

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: تحضيرى بدنى رياضى



معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم:

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالبة: بن يونس سمير

تحت عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة في
التصويب لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة
دراسة ميدانية على لاعبي نادي الترجي الرياضي - مسيلة -

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة -
مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة -
مناقشا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة -

السنة الجامعية: 2018/2019

شك وعرفان

قال تعالى في محكم تنزيله "وسيجزي الله الشاكرين" سورة آل عمران، من الآية 411
الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم و المعرفة و أعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا
إلى انجاز هذا العمل.

و نتوجه بجزيل الشكر و الامتنان إلى الأستاذ الفاضل "سديرة ساعد" على كل
المجهودات المبذولة لإنجاز هذا البحث، وعلى كل ما قدمه من حسه إشراف، فهذا
العمل ما هو إلا حصيلة لجهد علمي أكاديمي لحسه تأطير وإرشاد أستاذنا القدير
حفظه الله.

كما نتوجه بالشكر الجزيل أيضا إلى كل من ساهم في مساعدتنا من أساتذتنا من قسم
التدريب الرياضي وأساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
وكذا عمال مكتبة المعهد.

دوون أن ننسى كل من ساعدنا وشجعنا من قريب أو من بعيد في السر وفي العلن راجين
من الله أن يكون مكسبا علميا.

الإهداء

الحمد لله الذي أعاننا بالعلم وزيننا بالحلم وأكرمنا بالتقوى وأجملنا
بالعافية.

علمتني الحياة بأن النجاح ما هو إلا خطوة أخرى نحو تحدٍ آخر وربما
أكبر؛ ها هي خطوة أخرى أخطوها نحو تحقيق المراد والتي أتقدم بإهدائها:
إلى تاج رأسي وقوتي في العمل، إلى الذي رباني على الفضيلة والشهادة
والأخلاق "أبي العزيز.

إلى من منحتني نور الحياة، إلى من سارت معي في دربي الطويل إلى ينبوع
الحنان والعطاء "أمي" رعاها الله دوماً

إلى من امتزجت روحي بأرواحهم وتضافح قلبي مع قلوبهم أختي
واخوتي أنار الله دربهم

إلى صديقاتي وأصدقائي... كل باسمه حفظكم الله
إلى كل من تذكرهم قلبي ونسيهم قلبي

الفهرس

V	فهرس المحتويات
VII	فهرس الجداول
VIII	فهرس الأشكال

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أ	مقدمة
3	1- الخلفية النظرية
3	1-1- التدريب الرياضي
5	1-2- البرنامج التدريبي
8	2. القوة المميزة بالسرعة
8	1-2- مفهوم القوة المميزة بالسرعة
10	2-2- الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة
11	3-2- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة
11	4-2- المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة
14	3. التصويب
14	3.1. مفهوم التصويب
14	3.2. أنواع التصويب
16	3.3. مناطق التصويب
18	3.4. المسار الحركي لمهارة التصويب
20	3.5. العوامل المؤثرة في مهارة التصويب
20	3.6. الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب
20	4. كرة اليد
20	4.1. لمحة تاريخية عن كرة اليد
21	4.2. مفهوم كرة اليد
22	4.3. الابعاد التربوية لكرة اليد
22	4.4. أهمية كرة اليد
24	5. المراهقة

24	1.5. تعريف المراهقة
24	2.5. تحديد مراحل المراهقة
25	3.5. علاقة المراهق بالرياضة
26	4.5. أهمية الرياضة في التطور الحركي للمراهقين
26	5.5. نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين
26	6.5. أهمية التربية البدنية للمراهق
27	7.5. مميزات لاعب كرة اليد

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

34	1- الكلمات الدالة في الدراسة
35	2- اشكالية
36	3- أهداف الدراسة
37	4- أهمية الدراسة

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية

39	1- والدراسة الاستطلاعية
40	2- المنهج المتبع
40	3- مجتمع وعينة الدراسة
43	4- ادوات جمع البيانات و المعلومات
46	5- اجراءات التطبيق الميداني للاداة
47	6- الاساليب الإحصائية

الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

50	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
50	1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار اختبار القوة المميزة بالذراعين
51	2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين
53	3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب

الفصل الخامس: استنتاجات وتوصيات والاقتراحات

57	1- الاستنتاجات
57	2- الاقتراحات
58	3- الآفاق المستقبلية
60	قائمة المراجع

فهرس الجداول

الجدول رقم (1): العلاقة بين فترة الراحة إلى نسبة عودة تخزين مصدر الطاقة الفوسفاتية (ATP-CP) 13

الجدول (2): يمثل تجانس العينة الطول..... 41

الجدول (3): يمثل معامل ثبات الاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين واختبار التصويب في كرة اليد..... 43

الجدول رقم (04): يبين مقارنة النتائج القبليّة والبعدية للعينة الشاهدة في اختبار القوة المميزة بالذراعين 58

الجدول رقم (05): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للتجريبية في اختبار القوة المميزة بالذراعين 58

الجدول رقم (06) : يبين مقارنة بين نتائج العينة الشاهدة و التجريبية في الاختبار القبلي لاختبار القوة المميزة بالذراعين 58

الجدول رقم (07): يبين مقارنة بين نتائج العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالذراعين 49

1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: 49

الجدول رقم (08) : يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين 49

الجدول رقم (09): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدية للعينة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين 49

الجدول رقم (10): يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي في القوة المميزة بالسرعة للرجلين 50

الجدول رقم (11): يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة للرجلين 50

الجدول رقم (12): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الشاهدة في التصويب 51

الجدول رقم (13): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية في التصويب 51

الجدول رقم (14): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية في اختبار التصويب 51

الجدول رقم (15): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والتجريبية في اختبار التصويب.....52

فهرس الأشكال

- 43 الشكل رقم (01): يوضح القيام بعملية الضغط
- 44 الشكل رقم(02): يوضح القيام بعملية ثني ومد الركبتين
- 44 الشكل رقم (03): يوضح تقسيم المرمى لإختبار قياس التصويب من الارتكاز

مقدمة

لم تعد عملية الوصول إلى المستويات العالمية بالفعاليات الرياضية والتي تحقق الفوز على باقي الفرق الرياضية في خلال المنافسة سهلة المنال خاصة في الألعاب الجماعية، وذلك لأن المستوى الرياضي في معظم الفعاليات الرياضية قد وصل إلى قمم من الصعب تجاوزها إلا عن طريق بذل المزيد من الجهود في عملية الإعداد ويعود للتدريب الرياضي، الفضل الأول في تحسين وتطوير الإنجازات الرياضية حيث انه يعمل على تحسين الأداء لدى الرياضيين والمدربين فهو عبارة عن صياغة فريدة متنوعة من المعارف والعلوم بغرض رفع قدرات الممارسين لتحقيق الأداء الجيد.

وتطور لعبة كرة اليد العالمية وما بلغت من درجة في التنافس والتسابق العلمي والعملية بين المدارس التدريبية الغربية والشرقية والذي تمخض عنه ارتفاع الأداء بالمستوى المهاري والبدني، حيث بلغ عند بعض الفرق العالمية الكبيرة حد التكامل في الأداء، وهذا ما ادي بتلك المدارس التدريبية لتجاوز حدود المنافسة الفنية والمهارية حيث اتجهت بأساليب تدريبها نحو تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة الخاصة بالمهات في كرة اليد.

ويعتبر الاهتمام باللاعبين اقل من 17 سنة لكرة اليد من الواجبات لكونهم البذرة الأساسية لرياضة المستويات العليا، وتعد هذه المرحلة مرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية، لذا يتم من خلالها تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخططية بصورة تزيد من قدرتهم. وان الأبحاث العلمية التي تجرى لإعداد وتطوير برامج التدريب في كرة اليد تلعب دورا مهما في عملية التدريب الرياضي.

ولأن عدم اهتمام بعض من المدربين بتطوير الأداء المهاري و البدني من خلال وضع وحدات تدريبية أو دورة متوسطة مبنية على أسس علمية تحتوي على برنامج خاص يلعب دورا هاما في تطوير القدرات المهارية التي لها علاقة متكاملة مع الصفات البدنية الأساسية كالقوة السرعة التحمل أصبح يشكل عائقا أمام اللاعبين الناشئين في اكتساب المهارات الحركية، و التقنية التي تعد عامل أساسي في زيادة مستوى أداء اللاعب وتألقه خلال المنافسة و إعطائه الفرصة في إبراز مهاراته الفنية التي يلعب المدرب دورا هاما في تلقينها وتطويرها للاعب و من أهم المهارات الأساسية التصويب الذي يعد اهم مهارة في كرة اليد نظرا لانه هو الذي يحدد نتيجة المباراة.

وقد كسب البحث اهمية من خلال تصميم برنامج تدريبي في كرة اليد باستخدام جميع انواع طرق التدريب لمحاولة تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة في التصويب بالإضافة إلى استخدام مختلف الوسائل العلمية السليمة والمتطورة. ولهذا تمحور موضوع دراستنا حول: "إثر برنامج تربي مقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة"

وقد قسمنا دراستنا إلى


الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات.



الفصل الأول

الخلفية النظرية

1- الخلفية النظرية:

1-1- التدريب الرياضي:

1-1-1- تعريف التدريب الرياضي :

يعرفه العالم الروسي "ماتفييف" بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية." العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط وتحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة وهو أيضاً" العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارس "

(قاسم حسن حسين وعلي نصيف 1987، ص 13)

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، تهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أوفي نوع معين من انواع الرياضة". (محمد حسن علاوي، 1994، ص 29)

1-1-2- خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة وأهم هذه الخصائص ما يلي:

يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعنى، ومن ثم تحسين الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية ليصبح الفرد عضواً نافعا وفعال في المجتمع وعلى ذلك يمكن القول بأن التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالي أو اقصى ما تهيئه ا نفسه في النشاط الرياضي الممارس.

وعليه يختلف التدريب الرياضي من حيث التنظيم والمحتوى وتشكيل الأحمال التدريبية وطرق التدريب بالنسبة لأنواعه المختلفة (رياضة المستويات - الرياضة المدرسية - الرياضة الشعبية - الرياضة العلاجية... الخ).

حيث تتميز رياضة المستويات العالية بارتفاع حجم وشدة البرامج التدريبية عن بقية أنواع الرياضات الأخرى والتي تطلب بذل أقصى جهد ممكن من المدرب واللاعب. (امر الله البساطي، 1998، ص 5)

وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات. (امر الله البساطي، 1998، ص 6)

1-1-3- واجبات التدريب الرياضي:

"إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة، وتتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي:

أ- الواجبات التعليمية.

ب- الواجبات التربوية.

ويجب علينا مراعاة أن الواجبات التعليمية والواجبات التربوية يرتبطان معاً ارتباطاً وثيقاً ويكونان وحدة واحدة.

أ. الواجبات التعليمية :

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي، وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

✓ التنمية الشاملة المتزنة للصفات او القدرات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل. والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.

✓ التنمية الخاصة للصفات او القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.

✓ تعلم واتقان المهارات الحركية الاساسية لنمو النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول الى اعلى مستوى رياضي.

✓ تعلم واتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.

✓ اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخططية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية... الخ

ب. الواجبات التربوية :

تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والارادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الاخرى للشخصية و، وتشتمل اهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي: تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على ان يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.

✓ تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول للفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن وذلك عن طريق معرفة الدور الايجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العليا في هذا المجال.

✓ تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة للفرد كحب الطن والخلق الرياضي والروح الرياضية... الخ

تربية وتطوير الخصائص والسمات الارادية كسممة الهادفة وسممة المثابرة وسممة ضبط النفس والجرأة وسممة التصميم... الخ (محمد حسن علاوي ، 1990 ، ص41، 40).

1-2- البرنامج التدريبي:

1-2-1- مفهوم البرامج:

يعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.

ويعرفه مفتي إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة بدونه يكون التخطيط ناقص" (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص 260).

1-2-2- أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين خولي، بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين و هي :

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية وفلسفة المجتمع والشخصية للناشئ.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية-المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية. وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية. (محمد الحماحي وأمين الخوالي، 1990، ص 44).

1-2-3- أسس نجاح البرنامج التدريبي:

ويشير عمر وأبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة، أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يلي :

- يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء. يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج والذي يتطلب التصميم والعطاء. لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضماناً، لسير التدريب وتنظيمه وفقاً للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.
- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة وقابليته للتعديل وفقاً للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقاً لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.
- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية، المهارية، الخطئية النفسية والذهنية.
- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً (عمر وأبو الجود وجمال النمكي، ص. 185-186)

1-2-4- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

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

1-2-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراعى احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "ناشئين، متقدمين، مستوى عال."
- يعتبر البرنامج جزءاً مكملاً للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة
- يمكن تنفيذه واقعياً وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة (يجي السيد الحاوي، ص. 25)

1-2-5- خطوات تصميم برنامج رياضي

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

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

1-2-6- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج: هناك مجموعة من الاحتياطات

والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء وهي:

*ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

لكي يؤتى البرنامج ثماره ولكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى 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 البرنامج. (عبد الحميد شرف، 2002، ص 62، 61، 60)

*الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:

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

مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرابي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس اثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد (عبد الحميد شرف، 2002، ص 62، 61، 60)

*مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

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

*تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب :

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

***تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:** لابد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوي اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فان الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف. (عبد الحميد شرف ص 65-63).

2. القوة المميزة بالسرعة :

2-1- مفهوم القوة المميزة بالسرعة:

هناك العديد من المصطلحات في اللغات الأجنبية تشير الى مفهوم الصفة البدنية (المركبة) أو المكون البدني (الحركي) الذي ينتج من الربط ما بين القوة العضلية والسرعة، وقد استخدم بعض الباحثين الأوائل الذين ارتادوا مجال القياس في التربية الرياضية المصطلح الإنجليزي وترجمته بالعربية القدرة (على أساس المفهوم Power) وترجمته بالعربية القدرة (على أساس المفهوم الميكانيكي لهذه الكلمة حيث يشير الى معدل الشغل المبذول بالنسبة للزمن أي أنها تساوي القوة في المسافة على الزمن، حيث يمكن التعبير عنها بالمعادلة التالية:

$$\frac{\text{القوة} \times \text{المسافة}}{\text{الزمن}} = \text{القدرة}$$

حيث: القوة × المسافة = الشغل المبذول

وفيما بعد أضاف بعض الباحثون في المجال الرياضي كلمة Muscular الى المصطلح السابق حتى يصبح المصطلح Muscular Power (أي القدرة العضلية) حتى يمكن التمييز بين هذا المصطلح واستخدامه في المجال الرياضي عن المصطلح الميكانيكي وهو القدرة. Power والباحثون الناطقون باللغة الألمانية استخدموا مصطلح (Schnekkaf) وترجمته العربية قوة سريعة للإشارة الى هذا المكون الحركي. وقد قام محمد علاوي بإدخال هذا المصطلح الى العربية وأطلق عليه " القوة المميزة بالسرعة" ليكون أكثر معنى وأصدق وصف /

وقد تناولت البحوث الحديثة فيوقد تناولت البحوث الحديثة في مجال القياس في التربية الرياضية وفي مجال التدريب الرياضي تحليل المكون Explosive الحركي المركب الذي ما بين القوة والسرعة واقترح بعض الباحثين استخدام مصطلحاي القوة المتفجرة أو (Explosive Strength) أي القدرة المتفجرة أو الانفجارية) على أساس أن السرعة المستخدمة في الأداء تكون بمثابة أقصى سرعة ممكنة. فكأن كلا من مصطلح " القدرة العضلية " و"القوة المميزة بالسرعة"، " والقدرة المتفجرة أو الانفجارية " تعني جميعا شيئاً واحداً وهو المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى لإخراج نمط حركي توافقي.

أن القوة العضلية المستخدمة تبلغ أقصى قوة للعضلات المشتركة في الأداء، هذا على الرغم من اراء بعض الباحثين إلى أن هذه القوة تتراوح ما بين القوة القصوى والقوة الأقل من القصوى للعضلات العاملة. أن هذه القوة العضلية التي يقوم الفرد بمحاولة إخراجها أو إظهارها أو بذلها ترتبط بأقصى معدل للسرعة أن الحركة تؤدي لمرة واحدة فقط، وقد تكرر لبضع مرات شريطة أن تكون هنا يمكن قياسها بصورة موضوعية إما عن طريق مسافة الأداء) كما في اختبارات الوثب العريض أو الوثب العمود أو تسلق الجبل بالشد باليدين)، أو عن طريق المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة) كما في اختبارات رمي الكرة الناعمة)، أو دفع الكرة الطبية أو دفع الجلة أوري أو دفع أثقال مختلفة الأوزان. (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2001، ص 63-66)

2-2- الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة:

بما أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة فمعناه أن هنا دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون واحد، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبي القوة والسرعة في آن واحد. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد بصر الدين سيد، 1993، ص 89).

وحسب " ماتيفيف " فإن كفاءة الربط بين القوة والسرعة تمكن فيها من تنمية إرادية الفعل الخاصة للعضلات والتي تلعب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديل مفاجئ لعمل المقاومة، وحسب " بوهر وشميد " سنة 1981 فإن العوامل الفيزيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتمثل أساسا في:

2-2-1- عدد الوحدات الحركية المتدخلة في أن واحد:

وهي التنسيق العصبي الحركي للألياف داخل العضلة، حيث أن زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد الوحدات الحركية المنشطة وحسب توتر وتزامن النبضات العصبية للوحدات الحركية، إن تدريب القوة يكون بمثابة المكسب الأول لتحسين التهيج داخل العضلة وهذا يعني أنه خلال تقلص عضلي إرادي يتدخل عدد كبير من الألياف العضلية للتقلص في أن واحد وتحسين القوة أثناء التدريب يكون بالزيادة في قطر الألياف العضلية وبالتالي الزيادة في حجم العضلة نفسها.

2-2-2- سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة:

كما بنته الدراسات والبحوث فإن الدرجة الممثلة للقوة خلال بداية التقلص لها علاقة وطيدة مع نسبة تواجد في العضلة التي تقوم بتنفيذ الحركة عكس ما هو حادث في القوة القصوى حيث تتدخل FT الألياف العضلية (STBOSKO KOMI 1979)

حيث أن الألياف العضلية FT تتميز بقصر كبير وكذا قدرة لا هوائية جد عالية، ومن خلالها تستقبل مجموعة من النبضات العصبية العالية التواتر مجمل هذه العوامل تسمح بتطوير الضغط الأقصى الذي يكون جد عالي من الذي تتجه الألياف العضلية هذا ما ينتج قوة تقلص كبيرة وسريعة في نفس الوقت

(jürgen Weinck, 1992, P242)

2-2-3- قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة:

هذا يعني ضخامة العضلة وبما أن قطر العضلة يتوقف على تركيبة الألياف (الساركوبلازم)النسيج الضام، كذا المخزون الدهني، بالتدريب يزداد حجم العضلة حيث يطرأ عليها تضخم هذا التضخم يكون أولاً في زيادة في قطر كل ليف عضلي، حيث الفضل يرجع إلى ارتفاع عدد الليفيات التي يتركب منها الليف العضلي والتنبهات العضلية الشديدة تعتبر بمثابة الحث الجيد للتضخم العضلي، حيث أنه في كل مرة يزيد عدد التنبهات عن عتبة الإثارة يؤدي إلى تكيف الجسم مع رد الفعل، وهذا الأخير يسمح بتحمل حسن لجهد جديد.

2-2-3- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

إن العامل الأساسي لتنمية القوة المميزة بالسرعة هو تطور نمو الألياف التي هي من الشكل IIB والسبب في ذلك هو أن هذه الألياف تختلف نوعاً ما عن بقية أنواع الألياف الأخرى، حيث هي الوحيدة التي يمكنها الوصول بسرعة إلى أقصى حد للانقباض، وبهذا ينتج أكبر قوة.

لا تعمل القوة المميزة بالسرعة فقط عند عملية التنسيق القائم بين العضلات، ولكن أيضاً من التنسيق العضلي لسرعة الانقباض، وكذا من القوة الانقباض للعضلات بنفسها، يتم تحسين عملية التنسيق القائم بين العضلات بتدريبات تتضمن مجهودات حركية جبارة من دون إحداث الألام.

- التدريب البليومتري مناسب جداً لتدريب القوة المميزة بالسرعة وبطريقة النقائص مناسب جداً لتدريب القوة المميزة بالسرعة

- يمكن تحسين قوة الانقباض للألياف المعنية بالأمر، ويعني ذلك القسم العرضي منها، أو الحجم العضلي المستهدف، وذلك بطريقة التكرار لعدد أقصى أو تدريب القوة القصوى في الدورة السنوية للتدريب تبدأ فترة التحضير بالمجديات على الأقصى للقوة (وهذا كأساس للعمل الداخلي) في فترة المنافسات ينشط هذا المكون الخام (كمورد كامن غير مستعمل) عن طريق تطوير وتحسين التنسيقات العضلية ما بين العضلات، لعنصر القوة المميزة بالسرعة أهمية قصوى في عدد كبير من النشاطات الرياضية وهذا ما يجعل عملية مراقبتها باختبارات مناسبة من الاهتمامات الرئيسية اللازمة لتسيير التدريب، ويتم عملية المراقبة للقوة المميزة بالسرعة بطريقة غير مبادرة وسهلة

عن طريق مختلف الاختبارات (القفز، الرمي، والجري) . (jurgen weinck, 1992, p 244)

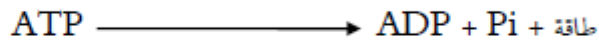
2-2-4- المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة:

• النظام الفوسفاتي اللاهوائي (An aérobie énergie system):

يعرف بأبه التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات العاملة لإنتاج الطاقة اللازمة لأداء المجهود البدني، مع عدم استخدام أوكسجين الهواء الخارجي. ويتميز هذا النظام بسرعة إنتاج الطاقة، وإن هذا النظام يعمل في حالة عدم وجود الأوكسجين لإنتاج ATP ويوصف بعدم تكون نواتج تحوي حامض اللاكتيك (تبادل غير لاكتيكي، وإن كمية ATP) لموجودة في العضلة تقدر بحوالي 5 مايكرومول/ كجم عضلي (3أوبس) تستنفذ في أقل من ثانية بالجهد العضلي، لذا تعتمد العضلة على مصادر أخرى لإعادة إنتاج الطاقة في ظل غياب أوكسجين بالطريقتين معا:

- يتحول ATP إلى ثنائي فوسفات الأدينوزين ADP.

تحلل كيميائي



مايوسين



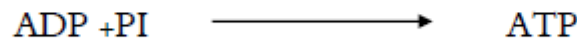
- عن طريق مركب الكرياتين فوسفات

بعد نفاذ ال (ATP) في العضلات تبدأ العضلات باستخدام فوسفات الكرياتين (CP) حيث يوجد هذا المركب مخزون في العضلات بكميات قليلة تصل إلى 17 مللي مول/ كجم من العضلة (عند النساء 0، 8مول وعند الرجال 0.6 مول وهو يوفر الطاقة عالية الشدة وسريعة يمكن أن تستمر (15-20) ثانية ولا يمكن إعادة بنائها الا بعد انتهاء الجهد ويمكن اعتبار فوسفات الكرياتين المخزون البديل ل (ATP) وكما يأتي:

تحليل الروابط



إعادة تصنيع



CCPK



ويسيطر على هذا التفاعل انزيم الكرياتين فوسفوكرياتين CPK ويتم ايضا بانتقال الفوسفات من جزيئين من فوسفات الكرياتين الى جزيئة واحدة من احدى فوسفات الأدينوزين



ويتم أيضا عن طريق تبادل مجاميع فوسفاتية بين جزيئين من أحادي فوسفات الأدينوزين بمساعدة إنزيمات ATP خاصة، وهذا الطريق أقل ملائمة من الطرق السابقة في بناء ولا يحمل إلا في الاحتمالات الاضطرارية.



ان مخزون (ATP) الطاقة في العضلات يستنفذ خلال الثانية الأولى من العمل العضلي، ولكن مخزون CP في العضلات يفوق مخزون ATP بحوالي (4-6مرات) ويوفر الطاقة للجهد العضلي بحوالي (3-8) ثانية وان مخزون ال CP يعوض في الجسم بعد الجهد البدني بعد (2-3) دقيقة ويوضح الجدول رقم (1) العلاقة بين فترة الراحة ونسبة عودة مخزون الطاقة الفوسفاتية (ADP - CP) بالاعتماد على النقص في فترة الراحة التي يحتاجها اللاعب وحصول التكيف الفيزيولوجي لهذا النقص ، ومن الجدير بالذكر ان مخزون العضلة فوسفات الكرياتين لا

ينفذ من العضلات بسرعة لذلك يعد مخزون استراتيجي والجدول رقم (1) يبين عودة مخزون الطاقة الفوسفاتي أثناء الراحة .

يستخدم الرياضي المخزون الجلاليكوجيني بعد انتهاء المخزون الفوسفاتي، وإن كميات ATP و CP المخزنة في العضلات أثناء الراحة لا تحتاج إلى الأوكسجين أثناء الحرق أوالتفاعلات، وهذا يعني أن كافة مصادر الفوسفات في الجسم تستهلك خلال 30 ثا أوأقل من ذلك.

تم وفق هذا النظام النشاطات التي تتطلب الحركات القوية والسريعة والانفجارية وبشدة عالية وبسرعة انقباض عضلي كبير مثل الوثب والجري لمسافات قصيرة، والجهد القصوى الذي يقل عن 6 ثوان يتوافق مع متطلبات النظام الفوسفاتي.

يمكن إدراج الصفات البدنية الآتية تحت هذا النظام (القوة العظمى المتحركة والثابتة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة) ويتميز هذا النظام بإطلاق أقصى طاقة ممكنة في أقل زمن.

(سميعة خليل محمد، 2008، ص ص 273-275)

مميزات النظام اللاهوائي الفوسفاتي:

يعمل بدون وجود الأوكسجين: تحدث عملية التفاعل في السيتوبلازم في منطقة الخيوط البروتينية الميوسين والأكتين ولا يعتمد هذا النظام على سلسلة تفاعلات كيميائية طويلة.

والتي يمكن الحصول عليها بشكل مبادرة، إذ تخزن في CP و ATP يعد المصدر الأول للطاقة: ومصادره العضلات.

- سريع جدا في تحرر الطاقة اللازمة خلال العمل العضلي عالي الشدة الذي يتطلب زمنا قصيرا.

- لا يدوم طويلا 10 ثواني.

- مخزون الطاقة في العضلة قليل.

الجدول رقم (1): العلاقة بين فترة الراحة إلى نسبة عودة تخزين مصدر الطاقة الفوسفاتية (ATP-CP)

(سميعة خليل محمد، 2008، ص 276)

النسب المؤوية لاعادة تخزين ATP-CP	زمن فترة الراحة بين التكرارات
100%	أكثر من ثانية
94%	120 ثانية
88%	90 ثانية
75%	60 ثانية
50%	30 ثانية
قليل جدا	10 ثواني فأقل

3. التصويب

1.3. مفهوم التصويب:

إن التطور السريع الذي طرأ على فعالية كرة اليد في السنوات الأخيرة أعطى التصويب حيزاً كبيراً ومهماً لما لهذه المهارة من دور كبير وفعال لترجمة جهود أعضاء الفريق في المباراة حيث أن ضبط التكنيك والتكتيك في اللعب ما هو إلا لخدمة التصويب ونجاحها ووصول أحد لاعبي الفريق المهاجم إلى المركز الذي يسهل منها لتصويب لتحقيق الإصابة كما أن إمكانية التصويب وأجاده للاعبين تعطي إمكانية ارتفاع معنويات اللاعبين والثقة بالنفس وروح الانفعال وأثار الدوافع لبذل الجهد والكفاح من أجل الفوز وتسجيل أفضل النتائج إذ يعتبر " التصويب قمة اللعب وان نوعيته ومستواه هو الذي يحدد الفوز أو الخسارة لذا ينبغي إنجازه أو أداءه بتركيز عال ودقة جيدة . (جيرد لا نجهوف وتيموا ندرت ، 1985 ص 88)

وأكد (سعد محسن:) أن " النجاح في إحراز الأهداف يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي تناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب المدافع وحارس المرمى" (محمد توفيق الدليلي، 1989، ص 102).

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يكون هدفها الأساسي إصابة هدف المنافس ويعد التصويت من المهارات الحركية في كل حركات الهجوم إلى الانتهاء بالتصويب على المرمى الفريق الخصم الأساسية المهمة في لعبة كرة اليد بحيث الخصم وهذا من أهم الواجبات المهمة في ممارسة كرة اليد إذ تتوقف نتيجة المباراة على دقة الأداء الفني لهذه المهارة وأكد تلك الأهمية (محمد توفيق) (فقد ذكر ان " كل المبادئ الأولية والخطة المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج بالنهاية بإصابة الهدف" (منير جرجيس ، 1985 ، ص 81)

لذا " التصويت من المهارات الأساسية والمهمة التي بواسطتها تتحدد نتيجة المباراة، كما ان إصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز".

2.3. أنواع التصويب:

أن أنواع التصويب في كرة اليد كثيرة وأهمها .

التصويب السوطي (الكراباجي) ويتم بعدة طرائق:

من فوق الرأس ويتم بطريقتين هما:

أ - بخطوة ارتكاز.

ب - مع اخذ ثلاث خطوات.

ج - من مستوى الرأس والكتف.

د - من مستوى الحوض والركبة .

التصويب من القفز ويتم من :

أ - القفز عالياً .

ب - القفز جانبا

التصويب من السقوط ويتم من :

1- السقوط الأمامي .

2- السقوط الجانبي ويشمل .

أ- السقوط ناحية الذراع الراحية .

ب- السقوط عكس الذراع الراحية .

التصويب الخاص ويتم بعدة اشكال :

أ- القفز أماما .

ب- السقوط الأمامي أو الجانبي (من الزاوية، من الطيران) .

(كمال عارف ظاهر وسعد حسن اسماعيل، 1989، ص 129)

أما بالنسبة لتقسيم كل من (ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم) فان التقسيم عام وشامل لجميع الأنواع حيث

قسما التصويب كما يأتي :

أولا :تبعاً "لمكان المصوب ويدخل ضمن هذا القسم :

1- التصويب البعيد

2- التصويب القريب

3- التصويب من الزاوية

4- التصويب من الوسط

ثانياً-:"تبعاً " لحركة المصوب ويدخل ضمن هذا القسم :

1- التصويب من الثبات

2- التصويب من الحركة

3- التصويب من القفز (أمام، أعلى) .

4- التصويب من السقوط (أمام، جانب) .

5- التصويب من الطيران

لثالثاً -:"تبعاً "لمسار الكرة ويدخل ضمن هذا القسم :

1- التصويب الواطئ .

2- التصويب العالي .

3- التصويب المرتد .

4-التصويب بإسقاط الكرة

رابعا -:"تبعا "لوضع الذراع ويدخل ضمن هذا القسم:

1-التصويب من فوق مستوى الكتف

2-التصويب من مستوى الكتف

3-التصويب من مستوى الركبة

وفيما يخص موضوع البحث سنناول بشيء من التوضيح الأداء المهاري الصحيح لمهاري التصويب من القفز عاليا أماما والتصويب من الارتكاز بخطوة وتكمن عملية اختيار هذين النوعين من التصويب واثرا أسلي التمرين موزع والتمرين متجمع في تعليم الدقة واستعمالها في مجال لعبة كرة اليد الحديثة التي تأكدها اثر المصادر من بين أنواع الأخرى من التصويب (ضياء الخياط، عبد الكريم قاسم ، 1988 ، ص31-32)

3.3. مناطق التصويب:

هنالك عدة مناطق للتصويب داخل الملعب يتخذها اللاعب ود كما هو معلوم فان هدف مباراة كرة اليد هو اصابة المرمى للفريق الخضم يكثر عدد من الأهداف وذلك عن طريق الاستثمار الجيد للمكان المناسب رد الفعل واختيار نوعية التصويب مع الدقة العالية للاع. (كمال عارف ظاهر ، 1980 ، ص39) وقد قسم كل من (ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم):

مناطق التصويب على:

-التصويب البعيد.

-التصويب القريب.

-التصويب من الزاوية.

-التصويب من الوسط . (ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم، 1988 ، ص31)

أما (ماهر صالح) فقد قسم مناطق التصويب الى :

-التصويب البعيد.

-التصويب القريب من خط ال6 م.

-التصويب من ضربه جزاء ال7 م.

-التصويب من خط الرمية الحرة9 (مماهر صالح محمد، 1971 ، ص76)

ومن خلال مراجعة المصادر والمقابلات الشخصية مع خبراء المية توصل الباحث إلى مناطق التصويب التالية مع شرح موجز عن كل منطقة.

التصويب من منطقة الساعد(الأيمن، الأيسر)

1.3.3. التصويب البعيد ويشمل:

التصويب من منطقة الوسط

- لتصويب القريب(المنطقة الأمامية).

- التصويب من منطقة الزوايا(الجناح).

- وهذا شرح موجز لمناطق التصويب:

التصويب البعيد ويقسم على:

أ -التصويب من منطقة الساعد (الأيمن -الأيسر).

ب -التصويب من منطقة الوسط.

هذا النوع من التصويب كما ذكر ياسر دبور " (التصويب أمام مدافع وفي حدود ال9 م او يقصد خارجها في حالة وجود ثغرة في الدفاع المنافس. (ياسر دبور ، 1997، ص180)

ويستعمل هذا التصويب عادة من المهاجمين الخلفيين نتيجة لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات في وسط الملعب ويؤكد) ماهر صالح " انه غالبا ما يؤدي هذا التصويب من خارج منطقة ال9 م، وفي نطاقها ومع وجود مدافعين، وأجادته تعطينا فرصة التغلب على حائط الصد الذي يكونه المدافعين، وكلما كان الارتفاع عاليا"للمهاجم كلما أمكنه التصويب بحرية بالتعلق في الهواء والتصويب فوق المدافعين. (ماهر صالح محمد، ص85) والتصويب البعيد يعتمد على إجادة المهاجم لمختلف أنواع التصويب وحسن استعماله لها وخاصة بعد ارتباطه ببعض حركات الخداع " وتعد منطقة التصويب البعيد أكثر المناطق استعمالا وفعالية وتشكل خطورة كبيرة على حارس المرمى اذ تتكون لدى المهاجم فرصة كبيرة للتصويب من ال زوايا البعيدة عنه، كما يلاحظ أن المدافعين في منطقة وسط الملعب يقومون بتكوين جدار الصد من ثلاثة مدافعين وهنا يختفي عامل التعاون بين المدافعين وحارس المرمى نظرا "لأن يقومون غالبا "بموجب الرؤية للكورة وذراع الرامي عن نظر حارس المرمى.

(احمد عربي عودة، ، ص105- 106).

كما ان " المهاجم الذي يلعب في منطقة الوسط خاصة يعد مفتاح المواقف الخططية للفريق وكذلك همزة الوصل بين نصفي الملعب الأيمن والأيسر وكذلك تنظيم الأعمال الفردية في قالب جماعي للفريق.(ياسر دبور، ص180)

2.3.3. التصويب القريب:

يؤدي هذا النوع من المنطقة الأمامية لمنطقة ال6 م كما يوضح ذلك) منير جرجيس " (1988 :أن هذا التصويب يؤدي بالقرب من منطقة المرمى في حالة حيازة اللاعب المهاجم للكورة أوفي حالة الهجوم الخاطف أن قطع لاعب مهاجم في اتجاه الدائرة وتقرر الكورة إليه للتصويب. (منير جرجيس، مصدر سابق، ص82) والمهاجم مرتكز على الأرض لذا نجد الفرصة أكبر تكمن في التصويب بالقفز عاليا أماما والذي يبعد اللاعب عن العنف من المدافعين وحصول المهاجم على فرصة أكبر على رؤية الهدف بوضوح مما يسهل عليه الرياضي أكدت أهمية التصويب من عملية التصويب بدقة عالية ، فضلا عن وجود عدة بحوث ودراسات في القفز عاليا "عن الأنواع الأخرى من التصويب منها)دراسة جمال الدين عبد العاطي دراسة محمد جمال الدين محمد حمادة .فمن هنا تبرز أهمية هذا النوع في حصول اللاعب المهاجم على مدة زمنية كافية لمعرفة رد فعل حارس المرمى ثم التصويب على المنطقة المناسبة في الهدف.

4.3. المسار الحركي التصويب

من الضروري في عملية الأعداد التصويب والتقدم بها إلى المستوى العالي هو معرفة البناء الحركي التصويب من القفز عاليا أماما ووضع الصفات الخاصة لكل قسم من مراحل وأقسام الحركة لتلك المهارة ويؤكد ذلك (ما نيل) اذ يقول " ان التوافق نشاط او حركة يعنى تناسق جميع أجزاء مراحل العمل الحركي طبقا " .

للهدف ولغرض الذي يحصل عليه بواسطة الحركة كاملا . " " فيمكن توضيح " المظهر الخارجي لمسار التصويب بالقفز عاليا أماما" وفقا للبناء الحركي فينقسم على عدة مراحل وحسب ما ذكره (عبد الجبار شنين).

أ - المرحلة التحضيرية(حركة القفز عاليا أماما)

ب - المرحلة الرئيسية (حركة التصويب).

ت - المرحلة النهائية (حركة الهبوط). (عبد الجبار شنين علوة، 1998 ، ص 53-60)

1.4.3. المرحلة التحضيرية(حركة القفز عاليا أماما

أ. الخطوات والتسارع:

بعد استلام اللاعب للكورة يتحرك بسرعة ويحدد عدد الخطوات التي يؤديها اللاعب تبعا " لحالة اللعب وموقف دفاع الخصم والمسافة بين المصوب والمرمى والمدافع وقد تكون ثلاث خطوات أو خطوتين أو خطوة واحدة وأحيانا "تكون بدون خطوة وتكون الخطوة الأخيرة هي الأسرع والهدف الرئيس من المدة التحضيرية في حركة القفز للاعب المصوب هو الحصول على أفضل وضع حركي يمكنه من الارتقاء إلى أعلى ما يمكن وأهمية الخطوات هي المصدر الوحيد والأساس في اكتساب السرعة الأفقية المناسبة لأداء المراحل المتتابعة.

ب. النهوض:

يبدأ اللعب بالارتقاء بالقدم اليسرى(اللاعب الايمن) مع مراعاة اتساع الخطوة الأخيرة تبدأ بالقفز بقوة للأعلى(إذ يكون مركز الثقل على قدم الارتقاء -الرجل اليسرى)وملاحظة إنشاء الرجل اليمنى وامتداد الرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلفا عاليا " على شكل نصف دائرة (فوق الكتف الأيمن التي تتحرك إلى الخلف الأبعد مسافة في حين يكون الكتف الأيسر مؤشرا "للأمام وتعد هذه المرحلة مهمة في حركة القفز لأداء الارتقاء، حركة الوصول بين الاقتراب والطيران ويبدأ هذا القسم لحظة مس قدم الارتكاز الأرض حتى مغادر عن طريق تحويل مركز ثقل الجسم من الاتجاه الأفقي إلى الاتجاه العمودي ويتحقق الدفع من الارتكاز نتيجة استقامة الرجل وحركة مرجحة الرجل الحرة والذراع الحاملة للكورة والذراع الحرة والجذع .ومهمة الدفع تأمين طيران جيد لمركز ثقل الجسم وتبدأ مرحلة الدفع بعد أن تصل القوة أقصاها والسرعة إلى الصفر عند لحظة التوقف العمودي عند أقصى أن ثناء لمفصل الركبة.

2.4.3. المرحلة الرئيسية (الطيران والتصويب):

أ - الطيران:-

نتيجة لعملية الدفع القصوى لرجل الارتكاز وحركة الذراع الحاملة للكورة والذراع الحرة والرجل الحرة تبدأ مرحلة الطيران نتيجة لعملية الدفع ويتحقق من خلال المرحلة الهدف الأول التصويب بالقفز عاليا " أماما وهو

الوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن مستغلا محصلة القوى الناتجة عن الدفع للأرض ولف الجذع في الهواء إلى مراجعة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته وتعد مرحلة الطيران المرحلة الثانية للقفز والمرحلة التحضيرية للتصويب وان لحركة الجذع خلال مرحلة الطيران تأثيرا فعالا في تأثير فعالا في مستوى الأداء الفني كون الجذع أكبر كتلة في الجسم لاحتوائه على أكبر العضلات المرتبطة بأهم مفاصلان أقواها هما الكتف والحوض ويشكل الجذع حوالي 43 ٪ (من وزن الجسم ويقوم بإنتاج القوة ونقلها من رجل مع سحب الكرة بالذراع الرامية للخلف ثم للأعلى ويصوب اللاعب عند وصوله إلى أعلى نقطة (نقطة الصفر) " مستغلا محصلة القوى الناتجة عن رفع الأرض ولف الجذع في الهواء مع مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته "

(ضياء الخياط، عبد الكريم قاسم : مصدر سبق ذكره، ص 43)

ب - حركة التصويب:

إن حركة القفز التي يؤديها اللاعب هي الفقرة التحضيرية التي تخدم الهدف الثاني للاعب وهو التصويب نحو المرمى إذ يحصل اللاعب خلال سرعة حركة الدفع على الطاقة الحركية اللازمة لأداء التصويب إذ يدفع الصدر للأمام لعمل القوس المشدود فيساعد على اكتساب الجذع طاقة، ويدور الجسم عكس ذراع الرمي وعند وصول تعجيل الطيران إلى الصفر عند وصول مركز ثقل الجسم إلى أقصى ارتفاع له . يبطأ مركز ثقل الجسم كلما كان قريبا "من الارتقاء الأقصى له، تحدث لحظة توقف نسبية في الهواء وتحصل عملية الدفع القصوى للذراع الحاملة للكرة بمساعدة عضلات حزام الكتف والقوس المشدود وتحديث عملية التصويت على الزاوية المطلوبة والمكان المناسب للمرمى.

ج - المرحلة النهائية (الهبوط):

بعد انتهاء عملية التصويت يبدأ اللاعب بالهبوط على الأرض بعد اقتراب رجليه وهبوط ذراعيه جانبا أماما "بطاقة حركية مناسبة ويتم السقوط على الأمشاط ثم الانتقال إلى باطن القدم ثم انثناء مفصلي الركبتين وانثناء الجذع أماما باستعمال قوة قليلة وزمن طويل لامتناس الصدمة والهبوط الصحيح.

د - التصويب من الارتكاز بخطوة :

إن التصويب من الارتكاز بخطوة يعتبر من الرميات الحرة والتي تؤدي عند خط ال 9 غالبا وأحيانا عند منطقة ال 7م الجراء حصول الفريق على هذه الرمية يعتبر فرصة ثمينة يمنحها القانون للفريق فيجب استغلالها.

(ضياء الخياط، عبد الكريم ، ص 43)

3.4.3. المرحلة النهائية:

وهي المرحلة التي يكون فيها اللاعب قد أدي عملية التصويب وفيها يتم حفظ توازن جسم اللاعب ومنعه من السقوط وذلك عن طريق امتصاص قوة أداء الرمية وسرعتها بتقدم الساق الخلفية أمام الساق الأمامية وهي أشبه بحركة رامي الرمح لحظة خروج الرمح من يده

5.3. العوامل المؤثرة في التصويب :

- زاوية التصويب : كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للمرمى كلما كانت نسبة نجاحه أكبر؟

-المسافة :كلما قصرت المسافة بين الرامي والمرمى كلما ساعد ذلك على دقة التصويب واصابة المرمى .
- الدقة :كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب صدها ويسهم رسغ اليد في توجيه الكرة.

- السرعة :كلما كان الأعداد سريعا "كلما كان التصويب أكثر نجاحا.(احمد عربي عود ، 1998 ، ص41)

6.3. الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب

قسمت الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب على الآتي:

1-سرعة التصويب.

2-قوة التصويب.

3-دقة التصويب.(حلمي حسين ، 1985 ، ص139)

4. كرة اليد:

1.4. 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 "هو لقرنلس" وهو دانماركي كان يعمل بمدينة "أوردروب" وكان ذلك عام 1898، وقد أطلق عليها اسم "هاندبولد" 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 اقتضت 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 لـ 12".

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 بيچوك".

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.

(إسماعيل مقران، 2000، ص 75)

2.4. 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 (30 x 2) (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 وكمال عبد الحميد اسماعيل، 2001، ص 22)

3.4. الابعاد 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، بالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار ... الخ، تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد 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 وخططها 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 وحنكة وجدية أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعي وفعالاً للقدرات العقلية المختلفة. (نفس المرجع السابق، 14)

4.4. 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:

- 1- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
- 2- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
- 3- أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
- 4- أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
- 5- أنشطة رياضية تتضمن توقعا لحركات الغير من الأفراد (مرجع سابق ذكره 40)

وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمنها "كوديم" مختلف الألعاب الجماعية وهي الألعاب التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا.

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

1- الألعاب الجماعية.

2- الرياضة الفردية والثنائية.

3- أنشطة شكلية.

4- الرياضة المائية.

5- نشاط الخلاء في الشتاء.

6- أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية.

7- ألعاب ذات تنظيم بسيط.

8- الجمباز.

9- 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 ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمعا بالمقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين. وتصنف جمهورية ألمانيا الديمقراطية "سابقا" الأنشطة الرياضية إلى:

- | | | | |
|----------------|---------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| 1- التمرينات | 6- الألعاب | 11- رفع الأثقال. | 16- الانزلاق. |
| 2- الرقص | 7- الرحلات والسياحة | 12- المنازلات | 17- الحماسي 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 (مرجع سابق كره، 41)

5. المراهقة :

1.5. تعريف المراهقة :

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد". (عبد العالي الجسماني، 1994، ص 323، 329)

فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (محمد أيوب شجيمي، 1994، ص 212)

وفي هذا المجال أيضا "جوزيف ستون وتشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعية. (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 325)

2.5. تحديد مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحددها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر. (راجع أحمد عزت، 1995، ص 09)

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة" لمؤلفه حامد عبد السلام:

- المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص ص. 263-252).

- المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتتراد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسيمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسيمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي .

وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص ص. 289-352)

3.5. علاقة المراهق بالرياضة

يتفق ريتشلرد ادلمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمنخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط، ومن شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو، فعن طريقة اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة أن يستطيع المراهق على الأقل التحكم في حركاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته وفي الواقع وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تفسير وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت من الواقع بحثنا عن صدق واقعي .

كما يرى منجر Moninjer (1942) أن اللعب والرياضة أنماط الصراع الرمزي الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسة الرياضة باعتبارها الوسيلة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي .

إن من ظواهر الشباب المعاصر كما قال: "إريك اريكسون" تتمحور أزمة تكوين الهوية فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم لمشاكلهم والمشكلات الأساسية في هذه المرحلة من تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والعدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كبتها (محمد الأفندي، 1965، ص ص. 444-445).

4.5. أهمية الرياضة في التطور الحركي للمراهقين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي، حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي فالمنتخبات القومية وتكتسب المراهقة أهميتها لكونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستوى ليس فقط الجنسين بل الجنس الواحد أيضا بدرجة كبيرة.
 - مرحلة انفتاح سريعة للوصول للمستوى إلى رياضة المستويات العالية.
 - مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين الذين يمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية.
 - لا تعتبر مرحلة تعلم قدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
 - مرحلة أداء متميز خال من الحركات الشاذة والتي تتميز بالإنسانية والدقة والإيقاع الجيد.
 - مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهارها للمراهق من قدرات فنية ومهارات حرك
- (احمد بسطويسي، 1996، ص185)

5.5. نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة ومرحلة النمو فيها والوحدات التعليمية "الخصص" يجب أن يراعى ما يلي:

- يجب دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج أو تقنية للوحدات التعليمية حتى تتماشى مع ميولاتهم ورغباتهم.
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق وتربي استقلاله وتكسبه ذاته.
- يجب تنمية وعي التلاميذ لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية وتمويله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- يجب منح فرصة للإفصاح عن آرائه وعدم فرض النصائح عليه.
- إعطائه حرية تصحيح أخطائه بنفسه قدر الإمكان لأن التجربة خير معلم.
- تجنب فرض قيود شديدة ولكن بالعكس دعه يشعر بالمثل الخلقية العليا ويحترمها.

6.6. أهمية التربية البدنية للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعا من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دورا كبيرا وفعالا لأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية.

أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء. زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق (تشارلز بوكور، 1994، ص 453)

7.5. مميزات لاعب كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتناسب مع كل الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين، ولاعب كرة اليد شخص رياضي له مميزات وخصائص يتميز بها منها بدنية مرفولوجية وتكتيكية وفكرية. ومن أهم المميزات التي يمتاز بها لاعب كرة اليد صنف أكابر الميزة الفكرية التي يرتبط بسن اللاعبين، فالمراحل العمرية للاعبي كرة اليد صنف أكابر تنقسم إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة الشباب: من 18 سنة إلى 24 سنة

- مرحلة الرشد الأولى: من 20 سنة إلى 30 سنة.

- مرحلة الرشد الثانية: من 30 سنة إلى 50 سنة.

أ. مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة:

- النمو البدني والحركي:

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جدا، حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة.

نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعا لذلك لحجم العضلات، وتظهر بعض بوادر السممنة لدى بعض الأفراد وخصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة.

تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة.

إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية. (احمد أمين فوزي، 2003، ص 10)

- النمو العقلي:

يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة، بمعدل أقل عن المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريبا، تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماما من القدرات العقلية، كالقدرة على إدراك المسافات والأزمنة والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد السن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى، وذلك تبعا للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشباب.

لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تحصيلها، ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة، ولهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب واللعب واختيار المدربين والإداريين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر في ذلك.

يستطيع الشباب أن يخطط وينفذ ويقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائما مستعدا لمناقشة هذه الآراء والدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع. (مرجع سابق ذكره، 71)

- النمو الانفعالي:

يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته، وأن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع، ولكن في حالات الإحباط الشديد تكون ثورته شديدة وقد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة وأصدقاء معدودين، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع أو نشاط واحد ويعطي له كل وقته ويسخر له كل إمكانياته وقدراته، وبعد أن كان صديقا حميما لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فرد واحد يلزمه في معظم أوقاته ونشاطه وهو غالبا ما يكون شريكا له في هوايته.

يستطيع الشباب أن يرجى تحقيق رغباته وإشباع حاجاته كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع بعد أن كان لحوحا في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة ومرحلة المراهقة.

يميل الشباب إلى إسعاد الآخرين والتضحية في سبيلهم، ويكون انتماءه شديدا في هذه المرحلة، ويظهر بوضوح عندما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها، وكذلك في تمثيل الوطن في اللقاءات والمسابقات الدولية الودية أو الرسمية.

الشباب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد إمكانياته وقدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالبا ما يكون قريبا من قدراته، وهذا ما يساعده على الاستقرار الانفعالي وإبعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لم تساعده على ذلك. (مرجع سابق ذكره، ص 73)

- النمو الإجتماعي:

إن صداقة الشباب مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي وتبادل المشورة، وتكون أكثر ثباتا وعمقا من المرحلة السابقة.

يهتم الشباب بمشكلات المجتمع ويسعى للمشاركة في علاجها، فإذا كان عضوا بأحد الأندية فإنه يحاول دراسته والتعرف على مشكلات أعضائه والأسباب التي تحول دون تقدم ازدهار النادي، ثم لا يتوانى عن تقديم خدماته من اجل نهوض النادي.

يهتم الشاب بحقه وتأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه، ولهذا يسعى دائما إلى الحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع بإمكانياته وإبداء رأيه في إدارته، ولهذا فهو دائما أول الحاضرين في انتخابات الأندية وجمعياتها العمومية للتعبير عن آرائه وأفكاره وما يؤمن به.

تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشاب من أفكار وقدرة على الاقتناع وما يتمتع به أيضا من ثقة واحترام في الجماعة، هذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقا رياضيا.

يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ في احترام من هم أكبر منه سنا دون أن يحاول الاعتماد عليهم كثيرا. (مرجع سابق كره، ص74)

- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب:

تتلخص مظاهر النمو في هذه المرحلة باكتمال النضج البدني والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ولهذا يجب على المجتمع أن يحاول الاستفادة من طاقات الشباب بما يخدم المجتمع في شتى مجالاته وتوجيه هذه الطاقات بما يحقق الارتقاء بالشباب وإسعاده كخطوة أساسية للارتقاء بالمجتمع، فبعد أن كانت الثروات المادية هي كل ما تسعى الدول إلى تنميتها، أصبح الأمر عكس ذلك تماما، إذ أصبحت ثروات الشعوب لا تقاس بما تنتجه أرضها، بل أصبح المعيار هو مدى تطوير هذه الشعوب لثروتها البشرية.

(حامد عبد السلام زهران ، 1979 ، ص 48).

من هذا المفهوم أصبحت البيئة الرياضية من أهم المجالات التي يعتمد عليها في تطوير الشخصية، ولهذا يجب أن يكون دورها فعالا في ذلك إذا ما اتحت الفرص التالية للشباب:

- الاعتراف بأفكار الشباب والاعتماد على قدراتهم وميولهم في تخطيط البرامج الرياضية وفي تنفيذها وتقوم نتائجها للاستفادة من طاقاتهم وتدعيمها ولإعدادهم لتحمل مسؤولية الإدارة الرياضية بمختلف مجالاتها (تحكيم، تدريب، تنظيم، إدارة،...)
- توفير فرض إشراك الشباب في المسابقات والبطولات على المستوى المحلي في كافة الأنشطة الرياضية، من اجل زيادة الخبرة ورفع مستوى الإنجاز الرياضي وتنوعها، بحيث تشمل كافة المستويات الرياضية من الشباب لزيادة الممارسة وتدعيم قاعدة البطولة.
- تشجيع ذوي المستويات الرياضية العالية من الشباب على الاستمرار والمضي في الممارسة الرياضية وتوفير الإمكانيات المادية والظروف الاجتماعية والنفسية، وكذلك توفير المناخ المناسب للتدريب الراقى لرفع مستوى إنجازهم الرياضي محليا ودوليا.
- توفير فرص اشتراك الشباب في مهرجانات رياضية محلية ودولية ذات مستويات مختلفة تتيح لأكثر عدد منهم ممارسة هذه الخبرة التي تساعد على تطورهم والارتقاء بهم إلى المستوى الذي ينشده المجتمع.

(احمد أمين فوزي ، ص 75).

ب. مرحلة الرشد الأولى من 20 سنة إلى 30 سنة:

يطلق على هذه المرحلة أيضا مرحلة القدرات والمهارات الحركية، حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز في مجال الأداء والإبداع الفني، إذ يستطيع الفرد المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة.

إن نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف وذلك لثبات نمو العظام ويشمل التطور البدني فيها نمو الوزن ويصل التوافق العضلي العصبي إلى ذروته وتتميز هذه المرحلة بالنضوج العقلي والجسمي.

إن السرعة والأداء المهاري والتكتيك يتطور في هذه المرحلة كما تتطور صفة القوة والجلد، وكذلك تتطور السرعة وسرعة رد الفعل والتي تشهد أقصى مستوى لها وإن من مميزات الرياضي في هذه المرحلة تكون حركاته اقتصادية ومجدية وأنه يستعمل القوة والسرعة وبما يتناسب مع هدف الحركة وكذلك مجال الحركة كما يظهر وبوضوح أيضا الزيادة في الدقة الحركية. (سطويسي أحمد: ، 1996، ص 189)

ويطلق على هذه المرحلة رغم التراجع بسنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية وهنا يجب المحافظة على المطاولة حيث أن صفات السرعة والمطاولة تتراجع بسرعة نسبية إذا لم يمارس التدريب، وكذلك فإن التكتيك لا يضبط في الغالب، لذلك فالتدريب عنصر مؤثر لقابلية الإنجاز الحركي وأن الرياضيون يحصلون على تكامل القابليات الحركية والمهارية في العقد الثالث، فيحصلون على الصفات النفسية العالية وعلى تجارب المنافسات والقابليات التكتيكية والتكنيكية والتي توصل الرياضي إلى أعلى مستوى له لتحقيق الإنجازات العالية .

(مروان عبد المجيد ابراهيم ، 2002، ص 70)

ج. مرحلة الرشد الثانية: من 30 سنة إلى 50 سنة.

تسمى بمرحلة الرشد المتوسطة وهي امتداد لمرحلة الرشد الأولى وفي هذه المرحلة يحصل هبوط تدريجي وتدهور في مستوى القدرات والمهارات الرياضية.

إن القدرات الحسية للفرد والتي وصلت إلى مرحلة الكمال ونمت ونضجت في مرحلة الشباب فإنها تشهد هبوطا نسبيا في مرحلة الرشد الأولى وتدهورا ملحوظا في المستوى بالنسبة لمرحلة الرشد الثانية، وهذا لا ينطبق فقط على المهارات الحركية وإنما في المستوى الصحي العام للفرد، إذ يحصل هبوط الإنجاز الحركي وتراجع للحركات الرياضية عن غير المدربين، حيث يحدث لديهم تراجع في المستوى إلا أن ذلك لا يشمل جميع الصفات الحركية بنفس الدرجة، كما أن قابلية التعلم الحركي لغير المدربين تتراجع بشكل كبير، وهذا التراجع مرتبط إلى حد ما بتراجع القابليات الحركية الأخرى وخاصة التوجه الحركي وقابلية التطبع وقابلية التأقلم عند تغيير الظروف .

(سطويسي أحمد: 1996، ص 192).

وكذلك نرى هبوط في مستوى السرعة والقوة السريعة في هذه المرحلة، إلا أن التدريب المبرمج يضمن المحافظة عليها، أما بالنسبة للقوة القصوى فيمكن أن تصل إلى حدها الأقصى بسبب الإمكانيات التي توفرها اللعبة، أو تنخفض بدرجة كبيرة حسب الإمكانيات كذلك وتكون حركات الرياضيين هادفة واقتصادية في هذه المرحلة، كما أن النشاط الحركي يقل ويتراجع خاصة في مستوى القابليات الحركية الرياضية عند غير المدربين.

(مروان عبد المجيد ابراهيم ، 2002، ص 82)

2. الدراسات السابقة والمشاهدة:

✓ الدراسة الأولى: بن حمد وليد، 2017، ماستر، جامعة بسكرة، عنوانها " اثر برنامج تربي مقترح لتطوير دقة التصويب في كرة اليد."

- هدف الدراسة : اكتشاف دور البرنامج في تطوير مستوى أداء مهارة دقة التصويب.

- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

- العينة : بلاغ عدد افراد العينة 17 لاعبا أي ما يمثل 10 % تم اختيارهم بالطريقة القصدية .

- ادوات الدراسة : الاختبارات (اختبارات خاصة بالتصويب) والقياسات

- نتائج الدراسة :

أن للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة التصويب لدى لاعبي أصاغر كرة اليد اثر ايجابي في تحسين مستوى أداء دقة التصويب من الارتكاز والجري والارتقاء .

✓ الدراسة الثانية: القمر بن هشام ، 2016، ماستر ، جامعة المسيلة ، عنوانه " اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف اشبال "

- هدف الدراسة :

كشف فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال .

- المنهج المتبع : المنهج التجريبي

- العينة : 10 لاعبين عينة شاهدة 10 لاعبين عينة شاهدة .

- أدوات الدراسة: اختبارات بدنية (اختبارات القوة المميزة بالسرعة) واختبارات مهارية (اختبارات مهارة الصد)

نتائج الدراسة

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى العيب الكرة الطائرة صنف أشبال.

✓ الدراسة الثالثة : علي بن بقره 2015، ماستر ، جامعة المسيلة، عنوانها : " أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريب البليومتري لتطوير القدرة العضلية للرجلين أثناء التسديد بالارتقاء في كرة السلة ."

- هدف الدراسة: تحديد أثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة .

- المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة-تجريبية".

- العينة: 12 متدربا من نادي شباب المسيلة لكرة السلة .jSKM

نتائج الدراسة

- لا توجد فروق دلالة احصائية للقدرة العضلية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الشاهده.
- توجد فروق دلالة احصائية للقدرة العضلية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية لصاح الاختبار البعدي

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال الدراسات التي عرضناها والمتمحورة مواضعها إثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة، نلاحظ أن العينة المختارة كانت تقريبا في كل الدراسات التي عرضناها عن اللاعبين كان سنهم اقل من 17 سنة، كم اظهرت الدراسات أن للبرامج التدريبية والوحدات التدريبية المقترحة القوة المميزة بالسرعة والتصويب، بالإضافة نجد ان الباحثين تطرقوا إلى الأسلوب التجريبي والذي يعتبر من بين البحوث ذلت المصدقية العالية.

واستفاد الباحث من الدراسات السابقة الآتي:

من أهم الجوانب التي استفدنا خلال مراجعة الدراسات السابقة نذكر منها صياغة الفرضيات المتعلقة بموضوع الدراسة الاطلاع على محتوى الفصول، خاصة أن جميع الدراسات مرتبطة بجانب التدريب الرياضي، التعرف على طريقة بناء البرنامج التدريبي وهو الاختلاف الواضح بين الدراسات الاطلاع على كيفية انجاز الوحدات التدريبية والخطوات المنهجية لإنجاز مثل هذه المواضيع والمتعلقة بتصميم واقتراح برامج تدريبية .

كذا التعرف على أهم النقاط أو الأجزاء التي ركز عليها الباحثين في اختيار النشاطات والخطوات الرئيسة في انجاز الوحدات التدريبية، التعرف على الاختلاف بين الدراسات في أهم المتغيرات الرئيسية بالنسبة لعينة البحث العمل بتوصيات والاقتراحات الموضوعية من الباحثين لدراسات خاصة في ما يخص تنظيم العمل خلال فترة تطبيق البرنامج التعرف على مختلف الإرشادات والتوجيهات المتبعة من طرف الباحث.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة:

❖ البرنامج التدريبي:

● اصطلاحاً : هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من متّ الواجب القيام بها لتحقيق اهدافه ، كما يمكن تعريفه على أنه عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً و ما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمين و طرق تنفيذ وإمكانات تحقق هه الخطة . (الدكتور مجال إسماعيل املكي، 1997م، ص183)

● اجرائياً :

البرنامج التدريبي هو دورة تدريبية متوسطة تحتوي عل مجموعة من التمارين المقترحة موضوعة في وحدات تدريبية تهدف الى تطوير القوة الممزة بالسرعة في التصويب لدى فئة اقل من 17 سنة للاعبى كرة الية لنادي تدريبي مسيلة .

❖ كرة اليد :

● اصطلاحاً : أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق 2 تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقاً لقوانين معمول ،من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد . (وجددي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد : ، 2002 ص13)

● اجرائياً : هي لعبة جماعية تلعب باليد في اطار قوانين محددة .

❖ القوة المميزة بالسرعة

● لغة :

- قوة: متانة البنية، شدة اخلق، نشاط، صالبة. (جريان مسعود، 2005، ص414)

- المميّزة : ميّزة ، ما يمتاز به من صفة أو خاصة، ما يميز شيئاً من آخر. (جريان مسعود، 488)

- السرعة: أسرع في أمر: عجل فيه. (جريان مسعود، 53)

● اصطلاحاً: القوة المميّزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهنا تكون مقدار القوة أقل من القصى وأيضاً مقدار السرعة يكون أقل من القصى ولو أنه مرتفع جداً. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص53)

● اجرائياً: هي اقصى قوة يستطيع اللاعب اخراجها عند الاداء لمرة واحدة او عدة مرات.

❖ التصويب:

● لغة : صوب (فعل) يصوب تصويبا ، و المفعول مصوب . (j. Charle, 1999 , P75) .

● اصطلاحاً: يعتبر التصويب كاللقطة النهائية لكل اللقطات الفردية والجماعية في الهجوم، ولها قواعد يجب أن تتبعها ونعمل عليها مهما كانت القيمة الفردية أو الجماعية للفريق. (ياسر محمد حسن دبور : 1996، ص9)

• **اجرائيا:** التصويب هو احد المهارات الاساسية في كرة اليد و هو نهاية كل هاجمة ، الهدف من هو محاولة احراز الهدف.

❖ المراهقة:

• **لغة:** جاء في المعجم الوسيط ما يلي " :الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة تعني الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد"، وتأتي كلمة المراهقة "Adelescence" من الفعل اللاتيني "Adolesere" و التي تعني التدرج نحو النمو والنضج.

• **اصطلاحا:** هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها (بهي فؤاد السيد، 1997، ص272).

• **إجرائيا:** هي الفترة التي تكون من مرحلة البلوغ حتى مرحلة الرشد والتي لا يمكننا اعتبار الشخص خلالها طفلا أو راشدا.

2- اشكالية:

إن علم التدريب الرياضي عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم بغرض رفع قدرات الممارسين لتحقيق الأداء الممتاز وهذا لا يكون إلا من خلال حالة صحية وعقلية وبدنية ونفسية واجتماعية جيدة من أجل هذا اخذ علم التدريب الرياضي مكانته اللائقة فهو الوسيلة المضمونة لتحقيق هذا الأداء وتلك النتائج، هذا اهتم العلماء بهذا العلم الحيوي وأولوه اهتمامهم حتى أصبح علما له قوانينه وأصوله ونظرياته وأسس ومبادئه وكرة اليد من الألعاب التي لها مبادئها ومهاراتها الأساسية والتي تعد الركن الأساس والفعال في تحقيق الفوز للفريق، ولهذا فان "عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل وأكثرها حساسية لان الإعداد البدني والخططي والنفسي، لا قيمة له دون مهارات حركية، فاللاعب المعد بدنيا ولم يعد مهاريا لا يمكن استغلال إمكاناته البدنية دون السيطرة على الكرة خلال المنافسة إن التطور السريع في مستوى التنافس أعطى مهارة التصويب حيزا كبيرا و دور فعال لترجمة جهود أعضاء الفريق في المباراة، حيث إن ضبط التكنيك والتكتيك في اللعب ما هو إلا لخدمة التصويب ونجاحها ووصول أحد لاعبي الفريق المهاجم إلى المركز الذي يسهل منه التصويب لتحقيق الإصابة كما إن إمكانية التصويب واتقانه للاعب الفريق تعطي إمكانية ارتفاع معنويات اللاعبين والثقة بالنفس و تتح ربح المباراة .

وان لكل مهارة رياضية متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من المهارات الاخرى، وعند توافر هذه المتطلبات لدى ممارسيها تتح لهم فرصة أكبر لاستعب وإتقان المهارة الحركية وأدائها بكفاءة عالية، والقوة المميزة بالسرعة هي أحد أنواع القوة العضلية التي تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة والسرعة وتتماشى مع طبيعة الاداء المهارى للاعب كرة اليد. (وجيه شمدي، 2002، ص130).

كما يشري أحمد خاطر وعلي البيك على أن القوة المميزة بالسرعة لها اهمية واضحة في تحقيق نتائج كثيرة من نواحي النشاط البدني خاصة ذلك النوع ذو الطبيعة المتغيرة من الاداء الحركي كما أن الدور الكبير للجهاز العصيب في خلق التوافق المطلوب بين الاعصاب و العضلات حيث تحدث انقباضات في اللحظة المطلوبة و السرعة اللازمة (أحمد خاطر، علي ألبك، 1996، ص176)

كما يؤكد جني هوكك Hooks Gene على أن القوة المميزة بالسرعة ضرورية إذا ما أردنا الوصول الى أعلى درجات التفوق والنجاح الرياضي، حيث يتطلب هذا النوع من المهارة إنتاج القوة وكذلك السرعة في حركات الوثب والقفز و التردد وغيري ذلك مما تتطلب المهارة الحركية . (Hooks Gene, 1996, p213)

هذا ما دفعنا نحو البحث في أسباب قلة التهديد عند مجموعة من خيرة اللاعبين لفريقي المفضل الترجي المسيلي لكرة اليد، ولأن مجال الدراسة كان فرصة لإيجاد حلول لهذه المشكلة و التي تتمثل في افتقار اللاعبين للقوة المميزة بالسرعة في التصويب من خلال ملاحظة بعض المباريات كما لحظ ان المستوى المتوسط للاعبين في التصويب جعلهم لا يستغلون كل تلك التصويبات وتحويلها إلى أهداف محققة تزيد في ثقة اللاعبين وتزيدهم إسرار و عزيمه على الفوز وتحسين أداءهم المهاري والفني ما يزيد المباراة متعة ، فجاءت فكرة تصميم برنامج لمساعدة هذه الفئة المهمة التي تعد الحزان الرئيسي للفريق نحو بلوغ الفئات المتقدمة في السنوات المقبلة ومن هنا نطرح التساؤل التالي: هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند العينة الشاهدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند العينة التجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟

3- أهداف الدراسة:

- إيجاد حلول مستعجلة من اجل تطوير الجانب المهاري منه التصويب. والجانب البدني لها ويتمثل في القوة المميزة بالسرعة
- اكتشاف دور البرنامج في تطوير القوة المميزة بالسرعة في التصويب.
- دور البرنامج التدريبي في إعطاء اللاعبين الفرصة في تحسين أدائهم في ما يخص التصويب.
- إثبات مدى قدرة الوحدات التدريبية الموجودة في البرنامج التدريبي في إعطاء نتائج إيجابية بعد التطبيق
- إثراء الجانب العلمي يمثل هذه الدراسات التي تعتبر قليلة نوعا ما نظرا لأهميتها
- البحث في ما وصل إليه التدريب الرياضي الحديث في تخطيط عملية التدريب لتطوير الأداء البدني للمهارات الخاصة باللعبة

4- أهمية الدراسة:

يعد موضوع الدراسة الحالية بمثابة فرصة لتسليط الضوء، على مدى ضرورة تخطيط البرامج والتقييم من خلال الاختبار لمعرفة الجوانب الأساسية في وضع الوحدات التدريبية ومنه الجانب المهاري و تكمن أهمية الدراسة في تصميم برنامج تدريبي لتنمية وتطوير الجانب البدني في المهارة ، لوضعه تحت تصرف المدربين للعمل على تحسين مستوى أداء التصويب ولان النادي يطمح في الوصول إلى أقسام عليا من البطولة الوطنية ولان لديه كل المقومات في النجاح خاصة ومن اجل هذا قمنا بإعداد هذا البرنامج من اجل تحسين مستوى القوة المميزة بالسرعة في التصويب أثناء المنافسة و التي تعد العامل الأساسي نحو التفوق و تحقيق الفوز في المباريات من خلال استغلال أكبر عدد ممكن من التصويبات وتحويلها إلى أهداف داخل المرمى . كما أن المدربين بحاجة ماسة إلى برامج تكون في متناولهم للعمل أثناء الحاجة إلى تطوير أداء التصويب.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي عند المجموعة الشاهدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد لصالح الاختبار البعدي.
- ✓ توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد لصالح العينة التجريبية.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

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

وتعتبر 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، كما على الباحث ان 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 البحث، كما تعتبر عينة المختارة للدراسة من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات (بن القمر هشام ، 2016، ص54)

1- والدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي: " تجربة صغيرة استطلاعية لاختيار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الاصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة".

(وجيه محبوب، 1993، ص235)

قبل البدء في إجراء التجربة، قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وهذا من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات. وهذا يوم 2019/01/08.

وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من اجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية . و بما 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، ومختلف ظروفها .
- ✓ التقرب من أفراد العينة.

وفي الاخير خلصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث .

❖ المجال المكاني والزمني للدراسة الاستطلاعية:

أ. المجال المكاني: شملت دراستنا فريق ترحي مسيلة لكرة اليد (قاعة عبد الحميد بورزق).

ب. المجال الزمني: بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على الشكل التالي:

- الاختبار الأول: 8/ 2019/01/

- الاختبار الثاني: 10/ 2019/01/

عليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط بتفصيل.

ج. المجال البشري: لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على لاعبي ترحي مسيلة لكرة اليد، فاخترنا 4 لاعبين عشوائيا للقيام بالدراسة الاستطلاعية من بين 14 لاعبا.

2- المنهج المتبع:

إن لدراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد المنهج ألن المنهج هو "عبارة عن فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الافكار إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة لدينا أو من أجل البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون. (بودواد عبد اليمني، 2010، ص26).

وانطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة، فان المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة، يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر". (محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب 1998، ص 218).

3- مجتمع وعينة الدراسة

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية لغرض اتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الاصلي أصدق تمثيل

ويقصد مجتمع الدراسة بأنه: "تلك المجموعة الأصلية لتي تؤخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس تلاميذ، أو كتبا أو سكانا، أو أية وحدات أخرى، ويطلق على المجتمع الاصلي اسم "العامل" و يمكن تحديده على أنه كل الاشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بمتغيري التجربة، هذه الخصائص قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي .

أما تعريف العينة فهي: "إجراء يستهدف تمثيل مجتمع الاصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الاصلي المحسوب منه العينة. "(محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص14-17).

❖ المجتمع الاصلي للدراسة:

توجهنا بشكل قصدي إلى عينة قصدية وهي فريق ترجي مسيلة لكرة اليد اقل من 17 ستة، ذلك لتوفر شروط الدراسة به، الفئة العمرية و الامكانيات المطلوبة تم اختيار عينة موضوع الدراسة بالطريقة القصدية حيث تكونت من 14 رياضي فريق ترجي مسيلة لكرة اليد اقل من 17 ستة.

❖ عينة الدراسة:

❖ العينة التجريبية: وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا التغير عليها وتضم 5 لاعبي فريق ترجي مسيلة لكرة اليد اقل من 17 ستة.

❖ العينة الشاهدة: وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبرى للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية. وتضم 5 لاعبي فريق ترجي مسيلة لكرة اليد اقل من 17 ستة.

❖ تجانس مجموعات العينة:

لكي نستطيع إرجاع الفروق الى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات ويجب على المحرر أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث.

الجدول (2): يمثل تجانس العينة الطول

الجموعه الشاهدة	الجموعه التجريبية		الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الطول	176,4	4,39	178,4	7,43	0,518	غير دال	
الوزن	71	6,59	72,6	6,34	0,391	غير دال	
العمر	16,6	0,54	16,8	0,44	0,632	غير دال	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05)

من خلال نتائج الجدول(2): نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر بـ 176.4، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 4,39، اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 178,4 وانحرافا معياريا يقدر بـ 7,43، كما ان قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0,518 وهي اصغر من قيمة ت الجدولة والتي تقدر بـ 1,860 و عند مستوى دلالة 0,05 وهذا عند درجة الحرية 8 وها يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين وهذا غير دال احصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير الطول.

الوزن

من خلال نتائج الجدول (2) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر ب 71, اما الانحراف المعياري فهو يساوي 6,59، اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 72,6 و انحرافا معياريا يقدر ب 6,34 كما ان قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0,391 و اصغر من قيمة ت الجدولة و التي تقدر ب 1,860 و عند مستوى دلالة 0,05 و عند درجة الحرية 8 و ها يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين و هذا غير دال احصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير الوزن.

العمر:

من خلال نتائج الجدول (2) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر ب 16,6، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,54 اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 16,8 و انحرافا معياريا يقدر ب 0,44، كما ان قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0,632 وهو اصغر من قيمة ت الجدولة و التي تقدر ب 1,860 و عند مستوى دلالة 0,05 و عند درجة الحرية 8 و ها يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين و هذا غير دال احصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير العمر

❖ خصائص العينة :

- ضبط الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل القاعة المخصصة لهذا الغرض بالنسبة للاعبين حيث برنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي:
- زمن إجراء الحصص التدريبية ايام الثلاثاء و الخميس من كل أسبوع .
- ضبط السن : جميع اللاعبين اقل من 17 سنة .
- الجنس : كلتا العينتين متكونة من ذكور فقط.

❖ عنوان الدراسة:

- اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.
 - أولا: المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الاسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.
 - تحديد المتغير المستقل: القوة المميزة بالسرعة.
 - ثانيا: المتغير التابع هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل، وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الاخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.
- (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1998، ص. 219)

- تحديد المتغير التابع: التصويب .

4- ادوات جمع البيانات و المعلومات:

إن الاختبار يقاس بنفس الوسائل وأجهزة مع كلتا المجموعتين تجريبية وضابطة بالإضافة الى العينة الاستطلاعية .

❖ ادوات الجانب النظري:

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

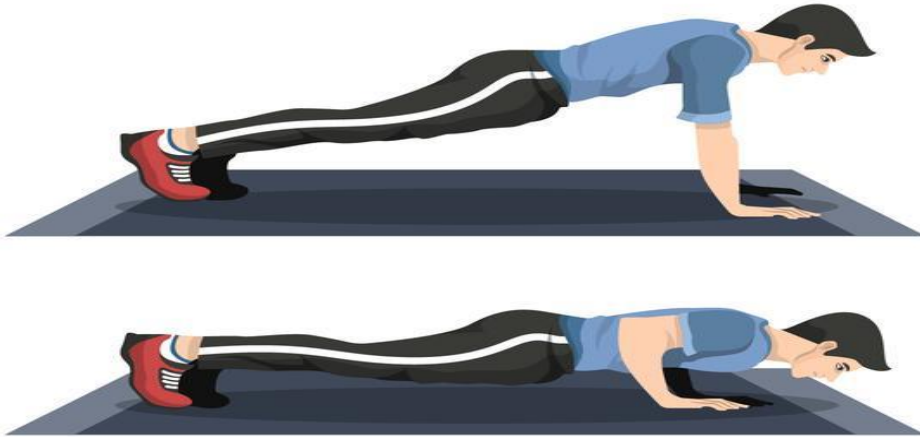
❖ ادوات الجانب التطبيقي:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي يتمثل في الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين و الرجلين و اختبار التصويب .

والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والشاهدة على شكل اختبار قبلي وبعدي كما استعمال مجموعة من الوحدات التدريبية التي شكلت لنا برنامج تدريبي من اجل تنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب .

❖ اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

- اسم الاختبار: اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (10) ثواني .
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .
- الاوات المستخدمة: ساعة توقيت ، صافرة ، استمارة تسجيل .
- اجراء الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستناد الامامي على الارض بحيث يكون وضع الجسم مستقيم عند الاشارة البدء ، يقوم المختبر بثني و مد الذراعين كاملين ، على ان يستمر في تكرار الاداء حتى نهاية الوقت..
- التسجيل: درجة المختبر هي عدد التكرارات الصحيحة خلال 10 ثوان.



الشكل رقم (01): يوضح القيام بعملية الضغط (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، 2002، ص45)

❖ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

- الاجهزة والادوات: ساعة ايقاف.
- اجراء الاختبار: من وضع الوقوف، يقوم اللاعب بشي و مد الركبتين في زمن قدره عشرين ثانية، مع ملاحظة عدم استناد اي عضو من اعضاء الجسم على الارض او اي جسم اخر .
- التقويم: عدد المرات في 20 ثا.



الشكل رقم(02): يوضح القيام بعملية ثني ومد الركبتين

(كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، 2002، ص 47)

❖ اختبار التصويب:

- الغرض من الاختبار الأول: قياس التصويب من الارتكاز
- لأدوات: كرات + مربعات مرقمة + أقماع + صفارة + ميقاتي



الشكل رقم (03): يوضح تقسيم المرمى لاختبار قياس التصويب من الارتكاز

(كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، 2002، ص 52)

- طريقة الأداء: يختار اللاعب مربعان للتصويب عليهما احدهما علوي و الآخر سفلي وعلى قطر واحد يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين ثم يمسك الكرة الأخرى و يصوب على المربع الآخر بعد سماع الصفارة ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر أي خمسة على كل مربع.
- القواعد: ضرورة ثبات احد القدمين يصوب اللاعب خلال 3 ثواني من الصفارة. اذا لم يصوب خلال 3 ثا.

الخصائص السيكومترية للاداة:

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

قام الباحث بايجاد معامل الثبات الاختبار للقدرات البدنية لاستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بنفس شروط الإجراء الأول وعند حصولنا على نتائج باستخدام معامل ارتباط سبيرمان وهذا لمعرفة ثبات الاختبار وكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي:

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين 0,94

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين 0.87

- اختبار التصويب 0,95 .

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات الثلاثة المطبقة.

ف²: مربع الفرق بين النتائج الأولى والثانية

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

ن: عدد العينة .

ر معامل الارتباط لسبيرمان .

الجدول (3): يمثل معامل ثبات الاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين واختبار التصويب في كرة اليد

الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0,94	0.96
اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0,87	0,93
اختبارات التصويب	0,95	0,97

من خلال الجدول (3) يتضح ان جميع قيم الارتباط المحسوبة قيد البحث قريبة من 1 و بالتالي فان معامل الارتباط قوي ، و بذلك نستطيع القول بأن اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين و الرجلين و اختبار التصويب قيد الدراسة ثابتة بشكل عالي .

معامل الصدق :

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق .

معامل الصدق = الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي :

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين 0,96

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين 0,93

- اختبار التصويب 0,97.

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

❖ موضوعية الاختبار:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52 و53)

5- إجراءات التطبيق الميداني للاداة:

. الوسائل البيداغوجية:

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين الشاهدة والتجريبية وقد تمت في قاعة متعددة الرياضات عبد الحميد بورزق بالمسيلة وتمثل هذه الاجهزة والوسائل في:

- الاختبارات البدنية المهارية.
- استمارة تسجيل البيانات.
- ساعة إيقاف.

2.5. الوحدات التدريبية المقترحة:

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي وفق متطلبات لاعب كرة اليد اقل من 17 سنة، وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج كما هو موضح في الملاحق، حيث تشتمل على عدة تمرينات بدنية ومهارية قصد تنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة وانطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب.

1.2.5. الخطة الزمنية للوحدات التدريبية

استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية (16 وحدة تدريبية) أي (8 اسابيع وبواقع 2 وحدات تدريبية أسبوعيا، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 22 جانفي 2019 إلى غاية 23 مارس 2019

التوقيت	الايام
من 15:00 الى 16:30	الثلاثاء
من 17:30 الى 19:00	الخميس

2.2.5. التجربة الرئيسية للبحث

تحتوي على 16 وحدة تدريبية.

-القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي قبل الانطلاق في تنفيذ الوحدات التدريبية وذلك يوم 15/2019/01.

-القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية وذلك يوم 2019/03/25

6-الاساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث. وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل بواسطة برنامج الإحصاء S.S.P.S ولقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية :

1.6. المتوسط الحسابي :

يعتبر احد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي اجري عليها القياس. (علي لصيف، محمود السامرائي، 1973، ص 76) وصيغته العامة هي:

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{n}$$

\bar{x} : رمز المتوسط الحسابي للعيينة.

\sum : رمز المجموع .

X: قيمة من القيم العينة .

n: حجم العينة (عدد افراد التوزيع). (النجار، 2007، ص 72)

2.6. الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له: ع، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فانه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح، هذه الصيغة ل(ع): تكتب في حالة ما تكون العينة اقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

$$S = \sqrt{\frac{\sum X^2}{n} - (X)^2}$$

S: رمز الانحراف المعياري .

\sum : رمز المجموع.

X: رمز الوسط الحسابي للعيينة .

X^2 : مجموع القيم .

n: حجم العينة (عدد افراد التوزيع). (النجار، 2007، ص 138)

3.6. (ت) ستودنت:

هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 لآعب تستخدم الصيغة التالية:


$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{n-1}}}$$

حيث T: معيار ستودنت. S_1 : الانحراف المعياري للاختبار القبلي

X_1 المتوسط الحسابي للاختبار القبلي.

X_2 المتوسط الحسابي للاختبار البعدي.

N: عدد العينة . S_2 : الانحراف المعياري للاختبار البعدي.



الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار: اختبار القوة المميزة بالذراعين

- المجموعة الشاهدة (قبلي - بعدي):

الجدول رقم (04): يبين مقارنة النتائج القبليّة والبعديّة للعينة الشاهدة في اختبار القوة المميزة بالذراعين

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت-المحسوبة	ت-الجدولية	الدلالة
قبلي	8	1	0.408	1.86	غير دال
بعدي	7.80	0.44			

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يقدر ب8، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 1، كما حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر ب7,80 و انحرافا معياريا يساوي 0,44، في حين سجلنا 0,408 كقيمة ل (ت) المحسوبة وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 1,86 و هذا غير دال احصائيا مما يعني عدم وجود فروق بين الاختبارين .

_ المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي):

الجدول رقم (05): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للتجريبية في اختبار القوة المميزة بالذراعين

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت-المحسوبة	ت-الجدولية	الدلالة
قبلي	7.8	0.83	4.491	1.86	دال
بعدي	10.	0.70			

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يقدر ب7,8، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,83، كما حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر ب10 و انحرافا معياريا يساوي 0,70، في حين سجلنا 4,491 كقيمة ل (ت) المحسوبة، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 1,86 عند درجة الحرية 4 و هذا دال احصائيا، مما يعني وجود فروق بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي.

- الاختبار القبلي (المجموعة الشاهدة والتجريبية):

الجدول رقم (06): يبين مقارنة بين نتائج العينة الشاهدة و التجريبية في الاختبار القبلي لاختبار القوة المميزة بالذراعين

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت-المحسوبة	ت-الجدولية	الدلالة
العينة الشاهدة	8.	1	0.343	1.860	غير دال
العينة التجريبية	7.80	0.837			

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الشاهدة يقدر ب8، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 1، كما حقق الاختبار نفسه للعينة التجريبية متوسطا حسابيا قدر ب 7,80 وانحرافا معياريا يساوي 0,837، في حين سجلنا 0,343 كقيمة ل (ت) المحسوبة وهي أصغر من

قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 1,860 ، و هذا غير دال احصائيا ، مما يعني عدم وجود فروق بين العينتين في الاختبار القبلي .

- الاختبار البعدي (المجموعة الشاهدة - المجموعة التجريبية):

الجدول رقم (07): يبين مقارنة بين نتائج العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالذراعين

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت-المحسوبة	ت-الجدولية	الدلالة
العينة الشاهدة	7.8	0.447	5.880	1.860	دال
العينة التجريبية	10	0.707			

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ ان المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الشاهدة يقدر ب7,8، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,447 ، كما حقق الاختبار نفسه للعينة التجريبية متوسطا حسابيا قدر ب 10 وانحرافا معياريا يساوي 0,707 ، في حين سجلنا 5,880 كقيمة ل (ت) المحسوبة وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 1,860 ، و هذا دال احصائيا ، مما يعني وجود فروق بين العينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

- المجموعة الشاهدة (قبلي - بعدي)

الجدول رقم (08) : يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت-المحسوبة	ت-الجدولية	الدلالة
قبلي	12.6	1.14	0.309	1.86	غير دال
بعدي	12.4	0.894			

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يقدر ب12,6، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,14، كما حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر ب 12,4 و انحرافا معياريا يساوي 0,894، في حين سجلنا 0,309 كقيمة ل (ت) المحسوبة وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 1,86 ، و هذا غير دال احصائيا مما يعني عدم وجود فروق بين الاختبارين.

- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي):

الجدول رقم (09): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت-المحسوبة	ت-الجدولية	الدلالة
قبلي	12.8	1.34	3.464	1.86	دال
بعدي	15.2	0.836			

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يقدر ب12,8، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,34، كما حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر ب 15,2 و انحراف معياريا يساوي 0,836 ، في حين سجلنا 3,464 كقيمة ل (ت) المحسوبة وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 1,86 ، وهذا دال احصائيا ، مما يعني وجود فروق بين الاختبارين.

– المجموعة التجريبية والشاهدة الاختبار القبلي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين:

الجدول رقم (10): يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي في القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت-المحسوبة	ت-الجدولية	الدلالة
العينة الشاهدة	12.6	1.140	0.258	1.86	غير دال
العينة التجريبية	12.8	1.303			

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الشاهدة يقدر ب12,6، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,140، كما حقق الاختبار نفسه للعينة التجريبية متوسطا حسابيا قدر ب 12,8 وانحراف معياريا يساوي 1,303 ، في حين سجلنا 0,258 كقيمة ل (ت) المحسوبة وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 1,86 و هذا غير دال احصائيا ، مما يعني عدم وجود فروق بين العينتين في الاختبار القبلي.

– المجموعة التجريبية والشاهدة الاختبار البعدي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين:

الجدول رقم (11): يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة للرجلين

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت-المحسوبة	ت-الجدولية	الدلالة
العينة الشاهدة	12.4	0.894	5.112	1.86	دال
العينة التجريبية	15.2	0.836			

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ ان المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الشاهدة يقدر ب12,4، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,894، كما حقق الاختبار نفسه للعينة التجريبية متوسطا حسابيا قدر ب 15,2 و انحراف معياريا يساوي 0,836، في حين سجلنا 5,112 كقيمة ل (ت) المحسوبة وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 1,86، وهذا دال احصائيا، مما يعني وجود فروق بين العينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب:

- المجموعة الشاهدة (قبلي - بعدي):

الجدول رقم (12): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الشاهدة في التصويب

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت-المحسوبة	ت-الجدولية	الدلالة
قبلي	7	1.581	0	1.86	غير دال
بعدي	7	1.414			

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يقدر بـ7، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,581، كما حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر بـ 7 و انحرافا معياريا يساوي 1,414، في حين سجلنا 0 كقيمة ل (ت) المحسوبة وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت بـ 1,86 ، وهذا غير دال احصائيا مما يعني عدم وجود فروق بين الاختبارين.

- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي):

الجدول رقم (13): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه التجريبية في التصويب

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت-المحسوبة	ت-الجدولية	الدلالة
قبلي	6.6	1.140	3.182	1.86	دال
بعدي	8.4	0.547			

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يقدر بـ6,6، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,140، كما حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر بـ 8,4 و انحرافا معياريا يساوي 0,547، في حين سجلنا 3,181 كقيمة ل (ت) المحسوبة وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت بـ 1,86 ، و هذا دال احصائيا مما يعني وجود فروق بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي.

- المجموعة التجريبية والشاهدة الاختبار القبلي للتصويب:

الجدول رقم (14): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية في اختبار التصويب

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت-المحسوبة	ت-الجدولية	الدلالة
العينه الشاهدة	6,8	1.140	0,258	1.860	غير دال
العينه التجريبية	6.8	1.303			

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينه الشاهدة يقدر بـ6,9 ، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,140، كما حقق الاختبار نفسه للعينه التجريبية متوسطا حسابيا قدر بـ 6,8 و انحرافا معياريا يساوي 1,303، في حين سجلنا 0,258 كقيمة ل (ت) المحسوبة وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت بـ 1,86 و هذا غير دال احصائيا ، مما يعني عدم وجود فروق بين العينتين في الاختبار القبلي.

– المجموعة التجريبية والشاهدة الاختبار البعدي للتصويب:

الجدول رقم (15): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والتجريبية في اختبار التصويب

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت-المحسوبة	ت-الجدولية	الدلالة
العينة الشاهدة	4.6	1.14	2.840	1.86	دال
العينة التجريبية	6.8	1.303			

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يقدر ب4,6، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,14، كما حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر ب 6,8 و انحراف معياريا يساوي 1,303، في حين سجلنا 2,840 كقيمة ل (ت) المحسوبة وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 1,86 و هذا دال احصائيا، مما يعني وجود فروق بين الاختبارين. لصاح العينة التجريبية

1- مناقشة النتائج:

✓ مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الاولى: والتي افترض الباحث على ان " لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد"

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من خلال ومناقشة نتائج الاختبار المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار القبلي المبينة في الجدول (5) " اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين"، جدول (9) " اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين"، الجدول (13) " اختبار التصويب"، وهذه الجداول تبين انه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية في الاختبار القبلي والتجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد" وهذا راجع الى عدم تدريب كلتا المجموعتين على الصفات البدنية في المهارة سالفه الذكر.

وعليه يمكن القول ان الفرضية الاولى قد تحققت

✓ مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية: و التي افترض الباحث " لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي عند المجموعة الشاهدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد"

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من خلال ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة المبينة في الجدول (3) " قوة مميزة بالسرعة للذراعين"، جدول (7) " قوة مميزة بالسرعة للرجلين"، الجدول (11) "التصويب" وهذه الجداول تبين انه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لفي التصويب لدى لاعبي كرة اليد وهذا راجع الى عدم تدريب هذه المجموعة على الوحدات التدريبية المقترحة.

وعليه يمكن القول ان الفرضية الاولى قد تحققت

✓ مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة: والتي افترض الباحث " توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد "

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من خلال ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المبينة في الجدول (4) " قوة مميزة بالسرعة للذراعين "، جدول (8) " قوة مميزة بالسرعة بالرجلين "، الجدول (12) "التصويب".

وهذه الجداول تبين انه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد دو لصالح الاختبار البعدي ومنه يمكن القول لن الفرضية الثالثة قد تحققت. وهذا راجع الى تطبيق الوحدات المقترحة على العينة التجريبية.

وهذا ما يتفق مع دراسة بن دحمان وليد والتي خلصت نتائجها أن للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة التصويب لدى لاعبي أصاغر كرة اليد اثر ايجابي في تحسين مستوى أداء دقة التصويب من الارتكاز و الجري و الارتقاء الاختبار البعدي، ودراسة علي بن بقره، التي كانت نتائجها انه توجد فروق ات دلالة احصائية للقدرة العضلية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

✓ مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة: والتي افترض الباحث " توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و الشاهدة في الاختبار البعدي لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد " في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من خلال ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المبينة في الجدول (6) " قوة مميزة بالذراعين للذراعين "، جدول (10) " قوة مميزة بالسرعة للرجلين " الجدول (14) " التصويب " ، وهذه الجداول تبين انه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار العينة الشاهدة و التجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد

ومنه يمكن القول ان الفرضية الرابعة قد تحققت. وهذا راجع الى تطبيق الوحدات المقترحة على العينة التجريبية وعدم تطبقه على العينة الشاهدة.

وهذا ما يتفق مع القمر بن هشام التي خلصت نتائجها ان للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة ولصالح العينة التجريبية. وهذا ما يتفق مه فرضيتنا الموضوعية.

ومنه تبين للباحث ان للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة.

الفصل الخامس

استنتاجات وتوصيات والاقتراحات

1- الاستنتاجات:

إن تحقيق النتائج والرفع من مستوى اللاعب ليس وليد الصدفة وإنما مرتبط وثيقا بطرق العلمية والتحضير البدني الجيد، كما أن للمدرب دور فعال في ذلك. ونحن في هذا البحث حاولنا معرفة كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 وكذا العوامل التي تؤثر على هذه الأخيرة، وكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي:

- من خلال تحليل وملاحظة نتائج الاختبارات وانطلاقا من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح أن البرنامج التدريبي المقترح له اثر ايجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب.
- إن البرنامج التدريبي المقترح من الصفات المهمة في نجاح العملية التدريبية وكذا الوصول إلى المستوى الجيد والمطلوب، وذلك بتطوير الصفات البدنية بالإضافة إلى أن المدربين والمختصين يجمعون على التصويب يشكل اهمية كبيرة وخاصة خلال المباريات.
- على المدرب الاهتمام بجميع الصفات البدنية المساهمة في تنمية التصويب وليس التركيز على البعض لأن جميع العناصر مؤثرة على أداء التصويب ولا يمكن الاستغناء على أي واحدة منها.
- إن النشاط البدني والرياضي الموجه للفئة العمرية اقل من 17 سنة يستمد مبادئه وأسسها من النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه الافراد الاكبر سنا، لكنه يكتيف حسب نوع ودرجة وطبيعة التدريب والواجبات من حيث شدة هذه الاخيرة والوسائل المستعملة.

2- الاقتراحات:

- من خلال الخوض في ضمار الدراسة يمكن القول أننا اكتشفنا بعض العناصر الأساسية التي لم تتسنى لنا الفرصة التطرق إليها و التي تتيح الفرصة للباحثين المهتمين في المجال ونذكر منها
- إقتراح برامج تدريبية حسب خصائص مناصب اللعب في كرة اليد.
- دراسة تحليلية لمسار وسرعة وقوة الرمية أثناء التصويب عن طريق استخدام التكنولوجيا الحديثة.
- الاهتمام بتخصص اللاعبين في كل نوع من أنواع التصويب الذي يعتبر عاملا أساسيا.
- تصميم خطة سنوية كاملة ووضعها في متناول المدربين خاصة الذين لا يملكون مؤهلات ولديهم الرغبة في التدريب للمسا عدتهم على انتهاج أسس علمية في تخطيط عملية التدريب .
- مقارنة البرنامج المقترح للقوة المميزة بالسرعة في التصويب مع نوادي أخرى .
- إجراء دراسة مقارنة بين مختلف البرامج التي تُخدم موضوع الدراسة.
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق إشراكهم في الملتقيات العلمية، والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة.

3- الآفاق المستقبلية:

- ✓ الاهتمام بتطوير القدرات البدنية خلال تصميم البرامج التدريبية المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب.
- ✓ استخدام طرق تدريب تتلاءم مع مستوى وامكانيات اللاعبين والنادي.
- ✓ استخدام برامج تدريبية مبنية على اساس علمية في تطوير القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ زيادة فترات التنافس وتنويعها لزيادة من قدرة اللاعب وخبرة المدرب.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة على أصناف عمرية مختلفة من نفس التخصص وفي نفس المهارة.
- ✓ العمل على إجراء دراسات وبحوث معمقة في نفس الدراسة.
- ✓ العمل على دراسة صفات بدنية اخرى كالقوة الانفجارية وسرعة الاداء في التصويب.

قائمة المراجع

1. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، ط1 دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
2. امر الله البساطي، قواعد التدريب الرياضي منشأ المعارف الاسكندرية القاهرة 1998 .
3. بوداود عبد اليمين:عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، اجلزائر، 2009.
4. تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال ساحل محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994.
5. حامد عبد السلام زيراف ، علم النفس الطفولة و المراهقة ، عالم الكتب ، القاهرة ، سنة 1977
6. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية و العلاج النفسي، القاهرة ، 1979،
7. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، القاهرة، 1979.
8. حلمي حسين، اللياقة البدنية، دارالمتنبيل للنشر والتوزيع، قطر، 1985،
9. سطوي سي أحمد: أسس نظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
10. سليمان علي حسن وآخرون، المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1983 .
11. ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم، كرة اليد، مديرية دارالكتب للطباعة والنشر، الموصل ، العراق ، 1988 ،
12. عبد العالي الجيسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1، 1994.
13. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة ط1 دار الفكر العربي مصر، 1975
14. قاسم حسن حسين وعلي نصيف: عل التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق -1987.
15. قاسم حسن حسين وعلي نصيف، علم التدريب الرياضي ،دار الكتب للنشر و التوزيع ، العراق . 1990
16. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2002.
17. كمال عارف ظاهر: كرة اليد ،منطقة دارالكتب للطباعة والنشر، بغداد 1980
18. ماهر صالح محمد: كرة اليد الحديثة، ط1 ، ، مطبعة دارالسياسة، الكويت ، 1971
19. محمد الحماحي و أمين الخوالي: اسس بناء التربية البدنية القاهرة ار الفكر العربي، 1990.
20. محمد توفيق الدليلي: كرة اليد تعليم - تدريبتكنيك، شركتمطابع السلام، الكويت، دس.
21. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الذكاء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994.
22. محمد حسن علاوي: علما لتد ريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشرة، دارالمعارف، 1994

فائمة المراجع

23. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الاسكندرية، ط10، مصر، 1990.
24. محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001.
25. مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية
26. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني الحركي، ط1 الدار العالمية الدولية، عمان، الأردن، 2002.
27. مفتي إبراهيم حماد، البرامج التدريبية المخططة لكرة القدم مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة 1997،
28. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990.
29. ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2 دار الجبل، بيروت 1998.
30. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002.
31. وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1991.
32. ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1997
33. ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996،
34. يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، مصر، 2002.

ثانيا: المذكرات

1. إسماعيل مقران: مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية، معهد التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر، 1999-2000.
2. عبد الجبار شنينعلوة: تحليلا للعلاقة بين خصائص منحنيات القوة الزمنية لمرحلة النهوض وبعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة التصو بيبالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998.

ثالثا: المراجع باللغة الأجنبية

1. vialla lesstire delaile ,hond balldoscetion tehinge. national commison edugogic ,13,1979.
2. Yurgen Weinek ,Bibliographie ،manual d'entrainement ,4eme edition 1996,P341-353.

الملاحق

العينة الاستطلاعية:

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			اللاعب
التصويب	الرجلين	الذراعين	التصويب	الرجلين	الذراعين	
5	13	9	6	12	9	1
3	11	8	4	11	8	2
5	12	7	7	13	7	3
7	14	8	3	14	9	4

العينة التجريبية:

العمر	الوزن	الطول	اللاعب
17	79	183	1
16	65	186	2
16	67	172	3
17	78	182	4
17	77	181	5

العينة الشاهدة:

العمر	الوزن	الطول	اللاعب
17	74	169	1
17	71	180	2
17	78	175	3
16	66	176	4
16	63	170	5

الاختبارات

العينة الشاهدة:

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			اللاعب
التصويب	الرجلين	الذراعين	التصويب	الرجلين	الذراعين	
6	13	8	5	13	8	1
7	13	7	6	14	7	2
4	13	8	4	12	9	3
4	11	8	3	11	7	4
2	12	8	5	13	9	5

العينة التجريبية:

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			اللاعب
التصويب	الرجلين	الذراعين	التصويب	الرجلين	الذراعين	
9	15	10	7	14	7	1
9	16	9	8	13	7	2
8	15	10	6	12	8	3
9	14	11	5	11	9	4
10	16	10	8	14	8	5

الخصبة	هدف الخصبة
الخصبة -01-	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية و الذراعين .
الخصبة -02-	تنمية الكتلة العضلية (masse musculaire).
الخصبة -03-	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية.
الخصبة -04-	تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية
الخصبة -05-	تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.
الخصبة -06-	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية
الخصبة -07-	تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية .
الخصبة -08-	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية
الخصبة -09-	تنمية قوة التحمل و القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية
الخصبة -10-	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية
الخصبة -11-	التصويب من الارتكاز
الخصبة -12-	التنسيق بين سرعة الأداء وقوة التصويب
الخصبة -13-	التنسيق بين سرعة الأداء وقوة التصويب
الخصبة -14-	تنمية قوة المميزة بالسرعة للذراعين
الخصبة -15-	تقوية عضلية لجميع أطراف الجسم
الخصبة -16-	التصويب من الارتقاء

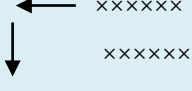



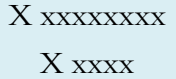
الحصة التدريبية : رقم (01)

زمن الوحدة : 60 د

المهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية قوة الرجلين.

الشدة: 70-60%

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1 : القفز في المكان ابداءا من وضعية الجلوس على كرسي دون وجود كرسي و العودة إلى نفس الوضعية</p> 		12د	2د* 4 راحة 1 د
	<p>التمرين 2 : يقف لاعبان متقابلان بالظهر مع الإمساك على مستوى الذراعين، ثم يقوم اللاعبان بعملية ثني الركبتين و الوقوف (هبوط و طلوع).</p> 		18د	2د* 5 راحة 90ثا
	<p>التمرين 3 : جلوس طويل مواجه و اليدان خلفا و القدمان متقاطعتان مع الزميل. تبادل دوران الرجلين من الداخل و خارج رجلي الزميل لرسم دائرة بالقدمين عكس اتجاه الزميل .</p> 		15د	1د* 5 راحة 100ثا
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.		10د	

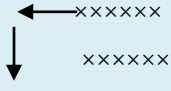



الحصة التدريبية : رقم (02)

زمن الوحدة : 60د

الهدف: تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.

الشدة : 90%

الأدوات: صفارة- ميقاتي- أقماع -مقاعد خشبية

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<p>-شرح هدف الحصة</p> <p>-تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
4 * 50م راحة 150ثا	15 د		<p>التمرين 1 :</p> <p>يقوم اللاعب بالجري و تحطي الأقماع لمسافة 50م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
3 * 50م راحة 3 د	15د		<p>التمرين 2:</p> <p>يقوم اللاعب بالوثب للأمام فوق أقماع والرجلين مضمومتان والجسم يحافظ على استقامته لمسافة 50 م</p>	
3 * 15م راحة 3د	10د		<p>التمرين 3 :</p> <p>يقوم اللاعب بالجري و تحطي الأقماع برجل واحدة لمسافة 15م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م</p>	
	10د	<p>Xxxxxxxxxx</p> <p>Xxxxx</p>	<p>تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

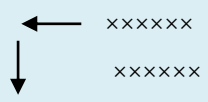
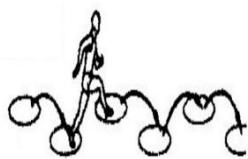



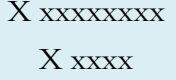
الحصة التدريبية : رقم (03)

زمن الوحدة : 60 د

المهدف: تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية .

الشدة :90%

الأدوات: صفارة- ميقاتي- حواجز- صناديق

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1 :</p> <p>يتم وضع حلقات المسافة بينهما حوالي 65م,ثم يقوم كل لاعب بالجري و وضع كل رجل في حلقة.</p> <p>التمرين 2 :</p> <p>توضع مجموعة من الصناديق الخشبية المسافة بينها 50 سم و ارتفاع كل صندوق حوالي 40 سم ,و يقوم اللاعب بالجري و الصعود فوق الصناديق.</p> <p>التمرين 3 :</p> <p>يقوم اللاعب بضم الرجلين إلى بعضهما و الوثب لصعود مقاعد خشبية متزايدة الارتفاع الأرض ثم 40 سم ثم 50سم ثم 60سم و المقاعد ملتصقة</p>	 	12د	3*50م راحة 2 د
			10 د	3*40م راحة 2 د
			18د	5*1.20م راحة 3 د
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.		15د	

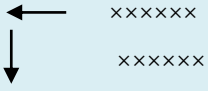
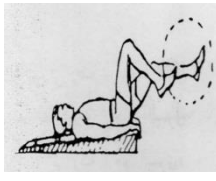

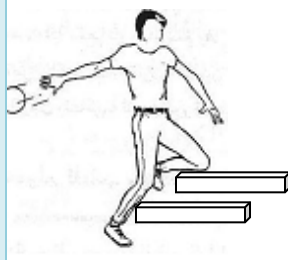
الحصة التدريبية : رقم (04)

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية.

زمن الوحدة : 60 د

الشدة : 70%-80%

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	17 د		<p>- الجري حول الملعب.</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل.</p> <p>- تمرير واستقبال الكرة بالجري والثبات.</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
1د*6 راحة 90ثا	13د		<p>التمرين 1 :</p> <p>يقوم اللاعب بالرقود على الظهر على مكان مسطح ويرفع رجليه عاليا ثم يقوم بثني ومد الرجلين بالتبادل بشكل حركة دائرية مستمرة.</p>	
2د*5 راحة 100ثا	10 د		<p>التمرين 2 :</p> <p>يقوم اللاعب بالجري لصعود الدرجات (مدرجات القاعة المتعددة الرياضات).</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
2د*8 راحة 90ثا	20 د		<p>التمرين 3 :</p> <p>التمرير و الإستقبا مع القفز على رجل واحدة جانبا تجاوز حاجزين المسافة بينهما 1م</p>	
	10د	<p>X xxxxxxxx</p> <p>X xxxxx</p>	<p>تمارين تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الحصة التدريبية : رقم (05)

الهدف: تنمية الكتلة العضلية (masse musculaire).

الشدة : 40%-60

زمن الوحدة : 60 د

الأدوات: صفارة- ميقاتي- صناديق خشبية

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	10د		<p>-شرح هدف الحصة</p> <p>-تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
1د * 9 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 1 :</p> <p>يقوم اللاعب بالوثب للأمام لصعود مقاعد جلوس ارتفاعها 30م حيث تكون الرجلين مضمومتان و الجسم يحافظ على استقامته لمسافة 30م1</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
1د * 10 راحة 45ثا	15د		<p>التمرين 2 :</p> <p>القفز الجانبي مع التقدم للأمام بالتناوب بين الرجلين و تجاوز مقعد ارتفاعه 45 سم و طوله 2.25م</p>	
6 * 12 راحة 100ثا	10د		<p>التمرين 3 :</p> <p>من وضع الجلوس يقوم اللاعب بفتح الساقين ثم يقوم بثني الساق ومد الساق الأخرى بالتناوب.</p>	
	10د	<p>X xxxxxxxxxxxx</p> <p>X xxxxx</p>	<p>تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الحصة التدريبية : رقم (06)

المهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية.

زمن الوحدة : 60د

الشدة : 60-70 %

الأدوات: صفارة- ميقاتي- حبل

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	10د		<p>-شرح هدف الحصة</p> <p>-تسخين عام وخاص</p> <p>-تمديد العضلات</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
6د*2 راحة 3د	10د		<p>التمرين 1 :</p> <p>نقوم بتقسيم اللاعبين إلى فريقين للعب التمريرات العشرة من وضعية البطة</p>	
2د*6 راحة 1د	15د		<p>التمرين 2 :</p> <p>يقوم اللاعب بالقفز على صناديق بين على رجل واحدة</p>	
10م*5 راحة 90ثا	15د		<p>التمرين 3 :</p> <p>يقوم اللاعب بمشية الكناري لمسافة 10 م</p>	
	10د	<p>X xxxxxxxxxxxx</p> <p>X xxxxx</p>	<p>تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل</p> <p>لكافة أعضاء الجسم.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

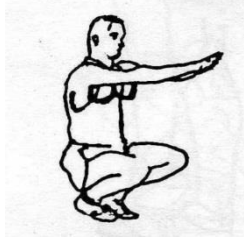
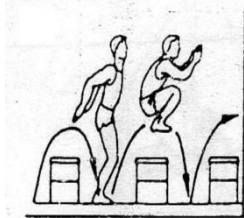

الحصة التدريبية : رقم (07)

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية

زمن الوحدة : 60د

الشدة : 20%-40%

الأدوات: صفارة- ميقاتي- مقاعد خشبية

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .	←xxxxxx ↓ xxxxxx	10د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : يقوم اللاعب من وضع الوقوف بثني الركبتين كاملاً ثم يقوم برفع الذراعين أماماً و ورفع العقبين على الأرض حتى تحدث عملية التوازن و لا يسقط اللاعب, حيث يقوم بمد الركبتين و خفض العقبين و الذراعين أسفل.		10د	30ثا * 15 راحة 1د
	التمرين 2: القفز فوق مقاعد جلوس ارتفاعها 40سم حيث أن الرجلين مضمومتان و الجسم يأخذ وضعية قرفصاء عن القفز لمسافة 15م		18د	10م * 18 راحة 30ثا
	التمرين 3 : يقوم اللاعب (أ) بحمل اللاعب (ب) على ظهره و المشي به لمسافة (20م).		12د	4 * 6 راحة 1د
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	10د	

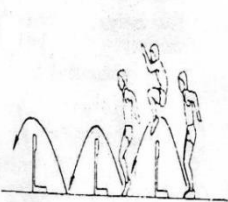
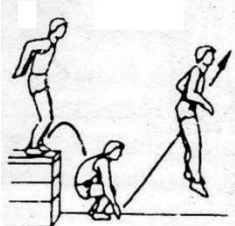
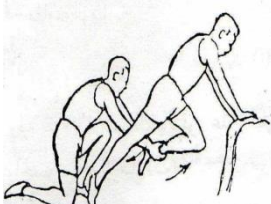
الحصة التدريبية : رقم (08)

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية

زمن الوحدة : 60د

الشدة : 50%-60%

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات طبية - أقماع.

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-الجري حول الملعب. -تمارين إحماء المفاصل و التركيز على الأطراف السفلية و العلوية.	←xxxxxx ↓ xxxxxx	10د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : يوضع عدد من الحواجز بارتفاع (65سم) و بمسافات بينية بين كل حاجز و آخر (50سم). ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام, حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة و يصل إلى خط النهاية.		15 د	1د* 5 راحة 2 د
	التمرين 2 : يقوم اللاعب بالقفز من علو (40-60) سم حيث عند السقوط يتخذ الجسم وضعية قرفصاء ثم يقوم بالقفز كحركة مرتدة مع تحريك الرأس إلى الأمام.		15د	4 * 6 راحة 1 د
	التمرين 3 : يقوم اللاعب (أ) بعمل الانبطاح المائل العالي مرتكزا على سطح عال ثم يقوم بتبادل ثني الركبتين للأمام ضد مقاومة الزميل, اللاعب (ب) يقوم بشد الرجل للخلف محاولا منع اللاعب (أ) من ثني الرجل للأمام.		15د	1د * 4 راحة 120ثا
المرحلة الختامية	تمينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxxx	10د	


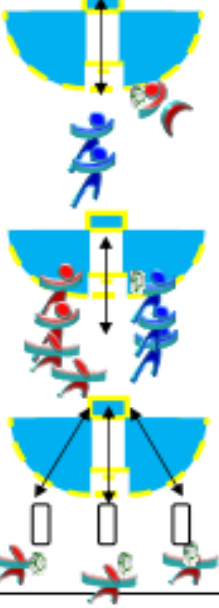

الحصة التدريبية : رقم (09)

الهدف: تحظير مختلف أنواع التسديد

زمن الوحدة :90د

الشدة :75%

الأدوات: كرات + أقماع + بساط + صفارة

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		شرح هدف الحصة الجرى لمدة 7د الحركات من الجرى تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من مختلف أنواع التسديد	المرحلة التحضيرية
7x1	15د		لتمرين 01: التسديد من الارتكاز على المرمى حيث يقف لاعبون على خط التماس باتجاه منتصف الملعب ينطلق يستلم الكرة ثم يسدد من الارتكاز	المرحلة الرئيسية
2د/دتم	15د		التمرين 02: فوجين متوازين التسديد من الجري ينطلق اللاعب من منتصف الملعب يستلم الكرة من المساعد يسدد من الجري	
	15د		التمرين 03: وضع حاجز موازي لمنطقة 9متر بطول 1.5م التسديد يكون من الارتفاع عبر مختلف زوايا المرمى إعطاء قدر الممكن من المحاولات مع التركيز على الارتفاع الجانبي	
7x1				
2د/دتم				
6x1				
	15د		جرى خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا بتمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة	المرحلة الختامية

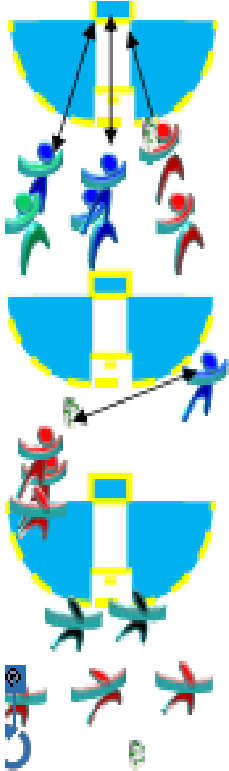
الحصة التدريبية : رقم (10)

الهدف: التصويب من الارتكاز

زمن الوحدة : 90د

الشدة : 75 %

الأدوات: كرات + أقماع + عمود+ صفارة

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	20د		شرح هدف الحصة الجري لمدة 7د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التصويب من الارتكاز نحو المرمى	المرحلة التحضيرية
6x1 د/2تم	15د 15د 15د		تمرين 01: التسديد من الارتكاز على المرمى حقيقيا لاعبون في ثلاث صفوف الانطلاق بالكرة ثم الارتكاز بأحد القدمين ثم التسديد نحو المرمى التمرين 02: الانطلاق من خلال الجري ارتفاع القدم الأخيرة القيام بالارتكاز بقدم الأمامية مع مراعاة التوازن والتنسيق ثم التصويب التمرين 03: ثلاث لاعبين بالكرة زائد مدافعين محاولة خلق الW لتسديد نحو المرمى الارتكاز	المرحلة الرئيسية
6x1 د2x1	15د		ري خفيف داخل الملعب تمديدات عضلية مناقشة مع اللاعبين	المرحلة الختامية

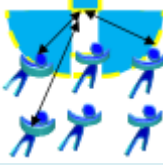
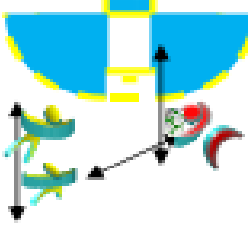
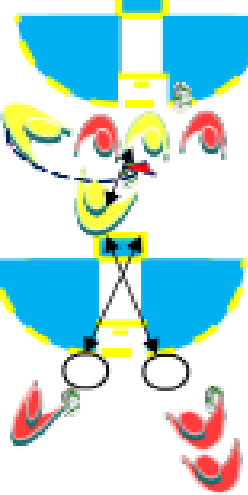
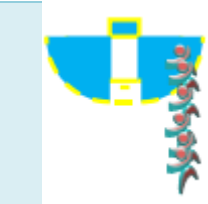

الحصة التدريبية : رقم (11)

الهدف: التصويب من الارتكاز

زمن الوحدة : 90د

الشدة : 75 %

الأدوات: كرات + أقماع + عمود+ صفارة

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
			شرح هدف الحصة الجري لمدة 7د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من الارتقاء	المرحلة التحضيرية
5x1 راحة	15د 15د 15د		01: لتمرين التسديد من الارتقاء علما لمرمحيث يقف لاعبون على خط التماس باتجاه منتصف الملعبينطلق يستلم الكرة ثم يسدد من الارتقاء 02: التمرين لاعين في الدفاع ثلاث لاعبينفي الهجوم انطلاق لاعب الجناح نحو لاعب المحور الذي يمر نحو اللاعب الخلفي ثم يسدد من الارتقاء 03: التمرين صفتين في منطقتي الاعبينالخلفين على اليمين وعلى اليسار التسديد من محور التسعامتار بعد الارتقاء على حاجز	المرحلة الرئيسية
2د/تم 6x1 2د/تم راحة				
2د/تم 5x1				
	15د		جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة	المرحلة الختامية

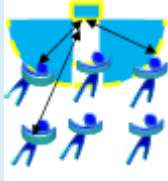
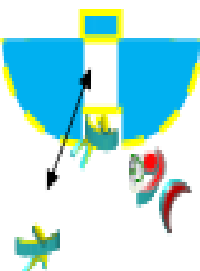

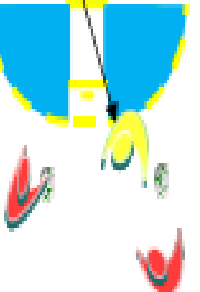

الحصة التدريبية : رقم (12)

الهدف:التنسيق بين سرعة الأداء وقوة التصويب

زمن الوحدة : 90د

الشدة : 95%

الأدوات: كرات + أقماع + بساط + صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجري لمدة 7د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من الارتقاء		25د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: الانطلاق من زاوية تحاية الملعب بسرعة عالية الدوران حول القمع الاتجاه حول المرمى و التسديد من الارتكاز		3x5 د	10x1 راحة 1د
	التمرين 02: قوة و سرعة الاداء خلال زمن معين بتصويب نحو المربع المرقم		2x7 د	8x1 راحة 1د
	التمرين 03: الاطلاق في هجوم معاكس الجري نحو مجال التصويب الارتقاء و التصويب قبل 15ثا		2x7 د	6x1
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة		15 د	

الحصة التدريبية : رقم (13)

الهدف: التنسيق بين سرعة الأداء وقوة التصويب

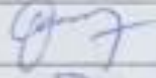

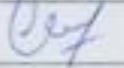
زمن الوحدة : 90د

الشدة : 95 %

الأدوات: كرات + أقماع + بساط + صفارة

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
			شرح هدف الحصة الجرى لمدة 7د الحركات من الجرى تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من الارتقاء	المرحلة التحضيرية
6x3	3x5د 3x5د 3x5د		01: التمرين التسديد من الارتقاء حيث يقف اللاعبون على خط التماس باتجاه منتصف الملعب ينطلق بسرعة ثم يسدد الكرة من الارتقاء	المرحلة الرئيسية
6x3			02: التمرين لاعبين في الدفاع ثلاث لاعبين في الهجوم انطلاق لاعب الجناح نحو لاعب المحور الذي يمر نحو اللاعب الخلفي ثم يسدد من الارتقاء	
6x4			03: التمرين صفتين في منطقتي لاعبين الخلفيين على اليمين وعلى اليسار التسديد من محور التسع أمتار بعد الارتقاء على حاجز	
	15د		جرى خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا مديدات عضلية خاص العضلية المشاركة	المرحلة الختامية

قائمة المحكمين

الامضاء	الرتبة	الاسم
	استاذ محاضر أ	هزلي الهادي
	استاذ محاضر ب	بن تومي بلال
	استاذ محاضر ب	تريش الحسن

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
REPUBLIC ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

Ministère de l'enseignement supérieur
et de la Recherche scientifique
Université Mohamed Boudiaf de M'sila
Institut Des Sciences Et Techniques
Des Activités Physiqueet Sportive



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

إلى السيد : رئيس فريق كرة اليد
ترجي المسيلة
تسهيل مهمة

يشرفنا أن نلتبس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطالب:

الطالب (ة): بن يونس سمير : الفوج : 01

السنة: ثانية ماستر

التخصص: تحضير بدني

السنة الجامعية: 2019/2018

وهذا بغرض تسهيل مهمة الطالبة من أجل القيام بالدراسة الميدانية

رئيس القسم



د. شاذلية بوعبد

رئيس الفريق

ب. مسعود



الفهرس

V	فهرس المحتويات
VII	فهرس الجداول
VIII	فهرس الأشكال

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أ	مقدمة
3	1- الخلفية النظرية
3	1-1- التدريب الرياضي
5	1-2- البرنامج التدريبي
8	2. القوة المميزة بالسرعة
8	1-2- مفهوم القوة المميزة بالسرعة
10	2-2- الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة
11	3-2 طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة
11	4-2 المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة
14	3. التصويب
14	3.1. مفهوم التصويب
14	3.2. أنواع التصويب
16	3.3. مناطق التصويب
18	3.4. المسار الحركي لمهارة التصويب
20	3.5. العوامل المؤثرة في مهارة التصويب
20	3.6. الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب
20	4. كرة اليد
20	4.1. لمحة تاريخية عن كرة اليد
21	4.2. مفهوم كرة اليد
22	4.3. الابعاد التربوية لكرة اليد
22	4.4. أهمية كرة اليد
24	5. المراهقة

24	1.5. تعريف المراهقة
24	2.5. تحديد مراحل المراهقة
25	3.5. علاقة المراهق بالرياضة
26	4.5. أهمية الرياضة في التطور الحركي للمراهقين
26	5.5. نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين
26	6.5. أهمية التربية البدنية للمراهق
27	7.5. مميزات لاعب كرة اليد

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

34	1- الكلمات الدالة في الدراسة
35	2- اشكالية
36	3- أهداف الدراسة
37	4- أهمية الدراسة

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية

39	1- والدراسة الاستطلاعية
40	2- المنهج المتبع
40	3- مجتمع وعينة الدراسة
43	4- ادوات جمع البيانات و المعلومات
46	5- اجراءات التطبيق الميداني للاداة
47	6- الاساليب الإحصائية

الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

50	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
50	1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار اختبار القوة المميزة بالذراعين
51	2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين
53	3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب

الفصل الخامس: استنتاجات وتوصيات والاقتراحات

57	1- الاستنتاجات
57	2- الاقتراحات
58	3- الآفاق المستقبلية

فهرس الجداول

- الجدول رقم (1): العلاقة بين فترة الراحة إلى نسبة عودة تخزين مصدر الطاقة الفوسفاتية (ATP-CP) 13
- الجدول (2): يمثل تجانس العينة الطول..... 41
- الجدول (3): يمثل معامل ثبات الاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين واختبار التصويب في كرة اليد..... 43
- الجدول رقم (04): يبين مقارنة النتائج القبليّة والبعدية للعينة الشاهدة في اختبار القوة المميزة بالذراعين 58
- الجدول رقم (05): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للتجريبية في اختبار القوة المميزة بالذراعين 58
- الجدول رقم (06) : يبين مقارنة بين نتائج العينة الشاهدة و التجريبية في الاختبار القبلي لاختبار القوة المميزة بالذراعين 58
- الجدول رقم (07): يبين مقارنة بين نتائج العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالذراعين 49
- 1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: 49
- الجدول رقم (08) : يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين 49
- الجدول رقم (09): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين 49
- الجدول رقم (10): يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي في القوة المميزة بالسرعة للرجلين 50
- الجدول رقم (11): يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة للرجلين 50
- الجدول رقم (12): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الشاهدة في التصويب 51
- الجدول رقم (13): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية في التصويب 51
- الجدول رقم (14): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية في اختبار التصويب 51
- الجدول رقم (15): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والتجريبية في اختبار التصويب 52

فهرس الأشكال

- الشكل رقم (01): يوضح القيام بعملية الضغط 43
- الشكل رقم (02): يوضح القيام بعملية ثني ومد الركبتين 44
- الشكل رقم (03): يوضح تقسيم المرمى لإختبار قياس التصويب من الارتكاز 44

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة - دراسة ميدانية على نادي الترجي المسيلي لكرة اليد -

أهداف الدراسة :

- ✓ إيجاد حلول مستعجلة من اجل تطوير الجانب المهاري منه التصويب . و الجانب البدني لها ويتمثل في القوة المميزة بالسرعة
- ✓ اكتشاف دور البرنامج في تطوير القوة المميزة بالسرعة في التصويب .
- ✓ دور البرنامج التدريبي في إعطاء اللاعبين الفرصة في تحسين أدائهم في ما يخص التصويب .
- ✓ إثبات مدى قدرة الوحدات التدريبية الموجودة في البرنامج التدريبي في إعطاء نتائج ايجابية بعد التطبيق
- ✓ إثراء الجانب العلمي يمثل هذه الدراسات التي تعتبر قليلة نوعا ما نظرا لأهميتها
- ✓ البحث في ما وصل إليه التدريب الرياضي الحديث في تخطيط عملية التدريب لتطوير الأداء البدني للمهارات الخاصة بالعبة

* تساؤلات الدراسة:

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند العينة الشاهدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند العينة التجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟

فرضيات الدراسة :

- ✓ لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي عند المجموعة الشاهدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد
- ✓ توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد لصالح الاختبار البعدي .
- ✓ توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و الشاهدة في الاختبار البعدي القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد لصالح العينة التجريبية.

عينة الدراسة :

تكونت العينة من 10 لاعبين الترجي المسيلي لكرة اليد .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

أدوات الدراسة :

تمثلت أدوات الدراسة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة ل (الذراعين و الرجلين) و اختبار التصويب .

النتائج المتوصل إليها :

- ✓ من خلال تحليل وملاحظة نتائج الاختبارات وانطلاقا من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح أن البرنامج التدريبي المقترح له اثر ايجابي في تنمية القوة الممزة بالسرعة في التصويب .
- ✓ إن البرنامج التدريبي المقنن من الصفات المهمة في نجاح العملية التدريبية وكذا الوصول إلى المستوى الجيد والمطلوب ، و ذلك بتطوير الصفات البدنية بالإضافة إلى أن المدربين والمختصين يجمعون على التصويب يشكل اهمية كبيرة و خاصة خلال المباريات .
- ✓ ان تنمية صفة بنية واحة لا يكفي لتطوير المهارة الحركية بل يجب تنمية جميع الصفات البدنية الخاصة بها اذا اراد المدرب ان يصل الى اعلى مستوى خلال التنفيذ لها .

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: L'impact d'un programme d'entraînement proposé pour le développement de la force caractéristique de la vitesse dans la correction des joueurs de handball âgés de moins de 17 ans - Etude de terrain sur le club de handball Esperance - de M'SILA les objectifs de

l'étude : Trouver des solutions urgentes pour développer l'aspect habile de la correction. Et son côté physique qui est représenté par la puissance caractéristique de la vitesse Découvrez le rôle du programme dans le développement de la puissance de la vitesse dans la correction. Le rôle du programme d'entraînement qui permet aux joueurs d'améliorer leurs performances en termes de correction. Démontrer la capacité des modules de formation qui se trouvent dans le programme de formation qui donnent des résultats positifs après l'application Enrichir l'aspect scientifique que représente ces études, considérées relativement comme petites grâce à leur importance. Chercher à quoi est arrivé l'entraînement sportif moderne dans la planification du processus d'entraînement pour développer la performance physique des compétences du jeu.

* Les questions d'étude: Existe-t-il des différences statistiquement significatives entre le test tribal et le test à distance dans l'échantillon de contrôle pour le développement de la force vitesse dans la capacité de correction des joueurs de handball?

Existe-t-il des différences statistiquement significatives entre le test tribal et le test à distance dans l'échantillon expérimental pour le développement de la force vitesse dans la capacité de correction des joueurs de handball? Y a-t-il des différences statistiquement significatives entre l'échantillon expérimental et le témoin dans le post-test pour le développement de la force vitesse dans la capacité de correction des joueurs de handball ?

Les hypothèses d'étude: Il n'y avait pas de différence statistiquement significative entre le pré-test et le post-test dans le groupe de contrôle pour le développement de la force vitesse dans la capacité de correction des joueurs de handball Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test de l'échantillon expérimental pour le développement de la force vitesse dans la capacité de correction des joueurs de handball pour le post-test. Il existe des différences statistiquement significatives entre les échantillons expérimentaux et les échantillons de contrôle dans le post-test. Échantillon

d'étude: L'échantillon était composé de 10 joueurs de handball Esperance Messi . .

Méthodologie:

Méthode expérimentale Outils d'étude: Les outils d'étude étaient les tests de vitesse de la vitesse (bras et jambes) et le test de correction.

Résultats: En analysant et en observant les résultats des tests et en se basant sur les conclusions des tableaux, il est clair pour nous que le programme de formation proposé a un effet positif sur le développement de la force majeure dans la rapidité de la correction. Le programme d'entraînement est l'une des qualités essentielles dans la réussite du processus d'entraînement, mais aussi pour atteindre le niveau de bien et requis, et que le développement des qualités physiques ainsi que celui des entraîneurs et des spécialistes réunis pour la correction revêtent une grande importance, en particulier pendant les matches. . Le développement d'une structure d'oasis n'est pas suffisant pour développer la motricité, mais il doit développer toutes ses qualités physiques si l'entraîneur souhaite atteindre le plus haut niveau possible lors de sa mise en œuvre.