



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



الرقم التسلسلي : D.ES/3C/04/16

الرمز :

القسم : تدريب رياضي

الشعبة : تدريب رياضي

التخصص : التدريب الرياضي

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (ل م د)

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تدريب رياضي

أثر برنامج تدريبي مقترح في كرة اليد المصغرة لتنمية بعض القدرات الحركية

إشراف الأستاذ :

أ د - ديلمي محمد

مساعد المشرف :

د - قبال موراد

إعداد :

نسيل نورالدين

السنة الجامعية: 2020/2019

﴿ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴾

سورة آل عمران (7)

الإهداء

و الصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين حبيبنا وقرّة أعيننا وشفيعنا يوم الدين
قائدنا إلى جنات النعيم

إلى روح الوالد الطاهرة

أمي : إلى الغالية الحنونة :

إلى إخوتي : نصيرة - قادة - نايل

إلى الملائكة الصغار : دعاء - موسى بهاء - عبدالحى - جاد
ياسين

إلى كل العائلة والأصدقاء

إلى كل من قدم لنا يد العون

إلى روح المرحومين :

هزلون محمد - أسامة صالحى

نورالدين

كلمة شكر:

نحمد الله ونصلي على صفوة خلقه ، سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
وعلى أله وصحبه و التابعين لهم بإحسان إلى يوم الدين .

أقدم شكري الجزيل إلى أستاذي المشرف على هذه الدراسة :

البروفيسور ديلمي محمد

الذي مدى لي يد المساعدة في إنهاء المذكرة

كما أتقدم بالشكر الخاص للأخ الدكتور : قيال موراد

وإلى كل من كان له دور في إنجاز

هذا العمل

نسيل نورالدين

قائمة المحتويات

اثر برنامج تدريبي مقترح في كرة اليد المصغرة لتنمية بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية

الرقم	العنوان	الصفحة
	الآية القرآنية	
	الشكر و التقدير	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال والمخططات	
	الملخص باللغة العربية	
	الملخص باللغة الإنجليزية ABSTRACT	
	مقدمة	أب- ج

الجانب المنهجي

الرقم	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	الصفحة
-1	إشكالية الدراسة	05
-2	فرضيات الدراسة	07
-3	أهمية الدراسة	08
-4	أهداف الدراسة	09
-5	أسباب اختيار الموضوع	09
-6	تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	09
-7	الدراسات السابقة	11
-8	مميزات الدراسة الحالية	23

الجانب النظري

الرقم	الفصل الثاني : التدريب الرياضي والبرامج التدريبية	الصفحة
	تمهيد	26
1	التدريب الرياضي	27

27	مفهوم التدريب الرياضي	-1-1
27	مبادئ التدريب الرياضي	-2-1
28	أهداف التدريب الرياضي	-3-1
29	متطلبات التدريب الرياضي	-4-1
30	واجبات التدريب الرياضي	-5-1
32	تخطيط التدريب في كرة اليد	-2
32	مفهوم التخطيط	-1-2
32	مفهوم التخطيط في التدريب الرياضي	-2-2
32	فوائد التخطيط	-3-2
33	حمل التدريب	-3
33	مفهوم حمل التدريب	-1-3
33	مكونات حمل التدريب	-2-3
34	شدة حمل التدريب الرياضي	-1-2-3
35	مفهوم حجم حمل التدريب	-2-2-3
35	علاقة الشدة بالحجم	-3-2-3
35	الراحة	4-2-3
37	خلاصة	

الصفحة

الفصل الثالث : الصفات البدنية والقدرات الحركية

الرقم

39	تمهيد	
40	الصفات البدنية	-1
40	السرعة	-1-1
40	أهمية السرعة	-1-1-1
40	أنواع السرعة	-2-1-1
40	تنمية السرعة	-3-1-1
42	القوة	-2-1
42	أهمية القوة	-1-2-1
42	أنواع القوة	-2-2-1
44	تنمية القوة	-3-2-1
45	القدرات الحركية	-2
46	المرونة	-1-2
46	تعريف المرونة	-1-1-2
46	أهمية المرونة	-2-1-2
47	أنواع المرونة	-3-1-2
48	تنمية المرونة	-4-1-2
49	الرشاقة	-2-2

49	مفهوم الرشاقة	-1-2-2
49	أهمية الرشاقة	-2-2-2
50	أنواع الرشاقة	-3-2-2
50	تنمية الرشاقة	-4-2-2
52	خلاصة	

الرقم	الفصل الرابع : كرة اليد المصغرة	الصفحة
	تمهيد	54
-1	خصائص ومميزات كرة اليد للفئات الشبانية	55
-1-1	المتطلبات الفيزيولوجية لناشئي كرة اليد	56
-2-1	تعريف كرة اليد	57
-3-1	مستلزمات كرة اليد	56
-2	كرة اليد المصغرة	60
1-2	أهداف كرة اليد المصغرة	60
-2-2	المبادئ الأساسية لكرة اليد المصغرة	61
-2-3	دور المدرب في تعليم الصغار والمبتدئين	62
-4-2	القواعد الاستثنائية في كرة اليد	63
	خلاصة	66

﴿ الجانب التطبيقي ﴾

الرقم	الفصل الخامس : منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية	الصفحة
	تمهيد	69
-1	الدراسة الاستطلاعية	70
-2	منهج الدراسة	71
-3	متغيرات الدراسة	72
-4	مجتمع وعينة الدراسة	74
-5	مجالات البحث	75
-6	أساليب جمع البيانات	75
-7	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)	80
-8	البرنامج التدريبي	82
-9	المعالجة الإحصائية	87
	خلاصة	88

الرقم	الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	الصفحة
-------	---	--------

90	تمهيد	
91	خصائص أفراد عينة الدراسة:	-1
91	عرض و تحليل نتائج تجانس العينتين الضابطة والتجريبية	-1-1
92	عرض و تحليل نتائج تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية:	-2-1
94	عرض و تحليل نتائج الفرضيات:	-2
94	عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:	-1-2
97	عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:	-2-2
99	عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:	-3-2
101	عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:	-4-2
102	عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:	-5-2
105	عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية السادسة:	-6-2
106	عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة:	-7-2
110	مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات	-3
110	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى	-1-3
111	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية	-2-3
112	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة	-3-3
112	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة	-4-3
112	مناقشة وتفسير الفرضية الخامسة	-5-3
113	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة	-6-3
114	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة	-7-3
	الفصل السابع : الاستنتاجات والاقتراحات	الرقم
118	الاستنتاج العام	
120	الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	
	قائمة المصادر والمراجع	
	قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
48	01	جدول يوضح مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة والإطالة
51	02	جدول يوضح نموذجاً لمكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة
82	03	جدول يبين الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
84	04	التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي
91	05	جدول يبين نتائج معامل الاختلاف للمتغيرات الأنثروبومترية والعمر

		التدريبي .
92	06	جدول يبين نتائج معامل الاختلاف للمتغيرات البدنية.
93	07	جدول يبين نتائج اختبار "ت" للنتائج القبلية لمتغيرات الدراسة لعينتي البحث .
94	08	جدول يبين نتائج اختبار "ت" للنتائج القبلية لمتغيرات الدراسة لعينتي البحث .
95	09	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة .
96	10	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير القوة الانفجارية.
96	11	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير السرعة الحركية .
98	12	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير الرشاقة .
98	13	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير المرونة .
99	14	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة .
100	15	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي لمتغير القوة الانفجارية
100	16	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير السرعة الحركية .
101	17	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير الرشاقة .
102	18	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير المرونة .
103	19	دول رقم (..): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للعينة التجريبية و الضابطة لمتغير القوة المميزة بالسرعة .
104	20	جدول رقم (20.): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للعينة التجريبية و الضابطة لمتغير القوة الانفجارية.
104	21	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للعينة التجريبية

		و الضابطة لمتغير السرعة الحركية.
105	22	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للعينه التجريبية و الضابطة لمتغير الرشاقة .
106	23	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للعينه التجريبية و الضابطة لمتغير المرونة.
107	24	جدول رقم (..): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي و البعدي للعينه التجريبية لكل متغير من متغيرات الدراسة.
108	25	جدول رقم (.25): اختبار (مربع ايتا) لقياس حجم أثر البرنامج التدريبي على الصفات البدنية و القدرات الحركية للعينه التجريبية.

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
29	01	شكل يوضح متطلبات التدريب الرياضي العامة
29	02	شكل رقم يوضح متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا
34	03	شكل يوضح مكونات حمل التدريب الرياضي
44	04	مخطط يوضح تقسيم أنواع القوة .
59	05	شكل يبين إشارات التحكيم في كرة اليد
65	06	شكل يمثل ملعب كرة اليد القانونية
72	07	شكل إجراءات الدراسة من البداية إلى النهاية
84	08	شكل يمثل بنية حصة كرة اليد

جامعة ملعب بونيفاف بالمسيلة

معلم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أثر برنامج تدريبي مقترح لكرة اليد المصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية و الصفات البدنية
دراسة ميدانية على مستوى نادي الأمل للهواة

المخلص :

كان هدف الدراسة هو التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح في كرة اليد المصغر على تنمية بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية لدى ناشئي كرة اليد (U12) حيث قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي يحتوي على 36 وحدة تدريبية تم تطبيقها في فترة زمنية تقدر بثلاث اشهر بواقع 3 حصص في الأسبوع، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية .

حيث كان عدد العينة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي المقترح هو 14 لاعب . و 14 لاعب أخرى تمثل العينة الضابطة طبقت البرنامج العادي . ونظر لطبيعة الموضوع وخصوصيته فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي . واستعمل في أدوات جمع البيانات مصادر ومراجع عربية وأجنبية واستمارات تحكيم و اختبارات بدنية .وفي نهاية الدراسة خلص الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح في كرة اليد المصغرة أدى إلى تنمية القدرات الحركية والصفات البدنية .

الكلمات المفتاحية: كرة اليد المصغرة ، البرامج التدريبية . التدريب الرياضي ، الصفات البدنية ، القدرات الحركية

UNIVERSITY MOHAMMED BOUDIAF OF MSILA
INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY OF PHYSICAL AND
SPORTS ACTIVITIES

**The Effect of a Proposed Training Program in Mini Handball on Promoting
Some Kinetic Abilities and Physical Qualities
Case study: ELAmal Amateur Club**

Abstract:

The study aims to identify the effect of a proposed training program in mini handball on developing some physical qualities and kinetic abilities amongst handball young players (U12), for which the researcher has designed a training program consisting of 36 sessions applied within three months; three sessions a week. The sample group was intentionally selected; fourteen (14) players who applied the suggested training program and fourteen others, representing the control sample, applied the normal program. Regarding the nature of the topic, the researcher used the experimental approach. In the data collection, the researcher used both arabic and foreign sources and references, arbitration forms and physical tests. At the end of the study, the researcher concluded that the proposed training program in mini handball led to the development of kinetic abilities and physical qualities.

Keywords: mini handball, training program, sports training, physical qualities, kinetic abilities

تتهلوى الأرقام القياسية والإنجازات الشخصية للرياضيين في كل منافسة نتيجة لما يشهده العصر الحالي من تطور هائل في وسائل وطرق التدريب و على غرار كل مجالات الحياة فالرياضة أصبحت جزء مهم من حياة الفرد الصحية . فنشاهد الدول الكبرى تسخر كافة إمكانياتها المادية خدمة للبحوث العلمية لتطويرها مما يرفع من المستوى الصحي للمجتمع لديها . فتم ربط الرياضة بجميع العلوم تقريبا وفي شتى المجالات الصحية والاقتصادية و حتى السياسية فنشاهد رائد الفضاء يحتاج للرياضة فيقوم بتدريبات رياضية وبرامج تدريبية على أيدي مختصين لزيادة اكتساب التوازن و الجلد ورفع مستوى العمليات التنفسية لديه على غرار الشخص البسيط الذي يشتغل في مؤسسة عادية فهو يحتاج إلى الرياضة لزيادة الحالة الصحية لديه وزيادة إنتاجيته . و رياضة كرة اليد هي الأخرى غيرها من الرياضات التي نشاهد فيها تهاوي للأرقام القياسية و الإنجازات الفردية بالنسبة للاعبين ، و الجماعية بالنسبة للأندية والفرق .

و الانتشار الكبير الذي لاقتة لعبة كرة اليد لم يكن وليد الصدفة وإنما هو نتاج لطبيعة اللعبة وما تحتويه من عنصر التشويق والمتعة والسهولة في الممارسة ولما تم تسخيرها لها من قبل القائمين عليها (مستلزمات ، مدربين ، مختصين ، جهاز طبي ...) فاصبحنا نشهد تطورها الواضح وانتشارها السريع بين أوساط الشباب والناشئين .

كرة اليد من الألعاب الجماعية التي نالت اهتماما كبيرا بعد تصنيفها عربيا حيث حصلت الجزائر وتونس والمغرب وسوريا والأردن ومصر وبعض من دول الخليج على المراكز والألقاب العالمية المتقدمة ضمن فرق المستوى الأول عالميا . (السقاف، 2013، صفحة 16)

من الملاحظ أن مستوى الأداء في كرة اليد في مطلع التسعينات وأوائل القرن الحالي ارتفع بشكل واضح ، وتضاعف الجهد المبذول خلال فترات الموسم الرياضي وأثناء المباراة وأصبحت اللعبة تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والفيسيولوجية حتى يتمكن اللاعب من أداء واجباته الخطئية (الهجومية والدفاعية) بكفاءة طوال زمن المباراة وخلال كامل الموسم . (عبدالوهاب، 2015، صفحة 7)

ويؤكد احمد عريبي عودة أن الإعداد البدني والحركي هو احد الأركان المهمة في عملية تهيئة اللاعب للمشاركة في المباريات ومن خلال تنمية الصفات الضرورية التي يحتاجها لاعب كرة اليد والتي تشكل الفارق في المنافسات (عودة، 2016، الصفحات 201-202)، ويعرف الحوري القدرات البدنية الخاصة " بأنها مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية خاصة تمكنه من مجابهة متطلبات حركية ومهارية خاصة بصورة افضل " أي أن هناك قدرات بدنية خاصة لكل لعبة أو فعالية تهدف إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ما يتطلبه اختصاص النشاط المعين (الحوري، 2006، صفحة 68). وهو ما يؤكد أيضا فتحي احمد هادي السقاف أن الجانب البدني والحركي في كرة اليد هو الركن الأساسي والفعال في تحقيق فنون اللعبة والفوز لأي فريق، فطبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء دفاعية أو هجومية بالكرة أو بدونها وتوظيفها أثناء القيام بالعمل الخططي .

(السقاف، 2013، صفحة 36)

من هذا الأساس قمنا بهذه الدراسة والتي تتمحور حول الصفات البدنية والقدرات الحركية في رياضة كرة اليد المصغرة من خلال إعداد برنامج تدريبي يحتوي على 36 وحدة تدريبية ومحاولة معرفة الأثر الذي يؤديه هذا البرنامج على هذه الصفات والقدرات في نوع معين من أنواع الرياضة وهو كرة اليد المصغرة .

حيث قمنا بتقسيم الدراسة إلى ثلاث جوانب رئيسية : الجانب المنهجي - الجانب النظري والجانب التطبيقي

الجانب المنهجي: ويحتوي على الفصل الأول والمعنون بالإطار العام للدراسة واحتوى على إشكالية الدراسة، فرضياتها، الأهمية والأهداف وتحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة، كذلك في هذا الفصل قمنا بسرد الدراسات السابقة وتم تحليلها ومقارنتها بالدراسة الحالية في الأخير تم عرض مميزات الدراسة الحالية .

الجانب النظري: واحتوى على ثلاث فصول

الفصل الثاني: وكان معنون بـ " التدريب الرياضي والبرامج التدريبية " حيث تكلمنا فيه عن التدريب الرياضي من حيث المبادئ والمتطلبات والواجبات بعدها انتقلنا إلى تخطيط التدريب في كرة اليد من ناحية المفهوم والفوائد والحمل التدريبي ومكوناته .

الفصل الثالث : الصفات البدنية والقدرات الحركية وتم تقسيم هذا الفصل إلى قسمين قسم للصفات البدنية وقسم للقدرات الحركية يجد بالذكر انه تم التطرق إلى العناصر التي كانت محل بحث وتجربة ولم يتكلم بصفة عامة عن الصفات البدنية الكلية .

الفصل الرابع : وتطرقنا فيه إلى كرة اليد المصغرة وقبل الدخول في كرة اليد المصغرة قمنا بتعريف كرة اليد ككل ابتداءً بالجانب التاريخي وكيف نشأة هذه اللعبة إلى مستلزماتها وقوانينها وفي الجانب الثاني خصصناه لكرة اليد المصغرة ماهي أهدافها ومبادئها والقواعد الاستثنائية فيها أما الجانب الثالث فهو الجانب التطبيقي وكان مقسم إلى ثلاث فصول أيضا .

الفصل الخامس : منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية وعرضنا فيه خطوات الدراسة الاستطلاعية ومنهج ومتغيرات ومجتمع وعينة الدراسة ، مجالات البحث ، أدوات جمع البيانات و البرنامج التدريبي وخطوات إجراء الدراسة الميدانية .

الفصل السادس : وكان مخصص عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

الفصل السابع : واحتوى على الاستنتاج العام والاقتراحات والفرضيات المستقبلية

وفي الأخير قائمة المصادر والمراجع وقائمة الملاحق .

ولإنجاز هذا البحث استعان الباحث بخبرة لجنة الإشراف (المشرف والمشرف المساعد) وبالاعتماد على المصادر والمراجع العلمية في مجال التدريب الرياضي وفي مجال كرة اليد فإن أصاب فمن الله وحده وان أخطأ فمن نفسه ومن الشيطان .



مدخل عام: التعريف بالبحث

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أسباب اختيار الموضوع
- 6- المصطلحات وتحديد المفاهيم الأساسية للدراسة
- 7- الدراسات المرتبطة بالبحث
- 8- مميزات الدراسة الحالية

1- الإشكالية :

يشهد القرن الحالي تطور كبير في جميع ميادين الحياة بصفة عامة و على المستوى الرياضي بصفة خاصة ، وتطورت العلوم الرياضية (التدريب ، الانتقاء والتوجيه .التحضير البدني . المستويات العليا ...) خلال الألفية الجديد ويرجع إلى البحوث العلمية والدراسات و الأبحاث وكل هذا بغرض الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ومحاولة الحفاظ عليها .

وعلى أساس أن عملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على التخطيط السليم بهدف الوصول بالفرد إلى تحقيق أعلى المستويات الرياضية في نوع النشاط الممارس . فإن الاهتمام المتزايد بالرياضات الجماعية في جميع دول العالم يكون من خلال توفير الأجواء المناسبة لتطوير وتنمية الناشئين بدنيا و مهاريا وخططيا ونفسيا .

وتعتبر كرة اليد من بين الرياضات الهامة لما تحققة من أهداف نفسية ، اجتماعية وتربوية ، ولعل من المبادئ الأساسية لتطوير هاته الرياضة هي مراعاة الفروق الفردية و كذا الاهتمام بتدريب الناشئين منذ الصغر وفقا لاستعداداتهم لتلقي التقنيات والمهارات الأساسية وهذا مع مراعاة صفاتهم البدنية وقدراتهم الحركية .

وبحسب اتفاق معظم الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي على أن الصفات البدنية والقدرات الحركية هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها بقية العناصر الأساسية التي ترتقي بالرياضي إلى المستويات العليا حيث يقول سنجر " إن تدريب الصفات البدنية والقدرات الحركية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء ، وأي مهارة حركية لا تتحقق إلى في وجود القدرات البدنية ، فكلما تحسنت هذه القدرات كلما ارتفع مستوى الأداء " (Singer, 1990, p. 221)

وعلى مستوى المنافسة فإن اللاعب غير المعد من الناحية البدنية يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقدان الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه ، على عكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها (ابراهيم، 1990 ، صفحة 43)

كما تعتبر الصفات البدنية والقدرات الحركية من أهم العوامل الأساسية للأداء الحركي الجيد فمثلا القوة العضلية تؤثر في سرعة الأداء ، وتختلف القوة العضلية من حيث أنواعها تبعا لطبيعة الأداء الحركي المطلوب فالقوة المميزة بالسرعة ، وتحمل القوة من الصفات البدنية المطلوبة للاعب المدافع بالإضافة إلى التحمل والسرعة وغيرها من الصفات البدنية التي تسهم في أداء اللاعب بكفاءة طوال زمن المباراة. (درويش، عباس، و علي، 1990، صفحة 152)

كما أن توفر عنصر السرعة والقوة والتحمل في رياضة كرة اليد يمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بسرعة مناسبة كما يمكنه من التحرك و الانتقال السريع داخل حدود الملعب سواء داخل الحدود للعب سواء أثناء العملية الهجومية أو الدفاعية .

(إيلي، عمارة، و محمد، 1993، صفحة 61)

ونظرا لأهمية الصفات البدنية والقدرات الحركية بالنسبة للناشئين فقد قامت بعض الاتحادات الدولية لكرة اليد بوضع قوانين استثنائية في مباريات الناشئين ومراكز تدريب الموهوبين وهذا من اجل تشجيعهم على تنمية هذه الصفات مثل صفة السرعة والقوة .

(عبدلوهاب، 2015، صفحة 11)

وبالنظر للمسؤولية الكبيرة المنوطة بالمدربين وخاصة على فئة الناشئين فعليهم بأن البرعم الصغير قابل للتشكيل والصيانة فيجب عليهم أن لا يسمحوا بتشكيل الخطأ.

(ابو المجد و عبدالفتاح، 2011، صفحة 72)

كما يرى الباحث من خلال متابعته لرياضة كرة اليد في الجزائر ومن خلال الدراسة النظرية التي قام بها وكذلك من خلال الاحتكاك ببعض المدربين وأصحاب الاختصاص بأنه يوجد إهمال للجانب البدني والحركي أثناء تصميم البرامج التدريبية الخاصة بكرة اليد المصغرة ، وأيضا عدم اختيار الاختبارات البدنية والحركية المناسبة للمرحلة السنية (U12) والتي تساعد على النمو المتوازن دون حدوث مشاكل في المستقبل ، هذا بالإضافة إلى التخطيط السليم للبرامج التدريبية الخاصة بالناشئين والتي تراعى فيها الخصائص البدنية والفسولوجية والنفسية والذهنية للرياضيين وكذا تنمية التفكير الخططي السليم .

ومما سبق وفي حدود اطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة تبين قلة وافتقار مجال كرة اليد لبرامج تدريبية المقننة في كرة اليد المصغرة والتي تهدف إلى تنمية الصفات البدنية والحركية ، وهذا ما دفع الباحث إلى القيام بدراسة حاول فيها معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية في كرة اليد المصغرة .

وتمت صياغة مشكلة الدراسة على النحو التالي :

هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تنمية بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية في كرة اليد المصغرة للناشئين (U12) ؟

ويتمتع عنه أسئلة فرعية وهي كالتالي:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ، السرعة الحركية) لدى المجموعة التجريبية ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة) لدى المجموعة التجريبية ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ، السرعة الحركية) لدى المجموعة الضابطة ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة) لدى المجموعة الضابطة ؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ، السرعة الحركية) ؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة) ؟

2- فرضيات الدراسة :

الفرضية الرئيسية:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تنمية بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية في كرة اليد المصغرة للناشئين؟

الفرضيات الفرعية :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ، السرعة الحركية) لدى المجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعديّة للقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة) لدى المجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعديّة .
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعديّة للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ، السرعة الحركية) لدى المجموعة الضابطة .
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعديّة للقدرات الحركية (الرشاقة، المرونة) لدى المجموعة الضابطة ؟
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في نتائج الاختبارات البعديّة للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ، السرعة الحركية) و لصالح المجموعة التجريبية .
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في نتائج الاختبارات البعديّة للقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة) و لصالح المجموعة التجريبية.

3- أهمية الدراسة :

يمكن تلخيص أهمية البحث في مجموعة من النقاط وهي كالتالي :

- 1) توعية المدربين وحثهم على الاهتمام بالنشء في رياضة كرة اليد وذلك وفق أسس وقواعد علمية .
- 2) معرفة الصفات البدنية والقدرات الحركية التي تحدث الفارق في المنافسة و التي يجب الاهتمام بها منذ الصغر .
- 3) التعرف على الطرق والوسائل العلمية الحديثة التي تعمل على تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية.
- 4) إبراز وتوضيح الدور الفعال الذي يلعبه التحضير البدني في تكوين الفئات السنية من خلال تطوير الصفات البدنية مثل : القوة ، سرعة، بالإضافة إلى القدرات الحركية .
- 5) استخلاص جملة من التوصيات والنصائح التي تكون كمعبر مستقبلي يستعين به المدربين .
- 6) فتح مجالات علمية أخرى في رياضات أخرى ومحاولة إثارة الشغف العلمي لإجراء بحوث علمية أخرى في مختلف الرياضات على غرار كرة اليد .
- 7) استفادة المدربين بالجانب العلمي لهذا البحث من خلال الاطلاع على احدث التمارين ووسائل الاختبار .

4- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي في كرة اليد المصغرة لتنمية بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية لدى الناشئين من أجل التعرف على :

❖ تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية كل من (القوة المميزة بالسرعة و سرعة رد الفعل ، السرعة الحركية) لعينة الدراسة .

❖ تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية كل من (الرشاقة ، المرونة ، التوازن)

❖ تحديد أهم الصفات البدنية و القدرات الحركية التي يجب تطويرها لد ناشئي كرة اليد .

5- أسباب اختيار الموضوع :

- تركيز جل البحوث على الدراسات المتعلقة بالأكابر وإهمال دراسة الأصغر بالرغم من أنها القاعدة الأساسية للحصول على فريق قوي في المستقبل .
- قرب الباحث من مركز الفريق قيد الدراسة أي سهولة الحصول على العينة .

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية :

من المهم توضيح المقصود بالمصطلحات المستعملة بالبحث حتى لا يساء فهمها أو تفهم بدلالة غير الدلالة الواردة في هذه الدراسة . وكثيرا ما تتعدد المعاني المستخدمة في هذه الدراسة ، وقد يتم تحديد هذه المعاني بطريقة إجرائية (Opérationnel) أي بدلالة الإجراءات والبيانات والأدوات الخاصة بهذه الدراسة ويساعد تعريف المصطلحات في وضع إطار مرجعي ليستخدمه الباحث في التعامل مع المشكلة الخاصة بالبحث (العزاوي، 2008، صفحة 50)

وقد ورد في بحثنا هذا مصطلحات عديدة وأساسية يستوجب على الباحث أن يوضحها كي يستطيع القارئ أن يتصفح ويستوعب ما جاء فيه دون عناء أو غموض منها :

6-1- التدريب الرياضي :

6-1-1- التدريب لغة: يقال درب الشيء أي مرنه ويقال درب البعير أي علمه السير على الدروب .

(أنيس، منتصر، الصوالحي، و أحمد، 2004، صفحة 277)

6-1-2- اصطلاحا: علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين للتوصل إلى أسس وقواعد لاستخدامها في التدريب و المنافسات الرياضية بهدف تحقيق افضل إنجاز رياضي ممكن في حدود قدرات الرياضيين أو الممارسين . (مفتي، 2013، صفحة 09)

6-1-3- التعريف الإجرائي : هو عملية تربوية تعليمية تتكون من مجموعة من التمرينات ينفذها الرياضي وفق خطط علمية ووفق قابلية الفرد الرياضي بحيث تحقق أهداف بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية من اجل الوصول المستوى العالي والمحافظة عليه في رياضة محددة .

6-2-1- الصفات البدنية :

اصطلاحا: هي مجموع الصفات البدنية التي تسمح بأداء مجهود بدني معتدل الشدة لأطول فترة ممكنة

(le Guader , 2005, p. 67)

6-2-2- التعريف الإجرائي : هي مجموع الصفات البدنية التي تعطي للحركة شكلها وتعطي للرياضي إمكانية التفوق مثل السرعة والقوة والتحمل

6-3-1 القدرات الحركية : اصطلاحا : يرى كلارك أن القدرات الحركية تحتوي على عناصر اللياقة الحركية وهي المرونة والرشاقة بالإضافة إلى التوازن والتوافق وهي الصفات التي تعطي جمالية للحركة وترتبط بالأداء الحركي للشخص (العبيدي و عبدالمالكي، 2011، صفحة 71)

6-3-2- التعريف الإجرائي : هي العناصر الأساسية التي تعطي جمالية للحركة وتساعد على الأداء الجيد والأمتل للمهارة أو الحركة مثل (المرونة الرشاقة التوازن التوافق)

6-4-1- كرة اليد المصغرة : هي لعبة تم تكييفها من كرة اليد الأصلية للطفل من سن 8 الى 12 سنة وليس الغرض منها إكمال اللعبة بل ممارسة اللعبة . وتجرى في ملاعب مصغرة ومرمى مصغر مع كرات مصغرة مع قوانين يتم وضعها ليتم استيعابها من طرف الأطفال (Hjorth , 2015, p. 03)

6-4-2- التعريف الإجرائي : هي لعبة تم تخصيصها للأطفال ابتداء من سن 8 إلى 12 سنة لتحاكي كرة اليد الأصلية هدفها تعليم الأصاغر المقومات الأساسية في كرة اليد من مسك للكرة و تمرير واستقبال يتم وضع قوانين خاصة بها من طرف كل اتحاد .

6-5-1- البرنامج التدريبي :

6-5-1- البرنامج لغة : البرنامج في قاموس المعجم الوسيط هي الخطة المرسومة لعمل ما كبرنامج الدرس. (أنيس، منتصر، الصوالحي، و أحمد، 2004، صفحة 52)

6-5-2- اصطلاحا: هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا.

(البيك، 1992، صفحة 102)

6-5-3- إجرائيا: هو مجموعة من الوحدات التدريبية المقننة والمدرسة علميا من حيث الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة) تهدف إلى تطوير أو تنمية صفة معينة محددة ومضبوطة بدقة تعطى لعينة في وقت محدد من اجل الحصول في الأخير على نتائج إيجابية .وتساهم في الوصول إلى مستوى أو المحافظة عليه .

7- الدراسات السابقة :

هو مصطلح يراد به مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع أو بعض جوانبه حتى يتسنى للباحث أن يبدأ مما انتهى غيره وأن يوضح مدى الاختلاف والتشابه بين دراسته وبين من سبقه من دراسات .
(العزاوي، 2008، صفحة 46)

ومن منطلق أن الباحث يبدأ من حيث انتهى منه الآخرون كان لزاما على الباحث القيام بمسح مرجعي لمختلف البحوث والدراسات السابقة والمثابرة الموجودة في رسائل الماجستير والدكتوراه وفي المجالات والدوريات العلمية الخاصة بالتربية البدنية والرياضية وكذا المؤتمرات العلمية المتخصصة لمعرفة ما تم دراسته كي لا يقع في التكرار و محاولة الإلمام بموضوع البحث وإخراج البحث بصورة سليمة من ترتيب للأفكار و الاسترشاد بالطرق المختلفة للمعالجة الإحصائية ومعرفة عدد عينة البحث التي تم العمل عليها ، وسوف نقوم بعرض هذه الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية والأكثر ارتباطا بمتغيرات البحث وتم تقسيمها إلى نوعين : دراسات خاصة بالصفات البدنية ودراسات خاصة بالقدرات الحركية .

ونظرا لاختلاف توقيت إجراء هاته البحوث فقد تم ترتيبها من الأحدث إلى الأقدم بعدها نقوم بالتعليق على الدراسات من حيث طبيعة العنوان ومناسبتها لموضوع الدراسة ، والمنهج المتبع فيها ، وحجم العينات التي تم اختياره ومدة البرنامج ، ثم تعرضنا لأهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات ، بعدها أبرزنا العلاقة بين الدراسات السابقة والحالية .

يجدر الذكر انه تم عرض الدراسة وفق الترتيب التالي : عنوان الدراسة ، اسم الباحث ، سنة إجراء الدراسة ، منهج الدراسة ، الهدف من الدراسة ، أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وكل هذا من اجل مساعدة القارئ .

الدراسة الأولى : دراسة العلاقة بين الصفات البنائية والأداء المهاري الهجومي أثناء المنافسة لدى لاعبات كرة القدم . مذكرة دكتوراه تخصص تدريب رياضي نخبوي .

إعداد : أيكان سومية 2018

العينة : 32 لاعبة من كل من نادي الالبيار ونادي باش جراح .

المنهج :المنهج الوصفي

أهداف الدراسة :

1. معرفة العلاقة الموجودة بين صفة القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري الهجومي (تمرير - تنطيط - التصويب - الهجوم الخاطف) أثناء فترة المنافسات لدى كبريات كرة اليد .
2. معرفة العلاقة الموجودة بين صفة القوة الانفجارية والأداء المهاري الهجومي (تمرير - تنطيط - التصويب - الهجوم الخاطف) أثناء فترة المنافسات لدى كبريات كرة اليد .
3. معرفة العلاقة الموجودة بين صفة السرعة والأداء المهاري الهجومي (تمرير - تنطيط - التصويب - الهجوم الخاطف) أثناء فترة المنافسات لدى كبريات كرة اليد .
4. معرفة العلاقة الموجودة بين صفة تحمل السرعة والأداء المهاري الهجومي (تمرير - تنطيط - التصويب - الهجوم الخاطف) أثناء فترة المنافسات لدى كبريات كرة اليد .

نتائج الدراسة :

1. صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية تؤثران على الأداء المهاري الهجومي لدى لاعبات كرة اليد صنف كبريات فهما يعتبران من أهم عناصر اللياقة البدنية للاعبة كرة اليد
2. صفتي السرعة وتحمل السرعة لا تؤثران على المهارات الهجومية .

الدراسة الثانية : اقتراح برنامج تدريبي للمهارات الأساسية والقدرات البدنية وقدرة التفكير الخططي لناشئي كرة القدم سنة (14-11 سنة) في الجمهورية .رسالة دكتوراه تخصص التدريب الرياضي النخبوي .

من إعداد : عدنان مقبل عون احمد .2016

منهج البحث :المنهج التجريبي بقياس قبلي وبعدي .

عينة البحث :30 لاعب

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للمهارات الأساسية والقدرات البدنية وقدرة التفكير الخططي لناشئي كرة القدم وذلك من خلال :

- 1- تصميم برنامج تدريبي للمهارات الأساسية والقدرات البدنية والجوانب الخطئية للناشئين في كرة القدم .
- 2- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم .
- 3- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على القدرات البدنية لناشئي كرة القدم .
- 4- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على التفكير الخططي لناشئي كرة القدم .
- 5- التعرف على نسبة التحسن الحادث للمهارات الأساسية وبعض القدرات البدنية والقدرة على التفكير الخططي قيد البحث لناشئي كرة القدم .
- 6- التعرف على الأسس العلمية التي يبني عليها البرنامج التدريبي لناشئي كرة القدم.
- 7- التعرف على أهم الاختبار البدنية والمهارية والخطئية التي تحدد مستوى الناشئين في كرة القدم

نتائج الدراسة

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها ، وفي حدود أهداف البحث وفروضه أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

- 1- وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من درجات القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في جميع المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي .
- 2- وجود فروق دالة إحصائيا بين إحصائيا بين كل من درجات القياس القبلي والقياس لبعدي لمجموعة البحث التجريبية في جميع المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي .
- 3- وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من درجات القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبار القدرة على التفكير الخططي ولصالح القياس البعدي .
- 4- وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من درجات مجموعتي البحث (المجموعة التجريبية ، المجموعة الضابطة) للقياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية .
- 5- وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من درجات مجموعتي البحث (المجموعة التجريبية ، المجموعة الضابطة) للقياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية .
- 6- نسبة التحسن المئوية في كل من مستوى الأداء المهاري ومستوى القدرات البدنية ومستوى القدرة على التفكير الخططي لدى المجموعة التجريبية أعلى من النسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة .
- 7- البرنامج التدريبي المقترح أسهم في رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة للناشئين (السرعة ، القوة العضلية ، الرشاقة ، المرونة ، التحمل) عينة البحث وذلك من خلال الفروق الدالة إحصائيا .

الدراسة الثالثة : اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله .مذكرة ماجستير في جامعة النجاح الوطنية نابلس فلسطين .

من إعداد : عبد الله محمود عنان . 2016

العينة :30 ناشئا لفئة تحت سن 12 .

المنهج:استخدم الباحث المنهج التجريبي مجموعتين ضابطة وتجريبية .

أهداف الدراسة :

اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله .

نتائج الدراسة :

- 1-الارتقاء والتطور في كافة القدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد البحث بين القياسات القبليّة والبعدية ولصالح القياسات البعدية من خلال المنهج التدريبي المقترح الذي نفذته المجموعة التجريبية .
- 2-الارتقاء والتحسين في القدرات الحركية أدى إلى الارتقاء بالمستوى المهاري ، ويظهر ذلك في الفرق بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .
- 3-التصويب على المرمى كان أفضل القياسات البعدية التي سجلت بين متوسطات المتغيرات قيد الدراسة .
- 4-تفوق أفراد العينة التجريبية التي تدربت ضمن البرنامج التدريبي المقترح الذي تناول معظم التمرينات الكروية الحديثة على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدى التي تدربت على البرنامج التقليدي في جميع الصفات الحركية والمهارات الأساسية قيد البحث .
- 5-ارتفاع نسبة التحسن في مستوى البدني و المهاري بصورة واضحة مما يدل على نجاح البرنامج .

الدراسة الرابعة : وحدت تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة وتأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد . مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية .

إعداد: مفتي عبد المنعم 2013

عينة البحث : 20 لاعبا

المنهج المتبع: المنهج التجريبي بمجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية

أهداف الدراسة :

- ✚ وضع وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة بهدف تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة اليد .
- ✚ التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على كل من :
 1. بعض الصفات البدنية (السرعة ، المرونة ، التوافق)
 2. بعض المهارات الأساسية (التمرير ، التنطيط ، التصويب) .

نتائج الدراسة :

- أظهرت نتائج الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لتنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية اثر ايجابيا وتحسنا معنويا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى عينة البحث .
- أظهرت نتائج الوحدات التدريبية المقترحة فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في معظم الاختبارات البدنية والمهارية .
- كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تحسن للعينة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدي ولكن بنسبة اقل عن العينة التجريبية التي استخدمت الوحدات التدريبية المقترحة .
- إن استخدام الألعاب الصغيرة يؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية .

الدراسة الخامسة : اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية - والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد . صنف (17-19) سنة .

أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية .

إعداد: عبد الهادي حريزي . 2013 .

عينة البحث : 30 لاعب مقسمة إلى قسمين 15 من نادي ترجي المسيلة (مجموعة تجريبية) و 15 من نادي اولمبي المسيلة (مجموعة ضابطة) .

المنهج المتبع : المنهج التجريبي بمجموعتين تجريبية وضابطة .

الهدف من الدراسة :

التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة اليد صنف 17-19 سنة .

التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية بني المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة اليد صنف 17-19 سنة .

أهداف أخرى مثل :

- التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة .
- فتح مجالات البحث في هذا التخصص .
- إيجاد حل لمشكلة ضعف أداء المهارات الأساسية في كرة اليد
- إتباع السليمة والعملية في التدريب وذلك بإعداد اللاعب بدنيا جيدا .
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة اليد.
- تحسيس المدربين بأهمية طريقة التدريب الدائري .

نتائج الدراسة : توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.005 في نتائج القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين نتائج القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح البعدي تعزى لبرنامج التدريبي .
- 3- تحسن أداء المجموعة الضابطة نسبيا مقارنة بالقياس القبلي .
- 4- تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارية الأساسية في كرة اليد وهذا يعزى للبرنامج التدريبي .
- 5- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث .

- 6- اثبت البرنامج التدريبي المقترح فاعلية في كل من العناصر (القوة للذراعين والرجلين .
والمرونة والسرعة والرشاقة) .
- 7- اثبت البرنامج التدريبي فاعلية في كل من العناصر (التمرير والتنطيط - التصويب) .

الدراسة السادسة : تأثير المنهج التدريبي بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة القدم الصالات . رسالة دكتوراه بجامعة عمان

إعداد : طه قادر عمر . 2010

العينة : 16 لاعبة من لاعبات نادي أربيل لكرة قدم الصالات

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعتين ضابطة وتجريبية .

أهداف الدراسة :

1. إعداد منهج تدريبي بالتمارين المركبة للاعبات كرة القدم للصالات
2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة القدم الصالات للمجموعة التجريبية .

نتائج الدراسة :

1. ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات كافة (البدنية والمهارية)
2. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات البدنية ولصالح الاختبارات البعدية .
3. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية ولصالح الاختبارات البعدية .
4. للمنهج التدريبي باستخدام التمارين المركبة تأثير فعال في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة القدم للصالات .
5. تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت منهاج التمارين المركبة على حساب المجموعة الضابطة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم .

الدراسة السابعة : تأثير منهج تدريبي باستخدام التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطية الفردية في كرة اليد . مذكرة دكتوراه جامعة البصرة .

إعداد: صادق عباس علي . 2006 .

المنهج : المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (الضابطة والتجريبية) .

العينة : 20 لاعبي كرة اليد في محافظة البصرة .

أهداف الدراسة :

- وضع مجموعة من التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد .
- التعرف على تأثير التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية .
- التعرف على نسب التطور في الاختبارات القبلية والبعدي في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية .
- التعرف على نسب النجاح والفشل في تطبيق المبادئ الخططية الفردية الهجومية والدفاعية .

نتائج الدراسة :

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية في كرة اليد .
- وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد .
- وجود اختلاف في نسب النجاح والفشل في تطبيق المبادئ الخططية الفردية الهجومية والدفاعية .

الدراسة الثامنة : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية على مستوى الاداء المهاري وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعبي كرة اليد .

- إعداد: مصطفى احمد عبد الوهاب 2004

- عينة البحث : 14

- منهج البحث : المنهج التجريبي بصميم القياسين القبلي و البعدي لمجموعة تجريبية واحدة .

- هدف الدراسة :

■ تصميم برنامج تجريبي لتنمية القوة العضلية للعب كرة اليد للتعرف على

تأثير البرنامج التجريبي المقترح على تنمية كل من (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) للعينة قيد البحث .

تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية كل من (سرعة رد الفعل ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة) للعينة قيد البحث .

تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستو الأداء المهاري للعينة قيد البحث

تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض ، الكفاءة البدنية ، تركيز حمض اللاكتيك بالدم) للعينة قيد البحث.

نتائج الدراسة :

البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال (أجهزة حرة - أثقال حرة) قد اثر إيجابيا على تنمية القوة العضلية (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (19.2 بالمائة إلى 52.59 بالمائة) .

المنهج التدريبي الخاص بتنمية القوة العضلية باستخدام الأثقال قد اثر إيجابيا على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث حيث بلغت نسبة التحسن في السرعة الانتقالية 11.54 % وبلغت نسبة التحسن في سرعة رد الفعل 8.7% كما بلغت نسبة التحسن في الرشاقة 9.8 %

البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة العضلية باستخدام الأثقال قد اثر إيجابيا على تنمية مستوى الأداء المهاري ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (1.92% - 36.02 %) .

البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة العضلية باستخدام الأثقال قد أدى إلى تحسن مستوى الكفاءة الوظيفية للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (2.58% - 19.58 %)

البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة العضلية باستخدام الأثقال قد أدى إلى تحسن مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الراحة بعد المجهود ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (7.72% - 11.63 %)

الدراسة التاسعة : تأثير أحمال تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية .
رسالة دكتوراه جامعة البصرة .

إعداد : حسام محمد جابر . 2003 .

المنهج المتبع : المنهج التجريبي بمجموعتين الضابطة والتجريبية .

العينة : 24 لاعبا .

هدف الدراسة :

إعداد منهج تدريبي باستخدام متغير الحجم ومعرفة تأثير هذا المنهج على بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية .

نتائج الدراسة :

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث .
- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة الأولى في اختبارات صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين .

الدراسة العاشرة : أثر استخدام برنامجين تدريبيين بأسلوبين (المنفرد - المركب) في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد

- إعداد : نوفل محمد محمود 1999 .
- عينة البحث : 28
- المنهج المتبع : المنهج التجريبي بمجموعتين تجريبيتين المجموعة التجريبي الأولى استخدمت الأسلوب المنفرد والمجموعة الثانية استخدمت الأسلوب المركب ، كان الاختلاف أن الأسلوب المنفرد يركز على أكثر من صفة بدنية خلال الجرعة التدريبية .
- نتائج الدراسة :
- ظهرت فروق معنوية بني نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمجموعتين تجريبيتين في الاختبارات جميعها التي تم استخدامها وهذا ناتج عن تأثير البرامج التدريبية المعدة .
- عدم وجود فروق معنوية بين الأسلوبين لصالح الأسلوب المركب في اختبار الركض بالمواجهة بالظهر ولمسافة 252 م لقياس مطاولة السرعة .
- ظهرت فروق معنوية لصالح الأسلوب المنفرد في اختبار الركض 1000 م لقياس صفة المطاولة .

7-1- مناقشة الدراسات السابقة والمثابفة :

يوجد مجموعة من النقاط في الدراسات السابقة والمثابفة يجدر التركيز عليها ومناقشتها وتدوينها وهي على النحو التالي :

2018) فكان الهدف منها دراسة العلاقة بين الصفات البدنية والأداء المهاري الهجومي أثناء المنافسة لدى لاعبات كرة القدم

7-1-6- المتغيرات :

تم الاتفاق مع الدراسات المشابهة في متغير البرنامج التدريبي ماعدا دراسة ايكان سومية 2016 والتي لم تستعمل المنهج التجريبي . وتشترك جميع الدراسات في متغير واحد أو أكثر سواء كان في الصفات البدنية أو القدرات الحركية أو كلاهما .

7-1-7- أدوات جمع البيانات: اتفقت دراستنا مع كل الدراسات باعتماد الاختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات ماعدا بعض الدراسات التي زادت على الاختبارات البدنية المقابلات الشخصية والملاحظة مثل دراسة مصطفى احمد عبد الوهاب .

7-1-8- النتائج :

توصلت معظم الدراسات الخاصة بتنمية الصفات البدنية و القدرات الحركية إلى أن البرامج التدريبية التي تم تصميمها أعطت نتائج إيجابية مع تفاوت بين نسبة تأثير هذا البرنامج على عينة الدراسة وهو ما يرجع تفسيره إلى اختلاف العينة في العمر والمكان والجنس أو نوع الرياضة حيث انفرد هذه الدراسة بتطبيقها على كرة اليد المصغرة و يلاحظ الباحث في حدود علمه أنها الدراسة الوحيدة على مستوى الجزائر التي تمت في رياضة كرة اليد المصغرة .

7-1-9- الفترة الزمنية : الفترة الزمنية لهذه الدراسات جاءت ما بين سنة (1999 - 2018) أي أن كل الدراسات تعتبر حديثة .

7-2- الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة :

- ❖ تحديد الشدة التدريبية .
- ❖ الاطلاع على العناوين والأدبيات ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية .
- ❖ تنظيم خطوات الدراسة .
- ❖ اختيار المنهج والعينة والتحقق من مدى تمثيلها للمجتمع .
- ❖ الاسترشاد بخطوات بناء البرنامج التدريبي وإجراءاته .
- ❖ الاستدلال بأساليب الإحصائية المناسبة .
- ❖ معرفة أهم الاختبارات التي تم تطبيقها وكذا الأدوات التي جاءت بها الدراسات المرتبطة .
- ❖ التعرف على طرق تنظيم البيانات والرسومات الإحصائية .

❖ معرفة أهم الصعوبات والأخطاء التي تعرض لها الباحثون السابقون ومحاولة تجنب الوقوع فيها .

8- مميزات الدراسة الحالية :

- 1- تعتبر هذه الدراسة في حدود علم الباحث هي الأولى على مستوى جامعات الجزائر التي تهتم بكرة اليد المصغرة . (وهذا من خلال البوابة الوطنية للأطروحات)
- 2- تسلط هذه الدراسة الضوء على الدور الذي تلعبه القدرات الحركية في النمو التدريبي السوي لرياضي كرة اليد باستخدام كرة اليد المصغرة .
- 3- تهتم بمجموعة من الصفات البدنية والقدرات الحركية على عكس بعض الدراسات التي تشمل على صفة أو اثنين .
- 4- لا تهتم هذه الدراسة بالجانب الخططي ولا التكتيكي .



الفصل الثاني :
التدريب الرياضي و البرامج التدريبية

تمهيد

1-التدريب الرياضي

- 1-1-1- مفهوم التدريب الرياضي
- 1-1-2- مبادئ التدريب الرياضي
- 1-1-3- متطلبات التدريب الرياضي
- 1-1-4- واجبات التدريب الرياضي

2- تخطيط التدريب في كرة اليد

- 2-1-1- مفهوم التخطيط
- 2-1-2- مفهوم التخطيط الرياضي
- 2-1-3- فوائد التخطيط
- 2-2- حمل التدريب
- 2-3- مفهوم حمل التدريب
- 2-4- مكونات حمل التدريب

خلاصة

تمهيد :

التدريب الرياضي عملية شاملة متكاملة وعلم حديث يعتمد على مجموعة من العلوم و اتسعت مجالات التدريب في السنوات الأخيرة (الرياضة المدرسية ، الرياضة من اجل الصحة ، رياضة الفئات الخاصة ، التقليل من السمنة ...) بالرغم من أن أسس ومبادئ التدريب وقواعده ثابتة في كافة مجالاته فإن طبيعة المعلومات والمعارف المكتسبة والخبرات في كل مجال من المجالات السابقة تختلف من مجال لآخر . و أن كافة المجالات السابقة تحتاج إلى التدريب الرياضي بالمفهوم الشامل والقواعد الثابتة الذي هو مبني عليها .

وفي هذه الفصل تم تسليط الضوء على المفاهيم الأساسية التي يعتمد عليها علم التدريب الرياضي حيث تطرقنا إلى المفهوم والمبادئ والقواعد والواجبات ثم انتقلنا إلى التخطيط في كرة اليد حيث قمنا بتعريف التخطيط والتخطيط الرياضي و فوائد التخطيط و الحمل ومكوناته .

1-التدريب الرياضي

1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

يرى البعض أن كلمة التدريب ENTRAINEMENT مصطلح منشق من الكلمة اللاتينية Tranere وتعني يسحب أو يجذب وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديما سحب أو جذب الجواد من ربط الجياد لإعداده للاشتراك في السباقات.

ويرى محمد حسن علاوي أن التدريب عملية تربوية تخضع لأسس مبادئ علمية تهدف - أساسا- إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن من أنواع الأنشطة الرياضية .

(علاوي، 1994، الصفحات 35-36)

هو تخطيط وإعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمارين وحركات مختلفة وفقا لقابليات الفرد من أجل رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس .

(العبيدي و عبدالمالكي، 2011، صفحة 36)

1-2- مبادئ التدريب الرياضي:

يجب استخدام طرائق مختلفة من التدريب وبما يتلاءم مع الأهداف المحددة ، لغرض الوصول بالرياضي إلى أقصى حد ممكن من تطوير قابليته بما يخدم الأداء والإنجاز ، وهناك إجماع علمي على مبادئ التدريب الآتية في احدث التكيف والتحسين المنشود في التدريب الرياضي .

وهذه المبادئ هي :

1-2-1- مبدأ الفروق الفردية :

إن أي برنامج تدريبي صحيح يكون بسبب اختلاف الرياضيين واختلاف استجابة كل منهم للتدريب وعليه يجب مراعاة الأمور التالية :

- ❖ إن شفاء العضلات الكبيرة يكون بطيئا مقارنة بالعضلات الأصغر .
- ❖ الحركات السريعة والانفجارية تتطلب زمن من الاستشفاء اكبر من الحركات الكبيرة .
- ❖ الألياف العضلية السريعة الانقباض تشفى أسرع من الألياف العضلية البطيئة الانقباض .
- ❖ النساء يتطلبن عموما زمنا أطول من الرجال للاستشفاء .
- ❖ الرياضيون الأكبر عمرا يحتاجون وقتا للاستشفاء أطول من الرياضي الأكثر شبابا

1-2-2- مبدأ زيادة الحمل :

ينص مبدأ زيادة الحمل على استخدام مقاومات أو أعباء اكبر من القدر المعتاد ؛ ويعد ذلك من أهم متطلبات حدوث التكيف في الجسم للتدريب الرياضي .

فأجهزة الجسم وأعضاؤه تتكيف للمتغيرات التدريبية المستخدمة ، فبعد إن ينكيف الجسم فإنه يتطلب تغيرات تدريبية مختلفة للاستمرار في إحداث تكيفات جديدة وبمستويات أعلى ويجب التدريب باستخدام حمل أو مقاومات اكبر من المستخدمة ، وذلك لزيادة قوة العضلات ومنها عضلة القلب ، وتكون الزيادة في الحمل بشكل تدريجي ولزيادة الحمل يجب أن تعمل العضلات لفترات زمنية أطول من الفترات والدورات المعتادة في التدريب .

وإذا توقف التدريب أو نقصت فيه الأحمال أو المقاومات المستخدمة سوف ينتج عن ذلك نقص وتراجع في مكون معين من مكونات اللياقة البدنية ، وان الاستمرار وبمستوى ثابت نسبيا من الأحمال سوف ينتج عنه ثبات في مستوى اللياقة البدنية . (الحسناوي، 2014، صفحة 35)

1-2-3- مبدأ التعاقب (التناوب):

إن مبدأ التعاقب يؤكد أن هناك مستوى مثالي لزيادة الحمل التدريبي (التحميل) ينبغي أن ينجز في التدريب ؛ وان هناك زمني مثالي لإجراء أو إحداث زيادة في الحمل التدريبي.

وينبغي أن لا تكون زيادة الحمل بطيئة جدا بحيث أن التحسن لا يكون محتملا ، وفي الوقت نفسه إن الزيادة السريعة في للأحمال التدريبية سوف تؤدي للإصابة وتلحق أضرارا عضلية ونفسية ، فالتدريب فوق مستوى أهدافه يكون ذا نتائج عكسية وخطرة وعلى سبيل المثال (رياضي نهاية الأسبوع) الذي يتدرب بشدة عالية فقط في نهاية الأسبوع والذي لا يتدرب بصورة كافية في المعتاد فهو يخالف مبدأ التعاقب (التناوب).

ومبدأ التعاقب يفسر لنا الحاجة إلى الراحة والاستشفاء الصحيح لأن الاستمرار في زيادة الحمل التدريبي سوف تؤدي إلى الإعياء و الإصابة .

1-2-4- مبدأ التكيف :

التكيف هو سبيل الجسم الذي بواسطته تبرمج العضلات للتذكر ، أو استرجاع فعاليات معينة - كأن تكون حركات أو مهارات -بواسطة تكرار المهارة أو الفعالية ، والجسم يستطيع التكيف للعمل التدريبي وتصبح المهارات أسهل في الأداء . لذلك فالتكيف يفسر لنا لماذا يكون أداء التمارين مؤلما ومزعج بعد البدء في برنامج أو نظام تدريبي جديد .ولكن بعد أداء التمارين نفسها لأسابيع أو أشهر فإن الرياضي سوف يؤدي التمارين بارتياح وشعور اقل بالألم العضلي والانزعاج وهنا يفسر لنا أيضا الحاجة إلى تنوع البرامج التدريبية أو النظام التدريبي والاستمرار في تطبيق مبدأ زيادة الحمل التدريبي لغرض الاستمرار في تحسين مستوى الرياضي . (الحسناوي، 2014، الصفحات 35-36-37)

1-3- أهداف التدريب الرياضي :

يهدف التدريب الرياضي إلى :

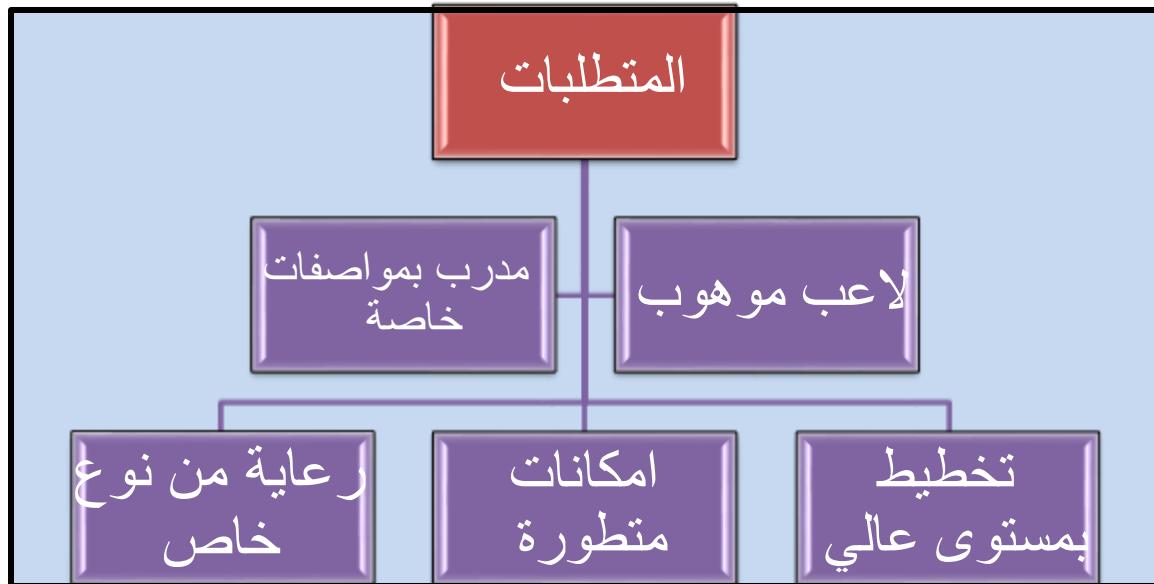
- 1- إعداد قدرات الرياضي بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا .
- 2- رفع مستوى ودرجة الإعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي .

- 3- رفع استعدادات الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة (العبيدي و عبدالمالكي، 2011، صفحة 57)
 1-4- متطلبات التدريب الرياضي: متطلبات التدريب الرياضي العامة



شكل (01) يوضح متطلبات التدريب الرياضي العامة

هذه المتطلبات تعنى بالمستويات الاعتيادية في التدريب الرياضي التي يكون فيها هدف التدريب بشكل عام هو تطوير القدرات البدنية والحركية ورفع كفاءة الأجهزة الوظيفية واكتساب مهارات رياضية جديدة بهدف استثمار أوقات الفراغ وتكوين علاقات اجتماعية فضلا عن اكتساب قدر مناسب من اللياقة تؤهل الرياضي لمواجهة متطلبات الحياة العملية بكفاءة عالية
 متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا



شكل رقم (02) يوضح متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا

1) اللاعب الموهوب:

" البطل يولد ولا يصنع" يجب أن يكون هناك انتقاء خاص للاعب المستويات العليا من النواحي (البدنية؛ المهارية؛ فسيولوجية؛ نفسية...الخ)؛ ويعتمد ذلك على نوع اللعبة أو فعالية الممارسة ومتطلبات الإنجاز العالي فيها؛ وينفق ذلك مع مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد في التطور .

2) مدرب ذو مواصفات خاصة

إن رياضة المستويات العليا تتطلب مدربين بمواصفات خاصة تتمثل في الشخصية القيادية - الثقافة العالية - التحصيل العلمي المناسب- المتابعة وتطوير القدرات بصورة مستمرة بما يخص الجوانب البدنية والفنية والتخطيط الخاصة باللغة والاطلاع على آخر الدراسات ونتائج البحوث في مجال الاختصاص .

3) التخطيط ذو المستوى العالي :

يتم ذلك من خلال تحديد استراتيجيات العمل وتثبيت الخطط بمادياتها المختلفة؛ لتحقيق أهداف محددة بدقة اعتماد على التنبؤ الواعي والتفكير المنطقي .

4) إمكانيات متطورة :

تتمثل في البنى التحتية والمنشآت الرياضية والمختبرات وتكنولوجيا التدريب والتقديم بأنواعه ومستوياته المختلفة .

5) رعاية خاصة :

الاهتمام الخاص بالأمر الحياتية والتدريبية التي تحيط بالرياضي وتسيير حياته العائلية والدراسية والتدريبية بما يحقق أفضل النتائج المتمثلة بالإنجاز الرياضي الكبير .

(السنوي، 2014، صفحة 33)

1-5- واجبات التدريب الرياضي :

1-5-1- 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 :

1- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل.....الخ والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.

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

3- تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول

إلى أعلى مستوى رياضي

4- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي .

5- 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 .

1-5-2- الواجبات الصحية :

إن التدريب الرياضي المخطط والمنظم والمستمر يؤدي إلى تأقلم وتكيف الأجهزة والأعضاء الداخلية للجسم ويقوي مناعته ضد الأمراض وكذلك يبعد شبح الأمراض والضعف البدني ؛ فمن خلال أداء تمارين بدنية يتم تطوير قابلية وكفاءة الأجهزة والأعضاء الداخلية لجسم الرياضي وكذلك الخارجية من خلال البناء الجسماني الجيد له ؛ وهذا بحد ذاته يمنح الرياضي الثقة العالية بالنفس وتعزز من قدراته لمواجهة المواقف .

(ابراهيم و الياسري، 2015، صفحة 21)

1-5-3- الواجبات التربوية :

أ) تربية الفرد وفق فلسفة وسياسة الدولة والتقاليد الدينية وثقافة المجتمع

ب) تنمية الولاء للوطن و الجماعة

ت) التدريب على التكيف الاجتماعي مع الأفراد والمجتمع

ث) تطوير السمات الخلقية للفرد

ج) تطوير قوة الإرادة وتحمل المسؤولية

ح) اكتساب التفكير المنطقي والاعتماد على النفس في مواجهة المشاكل

خ) تطوير الروح الرياضية وحب التنافس والتعاون

د) تربية الإحساس الفني والذوق والقيم الجمالية .

(العبيدي و عبدالمالكي، 2011، صفحة 58)

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى أربع عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين وهي:

أ/ - الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة

ب/ - الإعداد المهاري والخططي:

يهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها

ج- / الإعداد المعرفي (النظري) :

ويهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات أثناء إشراكه في عملية التدريب الرياضي وأثناء المنافسة .

د- / الإعداد التربوي النفسي :

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى إعداد الفرد من الناحية التربوية والنفسية ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي ؛لذا ينبغي الاهتمام بها جميعا حتى يتمكن الفرد من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

(علاوي، 1994، الصفحات 41-42)

2- تخطيط التدريب في كرة اليد :

2-1- مفهوم التخطيط : هو سمة الحياة المعاصرة إذ لا تقدم ولا تطور بدون تخطيط علمي مسبق ، وعملية التخطيط شملت مسارات الحياة كلها ومن الضروري أن تدخل مسار كرة اليد ، ويعبر عن التخطيط بأنه الإجراءات الضرورية التي يضعها المدرب ويرتبط بها لتحديد له الطريق بغرض حالة التدريب عند اللاعب والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المنافسات .

(عودة، 2016، صفحة 171)

2-2- مفهوم التخطيط للتدريب الرياضي :

هو التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على التوقعات وعمل البرامج لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها .

تخطيط التدريب الرياضي هو اقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة .

(العبيدي و عبدالمالكي، 2011، صفحة 186)

2-3- فوائد تخطيط عملية التدريب :

لعملية التخطيط فوائد كبيرة أهمها :

1. تنظيم التدريب : إن عملية التخطيط تساعد على تنظيم عملية التدريب حيث أن كل وحدة تدريبية تعتمد على الوحدة التدريبية التي سبقتها والتي لها هدف مختلف يسعى المدرب لتحقيقه وهكذا في كل وحدة تدريبية يحقق هدف إلى أن يصل إلى تحقيق جميع الأهداف المرسومة والمخطط لها في عملية التدريب .

II. تحسن توزيع الحمل : من خلال التخطيط اليومي والأسبوعي والشهري يستطيع المدرب توزيع الحمل خلال أيام الأسبوع وبذلك يتفادى الإجهاد الذي يمكن أن يقع على اللاعبين إذا لم يكن هناك تخطيط للتدريب .

III. استمرارية التدريب : وجود خطة تدريبية محددة الأهداف تساعد على استمرارية التدريب للوصول إلى الأهداف المطلوبة بما يسهم في الوصول إلى أفضل المستويات .

IV. الثقة بالنفس : يعطي التخطيط الثقة بالنفس والاطمئنان عند اللاعب والمدرب بسبب النتائج التي يصلان إليها في التدريب نتيجة العمل المنظم حيث تنعكس هذه الثقة على اللعب أثناء المباراة .

(عودة، 2016، الصفحات 171-172)

3- حمل التدريب الرياضي :

3-1- مفهوم حمل التدريب :

يعرف بأنه كمية التأثيرات التي تقع على كافة أجهزة وأعضاء اللاعب خلال تنفيذ أنشطة بدنية أو حركية محددة والتي يمكن قياسها لتحديد ردود أفعال تلك التأثيرات على تلك الأجهزة والأعضاء .

(مفتي، 2013، صفحة 63)

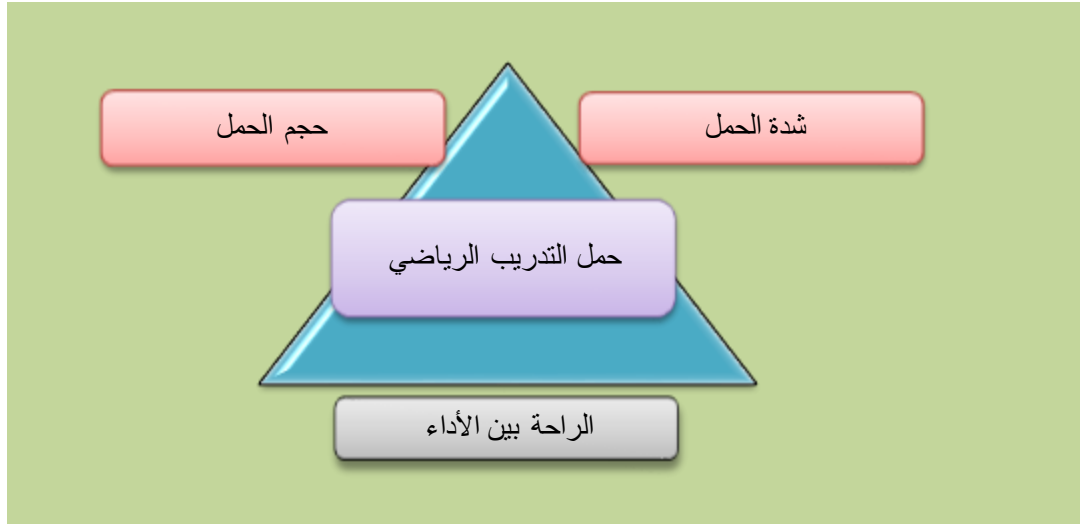
ويعرف العالم الروسي ماتفيف بأنه كمية التأثير الواقعة على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة للاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .

بينما يرى العالم الألماني (هاره) ان حمل التدريب هو العبء او الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة (كالجهاز العصبي والعضلي ..) نتيجة لأداء الأنشطة الرياضية المقصودة .

(ابراهيم و الياسري، 2015، صفحة 87)

3-2- مفهوم مكونات حمل التدريب :

يمكن تعريف مكونات الحمل بأنها " جزئيات الحمل التي يتركب منها والتي يمكن وصف الحمل وتقنيته من خلالها وهي كل من شدته وحجمه وفترات الراحة "



شكل رقم (03) يوضح مكونات حمل التدريب الرياضي (مفتي، 2013، صفحة 66)

3-2-1- شدة حمل التدريب الرياضي :

تعرف الشدة بأنها درجة الصعوبة و القوة المميزة لأداء التمرين المنفذ . (مفتي، 2013، صفحة 67) أو هي درجة الجهد العضلي العصبي الذي يبذله اللاعب خلال أداء كل تمرين أو حركة أو فعالية في زمن محدد مثل سرعة الحركة في قطع مسافة محددة . (ابراهيم و الياسري، 2015، صفحة 89)

تقسيمات الشدة :

توجد عدة تقسيمات للشدة نذكر أهمها تقسيم ماتيف :

90%-100%	80%-90	70%-80%	50%-70%	30%-50%
• شدة قصوى	• شدة اقل من القصوى	• شدة متوسطة	• شدة بسيطة	• شدة ضعيفة

طرق تحديد شدة الحمل :

يمكن تحديد شدة الحمل من خلال طريقتين هما :

1- حساب الشدة عن طريق النبض

2- حساب الشدة عن طريق الزمن

حساب الشدة عن طريق النبض

الشدة = أقصى معدل نبض للاعب خلال الأداء X النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف ÷ 100

حساب الشدة عن طريق الزمن :

$$\text{الشدة} = \text{أحسن رقم للرياضي} \times 100 \div \text{الشدة المختارة (\%)}$$

3-2-2- مفهوم حجم حمل التمرين :

يعرف حجم التمرين بأنه المجموع الكلي لكافة أزمناة او عدد مرات الأداء أو أطوال المسافات أو الارتفاعات أو مقدار المقاومة أو وزن الثقل المستخدمة في تنفيذ تمرين واحد.

(مفتي، 2013، صفحة 73)

ومن العوامل التي أدت إلى التقدم الكبير في مجال التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة هو الارتفاع الكبير في مستويات الأحمال التدريبية ، إذ ازدادت الأحجام التدريبية زيادة كبيرة حيث وصل عدد الوحدات التدريبية بالنسبة للرياضيين ذوي المستوى العالي من (4-3) مرات يوميا أي ما يعادل (15-20) مرة أسبوعيا بحيث يقضي كثير من الرياضيين ذوي المستوى مابين (7-5) ساعات يوميا في التدريب في الوقت الذي كان فيه التدريب سابقا لا يتعدى (2-2.5) ساعة .

(ابراهيم و الياسري، 2015، صفحة 92)

3-2-3- علاقة الشدة بالحجم التدريبي

إن الحجم التدريبي والشدة لا يسيران بشكل متوازي في جميع مراحل الخطة السنوية فعلاقة الشدة بالحجم علاقة عكسية ففي مرحلة الإعداد العام يسير الحجم بشكل تصاعدي بينما في مرحلة الإعداد الخاص تأخذ الشدة بالارتفاع ويسير الحجم بشكل معتدل أما في مرحلة المنافسة يرتفع الخط البياني للشدة إلى أقصى حد بينما يبقى الحجم محافظ على اعتداله . وفي المرحلة الانتقالية تتخفف الشدة كليا ويسير الحجم بشكل متوازي ومعتدل . ويجب أن نضع في الاعتبار انه كلما زادت الشدة كلما قل الحجم وبالعكس .

3-2-4- الراحة :

يعني مفهوم الراحة بين مجموعات حمل التدريب " مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي يقضيها اللاعبون في الراحة الإيجابية أو السلبية بين كل أداء أولي والتالي له أو بين مجموعات الأداء.

(مفتي، 2013، صفحة 79)

ويقصد بالراحة العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل أو بين تكرار وتكرار آخر للتمرين وتنظيم العلاقة بين الحمل والراحة من الأسس الهامة لضمان استعادة اللاعب لحالته الطبيعية نسبيا (أي استعادة الشفاء) وبالتالي ضمان استمرار اللاعب في العمل والأداء وتقبل المزيد من الأحمال التدريبية

وفي بعض الأحيان يمكن أداء التدريب بدون فترة راحة كما هو الحال في طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر .

وتتحدد فترة الراحة طبقاً لشدة وحجم الحمل التدريبي ، وكمبدأ عام يجب أن يصل اللعب في نهاية فترة الراحة إلى درجة تسمح له بالقدرة على تكرار التمرين التالي بصورة جيدة ويرى العلماء أن فترة الراحة البينية المناسبة هي التي يصل فيها النبض إلى حوالي 120 نبضة في الدقيقة .

وتنقسم الراحة إلى نوعين رئيسيين هما :

■ الراحة السلبية :

وهي الراحة التامة التي يستريح فيها اللاعب عن أداء أي شكل من أشكال التدريب أو الممارسة العملية أي لا يقوم بأداء أي نشاط بدني مقصود .

■ الراحة الايجابية (النشطة) :

وهي الراحة التي يقوم فيها الرياضي بأداء بعض الأنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في استعادة القدرة على أداء نشاط رياضي آخر كأداء بعض التمرينات ذات الشدة القليلة بين كل تمرين وآخر ومجموعة وأخرى مثل تمرينات المرونة والاسترخاء عقب حصص التقوية أو مثل الهرولة الخفيفة بعد الركض السريع .

(ابراهيم و الياسري، 2015، الصفحات 94-95)

خلاصة :

هناك بعض المدركات الخاطئة للتدريب الرياضي من بينها أن التدريب الرياضي يشمل المستويات العليا فقط و لا يتم الاعتماد عليه في المستويات الأخرى وان المعلومات المكتسبة في تطوير مهارة او صفة معينة في رياضة معينة يمكن تطبيقها في رياضة أخرى دون تكييفها حسب النشاط الرياضي المعتمد وكل هذه المدركات خاطئة . بل يجب التأكيد على استعمال التدريب الرياضي بمبادئه وأهدافه وضوابطه في كافة الفئات السنية ، و على المدرب التخصص في احد المجالات وهذا نظرا لاختلاف أهداف كل مجال وبالتالي اختلاف الأنشطة البدنية الخاصة بها والعمليات التي يجب أن تنفذ خلالها كي تتحقق الأهداف .

الفصل الثالث : الصفات البدنية والقدرات الحركية

تمهيد

1-الصفات البدنية

1-1-1- السرعة

1-1-2- أهمية السرعة

أنواع السرعة

1-1-3- تنمية السرعة

1-2-1- القوة

2-2-1- أهمية القوة

3-2-1- أنواع القوة

4-2-1- تنمية القوة

2- القدرات الحركية

2-1-1- المرونة

2-1-2- أهمية المرونة

2-1-3- تنمية المرونة

1-2-2- الرشاقة

2-2-2- أهمية الرشاقة

3-2-2- أنواع الرشاقة

4-2-2- تنمية الرشاقة

خلاصة

تمهيد :

تعتمد رياضة كرة اليد كغيرها من الرياضات على مجموعة من الصفات البدنية والحركية التي يسعى المدرب إلى تطويرها باعتبارها الركيزة الأساسية لنجاح عملية التدريب حيث يعمل المدرب على إكساب الرياضي العناصر الشاملة التي تمكنه من الأداء الحركي للنشاط الرياضي بصورة متكاملة ومنسجمة وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء المهارى و الخططي .

فيعتمد على القوة مثلا عند التسديد والسرعة في أداء الحركة أو في الانتقال من موضع لآخر والتحمل الذي يقلل درجة التعب في المباراة إضافة إلى المرونة والرشاقة والتوازن باعتبارها قدرات بدنية تعطي جمالية وانسيابية للحركة .

وجاء هذا الفصل ليتكلم عن أهم الصفات البدنية والقدرات الحركية التي يحتاجها رياضي كرة اليد خاصة الناشئين باعتبارنا نتحدث عن كرة اليد المصغرة ليتم عرض كل صفة على حدا وأهم مفاهيم العلماء الواردة فيها وتقسيماتها وأهميتها بالنسبة لرياضي كرة اليد وفي النهاية يتم عرض طرق تنميتها والحمل التدريبي الخاص بها .

الصفات البدنية والقدرات الحركية :

1- الصفات البدنية :

نبدأ بالصفات البدنية والتي هي قيد الدراسة :

1-1- السرعة: هي أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن . (مفتي، 2001، صفحة 203)
ويعرفها بيوكر بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل زمن "

(تشارلز و بيوكر، صفحة 381)

ويعرفها Michel PRADET بأنها القدرة على الأداء الحركي للجسم أو مجموعة من الجسم في أسرع وقت ممكن ولفترات زمنية قصيرة

(Pradet, 2012, p. 115)

1-1-1- أهمية السرعة :

- مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة
- تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية .
- تعد السرعة من اهم عناصر اللياقة البدنية والتي تؤثر إلى ابعاد الحدود في تحديد كفاءة الإعداد البدني وتحتاج معظم الأنشطة الرياضية إلى السرعة بأنواعها المختلفة غير أنها لا تكون في درجة واحدة بل في مختلف الأشكال ، وبناء على ذلك فإنه يجب قبل البدء في تنمية وتطوير السرعة لنشاط رياضي تخصصي أن تكون الخطوة السابقة لذلك هي تحديد نوعية السرعة المطلوبة لهذا النشاط .

(العبيدي و عبدالمالكي، 2011، الصفحات 113-114)

1-1-2- أنواع السرعة :

يمكن تقسيم السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

- سرعة الانتقال .
- السرعة الحركية .
- سرعة الاستجابة

1) سرعة الانتقال : يقصد بذلك محاولة التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ، وهذا يعني

محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصى زمن ممكن .

وغالبا ما يستخدم مصطلح سرعة الانتقال (sprint) في أنواع الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة المتكررة ، كالمشي والجري ، والجري والسباحة والتجديف ... الخ .

2) السرعة الحركية : (سرعة الأداء) يقصد بالسرعة الحركية (أو سرعة الأداء) ، سرعة انقباض

عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة ، كسرعة ركل الكرة او سرعة

الوثب ، أو سرعة أداء لكمة معينة ، وكذلك عند أداء الحركات المركبة ، كسرعة الاستلام

والتمرير ، أو سرعة الاقتراب والوثب ... الخ

3) سرعة الاستجابة : يقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن

(علاوي، 1994، صفحة 153)

1-1-3- تنمية السرعة :

بالنسبة لشدة الحمل في السرعة يتم باقل من القصوى حتى السرعة القصوى ، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك

الى التقلص العضلي ، وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء (عد التوتر)

بالنسبة لحجم الحمل يتم التدريب باستخدام المسافات القصيرة ، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى

السرعة نتيجة للتعب ، وقياسا على ذلك يصبح من المناسب التدريب على مسافات تتراوح ما بين 30 – 80

م بالنسبة للعدائين ، ولمسافات حتى 25 م بالنسبة للسباحين ، وبالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية الجماعية ككرة السلة أو كرة اليد فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين 10-20 م ، وبالنسبة للاعبين كرة القدم و كرة اليد تتراوح ما بين 10-30 م نظرا لكبر حجم الملعب .

وينبغي أن يتميز حجم التدريب في غضون الوحدة التدريبية الواحدة بالقلّة ومن المستحسن تكرار التمرين الواحد (الجري 30 م أو السباحة 20 م مثلا) من 5 – 10 مرات ، مع استخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى . وعموما يتناسب ذلك طبقا للخصائص الفردية وطبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد .

وينبغي مراعاة أن كثرة التكرار المغالى فيه تؤدي إلى ظهور التعب ويظهر اثر ذلك في الأداء الخاطئ للحركات .

بالنسبة لفترات الراحة :

ينبغي تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد باستعادة الشفاء . وتتراوح غالبا ما بين 2- 5 دقائق وعموما يتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه الفرد وما يتميز به من شدة وحجم . وينبغي مراعاة عدم هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين .

(علاوي، 1994، الصفحات 158-159)

وتعتبر تنمية السرعة من اصعب العناصر التي يمكن تنميتها لأنها تعتمد على العمليات العصبية بشكل كبير ، لذلك يجب الاهتمام بتدريب الناشئين ن سن 10 – 15 سنة على سرعة الأداء حيث أنها من انصب المراحل السنوية التي يمكن تنميتها في المستقبل .

(دبور ، 1996 ، صفحة 232)

ويشير منذر الخطيب وعلي الخياط بأن التمارين الخاصة بالسرعة يجب أن تمارس بعد عملية إحماء جيدة و يجب أن تقع هذه الفترة قبل عملية التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار فترة الاسترخاء أو الراحة للرياضي .

(الخطيب و الخياط ، 2011 ، صفحة 34)

ومن القواعد التي يجب أن يراعاها المدرب عند تدريب السرعة ما يلي :

- 1- الإحماء الكافي ويكون ذلك في بداية الوحدة .
- 2- عند التدريب على السرعة يجب التأكد من أن اللاعب في حالة استعادة شفاء كاملة .
- 3- يجب أن يتخلل تدريبات السرعة فترات راحة كافية
- 4- مراعاة العلاقة بين السرعة وعناصر اللياقة البدنية الأخرى وذلك عند توزيعها على مدار الموسم التدريبي .
- 5- عند استخدام تمرينات سرعة باستخدام أثقال يجب أن تكون اقل ما يمكن وطريقة الأداء بأقصى سرعة ممكنة .
- 6- فترات الراحة المستخدمة تكون إيجابية ويمكن عمل إطلالات أثناءها .
- 7- استخدام تمارين السرعة في بداية الوحدة التدريبية .

(دبور ، 1996 ، الصفحات 32-33)

2-1- القوة:

هي أقصى جهد يمكن إنتاجه لإنتاج انقباض عضلي إرادي واحد و كلمة إرادي هنا تعبر عن مدى سيطرت وتحكم الجهاز العصبي في القوة العضلية ، ويعرفها لامب **lamp** بأنها أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد " (ابو العلا و نصر الدين، 2008، صفحة 84)

ويعرفها **Michel PRADET** بأنها : القدرة على التغلب على المقاومة الخارجية أو مقاومتها من خلال التقلصات العضلية . (Pradet, 2012, p. 88)

ويعرفها ماتيفيف : هي قدرة العضلة على التغلب على مقاومات مختلفة مثل : (الثقل الخارجي – وزن الجسم – والمنافس – قوة الاحتكاك) . (الحسناوي، 2014، صفحة 113)

1-2-1- أهمية القوة :

ترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية للجسم **MUSCLE TONE** ، كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض للانزلاق الغضروفي ، وقوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش أو التعرض لآلام أسفل الظهر ، وتمنع الإنسان بدرجة جيدة من القوة العضلية يسهم في وقايته من التعرض للإصابات ويعطي للجسم شكل القوام الجيد .

والقوة العضلية لها تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للفرد ، فهي تمنح درجة جيدة من الثقة بالنفس ، وتضفي عليه نوعا من الاتزان الانفعالي ، وتدعم لديه عناصر الشجاعة والجرأة .

(ابو العلا و نصر الدين، 2008، الصفحات 85-86)

1) تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء

2) تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة ، لذاهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .

3) تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات . (مفتي، 2001، صفحة 167)

4) تسهم في تقدير الصفات البدنية الأخرى مثل: السرعة والتحمل؛ والرشاقة لذا فهي تشغل حيز كبير في برامج التدريب .

5) تعد محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات

6) القوة ضرورية لحسن المظهر فهي تكسب الفرد تكوينًا جسمانيًا متماسكًا في جميع الحركات الأساسية سواء في الوقوف أو المشي أو الجلوس .

7) وتستخدم القوة كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية لارتباطها بالنضج الفيزيولوجي والوظائف الحيوية للإنسان . (العبيدي و عبدالمالكي، 2011، صفحة 83)

1-2-2- أنواع القوة

إن كثيرا من الأنشطة الرياضية لا تتطلب قوة كبيرة للانقباضات العضلية كما هو الحال عند أداء بعض التمارين البدنية باستخدام أثقال مرتفعة أو كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال . بل كثيرا ما نجد ارتباط

القوة العضلية بصفة السرعة كما في رياضة الجري ؛ الوثب والرمي ؛ او ارتباط القوة العضلية بصفة التحمل أي ارتباطها بعامل التكرار في الأداء لفترات طويلة ؛ كما هو الحال في رياضة التجديف أو السباحة أو الدراجات .

وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم صفة القوة العضلية إلى:

وفقا لنوع التمرين: القوة العامة والخاصة

1- **القوة العامة:** يقصد بها قوة الجسم بشكل عام ونحتاجها في الإعداد العام للرياضيين ؛ إعداد الصغار ؛ وضمن نظام الحياة اليومية

2- **القوة الخاصة:** ويقصد بها القوة التي نحتاجها في نوع الرياضة التخصصية ويمكن تصنيف نوع القوة الخاصة اعتمادا على الخصائص الآتية :

1- عدد الألياف العضلية المشاركة في تنفيذ الأداء الحركي

2- السرعة التي تخرج بها القوة العضلية

3- زمن استمرارية الأداء .

(العبيدي و عبدالمالكي، 2011، صفحة 84)

وفقا لارتباط القوة العضلية بالصفات البدنية الأساسية الأخرى:

i. **القوة القصوى (العظمى):**

يمكن تعريفها بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض أردي ؛ وهي من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومات .

ii. **القوة المميزة بالسرعة:**

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وعلى ذلك ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية والسرعة .

(علاوي، 1994، صفحة 98)

iii. **القوة الانفجارية :**

تعرف بأنها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية وسرعة حركية مرتفعة " وعندما نريد أن نفرق بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية نجد أن القوة المميزة بالسرعة هي قوة أقل من القوة القصوى في السرعة وتتميز بالتكرار دون فترات انتظار لتجميع القوة ، بينما القوة الانفجارية فهي التغلب على قوة أقل من القصوى ولكن في أقصى سرعة ممكنة ويجب ان يكون هناك لحظات زمنية يتوقف فيها اللعب لتجميع قوته ويلعب العنصرين السابقين دورا كبيرا في مهارات كرة اليد ، والتي يعتمد عليها في فعالية الإنجاز وكفاءة الأداء .

(دبور ، 1996، صفحة 206)

iv. **تحمل القوة :**

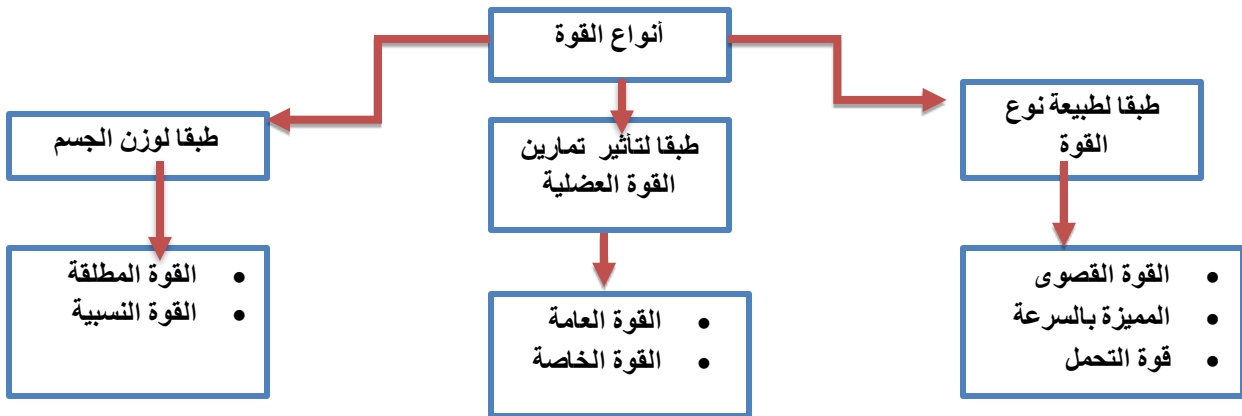
هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهودات المتوسطة التي تتميز بطول فتراتهما وارتباطها بمستويات من القوة العضلية وهي مركب من صفة التحمل والقوة العضلية ، وتعتبر من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي نحتاجها إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة .

(علاوي، 1994، صفحة 100)

ووفقا لارتباط القوة العضلية بكتلة الجسم : القوة المطلقة والنسبية

- 1- القوة العضلية المطلقة : القوة التي يمكن أن يخرجها الرياضي بصرف النظر عن وزن جسمه وهي إخراج قوة ممكنة دونما حاجة لحركة كبيرة للجسم فيه بدرجة كبيرة
- 2- القوة النسبية : هي القوة التي يمكن أن يخرجها الرياضي نسبة إلى وزن جسمه أي إخراج قوة عضلية كبيرة من خلال التحكم في حركة الجسم

$$\frac{\text{القوة المطلقة}}{\text{وزن الجسم}} = \text{القوة العضلية النسبية}$$



مخطط رقم (04) يوضح تقسيم أنواع القوة .

1-2-3- تنمية القوة العضلية :

أولا يجب مراعاة الأسس الآتية عند تدريب القوة العضلية :

- 1- تحديد شكل القوة العضلية المستهدفة في التدريب
- 2- مراعاة العمر الزمني والعمر التدريبي والمستوى البدني الخاص بالرياضي
- 3- مراعاة خصوصية فترات التدريب ومراحله ومتطلبات القوة العضلية فيها .

أولاً: تدريب القوة العضلية الثابتة :

يصف هيتجر (HETTERGER) خصائص مكونات تدريب القوة الثابتة من حيث شدة المثيرات وتكرارها وزمن دوامها ويوصي بالتدرج في الأحمال في كل وحدة تدريبية حتى الوصول إلى أداء الشدة القصوى وبتكرار لا يزيد عن 3 مرات تكون الشدة المستخدمة بنسبة (40 – 50) % من الشدة القصوى المستهدفة في التدريب في حين أن زمن دوام المثير الواحد يجب أن لا يزيد عن (20 – 30) % من زمن استنفاد الجهد أما تكرار المثيرات في الوحدة التدريبية فيمكن أن يبدأ ب (3-5) مرات ، ولا يزيد عن 10 مثيرات في كل الأحوال ، ويكون عدد وحدات تدريب القوة الثابتة في اليوم واحدة فقط .

وينصح بعض العلماء بعدم استخدام تدريبات القوة الثابتة مع الرياضيين المبتدئين أو الناشئين لتأثيرها السلبي على صفة تحمل القوة والمرونة الحركية . ويرى بعضهم الآخر أن استخدام تدريب القوة الثابتة والمتحركة مع الناشئين يكون أكثر فاعلية من استخدام احدهما. ويؤكد هيتجر على أهمية استخدام تدريبات

القوة الثابتة مع الرياضيين المتقدمين ولا سيما في فترة المنافسات وينصح باستخدام تدريبات القوة الثابتة في حالات العلاج الطبيعي مثل حالات الشلل والكسور بعد فك الجبائر . ويرى كل من هولمان وهيتجر ومولر أن تنوع الانقباضات العضلية يعمل على تطوير القوة العضلية بنسبة كبيرة .

ثانيا : تدريب القوة المتحركة

يندرج تحت تدريب القوة المتحركة كل أشكال القوة (القوة الانفجارية – القوة المميزة بالسرعة – وتحمل القوة) اذا تؤدي التمارين فيها بخصوصية لكل شكل من أشكال القوة من حيث مكونات الحمل التدريبي حيث يمكن أداء تكرارات من (3-1) بشدة قصوى إلى أداء تكرارات من (50 – 25) تكرار بشدة منخفضة .

لزيادة نمو العضلية من حيث الحجم (المقطع العضلي) يمكن أداء تكرارات كثيرة وبشدة قليلة ، أما إذا كان هدف التدريب زيادة القوة العضلية (أي زيادة التحفيز العصبي للوحدات الحركية) فينصح بأداء تكرارات قليلة وبشدة عالية أو قصوى .

ويمكن الإشارة إلى تدريب القوة الثابتة تطور القوة العضلية بنسبة اكبر من زيادة حجم العضلة في حين تطور تدريبات القوة المتحركة حجم العضلة (المقطع العضلي) بنسبة اكبر من القوة العضلية .

(الحسناوي، 2014، الصفحات 121-123)

2- القدرات الحركية :

مقدمة عن القدرات الحركية :

تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير معم في جميع الألعاب الرياضية والجماعية والفردية ، وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة ، وان توافر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات ، إذ اهتم العديد من الباحثين والمختصين بها، وان القدرات الحركية تقوم بدور مهم وفاعل في جميع الألعاب الرياضية.

ويعرفها (وجيه محجوب) بأنها "القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساس لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية".

(محجوب، 1989، صفحة 41)

وكذلك نقلاً عن جونسون ونيلسون بأنها "الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية في المسابقات والألعاب . (ابوالعلا، 1997، صفحة 205)

وبالنظر لتلك المدارس المختلفة سواء أمريكية أو ألمانية أو سوفيتية (روسية) فنجدها متفقة في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي، كقدرات بدنية حركية فسيولوجية، أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة، فالبعض ينظر إليها من خلال ارتباط بعضها ببعض، كما ينظرون إليها كقدرات توافقية حركية بالإضافة إلى كونها قدرات بدنية، أما ففليشما ينظر إلى كل من عنصري الرشاقة والتوافق كعنصرين غير مستقلين حيث ارتباطهما بمكونات أخرى، كارتباط الرشاقة بسرعة تغيير الاتجاه، بينما نظر " عاطف الأبحر 1984م " إلى التوافق كعنصر مرتبط بكل من السرعة والتوازن والرشاقة، كما ينظر " هارا 1979م " إلى عنصري المرونة والرشاقة كعلاقة

خاصة وكقابليات حركية ذات ارتباط كبير بينهما .. كل تلك الاتجاهات في المدارس تعبر عن آراء ذات رؤى خاصة وقناعات نرى أنها لا تؤثر في تصنيف تلك القدرات ، بينما نجد الاجتهاد واضحاً بين تلك المدارس في تصنيفهم وتبويبهم لتلك القدرات والعناصر إلا أننا لا نرى أي اختلاف في معنى ومفهوم التعريف كل منها ، حيث ينظر "كلارك" إلى القدرة الحركية العامة نظرة شمولية حيث تحتوي على عناصر اللياقة الحركية .
(بسطويسي، 1999، صفحة 110)

وسنقوم بشرح القدرات الحركية التي هي قيد الدراسة فقط

2-1-1- المرونة :

تعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية ، وهي تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل ، وتقاس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل ، ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو بخط يقاس بالسنتيمتر ، وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي المورفوفوظيفية – أي البنائية – أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها أو ارتخائها ومدى مطاطيتها .

(ابو العلا و نصر الدين، 2008)

2-1-1- تعرف المرونة :

هي قدرة العضلة على الوصول إلى أقصى مدى ممكن تسمح به مطاطية العضلات و الأربطة كما أن مطاطية العضلات تعني زيادة بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات ، ومع التكرار تتكيف هذه الأنسجة مع حدودها الجديدة .

(النهار ، وآخرون، 2010، صفحة 44)

كما تعرف بأنها " المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل "

أو هي " مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع "

كما تعرف بأنها " مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع "

2-1-2- أهمية المرونة :

لا تتوقف أهمية المرونة على دورها في مجال رياضة البطولة فحسب ، بل إنها تعتبر مكوناً أساسياً وهدفاً عاماً تسعى إلى تحقيقه برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة ، ويمكن استعراض أهمية المرونة بصفة عامة في النقاط التالية :

- 1- تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة للإصابة بالآلام أسفل الظهر
- 2- تعمل تمارين المرونة على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون كالشد والتمزق والخلع وغيرها .
- 3- ترتبط تمارين المرونة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة .
- 4- ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي بما توفره من سعة وسهولة في الحركة .

- 5- تساعد المرونة على إزالة التعب (طويل المدى) الذي تسببه بعض التمرينات العضلية اللامركزية والذي يظهر عادة بعد 24 ساعة من التدريب ، ويستمر الشعور به لفترة تمتد إلى عدة أيام .
- 6- تعمل تمرينات المرونة على وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي التكراري لفترة طويلة مثل حركات الذراعين حول المفصل الكتفي في السباحة وكذلك حركات الرجلين في سباحة الصدر وتأثيرها على مفاصل الركبتين .
- 7- تساعد المرونة في تعلم المهارات الحركية التي تتطلب اتخاذ أوضاع معينة او أداء مهارات لمدى حركي معين كمهارات الجمباز .
- 8- تؤدي المرونة إلى الاقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة عند الأداء الحركي .
- 9- تساعد المرونة على اكتساب اللاعب لبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة .. الخ .

(ابو العلا و نصر الدين، 2008، الصفحات 51-53)

2-1-3- أنواع المرونة :

اختلفت آراء العلماء حول تقسيم المرونة إلا أن معظم هذه التقسيمات تدور حول طبيعة الأداء البدني الثابت أو المتحرك ، وقد يقوم البعض بتقسيم المرونة تبعاً لعدد المفاصل العاملة مثل مرونة لمفصل واحد أو عدة مفاصل ، وقد يقسمها البعض الآخر إلى مرونة خاصة ومرونة عامة تبعاً لنوع النشاط الرياضي.

(ابو العلا و نصر الدين، 2008، صفحة 50)

ونلخص أنواع المرونة في :

- 1) المرونة العامة (الشاملة) والمرونة الخاصة :
 + المرونة العامة : يصل الفرد إلى درجة طيبة من المرونة العامة (الشاملة) في حالة امتلاكه القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم المختلفة
 + المرونة الخاصة : تتطلب الأنشطة الرياضية المختلفة أنواع خاصة من المرونة في أجزاء معينة من أعضاء جسم الفرد ، كالمرونة الخاصة لمتسابقى الحواجز أو الوثب العالي أو للاعبي الحركات الأرضية في الجمباز . وتتأسس المرونة الخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة على مدى توافر المرونة العامة .
- 2) المرونة الإيجابية والمرونة السلبية :
 + المرونة الإيجابية : يقصد بها قدرة الوصول لمدى حركي كبير في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعات عضلة معينة ترتبط بها المفصل . ومن أمثلة ذلك مرجحة الرجل أماما عاليا .
 + المرونة السلبية : يقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات باستخدام عقل الحائط أو بمساعدة الزميل
 ويلاحظ أن درجة المرونة السلبية تكون اكبر من درجة المرونة الإيجابية .

(علاوي، 1994، الصفحات 190-191)

- 3) المرونة الثابتة (الاستاتيكية) والمرونة المتحركة (الديناميكية):
 + المرونة الاستاتيكية (الثابتة) : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه
 + المرونة الديناميكية (المتحركة) : المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى .
 (مفتي، 2001، صفحة 195)

2-1-4- تنمية المرونة :

- تؤدي المرونة بأن تتخذ المفصل وقتا يصل فيه لأقصى مدى ثم يبقى في هذا الوضع لفترة زمنية ما بين 20 إلى 30 ثانية .
 - يجب السماح براحة إيجابية كافية بعد أدائها .
 - لا ينصح باستخدام الإطالة الثابتة للناشئين قبل مرحلة النضج .
 - الأداء الصحيح لتمارين الإطالة والمرونة الثابتة ضرورة لعدم حدوث الضرر في العضلات .
 - هناك ثلاث طرق لتنفيذ الإطالة الثابتة كما يلي :
 - إطالة العضلات للحد الأقل من الأقصى والبقاء عدة ثواني حتى تنتظم آلية التوتر والطول ، ثم بعد ذلك تزداد قوة الشد ، ثم الانتظار مرة أخرى وزيادة قوة الشد .
 - تؤدي الإطالة لأطول مدى ممكن ، ثم البقاء في هذا الوضع ثم إنقاص الشد تدريجيا ، ثم زيادته مرة أخرى .
 - تؤدي الإطالة إلى أقصى مدى ممكن ثم البقاء في ذلك الوضع من 2 إلى 5 ثواني ثم الاسترخاء ، ثم تعاد الإطالة مرة أخرى على مدى أطول حتى الوصول إلى أقصى مدى ممكن ، والإبقاء على آخر إطالة أكثر من 30 ثانية ، بعد دقيقة من الراحة يكرر الأداء .
 - يستخدم التدريب الايزومتري للإطالة بشكل عام .
 - تعتبر الإطالة الثابتة أفضل من الإطالة المتحركة للأسباب التالية :
 - 1- خطورة اقل .
 - 2- متطلبات بذل جهد اقل .
 - 3- الإطالة المتحركة تسبب الألم العضلي في كثير من الأحيان .
- مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة و الإطالة بشكل عام :**

جدول رقم (01) يوضح مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة والإطالة (مفتي، 2001، الصفحات 198-199)

عدد مرات التدريب في الجرعة الواحدة	1 إلى 3 مرات
شدة التمرين	90 إلى 100 من أقصى ما يتحمله اللاعب أو اللاعبه وطبقا للطريقة المستخدمة
عدد مرات / زمن أداء التمرين	(20 إلى 30) مرة و (10 إلى 30) ثانية ترتفع لدى البالغين وتقل لدى الناشئين
عدد مرات تكرار الأداء (المجموعات)	3 إلى 5 مرات
فترات الراحة	إيجابية كاملة اذا ما كانت ثابتة غير كاملة اذا كانت متحركة
عدد مرات (الجرعات) التدريبية في الأسبوع	6 إلى 9 مرات

2-2- الرشاقة :

2-2-1- مفهوم الرشاقة :

هناك اختلاف كبير حول تحديد معنى ومفهوم الرشاقة ويعزي الاختلاف بين العلماء في تحديد الرشاقة أنها تتميز بالطابع المركب نظرا لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة وبالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى . ويتفق كل من بيوكر و لارسونويوكم على أن الرشاقة تعني " قدرة الفرد في تغيير أوضاعه في الهواء " .

ويرى البعض الآخر أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه ، أو بجزء معين منه (كاليدين أو القدم أو الرأس مثلا) .

(علاوي، 1994، الصفحات 200-201)

يعرفها ماتيفيف بأنها : هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم في الأرض أو في الهواء أو في الماء في إيقاع سليم . (ابو شامة، اثر برنامج تدريبي مقترح على منحى التغيير لبعض الصفات البدنية والمهارية في الجمناستيك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية، 2014، صفحة 23)

أهمية الرشاقة :

1. للرشاقة مكانة خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بها وبكافة القدرات الحركية .
2. الرشاقة ترتبط بالأداء الحركي وتحدد درجة دقته و انسيابيته وتوقيته وتوافقه ، وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيينات الصحيحة وإحساسه بالاتجاهات والمسافات .
3. تظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه ، حيث تظهر الحاجة إلى إنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتتابع فيها أجزاءه وتتغير طبقا لظروف معينة .
4. الرشاقة من أكثر القدرات الحركية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض ، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد ويقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق .
5. يحتاج الفرد الرياضي لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد ، كما هو الحال في حركات الجمباز والتمرينات الفنية والحركات الأكروباتية والغطس ... الخ ، أو في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة ، كما في مختلف الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي مثلا أو في المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة أو في جري الموانع ... الخ ، وكذلك لمحاولة التغيير من مهارة حركية إلى أخرى بصورة ناجحة ، أو لمحاولة سرعة تغيير الفرد لاتجاهه .

(علاوي، 1994، صفحة 203)

أنواع الرشاقة :

- 1- الرشاقة العامة : وتشير إلى مقدرة الفرد على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم .
- 2- الرشاقة الخاصة : وتشير إلى مقدرة الفرد على واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

تنمية الرشاقة : أسس عامة تراعى عند تنمية الرشاقة :

- 1- الرشاقة من الصفات (العناصر) البدنية التي يجب التأكيد في تنميتها في مرحلة الطفولة ، اذ تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها .
- 2- المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب بدرجة كبيرة والتي تؤدي تحت نفس الظروف يكون تأثيرها ضعيف على تنمية الرشاقة .
- 3- تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقى عبئا كبيرا على الجهاز العبي المركزي وبالتالي يؤدي ذلك إلى سرعة التعب .
- 4- محددات طريقة التدريب الفكري من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر الراحة الكافية للاعب حتى يستطيع تكرار الأداء

أساليب تنمية الرشاقة :

- زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء :
- يراعى اكتساب اللاعب لعدد متزايد من المهارات الحركية
- يراعى التدرج في التركيز على مكونات الرشاقة .

التغيير المتعدد : ويتضمن ذلك التغيير في كافة متعلقات الأداء الحركي كما يلي :

- التغيير في سرعة توقيت أداء أجزاء الحركة .
- التغيير في موصفات الأداء الحركي
- التغيير في الظروف المحيطة بالأداء الحركي
- التغيير في وضع بدء الحركة او الجملة الحركية .

تقصير زمن الأداء الحركي : نعني بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته . و يجب عند استخدام هذا الأسلوب ألا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب الدقة والانسيابية والتوقيت الصحيح له .

التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة :

ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي والتوجيه الحركي والتوافق الحركي والتنسيق الحركي ، وفاعليه التوتر العضلي والاسترخاء كل على حدة .

مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة :

الجدول رقم (02) يوضح نموذجاً لمكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة . (مفتي، 2001، الصفحات 201-202)

عدد مرات (جرعات) التدريب في الأسبوع	3 إلى 4 جرعات
شدة أداء التمرين	95 إلى 100 %
عدد مرات تكرار الأداء	7 إلى 10 مرات
فترات الراحة	تقترب من الراحة التامة
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	3 إلى 4 مجموعات

خلاصة :

كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تلعب الصفات البدنية والقدرات الحركية دور كبير في عمليه التدريب الخاصة بها . حيث تشكل الفرق في المنافسات فتعطي السرعة القابلية للاختراق و المرور و المرونة تعطي الانسيابية والقدرة على المراوغة بينما تعمل القوة على إعطاء تسديدات قوية ، وكل هذا يتم في نظام متكامل وشامل دون إهمال صفة عن أخرى .

من بين العمليات الأساسية التي يجب على المدرب أن يقوم بها هو إعداد الرياضي بدنيا وحركيا ولا يتأتى هذا إلى بمعرفته الجيدة بهذه الصفات و القدرات الحركية والتفرقة بينها ومدى أهمية كل صفة وقدرة على حدى وطرق تنميتها على ومقدار الحمل التدريبي الذي يجب أن يقع عليها من اجل إحداث التغيير . لهذا جاء هذا الفصل ليبين الصفات البدنية والقدرات الحركية التي هي قيد الدراسة ويعطي مفهوم كل منها وما هي أهميتها وأنواعها وماهي طرق تنميتها .

الفصل الرابع: كرة اليد المصغرة

تمهيد

1-كرة اليد

- 1-1-نبذة تاريخية عن كرة اليد
- 1-2-تعريف كرة اليد
- 1-3-مستلزمات كرة اليد
- 1-4-قوانين كرة اليد

2- كرة اليد المصغرة

- 2-1- أهداف كرة اليد المصغرة
 - 2-2- المبادئ الأساسية لكرة اليد المصغرة
 - 2-3- دور المدرب في تعليم الصغار
 - 2-4- القواعد الاستثنائية في كرة اليد المصغرة
- خلاصة

تمهيد :

لكي نقوم بمعرفة كرة اليد المصغرة وجب علينا لزاما معرفة كرة اليد الأساسية ونعرفها و نعرف قوانينها الأساسية ومبادئها ومتطلباتها . وحيث أن لكل شيء تاريخ فقد أخذنا نبذة تاريخية سلطنا فيها الضوء على مراحل نشأة هذه الرياضة ثم نمر في الجانب الثاني من الفصل إلى معرفة كرة اليد المصغرة ، ما هي قوانينها ومبادئها ومتطلباتها لذا سنقسم هذا الفصل إلى قسمين . قسم أول لكرة اليد والقسم الثاني لكرة اليد المصغرة .

1- خصائص ومميزات لعبة كرة اليد لدى الفئات الشبانية

يقزل ياسر دبور ان معظم العلماء يجمعون على ان افضل مرحلة لممارسة كرة اليد هي ما بين 8- الى 12 سنة لذلك سنستعرض الخصائص المميزة لهذه المرحلة كذلك تطور القدرات الحركية حتي يسترشد بها المدرب عند وضع برنامجه التدريبي والتعليمي .

من الأهمية القصوى أن نوضح الخصائص المميزة لهذه المرحلة حيث أنها المرحلة المناسبة لاختيار ناشئي كرة اليد ، لذلك يجب على المعلم أن يلم بالكثير عن ميول وحاجات وقدرات واهتمامات كل مبتدئ عنده حيث أن معرفة الخصائص والصفات المميزة لهذه المرحلة السنية لها أهمية قصوى في تخطيط وبناء البرامج المختلفة وتساعد في اختيار افضل الأنشطة التي تناسب إمكانيات المبتدئ وهي على النحو الاتي :

- 1- عمل القلب لدى هذه المرحلة اكثر ثباتا كذلك سعة الرئتين اكثر من المرحلة السنية التي تسبقها 6-9 سنوات بالرغم من أن الجهاز التنفسي مازال غير نام بما فيه الكفاية .
- 2- الجسم غير معد بشكل كاف لجهد عضلي لفترة طويلة .
- 3- يزداد حساسيتهم وتكيفهم لتنمية وتطوير المهارة عن المرحلة التي تسبقهم لذلك تعتبر افضل مرحلة لتعليم كم متنوع من المهارات الحركية .
- 4- وظائف الكبح في هذه المرحلة نامية افضل بكثير من المرحلة السابقة وقوة الإرادة اقوى ويمكنهم أداء الحركات أو المهارات المركبة .
- 5- عجب الأطفال في هذه المرحلة بأحداث سير اللعب ويرغبون ف إظهار سرعتهم ومهاراتهم ودقتهم في الرمي وقوتهم ونكائهم .
- 6- اتجاههم للألعاب ذات السرعة والقوة مع مراعاة عدم وصولها إلى اقصى مجهود .
- 7- قدرة على استيعاب الألعاب التي تتميز بعدد كبير من القواعد والعلاقات المتبادلة المعقدة .
- 8- تشغل الألعاب الجماعية المكان الرئيسي في ألعاب هذه المرحلة لان هناك نضج للشعور بالروح الجماعية في هذه المرحلة بالذات .
- 9- سرعة النمو والنضج الجنسي يخل بالوظائف الفسيولوجية للأعصاب والقلب والأوعية الدموية مما يؤثر بشكل مباشر نشاط ولعب الأطفال حيث تظهر انفعالاتهم بشدة أثناء المنافسة لذلك يجب أن نركز على السيطرة على هذه الانفعالات بالالتزام بتطبيق قواعد اللعب كذلك إعطاء فترات راحة مناسبة .
- 10- يتفوق الأولاد على البنات في ألعاب العدو والرمي لأبعد مسافة .

- 11- تتجه البنات في هذه المرحلة للألعاب الموسيقية والإيقاعية . أما البنين فيهتمون أكثر بألعاب القوة والتحمل والجري السريع .
- 12- في هذه المرحلة كثير ما يستخدم البنين القوة لتعزيز ذاتهم مما يؤدي في حالات كثيرة إلى الخلافات .
(دبور ، 1996، الصفحات 14-15)
- 13- يتميز النمو في هذه الفترة بالبطء والسرعة المستقرة لكل من الطول والوزن .
- 14- يتراوح معدل الزيادة السنوية للطول من 5 إلى 7 سم والوزن من 2 إلى 3 كغ .
- 15- تتميز هذه الفترة بنمو عضلات الجسم الكبيرة على نحو أكثر تطورا من عضلات الجسم الصغيرة .
- 16- تشهد هذه الفترة تطورا بطيئا للأنشطة التي تتطلب قدرات توافقية بين العين وأطراف الجسم . بينما تتحسن هذه القدرات التوافقية في نهاية هذه الفترة .
- 17- تعتبر هذه الفترة من منظور النمو والتطور الحركي هي فترة انتقالية من مرحلة صقل القدرات الحركية الأساسية إلى بداية تكوين المهارات الحركية للألعاب والمهارات الرياضية .
- 18- يتميز كل من البنين والبنات بالطاقة الكبيرة لبذل النشاط الحركي ، ولكن مقدرتهم على التحمل تكون منخفضة ويشعرون بالتعب بسرعة .
(الحسيني ، 2007، الصفحات 16-17)

المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تلقى اهتماما كبيرا فهي من الألعاب الجماعية التي تتميز بسرعة الأداء البدني والتقني والمهاري والخططي ، وبذلك تتطلب مستوى عاليا من الكفاءة الفيسيولوجية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات مهارية التقنية والخططية بفاعلية .

ومستوى الأداء يتأثر بمجموعة من العوامل البيولوجية بما تتضمنه من عوامل فيسيولوجية و مورفولوجية إلا أن العوامل الفيسيولوجية تأتي في مقدمة تلك العوامل للتأثير على مستوى الأداء البدني وبالتالي التقني والمهاري والخططي في كرة اليد ، حيث أن زمن المباراة والذي يبلغ 60 دقيقة يتحرك خلالها اللاعب يؤدي إلى تنوع نظم إنتاج الطاقة في الجسم ما بين الطاقة الهوائية واللاهوائية وهذا يلقي عبئا فيسيولوجيا على الجهاز العضلي والجهازين الدوري والتنفسي وقدرة الجسم على استهلاك الأوكسجين وسرعة عمليات الاستشفاء التي تتم خلال فترات انخفاض معدل نبضات القلب . (السقاف، 2013، صفحة 166)

تعتبر كفاءة الجهاز الدوري و التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب وكل من السرعة والتوافق العضلي العصبي من اهم المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة اليد ، بحيث يحتاج اللاعب إلى كفاء في الطاقة الهوائية .

وللطاقة المميزة لمجهود اللعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة اللاهوائية أي في غياب الأوكسجين وتنتج في بداية المجهود في التدريبات والمباريات ولفترة زمنية وجيزة ثم تليها الطاقة الهوائية وتستمر فترة التدريب والمباريات وتعتمد على وجود الأوكسجين

(رياض ، 1999 ، الصفحات 89-90)

1-2- تعريف كرة اليد :

كرة اليد من الرياضات الجماعية الأكثر انتشارا في العالم نسبة إلى التعلم السريع لهذه الرياضة واستنادا إلى الحركات الطبيعية التي تحتويها هذه الرياضة مما سمح بانتشارها بشكل سريع وواسع في أنحاء العالم كذلك تمتعها بالجابذية القائمة على العمل المتغير والصراع المباشر مع الخصم .

(Czerwinski & Taborsky, 1997, p. 06)

كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تأثرت إيجابيا بشكل كبير من خلال تطور علم التدريب الرياضي وتحديث طرق وأساليب التدريب ، حيث تعتمد إلى حد كبير على اللياقة البدنية العالية بجانب إتقان الأداء التقني والمهاري والخططي وقد يتأثر الأداء البدني للفرد بعدة عوامل بعضها فسيولوجية ومورفولوجية وبدنية والبعض الآخر يرتبط بالعوامل النفسية والتربوية ، لذلك يعد التخطيط طويل المدى للتدريب المبني على أسس علمية من أهم العوامل الأساسية لتقدم مستوى الأداء .

ويمكن أن نعرف كرة اليد بأنها " هي رياضة جماعية تلعب باليد وتمتاز بالسرعة والقوة وتتضمن فريقين كل منهم يتألف من سبعة لاعبين ، يخوضون المباراة على ملعب مستطيل الشكل ، وضع عليه مرميان لتسجيل الأهداف ، هدف كل فريق هو إحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف للفوز بالمباراة التي تتألف من شوطين مدة كل واحد منهما (30 دقيقة) مع وجود فاصل راحة 10 دقائق "

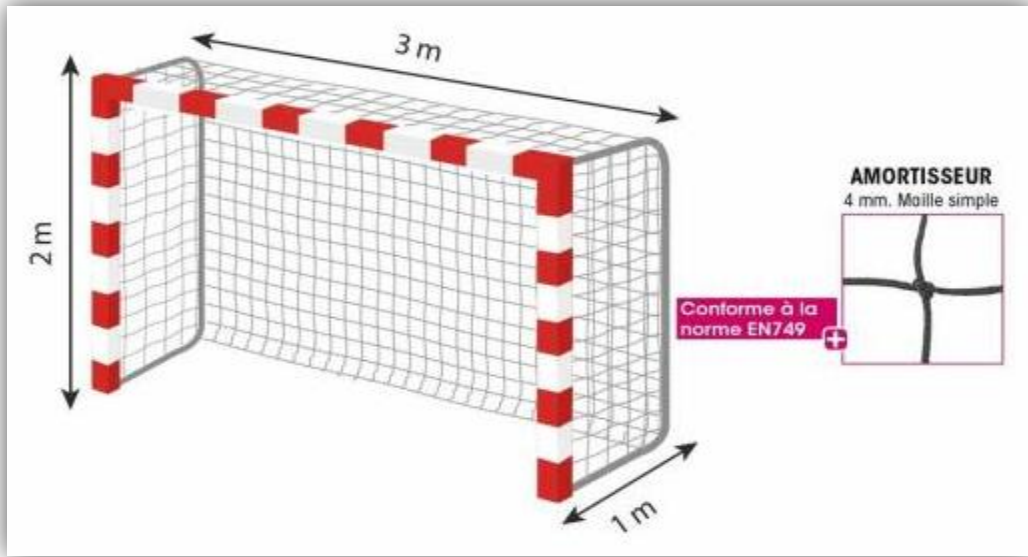
1-3- مستلزمات كرة اليد :

ككل رياضة يتم ممارستها يجب أن تتوفر بعض المستلزمات ومن بينها .

1-3-1- اللاعبون : يتكون كل فريق من 16 لاعبا ، 7 لاعبين في الساحة (ستة لاعبين وحارس مرمى) في وقت واحد أثناء المباراة ، ويجب أن لا يقل عدد اللاعبين الاحتياطيين عن خمسة في كل

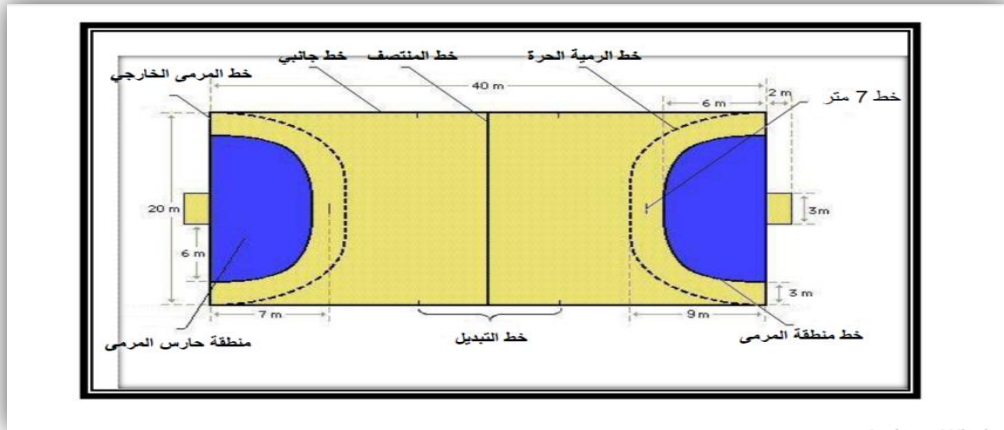
فريق عند انطلاق المباراة ويمكن أن تستمر المباراة حتى لو نقص عدد أعضاء الفريقين إلى أقل من خمسة .

1-3-2- المرمى : ارتفاعه مترين وعرضه ثلاث أمتار مغطى من الخلف بشباك غير مشدودة بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب وأيضا لا تسمح لها بالخروج من المرمى عند تسجيل الهدف ، ويثبت المرمى على الأرض في منتصف كل من خطي المرمى باتساع ثلاث أمتار وارتفاع مترين . (السقاف، 2013، الصفحات 31-32)



1-3-3- الملعب : الأبعاد الرسمية للملعب هي 40 م طول و 20 م عرض (أي تساوي 800 م²) وهي المساحة الكلية هذه المساحة تتضمن ساحة اللعب ومنطق الهدف في كل جانب من الملعب ، أما بالنسبة لسطح أرضية الملعب ، فلا توجد لها قوانين معينة لكن يجب أن تكون نظيفة وغير زلقة و الأكثر أهمية أن تتوفر فيها شروط السلامة والأمان ، خط الوسط يقسم الملعب إلى نصفين متساويين وخط منطقة الهدف على شكل حرف D يتكون من ربع دائرة في كل جانب نصف قطر 6 م ، خط منطقة الرمية الحرة وهو بنصف قطر 9 م ويرسم بخط متقطع .

(حمودي، 2008، صفحة 07)



1-3-4- كرة اليد المصغرة :

لكي نصل للعالمية في كرة اليد لابد أن نبدأ ممارستها للصغار في سن مبكرة من 8 إلى 10 سنوات حتى يصبح عندنا لاعبين متخصصين في اللعبة يتمتعون بمهارات فنية وخطوية على مستوى عالي.

(Handballinfo, 2011 <http://hadballinfo.blogspot.com/2011/03/blog-post>)

يجب فهم كرة اليد المصغرة أو كرة يد الأطفال على أنها فلسفة مضمونها هو لعب الأطفال بالكرة هذه الفلسفة يجب أن تضع في حساباتها غريزة اللعب لدى الأطفال أي أنها تتضمن المرح والسعادة والمعاشية من ناحية ولكن أيضاً من الناحية الأخرى تحتوي على الأساليب المنهجية التعليمية لتدريس الرياضة في سن المدرسة الابتدائية. لذلك فإننا نرى أن كرة اليد المصغرة تصلح للمدرسة وكذلك لأندية كرة اليد وأيضاً بشكل خاص للمهرجانات الرياضية والمعسكرات.

فان كرة اليد هي لعبة تجذب انتباه الأطفال لما تتميز به من سرعة وقوة وجدية في الأداء إلى جانب تسجيل عدد كبير من الأهداف مما يشجعهم على الاشتراك في لعبها ومزاولةها. وفيه يتم توجيه النشاط للأولاد والبنات في سن المدرسة الابتدائية إلى اللعب والتمرين في شكل لعب ونقل الأهداف التعليمية الاجتماعية المؤثرة ، وهذا يعني نقل خبرة الحركة وتعليم السرعة والتنسيق وهذا على نفس الدرجة من الأهمية مثل تطوير أساليب سلوكية معينة في اللعب كروح الفريق واللعب النظيف.

ويسعى الاتحاد الدولي لنشر اللعبة من خلال زيادة عدد الممارسين الصغار فيها لما تتميز به هذه المرحلة السنوية من خصائص مميزة حيث يسهل تقليد الأداء المهاري وتثبيته بصورة جيدة ، وكذلك اكتساب العادات الخلقية والتربوية والتي يستمر أثرها مع اللاعب طوال فترة حياته الرياضية وبذلك خلق جيل جديد من اللاعبين متكامل من الناحية الفنية والخلقية مما يؤدي في النهاية إلى الارتقاء بالمستوى المهاري والخططي والخلقي وبالتالي الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

يجب على كل حال وضع اللعب والممارسة في الصدارة بينما توضع النتائج والفوز في الخلفية حيث أن كرة اليد المصغرة ليست مثل كرة يد الكبار فلا ينبغي أن يكون هناك تمرين وتكتيك وإنما قواعد بسيطة تساعد الأطفال على اللعب بالكرة والاستمتاع بها .

(Handballinfo, 2011 <http://hadballinfo.blogspot.com/2011/03/blog-post>)

2-1- أهداف كرة اليد المصغرة :

- 1) اشترك اكبر عدد ممكن من اللاعبين واللاعبات في مزاولة هذا النوع من النشاط (زيادة قاعدة الممارسة).
- 2) استغلال طاقة الأطفال في هذه المرحلة السنية التي تتميز بزيادة الطاقة بما يفيدهم بدنيا وصحيا واجتماعيا وتربويا.
- 3) تكوين علاقة بين المبتدئ واللعب مبكرا.
- 4) تكوين علاقات اجتماعية بين المبتدئين.
- 5) تنمية دافعية التدريب لدى الأطفال.
- 6) تنمية الإحساس الحركي بالمكان.
- 7) تهيئة المبتدئ بدنيا وعصبيا للدخول في مراحل التعلم التالية . (Handballinfo, 2011)

2-2- المبادئ الأساسية لكرة اليد المصغرة :

ليس مسموحاً أن تكون اللعبة لعبة موحدة بمعنى أنه يجب أن تكون لكل دولة قواعدها الخاصة بها حسب إمكانياتها والشروط الخاصة بها لممارسة لعبة كرة اليد المصغرة وتشجيعها.

ينبغي أن تكون كرة اليد المصغرة عبارة عن حركة وتشجيع على اللعب وممارسة الرياضة للصغار .

الجنس: يلعب الأولاد والبنات في فرق مختلطة .

السن: من سن خمس أو ست سنوات وما فوق .

عدد اللاعبين: 4 لاعبين في الملعب + حارس مرمى .

مدة المباراة: 10 د إلى 15 د . (MINI HANDBAL : RULE AND REGULATION , 2017)

الكرة : صالحة للأطفال (ملونة)؛ مرنة؛ ليست ثقيلة؛ مطاطية سهلة التنطيط ، سهلة الإمساك والتحكم وخشنة السطح إن أمكن ومحيطها من 44 إلى 49 سنتيمتر.

الملعب: مصغر بعرض 12×16 متر وطول 20×24 متر (مثلاً 20×13 متر) لتكون بحجم ثلث الملعب الكبير.

محيط منطقة المرمى : نصف دائرة نصف قطرها 5 أمتار من منتصف المرمى .

المرمى: مصغر 2.40×1.60 متر أو 3×1.70 (Handballinfo, 2011)

الملاحظات الواجب مراعاتها في التدريب:

- 1) استخدام الألعاب الصغيرة التي تعتمد على استقبال والرمي بقواعد مبسطة.
- 2) تعليم المهارات البسيطة في الاستقبال والتمرير والتصويب.
- 3) البعد عن المهارات العالية كالتصويب بالوثب العالي أو التصويب مع الطيران والسقوط.
- 4) التدريبات التطبيقية تكون سهلة بعيداً عن الأداء المركب.
- 5) استغلال عنصر السرعة بتدريبات الهجوم الخاطف مع التمرير القصير.
- 6) عدم التقيد بخطة جماعية بل يترك اللعب الهجومي حر بالمهارات الفردية.
- 7) استخدام الدفاع فرد لفرد معظم الوقت.
- 8) يمر الصغار على مراكز اللعب المختلفة (لاعب/حارس مرمى).

2-3- دور المدرب في تعليم الصغار والمبتدئين:

يجب على المدرب اتباع أسلوب خاص في تدريب الفرق الصغيرة من خلال خبرته في فن التعامل مع هذه المرحلة ويكون ذلك من خلال التركيز على جانبين أساسيين هما.

◆ ممارسة المباريات التعليمية.

◆ ممارسة تدريبات الإحساس بالحيز المكاني.

أولاً: ممارسة المباريات التعليمية:

◆ يبدأ المدرب بتعليم المبتدئ اللعبة من خلال ممارسة المباريات التعليمية ، على ملعب مصغر مع استخدام مجموعة قليلة من قواعد اللعبة الأساسية مثل قاعدة الثلاث الخطوات, التصويب من خارج منطقة المرمى.

◆ يضع المدرب بعض القوانين الاستثنائية كضوابط لتحقيق متطلبات فنية في أسلوب الأداء.

ثانياً: ممارسة تدريبات الإحساس بالحيز المكاني:

وتمارس هذه التدريبات على مراحل وذلك على النحو التالي:

- ◆ مرحلة التحرك الشامل.
- ◆ مرحلة التحرك الدقيق.
- ◆ مرحلة التحرك الدفاعي.
- ◆ مرحلة التدريبات الجماعية على شكل ألعاب منظمة وألعاب صغيرة ومسابقات وتتابعات (مع الارتباط بالتحركات الهجومية).
- ◆ مرحلة التدريبات الموقفية على ألعاب منظمة وألعاب صغيرة ومسابقات (مع الارتباط بالتحركات الهجومية).
- ◆ مرحلة التدريبات الموقفية على شكل ألعاب منظمة وألعاب صغيرة (المرتبطة بالتحركات الدفاعية).

(Handballinfo, 2011 <http://hadballinfo.blogspot.com/2011/03/blog-post>)

2-4- القواعد الاستثنائية لكرة اليد المصغرة:

أولاً: للصغار تحت (10-11 سنة والصغيرات تحت 11-12 سنة)

في الهجوم:

- يسمح للاعب بتمرير الكرة في خط مستقيم.
- ويسمح فقط لحارس المرمى بتمرير كرة مقوسة من داخل منطقة المرمى بشرط عبورها خط المنتصف وأن تصل إلى مهاجم منفرد.
- يسمح للاعب بالاحتفاظ بالكرة لمدة ثانية واحدة وهي في حالة الثبات.
- لا يسمح للاعب بتنطيط الكرة ويستثنى من ذلك حالة انفراد المهاجم.
- يسمح للاعب المهاجم بتنطيط الكرة مرة واحدة فقط في حالة تنفيذه لحركة

في الدفاع:

- يتحتم على المدافعين الدفاع بنظام الملازمة فقط (رجل لرجل) على أن يبدأ الدفاع في نصف الملعب الخلفي للفريق بعد كل عملية إرسال ويمكن للمدافعين القيام بعملية الدفاع في أي مكان من الملعب عند استمرار حالة اللعب.

- يجب على الحكم أن يوجه اللاعبين نحو القيام بعملية الدفاع بالملازمة وبعد عملية التوجيه تبدأ الجزاءات على النحو التالي:

- الإنذار الأول.
- الإنذار الثاني.
- احتساب الفريق منهزماً.

حراسة المرمى:

يسمح لأي لاعب بالقيام بحراسة المرمى لأي عدد من المرات وفي أي وقت من المباراة بشرط اختلاف لون ملابسه عن ملابس الفريق وبشرط دخول الملعب بالطريقة القانونية.

• نظام الإيقاف:

في حالة قيام اللاعب بخطأ يستحق عليه الإيقاف يعاقب بالإيقاف لمدة دقيقة واحدة على أن يحل محله لاعب آخر لضمان سير المقابلة .

وفي حالة قيام لاعب من نفس الفريق بخطأ يستحق عليه الإيقاف أثناء مدة إيقاف زميلة يعاقب الفريق برمية جزاء.

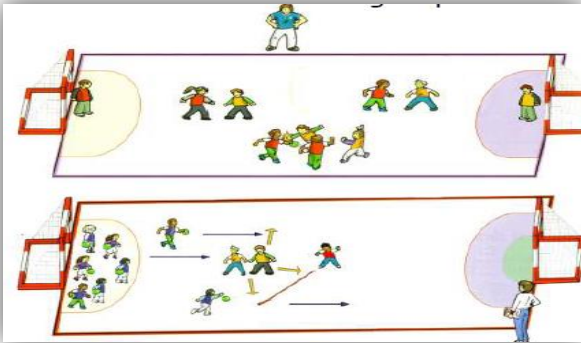
• نظام المباراة:

- تتكون المباراة من أربعة أشواط على أن يتم تغيير نصفي الملعب بعد الشوط الثاني بعد فترة راحة مدتها 5 دقائق لكل شوط دقائق .
- يسمح لسته لاعبين فقط بالتسجيل في كل شوط، يلعب منهم خمسة لاعبين فقط ويجلس اللاعب السادس في مقعد البدلاء.
- لا يسمح للاعبين المسجلين في أحد الأشواط بتسجيل أسماؤهم في الشوط التالي (وبهذا يكون الحد الأدنى لعدد اللاعبين المسجلين في ورقة التسجيل 12 لاعب والحد الأقصى 24 لاعب)
- يجب أن يسجل جميع اللاعبين في ورقة التسجيل قبل بداية المباراة.

• الملعب والمرمى ومنطقة المرمى:

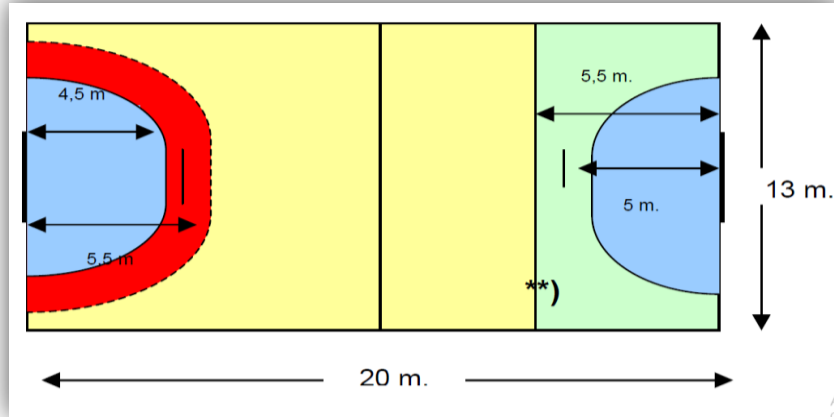
الملعب: مستطيل طوله 20 وعرضه 13 م حيث يتم تقسيم ملعب كرة اليد القانوني إلى ثلاث ملاعب من كرة اليد المصغرة

المرمى: ارتفاعه متر ونصف ، والعرض مترين (يقاس من الداخل)



منطقة المرمى: تحدد منطقة المرمى بخط طوله 2م على بعد 4.5 من خط المرمى ويتم توصيل نهايتي هذا الخط بخط المرمى بربع دائرة نصف قطرها 4,5م.

(محمود ، عمارة ، و عبدالله ، 1993)



شكل رقم(06) يمثل : ملعب كرة اليد القانونية (HJORTH, 2014, p. 07)

خلاصة :

تعتبر لعبة كرة اليد من اكثر الألعاب شعبية وأهمية في أنحاء كثيرة من العالم وتبذل كثيرا من الدول المتقدمة جهودا مستمرة لتطوير لاعبيها وفق أسس علمية وجاء هذا الفصل ليعطي معلومات عن كرة اليد بصفة عامة ويعطي تعاريف شاملة لبعض المفاهيم أيضا ما تحتاجه كرة اليد من متطلبات إدارية وأدوات (كرة ، حكام ، ملعب ، ملابس) أيضا تم التطرق إلى القوانين الأساسية التي تحكم مباراة كرة اليد .

في الجانب الثاني من هذا الفصل تطرقنا إلى كرة اليد المصغرة وهو موضوع بحثنا حيث توصلنا إلى عدم وجود قوانين مضبوطة في الاتحاد الدولي لكرة اليد إلا أننا وجدنا بعض الاتحادات تضع قوانين خاصة بكرة اليد المصغرة واغلب القوانين متقاربة و رغم شح المصادر في هذا الرياضة إلا أننا جمعنا أهم القوانين التي تحكم هذه الرياضة ومتطلباتها باختصار .



الفصل الخامس : منهجية الدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- متغيرات البحث

4- مجتمع وعينة البحث

5- مجالات البحث

6- وسائل جمع البيانات

7- الخصائص السيكومترية

8- البرنامج التدريبي

9- المعالجة الإحصائية

خلاصة

تمهيد :

لا تكمن أهمية أي دراسة ودقتها في جانبها النظري التي تنطلق منه فحسب بل يجب تدعيمها بالجانب التطبيقي العلمي الميداني وهذا من أجل التحقق من الفرضيات المطروحة، حيث نجد لمست الباحث في قدرته على التحكم في الجانب التطبيقي والمنهجية المتبعة فيه ووسائل البحث التي تم استعمالها.

حيث ينقسم الجانب التطبيقي في بحثنا إلى فصلين : فصل يتكلم عن منهجية الدراسة وسنحاول التطريق فيه إلى الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة ومتغيرات البحث ومجتمع البحث وعينته ، وسائل جمع البيانات وكذا البرنامج التدريبي المطبق وخطوات الدراسة الميدانية مع إبراز التقنيات الإحصائية المعتمدة في الدراسة .

بعدها ننتقل إلى عرض وتحليل نتائج كل فرضية ومناقشتها. وهو ما سنتطرق إليه في الفصل السادس .

كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية صحيحة يمكن الوثوق بها تمكننا من البرهنة على صحة أو خطأ الفروض .

1- الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته .
(حسنين و عبدالمنعم، 1997، صفحة 204)

ويعرفها عبد الأمير و علي بأنها: تجربة صغيرة يقوم بها الباحث لاختبار مدى تغير صلاحية التجربة الرئيسية وتكمن أهميتها في الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسية .

(السعداوي و الجنابي، 2013، صفحة 56)

وبناء على هذا قمنا بدراسة استطلاعية كان الهدف منها هو :

- معرفة حجم مجتمع الدراسة ومميزاته وخصائصه .
- الاتصال بالطاقت الإداري والتدريبي للنادي قصد اطلاعهم على موضوع البحث ومعرفة بعض النقاط المهمة .
- التأكد من صلاحية أداة البحث المطبق .
- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات ومدى ملاءمتها للمرحلة السنة للعينة .
- تعويد فريق العمل المساعد على استعمال الأدوات وفهمهم لسير الاختبارات.
- التأكد من سهولة الاختبارات و ملاءمتها .
- معرفة مدى صلاحية المعاملات العلمية الخاصة بكل اختبار .
- معرفة المعوقات التي ستطرأ أثناء العمل ومحاولة إيجاد حلول لها قبل تنفيذ البرنامج والاختبارات .
- معرفة حجم وكمية العتاد المتوفر لدى النادي والذي سيستعمله الباحث في البرنامج التدريبي و جلب المعدات الغير متوفرة مثل (كرات طبية . حبال... الخ) .

وعلى هذا قمنا بزيارة الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية الجلفة لمعرفة النوادي الناشطة في اختصاص كرة اليد والتي تشارك باستمرار و معرفة النوادي المنخرطة وتزويدنا ببعض الوثائق مثل ملف الانخراط والجدول العام للمسابقات المبرمجة .

بعدها قمنا بزيارة النادي الرياضي الأمل للهواة و نادي وفاق الجلفة حيث تم استقبالنا من قبل رئيس النادي وكذا مدرب الفريق ، وقمنا بأخذ فكرة عامة حول عدد المنخرطين من اجل تحديد حجم العينة الذي سوف يتم اختياره بعد التأكد من صحة وصدق أدوات جمع البيانات .

بعدها قام الباحث بالتجربة الأصلية على عينة من نادي الرياضي هواة الأمل حيث بلغت العينة 8 لاعبين وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من خارج عينة الدراسة وتمثل مجتمع الدراسة .

1-1- الفترة الزمنية للتجربة الاستطلاعية:

دامت الفترة الزمنية للتجربة الاستطلاعية 10 أيام ابتداء من يوم : (2017/06/24 إلى غاية 2017/07/03)

1-2- أهم النتائج التي أسفرت عنها التجربة الاستطلاعية:

- ❖ صلاحية أدوات الدراسة .
- ❖ مناسبة الاختبارات البدنية والحركية لعينة الدراسة
- ❖ فهم فريق العمل المساعد لطريقة العمل وطريقة استخدام الأدوات .
- ❖ التعديل في بعض الأخطاء وبعض الطرق من أجل كسب الوقت .

1-3- أهم الصعوبات والمشاكل التي واجهتنا :

- ❖ مشكل مكان تدريب اللاعبين و كثرة عدد المتدربين في القاعة .
- ❖ مشكل عدم القدرة على تحديد الزمن المتاح للتدريب .
- ❖ عدم فهم العينة لبعض الاختبارات أدى إلى تأخر إتمام الدراسة .

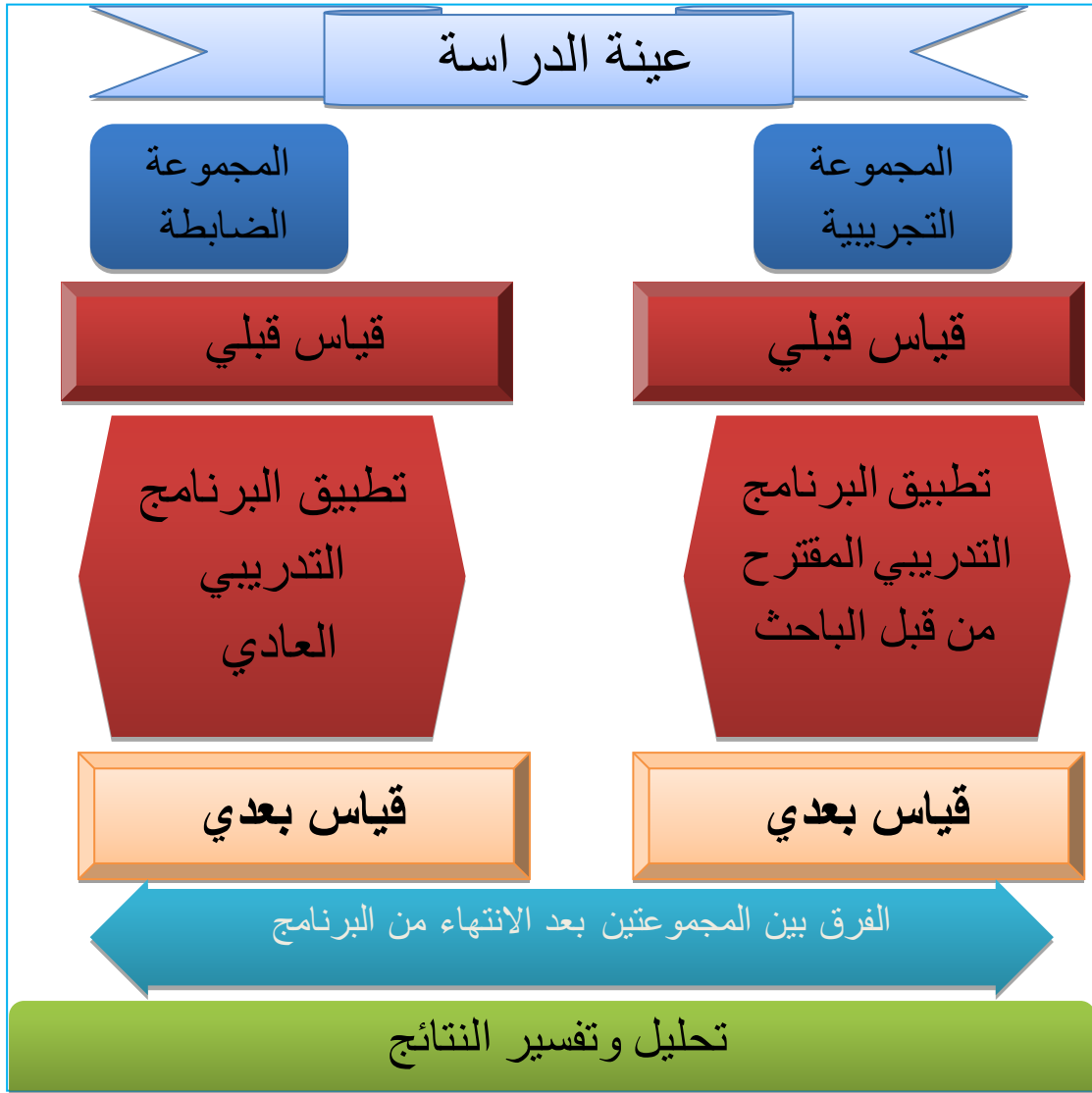
2- منهج البحث :

هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة الأفكار العديد ، إما من أجل الكشف عن الحقيقة حين نكون جاهلين بها ، وإما من أجل البرهنة عليها للآخرين حين نكون عارفين بها. (جيدير، 2015، صفحة 72)

إن غرض البحث العلمي في المجال الرياضي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بما يرغب العاملين في حقل التربية البدنية والرياضية تحقيقه للنهوض بشكل علمي سليم حتى تتماشى والتطور العلمي وتساير التغييرات الحادثة في المجال العلمي . (بوداود و عطا الله، 2009، صفحة 37)

استخدم الباحث المنهج التجريبي و حيث أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم وبما أن المنهج هو الطريق الذي يختاره الباحث للوصول إلى الحقيقة ، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لمشكلة البحث .

2-1- التصميم التجريبي المستخدم في البحث :



شكل رقم (07) إجراءات الدراسة من البداية إلى النهاية

3-متغيرات البحث :

إن تحديد المتغيرات في البحث الأكاديمي يمثل جزء مهما في الدراسة ، حيث يسهل على الباحث تأطير بحثه والوصول إلى نتائج مضبوطة وملموسة .

3-1- المتغير المستقل : يعرفه عامر مصباح بأن المتغير المستقل هو المتغير المفترض من قبل الباحث لان يكون مسببا لنتائج أخرى ويجري الاختبار على أساسه ، فهو الوحدة المسؤولة عن حدوث الظاهرة

3-2- المتغير التابع: هو الأثر المترتب عن المتغير المستقل طرديا يوجد بوجوده وينعدم بعدمه ، وكل تغير يطرأ عليه مرتبط مباشرة بالتغير الحادث في المتغير المستقل . أي بمعنى وجود علاقة سببية بينهما .

وهناك من يعرفه بأنه : ذلك المتغير الذي يؤثر فيه متغير آخر ، أي أن قيمه تتأثر بالتغير الذي يطرأ على قيم المتغير المستقل .
(مصباح، 2006، الصفحات 47-48)

وفي دراستنا هذه نحدد :

المتغير المستقل وهو البرنامج التجريبي

المتغير التابع هي الصفات البدنية والقدرات الحركية

3-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

يعرف الضبط الإجرائي لمتغير البحث بأنه هو ذلك المتغير الذي يجب على الباحث ضبطه أثناء عملية إجراء التجربة حتى تكون النتائج مقبولة ويمكن تفسيرها أيضا يمكن تعريفها على أنها العوامل التي يضبطها الباحث من أجل حذف أثر أو تحييد أي اثر لها في المشاهدات.

(النعيبي، 2010، صفحة 40)

وعليه فإنه عند ضبط المتغيرات يجب ضبط ثلاث نقاط أساسية وهي :

أ- متغيرات مرتبطة بعينة البحث :

التكلم مع المبحوثين وتقديم بعض النصائح العامة لهم وتوعيتهم بخصوص البرنامج التجريبي المطبق لهم التأكيد عليهم على تنظيم أوقات الأكل وأوقات الراحة وتجنب عدم السهر أو اللعب ، والتأكيد على عدم ممارسة أي نشاط رياضي آخر أثناء فترة البرنامج التدريبي .

أما بالنسبة لمتغير السن فجميع الأفراد من صنف واحد أصغر (ناشئين) .

ب-متغير مرتبط بالإجراءات التجريبية :

توحيد فترة إجراء الاختبارات وتم ذلك في الفترة المسائية .

توحيد مدة إجراء الاختبارات لجميع أفراد العينة .

توحيد أجهزة الاختبارات القبليّة و البعدية لكلا المجموعتين .

ت-متغيرات مرتبطة بالإجراءات الخارجية :

مكان التدريبات ومكان إجراء الاختبارات القبليّة و البعدية هو نفسه للمجموعتين .

الطاقم المساعد هو نفسه لكلا المجموعتين .

4- مجتمع وعينة البحث :

يعد تحديد مجتمع البحث من الخطوات والمراحل المهمة لأي مشروع بحث يبغي فيه إتباع الأسلوب العلمي لإجراء الدراسة وفق أسس علمية سليمة ، ولا شك في أن الباحث الجيد يفكر في مجتمع بحثه منذ أن يبدأ في تحديد مشكلة البحث وأهدافها لأن طبيعة المشكلة وكيفية التعامل معها هي التي تحدد مجتمع البحث وكيفية اختيار العينات من هذا المجتمع وهل يختار الباحث عينته بأسلوب العينة العشوائية أم غير العشوائية أم سيتعامل مع المجتمع بأسلوب الحصر الشامل كل هذه الأسئلة يجب أن يضعها الباحث أمام عينيه عند التفكير بمشكلة البحث . (الجنابي و الشاوي، 2015، صفحة 29)

4-1- مجتمع البحث :

جميع المفردات التي تكون محل للدراسة أو هي عبارة عن جميع الأفراد أو الأشياء التي تكون موضوع المشكلة (الخطيب ، 2010، صفحة 166)

فمجتمع البحث يقصد به ذلك الكل الذي يتكون منه ميدان الدراسة للبحث المراد إنجازه ، وقد يتشكل هذا المجتمع من أفراد ، مؤسسات ، أشياء فهي تتحدد وفق طبيعة البحث وأهدافه . (عيشور ، 2017، صفحة 248)

ويتكون مجتمع بحثنا من ناشئي كرة اليد للرابطة الولائية لكرة لولاية الجلفة ، حيث يضم 120 لاعب مسجلين بالرابطة الولائية لكرة اليد بالجلفة .

4-2- عينة البحث :

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث واختيارها يتم بناء على مشكلة البحث وأهدافه ، لان طبيعة البحث وفروضة وخطته تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته مثل العينة والاستبيانات والاختبارات اللازمة. (بوداود، منهجية البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2010، صفحة 50)

وتتكون عينة البحث من 14 لاعب من نادي الأمل للهواة كعينة تجريبية بينما العينة الضابطة كانت من نادي وفاق الجلفة والمقدر عددها بـ 14 لاعب ،

وقد تم اختيار العينة بطريقة عمدية بحيث تنطبق عليها شروط الاختصاص وكذا وجود إدارة نادي واعية متفهمة للبحث العلمي تضم مختصين في مجال كرة اليد نو شهادات. بالإضافة إلى قرب إقامة الباحث من مقر النادي ما يسهل مهمته .

5- مجالات البحث :

5-1- المجال الزمني :

القياس القبلي : العينة التجريبية : 2019/03/02

العينة الضابطة : 2019/03/03

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث خلال الفترة الزمنية من : 2019/09/07 إلى : 2019/11/28

القياس البعدي : 2019/11/30

3-2- المجال الجغرافي : تم تطبيق البرنامج التدريبي في القاعة متعددة الرياضات 5 جويلية بالجلفة

أما القياسات القبلية والبعدي بنفس القاعة .

6- أساليب جمع البيانات :

هي الوسائل التي يستعملها الباحث سواء في عملية الوصف أو التحليل أو الاستشراف للوصول إلى

أهدافه ومنها الملاحظة و الاستبانة والمقابلة وتحليل المضمون و الاختبارات ... الخ .

(العنكي و العقابي، 2015، صفحة 37)

وعلى الباحث أن يحدد الطريقة المثلى التي تناسب بحثه فلا توجد طريقة معينة يمكن تفضيلها

بشكل مطلق على غيرها من الطرق ، وعليه فإن عملية تحديد الوسائل يعتمد على عوامل عدة منها :

➤ طبيعة البحث ومدى ملاءمة الوسيلة للبيانات المراد دراستها .

➤ طبيعة مجتمع وأفراد الدراسة .

➤ ظروف الباحث من حيث قدراته المالية والوقت المتاح له ومدى معرفته باستخدام طريقة جمع

البيانات (عبيدات ، ابو نصار ، و مبيضين ، 1999، الصفحات 54-55)

- وقد استخدمنا في بحثنا هذا الوسائل التالية :

6-1- تحليل المحتوى:

قام الباحث بالاطلاع على بعض الرسائل العلمية (ماجستير ، دكتوراه) وكذلك الأبحاث

والمراجع العلمية التي تناولت مواضيع كرة اليد والبرامج التدريبية التي تناسبها للاطلاع على :

أ- أنسب الاختبارات البدنية التي تمكن من قياس الصفات البدنية والحركية المستهدفة في

الدراسة.

ب- أنسب الاختبارات البدنية و الحركية التي تمكن من قياس الصفات المطلوبة .

ت- مدة البرنامج وحجم العينة وعدد الوحدات التدريبية .

ث- أهم الأعضاء والعضلات المستخدمة في كرة اليد من أجل وضع البرامج على أساسها .

6-2- استمارة تحكيم :

أعد الباحث استمارة تحكيم من أجل اختيار أهم الصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية التي يكون تأثير التمرينات المركبة أكبر من غيرها ، وكذا تحديد المدة الزمنية للبرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية . و الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية والحركية قيد الدراسة .

وتم عرض الاستمارة على عدد من الأساتذة والمختصين في مجال كرة اليد والتدريب الرياضي حيث بلغ عددهم : 05 .

وبعد تحليل الاستمارات وتحديد النسب المئوية تم قبول الصفات البدنية والقدرات الحركية التي حصلت على نسبة 70 % فأكثر وكذا تحديد أهم الجوانب التي يبني عليها البرنامج التدريب مثل : المدة الزمنية للبرنامج ، عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ، طرق التدريب المستخدمة ... الخ .

وللوصول إلى الاختبارات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه وبعد أن تم تحديد أهم الصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية التي تناسب الفئة العمرية الخاصة بالدراسة وكذا نوع الرياضة ، قام الباحث بعمل مسح للمصادر المختلفة الخاصة بكرة اليد بالإضافة إلى البحوث والدراسات التي تناولت الصفات البدنية والقدرات الحركية وذلك من أجل إعداد الاختبارات الخاصة بتلك المتغيرات ، وقد تم طرحها على شكل استمارة استطلاع رأي الخبراء . ليتم بعدها عرضها على السادة الخبراء في كرة اليد و التدريب الرياضي من أجل اختيار الأنسب فيها .

وقد ارتضى الباحث نسبة 70 % أو أكثر لقبول هذه الاختبارات.

وعلى ضوء ملاحظات للسادة الخبراء تم إنجاز برنامج تدريبي أولي طرح للتحكيم على نفس المحكمين السابقين وبعد أخذ الملاحظات والتعديلات من السادة . قام الباحث بكتابة البرنامج التدريبي في صيغته النهائية (انظر الملحق رقم 03) .

4-3- استمارة تسجيل البيانات :

من خلال الدراسات السابقة والمثابرة والمراجع العلمية تم إعداد استمارات خاصة بتسجيل البيانات وهي كالتالي :

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين : اسم اللاعب ، العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الوزن ، الطول .

- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات . للقياسين القبلي والبعدي .

4-4- الأداة والأجهزة المستخدمة :

4-4-1- الأجهزة:

- جهاز قياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو غرام
- مقياته لتحديد الزمن .

• ملاحظة : تم التأكد من سلامة هذه الأجهزة عند القيام بالدراسة الاستطلاعية

4-4-2- الأدوات:

- ❖ حائط وطباشير
- ❖ أقماع
- ❖ ملعب كرة يد قانوني .
- ❖ كرات اليد .
- ❖ كرات طبية .

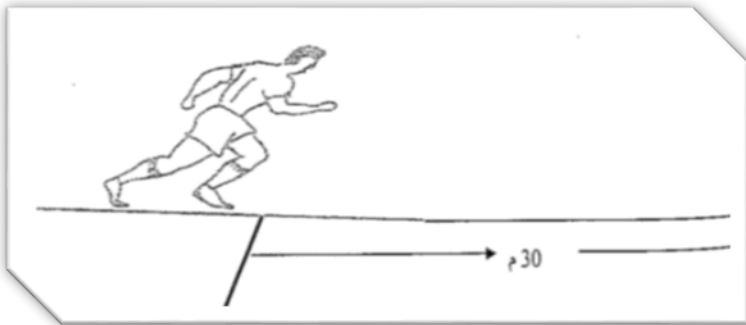
الاختبارات : تعد الاختبارات جزء أساسي في خطة تحسين المستوى البدني والمهاري والخططي للاعب كرة اليد ، حيث أن تحديد مستوى اللاعب أمر ذو أهمية بالنسبة للمدرب لان تقدم اللاعب بمستويات جيدة تعتبر مؤشر لصلاحية المدرب وأسلوب التدريب المستخدم . لذلك يجب على المدرب أن يتهم باختيار الاختبارات التي تقيس القدرة أو المكونات الأساسية للاعب كرة اليد سواء كانت مكونات الأداء البدني أو المهاري والخططي . والمدرب الواعي هو الذي يستطيع أن يستخدم العديد من اختبارات المتابعة بدون الإخلال بالعملية التدريبية . (دبور ، 1996 ، صفحة 277)

وفي بحثنا هذا تم الاستعانة بمجموعة من الاختبارات نوردتها كما يلي .

أ/ اختبار الجري 30 م من الوقوف :

اختبار الجري من الوقوف مسافة 30 م
الغرض من الاختبار : قياس السرعة
الحركية .

الأدوات :



مضمار لألعاب القوى أو ساحة فارغة بحيث يكون طولها لا يقل عن 50 م وعرضها - ساعة إيقاف .

طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالاستعداد وذلك عند خط البداية وعند الإشارة ينطلق بأقصى سرعة ممكنة مع الزيادة في السرعة إلى أن يصل إلى النهاية.

حساب الدرجات : يتم إعطاء محاولتين لكل لاعب وبين المحاولة والأخرى فترة راحة كافية ويتم تدوين المحاولة الأفضل . (عودة، 2016 الصفحة 241)

ب/ اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الجذع والفتحة .

الأدوات المستخدمة : مقياس مدرج أو مسطرة طولها 30 سم ، كرسي أو مقعد يستطيع اللاعب الوقوف عليه وتحتمل وزنه ، تثبت المسطرة في طرف الكرسي بحيث يكون نصف المسطرة إلى أسفل الحافة والنصف الآخر إلى الأعلى (انظر الشكل المقابل)

طريقة الأداء :

- يصعد اللاعب على الكرسي أو المنضدة بحيث تلامس قدميه حافة المسطرة من أجل القياس .
- يقوم اللاعب بثني الجذع إلى الأمام للأسفل بحيث يلامس إصبعه المسطرة . ومن هذا الوضع يحاول اللاعب ثني جذعه إلى أقصى مدى ممكن .
- يجب أن يؤدي اللاعب الاختبار بأريحية ودون شد أو تصلب على مستوى الجسم .
- التأكيد على عدم ثني الركبة أو الحوض. والنظر إلى أسفل المسطرة .



حساب الدرجات : يتم احتساب أقصى نقطة يمكن للرياضي الوصول إليها .

(درويش، مرسى ، و ابو زيد، 2002)

ج/ اختبار القفز العمودي من الثبات :

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

الأدوات المستخدمة: طباشير - شريط قياس - لوحة مدرجة أو شريط قياس .

طريقة الأداء: توضع لوحة مدرجة إلى جانب اللاعب حيث يمد ذراعه إلى أعلى ليتم التأشير على النقطة التي تصل إليها بواسطة الطبشور وعند إعطائه الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة .

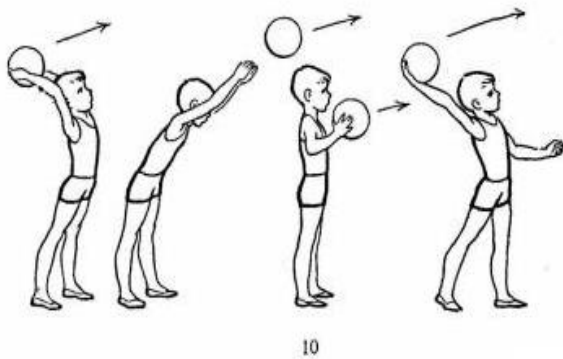
حساب الدرجات : تقاس المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية ويسجل الفرق بينهما ويعطى للاعب محاولتان يتم تدوين الأفضل بينهما .



(عودة، 2016، الصفحات 250، 251)

د/ الرمي الأمامي للكرة الطبية لأبعد مسافة:

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للاطراف العلوية .



الأدوات المستخدمة :

ملعب أو ساحة مناسبة لقذف الكرة الطبية
بعرض 15 م وطول 20 م . شريط قياس .

لوحة إيقاف . شواخص توضيحية . كرات طبية
بوزن 2 كغ .

طريقة الأداء:

يحدد منطقة رمي الكرة بخطوط ذات مسافة بينية 1 م ، يقوم المختبر بمسك الكرة الطبية (وزن 2 كغ) بكلتا اليدين ومن وضع الثبات (وقوف فتحا) يقوم برميها بعد مرجحة الذراعين إلى أبعد مسافة ممكنة.

حساب الدرجات : يتم إعطاء محاولتين لكل لاعب وبين المحاولة والأخرى فترة راحة كافية ويتم تدوين المحاولة الأفضل . (السقاف، 2013 الصفحات 224-225)

هـ / اختبار بيوربي أو اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في 20 ثانية :

غرض الاختبار : قياس السرعة التي يستطيع بها الفرد تغيير أوضاع جسمه ، ويعتبر هذا الاختبار كمقياس للرشاقة .

مستوى السن والجنس: ابتداء من 10 سنوات بالنسبة للبنات والبنين .

الهدف : قياس الرشاقة

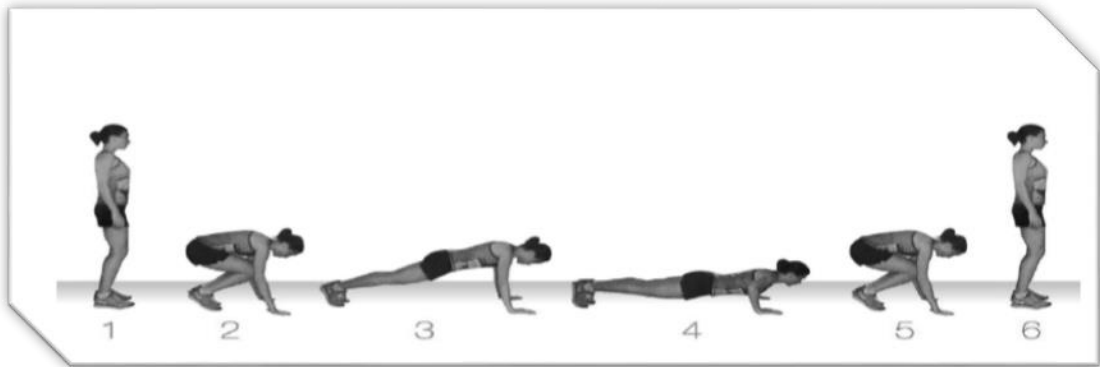
الأدوات : ساعة توقيت – أرضية جيدة

التعليمات :

يأخذ المختبر وضع الوقوف ، مع إشارة البدء بالتحرك إلى وضع القرفصاء ، ثم العودة إلى وضع الوقوف يجب أن تلامس اليدين الأرض ، يتكرر الاختبار بسرعة قدر الإمكان لمدة 20 ثانية .

حساب الدرجات :

كل عملية وقوف تعد علامة واحدة ، ويتم حساب عدد المحاولات الصحيحة أي عدد التكرارات خلال 20 ثانية .



(حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، 2001 الصفحات 250 – 251)

7- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

7-1 صدق الاختبار :

يعتبر الصدق من أهم الشروط الأساسية والجيدة للاختبار ويعني الصدق أن يكون الاختبار قادرا على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها . (ابراهيم، 2000، صفحة 42)

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه ، ولا يقيس شيئا بدلا منه أو بالإضافة إليه .

(بوداود و عطا الله، 2009، صفحة 105)

وللتحقق من صدق المحتوى استخدم الباحث صدق المحكمين ، وبعد اطلاع على مجموعة من الدراسات والمراجع التي تطرقت إلى موضوع كرة اليد والاختبارات البدنية والقدرات الحركية قام باختيار مجموعة من الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث والتي تم وضعها في استمارات استطلاع رأي الخبراء مراعيًا أن تكون هذه الاختبارات مقننة وقد طبقت على عينات مشابهة لعينة الدراسة مما يجعلها تتمتع بدرجة لا بأس بها من الصدق والموضوعية .

وقام بعرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي ، وذلك لإبداء رأيهم في ملائمة الاختبارات المستخدمة لعينة الدراسة ، وقد ارتضى الباحث نسبة تفوق 70 كشرط لاختيار الاختبار المعروض على السادة الخبراء قبل تطبيقه على عينة الدراسة .

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{الصدق}$$

7-2- الثبات :

هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيق هذا الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف " ويقصد بثبات الاختبار " مدى الدقة و الاتساق واستقرار نتائج الاختبار فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين على أن يصل إلى نفس النتائج (مقدم، 1993، صفحة 146)

ومن بين الطرق التي تستعمل لقياس معامل الثبات هي :

7-2-1- الاختبار وإعادة الاختبار : يعطى الاختبار لنفس المفحوصين مرتين ثم يحسب معامل الارتباط بين التطبيقين .

7-2-2- الصور المتكافئة : بعد صورتين متكافئتين ويطبقان على المفحوصين ، ثم يحسب معامل الارتباط بين نتائج الصورتين .

التجزئة النصفية: يطبق الاختبار مرة واحدة فقط ، ولكن تقسم بنوده عشوائيا إلى نصفين ، ويحسب الارتباط بين درجات النصفين .

وقد قام الباحث بتطبيق الطريقة الأولى وهي الاختبار وعدة الاختبار (TEST – RETEST) وبفاصل زمني يقدر ب 5 أيام على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم 08 حيث تمت إعادة التجربة في نفس الظروف وفي نفس التوقيت وعلى نفس العينة ، وبعد الانتهاء من أداء الاختبارات ، حيث قام الباحث بالمعالجة الإحصائية واستخلاص نتائج معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم 03 يوضح معاملات الثبات للمتغيرات قيد الدراسة .

الموضوعية :

الموضوعية هي التعامل مع الحقائق بدون تحيز ، فالنتائج يجب أن تكون خالية من المعتقدات الشخصية ، من الحقد والكره فكلا البيانات والتحليل يفترض أن لا تكون متحيزة .

(الضامن، 2007، صفحة 120)

كما استعان الباحث عند تطبيق الاختبارات بمجموعة أساتذة جامعيين ومدربين في كرة اليد أي مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال كرة اليد و التدريب الرياضي من اجل الابتعاد عن التحيز الفردي ، وبالنسبة للاختبارات فقد استخدمنا اختبارات لها درجة معينة في القياس والتقييم مما يتيح لأي محكم في المجال استخدامها دون الاختلاف مع محكم آخر مع شرحها الجيد ومراعاة متطلبات كل اختبار من أدوات جيدة و ظروف جو ملائمة وبالتالي تحقيق نسبة موضوعية عالية .

جدول رقم : 03 يبين الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

الاختبارات	معامل الثبات	الصدق	الموضوعية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القفز العمودي من الثبات	0.80	0.89	80	0.05	دال
ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم)	0.88	0.93	75	0.05	
الجري 30 متر (ثا)	0.81	0.90	75	0.05	
اختبار بيوربي	0.82	0.905	73	0.05	
الرمي الأمامي للكرات الطبية	0.82	0.905	82	0.05	

من خلال النتائج التي تظهر على الجدول نلاحظ ان معامل الثبات للاختبارات (للقفز العمودي من الثبات ، لاختبار ثني الجذع من الوقوف ، للجري 30 م ، اختبار بيوربي ، الرمي المامي للكرة الطيبة) هو (0.80 ، 0.88 ، 0.81 ، 0.82 ، 0.82) على التوالي أي أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات و بالنسبة للصدق فإنها تتمتع بدرجة عالية من الصدق حيث بلغت (0.89 ، 0.93 ، 0.90 ، 0.905 ، 0.905) لكل من الاختبارات (للقفز العمودي من الثبات ، لاختبار ثني الجذع من الوقوف ، للجري 30 م ، اختبار بيوربي ، الرمي المامي للكرة الطيبة) على الترتيب .
أما الموضوعية فكل الاختبارات تتمتع بنسبة عالية من الموضوعية وادنى قيمة هي 73 بالمائة .

8- البرنامج التدريبي :

أهداف البرنامج التدريبي :

- تطوير بعض الصفات البدنية والتي هي قيد الدراسة .
- تطوير بعض القدرات الحركية قيد الدراسة .

8-1- أسس وضع البرنامج :

- 1) التدرج من الأسهل إلى الأصعب .
- 2) مراعاة الفروق الفردية .
- 3) مرونة البرنامج التدريبي وقبول تطبيقه .
- 4) ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لعينة البحث وخصائص نمو اللاعبين .
- 5) استخدام مبدأ التنوع حيث يؤدي البعض منها بأدوات و الآخر بدون أدوات .
- 6) استخدام تمارين جماعية للتشويق .
- 7) يكون تنفيذ التمارين داخل ملعب كرة اليد .
- 8) التمارين المستخدمة تكون بطريقة سهلة وبسيطة ليسهل استيعابها .
- 9) مراعاة عوامل الأمن والسلامة في تطبيق البرنامج .
- 10) إمكانية توافر الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج .
- 11) الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .

8-2- محتوى البرنامج :

تم وضع البرنامج التدريبي بالاعتماد على المراجع العلمية والدراسات المختصة في مجال كرة اليد المصغرة وكذا الاستعانة برأي الخبراء من أساتذة في مجال التدريب الرياضي و مدربين (انظر الملحق رقم 08) والخطوات التالية تبين ذلك :

8-3- فترة ومدة تطبيق البرنامج التدريبي : 12 أسبوع

فترة التنفيذ : موسم الإعداد البدني الخاص والعام PPS PPG .

8-4- مدة تطبيق البرنامج :

من خلال المسح المرجعي لأدوات للدراسات السابقة و المراجع العلمية وكذا من خلال استمارة استطلاع رأي الخبراء تبين أن مدة البرامج التدريبية تتراوح ما بين 8 أسابيع إلى 12 وارتأى الباحث قبول نسبة 70 بالمائة من نسبة آراء الخبراء أي استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي 12 أسبوع أي 36 وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا في الفترة الزمنية الممتدة ما بين: 2019/09/07 إلى : 2019/11/28 .

التقسيم الزمني للبرنامج :

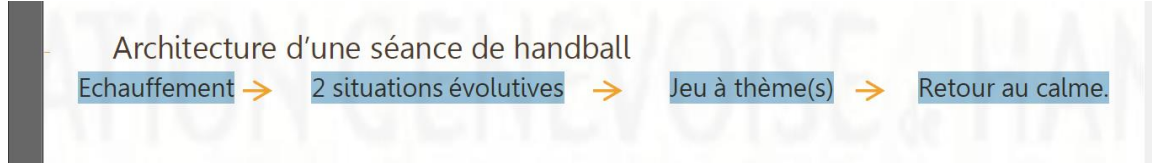
التقسيم الزمني	
2019/09/07 الى غاية 2019/11/28	فترة البرنامج التدريبي
12 أسبوع	عدد الاسابيع
36 وحدة	عدد الوحدات التدريبية
3 وحدات	عدد وحدات التدريب في الأسبوع
90-60	زمن الوحدة التدريبية

جدول رقم (04) يمثل التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي

8-5- مكونات الوحدة التدريبية :

تعتبر الوحدة التدريبية اليومية هي الأساس الأول في عملية تخطيط التدريب وعليها يعتمد نجاح بقية أنواع التخطيط وهي تجسيد مبسط لتلك الخطط والتنفيذ لها . (عودة، 2016، صفحة 179)

بنية حصة كرة اليد :



شكل رقم (08) يمثل بنية حصة كرة اليد

الإحماء - مواقف التطوير - لعب للهدف من الحصة - العودة إلى وضع الراحة

تشمل الوحدة التدريبية على ثلاث أجزاء أساسية : التمهيدية ، الرئيسية ، الختامية .

أ/- الجزء التمهيدي :

يهدف الجزء التمهيدي إلى إعداد وتهيئة اللاعب أو اللاعبين من جميع النواحي لأداء الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية بصورة جيدة بالإضافة إلى تجنب حدوث الإصابات من خلال التهيئة المنتظمة والمتدرجة للأجهزة والأعضاء بغية تحمل أعباء الحمل القادم .

(ابراهيم و الياسري، 2015، صفحة 59)

و يرى العموم انه يستغرق خمس أجزاء الكلي للوحدة التدريبية وحرص الباحث أن يكون هذا الجزء مرتبط بالجزء الرئيسي أي زمن هذا الجزء ما بين 15 إلى 20 دقيقة .

ب/- الجزء الرئيسي :

ينصب هذا الجزء على تنفيذ الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للاعب كما أن الواجبات هذه تتحدد طبقاً للهدف المحدد للوحدة التدريبية ، أما طول فترة هذا القسم فتمتد إلى طبقاً للهدف وحالة اللاعب التدريبية والنفسية وفي العموم تتحدد بـ (3/2) ثلثي الوقت الكلي للوحدة التدريبية .

(ابراهيم و الياسري، 2015، صفحة 60)

وكان هذا الجزء مقسم إلى قسمين هما :

قسم خاص بالباحث : وهو جزء يتم فيه تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، وهنا يكون الباحث والفريق المساعد له المسؤول الأول عن سير الوحدة التدريبية ، حيث تلخص مضمون هذا الجزء في مجموعة من التمارين المقترحة من قبل الباحث تهدف إلى تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية التي هي قيد الدراسة . وتراوح زمن هذا الجزء ما بين 30 و 45 دقيقة .

قسم خاص بمدرّب الفريق : حيث يركز المدرّب في الفترة المتبقية على تعلم المهارات التقنية والخطية وكذا معرفة نظرية وإعداد نفسي للاعب .

ج /- الجزء الختامي :

ويهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة باللاعب إلى حالته الطبيعية أو ما يقارب منها قدر الإمكان بعد الجهد الكبير الذي بذله اللاعب . (ابراهيم و الياسري، 2015، صفحة 61)

وتم هذا بإعطاء بعض الألعاب الصغيرة وتمارين الاسترخاء وكذا بعض الملاحظات والتوجيهات الخاصة بالوحدة التدريبية والوحدة التدريبية القادمة. مع التأكيد على الأكل الجيد وتجنب السهر.

8-6- المخطط العمري: نراعي في المخطط العمري لمختلف المراحل التي يتم فيها إعداد الرياضيين بدءاً من الأصناف الصغرى وصولاً إلى الأصناف الكبرى حيث يجب أن نراعي الخصائص المتعلقة بكل مرحلة من التحضير والتدريب وذلك بالتعرف على أهم العناصر التدريبية التي يجب أن يركز عليها المدرّب، لذلك صار من الضروري وضع أسس علمية مدروسة خاصة بكل فئة عمرية ، ومن بين المراحل الموجودة في كرة اليد نجد :

■ مرحلة التكوين العام : 08-12 سنة

■ مرحلة التدريب الخاص : 12-14 سنة

■ مرحلة التخصص : 14-16 سنة

وحيث أن بحثنا يتمحور حول كرة اليد المصغرة فإننا اعتمدنا مرحلة التكوين العام أي في الفترة السنوية (08-12) سنة .

■ طريقة التدريب المستعملة: استخدم الباحث التدريب الدائري بطريقة الفترية منخفض ومرتفع الشدة ، لما تتميز به هذه الطريقة من حمل تدريبي يساعد في تنمية أهم الصفات البدنية (السرعة والقوة بأنواعها، القوة المميزة بالسرعة)

أولاً : التدريب الدائري باستخدام الفترية منخفض الشدة وهذا بهدف تنمية القوة والسرعة ويتم أداء كل تمرين 30 ثانية يعقبها 30 ثانية راحة وتتراوح شدة التمرينات 50 % إلى 60 % من أقصى قدرة

للفرد وبتكرار ما بين (20-15) مرة بفترات بينية بين كل دورة وأخرى من (5-3 دقائق) تؤدي خلالها تمارين الاسترخاء للعضلات العاملة (راحة إيجابية) .

ثانيا : التدريب الدائري باستخدام الفترتي مرتفع الشدة .

حيث يتراوح زمن أداء التمرين ما بين (10-15 ثانية) بشدة تمارين في حدود 75 % من أقصى مستوى للفرد وتكرار من (8-12 مرة) وفترات راحة بينية بين التمرينات تقدر بـ (30-90 ثانية) وبين كل دورة وأخرى ما بين (5-3 دقائق)

الدراسة الأساسية : قمنا بإجراء الدراسة على النحو التالي :

القياس القبلي : تم إجراء القياس القبلي في مدة يومين (2019/03/02) و (2019/03/03)

اليوم الأول : 2019/03/02 العينة التجريبية

اليوم الثاني : 2019/03/03 العينة الضابطة

وذلك بحضور فريق العمل المساعد .

■ تطبيق البرنامج :

■ القياس البعدي : تم إجراء القياس البعدي خلال يوم واحد وهو (2019/11/30) حيث تم

إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة الدراسة لكل من المتغيرات البدنية والحركية ومن

اجل ضبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على نتائج البحث تم مراعاة ما يلي :

❖ نفس التسلسل المتخذ أثناء إجراء القياس القبلي .

❖ حضور نفس فريق العمل المساعد .

❖ نفس مكان اخذ القياسات القبلية

❖ نفس الوسائل المستخدمة في القياس القبلي

9- المعالجة الإحصائية :

الطريقة الإحصائية هي الطريقة العلمية الخاصة بمعالجة النواحي الخاضعة للتحليل الكمي

القياسي (الأرقام) وهي أيضا طريقة حسابية تستخدم لتسهيل شرح البيانات العددية التي تم الحصول

عليها من مجموعة الأفراد باستخدام القوانين الإحصائية المختلفة .

(الجنابي و الشاوي، 2015، صفحة 17)

و تعتمد المعالجة الإحصائية لموضوع البحث بالأساس على طبيعة ومنهج البحث فالمنهج التجريبي يتسم بمعالجة إحصائية على غرار المناهج الأخرى. وفي دراستنا هذه على اعتمدا على مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تتناسب وطبيعة البحث وتصميمه . بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج والقياس البعدي تم تفرغ البيانات في الحاسب بغرض تحليلها ومعالجتها باستعمال برنامج (SPSS) حيث استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الاختلاف
- النسب المئوية
- اختبار " ت " لنتائج للملاحظات المزدوجة
- اختبار " ت " لعينتين مستقلتين
- معامل بيرسون
- اختبار مربع " ايتا "

خلاصة :

تكمن أهمية هذا الفصل في إعطاء نظرة شاملة للجانب التطبيقي وكيف تمت طريقة العمل من البداية إلى النهاية حيث يركز الجانب التطبيقي على المنهجية المتبعة بحيث يمكننا من تحليل النتائج وتفسيرها .

في هذا الفصل تم التطرق إلى منهجية الدراسة وإجراءات الدراسة الميدانية من خلال تحديد المنهج المتبع مع تقديم بعض التعاريف للمنهج و عرض الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية مع تبين وسائل جمع البيانات (المراجع والمصادر ، الاستبيان و الاختبارات ..) في الأخير بينا المعالجة الإحصائية وماهي الوسائل الإحصائية التي تم استخدامها من أجل حساب الفرق .

الفصل السادس :

عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق أداة البحث المتمثلة في البرنامج الرياضي على العينة المدروسة ، ونسعى من خلال هذا الفصل إلى عرض مختلف النتائج في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

1- خصائص أفراد عينة الدراسة:

حتى يتسنى الحكم بصورة صحيحة على الفروق بين نتائج الاختبارات لمتغيرات الدراسة للعينتين في القياسات البعدية، كان لزاما علينا دراسة تجانس كل عينة على حدى للتأكد من مدى تجانس أفرادها، وكذا دراسة التكافؤ بين أفراد المجموعتين للتأكد من عدم وجود فروق بينهما قبل تطبيق البرنامج الرياضي على العينة التجريبية، حتى يتسنى لنا عزو التغير في النتائج إلى البرنامج التدريبي، ولتحقيق هذا الغرض تم حساب معامل الاختلاف، كما تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل متغير من متغيرات الدراسة.

يكون الحكم على تجانس العينة من عدمه اعتمادا على قيمة معامل الاختلاف، بحيث إذا كانت قيمته

أقل من 30% فإننا نقول بأن عينة الدراسة متجانسة، أما إذا زادت قيمته عن ذلك فإن ذلك يدل على تشتت عينة البحث. (الجنابي و الشاوي، 2015 ص 148)

بينما يكون الحكم على دلالة قيم اختبار "ت" من عدمها اعتمادا على مستوى الدلالة، فإذا كانت قيمة sig أصغر من 0.05 فقيمة "ت" دالة إحصائيا، أما إذا كانت أكبر من 0.05 فقيمة "ت" غير دالة إحصائيا. (بشير ، 2003 ص 121)

1-1- عرض و تحليل نتائج تجانس العينتين الضابطة والتجريبية:

أولا: المتغيرات الأنثروبومترية والعمر التدريبي:

جدول رقم (05) : يبين نتائج معامل الاختلاف للمتغيرات الأنثروبومترية والعمر التدريبي .

معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي	
			العينة	المتغير
7,40	0,84	11,35	التجريبية	السن
7,44	0,85	11,42	الضابطة	
2,34	3,31	141,07	التجريبية	الطول
2,77	3,89	140,14	الضابطة	
26,11	10,22	39,14	التجريبية	الوزن
26,10	10,19	39,03	الضابطة	
54,10	0,85	1,571	التجريبية	العمر التدريبي
52,81	0,75	1,42	الضابطة	

يتضح من خلال نتائج الجدول الخاص بنتائج معامل الاختلاف للمتغيرات الأنثروبومترية والعمر التدريبي أن كل معاملات الاختلاف اقل من 30 بالمائة مما يدل على تجانس عينة الدراسة ، ما عادى العمر التدريبي .

ثانيا: المتغيرات البدنية:

جدول رقم (06) : يبين نتائج معامل الاختلاف للمتغيرات البدنية.

المتغير	البيان الإحصائي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
القفز العمودي من الثبات	التجريبية	40,85	4,07	9,96
	الضابطة	42,35	2,5	5,90
ثني الجذع للأمام من الوقوف	التجريبية	1,72	1,59	9,24
	الضابطة	1,72	1,59	9,24
الجري 30 متر (ثا)	التجريبية	5,08	0,21	4,13
	الضابطة	4,99	0,21	4,20
اختبار بيربي	التجريبية	4,5	0,75	16,66
	الضابطة	4,64	0,75	16,16
الرمي الأمامي للكرات الطبية	التجريبية	4,53	0,8	17,66
	الضابطة	4,51	0,73	16,18

يتضح من خلال نتائج الجدول الخاص بنتائج معامل الاختلاف للمتغيرات البدنية أن كل معاملات الاختلاف أقل من 30 بالمائة مما يدل على تجانس عينة الدراسة .

1-2- عرض وتحليل نتائج تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية:

حتى يتسنى الحكم بصورة صحيحة على الفروق بين نتائج الاختبارات لمتغيرات الدراسة للعينتين في القياسات البعدية، كان لزاما علينا دراسة التكافؤ بين أفراد المجموعتين للتأكد من عدم وجود فروق بينهما قبل تطبيق البرنامج الرياضي على العينة التجريبية، حتى يتسنى لنا عزو التغير في النتائج إلى البرنامج التدريبي، و لتحقيق هذا الغرض تم استخدام اختبار " ت" لعينتين مستقلتين، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل متغير من متغيرات الدراسة.

يكون الحكم على دلالة قيم اختبار "ت" من عدمها اعتمادا على مستوى الدلالة، فإذا كانت قيمة sig أصغر من 0.05 فقيمة "ت" دالة إحصائيا، أما إذا كانت أكبر من 0.05 فقيمة "ت" غير دالة إحصائيا. (بشير ، 2003)

أولا: المتغيرات الأنثروبومترية والعمر التدريبي:

جدول رقم (07) : يبين نتائج اختبار "ت" للنتائج القبلية لمتغيرات الدراسة لعينتي البحث .

القرار الإحصائي	قيمة Sig	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المتغير
						العدد	العينة	
غير دالة	,825	26	-,223	,84	11,35	14	التجريبية	السن
				,85	11,42	14	الضابطة	
غير دالة	,503	26	,679	3,31	141,07	14	التجريبية	الطول
				3,89	140,14	14	الضابطة	
غير دالة	,978	26	,028	10,22	39,14	14	التجريبية	الوزن
				10,19	39,03	14	الضابطة	
غير دالة	,643	26	,469	,85	1,571	14	التجريبية	العمر التدريبي
				,75	1,42	14	الضابطة	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) : يبين نتائج الدلالات الإحصائية لتكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الدراسة معبر عنها بقيمة "ت" حيث نلاحظ أن كل قيم sig أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن كل قيم (ت) غير دالة إحصائيا عند درجة الحرية 14، وهذا يدل أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في نتائج الاختبارات القبلية بين أفراد العينة الضابطة و أفراد العينة التجريبية، و عليه فإنهما يتمتعان تقريبا بنفس الخصائص الأنثروبومترية والعمر التدريبي ، ومنه فإن عينتي البحث متكافئتين، و أي اختلاف سيظهر بينهما في المقارنة البعدية فمرده للبرنامج التدريبي المقترح.

ثانيا: المتغيرات البدنية:

جدول رقم (08) : يبين نتائج اختبار "ت" للنتائج القبلية لمتغيرات الدراسة لعينتي البحث .

القرار الإحصائي	قيمة Sig	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المتغير
						العدد	العينة	
دالة	0,25	26	-1,17	4,07	40,85	14	التجريبية	الفقر العمودي من الثبات
				2,50	42,35	14	الضابطة	
دالة	1,0	26	,00	1,59	1,72	14	التجريبية	ثني الجذع للأمام من الوقوف
				1,59	1,72	14	الضابطة	
دالة	,27	26	1,12	,21	5,08	14	التجريبية	الجري 30 متر (ثا)
				,21	4,99	14	الضابطة	
دالة	,80	26	-,24	,75	4,50	14	التجريبية	اختبار بيربي
				,75	4,64	14	الضابطة	
دالة	,948	26	,06	,80	4,53	14	التجريبية	الرمي الأمامي للكرات الطبية
				,73	4,51	14	الضابطة	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (.08) : يبين نتائج الدلالات الإحصائية لتكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الدراسة معبر عنها بقيمة "ت" حيث نلاحظ أن كل قيم sig أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن كل قيم (ت) غير دالة إحصائياً عند درجة الحرية 14، وهذا يدل أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية بين أفراد العينة الضابطة و أفراد العينة التجريبية، و عليه فإنهما يتمتعان تقريبا بنفس الصفات البدنية والقدرات الحركية، ومنه فإن عينتي البحث متكافئتين، و أي اختلاف سيظهر بينهما في المقارنة البعدية فمرده للبرنامج التدريبي المقترح.

2- عرض و تحليل نتائج الفرضيات:

2-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

للتحقق من صحة الفرض القائل: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية، والسرعة الحركية) لدى المجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية"، تم استخدام اختبار "ت" للمشاهدات المزدوجة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل صفة بدنية .

يكون الحكم على دلالة قيم اختبار "ت" من عدمها اعتمادا المقارنة بين قيمة مستوى الدلالة و قيمة Sig كما أشرنا اليه آنفا.

2.1.1. عرض و تحليل نتائج الصفة البدنية " القوة المميزة بالسرعة " في القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي للعينه التجريبية:

جدول رقم (09): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة .

المتغير	البيان الإحصائي			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس	الاختبار	المتغير
	قيمة	درجة الحرية	قيمة "ت"						
القوة المميزة بالسرعة	3,92	13	-8,49	4,07	40,85	14	القبلي	القفز العمودي من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
				2,99	44,78	14	البعدي		

يتضح من خلال الجدول (.09): أن قيمة (ت) تساوي -8,49 عند درجة الحرية 13، أما قيمة Sig فتساوي 0.00 و هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة و هذا لصالح القياس البعدي، لأن قيمة المتوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة في القياس البعدي أكبر منه في القياس القبلي، حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي مساو لـ 40,85 و تزايد إلى 44,78 بفارق زيادة يقدر بـ 3,92 ، وهذا يدل على التأثير الايجابي للبرنامج في تنمية صفة القوة المميزة للسرعة لدى أفراد العينة التجريبية.

2-1-2- عرض و تحليل نتائج الصفة البدنية " القوة الانفجارية " في القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي للعينه التجريبية:

جدول رقم (10): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير القوة الانفجارية.

مقدار التحسن	قيمة Sig	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي			المتغير
						العدد	القياس	الاختبار	
0,33	0.03	13	-2,32	,21	4,53	14	القبلي	الرمي الأمامي للكرات الطبية	القوة الانفجارية
				,19	4,86	14	البعدي		

يتضح من خلال الجدول (.10): أن قيمة (ت) تساوي -2,32 عند درجة الحرية 13، أما قيمة Sig فتساوي 0.03 و هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0,05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي في متغير القوة الانفجارية و هذا لصالح القياس البعدي، لأن قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي أكبر منه في القياس القبلي، حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي مساو لـ 4,53 و تزايد إلى 4,86 بفارق زيادة يقدر بـ 0,03، وهذا يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى أفراد العينة التجريبية.

2-1-3- عرض و تحليل نتائج الصفة البدنية " السرعة الحركية " في القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي للعينه التجريبية:

جدول رقم (.11): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير السرعة الحركية.

مقدار التحسن	قيمة Sig	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي			المتغير
						العدد	القياس	الاختبار	
,34	0.00	13	7,45	,21	5,08	14	القبلي	الجري 30 متر (ثا)	السرعة الحركية
				,27	4,73	14	البعدي		

نلاحظ من خلال الجدول (11): أن قيمة (ت) تساوي 7,45 عند درجة الحرية 13، أما قيمة Sig فتساوي 0.00 و هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي في متغير السرعة الحركية و هذا لصالح القياس القبلي، لأن قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي أصغر منه في القياس القبلي، حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي مساو لـ 5,08 و تناقص إلى 4,73 بفارق زيادة يقدر بـ 0,34، وهذا يدل على تحسن أفراد العينة في صفة السرعة الحركية تحت تأثير الوحدات التدريبية للبرنامج الرياضي.

الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها وجدنا أن كل قيم الاختبار "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 و عليه فإن الفرضية التي تنص على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية، والسرعة الحركية) لدى المجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية " قد تحققت .

2-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

للتحقق من صحة الفرض القائل: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة) لدى المجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية "، تم استخدام اختبار "ت" للمشاهدات المزدوجة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الرشاقة و المرونة .

2-2-1- عرض و تحليل نتائج القدرة الحركية " الرشاقة " في القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية:

جدول رقم (12) اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير الرشاقة.

المتغير	البيان الإحصائي			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة Sig	مقدار التحسن
	الاختبار	القياس	العدد						
الرشاقة	اختبار بيوربي	القبلي	14	,75	4,50	13	-7,32	0,00	0,92
	بيوربي	البعدي	14	,64	5,42				

يتضح من خلال الجدول (.12.): أن قيمة (ت) تساوي -7,32 عند درجة الحرية 13، أما قيمة Sig فتساوي 0.00 و هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي في متغير الرشاقة و هذا لصالح القياس البعدي، لأن قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي أكبر منه في القياس القبلي، حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي مساو لـ 4,50 و تزايد إلى 5,42 بفارق زيادة يقدر بـ 0,92، وهذا يدل على التأثير الايجابي للبرنامج في تنمية صفة الرشاقة لدى أفراد العينة التجريبية.

2-2-2- عرض و تحليل نتائج القدرة الحركية " المرونة " في القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية:

جدول رقم (13): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير المرونة .

المتغير	البيان الإحصائي			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة Sig	مقدار التحسن
	الاختبار	القياس	العدد						
المرونة	ثني الجذع للأمام من الوقوف	القبلي	14	1,45	1,19	13	-9,19	0,00	2,29
	بيوربي	البعدي	14	1,25	3,48				

يتضح من خلال الجدول (.13): أن قيمة (ت) تساوي 9,19- عند درجة الحرية 13، أما قيمة Sig فتساوي 0.00 و هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي في متغير المرونة، و هذا لصالح القياس البعدي، لأن قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي أكبر منه في القياس القبلي، حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي مساو لـ 1,19 و تزايد إلى 3,48 بفارق زيادة يقدر بـ 2,29، وهذا يدل على التأثير الايجابي للبرنامج في تنمية صفة المرونة لدى أفراد العينة التجريبية.

الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها وجدنا أن كل قيم الاختبار "ت" دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 و عليه فإن الفرضية التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة) لدى المجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية " قد تحققت .

2-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

للتحقق من صحة الفرض القائل: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ، السرعة الحركية) لدى المجموعة الضابطة"، تم استخدام اختبار "ت" للمشاهدات المزدوجة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ، السرعة الحركية.

2-3-1- عرض و تحليل نتائج الصفة البدنية " القوة المميزة بالسرعة " في القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي للعينة الضابطة:

جدول رقم (14): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة .

مقدار التحسن	قيمة Sig	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي			المتغير
						العدد	القياس	الاختبار	
0.00	1.00	13	0.00	2,50	42,35	14	القبلي	القفز العمودي من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
				2,05	42,35	14	البعدي		

يتضح من خلال الجدول (14) : تساوي متوسطي حسابي كل من القياس القبلي و البعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد العينة الضابطة، و بالتالي فانه لا توجد أي فروق.

2-3-2- عرض و تحليل نتائج الصفة البدنية " القوة الانفجارية " في القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي للعينة الضابطة :

جدول رقم (15): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي لمتغير القوة الانفجارية

المتغير	البيان الإحصائي			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	درجة الحرية	قيمة Sig	مقدار التحسن
	الاختبار	القياس	العدد						
القوة الانفجارية	الرمي الأمامي	القبلي	14	,73	4,51	0,65	13	,52	,05
	للكرات الطبية	البعدي	14	,60	4,46				

يتضح من خلال الجدول (.15.): أن قيمة (ت) تساوي 0,65 عند درجة الحرية 13، أما قيمة Sig فتساوي 0,52 و هي أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0,05، ومنه فإن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي في متغير القوة الانفجارية، رغم أنه يوجد تحسن مقداره 0,05 الا أنه غير دال احصائياً.

2-3-3- عرض و تحليل نتائج الصفة البدنية " السرعة الحركية " في القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي للعينة الضابطة:

جدول رقم (.16.): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير السرعة الحركية.

المتغير	البيان الإحصائي			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	درجة الحرية	قيمة Sig	مقدار التحسن
	الاختبار	القياس	العدد						
السرعة الحركية	الجري 30 متر (ثا)	القبلي	14	,21	4,99	1,74	13	,10	,023
		البعدي	14	,21	4,97				

يتضح من خلال الجدول (16): أن قيمة (ت) تساوي 1,74 عند درجة الحرية 13، أما قيمة Sig فتساوي 0.10 و هي أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي في متغير السرعة الحركية، رغم أنه يوجد تحسن مقداره 0,23 الا أنه غير دال احصائياً.

الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ، السرعة الحركية) لدى المجموعة الضابطة ، و عليه فإن الفرضية تحققت .

2-4- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

للتحقق من صحة الفرض القائل: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للقدرة الحركية (الرشاقة، المرونة) لدى المجموعة الضابطة "، تم استخدام اختبار "ت" للملاحظات المزدوجة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الرشاقة و المرونة .

2-4-1- عرض و تحليل نتائج القدرة الحركية " الرشاقة " في القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي للعينة الضابطة:

جدول رقم (17): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير الرشاقة.

المتغير	البيان الإحصائي			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس	الاختبار	قيمة "ت"	درجة الحرية	قيمة Sig	مقدار التحسن
	الاختبار	القياس	العدد									
الرشاقة	اختبار	القبلي	14	0,75	4,64	14			-1,47	13	0,16	0,14
	بيوربي	البعدي	14	0,89	4,78	14						

يتضح من خلال الجدول (17.): أن قيمة (ت) تساوي -1,47 عند درجة الحرية 13، أما قيمة Sig فتساوي 0.16 و هي أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، و

هذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي في متغير الرشاقة.

2-4-2- عرض و تحليل نتائج القدرة الحركية " المرونة " في القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية :

جدول رقم (18): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمتغير المرونة

المتغير	البيان الإحصائي			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس	الاختبار	المتغير
	قيمة "ت"	درجة الحرية	قيمة Sig						
المرونة	1,63-	13	,12	1,59	1,72	14	القبلي	ثني الجذع للأمام من الوقوف	
			0,27	1,13	2,00	14	البعدي		

يتضح من خلال الجدول (18): أن قيمة (ت) تساوي -1,63 عند درجة الحرية 13، أما قيمة Sig فتساوي 0,12 و هي أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0,05، ومنه فإن قيمة (ت) غير دالة إحصائية، و هذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسين: القياس القبلي و القياس البعدي في متغير المرونة، و هذا لصالح القياس البعدي، لأن قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي أكبر منه في القياس القبلي، حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي مساو لـ 1,72 و تزايد إلى 2 بفارق زيادة يقدر بـ 0,27 الا ان قيمة التحسن هذه ليس لها مدلول إحصائي.

الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الرابعة:

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للقدرة الحركية (الرشاقة، المرونة) لدى المجموعة الضابطة، و هذا عند مستوى الدلالة 0,05، و عليه فإن الفرضية لم تحقق.

5-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

للتحقق من صحة الفرض القائل: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ، السرعة الحركية) و لصالح المجموعة التجريبية "، تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية، السرعة الحركية.

2-5-1- عرض و تحليل نتائج الصفة البدنية " القوة المميزة بالسرعة " في القياسات البعدية للعينة التجريبية و العينة الضابطة:

جدول رقم (19): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للعينة التجريبية و الضابطة لمتغير القوة المميزة بالسرعة .

قيمة Sig	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي			المتغير
					العدد	العينة	الاختبار	
,01	26	2,50	2,99	44,78	14	التجريبية	القفز	القوة المميزة بالسرعة
			2,05	42,35	14	الضابطة	العمودي من الثبات	

يتضح من خلال الجدول (19): أن قيمة (ت) تساوي 2,50 عند درجة الحرية 26، أما قيمة Sig فتساوي 0.01 و هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائية في نتائج القياس البعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة، و لصالح المجموعة التجريبية، لأن قيمة المتوسط الحسابي لها و المقدر بـ 44,78 أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة المقدر بـ 42,35، وهذا يدل على أن البرنامج الرياضي المطبق على العينة التجريبية قام بتحسين القوة المميزة بالسرعة لديهم مقارنة بالعينة الضابطة التي لم تخضع لهذا البرنامج.

2-5-2- عرض و تحليل نتائج الصفة البدنية " القوة الانفجارية " في القياسات البعدية للعينة التجريبية و العينة الضابطة:

جدول رقم (20): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للعينة التجريبية و الضابطة لمتغير القوة الانفجارية.

المتغير	البيان الإحصائي			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	قيمة Sig
	الاختبار	العينة	العدد					
القوة الانفجارية	الرمي الأمامي للكرات الطبية	التجريبية	14	4,86	,71	1,59	26	0,12
		الضابطة	14	4,46	,60			

يتضح من خلال الجدول (.20): أن قيمة (ت) تساوي 1,59 عند درجة الحرية 26، أما قيمة Sig فتساوي 0.12 و هي أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في نتائج القياس البعدي في متغير القوة الانفجارية، رغم أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية و المقدر بـ 4,86 أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة المقدر بـ 4,46، الا أن هذا الفرق لا يصل إلى الدلالة الاحصائية.

2-5-3- عرض و تحليل نتائج الصفة البدنية " السرعة الحركية " في القياسات البعدية للعينة التجريبية و العينة الضابطة:

جدول رقم (.21): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للعينة التجريبية و الضابطة لمتغير السرعة الحركية.

المتغير	البيان الإحصائي			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	قيمة Sig
	الاختبار	العينة	العدد					
السرعة الحركية	الجرى 30 متر	التجريبية	14	4,73	0,27	-2,51	26	,01
		الضابطة	14	4,97	0,21			

يتضح من خلال الجدول (21): أن قيمة (ت) تساوي -2,51 عند درجة الحرية 26، أما قيمة Sig فتساوي 0,01، و هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0,05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً في نتائج القياس البعدي في متغير السرعة الحركية، ولصالح المجموعة الضابطة، لأن قيمة المتوسط الحسابي لها و المقدر بـ 4,97 أكبر من المتوسط الحسابي للعينة التجريبية المقدر بـ 4,73، وهذا يدل على أن البرنامج الرياضي المطبق على العينة التجريبية قام بتحسين السرعة الحركية لديهم مقارنة بالعينة الضابطة التي لم تخضع لهذا البرنامج، و بالتالي فإن التحسن في صالح العينة التجريبية .

الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الخامسة:

من خلال النتائج المتوصل إليها يمكن أن نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية، السرعة الحركية) و لصالح المجموعة التجريبية، و هذا عند مستوى الدلالة 0,05، وعليه فإن الفرضية تحققت .

2-6- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

للتحقق من صحة الفرض القائل: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية للقدرة الحركية (الرشاقة ، المرونة) و لصالح المجموعة و لصالح المجموعة التجريبية"، تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الرشاقة ، المرونة.

2-6-1- عرض و تحليل نتائج القدرة الحركية " الرشاقة " في القياسات البعدية للعينة التجريبية و العينة الضابطة:

جدول رقم (22): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للعينة التجريبية و الضابطة لمتغير الرشاقة .

قيمة Sig	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي			المتغير
					العدد	العينة	الاختبار	
0,03	26	2,18	0,64	5,42	14	التجريبية	اختبار بيوربي	الرشاقة
			0,89	4,78	14	الضابطة		

يتضح من خلال الجدول (22): أن قيمة (ت) تساوي 2,18 عند درجة الحرية 26، أما قيمة Sig فتساوي 0,03، وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0,05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً في نتائج القياس البعدي في متغير الرشاقة، ولصالح المجموعة التجريبية، لأن قيمة المتوسط الحسابي لها و المقدر بـ 5,42 أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة المقدر بـ 4,78، وهذا يدل على أن البرنامج الرياضي المطبق على العينة التجريبية قام بتحسين الرشاقة لديهم مقارنة بالعينة الضابطة التي لم تخضع لهذا البرنامج .

2.6.2. عرض و تحليل نتائج الصفة البنوية " المرونة " في القياسات البعدية للعينة التجريبية و العينة الضابطة:

جدول رقم (23): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للعينة التجريبية و الضابطة لمتغير المرونة.

قيمة Sig	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي			المتغير
					العدد	العينة	الاختبار	
0,00	26	2,50	1,25	3,48	14	التجريبية	ثني الجذع للأمام من	المرونة
			1,13	2,00	14	الضابطة	الوقوف	

يتضح من خلال الجدول (23): أن قيمة (ت) تساوي 2,50 عند درجة الحرية 26، أما قيمة Sig فتساوي 0,00، وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0,05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً في نتائج القياس البعدي في متغير المرونة، ولصالح المجموعة التجريبية، لأن قيمة المتوسط الحسابي لها و المقدر بـ 3,48 أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة المقدر بـ 2,00، وهذا يدل على أن البرنامج الرياضي المطبق على العينة التجريبية قام بتحسين المرونة لديهم مقارنة بالعينة الضابطة التي لم تخضع لهذا البرنامج .

الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية السادسة:

انطلاقاً من النتائج الإحصائية المتحصل عليها وجدنا أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة) و لصالح المجموعة (و لصالح المجموعة التجريبية، و هذا عند مستوى الدلالة 0,05، وعليه فإن الفرضية تحققت.

7-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أن: " للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تنمية بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية في كرة اليد المصغرة للناشئين ". و للتحقق منها قمنا باستخدام اختبار "ت" لدراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لكل متغير من متغيرات الدراسة، كما استخدمنا اختبار " مربع ايتا " لمعرفة حجم الأثر للبرنامج التدريبي على العينة التجريبية. جدول رقم (24): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لكل متغير من متغيرات الدراسة.

القرار الإحصائي	مقدار التحسن	قيمة Sig	درجة الحرية	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المتغير	
							القياس	الاختبار		
قيمة "ت" دالة	3,92	0.00	13	-8,49	4,07	40,85	القبلي	القفز العمودي من الثبات	بالسرعة القوة المميزة	الصفات البدنية
					2,99	44,78	البعدي			
قيمة "ت" دالة	0,33	0.03	13	-2,32	0,21	4,53	القبلي	الرمي الأمامي للكرات الطبية	القوة الانفجارية	الصفات البدنية
					0,19	4,86	البعدي			
قيمة "ت" دالة	0,34	0.00	13	7,45	0,21	5,08	القبلي	الجري 30 متر (ثا)	السرعة الحركية	الصفات البدنية
					0,27	4,73	البعدي			
قيمة "ت" دالة	0,92	0.00	13	-7,32	0,75	4,5	القبلي	اختبار بيوربي	الرشاقة	القدرات الحركية
					0,64	5,42	البعدي			
قيمة "ت" دالة	2,29	0.00	13	-9,19	1,45	1,19	القبلي	ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة	القدرات الحركية
					1,25	3,48	البعدي			

يوضح الجدول (24) اختبارات (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لكل متغير من متغيرات الدراسة، حيث نلاحظ أن كل قيم Sig أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0,05، وعليه فإن قيم (ت) دالة إحصائياً، و هذا يدل أنه توجد فروق بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لكل متغير من متغيرات الدراسة، كما نلاحظ أن كل المتوسطات الحسابية للقياس البعدي أكبر من القبلي، ما عدا المتوسط الحسابي للمتغير السرعة الحركية فقد تناقصت وهذا منطقي بحكم أن التحسن في السرعة يصاحبه التقلص في الزمن.

و مما سبق يمكننا القول أن البرنامج الرياضي المطبق على العينة التجريبية كان له أثر ايجابي في تحسين كل من الصفات البدنية، و القدرات الحركية لدى ناشئي كرة اليد المصغرة محل دراستنا.

و لمعرفة حجم الأثر للبرنامج التدريبي استخدمنا اختبار " مربع ايتا "، ويكون الحكم على حجم الأثر كالاتي:

◀ قيمة مربع ايتا $\eta^2 = 0.01$: حجم الأثر صغير .

◀ قيمة مربع ايتا $\eta^2 = 0.06$: حجم الأثر متوسط .

◀ قيمة مربع ايتا $\eta^2 = 0.14$: حجم الأثر كبير .

جدول رقم (25): اختبار (مربع ايتا) لقياس حجم أثر البرنامج التدريبي على الصفات البدنية و القدرات الحركية للعيينة التجريبية .

البيان الإحصائي				الاختبار	المتغير	
حجم التأثير	نسبة حجم التأثير %	مربع ايتا η^2	قيمة ايتا η			
كبير	24.5	,245	,495	القفز العمودي من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	الصفات البدنية
منخفض	4.8	,048	,219	الرمي الأمامي للكرات الطبية	القوة الانفجارية	
كبير	35.1	,351	,592	الجري 30 متر (ثا)	السرعة الحركية	
كبير	31.8	,318	,564	اختبار بيوربي	الرشاقة	القدرات الحركية
كبير	43.3	,433	,658	ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة	

يوضح الجدول (25) اختبارات (ايتا) لقياس حجم أثر البرنامج التدريبي على الصفات البدنية و القدرات الحركية للعيينة التجريبية، حيث نلاحظ أن البرنامج الرياضي المطبق كان له أثر إيجابي في تحسين كل من الصفات البدنية، و القدرات الحركية لدى ناشئي كرة اليد المصغرة محل دراستنا، و كان حجم الأثر متفاوت النسب من متغير لآخر، و اعتمادا على قيم مربع ايتا و مقارنته بالقيم المرجعية لتحديد حجم الأثر وجدنا:

❖ بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة بلغت قيمة مربع ايتا 0,245 و هي أكبر من 0,14، و منه فإن حجم الأثر كبير، و عليه فالبرنامج التدريبي كان له أثر كبير في تحسين القوة المميزة بالسرعة لأفراد العينة التجريبية بنسبة تقدر بـ 24,5%.

❖ بالنسبة القوة الانفجارية بلغت قيمة مربع ايتا 0,048 وهي محصورة بين 0,01 و 0,06 و منه فإن حجم الأثر متوسط، و عليه فالبرنامج التدريبي كان له أثر متوسط في تحسين القوة الانفجارية لأفراد العينة بنسبة تقدر بـ 4,8% .

❖ بالنسبة للسرعة الحركية بلغت قيمة مربع ايتا 0,351 و هي أكبر من 0,14، و منه فإن حجم الأثر كبير، و عليه فالبرنامج التدريبي كان له أثر كبير في تحسين السرعة الحركية لأفراد العينة التجريبية بنسبة تقدر بـ 35,1%.

❖ أما بالنسبة للرشاقة فقد بلغت قيمة مربع ايتا 0,318 و هي أكبر من 0,14، و منه فإن حجم الأثر كبير، و عليه فالبرنامج التدريبي كان له أثر كبير في تحسين السرعة الحركية لأفراد العينة التجريبية بنسبة تقدر بـ 31,8%.

❖ أما بالنسبة للمرونة فقد بلغت قيمة مربع ايتا 0,433 و هي أكبر من 0,14، و منه فإن حجم الأثر كبير، و عليه فالبرنامج التدريبي كان له أثر كبير في تحسين السرعة الحركية لأفراد العينة التجريبية بنسبة تقدر بـ 43,3%.

الاستنتاج الخاص بالفرضية العامة :

انطلاقا من النتائج الإحصائية المتحصل عليها وجدنا أن البرنامج الرياضي المطبق على العينة التجريبية كان له أثر إيجابي في تحسين كل من الصفات البدنية، و القدرات الحركية لدى ناشئي كرة اليد المصغرة محل دراستنا، كما كان حجم الأثر كبير لكل متغيرات الدراسة ما عدا القوة الانفجارية و الذي أشار إلى حجم أثر منخفض.

ومما سبق من النتائج متحصل عليها فإن الفرضية العامة و التي تنص على أن: " للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تنمية بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية في كرة اليد المصغرة للناشئين"، قد تحققت.

3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات :

3-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعديّة للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية، والسرعة الحركية) لدى المجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعديّة " ومن خلال من خلال النتائج المتوصل إليها وجدنا أن كل قيم الاختبار "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 .

ويرجع الباحث التطور الحاصل إلى استعمال التمرينات الخاصة بالألعاب الصغيرة مثل القفز والجري ورمي الكرات الطيبية حيث تؤدي التمرينات التي تعتمد على القفز والجري بأقصى سرعة لمسافات قصيرة ما بين 10 - إلى 15 متر إلى تنمية جانب القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية مع التأكيد على الحمولة الجيدة التي تتراوح ما الأقل من القصوى والقصوى بالنسبة للجري وهذا ما يؤكد عليه (محمد حسن علاوي 1996) بأن شدة الحمل في السرعة يتم باقل من القصوى حتى السرعة القصوى ، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي ، وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيايية والاسترخاء لكي لا يؤدي ذلك إلى التعب .

كذلك فترة توقيت التمرين حيث قام الباحث بتطبيق تمارين السرعة في بداية الحصة لتجنب تعب اللاعبين في وسط أو آخر الحصة وهذا هذا بالنسبة لصفة القوة الحركية و القوة المميزة بالسرعة وهذا ما أشار إليه (ياسر دبور 1996) بأن استخدام تمارين السرعة يكون في بداية الوحدة التدريبية وهذا يتفق مع نتائج دراسة مفتي عبد المنعم 2013 الذي قام بدراسة تأثير الألعاب الصغير على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة اليد حيث وجد أن الألعاب الصغيرة تؤثر بالإيجاب على تنمية الصفات البدنية .

أما بالنسبة لصفة القوة الانفجارية فعندنا حسبنا لاختبار (ايتا) وجدنا أن مربع ايتا بلغ 0.048 وهو محصور بين وهو محصور بين 0.01 و 0.06 أي حجم الأثر متوسط، و عليه فالبرنامج التدريبي كان له أثر متوسط في تحسين القوة الانفجارية لأفراد العينة بنسبة تقدر بـ 4,8 % . فيعزو الباحث هذه النتيجة إلى التمارين الخاصة بصفة القوة الانفجارية فمعظمها تحتوي على الكرات الطيبية وتعتمد على صفة القوة (صفة بدنية مركبة) أي أن التمارين تتسم بصفة الجمود و بما أن العينة من الناشئين وأغلب التمارين التي يميل إليها الناشئ هي التي تتسم بصفة المنافسة أو باللعب أي فيها صفة التشويق .

3-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية " " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للقدرة الحركية (الرشاقة ، المرونة) لدى المجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية " ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول وجدنا أن قيم اختبار "ت" لكل من " الرشاقة و المرونة " عند مستوى الدلالة 0.05 دالة إحصائيا .

ويعزو الباحث النتائج الإحصائية الدالة إلى البرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه من تمارين متنوعة وهادفة وطريقة تنفيذها التي تعتمد على إعطاء الراحة الكاملة بين التمارين والمجموعات واعتماد أسلوب التشويق واللعب مع دمج ألعاب تنافسية على شكل مباريات في نهاية الحصة ما يزيد في استمرارية بذل المجهود من قبل الرياضي بالإضافة إلى احترام العلاقة بين الصفات البدنية وفترة تطبيق التمرين الخاص بكل صفة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (أبو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين 2008) بأن تمارين المرونة ترتبط ارتباطا وثيقا ببعض المكونات البدنية الأخرى كالسرعة و القوة .

وهو ما يتفق مع دراسة (صادق عباس علي 2006) والتي اعتمدت على تمارين تنافسية في كرة اليد وهذا من اجل تنمية بعض الصفات البدنية وهو ما أعطى نتيجة إيجابية خاصة في صفة المرونة .

كذلك يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن التمارين المخصصة لصفة السرعة والقوة المميزة بالسرعة ساعدت أيضا في تحسين صفة المرونة أو المرونة الديناميكية (المرونة المتحركة) والتي يعرفها (إبراهيم حمادة مفتي 2001) بأنها " المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى . (مفتي، 2001، صفحة 195)

أما بالنسبة لصفة الرشاقة فاعتمد الباحث على تمارين تعتمد على زيادة الرصيد الحركي و تغيير في سرعة ومواصفات الأداء الحركي والظروف المحيطة به ووضع البدء والانطلاق في الحركة او الجملة الحركية وهذا ما يؤكد مفتي (إبراهيم حمادة مفتي 2001) وهو ما يتفق مع دراسة عبدالهادي حريزي 2013 والتي اعتمدت على برنامج تدريبي بالأسلوب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية في كرة اليد من بينها الرشاقة .

كما اعتمد الباحث على في تصميم التمارين الخاصة بصفة الرشاقة على الشدة القريبة من القصوى و كثيرة من 07 إلى 10 تكرارات في بعض التمارين البسيطة كال دوران مع التأكيد على

التدرج في الحمولة و البدء من الأسهل إلى الأصعب مع دمج حركات إضافية وهو ما أكدته (محمد حسن علاوي 1996) .

3-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة .

تنص الفرضية الثالثة على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ، السرعة الحركية) لدى المجموعة الضابطة " " ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول وجدنا أن قيم اختبار "ت" لكل من الصفات البدنية قيد الدراسة (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية و السرعة الحركية) عند مستوى الدلالة 0.05 دالة إحصائياً .

أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للصفات البدنية وهذا مرده إلى البرنامج التدريبي العادي الذي تم التدريب به وانه لم ينمي أي صفة من الصفات البدنية المذكورة سابقاً .

3-4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للقدرات الحركية (الرشاقة، المرونة) لدى المجموعة الضابطة ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول وجدنا أن قيم اختبار "ت" لكل من القدرات الحركية قيد الدراسة (الرشاقة و المرونة) عند مستوى الدلالة 0.05 دالة إحصائياً .

أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للقدرات الحركية وهذا مرده إلى البرنامج التدريبي العادي الذي تم التدريب به والذي يفتقر إلى تمارين علمية تؤدي إلى إحداث تغيير وبالتالي لم ينمي أي صفة من الصفات المذكورة سابقاً .

3-5- مناقشة وتفسير الفرضية الخامسة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ، السرعة الحركية) و لصالح المجموعة التجريبية .

من خلال النتائج المتوصل إليها سابقاً وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة و القوة

الانفجارية، السرعة الحركية) و لصالح المجموعة التجريبية، و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، و عليه فإن الفرضية تحققت . ويعزو الباحث هذا الفرق بالدرجة الأولى الى البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية على عكس العينة الضابطة التي اعتمدت على البرنامج العادي حيث يؤوله الباحث الى افتقاره الى الاسس العلمية التي تبني عليها البرامج التدريبية وهذا ما تؤكد (نوال مهدي عبيد وفاطمة عبد المالك 2011) بان البرامج التدريبية تعتمد على التخطيط المنظم والعلمي المبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمرينات وحركات مختلفة وفقا لقابليات الفرد من أجل رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس .

على عكس العينة التجريبية التي اعتمدت على برنامج تدريبي مبني على أسس علمية احترم فيه مبدأ التكيف وزيادة الأحمال التدريبية بدأ بالشدة الضعيفة والمتوسطة ثم القصوى خلال فترات زمنية مقننة وهو ما يساعد الجسم على التكيف عليها وتصبح المهارة اكثر سهولة وقابلية للتنفيذ .

وهذا ما يؤكد لنا (احمد متعب الحساوي 2014) حيث يقول "فالتكيف يفسر لنا لماذا يكون أداء التمارين مؤلماً ومزعج بعد البدء في برنامج أو نظام تدريبي جديد .ولكن بعد أداء التمارين نفسها لأسابيع أو أشهر فإن الرياضي سوف يؤدي التمرين بارتياح وشعور أقل بالألم العضلي والانزعاج وهنا يفسر لنا أيضا الحاجة إلى تنوع البرامج التدريبية أو النظام التدريبي والاستمرار في تطبيق مبدأ زيادة الحمل التدريبي لغرض الاستمرار في تحسين مستوى الرياضي "

ومن خلال حساب حجم الأثر لكل الصفات البدنية والقدرات محل الدراسة تبين أن حجم الأثر كبير في كل صفة من الصفات ماعدا القوة الانفجارية وهو ما يعزوه الباحث إلى صعوبة تنفيذ تمارين القوة بالنسبة لفئة الأصاغر والناشئين

3-6- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة :

تنص الفرضية على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة) و لصالح المجموعة التجريبية "

من خلال النتائج المتوصل إليها سابقا وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحركية (الرشاقة و المرونة) و لصالح المجموعة التجريبية، و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، و عليه فإن الفرضية تحققت .

ويعزو الباحث هذا الفرق بالدرجة الاولى إلى البرنامج التدريبي المطبق الذي اهتم بتنمية القدرات الحركية من خلال دمج مجموعة من التمارين المحكمة من قبل محكمين في وحدات تدريبية مخطط لها من أجل تجنب التعب الذي يعطي نتائج سلبية بالنسبة للقدرات الحركية خاصة المرونة .

وهذا ما أشار إليه (احمد عريبي عودة 2016) من خلال التخطيط اليومي والأسبوعي والشهري يستطيع المدرب توزيع الحمل خلال أيام الأسبوع وبذلك يتفادى الإجهاد الذي يمكن أن يقع على اللاعبين إذا لم يكن هناك تخطيط للتدريب .

أما التطور في صفة المرونة فمرده اعتمادنا على تمارين الإطالة باستعمال الحائط ومحاولة الثبات لمدة عشر ثواني (انظر الملحق رقم 1) أي تساعد على بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها وهو ما أشار إليه (حازم النهار وآخرون 2010) بأن المرونة هي أقصى مدى تسمح به مطاطية العضلات ويتم تنميتها عن طريق بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بهذا الوضع لبضع لحظات ومع التكرار والتدريب تتكيف هذه الأنسجة مع حدودها الجديدة .

على عكس العينة الضابطة التي اعتمدت على البرنامج العادي الذي يفتقر إلى التخطيط العلمي والذي من خلال ملاحظة الباحث له يعتمد على التسخينات الأساسية فقط و اللعب بصورة عشوائية بالكرة وتنمية بعض الجوانب المهارية كالاتلام والتمرير والتسديد دون مراعاة للجوانب البدنية والحركية السياسية وعدم صياغة الحمل التدريبي بشكل جيد وعدم مراعاة مبدأ التدرج في التمارين ودون وجود هدف مسبق للحصة أو خطة تدريبية واضحة بسبب أن المدرب مجرد متطوع ويفتقر إلى التكوين العلمي والاكاديمي في مجال كرة اليد ، وهو ما أدى بنا إلى التأكيد على ضرورة التكوين العلمي والاكاديمي للمدربين .

3-7- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة

تنص الفرضية العامة على أن: " للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تنمية بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية في كرة اليد المصغرة للناشئين " . و للتحقق منها قمنا باستخدام اختبار "ت" لدراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لكل متغير من متغيرات الدراسة .

انطلاقاً من النتائج الإحصائية المتحصل عليها وجدنا أن البرنامج الرياضي المطبق على العينة التجريبية كان له أثر إيجابي في تحسين كل من الصفات البدنية، و القدرات الحركية لدى ناشئي كرة اليد المصغرة محل دراستنا.

وكما اشرنا في الفرضيات السابقة فان الباحث يعزو النتائج الحاصلة إلى البرنامج التدريبي المطبق وتم هذا التطوير نتيجة لـ :

- إتباع الأساليب و الطرق العلمية في تصميمه .
- التركيز على مبادئ التدريب العامة (مبدأ الفروق الفردية - مبدأ التكيف - مبدأ التناوب - مبدأ زيادة الحمل التدريبي ..) حيث هناك إجماع علمي على أن مبادئ التدريب الآتية تحدث التكيف والتحسين المنشود في التدريب الرياضي.
- العمل الجاد والتخطيط الجيد واستعمال وسائل تدريب إضافية (كراسي - حبال - كرات طبية ...) واختراع شروط تطبيقها .
- احترام شروط الحصة من خلال إعطاء فترة الإحماء الوقت الكافي و تسلسل التمارين .
- اعتماد أسلوب التشويق في الحصة وتنوع في التمارين .
- اعتماد تدريبات جماعية على شكل ألعاب منظمة وألعاب صغيرة ومسابقات تتابع (مع الارتباط بالتحركات الهجومية).

على عكس البرامج العادي فإنه يفتقر إلى المبادئ والطرق العلمية .

وتأكيد لذلك قام الباحث بحساب حجم الأثر للبرنامج التدريبي واستخدم اختبار " مربع ايتا، ويكون الحكم على حجم الأثر كالاتي:

◀ قيمة مربع ايتا $\eta^2 = 0.01$: حجم الأثر صغير.

◀ قيمة مربع ايتا $\eta^2 = 0.06$: حجم الأثر متوسط.

◀ قيمة مربع ايتا $\eta^2 = 0.14$: حجم الأثر كبير .

بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة بلغت قيمة مربع ايتا 0,245 و هي أكبر من 0,14 ، و منه فإن حجم الأثر كبير، و عليه فالبرنامج التدريبي كان له أثر كبير في تحسين القوة المميزة بالسرعة لأفراد العينة التجريبية بنسبة تقدر بـ 24,5 %.

بالنسبة القوة الانفجارية بلغت قيمة مربع ايتا 0,048 وهي محصورة بين 0,01 و 0,06 و منه فان حجم الأثر متوسط، و عليه فالبرنامج التدريبي كان له أثر متوسط في تحسين القوة الانفجارية لأفراد العينة بنسبة تقدر بـ 4,8 % .

بالنسبة للسرعة الحركية بلغت قيمة مربع ايتا 0,351 و هي أكبر من 0,14، و منه فإن حجم الأثر كبير، و عليه فالبرنامج التدريبي كان له أثر كبير في تحسين السرعة الحركية لأفراد العينة التجريبية بنسبة تقدر بـ 35,1 %.

أما بالنسبة للرشاقة فقد بلغت قيمة مربع ايتا 0,318 وهي أكبر من 0,14، و منه فإن حجم الأثر كبير، و عليه فالبرنامج التدريبي كان له أثر كبير في تحسين السرعة الحركية لأفراد العينة التجريبية بنسبة تقدر بـ 31,8 %.

أما بالنسبة للمرونة فقد بلغت قيمة مربع ايتا 0,433 و هي أكبر من 0,14، و منه فإن حجم الأثر كبير، و عليه فالبرنامج التدريبي كان له أثر كبير في تحسين السرعة الحركية لأفراد العينة التجريبية بنسبة تقدر بـ 43,3 %.

وعليه يمكننا القول أن البرنامج التدريبي المقترح في كرة اليد المصغرة قد أدى إلى تنمية القدرات الحركية والصفات البدنية وهذا ما تؤكدته القراءة النظرية للنتائج.

الفصل السابع : الاستنتاجات

والاقتراحات

• الاستنتاج العام

• الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

الاستنتاج العام :

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا والتي آلت إليها وبعد تطرقنا لمختلف الدراسات ذات الصلة بالموضوع وفي حدود عينة البحث وخصائصها وفي ضوء أهداف البحث وأدواته واستنادا على النتائج الإحصائية تبين أن :

من خلال اعتمادنا على برنامج تدريبي يحتوي على 36 وحدة تدريبية تتميز بحمل تدريبي متوسط تم تنفيذه في مدة 12 أسبوع بواقع ثلاث حصص في الأسبوع على عينة مقدره بـ 14 لاعب أصغر تمثل العينة التجريبية وعينة ضابطة مقدره أيضا بـ 14 لاعب استعملت البرنامج التدريبي العادي . واستخدمنا لجمع المعلومات مجموعة من الاختبارات التي صممت لقياس الصفات البدنية والقدرات الحركية محور الدراسة ، وبعد القيام بمجموعة الاختبارات البعدية تم صب النتائج وتحليلها واستنتجنا :

- النتائج تبين وجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للصفات البدنية والقدرات الحركية التي هي قيد الدراسة لدى العينة التجريبية والعينة الضابطة ومن خلال المقارنة في نسبة التحسن بين العينة التجريبية والضابطة نجد أن هناك فرق إيجابي بينهما لصالح العينة التجريبية ويرجع السبب لاستعمالها للبرنامج التدريبي .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدى لكل من القدرات الحركية والصفات البدنية ويعزى هذا إلى البرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن نسبة التحسن كانت كبيرة بالنسبة للقدرات الحركية أكثر من الصفات البدنية صفة (الرشاقة والمرونة أكثر من صفة القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية و السرعة الحركية)
- من جانب القدرات الحركية (الرشاقة والمرونة) فإن هذا التحسن راجع إلى البرنامج التدريبي الذي احتوى في مضمونه تمارين خفيفة تعنى بجانب السرعة والرشاقة مدموجة بتمارين اللعب داخل الميدان وهو ما ينمي جانب الرشاقة والمرونة أكثر منه لتنمية جانب القوة لان سن العينة ما بين 09- إلى 13 أي ناشئين وهم في مرحلة النمو حيث لاحظنا تقدم واضح في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة .
- أما فيما يخص تقييم الجانب البدني والصفات التي تم دراستها (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية و السرعة الحركية) فإنه مقارنة النتائج القبلية بالبعدية في العينة التجريبية كان للبرنامج التدريبي الذي يحتوي على 36 حصة تأثير إيجابي في صفة السرعة الحركية و القوة الانفجارية للجزء العلوي على عكس القوة المميزة بالسرعة وهذا لان البرنامج التدريبي في

معظم تمارين يعتمد على كرة اليد الصغيرة من خلال ألعاب صغيرة مثل المناولة والتمرير والاستقبال وهو ما ينمي الأطراف العلوية أكثر من الاهتمام بالرجل والأطراف السفلية وهو ما لاحظناه في نتائج الاختبارات بين القوة الانفجارية للذراعين و القوة المميزة بالسرعة للرجلين أي أن التمارين تكون في جزء محدد من الملعب وهو ما يعيق عملية الجري الطويل لهذا وجدنا نتائج محدودة في جانب القوة المميزة بالسرعة .

- بينت الدراسة أن استعمال تمارين في كرة اليد المصغرة في ملعب مصغر ومقنن يتوافق مع سن اللاعبين يعطي نتائج إيجابية بالنسبة للجوانب البدنية و الحركية وهذا مع التركيز على التدريب المقنن والمنظم بواقع ثلاث حصص في الأسبوع .

وعليه من خلال النتائج النهائية والتي انتهت إليها الدراسة " تأثير برنامج تدريبي مقترح في كرة اليد المصغرة في تنمية بعض القدرات الحركية و الصفات البدنية " يمكننا من القول أن البرنامج التدريبي المطبق اثر بالإيجاب في كل من القدرات الحركية (المرونة الرشاقة) والصفات البدني (القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية و السرعة الحركية) لأفراد العينة التجريبية وهذا ما يتوافق مع ما افترضه الباحث

الاقتراحات والتوصيات :

أي موضوع بحث ينتهي إلا ويترك بعده المجال مفتوح لدراسات وبحوث أخرى في المجال ، ومجالات مشابهة وهو ما ينطبق على موضوع بحثنا وسنعطي في هذه الفقرة مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة للمدربين في مجال كرة اليد والتدريب الرياضي والمسؤولين على حد سواء :

- 1) إجراء بحوث مشابهة تعتمد على كرة اليد المصغرة لفئات سنوية أخرى مع تقنين الحمولة التدريبية بما يتناسب مع السن و الجنس.
- 2) تشجيع وتدعيم رياضة كرة اليد المصغرة في المراكز الرياضية و المدارس وهذا لسهولة ممارستها وعدم اعتمادها على وسائل باهظة و معقدة .
- 3) توفير الوسائل البيداغوجية وأدوات القياس في مراكز التدريب و الجامعات لتسهيل عملية البحث و تذليل الصعوبات للباحثين .
- 4) اعتماد وسائل تدريب حديثة في كرة اليد مع تأكيد تطبيقها على الفئات الصغرى وعدم الاهتمام فقط بصنف الأكبر .
- 5) ضرورة اهتمام المدربين بالجانب البدني والحركي (الصفات البدنية والقدرات الحركية) من الصغر وإعطائها حيز في التدريب بالتساوي مع الجانبي المهاري و الخططي والمعرفي .
- 6) تطبيق أسلوب اللعب واعتماد الألعاب المصغرة في التدريبات الحديثة والبرامج التدريبية لما تتميز به من سهولة و متعة وتشويق في الوحدة التدريبية حيث تعطي اللاعب حافز لبذل المزيد .
- 7) الاهتمام بالفئات الشبانية والأصناف الصغرى وإعطائها الأولوية من قبل المسؤولين لأنها اللبنة الأساسية للأصناف الكبرى وتوفير الوسائل اللازمة .
- 8) ضرورة تكوين المدربين والمربين الرياضيين في مختلف التخصصات وتزويدهم بالمعلومات والمعارف والخبرات وفتح مجال التكوين والتحصيل لديهم في مختلف العلوم (علم تشريح ، بيوميكانيك ، علم النفس ...) لاستعمال أحدث الطرق والوسائل التدريبية الموجودة والابتعاد عن الطرق القديمة والتقليدية في التدريب من اجل النهوض بمستوى الرياضة في الجزائر .
- 9) تشجيع وتدعيم ممارسة الرياضة في الأوساط الصغرى بكافة الوسائل المادية .



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع والمصادر :

المصادر :

القرآن الكريم

قائمة المراجع بالعربية :

1. ابراهيم أنيس، عبدالحليم منتصر، عطية الصوالحي، و محمد خلف الله أحمد. (2004). المعجم الوسيط (الطبعة 4). القاهرة ، مصر : مجمع اللغة العربية.
2. ابراهيم حمادة مفتي. (2001). التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) (الطبعة الثانية). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
3. ابراهيم مفتي. (2013). المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العلمية) . الجزائر : دار الكتاب الحديث.
4. احمد بسطويسي. (1999). اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة، مصر : دار الفكر العربي .
5. احمد عبدالفتاح ابو العلا، و احمد نصر الدين. (2008). فيسيولوجيا اللياقة البدنية (الطبعة الثانية) . دار الفكر العربي .
6. احمد عبدالفتاح ابو العلا. (1997). التدريب الرياضي (الاسس الفيزيولوجية) (الطبعة الأولى) . القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
7. احمد عريبي عودة. (2016). كرة اليد وعناصرها الأساسية (الطبعة الاولى) . عمان ، الاردن : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
8. احمد يوسف متعب الحسنوي. (2014). مهارات التدريب الرياضي (الطبعة الاولى). عمان، الاردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
9. اسامة رياض . (1999). الطب الرياضي وكرة اليد (المجلد الاولي) . القاهرة، مصر : مركز الكتاب للنشر والتوزيع .

10. تشارلز، و بيوكر. (بلا تاريخ). *اسس التربية البدنية* . (معوض حسن، و صالح كمال، المترجمون)
11. حازم النهار ، معتصم الشطناوي ، احمد الهياجنة ، معين طه ، عبدالباسط الشрман، امان الخصاونة ، و اكرم زكي الخطايبية . (2010). *الرياضة والصحة في حياتنا*. عمان ، الاردن : دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع .
12. رحيم يونس كرو العزاوي. (2008). *مقدمة في منهج البحث العلمي (الطبعة الأولى)* . عمان، الاردن : دار دجلة ناشرون وموزعون.
13. زياد احمد الطويسي. (2001). *مجتمع الدراسة والعينات*. البتراء ، العراق : مديرية تربية لواء البتراء .
14. سعد زغول بشير . (2003). *دليلك الى البرنامج الاحصائي SPSS*. بغداد، العراق : المعهد العالي للتدريب و الإحصاء.
15. سلمان عكاب الجنابي، و حيدر ناجي الشاوي. (2015). *مبادئ الاحصاء في اتربية الرياضية (الطبعة الاولى)* . عمان، الاردن : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
16. سليمان عكلة الحوري. (2006). *الدليل إلى التغذية والوزن واللياقة*. بغداد، العراق : مطبعة البرهان .
17. طه حسين العنبيكي، و نرجس حسين زاير العقابي. (2015). *أصول البحث العلمي في العلوم السياسية*. بيروت ، لبنان : منشورات الإختلاف .
18. عامر مصباح. (2006). *منهجية إعداد البحوث العلمية*. الجزائر، الجزائر: المؤسسة الوطنية للفنون المطبعية .
19. عبدالحفيظ مقدم. (1993). *الإحصاء والقياس النفسي التربوي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
20. عبدالوهاب غازي حمودي. (2008). *كرة اليد مالها وما عليها (المبادئ التعليمية والتدريبية) (الطبعة الأولى)* . بغداد ، العراق : المكتبة الوطنية العراقية .

21. عبد اليمين بوداود. (2010). *منهجية البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
22. عبد اليمين بوداود، و احمد عطا الله. (2009). *المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
23. علي فهمي البيك. (1992). *اسس اعداد لاعب كرة القم والالعاب الجماعية* . مصر : منشأة المعارف .
24. عمرو ابو المجد، و احمد ابو العلا عبدالفتاح. (2011). *الطريق نحو العالمية في كرة القدم*. القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي .
25. فتحي احمد هادي السقاف. (2013). *التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد*. الاسكندرية ، مصر : مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع .
26. كمال الدين عبدالرحمان درويش، قدرى سيد مرسي ، و عماد الدين عباس ابو زيد. (2002). *القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات) (المجلد الاولى)*. القاهرة ، مصر : مركز الكتاب للنشر .
27. كمال عبدالله درويش، عماد الدين عباس، و سامي محمد علي. (1990). *الدفاع في كرة اليد* . القاهرة ، مصر: مركز الكتاب للنشر .
28. ليلي لبيب محمود ، عبدالحميد عمارة عمارة، و مصطفى عبدالله محمد. (1993). *كرة اليد*. القاهرة، مصر : كلية التربية الرياضية بالجيزة.
29. ماتيو جيدير. (2015). *منهجية البحث (دليل الباحث المبتدئ في موضوعات البحث ورسائل الماجيستير والكتوراه)*. (ملكة ابيض، المترجمون)
30. محجوب محجوب. (1989). *علم الحركة*. بغداد، العراق : دار الكتاب للطباعة والنشر .
31. محسن علي السعداوي، و سلمان الحاج عكاب الجنابي. (2013). *لوات البحث العلمي في التربية الرياضية (الطبعة الاولى)*. عمان، الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .

32. محمد حسن علاوي. (1994). *التدريب الرياضي الحديث* (الطبعة 13). القاهرة ، مصر : دار المعارف .
33. محمد حسن علاوي. (1994). *علم التدريب الرياضي* (الطبعة الحادية عشر). القاهرة، مصر : دار المعارف.
34. محمد صبحي حسنين . (2001). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية* (المجلد 4). القاهرة ، مصر : دار الفكر العربي
35. محمد صبحي حسنين، و حمدي عبدالمنعم. (1997). *الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم* (الطبعة الثانية). القاهرة، مصر : مركز الكتاب.
36. محمد عبدالعال النعيمي. (2010). *تصميم وتحليل التجارب في البحث العلمي* . عمان ، الاردن : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .
37. محمد عبيدات ، محمد ابو نصار ، و عقلة مبيضين . (1999). *منهجية البحث العلمي (القواعد والمراحل والتطبيق)*. عمان: دار وائل للنشر.
38. محمود احمد الخطيب . (2010). *أصول المنهجية في بحوث العلوم الإدارية* . مصر: سلسلة دار المعرفة الادارية .
39. مروان عبدالمجيد إبراهيم. (2000). *أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية* (الطبعة الأولى). عمان، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
40. مروان عبدالمجيد إبراهيم، و محمد جاسم الياسري. (2015). *اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي* (الطبعة الاولى). عمان، الاردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .
41. مصطفى احمد عبدالوهاب. (2015). *التدريبات البدنية في كرة اليد للناشئين* (الطبعة الأولى). القاهرة ، مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر .
42. مصطفى احمد عبدالوهاب. (2015). *التدريبات البدنية في كرة اليد للناشئين* (الطبعة الأولى). القاهرة ، مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر

43. منذر الخطيب ، و علي الخياط . (2011). *قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم*. عمان ، الاردن: دار المناهج للنشر والتوزيع .
44. منذر الضامن. (2007). *أساسيات البحث العلمي*. عمان ، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
45. منير جرجس ابراهيم. (1990). *كرة اليد للجميع*. القاهرة ، مصر : دار الفكر العربي .
46. نادية سعيد عيشور . (2017). *منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية* . الجزائر : مؤسسة حسين راس الجبل للنشر والتوزيع .
47. نوال مهدي العبيدي، و فاطمة عبدالمالكي. (2011). *التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة* (الطبعة 1). القاهرة
48. نوال مهدي العبيدي، و فاطمة عبدالمالكي. (2011). *التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة* (الطبعة 1). القاهرة.
49. ياسر دبور . (1996). *كرة اليد الحديثة*. الاسكندرية ، مصر : منشأة المعارف الاسكندرية .

باللغة الأجنبية :

- 1) Czerwinski, J., & Taborsky, F. (1997). *Basic Handball (Methodes . tactics . technique)*. VIENNA, AUSTRIA: European Handball Federation.
- 2) Hjorth , S. (2015). *let s play Mini handball*. INTERNATION HANDBALL FEDERATION.
- 3) le Guader , j. (2005). *manuel de préparation physique*(Vol. 1). france : Chiron éditeur .
- 4) Pradet, M. (2012). *la préparation physique*. collection numérique INSEP.
- 5) Singer, R. (1990). *Notor training and human performance*(Vol. 2 ed). New YORK, USA: MACHILLAN Publishig.

6) STEEN HJORTH. .(2014) Let 's play Mini –handball. *INTERNATION HANDBALL FEDERATION.*

7) Stéphane Paillud. .(2016) *le livre de l'arbitrage.* france: FEDERATION FRANCAISE DE HANDBALL .

الأطروحات و الرسائل :

1. هبة سليم نجيب ابو شامة. (2014). اثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض الصفات البدنية والمهارية في الجمناستيك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية. *مذكرة ماجستير.* نابلس ، فلسطين : جامعة النجاح الوطنية .

2. العيداني حكيم .(2018) تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير اهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتفاع لدى لاعبي كرة اليد فئة U19 . *مذكرة دكتوراه . الجزائر : جامعة اكلي محند أولحاج البويرة .*

3. هاني احمد صبري الحسيني . (2007) تأثير استخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات كرة اليد لتلاميذ المدارس الإعدادية ، *مذكرة دكتوراه في الفلسفة في التربية الرياضية : جامعة الزقازيق . مصر*

مواقع الأنترنت :

Handballinfo. (2011, lhvs 18). Récupéré sur all about handball:

http://hadballinfo.blogspot.com/2011/03/blog-post_2742.html

المجلات :

MINI HANDBAL : RULE AND REGULATION . .(2017) *ENGLAND HANDBALL*

الملاحق

الملحق رقم 01

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



استمارة استطلاع رأي الخبراء

الأستاذ الدكتور :

تحية طيبة وبعد :

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه تخصص تدريب رياضي بعنوان :
اثر برنامج تدريبي مقترح في كرة اليد المصغرة لتنمية بعض الصفات البدنية
والقدرات الحركية - دراسة ميدانية على فريق الأمل للهواة أصاغر (11-14) سنة
وبصفتكم من ذوي الخبرة والاختصاص يتشرف الباحث بالاستعانة برأيكم السديد في
تحديد أهم الصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية والاختبارات الخاصة بها،
التي تحدد مستوى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر (11-14) سنة الذين هم عينة
البحث.

تقبلوا فائق الاحترام والتقدير .

الباحث :

نسيل نورالدين

	الأستاذ
	المؤهل العلمي
	الجامعة
	التوقيع

غير موافق	الدرجة من 10	موافق	الاختبار	الصفات البدنية والقدرات الحركية
			القوة القصوى	القوة
			القوة المميزة بالسرعة	
			تحمل القوة	
			السرعة الانتقالية الجري	السرعة
			السرعة الحركية	
			سرعة رد الفعل	
			المرونة العامة	المرونة
			المرونة الخاصة	
				الرشاقة
				التوازن
				التوافق
				التحمل
			صفات بدنية يمكن اضافتها	

غير موافق	موافق	الاختبار	الصفات البدنية والقدرات الحركية
		رمي الكرة الطبية من الأمام وزن 3 كغ	القوة
		رمي الكرة الطبية من الأمام وزن 2 كغ	
			السرعة
		الجري 30 م	
		الجري 20 م	المرونة
		ثني الجذع للأمام من الوقوف	
		ثني الجذع للخلف من الوقوف	الرشاقة
		الجري المتعرج	
		الجري بين الأقماع	

..... اختبارات يمكن إضافتها :
.....
.....
.....
.....

الملحق رقم 02

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



استمارة استطلاع رأي الخبراء

الأستاذ الدكتور :

تحية طيبة وبعد:

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه تخصص تدريب رياضي بعنوان :
اثر برنامج تدريبي مقترح في كرة اليد المصغرة لتنمية بعض الصفات البدنية
والقدرات الحركية - دراسة ميدانية على فريق الأمل للهواة أصاغر (11-14) سنة
وبصفتكم من ذوي الخبرة والاختصاص يتشرف الباحث بالاستعانة برأيكم السديد في
تحديد أهم الجوانب التي سوف يبنى عليها البرنامج المقترح الذي سوف يقوم الباحث
بتطبيقه.

تقبلوا فائق الاحترام والتقدير.

الباحث:

نسيل نورالدين

	الأستاذ
	المؤهل العلمي
	الجامعة
	التوقيع

عدد اسابيع البرنامج التدريبي الانسب لتحقيق تأثير ايجابي بالنسبة للمرحلة السنوية
(11-14) .

عدد الأسابيع	مناسب	غير مناسب
08		
10		
12		
15		
عدد أسابيع يمكن إضافته		

الملاحظات :
.....
.....
.....
.....
.....

عدد وحدات التدريب في الاسبوع الانسب لتحقيق تأثير ايجابي على المرحلة السنوية
(11-14) .

عدد الوحدات	مناسب	غير مناسب
02		
03		
04		
عدد وحدات يمكن اضافته		

الملاحظات :
.....
.....
.....
.....
.....

زمن الوحدات التدريبية الأنسب لتحقيق تأثير ايجابي على المرحلة السنوية (11-14 سنة)
14 سنة)

غير مناسب	مناسب	زمن الوحدات
		50
		60
		80
		90
		زمن وحدات يمكن اضافته

الملاحظات :
.....
.....
.....
.....
.....

طريقة التدريب الأنسب لتحقيق تأثير ايجابي على المرحلة السنوية (11-14 سنة)

غير مناسب	مناسب	طريقة التدريب
		التدريب المستمر
		التدريب الفترتي منخفض الشدة
		التدريب الفترتي مرتفع الشدة
		التدريب التكراري
		طريقة تدريب يمكن اضافتها

الملاحظات :
.....
.....
.....
.....
.....

الملحق رقم 03

البرنامج التدريبي :

مفردات البرنامج التدريبي :

الظاهرة المراد دراستها : تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية

مدة تنفيذ البرنامج : ثلاث اشهر أي 12 أسبوع .

عدد الوحدات التدريبية: 36 وحدة تدريبية.

فترة تنفيذ البرنامج التدريبي : فترة الإعداد البدني العام و الخاص PPS+ PPG

مدة وحدة التدريب : 60 إلى 90 دقيقة

المرحلة التمهيديّة : 15-20 دقيقة

المرحلة الرئيسية : 40-60 دقيقة

المرحلة الختامية : 10 دقائق

الأيام : السبت ، الثلاثاء ، الخميس

طريقة التدريب المقترحة : استخدم الباحث التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري


(منخفض ومرتفع الشدة)

الشدة المقترحة : - في الفتري منخفض الشدة ما بين (50- 60) %




- في الفتري مرتفع الشدة في حدود 75 % إلى 80 %

جدول يوضح عدد وحجم كل مرحلة من مراحل الدورة التدريبية
الكبرى (MACROCYCLE)

البرنامج المقترح			المخطط السنوي			
بالدقائق	المنجز	المقرر	بالدقائق	المنجز	المقرر	
			-7800 11700		130	عدد الحصص الإجمالي
-900 1350	15	15	-3180 4770		53	عدد حصص مرحلة PPG
1890	21	21	3150		35	عدد حصص مرحلة PPS
			960		16	عدد حصص فترة PC
			960		16	عدد حصص المنافسة
			900-600		10	عدد حصص المرحلة الانتقالية

تنمية السرعة + تنمية القوة المميزة بالسرعة + المرونة		هدف الحصة					التاريخ	16:00	التوقيت	الأسبوع الأول
								75 د	زمن الوحدة	رقم الوحدة 01
ملاحظات	الرسم التوضيحي	المجموعاتي	المجموعاتي	الحجم			الشدة	تفاصيل الوحدة	زمن الجزء	الجزء
				الراحة	التكرار	زمن الأداء				
شرح هدف الحصة								المناداة، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة	15-10	الجزء التمهيدي
شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمتثلة توضيحية من قبل المدرب	 <p>القفز برجلين مضمومتين</p>	120 ثا	2	90 ثا	2	30 ثا	50%	الجري المتعرج بين الشواهد : تقوم برسم مسار مستقيم ويقوم الرياضي بالجري بين الشواهد مع محاولة الزيادة في السرعة في كل مرة		
		90 ثا	3	60 ثا	2		50%	القفز برجلين مضمومتين على خمس شواهد ارتفاع كل شاهد 20 سم		
		120 ثا	2	60 ثا	3	15 ثا	50%	الجري 20 متر بأقصى سرعة		
		120 ثا	2	60 ثا	3	30 ثا	50%	تمرير الكرة مع التغير السريع للأماكن : يحدد كل لاعب منطقة الوقوف وعلى بعد 15 م يتم تحديد منطقة الوصول في الجهة المقابلة يكون لاعب آخر في نفس وضعية الأول عند الإشارة يتم رمي الكرة إلى الزميل والانطلاق بأقصى سرعة إلى النقطة المقابلة لاستلام الكرة واللاعب الآخر بنفس الطريقة لمدة 15 ثا		
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)										
عودة النبض إلى الحالة الطبيعية								العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة	10-7	الجزء التمهيدي

تنمية السرعة + تنمية القوة المميزة بالسرعة + الرشاقة		هدف الحصة				التاريخ	16:00	التوقيت	الأول	الأسبوع
							75 د	زمن الوحدة	02	رقم الوحدة
ملاحظات	الرسم التوضيحي	المجموعات الراحة بين	المجموعات	الحجم			الشدة	تفاصيل الوحدة	زمن الجزء	الجزء
				الراحة	التكرار	زمن الأداء				
شرح هدف الحصة								المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة	-10 15	التمهيد الجزء
شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرّب		60 ثا	2	30 ثا	3	30 ثا	50 %	تمرين الثاني : القفز اربع مرات ثم رمي الكرة		
		90 ثا	2	30 ثا	3	15 ثا	50 %	التمرين الرابع: القفز برجلين مضمومتين على خمس شواهد ارتفاع كل شاهد 20 سم		
		120 ثا	2	30 ثا	2	15 ثا	50 %	التمرين الخامس : الجري 20 متر بأقصى سرعة		
		90 ثا		30 ثا	2	60 ثا	50 %	تنطيط الكرة مع المشي إلى الإمام ثم الخلف لمدة دقيقة		
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)										
عودة النبض إلى الحالة الطبيعية								العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة	10-7	التهدئة الجزء

تتمية السرعة + تنمية القوة المميزة بالسرعة + سرعة رد الفعل		هدف الحصة			التاريخ	16:00	التوقيت	الأول	الأسبوع
						75 د	زمن الوحدة	03	رقم الوحدة
ملاحظات	الرسم التوضيحي	الجموعيات	الحجم			الشدة	تفاصيل الوحدة	زمن الجزء	الجزء
			الراحة	التكرار	زمن الأداء				
شرح هدف الحصة							المناداة، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة	-10 15	الجزء التمهيدي
شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب			30 ثا	2	2	60 ثا	50 %	الجري فى مناطق محددة المسافة بين كل منطقة والأخرى 1 متر	الجزء الرئيسي
		90 ثا	3	60	3	30 ثا	50 %	الجري الخلفي من النقطة أ لمسافة 10 م ثم الدوران والجري المستقيم إلى النقطة ب ثم العودة بسرعة إلى النقطة أ	
		120 ثا	3	60 ثا	2	30 ثا	50 %	القفز برجلين مضمومتين على خمس شواهد ارتفاع كل شاهد 20 سم ثم الجري بسرعة لمسافة 10 م	
		90 ثا	2	30 ثا	2	120 ثا	50 %	عكس الإشارة يقف اللاعبون أمام المدرب وعندما يقوم المدرب بالإشارة إلى اليمين يتجه اللاعبون إلى اليسار والعكس وعندما يشير المدرب إلى الأعلى يقوم اللاعبون بالنزول إلى الأسفل وعندما يشير إلى الأسفل	
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)									
عودة النبض إلى الحالة الطبيعية							العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة	10-7	الجزء الختامي


الأسبوع		الثاني	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			القوة المميزة بالسرعة + المرونة + الرشاقة		
رقم الوحدة		04	زمن الوحدة	75 د							
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة			الشدة	الحجم			ملاحظات		
		الراحة	التكرار	زمن الأداء		المجموعات	المجموعات بين الراحة				
التمهيدي	10-15	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة								شرح هدف الحصة	
الجزء الرئيسي		التمرين الأول : الجري في مناطق محددة المسافة بين كل منطقة والأخرى 1 متر			50%	1 د	1	60 ثا	2	120 ثا	شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب
		تمرين الثاني : الجلوس الطويل ومحاولة لمس المشطين لأطول مدة ممكنة مع ملاحظة مد الركبتين جيدا .			50%	15 ثا	2	30 ثا	3	90 ثا	
		التمرين الرابع : القفز برجلين مضمومتين على خمس شواهد ارتفاع كل شاهد 20 سم ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 10 م .			50%	1 د	3	30 ثا	2	90 ثا	
		تنطيط الكرة مع المشي إلى الإمام ثم الخلف لمدة دقيقة			50%	1 د	2	30 ثا	2	60 ثا	
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
نهاية	10-7	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة								عودة النبض إلى الحالة الطبيعية	

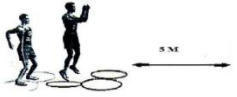



الأسبوع		الثاني	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			السرعة + القوة المميزة بالسرعة + سرعة ر الفعل		
رقم الوحدة		05	زمن الوحدة	75 د							
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم			المجموعات	الراحة بين المجموعات	الرسم التوضيحي	ملاحظات	
				الراحة	التكرار	زمن الأداء					
التمهيدى	10-15 د	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة								شرح هدف الحصة	
الجزء الرئيسى		التمرين الأول : الجري في مناطق محددة المسافة بين كل منطقة والأخرى 1 متر	50 %	20 ثا	2	60 ثا	2	90 ثا		شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمتلة توضيحية من قبل المدرب	
		تمرين الثاني : القفز أربع مرات ثم رمي الكرة نحو الهدف	50%	15 ثا	2	30 ثا	2	60 ثا			
		التمرين الخامس : الجري 20 متر بأقصى سرعة	50%	15 ثا	3	60 ثا		120 ثا			
		تمرين تمرير الكرة مع التغير السريع للأماكن : يحدد كل لاعب منطقة الوقوف وعلى بعد 15 م يتم تحديد منطقة الوصول في الجهة المقابلة يكون لاعب آخر في نفس وضعية الأول عند الإشارة يتم رمي الكرة إلى الزميل والانطلاق بأقصى سرعة إلى النقطة المقابلة لاستلام الكرة واللاعب الآخر بنفس الطريقة لمدة 15 ثانية	50	2 د	2	60 ثا	2	60 ثا			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
التهدئة	7-10	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة								عودة النبض إلى الحالة الطبيعية	





الأسبوع		الثاني	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			القوة المميزة بالسرعة+ سرعة رد الفعل + المرونة		
رقم الوحدة		06	زمن الوحدة	75 د							
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم			المجموعات	الترابيزة	ملاحظات		
				الراحة	التكرار	زمن الأداء					
الجزء الثاني	10-15	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب حركات تسخينية خاصة							شرح هدف الحصة		
الجزء الرئيسي		تتبع الرقم : رسم مربع يجلس فيه اللاعب ويقوم بترقيم الأضلع من 1 إلى 4 يقوم الرياضي بالحركة الخفيفة مع رفع الرجلين وعندما ينادي المدرب على الرقم يقوم الرياضي بإخراج رجل إلى الرقم الذي يسمعه	50 %	30 ثا	3	60 ثا	3	120 ثا			
		الضغط باستعمال الكرة يقوم الرياضي بعمل تمرين الضغط وذلك باستعمال الكرة خمس مرات	50%	15 ثا	1	60 ثا	2	90 ثا		شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمتثلة توضيحية من قبل المدرب	
		حمل الكرة الطبية وزن 1 كغ على مستوى الصدر والقفز بها عموديا مع ثني خفيف للأرجل عند النزول ورميها على الحائط	50 %	15 ثا	2	60 ثا	2	120 ثا			
		تمرير الكرة مع التغير السريع للاماكن : يحدد كل لاعب منطقة الوقوف وعلى بعد 15 م يتم تحديد منطقة الوصول في الجهة المقابلة يكون لاعب آخر في نفس وضعية الأول عند الإشارة يتم رمي الكرة إلى الزميل والانطلاق بأقصى سرعة إلى النقطة المقابلة لاستلام الكرة واللاعب الأخر بنفس الطريقة لمدة 15 ثانية	50	1 د	2	60 ثا	1	60 ثا			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
الجزء الثاني	10-7	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة							عودة النبض إلى الحالة الطبيعية		

الأسبوع		الثالث	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة	السرعة + القوة المميزة بالسرعة +			
رقم الوحدة		07	زمن الوحدة	75 د						
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم			ملاحظات			
				الراحة	التكرار	زمن الأداء				
التمهيدى	10-15	المناداة، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة								شرح هدف الحصة
الجزء الرئيسي		الجري فى مناطق محددة المسافة بين كل منطقة والأخرى 1 متر	50	20 ثا	2	30 ثا	2	90 ثا		شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب
		وقوف اللاعبين وجها لوجها المسافة بينهما ثلاث أمتار والقيام بمناولة الكرة وزن 1 كغ	50 %	30 ثا	2	30 ثا	3	60 ثا		
		الجري 20 متر بأقصى سرعة	50 %	15 ثا	2	60 ثا	2	120 ثا		
		تمرير الكرة مع التغير السريع للأماكن : يحدد كل لاعب منطقة الوقوف وعلى بعد 15 م يتم تحديد منطقة الوصول في الجهة المقابلة يكون لاعب آخر في نفس وضعية الأول عند الإشارة يتم رمي الكرة الى الزميل والانطلاق بأقصى سرعة إلى النقطة المقابلة لاستلام الكرة واللاعب الأخر بنفس الطريقة لمدة 15 ثانية	50 %	1	2	60 ثا	2	90 ثا		
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)										
التنهائى	7-10	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة								عودة النبض إلى الحالة الطبيعية





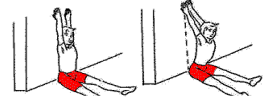
الأسبوع		الثالث	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			تنمية السرعة + القوة المميزة بالسرعة + الرشاقة المرونة		
رقم الوحدة		08	زمن الوحدة	75 د							
الجزء	زمن الجزء (د)	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم			المجموعات	الراحة بين المجموعات	الرسم التوضيحي	ملاحظات	
				الراحة	التكرار	زمن الأداء					
الجزء التمهيدي	15-10	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة							شرح هدف الحصة		
الجزء الرئيسي		تنطيط الكرة مع المشي إلى الإمام ثم الخلف لمدة دقيقة	50 %	20 ثا	2	30 ثا	3	60 ثا	شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب		
		القفز أربع مرات ثم رمي الكرة	50 %	15 ثا	2	30 ثا	2	60 ثا			
		التمرين الرابع :القفز برجلين مضمومتين على خمس شواهد ارتفاع كل شاهد 20 سم	50%	15 ثا	2	60 ثا	2	60 ثا			
		رمي الكرة الطبية وزن 1 كغ على شكل رمية تماس يليها جري سريع 5 أمتار	50%	15 ثا	2	60 ثا	2	90 ثا			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
الجزء الختامي	10-7	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة							عودة النبض إلى الحالة الطبيعية		

الأسبوع		الثالث	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			القوة المميزة بالسرعة + المرونة + الرشاقة				
رقم الوحدة		09	زمن الوحدة	75 د									
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة						الشدة	الحجم			ملاحظات	
		المجموعات	المجموعات	الراحة	التكرار	الراحة	زمن الأداء		المجموعات	المجموعات	الراحة		
التمهيدي	10-15	المناداة، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة											شرح هدف الحصة
الجزء الرئيسي							60%	10 ثا	2	30 ثا	2	90 ثا	شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمتلة توضيحية من قبل المدرب
							60%	30 ثا	2	60 ثا	2	90 ثا	
							60%	15 ثا	2	60 ثا	3	90 ثا	
							60%	10	2	30 ثا	3	90 ثا	
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)													
الجزء النهائي	10-7	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة											عودة النض إلى الحالة الطبيعية



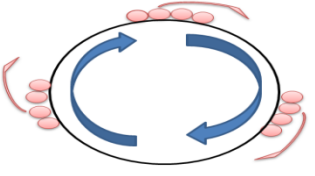
الأسبوع		الرابع	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			السرعة + سرعة رد الفعل	
رقم الوحدة		10	زمن الوحدة	75 د						
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم			المجموعات	المجموعات بين الراحة	الرسم التوضيحي	ملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة				
التمهيد	10 - 15 د	المناداة، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة								شرح هدف الحصة
الجزء الرئيسي		من الرقود على الصدر وتشبيك اليدين خلف الرأس يثبت قدمي الزميل ويرفع المتدرب جذعه عاليا مع التقوس	60%	10 ثا	3	30 ثا	2	90 ثا		شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب
		تتبع الرقم رسم مربع يجلس فيه اللاعب ويقوم بترقيم الأضلع من 1 إلى 4 يقوم الرياضي بالحركة الخفيفة مع رفع الرجلين وعندما ينادي المدرب على الرقم يقوم الرياضي بإخراج رجل إلى الرقم الذي يسمعه	60%	15 ثا	2	30 ثا	3	90 ثا		
		القفز للإمام وللخلف بقدمين مضمومتين ثم الجري بسرعة للتصويب على المرمى	60%	10 ثا	2	30 ثا	2	60 ثا		
		الوقوف أمام حائط الذراعان ممدودتان إلى الخلف رمي واستلام كرة طبية وزن 1 كغ على الحائط	60%	15 ثا	2	30 ثا	3	90 ثا		
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)										
الختام	7-10 د	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة								عودة النبض إلى الحالة الطبيعية

الأسبوع		الرابع	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			تنمية السرعة الحركية + تنمية القوة المميزة بالسرعة + الرشاقة			
رقم الوحدة		11	زمن الوحدة	75 د								
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة					الشدة	الحجم			ملاحظات	
		زمن الأداء	تكرار	راحة	تجهيز	تجهيز						
الجزء الثاني	10 - 15 د	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة										النبض يصل إلى 120
الجزء الرئيسي	50 د	الحجل على قدم ثم القدم الأخرى لأكبر مسافة ممكنة لفترة 10 ثا	10 ثا	3	30 ثا	2	60 ثا	شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمتلة توضيحية من قبل المدرب				
		الحجل على قدمين لأكبر مسافة ممكنة لفترة 10 ثا	10 ثا	2	40 ثا	2	90 ثا					
		دفع الكرة الطبية وزن 1 كغ للحائط من وضع الجلوس على الركبة	10 ثا	4	30 ثا	2	90 ثا					
		القفز الأمامي والخلفي بسرعة في دوائر محددة المسافة بينها 1 متر	10	4	40 ثا	1	60 ثا					
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)												
الجزء الثالث	7-10 د	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة حول الحصة										عودة النبض إلى الحالة الطبيعية

الأسبوع		الرابع	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			القوة الانفجارية + القوة المميزة بالسرعة + الرشاقة		
رقم الوحدة		12	زمن الوحدة	75 د							
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم			المجموعات	المجموعات الراحة بين	الرسم التوضيحي	ملاحظات	
				الراحة	التكرار	زمن الأداء					
التمهيد	10 - 15 د	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة							شرح هدف الحصة		
الجزء الرئيسي		الجري بخطوات كبيرة لمدة 10 ثواني	60%	10 ثا	2	30 ثا	2	90 ثا			
		القفز الجانبي على مسطبة ارتفاعها 40 سم	60%	10 ثا	1	60 ثا	2	120 ثا		شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب	
		الجري على السلم بأقصى سرعة و بالتناوب مع الرجلين	60%	15 ثا	2	60 ثا	3	90 ثا			
		الجلوس على الحائط ورفع اليدين إلى الأعلى وسحب الظهر إلى الأمام دون نزع اليدين من الحائط ومحاولة الثبات ل 10 ثواني	60%	10 ثا	2	30 ثا	2	60 ثا			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
التهنيء	10-7 د	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة حول الحصة							عودة النبض إلى الحالة الطبيعية		

المرونة + الرشاقة		هدف الحصة					التاريخ	16:00	التوقيت	الخامس	الأسبوع
								75 د	زمن الوحدة	13	رقم الوحدة
ملاحظات	الرسم التوضيحي	المجموعات الراحة بين	المجموعات	الحجم			الشد ة	تفاصيل الوحدة	زمن الجزء	الجزء	
				الراحة	التكرار	زمن الاداء					
شرح هدف الحصة								المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة	10 - 15 د	التمهيد الجزء	
شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرّب		60 ثا	2	60 ثا	2	10 ثا	65 %	تشبيك اليدين خلف الظهر لأطول فترة ممكنة		الجزء الرئيسي	
		90 ثا	2	60 ثا	2	10 ثا	65 %	من وضع الاستلقاء يرفع المتدرب يديه وساقيه على استقامة واحدة وبسرعة ويكرر العملية للعشرة مرات			
	 	120 ثا	3	30 ثا	2	5 ثا	65 %	من وضع الاستلقاء بالاعتماد على الكتفين والرجلين رفع الظهر العكسي إلى أعلى وضعية ممكنة والثبات 5 ثا			
		90 ثا	2	30 ثا	3	10 ثا	65 %	الجلوس على الحائط ورفع اليدين إلى الأعلى وسحب الظهر إلى الأمام دون نزع اليدين من الحائط ومحاولة الثبات ل 10 ثواني			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
عودة النبض إلى الحالة الطبيعية								العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة	10-7 د	التنهائي الجزء	

الأسبوع		الخامس	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			القوة الانفجارية + تنمية القوة المميزة بالسرعة + المرونة			
رقم الوحدة		14	زمن الوحدة	75 د								
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة						الشدة	الحجم			ملاحظات
		المجموعات	الجموعات	الراحة	التكرار	زمن الأداء	الراحة		التكرار	زمن الأداء		
التهيؤ	10 - 15 د	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة										شرح هدف الحصة
الجزء الرئيسي			120 ثا	2	60 ثا	3	30 ثا	65%	القفز للعلی مع رفع اليدين إلى غاية تلامسهما			شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب
			120 ثا	3	60 ثا	2	20 ثا	65%	القفز الجانبي على مسطبة ارتفاعها 40 سم			
			90 ثا	2	30 ثا	3	20 ثا	65%	القفز الأمامي والخلفي بسرعة في دوائر محددة المسافة بينها 1 متر			
			90 ثا	3	60 ثا	2	15 ثا	65%	الضغط باستعمال الكرة يقوم الرياضي بعمل تمرين الضغط وذلك باستعمال الكرة خمس مرات .			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)												
التهيؤ	10-7 د	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة										عودة النبض إلى الحالة الطبيعية

الأسبوع رقم الوحدة		الخامس	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			المرونة + الرشاقة + سرعة رد الفعل +			
الجزء		زمن الجزء	تفاصيل الوحدة			الشدة	الحجم			الرسم التوضيحي	ملاحظات	
الجزء		زمن الجزء	تفاصيل الوحدة			الشدة	الراحة	التكرار	زمن الأداء	المجموعات	الراحة بين المجموعات	ملاحظات
التمهيدي	10-15	شرح هدف الحصة	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة									
شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب	65 %	60 ثا	3	30 ثا	2	20 ثا	65 %	القفز للعلی مع رفع اليدين إلى غاية تلامسهما				
	65 %	90 ثا	2	60 ثا	3	20 ثا	65 %	الجري على السلم بأقصى سرعة و بالتناوب مع الرجلين				
	65 %	60 ثا	3	60 ثا	3	30 ثا	65 %	دفع الكرة الطبية وزن 1 كغ للحائط من وضع الجلوس على الركبة				
	65 %	120 ثا	3	60 ثا	2	60 ثا	65 %	الركض الدائري : يتم تشكيل من ثلاث إلى اربع فرق كل فرقة تتكون من (4-6 لاعبين) مرقمين حيث عليهم الهرولة في دائرة واحدة وبمسافة متساوية بين كل مجموعة فعندما يتم المناداة على سبيل المثال على رقم 3 عليه الخروج من خط الدائرة والركض دورة كاملة إلى أن يصل إلى موقعه الأصلي في المجموعة والفائز هو الذي يصل قبل بقية زملائه .				
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)												
10-7	عودة النبض إلى الحالة الطبيعية	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة										

تتمية السرعة + المرونة + سرعة رد الفعل +		هدف الحصة		التاريخ	16:00	التوقيت	السادس	الأسبوع	
					75 د	زمن الوحدة	16	رقم الوحدة	
ملاحظات	الرسم التوضيحي	المجموعات	الحجم			الشدة	تفاصيل الوحدة	زمن الجزء	الجزء
			الراحة	التكرار	زمن الأداء				
شرح هدف الحصة							المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة	-10 15	الجزء الثاني
شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب		3	30 ثا	3	20 ثا	65%	الجلوس الطويل ومحاولة لمس المشطين لأطول مدة ممكنة مع ملاحظة مد الركبتين جيدا .		الجزء الرئيسي
		2	60 ثا	3	20 ثا	65%	الجري الخلفي من النقطة أ لمسافة 10 م ثم الدوران والجري المستقيم الى النقطة ب ثم العودة بسرعة إلى النقطة أ		
		3	60 ثا	2	20 ثا	65%	القفز برجلين مضمومتين على خمس شواهد ارتفاع كل شاهد 20 سم ثم الجري بسرعة لمسافة 10 م		
		2	60 ثا	2	120 ثا	65%	عكس الإشارة يقف اللاعبون أمام المدرب وعندما يقوم المدرب بالإشارة إلى اليمين يتجه اللاعبون إلى اليسار والعكس وعندما يشير المدرب إلى الأعلى يقوم اللاعبون بالنزول إلى الأسفل وعندما يشير إلى الأسفل		
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)									
عودة النبض إلى الحالة الطبيعية							العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة	10-7	الجزء الثاني


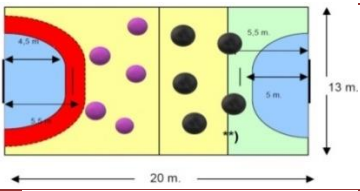
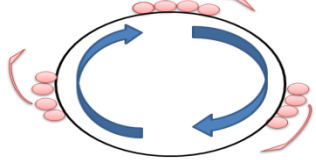
الأسبوع		السادس	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			السرعة + القوة المميزة بالسرعة + المرونة		
رقم الوحدة		17	زمن الوحدة	75 د							
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم			المجموعات	المجموعات	الرسم التوضيحي	ملاحظات	
				الراحة	التكرار	زمن الأداء					
التمهيد	10-15	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة							شرح هدف الحصة		
الجزء الرئيسي		رمي الكرة الطبية للأعلى بذراع واحدة وتركها تسقط على الأرض ثم اليد الأخرى بنفس الطريقة	70 %	30 ثا	3	30 ثا	3	60 ثا	شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمتلة توضيحية من قبل المدرب		
		الجري الخلفي من النقطة أ لمسافة 10 م ثم الدوران والجري المستقيم الى النقطة ب ثم العودة بسرعة الى النقطة أ	70 %	20 ثا	2	60 ثا	2	120			
		القفز برجلين مضمومتين على خمس شواهد ارتفاع كل شاهد 20 سم ثم الجري بسرعة لمسافة 10 م	70 %	15 ثا	3	60 ثا	3	90 ثا			
		الذراعان ممدودتان و الاستلقاء ورمي الكرة الطبية وزن 1 كغ على الحائط واستلامها	70 %	30 ثا	2	30 ثا	3	120 ثا			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
التهنيء	7-10	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة							عودة النبض إلى الحالة الطبيعية		

الأسبوع		السادس	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			تنمية السرعة + تنمية القوة المميزة بالسرعة + المرونة		
رقم الوحدة		18	زمن الوحدة	75 د							
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدّة	الحجم			ملاحظات	الرسم التوضيحي	الرمز	الرمز	
				الراحة	التكرار	زمن الاداء					
التمهيد	-10 15	المناداة، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة									
الجزء الرئيسي		التقدم بالكرة ومناولتها للمدرب ثم التراجع سريعا للخلف والدوران حول الشاخص ومن ثم التقدم للأمام واستلام الكرة والتصويب على المرمى بالقفز العالي	70 %	60 ثا	3	30 ثا	2	60 ثا	شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب		
		مناولة كرة طبية زنة 1 كغ باليد الغير مميزة واستلام الكرة بكلتا اليدين	70 %	60 ثا	3	30 ثا	2	60 ثا			
		القفز والهبوط على صندوق ارتفاعه 35 سم	70 %	30 ثا	2	60 ثا	2	90 ثا			
		الجري على السلم بأقصى سرعة و بالتناوب مع الرجلين	70 %	30 ثا	2	60 ثا	2	120 ثا			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
التنهات	-7 10	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة							عودة النبض إلى الحالة الطبيعية		

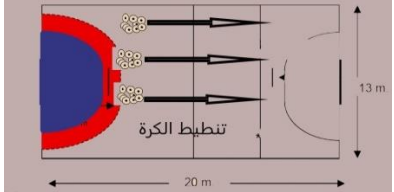



الأسبوع		السابع	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			القوة الانفجارية + تنمية السرعة + الرشاقة		
رقم الوحدة		19	زمن الوحدة	75 د							
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم			المجموعات	المجموعات الراحة بين	الرسم التوضيحي	ملاحظات	
				الراحة	التكرار	زمن الأداء					
التمهيد	-10 15	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة							شرح هدف الحصة		
الجزء الرئيسي	70 %	التقدم بالكرة ومناولتها للمدرب ثم التراجع سريعا للخلف والدوران حول الشاخص ومن ثم التقدم للإمام واستلام الكرة والتصويب على المرمى بالقفز العالي	70 %	60 ثا	3	30 ثا	3	90 ثا			
	70 %	القفز الجانبي على مسطبة ارتفاعها 40 سم	70 %	20 ثا	2	60 ثا	3	120 ثا		شرح كل تمرين على حدة مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب	
	70 %	القفز والهبوط على صندوق ارتفاعه 35 سم	70 %	30	2	60 ثا	2	90 ثا			
	70 %	الجري على السلم بأقصى سرعة و بالتناوب مع الرجلين	70 %	30 ثا	2	60 ثا	2	120 ثا			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
النهاية	-7 10	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة							عودة النبض إلى الحالة الطبيعية		


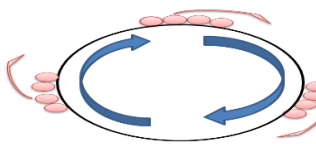
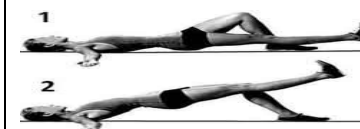

الأسبوع		السابع	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			القوة الانفجارية + السرعة + الرشاقة + المرونة		
رقم الوحدة		20	زمن الوحدة	75 د							
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم			المجموعات	المجموعات بترتيب	الرسم التوضيحي	ملاحظات	
				الراحة	التكرار	زمن الأداء					
التمهيدي	101 5	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب حركات تسخينية خاصة								شرح هدف الحصة	
الجزء الرئيسي		الجلوس الطويل ومحاولة لمس المشطين لأطول مدة ممكنة مع ملاحظة مد الركبتين جيدا .	70%	30 ثا	3	30 ثا	3	60 ثا			
		القفز للعلی مع رفع اليدين إلى غاية تلامسهما	70%	30 ثا	2	30 ثا	3	120 ثا		شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب	
		القفز الأمامي والخلفي بسرعة في دوائر محددة المسافة بينها 1 متر	70%	45 ثا	2	60 ثا	2	120 ثا			
		الجري على السلم بأقصى سرعة و بالتناوب مع الرجلين	70%	30 ثا	2	60 ثا	2	120 ثا			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
النهائي	10-7	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة								عودة النبض إلى الحالة الطبيعية	

تتمية القوة المميزة بالسرعة + سرعة رد الفعل		هدف الحصة					التاريخ	16:00	التوقيت	السابع	الأسبوع
								75 د	زمن الوحدة	21	رقم الوحدة
ملاحظات	الرسم التوضيحي	المجموعات	الحجم			الشدة	تفاصيل الوحدة	زمن الجزء	الجزء		
			الراحة	التكرار	زمن الأداء						
شرح هدف الحصة								المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة	-10 15	التهيدي	
شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب		120 ثا	2	60 ثا	2	10 ثا	70 %	الضغط باستعمال الكرة يقوم الرياضي بعمل تمرين الضغط وذلك باستعمال الكرة خمس مرات .		الجزء الرئيسي	
		120 ثا	2	90 ثا	2	30 ثا	70 %	القفز للعلی مع رفع اليدين إلى غاية تلامسهما			
		90 ثا	1	90 ثا	2	180 ثا	70 %	عكس الإشارة يقف اللاعبون أمام المدرب في ملعب مقنن لكرة اليد المصغرة وعندما يقوم المدرب بالإشارة إلى اليمين يتجه اللاعبون إلى اليسار والعكس وعندما يشير المدرب إلى الأعلى يقوم اللاعبون بالنزول إلى الأسفل وعندما يشير إلى الأسفل			
		180 ثا	2	90 ثا	3	30 ثا	70 %	الجري الخلفي من النقطة أ لمسافة 10 م ثم الدوران والجري المستقيم إلى النقطة ب ثم العودة بسرعة إلى النقطة أ			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
عودة النبض إلى الحالة الطبيعية								العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة	10-7	التهاتي	

الأسبوع رقم الوحدة		الثامن	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			القوة المميزة بالسرعة + سرعة رد الفعل + المرونة	
الجزء		زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم	المجموعا	المجموعا	الرسم التوضيحي	ملاحظات	
					زمن الأداء	التكرار	الراحة			
شرح هدف الحصة	10-15	المناداة، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة								
شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب	الجزء الرئيسي	القفز بخطوات كبيرة برجل واحدة ثم تبديل الرجل الأخرى	70%	30 ثا	2	60 ثا	2	90 ثا	 <p>الجري بخطوات كبيرة بالقدم اليمنى ثم العكس</p>	
		في مرمى مقنن لكرة اليد المصغرة يجري تنافس بين 5 لاعبين ضد 5 يقوم اللاعبون بتمرير الكرة عشر تمريرات بين اللاعبين دون المشي اكثر من ثلاث خطوات	70%	120 ثا	3	60 ثا	3	90 ثا	 <p>13 m, 4.5 m, 5.5 m, 5 m, 20 m</p>	
		الركض الدائري : يتم تشكيل من ثلاث إلى اربع فرق كل فرقة تتكون من (4-6 لاعبين) مرقمين حيث عليهم الهرولة في دائرة واحدة وبمسافة متساوية بين كل مجموعة فعندما يتم المناداة على سبيل المثال على رقم 3 عليه الخروج من خط الدائرة والركض دورة كاملة إلى أن يصل إلى موقعه الأصلي في المجموعة والفائز هو الذي يصل قبل بقية زملائه.	70%	60 ثا	3	90 ثا	2	120 ثا		
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)										
عودة النبض إلى الحالة الطبيعية	7-10	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة								

الأسبوع		الثامن	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة	سرعة رد الفعل + القوة المميزة بالسرعة					
رقم الوحدة		23	زمن الوحدة	75 د								
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة					الشدة	الحجم			ملاحظات	
		المجموعات	المجموعات: الراحة	التكرار	زمن الأداء	الراحة		الرسم التوضيحي	ملاحظات			
التهيدي	-10 15	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة									شرح هدف الحصة	
الجزء الرئيسي						70 %	30 ثا	2	60 ثا	2	90 ثا	شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب
						70 %	120 ثا	3	60 ثا	1	90 ثا	الجري بخطوات كبيرة بالقدم اليمنى ثم العكس
						70 %	60 ثا	3	90 ثا	2	120 ثا	ملعب كرة مصغرة مقطن كل فريق يحاول وضع اكبر عدد من الكرات في الصندوق بحيث يستخرجها من الصندوق الموالي ويحاول عن طريق التمرير أن يأخذها إلى الصندوق الأخر
						70 %	60 ثا	3	90 ثا	2	120 ثا	الركض الدائري : يتم تشكيل من ثلاث إلى اربع فرق كل فرقة تتكون من (4-6 لاعبين) مرقمين حيث عليهم الهرولة في دائرة واحدة وبمسافة متساوية بين كل مجموعة فعندما يتم المناداة على سبيل المثال على رقم 3 عليه الخروج من خط الدائرة والركض دورة كاملة إلى أن يصل إلى موقعه الأصلي في المجموعة والفائز هو الذي يصل قبل بقية زملائه .
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)												
التهائي	-7 10	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة									عودة النبض إلى الحالة الطبيعية	

الأسبوع		الثامن	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة				تنمية السرعة + القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية		
رقم الوحدة		24	زمن الوحدة	75 د								
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة					الشدة	الحجم			الرسم التوضيحي	ملاحظات
		الراحة	التكرار	زمن الأداء	المجموعات	المجموعات						
التمهيد	10-15	المناداة، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب حركات تسخينية خاصة										شرح هدف الحصة
الجزء الرئيسي			120 ثا	1	90 ثا	4	120 ثا	70 %	الجري مع تنطيط الكرة من المنطقة A إلى المنطقة B لجمع اكبر عدد ممكن من الكرات في مدة دقيقة			
			120 ثا	2	90 ثا	3	20 ثا	70 %	الجري الخلفي من النقطة A لمسافة 10 م ثم الدوران والجري المستقيم إلى النقطة B ثم العودة بسرعة إلى النقطة A			
			90 ثا	2	30 ثا	3	120 ثا	70 %	مناولة كرة طبية زنة 1 كغ باليد الغير مميزة واستلام الكرة بكلتا اليدين			
			90 ثا	2	30 ثا	3	120 ثا	70 %	رمي الكرة الطبية للأعلى بذراع واحدة وتركها تسقط على الأرض ثم اليد الأخرى بنفس الطريقة			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)												
التهدئة	7-10	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة										عودة النبض إلى الحالة الطبيعية

المرونة + الشاقة		هدف الحصة			التاريخ	16:00	التوقيت	التاسع	الأسبوع
						75 د	زمن الوحدة	25	رقم الوحدة
ملاحظات	الرسم التوضيحي	المجموعات	الحجم			الشدة	تفاصيل الوحدة	زمن الجزء	الجزء
			الراحة	التكرار	زمن الأداء				
شرح هدف الحصة							المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب حركات تسخينية خاصة	-10 15	التمهيدي
شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب		90 ثا	2	30 ثا	3	20 ثا	75 %	القفز للعلی مع رفع اليدين إلى غاية تلامسهما	الجزء الرئيسي
		120 ثا	3	60 ثا	3	60 ثا	75 %	الركض الدائري : يتم تشكيل من ثلاث إلى اربع فرق كل فرقة تتكون من (4-6 لاعبين) مرقمين حيث عليهم الهولة في دائرة واحدة وبمسافة متساوية بين كل مجموعة فعندما يتم المناداة على سبيل المثال على رقم 3 عليه الخروج من خط الدائرة والركض دورة كاملة إلى أن يصل إلى موقعه الأصلي في المجموعة والفائز هو الذي يصل قبل بقية زملائه .	
		120 ثا	3	60 ثا	3	10 ثا	75 %	من وضع الاستلقاء بالاعتماد على الكتفين و الرجلين رفع الظهر العكسي إلى أعلى وضعية ممكنة و الثبات 10 ثا	
		120 ثا	3	60 ثا	3	10 ثا	75 %	الجلوس على الحائط ورفع اليدين إلى الأعلى وسحب الظهر إلى الأمام دون نزع اليدين من الحائط ومحاولة الثبات ل 10 ثواني	
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)									
عودة النبض إلى الحالة الطبيعية							العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة	-7 10	النهائي

السرعة + الرشاقة + المرونة

هدف الحصة

التاريخ

16:00

التوقيت

75 د

زمن الوحدة

التاسع

26

الأسبوع


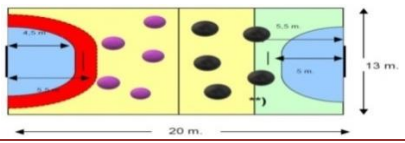
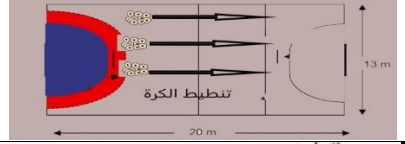

رقم الوحدة





ملاحظات	الرسم التوضيحي	المجموعات الراحة بين	المجموعات	الحجم			الشد ة	تفاصيل الوحدة	زمن الجزء	الجزء
				الراحة	التكرار	زمن الأداء				
شرح هدف الحصة								المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة	-10 15	التمهيد الجزء
شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأتملة توضيحية من قبل المدرب		120 ثا	3	60 ثا	2	30 ثا	75 %	تشبيك اليدين خلف الظهر لأطول فترة ممكنة		الجزء الرئيسي
		120 ثا	2	60 ثا	2	10 ثا	75 %	الضغط باستعمال الكرة يقوم الرياضي بعمل تمرين الضغط وذلك باستعمال الكرة خمس مرات .		
		120 ثا	3	60 ثا	3	60 ثا	75 %	الركض الدائري : يتم تشكيل من ثلاث إلى أربع فرق كل فرقة تتكون من (4-6 لاعبين) مرقمين حيث عليهم الهرولة في دائرة واحدة وبمسافة متساوية بين كل مجموعة فعندما يتم المناداة على سبيل المثال على رقم 3 عليه الخروج من خط الدائرة والركض دورة كاملة إلى أن يصل إلى موقعه الأصلي في المجموعة والفائز هو الذي يصل قبل بقية زملائه .		
		120 ثا	1	90 ثا	4	120 ثا	75 %	الجري مع تنطيط الكرة من المنطقة A الى المنطقة B لجمع اكبر عدد ممكن من الكرات في مدة دقيقة		
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)										
عودة النبض إلى الحالة الطبيعية								العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة	-7 10	التنهائي الجزء

الأسبوع		التاسع	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			القوة المميزة بالسرعة + المرونة + سرعة رد الفعل		
رقم الوحدة		27	زمن الوحدة	75 د							
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم			المجموعات	المجموعات	الرسم التوضيحي	ملاحظات	
				الراحة	التكرار	زمن الأداء					
التمهيد	10-15	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة								شرح هدف الحصة	
الجزء الرئيسي		القفز بخطوات كبيرة برجل واحدة ثم تبديل الرجل الأخرى	75 %	30 ثا	2	60 ثا	2	90 ثا	 <p>الجرى بخطوات كبيرة بالقدم اليمنى ثم العكس</p>	شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأتمثلة توضيحية من قبل المدرب	
		الحجل على قدمين لأكبر مسافة ممكنة لفترة 10 ثا	75 %	10 ثا	2	90 ثا	2	90 ثا			
		الجلوس على الحائط ورفع اليدين إلى الأعلى وسحب الظهر إلى الامام دون نزع اليدين من الحائط ومحاولة الثبات ل 10 ثواني	75 %	10 ثا	2	60 ثا	3	90 ثا			
		عكس الإشارة يقف اللاعبون أمام المدرب وعندما يقوم المدرب بالإشارة إلى اليمين يتجه اللاعبون إلى اليسار والعكس وعندما يشير المدرب إلى الأعلى يقوم اللاعبون بالنزول إلى الأسفل وعندما يشير إلى الأسفل يتجهون إلى الأعلى	75 %	180 ثا	3	60 ثا	1	90 ثا			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
التنهيد	7-10	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة								عودة النبض إلى الحالة الطبيعية	

الأسبوع		العاشر	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			القوة المميزة بالسرعة + المرونة + سرعة رد الفعل		
رقم الوحدة		28	زمن الوحدة	75 د							
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشددة	الحجم			الجموع	التجهيزات	الرسم التوضيحي	ملاحظات	
				الراحة	التكرار	زمن الاداء					
التأهيلي	10-15	المناداة، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب حركات تسخينية خاصة								شرح هدف الحصة	
الجزء الرئيسي		الجري الجانبي على خط 7 أمتار مع العودة إلى خط 9 أمتار عكس الوضعية الأولى	75 %	30 ثا	2	60 ثا	2	90 ثا			
		الضغط باستعمال الكرة يقوم الرياضي بعمل تمرين الضغط وذلك باستعمال الكرة خمس مرات .	75 %	10 ثا	2	60 ثا	2	90 ثا		شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمتلة توضيحية من قبل المدرب	
		الركض الدائري : يتم تشكيل من ثلاث إلى أربع فرق كل فرقة تتكون من (4-6 لاعبين) مرقمين حيث عليهم الهولة في دائرة واحدة وبمسافة متساوية بين كل مجموعة فعندما يتم المناداة على سبيل المثال على رقم 3 عليه الخروج من خط الدائرة والركض دورة كاملة إلى أن يصل إلى موقعه الأصلي في المجموعة والفائز هو الذي يصل قبل بقية زملائه .	75 %	60 ثا	3	60 ثا	3	120 ثا			
		الجري الخلفي من النقطة أ لمسافة 10 م ثم الدوران والجري المستقيم إلى النقطة ب ثم العودة بسرعة إلى النقطة أ	75 %	20 ثا	2	90 ثا	3	120 ثا			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
	7-10	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة								عودة النبض إلى الحالة الطبيعية	



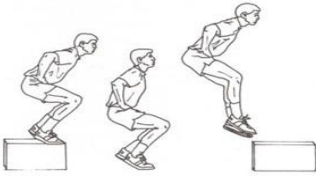

الأسبوع		العاشر	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			السرعة الحركية + المرونة + سرعة رد الفعل	
رقم الوحدة		29	زمن الوحدة	75 د						
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم			المجموعات	المجموعات الراحات بين	الرسم التوضيحي	ملاحظات
				الراحة	التكرار	زمن الاداء				
التمهيدي	-10 15	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب حركات تسخينية خاصة							شرح هدف الحصة	
الجزء الرئيسي		ملعب كرة مصغرة مقنن كل فريق يحاول وضع أكبر عدد من الكرات في الصندوق بحيث يستخرجها من الصندوق الموالي ويحاول عن طريق التمرير أن يأخذها إلى الصندوق الأخر	75%	120 ثا	2	60 ثا	2	120 ثا	شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب	
		من وضع الاستلقاء بالاعتماد على الكتفين والرجلين رفع الظهر العكسي إلى أعلى وضعية ممكنة والثبات 10 ثا	75%	10 ثا	2	90 ثا	2	180 ثا		
		عكس الإشارة في ملعب كرة يد مصغرة مقنن يقف اللاعبون امام المدرب وعندما يقوم المدرب بالإشارة إلى اليمين يتجه اللاعبون الى اليسار والعكس وعندما يشير المدرب إلى الأعلى يقوم اللاعبون بالنزول إلى الأسفل وعندما يشير إلى الأسفل يقف اللاعبون وهكذا	75%	120 ثا	3	90 ثا	1	120 ثا		
		مناولة كرة طبية زنة 1 كغ باليد الغير مميزة واستلام الكرة بكلتا اليدين	75%	60 ثا	3	60 ثا	3	60 ثا		
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)										
النهائي	-7 10	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة							عودة النبض إلى الحالة الطبيعية	

الأسبوع		العاشر	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			السرعة + القوة المميزة بالسرعة + سرعة رد الفعل	
رقم الوحدة		30	زمن الوحدة	75 د						
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم			المجموعات	المجموعات الراحات بين	الرسم التوضيحي	ملاحظات
				الراحة	التكرار	زمن الأداء				
التمهيد	-10 15	المناداة، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب حركات تسخينية خاصة								شرح هدف الحصة
الجزء الرئيسي		التقدم بالكرة ومناولتها للمدرب ثم التراجع سريعا للخلف والدوران حول الشاخص ومن ثم التقدم للإمام واستلام الكرة والتصويب على المرمى بالقفز العالي	75%	30 ثا	3	60 ثا	2	90 ثا		
		في مرمى مقنن لكرة اليد المصغرة يجرى تنافس بين 5 لاعبين ضد 5 يقوم اللاعبون بتمرير الكرة عشر تمريرات بين اللاعبين دون المشي أكثر من ثلاث خطوات	75%	120 ثا	3	60 ثا	1	90 ثا		شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب
		الجري مع تنطيط الكرة من المنطقة A الى المنطقة B لجمع اكبر عدد ممكن من الكرات في مدة دقيقة	75%	120 ثا	4	60 ثا	1	90 ثا		
		تبادل الكرة مع الزميل مع القفز والتسديد على المرمى	75%	60 ثا	3	60 ثا	3	90 ثا		
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)										
التنهائي	-7 10	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة								عودة النبض إلى الحالة الطبيعية


الأسبوع		التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			تنمية القوة المميزة بالسرعة + سرعة رد الفعل + المرونة	
رقم الوحدة		زمن الوحدة	75 د						
الجزء		زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم			المجموعات	ملاحظات
					الراحة	التكرار	زمن الأداء	المجموعات	الرسم التوضيحي
شرح هدف الحصة		-10 15	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب حركات تسخينية خاصة						
شرح كل تمرين على حدة مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب		90 ثا	2	30 ثا	3	30 ثا	80%	الجري الجانبي على خط 7 أمتار مع العودة إلى خط 9 أمتار عكس الوضعية الأولى	
		120 ثا	1	60 ثا	3	20 ثا	80%	تتبع الرقم رسم مربع يجلس فيه اللاعب ويقوم بترقيم الأضلع من 1 الى 4 يقوم الرياضي بالحركة الخفيفة مع رفع الرجلين وعندما ينادي المدرب على الرقم يقوم الرياضي بإخراج رجل إلى الرقم الذي يسمعه	
		90 ثا	2	60 ثا	2	10 ثا	80%	القفز والهبوط على صندوق ارتفاعه 35 سم	
		90 ثا	2	60 ثا	2	10 ثا	80%	الحجل على قدمين لأكبر مسافة ممكنة لفترة 10 ثا	
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)									
مناقشة حول الحصة		-7 10	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة						

القوة المميزة بالسرعة + المرونة + الرشاقة		هدف الحصة			التاريخ	16:00	التوقيت	الحادي عشر	الأسبوع	
						75 د	زمن الوحدة	32	رقم الوحدة	
ملاحظات	الرسم التوضيحي	المجموعات الترابية بمقتضى	المجموعات	الحجم			الشدة	تفاصيل الوحدة	زمن الجزء	الجزء
				الراحة	التك رار	زمن الاداء				
شرح هدف الحصة								المناداة، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب حركات تسخينية خاصة	-10 15	التهيدي الجزء
شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب		120 ثا	2	60 ثا	2	30 ثا	80 %	تنطيط الكرة من الجلوس ثم الاستمرار في التنطيط مع محاولة الوقوف بدون فقدان الكرة ثم تكرار المحاولة .		الجزء الرئيسي
		90 ثا	2	30 ثا	3	30 ثا	80 %	الجري الجانبي على خط 7 أمتار مع العودة إلى خط 9 أمتار عكس الوضعية الأولى		
		90 ثا	1	30 ثا	4	120 ثا	80 %	في مرمى مقنن لكرة اليد المصغرة يجرى تنافس بين 5 لاعبين ضد 5 يقوم اللاعبون بتمرير الكرة عشر تمريرات بين اللاعبين دون المشي اكثر من ثلاث خطوات		
		90 ثا	2	60 ثا	3	30 ثا	80 %	يقف ثلاث أشخاص والذي في الوسط يتم دفعه من قبل الزميل الأول ليمسكه الثاني ثم يقوم بدفعه إلى الآخر لمدة 15 ثانية		
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)										
عودة النبض إلى الحالة الطبيعية								العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة	-7 10	التهيدي الجزء

الأسبوع رقم الوحدة		الحادي عشر	التوقيت	16:00	التاريخ	هدف الحصة			السريعة + المرونة + الرشاقة	
زمن الجزء		33	زمن الوحدة	75 د						
الجزء	زمن الجزء	تفاصيل الوحدة	الشدة	الحجم			المجموعات	المجموعات الراحة بين	الرسم التوضيحي	ملاحظات
				الراحة	التكرار	زمن الأداء				
التمهيدي	10-15	المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية خاصة								شرح هدف الحصة
الجزء الرئيسي		تنطيط الكرة مع المشي إلى الإمام ثم الخلف لمدة دقيقة	80%	30 ثا	3	60 ثا	3	90 ثا		
		تتبع الرقم: رسم مربع يجلس فيه اللاعب ويقوم بترقيم الأضلع من 1 الى 4 يقوم الرياضي بالحركة الخفيفة مع رفع الرجلين وعندما ينادي المدرب على الرقم يقوم الرياضي باخراج رجل الى الرقم الذي يسمعه	80%	20 ثا	3	60 ثا	1	120 ثا		شرح كل تمرين على حدة مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب
		يقف ثلاث أشخاص والذي في الوسط يتم دفعه من قبل الزميل الأول ليمسكه الثاني ثم يقوم بدفعه إلى الآخر لمدة 15 ثانية	80%	30 ثا	3	60 ثا	2	90 ثا		
		دفع الكرة الطبية وزن 1 كغ للحائط من وضع الجلوس على الركبة	80%	30 ثا	3	60 ثا	3	120 ثا		
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)										
التهيئة	10-7	العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة								عودة النض إلى الحالة الطبيعية

تنمية السرعة + تنمية القوة المميزة بالسرعة		هدف الحصة					التاريخ	16:00	التوقيت	الثاني عشر	الأسبوع
								75 د	زمن الوحدة	34	رقم الوحدة
ملاحظات	الرسم التوضيحي	المجموعات	المجموعات	الحجم			الشدة	تفاصيل الوحدة	زمن الجزء	الجزء	
				الراحة	التكرار	زمن الأداء					
شرح هدف الحصة								المناداة، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب حركات تسخينية خاصة	-10 15	الجزء التمهيدي	
شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب		90 ثا	3	60 ثا	2	60 ثا	80 %	وقوف اللاعبين وجها لوجها المسافة بينهما ثلاث أمتار والقيام بمناولة الكرة وزن 1 كغ		الجزء الرئيسي	
		90 ثا	2	60 ثا	3	30 ثا	80 %	يقف ثلاث أشخاص والذي في الوسط يتم دفعه من قبل الزميل الأول ليمسكه الثاني ثم يقوم بدفعه إلى الآخر لمدة 15 ثانية			
		120 ثا	2	60 ثا	3	10 ثا	80 %	القفز والهبوط على صندوق ارتفاعه 35 سم			
		120 ثا	60 ثا	60 ثا	3	20 ثا	80 %	التقدم بالكرة ومناولتها للمدرب ثم التراجع سريعا للخلف والدوران حول الشاخص ومن ثم التقدم للأمام واستلام الكرة والتصويب على المرمى بالقفز العالي			
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
عودة النبض إلى الحالة الطبيعية								العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة	-7 10	الجزء النهائي	

تنمية السرعة + تنمية القوة المميزة بالسرعة		هدف الحصة					التاريخ	16:00	التوقيت	الثاني عشر	الأسبوع		
								75 د	زمن الوحدة	35	رقم الوحدة		
ملاحظات	الرسم التوضيحي	المجموعات	المجموعات	الحجم			الشدة	تفاصيل الوحدة			زمن الجزء	الجزء	
				الراحة	التكرار	زمن الاداء							
شرح هدف الحصة								المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب حركات تسخينية خاصة			-10 15	الجزء التمهيدي	
شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب		120 ثا	2	90 ثا	3	10 ثا	80 %	الحجل على قدم ثم القدم الأخرى لأكبر مسافة ممكنة لفترة 10 ثا				الجزء الرئيسي	
		90 ثا	3	60 ثا	2	60 ثا	80 %	وقوف اللاعبين وجها لوجها المسافة بينهما ثلاث أمتار والقيام بمناولة الكرة وزن 1 كغ					
		90 ثا	2	60 ثا	3	30 ثا	80 %	يقف ثلاث أشخاص والذي في الوسط يتم دفعه من قبل الزميل الأول ليمسكه الثاني ثم يقوم بدفعه إلى الآخر لمدة 15 ثانية بعدها يتم تبادل الأدوار					
		120 ثا	60 ثا	60 ثا	3	20 ثا	80 %	التقدم بالكرة ومناولتها للمدرب ثم التراجع سريعا للخلف والدوران حول الشاخص ومن ثم التقدم للامام واستلام الكرة والتصويب على المرمى بالقفز العالي					
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)													
عودة النبض إلى الحالة الطبيعية								العودة إلى الراحة . تمارين تهدئة واسترخاء مناقشة عامة حول الحصة			10-7	الجزء الختامي	

تنمية السرعة + تنمية القوة المميزة بالسرعة		هدف الحصة					التاريخ	16:00	التوقيت	الثاني عشر	الأسبوع
								75 د	زمن الوحدة	36	رقم الوحدة
ملاحظات	الرسم التوضيحي	المجموعات	المجموعات	الحجم			الشدة	تفاصيل الوحدة	زمن الجزء	الجزء	
				الراحة	التكرار	زمن الأداء					
شرح هدف الحصة								المناداة ، مراقبة عامة للاعبين واللباس شرح مضمون الحصة جري خفيف حول الملعب حركات تسخينية خاصة	-10 15	الجزء الثاني	
شرح كل تمرين على حدا مع تصحيح الأخطاء . والقيام بأمثلة توضيحية من قبل المدرب		3	3	30 ثا	3	60 ثا	3	90 ثا	80 %	تنطيط الكرة مع المشي إلى الإمام ثم الخلف لمدة دقيقة	الجزء الرئيسي
		1	1	20 ثا	3	60 ثا	3	120 ثا	80 %	تتبع الرقم رسم مربع يجلس فيه اللاعب ويقوم بترقيم الأضلع من 1 الى 4 يقوم الرياضي بالحركة الخفيفة مع رفع الرجلين وعندما ينادي المدرب على الرقم يقوم الرياضي بإخراج رجل إلى الرقم الذي يسمعه	
		3	3	30 ثا	3	60 ثا	3	90 ثا	80 %	تنطيط الكرة من الجلوس ثم الاستمرار في التنطيط مع محاولة الوقوف بدون فقدان الكرة ثم تكرار المحاولة .	
		2	2	120 ثا	2	60 ثا	2	120 ثا	80 %	في مرمى مقنن لكرة اليد المصغرة يجري تنافس بين 5 لاعبين ضد 5 يقوم اللاعبون بتمرير الكرة عشر تمريرات بين اللاعبين دون المشي أكثر من ثلاث خطوات	
جزء خاص بعمل مدرب الفريق (معرفة خطية ونظرية إعداد نفسي .. الخ)											
مناقشة حول الحصة								تمارين تهدئة واسترخاء	-7 10	الجزء الثاني	

الملحق رقم 04

استمارة معلومات

القياس البعدي	القياس القبلي	اسم الاختبار	الاسم واللقب
		القفز العمودي من الثبات	العمر
		ثني الجذع للأمام من الوقوف	الوزن
		الجري 30 متر	الطول
		اختبار بيروي (الانبطاح المائل من الوقوف)	الطول
		الرمي الأمامي للكرات الطبية	الطول

الملحق رقم 05

العينة التجريبية

الرمي الأمامي للكرات الطبية القوة الانفجارية للذراعين		اختبار بيوربي (الانبطاح المائل من الوقوف) 10 ثا الرشاقة		الجري 30 متر (ثا) السرعة الحركية		ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم) المرونة		القفز العمودي من الثبات القوة المميزة بالسرعة		اللاعب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
5.5	4,91	5	4	4.96	5.12	2.1 سم	1.4 سم	46	44	1
5.11	4.65	6	5	5.05	5.33	2.9	2 سم	40	32	2
3.95	3.77	5	4	4.79	4.99	3	0	45	41	3
4.80	4.50	6	5	4.63	4.86	3	1	45	39	4
5.50	5.2	5	4	4.52	4.75	3.2	1.5	42	38	5
4.80	4.15	6	6	5	5.22	4.1	2.2	40	34	6
5.83	5.66	4	3	4.83	5.01	6	3	49	45	7
5.66	5.5	6	5	4.33	4.92	2.5	0	50	46	8
5.10	6	5	5	4.98	5.43	2.5	1-	45	43	9
4.9	4.10	5	4	4.77	5.03	2	2-	46	42	10
4.66	3.86	6	5	4.98	5.36	3.5	1.6	44	42	11
3.11	3.7	5	4	4.43	4.88	4	2	43	40	12
4.5	3.5	6	4	4.22	4.96	6	3	44	41	13
4.65	3.95	6	5	4.86	5.33	4	2	48	45	14

العينة التجريبية

اللاعب	السن	الطول	الوزن	العمر التدريبي
1	11	144	41	1
2	12	135	39	1
3	10	140	42	0
4	10	139	4	2
5	11	141	45	1
6	10	143	42	2
7	13	145	40	3
8	1	143	40,5	1
9	11	144	45	1
10	10	142	39	3
11	9	146	40,6	2
12	12	145	41,5	2
13	12	141	43	1
14	11	140	42	2

العينة الضابطة

اللاعب	السن	الطول	الوزن	العمر التدريبي
1	12	139	42	2
2	12	142	41	1
3	11	140	42	0
4	10	138	4	2
5	11	132	45	1
6	11	145	42	2
7	12	140	41	2
8	12	142	40,5	1
9	11	143	45,5	0
10	10	142	40	2
11	13	141	40	3
12	12	145	41,5	2
13	13	143	41	2
14	11	143	43	2



قائمة أسماء السادة المحكمين

الرقم	الاسم	الرتبة
01	حميدة خالد	أستاذ محاضر أ
02	قاسم مخطار	أستاذ محاضر أ
03	بونشادة ياسين	أستاذ محاضر أ
04	ديلمي محمد	أستاذ محاضر أ
05	قيال موراد	أستاذ محاضر أ
06	بشير بن عطية	أستاذ محاضر أ
07	سليمان نور الدين	أستاذ محاضر أ

قائمة الفريق المساعد

الرقم	الاسم	الرتبة
01	كربوعه كمال	طالب دكتوراه
02	خضاري احمد ياسين	مدرب كرة يد
03	خرادل إبراهيم	أستاذ تربية بدنية
04	بن عثمان علي	أستاذ تربية بدنية
05	نسيل محمد	أستاذ تربية بدنية

اختبارات بيرسون للتأكد من مدى ثبات الاختبارات

القوة المميزة بالسرعة:

Corrélations			
		rtest	test
test	Corrélation de Pearson	1	,808 [*]
	Sig. (bilatérale)		,015
	N	8	8
Rtest	Corrélation de Pearson	,808 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	,015	
	N	8	8

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

المرونة:

Corrélations			
		rtest	test
test	Corrélation de Pearson	1	,889 ^{**}
	Sig. (bilatérale)		,003
	N	8	8
Rtest	Corrélation de Pearson	,889 ^{**}	1
	Sig. (bilatérale)	,003	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

السرعة الحركية:

Corrélations			
		rtest	Test
test	Corrélation de Pearson	1	,811 ^{**}
	Sig. (bilatérale)		,008
	N	9	9
Rtest	Corrélation de Pearson	,811 ^{**}	1
	Sig. (bilatérale)	,008	
	N	9	9

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الرشاقة:

Corrélations			
		rtest	test
Test	Corrélation de Pearson	1	,821**
	Sig. (bilatérale)		,007
	N	9	9
Rtest	Corrélation de Pearson	,821**	1
	Sig. (bilatérale)	,007	
	N	9	9

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

القوة الانفجارية:

Corrélations			
		rtest	Test
Test	Corrélation de Pearson	1	,820**
	Sig. (bilatérale)		,007
	N	9	9
Rtest	Corrélation de Pearson	,820**	1
	Sig. (bilatérale)	,007	
	N	9	9

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

نتائج اختبار "ت" لدراسة تكافؤ العينتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البدنية للقياس القبلي

Statistiques de groupe					
	العينة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
القفز العمودي من الثبات	التجريبية	14	40,8571	4,07350	1,08869
	الضابطة	14	42,3571	2,50713	,67006
ثني الجذع للأمام من الوقوف	التجريبية	14	1,7286	1,59539	,42639
	الضابطة	14	1,7286	1,59539	,42639
الجري المتعرج بين الأقماع	التجريبية	14	42,2857	5,45511	1,45794
	الضابطة	14	44,2143	3,49017	,93279
الجري 30 متر	التجريبية	14	5,0850	,21475	,05740
	الضابطة	14	4,9936	,21504	,05747
اختبار بيربي	التجريبية	14	4,5000	,75955	,20300
	الضابطة	14	4,5714	,75593	,20203
الرمي الأمامي للكرات الطبية	التجريبية	14	4,5321	,80523	,21521
	الضابطة	14	4,5129	,73961	,19767

Test d'échantillons indépendants					
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
القفز العمودي من الثبات	Hypothèse de variances égales	1,298	,265	-1,173	26

	Hypothèse de variances inégales			-1,173	21,613
ثني الجذع للأمام من الوقوف	Hypothèse de variances égales	,000	1,000	,000	26
	Hypothèse de variances inégales			,000	26,000
الجري المتعرج بين الأقماع	Hypothèse de variances égales	3,785	,063	-1,114	26
	Hypothèse de variances inégales			-1,114	22,116
الجري 30 متر	Hypothèse de variances égales	,003	,955	1,126	26
	Hypothèse de variances inégales			1,126	26,000
اختبار بيربي	Hypothèse de variances égales	,005	,942	-,249	26
	Hypothèse de variances inégales			-,249	25,999
الرمي الأمامي للكرات الطبية	Hypothèse de variances égales	,324	,574	,066	26
	Hypothèse de variances inégales			,066	25,814

Test d'échantillons indépendants					
		Test-t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence
					Inférieure
القفز العمودي من الثبات	Hypothèse de variances égales	,251	-1,50000	1,27837	-4,12772
	Hypothèse de variances inégales	,253	-1,50000	1,27837	-4,15393

ثني الجذع للأمام من الوقوف	Hypothèse de variances égales	1,000	,00000	,60300	-1,23949
	Hypothèse de variances inégales	1,000	,00000	,60300	-1,23949
الجري المتعرج بين الأقماع	Hypothèse de variances égales	,275	-1,92857	1,73080	-5,48629
	Hypothèse de variances inégales	,277	-1,92857	1,73080	-5,51695
الجري 30 متر	Hypothèse de variances égales	,271	,09143	,08122	-,07553
	Hypothèse de variances inégales	,271	,09143	,08122	-,07553
اختبار بيربي	Hypothèse de variances égales	,805	-,07143	,28640	-,66013
	Hypothèse de variances inégales	,805	-,07143	,28640	-,66013
الرمي الأمامي للكرات الطبية	Hypothèse de variances égales	,948	,01929	,29221	-,58136
	Hypothèse de variances inégales	,948	,01929	,29221	-,58157

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes
		Intervalle de confiance 95% de la différence
		Supérieure
القفز العمودي من الثبات	Hypothèse de variances égales	1,12772
	Hypothèse de variances inégales	1,15393
ثني الجذع للأمام من الوقوف	Hypothèse de variances égales	1,23949
	Hypothèse de variances inégales	1,23949
الجري المتعرج بين الأقماع	Hypothèse de variances égales	1,62915
	Hypothèse de variances inégales	1,65981
الجري 30 متر	Hypothèse de variances égales	,25838
	Hypothèse de variances inégales	,25838
اختبار بيربي	Hypothèse de variances égales	,51728
	Hypothèse de variances inégales	,51728
الرمي الأمامي للكرات الطبية	Hypothèse de variances égales	,61993
	Hypothèse de variances inégales	,62015

نتائج اختبار "ت" للاختبارات القبلية و البعدية للصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية

القفز العمودي من الثبات:

Statistiques pour échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
القفز العمودي من الثبات	القبلي	40,8571	14	4,07350	1,08869
	البعدي	44,7857	14	2,99175	,79958

Test échantillons appariés						
		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
القفز العمودي من الثبات	القبلي - البعدي	-3,92857	1,73046	,46249	-4,92771	-2,92943

Test échantillons appariés				
		T	ddl	Sig. (bilatérale)
القفز العمودي من الثبات	القبلي - البعدي	-8,494	13	,000

ثني الجذع للأمام من الوقوف

Statistiques pour échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
ثني الجذع للأمام من الوقوف	القبلي	1,1929	14	1,45943	,39005
	البعدي	3,4857	14	1,25628	,33576

Test échantillons appariés						
		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
ثني الجذع للأمام من الوقوف	القبلي - البعدي	-2,29286	,93271	,24928	-2,83139	-1,75433

Test échantillons appariés				
		T	Ddl	Sig. (bilatérale)
ثني الجذع للأمام من الوقوف	القبلي - البعدي	-9,198	13	,000

الجري 30 متر:

Statistiques pour échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الجري 30 متر	القبلي	5,0850	14	,21475	,05740
	البعدي	4,7393	14	,27008	,07218

Test échantillons appariés						
		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الجري 30 متر	القبلي - البعدي	,34571	,17341	,04635	,24559	,44584

Test échantillons appariés				
		T	ddl	Sig. (bilatérale)
الجري 30 متر	القبلي - البعدي	7,459	13	,000

اختبار بيوري:

Statistiques pour échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
اختبار بيوري	القبلي	4,5000	14	,75955	,20300
	البعدي	5,4286	14	,64621	,17271

Test échantillons appariés						
		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
اختبار بيوري	القبلي - البعدي	-,92857	,47463	,12685	-1,20262	-,65453

Test échantillons appariés				
		T	ddl	Sig. (bilatérale)
اختبار بيوري	القبلي - البعدي	-7,320	13	,000

الرمي الأمامي للكرات الطبية:

Statistiques pour échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الرمي الأمامي	القبلي	4,5321	14	,80523	,21521
للكرات الطبية	البعدي	4,8621	14	,71432	,19091

Test échantillons appariés						
		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الرمي الأمامي للكرات الطبية	القبلي - البعدي	-,33000	,53007	,14167	-,63605	-,02395

Test échantillons appariés				
		T	ddl	Sig. (bilatérale)
الرمي الأمامي للكرات الطبية	القبلي - البعدي	-2,329	13	,037

نتائج اختبار "ت" للاختبارات القبليّة و البعديّة للصفات البدنيّة لدى المجموعة الضابطة

القفز العمودي من الثبات:

Statistiques pour échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
القفز العمودي من الثبات	القبلي	42,3571	14	2,50713	,67006
	البعدي	42,3571	14	2,05153	,54830

Test échantillons appariés						
		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
القفز العمودي من الثبات	القبلي - البعدي	,00000	,73380	,19612	-,42368	,42368

Test échantillons appariés				
		T	Ddl	Sig. (bilatérale)
القفز العمودي من الثبات	القبلي - البعدي	,000	13	1,000

ثني الجذع للأمام من الوقوف

Statistiques pour échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
ثني الجذع للأمام من الوقوف	القبلي	1,7286	14	1,59539	,42639
	البعدي	2,0000	14	1,13950	,30454

Test échantillons appariés						
		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
ثني الجذع للأمام من الوقوف	القبلي - البعدي	-,27143	,62318	,16655	-,63124	,08838

Test échantillons appariés				
		T	Ddl	Sig. (bilatérale)
ثني الجذع للأمام من الوقوف	القبلي - البعدي	-1,630	13	,127

الجري 30 متر:

Statistiques pour échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الجري 30 متر	القبلي	4,9936	14	,21504	,05747
	البعدي	4,9700	14	,21130	,05647

Test échantillons appariés						
		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الجري 30 متر	القبلي - البعدي	,02357	,05048	,01349	-,00557	,05272

Test échantillons appariés				
		T	ddl	Sig. (bilatérale)
الجري 30 متر	القبلي - البعدي	1,747	13	,104

اختبار بيوري:

Statistiques pour échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
اختبار بيوري	القبلي	4,5714	14	,75593	,20203
	البعدي	4,7857	14	,89258	,23855

Test échantillons appariés						
		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
اختبار بيوري	القبلي - البعدي	-,21429	,42582	,11380	-,46014	,03157

Test échantillons appariés				
		T	ddl	Sig. (bilatérale)
اختبار بيوري	القبلي - البعدي	-1,883	13	,082

الرمي الأمامي للكرات الطبية:

Statistiques pour échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الرمي الأمامي	القبلي	4,5129	14	,73961	,19767
للكرات الطبية	البعدي	4,4629	14	,60927	,16283

Test échantillons appariés						
		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الرمي الأمامي للكرات الطبية	القبلي - البعدي	,05000	,28571	,07636	-,11496	,21496

Test échantillons appariés				
		T	ddl	Sig. (bilatérale)
الرمي الأمامي للكرات الطبية	القبلي - البعدي	,655	13	,524

نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين العينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي

Statistiques de groupe					
	العينة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
القفز العمودي من الثبات	التجريبية	14	44,7857	2,99175	,79958
	الضابطة	14	42,3571	2,05153	,54830
ثني الجذع للأمام من الوقوف	التجريبية	14	3,4857	1,25628	,33576
	الضابطة	14	2,0000	1,13950	,30454
الجري المتعرج بين الأقماع	التجريبية	14	37,7857	5,78032	1,54486
	الضابطة	14	44,5000	3,36841	,90024
الجري 30 متر	التجريبية	14	4,7393	,27008	,07218
	الضابطة	14	4,9700	,21130	,05647
اختبار بيربي	التجريبية	14	5,4286	,64621	,17271
	الضابطة	14	4,7857	,89258	,23855
الرمي الأمامي للكرات الطبية	التجريبية	14	4,8621	,71432	,19091
	الضابطة	14	4,4629	,60927	,16283

Test d'échantillons indépendants					
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
القفز العمودي من الثبات	Hypothèse de variances égales	,916	,347	2,505	26
	Hypothèse de variances inégales			2,505	23,012

ثني الجذع للأمام من الوقوف	Hypothèse de variances égales	,000	,994	3,278	26
	Hypothèse de variances inégales			3,278	25,756
الجري المتعرج بين الأقماع	Hypothèse de variances égales	5,223	,031	-3,755	26
	Hypothèse de variances inégales			-3,755	20,916
الجري 30 متر	Hypothèse de variances égales	,765	,390	-2,517	26
	Hypothèse de variances inégales			-2,517	24,577
اختبار بيربي	Hypothèse de variances égales	,749	,395	2,183	26
	Hypothèse de variances inégales			2,183	23,691
الرمي الأمامي للكرات الطبية	Hypothèse de variances égales	,006	,938	1,591	26
	Hypothèse de variances inégales			1,591	25,369

Test d'échantillons indépendants					
		Test-t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence
					Inférieure
القفز العمودي من الثبات	Hypothèse de variances égales	,019	2,42857	,96951	,43571
	Hypothèse de variances inégales	,020	2,42857	,96951	,42304

ثني الجذع للأمام من الوقوف	Hypothèse de variances égales	,003	1,48571	,45330	,55395
	Hypothèse de variances inégales	,003	1,48571	,45330	,55352
الجري المتعرج بين الأقمار	Hypothèse de variances égales	,001	-6,71429	1,78802	-10,38961
	Hypothèse de variances inégales	,001	-6,71429	1,78802	-10,43358
الجري 30 متر	Hypothèse de variances égales	,018	-,23071	,09165	-,41910
	Hypothèse de variances inégales	,019	-,23071	,09165	-,41963
اختبار بيربي	Hypothèse de variances égales	,038	,64286	,29451	,03749
	Hypothèse de variances inégales	,039	,64286	,29451	,03460
الرمي الأمامي للكرات الطبية	Hypothèse de variances égales	,124	,39929	,25092	-,11649
	Hypothèse de variances inégales	,124	,39929	,25092	-,11711

اختبار (مربع ايتا) لقياس حجم أثر البرنامج التدريبي على الصفات البدنية و القدرات الحركية للعينة
التجريبية

Observation Calculer Récapituler					
	Observations				
	Inclus		Exclu(s)		Total
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N
القوة المميزة بالسرعة * القياس	28	100,0%	0	0,0%	28
المرونة * القياس	28	100,0%	0	0,0%	28
السرعة الحركية * القياس	28	100,0%	0	0,0%	28
الرشاقة * القياس	28	100,0%	0	0,0%	28
القوة الانفجارية * القياس	28	100,0%	0	0,0%	28

Observation Calculer Récapituler	
	Observations
	Total
	Pourcentage
القوة المميزة بالسرعة * القياس	100,0%
المرونة * القياس	100,0%
السرعة الحركية * القياس	100,0%
الرشاقة * القياس	100,0%
القوة الانفجارية * القياس	100,0%

Tableau de bord						
القياس		القوة المميزة بالسرعة	المرونة	السرعة الحركية	الرشاقة	القوة الانفجارية
القبلي	Moyenne	40,8571	1,1929	5,0850	4,5000	4,5321
	N	14	14	14	14	14
	Ecart-type	4,07350	1,45943	,21475	,75955	,80523
البعدي	Moyenne	44,7857	3,4857	4,7393	5,4286	4,8621
	N	14	14	14	14	14
	Ecart-type	2,99175	1,25628	,27008	,64621	,71432
Total	Moyenne	42,8214	2,3393	4,9121	4,9643	4,6971
	N	28	28	28	28	28
	Ecart-type	4,03736	1,77437	,29718	,83808	,76557

Tableau ANOVA					
			Somme des carrés	df	Moyenne des carrés
القوة المميزة بالسرعة * القياس	Inter-groupes	Combiné	108,036	1	108,036
	Intra-classe		332,071	26	12,772
	Total		440,107	27	
المرونة * القياس	Inter-groupes	Combiné	36,800	1	36,800
	Intra-classe		48,206	26	1,854
	Total		85,007	27	
السرعة الحركية * القياس	Inter-groupes	Combiné	,837	1	,837
	Intra-classe		1,548	26	,060
	Total		2,384	27	
الرشاقة * القياس	Inter-groupes	Combiné	6,036	1	6,036
	Intra-classe		12,929	26	,497
	Total		18,964	27	

القوة الانفجارية * القياس	Inter-groupes	Combiné	,762	1	,762
	Intra-classe		15,062	26	,579
	Total		15,825	27	

Tableau ANOVA				
			F	Signification
القوة المميزة بالسرعة * القياس	Inter-groupes	Combiné	8,459	,007
	Intra-classe			
	Total			
المرونة * القياس	Inter-groupes	Combiné	19,848	,000
	Intra-classe			
	Total			
السرعة الحركية * القياس	Inter-groupes	Combiné	14,053	,001
	Intra-classe			
	Total			
الرشاقة * القياس	Inter-groupes	Combiné	12,138	,002
	Intra-classe			
	Total			
القوة الانفجارية * القياس	Inter-groupes	Combiné	1,316	,262
	Intra-classe			
	Total			

Mesures des associations		
	Eta	Eta carré
القوة المميزة بالسرعة * القياس	,495	,245
المرونة * القياس	,658	,433
السرعة الحركية * القياس	,592	,351
الرشاقة * القياس	,564	,318
القوة الانفجارية * القياس	,219	,048