



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



الفوج : 03

معهد علوم التقنيات والنشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تحضير بدني

شعبة: التدريب الرياضي

الرقم التسلسلي :

رقم التسجيل : M201533071043

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر الأكاديمي تحت عنوان :

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء

لدي لاعبي كرة اليد

صنف أصاغر نادي الحمادية لكرة اليد

من إعداد الطالب : مصطفى طكوك

لجنة المناقشة :

| الإسم واللقب | الرتبة العلمية | الجامعة | الصفة |
|--------------|----------------|-------------|--------------|
| تريش لحسن | دكتور | محمد بوضياف | رئيسا |
| | | | مشرفا ومقررا |
| | | | مناقشا |

السنة الجامعية : 2019/2020

شكر و عرفان

قال الله تعالى: (لئن شكرتم لأزيدنكم) سورة ابراهيم : الآية 07

ان كان الشكر ... فالشكر لله... على ما وفقنا اليه ... ويسر لنا طريقنا....

نحمد الله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلاً الذي كان له الفضل وكان عطائه كريماً بحمده لأنه سهل لي المبتغى واعانني على اتمام هذا العمل الذي نساله ان يكون خالصاً لوجهه الكريم.

كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى كل اساتذة وموظفي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة لمسييلة على كل ما قدموه لنا من مساعدات طوال مشوارنا الدراسي.

ونتقدم بالشكر والعرفان الى كل اساتذة وموظفي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة لمسييلة على كل ما قدموه لنا من مساعدات طوال مشوارنا الدراسي.

و نتقدم بالشكر الجزيل الى من الدكتور لحسن تريش الذي لم ييخل علينا بتوجيهاته وارشاداته ونصائحه القيمة والتي ساهمت بكثير في انجاز هاذا العمل المتواضع.

كما لا ننسى ان نشكر جزيل الشكر كل من ساعدنا من قريب او من بعيد في انجاز هاذا العمل ولو بالكلمة .

كما اتقدم بجزيل الشكر لطلبة دفعة 2020 وأخص بالذكر طلبة الفوج 03 على ما قدموه الي من مساعدة في انجاز هاذا البحث

(وفقكم الله)

اهداء اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الصلاة والسلام على اشرف المرسلين محمد المصطفى الامين صل الله عليه وسلم

اهدي ثمرة جهدي الى وطني الحبيب الجزائر

الى الشمعة التي انارت دربي وفتحت لي ابواب العلم والمعرفة الى اعز انسان في الوجود وينبوع المحبة والحنان ، الى التي حملتني في الصغر والكبر الى اعز واغلى شيء املكه في الوجود ، والتي هي سبب وجودي وتعليمي ، والتي تجرعت من اجلي المر والمرير الى من فضلتني على نفسها حبا وطواعية .

.....امي الحبيبة الغالية.....

لحفضها الله و جعلها لي قرّة العين

الى خير الابهاء ، الى مضيء دربي الى الذي كان عظيما بعطائه ، الى الذي ضحى من اجلنا بالغالي

الى جميع عائلة ...طكوك..... اينما وجدت

الى جميع اساتذتي في مساري الدراسي كله

2020 الى جميع الزملاء الذين درسوا معي خلال مشواري الدراسي ، الى جميع الزملاء بجامعة المسيلة خاصة دفعة

الى كل الأصدقاء والى جميع الاخوة والزملاء المذكورين اهدي عملي هاذا متمنيا التوفيق والنجاح والسعادة لنا جميعا

مصطفى

محتوى الدراسة

- محتوى الدراسة

- شكر و عرفان

- إهداء

أ - ب

- مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة

| | |
|----|--|
| 05 | 1- الخلفية النظرية |
| 05 | 1-1 التدريب |
| 06 | 1-2 طرق التدريب |
| 09 | 1-3 القوة العضلية |
| 09 | 1-4 أنواع القوة العضلية |
| 09 | 1-5 القوة المميزة بالسرعة |
| 11 | 1-6 خصائص طرق واساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة |
| 11 | 1-7 الاساليب الاساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة |
| 12 | 1-8 طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة |
| 12 | 1-9 علاقة القوة المميزة بالسرعة بالاحمال المستخدمة |
| 13 | 1-10 تقنين الحمل التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة |
| 14 | 1-11 الارتقاء في كرة اليد |
| 14 | 1-11-1 التصويب بالوثب |
| 15 | 1-11-2 الوثب العمودي بالنسبة للمدافع |
| 15 | 1-11-3 الوثب العمودي بالنسبة لحارس المرمى |
| 16 | 1-11-4 الوثب العمودي وخطط الفريق الدفاعية والهجومية |
| 16 | 1-12 أهمية الارتقاء |
| 16 | 1-13 مراحل الارتقاء |
| 17 | 1-14 المرحلة العمرية أقل من 15 سنة |

| | |
|----|---|
| 17 | 1-14-1 المراهقة |
| 17 | 1-1-14-1 أقسام المراهقة |
| 18 | 15-1 مظاهر النمو للمرحلة العمرية |
| 20 | 16-1 المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي |
| 21 | 17-1 تأثير الانشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق |
| 21 | 18-1 أهمية الانشطة الرياضية بالنسبة للمراهق |
| 21 | 2- الدراسات السابقة والمشابهة |

الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة

| | |
|----|-----------------------------|
| 27 | 1-الكلمات الدالة في الدراسة |
| 27 | 1-1 التدريب |
| 27 | 2-1 الصفات البدنية |
| 27 | 3-1 القوة المميزة بالسرعة |
| 27 | 4-1 المهارة |
| 28 | 5-1 الارتقاء |
| 28 | 6-1 المراهقة |
| 28 | 7-1 الوحدات التدريبية |
| 29 | 2- اشكالية الدراسة |
| 30 | 3- أهمية الدراسة |
| 30 | 4- أهداف الدراسة |
| 30 | 5- فرضيات الدراسة |

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

| | |
|----|---|
| 33 | 1- الدراسة الاستطلاعية |
| 34 | 2- مجالات الدراسة |
| 34 | 3- المنهج المتبع وأسلوب الدراسة |
| 35 | 4- مجتمع وعينة الدراسة |
| 36 | 5- الضبط الاجرائي للمتغيرات الدخيلة للدراسة |
| 37 | 6- تحديد متغيرات الدراسة |

| | |
|---|---|
| 38 | 7- أدوات جمع البيانات والمعلومات |
| 38 | 7-1 أدوات الجانب النظري |
| 38 | 7-2 أدوات الجانب التطبيقي |
| 38 | 7-2-1 تعريف الاختبار |
| 39 | 7-2-2 اختبارات الدراسة |
| 41 | 8- الخصائص السيكومترية للأداة |
| 42 | 9- اجراءات التطبيق الميداني للأداة |
| 44 | 10- الأساليب الاحصائية |
| الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها | |
| 47 | عرض نتائج تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على لاعبي فريق نادي الحمادية لكرة اليد فئة أصاغر . |
| الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات | |
| 57 | استنتاجات عامة |
| 58 | اقتراحات |
| 59 | الافاق المستقبلية للدراسة |
| خاتمة | |
| قائمة المصادر والمراجع | |
| الملاحق | |

قائمة الجداول

| | | |
|----|---|----------|
| 32 | يمثل تجانس عينة الدراسة | جدول (أ) |
| 40 | يمثل حساب معامل الثبات لاختبار الارتقاء واختبار الوثب العريض من الثبات | جدول (ب) |
| 45 | يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الوثب العريض من الثبات | جدول 1 |
| 46 | يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء | جدول 2 |
| 47 | يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الوثب العريض من الثبات | جدول 3 |
| 48 | يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الارتقاء | جدول 4 |
| 49 | يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار الوثب العريض من الثبات | جدول 5 |
| 50 | يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء | جدول 6 |



مقدمة

مقدمة :

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

ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية للاعبي كرة اليد التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفتي السرعة و القوة اللتان لا تظهر نتائجهما إلا إذا تم إخضاعهما لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية وصقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية ، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب والتهيئة ، وهذا ما جعلنا ن فكر بشكل جدي في دراسة هاتين الصفتين لنبين مدى تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد صنف أواسط (16-18 سنة)، معتمدين على مجموعة من الخطوات في الدراسة .

حيث شملت هذه الدراسة على الجانب التمهيدي والذي يحتوي على مقدمة ، وإشكالية للبحث و مجموع الفرضيات وأهمية هذا البحث ، بالإضافة إلى أهداف وأسباب اختياره وكذا تحديد المفاهيم و المصطلحات وبعض الدراسات السابقة. إلى جانب هذا نجد هذه الدراسة تحتوي على جانب نظري مكون من ثلاثة فصول احتوى الفصل الأول على مفهوم وقواعد وواجبات وطرق وأسس التدريب الرياضي ، و البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية.

المهارية و الخططية)، وكذا خصائص ومميزات كرة أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى: متطلبات الأداء في كرة اليد (البدنية و اليد ، ولاعب كرة اليد .

وفي الفصل الثالث والأخير تناولنا : سيكولوجية التعلم المهاري الحركي وكذا خصائص المرحلة العمرية (16-18 سنة) ، إضافة إلى المدرب وخصائصه وصفاته وواجباته وتأثيره على اللاعبين.

كما احتوت هذه الدراسة الجانب التطبيقي الذي احتوى على الطرق المنهجية للبحث و التي تمثلت في الدراسة الاستطلاعية و المنهج المستخدم ، وإجراءات التطبيق الميداني ، وحدود الدراسة، كما شملت هذه الأخيرة على عرض النتائج ومناقشتها و التعليق عليها.

وفي الأخير خلصنا إلى وضع خلاصة عامة مع مجموع الاقتراحات و التوصيات الهادفة .

ومن خلال بحثنا هذا تطرقنا الي دراسة جانبيين وهما الجانب النظري ويتكون من فصلين هما علي النحو التالي:

الفصل الاول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة .


الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة .

اما الجانب التطبيقي فقد احتوى علي فصلين هما :

الفصل الثالث : ويشمل الاجراءات الميدانية للدراسة .

الفصل الرابع : ويضم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات



الفصل الأول

سنحاول في هذا الفصل التطرق الى متغيرات الدراسة واحدا واحدا وأهم العناصر المرتبطة بها وهي كالاتي :

1- الخلفية النظرية

1-1 التدريب : كثر في العصر الحديث الكلام حول التدريب الرياضي وأهميته وذلك راجع الى المكانة التي

تحتلها الرياضة اليوم .

وقد كان للمسلمين سبق في تعريف الرياضة فقد قال ابن سينا في كتابه - القانون في الطب - بأنها : " بأنها حركة إرادية نضطر فيها الى التنفس العظيم المتواتر والموفق لاستعمالها على جهة اعتدالها " (أمين الخولي 1995 , ص 168)

وكلمة التدريب مأخوذة من الانجليزية " training " بمعنى أداء شيء ما , ويعرفه حسن علاوي على أنه : " عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا الى اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية " (كمال الرضي 2004 ' ص 10) .

ويعرفه البساطي على أنه : " مجموع العمليات الموجهة نحو تحسين وتطوير الصفات البدنية من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها طبقا لمتطلبات المباريات " (أمر الله البساطي 2001 ' ص 39)

ومن الناحية الفيزيولوجية يعرفه أبو العلا على أنه : " عبارة عن عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما " (أبو العلا عبد الفتاح 1997 , ص 13) . ويقول أمر الله البساطي بأنه من الناحية الفيزيولوجية يعني : " مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي " (أمر الله البساطي 1998, ص 02)

يعرفه بلانتوف 1980 بأنه : " عملية بدنية تربوية خاصة تهدف الى تحقيق النتائج العالية " (أبو العلا عبد الفتاح 1997 , ص 13) . وهو مجموعة من الحصص التي تبحث عن الفاعلية القصوى لصفات التحمل , القوة , والسرعة " (بيير باص 2008 , ص 247) .

والتدريب هو : " جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا اضافيا , وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي , وتغيير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي الى زيادة قابليته للأداء البدني , حيث يتميز العمل البدني بصفة التدريب مما ينعكس على انسجام الأجهزة الوظيفية بصورة ايجابية " (قاسم حسن حسين 1998 , ص 16) .

ومن خصائص عملية التدريب أنها تعتمد على عاملين مهمين يكمل أحدهما الآخر وهي اعداد اللاعب من الناحية التطبيقية للأداء البدني , و المهاري و الخططي والآخر من الناحية النفسية والذهنية (حسن السيد أبو عبده 2001 , ص 26) .

ومبادئ التدريب الأساسية يجب أخذها بعين الاعتبار وتتمثل في :

أ - الشدة :

في تطوير أي جهاز من أجهزة الجسم فان المبدأ هو أن يجعل الجهاز يعمل بشكل أقوى من عمله الطبيعي , وهذا المبدأ يدعى ما فوق الحمل .

ب - الوقت :

وهذا يشير الى كمية الوقت الضرورية في كل فترة تدريب واحدة لأجل توفير الوقت لجهاز معين لتطوير التكيفات الفيزيولوجية المناسبة .

ت - التكرار :

بعد تحميل أي جهاز فهو بحاجة الى الراحة لكي يسمح للجسم بالتطبع واعادة بناء الجهاز لمستوى فيسيولوجي أعلى من السابق , ثم القيام بعدد من التكرارات في اليوم , الأسبوع , الشهر والسنة .

ث - التقدم :

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

ح - الخصوصية :

يجب تنظيم برامج التدريب طبقا للمتطلبات الخاصة باللعبة أو النشاط أو الفعالية .

ج - التنوع :

على اللاعب احترام نظام التدريب: لكن من الضروري تنويع التمرينات (موفق مجيد المولى 2000, ص 29-297) .

1-2- طرق التدريب :

تستخدم طرق التدريب لتطوير اللياقة البدنية للاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة . وطريقة التدريب هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى – الحالة البدنية للاعب – (مفتي ابراهيم حماد 2001 , ص 210) .

ومعظم العلماء يتفقون على وجود طرق مختلفة للتدريب الا أنهم يختلفون في تقسيمها فمثلا أمان الله البساطي يقول بوجود :

- أسلوب الحمل المستمر (منتظم السرعة , الخطوة , الفارتلك) .

- أسلوب الحمل الفتري .

- أسلوب الهيبوكسك (التدريب في غياب الأوكسجين ويناسب التدريب على اللعب في المرتفعات) .

- الأسلوب الدائري (أمر الله البساطي 2001 , ص 56) .

ويقسمها حسن علاوي الى :

- طريقة التدريب المستمر .

- طريقة التدريب الفتري .

- طريقة التدريب التكراري .

- طريقة التدريب الدائري (حسن علاوي 1994 , ص 212) .

ويقول الرضي بان الطرق التدريبية هي كالآتي :

1-2-1- طريقة التدريب الفتري :

هي نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة . (كمال الرضي 2004 , ص 232) , وهو نوعان منخفض الشدة ومرتفع الشدة (مفتي ابراهيم حماد 2001 , ص 210) .

1-2-2- طريقة التدريب المستمر :

اسمه يدل عليه حيث تمتد فترة التدريب من 30 دقيقة الى ساعة ونصف أو أكثر دونة أن يتخلل ذلك فترة راحة . وهذا يؤدي الى زيادة انتاج الطاقة الكيميائية الحيوية الهوائية عند اللاعب (كمال الرياضي 2004 , ص 232) , ولزيادة فاعلية هذا التدريب يمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي :

- التدريب المستمر منخفض الشدة .

- التدريب المستمر مرتفع الشدة .

- تدريب تناوب الخطوة أي سرعة الجري بين سريعة وبطيئة (عادل عبد البصير علي 1999 , ص 157) .

1-2-3- طريقة التدريب التكراري :

يهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية (عادل عبد البصير علي 1999 , ص 161) .

1-2-4- طريقة التدريب الدائري :

هو عبارة عن نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفق لاحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة اتبعا لموسم التدريب (كمال الرياضي 2004 , ص 232) .

1-2-5- طريقة تدريب الفارتلك :

هي نظام تدريبي سويدي الأصل يقوم على التدريب بسرعات مختلفة (كمال الرياضي 2004 , ص 233) .

1-2-6- طريقة التدريب البليومتري :

هي نظام تدريبي يستخدم لتنمية القوة الانفجارية دون استخدام المصطلح نفسه , وتعمل هذه التمرينات على اطالة ألياف العضلة من خلال الانقباض العضلي اللامركزي , ويليه مباشرة الانقباض المركزي حيث يتم اطالة ألياف العضلة (كمال الرياضي 2004 , ص 233) .

1-2-7- طريقة التدريب بالمنافسة :

لقد عرفت المنافسات منذ زمن بعيد , والحضارة الاسلامية كغيرها من الحضارات شاهدة على ذلك , وقد ورد مفهوم المنافسة والمسابقة في قوله تعالى : " قالو يا أبانا انا ذهبنا نستبق وتركنا يوسف عند متاعنا " سورة يوسف الآية 17 , وقوله تعالى : " ختامه مسك وفي ذلك فليتنافس المتنافسون " سورة المطففين الآية 26 .

ونجد من بين التعاريف الحديثة ما قدمه " ماتيفيف " وهو أن المنافسة هي : " النشاط الذي يحصل داخل اطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى " (ماتيفيف 1997 , ص 23) .

1-3- القوة العضلية :

وقد عرفها (مفتي ابراهيم حماد) على أنها " مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة " (مفتي ابراهيم حماد 1996 , ص 152) .

وعرفها (فاضل سلطان شريدة) بأنها : " أقصى مقدار من القوة ممكن أن تنتجه عضلة واحدة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة معينة " (فاضل سلطان شريدة 1990 , ص 134) .

1-4- أنواع القوة العضلية :

أ-القوة العظمى :

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي انتاجها في حالة أقصى انقباض ارادي . أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة .

ب-القوة المميزة بالسرعة :

هي القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فان التوافق العضلي العصبي له دور كبير في انتاج القوة المميزة بالسرعة .

ج-تحمل القوة :

هي مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب . أو هي كفاءة الفرد في التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل .

1-5- القوة المميزة بالسرعة :

وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومات بأكبر سرعة .

وتعرف كذلك بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلي

ان نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاث عوامل هي :

- عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة .

- العضلة المسؤولة عن الحركة .

- قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة (jurgen wenck . 1997 p 75) .

ويشير مفتي ابراهيم (2001) الى القوة المميزة بالسرعة بأنها " المظهر السريع للقوة العضلية يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة واحدة (مفتي ابراهيم 2001 , ص 70) .

كما يشير عادل عبد البصير علي (1999) نقلا عن شرودر schroder الى القوة المميزة بالسرعة بأنها " مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية (عادل عبد البصير علي 1999 , ص 108) .

ويضيف ابراهيم , محمد عفيفي (2001) نقلا عن سافرت safrit , وفردبوس verduci للقوة المميزة بالسرعة بأنها " استطاعة الفرد توليد الحد الأقصى للقوة في أقل زمن ممكن " وأيضا يشير نقلا عن ويلمور وكوستل للقوة المميزة بالسرعة بأنها " التطبيق الوظيفي لكل من القوة والسرعة والمكون الرئيسي والهام للأداء الرياضي في معظم ألوان النشاط الرياضي (ابراهيم شعلان , محمد عفيفي 2001 , ص 62) .

ويشير أمر الله البساطي (2001) الى القوة المميزة بالسرعة بأنها " قدرة اللاعب على اخراج القوة بأقصى انقباض عضلي وبمعدل عال من السرعة " (أمر الله البساطي 2001 , ص 50) .

ومن الناحية الفسيولوجية القوة العضلية المميزة بالسرعة تعتمد على نظام اللا أوكسجيني كمصدر رئيسي للطاقة , ويتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي وفقا لبرامج حسية , حركية مبرمجة ومثبتة في الذاكرة في شكل دائرة انعكاسية عصبية قصيرة , الشيء الذي يسهل بالتالي انتقال السيالة العصبية بشكل سريع الى العضلات المنفذة . ALDERMAN . (RB . P 55 . 1999) .

ونجد صفة القوة المميزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند انتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة السريعة للحركة . وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يطلبهما معا .

ان الأداء البدني , المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية وعليه تكمن أهمية قوة السرعة .

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة أحد المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية كالوثب والجري والقفز والرمي والموانع (في ألعاب القوى) , والتصويب والتمرير (في الألعاب الجماعية) , وكذلك ذات أهمية كبيرة في التمرينات والجمباز والمنازلات .

ويتضح ان القوة المميزة بالسرعة احدى الصفات الحركية المركبة من مكوبي (القوة العضلية والسرعة) فزيادة مقدار القوة أو زيادة سرعة الانقباض أو كلاهما يؤثران بشكل مباشر في زيادة القوة المميزة بالسرعة (القدرة) , لذا فإننا ننظر للقدرة من جانبين أحدهما يرتبط بالزيادة في مقدار القوة ويظهر في رفع الأثقال بوضوح , والآخر يرتبط بالزيادة في سرعة الانقباض وهو ما نجد في مهارات كثيرة كالوثب والرمي والعدو والسباحة والتصويب في كرة اليد .

1-6- خصائص طرق وأساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة :

- يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل الأدوات والأجهزة .
- العمل على تحقيق السرعة القصوى في الأداء من انتقال العضلة من حالة التوتر الى الانقباض والعكس .
- يجب استخدام مستوى من الشدة الذي يتناسب مع مستوى الرياضي .
- يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة بما يؤدي الى ظهور التعب والاجهاد وانخفاض سرعة الأداء .
- تحديد عدد تكرار التمرين .
- تحديد عدد المجموعات .
- تحديد فترات الراحة البينية اتبعا لحجم العضلات المشاركة في الأداء ونوع فترة الراحة (سلبية , ايجابية) .

1-7- الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة :

1- تطوير انتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا :

ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة , اذ يعني ذلك زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيض لسرعة الأداء .

2- تطوير انتاج أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة :

ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة , اذ يعني ذلك زيادة معدلات السرعات المستخدمة مع التخفيف الطفيف للمقاومات .

3- الربط بين أقوى وأسرع انقباض (دمج الاسلوبين السابقين) :

ويتم ذلك من خلال العمل على ربط الأسلوبين السابقين , ويراعى تبادل العمل بالطرق الثلاثة في برنامج يتناسب مع طبيعة الأداء في الرياضة التخصصية وسمات وخصائص الفرد الرياضي (جمال علاء الدين وآخرون 1980)

1-8- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة :

- طريقة التدريب الأيزومتري .

- طريقة التدريب التكراري .

- طريقة التدريب بالمقاومة المتغيرة .

- طريقة التدريب الفتري .

- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .

1-9- علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة :

بناءً على العلاقة بين (القوة والسرعة) فانه من البديهي أن هناك علاقة عكسية بين القوة والسرعة في الانقباض بالتقصير حيث لا يمكن الوصول لكلى المتغيرين الى الحد الأقصى في نفس الوقت وهو ما تتطلبه القوة المميزة بالسرعة , لذا فانه يمكن زيادة القوة المميزة بالسرعة كمتغير يعتمد على القوة والسرعة من خلال الاعتماد على واحد من الأساليب الثلاثة التالية :

- قوة كبيرة بسرعة منخفضة .

- سرعة عالية بقوة منخفضة .

- قيم متوسطة لكل من القوة والسرعة .

والأسلوب الثالث أنسب الأساليب للوصول بالقوة المميزة بالسرعة الى الحد الأقصى , وأكدت ذلك عدة دراسات حيث يرى كانيكو (1983) , وموريتاني (1997) أن أقصى قدرة تحدث عند حمل يصل ما بين 30 % - 45 % من الحد الأقصى (علي البيك فهمي 1995 , ص 55) .

10-1- تقنين الحمل التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة :

- شدة الحمل :

يتفق كل من محمد حسن علاوي (1992) وطه اسماعيل وآخرون (1989) ومفتي ابراهيم (1998) أن تكون شدة الحمل عند تنمية القوة المميزة بالسرعة بين 40 % - 60 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله .

ويرى عصام عبد الخالق أن شدة الحمل من 50 % - 75 % من أقصى مقدرة لقوة الفرد (علي البيك , فهمي 1999 , ص 55) .

ويرى أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان (1994) أنه يجب أن تتناسب شدة الحمل مع متطلبات النشاط التخصصي ما بين 30 % , 40 % الى 80 % , 90 % من القوة العظمى (أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان 1994 , ص 80) .

- حجم الحمل :

يشير طه اسماعيل وآخرون (1989) أن حجم الحمل لا يزيد التكرار عن (20) تكرار مع الأداء الصحيح بصورة سريعة ومن (4 - 6) مجموعات (طه اسماعيل وآخرون 1989 , ص 55) .

ويشير أبو العلا عبد الفتاح بأن عدد التكرارات من (1 - 6) تكرارات , ومن (3 - 4) مجموعات (أبو العلا عبد الفتاح 1997) .

أما فيشر يرى أن حجم التدريب في برنامج القوة المتحركة عند تنمية القدرة تؤدي (3 مجموعات) كل مجموعة من (6 - 8) تكرارات .

- فترات الراحة البيئية :

يتفق كل من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي على اعطاء فترات راحة عند تنمية القوة المميزة بالسرعة لاستعادة الشفاء او العودة للحالة الطبيعية جزئيا عندما يصل النبض (120 : 110) نبضة كل دقيقة .

ويشير طارق عبد الرؤوف نقلا عن :

يوهانس أن فترات الراحة يجب أن تكون كافية في استعادة الحالة الوظيفية وتكون من (30 - 90 ثا) والراحة بين المجموعات (3 - 5) دقيقة .

جونسون وفيشر أن فترات الراحة من (2 - 5) دقيقة (طارق عبد الرؤوف 1998 , ص 50) .

بينما يرى عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) أن الراحة بين المجموعات يجب أن تكون (2 - 5) دقيقة

وكل هذه الحالات التي سلف ذكرها اذ اعتمدنا عليها في التدريب وطبقت مجدية فإنها تعطي نتائجها الايجابية وترفع من مردودية وفعالية التدريب أثناء المنافسات الرسمية (عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب 1996 , ص 75) .

1-11- الارتقاء في كرة اليد:

يعتبر الوثب العمودي في كرة اليد أي الارتقاء خاصة مهمة وضرورية للاعب ، فاللاعب الذي لا يمتاز بهذه الخاصية لا يستطيع الطموح للمستويات العالية .

-إن المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد بتطبيقاتها التدريبية بمثابة العمود الفقري للعبة ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد العقلي .

-ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب، كما ينال من المدرب الكثير من الجهد والتفكير، ولا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ أو المتقدم، فعند تمكن اللاعب منها تسهل له ولفرقة إحراز هدف (ermin.s.hallen.2000.p53).

*ومن فوائد الوثب العمودي في اكتساب وإتقان المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد ما يلي:

1-11-1-التصويب بالوثب:

عبارة عن تصويبه تؤدي مع الوثب وينقسم إلى التصويب بالوثب العمودي، التصويب بالوثب الطويل.

أ- التصويب بالوثب العمودي :

حسب " منير جرجس " : "في أنواع التصويب بالوثب عامة يجب على المدرب مراعاة إتقان اللاعب التصويبات قبل تعليم التصويب بالوثب مع ضرورة العناية بتدريب اللاعبين على قوة الارتقاء بالقدم العكسية للذراع الرامية، حيث في البداية يراعى عدم التركيز على قوة الوثبة العمودية من حيث الأداء الصحيح للمهارة الحركية، ثم بعد ذلك يتم التركيز على

الوثب العمودي بتدريبات خاصة من أجل وصول لاعب كرة اليد في إتقان مهارة التصويب بلا وثب العمودي(منير جرجس،1994، ص 127) .

-وحسب " إبروين" فإن التصويب بالوثب العمودي عبارة عن تصويبة كبراجية من ارتفاع أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب من فوق المدافع أو التصويب من فوق حائط المدافعين وتمكن مزايا هذه التصويبة في توقيتها المفاجئ وعدم قدرة حارس المرمى سرعة إدراكها، وتعتبر هذه التصويبة من أنجح وأقوى التصويبات تأثيرا على المدافع خاصة المرمى .
(ermin.s.hallen.2000.p53)

ب- التصويب في مستوى الوسط بالوثب العمودي :

حيث غالبا ما يستخدم هذا النوع أمام مدافع في حدود منطقة تسعة أمتار حيث يقوم المهاجم بالوثب العمودي فوق المدافع فيتحاوب معه المدافع برفع الذراعين لإعاقة الكرة بل والوثب معه أحيانا، وفجأة يقوم المهاجم بتحريك الذراع يمينا خلفا ولأسفل قليلا للتصويب من جانب المدافع في مستوى الوسط تقريبا وتعتبر هذه التصويبة من أحدث مهارات التصويب التي ظهرت في كرة اليد وليس من السهل على كل لاعب، إتقانها وأداؤها بدقة نتيجة هدف محقق حيث أنها تحاد المدافع وحارس مرماه. ولحظة التصويب لا تتم في هذه الحالة عند أعلى نقطة للوثبة بل تتم قبل الهبوط، وقد تتمتع الوثبة بالطول للأمام نوعا بجانب الارتقاء لأعلى لإعطاء فرصة لتحريك الذراع للتصويب.

ج- التصويب مع ثني الجذع جانبا بالوثب عاليا :

في هذه التصويبة يقوم المهاجم بالتصويب مع الوثب عاليا أمام المدافع الذي يتحاوب معه فبسرعة يثني المهاجم أعلى جذعه جانبا مضادا للذراع الرامية للتخلص من إعاقة ذراع المدافع مع رجوع الكتف الأيمن قليلا للخلف وحمل الكرة عاليا فوق الرأس ثم التصويب على حارس المرمى الذي يصعب عليه سرعة إدراكها. ويمكن لبعض اللاعبين إجادتها وخاصة طوال القامة ومن يتمتع بقوة الارتقاء بدوام التدريب عليها لأنها تحتاج لتوافق أعلى ولكن نتيجتها لصالح المهاجم بنسبة عالية (ermin.s.hallen.p58) .

د-التصويب بالوثب الطويل:

وحسب " فيران وماسانو" فيهدف هذا النوع من التصويب إلى محاولة التخلص من المدافع وحتى يستطيع التصويب على الهدف دون إعاقة. وغالبا ما تؤدي التصويبة خلال ثغرة بين المدافعين في حدود منطقة دائرة المرمى وكذا في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى، مما يسهم في زيادة الاقتراب من المرمى مع زيادة استعداد وتهيئة أفضل للتصويب، الاقتراب، الارتقاء، الطيران في الهواء، وأخيرا الهبوط.(Firmah et Massano.1998.p49).

كما يمكن استخدام التصويب بالوثب الطويل من منطقة الوسط وكذا من الجانب الأيسر أو الجانب الأيمن.

1-11-2- الوثب العمودي بالنسبة للمدافع:

حسب " محمد حسن علاوي وكمال عبد الحميد " فإن من فوائد الوثب العمودي كذلك في كرة اليد في حالة الدفاع، حيث أن المدافع من خلال الوثب العمودي يتصدى لقذفات أو تصويبات المهاجمين العالية. كذلك ارتقاء المدافعين مع ارتقاء المهاجمين في حالة التصويب أو التميرير (محمد حسن علاوي ، وفي كمال عبد الحميد، 1997، ص92).

1-11-3- الوثب العمودي بالنسبة لحارس المرمى:

كما أن للوثب العمودي أهمية كبيرة بالنسبة لحارس المرمى حيث يستخدم الوثب لمحاولة صد التصويبات أو القذفات حيث يكون مضطرا إلى أداء ذلك وخاصة بالنسبة لحارس المرمى الذي يعرف بقصر القامة أقل من 171 سم عند محاولة صد الكرات العالية ومحاولة الوصول إليها.

وفي هذه الحالة يراعى ووقوف حارس المرمى مع زيادة تقارب القدمين وتوزيع ثقل الجسم عليها بالتساوي بحيث يشعر بالراحة، وعند عملية الوثب لمحاولة صد الكرة باليد اليمنى فإنه يقوم بتحريك القدم اليمنى جهة اليمين مع دورانها بعيدا، بحيث تشير أطراف الأصابع لاتجاه الوثب مما يعمل على زيادة قدرته على الارتقاء والوثب للوصول إلى الكرة (محمد حسن علاوي ، وفي كمال عبد الحميد، 1997، ص92).

1-11-4- الوثب العمودي وخطط الفريق الدفاعية والهجومية:

تشتمل الخطط من حيث أنها جزء من خطط الفريق على كل من التحركات الهادفة التي يقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء في الدفاع أو في الهجوم والتي تنحصر في التعاون بين اللاعبين. وتأسس خطط الفريق على الخطط الفردية والجماعية وتتلخص في اختيار طرق اللعب ومختلف الوسائل الخططية والبدنية والنفسية. من خلال ما سبق يتضح أن لكل جوانب تحضير اللاعبين أهمية كبرى في خطط الفريق الدفاعية والهجومية مما يعني أهمية تنمية الوثب العمودي لدى اللاعبين لتسهيل تطبيق الجانب العملي الخططي والتكتيكي للفريق.

1-12- أهمية الارتقاء:

لا تتوقف أهمية الارتقاء على دورها في مجال الرياضة والبطولة فحسب بل أنها تعتبر مكونا أساسيا وهدفا عاما تسعى إلى تحقيقه برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة ويمكن استعراض أهمية الارتقاء بصفة عامة في النقاط التالية:

- يعتبر الارتقاء من العوامل المهمة للاستيلاء على الكرات سواء منها المرتدة أو الممررة.
- ترتبط تمارين الارتقاء ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة، القوة المميزة بالسرعة، السرعة.
- يساعد الارتقاء على اكتساب الرياضي لبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة (ابراهيم الهاشمي، 1985، ص66).

1-13- مراحل الارتقاء:

يمكن تفسير عملية الارتقاء إلى مرحلتين:

أ -ثني القدم المرتقبة (الامتصاص):

تبدأ هذه المرحلة منذ لحظة وضع القدم في مكان ارتقائها مع ثنيها من مفصل الركبة، كما يتم في هذه المرحلة ثني القدم من المنطقة المحصورة بين القدم والساق وهذه الحالة تخفف من شدة الجسم فوق قدم القافر.

ب -المد (النهوض):

يبدأ الارتقاء من لحظة الانتهاء من ثني القدم المرتقبة ، وتتميز بالنهوض إلى أن يفصل القافر عن مكان ارتقائه، وفي هذه المرحلة تمتد القدم المرتقبة على امتدادها يساعد بلا شك على حركة القدم المرحة إضافة إلى أن حركة اليد تساعد في عملية نهوض مركز ثقل اللاعب بأقصى سرعة ممكنة قبل الانفصال على الأرض ولكن لا بد من الانتباه إلى حالة الحفاظ على توازن المجموعات العضلية المشاركة في الأداء (كمال جميل الريقي ،2003،ص21-22) .

1-14-1-المرحلة العمرية أقل من 15 سنة:

1-14-1-المراهقة:

تتميز عملية النمو والتطور من سن الطفولة حتى نهاية مرحلة المراهقة بالديناميكية المستمرة، حيث يمر الفرد خلالها بسلسلة من التغيرات في معدل سرعة نمو وتطور القدرات البدنية، ويتحدد أقصى مستوى يمكن الوصول إليه مستقبلا في مدى تطور مستوى العناصر البدنية في كل مرحلة عمرية ، حيث تكون كل مرحلو سنية مهياة للتطور السريع لبعض العناصر البدنية دون غيرها، ويمكن الوصول للمستوى المثالي وتحقيق مستويات عالية في كل مرحلة إذا توفر تأثير مناسب للمحتوى التدريبي ، وقد تنتهي هذه المراحل دون تأثير مناسب للمحتوي التدريبي (عدم استغلال الفترات الحساسة للنمو) ومن ثم يتحدد مستوى التحسن ويصعب وصول اللاعب لمستوى بدني عال في المستقبل (محي الدين مختار بدون سنة ، ص164).

1-14-1- أقسام المراهقة:

ا- المراهقة المبكرة 12-14 سنة:

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة غلى سنتين بعد البلوغ وتسميتها " شارلوت بوهرلر" مرحلة الاتجاه السلبي ، ذلك أن سلوك الفتى أو الفتاة يتجه نحو السلبية ولأعراض عن التفاعل الكامل ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تجعله مفرد الحساسية بذاته مشغولا باجتياز الصراعات .

ب- المراهقة المتوسطة 15-17 سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية ، وما يميز هذه المرحلة بطى سرعة النمو الجنسي نسبيا عن المرحلة السابقة ، وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية من زيادة في الطول والوزن واهتمام المراهق لمنظره الجسمي وصحته الجسمية وقوة الجسمية ، وبهذا يزداد شعور المراهق بذاته.

ج- المراهقة المتأخرة 18-21 سنة:

يطلق عليها اسم مرحلة الشباب ، حيث تعتبر مرحلة انجاز القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها قرار مهنة المستقبل ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي .

ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد (خليل ميخائيل عوض .1971ص72).

1-15- مظاهر النمو للمرحلة العمرية :

توجد هناك مشاكل انفعالية متعددة تغشى هذه المرحلة وتبدو في سلوك المراهق، ولذلك تلجأ الحيل الدفاعية في محاولة التوفيق على الضغوط الاجتماعية والجسمية المادية التي يجابهها، وليس هناك خطوة من أن يلجأ المراهق إلى هذه الميكانيزمات ولكن خطورتها تكمن في تجاوز استعمالها للمعقول فيثور المراهق لأتفه الأسباب كما لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية ، فهو يصرخ ويقوم بدفع الأشياء وتحطيمها عند غضبه ونفس المظاهر تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تجل على الاتزان الانفعالي ، ويعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط وتميز هذه المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره وبطريقة كلامه إلى غير ذلك (مصطفى فهمي 1974، ص.233).

1-15-1- النمو الاجتماعي :

تتميز هذه المرحلة من حياة المراهق بزيادة علاقته الاجتماعية مع أقرانه ومع الكبار في بيئته ، وتكون هذه المرحلة أكثر اتساعا وشمولا لما سبق في مرحلة الطفولة كما تتأكد لديه مظاهر الثقة بالنفس نتيجة تلك العلاقات الاجتماعية ، ويجاول المراهق الاستقلال والابتعاد في الاعتماد على الأولياء ، والاهتمام بالمظهر الشخصي وينمو لديه الوعي الاجتماعي وتحمل المسؤوليات ، وأبرز مظاهر العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة " المنافسة " فالمرهق دائما ومن تلقاء نفسه يقوم بمقارنة حالته مع بقية زملاءه ويجاول أن يكون مثلهم أو أحسن منهم، لذلك تجده يميل الى محاولة تزعم الآخرين ، وقد أشار "dumphy" إلى أن المراهقين عادة ما يجاولون تطوير علاقاتهم الاجتماعية مع المراهقين الذين يشابهونهم في

الخلفية الثقافية والاجتماعية، ويتأثر المراهق كذلك بالجوانب النفسية المهيمن على أسرته ، والعلاقات القائمة بين أفراد أسرته ، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليد أبيه وأهله وذويه.

1-15-2- النمو العقلي:

في هذه المرحلة ينمو خيال المراهق نمواً خاصاً، حيث ينمو الذكاء في مرحلة المراهقة ، حيث يصل إلى قمته ما بين 18-15 سنة، وهي تقف عند الأغبياء حوالي سن الرابعة عشر، والمتوسطين حوالي السادسة عشر، والممتازين حوالي التاسعة عشر ، ويتميز النمو العقلي بالوضوح في القدرات العقلية والفردية ومن أهم الخصائص التي تميز هذه المرحلة :

- ✓ حب الاستطلاع والميل إلى جميع المعلومات حول المظاهر الحياتية.
- ✓ تزايد قدرة المراهق على إدراك الأحداث وتسامح في توضيح ميوله تدريجياً كما تتأثر بمستوى الذكاء وتصبح الفروق الفردية أكثر وضوحاً في الميول والاستعدادات والقدرات.
- ✓ تزايد قدرته على الحفظ والتذكر بصفة مطولة وهذا التذكر مبني على استنتاج العلاقات الخاصة التي تتميز بها هاته الفترة نذكر: الانتباه ، التخيل ، التفكير ، الاستدلال ، (ألين وديع فرج ، 1998، ص 106).

1-15-3- النمو النفسي :

في هذه المرحلة يحدث عند المراهق اضطراب في التفكير ، ويرجع ذلك إلى اضطراب في الوظائف الفيزيولوجية عنده ، لهذا فإننا نناديه ولا نسمعه أحياناً ، ونحادثه ولا يجيبنا وفي هذه المرحلة تعتبر مرحلة التأمل والتفحص ليس لما حوله فحسب، بل حتى إلى مظهر جسمه ، وإن التفات المراهق إلى نفسه وتأمل معالم جسمه وهذه الخصائص مصاحبة لفترة المراهقة ولا عجب أن تظهر عند هذه الفئة.

كما تطرأ في هذه الفترة تغيرات سريعة في الوظائف الفيزيولوجية، نقص في عمل الغدد فيحدث ما يسمى بالاضطراب المزاجي ، ذلك لأن النمو الجسمي أسرع من النمو العقلي أو عندما يكون الجسم غير طبيعي .

1-15-4- النمو الحركي :

هناك ارتباط كبير بين النمو الجسمي و النمو الحركي خلال هذه الفترة ، فقد طرأ على المراهقين عدة تغيرات وتطورات فيما يخص القدرة الحركية ، فنلاحظ تطور غير ملموس للقوة في بداية المرحلة إذا ما قورنت بنهايتها مع وجود فرق كبير للأولاد عن البنات ، ويرجع ذلك إلى نمو الطول الذي يميز بداية هذه المرحلة . وينصح المربون بتنمية المهارات الحركية والاهتمام بالتربية الرياضية والتشجيع على ممارسة الألعاب التي تتناسب مع مميزات ومستوى شخصية الطفل وميوله ، التي تسمح بتكوين عادات جسمية حركية والتي تؤدي حتماً إلى النجاح في الإنجاز الرياضي وكذلك الأخذ بعين الاعتبار الفروق بين الجنسين حسب ميول كل جنس والتوقعات الاجتماعية لنوعية ذلك النشاط ، أما

بالنسبة للسرعة فنلاحظ تحسن كبير في سرعة الطفل وسرعة التردد ،وسرعة الانتقال مع وجود فوارق واضحة بين الجنسين ، ويرجع ذلك إلى التحسن في النمو ونضج العمليات العصبية وهذا ما أكده "Farfel" و 1969 "Snabel" كما أن "CHA DE ESPEN" وجد التوازن يتحسن بزيادة العمر الزمني بين 11 و 16 سنة ، في حين أن معدل النمو بين 12 و 14 سنة حتى 15 سنة كان متأخرا بدرجة ملحوظة بين البنين (محمد سلامة آدم ، توفيق حداد ، بدون سنة ص 113).

1-15-5- النمو الجسمي والفيزيولوجي :

يتم في هذه المرحلة تغيير العديد من الخصائص الجسمية الفيزيولوجية وهي تعتبر ثاني مراحل النمو السريع بعد مرحلة الحمل ، إذ ينمو الجنين من خلية واحدة إلى وليد يزن 7 إلى 8 أرطال وهنا يجب الإشارة إلى طفرة النمو في مرحلة المراهقة أقل منها في مرحلة ما قبل الولادة ، والمسؤول عن النمو السريع هي إفرازات الغدد النخامية والكظرية أما فيما يخص الجانب القلبي الدوري فيستمر نبض القلب في الانخفاض مع الزيادة السريعة في حالة الجهود العالية ، ويبقى الضغط الشرياني يقترب عند البالغين العامل الوراثي (عامل داخلي) وعامل البيئة (عامل خارجي) حيث لا يمكن فصلهما عن بعضهما ويلاحظ في هذه المرحلة زيادة وزن الجسم وطوله بزيادة نمو العضلات والعظام، وهذه الزيادات تؤثر على القدرة على العمل المتزن من الجانب الميكانيكي للجسم ، ويعني هذا فقدان عنصر الرشاقة وظهور التعب وعدم ضبط الحركات . أما فيما يخص التحمل الدوري التنفسي فقد تتساوى مستوياته عند الجنسين مع وجود فروق بسيطة عند الأولاد في بداية المرحلة ثم سرعان ما تزداد تلك الفروق ، وتميز الأولاد بمستوياتهم الجيدة عن البنات . هذه المرحلة أيضا تشهد تباطؤ في قرارات التوافق الذي سرعان ما يتطور ويتحسن المستوى في نهاية المرحلة الثانية من المراهقة ، كما يلاحظ قصور في عنصر الرشاقة ، مع تميز البنات عن البنين وذلك لعنصر المرونة . فيما يخص المرونة فتعتبر المرحلة المثلى لتطويرها ، وضمان درجة عالية للمرحلة الثانية من المراهقة ، وهذا ما أكده " WEINECK 1986" ، حيث اعتبر أن درجة المرونة تكون قصوى ما بين 14 و 16 سنة ، وحسب "PLANTNOL" فإن فعالية العمل في هذه المرحلة يساوي ضعف العمل فيما سواها . وبالنسبة لمرونة فتح الرجلين فنلاحظ تناقص في النمو عند الجنسين مثلا حركة المفاصل والكتفين وكذلك حركة فتح الرجلين جانبا ، وعكس ذلك نجد زيادة مستمرة في درجة ثني الجذع ومد الرجلين أماما ، وعاليا وبالنسبة للفروق بين الجنسين فإننا نرى مواصفات تكون متطورة عند البنات عموما ، فإن حركة المفاصل تعتبر القابلية الحركية الوحيدة التي تتقدم فيها البنات عن البنين في مرحلة الطفولة والمراهقة.

(حامد عبد السلام زهران 1972 م ، ص 264)

1-16- المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي :

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعرف عن قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها مواهبه إضافة بطبيعة الحال اكتسابه للسلوك السوي حيث أن " ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية ، والروح الرياضية ، قيمة اللعب النظيف ، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب ، تحمل المسؤولية ، والتنافس في سياق تعاوني، لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك ، واكتساب القيم الأخلاقية .(محمد سمير ، أبي إسماعيل :1999 ، ص38) .

1-17- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق :

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية ، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر ، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما للدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية ، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة ، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين ، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر بها الفرد عن نفسه .

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الاحباطات التي يعانها المراهق ، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والاحباطات والعنف . والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته .

1-18- أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق :

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ، وتأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني عموما ، فممارسة حصة بدنية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق .

بحيث تهيئ له نوعا من التعويض النفسي والبدني وتجعله يعبر عن مشاعره و أحاسيسه التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا.(أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة 1999 ص 127)

2- الدراسات السابقة :

الدراسة 1 : للطلبة بايية فؤاد وبلال خرشي سنة 2007 تحت عنوان : تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فعالية التسديد بالارتقاء عند لاعبي كرة السلة (14 - 16) سنة .

هدف الدراسة : معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على التسديد بالارتقاء .

• تساؤلات الدراسة :

- هل يساهم البرنامج المقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة ؟
- هل تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة يؤثر على فعالية التسديد بالارتقاء ؟

• المنهج المتبع : تجريبي

تتمثل في فريق مدينة العلمة وتتكون من 12 لاعب تتراوح أعمارهم ما بين (14 - 16) سنة .

• أدوات الدراسة :

- المصادر والمراجع العلمية .
- العتاد اللازم لإجراء الاختبارات وتحقيق البرنامج المقترح .

• نتائج الدراسة :

من خلال النتائج نجد : البرنامج المقترح قد أثر نسبيا على تنمية القوة المميزة بالسرعة وكذا القوة المميزة بالسرعة أثرت على التسديد بالارتقاء .

الدراسة 2 : للطلبة قرماش عبد المجيد و زهواني عبد الصمد تحت عنوان : أهمية الصفات المورفولوجية في التصويب بالارتقاء في كرة اليد لدى اللاعبين (16-18) سنة.

- **الهدف العام من الدراسة :** الارتقاء باللاعبين إلى مستوى أعلى وإعطاء المدربين بعض الاقتراحات والتعليمات من أجل الوصول إلى التنسيق والتوافق التام للأداء الحركي .

• تساؤلات الدراسة :

- هل الصفات المورفولوجية لها دور أساسي في عملية التصويب بالارتقاء في كرة اليد ؟

- هل المرحلة السنوية (16-18 سنة) هي أحسن مرحلة لتنمية الصفات المورفولوجية والمتعلقة بمهارات التصويب؟

• المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

* عينة الدراسة : وشملت 20 لاعبا من لاعبي الاتحاد الرياضي بتيشي لولاية بجاية مع تحديد العمر ما بين (16-18 سنة) واستخدام العتبة العشوائية الطبقية.

* الأدوات المستخدمة:

- القياسات الأنثروبومترية : قياس الطول - قياس الشبر - قياس عرض الكتفين.
- الاختبارات : اختبار الوثب العمودي.

* أهم النتائج:

- وجود فوارق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في مختلف الاختبارات وهذا يثبت وجود تطور في صفتي القوة المميزة ...
- الوصول إلى مستويات أعلى في كرة اليد .
- المقاييس والاختبارات هي الوسيلة الموضوعية في تقويم اللاعبين وبالتالي انتقاء الأحسن.

* الاقتراحات المتوصل إليها :

- توفير الإمكانيات اللازمة والأجهزة الضرورية .
 - على المدرب إعداد برنامج لتنمية الصفات المورفولوجية .
 - ضرورة استغلال المرحلة السنوية (16-18 سنة).
 - التركيز على المنافسات الرياضية من أجل تطوير كرة اليد وتصحيح الأخطاء.
- الدراسة 3 :** للطلبة آيت زيان محمد وفكير هشان سنة 2013-2014 تحت عنوان: مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء للاعبين لكرة اليد - أشبال - (15-16 سنة).
- * **الهدف العام من الدراسة:** التعرف على مدى تأثير القوة الانفجارية في تنمية صفة الارتقاء عند لاعبي كرة اليد.

* تساؤلات الدراسة:

- هل للقوة الانفجارية دور ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد ؟
 - هل تنمية صفة الارتقاء تركز أساسا على تطوير وتحسين القوة الانفجارية للاعبين لكرة اليد؟
- * **المنهج المتبع:** المنهج التجريبي.

* **عينة الدراسة :** تم اختيار العينة بطريقة مقصودة وتم اختيار 14 لاعبا ينشطون في فريق شباب جيل عين الدفلى صنف أشبال .

* **الأدوات المستخدمة:**

- القياسات مع البرنامج التحضيري : وتتمثل في: آلة حاسوب - شريط القياس - ورقة مدرجة أو عصا مترية
- حائط (بارتفاع مناسب) - سلم - وعاء به ماء ملون.
- البحث السيلوغرافي.
- الطريقة التجريبية.

* **أهم النتائج:**

- أن القوة الانفجارية مهمة وتساهم بشكل كبير في تنمية صفة الارتقاء لدى اللاعبين .
 - التنمية التي تحدث في القوة الانفجارية تساهم بشكل كبير و إيجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى اللاعبين.
 - وجود علاقة طردية بين تنمية صفة الارتقاء لدى اللاعبين والتحسن وإثراء وكذا التطور في القوة الانفجارية.
- * **الاقتراحات المتوصل إليها:**

- القيام بوضع برنامج تدريبي يضم تنظيم حصص تدريبية تهدف لتنمية القوة الانفجارية .
- عدم إهمال التدريبات الخاصة بتنمية صفة الارتقاء وذلك بمحاولة التوفيق بين تدريبات الارتقاء والتدريبات الأخرى من أجل الحصول على أفضل النتائج.

الدراسة 4: للطالب شالي فوزي سنة 2013 - 2014 تحت عنوان:

تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

* **الهدف العام من الدراسة:** دراسة تأثير التدريب التكراري على صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة بين لاعبي الكرة الطائرة.

* **تساؤلات الدراسة :**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبارات (الجري 30 متر ، الوثب العريض من الثبات ، الوثب العمودي)؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات (الجري 30 متر ، الوثب العريض من الثبات ، الوثب العمودي)؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبارات (الجري 30 متر ، الوثب العريض من الثبات ، الوثب العمودي)؟
- * **المنهج المتبع:** المنهج التجريبي .

* **عينة الدراسة:** اختيار عينة بطريقة عشوائية وتمثل في فريق مدرسة الكرة الطائرة بالنادي الرياضي الشروق بمقرة وهذه العينة تتوافر فيها جميع صفات المجتمع الأهلي الذي ندرسه وهو لاعب الكرة الطائرة للمرحلة السنوية (10-13) سنة.

* **الأدوات المستخدمة :** وتمثل في الاختبارات:

- اختبار الميداني للسرية.
- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- اختبار الوثب العمودي.

* **النتائج:**

- أن الأطفال من سن 10-13 سنة بالمدارس الكروية في حاجة ماسة إلى برامج رياضية وحركية مدروسة بغرض الارتقاء بالمستوى البدني و المهاري لهذه الفئة.
- إن طريقة التدريب المطبقة تحت موضوعا من المواضيع الهامة في مجال التربية وتدريب الأطفال من سن 10-13 سنة في النوادي والأندية الرياضية.
- استخدام الكثير من التمرينات أثناء تطبيق طريقة التدريب التكراري ساعدت في تطوير صفتي السرية والقوة المميزة بالسرعة لدى أفراد العينة قيد الدراسة.

* **الاقتراحات المتوصل إليها :**

- الاعتماد على طريقة التدريب التكراري في برامج الكرة الطائرة لفئة مدرسة الكرة الطائرة .
- العمل على تطوير صفتي السرية والقوة المميزة بالسرعة أثناء البلوغ وكذا طيلة فترة المراهقة.
- استخدام المنهج التجريبي في مثل هذه الدراسات لان نتائجه أكثر دقة وواقعية.

* **التعليق على الدراسات السابقة :**

ان اهم ما جاءت به الدراسات السابقة و التي في مجملها تطرقت لتأثير عنصر من عناصر اللياقة البدنية على صفة الارتقاء , من خلال التشابه الواضح بي بحثنا و البحوث السابقة من عدة جوانب اثرت الدراسة بعدة مفاهيم و طرق استخلاص البيانات و خصائص المرحلة العمرية بالإضافة الى هذ نجد الباحثين تتطرقوا الى الاسلوب التجريبي و الذي هو اسلوب بحثنا الذي يعتبر من بين البحوث ذات المصدقية العالية . ولقد وضمننا من خلال قراءة وتمعن الدراسات السابقة الاسلوب المتبع و طريقة تحليل النتائج و كذا الاختبارات المستعملة وصلا الى النتيجة النهائية.

الفصل الثاني

1-الكلمات الدالة في الدراسة :

1-1-التدريب :

لغة : يقال درب فلانا بالشيئ ، وعليه ، وفيه ، عوده ، ومرنه ، ويقال درب البعير ، أدبه ، وعلمه السير في الدروب (محمد حسن علاوي ، 1994 ، ص 35) .

اصطلاحا : يعني مجموعة من الاجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة موجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجالا ما (أمر الله أحمد البساطي ، 1998 ، ص 4) .

اجرائيا : هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف اعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي .

1-2الصفات البدنية :

لغة : حال الشيء

اصطلاحا : وتعرف " بأنها كفاءة البدن في مواجهة مستلزمات الحياة بحيث تحقق السعادة والفرح بما يضمن أداء الفرد بدوره في المجتمع على أفضل وجه (قاسم المدلاوي وآخرون 1990 ، ص 58) .

اجرائيا : مجموعة عناصر الاداء البدني تمكن الفرد من أداء الحركات البدنية والمهارات بكفاءة واقتدار ، وتتضمن بصورة عامة القدرة على تحريك الجسم بكفاءة وبقوة ، وتحدد العناصر فيما يلي : القوة - المداومة - الرشاقة - المرونة - السرعة .

1-3 القوة المميزة بالسرعة :

اصطلاحا : هي قدرة الجهاز العضلي العصبي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة (أمين الخولي وآخرون ، بدون سنة ، ص 73) .

كما يشير أمر الله البساطي الى القوة المميزة بالسرعة بأنها " قدرة اللاعب على اخراج القوة بأقصى انقباض عضلي وبمعدل عال من السرعة (أمر الله البساطي ، 2001 ، ص 50) .

اجرائيا : عمل القوة في نضام السرعة وتتجلى القوة المميزة بالسرعة في المواقف الرياضية كالتصويب ، الركض في المسافات القصيرة ، الانطلاق السريع من الثبات .

1-4 المهارة :

لغة : المهارة هي الحدق في الشيء .

اصطلاحا : المهارة الحركية الرياضية هي المكونات الأساسية التي تتركب منها صورة النشاط الرياضي ، وتعرف المهارة بأنها السلوك المكتسب الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء (علي بن هادية ، بالحسن البليش ، الجلابي بن الحاج يحيى ، 1991 ، ص 71) .

اجرائيا : هي أحد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة اليد عن باقي الألعاب الأخرى وهي تتمثل في التمرير ، التنطيط ، التحكم في الكرة ، الخداع ، التصويب .

1-5 الارتقاء :

إلخ... القيمة أو المكانة أو المنزلة أو الوظيفة ارتفاع أو أعلى إلى الصعود وتعني ارتقى مصدرها كلمة **لغة :** وهي

الأخذ ويجب ممكنة سرعة بأقصى العضلي الانقباض تحمل على " العضلي العصبي الجهاز قدرة وهو **اصطلاحا :** الارتقاء كالقفز : للاعب الخاصة الحركات بترسيخ الارتقاء يسمح حيث التوافق تنمية وكذلك أنواع القوة تنمية الاعتبار بعين (J.Charle 1999,p75. النزول قبل معينة زمنية مدة البقاء مع للأعلى والقفز للأعلى ،

أو الثبات حالة ارتفاع في من اللاعب يستطيع ما أقصى إلى الوثب بالارتقاء يقصد أنه القول نستطيع **اجرائيا :** ومنه وسيلة أية استعمال دون الحركة .

1-6 تعريف المراهقة :

لغة : تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ، وكلمة المراهقة مشتقة من الفعل "رهق" بمعنى غشى أو لحق أو دنا ، فهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم واكتمال النضج .

ضاهرها ، اصطلاحا : هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد ، فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بادئها و اجتماعية في نهايتها (بهي فؤاد السيد ، 1997 ، ص 272) .

اجرائيا : هي الفترة الزمنية التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد والتي لاعتبر فيها الشخص طفلا أو راشدا .

1-7 الوحدات التدريبية :

هي نواة عملية التخطيط اليومي إذ ينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي وينبغي احتواء الوحدات التدريبية على ما يلي .

- تحديد عملية الإعداد (الإحماء) البدني وجرعته .

- ترتيب تسلسل تمارين الجزء الرئيسي .

- تحديد حمل التمارين (شدة التمارين وفترة استمرارها وعدد التكرارات وفترة الراحة الايجابية) (قاسم حسن حسين، 1998، ص 229)

اجرائيا : هي مجموعة تمارين مدججة خلال الحصص التدريبية.

2- إشكالية الدراسة

بطولات لها تنظم العالم مستوى على شعبية كبيرة تتمتع التي الجماعية الرياضية الألعاب من واحدة اليد كرة رياضة تعتبر حركية ومهارات المرونة، السرعة، القوة، منها نذكر عديدة بدنية اليد بصفات كرة لاعبو يتسم كما وقارية، دولية محلية الكرة تنطيط الخداع، التصويب، :منها نذكر كثيرة

المهارات مع تشترك التي الهامة الأسس من وهي اللاعب، تنمية في عليها نعتمد التي التدريب أركان أحد البدني فالإعداد (15) . ص ، 1999 عباس، الدين وعماد درويش البدنية ، (كمال الناحية من اللاعب تكوين في الحركية

وذلك لأن اللاعب الغير معد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة، بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه، وعلى عكس اللاعب المهياً بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها، مع السيطرة على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف الأداء المهاري والخططي وبدقة.

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة كواحدة من القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد كونها مزيجا من القوة والسرعة التي يبذلها اللاعب لأداء جهد بدني يمتاز بالقوة والسرعة العاليتين.

كما تعد صفة الارتقاء هي الأخرى ومهارة التسديد من أهم المطالب في حالة الهجوم، وتظهر أيضا جليا في حالة الدفاع عندما يؤدي اللاعب حركة الوثب للأعلى وعمل جدار الصد من الخصم حيث تؤدي كل هذه الحركات لمرة واحدة بسرعة وقوة عاليتين.

وبالرغم من أهمية صفة الارتقاء، إلا أننا نجد معظم لاعبي كرة اليد لديهم ضعف في مستوى الارتقاء ومن هنا نطرح الإشكالية التالية:

- هل للوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة أثر في تحسين صفة الارتقاء لدى

لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 15 سنة؟

ويمكن صياغة تساؤلات فرعية للإشكالية بالطريقة التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والقبلي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين

صفة الارتقاء عند العينة الشاهدة لدى لاعبي كرة اليد؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين

صفة الارتقاء عند العينة التجريبية ولصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة اليد؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة

بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء ولصالح العينة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد؟

3- أهمية الدراسة

من خلال العمل الميداني واحتكاك الطالب بالأندية الرياضية لاحظنا أنه هناك نقص في الجانب المهاري وخاصة

في صفة الارتقاء أرجعه الطالب الى ضعف في القوة المميزة بالسرعة والتي هي موضوع بحثنا

- القاء الضوء على أهمية القوة المميزة بالسرعة على أداء صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد

- اقتراح وحدات تدريبية للقوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد

- وضع وحدات تدريبية مقترحة على أسس صحيحة
- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة اليد الجزائرية

4- أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة المتواضعة إلى ما يلي :

- وضع وحدات تدريبية مقترحة معتمدة على أسس علمية لتنمية القوة المميزة بالسرعة
- ابراز مدى أهمية القوة المميزة بالسرعة في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد
- كشف فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة على أداء صفة الارتقاء لدلا لاعبي كرة اليد
- التعرف على العلاقة الكامنة بين القوة المميزة بالسرعة وصفة الارتقاء .
- تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي
- اثراء المكتبة بدراسة ميدانية تتناول جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي .

5- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

- للوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة أثر في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 15 سنة ؟

الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والقبلي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء عند العينة الشاهدة لدى لاعبي كرة اليد ؟
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء عند العينة التجريبية ولصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة اليد ؟
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء ولصالح العينة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد ؟

الفصل الثاني

ان طبيعة المشكل الذي يطرحه بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة ، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا اذا كان قابلا للدراسة .

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج الى عناية خاصة من قبل الباحث ، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية ، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ، على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه ، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات .
وعليه سنتطرق في هذا الفصل الى جميع هذه النقاط بالتفصيل .

1- الدراسة الاستطلاعية :

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة للإجراءات البحث الميدانية ، وهذا من أجل التوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن ان تواجهنا خلال العمل الميداني .

وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية هي التي تساعد الباحث على في القاء نظرة من أجل الامام بجوانب دراسته الميدانية
وبما أننا بصدد اجراء دراسة ميدانية لا بد من اجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها :

- التشاور مع المدربين قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة وهذا من أجل ضبط الوقت ووسائل التدريب ومساحة الملعب المخصصة لتطبيق البرنامج
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها
- تحديد العينة ومعرفة قابلية تطبيقهم للبرنامج

وفي الأخير خلصنا الى ضبط اشكالية وفرضيات البحث ، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث

2-مجالات الدراسة :

تقسم مجالات البحث الى ثلاثة أقسام ، وهي المجال المكاني ، أي المنطقة التي يجري فيها البحث ، والمجال البشري أي الأفراد الذين أجري عليهم البحث ، واخيرا المجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كآلاتي :

-المجال البشري : تمت التجربة على عينة من أصاغر فريق نادي الحمادية لكرة اليد للموسم الرياضي 2019-2020 والذين كان عددهم 14 لاعبا

-المجال المكاني : جرت هذه الاختبارات بالقاعة المتعددة الرياضات الحمادية.

-المجال الزمني : وهي الفترة التي يتم فيها اجراء البحث وتطبيق الاختبارات ، حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم الى قسمين :

-الجانب النظري : بدأت الدراسة الجديدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في أواخر شهر جانفي 2020 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية .

-الجانب التطبيقي : الاختبارات البدنية فكانت كما يلي :

الاختبار القبلي : 2020/02/01

الاختبار البعدي : 2020/03/18

3-المنهج المتبع وأسلوب الدراسة :

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول الى الحقيقة . ويقول عمار بوحوش " أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " (عمار بوحوش 2001، ص 137) .

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، وذلك لأنها لاتقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة (بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد 2009 ، ص 218) .

وانطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 15 سنة ، فان المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة ، يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر " (محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب 1999 ، ص 218) .

4-مجتمع وعينة الدراسة :

توجه الباحث بالشكل القصدي الى عينة قصدية

-يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 28 لاعبا منهم 20 لاعب للدراسة الأساسية و 8 لاعبين للدراسة الاستطلاعية .

وقسمت العينة لمجموعتين متجانستين :

أ-المجموعة التجريبية :

وهي المجموعة التي تتعرض للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها ، حيث بلغ قوامها 10 لاعبين من نادي الحمادية لكرة اليد فئة (أقل من 15 سنة).

ب-المجموعة الضابطة :

وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تلقت تدريباتها بشكل عادي ونظرا لأهميتها تعتبر مصدرا من مصادر الصدق الداخلي للتجربة وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عن المتغير التجريبي التي تعرضت له المجموعة التجريبية ، وتضم 10 لاعبين من فريق نادي الحمادية لكرة اليد لفئة (أقل من 15 سنة).

| الدالة | ت | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | |
|---------|------|--------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------|
| | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
| غير دال | 0.44 | 0.48 | 14.70 | 0.51 | 14.60 | السن |
| غير دال | 0.15 | 7.07 | 53.70 | 7.50 | 53.20 | الوزن |
| غير دال | 1.30 | 6.42 | 1.65 | 5.49 | 1.62 | الطول |

الجدول (أ) : يمثل تجانس عينة الدراسة

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) - < ودرجة حرية (18) تساوي 1.76

من خلال الجدول (أ) يتضح بأن الفروق الاحصائية كانت غير دالة بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والوزن اذ كانت قيمة (ت) المحتمسبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) ودرجة حرية (18) وعلى أساس هذا التحصيل الاحصائي نجد أن هناك تكافؤ بين العينة التجريبية والعينة الضابطة .

5- الضبط الاجرائي للمتغيرات الدخيلة للدراسة :

ان الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحالة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المخرجة (الدخيلة) ، أي ازالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة (المتغير التابع) .

يقول محمد محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث للإجراءات الضبط الصحيحة " .

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث :

السن :

اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم 14-15 سنة وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة ، أي في كل مجموعة (تجريبية وضابطة) .

الجنس :

قام الباحث على تطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم

التحكم في الزمن :

وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل القاعة المخصص لهذا الغرض بالنسبة للاعبين وبرنامج اجراء التدريبات كان على النحو التالي : زمن اجراء الحصص التدريبية أيام الأحد والثلاثاء على الساعة 17:30 من كل أسبوع بمعدل 60 الى 70 دقيقة في كل حصة

6- تحديد متغيرات الدراسة :

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي :

عنوان الدراسة :

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد (فئة أقل من 15 سنة)

استنادا الى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والأخر تابع .

أولا : تعريف المتغير المستقل :

هو " العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة " .

تحديد المتغير المستقل : وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة .

ثانيا : تعريف المتغير التابع :

وهو " الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله " .

تحديد المتغير التابع : تحسين صفة الارتقاء للاعبين كرة اليد .

المتغيرات الدخيلة :

وهي متعددة في هذا البحث حاول الباحث التقليل من ظهورها على النحو التالي :

-وقت اجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس اجراء الحصص التدريبية وفي ظروف مناخية متقاربة .

-العينتين متقاربتين متجانستين من كل الجوانب (العمر ، الطول ، الوزن) .

-تم اجراء الاختبارات القبليّة والبعدية في نفس التوقيت تقريبا للعينتين وتحت نفس الظروف

ولقد أشرفنا على هذه العملية بمساعدة فريق عمل في نفس الظروف المكانية والزمانية .

-تميز أفراد العينتين بالإرادة والاستعداد للعمل .

-عدم تعديل وتغيير وسائل القياس على ممر الاختبارات القبليّة والبعدية للعينتين .

7-أدوات جمع البيانات والمعلومات :

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع ، فاعتمدنا في بحثنا هذا

على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها باتباع الخطوات التالية :

7-1-أدوات الجانب النظري :

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة .

7-2-أدوات الجانب التطبيقي :

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار صفة الارتقاء و التي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الشاهدة على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء و تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

7-2-1-تعريف الاختبار:

هو: «الأسلوب أو الوسيلة للمنهج تجربي من أجل تقويم حالة أو عدة حالات". .
كما عرفه وجيه محجوب على أنه: «قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط و صيغ عملية دقيقة ، و يضيف وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسى : هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل و قياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا.(وجيه محجوب ،1989،ص254).

الاختبارات البدنية: وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.
والهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية (كالقوة ، السرعة ، التحمل... الخ) وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى تتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية ، من أجل تقييم المستوى البدني للفرد كما تسمح لنا هذه الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الأفراد الحالية ، حتى تتمكن من بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها بشكل سليم، مراعين في ذلك عامل الوقت والجهد والمال.

الاختبارات المهارية: الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى تتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، ونستطيع تقييم مستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخطئية في الألعاب الجماعية والفردية.(بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد،2009،ص103).

7-2-2-اختبارات الدراسة :

أ-اختبار الوثب العريض من الثبات :

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

الأدوات اللازمة : مكان مناسب للوثب بعرض 1.50م وبطول لا يقل عن 3.50م ، ويراعى أن يكون المكان مستوي (مسطح) وخال من العوائق وغير أملس .

وصف الأداء :

يفق المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج ، ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراع للأمام .

ادارة الاختبار والتسجيل :

- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج
- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط
- خط البداية يكون بعرض 5سم ويدخل في القياس
- تحتسب للمختبر أحسن محاولة قام بها من أصل 3 محاولات

ب-اختبار الوثب العمودي (الارتفاع) لسارجنت :

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى

الأدوات اللازمة :

- لوحة من الخشب بصورة مدهونة بالأسود عرضها 50سم وطولها 1.50م ترسم عليها خطوط بالون الأبيض والمسافة بين كل خط 2سم
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3.25م

- قطع طباشير أو مسحوق جير ، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر
- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطع من الخشب تثبت على الحائط

وصف الأداء :

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن 2.50 سم ثم يقف مواجهها ويمد الذراعين عاليا لاصقا ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة مع ملاحظة العقبين للأرض .
- يقف المختبر بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب بحيث تكون القدمين على خط 30سم .
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة الأمام للوصول بهما الى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام والأسفل عند الهبوط (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ، ص 84-85-87).

ادارة الاختبار والتسجيل :

- مسجل يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج .
- مراقب يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء .
- درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل اليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى .

تحليل الاختبار : يكون تحليل الاختبار بمقارنة نتائج الاختبار الحالي مع نتائج الاختبارات السابقة ، ويتوقع التحسن مع تدريب ملائم بين الاختبارات .

والنتائج قد تستعمل ل :

-التنبؤ بالأداء المستقبلي

-يدل على الضعف ان وجد

-يقيس التحسن

-يحول للمدرب تقدير مدى نجاح برنامجه التدريبي

-وضع اللاعب في مجموعة تدريبية ملائمة

تحفيز اللاعب (بريان ماكينز، 2005، ص15).

8- الخصائص السيكومترية للأداة :

8-1 معامل الثبات: ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، ص52) .

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار القدرات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي:

نتائج ثبات اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.97.

نتائج ثبات اختبار الصد 0.99.

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات :

ف² : مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن : عدد العينة.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

$$r = \frac{6 \leq f^2}{n(n-1)}$$

الجدول (ب) : يمثل حساب معامل الثبات لاختبار الوثب العريض من الثبات و اختبار صفة الارتقاء:

| الرقم | الاختبارات | معامل الارتباط | معامل الصدق |
|-------|--------------------------|----------------|-------------|
| 01 | اختبار الوثب العمودي . | 0.94 | 0.96 |
| 02 | اختبار العريض من الثبات. | 0.87 | 0.91 |

يتضح من الجدول (ب) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي، وبذلك نستطيع القول بأن اختبارات صفة القوة واختبارات مهارة الصد قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبارات ككل.

8-2 معامل الصدق:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

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

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

نتائج صدق اختبار الارتقاء (الوثب العمودي).0.96

نتائج صدق اختبار (الوثب العريض من الثبات).0.91

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

8-3 موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية في قياس اختبار الوثب العريض من الثبات بالإضافة إلى اختبار الارتقاء فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52، ص 53).

9-اجراءات التطبيق الميداني للأداة :

-الوسائل البيداغوجية :

ان الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وقد تمت في القاعة المتعددة الرياضات وتمثل هذه الوسائل والأجهزة فيما يلي :

-الاختبارات - لوحة من الخشب - حائط املس - قطع طباشير أو مسحوق جير

-شريط قياس -استمارة لتسجيل البيانات -فرق عمل .

-الوحدات التدريبية المقترحة :

قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة حسب خصائص وقدرات لاعب كرة اليد أصغر وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع

حيث تشمل الوحدات التدريبية على عدة تمرينات بدنية ومهارية للقوة المميزة بالسرعة انطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب ، وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال وبعد الاطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث .

-خطوات اعداد الوحدات التدريبية :

تم اعداد هذه الوحدات التدريبية بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة البرامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة اليد وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة اليد ومن خلال المقابلات الشخصية مع مدرين في مجال التدريب الرياضي بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذه

الوحدات التدريبية ، وقد سمحت لنا هذه الدراسات بمعرفة كافية للواقع التدريبي وكذا معرفة اهتمامات واستعدادات واحتياجات المدربين للفئات الصغرى والتي استندنا عليها .

-الخطة الزمنية :

قسم البرنامج الى 10 وحدات تدريبية من 70 الى 80 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية ، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الحدات التدريبية خمسة أسابيع وبوحدتين تدريبيتين أسبوعيا ، يوم الأحد والثلاثاء على الساعة 17:30 وذلك في القاعة المتعددة الرياضات ببلدية الحمادية ، لذا قام الباحث بتنفيذ هذه الوحدات في الفترة من 2020/03/03 الى 2020/04/05.

التجربة الاستطلاعية للبرنامج :

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الاساسية ، ويجب أن تتوافر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها .

تم اختيار لإجراء وتطبيق الاختبارات المقترحة لقياس صفة الارتقاء وبلغ عدد العينة 08 لاعبين لإجراء تلك الاختبارات حيث تم تطبيق الاختبارات المقترحة يوم : 2020/02/17 وتم اعادتها 2020/02/24.

وكان الهدف من التجربة هو :

-التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة

-التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول لذا قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية

-اختيار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفائيتها .

-اعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية .

10-الأساليب الاحصائية :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية الى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول الى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الاحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج s.p.s.s نسخة 18

المتوسط الحسابي

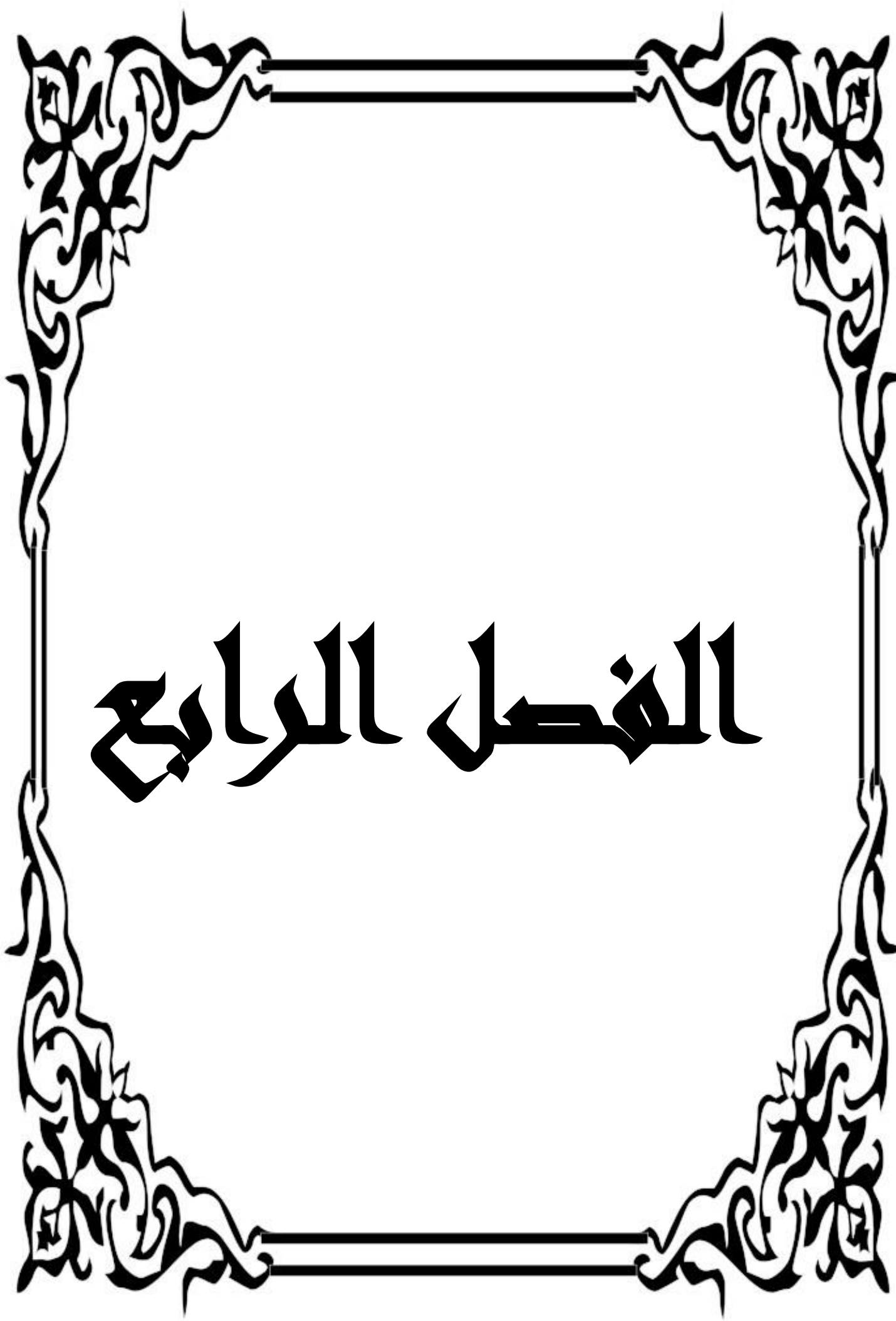
الانحراف المعياري

ت ستودنت

معامل الارتباط بيرسون البسيط حسبنا بال spss .

خلاصة :

ومنه حاول الباحث في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضع حدود البحث الزمانية والمكانية كما أبرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير ، كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.



الفصل الرابع

عرض نتائج تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على لاعبي فريق نادي الحمادية لكرة اليد فئة أصغر :

عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية) :

| الاختبار | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | (ت) | الدلالة |
|---------------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|------|-------------------|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| الاختبار | الحسابي م1 | المعياري ع1 | الحسابي م2 | المعياري ع2 | 0.04 | غير دالة إحصائياً |
| اختبار الوثب العريض | 159.50 | 22.66 | 160 | 20.41 | | |

الجدول 01 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الوثب العريض

عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

-تحليل ومناقشة نتائج الجدول 01:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض, ومن خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 159.50 سم والانحراف المعياري 22.66 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 160 نسمة والانحراف المعياري 20.41 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.04.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً.

عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة بصفة الارتقاء (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية) :

| الاختبار | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | (ت) | الدلالة |
|-----------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|------|------------------|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| اختبار الارتقاء | الحسابي م1 | المعياري ع1 | الحسابي م2 | المعياري ع2 | 0.26 | غير دالة إحصائيا |
| | 34 | 6.18 | 34.80 | 6.62 | | |

الجدول 02 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء

عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

-تحليل ومناقشة نتائج الجدول 02:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الارتقاء ومن خلال الجدول رقم (01) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 34 سم والانحراف المعياري 6.18 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 34.80 سم والانحراف المعياري 6.62 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.26 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا

عرض وتحلي ل نتائج العينة التجريبية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية) :

| الاختبار | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | (ت) | الدلالة |
|---------------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|------|--------------|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| اختبار الوثب العريض | الحسابي م1 | المعياري ع1 | الحسابي م2 | المعياري ع2 | 2.33 | دالة إحصائية |
| | 172.50 | 14.01 | 186.50 | 15.06 | | |

الجدول 03 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الوثب العريض

عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 03:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض إلى وجود فروق دالة إحصائية.

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 172.50 سم والانحراف المعياري 14.01 مسم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 186.50 سم والانحراف المعياري 15.06 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.33. وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة إحصائياً.

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية الخاصة بصفة الارتقاء (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية) :

الجدول 04 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الارتقاء

| الاختبار | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | (ت) | الدلالة |
|-----------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|------|--------------|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| اختبار الارتقاء | الحسابي م1 | المعياري ع1 | الحسابي م2 | المعياري ع2 | 2.99 | دالة إحصائية |
| | 34.40 | 4.96 | 41.50 | 5.12 | | |

عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 04:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء إلى وجود فروق دالة إحصائية.

من خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 34.40 سم والانحراف المعياري 4.96 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 41.50 سم والانحراف المعياري 5.12 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.99 . وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائية وعليه وجود فروق معنوية دالة إحصائية.

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والشاهدة الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة :

| الاختبار | الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية | | الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة | | (ت) | الدلالة |
|---------------------|------------------------------------|-------------|----------------------------------|-------------|------|--------------|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| اختبار الوثب العريض | الحسابي م1 | المعياري ع1 | الحسابي م2 | المعياري ع2 | 2.96 | دالة إحصائية |
| | 186.50 | 15.06 | 160 | 20.41 | | |

الجدول 05 : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار الوثب العريض

عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.10

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 05:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض من الثبات) إلى وجود فروق دالة إحصائية.

وهذا من خلال اختبار "ت" استودنت حيث سجلنا نتيجة 2.96 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق على قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.10، وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فربما ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي، وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والشاهدة الخاصة بصفة الارتقاء :

| الاختبار | الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية | | الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة | | (ت) | الدلالة |
|-----------------|------------------------------------|--------------|----------------------------------|--------------|------|--------------|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| اختبار الارتقاء | الحسابي م 1 | المعياري ع 1 | الحسابي م 2 | المعياري ع 2 | 2.41 | دالة إحصائية |
| | 41.50 | 5.12 | 34.80 | 6.62 | | |

الجدول 06 : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء

عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.10

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 06:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي في اختبار الارتقاء إلى وجود فروق دالة إحصائية.

وهذا من خلال اختبار "ت" استودنت حيث سجلنا نتيجة 2.41 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق على قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.10، وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فربما ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي، وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد أقل من (15 سنة) ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة واختبار الوثب العمودي للأعلى (الارتقاء) لقياس صفة الارتقاء ، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 1 إلى 6 ، سنقوم بمناقشة

النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها. فالنتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الوثب العريض كانت على النحو التالي في الاختيار القبلي نتيجة 172.50 سم كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 186.50 سم كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($2.33 < 2.26$)، والمدونة في الجدول (3).

في حين حصلت المجموعة الشاهدة في نفس الاختبار على نتيجة 159.50 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 160 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($2.26 > 0.04$)، والمدونة في الجدول (1).

وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب العريض من الثبات يبرز لنا أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية القوة المميزة بالسرعة وبالتالي تنمية القدرة على الوثب للأمام ومنه فهذه النتائج تفسر لنا أثر الوحدات التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة والتي أدمجت مع المجموعة التجريبية في البحث بحيث أبدت عناصرها فروقا في تحسين القدرة الوثب للأمام على عكس المجموعة الشاهدة والتي لم تخضع لهذه الوحدات التدريبية وما أبدته عناصرها خير دليل على ذلك بحيث شاهدنا نقص مستواها مقارنة مع المجموعة التجريبية. نفس الأمر يحدث في نتائج اختبار الوثب العمودي (الارتقاء) بحيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت في اختبار الارتقاء على نتيجة 34.40 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 41.50 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($2.99 < 2.26$)، والمدونة في الجدول (4).

على عكس المجموعة الشاهدة التي حصلت في اختيار الارتقاء على نتيجة 34 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 34.80 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($2.26 > 0.26$)، والمدونة في الجدول (2).

ان المتمعن في الجانب النظري يحدد أن صفة الارتقاء هي صفة اساسية للاعب كرة اليد ضف الى ذلك خصائص المرحلة لمهارة الارتقاء في مراحل التعلم بالنسبة العمرية التي تتطلب تنمية القوة المميزة بالسرعة المؤدية الى ظروف الانجاز المثالية للأطفال أقل من 15 سنة .

ان النتائج المحصل عليها تؤكد أن العمل الذي قام به الباحث من بحثه وتطبيقه لوحدة تدريبية ضمن مجموعة الاختبار لاعبي نادي الحمادية لكرة اليد قد ادت بشكل كبير الى حد ما في اثبات الفرضية المنبثقة عن الاشكالية والتي كانت محل عمل الطالب ، زد الى ذلك النتائج المحصل عليها في الدراسات السابقة والتي كانت في مجملها لصالح العينة التجريبية .

بالعودة الى موضوع بحثنا نجد أن صفة الارتقاء في كرة اليد هي عبارة عن صعود عمودي بالإضافة الى الانتقال للأمام وهته العملية كانت موضوع بحثنا من خلال تقسيم المهارة الى شقين : الشق الاول عبارة عن القدرة على الارتقاء الى أعلى أما الشق الثاني فيكون القدرة على الوثب للأمام وهما صفتان ضروريتان للاعب كرة اليد وفي الأخير نرى ان عملية التدريب تخضع لأسس علمية بالإضافة الى التجربة والمعارف القبلية والخلفيات النظرية زد الى ذلك ما توصلت اليه الدراسات السابقة

- أولاً :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الأول ، يتبين لنا من الجداول : رقم (01)و(02) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.


- ثانياً :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الثاني ، يتبين لنا من الجداول : رقم (03)و(04) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

- ثالثاً :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الثالث يتبين لنا من الجداول : رقم (05)و(06) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء . إن هذه النتائج المحصل عليها والتي تثبت إلى حد ما وجود ترابط بين القوة المميزة بالسرعة وصفة الارتقاء وأثر الوحدات التدريبية يمكن اعتبارها مرضية رغم وجود بعض العوامل التي تؤثر على هذه النتائج فغياب القوة المميزة بالسرعة يؤثر على صفة الارتقاء، لهذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية الطريق لدراسات أشمل أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي تساهم في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد. ومنه فهذه النتائج تبين أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة على صفة الارتقاء للاعبين كرة اليد وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي تنص على أن :

" للوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة أثر في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 15 سنة .



الفصل الخامس

الاستنتاجات :

من خلال النتائج المحصل عليها والتي تم مناقشتها يمكن استنتاج ما يلي :

الوحدات التدريبية المقترحة لمدة خمسة اسابيع وبمعدل وحدتين تدريبيتين في الأسبوع أعطت نتائج ايجابية من خلال الفرق الحاصل بين الإختبارين القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي والذي أظهر دلالة احصائية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد .

من خلال النتائج المحصلة أظهره أن للوحدات التدريبية أثر ايجابي في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد .

ان التطور الحاصل في مستوى اللاعبين لصفة الإرتقاء ناتج عن تدريبات القوة المميزة بالسرعة والذي أظهر فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لأفراد العينة الضابطة .

إقتراحات :

ان عملية التدريب الرياضي تخضع لأسس علمية مؤدية للتفوق والإداء المثالي للرياضيين ، والتي كانت محل بحث الطالب على بساطتها لكنها ذات أهمية علمية بالنظر الى النتائج المحصلة في الدراسة بعد تطبيق الوحدات التدريبية ، والتي أكدت صحة الفرضية واحراز تطور واضح وذو دلالة احصائية كما هو مبين سابقا في الدراسة ، ومن خلال كل هذا يمكن اقتراح ما يلي :

- زيادة الاهتمام بالعامل البدني في مراحل الإعداد للناشئين ما له من أهمية بالغة في تحسين الأداء .
- ادماج تدريب تمارين القوة المميزة بالسرعة في عملية تدريب مالها من تأثير على صفة الارتقاء .
- تقنين عملية تدريب من خلال الاستعانة بالأسس العلمية .
- اعطاء أهمية بالغة لصفة الارتقاء في مرحلة الطفولة مالها من أهمية في ترسيخ المكتسبات والخبرات .
- إيلاء أهمية بالغة للبحث في مجال كرة اليد لتطوير اللعبة في الجزائر .
- الاستفادة من الدراسات الأجنبية الرائدة في مجال التكوين وخاصة لهاته الفئة .
- ضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختبار مدربي الناشئين .
- الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية .

- اقامة دورات لتكوين المدربين في المجال وذلك للاطلاع على كل ما هو جديد .
- ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب ، وهذا من خلال وضع ميزانية خاصة بهذه الفئة تكفي للصرف على أوجه النشاط والقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعة .
- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد حسن سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعلم وبذلك خلق جو يرغب اللاعب ويجعله يستغل كل طاقته لغرض تحسين وتطوير قدراته المهارية والبدنية .

الآفاق المستقبلية للدراسة :

- الاهتمام بتدريب القوة المميزة بالسرعة لفئة عمرية أخرى
- اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير القوة العضلية على تنمية المهارات الأساسية .
- تعميم استخدام الوحدات التدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء على الفئات من كلا الجنسين .
- ابتكار وسائل تدريبية حديثة لتنمية المستوى البدني والمهاري والخططي للاعبين .
- إجراء دراسات تهدف الى وضع وحدات تدريبية للتحضير البدني التخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية .
- اجراء دراسات أخرى حول أثر الوحدات التدريبية للقوة المميزة بالسرعة في التخصصات الأخرى .
- تنظيم دورات تكوينية للمعنيين حول المناهج الجديدة في التدريب .



خاتمة

خاتمة :

إن التقدم الذي عرفته كرة اليد الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء الوحدات التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الحديث، حيث يكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، وعليه وجب أن يساير التطور. المهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرق التدريب وإعداد اللاعبين فالوحدات التدريبية المقتنة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين، ونظريات التدريب الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب حتى يستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي تضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله. ولقد انقضت الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي في المجال الرياضي عامة وكرة اليد خاصة، ما لم يتم تخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث. ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى معرفة أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد أصغر وتحديد مدى فعالية هذه الوحدات .

المراجع

المصادر والمراجع

"القرءان الكريم : سورة إبراهيم : الآية 07 "

المراجع باللغة العربية:

- 1- محمد عبد الرحيم اسماعيل " : تدريب القوة العضلية في كرة السلة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 2010م .
- 2- أمين الخولي " : الرياضة والحضارة الاسلامية ، دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، مصر ، 1995م .
- 3- كمال الربضي " : التدريب الرياضي في القرن 21 ، دار وائل ، ب ط ، عمان ، الاردن ، 2004
- 4- أبو العلا عبد الفتاح " : التدريب الرياضي – الاسس الفيزيولوجية ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، 1997م .
- 5- أمر الله البساطي " : اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار المعارف ، ب ط ، الاسكندرية ، مصر ، 1998م .
- 6- قاسم حسن حسين " : اسس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، عمان ، الاردن ، 1998م .
- 7- حسن السيد أبو عبده " : الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب ، مطبعة الاشعاع ، ط 1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2007 م .
- 8- موفق مجيد المولى " : الاساليب الحديثة في التدريب ، دار الفكر ، ط 1 ، عمان الاردن ، 2000م .
- 9- مفتي ابراهيم حماد " : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة مصر ، 2001م .

- 10- حسن علاوي " : علم التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار المعارف ، ط 3 ، الاسكندرية ، مصر ، 1994 م .
- 11- عادل عبد البصير علي " : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، 1999 م .
- 12- مفتي ابراهيم حماد " : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، مصر ، 1996 م .
- 13- فاضل سلطان شريدة " : وظائف الاعضاء والتدريب الرياضي ، مطابع دار الهلال الرياضي ، 1990 م .
- 14- ابراهيم شعلان ، محمد عفيف " : كرة القدم للناشئين ، مطابع آمون ، القاهرة ، مصر ، 2001 م .
- 15- علي البيك فهمي " : اسس اعداد اللاعبين ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة مصر ، 1995 م .
- 16- ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان " : فيسيولوجيا التدريب ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر القاهرة ، 1994 م .
- 17- عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب " : تدريب الانتقال – تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب ، للنشر ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، 1996 م .
- 18- منير جرجس " : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، ط 4 ، مصر ، 1994 م .
- 19- محمد حسن علاوي وفي كمال عبد المجيد " : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر ، 1997 م .
- 20- ابراهيم الهاشمي " : رياضة كرة السلة ، مؤسسة المعارف ، ب ط ، البحرين ، 1985 م .
- 21- كمال جميل الريقي " : الوثب العالي ، بدعم من أمانة عمان الكبرى ، 2003 م .

- 22- محي الدين مختار " : محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بدون طبعة ، الجزائر ، بدون سنة.
- 23- خليل ميخائيل عوض " : مشكلات المراهق في المدن والريف ، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1971 م .
- 24- مصطفى فهمي " : سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، مكتبة مصر ، ط 1 ، مصر ، 1974 م .
- 25- ألين وديع فرج " : خبرات الالعب للكبار والصغار ، منشأة المعارف ، ب ط ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 م .
- 26- محمد سلامة آدم ، توفيق حداد " : علم النفس الطفل ، ديوان المطبوعات الجزائرية ، ط 1 ، الجزائر ، بدون سنة.
- 27- حامد عبد السلام زهران " : الصحة النفسية للمراهقين ، مؤسسة اقرا للنشر والتوزيع والترجمة ، ط 1 ، القاهرة مصر ، 1972 م .
- 28- قاسم المدلاوي وآخرون " : اسس التدريب لفعاليات الالعب القوى ، الاقاهرة ، مصر ، 1990 م .
- 29- أمين الخولي وآخرون " : دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مدينة النصر ، بدون سنة .
- 30- بهي فؤاد السيد " : الاسس النفسية للنمو من اتلطفولة الى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997 م .
- 31- كمال درويش وعماد الدين عباس " : حارس المرمى في كرة اليد ، م ك للنشر والتوزيع ، بيروت ، 1999 م .
- 32- عمار بوحوش " : مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 3 ، الجزائر ، 2001 م .

- 33- بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد " : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات، الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر ، 2009 م .
- 34- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب " : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر، العربي ، ط 2 ، القاهرة ، مصر ، 1999 م .
- 35- وجيه محجوب " : علم الحركة ، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة بغداد ، 1989 م
- 36- مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993 م .

: الأجنبية المراجع

- 1-Ermin.S.HallenHandball , Amphora , paris, 19981
- 2-Firmah et Massano N , Handball, Vigot . paris, 1998 .2
- 3-J.Charle , volly ball formation du jouer et entrenement , Edition Amphara S.A , 1999.
- 4-Brian Mackeniz : 101 performence EvaluationTest , Electric word , london, England , 2005 .
- 5-Juegen wenck , manuel dentrenmrnt , Edition paris , france , 1997 .
- 6-Matviv L P : psicologie sportive , ed vigot , patis , france , 1997 .
- 7-ALDERMAN .R B . Manuel de la psychologie du sport , edition vigot m87 paris ,1990.

قائمة الرسائل والاطروحات العلمية:

- 1- محمد سمير ، ابي اسماعيل : أثر التربية البدنية والرياضية على صحة ونفسية المراهق ، معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي ابراهيم ، 2000/1999 م .

2- طارق عبد الرؤوف : استخدام التدريب بالأثقال والتدريب الباليومتري في تنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد ،رسلة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

الملاحق

الحصة التدريبية رقم 01

زمن الوحدة : 60 د

الهدف : تنمية الكتلة العضلية

الأدوات : صفارة ، ميقاتي ، صناديق خشبية

| التكرارات | المدة | التمارين | المراحل |
|-----------------------|-------|--|--------------------|
| | 10د | شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الاعلى الى الاسفل | المرحلة التحضيرية |
| 1د، 9 راحة 30ثا | 15د | التمرين : 01يقوم اللاعب بالوثب للأمام لصعود مقاعد الجلوس التي ارتفاعها 30سم حيث تكون | المرحلة |
| 1د.10 راحة 45ثا | 15د | الرجلين مضمومتين و الجسم يحافظ على استقامته لمسافة 1.30م التمرين: 02القفز | الرئيسية |
| 6*12 راحة 100ثا | 10د | الجاني مع التقدم للأمام بالتناوب بين الرجلين و تجاوز مقعد ارتفاعه 45سم و طوله 2.25م | الرئيسية |
| | 10د | تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم | المرحلة الانتقالية |

الحصة التدريبية رقم 02

زمن الوحدة : 70 د

الهدف : تنمية الأطراف السفلية + الارتقاء والتصويب

الأدوات : صفارة ، ميقاتي ، كرات أقماع

| التكرارات | المدة | التمارين | المراحل |
|---|-------|---|-------------------|
| | 10د | - تسخينات بالكرة ، تمرير واستقبال ، تحكم في الكرة | المرحلة التحضيرية |
| | 10د | - حركات التمدد العضلي سرعات بالكرة | |
| 30:9* رة-1د | 15د | التمرين : 01 يقوم اللاعب بالجري وتخطي الأقماع بمسافة 10 متر حيث أن المسافة بين كل قمع وآخر تكون 1 متر ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15. | المرحلة الرئيسية |
| 4تكرارات*سلسلتين (راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين) | 15د | التمرين : 02 تشكل مجموعتين من اللاعبين : الصفارة ينطلق الأولان من سرعة كل مجموعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا | |
| 4تكرارات*سلسلتين (راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين) | 10د | التمرين : 03 مجموعتان من اللاعبين ينطون الكرة بسرعة بين الأقماع ثم الارتقاء والتصويب نحو المرمى | |
| | 10د | تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم | |

الحصة التدريبية رقم 03

الهدف : تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية

زمن الوحدة : 60 د

الأدوات : صفارة ، ميقاتي ، أقماع

| المراحل | التمارين | المدة | التكرارات |
|--------------------|--|-------------------|--|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> - الجري حول الملعب - تمارينات احماء المفاصل والتركيز على الأطراف العلوية والسفلية . | 10د | |
| المرحلة الرئيسية | <p>التمرين : 01</p> <p>يوضع عدد من الحواجز بارتفاع 65 سم وبمسافة بينية بين كل حاجز وآخر 50 سم</p> <p>ثم يقوم اللاعب من على خط البداية للوثب للأمام ، حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة ويصل الى خط النهاية</p> <p>التمرين : 02</p> <p>يقوم اللاعب بالقفز من علو 40 الى 60 سم عند السقوط يتخذ الجسم وضعية القرفصاء ثم يقوم بالقفز كحركة مرتدة مع تحريك الرأس للأمام</p> <p>التمرين : 03</p> <p>يقوم اللاعب بعمل انبطاح مائل مرتكزا على سطح عالي ثم يقوم بالقفز كحركة مرتدة مع تحريك الراس للأمام</p> <p>اللاعب ب يقوم بشد الرجل للخلف محاولا منع اللاعب أ من ثني الرجل للأمام</p> | 15د 15د 10د | 1د*5 راحة 2د 64* راحة 1د 1د*4 راحة 120ث |
| المرحلة الانتقالية | <p>تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم</p> | 10د | |

الحصة التدريبية رقم 04

زمن الوحدة : 60 د

الهدف : تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية

الأدوات : صفارة ، ميقاتي ، مقاعد خشبية

| التكرارات | المدة | التمارين | المراحل |
|---------------------------|-------|--|-----------------------|
| | 10د | شرح هدف الحصة تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسف | المرحلة التحضيرية |
| 15*30 راحة 1د | 15د | التمرين : 01 يقوم اللاعب من وضع الوقوف بثني الركبتين كاملا ثم يقوم برفع الذراعين أماما ورفع العقبين على الأرض حتى تحدث عملية توازن ولا يسقط اللاعب ، ثم يقوم بمد الركبتين وخفض العقبين والذراعين للأسفل | المرحلة الرئيسية |
| 10م.15 راحة 30د | 15د | التمرين : 02 القفز فوق مقاعد جلوس ارتفاعها 40 سم حيث أن الرجلين مضمومتين والجسم يأخذ وضعية قرفصاء عند القفز لمسافة 15 متر | |
| 20م*6 راحة بالتناوب | 10د | التمرين : 03 يقوم اللاعب أ بحمل اللاعب ب على ظهره والمشي به لمسافة 20 متر . | |
| | 10د | شرح هدف الحصة تسخين عام لعضلات الجسم | المرحلة الانتقالية |

الحصة التدريبية رقم : 05

الهدف : تنمية قوة الأطراف السفلية + التصويب للمرمى

زمن الوحدة : 70 د

الأدوات : صفارة ، ميقاتي ، كرات ، أقماع

| التكرارات | المدة | التمارين | |
|--|-------|--|-----------------------|
| | 15د | شرح هدف الحصة تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسف | المرحلة التحضيرية |
| 4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة كافية بين السلسلتين | 15د | التمرين : 01 يقوم اللاعب بالجري وتحطي الأقماع لمسافة 10 متر حيث ان المسافة بين كل قمع وآخر 01 متر ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15 متر | المرحلة |
| 4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة كافية بين السلسلتين | 15د | التمرين : 02 نشكل مجموعتين من اللاعبين عند الصفارة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة مشيا | الرئيسية |
| 5 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة كافية | 15د | التمرين : 03 نضع مرميين متقابلين من حارسين ، ونشكل مجموعتين من اللاعبين المجموعة أ يمرر اللاعب الكرة لزميل ويجري بسرعة خلف القمع مع الارتقاء والتسديد ، العملية نفسها مع المجموعة ب ثم يذهب الى المجموعة أ والعكس التكرارات 05 تكرارات في سلسلتين وراحة كافية بين التكرارات والسلسلتين | |
| | 10د | شرح هدف الحصة تسخين عام لعضلات الجسم | المرحلة الانتقالية |

الحصة التدريبية رقم : 06

زمن الوحدة : 60 د

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية

الأدوات : صفارة ، ميقاتي ، كرات

| التكرارات | المدة | التمارين | المراحل |
|-------------------|-------|---|--------------------|
| | 10د | شرح هدف الحصة تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسف | المرحلة التحضيرية |
| 2*4د راحة 1د | 12د | التمرين 01 : القفز في المكان بدا من وضعية الجلوس على كرسي دون وجود كرسي و العودة الى نفس الوضعية | المرحلة الرئيسية |
| 1*5د راحة 90ثا | 18د | التمرين 02 : يقف لاعبان متقابلان بالظهر مع الامساك على مستوى الذراعين ، ثم يقوم اللاعبان بعملية ثني الركبتين و الوقوف هبوط و طلوع | |
| 1*5د راحة 90ثا | 15د | التمرين 03 : جلوس طويل مواجه و اليدان خلفا و القدمان متقاطعتان مع الزميل، تبادل دوران الرجلين من الداخل و خارج رجلي الزميل لرسم دائرة بالقدمين عكس اتجاه الزميل. | |
| | 10د | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم | المرحلة الانتقالية |

الحصة التدريبية رقم : 07

زمن الوحدة : 70 د

الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية
الأدوات : صفارة، ميقاتي، حواجز، صناديق

| المراحل | التمارين | المدة | التكرارات |
|--------------------|--|---------------------------|--|
| المرحلة التحضيرية | شرح هدف الحصة تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسف | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 01 : يتم وضع حلقات المسافة بينهما حوالي 2 م ، ثم يقوم كل الاعب بالجري و ضع كل رجل في حلقة. التمرين 02 : توضع مجموعة من الصناديق الخشبية المسافة بينها 50سم و ارتفاع كل صندوق حوالي 40 سم و يقوم اللاعب بالجري و الصعود فوق الصناديق. التمرين 03 : يقوم اللاعب بضم الرجلين الى بعضهما و الوثب لصعود مقاعد خشبية متزايدة الارتفاع على الارض ثم 40 سم ثم 50 سم ثم 60 سم و المقاعد ملتصقة | 12د 10د 18د | 20م*3 رة > 1د 40م*3 رة > 2د 1.20م*5 رة > 3د |
| المرحلة الانتقالية | تمرينات تمدد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم | 15د | |

الحصة التدريبية رقم : 08

زمن الوحدة : 70 د

الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية

الأدوات : صفارة ، ميفاتي ، أقماع

| التكرارات | المدة | التمارين | المراحل |
|--------------------|-------|---|-----------------------|
| | 15د | شرح هدف الحصة تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسفل | المرحلة التحضيرية |
| 4*40م راحة 2د | 15د | التمرين 01 : يقوم اللاعب بالجري و تخطي الاقماع لمسافة 50 م حيث ان المسافة ييم كل قمع و اخر تكون 1 م | المرحلة |
| 3*40م راحة 90ثا | 15د | التمرين 02 : يقوم اللاعب بالوثب للأمام فوق الاقماع و الرجلين مضمومتان و الجسم يحافظ على استقامته لمسافة 40 م | الرئيسية |
| 3*15م راحة 2د | 10د | التمرين 03 : يقوم اللاعب بالجري و تخطي الاقماع برجل واحدة لمسافة 15 م حيث ان المسافة بين كل قمع و اخر تكون 1 م | |
| | 10د | تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم | المرحلة الانتقالية |

الحصة التدريبية رقم : 09

زمن الوحدة : 60 د

الهدف : تنمية قوة الأطراف السفلية + الارتقاء والتصويب

الأدوات : صافرة ، ميقاتي ، كرات ، أقماع

| المراحل | التمارين | المدة | التكرارات |
|--------------------|---|-------|------------------|
| المرحلة التحضيرية | تسخينات بالكرة ، تمرير ، استقبال ، تنطيط ، تحكم في الكرة حركات التمدد العضلي ، سرعات بالكرة | 10د | |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 01 : توضع مجموعة من الصناديق الخشبية المسافة بينها 50 سم و ارتفاع كل صندوق حوالي 40 سم و يقوم اللاعب الجري و الصعود فوق الصناديق لمسافة 15 م | 15د | 15م*5 راحة 2د |
| | التمرين 02 : يقوم اللاعب بالجري فوق الصحنون بخطوات سريعة ثم التوجه نحو الاقماع بسرعة و الدوران حولها بسرعة ثم التوجه نحو القمع الاخير بسرعة ثم العودة الى بداية بالمشي العادي. | 15د | 1د*5 راحة 2د |
| | التمرين 03 : يقوم اللاعب بتمريرة قصيرة ثم ينطلق بسرعة ليمرر له زميله ثانية ثم يقوم بالارتقاء والتصويب نحو المرمى | 10د | 1د*5 راحة 2د |
| المرحلة الانتقالية | تمرنات تمدد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم | 10د | |

الحصة التدريبية رقم : 10

زمن الوحدة : 60 د

الهدف : تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية

الأدوات : صافرة ، ميقاتي ، صناديق خشبية

| المراحل | التمارين | المدة | التكرارات |
|--------------------|--|-------|------------------|
| المرحلة التحضيرية | شرح هدف الحصة تسخين عام وخاص تمديد العضلات | 10د | |
| المرحلة الرئيسية | التمرين 01 : نقوم بتقسيم اللاعبين الى فريقين للعب التمريرات العشرة من وضعية البطة | 15د | 6د*2 راحة 3د |
| | التمرين 02 : يقوم اللاعب بالقفز على صناديق على رجل واحدة بالتناوب | 15د | 2د*6 راحة 1د |
| | التمرين 03 : يقوم اللاعب بمشية الكناري لمسافة 10 م | 10د | 10م*5 راحة 1د |
| المرحلة الانتقالية | تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم | 10د | |

العينة التجريبية والضابطة :

| الرقم | اللاعب | السن | الوزن | الطول |
|-------|-----------|------|-------|-------|
| 01 | اللاعب 01 | 14 | 54 | 1.58 |
| 02 | اللاعب 02 | 15 | 51 | 1.70 |
| 03 | اللاعب 03 | 15 | 50 | 1.69 |
| 04 | اللاعب 04 | 15 | 55 | 1.67 |
| 05 | اللاعب 05 | 14 | 69 | 1.77 |
| 06 | اللاعب 06 | 15 | 53 | 1.62 |
| 07 | اللاعب 07 | 15 | 43 | 1.57 |
| 08 | اللاعب 08 | 14 | 52 | 1.72 |
| 09 | اللاعب 09 | 15 | 49 | 1.61 |
| 10 | اللاعب 10 | 15 | 61 | 1.64 |
| الرقم | اللاعب | السن | الوزن | الطول |
| 01 | اللاعب 01 | 14 | 45 | 1.70 |
| 02 | اللاعب 02 | 14 | 50 | 1.60 |
| 03 | اللاعب 03 | 15 | 62 | 1.62 |
| 04 | اللاعب 04 | 15 | 53 | 1.63 |
| 05 | اللاعب 05 | 14 | 39 | 1.65 |
| 06 | اللاعب 06 | 15 | 61 | 1.52 |
| 07 | اللاعب 07 | 15 | 55 | 1.62 |
| 08 | اللاعب 08 | 15 | 58 | 1.65 |
| 09 | اللاعب 09 | 15 | 60 | 1.68 |
| 10 | اللاعب 10 | 14 | 49 | 1.55 |

نتائج العينة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي :

(فريق نادي الحمادية لكرة اليد موسم 2020/2019)

اختبار قياس الارتقاء (الوثب العمودي)

| المحاولة الثالثة | | المحاولة الثانية | | المحاولة الأولى | | السن قبلي | اللاعب بعدي |
|------------------|------|------------------|------|-----------------|-----|--------------|----------------|
| بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | بعد | بعد | | |
| 29 | 30 | 32 | 31 | 30 | 30 | 14 | 1 |
| 32 | 32 | 34 | 35 | 32 | 33 | 14 | 2 |
| 25 | 24 | 24 | 24 | 22 | 25 | 15 | 3 |
| 25 | 25 | 27 | 25 | 29 | 28 | 15 | 4 |
| 32 | 30 | 30 | 32 | 33 | 30 | 14 | 5 |
| 29 | 28 | 31 | 30 | 30 | 30 | 15 | 6 |
| 48 | 42 | 46 | 45 | 45 | 46 | 15 | 7 |
| 41 | 40 | 40 | 38 | 38 | 39 | 15 | 8 |
| 40 | 39 | 37 | 35 | 38 | 38 | 15 | 9 |
| 34 | 33 | 35 | 30 | 33 | 35 | 14 | 10 |

ب- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض من الثبات)

| المحاولة الثالثة | | المحاولة الثانية | | المحاولة الأولى | | السن قبلي | اللاعب بعدي |
|------------------|------|------------------|------|-----------------|-----|--------------|----------------|
| بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | بعد | بعد | | |
| 155 | 145 | 155 | 155 | 145 | 150 | 14 | 1 |
| 150 | 140 | 145 | 140 | 140 | 145 | 14 | 2 |
| 140 | 135 | 130 | 130 | 135 | 140 | 15 | 3 |
| 135 | 130 | 135 | 130 | 130 | 125 | 15 | 4 |
| 160 | 155 | 155 | 160 | 160 | 165 | 14 | 5 |
| 180 | 180 | 180 | 185 | 185 | 190 | 15 | 6 |
| 170 | 165 | 165 | 175 | 170 | 170 | 15 | 7 |
| 180 | 180 | 185 | 180 | 180 | 185 | 15 | 8 |
| 185 | 180 | 185 | 175 | 180 | 175 | 15 | 9 |
| 135 | 130 | 135 | 130 | 130 | 125 | 14 | 10 |

نتائج العينة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي :

(فريق نادي الحمادية لكرة اليد موسم 2020/2019)

أ- اختبار قياس الارتقاء (الوثب العمودي)

| المحاولة الثالثة | | المحاولة الثانية | | المحاولة الأولى | | السن | اللاعب |
|------------------|------|------------------|------|-----------------|-----|------|--------|
| بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | بعد | بعد | قبلي | بعدي |
| 35 | 31 | 30 | 28 | 32 | 32 | 14 | 1 |
| 45 | 37 | 40 | 37 | 35 | 34 | 15 | 2 |
| 35 | 27 | 27 | 26 | 30 | 24 | 15 | 3 |
| 45 | 43 | 49 | 42 | 45 | 40 | 15 | 4 |
| 48 | 41 | 45 | 40 | 40 | 38 | 14 | 5 |
| 40 | 32 | 38 | 31 | 35 | 27 | 15 | 6 |
| 42 | 32 | 35 | 31 | 30 | 25 | 15 | 7 |
| 39 | 31 | 38 | 32 | 32 | 31 | 14 | 8 |
| 37 | 31 | 36 | 31 | 34 | 30 | 15 | 9 |
| 45 | 35 | 45 | 35 | 40 | 37 | 15 | 10 |

أ- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض)

| اللاعب | السن | المحاولة الأولى | | المحاولة الثانية | | المحاولة الثالثة | |
|--------|------|-----------------|-----|------------------|------|------------------|------|
| | | قبل | بعد | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي |
| 1 | 14 | 155 | 160 | 160 | 170 | 155 | 175 |
| 2 | 15 | 170 | 175 | 165 | 185 | 170 | 180 |
| 3 | 15 | 150 | 155 | 150 | 165 | 140 | 160 |
| 4 | 15 | 180 | 185 | 180 | 195 | 185 | 190 |
| 5 | 14 | 190 | 200 | 180 | 195 | 190 | 210 |
| 6 | 15 | 180 | 195 | 185 | 195 | 175 | 190 |
| 7 | 15 | 160 | 170 | 165 | 180 | 170 | 180 |
| 8 | 14 | 165 | 175 | 160 | 175 | 165 | 170 |
| 9 | 15 | 185 | 195 | 190 | 210 | 185 | 210 |
| 10 | 15 | 150 | 170 | 160 | 175 | 155 | 175 |

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى

لاعبي كرة اليد - فئة أقل من 15 سنة-

أهداف الدراسة:

-وضع وحدات تدريبية مقترحة معتمدة على أسس علمية لتنمية القوة المميزة بالسرعة

-إبراز مدى أهمية القوة المميزة بالسرعة في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد

-كشف فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة على أداء صفة الارتقاء لدلا

لاعبي كرة اليد

-التعرف على العلاقة الكامنة بين القوة المميزة بالسرعة وصفة الارتقاء.

-تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي

-إثراء المكتبة بدراسة ميدانية تتناول جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي

مشكلة الدراسة : هل للوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة أثر في تحسين صفة

الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل

من 15 سنة ؟

الفرضية العامة : للوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة أثر في تحسين صفة الارتقاء

لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من

15 سنة ؟

الفرضيات الجزئية:

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والقبلي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين

صفة الارتقاء عند العينة الشاهدة لدى

لاعبي كرة اليد ؟

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين

صفة الارتقاء عند العينة التجريبية

ولصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة اليد ؟

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة

بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء

ولصالح العينة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد ؟

العينة : اشتملت عينة البحث على 20 لاعبا من فريق وداد سيدي عيسى لكرة اليد أقل من 15 سنة.
-منهج الدراسة : المنهج التجريبي لأنه يلائم الظاهرة المدروسة.

الاقتراحات:

- زيادة الاهتمام بالعمل البدني في مراحل الاعداد للناشئين ما له من اهمية بالغة في تحسين الاداء.
- ادماج تدريب تمارين القوة المميزة بالسرعة في عملية التدريب ما لها من تأثير على صفة الارتقاء.
- اعطاء اهمية بالغة لصفة الارتقاء في مرحلة الطفولة ما لها من اهمية في ترسيخ المكتسبات و الخبرات.
- إلاء اهمية بالغة للبحث في مجال كرة اليد لتطوير اللعبة في الجزائر.
- الاستفادة من الدراسات الاجنبية الرائدة في مجال التكوين وخاصة لهاته الفئة
- ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب، وهذا من خلال وضع ميزانية خاصة بهذه الفئة تكفي للصرف على أوجه النشاط والقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعية .

Summary of the study:

Title of the study: The impact of the training modules offered in the development and

improving the strength of jumping speed in handball players – the under category 15 years old

Objectives of the study:

- put training modules offered according to scientific bases for the development of the rapid particularity of force
- demonstrate the importance of the rapid peculiarity of strength to improve the jump in handball players
- Revealed the effectiveness of the proposed training modules in improving the rapid peculiarity of strength on jumping performance in handball players
- Identify the relationship that lies between the characteristic of speed in strength and jumping
- The development of knowledge in the field of sports training
- Enrich the library on the study of the terrain which addresses an important aspect of training athletic

The problem of the study: do these training modules proposed in the development of the strength of the rapidity have an impact on the improvement of the jump in handball players in the under 15 category?

General hypothesis: the training modules proposed in the development of the strength of the rapidity effectively have an impact on the improvement of the jump among handball players in the under 15 category

Partial assumptions:

- There are no statistically significant differences between the Pre-test and the post-test on the development of the force of rapidity to improve the jump in the control sample of handball players?

- There are statistically significant differences between the Pre-test and the post-test on the development of the force of rapidity to improve the jump in the experimental sample And in favor of telemetry for handball players

- There are significant differences between the experimental and control sample in the post-test in the improvement of the force rapidity characteristic to improve the jump in favor of the experimental sample of handball players

Sample: The research sample included 20 players from the Hammadia handball team for under 15 years

Study methodology: experimental method because it corresponds to the phenomenon studied

Suggestions:

- Increase interest in physical work in cadet preparation stages which is of great importance for improving performance.

- the integration of strength exercises characterized by speed in the training process which has an impact on the ability of the jump

- give great importance to the ability of jumping to childhood to consolidate knowl