



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: .....

القسم: التدريب الرياضي

الرمز: .....

الشعبة: .....

التخصص: تحضير بدني ذهني

مذكرة لنيل متطلبات شهادة

(ماستر أكاديمي)

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة الهجوم المعاكس في كرة اليد

إشراف الدكتور:

- د. حريزي عبد الهادي

إعداد الطالب:

- لحرش عقبة

السنة الدراسية 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وعرفان

الحمد لله الذي علمنا ما لم نكن نعلم وكان فضله علينا عظيما.  
الحمد لله أولا وأخيرا على عظيم نعمه علينا وعلى توفيقه لنا في  
إتمام هذا العمل.

ومن باب الاعتراف بالجميل وأخذا بقوله صلى الله عليه وسلم  
"التحدث بنعمة الله شكر، وتركها كفر، ومن لا يشكر القليل لا  
يشكر الكثير ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله "  
أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان للأستاذ المشرف حريزي عبد  
المهدي عرفانا بمجهوداته واعترافا بفضل  
كما لا أنسى ان اتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة معهد علوم  
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
إلى كل طالب علم، يبتغي وجه الله وخدمة الوطن؛  
حاملا رسالة الإخلاص والوفاء لبلد الشهداء.

# فهرس المحتويات



# فهرس المحتويات

شكر وعران

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

مقدمة.....أ

## الجانب المنهجي

### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1-1-1- الاشكالية..... 5
- 1-2-2- فرضيات الدراسة..... 6
- 1-3-3- أهمية الدراسة..... 6
- 1-4-4- اهداف الدراسة..... 6
- 1-5-5- الكلمات الدالة في الدراسة..... 6
- 1-6-6- الدراسات السابقة والمرتبطة بالموضوع..... 7
- 1-7-7- التعليق على الدراسات السابقة..... 12

## الجانب النظري

### الفصل الثاني: البرامج التدريبية

- تمهيد..... 17
- 1-2-1- البرامج..... 18
- 1-2-1-1- ماهية البرنامج..... 18
- 1-2-2-2- أهمية البرنامج..... 18
- 1-2-3-3- خصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج..... 19
- 1-2-5-5- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج..... 20

21	2-2- البرامج التدريبية.....
21	2-2-1- تعريف البرامج التدريبية.....
22	2-2-2- عناصر تصميم البرنامج التدريبي.....
23	2-2-3- خصائص البرامج التدريبية.....
23	2-2-4- الاعتبارات الواجب مراعاتها في تصميم البرامج التدريبية.....
24	2-2-5- الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الاعداد.....
24	2-2-6- نماذج تصميم البرامج التدريبية.....
27	2-2-7- خطوات تصميم البرنامج التدريبي.....
28	2-2-8- مقومات نجاح البرامج التدريبية.....
29	خلاصة.....

### الفصل الثالث: الهجوم المعاكس في كريد اليد

31	تمهيد.....
32	3-1- الهجوم المعاكس.....
32	3-1-1- تعريف الهجوم المعاكس.....
32	3-1-2- مراحل الهجوم المعاكس.....
32	3-1-3- فائدة الهجوم المعاكس.....
33	3-1-4- مساوئ الهجوم المعاكس.....
33	3-1-5- مبادئ الهجوم المعاكس في كرة اليد.....
33	3-1-6- أنواع الهجوم المعاكس.....
33	3-1-7- أهمية الهجوم المعاكس.....
34	3-1-8- مراحل تنفيذ الهجوم المعاكس.....
34	3-2- كرة ليد.....
34	3-2-1- لمحة تاريخية عن كرة اليد.....

36	2-2-3 مفهوم كرة اليد.....
36	3-2-3- الأبعاد التربوية لكرة اليد.....
37	3-2-4- أهمية كرة اليد.....
38	3-2-5- مميزات كرة اليد.....
39	3-2-6- أهداف كرة اليد.....
39	3-2-7- المتطلبات البدنية في كرة اليد.....
42	خلاصة.....

## الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع: منهجية الدراسة

45	تمهيد.....
46	4-1- الدراسة الاستطلاعية.....
46	4-2- منهج الدراسة.....
46	4-3- مجتمع البحث.....
47	4-4- تحديد متغيرات الدراسة.....
47	4-5- مجتمع وعينة البحث.....
48	4-6- أدوات جمع البيانات والمعلومات.....
49	4-7- حدود الدراسة.....
50	4-8- الخصائص السيكمترية للأداة.....
50	4-9- تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية.....
51	خلاصة.....



فهرس الجداول

والأشكال



## فهرس الجد اول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
20	يبين مختلف الاهداف لفترة التحضير والإعداد	01

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
25	يوضح نموذج كمب لتصميم البرامج التدريبية	01
26	يوضح نموذج جيرلاش وايلي لتصميم البرامج التدريبية	02
26	يوضح نموذج السكارنة لتصميم البرامج التدريبية	03
32	يوضح مراحل الهجوم المعاكس لكرة اليد	04
49	يوضح طريقة أداء اختبار ركض 30م	05
49	يوضح اختبار مستمر	06

# مقدمتہ



## مقدمة:

إن تلاحق التقدم و التطور في العصر الحديث بفضل تقدم المعرفة و التكنولوجيا الحديثة ويعود هذا الفضل إلى الإنسان صانع الحضارة الذي يستخدم عمله في تحقيق حياة أفضل للبشرية، فالرياضة اعتبرت ومازالت تعتبر أحد الركائز الأساسية لتقدم أي مجتمع ، فهي مرآة تعكس مستوى حضارة و تقدم الشعوب، ولذلك لا بد من الاعتناء بها و السهر على تقدمها، وهذا التقدم الحاصل في التدريب الرياضي أصبح يشكل قاعدة أساسية لتطوير المهارات التقنية و الفنية و النفسية... الخ، وتساهم أساسا في المحافظة وتحسين اللياقة البدنية لدى الرياضيين ذات المستوى العالي، حيث تؤمن الدولة مجموعة من الإمكانيات المادية و البشرية (الكفاءات) قصد الوصول برياضيي النخبة إلى المستوى العالي. (كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين، 2002، ص 09)

كما يعتبر التدريب الوسيلة المثلى للوصول بالرياضي لإثبات القدرة على التحكم في البدن من خلال التعبير المحكم لمختلف الآليات الفيزيولوجية والبيوميكانيكية حيث تترجم هذه الأخيرة في صفات بدنية، تكتيكية وفنية تظهر من المستوى العالي الذي يصله لاعب كرة اليد.

وقد عرفت كرة اليد منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية فسخرت كل الإمكانيات من أجل تطورها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية الى مرحلة أكثر تنظيما تمثلت في ممارستها كمهنة فشيدت من أجلها المنشآت والمركبات وأدخلت عليها طرق علمية حديثة تتماشى مع تطوراتها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية وإقليمية وقارية فانطلقت من الممارسة المحلية إلى الممارسة الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم أصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم والعمود الفقري لبعض دول العالم كما تجلت أهميتها في جميع الميادين الأخرى الاجتماعية والثقافية ومن خلال هذا التأثير الكبير لكرة اليد على مختلف ميادين الحياة ولهذا بات الاهتمام بها وتطويرها أمرا ضروريا. حيث تتجلى لنا من خلال الخطط الهجومية سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة، ومن الملفت للانتباه أن كرة اليد قد أصبحت تعتمد على الهجوم المضاد الذي أصبح السمة المميزة لهذه الرياضة من خلال اعتمادها الكبير على هذه التقنية لما تكتسبه من أهمية بالغة في تحقيق النتائج الإيجابية.

وكرة اليد رغم حداثتها، إلا أنها احتلت مكانة كبيرة في الأوساط الرياضية وأصبحت لها شعبية كبيرة وكسبت مجهودا واسعا لما تتميز به من جمال الحركات المؤداة من طرف ممارسيها وكذلك لما تحمله منافستها من سرعة وكفاح مستمرين بين المهاجمين والمدافعين، ولذا فهي تتطلب تحضيرا جيدا على المستويات الثلاث بدنية، تقنية، تكتيكية. (سعد جلال، 1982، ص 06)

وفي الجزائر وبالرغم من أن معظم شبابها يمارسون كرة القدم إلا أن كرة اليد غرست جذورها في أوساط الشباب وأصبحت لها مكانة كبيرة في الساحة الرياضية وأنشئت لها قاعات وميادين خاصة وسخرت لها الدولة العناية الكافية وحقق رياضيوننا نتائج باهرة على المستوى الوطني والقاري وحتى العالمي وتحصلت الجزائر على عدة ألقاب قارية وسيطرت سيطرة كاملة في سنوات الثمانينات كما أن مشاركتها في المناسبات العالمية كانت مشرفة، وأصبح لكرة اليد الجزائرية مدرسة خاصة لها أسلوبها الخاص وطريقة لعب معينة وتحاول مواكبة الركب العالمي في التطور السريع المبني على طرق وأساليب علمية ومناهج تدريبية حديثة ملائمة.

كما يعتبر التدريب الوسيلة المثلى للوصول بالرياضي لإثبات القدرة على التحكم في البدن من خلال التعبير المحكم لمختلف الآليات الفيزيولوجية والبيوميكانيكية حيث تترجم هذه الأخيرة في صفات بدنية، تكتيكية وفنية تظهر من المستوي العالي الذي يصله لاعب كرة اليد.

وقد اتفق الجميع أن الفريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على التطوير الجيد في الصفات البدنية والتي من بينها السرعة التي يعتبر ركيزة كل الحركات الهجومية، فهي الصفة النهائية والفاصلة كما أن المتابعة المنطقية لتسلسل الحركات الهجومية فعدد الأهداف المسجلة خلال المقابلة هو الذي يحدد الفائز ونظرا لأهمية السرعة عملنا على اقتراح برنامج تدريبي على اساس السرعة لتحسين الهجوم المعاكس.

# الجانب المنهجي



# الفصل الأول

الإطار العام للدراسة



## 1-1-الإشكالية:

تعتبر لعبة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذا أتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق والمنتخبات العالمية بالسرعة والقوة في الأداء الفني الدقيق، وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

وتعد لعبة كرة اليد من الرياضات الشائعة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الثانية من حيث الشعبية إلا أن مستوى الأداء لمختلف الفرق الجزائرية لا يزال منخفض وضعيف مقارنة بدول أخرى من حيث سرعة اللعب والقوة البدنية للاعبين الجزائريين وهذا النقص في القدرات البدنية له انعكاس سلبي على الجوانب المهارية والخططية والنفسية مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية للمقابلات الرسمية.

ولقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة اليد من طرق لعب وأداء مهاري وفني وتحركات خططية وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار هذه الرياضة حول العالم وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها.

وقد اتفق الجميع أن الفريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على التطوير الجيد في الصفات البدنية والتي من بينها السرعة التي يعتبر ركيزة كل الحركات الهجومية، فهي الصفة النهائية والفاصلة كما أن المتابعة المنطقية لتسلسل الحركات الهجومية فعدد الأهداف المسجلة خلال المقابلة هو الذي يحدد الفائز ونظرا لأهمية السرعة عملنا على اقتراح برنامج تدريبي على أساس السرعة لتحسين الهجوم المعاكس  
جل هذه المشاكل دفعتنا إلى طرح التساؤلات التالية:

### التساؤل العام:

هل البرنامج التدريبي المقترح يؤثر على صفة السرعة لأداء الهجوم المعاكس بالنسبة للاعبين كرة اليد؟

### التساؤلات الثانوية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في إختبار (T)؟
- هل هنالك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي بين في صفة السرعة بالنسبة للمجموعة التجريبية؟

## 1-2- فرضيات الدراسة

### الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على صفة السرعة لأداء الهجوم المعاكس بالنسبة للاعبين كرة اليد

### الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبارات البدنية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

### 1-3- أهمية الدراسة:

يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الإيجابية، وكذلك أن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة كرة اليد في بلادنا.

- إثراء المعرفة (المكتبة العلمية) بحقائق ومعلومات جديدة تفيد في تواصل عملية البحث العلمي في هذا المجال وإعطاء دقة لهذا الأخير قصد التعمق أكثر في هذا المشكل.
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين اليد.

### 1-4- اهداف الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة في تحسين اداء الهجوم المعاكس للاعبين كرة اليد أقل من 17 سنة
- مناقشة النتائج والخروج بالاستنتاجات ووضع وإعطاء مختلف الاقتراحات والتوصيات.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفة السرعة عند لاعبي كرة اليد في مرحلة العمرية قل من 17 سنة.

### 1-5- الكلمات الدالة في الدراسة:

برنامج تدريبي:

التعريف الاصطلاحي: هو عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وإمكانيات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي.  
(البشتاوي، الخواجا، 2005، ص78).

التعريف الإجرائي: أنها مجموعة من الوحدات التدريبية والتي تتكون من التمارين لها أهداف عديدة ومتنوعة وتحدد تبعا لمجموعة من الخصائص.

السرعة:

لغة: تسارع ويسرع، سارا ب معنى بادر إلى تنفيذ الأمر. (يوسف شكري فرحات، ص216)

**اصطلاحا:** يعرفها هاره على أنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن، ويقول عنها علاوي إنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة.

(كمال عبد الحميد، صبحي حسانين، 1997، ص87)

**التعريف الإجرائي:** القدرة على اداء مجموعة من الحركات في اقل زمن ممكن.

**كرة اليد:**

**اصطلاحا:** كانت تمارس تحت إسم كرة اليد للملعب الصغير (للصالة) وتمارس حاليا داخل ملاعب مغلقة

وكذلك على المستويين الدولي والأولمبي. (كمال عبد الحميد إسماعيل، 2001، ص23)

**التعريف الإجرائي:** تعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتبعين عبر العالم بالرغم من حداتها وتعتبر الجزائر إحدى المدارس الرائدة في هذا المجال.

## 1-6- الدراسات السابقة والمرتبطة بالموضوع:

◀ **الدراسة الاولى:**

**للطالبة:** تكواشت وليد، صياد محمد، فطيمي جوهر .

**العنوان:** مدى فاعلية كل من الطريقة التكرارية وطريقة اللعب على تحسين السرعة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

**التساؤلات:**

- ما مدى فاعلية كل من الطريقة التكرارية وطريقة اللعب على تحسين السرعة لدى تلاميذ الطور

الثانوي؟

❖ **النتائج:**

- وجدو ان الطريقتين التكرارية واللعب لم يكن لهما تأثير ايجابي في تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الطور الثانوي

- وجود فروق عشوائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري في اختبار الطبطة.

- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب تدريب المحطات.

- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدرت بأسلوب تدريب المحطات.

- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب المحطات.

- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات المارئة لصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب الدائري
- التأكيد على اهمية الاعداد البدني والوظيفي لمتغيرات البحث ومتغيرات اخرى تساهم في اعداد لاعبين أكفاء في مجال اللعبة، فضلا عن ضرورة التزام المدربين بمثل هذا المناهج والمتغيرات التي تساهم في تقدم مستوى اللاعبين ولعبة كرة اليد.

**❖ المقترحات:**

- اجراء دراسات اخرى مشابهة في تدريبات أخرى واساليب مغايرة من اجل تنمية القوة العضلية والقياسات الوظيفية لكلا الجنسين في لعبة كرة اليد
- الاهتمام بتدريبات القوة وفقا لمتطلبات الاداء البدني الذي تتطلبه لعبة كرة اليد وغيرها من الالعاب الفرقية الأخرى

**◀ الدراسة الثانية**

**دراسة قام بها الأستاذ: مرات محمد:**

تم انجاز هذه الدراسة تحت عنوان " مساهمة لاقتراح مقاييس معيارية لتقويم بعض عناصر اللياقة البدنية"(السرعة والقوة المميزة بالسرعة) لممارسي كرة اليد المدرسية فئة الأصاغر من (12-15) سنة وقد صاغ الباحث أهدافه كما يلي:

- الاطلاع والكشف على الأدوات والوسائل المستخدمة حاليا في الوسط المدرسي لتقويم الممارسين الناشئين للعبة كرة اليد ومدى تلاؤمها مع الفئة العمرية 14-15 سنة.
- اقتراح مقاييس معيارية لتقويم مكوني السرعة والقوة المميزة بالسرعة لاستخدامها كوسيلة للتقويم الموضوعي لفئة الأصاغر 14-15 سنة لناحية قسنطينة.

**وتم استنتاج الآتي:**

- نتائج الدراسة أثبتت أن جل أساتذة التربية البدنية يستخدمون الملاحظة للتقويم وكذا مقاييس تقدير شخصية.
- كما أثبتت نتائج الاختبارات البدنية وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين فئة 14 سنة وأصاغر 15 سنة في اختبارات (الوثب العمودي، رمي الكرة لأبعد مسافة، اختبار تنطيط الكرة 30 متر، جري مكوكي 18.5م) وهذا لصالح أصاغر 15 سنة وهذا ما استلزم وضع مستويات ودرجات معيارية لتقويم كل فئة على حدا.
- أما اختبار 30 متر جري فكانت الفروق بين الأصاغر 14-15 سنة عشوائية وغير دالة إحصائيا هذا يعني وضع درجات ومستويات معيارية لتقويم الفئتين معا (14-15 سنة) كما أفرزت النتائج إحصائيا أن أغلبية أفراد العينة تقع في المتوسط بشكل عام وذلك في جميع الاختبارات المطبقة.

◀ الدراسة الثالثة:

الاستاذ: إياد حميد رشيد الخزرجي

العنوان: تأثير استخدام اسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة ب السرعة وبعض المهارات الاساسية لكرة اليد لأعمار 15-17 سنة.

هدف الدراسة

- التعرف على أثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد.
- التعرف على أثر المنهج التدريبي بأسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد.
- التعرف على أي الاسلوبين (الدائري، المحطات) أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد.

التساؤل:

- ما مدى تأثير استخدام اسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة با السرعة وبعض المهارات الاساسية لكرة اليد وأيهما أفضل في التطور؟

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي

العينة:

بلغ حجم العينة (30) لاعباً من لاعبو المركز التدريبي بكرة اليد/ محافظة ديالى، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين (الاولى تستخدم اسلوب التدريب الدائري والثانية تستخدم اسلوب المحطات) بالتساوي لكل مجموعة (15) لاعبا

النتائج:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري.
- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية (المناولة والاستلام التصويب) للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري.

◀ الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة: تأثير منهجين تدربيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد

صاحب الدراسة: ضمياء علي عبد الله

**أهداف البحث:**

1. التعرف على تأثير المنهجين التدريبيين المختلفين بالشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية بكرة اليد.

2. التعرف على أفضل شدة مناسبة لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية بكرة اليد.

**تساؤلات الدراسة:**

**التساؤل العام**

أثر منهجين تدريبيين مقترحين في بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد؟

**المنهج المتبع:**

إن طبيعة المشكلة تلزم الباحثة في اختبار المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة.

**عينة البحث:**

اشتملت عينة البحث على (30) ثلاثون طالباً من بطلاب المرحلة الرابعة - تخصص الكرة الطائرة

في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد للعام الدراسي (2001-2002).

**النتائج:**

1- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجاميع البحث الثلاث في بعض القدرات البدنية والمهارية ولصالح الاختبارات البعدية.

2- ظهور فرق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية.

3- لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث في قدرة مطاولة السرعة.

**الدراسة الخامسة**

**عنوان الدراسة:** تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم

**صاحب الدراسة:** م. إسماعيل عبد زيد عاشور

**الاهداف العامة للبحث:**

معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم.

**تساؤلات الدراسة:**

هل يؤدي البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم من إعطاء نتائج افضل في تحسين

مستوى السرعة لدى الطلبة؟

**المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه ادق البحوث للوصول الى معرفة النتائج.

**عينة البحث:**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثانية في فرع التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية - وذلك كون مادة كرة القدم هي احدى المفردات للفصل الدراسي الثالث. وبلغت العينة (27) طالب بعد ان استبعد ثلاثة لاعبين وذلك لتأجيلهم للعام الدراسي 2002 - 2003 وكانت نسبة العينة 90% من المجموع الاصلي، وكان متوسط اعمار الطلبة بين 20-21 سنة.

**النتائج:**

- ان هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي وزمنهم اقل.  
- البرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة.

**الدراسة السادسة**

**عنوان الدراسة:** برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي وتأثيره على الكفاءة الفسيولوجية والمهارات النفسية لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية - دراسة تجريبية على (نادي شباب الجيل)

صاحب الدراسة علي أحمد حسين علي

**أهداف البحث:**

1- تصميم برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية و الأداء المهاري الهجومي لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.

**تساؤلات الدراسة:**

**التساؤل العام:**

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح للياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي تأثيراً على مستوى الكفاءة الفسيولوجية والمهارات النفسية لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية؟

**النهج المتبع:**

قد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس (القبلي . البعدي).

**عينة البحث:**

اشتملت عينة الدراسة على (18) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئي كرة اليد بنادي شباب الجيل (بمحافظة الحديدة) والمسجلين بالاتحاد اليمني لكرة اليد للموسم الرياضي (2011م-2012م).

- أن البرنامج التدريبي المقترح (للياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي) يؤثر تأثيراً إيجابياً على المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه - القدرة

على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز الرياضي) لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.

- أما بالنسبة لحجم تأثير البرنامج فكانت عالية على جميع متغيرات الكفاءة الفسيولوجية والمهارات النفسية قيد الدراسة عدا "السعة الحيوية للرتنين" في الكفاءة الفسيولوجية فظهرت في مستوي حجم تأثير ضعيف.

### 1-7- التعليق على الدراسات السابقة:

من العرض السابق للدراسات المحلية والأجنبية تبين أنها قد أجريت في الفترة الممتدة من 2002 إلى 2011 وبناء على ما تناولته الدراسات المشابهة من نقاط إختلاف وفي ضوء أهداف الدراسة اتضح للباحث بعض النقاط الأساسية التي أمكن الاستعانة بها في الدراسة، وتم التعليق على هذه الدراسات من حيث الهدف - المنهج-العينة-نتائج الدراسة.

#### الهدف:

بالنسبة للدراسات فلقد تناولت كلها متغيرات الدراسة من برامج التدريبية وكذلك طريقة الهجوم المعاكس بصفة خاصة والطرق التدريبية بصفة عامة وكذلك جل هذه الدراسات تمحورت حول لعبة كرة اليد باعتبارها موضوع الدراسة وكذلك تناولت هاته الدراسة الجانب البدني والمهاري بصفة عامة. هدفت بعض الدراسات الخاصة بالبرامج التدريبية الى التعرف على مدى تأثير هذه البرامج على تنمية القدرات البدنية أو مستوى الأداء المهاري والخططي كدراسة إياد حميد رشيد الخرجي-دراسة دكتوراه - 2002 تأثير استخدام أسلوب التدرّب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأعمار سنة 15-17.

ومن بين الدراسات التي تناولت الطرق التدريبية دراسة:

دراسة الطلبة تكواشت وليد، صياد محمد، فطيمي جوهر حيث تمحورت دراستهم حول: مدى فاعلية كل من الطريقة التكرارية وطريقة اللعب على تحسين السرعة لدى تلاميذ الطور الثاني.

وكذلك دراسة: إسماعيل عبد زيد عاشور التي تناولت متغير البرنامج التدريبي وحملت عنوان

تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم.

بالإضافة الى دراسة: علي أحمد حسين علي تناولت الدراسة متغير من متغيرات الدراسة بالإضافة الى ان الدراسة تتناول نفس النشاط الرياضي والمتمثل في كرة اليد وخاصة فئة الناشئين.

برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي وتأثيره على الكفاءة الفسيولوجية والمهارات النفسية لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.

أما فيما يخص الدراسات المحلية فيوجد العديد منها لعل أبرزها تلك الدراسات التي ركزت على البرامج التدريبية والوحدات التدريبية خاصة في مجال كرة اليد لعل أبرزها دراسة الدكتور.

دراسة قام بها الأستاذ: مرتات محمد:

تم انجاز هذه الدراسة تحت عنوان " مساهمة لاقتراح مقاييس معيارية لتقويم بعض عناصر اللياقة البدنية"(السرعة والقوة المميزة بالسرعة) لممارسي كرة اليد المدرسية فئة الأصاغر من (12-15) سنة. وقد ساعدت تلك الدراسات الباحث لارتباطها بجانب أو أكثر من جوانب البحث الحالي على وضع الأهداف الخاصة بنواحي وضع البرامج والوحدات التدريبية في ذلك البحث

## 2- المنهج:

استخدمت دراسة الدكتور علي أحمد الحسين علي المنهج الوصفي وكذلك المنهج التجريبي بينما استخدم كل من:  
ضمياء علي عبد الله.  
إسماعيل عبد زيد عاشور.  
إياد حميد رشيد الخرجي.  
مرتات محمد.

تكراشت وليد ، صياد محمد ، فطيمي جوهر .

المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وهو المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية الواحدة والمجموعتين.

## العينة:

تراوح حجم العينات في الدراسات السابقة ما بين (70 الى 80) تنوعت ما بين لاعبين في مختلف الفئات وبين أشخاص رياضيين ممارسين للرياضة، وهذا الاختلاف في حجم ونوع عينات الدراسات السابقة يرجع الى طبيعة وأهداف هذه الدراسات وقد أفاد ذلك الباحث في تحديد حجم عينة البحث الحالي لتطبيق إجراءات بحثه.

## النتائج:

اتفقت جميع نتائج تلك الدراسات أن للبرامج التدريبية المقترحة تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية والمهارية مثل دراسة د. إسماعيل عبد زيد عاشور التي تناولت متغير البرنامج التدريبي وحملت عنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم.

بالإضافة الى دراسة: علي أحمد حسين علي تناولت الدراسة متغير من متغيرات بعنوان:

برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي وتأثيره على الكفاءة الفسيولوجية والمهارات النفسية لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.

كما لاحظ الباحث أن هنالك اختلاف بين نتائج هذه الدراسات من حيث المنهج التدريبي المقترح حيث إتفقت دراسة كل: إياد حميد رشيد الخرجي تأثير استخدام اسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة ب السرعة وبعض المهارات الاساسية لكرة اليد لأعمار 15-17 سنة.

ودراسة للطلبة تكواشت وليد، صياد محمد، فطيمي جوهر بعنوان مدى فاعلية كل من الطريقة التكرارية وطريقة اللعب على تحسين السرعة لدى تلاميذ الطور الثانوي، أن البرامج التدريبية المتبعة بكل من طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الدائري تؤدي إلى تحسين الصفات البدنية والمهارية وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات فيما يلي:

- ✓ اختيار موضوع البحث ووضع أهدافه وفروضه.
- ✓ تحديد منهج البحث والمسار الصحيح للخطوات الملائمة لطبيعة البحث.
- ✓ بناء الوحدات التدريبية المقترحة والتعرف على المدة والمحتوى اللازمين لتنفيذه.
- ✓ التعرف على أهم الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات البدنية والمهارية.
- ✓ وضع أفضل الأساليب الإحصائية لمعالجة ما توصل إليه الباحث من بيانات.
- ✓ الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في دعم وتفسير نتائج هذه الدراسة.

# الجانب النظري



# الفصل الثاني

البرامج التدريبية



### تمهيد

إن البرنامج التدريبي عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقا للتطور المتناسق للشخصية في الفرد، ويتميز التدريب بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية، فالبرنامج التدريبي هو أحد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين ويعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الإنجاز والكمال، ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيما وكفاحا.

## 2-1-1- البرامج

### 2-1-1-1- ماهية البرنامج:

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

وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد". (يحي السيد الحاوي، د.س، ص 106)

### 2-1-2- أهمية البرنامج:

يمكن ان نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- **اكتساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ن عليها عدمية الفاعلية.
- **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** أن التخطيط عنصر من عناصر الارادة وبغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الارادية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرق في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرنامج.
- **ضياح الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الارادية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل ويجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الاهداف سرايا.
- **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرنامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- **تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:** إذا اكتملت العملية الإرادية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.
- **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض. (عبد الحميد شرف، 1996، ص 13)

### 2-1-3- خصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج :

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي او الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الإعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرنامج سواء من حيث ممارسة اللعبة او ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برنامج التدريب الافراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الاجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برنامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الافراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

### 2-1-4- الأسس والمبادئ الفنية لبرامج:

- لكي يستطيع المدرب تحقيق أهداف البرامج وضمان تأثير المحتوى من التدريبات والمهارات الخطية لرفع المستوى للحالات التدريبية على المدرب التعرف على بعض الاسس وذلك ليحسن توزيع محتويات اليوم والأسبوع التدريبي خلال البرنامج السنوي لتدريب، وهي على التالي:
- مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90 و 180 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب الصباحي والمسائي وفترة التدريب.
  - استمرارية التدريب مع تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب والمتوسط والمعتدل في ثلاثة ايام دائرية مع مراعاة العلاقة بين شدة العمل وحجم العمل.
  - تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية في العمل وخاصة في فترة الإعداد والتحضير لما يتناسب وأغراض كل مرحلة.
  - مراعاة أسس العداد البدني، أي تسلسل تدريب العناصر البدنية خلل فترة الإعداد.
  - أن يوضع التدريبات المهارية والبدنية في الفترة الصباحية حيث تتطلب هذه التدريبات قدرة تركيزية عالية للجهاز العصبي.
  - وضع معظم التدريبات البدنية في الفترة المسائية لأنه يجب أن تكون الفترة الصباحية راحة بدون تدريب أو بتدريب خفيف.
  - ضرورة وضع نشاط تروحي في البرنامج التدريبي (ألعاب جماعية تروحية)
  - أن يأخذ التدريب العقلي جانبا من البرنامج التدريبي حيث يفضل شرح التدريب ودور كل لاعب، وتقسيم وقت التدريب وخاصة فيما يتعلق بالاسترجاع. (بسطوطي أحمد، 1999، ص 38-39)

ثانياً:

يجب على المدرب معرفة الاهداف والواجبات الخاصة بمراحل التدريب خلال فترة الإعداد إضافة إلى البيانات السابقة وذلك معرفة نسبة مكونات الحالة التدريبية من حيث كمية التدريب والزمن المخصص لهما، وبصفة عامة فالإعداد العام في هذه الفترة يجب أن يحقق تحسن قويا في عمل الاجهزة الوظيفية والقدرة الهوائية بصفة خاصة وإنشاء قاعدة عامة لخدمة العناصر الخاصة في كرة القدم. بينما الإعداد الخاص يكون التدريب فيه موجها أكثر إلى تحسين وتطوير المتطلبات الخاصة في كرة القدم (بدنية، مهارة، خطية، فكرية) (عبد المقصود السيد، 1992، ص 107)

الجدول يوضح مختلف الاهداف لفترة التحضير والإعداد (الإعداد العام والإعداد الخاص)  
(بسطوطي أحمد، 1999، ص 54)

الإعداد الخاص	الإعداد العام
- التقليل من حجم الإعداد العام مع الاحتفاظ بمستوى العناصر (قوة، تحمل، سرعة... الخ).	- تطوير الاسس العامة لبناء الفورمة الرياضية.
- الارتقاء بمستوى التدريبات البدنية.	- الإعداد العضوي من خلال الارتقاء بمستوى الجسم.
- تكثيف التدريبات الخطية.	- تكوين عالي من القدرات البدنية.
- تحقيق قيمة المستوى المهارة وربطه بالأداء الخطي.	- توسيع قاعدة القدرات الخاصة والمهارة.
	- تنظيم وتحسين المهارات الخطية.
	- الاهتمام بالاختبارات وتحسين نتائجها.

جدول رقم (01): يبين مختلف الاهداف لفترة التحضير والإعداد.

## 2-1-5- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

- هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على اغلب العلماء وهي:
- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج: لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حط تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.
  - الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين: هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة.
  - مراعاة حمل التدريب: حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرابي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم

الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه التدريب الزائد.

- **مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ:** يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة ايجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية التغذية الصحيحة والذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

- **تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:** من الحقائق "المهمة معرفة تكيف الجسم الحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج. (يحي السيد الحاوي، د.س، ص 10)

- **تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:** لا بد من الاستمرار في الممارسة حط لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية ان يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، وبذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف.

### 2-2- البرامج التدريبية:

#### 2-2-1- تعريف البرامج التدريبية:

تعرف الباز البرنامج التدريبي بأنه خطة تعليمية منظمة تتضمن مجموعة من الخبرات والأنشطة والأساليب التدريسية المتنوعة وضعت بهدف إحداث تغييرات مرغوبة في الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية للمعلمين. (الباز، 2013، ص 118)

وتعرفه محيرق بأنه عبارة عن خطة تتضمن بشكل رئيسي مجموعة من الأهداف التدريبية المختارة في ضوء تحليل العمل والمحتوى وطرق التدريب والوسائل المساعدة التي يتم من خلالها تحقيق تلك الأهداف، إضافة إلى أدوات التقييم اللازمة للتأكد من تحقيق البرنامج لأهدافه. (محيرق، 2013، ص 193)

أما نوفل يعتبر البرنامج التدريبي بأنه مجموعة من اللقاءات التعليمية التعلمية المخططة المنظمة والمبرمج زمنياً، والمستند إلى م ارجل التعلم، والمتضمن سلسلة من الإستراتيجيات التعليمية.

(نوفل، 2008، ص 374)

كما يعرفه أبو سويرح بأنه مجموعة من الخبرات والأنشطة المخططة والمنظمة والهادفة إلى تنمية مجموعة من المهارات لدى المعلمين وتطوير قدراتهم بما يساهم في تحسين وتطوير العملية التعليمية.

(سويرح، 2009، ص 61)

ومما سبق يتضح أن التعريفات السابقة اتفقت في أن البرنامج التدريبي خطة تعليمية، تتضمن سلسلة من الإستراتيجيات والأنشطة والخبرات، يهدف إلى تنمية مجموعة من المهارات والمعارف للمتدربين.

وبناءً على ذلك، فإن الباحثة تعرف البرنامج التدريبي بأنه: خطة تعليمية، تتضمن مجموعة من المعارف والخبرات والأساليب، والأنشطة المصممة بطريقة منظمة ومترابطة تهدف إلى تنمية معارف ومهارات واتجاهات المتدربين، باعتماد مبدأي التدريب بمساعدة المدرب والتدريب الذاتي.

### 2-2-2- عناصر تصميم البرنامج التدريبي:

عملية تصميم البرنامج التدريبي تحتاج إلى عناصر محددة تشمل جميع جوانب تصميم البرنامج، حيث حددت محيرق أهم العناصر المطلوبة في تصميم البرنامج التدريبي كما يلي:

(محيرق، 2013، ص 194-199)

- **عنوان البرنامج التدريبي:** حيث يتم تحديد العنوان بشكل واضح ويكون فيه دلالة مباشرة على الاحتياجات الأساسية التي يتم تلبيتها من خلاله.
  - **أهداف البرنامج:** يجب أن توضع الأهداف في ضوء الاحتياجات التدريبية التي حددت من قبل، وأن تكون الأهداف مرتبطة بعنوان البرنامج ولها دلالاتها المباشرة عليه، كما يجب أن تكون واقعية ومحددة من ناحية المجالات التي سوف يتم تغطيتها خلال البرنامج.
  - **تحديد المتدربين أو المشاركين في البرنامج:** وتشمل تحديد عدد المتدربين الذين يمكن للبرنامج استيعابهم، وضرورة وجود تجانس بين المتدربين في برنامج واحد، على أن يتوافر للمتدرب الحد الأدنى من الخبرة التخصصية لتمكّنه من المشاركة الفعالة في البرنامج التدريبي.
  - **تحديد الزمان الذي يستغرقه البرنامج:** حيث لا يوجد مدة مثالية للتدريب، وإنما الأصل أن تكون المدة كافية لتحقيق الأهداف الموضوعية.
  - **تحديد الموضوعات التي تمثل محتوى البرنامج التدريبي.**
  - **اختيار وتحديد المدربين:** حيث يشكل المدرب الوسيلة التي يتم عن طريقها نقل رسالة وهدف التدريب.
  - **تحديد أساليب التدريب:** وتكون الأساليب متنوعة بحسب المعارف والمهارات.
  - **تحديد الأدوات والمعدات المناسبة:** ويتم تحديد الأدوات الخاصة بتنفيذ البرامج التدريبية كجهاز العرض... الخ.
  - **تحديد أساليب التقييم:** حتى يتم تقييم العملية التدريبية وبخاصة المتدربين، والبرنامج التدريبي.
  - **تحديد موازنة البرنامج بجميع عناصرها وبنودها.**
  - **إعداد الجدول الزمني والموضوعي للبرنامج.**
- وترى الباحثة أن من ضمن العناصر المطلوبة في تصميم البرنامج التدريبي، ضرورة تحديد التطبيقات اللازمة لموضوعات البرنامج التدريبي، وتحديد المكان الذي سيتم فيه عقد البرنامج التدريبي للمتدربين، وأيضاً تجميع الوسائط المتاحة التي يمكن الاستفادة منها في إعداد محتوى البرنامج التدريبي بالإضافة إلى

تحديد المنطلقات الفكرية للبرنامج وتحديد الأهداف، ومن ثم تحديد الأدوات وأساليب التدريب ووسائل التقويم، ووضع خطة زمنية للبرنامج التدريبي.

### 2-2-3- خصائص البرامج التدريبية:

إن البرنامج التدريبي يتسم بعدة سمات منها ما تم تحديده في الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي وهي كما يلي:

- الخصوصية والتفرد.
- يوجه إلى فئات محددة مع المرونة في صياغة المحتوى العلمي.
- غالباً ما يحتوي على عناصر المعرفة التطبيقية.
- يعكس البرنامج التدريبي عادة الرؤية التطبيقية للجهة المنظمة للبرنامج.
- قصير في مداه الزمني.
- مكثف في محتواه التعليمي. (محيق، 2013، ص45)

وترى الباحثة أن الفاعلية من أهم السمات المميزة للبرامج التدريبية وتشمل تفاعل جميع العناصر المطلوبة لتصميم البرامج التدريبية وتفاعل المتدرب كذلك، ومنها أيضاً التدريب العملي على المهارات المتضمنة في البرنامج التدريبي مع ضرورة إتقانها لكل متدرب على حدة.

### 2-2-4- الاعتبارات الواجب مراعاتها في تصميم البرامج التدريبية:

هناك اعتبارات أساسية عند تصميم البرامج التدريبية نذكرها كل من (روبرت كولز، وهربرت بروسو، 2001، ص126) تشمل تغير مرغوب في المعرفة، والمهارات، والمواقف، والإبداع كما يلي:

- تحديد المعلومات الأساسية، وربط المعلومات الجديدة بالسابقة.
  - تحديد أهداف المهارات بوضوح (ماذا، وكيف، ومتي، وأين، ولأي درجة).
  - مساعدة المتدربين على مناقشة وجهات النظر وتوضيح القيم، وتأكيد الفوائد والإيجابيات.
  - تشجيع المتدربين على المشاركة الإيجابية، ومكافأة الإبداع.
- وترى الباحثة أن من الاعتبارات الواجب مراعاتها في تصميم البرنامج التدريبي بالإضافة إلى ما سبق:
- ارتباط البرنامج بواقع المتدربين.
  - الاستفادة من المعينات التدريبية المتاحة.
  - أن يكون البرنامج مصحوباً بأساليب وأدوات التقويم.
  - التوافق مع الاحتياجات التدريبية والمشاكل الفعلية للمتدربين.

## 2-2-5- الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الإعداد:

أولاً: يجب على أي مدرب قبل وضع محتوى المواد التدريبية لبرنامج الإعداد أن يكون لديه إجابة واضحة على النقاط التالية والواجب وهي:

- تحديد أثر التدريبات السابقة عند اللاعب والكشف الطبي وتقرير شامل عن كل لعب والتعرف على المستوى الحقيقي للجوانب البدنية والمهارية لكل لعب من خلال الاختبارات.
- تحديد صفات اللياقة البدنية المراد تحسينها ونسبة كل منها تقريبا.
- تحديد الاهداف الخاصة لكل مرحلة.
- تحديد الملعب والمساعدين والادوات الخاصة.
- التطلع على قائمة المنافسات أي البطولة.

## 2-2-6- نماذج تصميم البرامج التدريبية:

تعددت نماذج التصميم للبرامج التدريبية، تبعاً للغاية التي صمم البرنامج من أجلها، وفيما يلي ذكر لبعض هذه النماذج:

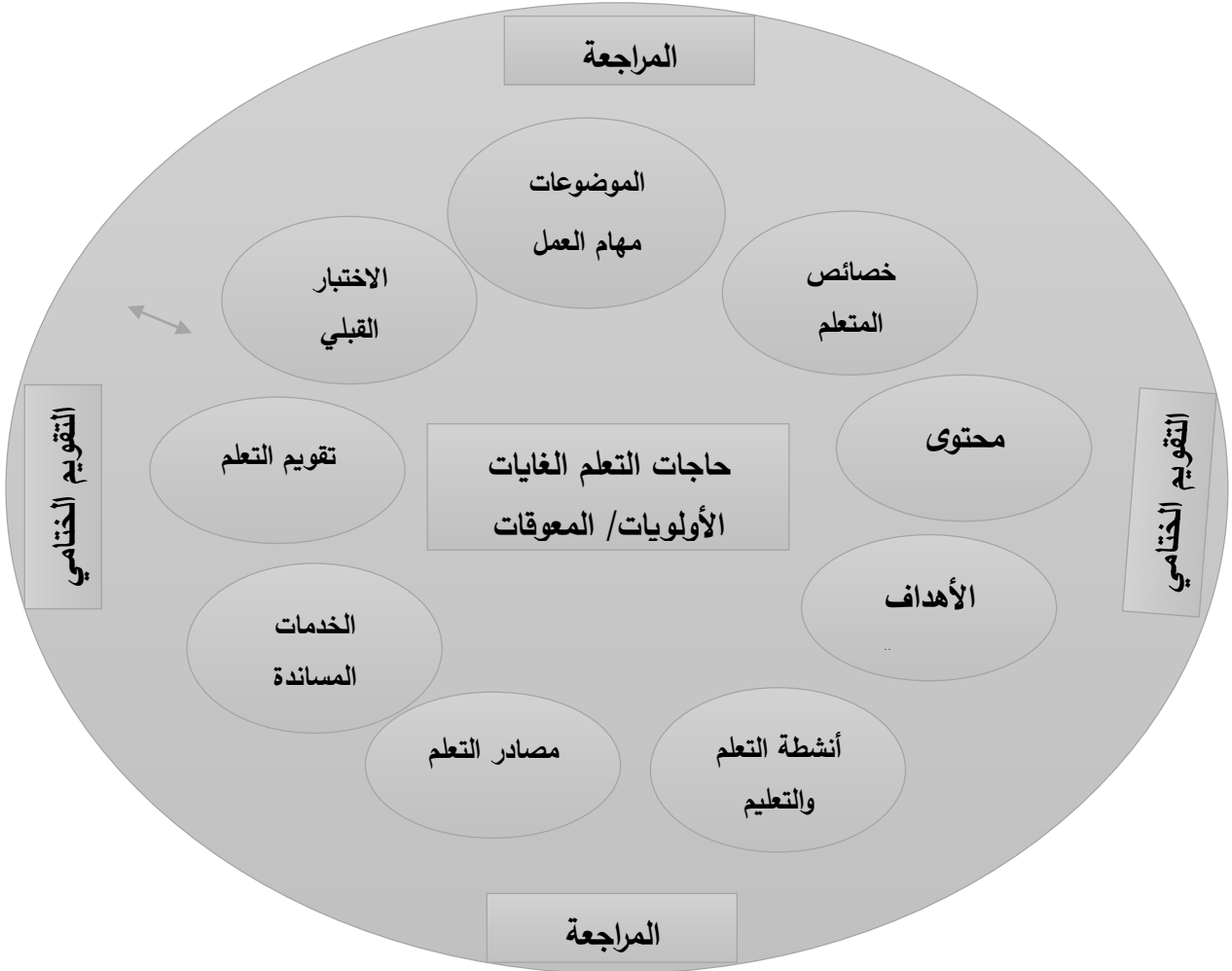
أ- نموذج كعب:

يتصف نموذج كعب بالنظرة الشاملة التي تأخذ بعين الاعتبار جميع العناصر الرئيسية في عملية التخطيط للتدريب، أو التعليم بمستوياته المختلفة، ويساعد هذا النموذج المدربين أو المعلمين في رسم المخططات لاستراتيجيات التعليم بما في ذلك تحديد الأساليب والطرق، والوسائل التعليمية من أجل تحقيق الأهداف. (الرواضية وآخرون، 2012، ص172)

ويتكون نموذج كعب من الخطوات التالية كما عرضها كعب (كعب، 1987، ص15-16)

- تحديد حاجات التعلم والغايات والمعوقات والأولويات.
- اختيار الموضوعات والأهداف العامة المناسبة للموضوعات، ثم تحديد الأهداف العامة المناسبة للموضوعات والمهام.
- تحديد خصائص المتدربين
- تحديد محتوى الموضوع وتحليل المهام المرتبطة بالغايات والأهداف.
- تحديد وصياغة الأهداف التدريبية صياغة سلوكية واج ارئية تشير إلى سلوك التعلم المتوقع أن يؤديه المتدرب.
- تصميم نشاطات التدريب والتعليم المناسبة لتحقيق الأهداف المحددة.
- اختيار مصادر التدريب التي تساند الأنشطة التدريبية.
- تحديد خدمات الدعم المساندة.

- إعداد أدوات تقويم التعلم والبرنامج التدريبي.
- إعداد الاختبارات القبليّة لمعرفة استعداد المتعلمين لدراسة الموضوع



شكل (01): يوضح نموذج كمبر لتصميم البرامج التدريبية

ب- نموذج جيرلاش وايلي (1891)

يتكون هذا النموذج من (الفقي، 2011، ص 63-65)

- تحديد الأهداف ووصف المحتوى.
- إجراء السلوك القبلي لسلوك المتدربين.
- تحديد وقت ومكان التدريب.
- تحديد استراتيجيات وطرائق التدريب.
- اختيار المصادر والمواد التعليمية المناسبة.
- تقييم الأداء والتغذية الراجعة لضمان انتقال التدري



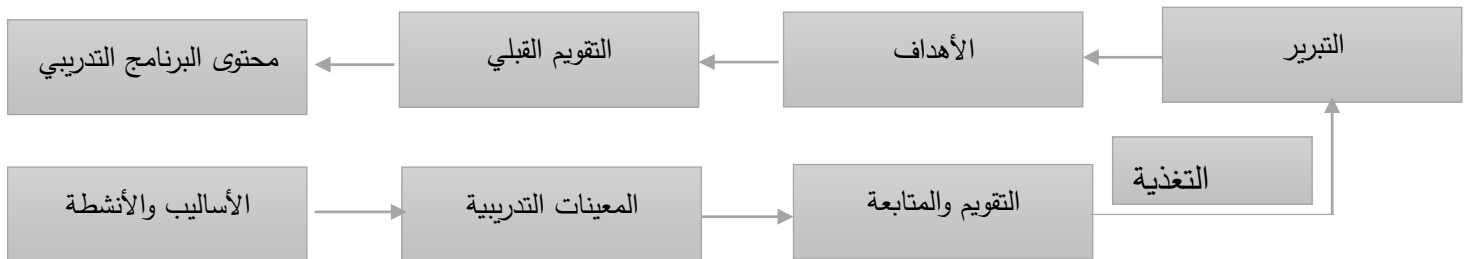
شكل (02): يوضح نموذج جيرلاش وايلي لتصميم البرامج التدريبية

ج- نموذج السكارنة:

يتكون هذا النموذج من: (السكارنه، 2011 ص 135-138)

- التبرير: ويتم فيه تحديد مبررات عقد البرنامج التدريبي.
- الأهداف التدريبية.
- التقويم القبلي: يتم فيه إجراء تقويم بسيط لمعرفة المعلومات السابقة لدى المتدربين حول موضوع البرنامج
- اختيار محتوى البرنامج التدريبي وتنظيمه.
- الأساليب والأنشطة والطرق التدريبية.
- البناء أو التركيب المعرفي للمادة التدريبية، واختيار المعينات التدريبية.
- التقويم الختامي

### نموذج تصميم برنامج تدريبي



شكل (03): يوضح نموذج السكارنة لتصميم البرامج التدريبية

## 2-2-7 - خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

يُمر تصميم البرامج التدريبية بعدة خطوات يتم اتباعها من أجل الحصول على الصورة النهائية للبرنامج التدريبي التي تشمل جميع عناصر البرنامج لتحقيق الأهداف المرجوة منه، حيث أشار كل من السكارنه والصيرفي إلى أن تصميم البرامج التدريبية يتضمن الخطوات التالية:

- تحديد الاحتياجات التدريبية كأساس لتحديد نوع التدريب ومستواه.
- تحديد الأهداف المطلوبة من البرنامج التدريبي (معلوماتية، مهارات، اتجاهات).
- وضع محتوى البرنامج التدريبي واعداد المواد التدريبية.
- اختيار الأساليب التدريبية والتقنيات السمعية والبصرية والوسائط المتعددة.
- تهيئة التسهيلات التدريبية الأخرى (القاعة، الأجهزة والمعدات، وسائل النقل والمواصلات، الخدمات المساعدة). (السكارنه، 2011، ص137-146)

- الموازنة بين عدد الساعات التدريبية التي حددت للدورة ككل وبين إجمالي عدد الساعات التدريبية
- استقطاب المدربين الأكفاء.

- استقطاب المشاركين.

- إعداد الميزانية اللازمة للبرنامج.

- إعداد الجدول الزمني للبرنامج.

- إعداد خطة الدرس للموضوعات. (الصيرفي، 2009، ص209-219)

وأضاف الطعاني من خطوات بناء برنامج تدريبي، تحديد المواد التدريبية وتحديد النشاطات التدريبية ومدة ومكان البرنامج، وتوفير الحوافز كإعطاء المتدرب شهادة تدريب، وفي النهاية ضرورة التقويم للتعرف على انطباعات المتدربين حول البرنامج. (الطعاني، 2010، ص212-214)

وبناءً على ما سبق يتضح أن عملية تصميم البرنامج التدريبي تمر بعدة خطوات يتم اتباعها بهدف

الوصول إلى البرنامج التدريبي حسب الخطوات التالية:

- تحديد المنطلقات الفكرية للبرنامج.
- تحديد الاحتياجات التدريبية الضرورية.
- تحديد الأهداف التعليمية (العامة -الخاصة) للبرنامج.
- إعداد المادة التدريبية.
- تحديد الأساليب التدريبية المستخدمة في البرنامج.
- تحديد الأنشطة التعليمية المصاحبة للبرنامج.
- تحديد أساليب التقويم في البرنامج.

وقد اتبعت الباحثة الخطوات السابقة أثناء إعدادها للبرنامج التدريبي في هذه الدراسة، وجدير بالذكر أن خطوات تصميم البرنامج التدريبي تكون قابلة للتعديل من قبل المدرب من حيث محتواها وتسلسلها حسب طبيعة ومتطلبات الموقف التدريبي

### 2-2-8- مقومات نجاح البرامج التدريبية:

- تتميز البرامج التدريبية ببعض المقومات التي تؤديها إلى النجاح، منها ما حدده السكارنه ما يلي:
- أن يكون المتدربون لديهم الرغبة في التغيير أي شعور الأفراد بالحاجة الماسة للتدريب.
  - العمل على مساعدة المتدربين في تحليل الأفكار والمعلومات التي يستقبلونها من المدرب.
  - النظر إلى المشاكل التي يعالجها التدريب من عدة محاور وهذه المحاور تتمثل في إعطاء الحرية للمتدربين في إبداء آرائهم ووجهات نظرهم حيال هذه المشاكل وهذا الأسلوب يساعد المتدربين على فهم خبرات متنوعة ويفتح الباب أمامهم لمجالات جديدة في التفكير والتحليل.
  - أن يكون البرنامج التدريبي مرناً. (سكارنه، 2011، ص68)
  - أن يكون الهدف الأسمى للبرنامج التدريبي هو معالجة المشاكل التي يعاني منها المتدربون.
- وأشار الخليفات إلى بعض مقومات البرامج التدريبية الناجحة كما يلي:
- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع قدرات المتدربين وميولهم.
  - القدرة على مواكبة التطور العلمي والتكنولوجي
  - أن تعتمد البرامج التدريبية على الاحتياجات التدريبية للمتدربين التي يجب تحديدها بعناية.
  - إتاحة الفرصة لممارسة ما تم التدريب عليه.
- وترى الباحثة أن لإقبال المتدربين وتفاعلهم مع المادة التدريبية الدور الأكبر في نجاح البرامج التدريبية والعملية التدريبية بشكل أوسع، هذا فضلاً عن تصميم وبناء البرامج التدريبية بكفاءة عالية تشمل التخطيط المنظم لكافة العناصر المطلوبة للبرنامج التدريبي، مع مراعاة ملائمة الأسلوب التدريبي مع موضوعات التدريب واحتياجات المتدربين، وتحديد مدة البرنامج التدريبي وتحديد الساعات المقررة لكل موضوع، مع توفر الوسائل والأدوات والأجهزة اللازمة للبرنامج. (الخليفات، 2010، ص120)

### خلاصة:

خلاصة القول لقد أصبح اليوم التخطيط في مجال التدريب الرياضي ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير وأعداد لاعبيه متزنا ومتكاملا من جميع النواحي وخاصة الجانب البدني. لتحديد أهداف فريق ما لابد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسيطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

# الفصل الثالث

الهجوم المعاكس في كرة اليد



### تمهيد:

لكل رياضة من الرياضات خطط هجومية سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة ورياضة كرة اليد من هذه الرياضات تعتمد على خطط هجومية، لكن في الآونة الأخيرة عرفت الاعتماد على تقنية الهجوم المضاد الذي أصبح السمة المميزة لرياضة كرة اليد من خلال أنه أصبح يعتمد على هذه التقنية بنسبة كبيرة وهذا لما تكتسبه من أهمية بالغة في تحقيق النتائج الإيجابية.

وفي هذا الفصل قمنا بتسليط الضوء على مكانة وتصنيف لعبة كرة اليد في الأنشطة الرياضية الجماعية وتطرق الى أهم متطلبات البدنية والحركية والتقنيات الهجومية (الهجوم المعاكس) والمميزات الخاصة للعبة كرة اليد.

### 3-1-1 الهجوم المعاكس

#### 3-1-1-1 تعريف الهجوم المعاكس:

الهجوم المعاكس عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوطه الدفاعية.

وغالبا ما يؤدي هذا الهجوم بواسطة 1 إلى 4 مهاجمين. ويجب مراعاة قلة عدد التمريرات في هذا النوع من الهجوم وأن يكون باستطاعة الفريق المهاجم إصابة الهدف في غضن بضغ ثواني.

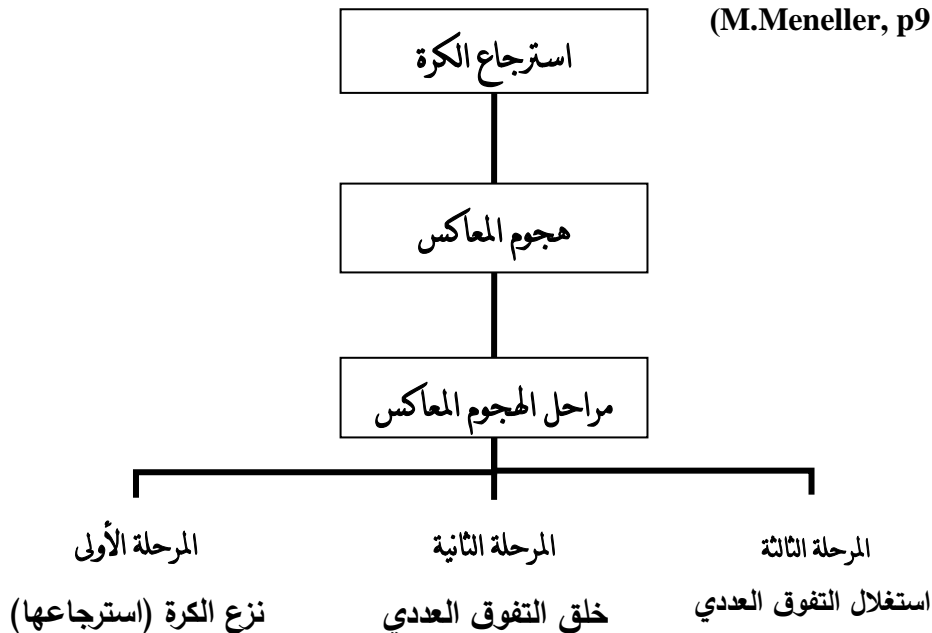
وغالبا ما يقوم حارس المرمى بقيادة هذا الهجوم بسرعة التمرير الطويل لزميل قام بسرعة القطع لتخطي المدافعين واستقبال الكرة للإنفراد بحارس المرمى وإحراز هدف بسهولة.

وهذا ما نطلق عليه الهجوم المعاكس. (منير جرجس، 2004، ص 292)

#### 3-1-2 مراحل الهجوم المعاكس:

- المرحلة الأولى: نزع الكرة، الانطلاق والتمريرة الأولى.
- المرحلة الثانية: إحداث التفوق العددي ووضع اللعبة.
- المرحلة الثالثة: استعمال التفوق العددي الذي ينتهي بتسديدها نحو المرمى من الخصم خلال وضعية

مناسبة. (M.Meneller, p91)



الشكل رقم (04) يوضح مراحل الهجوم المعاكس لكرة اليد

#### 3-1-3-3 فائدة الهجوم المعاكس :

- يمكن الحصول على هدف منه خلال (10) ثواني تقريبا.
- يمكن استخدامه بكثرة في حالة جود مهاجمين خلفيين أقوى في التصويب

- يعطى رد فعل سلبي بالنسبة للحالة النفسية للخصم.

### 3-1-4- مساوئ الهجوم المعاكس:

- فقدان الكرة بسهولة حيث أن التميررة قد لا تكون دقيقة نتيجة عاملي السرعة في التميرر والسرعة في الجري.
- في حالة فقدان الكرة يتم تسجيل هدف للفريق الآخر بسهولة.

### 3-1-5- مبادئ الهجوم المعاكس في كرة اليد:

- يجب أن يقاد الهجوم المعاكس بطريقة بسيطة
- الهجوم المعاكس يجب أن يكون منظم من طرف جميع أعضاء الفريق
- التميررات في الهجوم المعاكس يجب أن تكون قصيرة وسريعة.
- ختام العملية الهجومية يجب أن تنفذ بتسديدة بالوثب في المنطقة الوسطى لمرمى الخصم.
- الكرات لا يجب أن تمرر عن طريق الوثب.
- يجب تفادي التغير في المواقع أثناء العملية الهجومية للفريق المتفوق عدديا.

### 3-1-6- أنواع الهجوم المعاكس:

ارتفعت معدلات تسجيل الهجوم المعاكس خلال مباريات الفرق ذات المستويات العالية لتصل نسبتها إلى 20 إلى 30 بالمئة تقريبا أجمالي عدد الأهداف المسجلة خلال المباريات، وخاصة في البطولات العالمية، لذلك يجب على مدربي كرة اليد الاهتمام بتدريب لاعبيهم وفرقهم على الهجوم المعاكس، الذي قد يتم من خلال أحد الأنواع التالية:

- الهجوم المعاكس الفردي.
- الهجوم المعاكس الجماعي.
- الهجوم المعاكس للفريق. (كمال درويش، 1998، ص80)

### 3-1-7- أهمية الهجوم المعاكس:

الهدف الأساسي في استعمال الهجوم المعاكس في كرة اليد، هو الحصول على أكبر عدد ممكن من الأهداف قصد تجنب مواجهة دفاع منظم وقوي. وقد أكد أحد عمالقة مدربي كرة اليد العالمية، أن الهجوم المعاكس أصبح عنصر لا يمكن الاستغناء عنه في إستراتيجية الدفاع الحديثة في كرة اليد. باعتبار أن 70 إلى 80% من محاولات الهجوم المعاكس تنتهي بتسجيل هدف أو الحصول على رمية سبعة أمتار، و في المقابل عند مواجهة دفاع منظم بهجوم منظم فالفعالية تنقص إلى 50%. (J.Weinecik, 1993, p70)

- الهجوم المعاكس يمكن أن يلعب دورا هاما في إستراتيجية الدفاع بصفة عامة:
- من الأسهل مواجهة دفاع غير منظم أحسن من مواجهة دفاع منظم وقوي.

- الهجمات المعاكسة الناجحة تفقد الثقة للخصم.
- الهجمات المعاكسة يمكن أن تؤثر بشكل واسع على "زمن" اللعب. (إسماعيل مفران، 2000، ص 75)

### 3-1-8- مراحل تنفيذ الهجوم المعاكس:

يمكن تمييز مرحلتين عند تنفيذ عملية الهجوم المضاد:

#### أ- الانطلاق:

"وهو إدراك الكل في نفس الوقت لنفس إشارة استرجاع الكرة".

إن محاولة التدخل لاصطياد الكرة لا تضمن بالضرورة استرجاع هذه الأخيرة، واللاعبين لا يستطيعون ولا يجب عليهم الانطلاق في نفس الوقت حتى ولو كان ذلك لاسترجاع الكرة المدفوعة من طرف الحارس. إن تحليل الوضعية التكتيكية استرجاع الكرة تسمح بأخذ القرار لإمكانية أو عدم فائدة انطلاق الهجوم المعاكس.

#### ب- التنفيذ:

هو وضع الهجوم المعاكس في الاستعمال بعد انطلاقه أو صعود الكرة من منطقة الدفاع نحو منطقة الهجوم التي يمكن أن تكون بطريقة مباشرة أو غي مباشرة، وذلك حسب الوضعيات التي يتم من خلالها استرجاع الكرة (تدخل المدافع، تسديدة ضائعة)، ورد فعل التراجع الدفاعي. عند صعود الكرة يجب دائما اختيار الرفيق الأحسن تموقعا حتى من التصرف بطريقة سليمة ومضمونة (التمرير، التسديد، التتطيط)، وتجنب الأخطاء التي تثير الخصم الذي يمكنه أن يكسر أو ينقص من سرعة الهجمة.

### 3-2- كرة ليد:

### 3-2-1- لمحة تاريخية عن كرة اليد:

تعتبر كرة اليد لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر. فقد خرجت كرة اليد إلى الوجود خلال الحرب العالمية الأولى، ولم يمض وقت طويل حتى احتلت مكانتها بين الألعاب الأخرى، نظرا لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة وحماس. وبنظرة سريعة إلى الوسط الرياضي في العالم العربي، نجد أن لعبة كرة اليد تسير بخطى حديثة لتصبح قبل مضي وقت طويل من أكثر الألعاب شعبية، نظرا للتقدم الهائل الذي حصلت عليه خلال مدة قصيرة من انتشارها. فقد تكونت لها الكثير من الاتحاديات في البلاد العربية على باقي دول العالم خاصة الأوروبية منها، ونظمت عدة دورات كان لها أثر كبير في تركيز وضع هذه اللعبة وتعريفها للجمهور قصد اعتمادها رسميا لعبة عالمية كباقي الألعاب الرياضية الأخرى.

يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد، فمنهم من يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز "هولقرنلس" وهو دانماركي كان يعمل بمدينة "أوردروب" وكان ذلك عام 1898، وقد

أطلق عليها اسم "هاندبول" ومنهم من يجزم بأنها لعبة معدلة عن لعبة كانت تمارسها "تشيكوسلوفاكيا" في سنة 1902 وتطلق عليها اسم "أزينا" أو "هازينا" وما زال هذا الاسم يطلق على لعبة كرة اليد إلى يومنا هذا في كثير من بلدان أوروبا.

ومنهم من يقرر أن هذه اللعبة ظهرت في أوكرانيا سنة 1919 إلا أن أغلب المؤرخين يرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرس الجمباز الألماني "ماكس هيزر" خلال الحرب العالمية الأولى، عندما فكر في لعبة تضمن للاعبات الجمباز أثناء برنامج التدريب الشتوي إحماء سريعا وكافيا، فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة معهد التربية الرياضية للمعلمين ببرلين "البروفيسور شلينز" وكان ذلك سنة 1917 ويذكر البعض أن شلينز نفسه هو الذي وضع هذه اللعبة وأخرجها.

وقد اقتصررت آنذاك ممارستها على الفتيات في البداية، وأقيمت لها عدة دورات كان أولها سنة 1917، بين ثمانية فرق من الفتيات، وكان ذلك في إحدى قاعات الجمباز بمدينة برلين. وفي سنة 1925 أقيمت أو مباراة دولية لكرة اليد "11 لاعبا" للذكور بين ألمانيا والنمسا، فاز بها النمساويين على مخترعي اللعبة "6 مقابل 3" بألمانيا.

وفي سنة 1926 ظهرت إلى الوجود أول لجنة دولية انبثقت عن المؤتمر الدولي لألعاب القوى والتي أخذت على عاتقها الإشراف على لعبة كرة اليد وتنظيمها وذلك في "لاهاي" بهولندا. وكان انتشار اللعبة أسرع بكثير من تنظيم إدارتها، فقد تأخر تكوين الاتحاد الدولي لكرة اليد سنة 1927 حين وضعت قوانينها الموحدة والرسمية التي طبقت فيما بعد في جميع المباريات المحلية والدولية. وتم الاتفاق سنة 1934 بين كل الدول المنخرطة في الاتحاد على إدخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لسنة 1936 وأصبحت كذلك.

وفي سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد "7 لاعبين" للشباب بين فريقي الدانمرك والسويد وانتهت للسويديين بـ"18 لـ12".

وجاءت سنة 1938 لتقام أول دورة دولية للشباب في كرة اليد بنوعيتها "11 لاعبا و 7 لاعبين" واعتبرت كأول بطولة عالمية وقد بقي نشاط اللعبة محليا، بسبب ظهور الحرب حتى انتهائها عندما أقيمت سنة 1945 أول مباراة دولية بعد الحرب بين السويد والدانمرك، ليحل بعدها بسنة أي في سنة 1946 تأسيس الفيدرالية الدولية لكرة اليد، وكان أول رئيس لها هو السويدي "قوستا بيجواك".

أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت لعبة كرة اليد، فقد دخلت هذه اللعبة ميدان النشاط المدرسي عن طريق أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين أتموا دراستهم في فرنسا، وانتشرت اللعبة انتشارا سريعا بحيث أنشئت ملاعب كرة اليد في أغلب المدارس الثانوية والإعدادية.

### 3-2-2 مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) ويسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30د 2x). (منير جرجس إبراهيم، 1990، ص 17) كما يقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد اسماعيل: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد. (محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل، 2001، ص22)

### 3-2-3- الإبعاد التربوية لكرة اليد:

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر منهاجا تربويا متكاملًا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسمات الحميدة، التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ، فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار ... الخ، تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيدا علميا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.

وتعتبر كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخطتها وطرق اللعب، وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل: الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل ... الخ، فحفظ الخطط والقدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف والابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحكمة وجدية أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعي وفعالا للقدرات العقلية المختلفة.

(محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل، 2001، ص 14)

### 3-2-4- أهمية كرة اليد:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي. وفيما يلي عرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

تصنيف كوديوم (KODYM) للأنشطة الرياضية هو:

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
  - أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
  - أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
  - أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
  - أنشطة رياضية تتضمن توقعاً لحركات الغير من الأفراد. (ياسر محمد دبور، 1999، ص132)
- وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمنها "كوديوم" مختلف الألعاب الجماعية وهي الألعاب التي تلعب الخطط فيها دوراً بارزاً.

كما يصنف "تشارلز أ. بوتشر" Charles A. Bucher "الأنشطة الرياضية إلى:

- الألعاب الجماعية.
- الرياضة الفردية والثنائية.
- أنشطة شكلية.
- الرياضة المائية.
- نشاط الخلاء في الشتاء.
- أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية.
- ألعاب ذات تنظيم بسيط.
- الجمباز.
- التتابعات.

وتقع كرة اليد ضمن النوع الأول "الألعاب الجماعية" ويشير بوتشر إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك كان من واجب مدرس التربية الرياضية أن يكون ملماً بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين. وتصنف جمهورية ألمانيا الديمقراطية "سابقاً" الأنشطة الرياضية إلى:

1- التمرينات	6- الألعاب	11- رفع الأثقال.	16- الانزلاق.
2- الرقص	7- الرحلات والسياسة	12- المنازلات	17-الخماسي الحديث
3- الجمباز	8- الأنشطة الشتوي	13- رياضة السيارات والدراجات النارية	18- الشطرنج
4- ألعاب القوى	9-صيد الأسماك والحيوانات	14- الدراجات	19- الرماية
5- السباحة	10- الطيران الرياضي	15- الفروسية	20- رياضة المعاقين
21- التجديف والمراكب الشراعية			

وتقع كرة اليد ضمن القسم السادس "الألعاب" حيث يضم رياضات كرة اليد والسلة والطائرة .... الخ وتصنف ألمانيا الاتحادية "سابقا" الأنشطة الرياضية إلى:

- ألعاب القوى.
- الجمباز.
- الألعاب المائية.
- الألعاب الكبيرة.
- الألعاب الصغيرة.
- الانزلاق.
- الألعاب الفردية والزوجية.

وتقد كرة اليد ضمن القسم الرابع "الألعاب الكبيرة" حيث تتضمن كرة القدم وكرة اليد والسلة ... الخ، وهكذا يتضح من تصنيفات العلماء أو الدول للأنشطة الرياضية أن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والهوكي وكرة القدم الأمريكية والكرة الناعمة وكرة القاعدة وكرة اللمس وكرة السرعة ... الخ. (محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد، 1997، ص53)

### 3-2-5- مميزات كرة اليد:

تمتاز كرة اليد بما يلي:

- لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى، يحتاج إلى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة والقوة والمداومة كما يحتاج إلى استهلاك طاقي كبير من أجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة.
- تكيف الأجهزة الوظيفية للمتطلبات الأداء في كرة اليد (كمال درويش عماد الدين وآخرون، 1998، ص34)
- كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز السلوك فيها بالتنوع والتعدد.
- التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى، الأداء أثناء المنافسة.
- النجاح في كرة اليد يتطلب عوامل التحضير البدني التقني والتكتيك منها.
- حجم التدريب مرتفع.
- شدة التمارين من خلال حصص التدريب عالية.

- إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.

### 3-2-6- أهداف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الأنشطة العامة لدى، الشباب نظرا للاهتمام الكبير والإقبال المتزايد على ممارستها وهو الشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجيات الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن وانطلاقا من هذا لاحظنا أن من الضروري توضيح التأثيرات الايجابية الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب النفسي والبدني، العلمي، والعقلي واجتماعي، والتربوي ومن هذه التأثيرات:

- تساهم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك تحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، المقاومة... الخ.
- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم مما يعطي لشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني.
- تنمي عند الشباب روح تقبل النقد واعتراف بالخطأ واحترام قرارات المدرب والحكم.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأناية.
- تعود اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديه من طاقة، الذي ساهم في خفض دوافعهم الجنسية والعنوانية التي تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا تركت من غير ضبط وتوجيه.
- تساعد اللاعب على تنمية الذكاء والتفكير انطلاقا من المواقف العديدة التي تصادفه أثناء المنافسة.
- تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي.

(كمال درويش و سامي محمد علي، 1999، ص 153)

### 3-2-7- المتطلبات البدنية في كرة اليد:

تعتمد كرة اليد في عملية الإعداد البدني على تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة ويتم ذلك من خلال التمرينات البدنية سواء بأدوات أو بدون أدوات أو باستخدام الأجهزة وتتمثل هذه الصفات في القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، تحمل السرعة، وهناك صفات بدنية أخرى ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء البدني والمهاري ولخططي وهي مختلطة بأكثر من صفة منها تحمل الأداء، التوافق، التوازن والدقة. ويستطيع المدرب تنميتها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أو تكرار الأداء والتحركات المختلفة أثناء القيام بأداء الجوانب المهارة أو الخططية بالكرة أو بدونها.

(كمال درويش عماد الدين وآخرون، 1998، ص 22)

كما أن زمن المباراة و الذي يبلغ 60 دقيقة يتحرك خلالها اللاعب باستخدام العدو تارة ، والجري تارة أخرى، يؤدي إلى تنوع نظم إنتاج الطاقة بالجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية، والطاقة الهوائية عند أداء الحركات أو الجمل الحركية المستمرة لفترة طويلة، وهذا يلقي عبئاً فسيولوجياً على الجهاز العضلي، والجهازين الدوري والتنفسي، وقدرة الجسم على استهلاك الأوكسجين، والتعب وسرعة عمليات الاسترجاع والتي تتم خلال فترات انخفاض معدل اللعب أثناء المباراة نفسها لتعد اللاعب لأداء سريع وقوي متوقع في أي لحظة من مواقف اللعب السريعة المتغيرة.

(كمال درويش عماد الدين وآخرون، 1998، ص19)

ولقد أشار (Loftin et coll، 1996) أثناء المباراة في كرة اليد يقوم اللاعبون بتنفيذ بمتوسط ثلاث هجمات في الدقيقة، حيث قيمت مدة الجهد بـ 1:1 وفي بعض الحالات، 1:1 ما يفسر بأن اللاعبين في كرة اليد ينجزون فترات بذل جهد عالية الشدة مما يتطلب إنتاج قوة قصوى من الجزء السفلي والذراعين للجسم، وهذا ما يشير إلى أن الميكانيزمات اللاهوائية تستخدم بكثرة في المنافسة.

(Gratas Delamarche P.A and other, 1980, p59-55)

ولعبة كرة اليد تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية اللاهوائية، حيث تمكن اللاعب من أداء متطلبات اللعبة تبعاً لظروف ومواقف اللعب السريعة والمتغيرة، مع تحمله للتعب الناتج عن نقص الأوكسجين أثناء الأداء، وقدرة عضلاته وأجهزة الجسم على سرعة تسديد الدين الأوكسجيني خلال فترات انخفاض معدل اللعب، وتشير معدلات اللعب في كرة اليد عن نوبات سريعة و قصيرة من الحركات يتطلب ذلك كفاءة عالية لإنتاج الطاقة اللاهوائية، إلا أن استمرارية زمن المباراة لفترة 60 دقيقة أو أكثر يتطلب من اللاعب قدراً معيناً من اللياقة الهوائية، والتي تعني قدرة الجسم على إنتاج طاقة هوائية و الاستمرار في أداء العمل العضلي في مستويات عالية من أقصى استهلاك للأوكسجين.

(كمال درويش عماد الدين وآخرون، 1998، ص 51)

### أ- الأعداد البدني في كرة اليد:

ويقصد بالأعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب، لينمي ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الاداء المهاري والخططي، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة اليد أن يقوم بالأداء المهاري والخططي - بالكرة أو بدونها- المطلوب منه وفقاً لمتطلبات اللعبة، ويمكن حصر المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد فيما يلي:

- التحمل
- السرعة
- الرشاقة
- القوة
- المرونة

حيث يهدف الإعداد البدني العام الى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد. ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال تمارين البدنية. (كمال الدين عبد الرحمن درويش وقصري سامي وعماد الدين عباس، 2002، ص 84)

### ب- الأعداد البدني الخاص :

يهدف الأعداد البدني الخاص للاعب كرة اليد الى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخطئية، على أن يكون مرتبطا بالأعداد البدني إرتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب

صفات بدنية أخرى مثل: تحمل، الأداء، التوافق التوازن الدقة

وهي صفات بدنية مرتبطة كلها بالأداء البدني والمهاري والخططي وهي ممزوجة بأكثر من صفة بدنية، يستطيع المدرب تنميتها.

والتمارين هيا الوسيلة الأساسية لتنمية وتطوير المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد، حيث تنقسم وفقا لذلك إلى:

- تمارين خاصة بكرة اليد
- تمارين المنافسة والمباريات
- تمارين الراحة الايجابية (كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون، 2002، ص 85)

خلاصة:

تعتبر تقنية الهجوم المضاد من التقنيات الحديثة التي سيطرت على مختلف مراحل اللعب بكرة اليد حيث أصبحت المرجع الأساسي لحسم نتائج المباريات وهذا لما تكتسيه من أهمية بالغة باعتبارها أحد الاستراتيجيات الحديثة التي يجب اكتشاف الطرق والأدوات التي تمكن من الوصول إلى تحصيلها وكذا التحكم فيها وجعلها إحدى أولويات التدريب في رياضة كرة اليد.

# الجانب التطبيقي



# الفصل الرابع

## منهجية الدراسة



**تمهيد:**

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

#### 4-1- الدراسة الاستطلاعية

لضمان السير الحسن لتجربة البحث، قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية وكان الهدف منها الوقوف على الصعوبات التي تواجهنا وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة.

#### 4-2- منهج الدراسة:

إن مناهج البحث العديدة والمتنوعة والمتباينة بتباين الموضوعات والإشكاليات، هي أساس كل بحث علمي، إذ لا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية، التي يتناولها بحثنا (ذو الوظيفة التجريبية)، إذ يعتمد على اتصالنا بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل.

ويعرف المنهج انه: "مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".

(عثمان حسن عثمان، 1998، ص29)

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي لأنه أفضل مناهج البحث العلمي يعتمد بالأساس على التجربة العلمية مما يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق وسن القوانين عن طريق هذه التجارب.

#### 4-3- مجتمع البحث:

إذا ما قرر الباحث القيام ببحث ميداني فعليه تحديد المجتمع الذي سيقوم بدراسته، تحديدا واضحا ومجتمع البحث هو جميع المفردات التي تتوفر فيها الخصائص المطلوب دراستها وقد يتكون أفراد البحث من أفراد أو جامعات أو منظمات.

أما مجتمع الدراسة فتمثل في الاعبين الناشطين في ولاية المسيلة البالغ عددهم حوالي 48 لاعب

عينة الدراسة:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يتعذر علينا البحث الشامل وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع موضوع الدراسة، أو ما يسمى بالعينة وهي "مجتمع الدراسة الذي تجمع

منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي.

#### كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل عمدي، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة وعينة البحث تمثلت في اللاعبين الناشطين في النادي JEUNESSE DE BOUSAADA.JBS.

#### 4-4- تحديد متغيرات الدراسة:

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة، وعليه أن يقرر ما هو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا وماذا يقيس وماذا يتجاهل.

#### تعريف المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي ما يقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: تأثير البرنامج

#### التدريبي المقترح للسرعة

#### -تعريف المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. (مروان المجيد إبراهيم، 200، ص141)

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع الذي هو الهجوم المعاكس لدى لاعبي كرة اليد.

#### 4-5- مجتمع وعينة البحث:

ويقصد بها النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان ومجتمع بحثنا تمثل في اللاعبين الذين ينشطون على مستوى قطر ولاية المسيلة لصنف الأواسط.

تمثلت عينة البحث في فريق الرابطة الولائية لكرة اليد باتنة

المجموعة التجريبية وتشمل 07 لاعبين.

المجموعة الشاهدة وتشمل 07 لاعبين.

تم اختيار العينة عشوائياً وبطريقة تخدم البحث، وقمنا باختيار 20% من الفريق كعينة لحساب ثبات وصدق الاختبار.

#### 4-6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فنتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة في النادي الرياضي.

الاختبارات المستخدمة:

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

الأدوات المستخدمة:

- تحدد منطقة اجرا الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر بعد (30 م) للنهاية.

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، صافرة.

إداريا الاختبار:

- مسجل / يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً.

- موقت عدد (2) / يعطي اشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء.

طريقة الأداء:

يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي في المجال المخصص له وعند سماع إشارة

البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية.

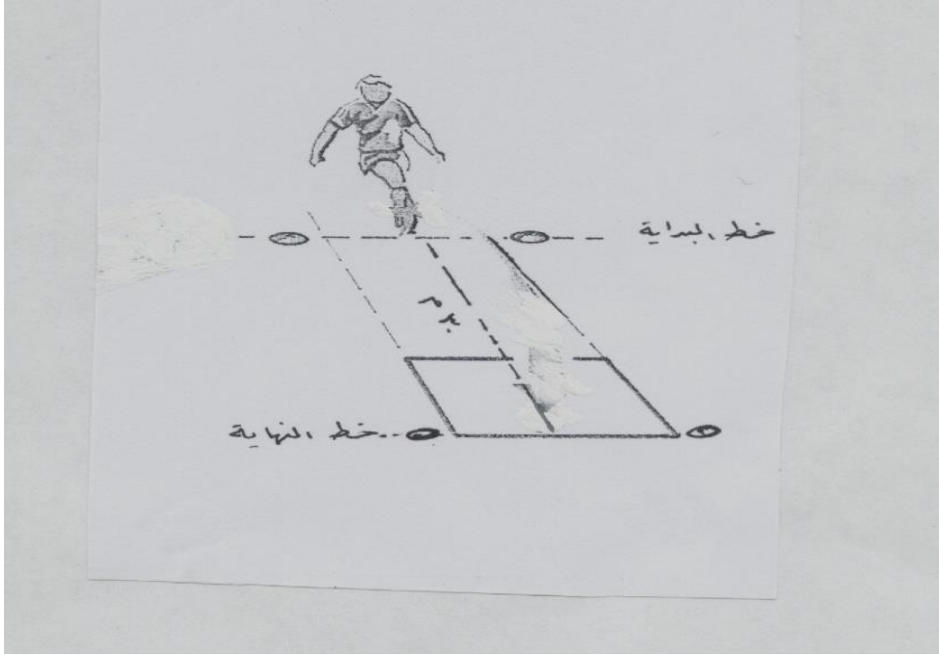
تعليمات الاختبار:

- لخلق روح المنافسة بين اللاعبين يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين مراعين فيها الانسجام بينهم.

- يعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب (1/100) ثانية. (شامل كامل وكاظم الربيعي، 1997، ص 149)

الشكل رقم (05) يوضح طريقة أداء اختبار ركض 30م



ب- اختبار مستمر (10 x 5 test navett):

هدف الاختبار: قياس سرعة الرياضي.

إجراءات الاختبار:

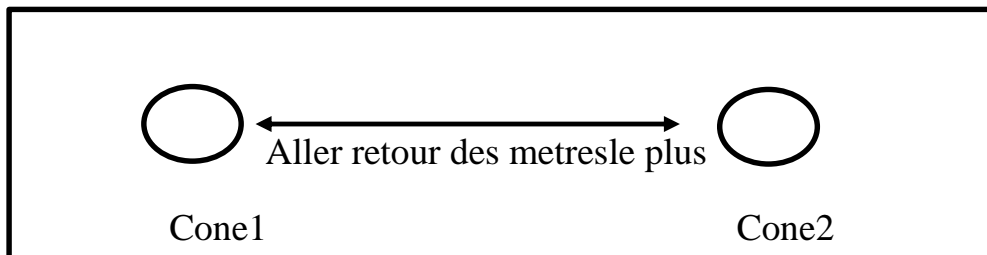
1- ضع 2 من الحلقات يبعدان عن بعضهما البعض بـ 5م + بمجرد التسخين يأخذ اللاعب مكانه (عند الحلقة 1).

2- عند الإشارة ينطلق اللاعب نحو الحلقة الثانية بشكل أسرع ثم الرجوع بسرعة نحو الحلقة الأولى + كلا القدمين يصلان إلى الحلقة 1 في كل مرة.

3- المقيم يوقف المؤقت في نهاية الدورة 5.

4- لكل مختبر الحق في تجربتين ويتم الاحتفاظ بالأحسن

الشكل رقم (06): يوضح اختبار مستمر



4-7- حدود الدراسة:

- المجال المكاني:

كان من المفروض أن يتم إجراء الاختبارات ما بين أبريل ومارس 2020.

- المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع الدراسة قمن بالعمل في المؤسسة حيث أجريت الاختبارات على النحو التالي:

الاختبار القبلي: 2020/03/1.

الاختبار البعدي: 2020/04/15.

- المجال البشري: شمل المجال البشري عينة البحث التي أجريت عليها الاختبارات والتي ضمت .. لاعبا

مقسمة إلى مجموعتين شاهدة وتجريبية، بحيث تتراوح أعمارهم من 15 إلى 18 سنة.

#### 4-8- الخصائص السيكومترية للأداة:

- ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين". (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص1993، ص52)  
كان من المفروض إعادة الاختبار بعد أسبوعين على نفس العينة المتكونة من 20% من العينة الأصلية وفي نفس الظروف وهذا من أجل حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار.

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
01	اختبار السرعة الانتقالية	0.96	0.97
02	اختبار السرعة القصوى	0.98	0.99

2- صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار نقوم بحساب معامل الصدق.

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

✓ نتائج صدق اختبار سرعة الإنتقالية 0.98.

✓ نتائج صدق اختبار السرعة القصوى 0.99.

موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية الاختبارات البدنية التي تعتمد على الفروق بين المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق لـ (T) المحسوبة والجدولية، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد.

#### 4-9- تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية

البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعبي كرة اليد صنف اقل من. وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج بعد عرضه على مجموعة من الاساتذة والخبراء في مجال التدريب  
المعالجة الإحصائية:

**المتوسط الحسابي:** يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها.

**الانحراف المعياري:** هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار.

**ستيودنت:** هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم.

### خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل الكشف عن الحقائق البحوث العلمية، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهي عبارة عن مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها وهذا ما حاولنا القيام به في فصلنا هذا.

# قائمة المراجع



## قائمة المراجع:

### الكتب:

1. بسطوطي أحمد (1999): "أسس ونظريات التدريب"، د.ط، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. الخليفات عصام (2010): تحديد الاحتياجات التدريبية لضمان فاعلية البرامج التدريبية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
3. الرواضية صالح، وآخرون (2012): التكنولوجيا وتصميم التدريس، ط1، زمزم للنشر، عمان.
4. روبيرت كولز، هربت بروسو (2001): الدارية الفنية في تدريب المدربين، تر: حسين صلاح، دار الرضا للنشر، سوريا-دمشق.
5. سعد جلال، محمد حسن علاوي (1982): علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
6. سكارنه، بلال خلف (2011): اتجاهات حديثة فب التدريب، ط1، دار المسيرة، عمان.
7. الصيرفي محمد، التدريب الإداري (2009): المدربين والمتدربين وأساليب التدريب، الاحتياجات التدريبية وتصميم البرنامج التدريبي، ج2، دار المناهج، عمان.
8. الطعاني أحمد حسن (2010): التدريب الإداري المعاصر، ط2، دار الشروق، عمان.
9. عبد الحميد شرف (1996)، "البرنامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق"، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
10. عبد المقصود السيد (1992): "نظريات التدريب الرياضي وفسولوجيا التحميل"، مطبعة الشباب الحر، القاهرة.
11. الفقي عبد الله إبراهيم، التعلم (2011): التصميم التعليمي الوسائط المتعددة، التفكير الابتكاري، ط1، دار الثقافة، عمان.
12. كمال الدين عبد الرحمن درويش وقصري سامي وعماد الدين عباس (2002): القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
13. كمال درويش عماد الدين وآخرون (1998): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر.
14. كمال درويش وسامي محمد علي (1999): الدفاع في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
15. كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين (2002): كرة اليد الحديثة، ط1، مركز الكتاب للنشر، ج1، مصر.
16. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين (2001): "رباعية كرة اليد الحديثة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

17. كمال عبد الحميد، صبحي حسنين (1997): "اللياقة البدنية ومكوناتها"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
18. كعب جيرولد، تصميم الراج التعليمية (1987): تر: أحمد خيرى كاظم، دار النهضة العربية، القاهرة.
19. محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد (1997): الممارسة التطبيقية في كرة اليد، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
20. مروان ع المجيد إبراهيم (2000م): أسس البحث العلمي، ط1، مؤسسة الوراق، عمان، الأردن.
21. منير جرجس (2004): كرة اليد للجميع، د.ط، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة.
22. ياسر محمد دبور (1999): التدريب في كرة اليد، الإسكندرية، مركز الكتاب للنشر.
23. يحي السيد الحاوي (د.ت): "المدرّب الرياضي"، ط1، المركز العربي للنشر، القاهرة.
24. يوسف شكري فرحات، إميل بديع يعقوب، "معجم الطلاب"، دار الكتب العلمية، بيروت. الرسائل الجامعية:

1. أبو سويح أحمد (2009): برنامج تدريبي قائم على التصميم التعليمي في ضوء الاحتياجات التدريبية لتنمية بعض المهارات التكنولوجية لدى معلمي التكنولوجيا، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- المجلات:

1. الباز محمد مروة محمد (2013): فاعلية برنامج تدريبي قائم على تقنيات الويب 2.0 في تنمية مهارات التدريس الإلكتروني والاتجاه نحوه لدى معلمي العلوم أثناء الخدمة، مجلة العلمية، مج 16، ع2، مصر.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Gratas Delamarche P.A and other (1980): Extent of Lactic Anaerobic Metabolism in handballers J. Sports ,Int Med.
2. J.Weinecik (1993): « Manuel de l'entraînement », édition vigot, paris..