وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : .....

ميدان :علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع :تدريب رياضي

تخصص :تحضير بدني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب (ة) : قندوز هشام

تحت عنوان

اثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد

دراسة ميدانية لفريق شبيبة برهوم لكرة اليد صنف أقل من U15

لجنة المناقشة :

اسم ولقب الاستاذ (ة)	**سديرة سعد**	**رئيسا**
اسم ولقب الاستاذ (ة)	**كرميش عبد المالك فريد**	**مشرفا ومقررا**
اسم ولقب الاستاذ (ة)	**بوساق بدر الدين**	**مناقشا**

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

قال تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿ 19 ﴾ "

سورة النمل الآية 19 .

وقال ε :[من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

في البداية أشكر الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدني أن أتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر

إلى الأستاذ المشرف الدكتور * كرميش عبد المالك فريد * الذي لم يبخل علي

بنصائحه القيمة

التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا البحث ، ولا يفوتني أن تتقدم بجزيل الشكر والعرفان

إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة

هشام قندوز

الإهداء:

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك.. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك.. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك الله جل جلالك ..إلى من بلّغ الرسالة وأدّى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد صلّى الله عليه وسلّم.

من خلال هذه الكلمات ننشر عطر الحب والمودة والامتنان لكل من أحاطونا ويحيطوننا دائما بالحب والحب الدائم...

إلى من قال فيهما الرحمان «واخفض لهما جناح الذل من رحمتك وقل ربي أرحمهما كما ربياني صغيرا " إلى منبع العطاء والتضحية والدينا العزيزين أدامهما الله لنا بينبوع حنانهما وعطفهما

إلى والدينا الكريمين امي الغالية عقيلة و ابي الغالي لحسن

الى اخوتي واخواتي .إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية و الرياضية مسيلة،وبلاخص قسم التدريب الرياضي

إلى من زرعوا التفاؤل في دربنا إلى كل زملاء دفعة

إلى الذين لم تذكرهم أقلامنا لكن ذكرتهم قلوبنا إلى كل الأهل والأحباب والأصدقاء نهدي هذا العمل

قائمة المحتويات

بسملة	
شكر وعرفان	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	أ-ب
الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
I. الخلفية النظرية:	04
1-التدريب الرياضي	04
1-1- ماهية ومفهوم التدريب	04
1-2- مجالات التدريب الرياضي	04
1-3- واجبات التدريب الرياضي	06
1-4- متطلبات التدريب الرياضي	06
1-5- خصائص التدريب الرياضي	08
1-6- إستراتيجية التدريب الرياضي	09
1-7- عمليات التدريب الرياضي العلمي	09
1-8- مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي	11
1-9- الحالة التدريبية والفورمة الرياضية	11
1-10- الطرق التدريبية	12
2. الصفات البدنية	18
1.2. مفهوم اللياقة البدنية	18
2.2. مكونات اللياقة البدنية	19

3.2. بعض طرق تنمية اللياقة البدنية	20
4.2. الصفات البدنية	23
3. كرة اليد	36
II – الدراســات السابقــة	37
1- التعليق على الدراسات السابقة	46
الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة	
1 –الكلمات الدالة في الدراسة	48
2 – إشكالية الدراسة	50
3 – أهداف البحث	51
4 – أهمية البحث	51
5 – فرضيات البحث	53
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة	
تمهيد	55
1 – الدراسة الاستطلاعية	56
2 – المنهج المتبع في الدراسة	56
3 – مجتمع وعينة الدراسة	57
4 – تكافؤ مجموعتي البحث	57
5 – اجراءات التطبيق الميداني لأدوات الدراسة	63
6 – الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	64
خلاصة	64
الفصل الرابع : عرض ومناقشة وتفسير النتائج	
تمهيد	66
1 – عرض النتائج تبعا للفرضيات	67
2 – تفســير النتـــائج	79

الفصل الخامس : استنتاجات عامة	
1 – استنتاجات عامة	85
2– توصيات الباحث	85
3 – الآفاق المستقبلية للدراسة	86
4 – المراجع المعتمدة في الدراسة	87
5 - الملاحـــق	
6 – ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح النتائج الخاصة بذلك	57
02	يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ العينين التجريبية والشاهدة	58
03	يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ العينين التجريبية والشاهدة	58
04	يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ العينين التجريبية والشاهدة	59
05	معامل الارتباط بيرسون بين الاتطبيق الاول والثاني	61
06	يبين معامل الارتباط والصدق الثاني	62
07	يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة التجريبية	67
08	يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة الشاهدة	68
09	يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية	69
10	يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بالكرة للمجموعة الشاهدة	70
11	يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار القوة للمجموعة التجريبية	71
12	يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار القوة للمجموعة الشاهدة	72
13	يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي للمجموعتين في اختبار السرعة بدون كرة	73
14	يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي للمجموعتين في اختبار السرعة بالكرة	74

15	يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي في اختبار القوة للمجموعتين	75
16	يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي في اختبار القوة للمجموعتين	76
17	يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين في اختبار السرعة بدون كرة	77
18	يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين في اختبار السرعة بالكرة	78

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	الاختبار الأول: اختبار السرعة بدون كرة وبالكرة لمسافة 30م	59
02	اختبار القوة	60

مقدمة

مقدمـة:

عمت لعبة كرة اليد في جميع شعوب العالم ،رمما أكسبها شعبية هائلة عن باقي الرياضات الأخرى القديمة والحديثة،وهي تعتبر ثاني الرياضات الأكثر شيوعا في العالم .

إن هذه الرياضة أصبحت تساير التكنولوجيا الحديثة وتستخدم علومها من أجل إيجاد طرق وأساليب فعالة وحديثة تتناسب والزمان والمكان ،وهذا من أجل تحقيق أسمى شكل لها، الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي إلى أعلى درجات الأداء والإتقان وذلك في المستويات المختلفة وهو الشيء الذي يسعى إليه اختصاصيو لعبة كرة اليد من خلال البرامج التدريبية العلمية التي تهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب على الجهد والتكيف عليه والتنمية الجماعية للاعب وصورته العامة التي نراها مجسدة في لعبة كرة اليد الحديثة، التي تتطلب لاعب متعدد المهام يمتاز باللياقة البدنية المعتبرة بالدرجة الأولى والذي يمثل الهدف العام للتدريبات، لذلك نجد أن الأندية بمختلف مستوياتها تولي اهتماما للاعبين على مختلف أصنافهم حتى يصبحوا من الدرجة العالية، ولعلا من أبرز هذه الصفات نجد القوة، والتي تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر لدى لاعب كرة اليد بصفة خاصة أو الفرد الرياضي بصفة عامة، وبحكم أن رياضة كرة اليد كغيرها من الرياضات الجماعية الجماهيرية التي استقطبت العديد من الباحثين والممارسين أصبح من الواجب التفكير في المستويات الدنيا قصد زرع أسس مبادئ هذه اللعبة والتي تعتمد على تطوير مختلف التقنيات الخاصة باللعبة.

ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية التي تحتاج إليها كرة اليد نجد السرعة والقوة باعتبارهما من الصفات البدنية الأساسية الموروثة وعنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية التي بدورها، يجب على رياضي المنافسات الوصول إليها لما لها من تأثير عالي في تحديد مستوي الإنجاز إذ تعتبر من الشروط البدنية المهمة.

لذاارتأينافي هذه الدراسة إلىاقتراح وحدات تدريبية باستخدام طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

ومن أجل إعداد هذا البحث قمنا بتقسيمه إلى خمسة فصول:

الفصلالأول : جاء بعنوان الخلفية النظرية والدراسات السابقة وتضمن محورين :

المحور الأول: الخلفية الرياضية حيث تناولنا فيها التدريب الرياضي، و الحالة البدنية.

أما المحور الثاني تناولنا فيه الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: خاص بالإطار العام للدراسة وتشكل من خمس محاور:

المحور الأول: الكلمات الدالة في الدراسة

المحور الثاني: إشكالية الدراسة

المحور الثالث: أهداف الدراسة

المحور الرابع: أهمية الدراسة

المحور الخامس: فرضيات الدراسة

الفصل الثالث : وقد خصص للإجراءات الميدانية للدراسة وقد تضمن ستة محاور :

المحور الأول: الدراسة الاستطلاعية

المحور الثاني: المنهج المتبع في الدراسة

المحور الثالث: مجتمع وعينة البحث

المحور الرابع: أدوات جمع البيانات والمعلومات

المحور الخامس : إجراءات التطبيق الميداني للأداة

المحور السادس: الأساليب الإحصائية المستعملة

الفصل الرابع: و خصص لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة وقسم إلى محورين:

المحور الأول: عرض النتائج

المحور الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الخامس: خاص بالاستنتاجات والبحوث المستقبلية وقسم إلى خمسة محاور:

المحور الأول: استنتاجات عامة

المحور الثاني: توصيات الباحث

المحور الثالث: الآفاق المستقبلية للدراسة

المحور الرابع: المراجع المعتمدة في الدراسة

المحور الخامس: الملاحق

وفي الأخير ملخص للدراسة باللغتين العربية والفرنسية وأملنا التوفيق من الله تعالى في هذا البحث والله الموفّق.

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

I- الخلفية النظرية:

1-التدريب الرياضي:

1-1- ماهية ومفهوم التدريب :

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

1-1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.(**وجدي مصطفى، 2002، ص13**)
- ويعرفه هارا :"إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى".(**بسطويسي احمد، 1999، ص24**)
- يرى ماتفيف 1976م أن التدريب الرياضي هو:"إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا،وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب" (**بسطويسي احمد، 1999، ص25**)
- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه :"العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (**بسطويسي احمد، 1999، ص28**)

1-2- مجالات التدريب الرياضي:

لاتقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية فقط بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع،هي أشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربوية لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي،وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي: (**بسطويسي احمد، 1999، ص41**)

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

- مجال رياضة المستويات العالية-مجال رياضة المعاقين.

2-1-مجال الرياضة المدرسية:يلعب دورا أساسيا ليس في مرحلة المدرسة فقط بل إلى ماقبل المدرسة ويعتبر كقاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب عملية ملازمة للتعلم الحركي وبذلك الرياضة المدرسية لها دور في تطوير الصفات البدنية :القوة.السرعة.الرشاقة.المرونة.وتنمية صفات فسيولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهامين أولهما :تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ والثاني:المساعدة في تعلم المهارات الرياضية وترتبط تنمية تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة. (**بسطويسي احمد، 1999، ص41**)

2-2-مجال الرياضة الجماهيرية: الكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والوظيفية والمهارية ليس بغرض البطولة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا،حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية المناسبة،بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف والرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها لاتهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري،بقدر ماتهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجابا على الصحة العامة للممارسين.

2-3-مجال الرياضة العلاجية:تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا إيجابيا في علاج الكثير من الحالات المرضية؛ حيث أنشئ العديد من المصحات و مراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم،كما يلعب التدريب الرياضي المقنن لكثير من المرضى في الإسهام في تحسن حالاتهم الصحية ؛كمرضى القلب والدورة الدموية،وتعمل التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على إعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدنها في فترة الحمل أما في فترة الحمل فيخضعن لبرامج تدريبية خاصة متمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل التي تسهل عملية الولادة.

2-4-مجال رياضة المعاقين:يلعب التدريب الرياضي دورا إيجابيا في توازن المعوقين وتفاعلهم المستمر وتكيفه مع بيئته، كما أن مزاولة الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على فئة أو طبقة من المجتمع،حيث يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كل قدر حاجته وإمكاناته وهذا مانص عليه ميثاق اليونسكو في الفقرة الثالثة المادة الأولى والتي تنص على مايلي:"ينبغي توفير ظروف خاصة للنشأبما فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكنهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم" (**بسطويسي احمد، 1999، ص43**)

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

إن الاشتراك الأولمبي لرياضة المعاقين خلق لهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضة متميزة كل حسب حاله والتي يحددها نوع الإعاقة وبذلك أخذ مجال تدريب المعاقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفا جديدا ومنحنى صاعدا نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد عل ى إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

2-5-مجال رياضة المستويات العالية:أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنا كبيرا في مجال المحافل الرياضة بصفة عامة حيث أخذ المستوى والأرقام في التقدم من بطولة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي، كما أن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب أن يلاحظه كل من المدرب والإداري،ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمال مخالفة لمستوى أعمار لاعبيه.

1-3- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

3-1.الواجبات التربوية:

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

-الارتقاء بدوافع وميول اللاعب بصورة تستهدف خدمة الوطن.

-تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي والروح الرياضية.

3-2.الواجبات التعليمية:

-التنمية الشاملة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

-التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

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

-تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية.

3-3.الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

1-4- متطلبات التدريب الرياضي:

إن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة تتمثل في:لاعب.تخطيط.مدرب.إمكانات.رعاية.؛حيث نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية –قوة عضلية،سرعة،تحمل،رشاقة،مرونة– بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم ممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة،ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة.

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

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

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

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

ويبين كل من حسن معوض والسيد شلتون بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب أن يراعيها المخطط سواء كان مدربا أو إداريا قبل وضع خطته سواء كانت هذه الخطة قصيرة أو طويلة المدى وتتمثل هذه الشروط والبادئ فيما يلي: **(بسطويسي احمد، 1999، ص45)**

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

–الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغير.

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

–الابتعاد عن التخمين والاعتماد على التفكير العلمي السليم.

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

د–الإمكانات المتطورة: فالإمكانيات العادية لاتعني متطلبات للمستويات العليا حيث أن هذه المستويات العليا تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة وكذا ملاعب خاصة ملائمة تناسب ومتطلبات التدريب المتطورة وعليه يجب دراسة الإمكانات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المراد تحقيقها فالإمكانيات المادية من أجهزة وملاعب وأدوات

بتقنية متطورة تساعد كل من اللاعب والمدرب عل تحقيق الهدف المرسوم وبذلك يظهر أهمية دراسة الإمكانات في ضوء إدارة رياضية وتخطيط ناجح.

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

فتوفر هذه الظروف تجعل من اللاعب الموهوب يفرض نفسه على المدرب وعلى مجتمع اللعبة بصفة عامة وبذلك ظهر ما يعرف بالاحتراف في المجال الرياضي وخصوصا في مجال رياضة المستويات العالية،ويجب أن لا تنحصر الرعاية على النواحي المادية فقط بل يجب أن تتعدى إلى رعاية شاملة صحيا واجتماعيا ودراسيا ومن كل الجوانب فكلها عناصر مؤثرة على مستوى اللاعب.

1-5- خصائص التدريب الرياضي:

تتحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

1.يعتمد على الأسس التربوية:

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

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

-توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.

-غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الايجابية لدى اللاعبين.

2.يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:

-تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.

3.تأثير شخصية وقيم المدرب:

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

4.تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها :

-استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الرياضة دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.

5.تكامل عملياته:

-تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية –مهارية-خططية-نفسية-ذهنية-خلقية-معرفية)كلا متكاملا متجانسا يهدف لوصول باللاعب والفرق الرياضية إلى أعلى مستويات الرياضة وتحقيق أفضل النتائج.

6.اتساع دائرة الإمكانات المستخدمة:

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

7.تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته:

-التخطيط والتطبيق لاغنى لأحدهما عن الأخر في التدريب الرياضي.

8.اتساع دائرة الفردية:

-عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة.

9.عدم إهمال دور الخبرة:

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

10.إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية:

-يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه.

11.ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق النتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.

1-6- إستراتيجية التدريب الرياضي:

تتمثل إستراتيجية التدريب الرياضي والتي تعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة.

1-7- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين: (**مفتي ابراهيم، 2002، 23**)

1.. عمليات القيادة الفنية الإدارية

2.عمليات القيادة التطبيقية.

7-1. عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظرا لأنها لاتكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتتمثل هذه العمليات في:

- عمليات التقويم والاستكشاف :الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.
- عمليات تخطيط التدريب:-استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن –وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية.
- عملية تنظيم الأجهزة الفنية:-تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى-وضع الهياكل
- المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

7-2.عمليات القيادة التطبيقية :

وتسمى أيضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب ؛وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتتمثل فيما يلي:

- عمليات القيادة التربوية :

-تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

-تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

- عمليات القيادة التعليمية :

-تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.

-تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

- عمليات القيادة التنموية :

-تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.

-تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

1-8- مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي:

يستمد التدريب الرياضي العلمي أسسه ومبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال مجموعة من العلوم تتضمن جوانب نظرية وأخرى تطبيقية،حيث أن معظم هذه الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في بوتقة واحدة مع لعلوم الأصلية للتدريب الرياضي حيث تمزج وتترابط ويكمل بعضها البعض في نظريات العمليات التي يقوم بها أعضاء الجهاز الفني والإداري.

1-9- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية:

إن الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما ؛فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة،أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز. (**بسطوسي أحمد، 1999، ص44**)

-وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف :"بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات ". (**بسطوسي أحمد، 1999، ص44**)

-ويعرفها ما تفيف:"بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي" (**بسطوسي أحمد، 1999، ص44**)

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه،فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة :كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي،وعموما تتأثر بكل مايحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية.

إن وصول اللعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن،يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

2. الطرق التدريبية:

2-1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة)البدنية للاعب. **(مفتي ابراهيم، 2002،ص210)**

2-2- اشتراطات الطرق التدريبية:

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

2-3- أنواع طرق التدريب:

3-1-طريقة التدريب المستمر:

3-1-1-مفهومها:يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا. **(مفتي ابراهيم، 2002،ص210)**

3-1-2-أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

3-1-3. خصائصها:تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات:تتراوح شدة التمرينات المستخدمة مابين25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات:يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

- فترات الراحة البينية:تؤدى التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.(**عادل عبد البصير، 1999، ص157**).

3-1-4-أنواع الحمل المستمر:إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"،حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من25-80% من أقصى مستوى للفرد،كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار،ويجب أن تؤدى هذه التمرينات بدون فترات راحة،"ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:" (**وجدي مصطفى، 2002، ص324**)

- ♦ التدريب المستمر منخفض الشدة.
- ♦ التدريب المستمر مرتفع الشدة.
- ♦ التدريب تناوب بالخطوة أي :بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة.
- ♦ تدريب السرعات المتنوعة.
- ♦ تدريب الهرولة.

كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تنفيذ طريقة التدريب المستمر وهي: (**مفتي ابراهيم، 2002،ص21َ1**)

- ♦ ثبات شدة الأداء.
- ♦ تبادل تغيير شدة الأداء.
- ♦ طريقة الجري المتنوع الذاتي أو مايعرف بالفار تلك.

3-2-طريقة التدريب الفتري:

3-2-1-مفهومها :"يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة،أو تبادل المتتالي للحمل." (**مفتي ابراهيم، 2002،ص213**)

3-**2-2-أقسامها**:هناك نوعين:

- ♦ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تعمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة على تنمية التحمل العام،وكذا عمل الجهازين الدوري والتنفسي بالإضافة إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب، بحيث تتميز التمرينات المستخدمة بشدة متوسطة،مما يسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة، وعليه يمكن إعادة تكرار كل تمرين عدد معين من المرات مما يمكن أن يكون التكرار على شكل مجموعات لكل تمرين،حيث تعطى فترات راحة قصيرة تسمح

للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية،فهذا النوع من التدريب يسمح بتحسين إنتاج الطاقة وذلك لعبور العتبة اللاهوائية وهذا للتكيف مع بعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

- التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى التحمل الخاص كتحمل السرعة وتحمل القوة العضلية،حيث تقوم عضلات الجسم بالعمل في غياب الأكسجين وهذا ناتج عن ارتفاع شدة الحمل التدريبي،وهذه مايسمى بظاهرة الدين الاكسجيني، كما يعمل هذا النوع من التدريب على تنمية قدرة العضلات على التكيف مع المجهود البدني المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

وتتميز التمرينات المستخدمة بالشدة المرتفعة،وعليه يرتبط حجم التمرينات بالشدة المستخدمة،حيث يقل حجم التمرين بزيادة شدته مع زيادة فترات الراحة البينية،حيث تصبح فترات راحة تسمح للقلب بالرجوع إلى جزء من حالته الطبيعية

3-3-طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة،فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفتري إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار (**عادل عبد البصير، 1999، ص161**).

3-3-1-أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية –القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة

وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية. (**محمد عوض، ب.س، ص24**)

3-3-2-خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين،وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة وتختلف عنه في:

- ✓ طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار.
- ✓ فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية،وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة. **(مفتي ابراهيم، 2002،ص215)**

بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة الدين الاكسجيني أي "عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين

بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء (**وجدي مصطفى، 2002، ص331**)

3-4-طريقة التدريب الدائري:

3-4-1-مفهومها:هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث:-مستمر -فتري-تكراري؛ (**مفتي ابراهيم، 2002،ص210**)

ويؤدى في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا،ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين،ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

3-4-2-مميزات التدريب الدائري:

تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:

- ♦ توفير الجهد والوقت.
- ♦ مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- ♦ تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.
- ♦ تطوير القدرات البدنية فرديا. (**وجدي مصطفى، 2002، ص335**)
- ♦ إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- ♦ التقويم الذاتي للاعبين.
- ♦ استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتوفرة.
- ♦ اكتساب واستخدام السّمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

3-4-3-طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-15 تمرينا أو أكثر،حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي:

(**عادل عبد البصير، 1999، ص165**).

- ✓ أن لاتقل الدائرة عن أربع(4) تمرينات.

- ✓ اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقا لتركيب الدائرة _أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني.
- ✓ يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.

3-4-4-بعض نماذج التدريب الدائري :

1-نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر:

1-أ-أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة لحجم التمرينات كهدف: **(وجدي مصطفى، 2002، ص335)**

يتم هذا التدريب بدون فترات راحة بينية بين التمرينات أو بين الدورات مع عدم استخدام الزمن كهدف سواءٌ كان التدريب الدائري في شكل دائرة أو غدة دورات متتالية،ويتم ذلك وفق الخطوات الآتية :

- ✓ تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.
- ✓ يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين ويقسم عدد مرات أداء كل تمرين على2 أو3 أو4
- ✓ تؤدى الدورة ثلاث مرات دون وجود فترة راحة بينية ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب.
- ✓ يؤدى اللاعب التدريب لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابقة في نفس الزمن المحدد للتمرين.
- ✓ يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحددة سابقا في نفس الزمن المحدد، وهكذا يمكن زيادة عدد المرات بعد تكيف اللاعب مع الأداء.

1-ب-أسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن الأداء كهدف:

يتم التدريب درن فترات راحة بينية مع استخدام الزمن كهدف ويتم ذلك وفق مايلي:

- ✓ تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر.
- ✓ لتحديد الجرعة المناسبة يقسم أقصى عدد مرات أداء كل تمرين على2أو3أو4.
- ✓ يؤدي اللاعبون التمرينات دون فترة راحة لدورتين أو ثلاث ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب،ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له والمطلوب إنجاز الأداء خلاله وذلك في حوالي 2إلى 3أسابيع.
- ✓ يحاول اللاعبون التدريب على الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكيفهم على الحمل السابق ويكرر العمل.

1- أسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء :

يتم التدريب دون فترة راحة مع وجود وقت محدد للتمرينات وكذلك تقنين جرعات التدريب ويتم ذلك وفقا للخطوات:

- ✓ تحدد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار) ويحدد زمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات المتتالية.
- ✓ يحاول اللاعبون تسجيل أكبر عدد مرات ممكن منم الدورات باستخدام الجرعة المحددة في زمن محدد.

2-نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة:

-15ثا عمل45ثا راحة-:في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة لمدة15ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمرينات 45ثا فقط.

-15ثاعمل30ثا راحة-:في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة15ثاعلى أن تكون الراحة بين هذه التمرينات30 ثا فقط.

-30 ثا عمل 30 راحة في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة30 ثا على أن تكون فترة الراحة بين هذه التمرينات30 ثا.

3-نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة: (عادل عبد البصير، 1999، ص169).

في هذا النموذج يثبت زمن التمرينات بحيث يكون الأداء على كل تمرين من10 إلى 15 ثا كما تعطى فترات راحة بين التمرينات من 30 إلى 90 ثا وتحديد فترة دوام الراحة يكون مناسبا لمقدرة شدة القوة المستخدمة والذي يكون 75% من الحد الأقصى لقدرة الممارس على التمرينات الدائرة وكذلك وفقا للهدف التدريبي المراد الوصول إليه.

4-نماذج التدريب باستخدام الحمل التكراري: (وجدي مصطفى، 2002، ص339)

يعتمد النموذج التدريبي على تثبيت عدد تكرارات التمرين بثمانية تكرارات فقط داخل كل دائرة على أن يكون دوام فترة الراحة حوالي 120 ثا تستغل في أداء تمرينات للإطالة والاسترخاء لذلك إن هذا الأسلوب يتضمن تثبيتا لعدد وتكرارات التمرينات وحسب زمن التحمل.

2. الصفات البدنية :

1.2. مفهوم اللياقة البدنية:

حسب رأي كل من(LLARON et BOCHER) من أمريكا وكذلك الخبيرين من (J.KOZIK) (FR.PAVCK) تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية. (**كمال درويش، محمد صبحي حسنين، 1984، ص35**).

كما يعرفها (KORYAKVRSKI) اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي توثر على نموه و تطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى الإنجاز الأعلى.(**حنفي محمود مختار، 1985، ص62**).

ويرى بسطوسي وعباس صالح في مصطلح ومفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية الصفات الحركية القدرات الفزيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته ونموه و اتزانه والتي تتكون من الصفات التالية :التحمل، السرعة، القوة، المرونة والرشاقة أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية. (**بسطويسي أحمد، عباس أحمد صالح، 1984، ص241**)

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية و علماء الفيزيولوجيا و من بينهم العالم ردك أندرسون فجاء على النحو التالي :هي قدرة جهاز التنفس و الدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين.

(**كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1997، ص35**).

إذن يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الآراء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن.

يرى مصطفى السايح أن قياس اللياقة البدنية للتلميذ تساعده على تطوير إتجاهه الإيجابي نحو جسمه، أيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية، و هكذا يصبح أكثر دافعية للإحتفاظ أو تحسين لياقته. (**مصطفى السايح محمد، 2009، ص22**).

يذكر" تشارلزبيوكر "أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة، وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الإجتماعية و الثقافية والنفسية، و عرفها العالم الفسيولوجي" كلا فج أندرسون " بأنها قدرة جهازي التنفس و الدورة الدموية على إستعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين في حين تعرفها" ليلي

فرحات "على أنها قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد، مع الإحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو. (**ليلى السيد فرحات، 2001، ص189**).

2.2. مكونات اللياقة البدنية:

☒ **حسب آراء علماء الغرب:**

نرى اختلاف كبير في تحديد مكونات اللياقة البدنية بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية حيث حددها العالم الكبير كلارك في ثلاث مكونات – :**القوة العضلية –الجلد العضلي – الجلد الدوري**.(**أبو العلا عبد الفتاح، 1993، ص11**)

كما أنه ذهب إلى أبراز مكونات اللياقة الحركية التي اعتبرها أوسع و أشمل من اللياقة البدنية فضمنها ما يلي:

القدرة العضلية –**الرشاقة – المرونة –السرعة**.

كما انه أضاف إلى جميع هذه المكونات في اعتباره أنها أحدى المكونات الأساسية للقدرة الحركية العامة من حيث شموليتها لكل من اللياقة البدنية و الحركية وكانت على النحو التالي:

- توافق الذارعين و العينين.
- توافق القدم و العينين.

كما أنه أشار تشارلز بيوتسر شه1975-1960 أن لارسون ويوكم قد قاما بعملية مسح شاملة للبحوث الفزيولوجية و وضعا قائمة جديدة لمكونات اللياقة البدنية الحركية لأنه في نظرهما يمكن إدماجهما (اللياقة البدنية واللياقة الحركية) في مفهوم واحد و قد تضمن هذا التقسيم العناصر التالية:

- ✓ مقاومة المرض.
- ✓ القدرة العضلية والجلد العضلي.
- ✓ القدرة العضلية وهي مركبة من السرعة والقوة.
- ✓ الجلد الدوري التنفسي.
- ✓ المرونة، السرعة، الرشاقة، التوافق، الدقة. (**أبو العلا عبد الفتاح، 1993، ص17**).

☒ **حسب آراء علماء الشرق:**

في ألمانيا الشرقية (سابقا) يوجد شبه اتفاق على المكونات التي حددها العالم الكبير(HARRE) في مؤلفه علم التدريب حيث حددها في خمس مكونات أساسية فقط هي:

القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة.

أما في الإتحاد السوفياتي سابقا فيرى علماؤه أمثال زاتسورسكي أن مكونات الصفات البدنية هي:

القوة، السرعة، التحمل، المهارة، المرونة.

ثم يلي ذلك من الأهمية:

الاسترخاء العضلي، التوازن، الإحساس بالمسافة. **(صباح رضا جابر، 1990، ص09)**.

أقسام اللياقة البدنية:

تقسم صباح رضا اللياقة البدنية إلى:

- ✓ **اللياقة البدنية العامة :**

تعني إكساب اللاعب لجسم متكامل متزن، و إعداده لبذل المجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصص لنوع معين من الألعاب.

- ✓ **اللياقة البدنية الخاصة :**

هي ضرورية لإنجاز القدرات الحركية للوصول إلى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة.(**كمال عبد الحميد، 1997، ص55**).

3.2. بعض طرق تنمية اللياقة البدنية:

طريقة التدريب المستمر:

يشير شاكر فرهود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة بينية، مع سرعة منتظمة في الأداء، مع مراعاة عدم الوصول للدين الأوكسيجيني عند تكوين حمل التدريب. **(شاكر فرهود الدرعة، 1998، ص74)**.

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتها و هي:

أ–شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين25 % – 80% من أقصى مستوى للفرد.

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

د– فترات الراحة البينية : تؤدى التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص156).

طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة وتنقسم إلى: **(أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص57).**

✓ **طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:**

يذكر البشتاوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام و الخاص وتحمل القوة، و من أهم مميزاتها:

أ–شدة التمرينات : تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري60 –80 % من أقصى مستوى اللاعب، و إلى 50–60 % من أقصى مستوى اللاعب .

ب–حجم التمرينات : يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20 – 30 مرة تقريبا، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، و تتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14 – 30ثا بالنسبة لتمرينات القوة، سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم15 – 90 ثا تقريبا بالنسبة للجري، وما بين اللعب نفسه.

ج–فترات الراحة البينية : يفضل إستخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي والاسترخاء. **(وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص326).**

✓ **طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:**

يرى مصطفى وجدي أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب و قلة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من خلال إستخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، و القوة المميزة بالسرعة، والسرعة، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني نتيجة لإستخدام الشدة القصوى(90%) أثناء التدريب، و الحجم هنا لابد أن يكون أقل من الشدة، أما الراحة فلابد من العودة إلى دقات القلب كمعيار للراحة و التي لا تزيد هنا عن 160 ثا أو عند وصول دقات القلب (120– 130) ن/د.(**مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، 2005، ص65).**

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتها وهي:

أ–حجم التمرينات : ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة، و يمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا و تمرينات القوة من مرات.8– 10

ب–فترات الراحة : تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات، و لكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية، و يفضل إستخدام فترات الراحة البينية مثل تمرينات الإسترخاء.(**عادل عبد البصير علي، 1999، ص159).**

طريقة اللعب :

يؤكد محمود الحيلة أن طريقة اللعب تعد من الطرائق التي تعتمد على إشراك التلميذ بصورة عملية و فعالة في الدرس من أجل الوصول للأهداف التعليمية، و إن هذه الطريقة تعتمد على عنصر المنافسة في ضوء مجموعة قوانين يضعها المدرس خلال تصميم اللعبة ليكون لها الأثر الكبير في التعلم و تثبيته من خلال الممارسة العملية للمهارات قيد التعلم، فضلا عن ذلك فإنها تزود المتعلم بخبرات واقعية أكثر من أي طريقة أخرى من خلال إشراك المتعلم بشكل إيجابي في عملية التعليم. **(محمد محمود الحيلة، 2003، ص225)**.

وتضيف فاطمة عبد مالح أنها طريقة جيدة و مؤثرة و غير مملة، لكثرة المواقف المتغيرة و المتباينة، حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من مواقف المنافسة، و لها تأثير مميز في زيادة النشاط.

(فاطمة عبد مالح، 2011، ص166).

طريقة التدريب الدائري:

يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، و يهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقا لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة التي تتخلل كل تمرين، و إن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما تأخذ شكل دائرة، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف و أغراض وحدة التدريب في شكل دائري، ومجموع هذه التمرينات يطلق عليها إسم دورة.(**عبد الله حسن اللامي، 2004، ص128**).

وتتأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى وإتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عمليا لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائما من السيطرة عليها. **(عادل عبد البصير علي، 2004، ص11)**.

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح و يراعى أنه عند تصميمه يجب مراعاة ما يلي:

- ☒ تبادل العمل على المجموعات العضلية لتجنب التعب العضلي الموضعي.
- ☒ لتنمية القوة تستخدم 6 -10 تكرارات.
- ☒ لتنمية التحمل يؤدى من12- 25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة. **(أبو العلا عبد الفتاح، 2008، ص243)**.

طريقة التدريب التكراري :

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية، وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له بإستعادة الشفاء الكامل، و تهدف إلى تنمية – السرعة – القوة القصوى– القوة المميزة بالسرعة – التحمل الخاص.(**مهند حسين البشتاوي، 2005، 274**).

طريقة الفارتلاك (ألعاب السرعة) :

تعني تغيير سرعة اللاعب الذاتية في أثناء التدريب، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة، ويهدف إلى تنمية القدرات الهوائية و اللاهوائية، وإن الحمل التدريبي هنا له أسلوبه وخصوصيته بما يتناسب و قدرة الفرد الرياضي و طبيعة المكان أو المراحل التدريبية ونوع الفعالية. (**فاطمة عبد مالح، 2011، ص164**).

4.2. الصفات البدنية

1.2.". التحمل:

– مفهوم التحمل:

يعرف محمد صبحي (**محمد صبحي حسانين، 1998، ص195**) التحمل على أنه: "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة".

ويتفق كل من تلمان Telemann Renie Football Performance، (TAELMANE p25) في تعريف التحمل على أنه: "مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية والمهارية والخططية بايجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب ."

من هنا يمكن تعريف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب.

– أنواع التحمل:

يقول فاينك1986 (Waeineck jurgain ، Waeineck (P 79 أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب وجهات النظر.

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة .

وتعتبر تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية عداء جري المسافات المتوسطة، وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعته في أي وقت خلال مراحل السباق.(**بطرس رزق الله، 1984، ص 16**).

- **مبادئ وطرق تنمية التحمل:**

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل. فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا، وهذا الاعتقاد خاطئ من أساس، لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات، وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقاتها.

فلذا من الأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها: (**طه إسماعيل،عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان، 1989، ص 100 – 102**).

- ☒ في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة، ومتنوعة. وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجيا، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر .
- ☒ تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل المتوسطة ثم المتوسطة،فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات، أي بتزايد شدة الحمل تدريجيا وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة.
- ☒ أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدى مسافات الجري التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات.(**بسطويسي أحمد، 1997، ص151**) .
- ☒ يجب تحديد فترات الراحة البينية عند تنمية التحمل الخاص، ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل النبض إلى حوالي من 130-120 نبضة في الدقيقة،ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-165 ن/ق الراحة 45 ثا،أما الحمل العالي يصل معدل النبض 190-165 ن/ق الراحة 60 ثا. وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من 190 ن/ق الراحة 90 ثانية إلى 2 دقيقة.
- ☒ تعتبر طريقة "التدريب الدائري" و"التدريب الفتري "من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لجري المسافات المتوسطة. وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين،أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء.

☒ أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة(20-10 - 30- 50 م) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر.

- **أهمية التحمل:**

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا، ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو (**Telmane Rene P 26،1991** ،).

- ✓ يطور الجهاز التنفسي.
- ✓ يزيد من حجم القلب.
- ✓ ينظم الجهاز الدوري الدموي.
- ✓ يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.
- ✓ يرفع من النشاط الأنزيمي.
- ✓ يرفع من مصادر الطاقة.
- ✓ يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك).

بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة، وقدرة المواصلة، وقدرة صفة التأقلم، وقدرة مواجهة التعب.

2.4.2.القوة:

- **مفهوم القوة:**

تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. (**فيصل العياش الدلمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص13**) .

يرى هارة القوة أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي العصبي أقصى مقاومة خارجية. (**محمد صبحي حسنين، 1978، ص 59**) ويعرف محمد توفيق الوليلي القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني. (**محمد توفيق الوليلي 2000، ص 167**).

ويضيف هوكس بان اختلاف درجة القوة يعتمد على: (**سامي الصفار وآخرون 1987، ص199**) .

- سرعة الانقباض.

- حجم العضلة.
- المقاومة.
- استعداد العضلة.
- عملية الميتابولزم.

ومن هذا المنطلق يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه Turpin حول القوة على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة Tupin)." Bernard 1990، P 76)

- **أنواع القوة:**

يمكن أن نجد نوعان من القوة:

أولا: القوة العامة: ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات العضلية هو الأساس للحصول على القوة الخاصة : **(تامر محسن و واثق تاجي، ص 13)**.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- ❖ تمارين الجمناستيك بأنواعها المختلفة وخاصة التمارين الأرضية ومع الزميل.
- ❖ تمارين بواسطة الكرة الطبية.
- ❖ التدريب الدائري)عدة تمارين مختلفة تقارب من 08 – 10 وتكون على شكل دائري.

إن الهدف العام من تنمية القوة العامة حصول اللاعب على تقوية العضلات العام فبدون تنمية وتطوير القوة العامة يتعذر علينا تطوير القوة الخاصة.

ثانيا: القوة الخاصة: ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء)، ويرتبط بالتخصص في الأداء أي يرتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة. لذا فان أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحسبان، حيث أن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص. **(عويس الجبالي، 2001، صفحة ص 359)**.

إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة القوة القصوى وصفة قوة السرعة وتطوير صفة تحمل السرعة.

- **القوة القصوى**: ويمكن أن نجد لها مصطلح آخر وهو القوة المتفجرة ويقصد بها مقدار اكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعات العضلية مكتملة عن طريق انقباض إرادي، وهذا يعني أعلى قوة ينتجه الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض العضلي. (**وجيه محجوب، 1989، ص 110**).

يجب أن تولى أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لان ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وان إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العالية.

- **قوة السرعة**: وتعرف على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي، ويشترط لتوفير عناصر قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية: (**قاسم حسن حسين وعبد العلي نصيف 1987، ص 69**).

❖ درجة عالية من القوة العضلية.

❖ درجة عالية من السرعة.

إن نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاثة عوامل هي:

(Waeineck jurgain1986 ، P139 ،)

- عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة.
- سرعة انقباض الألياف العضلية المسؤولة عن الحركة.
- قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة.

ونجد صفة القوة المميزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبتين (كضرب الكرة والتصويب) 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 يتطلبهما معا.

إن 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.

- **قوة التحمل**: وهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة، ولمدة زمنية طويلة. (**حنفي محمود مختار، 1980، صفحة ص 64**).

ويقصد بها كذلك مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومتتالية، بمعنى آخر، مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة. (**ريسان مجيد خربيط 1989، ص 31**).

- **مبادئ وطرق تنمية القوة:**

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي: (**طه إسماعيل،واخرون، 1989، ص 138**).

- أولى هذه المبادئ هي ما توصل إليه كل من " لانج – Longe لورم " Lorme وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قدرة للفرد، وذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو الأثقال.ويؤكد "لورم "Lorme وآخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد مقاومة كبرى، وتؤكد كذلك أبحاث موربرجو –Mourpirgo برجر – Bergerماكوين Mequeenوآخرون التي تثبت أن أكثر الطرق فاعلية لتقوية العضلات هو تدريبها على تحمل المقاومة المتزايدة أي أن طرق تنمية القوة القصوى)العظمى(تحدد في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء.

أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة.ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة (40%-60%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من 4- 6 مجموعات وفترات الراحة من 3 إلى 4 دقائق بين المجموعاتلضمان استعادة الشفاء الكاملة .

ويقول العالم "ديلورما "Delorma إن هناك أربع طرق لتقوية العضلة وهي:

- محاولات تحريك مقاومة كبيرة (أكبر ثقل) ممكن مرة واحدة.
- عمل سلسلة من المحاولات المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تزيد أو تقل مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات.
- عمل ثلثي(⅔) أكبر عدد من المحاولات (يستطيع الفرد القيام بها)ضد مقاومة ثابتة.
- عمل أكثر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا وثابتة ويقصد بذلك تنمية تحمل القوة .

- أما "لوكهارت Lockhart فقد وضع أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة لتقويتها وتتلخص فيما يلي:

☒ السرعة التدريجية في أداء التمرين.

☒ الزيادة التدريجية في الحمل أو الجهود على العضلة.

☒ ويراعي هذان المبدآن عند أداء التمرينات التي تتطلب قصر العضلات.

☒ زيادة الوقت لعمل عدد أكثر لأداء تمرين معين بالتدرج.

☒ محاولة زيادة عدد مرات التمرين في كل مرة وبنفس المقاومة السابقة أو الجهود.

- ويحدد هيتنجر " Hettinger للنمو المتزن لعضلات العلاقة التالية :

✓ شدة المثير يجب أن تقع ما بين 40% إلى 50 %من القوة العظمى للعضلة.

✓ زمن دوام المثير يجب أن يصل من 20% إلى 30 % من الزمن الكلي حتى الوصول إلى حد استنفاد الجهد .

✓ تكرار المثير من 3- 5 مرات ولمدة تدريبية واحدة في اليوم.

- إذا وصل الفرد إلى قوة عضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة عليها بمجهود قليل. وذلك بأن يتدرب الفرد مرتين أو ثلاثة أسبوعيا وفي حالة عدم التمرين فإن القوة العضلية تقل بسرعة تصل إلى نسبة 10 في الأسبوع.
- لقد أثبت ماتفيف Matveyev أن تنمية القوة العضلية والقدرة إلى مستوى عال لها يتم عن طريق التدريب السنوي المستمر والمنتظم.أما التتابع السريع للفترات والمراحل الخاصة بتنمية القوة فينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية.
- ويقول هيتنجر Hettinger أنه بعد 12 أسبوعا من التدريب على القوة فإنه يتوقف نموها. وهذا ما لاحظه خلال تجاربه.
- لقد أثبت"واسليف "Wasslev أن متوسط نمو قوة العضلة في10 ساعات الأولى من مجموع 40 ساعة تدريبية قد جاوز أكثر من 50 المجموع الكلي لنمو القوة العضلية عقب نهاية 40 ساعة تدريب كما تمكن من إثبات أن 10 ساعات التدريبية الأخيرة لم يحدث فيها درجة تذكر من التغيير في القوة العضلية.

3.4.2.السرعة:

❖ **مفهوم السرعة:**

ويعرفها علي البيك بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن. (**علي فهمي البيك 1990، ص 90**).

❖ **أنواع السرعة:**

*__أولا__:سرعة الانتقال (السرعة القصوى): ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في اقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى. (**كورت ماينل، 1987، ص 152**).

*__ثانيا__:سرعة الحركة (سرعة الأداء): والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن. (**أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، 1994، ص 47**).

ويقصد بها كذلك أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات في اقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.

فهناك السرعة الحركية لذراعان والسرعة الحركية للرجلين، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المأداة. (**ريسان مجيد خريبط، 1989، ص 79**).

*__ثالثا__:سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): هي السرعة التي يتمكن بها الفرد من الإستجابة لمنبه نوعي مثير وتعرف أيضا لكونها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير ولحظة ونهاية الإستجابة له،أي تتكون سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة ونذكر أن هناك حذا لهذا الزمن، فهو عند الإثارة السمعية مثلا) 0.12- 0.18 من الثانية لذا يجب شحذ الجهاز العضلي والعصبي لدرجة كبيرة من الحساسية ويشير " تريب" إلى أن زمن الرجع عند الإنسان يتكون من:

- ✓ زمن الإستقبال.
- ✓ زمن التفكير.
- ✓ زمن الحركة.

ومن هنا نستنتج أن هناك أنواع مختلفة من السرعة ومن بينها السرعة الحركية والسرعة الإنتقالية لذا يمكننا تعريفهما على التوالي : (هي عبارة عن أداء حركة ذات هذف محدد لمرة واحدة ولعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن، وأداء حركة ذات هذف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية ومحددة).

والسرعة الإنتقالية القدرة على التحرك من مكان لأخر في أقصر زمن ممكن.(**سيد أحمد عدة 1998، ص144**).

❖ **مبادئ وطرق تنمية السرعة:**

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود. وأيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.

- ✓ التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة.
- ✓ لتجنب تقلص العضلات و الأربطة لا بد من بيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا.
- ✓ في مختلف الألعاب وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لا شيء أي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين.
- ✓ إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي.
- ✓ ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى.وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ ما بين 10 إلى 20 م ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5- 10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين 2- 5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل.
- ✓ لقد أثبت دراسات "كوروبكوف " Korobkov أن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة تتأثر بالموانع التي تبطئ الحركة كمقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة.
- ✓ ولقد استطا ع "أوسولين " Osllin أن يثبت أن تردد الحركة في العدو من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية.

وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين)رد الفعل(تختلف من لاعب لآخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه. وأي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى وإن لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة. (**طه إسماعيل، واخرون ، 1989، ص119**).

❖ **أهمية السرعة.**

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهمل من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وادينوزين ثلاثي الفوسفات.(Edgar Thi 1977)،. (P 157

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها خصوصا في مسابقة 800 م.

4.4.2. الرشاقة:

- **مفهوم الرشاقة:**

ويعرف كيرتن الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة. (**كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين 1978، ص 84**).

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي إستعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذاك، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان والتثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة. (**وجيه محجوب،1989، ص 87**).

- **أنواع الرشاقة:**

هناك نوعان من الرشاقة:

*__أولا:الرشاقة العامة:__ وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

وتشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم. (**مفتي إبراهيم حمادة،2001، ص 200**).

*__ثانيا: الرشاقة الخاصة:__ وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.

وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة واقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية. وترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية. (**عويس الجبالي، 2001، ص 485**).

كما يعرف الباحث الرشاقة الخاصة في جري المسافات المتوسطة على أنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية وتوقيت سليم خلال أدائه للمتطلبات البدنية.

- **مبادئ وطرق تنمية الرشاقة:**

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي: (**طه إسماعيل واخرون، 1989، ص 119**).

1. لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة،وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة،وغير المعروفة سلفا.
2. ويقول"أربلي "Arbley أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه)بصفة عامة(ويوحي بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة.
3. يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله، فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على ارتفاع كبير ولهذا يتطلب عمليا عضليا أكبر والتحكم في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء.

5.4.2. المرونة:

مفهوم المرونة:

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع، وسهولة، ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء.

ويعرف Haree و Frey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل .

وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعا لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي.

ويعرف"زاتسيورسكي Zatciorsky المرونة بأنها "القدرة على أداء الحركات لمدى الواسع. ويضيف البعض بأنها "مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة، ويذكر بارو Barrow أن مرونة المفاصل تتغير من وقت لآخر، ويتوقف ذلك على الإحماء ودرجة الحرارة، وشدة الجهود والاسترخاء، والقدرة على الاحتمال. والمرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزاءه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة. ويرى العديد من الباحثين إن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية

أو الكمية، كما بأنها تشكل مع باقي مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي.

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان 1982، ص 318).

مبادئ وطرق تنمية المرونة:

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الإطالة. ومن أهم المبادئ والطرق التي يجب احترامها أثناء التدريب على صفة المرونة نجد:

- تلعب المرونة دورا هاما في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعا من التنسيق في تمرينات تنمية المرونة وخاصة التمرينات التي تزيد من مطاطية وإطالة العضلات بشكل منتظم ولكافة المجموعات العضلية المختلفة.
- لا بد أن يكون هناك نوعا من التنسيق بين تدريبات القوة وتدريبات المرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي بالمرونة اللازمة،لذا ولا بد وأن يؤخذ في الاعتبار الترابط بين تمرينات زيادة معدل قوة تنمية المرونة.ولقد أوضح"هلين براندت "Hellen Brondt في أبحاثه أن زيادة سعة أنسجة العضلات لا تتأثر في حالة كثافة البرنامج التدريبي (الخاص بزيادة معدل القوة) حيث أنه لا بد وأن تكون المرونة محدودة الأداء (حد معين) فقط وبطريقة آمنه ويرجع ذلك لقوة العضلات.
- يربريان Allen.J.Ryan و فريد Fred.L أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل)عضلات تؤدي إلى ثني المفصل وأخرى تؤدى إلى مد المفصل(بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، والإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة للمفاصل.
- طريقة تدريب المستمر في جري 800 متر و دورها في تطوير الصفات البدنية المذكورة :تستخدم هذه الطريقة بهدف الارتقاء بمستوى صفة المطاولة العامة والقدرة الهوائية، وهي تعد الوسيلة الرئيسة في العملية التدريبية لمسابقات العاب القوى التي تعتمد بالدرجة الأولى على صفة المطاولة والعمل العضلي لمدة. **(طه إسماعيل، واخرون، 1989، ص 170)** .

3- كرة اليد

3-1 خصائص كرة اليد

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

- أن كرة اليد تتطلب امكانيات بسيطة
- بساطة قوانينها وسهولة تعلمها
- السلوك الحركي لكرة اليد يتميز بالتناسق والتسلسل والدقة حسب مختلف الفروع
- كرة اليد تحتوي على مهارات فنية بسيطة خالية من التعقيد.
- الحركات في كرة اليد تتم بشكل سريع وتحت ضغوط من اللاعب المنافس في بعض الاحيان فانه من الواجب على اللاعبين ان يكتسبوا القدرة على التكيف السريع المناسب للموقف.(**منير جرجس،2004.ص279.**)

3-2 مميزات كرة اليد:

تمتاز كرة اليد بما يلي:

- لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية اخرى تحتاج لبعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة والقوة والمداومة، كما يحتاج الى استهلاك طاقوي كبير من اجل القدرة على اتمام الوقت المحدد للمباراة.
- كرة اليد من الالعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع والتعدد
- التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى الاداء اثناء المنافسة (**د.كمال درويش عماد الدين، عباس سامي محمد عل،1998.ص.59**)

II. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: أحمد رمضان سبع، قسم التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2010.

عنوان الدراسة: أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات.

- الهدف العام للدراسة:

أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- تساؤلات الدراسة:

- ✓ هل هناك فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي؟
- ✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟

- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

- عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بصورة عمدية على حراس مرمى نادي الفتوة الرياضي (التجريبية) ونادي العمال الرياضي الضابطة(ونادي الصمود الرياضي (الدراسة الاستطلاعية) للموسم الرياضي (2009-2010)

- الأدوات المستخدمة:

تحليل المحتوى، الاستبيان، القياسات، الاختبارات.

- النتائج:

أحدثت تمارين سرعة الاستجابة الحركية تطورا في الصفات البدنية)سرعة الاستجابة الحركية، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل(في حين حدث تطور في الصفات البدنية)القوة المميزة بالسرعة الرشاقة،(لكن لم يصل إلى مستوى المعنوية.

- الاقتراحات:

- ✓ ضرورة الاهتمام بتمارين سرعة الاستجابة الحركية وبطريقة التدريب التكراري عند وضع المناهج التدريبية لحراس المرمى الشباب لما أظهرته نتائج البحث من تحسين في الصفات البدنية.
- ✓ ضرورة استخدام تمارين سرعة الاستجابة في الوحدات التدريبية كافية لحراس المرمى الشباب لكرة القدم للصالات نظرا لأهمية هذه الصفة لحراس المرمى.
- ✓ إمكانية تطبيق المنهاج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على فئات عمرية أخرى كفئة الناشئين.

الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: عبد الغني مجاهد صالح مظهر، دكتوراه في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية، 2010.

عنوان الدراسة: أثر نمطي التدريب التكراري والتدريب الفتري مرتفع الشدّة على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

هدف الدراسة:

- ✓ أثر التدريب التكراري على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والانجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.
- ✓ أثر التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.
- ✓ الفروق بين طريقتي التدريب التكراري والتدريب مرتفع الشدة في تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والانجاز لدى اللاعبين.

تساؤلات الدراسة:

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على تحسين العتبة الفارغة اللاهوائية والانجاز لدى أفراد مجموعة التدريب الفتري مرتفع الشدة.
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية في القياس البعدي على تحسين العتبة الفارغة اللاهوائية والانجاز.

– عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بطريقة عمدية من المجتمع الكلي للدراسة والبالغ عددهم 13 لاعبا حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين في متغيرات الدراسة قوم كل مجموعة 5 لاعبين، إحداهما تدربت بطريقة التدريب التكراري والأخرى بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة، وذلك على لاعبي جري المسافات الطويلة لمنتخب الجامعة الاردنية لألعاب القوى والذين تتراوح أعمارهم ما بين (18-21) سنة وعددهم 10.

– المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

– الأدوات المستخدمة:

الاختبارات والمقاييس

– الاستنتاجات:

1- أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لتطوير العتبة الفارقة اللاهوائية في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير هذه الصفة لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

2- إن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير الانجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

- التوصيات:

- العمل على استخدام طريقة التدريب التكراري من قبل المدربين في البرامج التدريبية الهادفة إلى تطوير العتبة الفارقة اللاهوائية والانجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

2- العمل على استخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة من قبل المدربين في البرنامج التدريبي الهادفة إلى تطوير العتبة الفارقة لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

3- إجراء دراسات مشابهة لاستخدام البرنامجين التدريبيين المقترحين على عينات أخرى من أبطال جري المسافات الطويلة.

الدراسة الثالثة:

- صاحب الدراسة: أحمد صاوحار سالار، رسالة ماجيستر، العراق، 2009.

- عنوان الدراسة: أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

- الهدف من الدراسة:

- إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- التعرف على أثر المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات

- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- تساؤلات الدراسة:

1- هل هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية؟.

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث؟.

– المنهج المتبع:

– المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث.

– عينة الدراسة:

عينة البحث تمثلت في نادي نوروز الرياضي بكرة القدم صالات في المحافظة السليمانية. حيث تم اختبار عينة البحث بصورة عمدية.

– الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاستبيان، القياسات والاختبارات، الملاحظة العلمية التجريبية.

– النتائج:

- ✓ توصل الباحث إلى أن استخدام طريقة التدريب التكراري له تأثير على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم صالات.
- ✓ لم تظهر هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة من جراء تنفيذ الأسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة.
- ✓ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

– الاقتراحات:

- ✓ التأكد على أهمية استخدام المنهج التدريبي المقترح في تدريب لاعبي كرة القدم الصالات،والاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة وتطويرها لكونها أحد الصفات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم الصالات.
- ✓ التأكد على استخدام طريقة التدريب التكراري للاعبي كرة القدم الصالات مع مراعاة للأحمال التدريبية.
- ✓ إجراء دراسة مشابهة باستخدام طرائق تدريبية أخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية الأخرى.

الدراسة الرابعة:

– صاحب الدراسة: ليث إبراهيم جاسم العزيزي، سوريا 2007.

– عنوان الدراسة: القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبي كرة اليد الشباب بأعمار (18-20) سنة.

– هدف الدراسة:

- التعرف على علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية وقوة التصويب خلال مستويات الجهد لدى عينة البحث.
- هل توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائيا بين القوة الخاصة وقوة ودقة التصويب خلال الجهدين المنخفض والمتوسط لدى العينة البحثية.
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوة الخاصة وقوة التصويب خلال الجهد المرتفع لدى عينة البحث؟.

- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة البحثية.

- عينة الدراسة:

اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية لفريق نادي الكرامة السوري لشباب.

- الأدوات المستخدمة:

✓ الاختبارات البدنية الخاصة بقياس القوة الخاصة.

✓ الاختبارات الخاصة بقوة التصويب.

- النتائج:

القوة الانفجارية للذراعين لها علاقة إيجابية مع قوة التصويب لدى العينة التجريبية.

ليس هناك ارتباط بين القوة الخاصة (باستثناء القوة الانفجارية للذراعين) وقوة ودقة التصويب خلال الجهدين المنخفض والمتوسط.

- الاقتراحات:

التأكد على الإهتمام بتطوير القوة الخاصة وبالذات القوة الانفجارية للذراعين لتطوير قوة التصويب في كرة اليد.

التأكد على استخدام الاختبارات التي تقترب من ظروف اللعب والمنافسة عند قياس الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد.

الدراسة الخامسة:

- صاحب الدراسة : مشرف عزيز اللامي، جامعة القادسية 2007.

- عنوان الدراسة: أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الاعداء الخططي في بعض الصفات البدنية المهارات الأساسية في كرة اليد.

– هدف الدراسة:

التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص في المعرفة الخططية للمهارات الحركية.

– تساؤلات الدراسة:

- ✓ هل يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في بعض الصفات البدنية.
- ✓ هل يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في المهارات الأساسية.

– منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

– عينة الدراسة:

اختار الباحث العينة بطريقة عمدية للشباب لمنطقة الفرات.

– الأدوات المستخدمة:

الاختبارات المهارية، الاختبارات البدنية، القياسات

– النتائج:

- ✓ حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية والمهارية.
- ✓ حدوث تطور واضح للمجموعة التجريبية الأولى الى استخدت 80 % أعداد خططي.

الاقتراحات:

- ✓ التركيز على الإعداد الخططي بشكل كبير لما له من أهمية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية.
- ✓ اجراء اختبارات دورية لغرض تقويم المنهاج التد ريبية المعدة من قبل المدربين.

الدراسة السادسة:

– صاحب الدراسة: حيدر غازي إسماعيل،جامعة الموصل–رسالة ماجستير– 2005.

عنوان الدراسة: أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين.

– هدف الدراسة:

1– أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين.

2- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية.

3- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- تساؤلات الدراسة:

1- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة؟.

2- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة ولمصلحة المجموعة التجريبية؟.

- المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالجماستك لفئة الناشئين وتم اختيار العينة بطريقة عمدية.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- ✓ الاختبارات والمقاييس.
- ✓ الاختبارات المهارية.
- ✓ الاستبيان.

- النتائج:

- ✓ تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى
- ✓ الداء المهاري لمجموعتي البحث.
- ✓ لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية
- ✓ للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والسرعة الانتقالية، والتوازن المتحرك).

الاقتراحات:

- ✓ إجراء دراسات وأبحاث أخرى متشابهة على الفئات العمرية المختلفة وعلى أجهزة الجماستيك الأخرى.
- ✓ إجراء البرنامج التدريبي المقترح بطريقتي الفتري المعتمد على جدول الأزمان والتكراري.

الدراسة السابعة:

– صاحب الدراسة : محمد كاضم، جامعة بغداد 2004.

– عنوان الدراسة: تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة.

التعرف على نسبة التطوير في كل من الأسلوبين التدريبيين في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين.

تساؤلات الدراسة:

- ✓ هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية في تأثير كل من الأسلوبين التدريبين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- ✓ هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية في تأثير كل من الأسلوبين التدريبين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

– منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

– عينة الدراسة:

اختار الباحث عينة الدراسة بطريقة عمدية على طلبة المرحلة الثانية للعام الدراسي 2004/2003 بقاعة كلية التدريب الرياضي جامعة بغداد.

– الأدوات المستخدمة:

الاستبيان، الاختبارات.

– النتائج:

- تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين بشكل مباشر على تطوير الأداء المهاري.
- استخدام التمرينات تعمل على تطوير المسار الحركي للعضلات العامة والاقتصادية في الجهد.

– الاقتراحات:

التأكد على الاهتمام بتطوير القدرة الانفجارية للعضلات الرجلين والذراعين.

الدراسة الثامنة:

– صاحب الدراسة: أحمد عبد الزهرة عبد الله، جامعة بابل 2004.

– عنوان الدراسة: علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري من القفز أماما وبعض المتغيرات الوظيفة بكرة اليد.

– هدف الدراسة:

علاقة بعض الصفات البدنية على الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز أماما لدى لاعبي كلية التربية الرياضية في كرة اليد.

- تساؤلات الدراسة:

- ✓ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصفات البدنية والأداء المهاري للتصويب من القفز أماما للاعب منتخب كلية التربية الرياضية في كرة اليد
- ✓ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصفات البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية للاعب منتخب كلية التربية الرياضية في كرة اليد.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوظيفي لملائمة طبيعة المشكلة.

- عينة الدراسة:

إختار الباحث العينة بطريقة عمدية وهم لاعبوا من منتخب كلية التربية الرياضية بكرة اليد-جامعة القادسية للعام الدراسي 2004.

- الأدوات المستخدمة:

الاختبارات البدنية، الاختبارات الوظيفية، الاختبارات المهاري للتصويب.

- النتائج:

- ✓ هناك علاقة ارتباطية معنوية بين الصفات البدنية والأداء المهاري ببتصويب
- ✓ هناك علاقة ارتباط عالية بين بعض المتغيرات الوظيفية بالسرعة

- الاقتراحات:

الاهتمام بتدريب الصفات البدنية التي لها علاقة بالأداء المهاري أو الفعالية الرياضية.

إجراء اختبارات ميدانية للمتغيرات الوظيفية في مرحلة التدريب.

- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة تمكن من الوصول وتحديد النقاط المهمة في الدراسات السابقة والدراسة الحالية وكانت على النحو التالي:

- استفاد الباحث من الدراسات السابقة لإجرائها في بيئة وطبيعة تختلف عن البيئة التي اجري فيها الباحث هذه الدراسة.

المنهج: اتفقت بعض الدراسات السابقة على استخدام المنهج التدريبي لملائمته لمثل النوع من الدراسة والذي يتطلب إدخال المتغير التجريبي ومعرفة تأشيرة في المتغيرات الأخرى وقد استخدم الباحث الوحدات التدريبية وهنا جرى اختلاف في حين استخدام الباحث المنهج التجريبي في دراسته الذي يقوم على تطبيق الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري من قبل المجموعة التجريبية بينما نستخدم الضابطة حصص عادية (تقليدية) ومن ثم إجراء المقارنة بين المجموعتين وتوجد دراستين إعتمدنا على المنهج الوصفي وهنا أيضا كان اختلاف بينهما وبين الدراسة الحالية ولكن اتفقنا في متغير الصفات البدنية.

الأهداف: إستفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الإطار العام للدراسة فضلا عن عرض ومناقشة النتائج.

ونتيجة لهذه النقاط والمؤشرات المعبرة عن أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية اذا استعان الباحث بها لإجراءات بحثه من حيث وضع الوحدات والعينة والأدوات، وبذلك اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات المتشابهة من حيث الشكل واختلفت معهم في المضمون.

أداة الدراسة: اتفقت الدراسات السابقة على استعمال الاستبانة كأداة للدراسة.

عينة الدراسة: اتفقت الدراسة مع الدراسة السابقة في أن العينة كانت من اللاعبين الناشطين في البطولات.

الفصل الثاني:

الإطار العام للدراسة

1. الكلمات الدالة في الدراسة:

1.1. طريقة التدريب التكراري:

أ–لغة:

–الطريقة: جمع طرائق وطرق، الكيفية والشكل، الحالة، الاسلوب والمنهج، طريقة الاستعمال، كيفيته **(مجاني الطلاب، 2001، ص 590)**

–التدريب: تدرب ، تعود وتمرن على الشيء والتدريب هو التعود والتمرن على الشيء **(مؤنس رشاد الدين، 2000 ، ص23)**

2.1. التكرار:

التكرار في اللغة: «الكر: الرجوع وكرّر الشيء وكركره: أعاده مرة بعد أخرى... ويقال: كرَّرت عليه الحديث وكركرته إذا ردَّدته عليه.. والكر: الرجوع على الشيء ومنه التكرار والكرّة: البعث وتجديد الخلق بعد الفناء.. والكر:الحبل الغليظ.. والكركرة: صوت يردِّده الإنسان في جوفه.. والكر: ما ضمَّ ظلِفتي الرحل وجمع بينهما.

(ابن منظور، 1997 ، ص 803–804)

ب–اصطلاحا: وهي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها على طريقة التدريب مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم ، كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة وتهدف إلى تطوير كل من القوة العضلية القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب **(أمر الله البساطي ، 1988 ،ص13)**.

ج–إجرائيا: تعد طريقة التدريب التكراري من الطرق التي تعمل على تنمية القدرات البدنية وتطوير مستوي اللاعب كما تتميز بالشدة القصوى أثناء الأداء والتي تصل إلي حوالي 80% إلى 100 %من أقصى شدة اللاعب مع وجود فترات راحة تكون طويلة نسبيا.

3.1. القوة:

أ–لغة: جمع قوات وقوي وقِوى: ضد الضعف وجمع قوي: الطاقة من الطاقات الحبل كون الشيء مستعدا لان يوجد ولم يوجد **(المنجد في اللغة والإعلام، 2008 ،ص163)**.

ب–اصطلاحا: المقدرة أوالتوتر التي تستطيع عضلة أومجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها **(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص167)**

ج–إجرائيا: هي مقدرة عضلات الجسم التي تستخدم أثناء اللعب على التغلب على المقاومات الخارجية المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه اوالكرة والاحتكاك مع لاعب اخر.

4.1. السرعة:

لغة: تسارع ويسرع ، سراعا بمعنى بادر إلى تنفيذ الأمر. (**يوسف شكري، ص 216**)

اصطلاحا: يعرفها هاره على أنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ، ويقول عنها علاوي إنها القدرة على الإنتقال أو التحرك من مكان للآخر بأقصى سرعة ممكنة (**كمال عبد الحميد، 1997، ص87**).

ج–إجرائيا:هي القدرة على أداء حركة أوعدة حركات في أقل زمن ممكن.

5.1. كرة اليـــد:

لغة: جمع الأيدي واليدي، الكف أومن أطراف الأصابع إلى الكتف (**مؤنس رشاد، ص912**).

اصطلاحا: كانت تمارس تحت إسم كرة اليد للملعب الصغير (للصالة) وتمارس حاليا داخل ملاعب مغلقة وكذلك على المستويين الدولي والأولمبي (كمال عبد الحميد، 2001، ص 23).

التعريفالإجرائي: هي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى وتعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتتبعين عبر العالم.

6.1. المـراهقــة:

لغة: حسب معجم الوسيط هو الغلام الذي قارب الحلم (**ابراهيم أنس، 1972، ص 278**).

اصطلاحا: هي التدرج نحو النضج البدني الجسمي والعقلي **والإنفعالي** (**مصطفى فهمي، 1974، ص 27**).

التعريفالإجرائي: هي من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الإنسان في فترة النمو سواء الجسمية أو النفسية أو العقلية.

2. إشكالية الدراسة:

ان الاعداد البدني احد اركان التدريب التي تعتمد عليها في تنمية اللاعب وهيا من الاسس الهامة عند لاعب كرة اليد التي تجعله يؤدي مهارات والحركات المنوعة باقتدار وتجعله قادرا على القيام بها باقل جهد.

ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم اعداد متعدد الجوانب بدنيا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول الى اعلى مستوي ممكن.

ويعرفه احمد البسطوسي: انها عملية ذو تخطيط علمي للإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم البدنية والمهارية للوصول الى اعلى مست وي ممكن (**احمد البسطوسي، 1999، ص24**)، فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التد ريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية والحالات التد ريبية للفرد (**احمد البسطوسي، 1999 ،ص188**)

وان الاختبار الامثل لطرق التدريب الرياضي المناسبة تعمل بشكل ايجابي على تحسين ورفع مستوي الانجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة الطرق التد ريبية والعوامل التي تشتمل عليها كل طريقة وامكانية استخدامها بشكل جيد ويناسب اتجاهات تدريب ومن بين اهم طرق التدريب التي يهتم بها المدرب وأكثرها اثارا ة هي طريقة التدريب التكراري.

اذا يكون المنهج المستخدم مدموجا من حيث الشدة والحجم وإعطاء فترات راحة بينية (**احمد إبراهيم الخوجة وآخرون، 2002، ص55**)

وتعتبر كرة اليد واحدة من الانشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهاريةالخططيةوالنفسية لذا اتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق المنتخبات العالية بالسرعة والقوة والاداء الفني الدقيق وهذا راجع الى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الأشبال على مست وي مختلف الجوانب لتطوير التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفقا مناهج علمية مدروسة.

وما من شك في ان اهداف تدريب يكمل في الاعداد المنظم للوصول الى المستويات الرياضية العالية في مراحل العمر المناسبة وبناء قاعدة عريضة ويجب ان نضع في الاعتبار ان الوصول الى اعلى المستويات الرياضية العالية لا يسمح الا للذين تتفق مواهبهم وقدراتهم واستعداداتهم مع الخصائص الفردية المطلوبة لنوع الفعالية او اللعب الرياضية التي تخصص المبتدئ فيها لابد من تنمية الصفات البدنية وتطويرها وبصورة شاملة عن طريق استخدام تمارين بدنية مختلفة ونشاطات حر كية اخرى (**قاسم حسن لحسين، 1998، ص30**)

فكرة اليد تتميز بطابعها التنافسي الذي يتطلب ضرورة تمتع اللاعب بصفات بدنية عالية تساهم في اداء المهارات بصورة صحيحة فلاعب كرة اليد الغير معد بدنيا علي مست وي المنافسة لا يستطيع اداء الجوانب الموكلة

اليه بالإضافة الى عدم القدرة على التركيز والتفكير عكس اللاعب المعد بدنيا الذي ينهي المباراة دون عناء فاذا الاعداد البدني يعمل على اكتساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من اداء النشاط الرياضي بصورة متكاملة (**منير براهيمي، 2004، ص57**)

كما يعرفه مفتي ابراهيم بانه رفع مستوى الاداء البدني للفرد الرياضي للأقصى مدى تسمح به قدرته (**مفتي ابراهيم حماد ، 2001، ص57**)

ومن خلال مشاهدتنا للعديد من المقابلات والحصص التدريبية بالنسبة لفئة الأشبال لمسنا نقص في المستوي البدني عند اللاعبين وهذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات والخطط الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود الفريق.

وانطلاقا مما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيةبين المجموعتين(التجريبية والضابطة) في الصفات البدنية تعزى للوحدات التدريبية المقترحة؟

التساؤلات الجزئية:

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في الصفات البدنيةلدى المجموعة التجريبية ؟

ـ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين(التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي فيما يخص الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.؟

3. أهدافالبحث:

الأهداف النظرية:

تهدف الدراسة الحالية الى معرفة ما إذا كان:

- ❖ توجد فروقات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الصفات البدنية تعزى للوحدات التدريبية المقترحة.
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين(التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي فيما يخص الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

-إثراء المعرفة العلمية.

-التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد.

-تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة لدى الناشئين.

- تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب.

-محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبي كرة اليد.

الأهداف التطبيقية:

- معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) فيما يخص الأداء الهجومي تعزى للسرعة.

- معرفةالفروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) فيما يخص الأداء الهجومي تعزى القوة.

- معرفةالفروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار (البعدي) بين المجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص الأداء الهجومي تبعا لمتغير السرعة.

- معرفةالفروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار (البعدي) بين المجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص الأداء الهجومي تبعا لمتغير القوة.

4. أهميةالبحث:

أهمية البحث من الجانب النظري:

تستمد هذه الظاهرة أهميتها من خلال ارتكازها على محورين هما:

- مدى حيوية الموضوع الذي نتعامل معه ، من خلال طبيعة المعلومات المقدمة عنه.

- الشريحة الإنسانية التي تجرى عليها الدراسة ، فالدراسة الحالية ما هي إلا تجسيد لهذين المحورين من حيث تناولها لأحد الموضوعات البحثية المهمة ألا وهو موضوع التدريب التكراري واثره في تحسين بعض الصفات البدنية لدى شريحة مهمة ألا وهو شريحة لدى الناشئين (أقل من 15 سنة)، ومن هنا تنبع الأهمية النظرية لهذه الدراسة.

-إبراز أهمية طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة في كرة اليد لدى لاعبي الناشئين(**أقل من 15 سنة**).

-التعرف على طريقة التدريب التكراري وكيفية تطبيقها في الحصص التدريبية.

أهمية البحث من الجانب التطبيـقي

أما عن أهمية الدراسة من الجانب التطبيقي فتكمن في أن معرفة مستو اثرى التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية من شأنه أن يساعد في:

- التخطيط أفضل لتحسين أوضاع هذه الفئة.
- وضع الحلول المناسبة والممكنة لمصادر وسلبيات التدريب التكراري.
-مناقشة النتائج والخروج بالاستنتاجات ووضع وإعطاء مختلف الاقتراحات والتوصيات.
-كشف مدى فعالية طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة في كرة اليد بصفة عامة ولدى الناشئين بصفة خاصة.
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في كون ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتحقيق أهدافها من شأنه أن يرفع من نتائج.

5. فرضيات البحث:

للإجابة على إشكالية الدراسة والتساؤلات الفرعية احتجت لطرح مجموعة من الفرضيات كإجابات مؤقتة عن أسئلته السابقة وقد أوردتها كما يلي:

الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائيةبين المجموعتين(التجريبية والضابطة) في الصفات البدنية تعزى للوحدات التدريبية المقترحة

الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي فيما يخص الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية

للدراسة

تمهـيد

في أي دراسة علمية لا يمكن الوصول إلى نتائج موثوقة إلا إذا اتبعت إجراءات منهجية مضبوطة، وخطوات علمية صحيحة؛ فوضوح المنهج وما يبنى في إطاره من تصميم محكم، وتجانس العينة، وسلامة طرق تحديدها وحصرها، ومناسبة أدوات البحث وما تتميز به من خصائص سيكومترية تدل على الصلاحية، وملائمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة أو عدم صحة الفرضيات التي سبق للباحث وأن صاغها، كل هذه الإجراءات تساعد في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية.

وهذا ما سنحاول مراعاته من خلال الحرص على إتباع خطوات صحيحة ومنظمة، انطلاقا من الدراسة الاستطلاعية وختاما بالأساليب الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته (**عقيل حسين عقيل، 1995، ص55**).

حيث قمنا بالدراسة الاستطلاعية من الفترة ما بين 2019/01/20 إلى غاية 2019/02/15 بالقاعة المتعددة الرياضات مقرة، واشتملت على عدة خطوات ألخصها فيما يلي:

أ- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس بعض الصفات البدنية (القوة، سرعة)

ب- الاتصال بإدارة النادي وذلك من أجل مساعدتنا على تنفيذ الاختبارات.

والهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو:

أ-التأكد من مدى صلاحية الوحدات التعليمية أو البرنامج.

ب- معرفة أهم المعوقات والصعوبات.

ج-التأكد من ملائمة مكان اجراء الدراسة.

د- تحديدالوسائل والأدوات بدقة.

هـ- ايجاد المعاملات العلمية لأدوات الدراسة (الثبات والصدق).ا

1.1المجال المكاني والزماني:

أ_المجال المكاني:

لقنا قمنا باجراء اختبارات في النادي الرياضي الهاوي شبيبة برهوم لكرة اليد وذلك بالقاعة المتعددة الرياضات بمقرة

ب_ المجال الزماني:

قمنا باجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

الاختبار القبلي 25 جانفي 2019

الاختبار البعدي 15 فيفري 2019

2- المنهج المتبع في الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي وهذه الملائمة موضوع بحثنا ومشكلته وهو المنهج الذي يرتكز على التجربة والاختبار الميداني مسترشدا ومستنيرا بوسيلة الملاحظة ومستندا على استعمال الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية. وهو أسلوب بحثي علمي حاسم فهو أقرب مناهج البحث لحل المشاكل بطريقة علمية **(بوداود عبد اليمين، 2010، ص327)**.

وهو أيضا المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر **(محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب،1999، ص 217)**.

3- مجتمع وعينة البحث:

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من 08 فرق ينشطون في رابطة المسيلةمجموع اللاعبين ككل في الفرق حوالي 165لاعب صنف U15 .

عينة الدراسة:تمثلت عينة البحث من 16 لاعب ينشطون في فريق النادي الرياضي للهوات لكرة اليد ببلدية برهوم وقد قسمنا الفريق إلى مجموعتين:

أ- العينة التجريبية وتضم 08 لاعبين والتي تتدرب وفق الوحدات التعليمية المقترحة.

ب- العينة الشاهدة وتضم 08 لاعبين والتي تتدرب وفق البرنامج المعتاد.

تم اختيار العينة بطريقة قصدية تخدم البحث، وقمنا باختيار 04 لاعبين من الفريق كعينة لحساب ثبات وصدق الاختبار وذلك من مجتمع متكون من 20 لاعب.

1.3. ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ- ضبط الزمن: وهو تحديد نفس الوقت لأداء الاختبارات والحصص التدريبية في القاعة المتعددة الرياضات".

ب- ضبط السن:أقل من 15سنة (U15).

ج-ضبط الجنس: لقد تم إجراء الاختبار على الذكور فقط.

4- تكافؤ مجموعتي البحث:

1.4. معدلات النمو (السن، الطول، الوزن):

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (السن، الطول، الوزن) وذلك قبل اجراء الاختبارات القبلية أي قبل اجراء الدراسة أو الدراسة الأساسية.

والجدول رقم (1) يوضح النتائج الخاصة بذلك:

المعالم الإحصائيةللمتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوزن (كلغ)	45.10	3.20	46.02	2.89	0.91	غيردال
الطول (م)	1.55	0.39	1.54	0.33	0.63	غيردال
العمر (سنة)	14.62	0.75	14.75	0.69	0.39	غيردال

من الجدول رقم (1) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات الوزن و الطول والعمر إذا كانت قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية و هذا ما يدل على تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة.

2.4.اختبار السرعة بدون كرة:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (اختبار السرعة بدون كرة) وذلك قبل اجراء الاختبارات القبلية أي قبل اجراء الدراسة أو الدراسة الأساسية.

والجدول رقم (2) يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ العينين التجريبية والشاهدة:

المعالم الإحصائيةللصفات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السرعة بدون كرة	3.72	0.36	3.79	0.23	0.63	غيردال

من الجدول رقم (2) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد العينتين التجريبية والشاهدة في الصفات البدنية التالية السرعة بدون كرة، اذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا ما يدل على تكافؤ العينتين.

3.4. اختبار السرعة بالكرة:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (اختبار السرعة بالكرة) وذلك قبل اجراء الاختبارات القبلية أي قبل اجراء الدراسة أو الدراسة الأساسية.

والجدول رقم (3) يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ العينين التجريبية والشاهدة:

المعالم الإحصائيةللصفات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السرعة بالكرة	2.09	0.20	2.01	0.12	1.09	غيردال

من الجدول رقم (3) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد العينتين التجريبية والشاهدة في الصفات البدنية السرعة بالكرة، اذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا ما يدل على تكافؤ العينتين.

4.4. اختبار القوة:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (اختبار القوة) وذلك قبل اجراء الاختبارات القبلية أي قبل اجراء الدراسة أو الدراسة الأساسية.

والجدول رقم (4) يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ العينين التجريبية والشاهدة:

المعالم الإحصائيةللصفات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القوة	9.80	0.74	9.78	0.54	0.20	غيردال

من الجدول رقم (4) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد العينتين التجريبية والشاهدة في الصفات البدنية التالية اختبار القوة اذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا ما يدل على تكافؤ العينتين.

5.4.أدوات الدراسة:

أ– الاختبار الأول: اختبار السرعة لمسافة 30 متر.

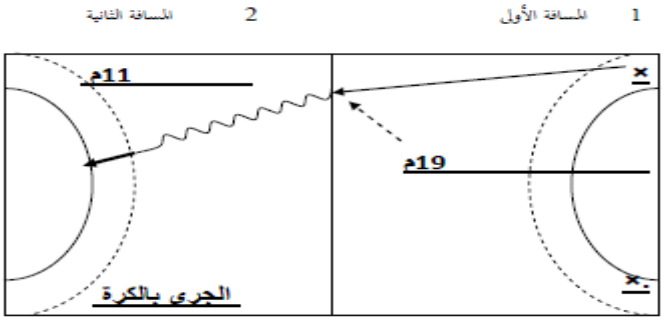
– الهدف: قياس السرعة بدون كرة ثم بالكرة لمسافة 30 متر.

– الوسائل المستعملة:– ملعب كرة اليد، صفارة، ميقاتي (كرونومتر)، بطاقة تسجيل، كرات.

– وصف الاختبار: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يبتعد عن خط المرمى لملعب كرة اليد ب 1 متر، وعند سماع إشارة الانطلاق ينطلق اللاعب بسرعة قصوى إلى خط المنتصف، أين يستقبل الكرة من أحد الزملاء ويستمر بالجري مع تنطيط الكرة بسرعة حتى خط 9متر. يقوم الباحث بتسجيل زمن المسافة المقطوعة بدون كرة، و المسافة المقطوعة بالكرة.

– **التسجيل**: تسجل أحسن محاولة لكل مسافة من مجموع محاولتين للاختبار ككل. موقع الاتحاد الفرنسي لكرة اليد اختبارات بدنية 2000.

شكل (1) الاختبار الأول: اختبار السرعة بدون كرة وبالكرة لمسافة 30م



ب– الاختبار الثاني: اختبار القوة.

– الهدف: قياس القوة.

الوسائل المستعملة:

– كراةطبية بوزن 3 كلغ.

– صفارة – شريط قياس.

– أرضية مسطحة.

– بطاقة تسجيل.

وصف الاختبار: باستخدام الأرضية المسطحة يتم تخطيط رواق طوله 20متر وعرضه 3متر.

يقوم اللاعب بقذف الكرة الطبية من بداية خط الرواق، محاولا تسجيل أقصى مسافة ممكنة داخل الرواق.

التسجيل:

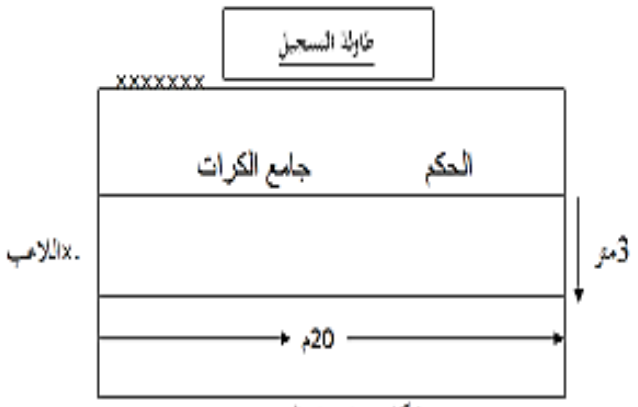
– تحسب أكبر مسافة التي قطعتها الكرة الطبية داخل الممر.

– تسجل أفضل محاولة من مجموع محاولتين. الشروط:

– يعتبر لمس الخط عند قذف الكرة مخالفة.

– الرميات التي تكون خارج الرواق لا تحتسب. القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد، 2000–2003، ص (592

شكل (2)اختبارالقوة



شكل (و)اختبار القوة

ولكن هذه الاختبارات عليها أن تتوفر على شروط معينة تتمثل في:

ج- الخصائص السيكومترية للاختبارات

-ثبات الاختبار:

يتصف الاختبار الجيد بالثبات والاختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه أكثر من مرة في ظروف متماثلة. (عبد اليمين بوداود،2010، ص 71). وهو أيضا مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت الاختبارات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ مقدم، 1993،ص 53).

ولحساب الثبات تم إجراء تطبيق الاختبارات على أربعة لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ثم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول لقد تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة التطبيق الأول والتطبيق الثاني والجدول الأتي يبين درجة معامل الارتباط بيرسون لاختبارات المستخدمة في الدراسة .

الجدول رقم (5): معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الاول و الثاني لمحاور اداة القياس (ن = 8).

المحاور	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		معامل الارتباط
	التطبيق	اعادة التطبيق	التطبيق	اعادة التطبيق	
اختبار السرعة بدون كرة	19.32	16.324	4.543	4.621	0.543
اختبار السرعة بالكرة	21.21	19.235	3.231	3.435	0.632

اختبار القوة	21.54	20.651	3.324	2.376	0.754
أداة القياس ككل	22.98	18.154	3.835	4.617	0,669

يتضح من الجدول رقم (5) إن معامل الارتباط بيرسون في اختبار السرعة بدون كرة قد بلغ 0.543 وفي اختبار السرعة بالكرة بلغ معامل الارتباط بيرسون 0.632 ، وفي اختبار القوة بلغ معامل الارتباط 0.754 بينما بلغ معامل الارتباط بيرسون في أداة القياس ككل 0.669 ، وهو معامل ارتباط يمكن الاطمئنان عليه في حكم على ثبات الاختبارات.

– صدق الاختبار:

يعد صدق الأداة أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الاختبار، وتعرفه أنستازيAnastasie 1990 على النحو التالي: " إن صدق الاختبار يعني ماالذي يقيسه الاختبار وكيفية صحة هذا القياس"، ويعرفه ليندكويسLindquist 1951 هو الدقة التي يقيسبها الاختبار ماوضِع من أجله .(**محمد نصر الدين رضوان، 2006، ص177**).

ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه، ومن أجل التأكد من صدق الأداة تم إتباع أكثر من وسيلة لتقنين معامل صدق الاستبيان وهي كالتالي:

– الصدق الذاتي:

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات، الحقيقة الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة.

والجدول التالي يبين الصدق الذاتي لاختبارات المستعملة في الدراسة:

جدول رقم (6) : يبين معامل الارتباط والصدق الذاتي

المحاور	معامل الارتباط	الصدقالذاتي
اختبار السرعة بدون كرة	0.543	0.73
اختبار السرعة بالكرة	0.632	0.79
اختبار القوة	0.754	0.86
أداة القياس ككل	0,669	0,817

وبما أن معامل ثبات الاستبيان يساوي : 0,669 ، فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

ومنه فالصدق الذاتي = 0,817.

واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات (الصدق = 0,817 و الثبات= 0,669)، نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي يمثلها، كما أن كل محاور الاستبيان الأربعة مرتبطة مع الدرجة الكلية للاستبيان، كما يتميز الاستبيان بدرجة مقبولة من الثبات، وبالتالي نستطيع الحكم على أن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات.

موضوعية الاختبار:

وهي أحد الشروط المهمة للإخبار الجيد الذي يعني "عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل الباحث أو أن تتوافر الموضوعية دون التمييز والتدخل الذاتي من قبل الحرب وكلما لم تتأثر بالأحكام الذاتية زادت قيمة الموضوعية (**وجيه محجوب، 1993، ص 225**). ويقول بوداود أن الاختبار الموضوعي هو الاختبار المجرد وغير متحيز حيث أنه يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي أن النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أو شخصيته.(**عبد اليمين بوداود، 2010، ص 71**).

6.4. الوحدات التدريبية:

إن بناء وحدة تدريبية يتطلب أسس علمية تبنى عليها الوحدات من أهمها: تحديدالمستوىالرياضيالمرادتطويرهوتبويبهفيعناصر،ويتمذلكبتحديدالموضوعاتوالمعارفالمطلوبةتبويبها، الوقتالذييحتاجهالرياضيلأحداثالتغييرالمستهدففيالمستوىالرياضي،تحديدنوعيةالتدريبالرياضيالذيسيتمتصحيحه كل هذا بالاعتماد على المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة.

1.6.4. محتوى الوحدات التدريبية:

تم تنفيذ الوحدات التدريبية ابتداء من يوم 2019/03/11 إلى 2019/04/25، واستغرقت مدة تطبيق البرنامج التدريبي 6 أسابيع، وكان عدد الوحدات في الأسبوع: 2 حصة تدريبية، أما بالنسبة للزمن الوحدة فقد كان 70 دقيقة وقسمت كل وحدة إلى ثلاث مراحل تحضيرية مدتها 15 دقيقة والمرحلة الرئيسية مدتها 40 دقيقة والمرحلة الختماية مدتها 15 دقيقة.

2.6.4. قياس صدق الوحدات التعليمية:

عرضت الاختبارات على عدد من الأساتذة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وذلك لإبداء الرأي في محاور الاختبار، ومدى صلاحية ومناسبة مكوناته لدى الفئة المدروسة الملحق رقم (2)

5- اجراءات التطبيق الميداني لأدوات الدراسة:

الاختبارات القبلية:

قمنا بإجراء الاختبارات القبلية يوم 07 مارس 2019، في الفترة المسائية الساعة 17:00 زوالا على العينة التجريبية وأعيد نفس الاختبار على العينة الشاهدة يوم 11مارس 2019،بالقاعة المتعددة الرياضات مقرة في نفس الترتيب.

إذ تم تسجيل نتائج الاختبارات القبلية بعد تثبيت الظروف المحصلة بالاختبارات من حيث الزمن المكان والأدوات المستخدمة، نفس الظروف نفس الشخص بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية.

التجربة الرئيسية للأداة:

بدأنا في بتطبيق الحصص التدريبية على العينة التجريبية عكس العينة الشاهدة التي تبقى على برنامجها المعتاد وتمثل زمن إجراء الحصص التدريبية أيام الاثنين و الخميس من 17:00 إلى 18:15 بالنسبة للعينة الشاهدة ومن الأحد والثلاثاء من 17.00 الى18.15 للعينة التجريبية من كل أسبوع في نفس التوقيت بمعدل 70 دقيقة لكل حصة حيث بلغ عدد الحصص التدريبية المطبقة على المجموعة التجريبية 12 حصة تدريبية أي ما يعادل 6 أسابيع.

الاختبارات البعدية:

بعد قيامنا بإجراء الاختبارات القبلية والوحدات التدريبية قمنا بإجراء الاختبارات البعدية يوم 22 افريل 2019على العينة التجريبية ويوم 25 افريل2019،على العينة الشاهدة في الفترة المسائية 17:00 زوالا على العينة التجريبية والعينة الشاهدة بالقاعة المتعددة الرياضات مقرة في نفس التوقيت.

إذ تم تسجيل نتائج الاختبارات البعدية بنفس توقيت الظروف المحيطة بالاختبار من حيث الزمن والمكان والأدوات المستخدمة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية.

6- الاساليب الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها واتخاذ القرارات بناءا عليها (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، 1988،ص 53). ومن بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

- **المتوسط الحسابي:** س: المتوسط الحسابي. مج س:مجموع القيم. ن: عدد العينة.
- **الانحراف المعياري:** نستعمل القانون التالي:

ع: الانحراف المعياري س: قيمة العينة. س: المتوسط الحسابي. ن: عدد العينة.

-ت ستودنت: تستعمل لدلالة الفروق بين المتوسطات.

خلاصـــة

من خلال كل ما سبق في هذا الفصل يمكن لنا أن نستفيد منه في فهم، واستيعاب المنهج المستخدم في هذه الدراسة، والأدوات والوسائل العلمية التي تم الاستعانة بها في جمع المعلومات والبيانات،كما تعرفنا على حدود دراستنا المكانية والبشرية كل هذا بما يكفي حتى نتمكن من إجراء الدراسة بصورة مدققة ومفهومة.

الفصل الرابع

عرض النتائج

وتفسيرها ومناقشتها

تمهيـــد

تكتسي عملية عرض وتوضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات, ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية, والتي سنحاول فيما يلي من هذا الفصل إثباتها أو نفيها ميدانياً بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات, وبالتالي الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

1 - عرض النتائج تبعا للفرضيات

1.1- الفرضيات الجزئية :

1.1.1-عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

و التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار (القبلي والبعدي) في الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية".

ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

1- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (7) :جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة التجريبية

اختبار السرعة بدون كرة مجموعة التجريبية	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
						0,01	0,05
الاختبار القبلي	08	4,81	0,12	0,12	15	دالة	
الاختبار البعدي	08	4,62	0,14				

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test)تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقا من الفرضية الصفرية التالية: $H0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of Variances) نلاحظ أن: P-value=1.00>0.05 وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية، فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 0.12 ومن خلال الخانة (Sig) (0.00) نحدد التالي: P-value=1.00<0.05 ومنه نرفض فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي توجد فروق دالة بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة التجريبية.

2- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة الشاهدة

الجدول رقم (8) :جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة الشاهدة

اختبار السرعة بدون كرة مجموعة الشاهدة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
						0,01	0,05
الاختبار القبلي	08	4,45	0,33	0,71	15	غير دالة	
الاختبار البعدي	08	4,01	0,29				

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test)تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقا من الفرضية الصفرية التالية: $H0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of Variances) نلاحظ أن: P-value=1.00>0.05 وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية، فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 0.71 ومن خلال الخانة (Sig) (0.12)، نحدد

التالي: P-value=1.00>0.05 ومنه نقبل فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي لا توجد فروق دالة بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة الشاهدة.

3- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية

الجدول رقم (9) :جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية

اختبار السرعة بالكرة مجموعة التجريبية	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
						0,01	0,05
الاختبار القبلي	08	2,65	0,21	0,34	15	دالة	
الاختبار البعدي	08	4,01	0,18				

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test)تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقا من الفرضية الصفرية التالية: $H0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of Variances) نلاحظ أن: P-value=1.00>0.05 وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية، فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 0.34 ومن خلال الخانة (Sig) (0.00)، نحدد

التالي: P-value=1.00>0.05 ومنه نرفض فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي توجد فروق دالة بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية.

4- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بالكرة للمجموعة الشاهدة

الجدول رقم (10) :جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بالكرة للمجموعة الشاهدة

اختبار السرعة بالكرة مجموعة الشاهدة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
						0,01	0,05
الاختبار القبلي	08	2,42	0,16	0,86	15	دالة	
الاختبار البعدي	08	2,00	0,14				

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test)تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقا من الفرضية الصفرية التالية: $H0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of Variances) نلاحظ أن: P-value=1.00>0.05 وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية، فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 0.86 ومن خلال الخانة (Sig) (0.00)، نحدد

التالي: P-value=1.00>0.05 ومنه نرفض فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي توجد فروق دالة بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بالكرة للمجموعة الشاهدة.

5- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة للمجموعة التجريبية

الجدول رقم (11) :جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار القوة للمجموعة التجريبية

اختبار القوة للمجموعة التجريبية	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
						0,01	0,05
الاختبار القبلي	08	9,65	0,87	4,34	15	دالة	
الاختبار البعدي	08	11,01	0,81				

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test)تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقا من الفرضية الصفرية التالية: $H0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of Variances) نلاحظ أن: P-value=1.00>0.05 وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية، فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 4.34 ومن خلال الخانة (Sig) (0.00)، نحدد

التالي: P-value=1.00>0.05 ومنه نرفض فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي توجد فروق دالة بين الاختبار البعدي والقبلي لاختبار القوة للمجموعة التجريبية.

6- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة للمجموعة الشاهدة

الجدول رقم (12) :جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار القوة للمجموعة الشاهدة

اختبار القوة للمجموعة الشاهدة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
						0,01	0,05
الاختبار القبلي	08	9,76	0,65	0,89	15	غير دالة	
الاختبار البعدي	08	10,12	0,59				

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test)تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقا من الفرضية الصفرية التالية: $H0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of Variances) نلاحظ أن: P-value=1.00>0.05 وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية، فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 0.89 ومن خلال الخانة (Sig) (0.23)، نحدد

التالي: P-value=1.00>0.05 ومنه نقبل فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي لا توجد فروق دالة بين الاختبار البعدي والقبلي لاختبار القوة للمجموعة الشاهدة.

2.1.1-عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

و التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار (البعدي) في الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية".

7- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بدون كرة في الاختبار القبلي للمجموعتين

الجدول رقم (13) :جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي للمجموعتين في اختبار السرعة بدون كرة

اختبار السرعة للمجموعتين	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
						0,01	0,05
م الشاهدة	08	4,45	0,33	0,97	15	غير دالة	
م التجريبية	08	4,81	0,12				

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test)تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقا من الفرضية الصفرية التالية: $H0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of Variances) نلاحظ أن: P-value=1.00>0.05 وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية، فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 0.97 ومن خلال الخانة (Sig) (0.18)، نحدد التالي: P-value=1.00<0.05 ومنه نقبل فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي لا توجد فروق دالة بين الاختبار القبلي لاختبار السرعة بدون كرة للمجموعتين.

8- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بالكرة في الاختبار القبلي للمجموعتين

الجدول رقم (14) :جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي للمجموعتين في اختبار السرعة بالكرة

اختبار السرعة للمجموعتين	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
						0,01	0,05
م الشاهدة	08	2,42	0,16	1,24	15	غير دالة	
م التجريبية	08	2,65	0,21				

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test)تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقا من الفرضية الصفرية التالية: $H0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of Variances) نلاحظ أن: P-value=1.00>0.05 وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية، فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 0.97 ومن خلال الخانة (Sig) (0.65)، نحدد التالي: P-value=1.00<0.05 ومنه نقبل فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي لا توجد فروق دالة بين الاختبار القبلي لاختبار السرعة بالكرة للمجموعتين.

9- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة في الاختبار القبلي للمجموعتين

الجدول رقم (15) :جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي في اختبار القوة للمجموعتين

اختبار القوة للمجموعتين	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
						0,01	0,05
م الشاهدة	08	9,76	0,65	0,61	15	غير دالة	
م التجريبية	08	9,65	0,87				

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test)تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقا من الفرضية الصفرية التالية: $H0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of Variances) نلاحظ أن: P-value=1.00>0.05 وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية، فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 0.89 ومن خلال الخانة (Sig) (0.14)، نحدد التالي: P-value=1.00<0.05 ومنه نقبل فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي لا توجد فروق دالة بين الاختبار القبلي في اختبار القوة للمجموعتين.

10- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة في الاختبار البعدي للمجموعتين

الجدول رقم (16) :جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي في اختبار القوة للمجموعتين

اختبار القوة للمجموعتين	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة

						0,01	0,05
م الشاهدة	08	9,76	0,65	2,45	15	دالة	
م التجريبية	08	11,01	0,81				

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test)تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقا من الفرضية الصفرية التالية: $H0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of Variances) نلاحظ أن: P-value=1.00>0.05 وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية، فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 0.89 ومن خلال الخانة (Sig) (0.00)، نحدد التالي: P-value=1.00<0.05 ومنه نرفض فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي توجد فروق دالة بين الاختبار البعدي في اختبار القوة للمجموعتين.

12- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بدون كرة في الاختبار البعدي للمجموعتين

الجدول رقم (17) :جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين في اختبار السرعة بدون كرة

اختبار السرعة للمجموعتين	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
						0,01	0,05
م الشاهدة	08	4,01	0,29	4,87	15	دالة	
م التجريبية	08	4,62	0,14				

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test)تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقا من الفرضية الصفرية التالية: $H0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of Variances) نلاحظ أن: P-value=1.00>0.05 وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية، فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 0.97 ومن خلال الخانة (Sig) (0.00)، نحدد التالي: P-value=1.00<0.05 ومنه نرفض فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي توجد فروق دالة بين الاختبار البعدي لاختبار السرعة بدون كرة للمجموعتين.

13- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بالكرة في الاختبار البعدي للمجموعتين

الجدول رقم (18) :جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين في اختبار السرعة بالكرة

اختبار السرعة للمجموعتين	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
						0,01	0,05
م الشاهدة	08	2,00	0,14	3,76	15	دالة	
م التجريبية	08	4,01	0,18				

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test)تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقا من الفرضية الصفرية التالية: $H0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of Variances) نلاحظ أن: P-value=1.00>0.05 وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية، فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 0.97 ومن خلال الخانة (Sig) (0.00)، نحدد التالي: P-value=1.00<0.05 ومنه نرفض فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي توجد فروق دالة بين الاختبار البعدي لاختبار السرعة بالكرة للمجموعتين.

2. تفسير النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت اختبار السرعة بدون كرة واختبار السرعة بالكرة واختبار القوة المستعملة من طرف المجموعتين التجريبية والشاهدة و التي دونت في الجداول من (7) إلى (15).

سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليها الأخصائيون في هذا المجال والتحليل الإحصائي في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأول والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية.

- يتبين من خلال نتائج الجدول السابقة (7-8-9-10-11-12) أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية وهذا من خلال:

- اختبار السرعة بدون كرة: فالنتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار السرعة بدون كرة والموضحة في الجداول رقم (7) (8) حيث حصلت في الاختبار القبلي على نتيجة 6.867 كمتوسط حسابي وفي الاختبار البعدي على نتيجة 0.67 كمتوسط حسابي، لتحدث فروق معنوية دالة وهذا راجع إلى توزيع الحمل التدريبي وإعطاء نوع من الراحة ومدتها مع استخدام الشدة الصحيحة وذلك حسب إمكانيات اللاعبين .اذ تم مراعاة القدرة على ارتخاء العضلات المضادة وانقباض العضلات القابلة والمساعدة .مما ساعده على تطوير السرعة .اذ تم اعتماد تدريبات القصوى وشبه القصوى خلال الحصص التدريبية فضلا عن استخدام فترات راحة كافية، اذ تشمل الحصص التدريبية على تحسين القوة كما تعتمد على تحسين السرعة بشكل أساسي على تطوير القوة العضلية .وهذا ما يؤكده أبو علاء أحمد عبد الفتاح":على أن السرعة ترتبط بمستوى القوة العضلية وتساعد زيادة القوة على طول الخطوة في الجري" (**أبو علاء أحمد عبد الفتاح، 1997، ص188**)

ويقول محمد حسن علاوي:" الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية للأطراف العليا والسفلى حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية" (**محمد حسن علاوي، 1992، ص201**)

حيث يذكر طه إسماعيل في كتابه كرة القدم بين النظري والتطبيق لتطوير الاداء والسرعة نوصي بالتركيز على التدريب بدون كرة فهي طريقة تصل بالاعب لقمة الاداء واستمرار التقدم(**اسماعيل، 1989.ص.138طه**).

ويقول Edgar thil ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كتدريب باستخدام السرعة القصوى واقل من القصوى وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5-10 مرات اما فترات الرا حة بين كل تمرين تتراوح ما بين 2-5 دقيقة وفقا لشدة وحجم الحمل، (1977Edgar thil)وعلى هذا فان كل التمارين المقترحة في تنمية السرعة قدمت بطريقة التدريب التكراري والتي تتميز بالشدة القصوى اثناء الاداء الذي يؤدى بشكل قريب من المنافسة، مع اعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارت القليلة لتحقيق الاداء بدرجة شدة عالية وهذا ما اكده" بشير محمود عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطئ" أن التدريب التكراري هو عبارة عن اداء حمل بدرجة السرعة القصوى او اقل من القصوى، مع اداء فترة راحة كاملة بين التكرارات (**بشير محمود عوض البسيوني،واخرون،1992.ص.167**).

اختبار السرعة بالكرة: فالنتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار السرعة بالكرة والموضحة في الجداول رقم (9) (10)، أما في اختبار السرعة بالكرة والتي أسفرت عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير بالنسبة للمجموعة التجريبية فهذه النتائج تفسر لنا أثر طريقة التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة والمطبقة على المجموعة التجريبية على عكس المجموعة الشاهدة التي لم تخضع للحصص التدريبية. وهذا ما يشير إليه (**كاظم عبدو عبد الله، 1991، ص100**) إذ يقول أن تطور عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر طرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب في تنمية قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة.

وكما أشار عبد الغني مجاهد: "أن التدريب التكراري يعطي فرصة كبيرة للاعب في تنمية عنصر القوة والسرعة وما ينبثق عنهما من مشتقات كتحمل السرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة" (**دارسة عبد الغني مجاهد، 2011، ص70**).

- اختبار القوة: فالنتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار القوة والموضحة في الجداول رقم (11) (12) أما اختبار القوة حيث تم استخدام شدة مختلفة ومتدرجة في الحصص التدريبية بطريقة التدريب التكراري التي تتناسب وتتلاءم مع مستوى عينة البحث فضلا عن استخدام التكرارات بشكل صحيح وفترات راحة مناسبة والأجهزة المستعملة والمساعدة. كما يشير البسطويسي "الى أن طريقة التدريب التكراري تتميز بالشدة فيها من (90-100%) وفي تدريبات القوة تقترب من (80-90) من الشدة القصوى، ومن الممكن الوصول الى (100%) كإحدى التدريبات الخاصة بقياس المستوى"(**أحمد البسطويسي، 1999 ،ص 314**).

ولهذا فان القوة من الناحية الرياضية لدفع أو تحريك أو زيادة سرعة الأجهزة المستعملة كالكرة مثلا، وكذلك فهي عامل أساسي حتى يستطيع اللاعب التغلب على وزن جسمه عندما يحاول الخداع وتغيير اتجاهه وسرعته للمرور من المنافس. وهذا ما يشير إليه مختار حنفي محمود: "لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بطريقة مثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب في المباريات تحت ضغط الخصم"(**مختار حنفي محمود، 1980، ص66**).

كما يشير جنسن فيشر*إلى إن المستوى العالي من القوة العضلية يسهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد. (**جنسن فيشر، 1982،ص65**).

كما يشير كمال عبد الحميد إسماعيل : "إلى أن القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد، وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية.

حيث يرى كل من lorme-longe وآخرون في ان زيادة في القوة العضلية تصل اكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الاقصي من الألياف في العمل العضلي او أقصى قوة للفرد، وذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين او الأوزان او الأثقال، ويؤكد لورم وآخرون إن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد مقامة كبرى (**طه إسماعيل وآخرون،1989.ص.ص.138-140**)

مما سبق فإن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يرجع للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري وبالتالي تحقق الفرضية الأولى .

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، فيما يخص الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

يتبين من خلال نتائج الجداول (13-14-15-16-17-18) وبعد تطبيق الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري على المجموعة التجريبية اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي وهذا ما توضحه الجداول وهذا يدل على أن الوحدات التدريبية وبطريقة التدريب التكراري لها تأثير إيجابي في تحسين صفتي السرعة والقوة إذ بين بهاء الدين سلامة :"أن التدريب الرياضي يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة ."(**بهاء الدين سلامة ، 1994،ص359**). كما أشار أمر الله أحمد البساطي : أن مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة تؤدي إلى أحداث تكييف أو تغيير وظيفي في

أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الانجاز الرياضي (**أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص3**).

– اختبار السرعة بدون كرة: فالنتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار السرعة بدون كرة والموضحة في الجداول رقم (13) (14) إن هذا التطور في مستوى السرعة بدون الكرة يعود الى فاعلية الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري في الاختبار البعدي ونتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة وعدد التكرارات المستخدمة وهذا ما أشير اليه حيدر غازي اسماعيل في دراسته حيث يقول: "إن التدريب التكراري لها خصائص ومميزات والتي تنص على إن عمليات التقدم في مستوى الصفات البدنية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة إذ إن الحمل الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي إلى هبوط مؤقت من المقدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للجسم، وخلال فترات الراحة ينتج الجسم كمية من الطاقة أكبر من تلك التي يستهلكها في أثناء المجهود أي أن الطاقة التي توجد في الجسم بعد فترة استعادة الشفاء تكون اكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود لذلك يجب العناية بمكونات الحمل وخاصة بالعمل والراحة لأنهما يشكلان قاعدتين أساسيتين لوحدة متكاملة.)**دراسة حيدر غازي إسماعيل، 2005 ،ص53**).

– اختبار السرعة بالكرة: فالنتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار السرعة بالكرة والموضحة في الجداول رقم (15) (16)

وأن هذا التطور في مستوى السرعة بالكرة يعود الى فاعلية الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري ونتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة وعدد التكرارات المستخدمة وهذا ما أشير اليه حيدر غازي اسماعيل في دراسته حيث يقول: "إن التدريب التكراري لها خصائص ومميزات والتي تنص على إن عمليات التقدم في مستوى الصفات البدنية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة إذ إن الحمل الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي إلى هبوط مؤقت من المقدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للجسم، وخلال فترات الراحة ينتج الجسم كمية من الطاقة أكبر من تلك التي يستهلكها في أثناء المجهود أي أن الطاقة التي توجد في الجسم بعد فترة استعادة الشفاء تكون اكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود لذلك يجب العناية بمكونات الحمل وخاصة بالعمل والراحة لأنهما يشكلان قاعدتين أساسيتين لوحدة متكاملة. (**دراسة حيدر غازي إسماعيل، 2005 ،ص 53**).

– اختبار القوة: فالنتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار القوة كرة والموضحة في الجداول رقم (17) (18)

اذ تم استخدام شدة مختلفة ومتدرجة في الحصص التدريبية بطريقة التدريب التكراري التي تتناسب وتتلاءم مع مستوى عينة البحث فضلا عن استخدام التكرارات بشكل صحيح وفترات راحة مناسبة والأجهزة المستعملة والمساعدة. كما يشير البسطويسي "الى أن طريقة التدريب التكراري تتميز بالشدة فيها من (90-100) وفي تدريبات القوة تقترب من (80-90) من الشدة القصوى، ومن الممكن الوصول الى (100%) كإحدى التدريبات الخاصة بقياس المستوى" (**أحمد البسطويسي، 1999،ص314**). ولهذا فان القوة من الناحية الرياضية لدفع أو تحريك أو زيادة سرعة الأجهزة المستعملة كالكرة مثلا، وكذلك فهي عامل أساسي حتى يستطيع اللاعب التغلب على وزن جسمه عندما يحاول الخداع وتغيير اتجاهه وسرعته للمرور من المنافس. وهذا ما يشير إليه مختار حنفي محمود: "لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بطريقة مثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب في المباريات تحت ضغط الخصم"(**مختار حنفي محمود، 1980، ص66**).

جنسن فيشر*إلى إن المستوى العالي من القوة العضلية يسهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد.(**جنسن فيشر، 1982، ص65**).

كما يشير كمال عبدالحميد إسماعيل : "إلى أن القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد، وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية.

ويشير الكثير من العلماء في دراساتهم على ان التدريب التكراري له دور في تحسين وتطوير الصفات البدنية وهذا ما اشار اليه كل من طه اسماعيل ،مفتي ابراهيم حماد (الرشاقة،) والبحوث التي قام بها (لبير بانسكاي)عن المرونة وفيصل يسين الشاطئ وغيرهم من الباحثين الذين تكلمو على دور التدريب التكراري في تحسين وتطوير الصفات البدنية .

– مما سبق فإن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يرجع للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري وبالتالي تحقق الفرضية الثانية، وخلاصة القول إن من خلال تحقق الفرضيات الجزئية الأولى والثانية فان الفرضية العامة والتي تنصعلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية قد تحققت.

الفصل الخامس:

استنتاجات واقتراحات

. استنتاجات عامة:

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

– أن طريقة التدريب التكراري لها أثر ايجابي على الصفات البدنية.

– التطبيق العلمي للإمكانات العمل الموجه والعقلاني يؤثر ايجابيا على تنمية الصفات البدنية المستهدفة.

– أن الوحدات التدريبية وبطريقة التدريب التكراري لها تأثير فعال في الصفات البدنية بشكل عام وصفتي السرعة والقوة بشكل خاص.

– أحدثت الحصص التدريبية تحسين بالنسبة للمجموعة التجريبية التي بدا لها تحسن ملحوظ.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في صفة السرعة، و هذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة .

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة و هذا ما يثبت وجود تحسن في القوة .

– استخدام الكم الكافي من التمرينات أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية ساعد في تحسين صفتي القوة و السرعة للمجموعة التجريبية حيث تعتبر التمرينات هي النشاط الأساسي المشكل لعملية التدريب و كل تمرين يحقق جزء من هدف أو أهداف عملية التدريب ، و مجموعة هذه التمرينات تحقق الهدف من التمرين عامة .

2. الاقتراحات

في ضوء ما قام به الباحث من دراسة وماتوصل اليه من نتائج واعتمادا على منهج البحث و الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري و العينة التي طبقة عليها أمكن التوصل الى الاقتراحات التالية:

–توفير الوسائل البيداغوجية الازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب، وبذلك خلق جو مساعد للاعب يجعله يساهم بكل طاقاته لغرض تحسين وتطوير قدراته البدنية والمهارية ،وبالتالي بروزه كرياضي يستحق أن يعتمد عليه لرفع مستوى الفرق الرياضية لكرة اليد ، لأن جل الفرق الرياضية لا تحتوي على أدنا الوسائل البيداغوجية التي تساهم في سيرورة عملية التدريب وذلك قصد ممارسة جيدة للعبة كرة اليد في أجواء أقل ما يقال عنها أن تكون مقبولة.

–ضرورة تسطير برامج استدراكية من قبل الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في الصفات البدنية لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية

-اقتراح منافسات ودورات رياضية لهذه الفئة العمرية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلة المنافسات الرياضية الرسمية، وبالتالي تدعيم احتكاك الاعبين ببعضهم في نوادي رياضية أخرى ،وعليه التعود على جو المنافسة التي تخلق لديهم روح المنافسة وتطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة .

-ضرورة التركيز على ادماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية بشكل عام وصفتي القوة والسرعة بشكل خاص .

-استعمال جميع الطرق الممكنة التي لها تأثير على صفتي القوة والسرعة وباقي الصفات البدنية.

-اعطاء أهمية بالرة لكل من صفتي السرعة والقوة لدى الناشئين .

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

3. الأفاق المستقبلية للدراسة:

-إجراء دراسات مشابهة باستخدام طرائق تدريبية أخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية الاخرى.

-فتح المجال نحو دراسات أخرى مكملة و التي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا المنطق ببحث اشمل و أوسع بأخذ فيه بعين الاعتبارات طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية في جميع الرياضات الجماعي.

الحصة التدريبية
الشدة:85
الهدف:تحسين القوة المميزة بالسرعة

زمن الوحدة:70
الأدوات:صفارة.حبال
أقماع.ميقاتي

ملحق رقم (3)

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض التمرينات الخاصة بالمرونة . – تسخينات عامة وخاصة .	-----***** ******-----	15	
المرحلة الرئيسة	التمرين الاول : عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحق بين العناصر . التمرين الثاني : يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيان مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحبل و مشي البطة والقفز برجلين التمرين الثالث : يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر وبقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية يتم تغيير الأفواج عبر المواقف الثلاثة التمرين الرابع:يقوم الاعبين بالحركة البسيطة والحرة في كل الاتجاهات داخل الملعب.وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ,وقوف , للأمام ,للوراء, قف , ...02 ,03 .... يقوم اللاعبين بانجازها بسرعة .	---***** ---*****	10 10 10 15د	4*2 راحة2د 3*2 راحة2د 3*2 راحة2د
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب للاسترجاع	▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪ ▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪	10	

الملحق رقم (3)

الحصة التدريبية **زمن الوحدة:70**

الشدة:85

الهدف:تحسين سرعة الحركية **الأدوات:كرات.أقماع. صافرة.**

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	– يقوم اللاعبين بالتحرك البسيط داخل الساحة وفي كل الاتجاهات ,وعند سماع الصافرة يقومون بالتجمع مع بعض(مرة اثنان ومرة ثلاثة ومرة أربعة.....). – تسخينات عامة وخاصة .	-----***** *****-----	15	
المرحلة الرئيسة	التمرين الاول : نقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 2 م وكل لاعب صوب زميله بالعطاء لون لكن منهما والفوج الذي يسمع اللون يقوم بالجري بسرعة والآخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله .(ويمكن تغيير اللون بـ أرقام الزوجية لفوج والأرقام الفردية لفوج ثاني) يتم تغيير المؤثر من سمعي إلى بصري بإشارة اليد	-------***** 2م *****------	10	4*2 راحة2د
	التمرين الثاني: نفس التشكيل السابق ولكن بوضع قمعين مختلفين في اللون بين كل لاعب وعند سماع لون القمع يقوم بخطف القمع .		10	
	التمرين الثالث: نفس التشكيل السابق ولكن في وضعية الجلوس على الأرض .		10	4*2 راحة2د
	التمرين الرابع: اجراء مقابلة		12	
				4*2 راحة2د
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب للاسترجاع	....	10	

قائمة المصادر والمراجع:

4-1- قائمة القواميس

1. المنجد في اللغة والإعلام، ط 1، دار المشرق، بيروت، 2008
2. بن منظور أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم: لسان العرب، ط 1 ، دار صادر، بيروت، 1994.
3. مجاني الطلاب : درا المجاني ، ط 1، ش.م.ل، بيروت ، 2001.
4. مؤنس رشاد الدين: القاموس الكامل، كلما في الكلام والمعاني دار الراشد الجامعية ، ط 1، بيروت، 2000.

4-2-قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
2. أبو العلا عبد الفتاح: فيسيولوجيا التدريب و الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008.
3. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1993.
4. أحمد سعد جلال: الاختبارات و المقاييس النفسية، الدار الدولية للإستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر، 2008.
5. أسامة رياض: الطب الرياضي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999
6. أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم التطبيقات)، ط3، حلوان: دار الفكر العربي، 2000 .
7. أمر الله أحمد البساطي: قواعد و أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
8. بسط ويسي أحمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مدينة مصر، القاهرة، 1999.
9. بسطويسي أحمد: عباس أحمد صالح ، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984.
10. حنفي محمود مختار :مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
11. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1985.
12. شاكر فرهود الدرعة: علم التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، منشورات ذات السلاسل ، 1998 .
13. صباح رضا جابر: تدريب لاعب كرة القدم ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، 1990.
14. عادل ع البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب ،ط1، القاهرة، مصر، 1999.

15. عادل عبد البصير علي: التدريب الدائري (أسسه و تطبيقاته (، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع ، الإسكندرية.
16. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ،الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1999.
17. عبد الله حسن اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، مركز الطيف للطباعة ، العراق ، 2004.
18. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، القاهرة: دار الفكر العربي، 1990.
19. فاطمة عبد مالح: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان، 2011.
20. كمال درويش : محمد صبحي حسنين، التدريب الدائري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984.
21. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية و مكوناتها، الطبعة الثالثة 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997.
22. كمال عبدالحميد إسماعيل ومحمد صبحي حساسين، رباعية كرة اليد الحديثة، ط 1، مركز الكتاب للنشر، 2001.
23. ليلى السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001.
24. محمد حسن علاوى، مدخل في علم النفس الرياضي، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998.
25. محمد حسن علاوى، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، القاهرة: مركز الكتاب، 1998.
26. محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، "د،م،ج" الجزائر.
27. محمد محمود الحيلة: طرائق التدريس و إستراتيجياته، الطبعة الثانية ، دار الكتاب الجامعي ، الإمارات ، 2003 .
28. مصطفى السايح محمد ، صلاح أنس محمد: الإختبار الأوروبي للياقة البدنية ،الطبعة الأولى ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،الإسكندرية ، 2009.
29. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
30. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، ط 1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 1998.
31. مفتي إبراهيم حماد :المهارات الرياضية ،ط1،مركز الكتاب للنشر،القاهرة، 2002.
32. مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى ، دار وائل للطباعة و النشر، عمان ، 2005.

33. وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار الهدى، ألمينيا، 2002.
34. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب و المدرب)، دار الهدى للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2002
35. تامر محسن.كرة القدم وعناصرها الاساسية، مطبعة جامعة الموصل.1989.
36. .منير جرجيس.كرة اليد للجميع،دار الثقافة للنشر،عمان.1985.
37. كمال درويش:الاسس الفسيولوجية للتدريب كرة القدم.القاهرة.1998.
38. محمد صبحي حساني:كمال درويش:التدريب الدائري.القاهرة.1984.
39. طه اسماعيل:واخرون،كرة القدم بين النظرية والتطبيق،دار الفكر العربي.مصر.1989.
40. ابراهيم شعلان واخرون.فيسيولوجية التدريب الرياضي .دار الفكر العربي.مصر.1994.
41. حنفي محمود محتار:الاسس العلمية لتدريب كرة القدم.دار الفكر العربي.القاهرة.2004.
42. وجيه محجوب:علم الحركة درا الكتاب للطباعة والنشر جامعة بغداد.1989.
43. بوداود عبد اليامين: مناهج البحث العلمي وتقنيات.ن.ب.ر.ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.2010.
44. قاسم حسن حسين، اسس التدريب الرياضي.دار الفكر للنشر.عمان.
i.

4-4-قائمة الأطروحات والرسائل العلمية:

1. أحمد رمضان سبع : أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الفات البدنية لحراس المرمى الشباب لكرة القدم للصالات ، رسالة ماجيستير قسم التربية الرياضية ، جامعة الموصل، 2010.
2. احمد زهرة عبد الله : علاقة بعض الصفات البدنية للأداء المهاري من القفز اماما وبعض المتغيرات الوظيفية لكرة اليد، رسالة ماجيستر ،جامعة القادسية ، 2004.
3. حيد غازي إسماعيل الهاشمي : أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين، رسالة ماجيستر ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل ، 2005.
4. محمد كاضم : تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة ، رسالة ماجيستر ، جامعة بغداد ، 2004.

كشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
لمذكرات ماستر
للموسم الدراسي [2018 / 2019]
على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية و الرياضية.

قسم :التدريب التدريب الرياضي.

قم التسلسل :.....

رقم التسجيل :**1435083890**.

الطالب: قندوز هشام

تاريخ المناقشة:.2019/06/12

عنوان المذكرة:اثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد.

لغة المذكرة :اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : كرميش عبد المالك فريد.

عدد الصفحات :**87**.

ملف إلكتروني (cd–Rom * word * PDF)

التخصص:تحضير بدني. **فرع : تدريب رياضي**

الملخص :

بالعربية

عنوان الدراسة : اثروحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد.

الهدف من الدراسة :

1.معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية.

2.معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي فيما يخص الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .

مشكلة الدراسة : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الصفاة البدنية تعزى للوحدات التدريبية المقترحة؟

فرضيات الدراسة :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في الصفاة البدنية لدى المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي فيما يخص الصفاة البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة : اختبار السرعة /اختبار القوةووحدات تدريبية.

كلمات المفتاحية :

بالفرنسية

Mots clés: Modules de formation-Formation itérative-Qualités physiques-handball

بالإنجليزية

Keywords: Training modules- Iterative Training –hysical qualities- Handball

جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الاطار العام لدراسة.

أما الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع عرض ومناقشة وتفسير النتائج

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

1- ان طريقة التدريب التكراري لها أثر ايجابي على الصفات البدنية.

2- ان الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري لها تأثير فعال في الصفات البدنية بشكل عام وصفتي السرعة والقوة بشكل خاص.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في صفة السرعة، و القوة وهذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة والقوة.

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

-ضرورة التركيز على ادماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية بشكل عام وصفتي القوة والسرعة بشكل خاص .

-استعمال جميع الطرق الممكنة التي لها تأثير على صفتي القوة والسرعة وباقي الصفات البدنية.

-اعطاء أهمية بالغة لكل من صفتي السرعة والقوة لدى الناشئين .

كشاف بالفرنسية

6Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: impact des modules de formation proposés à l'aided'uneméthode de formation itérative pour améliorercertainesqualités physiques du handball.

Objectif de l'étude: identifier les modules de formation proposésenutilisant la méthode de formation itérative pour améliorercertainesqualités physiques du handball.

Étudeproblématique: existe-t-il des différencesstatistiquementsignificatives entre les deuxgroupes (expérimentaletféminin) dans Al-Safat, en raison des modules de formation proposés?

Hypothèsesd'étude:

.1ilexiste des différencesstatistiquementsignificatives entre les deux tests (tribaux et al-Ba'dy) dans Al Safat physique dans le groupeexpérimental.

.2ilexiste des différencesstatistiquementsignificatives entre les deuxgroupes (expérimental et féminin) dans le test des CRT pour le Safat physique enfaveur du groupeexpérimental .

Exempled'étude: seize (16) joueurs de JS barhoum .

Approche à l'étude:approcheexpérimentale .

Outilsutilisésdansl'étude: test de vitesse/test de force et modules de formation.

Méthodesstatistiques: * **T**. **test**

Résultatsobtenus: toutes les hypothèsesvérifiées

Conclusions et suggestions :

-Nécessité de mettrel'accent sur les programmes de rattrapage par les chercheurs et les spécialistesdanscedomaineafin de remédier au manque grave de qualités physiques des joueurs à cetâge

-Proposer des compétitions et des cours de sport pour cegrouped'âgeafin de renforcer le mouvementsportifen raison de l'absence de compétitionssportivesofficielles, et ainsirenforcer le frottement des joueursdansd'autres clubs sportifs, et de s'habituer à l'atmosphère de la concurrence qui crée un esprit de compétition et se développe à partir de leurscapacités techniques et physiques.

-La nécessité de se concentrer sur l'intégration des exercices et des programmes de développementafind'améliorer les qualités physiques engénéral, les caractéristiques de la force et de la vitesseenparticulier.

-Utilisertoutes les méthodespossibles qui ont un impact sur les qualités de la force, la vitesse et d'autresqualités physiques.

6. ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : اثروحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد.

هدف الدراسة

1.معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية.

2.معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي فيما يخص الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .

إشكالية الدراسة : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الصفاة البدنية تعزى للوحدات التدريبية المقترحة؟

فرضيات الدراسة :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في الصفاة البدنية لدى المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي فيما يخص الصفاة البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

عينة الدراسة : ستة عشر (16) لاعب من شبيبة برهومU15 .

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة :اختبار السرعة /اختبار القوةووحدات تدريبية.

الأساليب الإحصائية : t.test *

النتائج المتوصلإليها : تحققت جميع الفرضيات

الاستنتاجات والاقتراحات :

-ضرورة تسطير برامج استدراكية من قبل الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في الصفات البدنية لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية

-اقتراح منافسات ودورات رياضية لهذه الفئة العمرية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلة المنافسات الرياضية الرسمية، وبالتالي تدعيم احتكاك الاعبين ببعضهم في نوادي رياضية أخرى ،وعليه التعود على جو المنافسة التي تخلق لديهم روح المنافسة وتطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة .

-ضرورة التركيز على ادماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية بشكل عام وصفتي القوة والسرعة بشكل خاص .

-استعمال جميع الطرق الممكنة التي لها تأثير على صفتي القوة والسرعة وباقي الصفات البدنية.

6–Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: impact des modules de formation proposés à l'aided'uneméthode de formation itérative pour améliorercertainesqualités physiques du handball.

Objectif de l'étude: identifier les modules de formation proposésenutilisant la méthode de formation itérative pour améliorercertainesqualités physiques du handball.

Étudeproblématique: existe-t-il des différencesstatistiquementsignificatives entre les deuxgroupes (expérimentaletféminin) dans Al-Safat, en raison des modules de formation proposés?

Hypothèsesd'étude:

.1ilexiste des différencesstatistiquementsignificatives entre les deux tests (tribaux et al-Ba'dy) dans Al Safat physique dans le groupeexpérimental.

.2ilexiste des différencesstatistiquementsignificatives entre les deuxgroupes (expérimental et féminin) dans le test des CRT pour le Safat physique enfaveur du groupeexpérimental .

Exemple d'étude: seize (16) joueurs de JS barhoum .

Approche à l'étude:approcheexpérimentale .

Outilsutilisésdansl'étude: test de vitesse/test de force et modules de formation.

Méthodesstatistiques: * **T**. **test**

Résultatsobtenus: toutes les hypothèsesvérifiées

Conclusions et suggestions :

-Nécessité de mettrel'accent sur les programmes de rattrapage par les chercheurs et les spécialistesdanscedomaineafin de remédier au manque grave de qualités physiques des joueurs à cetâge

-Proposer des compétitions et des cours de sport pour cegrouped'âgeafin de renforcer le mouvementsportifen raison de l'absence de compétitionssportivesofficielles, et ainsirenforcer le frottement des joueursdansd'autres clubs sportifs, et de s'habituer à l'atmosphère de la concurrence qui crée un esprit de compétition et se développe à partir de leurscapacités techniques et physiques.

-La nécessité de se concentrer sur l'intégration des exercices et des programmes de développementafind'améliorer les qualités physiques engénéral, les caractéristiques de la force et de la vitesseenparticulier.