستقبال الحسن من طرف مؤطري الأندية ومساعدتهم لنا في إجراء دراستنا الميدانية بكل أريحية .

**1-2 مجالات البحث:****• المجال المكاني:**

- 1- قاعة متعددة الرياضات عبد المجيد بورزق بالمسيلة .
- 2- ملعب متوسطة العقيد الحواس .

**• المجال البشري :**

- كان عدد لاعبي فريق ترجي المسيلة للفئة الأقل من 17 سنة 12 لاعب ينشطون في البطولة الولائية بالمسيلة .

**• المجال الزمني:**

- لقد تم البدء في إجراءات الدراسة ابتداء من شهر جانفي 2016 وذلك بالدراسة النظرية، في حين أجريت الاختبارات القبلية لفريق ترجي المسيلة يوم 05 / 02 / 2016، أما الاختبارات البعدية فأجريت يوم 2016/4/25 .

## 2- المنهج المتبع في الدراسة:

- يعتبر المنهج العلمي الوسيلة والسند الذي لا يمكن الاستغناء عنه في أي بحث علمي ، أو عمل ميداني في مختلف العلوم والمجالات الأخرى، فهو عبارة عن "مجموعة القواعد والعمليات الخاصة التي تتيح الحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم". ( محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب، 1999ط2 ، ص217)

و استجابة لطبيعة الموضوع فعالية برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة و أثره على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر ، فإننا اعتمدنا على المنهج التجريبي لإجراء بحثنا الميداني ، وهذا الملائمة لموضوع بحثنا و مشكلته .

- كما يعتبر هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية . ( محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب، 2003م ، ص122)

## 3- مجتمع وعينة الدراسة :

## • المجتمع الأصلي:

إذا كان تعريف مجتمع البحث هو جميع الأفراد والأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث،

كما أنه يشتمل مجتمع البحث على النقاط التالية:

— درجة الدقة بين عينة البحث والمجتمع الأصلي.

— درجة التباين بين أفراد العينة.

— مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينات البحث.

— كان مجتمع البحث عبارة عن مجموعة من اللاعبين لكرة اليد لفئة الاصاغر ينشطون في البطولة الولائية

بالمسيلة وعددهم الإجمالي 180 لاعب.

## • عينة الدراسة :

هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي يتم اختيارهم بطريقة معينة، وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي ومحاولة منا لتحديد العينة التي تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، فقد تم اختيار العينة وكان عدد أفرادها 12 لاعب من المجتمع الأصلي وهم لاعبي فريق ترجي المسيلة لكرة اليد وكان اختيار العينة قصدي .

- خصائص العينة :
- المستوى : طلبة في المستوى المتوسط والثانوي.
- السن : من 15 إلى 17 سنة.
- الخبرة : لاعبون في كرة اليد ينشطون في البطولة الولائية لفئة الاصاغر.
- الجنس : ذكور

#### 4- أدوات جمع البيانات و المعلومات :

إن الخطوات التي اتبناها في دراستنا هي وسائل تساعد على الإلمام بجوانب البحث، وتمثلت في جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع.

كما تم استعمال برنامج تدريبي يشتمل على مجموعة من التمارين قصد تطوير صفة المرونة و أثرها على صفة السرعة ، وقد أجريت على عينة تجريبية واحدة على شكل اختبارات قبلية وبعديّة .

#### ● البرنامج التدريبي المقترح :

#### أ - خصائص البرنامج التدريبي المقترح :

- بعد الاطلاع على بعض الدراسات السابقة ومناقشة بعض المدربين في مجال كرة اليد وصلت الى مجموعة من التمارين والتي كونت لي برنامج تدريبي لتطوير صفة المرونة وأثره على صفة السرعة .
- ويحتوي هذا البرنامج على مجموعة من التمارين والتي تؤثر على الجزء العلوي والجزء السفلي من الجسم وكذلك الحوض وأيضا بعض تمارين الرقبة لحساسية هذا الجزء ويحتوي هذا البرنامج على 15 وحدة تدريبية وكل وحدة تشمل تدريب جزء معين بمقدار 15د من الوقت الكلي للوحدة التدريبية.

#### ب-أهداف البرنامج

- يهدف البرنامج بالدرجة الأولى الى تنمية صفة المرونة .
- إلى زيادة المدى الحركي المفصلي للرياضي .
- تشجيع وتحبيب الرياضي لأداء تمارين المرونة لأهميتها .
- التعرف بمدى أهمية المرونة .
- معرفة مدى تأثير المرونة على الصفات الأخرى وخاصة صفة السرعة .

- الاختبارات المستخدمة :

### 1 - اختبار قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي :

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الأدوات: مقعد خشبي - مسطرة مدرجة - مؤشر يتحرك على سطح المسطرة.

طريقة الأداء : يقف المختبر والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين.

يشني المختبر جذعه للأمام ولأسفل ويحاول الوصول لأسفل حافة المقعد لأبعد ما يمكن ، يكرر الأداء مرتين. تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحتسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.



صورة رقم 01 : تبين اختبار قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي

## 2- اختبار المرونة للمنكبين :

## غرض الاختبار:

قياس المرونة الداخلية والخارجية لمفصلي المنكبين .

## الأدوات المستخدمة:

عصا تمرينات أو يد مكنسة، شريط قياس .

## وصف الأداء:

يقف المختبر مرتحياً وهو ممسك بالعصا أمام الجسم، ومن هذا الوضع والذراعين مفرودتين يلف المختبر الذراعين دون ثني المرفقين (من الوضع الأمامي إلى الوضع الخلفي) تصبح العصا خلف الجسم، ثم العودة مرة أخرى بنفس الأسلوب إلى وضع العصا أمام الجسم، يكرر العمل بعد تقليل المسافة بين اليدين، وهكذا إلى أن يعجز المختبر عن أداء الاختبار.

## تعليمات الاختبار:

يعطى المختبر محاولة واحدة .

حساب الدرجات: يسجل للمختبر المسافة بين اليدين في آخر محاولة ناجحة له، وتقاس المسافة بين اليدين.



صورة رقم 02 : تبين اختبار المرونة للمنكبين

## 3 - اختبار قياس السرعة الانتقالية :

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

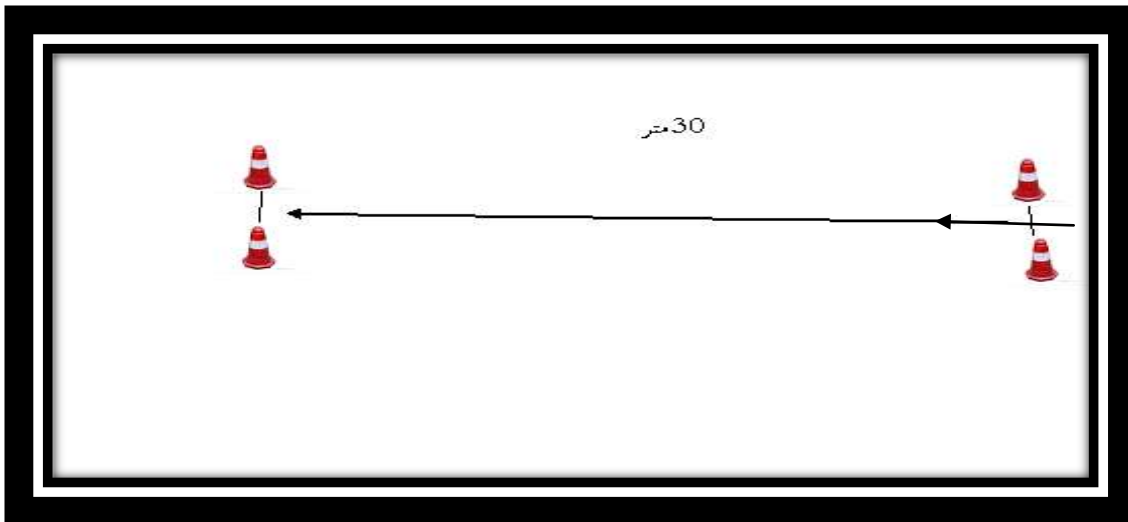
الأدوات: ساعة إيقاف ، إشارة مرئية أو مسموعة ، ملعب كرة اليد.

مساحة لا تقل طولها عن 30 متر ، خطوط لوضع البداية والنهاية.

يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو بأقصى سرعة إلى أن يصل إلى الخط الثاني لبداية القياس وهنا نبدأ تشغيل ساعة الإيقاف.

على المختبر أن يولد أقصى سرعة بين خط بداية القياس وخط النهاية .

للمختبر محاولتين بينهما فترة راحة كافية.



صورة رقم 03 : تبين اختبار قياس السرعة الانتقالية

- طريقة حساب النتيجة:

يحسب الزمن الذي استغرقه المختبر في قطع المسافة 30 متر من خط بداية القياس الثاني حتى خط النهاية تحتسب للمختبر أفضل المحاولتين زمنياً .

## 4 - اختبار السرعة الحركية للأطراف العلوية

الهدف : سرعة الحركية للأطراف العلوية .

- وصف الاختبار: الطرق السريع على قرصين بالتناوب باليد المفضلة .

الأدوات: 1- منضدة مناسبة الطول .

2- قرصان من المطاط كل منهما 20 سنتيمتر مثبتان أفقيا على المنضدة يبعد كل منهما عن الآخر 60 سنتيمتر وتوضع مستطيلة في منتصف المسافة بين القرصين طولها 20 سم وعرضها 10 سم.

3 - ساعة إيقاف لحساب الزمن .

تعليمات للمفحوص :

- قف أمام المنضدة بحيث تكون القدمان متباعدتان قليلا.

- ضع يدك غير المفضلة التي لا تستخدم في الاختبار على الشريحة المستطيلة .

- ضع يدك المفضلة على القرص المعاكس.

- حرك يدك المفضلة تجاه القرص الآخر بأسرع ما يمكن متخطيا اليد المستندة على الشريحة المستطيلة.

توجيهات للقائم بالاختبار :

- قف أمام المنضدة ،ركز على القرص المختار من قبل المفحوص عند بداية الاختبار وقم بحساب الطرقات على هذا القرص.

- قم بتشغيل الساعة عند سماع كلمة استعد ....ابدا مع افتراض ان المفحوص بدا بالقرص (أ) فان الساعة يتم إيقافها عندما يقوم المفحوص بلمس هذا القرص (أ) لعدد 25 .وهكذا فان المجموع الكلي للطرقات (لمسات) على القرص (أ)

والقرص (ب) تصل الى (50) لمسة ،او 25 دورة بين القرصين

- اليد المستندة على الشريحة المستطيلة تظل ثابتة طوال زمن الاختبار.

- تسجيل النتيجة : تسجل النتيجة الأفضل ، ويحسب التسجيل من واقع الزمن المطلوب لمس كل قرص 25 مرة.



صورة رقم 04 : تبين اختبار السرعة الحركية للأطراف العلوية

## 5 - اختبار الركض في المكان لمدة ( 10 ) ثوان :

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الحركية لعضلات الرجلين.  
 الأدوات اللازمة : ملعب كرة سلة ، ساعة توقيت الكترونية ، حبل مطاطي بطول ( 1 ) متر ، صافرة لإعطاء إشارة البدء والنهائية .  
 وصف الأداء : يتخذ اللاعب وضع الوقوف أمام الحبل المطاط المثبت من الجهتين عن طريق فريق العمل ، ثم يتخذ اللاعب وضع الوقوف نصفاً احد الفخدين موازي للأرض أي ارتفاع الحبل المطاط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبته المختبر .  
 إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مبتدأ بالرجل اليمين في المكان بأقصى سرعة بحيث يلامس الحبل المطاط بركبته بالتناوب في جميع مراحل الركض في المكان ، يستمر اللاعب في التكرار هذا الأداء أقصى عدد من المرات لمدة عشر ثوان .

## تعليمات الاختبار :

- 1\* اخذ اللاعب الوضع الصحيح ( الوقوف نصفاً ) لغرض تثبيت الحبل المطاط بما يتناسب وارتفاع ركبة اللاعب والعودة إلى وضع الوقوف .
- 2\* يجب البدء بالرجل اليمين عند إعطاء الإشارة .
- 3\* يجب ان تلمس اللاعب ركبته ( بالتناوب ) الحبل المطاطي .
- 3\* الاستمرار وعدم الوقوف في أثناء وعند إعطاء الإشارة البدء لغاية إعطاء إشارة النهاية .  
السرعة في الأداء .
- 4\* لكل لاعب محاولة واحدة فقط .
- 5\* يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب للذي يليه لضمان عامل المنافسة .
- 6\* حساب الدرجات : تحسب مرة واحدة عن كل مرة يقوم فيها اللاعب بلمس الأرض عن طريق القدم اليمين فقط .
- 7\* وتحسب وتسجل للاعب عدد مرات لمس القدم اليمين للأرض لمدة ( 10 ) ثوان .

● متغيرات البحث:

**المتغير المستقل:** هو الذي يحدث الأثر أو السبب ،وفي دراستنا هو برنامج التدريبى المقترح  
**المتغير التابع:** هو الآثار الناتجة أو النتيجة ،وفي دراستنا هو بعض الصفات البدنية للاعبى كرة اليد وهي المرونة - السرعة .

● الخصائص السيكو ميتريه للأداة:

**1- ثبات الاختبار :**

يعرف مقدم عبد الحفيظ بأنه 'هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في

مناسبتين مختلفتين ' .( مقدم عبد الحفيظ ،الإحصاء والقياس النفسى و التربوي،1993 م، ص52)

عند إجراء الاختبارات وحصولنا على النتائج قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون وهذا لمعرفة ثبات الاختبار

فكانت النتائج المتحصل عليها كالتالى :

- اختبار المرونة للمنكبين:0.94.
- اختبار قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي:0.84.
- قياس السرعة الانتقالية:0.99.
- اختبار الركض في المكان لمدة ( 10 ) ثوان لقياس السرعة الحركية للرجلين:0.85 .
- اختبار السرعة الحركية لليدين:0.98.

**صدق الاختبار :**

- اعتمدنا على **الصدق الذاتى** قمنا بحسابه على الطريقة التالية.

صدق الاختبار=جدر معامل ثبات الاختبار . ( مقدم عبد الحفيظ ،الإحصاء والقياس النفسى و التربوي،1993 م، ص52)

وكانت النتائج كالتالى:

- اختبار المرونة للمنكبين:0.96.
- اختبار قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي:0.92.
- قياس السرعة الانتقالية:0.99.
- اختبار الركض في المكان لمدة ( 10 ) ثوان لقياس السرعة الحركية للرجلين:0.92.
- اختبار السرعة الحركية لليدين:0.98.

## 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

لكل بحث جانب تطبيقي ولكل جانب تطبيقي دراسة ميدانية تستعمل فيها الأداة المناسبة للدراسة وقد كانت مجموعة الاختبارات البدنية وسيلة بحثنا المتواضع وكانت الإجراءات الميدانية كالتالي:

— في الأسبوع الأول من شهر فيفري خرجنا إلى الفريق الذي اخترناه لإلقاء نظرة حول إذا ما كان المكان مناسب والمجال الزماني الذي يمكننا فيه الرجوع لشرح مجموعة الاختبارات البدنية المراد إجرائها، مع تفقد العينة المتمثلة في لاعبي تربي المسيلة لفئة الأصغر وطرح محاور البحث لنرى إن كانت مناسبة للعينة لمدرّب الفريق ، مع مراقبة اللاعبين والأخذ بعين الاعتبار صعوبة قدرة انسجام اللاعبين مع مجموعة الاختبارات المصممة بقوانين مضبوطة.

— و في يوم (7\_ 8 فيفري 2016) تم الانتهاء من تصميم البرنامج التدريبي المقترح بما يناسب الفرضيات وتم في الثامن من فيفري أيضا مناقشتها مع الأستاذ المشرف .

— وفي يومي (9 \_ 10 فيفري 2016) تم تحكيم هذا البرنامج من قبل بعض المدربين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومدربي نوادي كرة اليد بالولاية .

. وفي الأيام (من 14 إلى 18 فيفري 2016 ) تم اجراء مجموعة الاختبارات القبليّة .

. وفي أيام ( 19 فيفري إلى 27 أفريل ) تم القيام بمجموعة الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

— في (24\_25 أفريل 2016 ) تم اجراء مجموعة الاختبارات البعديّة .

— في أيام (29 30 أفريل 2016) تم تحليل ومناقشة النتائج والخروج باستنتاجات عامة للدراسة الميدانية .

## - صعوبات البحث:

1. ضيق الوقت نظرا لأيام الدراسة الجامعية والقيام بالتربص الميداني.

2. صعوبة انسجام الفريق مع مجموعة الاختبارات القبليّة والبعديّة التي أجريت .

3. نقص المال ، بإضافة إلى نقص الأجهزة المساعدة في نجاح البرنامج التدريبي .

## 5- الأساليب الإحصائية :

- تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية SPSS ( v21 ) .

— حساب المتوسط الحسابي (  $\bar{x}$  ) \_ الانحراف المعياري \_ ( ت ) سيودنت.

## خـلاصة:

من خلال تطرقنا للفصل الثالث اتضح أنه لا بد أن يتناول فيه الباحث الدراسة الاستطلاعية وعينة الدراسة وكذا المنهج المتبع والأدوات، التي تعتبر هامة في الدراسة ولا يمكن الاستغناء عنها لإجراء بحث ميداني ناجح. ومن هنا نأتي إلى أن أي دراسة بحث علمي يجب أن يكون على أسس وطرق منهجية متبعة لكي نصل إلى ما نرجو إليه من نتائج واستنتاجات مرغوب فيها من حيث المضمون.

# الفصل الرابع :

عروض النثر و تفسيرها

ومناقشتها

تمهيد:

من خلال تطرقنا للفصل الثالث كان لابد من الرجوع للبرنامج التدريبي المقترح المقدم للعينه المستهدفة والمذكورة سالفاً، مع تحليل النتائج والخروج بالاستنتاجات، كما تبين أن التحليل لنتائج الدراسة الميدانية جزء هام لا يمكن الاستغناء عنه لإجراء بحث لأنه يوضح الأهمية الكاملة للدراسة الميدانية.

بحيث يجب أيضا في هذا الفصل أن نستعين بالقوانين والأساليب الإحصائية التي بدورها تكون الوسيلة الوحيدة والأمثل لتحقيق وتأكيد بحثنا الذي يجب أن نولي له أهمية بالغة لأنه يساعدنا في الخروج بأفضل الاستنتاجات والاقتراحات.

1. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية:

1.1- عرض اختبار الفروق في نتائج المرونة :

1.1.1- اختبار الفروق في نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف لدى عينة الدراسة :

-الجدول رقم (1) : يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف لدى عينة الدراسة :

القرار الإحصائي	درجة الحرية	درجة الاحتمال المعنوية sig	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات الإحصائية الاختبارات
دال	11	0,001	4,54	02,40	06,40	الاختبار القبلي
				02,99	07,62	الاختبار البعدي
مستوى الدلالة : 0,05				حجم العينة : 12		

الجدول رقم 1: يبين لنا نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف بحيث يلاحظ من خلال الجدول تحسن في النتائج بالنسبة للاختبار البعدي، بحيث المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ 06,40 أما البعدي فقد بلغ 07,62 ، والانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ 02,40 أما البعدي فقد بلغ 02,99 ، كما يلاحظ أنه عند درجة حرية 11 بلغت درجة الاحتمال المعنوية 0,001 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي فإن قيمة ت دالة إحصائياً أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياس القبلي و البعدي في نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف لدى عينة الدراسة .

2.1.1- اختبار الفروق في نتائج اختبار مرونة الكتف لدى عينة الدراسة :

-الجدول رقم (2) : يبين نتائج اختبار مرونة الكتف لدى عينة الدراسة :

القرار الإحصائي	درجة الحرية	درجة الإحتمال المعنوية sig	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات الإحصائية الاختبارات
دال	11	0,000	5,93	12,25	63,29	الاختبار القبلي
				12,24	62,33	الاختبار البعدي
مستوى الدلالة : 0,05				حجم العينة : 12		

الجدول رقم 2: يبين لنا نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار مرونة الكتف بحيث يلاحظ من خلال الجدول تحسن في النتائج بالنسبة للاختبار البعدي ، بحيث المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ 63,29 أما البعدي فقد بلغ 62,33 ، والانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ 12,05 أما الانحراف المعياري البعدي فقد بلغ 12,24 ، كما يلاحظ أنه عند درجة حرية 11 بلغت درجة الاحتمال المعنوية 0,000 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي فإن قيمة ت دالة إحصائيا أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في نتائج اختبار مرونة الكتف لدى عينة الدراسة .

- الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الأولى : نصت الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لصفة المرونة لدى عينة الدراسة ، وبالاعتماد على نتائج الجدول رقم (1) و (2) وجدنا أنه فعلا هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لصفة المرونة لدى عينة الدراسة ومنه فإن الفرضية تحققت .

2.1- عرض اختبار الفروق في نتائج السرعة :

1.2.1- اختبار الفروق في نتائج اختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة :

-الجدول رقم (3) : يبين نتائج اختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة :

المتغيرات الإحصائية الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الاحتمال المعنوية sig	درجة الحرية	القرار الإحصائي
الاختبار القبلي	04,89	0,38	5,26	0,000	11	دال
الاختبار البعدي	04,48	0,36				
حجم العينة : 12			مستوى الدلالة : 0,05			

الجدول رقم 3 : يبين لنا نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار السرعة الانتقالية بحيث يلاحظ من خلال الجدول تحسن في النتائج بالنسبة للاختبار البعدي ، بحيث المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ 04,89 أما البعدي فقد بلغ 04,48 ، والانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ 0,38 أما الانحراف المعياري البعدي فقد بلغ 0,36 ، كما يلاحظ أنه عند درجة الحرية 11 بلغت درجة الاحتمال المعنوية 0,000 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي فإن قيمة ت دالة إحصائيا أي أنه توجد فروق بين القياس القبلي و البعدي في نتائج اختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة .

- الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الثانية : نصت الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة ، وباعتماد على نتائج الجدول رقم (3) وجدنا أنه فعلا هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة ومنه فإن الفرضية تحققت .

2.2.1- اختبار الفروق في نتائج اختبار السرعة الحركية للأطراف العلوية لدى عينة الدراسة :

-الجدول رقم (4) : يبين نتائج اختبار السرعة الحركية لليدين لدى عينة الدراسة :

القرار الإحصائي	درجة الحرية	درجة الاحتمال المعنوية sig	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات الإحصائية الاختبارات
دال	11	0,000	6,05	02,35	09,99	الاختبار القبلي
				02,08	09,39	الاختبار البعدي
مستوى الدلالة : 0,05				حجم العينة : 12		

-الجدول رقم 4 : يبين لنا نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار السرعة الحركية لليدين بحيث يلاحظ من خلال الجدول تحسن في النتائج بالنسبة للاختبار البعدي ، بحيث المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ 09,99 أما البعدي فقد بلغ 09,39 ، والانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ 02,35 أما الانحراف المعياري البعدي فقد بلغ 02,08 ، كما يلاحظ أنه عند درجة الحرية 11 بلغت درجة الاحتمال المعنوية 0,000 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي فإن قيمة ت دالة إحصائيا أي أنه توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي في نتائج اختبار السرعة الحركية للأطراف العلوية لدى عينة الدراسة .

- الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الثالثة : نصت الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف العلوية لدى عينة الدراسة ، وبالاعتماد على نتائج الجدول رقم (4) وجدنا أنه فعلا هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف العلوية لدى عينة الدراسة ومنه فإن الفرضية تحققت .

3.2.1- اختبار الفروق في نتائج اختبار السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى عينة الدراسة :

- الجدول رقم (5) : يبين نتائج اختبار السرعة الحركية للرجلين لدى عينة الدراسة :

القرار الإحصائي	درجة الحرية	درجة الاحتمال المعنوية sig	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات الإحصائية الاختبارات
دال	11	0,001	04,45	04,35	22,58	الاختبار القبلي
				04,05	24,08	الاختبار البعدي
مستوى الدلالة : 0,05				حجم العينة : 12		

-الجدول رقم 5 : يبين لنا نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار السرعة الحركية للرجلين بحيث يلاحظ من خلال الجدول تحسن في النتائج بالنسبة للاختبار البعدي ، بحيث المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ 22,58 أما البعدي فقد بلغ 24,08 ، والانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ 04,35 أما الانحراف المعياري البعدي فقد بلغ 04,05 ، كما يلاحظ أنه عند درجة الحرية 11 بلغت درجة الاحتمال المعنوية 0,001 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي فإن قيمة ت دالة إحصائية أي أنه توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي في نتائج اختبار السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى عينة الدراسة .

- الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الرابعة : نصت الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى عينة الدراسة ، وباعتماد على نتائج الجدول رقم (5) وجدنا أنه فعلا هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى عينة الدراسة ومنه فإن الفرضية تحققت .

## ✓ مناقشة النتائج :

- تشكل الدراسة التجريبية الحالية عنصرا هاما في الوصول إلى نتائج يمكن الاستفادة منها نظريا وميدانيا، ولعل أهم مباحث هذه الدراسة التحديد المنهجي لكل متغير و ارتباطه بالمتغيرات الأخرى ، ومن جهة أخرى يشكل موضوع الدراسة نقطة بداية للتحقق من افتراضات حددها الباحث ليصل إلى جملة من الحقائق التي تثبت أو تنفي تلك الافتراضات .

- إن الوصول إلى نتائج على أهمية بالغة لكن الأهم هو مقارنتها بالافتراضات من أجل الحكم الموضوعي و لتجسيد المعرفة العلمية، وما النتائج والمعطيات المتوصل إليها إلا وسيلة مساعدة لتبيان الأحكام على ضوء الفرضيات ، ولعل الباحث في هذا الأمر المهتم بالذات يستعمل كل المعطيات المتوفرة عنده انطلاقا من الجانب النظري ووصولاً إلى الجانب التطبيقي بما يحملونه من نتائج وتفسيرات تقدم الكثير من التفسير الموضوعي لهذه النتائج و تعطي الاستدلال العلمي في البرهنة من حيث الدراسات المؤيدة أو المنافية لهذه النتائج .

- في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة فعالية برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة و أثره على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر ومن خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق إجراء الاختبارات التي شملت اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف واختبار مرونة الكتف والسرعة الانتقالية والسرعة الحركية للأطراف العلوية والأطراف السفلية المستعملة مع العينة التجريبية حيث دونت النتائج في الجداول (1،2،3،4،5) والتي سنقوم بمناقشتها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائية لهذه الاختبارات في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها .

## 1. مناقشة نتائج الفرضيات :

## 1.1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لصفة المرونة لدى عينة الدراسة :

من خلال نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية وجدنا بالنسبة لاختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف أنه عند درجة حرية 11 و مستوى الدلالة 0,05 بلغت درجة الاحتمال المعنوية 0,001 ، بالنسبة لاختبار مرونة الكتف فقد بلغت درجة الاحتمال المعنوية 0,000 ، أي أن مستوى الدلالة أكبر من درجة الاحتمال المعنوية في كلا الاختبارين ، مما يبين لنا وجود فروق معنوية دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح البعدي في كلا الاختبارين. ومن هنا نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر على صفة المرونة ، وهذا يدل على تأثير البرنامج التدريبي المطبق على اللاعبين حيث يعود له الفضل لتطوير صفة المرونة خاصة في مفصل الكتف حيث كانت تمارين البرنامج سهلة ومبسطة من السهل إلى الصعب وأيضا طريقة الشرح والتزام اللاعبين بما هو مطلوب منهم، وهذا كله كان له الأثر والدور الكبير في تطوير المرونة على أفراد العينة ،وعلى حسب النتائج المتوصل إليها في اختبارات المرونة انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية والبرنامج له اثر فعال و إيجابي ، وتجلى هذا الدور الإيجابي في زيادة المرونة خاصة في مفصل الركبة ومفصل الحوض .

كما يقول أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد في كتابه اللياقة البدنية ومكوناتها بأن المرونة هي المدى يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة .

كما يقول مهند حسين البشتاوي في كتابه مبادئ التدريب الرياضي أن للمرونة درجة عالية من الخصوصية فهي مختلفة من مفصل لآخر في الجسم الواحد ، وهذا الاختلاف سواء من ناحية التركيب والعضلات العاملة عليه أو الأربطة المحيطة به وكذا نوع الحركة التي يؤديها المفصل أفادت بعض الدراسات أن الأفراد الذين يتميزون بالطول الجذع نسبيا بطول الأطراف السفلية من الممكن أن يتوقف تمرين ثني الجذع للإمام أسفل من الجلوس طولا كما أن لكل من الوزن والنمط الجسمي وكذا مساحة سطح الجسم كمتغيرات انثروبيومترية علاقات غير دالة إحصائية بالمرونة .

## 2.1 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة :

من خلال نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية وجدنا أن اختبار قياس السرعة الانتقالية أنه عند درجة حرية 11 و مستوى الدلالة 0,05 ، بلغت درجة الاحتمال المعنوية 0,000 ، أي أن مستوى الدلالة أكبر من درجة الاحتمال المعنوية ، مما يبين لنا وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح البعدي لاختبار قياس السرعة الانتقالية . ومن خلال هذه النتيجة نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح اثر إيجابي على تنمية السرعة الانتقالية ، وتجلي هذا الدور الايجابي في زيادة المرونة خاصة في مفصل الركبة ومفصل الحوض مما نتج عنه تحسن في السرعة .

يقول الأستاذ حسن بن محمد قيس في "كتابه اللياقة البدنية" عن تنمية السرعة للوصول للمستويات العالية لا بد للفرد من تطبيق وسائل الاحتياجات الضخمة من القدرات البدنية التي تعينه على تحقيق المستوى المطلوب ، والتي منها التمرينات البدنية بأغراضها المختلفة ، وهذه التمرينات تعتبر من أهم وسائل التي يعتمد عليها لتطوير الحالة التدريبية للرياضي وتنميتها بما يحقق الإعداد البدني ، ويحدد "مورهاس" أربعة عوامل للتدريب على السرعة هي : تدريب الاستجابة وتدريب التوافق وتدريب الاسترخاء وتدريب المرونة ، وتعتبر المرونة إحدى هذه العوامل وهذا مما يدل على أهمية صفة المرونة ، أما جمال صبري فرج يقول في كتابه "القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث" بقوله أن الامتداد جزء الإحماء المهم الذي يسبق التدريب ويهدف الامتداد إلى زيادة مطاطية وتر العضلة ويقي من الإصابة ويهيئ الرياضي للتدريب والمنافسة ويحسن الأنجاز وكذلك يحسن مدى الحركة والوظيفة الرياضية ، وهذا ما أكده قحطان جليل خليل في دراسته " تأثير تباين تدريبات القدرة العضلية والمرونة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى حراس المرمى بكرة القدم" أن للمرونة اثر ايجابي على التأثير على السرعة.

كما أن نمو هذه الصفة يمكن الرياضي من سرعة إتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة.

## 3.1 - مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف العلوية لدى عينة الدراسة :

من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية وجدنا أن اختبار قياس السرعة الحركية للأطراف العلوية أنه عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0,05 ، بلغت درجة الاحتمال المعنوية 0,000 ، أي أن مستوى الدلالة أكبر من درجة الاحتمال المعنوية ، مما يبين لنا وجود فروق معنوية دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح البعدي لاختبار قياس السرعة الحركية للأطراف العلوية ، ومنه نستنتج أن للمرونة اثر إيجابي في تحسين السرعة الحركية للأطراف العلوية، وهذا يدل على تأثير البرنامج التدريبي المطبق على اللاعبين حيث يعود له الفضل لتطوير المرونة في الأطراف العلوية خاصة في مفصل الكتف حيث كانت تمارين البرنامج سهلة ومبسطة من السهل إلى الصعب وأيضا طريقة الشرح والتزام اللاعبين بما هو مطلوب منهم، وهذا كله كان له الأثر والدور الكبير في تطوير المرونة على أفراد العينة، وعلى حسب النتائج المتوصل إليها في اختبارات المرونة انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية والبرنامج له اثر فعال وإيجابي.

يقول الدكتور 'عمار مكي علي النجم' في دراسته "علاقة مرونة الجذع والفتحين بإنتاج 110 م حواجز" ينتج عن افتقار أو ضعف صفة المرونة لدى الرياضي الكثير من الصعوبات منها عدم مقدرة الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي وصعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية المختلفة ويكون مدى الحركة محدداً في نطاق ضيق. وهذا مما يؤكد على أن المرونة لها أهمية كبيرة وان بعض الصفات والمهارات تنقص بنقص المرونة، ولان احتياج لاعب كرة اليد للمرونة والسرعة وحب عليه التركيز عليهما لأن المرونة تساعد اللاعب على زيادة المدى الحركي للمفصل مما ينتج عنه تحسن في السرعة الحركية والذي يحتاجه لاعب كرة اليد في التمرير والاستقبال الجيد ومن كل الجهات وأيضا التموه الجيد.

إذن عندما تكون المرونة جيدة تكون السرعة حسنة، أي أن المرونة تؤثر على الانجاز للسرعة الحركية للأطراف العلوية والتي تتمثل في اليدين، وهذا ما أكدته الباحثة هدى رزوقي في دراستها " تأثير المرونة على الأداء الحركي في الجم ناستك "لتمرينات المرونة التي تكون لها فاعلية في تطوير مرونة مفاصل الجسم فانه ينتج عنه تحسن في مستوى الأداء الحركي وأيضا السرعة الحركية.

#### 4.1 - مناقشة نتائج الفرضية الرابعة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى عينة الدراسة :

من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للعينة التجريبية وجدنا أن اختبار قياس السرعة الحركية للأطراف السفلية أنه عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0,05 ، بلغت درجة الاحتمال المعنوية 0,001 ، أي أن مستوى الدلالة أكبر من درجة الاحتمال المعنوية ، مما يبين لنا وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح البعدي لاختبار قياس السرعة الحركية للأطراف السفلية ، ومنه نستنتج أن للمرونة أثر إيجابي في تحسين السرعة الحركية للأطراف السفلية والتي تتمثل في الرجلين .

ومن هذه النتائج يتبين لنا فعالية البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة المرونة و أثره على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد لفئة الاصاغر حيث كانت التمارين متنوعة وسهلة حيث تجاوب معها اللاعبون مما يؤكد على نجاح البرنامج التدريبي ، وبالتالي صفة المرونة تعد إحدى القابليات الحركية المهمة لأداء المهارات الرياضية إضافة إلى تحسين الصفات البدنية خاصة السرعة لما تمتاز به المرونة من أداء مفصلي واسع يسهل من الأداء الحركي وأيضاً المهارة .

وهذا ما استنتجناه من خلال تحسين السرعة حيث يقول في هذا المجال الباحث 'حميد حماد خلف الفهداوي' في دراسته "تأثير المرونة الايجابية والسلبية على دقة وقوة الضربتين الأرضيتين بالتنس الأرضي" يقول يرى العديد من الباحثين أن المرونة من بين الصفات المهمة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية والكمية كما أنها تشمل مع بقية مكونات الأداء البدني والحركي (كالقوة العضلية ، والسرعة ، التحمل ، الرشاقة) الركائز التي يتأسس عليها اكتساب الأداء الحركي وإتقانه ، وأن الافتقار للمرونة قد ينجم عنه بعض الصعوبات من أهمها: عدم القدرة على الاكتساب الحركي و صعوبة تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية أو بعض مكونات الأداء البدني وهذا كله يبين لنا أهمية المرونة خاصة في التأثير على الصفات البدنية، كما يؤكد أيضاً إبراهيم احمد سلامة في كتابه "المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية" فالمرونة غالباً ما يتم ذكرها عندما نقوم بتحديد اللياقة البدنية فانخفاض المرونة عند الفرد تعد المؤثر والعلامة الأولى لانخفاض اللياقة البدنية "، أما أبو العلا احمد عبد الفتاح فيقول في كتابه "التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية" "أن ضيق العمل على المفاصل يؤدي إلى إعاقة مستوى إظهار القوة والسرعة والتوافق لدى الرياضي" ، أما (بسطويسي 1990) فيؤكد على انه تؤثر المرونة المفصالية ومن ثم الإطالة العضلية على كل من عنصري القوة والسرعة تأثيراً إيجابياً .

وهذه النتائج كلها تؤكد على أهمية المرونة من جهة وتأثيرها على بعض الصفات البدنية وأنواعها و تنقص بنقص المرونة ، وهذا ما تجلّى في تنمية السرعة الحركية للأطراف السفلية ، ولأن احتياج لاعب كرة اليد للمرونة والسرعة و يجب عليه التركيز عليهما لأن المرونة تساعد اللاعب على زيادة المدى الحركي للمفصل مما ينتج عنه تحسن في السرعة الحركية للأطراف السفلية والذي يحتاجه لاعب كرة اليد في العديد من المهارات ومن بينها الخداع إذ يتوقف نجاح أداءه بقدرة اللاعب الحركية من السرعة في حركات القدمين .

## 1. 5 - مناقشة الفرضية العامة:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير صفة المرونة وبعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد  
صنف الأصاغر :

تنطلق هذه الفرضية من افتراض مرده أن للبرنامج التدريبي المقترح فعالية في تطوير صفة المرونة وأثره على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف الأصاغر، ولتأكد من صحة الفرضية أو نفيها كان لابد من مناقشة الفرضيات الجزئية أولاً ثم الاستدلال فيما يخص الفرضية العامة ، وعملا بكل النتائج المتوصل إليها ومناقشتها على ضوء الفرضيات السابقة ، تبين أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير صفة المرونة و أثر على صفة السرعة عند لاعبي كرة اليد صنف أصاغر ، وكل الدلائل من الجداول الخاصة بدراسة الفروق ما بين الاختبارات القبليّة و البعدية على بعض المتغيرات البدنية المشار إليها سابقا لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر ، وهذا ما تأكده قيم درجة الاحتمال المعنوية في الجداول السابقة بحيث كانت أقل من مستوى الدلالة 0,05 ، حيث أثبتت النتائج صحة الفرضية الجزئية الأولى بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لصفة المرونة لدى عينة الدراسة بحيث تم إثبات أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير صفة المرونة لدى عينة الدراسة من جهة ، ومن جهة أخرى قيم درجة الاحتمال المعنوية للاختبارين ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف و اختبار مرونة الكتف بمقارنتها بمستوى الدلالة دليل واضح على أثر البرنامج التدريبي على تطوير صفة المرونة ، كما أثبتت النتائج صحة الفرضية الجزئية الثانية بأنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لقياس السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة ودلالة ذلك قيمة درجة الاحتمال المعنوية بمقارنتها بمستوى الدلالة دليل واضح على أثر هذا البرنامج ، أما بالنسبة لنتائج صحة الفرضية الجزئية الثالثة و الرابعة بأنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لقياس حركة الأطراف العلوية والسفلية لدى عينة الدراسة قد ثبتت أيضا وهذا ما أكدته درجتي الاحتمال المعنوية بمقارنتها ب مستوى الدلالة في كلا الفرضيتين .

وفي هذا الصدد تشير دراسة الدكتوراه عبد الفتاح قنديل ،علاقة بعض القياسات الجسمية والمرونة على بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، حيث أسفرت هذه الدراسة على أن المرونة مهمة جدا لاعبين الناشئين في كرة اليد ، حيث دقة التصويب ترتبط ارتباطا معنويا بمرونة بعض مفاصل مثل مفصل الكتف ومفصل الرسغ في حين ترتبط مهارة المراوغة و التنطيط معنويا بمدى مرونة المفاصل الأطراف السفلية ومرونة العمود الفقري،لهذا يجب التعامل والتعاون بصفة عقلانية مع تنمية و تطوير عناصر اللياقة البدنية بطريقة مدروسة وعناية تامة.

وهذه النتائج كلها تؤكد على أهمية المرونة من جهة وتأثيرها على بعض الصفات البدنية وأنواعها وهذا ما تجلّى في تنمية السرعة الحركية للأطراف العلوية و السفلية، ولأن الرياضي في كرة اليد يحتاج إلى العديد من المهارات ومن بينها الخداع إذ يتوقف نجاح أداءه بقدرة اللاعب الحركية من سرعة في حركات اليدين و القدمين إلى المرونة في الجذع والجسم كله إلى الرشاقة في عمليات اللف وكذلك درجة توافقه في سرعة الأداء ومرونة الحركة ولهذا يجب على المدربين في كرة اليد التركيز على تدريب الصفات البدنية اجمع دون التفريط أو تفضيل صفة على أخرى.

## خلاصة :

من خلال جمع المعلومات و البيانات المتوصل إليها من خلال التطبيق الميداني في جداول إحصائية وتحليل نتائجها من خلال حزمة البيانات الإحصائية **spss** ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة و ربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة ، نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على صفتي المرونة و السرعة لدى أفراد العينة .

# الفصل الخامس :

استنتاجات و اقتراحات

## تمهيد :

في ضوء أهداف البحث وما أظهرته نتائج الدراسة، والظروف التي أجريت فيها الدراسة والعينة التي طبق عليها البحث وبناء على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث وذلك باعتمادنا على البيانات والمعلومات التي توصلنا إليها .

سنحاول من خلال هذا الفصل إلى تقديم جملة من الاستنتاجات التي توصلنا إليها بعد المعالجة الإحصائية باستعمال مختلف وسائل التحليل الإحصائي ثم مقارنتها مع فرضيات البحث مع استخلاص جملة من الاقتراحات نأمل أن يعمل بها مستقبلا.

## 1- استنتاجات عامة:

لقد استطعت بعون الله وحمله إنهاء هذا العمل المتواضع الذي نال مني جهداً في إنجازه.

لكل بحث علمي مهما كان نوعه والهدف من كل دراسة هو الوصول إلى تحقيق أهدافها المسطرة قبل كل شيء وما قمت به هو محاولة معرفة فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة المرونة و أثره على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد للفئة أقل من 17 سنة.

- حيث اعتمدت في هذه الدراسة إلى نتائج الدراسات السابقة والمشابهة مثل دراسة إبراهيم محمد حرافشة وأيضاً على الملاحظات الميدانية التي صادفتني أثناء التدريبات فوجدت أن هناك نقص في التركيز على صفة المرونة مما دفعني إلى أن اختار هذا الموضوع ولأن السرعة جد مهمة في كرة اليد فأردت أن اعرف مدى أهمية المرونة وتأثيرها على السرعة. وانطلاقاً من الدراسة النظرية والتي بينت لنا الاحتياجات البدنية لكرة اليد ومن اجل الوصول إلى مستوى بدني عالي يجب التركيز على الفئات العمرية الصغرى وإعطائهم ما يناسبهم من برامج تدريبية تساعد على الوصول للأداء الجيد.

- أما الدراسة الميدانية والتي تمثلت في وضع وحدات تدريبية لتنمية صفة المرونة لمعرفة أثرها على تحسين صفة السرعة، وبعد التحليل الإحصائي وجدنا إن للمرونة لها دور مهم في التأثير على الصفات الأخرى وخاصة أن أهميتها تكمن في الوقاية من الإصابات مثل التمزق والشد كما أنها تساهم في تسهيل الأداء الحركي كما أن الافتقار للمرونة يؤدي إلى صعوبة في تطوير الصفات الأخرى وهذا مما استنتجناه أن للمرونة تأثير على الصفات الأخرى وهذا مما تجلّى في هذا البحث أن للمرونة دور في تنمية و تحسين الصفات الأخرى بصفة عامة و السرعة في كرة اليد بصفة خاصة .

- كما توصلنا من خلال النتائج المتحصل عليها أنه :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لصفة المرونة لدى عينة الدراسة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف العلوية والسفلية لدى عينة الدراسة .

وبالتالي نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفتي المرونة و السرعة .

- و يقول الدكتور مفتي إبراهيم في كتابه "اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية" أن المرونة تساعد الرياضي في تنفيذ أداء جيد من خلال هذا فلاعب الحواجز يجب أن يتمتع بمرونة حركية بمفصل الفخذ حتى يتمكن من تخطي الحاجز، والسباح من المطلوب أن تكون لديه مرونة كافية في مفصل الكتف والقدم لتنفيذ ضربات قوية، ولاعب الغطس يجب أن يكون قادراً على أن يصل بمشط قدمه إلى أقصى ما يكون حتى يتصف أداءه بالمهارة، أما لاعب المبارزة يحتاج إلى مرونة مفصل الفخذ كي تصل ضربته لمدى بعيد ، وهذا مما يؤكد على أهمية المرونة للرياضي وهذا ما استخلصناه في هذا البحث أن لاعب كرة اليد الناشئ يحتاج إلى مرونة مفصل الفخذ والركبة والكتف لكي يتصف أداءه بالسرعة والخفة في أداءه لأي مهارة .

– ختاماً للملخص بحثنا هذا يمكن للرياضي والمدرّب على حد سواء من استخلاص بعض المعلومات حول مدى تأثير صفة المرونة على تنمية صفة السرعة في تطوير الأداء الرياضي العالي من خلال مختلف الدراسات السابقة والنتائج المتوصل إليها، وذلك من أجل الهدف المنشود وهو تحقيق ثمرة الجهود خلال المنافسة باستعدادات بدنية، خطّية، نفسية، و مهارية، وذلك من أجل الرقي بالرياضة بصفة عامة والرياضة الجزائرية بصفة خاصة .

## 2- الاقتراحات :

❖ ضرورة تركيز القائمين على العملية التدريبية على صفة المرونة لتأثيرها المباشر على الصفات البدنية وحتى المهارة.

❖ التنوع في تمارين المرونة.

❖ إجراء بحوث ودراسات مشابهة للصفات البدنية وذلك من أجل إثراء البحث العلمي بصفة عامة والرقي بالرياضة في بلادنا بصفة خاصة .

❖ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة أهمية التدريب .

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

❖ تشجيع الطلبة والباحثين لإثراء الموضوع بصورة جيدة وأكثر دقة.

❖ إعطاء الوقت الكافي لتنمية المرونة لأنها تلعب دوراً أساسياً في تطوير المستوى البدني.

❖ إجراء اختبارات دورية في الإعداد البدني للتعرف على مدى التقدم الحاصل.

❖ إعطاء القدر الكافي لتنمية صفة المرونة خاصة عند الفئات الصغرى.

❖ التأكيد على الأداء الصحيح والتطبيق السليم للحركات المطلوبة قبل الانتقال إلى حركات أكثر صعوبة أثناء تنفيذ وتطبيق البرنامج.

❖ توفير الإمكانيات والدعم المادي والمعنوي لدراسات من هذا النوع.

❖ مراقبة تدريبات صفة المرونة من طرف المدربين بصفة دورية مع إجراء اختبارات بدنية لهذه الصفة لكي لا يكون تأثيرها سلبي وهذا ما يفتح المجال لدراسات أخرى .

## 3- الافاق المستقبلية للدراسة

❖ إدخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.

❖ مراعاة إتباع المدربين أسس ومبادئ تنمية المرونة في رياضة كرة اليد عند وضع برامج الإعداد البدني للناشئين .

– من الدراسة المعمقة لموضوع بحثنا هذا الذي اهتم بدراسة كيفية تحسين وتطوير بعض عناصر اللياقة

البدنية يجب اتباع اهم الخطوات من طرف المدربين والمسؤولين عن الاندية الرياضية كما يجب على المدربين

الدخول في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور العلمي .





# قائمة المراجع

## 4- المراجع المعتمدة في الدراسة :

### ❖ المراجع العربية:

1. البهي فؤاد السيد ، الأسس النفسية للنمو، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
2. السيد محمود طواب، ط1، النمو الإنساني أسسه وتطبيقاته ، دار المعارف، مصر، 1995.
3. إبراهيم منير جرجس ، كرة اليد للجميع ، ب ط، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004.
4. أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، ب ط، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة.
5. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي. القاهرة 1993 ..
6. أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود ، ب ط، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
7. أحمد بسطويسي ، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي ، بدون بلد ، 1996.
8. حسن السيد أبو عبده، الإعداد البدني للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق ، ط1 ، جامعة الإسكندرية ، مصر ، 2008.
9. حمدي احمد السيد وتوت، تمرينات الإطالة والمرونة(وصف تشريحي-اختبارات)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2012.
10. رباعية صبحي إسماعيل ،تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، عمان مؤسسة الوراق ، ط1 ، 2001 ب .
11. طلحت حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القاهرة، ج1، 1997.
12. عدنان درويش ، التربية الرياضية المدرسية ، دليل المعلم و الطالب و التربية العملية ، دار الفكر ، ط3 ، 1992 .
13. عبد العزيز نمر، الإطالة العضلية ، ب ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
14. عبد الحميد شرف ، البرامج ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2 2002
15. عصام نور ، سيكولوجية المراهقة ، الإسكندرية، 2004.
16. كمال عبد الحميد ، الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، ب ط، دار الفكر العربي ، 1997.
17. كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
18. كمال عبد الحميد و زينب فهمي، كرة اليد للناشئين ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987.

19. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، ب ط، القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، مصر، 1980 .
20. محمد النوي محمد علي ، مقياس التفاعل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة الموهوبين، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان،الأردن، 2010.
21. محمد حسين علاوي ، ب ط، التشريح الوظيفي ،دار المعارف ،مصر، 1973.
22. محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسة ط،7 ، دار المعارف، القاهرة1992 .
23. محمد حسن علاوي - ابو العلا عبد الفتاح :فسيولوجيا التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة 1998 .
24. محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس ، دار الفكر العربي ،القاهرة 1999 .
25. محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية وعلم النفس الرياضي ، عالم المعرفة القاهرة ، 2003 .
26. محمود حسن ، الأسرة ومشكلاتها ، ب ط،دار النهضة العربية ، لبنان ، 1981.
27. محمد عبد الرحيم اسماعيل :تدريب القوة العضلية وبرامج الاثقال الصغار ،منشأة المعارف الاسكندرية، 1998 .
28. محمد عبد الرحيم عدس، تربية المراهقين، ط1 دار الفكر للطباعة و النشر، عمان ،الأردن، 2000.
29. مصطفى فهمي ،خصائص النمو في المراهقة ، ط1 ،مكتبة التوبة ،مصر، 1960 .
30. محمد مصطفى زيدان ، علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر، 1995.
31. مقدم عبد الحفيظ ،الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ، ب ط،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر، 1993.
32. منير جرجس ،كرة اليد للجميع ،ب ط، دار الفكر العربي ، مصر ، 2004.
33. مهدي حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا ، ب ط، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الأردن، عمان، 2005.
34. منير جرجس إبراهيم ، كرة اليد للجميع ، ط 4 ، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
35. سامي الصفار ، الاعداد الفني لكرة القدم ،مطبعة، جامعة بغداد 1984 .
36. يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة ، ط1

❖ قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

1- بيتر . ج . ل تومسون : المدخل إلى نظريات التدريب ( ترجمة ) مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، 1996 .

3 \* Carbean Goel ، **foot Ball de l école auxassation** ، edition revue ، Paris ، 1998 .

❖ قائمة الدوريات و المجلات العلمية :

1. حواس محمود ، المراهقة مشكلة تربوية تواجه الجميع ، الخفجي ، العدد الأول ، 2005 .

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - مسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني و ذهني

تحكيم البرنامج التدريبي

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية مسار تدريب رياضي تخصص تحضير بدني و ذهني تحت عنوان " فعالية برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة و اثره على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد " نرجو من سيادتكم أن تحكموا لنا هذا البرنامج التدريبي المقترح للاعبين كرة اليد لفئة الأصغر والذي يشمل تمارين المرونة مع فائق الشكر والتقدير والاحترام.

تحت إشراف الأستاذ :

قيال مراد

✓ من إعداد الطالب

❖ سما سلامي

الاسبوع الاول

الوحدة التدريبية رقم : 01

المكان: قاعة بورزق عبد الحميد

الوسائل : صفارة. ميقاتي. أقماع

الشدة: %95

المدة: 15 د

الهدف العام من الحصة: تنمية مرونة الأطراف العلوية

المدة	التمارين	الاهداف	المراحل
5د	<p>تمرين 1: 1-وقوف الذراعان تشبيك حلقة خلف الرأس. ثني الرقبة أماما. 2-وقوف الذراعان تشبيك حلقة على الجبهة. ثني الرقبة خلفا. 3-ثني الرقبة أماما - ثني الرقبة خلفا ( زمن أداء 15ثا) - (فترة الراحة 2ثا)</p> <p>تمرين 2: وقوف. ذراع العضد أماما مائل أسفل الساعد أمام الجسم والأخرى مسك المرفق. جذب المرفق أمام الجسم. ( زمن أداء 15ثا) - (فترة الراحة 2ثا)</p>	<p>. مرونة الفقرات العنقية</p> <p>- مرونة مفصل الكتف</p>	المرحلة التحضيرية
10د	<p>تمرين 3 :وقوف ذراع عاليا والأخرى مسك المرفق. جذب الذراع داخلا. تمرين 4 :وقوف ذراع خلفا لأسفل -الساعد خلف الظهر والأخرى مسك المرفق-جذب المرفق جانبا. تمرين 5 :وقوف نصفا مواجهة الزميل -ذراع أماما مائلا عاليا مسك الزميل والأخرى بجانب الجسم -ثني الركبتين كاملا. تمرين 6 :وقوف ذراع خلفا لأسفل -الساعد خلف الظهر والأخرى مسك المرفق-جذب الساعد جانبا تمرين 7 :وقوف ذراع عاليا. الكف للأمام والأخرى بجانب الجسم ضغط الذراع خلفا تمرين 8 :وقوف ضغط الكتفين لأسفل . ( زمن أداء 15ثا) - (فترة الراحة 2ثا)</p>	<p>مرونة مفصل الكتف</p>	المرحلة الاساسية

الاسبوع الاول

الوحدة التدريبية رقم : 02

المكان: قاعة بورزق عبد الحميد

الوسائل : صفارة. ميقاتي .أقماغ

الشدة: %95

المدة: 15 د

الهدف العام من الحصة: تنمية مرونة الأطراف السفلية

المدة	التمارين	الاهداف	المراحل
5د	<p>تمرين 1:</p> <p>1-وقوف الذراعان تشبيك حلقة خلف الرأس .ثني الرقبة أماما.</p> <p>2-وقوف الذراعان تشبيك حلقة على الجبهة .ثني الرقبة خلفا.</p> <p>3-ثني الرقبة أماما - ثني الرقبة خلفا ( زمن أداء 15ثا) . (فترة الراحة 2ثا)</p> <p>تمرين 2:</p> <p>- نصف وقوف -الركبة أماما -لف الكبة خارجا. ( زمن أداء 15ثا) . (فترة الراحة 2ثا)</p>	<p>مرونة الفقرات . العنقية</p> <p>مرونة مفصل الفخذ</p>	المرحلة التحضيرية
10د	<p>تمرين 3 : نصف وقوف-الرجل أماما -لف الرجل خارجا.</p> <p>تمرين 4 : - وقوف الوضع أماما .ثني الجذع أماما أسفل.</p> <p>تمرين 5 :-جلوس طولا -الذراعان أماما -ثني الجذع أماما أسفل.</p> <p>تمرين 6 : جلوس طولا-الساق على الركبة لف الجذع جانبا والارتكاز على الذراع. 162</p> <p>تمرين 7 :-جلوس طولا فتحا .الذراعان أماما ثني الجذع أماما اسفل.</p> <p>تمرين 8 : - نصف جثو .الركبة أماما .الكفين على الركبة ضغط الحوض أماما. ( زمن أداء 15ثا) . (فترة الراحة 2ثا)</p>	<p>مرونة مفصل الفخذ</p> <p>مرونة مفصل الركبة</p> <p>مرونة العمود الفقري</p> <p>مرونة مفصل القدم</p>	المرحلة الاساسية

الاسبوع الثالث :

الوحدة التدريبية رقم :05

المكان: قاعة بورزق عبد الحميد

الوسائل : صفارة. ميقاتي .أقماع

الشدة: %95

المدة: 15 د

الهدف العام من الحصة: تنمية مرونة الأطراف السفلية

المدة	التمارين	الاهداف	المراحل
5د	<p>تمرين 1: 1-وقوف الذراعان تشبيك حلقة خلف الرأس .ثني الرقبة أماما. 2-وقوف الذراعان تشبيك حلقة على الجبهة .ثني الرقبة خلفا. 3-ثني الرقبة أماما - ثني الرقبة خلفا ( زمن أداء 15ثا ) - (فترة الراحة 2ثا )</p> <p>تمرين 2: - طعن جانبا -ضغط الجذع جانبا مع ارتكاز الذراعين على الركبة . ( زمن أداء 15ثا ) - (فترة الراحة 2ثا )</p>	<p>. مرونة الفقرات العنقية</p> <p>- مرونة مفصل الفخذ</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
10د	<p>تمرين 3 : - وقوف .رفع الرجل خلفا خارجا. تمرين 4 : - وقوف رفع الرجل اماما. تمرين 5 :- وقوف رفع الرجل داخلا تمرين 6 : - وقوف لف الرجل داخلا تمرين 7 :- وقوف لف الرجل خارجا تمرين 8 : - وقوف رفع الرجل جانبا. ( زمن أداء 15ثا ) - (فترة الراحة 2ثا )</p>	<p>- مرونة مفصل الفخذ</p> <p>- مرونة مفصل القدم</p> <p>- مرونة مفصل الفخذ</p>	<p>المرحلة الاساسية</p>

الاسبوع الثالث :

الوحدة التدريبية رقم: 06

المكان: قاعة بورزق عبد الحميد

الوسائل : صفارة. ميفاتي .أقماع

الشدة: %95

المدة: 15 د

الهدف العام من الحصة: تنمية مرونة الأطراف العلوية

المدة	التمارين	الاهداف	المراحل
5د	<p>تمرين 1:</p> <p>1-وقوف الذراعان تشبيك حلقة خلف الرأس .ثني الرقبة أماما.</p> <p>2-وقوف الذراعان تشبيك حلقة على الجبهة .ثني الرقبة خلفا.</p> <p>3-ثني الرقبة أماما - -ثني الرقبة خلفا ( زمن أداء 15ثا ) - (فترة الراحة 2ثا )</p> <p>تمرين 2:</p> <p>وقوف .ذراع العضد أماما مائل أسفل الساعد أمام الجسم والأخرى مسك المرفق .جذب المرفق أمام الجسم.</p> <p>( زمن أداء 15ثا ) - (فترة الراحة 2ثا )</p>	<p>. مرونة الفقرات العنقية</p> <p>- مرونة مفصل الكتف</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
10د	<p>تمرين 3 : وقوف ذراع عاليا والأخرى مسك المرفق. جذب الذراع داخلا.</p> <p>تمرين 4 : - وقوف ذراع خلفا لأسفل -الساعد خلف الظهر والأخرى مسك المرفق-جذب المرفق جانبا.</p> <p>تمرين 5 :- وقوف فتحا. تقوس الجذع خلفا.</p> <p>تمرين 6 : -وقوف فتحا ذراع نصف ثبات الحوض والأخرى على البطن .لف الجذع جانبا مع التقوس.</p> <p>تمرين 7 :- وقوف فتحا. الذراعان عاليا انحاء. تقوس الذراع خلفا.</p> <p>تمرين 8 : وقوف فتحا ثني الجذع جانبا. ( زمن أداء 15ثا ) - (فترة الراحة 2ثا )</p>	<p>- مرونة مفصل الكتف</p> <p>- مرونة العمود الفقري</p>	<p>المرحلة الاساسية</p>

الاسبوع الخامس:

الوحدة التدريبية رقم: 09

المكان: قاعة بورزق عبد الحميد

الوسائل : صفارة. ميقاتي .أقماع

الشدة: 95%

المدة: 15 د

### الهدف العام من الحصّة: تنمية مرونة عامة

المدة	التمارين	الاهداف	المراحل
5د	<p>تمرين 1:</p> <p>1-وقوف الذراعان تشبيك حلقة خلف الرأس .ثني الرقبة أماما.</p> <p>2-وقوف الذراعان تشبيك حلقة على الجبهة .ثني الرقبة خلفا.</p> <p>3-ثني الرقبة أماما - -ثني الرقبة خلفا ( زمن أداء 15ثا) - (فترة الراحة 2ثا)</p> <p>تمرين 2:</p> <p>-الوقوف مع ضم الرجلين اليدين ممدودتان للأعلى محاولة لمس الأرض باليدين دون ثني الركبة . ( زمن أداء 15ثا) - (فترة الراحة 2ثا)</p>	<p>. مرونة الفقرات العنقية</p> <p>- مرونة مفصل الخصخ</p> <p>- مرونة العمود الفقري</p>	المرحلة التحضيرية
10د	<p>تمرين 3 : - من الوقوف: القدمان متقاطعان، لمس الأرض باليدين.</p> <p>تمرين 4 : - دوران الجزء العلوي الرجلين مفتوحتين.</p> <p>تمرين 5 :- يقف اللاعبان متقابلان بانحناء الجذعين للأسفل مع استقامة الأيدي مستقيمين الحركة يتم انحناء الجذع للأسفل بقوة.</p> <p>تمرين 6 : - كرة بين زميلين اثنين البعد بينهما 1 م ، الظهر يواجه ظهر الزميل ،تمرير الكرة للزميل بالانحناء للأمام وإعطائها بين رجله للزميل ، يستلمها بين رجله أيضا .</p> <p>تمرين 7 :- ميلان الجذع مع وجود اليد عاليا نحو اليسار ثم اليمين.</p> <p>تمرين 8 : -نصف جثو .الركبة أماما .الكفين على الركبة ضغط الحوض أماما. ( زمن أداء 15ثا) - (فترة الراحة 2ثا)</p>	<p>- مرونة مفصل الخصخ</p> <p>- مرونة العمود الفقري</p> <p>- مرونة مفصل الركبة</p> <p>- مرونة مفصل الكتف</p> <p>- مرونة مفصل القدم</p>	المرحلة الاساسية

الاسبوع الخامس:

الوحدة التدريبية رقم: 10

المكان: قاعة بورزق عبد الحميد

الوسائل : صفارة. ميفاتي .أقماع

الشدة: 95%

المدة: 15 د

الهدف العام من الحصة: تنمية مرونة الأطراف السفلية

المدة	التمارين	الاهداف	المراحل
5د	<p>تمرين 1: 1-وقوف الذراعان تشبيك حلقة خلف الرأس .ثني الرقبة أماما. 2-وقوف الذراعان تشبيك حلقة على الجبهة .ثني الرقبة خلفا. 3-ثني الرقبة أماما - -ثني الرقبة خلفا ( زمن أداء 15ثا) - (فترة الراحة 2ثا )</p> <p>تمرين 2: الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى للخلف ومسكها من العقب من طرف يد نفس الجهة، دفع الرجل المثنية نحو الأسفل واليد تقاوم، الاسترخاء، باليد المعاكسة أخذ الرجل وجذب العقب قرب المقعدة. ( زمن أداء 15ثا) - (فترة الراحة 2ثا )</p>	<p>. مرونة الفقرات العنقية - مرونة مفصل الركبة - مرونة مفصل القدم</p>	المرحلة التحضيرية
10د	<p>تمرين 3 : نصف وقوف -الركبة أماما -لف الكبة خارجا. تمرين 4 : - الوقوف على ركبة والأخرى ممتدة للأمام ،الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "عزز العقب" الاسترخاء، ثم السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان . تمرين 5 : - وضعية قرفصاء مد الرجل مد الرجل الثانية للخلف الاولى يكون الفخذ موازي للأرض . تمرين 6 : - في وضعية قرفصاء لكن تكون الرجل الأولى الفخذ موازية للأرض وثني الرجل الثانية للخلف ومسكها باليد. تمرين 7 :- وقوف لف الرجل خارجا . تمرين 8 : - وقوف رفع الرجل جانبا. ( زمن أداء 15ثا) - (فترة الراحة 2ثا )</p>	<p>- مرونة مفصل الفخذ - مرونة مفصل القدم - مرونة مفصل الركبة - مرونة مفصل القدم - مرونة مفصل الفخذ</p>	المرحلة الاساسية

## الاختبارات

### 1. اختبار المرونة للمنكبين :

غرض الاختبار:

قياس المرونة الداخلية والخارجية لمفصلي المنكبين .

الأدوات المستخدمة:

عصا تمرينات أو يد مكنسة، شريط قياس .

وصف الأداء:

يقف المختبر مرتخياً وهو ممسك بالعصا أمام الجسم، ومن هذا الوضع والذراعين مفردتين يلف المختبر الذراعين دون ثني المرفقين (من الوضع الأمامي إلى الوضع الخلفي) تصبح العصا خلف الجسم، ثم العودة مرة أخرى بنفس الأسلوب إلى وضع العصا أمام الجسم، يكرر العمل بعد تقليل المسافة بين اليدين، وهكذا إلى أن يعجز المختبر عن أداء الاختبار.

تعليمات الاختبار:

يعطى المختبر محاولة واجدة .

حساب الدرجات: يسجل للمختبر المسافة بين اليدين في آخر محاولة ناجحة له، وتقاس المسافة بين اليدين.



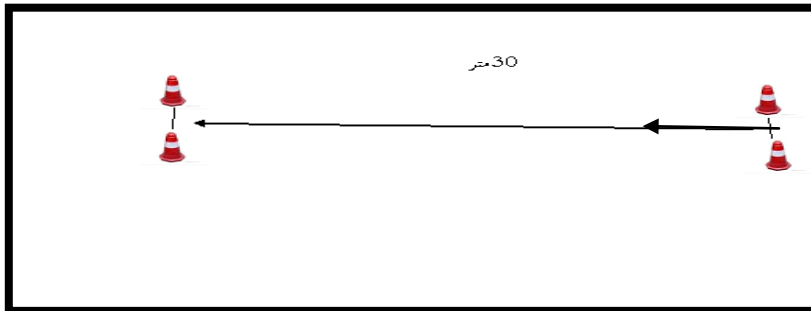
## 2. اختبار قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.  
الأدوات مقعد خشبي - مسطرة مدرجة - مؤشر يتحرك على سطح المسطرة.  
طريقة الأداء : يقف المختبر والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعدة مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين.  
ينثي المختبر جذعه للأمام ولأسفل ويحاول الوصول لأسفل حافة المقعد لأبعد ما يمكن ، يكرر الأداء مرتين.  
تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحتسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.



## 3. قياس السرعة الانتقالية

من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .  
الأدوات: ساعة إيقاف 1 إشارة مرئية أو مسموعة ، ملعب كرة اليد.  
مساحة لا تقل طولها عن 30 متر ، خطوط لوضع البداية والنهاية.  
يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو بأقصى سرعة إلى أن يصل إلى الخط الثاني لبداية القياس وهنا نبدأ تشغيل ساعة الإيقاف.  
على المختبر أن يولد أقصى سرعة بين خط بداية القياس وخط النهاية .  
للمختبر محاولتين بينهما فترة راحة كافية.



طريقة احتساب النتيجة:

يحسب الزمن الذي استغرقه المختبر في قطع المسافة 30 متر من خط بداية القياس الثاني حتى خط النهاية تحتسب للمختبر أفضل المحاولتين زمنياً .

#### 4. اختبار السرعة الحركية للأطراف العلوية

الهدف : سرعة الحركية للأطراف العلوية

وصف الاختبار وصف الاختبار: الطرق السريع على قرصين بالتناوب باليد المفضلة  
الأدوات:

-منضدة مناسبة الطول

-قرصان من المطاط كل منهما 20 سنتيمتر مثبتان أفقياً على المنضدة يبعد كل منهما عن الآخر 60 سنتيمتر وتوضع مستطيلة في منتصف المسافة بين القرصين طولها 20 سم وعرضها 10 سم.  
-ساعة إيقاف لحساب الزمن .

#### تعليمات للمفحوص :

قف أمام المنضدة بحيث تكون القدمان متباعدتان قليلاً.

ضع يدك غير المفضلة التي لا تستخدم في الاختبار على الشريحة المستطيلة .

-ضع يدك المفضلة على القرص المعاكس.

حرك يدك المفضلة تجاه القرص الآخر بأسرع ما يمكن متخطياً اليد المستندة على الشريحة المستطيلة.

توجيهات للقائم بالاختبار :

قف أمام المنضدة ،ركز على القرص المختار من قبل المفحوص عند بداية الاختبار وقم بحساب الطرقات على هذا القرص.

-قم بتشغيل الساعة عند سماع كلمة استعداد....ابداً مع افتراض أن المفحوص بدأ بالقرص (أ) فان الساعة يتم إيقافها عندما يقوم المفحوص بلمس هذا القرص (أ) لعدد 25 .وهكذا فان المجموع الكلي للطرقات (لمسات)

على القرص (أ) والقرص (ب) تصل إلى (50) لمسة ،أو 25 دورة بين القرصين

اليد المستندة على الشريحة المستطيلة تظل ثابتة طوال زمن الاختبار.

تسجيل النتيجة : تسجل النتيجة الأفضل ، ويحسب التسجيل من واقع الزمن المطلوب لمس كل قرص 25 مرة.



## 5. اختبار الركض في المكان لمدة ( 10 ) ثوان :

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الحركية لعضلات الرجلين .

الأدوات الأزمة : ملعب كرة سلة ، ساعة توقيت الكترونية ، حبل مطاطي بطول ( 1 ) متر ، صافرة لإعطاء إشارة البدء والنهاية .

وصف الأداء : يتخذ اللاعب وضع الوقوف إمام الحبل المطاط المثبت من الجهتين عن طريق فريق العمل ، ثم يتخذ اللاعب وضع الوقوف نصفاً احد الفخذين موازي للأرض ( أي ارتفاع الحبل المطاط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبته المختبر .

إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مبتدأ بالرجل اليمين في المكان بأقصى سرعة بحيث يلامس لحبل المطاط بركبته بالتناوب في جميع مراحل الركض في المكان . يستمر اللاعب في التكرار هذا الأداء أقصى عدد من المرات لمدة عشر ثوان .

### تعليمات الاختبار:

1\* اخذ اللاعب الوضع الصحيح ( الوقوف نصفاً ) لغرض تثبيت الحبل المطاط بما يتناسب وارتفاع ركبة اللاعب والعودة إلى وضع الوقوف .

2\* يجب البدء بالرجل اليمين عند إعطاء الإشارة .

يجب أن تلمس اللاعب ركبته ( بالتناوب ) الحبل المطاطي .

3\* الاستمرار وعدم الوقوف في أثناء وعند إعطاء الإشارة البدء لغاية إعطاء إشارة النهاية . السرعة في الأداء .

4\* لكل لاعب محاولة واحدة فقط .

5\* يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب لذي يليه لضمان عامل المنافسة .

6\* حساب الدرجات : تحسب عدده واحده عن كل مرة يقوم فيها اللاعب بلمس الأرض عن طريق القدم اليمين فقط .

7\* وتحسب وتسجل للاعب عدد مرات لمس القدم اليمين للأرض لمدة ( 10 ) ثوان .

- ملحق رقم 03 :

- قائمة أسماء الأساتذة المحكمين

الدرجة العلمية	الأستاذ المحكم	الرقم
دكتوراه	رشيد أمان الله	01
دكتوراه	سعد سعود	02
دكتوراه	بن دغفل رشيد	03
دكتوراه	قصار ماحي	04
ماجستير	احمد لبشيري	05

ملحق رقم 04 : - نتائج الاختبار القبلي للعينه التجريبية:

الاختبار السرعه الانتقالية	الاختبار السرعه الحركية لليدين	الاختبار السرعه الحركية للرجلين في 10ثا	الاختبار مرونة الكتف	الاختبار مرونة العمود الفقري	اللاعبين
4.40	7.88	28	53	10+	اللاعب 1
5.18	10.94	20	97	8+	اللاعب 2
4.81	15.51	13	55	4+	اللاعب 3
4.83	8.33	24	73	5+	اللاعب 4
4.61	10.88	27	63	7+	اللاعب 5
4.73	10	20	60	6.5+	اللاعب 6
4.60	8.33	21	60	4+	اللاعب 7
5.19	8.37	20	68	5+	اللاعب 8
5.5	8.36	26	54.5	5.4+	اللاعب 9
4.55	11.83	25	56	10+	اللاعب 10
4.76	7.49	20	65	3+	اللاعب 11
5.6	11.99	27	55	9+	اللاعب 12

ملحق رقم 05 : - نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية:

الاختبار السرعة الانتقالية	الاختبار السرعة الحركية لليدين	الاختبار السرعة الحركية للرجلين في 10 ثا	الاختبار مرونة الكتف	الاختبار مرونة العمود الفقري	اللاعبين
4.00	7.50	30	52	12+	اللاعب 1
5.10	10.13	22	96	9+	اللاعب 2
4.50	14.40	14	54	6+	اللاعب 3
4.53	8.13	24	72	3+	اللاعب 4
4.20	10.05	27	62	10+	اللاعب 5
4.70	9.10	23	60	7+	اللاعب 6
4.30	8.10	24	59	6+	اللاعب 7
4.80	8.00	23	66	4+	اللاعب 8
5.20	8.01	27	54	7.5+	اللاعب 9
4.22	11.21	25	55	12+	اللاعب 10
4.30	7.12	22	65	5+	اللاعب 11
4.94	11.00	28	53	10+	اللاعب 12

ملحق رقم 06 : - بعض الأشكال لتمارين المرونة

شكل رقم 1



شكل رقم 2



شكل رقم 3



شكل رقم 4



# ملامح الدراسة

- عنوان الدراسة : فعالية برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة وأثره على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد للفئة أقل من 17 سنة.
- حيث جاءت إشكالية البحث كما يلي: هل للبرنامج التدريبي المقترح فعالية في تطوير صفة المرونة و أثر على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد للفئة أقل من 17 سنة ؟
- جاءت فرضيات البحث على الشكل التالي:
- الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح فعالية في تطوير صفة المرونة و أثر على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد للفئة أقل من 17 سنة .
- الفرضيات الجزئية:
- 1 -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لصفة المرونة لدى عينة الدراسة
- 2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة .
- 3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف العلوية لدى عينة الدراسة .
- 4 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى عينة الدراسة .
- عينة الدراسة: فريق ترحي المسيلة لكرة اليد للفئة أقل من 17 سنة.
- المنهج : المنهج المتبع هو : المنهج التجريبي.
- الأدوات: اختبارات بدنية قبلية وبعدي .
- النتائج : - أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفتي المرونة والسرعة .
- كما توصلنا إلى صحة الفرضيات بحيث أننا استنتجنا أن تدريب صفة المرونة يؤثر على تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 17 سنة.
- أهم الاقتراحات: - ضرورة تركيز القائمين على العملية التدريبية على صفة المرونة لتأثيرها المباشر على الصفات البدنية الأخرى وحتى المهاربة.
- اعطاء القدر الكافي لتنمية صفة المرونة لأنها تلعب دورا اساسيا في تطوير المستوى البدني و خاصة عند الفئات الصغرى.



## Résumé d'étude

**Titre d'étude :** l'efficacité du programme pratique proposé le développement de la qualité de la légèreté et son influence sur la rapidité chez les joueurs de hand Ball

**La problématique de recherche se comme la suit :**

Est-ce que le programme pratiqué proposé a une efficacité

Cité au cours de la qualité avec son influence chez les joueurs du hand Ball ?

**Les hypothèses de recherche se viennent comme le suit:**

**L'hypothèse générale :**

Le programme proposé a une efficacité dans le développement de la qualité et son influence sur la rapidité chez les joueurs

**Les hypothèses partielles :**

1 - Il y a des différences statistiques entre les résultats de l'examen avancé et prière

la rapidité chez un groupe d'étude

2- Il y a des différences statistiques entre résultats des l' examen avancée et prières dans la mesure de la rapidité déplacée chez un groupe d'étude

3- Il y a des différences statistiques entre les résultats de l'examen avancé et prière dans la mesure de la rapidité du mouvement aux parties supérieures chez un groupe d'étude

4- Il y a des différences statistiques entre les résultats de l'examen avancé et prière dans la mesure de la rapidité du mouvement aux parties bas chez un groupe d'étude

**Le groupe d'étude :**

le groupe de m'sila du "hand Ball "aux catégories petite

**La méthode:** la méthode suivie c'est : la méthode expérimentale

**Les outils :** les examens pratiques

**Les résultats :** le programme proposé a une influence positive sur la qualité

- On a déjà obtenu la vérité des hypothèses portant mêmes conclusions que que la pratique de la qualité a une influence sur la rapidité chez les joueurs du "hand Ball " au catégorie

**La majorité des hypothèses :**

La concentration sur le groupe privilégié qui exerce l'examen pratique sur la qualité légèreté à cause de son influence directe pratique

- Il faut donner le temps suffisant à la qualité par ce qu'elle joue un rôle très important dans le développement du niveau du corps et surtout chez le groupe petite

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [ 2016/2015 ] على شكل word

كلية : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : تدريب رياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل : 11 /10D/412

الباحث : سما سلامي

تاريخ المناقشة : 01 - 06 - 2016

عنوان الرسالة : فعالية برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة و أثره على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد للفئة أقل من 17 سنة

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية - المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : قيال موراد

عدد الصفحات : 73 ورقة .

فرع : تدريب رياضي

التخصص : تحضير بدني وذهني

الملخص :

بالعربية

- عنوان الدراسة : فعالية برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة وأثره على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد للفئة أقل من 17 سنة.
- حيث جاءت إشكالية البحث كما يلي: هل للبرنامج التدريبي المقترح فعالية في تطوير صفة المرونة و أثر على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أصغر ؟
- جاءت فرضيات البحث على الشكل التالي:
- الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح فعالية في تطوير صفة المرونة و أثر على صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أصغر.
- الفرضيات الجزئية:
- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لصفة المرونة لدى عينة الدراسة
  - 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة .
  - 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف العلوية لدى عينة الدراسة .
  - 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في قياس السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى عينة الدراسة .
- عينة الدراسة: فريق تربي المسيلة لكرة اليد لفئة الأصغر .
- المنهج : المنهج المتبع هو : المنهج التجريبي.
- الأدوات: اختبارات بدنية قبلية وبعدية .

**كلمات المفاتيح:** البرنامج التدريبي – المرونة – السرعة – كرة اليد – الفئة أقل من 17 سنة  
جاء هذا البحث في فصول

**الفصل الأول:** الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

**من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :**

- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفتي المرونة والسرعة .
- كما توصلنا إلى صحة الفرضيات بحيث أننا استنتجنا أن تدريب صفة المرونة يؤثر على تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة اليد للفئة الأقل من 17 سنة .

**توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها :**

- ضرورة تركيز القائمين على العملية التدريبية على صفة المرونة لتأثيرها المباشر على الصفات البدنية الأخرى وحتى المهارية.
- اعطاء القدر الكافي لتنمية صفة المرونة لأنها تلعب دورا اساسيا في تطوير المستوى البدني و خاصة عند الفئات الصغرى.

# كشاف بالفرنسية

**Faculté :** : Sciences et techniques des activités physiques et sportives

**Département :** ENTRAINEMENT SPORTIF

**N° d'ordre :**

**N° d'inscription :**11 /10 D/412

**Chercheur :** Sma slami

**Soutenu publiquement le :** 01 / 06 / 2016

**Titre de la thèse (mémoire) :** L'efficacité du programme de formation proposé pour développer la flexibilité de la recette et son impact sur l'état de la vitesse des joueurs de handball de moins de 17 ans pour la classe

**Language de la thèse :** France

**Modèle de la thèse :** Magister

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

**Université :** Université de M'sila

**Nom et Prénom de l'encadreur :** Gayal mourad

**Grade :** docteur

**Nombre de page :** pages

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

**Spécialité :** ENTRAINEMENT SPORTIF

**Option :** Préparation physique et mentale

## Résumé :

Titre de l'étude: L'efficacité d'un programme de formation proposé de développer la flexibilité de la recette et son impact sur l'état de la vitesse des joueurs de handball de moins de 17 ans pour la classe.

- Où problématique de recherche sont les suivantes: Est-ce que le programme de formation proposé dans le développement de la flexibilité de la recette

efficace et un impact sur l'état de la vitesse de la joueurs de handball classe Osagr?

- Des hypothèses de recherche sont les suivantes:

- Hypothèse générale: le programme de formation proposé dans le développement de la flexibilité de la recette efficace et un impact sur l'état de la vitesse du joueurs de handball classe Osagr.

- hypothèses partielles:

1 aucune différence statistiquement significative entre prétest et posttest pour les résultats de flexibilité de la recette dans une étude de l'échantillon

Il existe deux différences importantes entre les résultats prétest et posttest à mesurer la vitesse de la transition pour les différences de l'échantillon de l'étude.

Il existe trois différences significatives entre prétest et posttest pour mesurer la partie supérieure du moteur de la vitesse des Parties aux résultats des différences de l'échantillon de l'étude.

4 pas de différences significatives entre prétest et posttest dans la mesure de la vitesse du moteur des Parties aux résultats inférieurs des différences de l'échantillon de l'étude.

- L'échantillon de l'étude: Terje liquéfiés équipe de handball catégorie mineure.

- Approche: L'approche est: la méthode expérimentale.

- Outils: physique tribal et des tests dimensionnelles.

**Mots clés : La flexibilité – programme de formation – Speed – Handball – catégorie moins de 17 ans**

**Ce mémoire et contienne de trois « 03 » chapitre**

**Chapitre 1:** Contexte théorique et études antérieures

**Chapitre 2 :** Cadre général pour l'étude

**Chapitre 3 :** Méthodes sur le terrain pour l'étude

**Résultat essentielle que le chercheure à conclue :**

Le programme de formation proposé effet positif sur ma flexibilité de la recette et de la vitesse.

Comme nous sommes arrivés à la santé des hypothèses que nous concluons que la flexibilité de la recette de formation affecte l'état du développement de la vitesse aux joueurs de handball au moins pour une classe de 17 ans.