

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة ضمن متطلبات لنيل شهادة الليسانس

تخصص التدريب الرياضي

العنوان

أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد

بحث تجريبي أجري على ناشئي كرة اليد 13-15 سنة للاعبين متوسطه هوارى بومدين لبلدية حاسي العرش ولاية الجلفة

إشراف الأستاذ :

عبد الحميد قنونة

إعداد الطلبة :

الحسين زكراوي

عامر رنان

عامر شويطر

السنة الجامعية : 2016/2017

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص التدريب الرياضي

مذكرة ضمن متطلبات لنيل شهادة الليسانس

العنوان

أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبى كرة اليد

بحث تجريبي أجري على ناشئى كرة اليد 13-15 سنة للاعبى متوسطة هواري بومدين لبلدية حاسي العش ولاية الجلفة

إشراف الأستاذ :

عبد الحميد قنونة

إعداد الطلبة :

- الحسين زكراوي

- عامر رنان

- عامر شويطر

السنة الجامعية : 2016/2017

الإهداء

نهدي هذا العمل المتواضع

إلى أحب الناس إلينا، إلى الوالدين الكريمين

إلى إخواننا و أخواتنا

إلى الأصدقاء والأحباب

إلى كل عمال وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى كل من يجب لنا الخير من قريب أو من بعيد

✍️ نزيكراوي الحسين

✍️ مرنان عامر

✍️ شويط عامر

كلمة شكر

الحمد لله ذي الحامد كلها أولها وآخرها، ظاهرها وباطنها، جليها وخفيها .

الحمد لله حتى ترضى وإذا مرضيت وبعد الرضا وصلبي اللهم وسلم وبأمرك على سيدنا محمد

الحبيب المحبوب .

تربعون الله وحمده إتمام هذه المذكرة الذي تتقدم فيه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ "قنونة عبد

الحמיד "

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل

إلى كل عمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى كل الأساتذة الكرام

إلى كل من علمنا حرفا

من قريب أو من بعيد .

ملخص البحث :

يتطلب لبناء قاعدة رياضية قوية وسليمة تفاعل عدد من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب والبراعم والناشئين يعتبرون هذا الأخير له إمكانيات في أن يكون النجم والممارس ، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة واعتبرناهم قيمة في حد ذاتها وغاية وليست وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات والألقاب .

وعلى ضوء هذا جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى إبراز مدى تطور بعض الصفات البدنية والمهارية المرتبطة باختصاص كرة اليد من خلال تطبيق البرنامج التدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة ، كما كان هذا الأخير إلى الربط بين الجانب البدني والمهاري .

ولتحقيق أعلاه ، قام الباحث بتقسيم البحث إلى بابين ، الباب الأول للدراسة النظرية والباب الثاني للدراسة الميدانية .

الباب الأول :

شمل هذا الباب ثلاثة فصول ، حيث تناول الفصل الأول التخطيط في التدريب الرياضي ، متناولا الإعدادات في التدريب ثم التطرق إلى حمل التدريب والمدرّب في كرة اليد ، أما الفصل الثاني فتناول المهارات الأساسية والصفات البدنية المرتبطة بكرة اليد وطرق التدريب التي تتناسب معها ، كما اشتمل الفصل الثالث على التعريف بالمرحلة السنية مع ذكر أهم خصائصها والتطرق إلى التعلم الحركي والمهاري في المجال الرياضي . أما الباحث استهل الدراسة بالفصل التمهيدي الذي أدرج فيه مشكلة البحث والأهداف ثم الفرضيات بالإضافة إلى المصطلحات المتعلقة بالبحث وختمه بالبحوث المشابهة، حيث استعان الباحث في هذا الباب بجملة من المصادر والمراجع .

الباب الثاني :

اشتمل الباب الثاني على تجربة البحث الميدانية والتي تمحورت حول أثر استعمال طرق التدريب المختلفة في تنمية وتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة اليد . وقد اشتمل على ثلاثة فصول ، حيث تناول في الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي كونه أنسب لدراسة الموضوع ، أما الفصل الثاني تمت فيه الدراسة الإحصائية ، مع تحليل وعرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ، أما الفصل الثالث فتم فيه

مناقشة الفرضيات ، حيث استخلص الباحث إلى أن استخدام طرق التدريب المختلفة أثناء الوحدات التدريبية لها أثر إيجابي في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية في اختصاص كرة اليد لدى الناشئين .

الفهرس

- الإهداء .
- الشكر.
- الملخص.
- قائمة المحتويات.
- قائمة الجداول.
- قائمة الأشكال البيانية .
- قائمة الاختصارات والرموز .
- مقدمة.....أ

الفصل التمهيدي :

1. إشكالية البحث 3
2. فرضيات البحث..... 4
3. أهداف البحث 4
4. تحديد المفاهيم والمصطلحات 5
5. الدراسات السابقة المشابهة..... 6
6. مناقشة الدراسات السابقة 11
7. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة..... 11

الجانب النظري

الفصل الأول

التخطيط في التدريب الرياضي الحديث

- تمهيد 14
1. أسس التخطيط في التدريب الرياضي الحديث..... 15

15.....	2 . مفهوم التدريب.....
15.....	3 . واجبات التدريب
16.....	4 . قواعد التدريب
20-16.....	5 . المبادئ المنهجية للتدريب الرياضي الحديث
17.....	1-5 . مبدأ الإدراك والفعالية
17.....	2-5 . مبدأ استخدام الحواس
17.....	3-5 . مبدأ خاصية دوران عملية التدريب
18.....	4-5 . مبدأ القدرة على التوصيل
18.....	5-6 . مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال
20.....	5-7 . مبدأ التخصص
20.....	6 . الأسس العامة للتدريب في كرة اليد
20.....	7 . واجبات التدريب في كرة اليد
21.....	1-7 . الواجبات التربوية
21.....	2-7 . الواجبات التعليمية
22.....	8 . الوحدات التدريبية
23.....	9 . حمل التدريب
23	1-9 . مكونات حمل التدريب
23.....	2-9 . درجات الحمل
24.....	10 . مدرب كرة اليد
24.....	11 . صفات وخصائص مدرب كرة اليد.....
25.....	الخاتمة.....

الفصل الثاني:

المهارات الأساسية والصفات البدنية المرتبطة بلعبة كرة اليد

27.....	تمهيد
28.....	1 . الأبعاد التربوية لكرة اليد وممارستها في الوسط المدرسي
28.....	2 . المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
30.....	3 . الصفات البدنية
30.....	1-3 . التحمل.....
31.....	2-3 . القوة
32.....	3-3 . السرعة

32.....	4 . الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية
33.....	5 .علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية
34.....	الخاتمة

الفصل الثالث :

المدرّب والتدريب الرياضي

خصائص المرحلة العمرية والتعلم الحركي

36.....	تمهيد.....
37.....	1 .التعريف بالمرحلة السنية (13-15)
37.....	2 . خصوصيات المرحلة السنية (13-15).....
38.....	3 . الميزات الجسمية للمرحلة (13-15).....
54.....	4 . طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري
39.....	1-4 . مفهوم التعلم
39.....	2-4 . شروط التعلم.....
39.....	5 . المهارات الحركية
40.....	6 . أنواع المهارات الحركية.....
41.....	7 .مراحل التعلم الحركي
41.....	1-7 . المرحلة العقلية.....
41.....	2-7 .مرحلة الممارسة
42.....	3-7 .مرحلة الآلية
42.....	8 . طرق التعلم الحركي
43.....	الخاتمة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:منهج البحث وإجراءاته الميدانية

46.....	تمهيد
47.....	1 . منهج الدراسة
47.....	2 . مجتمع وعينة الدراسة
47.....	3 . مجالات الدراسة
48.....	4 . أدوات جمع البيانات
48.....	5 . إجراء الاختبارات.....

48.....	1-5 . الاختبارات البدنية
49.....	2-5 . الاختبارات المهارية.....
50.....	6 . الدراسة الاستطلاعية.....
50.....	1-6 . ثبات الاختبار.....
51.....	2-6 . صدق الاختبار
52	3-6 . موضوعية الاختبار

الفصل الثاني : تحليل ومناقشة النتائج

54.....	1. عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنتروبومترية القبلية لعيني البحث
55.....	2 . عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث.....
56.....	3 . عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث.....

الفصل الثالث : مقابلة النتائج بالفرضيات - الاستنتاجات

57.....	1 . مناقشة فرضيات البحث.....
57.....	2 . الاستنتاجات.....
58.....	3 . الأفاق المستقبلية للدراسة.....
59.....	الخاتمة

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول وقائمة الأشكال البيانية

قائمة الجداول		
الصفحة	العناوين	التسلسل
38	يبن الفرق بين طول الولد وطول البنت أثناء مرحلة النمو	01
47	يبن عينة البحث من المجتمع الأصلي	02
50	يوضح ثبات الاختبارات البدنية والمهارية	03
51	يوضح الصدق الذاتي للاختبارات البدنية والمهارية	04
54	يوضح نتائج الاختبارات الأنترومومترية	05
55	يوضح مدى التجانس بين العينة الضابطة والعينة التجريبية	06
55	يبن نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث	07
قائمة الأشكال البيانية		
19	يوضح مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال	01
41	يوضح مراحل تعلم المهارات الرياضية	02

المقدمة:

الخطوة نحو الأمام هي الخطوة الأولى في حياة الإنسان حيث يخطوها بكل ثقة و اعتزاز ، فالخطوة الأولى غالبا ما تكون بداية لطريق طويل يقطعه أصحابه ويحققون ما يصبون إليه بكل نجاح ، فلبناء قاعدة رياضية قوية وسليمة تطلب تفاعل عددا من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤيد هذه الرياضة وهو اللاعب والبراعم الناشئين يعتبرون الحجر الزاوية في مراحل الممارسة الرياضية حيث يخرج من خلالها النجم والممارس ، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة واعتبرناهم قيمة في حد ذاتها وغاية وليست وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات .

أصبح التخطيط لتدريب الناشئين في مختلف الأنشطة الرياضية وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين ، إذ أن التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب و إعداد اللاعبين ، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال التكنولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو البيولوجي ، والتي أدت إلى تحسين تنفيذ العملية التدريبية .

ورياضة كرة اليد كأحد أنواع الرياضة خضعت إلى الأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة ، وقد بذلت الكثير من الدول المتقدمة في لعبة كرة اليد جهودا كبيرة ومستمرة لإعداد وتنمية الناشئين و الموهوبين على أسس علمية واضحة ومبتينة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة .

والبرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى ، حيث إنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية و المهارية وخطط اللعب المختلفة ، ضف إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى المستويات بخطط تدريبية مقننة وسليمة .

ولضمان تدريب ناجح وفعال وحب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة اليد بصفة عامة وتدريب الناشئين بصفة خاصة إتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب ، ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للناشئين وتطوير صفاتهم البدنية و المهارية والخططية والنفسية بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون القاعد الأساسية لفرق الأكاير .

الفصل التمهيدي

1 - إشكالية البحث :

لقد تطورت لعبة كرة اليد في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب نظرا لتعدد الطرق والأساليب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفاع مستوى اللعب المهاري والخططية على الرغم من أن العديد من الدراسات والأبحاث في مجال تدريب كرة اليد عامة وتدريب الناشئين خاصة قد ركزت مبادئ العلمية للتدريب الرياضي وعلاقة الجانب البدني بالجانب المهاري واستخدام محتوى التدريبات التقليدية بالكرة وبدونها ، إلا أن تلك الدراسات لم تتطرق إلى التدريبات النوعية من حيث شكل الأداء والعمل العضلي وعلاقته بمتطلبات اللعب في كرة اليد.

وخاصة في هذه المراحل العمرية حيث أثبتت العديد من البحوث العلمية على أنها أنسب مرحلة لاكتساب المهارات . أن يكون تشكيل المهارات من خلال عمل يهدف إلى تنمية الصفات البدنية أو بعضها منها ، كما يرى شليمن . وهو الذي يتضح من خلال الأداء المهاري نفسه ، وعلى ذلك يحاول الباحث في استخدامه لطرق التدريب المختلفة لتنمية الجانب البدني والمهاري في ظروف تساعد على سهولة الوصول في النهاية إلى تأدية المهارة في جو قريب من المنافسة وعدم إتباع هذا الأسلوب في برامج التدريب لدى مدربي قطاع الناشئين رغم الدور المهم للألعاب التمهيدية في تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة نظرا للتنوع في الأداء الحركي وبذل الجهد والتركيز في ممارسة أصح الطرق لتنفيذ المهارات الرياضية¹.

وهذا ما دفعنا لطرح هذه التساؤلات:

- هل استعمال طرق التدريب المختلفة لها دور في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة اليد لدى الناشئين ؟

- هل الالتزام والاختيار لطرق التدريب وسيلة للتعلم واكتساب بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للاعبي كرة القدم الناشئين ؟

¹ شليمن : بحث عملية تشكيل الوظائف الحركية لدى الأطفال والمراهقين ، ملخص بحث الدكتوراه في التربية الرياضية موسكو 1968م . ص 18.

ومن هنا برزت مشكلة البحث التي دفعت الباحث للتقصي والبحث ومحاولة اختيار طرق التدريب كونها شكل لمعالجة هذه الإشكالية والارتقاء بعملية الإعداد المهاري والبدني لدى هذه الفئة والتي تنعكس على مستوى اللعبة.

وعلى ذلك يحاول الباحث في استخدامه لطرق التدريب لتنمية الجانب البدني والجانب المهاري في ظروف تساعد على سهولة الوصول في النهاية إلى تأدية المهارة في جو قريب من المنافسة وعدم إتباع هذا الأسلوب في برامج التدريب لدى مدربي الناشئين ، حيث يؤكد أسامة راتب أن طرق التدريب التي تتضمن أنواعا من المهارات الرياضية الخاصة نظرا لتنوع الأداء الحركي وبذل الجهد والتركيز في ممارسة أصلح الطرق لتنفيذ المهارات الرياضية².

2 - فرضيات البحث:

1- إن استخدام البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة يؤثر إيجابا على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئي كرة اليد.

2- وجود فروقات ذات إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة للتدريب العادي والعينة التجريبية المستخدمة للبرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة لصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية.

3 - أهداف البحث :

1- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام طرق التدريب المختلفة يهدف إلى تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة اليد معرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

2- معرفة تأثير البرنامج التجريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئي كرة اليد .

3- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة اليد.

² -أسامة كامل راتب : النمو الحركي (الطفولة - المراهقة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون سنة .

4- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث :

- **المهارات الأساسية³** : هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة اليد سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها .

- **البرنامج** : هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا ، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق التنفيذ وإمكانية تحقيق هذه الخطة .

- **التدريب** : يعرفه " علي ناصف " و " قاسم حسن حسين " أن التدريب الرياضي هو جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعليم التكنيك والتكتيك وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف وخاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى⁴ .

- **لعبة كرة اليد** : تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي لها طابعها التنافسي الخاص والتي لها مبادئها ومهاراتها الأساسية في ذلك كالتنظيم و التمير و الاستقبال والتصويب ... الخ، والتي بمثابة العمود الفقري لها وتلعب في ميدان طوله 40م وعرضه 20م مقسم إلى جزأين كل فريق له منطقة خاصة به ، في منها منطقة تسمى "منطقة سبعة أمتار" (المنطقة الحرة) وتنفذ الأخطاء من منطقة تسعة أمتار وراء سبع أمتار ، مجموع اللاعبين داخل الملعب 14 لاعب ، سبعة لاعبين من كل فريق بالإضافة إلى حارس المرمى ، يتكون كل فريق من 12 لاعب ، خمسة احتياط والباقي داخل الملعب⁵ .

و تتميز عن باقي الرياضات بالاحتكاك الكبير بين لاعبيها والدقة والتركيز على طول شوطي المقابلة .

- **المدرّب** : هو الرجل المناسب لتطوير ، قيادة ، إنجاح وديمومة أي فريق ، بحيث تكون لديه الطريقة والأسلوب المناسبين في التلقين والتأثير على عملية التدريب و اختيار اللاعبين المناسبين كل حسب فاعليته داخل الملعب، قوته وقوامه وسرعته في التنفيذ ، كلما توفرت هذه الشروط في المدرّب ، أعتبر مدرّب ناجح يستطيع تحقيق الألقاب المنشودة⁶ .

- **فئة الناشئين** : هي مجموعة من الرياضيين ينتمون إلى الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 13 إلى 15 سنة .

³ - عبد الحميد شريف : برنامج التربية البدنية والرياضية (بين النظرية والتطبيق) - مركز الكتاب للنشر - القاهرة سنة 1995 ص17.

⁴ - عبد العلي النضيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي بغداد سنة 1988 ص35.

⁵ - حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي القاهرة - 1994 - ص65.

⁶ - عبد الحميد شريف : برنامج التربية البدنية والرياضية (بين النظرية والتطبيق) - مركز الكتاب للنشر - القاهرة سنة 1995 ص1.

- الصفات البدنية : مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة ، ويمكن تحديدها من الصفات التالية " تحمل ، قوة ، سرعة ، مداومة ، مرونة و رشاقة " ⁷.

5 - الدراسات السابقة والمشابهة :

أ/ دراسة الطائي (2001):

أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية و المهارة بكرة القدم . هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارة ومعرفة الصفات البدنية والمهارة الأكثر تأثرا بالبرنامج التدريبي للاعبي كرة القدم فئة الشباب دون سن 19 سنة .

أجري البحث على عينة قوامها 40 لاعبا قسمت على مجموعتين تجريبتين كل مجموعة 20 لاعب ، فاستخدمت المجموعة الأولى أسلوب التمارين المركبة والمجموعة الثانية أسلوب تمارين اللعب .

استنتج الباحث ما يأتي :

1 - البرنامج التدريبي بأسلوب التمارين المركبة أدى إلى تطوير الصفات البدنية والمهارة المعينة بالدراسة كافة .

2 - البرنامج التدريبي بأسلوب تمارين اللعب أدى إلى تطوير الصفات البدنية والمهارة المعينة بالدراسة كافة .

3 - إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي ولمدة 4 أسابيع وبواقع 6 وحدات تدريبية في الأسبوع بأسلوب التمارين المركبة أو تمارين اللعب يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارة المعينة بالدراسة .

4 - التدريب بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغرى والدورة المتوسطة يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارة المعينة بالدراسة .

⁷ - حنف محمود مختار ، مفتي إبراهيم حماد : الإعداد البدني في كرة القدم ، دار زهران ، القاهرة 1989م ، ص73.

5 - إعداد البرامج التدريبية بطريقة التدريب الفكري تتيح للمدرب إمكانية تنظيم العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى الصفات البدنية والمهارية المعينة بالدراسة .

ب/دراسة نوفل محمد محمود الحيايى الموسومة :

أثر استخدام برنامجين تدريبيين بالأسلوب (منفرد - المركب) في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد .

الأهداف :

1 - إعداد برنامجين تدريبيين لتطوير الصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد .

2 - الكشف عن أفضل أسلوبين (المنفرد - المركب) لتطوير الصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد .

أجريت الدراسة على لاعبي المركز التدريبي في محافظة نينوي التابع للاتحاد المركزي لكرة اليد التي تتراوح أعمارهم من (17 - 19 سنة) : إذ بلغ عدد لاعبي المركز 36 لاعبا انسحب منهم 4 كذلك استبعد الباحث 4 لاعبين لكونهم حراس مرمى لذلك بلغت عينة البحث 28 لاعبا وزعوا على مجموعتين تجريبتين كل مجموعة 14 لاعبا ، المجموعة التجريبية الأولى استخدمت الأسلوب المركب بشكل المركب بشكل متتابع لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الطول والوزن والعمر ومستوى الأداء.

أهم الاستنتاجات :

1 - ظهرت فروق معنوية بين الأسلوبين بين (المنفرد - المركب) في اختيار القفز العمودي لقياس القوة الانفجارية للساقين .

2 - ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختيار القبلي ونتائج الاختيار البعدي للموجعتين التجريبتين في الاختبارات جميعها التي استخدمت باستثناء اختبار ركض 1000 م بالأسلوب المركب .

3 - عدم وجود فرق معنوي بين الأسلوبين في اختبار التحرك الأمامي والخلفي بميل لقياس صفة الرشاقة .

4 - عدم وجود فرق معنوي بين الأسلوبين في اختبار رمي الكرة الطبية وزن 800 غرام على بعد معين لقياس صفة قوة الرمي .

ج/ دراسة مهند فيصل سلمان الفضلي 2004 :

تأثير طريقتا التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

أهداف الدراسة :

1 - إعداد منهج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة .

2 - معرفة النهج التدريبي المقترح للقوة المميز بالسرعة بتطوير بعض المتغيرات البدنية (قفز ، سرعة استجابة) وبعض المتغيرات المهارية (تهديف ، طبطة ، مناولة) .

فرضيات الدراسة :

1 - للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية .

2 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية .

عينة الدراسة :

اشتملت عينة البحث على 20 لاعب يمثلون نادي الكرخ الرياضي بكرة السلة للناشئين وتم تقسيم المجموعتين إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة .

أهم الاستنتاجات :

1 - للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة السلة من خلال علاقتها المباشرة بتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية .

2 - ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات كلها .

د/دراسة إبراهيم حنفي شعلان (2000) :

بعنوان : " تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئ كرة القدم " .

العينة و منهج البحث :

اختار الباحث عينة عشوائية قوامها 50 ناشئ كرة القدم للمرحلة السنوية (10 - 12) سنة بمراكز التدريب لمنطقة دبي التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة .

وقد استخدم الباحث في بحثه المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وقد تم تحقيق تكافؤ المجموعتين في متغيرات : الطول - الوزن - السن .

فرضيات الدراسة :

1 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية وبرنامج التدريب المعتاد وذلك على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم لدى ناشئ هذه اللعبة عينة البحث ولصالح الألعاب التمهيدية .

2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية وبرنامج التدريب المعتاد وذلك على مستوى الأداء المهاري والفني لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح الألعاب التمهيدية .

3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية و برنامج التدريب المعتاد وذلك على مستوى الأداء الخططي لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح الألعاب التمهيدية .

الاستنتاجات :

1 - إدخال الألعاب التمهيدية التي تتضمن الأداء الجماعي بأشكاله المتعددة وبما يتلاءم مع المتغيرات والمواقف المتباينة في كرة القدم .

2 - إن التدريبات في صورة ألعاب تمهيدية وفق شروط الأداء المتنوع والمختلف كالتغيير في التشكيلات واستخدام الأدوات والكرات والأهداف وقواعد اللعب وعدد المشاركين ومساحات اللعب يدخل المتعة والإقبال والحماس لدى الناشئين مما ينعكس على درجة التحسن في دقة وسرعة الأداء المهاري وزيادة الانتباه والتركيز والتعاون مع الزملاء .

3 - إن استخدام الألعاب التمهيدية بأسلوب متدرج وملائم لمستوى النضج لدى الناشئين يؤدي إلى تحسين بعض عناصر الأداء المهاري والخططي والبدني .

التوصيات :

- 1 . ضرورة استخدام الألعاب التمهيدية ضمن برامج إعداد الناشئين .
- 2 . مراعاة إعداد الألعاب التمهيدية وفق شروط منظمة ومحدد وهادفة بما يتواءم مع متطلبات الأداء .
- 3 . التركيز على استخدام الألعاب التمهيدية بصره مكثفة ومتوازنة لتطوير وتحسين الأداء لكافة عناصر اللعبة وعدم الاقتصار على أدائها بهدف التهيئة أو الترويح .

مناقشة الدراسات السابقة :

من العرض السابق لبعض الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث لتشابه أهدافها مع أهداف الدراسة الحالية لاحظ الباحث الآتي :

أن تلك الدراسات استهدفت الكشف عن تأثير المنهج التدريبي بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة البد فئة الشباب دون سن 19 سنة ، وكذلك الكشف عن تأثير التدريب الفترتي (المرتفع – المنخفض) الشدة بأسلوب التمارين المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب ، وإن تنوعت .

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

- 1 – تحديد مشكلة البحث والتعرف على طرائق معالجتها .
- 2 – كيفية تحديد خطة و إجراءات البحث .
- 3 – التعرف على كيفية تحديد الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث .
- 4 – التعرف على الأساليب الإحصائية المختلفة لمعالجة البيانات .

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التخطيط في التدريب الرياضي

الحديث

تمهيد :

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تَهْدِي إلى تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة ، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي للتطور المتناسق في شتى المجالات ، ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العلمية التربوية وهذا ما يؤكد أن التدريب الرياضي هو أحد متطلبات ومظاهر التوافق ، كما أنه ميدان خصب لتحقيق ذاتية الشباب ، ويعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية على الإنجاز والكمال ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل .

وبالرغم من أن نجاح المدرب بعد ذلك يعتمد على إمكانياته أو حتى المساعد على ربط كل من التربية كأسلوب والبناء كوحدة وكفرض أساسي في كل مرحلة .

وسنسلط الضوء في هذا الفصل على أهم الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث بالإضافة إلى الخصائص والصفات التي يجب توافرها في المدرب الذي يعتبر ناجح في التدريب ، كما يتناول هذا الفصل أساليب التعلم وكيفية إصلاح الأخطاء التي يمكن للاعب الوقوع فيها.

1 أسس التخطيط في التدريب الرياضي الحديث :

1 : مفهوم التدريب :

يعرفه طه إسماعيل ، و عمر أبو المجد ، وإبراهيم شعلان فيعرفون التدريب الرياضي بصفة عامة ، وتدريب كرة اليد بصفة خاصة ، بأنه ذلك الإعداد الفسيولوجي للاعب عن طريق تكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبذول ، والأداء المطلوب خلال المباراة ، وكذا إعداده مهاريا ، وخططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة والحجم ، أي من خلال زمن أداء التمرين أو عدد تكراره⁸ .

ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشكل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك وتطوير العقل ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن⁹ .

2 - واجبات التدريب :

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي في الواجبات التربوية، والواجبات التعليمية .

فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب لتحقيقها هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية من تسامح وتواضع وضبط النفس والشجاعة

وفي هذا النطاق يشير KACANI و HORSKY¹⁰ أن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب

الباحثان

تحقيقها هو تطوير الخصائص والصفات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها والتصميم والإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في الانتصار ، وتربية اللاعبين على اجتناب الأنانية، والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديتهم والوسط الاجتماعي .

⁸ - طه إسماعيل ، و عمر أبو المجد ، وإبراهيم شعلان : كرة القدم بين النظرية والتطبيق - دار الفكر العربي - القاهرة ، 1989، ص100-102 .

⁹ - علي نصيف وقاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة - جامعة الموصل ، العراق-1987-ص:69 .

¹⁰ KACANI et HORSKY: entraînement de football - EDITION BROODCOORENS -Belgique -1986-

أما الواجبات التعليمية فتتلخص في عملية الإعداد البدني .

3 - قواعد التدريب : أثناء التدريب يجب احترام وتطبيق قواعد خاصة نلخصها فيما يلي¹¹ :

- قاعدة التنظيم :

يقوم المدرب في هذه القاعدة بتنظيم عملية التدريب بشكل يسمح للاعبين بالتعلم الصحيح للمهارات المعينة بالنشاط المحدد .

- قاعدة الإيضاح :

يحتل الإدراك الحسي الجزء الأكبر والحلقة الأولى في عملية التعلم الحركي ، والإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية ، وطريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارس ، بحيث يتفهمها ويستوعبها بسهولة ، ولضمان عملية الإيضاح في التعلم وجب على المدرب أن يحدد المهارة ، ويحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين ، باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية على سبيل المثال .

- قاعدة التدرج :

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن المستويات من الأداء قاعدة هامة في التدريب الرياضي الحديث ، والتدرج يعني سير خطة التدريب من الأسهل نحو الأصعب ومن البسيط نحو المعقد.

- قاعدة الاستيعاب والاستمرارية:

إن عملية الاستيعاب لها أهمية في عملية التدريب ، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب وفن الحركة لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباريات ؟، وإن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالاستمرار في العمل على تطويرها .

¹¹ - محمد صبحي حسنين ، أحمد كسري : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي - ط1 - مركز الكتاب للنشر - القاهرة - 1998 - ص195.

4 المبادئ المنهجية للتدريب الرياضي الحديث:

4-1. مبدأ الإدراك (الوعي) والفعالية :

اللاعبون والمدرّب يكونون الفريق وكلاهما معا يفهمان بوضوح أهدافهم التي يسعون إليها ، ويجب على اللاعبين أن يشاركوا بصفة كبيرة في تقييم وتخطيط تدريبهم ، وهذا لا يعني أن المدرّب يجب أن يتحدث إليهم إلى أقصى حد بشرح كل شيء والإجابة عن كل سؤال ، فالمدرّب ليس عليه غير توفير أدوات التعليم وشرح النقاط الوثيقة الصلة بمحتوى التدريب ، وتوضيح بعض المعلومات لموضوعات معينة لنجاح عملية التدريب.

ويجب على المدرّب أن يفعل ذلك بالطريقة التي تتناسب مع اللاعبين ويتم تطبيقها على الدرجة التي تتناسب مع تفكيرهم¹².

4-2 مبدأ استخدام الحواس:

وجب على اللاعبين استخدام البصر ، السمع ، اللمس والحركة أثناء تدريبهم ، والاهتمام الأكبر يجب أن يكون بعملية التدريب وخاصة عند استخدام أي أدوات بصرية مساعدة ، لأننا في هذه الحالة نكون معتمدين على ما يبدي للعيان (ما نراه)¹³.

وإن الأخطاء التي تشاهد الآن في طريقة الأداء لمهارات معينة يكون عادة بسبب عدم التخيل الصحيح لهذه المهارة.

فكرارات الأداء المهاري أثناء التدريب بتقسيم المهارة و التدريب عليها بشكل ناقص ربما يؤدي إلى بناء معوقات التحكم والسيطرة في الأداء وبالتالي من الصعوبة تنفيذ المهارة بإتقان وتكامل كاملين¹⁴.

4-3 مبدأ خاصية دوران عملية التدريب :

إن كل شيء يتكون من مجموعة حلقات ، و حياة الإنسان عبارة عن موجة واحدة كبيرة تمر بثلاث مراحل :

- الأولى وهي الوصول إلى القمة .

¹²- TELMANN RENIE: Football Performance, Edition Amphora, Paris, 1991, P: 26 .

¹³ -WAEINECK JURGAIN: Manuel d'entraînement, édition VIGOT, Paris, 1986, P: 91 -115.

¹⁴ - ممدوح محمدي ، د : محمد علي : الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي -جامعة ألمانيا 1998 ،ص13.

- الثانية مرحلة الهبوط أو الانخفاض .

- الثالثة المرحلة الوسطى وهى مرحلة الانحدار من المرحلة الأولى إلى المرحلة الثانية .

ويجب الانتباه أن كل دورة لاحقة يكرر فيها جزئيا محتوى الدورة السابقة لها : ولكن في نفس الوقت لكي نضمن التقدم في عملية التدريب يجب أن يكون هناك اختلاف بينهما في المحتوى وشدة الحمل ، وأحيانا أخرى في طرق التدريب.

وهناك عدة قواعد أساسية يجب إتباعها عند استخدام هذا المبدأ¹⁵ منها :

- الاختيار الصحيح لطرق التدريب وتطبيق التمرينات في الوقت المناسب لكي يكون لها تأثيرا .

- التغيرات التمرينية للأحمال التدريبية يجب أن تتمشى مع الثلاث دورات (الدورة الصغرى - الدورة المتوسطة - الدورة الكبرى).

أي جزء من عملية التدريب يكون ذا ارتباط عميق بعملية بناء وتخطيط الجزء الأكبر منه والجزء الأصغر منه .

4-4 مبدأ القدرة على التوصيل و الفروق الفردية :

يقصد بالتوصيل (قدرة المدرب على توصيل المعلومة) ، فالمعلومات يجب أن تصاغ في أشكال بسيطة سهلة الفهم ، لذا يجب أن نضع في عين الاعتبار الفروق الفردية (السن ، الجنس ...) ، وذلك عند القيام بعملية التدريب والتعليم¹⁶ .

4-5 مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال :

درجة ونسبة التغيرات في جسم اللاعبين تتقدم نتيجة للتدريب معتمدة على حجم وشدة التمرينات المستخدمة .

فإذا كانت الأحمال التدريبية التي تعطى لا تتعدى الحد الخارجي لمقدرة تكيف اللاعب فلن يكون هناك تقدم في المستوى ، وبالتالي فهناك علاقة مباشرة بين الأحمال التدريبية وعملية التكيف .

فكلما كان حجم الأحمال كبيرا كلما كان التكيف أقوى وأبقى ، وهذا التكيف ربما يتضمن تغيرات مرفولوجية وفسولوجية ونفسية ، وإذا لم يتم زيادة حمل التدريب كأن يظل الحمل عند مستوى معين

¹⁵ - حنفي محمود مختار ك الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - 1980 ، ص : 64.

¹⁶ - محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم : الإعداد المتكامل للاعبين لكرة القدم - دالا الفكر العربي - القاهرة - 1984 - ص: 44.

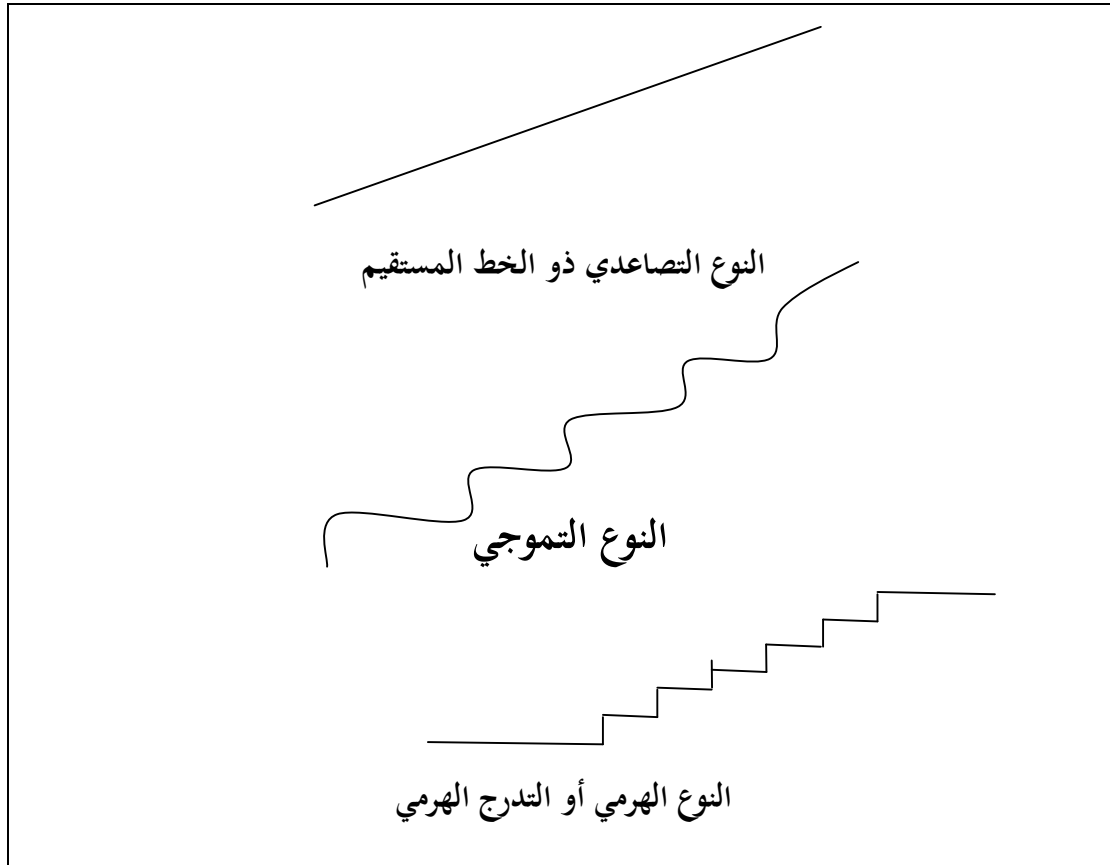
أو ثابت تكون النتيجة أن المستوى الذي يصل إليه الحمل يكون مستقرا فإنه يتحسن مبدئيا ثم يسوء تدريجيا¹⁷ .

ونجد ثلاث طرق للزيادة التدريجية للأحمال :

أ - النوع التصاعدي ذو الخط المستقيم .

ب - النوع الهرمي أو التدرج الهرمي .

ت - النوع التموجي .



الشكل رقم /1/ يوضح مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال.

¹⁷ - ريسان مجيد خريط : موسوعة القياسات والاختبارات - جامعة الصرة ، العراق -1989، ص: 31 .

4-6 مبدأ التخصص :

من الضروري لصنع اللاعب الجيد يجب أن يكون تركيزه منصبا على لعبة واحدة ، فاليوم المنافسة في أكثر من لعبة دون الأداء الناجح حتى على مستوى أقل من المستوى المحلي¹⁸ .

فعلى سبيل المثال في رياضة ألعاب القوى وفي لعبة الجري لمسافات طويلة تصمم الوحدات التدريبية لتحتوي معظمها على رياضة الجري .

لذا فالمدربون الذين يرغبون في النجاح السريع يجعلون اللاعبين يتخصصون مبكرا ، وذلك عن طريق تقدم القدرات البدنية و المهارة الضرورية في هذا التخصص¹⁹ .

7 - مبدأ التصنيف والاستمرارية في التدريب :

لا توجد هناك فورمة ثابتة ، أي أن الفورمة لا تدوم فكل تداخل في عملية التدريب يؤدي إلى تراجع نسبي في فورمة اللاعب ، فإذا أردنا أن نحافظ على التغيرات المرفولوجية والوظيفية يتطلب هذا استمرارية التدريب، وعملية التدريب يجب أن تصنف بمعنى أن يكون لها هدف أو مجموعة أهداف دقيقة ومحكمة.

5 - الأسس العامة للتدريب في كرة اليد :

إن الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة اليد يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز ، مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تنعكس إيجابيا على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق ، مع الاختيار الأنسب لطرق التدريب وأساليب التقويم .

وأخيرا يمكن القول أن التدريب في كرة اليد هو الإعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا ونفسيا لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل .

6- واجبات التدريب في كرة اليد :

يهدف التدريب في كرة اليد كما ذكرنا سابقا إلى الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوى الوظيفية والنفسية والعقلية وغيرها كوحدة متكاملة²⁰ .

¹⁸ - بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارة - مطبعة الإسكندرية ، مصر - 1992 ص12-13 .

¹⁹ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية - دار الفكر العربي - القاهرة - 1978 - ص : 84 .

ويتوقف مستوى اللاعب الرياضي لكرة اليد على عنصرين هما :

1 - كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والخططية والفكرية .

2 - استعداد اللاعب ودرجة الدافعية ومستوى الإرادة لديه .

ونجد كما صنف باحثوا التربية الواجبات على نوعين (واجبات تربوية وواجبات تعليمية) .

1-6 الواجبات التربوية :

إن للواجبات التربوية في تدريب كرة اليد أهمية خاصة تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني والمهاري وبالتالي يجب تحقيقها من خلال وأثناء إنجاز الواجب التعليمي ومن هذه الواجبات²¹ :

1 - تدعيم الولاء بالانتماء لشعار الفريق والنادي والدولة التي يمثلها اللاعب .

2 - العمل على أن يحب اللاعب لعبته وأن يبذل أقصى جهد من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي .

3 - تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة والاعتماد على النفس وحب الجماعة والروح والكفاح والعزيمة والإرادة .

4 - اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشاكل .

2-6 الواجبات التعليمية :

الواجبات التعليمية للتدريب الرياضي في كرة اليد هي الواجبات المباشرة التي يجب أن يخطط لها المدرب بشكل دقيق ويعمل على إكسابها للاعبين لتحقيق أهداف التدريب ومن هذه الواجبات²² :

1 - الإعداد البدني :

يعتبر من أهم الواجبات للتدريب في كرة اليد، والغرض منه تنمية القدرات الخاصة بالرياضي ، ويقدر مستوى هذه القدرات درجة إمكانية اللاعب للوصول إلى أعلى المستويات .

2 - الإعداد المهاري :

²⁰ - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - ط2 - دار الفكر العربي . القاهرة - 2001 ص : 21 .

²¹ - KACANI et HOROSKY: entraînement de football - EDITION BROODCOORENS - Belgique - 1986 - P: 29

²² - حنفي محمود مختار - كرة القدم للناشئين - دار الفكر العربي - القاهرة - 1994 - ص: 23.

هو اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات و الأداءات المهارية البسيطة والمركبة في كرة اليد بسلاسة وانسيابية ودقة ورشاقة تحت شروط واحتمالات وظروف المباراة .

3 – الإعداد الخططي :

هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية و استعداداته النفسية تحت ظروف والمتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة²³ .

4 – الإعداد النفسي :

هو الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب لتنمية الصفات الإرادية والصفات الخلقية للاعب والتغلب على مخاوف المباراة ، وتلعب الصفات النفسية للاعب دورا بارزا وهاما في حسن أدائه للمباراة²⁴ .

5 – الإعداد الذهني :

يلعب الإعداد الذهني دورا هاما في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء المباراة.

7 – الوحدة التدريبية (الخطة اليومية) :

تعتبر الوحدة اليومية الحجر الأساسي التكرار لبناء الهيكل التدريبي ، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من المواسم²⁵ .
تتكون كل وحدة تدريبية من ثلاثة أجزاء ترتبط تلك الأجزاء بهدف كل وحدة .
تبنى مكونات الوحدة كما يلي :

الجزء التمهيدي : (من 5 إلى 10 دقائق) .

ويكون فيها التعريف بهدف الحصاة والأمور الإدارية و الإحماء العام (بدنيا ، وظيفيا ، نفسيا) ، وبعد ذلك يأتي الإحماء الخاص بهدف الحصاة .

الجزء الرئيسي : (من 35 إلى 55 دقيقة) .

²³ - حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، دار المعارف العربية ، القاهرة ، 1991 ، ص:173.

²⁴ - عزة محمد كاشف : الإعداد النفسي للرياضيين - دار الفكر العربي - القاهرة-1991 ، ص:166.

²⁵ - كمال جميل الرضي : " الجليد في ألعاب القوى" نشر بدعم من الجامعة الأردنية ، 1999 . ص178 .

يتوقف هذا الجزء على تقنين وتشكيل حمل التدريب من خلال مكوناته من شدة وحجم وراحة ، هذا بالإضافة إلى نوع وشكل التمرينات التي ترتبط بأشكال وأنواع تلك الوحدات²⁶.

الجزء الختامي : (من 10 إلى 20 دقيقة).

له أهمية فسيولوجية هامة من حيث تخليص العضلات من نتائج التفاعلات البيوكيميائية ، وهذا لا يأتي إلا عن طريق التخفيض التدريجي لشدة مثير التدريب في هذا الجزء ، حيث يعمل على سرعة الاسترجاع وتحقيق التعويض الزائد .

وبذلك يكون حجم الوحدة من 80 إلى 120 دقيقة .

8- حمل التدريب :

إن المهم في حمل التدريب هو التدرج في الحمل ، حيث يعطي هذا الأسلوب القدرة على معرفة أهمية كل تمرين بصورة منفردة ، ويعرف " ماتيف " بأن حمل التدريب هو كمية التأثير المعينة على أعضاء أجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسته للنشاط البدني .

ولتحديد مشكلة حمل التدريب ومعرفتها يوجد حالتان أساسيتان :

1 - مشاهدة الحمل كمعلومات .

2 - اكتشاف العوامل التي يعتمد عليها الحمل²⁷ .

9-1 مكونات حمل التدريب :

يرى كل من كمال جميل الرياضي²⁸ 2004 وتوفيق الوليلي² أن حمل التدريب يتكون من :

الحجم : هو فترة تأثير التمرين على أعضاء الجسم ، وعدد تكراره .

الشدة : هو الجهد المبذول خلال التدريب ، ويمكن وصف الشدة بالقوة أو السرعة .

الراحة : هي العلاقة الزمنية بين فترات التدريب والراحة، ويعتمد طول الراحة على الشدة والحجم .

9-2 درجات الحمل :

²⁶- بسطوسي أحمد : "أسس ونظريات التدريب الرياضي " دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص338 .

²⁷- بن دحمان نصر الدين : "محاضرات ماجستير في مقياس طرق ومناهج التدريب " 2004-2005.

²⁸- كمال جميل الرياضي : "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين " جامعة الأردن ، ط1، 2004 ، ص139.

الأقصى : تظهر فيه مظاهر التعب من شدة التمرينات و يتطلب فترة راحة كبيرة جدا .

الأقل من الأقصى : تقل درجة الحمل لكن تبقى مظاهر التعب التي تحتاج إلى راحة كبيرة.

المتوسط : يشعر اللاعب بقدر متوسط من التعب وشدة التمرينات تقل وتتكرر فيه التمرينات بعدد

متوسط .

البسيط : الشعور بالتعب بعد الأداء معدوما لقلة الشدة ، ولكن تزداد فيه عدد التكرارات بشكل كبير .

الراحة الإيجابية : تكون الشدة في المارين أقل من 30 % ، وتكرر التمرين لفترة طويلة وبقدر ما يستطيع

اللاعب²⁹ .

10- مدرب كرة اليد :

يعتبر مدرب كرة اليد هو حجر الزاوية التعليمية والتدريبية والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى

المستويات ، ويتوقف مقدار نجاح المدرب في العملية التربوية على ما يتصف به من خصائص وسمات

وقدرات ومعارف لذا لا بد أن يتصف المدرب الرياضي عامة وكرة اليد خاصة بمواصفات ومميزات خاصة

لكي يكتب لعمله النجاح³⁰ .

11- صفات وخصائص مدرب كرة اليد :

1 - أن يكون مؤمنا محبا لعمله و محترما و قدوة ومثالا .

2 - أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار .

3 - أن يتمتع بالصحة الجسمية والروح المرحة .

4 - أن يكون ذا خبرة عالية ذكيا في اختيار ألفاظه أثناء التعامل مع اللاعبين.

²⁹ - مفتي إبراهيم حمادة : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، 1979، ص212، 211.

³⁰ - عادل عبد البصير علي - التدريب والتكامل بين النظرية والتطبيق - مركز الكتاب للنشر-القاهرة- 1999، ص 44، 45.

الخاتمة:

تم في هذا الفصل التطرق إلى التدريب الرياضي الحديث الذي أصبح علما قائما بذاته ، فلا يمكن بأي حال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين ، ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية ، وأمام هذا وجب علينا ،وجب علينا الإلمام بكل ما يساعد مدربيننا من الناحية النظرية والميدانية في إنجاح العملية التدريبية وعليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة ، وهادفة على كل ما يساعدهم في إنجاز البرامج التدريبية .

الفصل الثاني

المهارات الأساسية والصفات

البدنية المرتبطة بلعبة كرة اليد

تمهيد :

رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من نفس الجنسين ، فرغم عمرها القصير إذا قرن بعمر بعض الألعاب الأخرى ، فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة ، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم.

1- الأبعاد التربوية لكرة اليد وممارستها في الوسط المدرسي :

لقد أدرجت رياضة كرة اليد ضمن مناهج التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية ، لما تضمنته من الصفات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على تكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ .

إن رياضة كرة اليد تمارس في ميدان بطول 40 متر وعرض 20 متر ، وذلك بالنسبة للمباريات الدولية ، فمباراتها تلعب على شوطين كل منهما 30 د كما يتكون الفريق من 12 لاعب 10 منهم للميدان و حارسان للمرمى ، وتلعب المباراة بما لا يزيد على سبعة لاعبين ، منهم ستة للميدان وواحد لحراسة المرمى وباقي اللاعبين احتياطيين³¹ .

2- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد :

- التمرير : وينقسم إلى :

- التمريرة الكرواجية : تكون من الارتكاز ومن الجري .

- التمريرة البندولية : و تكون من إلى الأمام أو من الخلف أو من الجانب .

- التمريرة الصدرية : وتكون باليدين أ وييد واحدة .

- الاستقبال : وينقسم إلى ثلاثة أنواع :

- اللقف بيد واحدة .

- اللقف باليدين : ويكون لقف الكرات من الأعلى أو من المنخفض .

- التصويب : وله أنواع :

- التصويب البعيد : ويقصد به التصويب إلى المرمى أمام مدافع في حدود خط ال9 أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس ، ويجب أن يكون المصوب قوي ودقيق .

- التصويب القريب : وهو الذي يؤدي من دائرة الهدف كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة.

³¹- كمال عبد الحميد وآخرون ، كرة اليد : تدريب ، مهارات ، قياسات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 ص 19 ، 20 .

- رمية الجزاء : هي كفاح بين الرامي و حارس المرمى ، والتركيز وقوة الأعصاب تلعب دورا هاما بالنسبة للرامي .
- الرمية الحرة المباشرة : نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف وخاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائظ دفاعي .

- المراوغة : وتنقسم إلى نوعان :

- المراوغة بدون كرة : وتنقسم إلى :

- المراوغة البسيطة بالجسم .

- المراوغة المركبة بالجسم .

- المراوغة بتغيير سرعة الجري .

- المراوغة بالكرة : وتنقسم إلى :

- المراوغة بالجسم .

- المراوغة قبل التمرير .

- المراوغة قبل تنطيط الكرة .

- تنطيط الكرة³² .

-3- الصفات البدنية :

تعرف الصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي الجسم القابلية والاستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط بالصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة .

-3-1 التحمل :

³² - منير جرجس براهيم ، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، ط4 ، 1994 ص(85-144).

هو مقدرة اللاعب على مقاومة التعب.

3-1-1 أنواع التحمل :

- التحمل العضلي [عام - جزئي] .

- التحمل حسب الاختصاص [عام - جزئي] .

- أن يكون حسب المدة [قصير المدى ، متوسط المدى ، طويل المدى] .

- أن يكون انطلاقاً من علاقته بالصفات الأخرى [تحمل القوة ، تحمل السرعة] .

وفي كرة اليد نجد التحمل الأكثر استعمالاً ، التحمل العام (قدرة اللاعب اللعّب خلال مدة المباراة القانونية دون صعوبة) ، والتحمل الخاص (الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخططية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه أي تعب)³³ .

3-1-2 أهمية التحمل :

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً ، ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل³⁴ فهو :

- يطور الجهاز التنفسي .
- ينظم الجهاز الدوري الدموي .
- يزيد من حجم القلب .
- يرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين .
- يرفع من نشاط الأنزيمات و مصادر الطاقة .
- يزيد في التخلص من المواد الزائدة " حمض اللاكتيك " .

³³ - مفتي إبراهيم حماد : المحوم في كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - 1990 ، ص 340 .

³⁴ - Telmane Rene:Football Performance, Edition Amphora, Paris, 1991, P 26 .

بالإضافة إلى الفوائد البدنية والفسولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها .

3-2 القوة:

تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على المقاومة الخارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب³⁵ .

3-2-1 أنواع القوة :

القوة العامة : يقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة³⁶ .

القوة الخاصة : يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعينة في النشاط.

إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة القوة القسوى "القوة المنفجرة" وصفة قوة السرعة وتطوير صفة تحمل السرعة .

3-2-2 أهمية القوة :

القوة لها الدور البالغ في إنجاز الأداء للاعب كرة اليد خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف ، خاصة عند الوثب والتصويب والتمرير الطويل

3-3 السرعة :

3-3-1 مفهوم السرعة :

يعرفها علي البيك أنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة من الحركات في أقل زمن ممكن³⁷ .

³⁵ - فيصل العياش الدلمي ولحمر عبد الحق : كرة القدم - المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية - مستغانم - الجزائر- 1997 ، ص13.

³⁶ - مفتي إبراهيم حمادة : الهجوم في كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة -1990ص359.

³⁷ - علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة -1990-ص152.

3-3-2 أنواع السرعة:

- سرعة الانتقال (السرعة القصوى)
- سرعة الحركة (سرعة الأداء)
- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة)

3-3-3 أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية ن لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من الأهمية والفائدة في الحصول على النتائج الرياضية .

4- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم طرق التدريب التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية :

- 1- طريقة التدريب المستمر.
- 2- طريقة التدريب الفتري .
- 3- طريقة التدريب التكراري .
- 4- طريقة التدريب الدائري.

5- علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية :

لم يعد هناك مجال للاعب كرة اليد الذي يتمتع بمستوى علي من المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية وحدها حيث لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج حسنة في اللعبة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارة لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد .

الخاتمة :

إن الإعداد البدني في اختصاص كرة اليد يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية للاعب ، حيث أنه لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في افتقاره للصفات البدنية الضرورية .

ولهذا تم عرض أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد كالقوة والسرعة والتحمل ... ، كما تم عرض طرق تنمية هذه الصفات مع إبراز أهمية تلك الصفات .

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية والتعلم

الحركي

تمهيد :

من المعروف علميا أنه من أهم الأمور التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند التعامل مع أي فئة عمرية في مجال التربية البدنية هو الإمام الشامل بمختلف خصائص هذه المرحلة ، إضافة إلى الإمام بالمستوى التدريبي والتعليمي .

تدخل هذه الفترة العمرية بين المرحلتين المصنفة علميا وهي مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة وهي من أهم فترات تكوين الشخصية وإثراء المعلومات ، ويحتوي هذا الفصل على أهم مظاهر النمو الخاصة بهذه المرحلة من مختلف الجوانب اجتماعيا ، وبدنيا وحركيا وجسميا ، إلى غير ذلك من الجوانب.

1- التعريف بالمرحلة السنية (13 - 15) سنة :

يطلق على هذه المرحلة السنية مرحلة البلوغ وهي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب ، والتغيرات التي تتم في هذه المرحلة ذات نوعية معقدة .

2- خصوصيات هذه المرحلة :

يصاحب المراهقين في هذه المرحلة من النمو تغيرات جسمانية وعقلية واجتماعية تصحبها مشاكل تميز هذه المرحلة عن غيرها من مراحل النمو .

النمو الجسماني :

-زيادة ملحوظة في النمو خصوصا الطول .

-زيادة في حجم القلب مع زيادة الوزن .

-نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالغدة النخامية والتناسلية مما يؤدي إلى الحيض عند البنات والقذف عند البنين³⁸ .

النمو الحركي :

يتأخر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العظمي بمقدار سنة تقريبا ، ويسبب ذلك للمراهق التعب والإرهاق ، وذلك لتوتر عضلاته وانكماشها مع نمو العظام السريع.

كما أن سرعة النمو في فترة المراهقة الأولى تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الخمول والكسل والتراخي ، أما بعد سن الخامسة عشر فتصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما .

النمو العقلي و الاجتماعي :

-سيطرة وحب الأطفال وتقدير البطولة على التفكير .

- الرغبة في الانتماء مع الجماعة وتكوين الصداقة .

- الإدراك للمعنويات والأخلاق في سياقاتها الثقافية.

³⁸-عباس أحمد السمراي ، سطرسي أحمد سطويس : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ص110-111.

- الخجل الغالب وفقدان الثقة بالنفس وعدم الثبات على حل معينة .
- الرغبة في الاستقلال عن الوالدين والاعتماد على النفس³⁹ .

الخصائص البدنية والوظيفية :

- الحاجة إلى النوم والراحة .
- الشعور بالمقاومة والطاقة وسرعة الشعور بالتعب .
- مراحل نمو سريعة نسبيا .
- زيادة الشهية للطعام لتزايد سرعة النمو .
- الاستعداد المناسب لتعلم المهارات الرياضية .

3- الميزات الجسمية للمرحلة السنوية (13-15 سنة) :

تتلخص في الجدول الآتي :

العمر	الطول(سم)	الفرق بين طول الولد والبنت
عند الولادة	45 تقريبا	الولد أطول 1/4 سم من البنت
5 سنوات	105 تقريبا	الولد أطول 1/4 سم من البنت
11 سنة	135 تقريبا	يتساوى الولد مع البنت
13 سنة	150 تقريبا	البنت أطول 1.9 من الولد
15 سنة	165 تقريبا	يتساوى الولد مع البنت
18 سنة	170 تقريبا	الولد أطول من البنت 1/2 - 6 1/2 سم

جدول رقم (1) : يبين الفرق بين طول الولد والبنت أثناء مرحلة النمو.

³⁹- أ. الحمادي ، أ. الخولي " أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية " دار الفكر العربي ، 1990 ص 148-149.

4- طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري :

1-4 مفهوم التعلم :

يعرفه "محمد حسن علاوي": بأنه عملية معقدة ومركبة ولا يكاد أن أي يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعلم ، والتعلم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية "40.

2-4 شروط التعلم الحركي :

أهم الشروط التي يجب أن تتوفر في المتعلم هي :

الدوافع:

يتفق كل من أحمد ومحمد حسن علاوي " على أنها القوى أو الطاقات الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية .

وللدوافع ثلاثة وظائف :

1- تنشيط الكائن الحي .

2- توجيه السلوك نحو الهدف .

3- مساعدة الفرد على انتقاء الاستجابات الصحيحة والعمل على تدعيمها .

النضج :

يعرف جابر عبد الحميد : " النضج عبارة عن التغيرات الداخلية والتي ترجع إلى تكوينه الفسيولوجي والعضوي وبالتالي : الجهاز العصبي "41.

الممارسة :

يلعب التكرار دورا أساسيا في تكوين المهارات حيث أن تكوين المهارة يتم نتيجة تدريبات مستمرة تؤثر في التوصيلات العصبية بحيث تيسر حدوث العمليات المتتالية في المهارة بسرعة ودقة ومن غير تركيز.

⁴⁰ - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي - دار المعارف ، القاهرة -1992،ص333.

⁴¹ . جابر عبد الحميد : سيكولوجية التعليم ونظريات التعلم - دار النهضة للعرب -1989ص16.

5- المهارة الحركية :

إحدى المهام الرئيسية للمدرب قيامه بتعليم المهارات الرياضية للناشئين كونها سلاح نجاح الفرد في المجال الرياضي وحتى يتسنى لنا كمربين ومعلمين ومدربين أن نقوم بذلك الدور فإنه من المهم أن نعرف ونفهم أكثر حول مفهوم وطبيعة المهارة الحركية والأسس السليمة التي يتعلم بها الناشئ المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد .

ولقد عرفها نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي بأنها " عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة بأداء عالي. وقد عرفها "سكنر" بالمعادلة التالية: المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة .

6- أنواع المهارات الحركية :

يمكن حصر المهارات الحركية في ثلاثة أنواع من حيث أدوات الممارسة وطبيعة اللعب وطريقة الأداء والحكم على النتيجة⁴² .

النوع الأول :

1 - المهارات الحركية الكبرى :

تستعمل في مثل أداء هذه المهارة استخدام العضلات الكبرى بالجسم كعضلات الجذع والحوض كمصدر لإنتاج وتوزيع الطاقة وهي تختص بالحركات المختلفة في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ومن أمثلة عن ذلك حركات الدفع والجذب⁴³ .

2 - مهارات العضلات الدقيقة :

يتطلب في أداء مثل هذه المهارات دقة وبراعة ، حيث أنه لا يتطلب بدل مجهود كبير بل مستوى عالي من الدقة ، وتشمل هذه المهارات على الحركات المتخصصة وخصوصا للأطراف كاليد والأصابع ، ومن أمثلة ذلك التصويب في كرة اليد.

⁴² - محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التدريب الرياضي -ار الفكري العربي - ط 1 1985 ص489.

⁴³ - بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة - دار الكتاب الحديث- ط 1 1996 ص41.

النوع الثاني:

1 - المهارات الحركية المستمرة:

وهي مهارات متكررة بشكل متشابه ومستمر دون توقف ملحوظ إذ يتداخل الجزء النهائي من الحركة الأولى مع الجزء التحضيري من الحركة التي تليها.

2 - المهارة الحركية المتقطعة:

وهي المهارة التي لها بداية واضحة ونهاية واضحة أثناء إنجاز الحركة.

3 - المهارة الحركية المتماسكة :

وهي المهارة التي تتوسط كل من المهارة المستمرة والمتقطعة وتتصف بالترابط والانسائية وعدم إمكانية التجزئة.
النوع الثالث:

1 - المهارة المفتوحة :

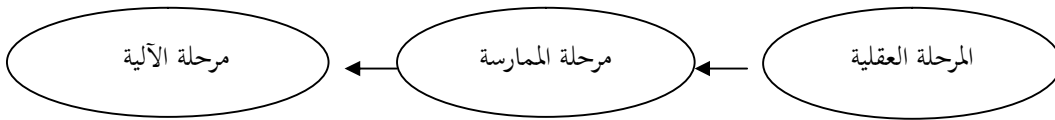
هي التي تكون فيها الظروف والعوامل البيئية متغيرة أثناء الأداء مثل: "التصويب من الوثب".

2- المهارة المغلقة :

هي التي تكون فيها جميع المؤثرات الخارجية ثابتة لا تغير أثناء الأداء مثل: "الرمية الحرة في لعبة كرة اليد".

7- مراحل التعلم الحركي :

توجد ثلاثة مراحل لتعلم المهارة الرياضية :



شكل رقم/2/ : يوضح مراحل تعلم المهارة الرياضية⁴⁴

7-1 المرحلة العقلية: تهدف هذه الحركة إلى اكتساب الناشئ وإدراكه التوافق الأولى للحركة أو المهارة.

⁴⁴ أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للراشدين - دار الفكر العربي - 2001 ص132.

الطريقة العملية لتسهيل العمل : تقديم نموذج أو عدة نماذج تصب في نفس الإطار مع الشرح الهادف والقصير دون نسيان الاعتبارات الفردية مع التركيز على مبدأ التدرج.

2-7 مرحلة الممارسة : وهي تكرار المتعلم للمهارة أو الحركة ومع استمرار الأداء للتمرين يصبح للنموذج المقدم أثر على أداء المتعلم ، وهذا ما يسمى بالإحساس الحركي .

3-7 مرحلة الآلية : " تثبيت الحركة " بعد عملية الاستبصار والإدراك التوافقي الدقيق للحركة يأتي التثبيت والمطابقة لشروط الأداء الجيد ، أي أن المتعلم بإمكانه التصحيح لنفسه ومعرفة الأخطاء.

8- طرق التعلم الحركي :

أغلب المراجع المتخصصة في مجال التعلم الحركي تشير إلى ثلاثة طرق رئيسية وهي :

- الطريقة الكلية : هي الطريقة التي تتماشى مع الطريقة الحديثة للتعليم حيث أنها لا تجزأ الحركة بل تعرضها كاملة ، حيث يتسنى للمتعلم إدراكها كوحدة واحدة غير مجزئة .
- الطريقة الجزئية : شعار هذه الطريقة أن إتقان الكل يوجب إتقان الأجزاء ، وببساطة منطقية تعلم الأجزاء يسهل نسيانها من تعلم الحركة ككل.
- الطريقة المختلطة : هي بمثابة همزة وصل بين الطريقتين حيث دلت أغلب التجارب والخبرات الميدانية على أن التعلم بالطريقة المختلطة يحقق أحسن النتائج بالنسبة لتعليم معظم المهارات الحركية على أن يراعى من يستخدمها الجوانب التالية:

. تعلم المهارة ككل بصورة بسيطة في أول مرة .

. تعلم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة.

. مراعاة تقسيم المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كأجزاء.

الخاتمة :

بين هذا الفصل في تحليل المظاهر المختلفة للنمو الجسمي الآثار النفسية والاجتماعية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بهذا المظهر من مظاهر النمو ، فمرحلة ما قبل المراهقة مرحلة تتميز بسرعة نموها فهي بذلك إعداد للرشد المتزن المستقر.

كما بين هذا الفصل أهم خصائص هذه المرحلة من الجانب الفيزيولوجي والنفسي ، وكذا حقائق خاصة بنمو الجانب البدني ومطالبه ، إضافة إلى طرق ومراحل التعلم انتهاء بنظريات وقوانين التعلم.

الباب الثاني

الإجراءات الميدانية

للدراصة

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد :

يعتبر الفصل جوهر البحث ، حيث يتم فيه معالجة مشكلة البحث المطروحة سابقا و التي يتناول مضمونها : هل استعمال طرق التدريب المختلفة لها دور في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات

الأساسية لدى ن اشئي كرة اليد ؟

ويحتوي هذا الفصل على طرق منهجية ووسائل تساعد الباحثين على كشف جوانب الموضوع والوصول إلى نتيجة علمية تخدم هدف البحث .

1- منهج الدراسة :

إن اختيار المنهج السليم في مجال البحث العلمي ، يعتمد أساسا على طبيعة المشكلة نفسها . إن المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر⁴⁵ .

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي ، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية ، ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث ، وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها ، وصولا بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة اليد خلال توظيف بعض طرق التدريب ضمن برنامج تدريبي .

2- مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في لاعبي متوسطة هواري بومدين ببلدية حاسي العش ولاية الجلفة والبالغ عددهم 30 لاعبا ، حيث قام الباحث باختيار عينة متكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية .

العدد	النسبة المئوية	
30	100%	المجتمع الأصلي
20	66.7%	عينة البحث

جدول رقم (2) : يبين عينة البحث من المجتمع الأصلي.

3- مجالات الدراسة :

أ/ المجال البشري :

تمت الدراسة على لاعبي كرة اليد للاعبين متوسطي هواري بومدين ببلدية حاسي العش ولاية الجلفة ، تتراوح أعمارهم بين 13 إلى 15 عاما وعددهم 20 لاعبا مقسمين إلى قسمين : * 10 عينة ضابطة . * 10 عينة تجريبية .

ب/ المجال الزمني :

⁴⁵ - محمد حسن علاوي وأسامة أنور راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي - دار الفكر العربي - 1999 ص 217.

-بدأنا دراسة الموضوع من 2017/03/12 إلى غاية 2010/04/19 .

ج /المجال المكاني : أجريت الاختيارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة بالإضافة إلى الوحدات التدريبيّة المقترحة في ملعب المؤسسة .

4 / أدوات جمع البيانات والمعلومات :

استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية :

1 المصادر والمراجع .

2 المقابلات الشخصية .

3 الاستبيان .

4 الاختبارات البدنية والمهارية .

5 الوسائل البيداغوجية : تمثلت في 6 كرات يد ، ميقاتية ، صافرة ، شريط قياس ، صدريات بثلاث ألوان ، 10 شواخص حجم كبير و 10 حجم صغير، ملعب .

7 الوسائل الإحصائية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، ستودنت ، معامل الارتباط "كارل برسون" ، صدق الاختبار .

مواصفات الاختبار:

*اختيار القامة.

*اختيار الوزن .

5-إجراء الاختبارات الميدانية :

الاختبارات البدنية:

1- اختبار جري 30 متر من الوقوف⁴⁶ :

يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الانتقالية للاعب لمسافة 30م من وضع الوقوف خلف خط البداية وحتى خط النهاية.

2- اختبار الجري المتعرج بين الحواجز:

يهدف الاختبار إلى قياس رشاقة اللاعب وسرعته في اجتياز القوائم.

3- اختبار الوثب من الثبات :

الغرض من الاختبار قياس القوة المميزة لسرعة عضلات الرجلين .

4- اختبار من وضع التعلق على العلقة (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 30ثا).

الهدف من الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا.

5- اختبار رمي الكرات الطبية .

هدفه : قياس قوة الذراعين.

6- الاختبارات المهارية:

1- اختبار التنطيط حول الملعب .

الغرض : قياس سرعة وصحة التنطيط للكرة حول الملعب .

2- اختبار المراوغة :

الغرض : قياس سرعة أداء مهارة المراوغة الجسمانية للكرة .

3- اختبار التصويب بالارتقاء و بالارتكاز : الغرض منه قياس دقة التصويب على الأهداف المرسومة .

⁴⁶-عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي : تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم- ط1- مركز الكتاب للنشر -لقاهرة 1998 ص123.

7 - الدراسة الاستطلاعية : تركز الدراسة الاستطلاعية على الأسس العلمية الآتية :

1-7 ثبات الاختبار :

يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة واستقرار نتائجها فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين⁴⁷ .

و بمعنى هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف ، وقد قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة المذكورة سابقا .

بعد ذلك تحصلنا على النتائج قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بارتباط بيرسون. وبعد الإطلاع على جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وجد أن القيمة المحسوبة للاختبار أكبر من القيمة الجدولية (0.602) مما يؤكد أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	مؤشر الثبات (الصدق)	العينة	مقياس الدلالة الاختبارات
0.05	9	0.602	0.97	10	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز
0.05	9	0.602	0.93	10	اختبار جري 30م
0.05	9	0.602	0.94	10	اختبار الوثب من ثبات
0.05	9	0.602	0.97	10	اختبار رمي الكرات الطبية
0.05	9	0.602	0.91	10	اختبار من وضع التعلق على العلقة
0.05	9	0.602	0.93	10	اختبار التنظيط حول الملعب
0.05	9	0.602	0.88	10	اختبار المراوغة
0.05	9	0.602	0.94	10	اختبار التصويب بالارتقاء
0.05	9	0.602	0.88	10	اختبار التصويب بالارتكاز

الجدول رقم (3) يوضح ثبات الاختبارات البدنية والمهارية

⁴⁷ -عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم- ط1- مركز الكتاب للنشر -لقاهرة 1998 ص120.

2-7 صدق الاختبار :

من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار :

$$\text{معامل الثبات} = \sqrt{\text{الصدق الذاتي}^1}$$

حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات التي سبق حسابها ونتائج الصدق الذاتي تم تبويبها في الجدول التالي :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	مؤشر الثبات (الصدق)	العينة	مقياس الدلالة الاختبارات
0.05	9	0.602	0.98	10	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز
0.05	9	0.602	0.96	10	اختبار جري 30م
0.05	9	0.602	0.96	10	اختبار الوثب من ثبات
0.05	9	0.602	0.98	10	اختبار رمي الكرات الطبية
0.05	9	0.602	0.95	10	اختبار من وضع التعلق على العلقة
0.05	9	0.602	0.96	10	اختبار التنطيط حول الملعب
0.05	9	0.602	0.93	10	اختبار المراوغة
0.05	9	0.602	0.96	10	اختبار التصويب بالارتقاء
0.05	9	0.602	0.93	10	اختبار التصويب بالارتكاز

الجدول رقم (4) يوضح الصدق الذاتي للاختبارات البدنية والمهارية

3-7 موضوعية الاختبار :

يعرفه " بارورمك جي " الموضوعية بكونها . درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة ، ويعبر عنه بمعامل الارتباط⁴⁸ .

ومن هنا استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ومع شرحها الجيد وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدام الباحث الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو وبناء على هذا فإن الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية.

⁴⁸ -محمد صبحي حسنين - طرق بناء الاختبارات - دار الفكر العربي - القاهرة سنة 1987 ط:2، ص:85.

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنتروبومترية القبلي لعنتي البحث :

بعد إجراء الاختبارات البدنية القبلي لعينة البحث (التجريبية والضابطة) ، وعلى إثر النتائج المتحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدماً اختبار "ستودنت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية :

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السن	14.9	0.88	15.10	0.88	2.10 عند درجة الحرية 0.05	0.48	غير دال
الطول	1.60	0.04	1.61	0.03			
الوزن	52.80	2.15	53.00	2.00			

الجدول (5) يوضح نتائج الاختبارات الأنتروبومترية

2- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعنتي البحث :

استخدم الباحث اختبار الدلالة ستودنت الذي يقدم لنا أسلوباً إحصائياً مناسباً للمقارنة ، كما هو مبين في الجدول:

المقاييس الإحصائية الاختبارات	العينة الضابطة	العينة التجريبية		T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
اختبار الجري المتعرج	9.40	0.57	9.47	1.17	81	0.05	2.10	غير دال إحصائياً
اختبار جري 30م	7.05	0.17	5.70	1.55	81	0.05	2.10	غير دال إحصائياً
اختبار الوثب من الثبات	5.57	0.48	5.45	6.90	81	0.05	2.10	غير دال إحصائياً
اختبار رمي الكرات الطبية أماماً	3.61	0.55	3.58	0.42	81	0.05	2.10	غير دال إحصائياً
اختبار من وضع التعلق بالعلقة	4.50	1.08	4.30	0.32	81	0.05	2.10	غير دال إحصائياً
اختبار التنطيط حول الملعب	0.65	0.07	0.64	0.23	81	0.05	2.10	غير دال إحصائياً
اختبار المراوغة	12.54	0.48	12.81	1.13	81	0.05	2.10	غير دال إحصائياً

اختبار التصويب بالارتقاء	3.33	0.88	3.66	0.98	4.02	81	0.05	2.10	غير دال إحصائيا
اختبار التصويب بالارتكاز	3.50	0.35	3.41	0.90	7.01	81	0.05	2.10	غير دال إحصائيا

جدول (6) : يوضح مدى التجانس بين العينة الضابطة والعينة التجريبية

لقد توصلنا من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الخام القبلية لعينتي البحث باختيار ستودنت كما هو موضح في الجدول السابق جميع القيم المحسوبة كانت محصورة بين 0.23 كأصغر قيمة و 2.07 كأكبر قيمة وهي أصغر من T الجدولية التي بلغت 2.10 عند درجة حرية ، ومستوى الدلالة 0.05، هذا ما يؤكد عدم على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أنها ليست لها دلالة إحصائية هذا ما يؤكد مدى التجانس القائم بين العينتين.

3- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث :

المقياس الإحصائية الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
اختبار الجري المتعرج	9.08	0.99	8.54	0.32	2.15	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
اختبار جري 30م	5.24	0.14	5.13	0.23	2.12	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
اختبار الوئب من البسات	5.82	0.57	5.45	0.40	3.57	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
اختبار رمي الكرات الطبية أماما	3.19	0.54	5.53	0.44	2.96	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
اختبار من وضع التعلق بالعلقة	5.00	0.82	7.20	1.62	2.04	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
اختبار التنطيط حول الملعب	0.64	0.12	0.65	0.07	4.25	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
اختبار المراوغة	12.18	0.94	12.54	0.48	6.22	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
اختبار التصويب بالارتقاء	2.66	0.88	2.25	0.95	2.07	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
اختبار التصويب بالارتكاز	3.08	0.99	3.41	0.90	2.88	18	0.05	2.10	دال إحصائيا

جدول رقم (7) : نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث

الفصل الثالث

مقابلة النتائج بالفرضيات

الاستنتاجات

1 مناقشة فرضيات البحث :

أ/مناقشة الفرضية الأولى:

- إن استخدام البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة يؤثر إيجابا على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئي كرة اليد .

من خلال ملاحظتنا للجداول الخاصة بالجانب البدني والمهاري والتي توضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعيني البحث العلمي البحث نجد أن للتدريب أثر إيجابي لصالح العينة التجريبية ، كما أن لهذه العينة دلالة إحصائية ، وهذا ما يتوافق مع دراسة الطائي(2001) .

ب/ مناقشة الفرضية الثانية :

- وجود فروقات ذات إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة للتدريب العادي والعينة التجريبية المستخدمة للبرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة لصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية.

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات كما هو مبين في الجداول الخاصة بالجانب البدني والمهاري نجد أن حل الفروقات بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لها دلالة إحصائية ، وهذا ما يتطابق مع دراسة مهند فيصل سلمان الفضلي 2004.

2-الاستنتاجات :

- إن توظيف طرق التدريب المختلفة يؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية والمهارية .
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث وهي لصالح عينة البحث عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 للاختبارات البدنية .
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث وهي لصالح عينة البحث عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 للاختبارات المهارية .

3-الأفاق المستقبلية للدراسة :

يعتبر التدريب الرياضي الحديث من أهم واجبات المدرب الحديث حيث أنه يعتمد على أسس علمية .

وبما أن هدف التدريب الرياضي هو تحقيق الفوز والبطولات والانجازات والوصول إلى المستويات العليا ، لذا يجب التركيز على كل متطلبات العملية التدريبية، حيث إن استعمال طرق التدريب المختلفة في البرامج التدريبية العامة والوحدات التدريبية الخاصة يؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية إذ تبين أنها تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى ناشئي كرة اليد.

وهذا ما يؤدي بالباحث إلى افتراض ما يلي :

- إن استعمال طرق التدريب المختلفة ضمن برنامج تدريبي يؤدي إلى الوصول بالرياضي إلى الحالة التدريبية العالية وفق برنامج مقنن.
- وعسى أن تكون هذه الفرضية أرضية خصبة وانطلاقة لدراسات تمس هذه الفئة الحساسة ألا وهي فئة الناشئين.

الخاتمة :

وعلى ضوء ما جاء في موضوع بحثنا الذي يهدف إلى إبراز مدى تطور بعض الصفات البدنية والمهارية المرتبطة باختصاص كرة اليد من خلال تطبيق البرنامج التدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة ، كما كان هذا الأخير إلى الربط بين الجانب البدني والمهاري ، و يرجع الفضل في التطور الهائل الذي حققته الرياضة العالمية إلى التقدم العلمي الكبير في طرق ومبادئ التدريب الرياضي وإعداد اللاعبين ، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي ، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية وإيجابية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية .

قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية

- 01 عبد الحميد شريف : برنامج التربية البدنية والرياضية (بين النظرية والتطبيق) - مركز الكتاب للنشر
-القاهرة سنة 1995 .
- 02 شيلمن : بحث عملية تشكيل الوظائف الحركية لدى الأطفال والمراهقين ، ملخص بحث الدكتوراه
في التربية الرياضية موسكو 1968م .
- 03 أسامة كامل راتب : النمو الحركي (الطفولة - المراهقة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون سنة .
- 04 عبد العلي النضيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي بغداد سنة
1988 .
- 05 حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي القاهرة - 1994.
- 06 عبد الحميد شريف : برنامج التربية البدنية والرياضية (بين النظرية والتطبيق) - مركز الكتاب للنشر-
القاهرة سنة 1995.
- 07 حنف محمود مختار ، مفتي إبراهيم حماد : الإعداد البدني في كرة القدم ، دار زهران ، القاهرة
1989م.
- 08 محمد صبحي حسنين ، أحمد كسري : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي - ط1 - مركز الكتاب
للنشر - القاهرة - 1998.
- 09 ممدوح محمدي ، د : محمد علي : الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم ، دار
الفكر العربي -جامعة ألمانيا 1998.

- 10 حنفي محمود مختار ك الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة -
1980.
- 11 محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم : الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم - دالا الفكر العربي-
القاهرة - 1984.
- 12 ريسان مجيد خريط : موسوعة القياسات والاختبارات - جامعة الصرة ، العراق -1989.
- 13 بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية - مطبعة الإسكندرية ، مصر - 1992.
- 14 كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية - دار الفكر العربي
-القاهرة - 1978.
- 15 مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - ط2 - دار الفكر العربي . القاهرة - 2001.
- 16 حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين - دار الفكر العربي - القاهرة - 1994.
- 17 حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، دار المعارف العربية ،
القاهرة ، 1991.
- 18 عزة محمد كاشف : الإعداد النفسي للرياضيين - دار الفكر العربي - القاهرة-1991
- 19 كمال جميل الرضي : " الجديد في ألعاب القوى" نشر بدعم من الجامعة الأردنية ، 1999
- 20 بسطويسي أحمد : "أسس ونظريات التدريب الرياضي " دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999
- 21 بن دحمان نصر الدين : "محاضرات ماجيستر في مقياس طرق ومناهج التدريب " 2004-2005.
- 22 كمال جميل الرضي : "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين " جامعة الأردن ، ط1 ، 2004 ،

- 23 مفتي إبراهيم حمادة : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، 1979.
- 24 عادل عبد البصير علي - التدريب والتكامل بين النظرية والتطبيق - مركز الكتاب للنشر-القاهرة- 1999.
- 25 كمال عبد الحميد وآخرون ، كرة اليد : تدريب ، مهارات ، قياسات - دار الفكر العربي - القاهرة ، 1980.
- 26 منير جرجس إبراهيم ، كرة اليد للجميع -دار الفكر العربي - ط4 ، 1994.
- 27 مفتي إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - 1990.
- 28 فيصل العياش الدلمي ولحمر عبد الحق : كرة القدم - المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية - مستغانم - الجزائر - 1997 .
- 29 علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة ، 1990.
- 30 الحمامي ، الخولي " أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية " دار الفكر العربي ، 1990.
- 31 محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي - دار المعارف - القاهرة ، 1992.
- 32 جابر عبد الحميد : سيكولوجية التعليم ونظريات التعلم - دار النهضة للعرب - 1989.
- 33 محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - ط1 1985.
- 34 بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة - دار الكتاب الحديث - ط1 1996.
- 35 أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للراشدين -دار الفكر العربي- 2001.

36 محمد حسن علاوي وأسامة أنور راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي -

دار الفكر العربي- 1999.

37 عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي : تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم-

ط1- مركز الكتاب للنشر -لقاهرة 1998

38 عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم-

ط1- مركز الكتاب للنشر -لقاهرة 1998

39 محمد صبحي حسنين - طرق بناء الاختبارات -دار الفكر العربي- القاهرة ط:2. سنة 1987 .

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية :

01 – Telmane Rene: Football Performance, Edition

Amphora, Paris, 1991

02 – KACANI et HORSKY entraînement de football – EDITION

BROODCOOREN –Belgique –1986.

– **03 – WAEINECK JURGAIN: Manuel d'entraînement, édition**

VIGOT, Paris, 1986,

الملاحق

نتائج الاختبارات القبليّة للعيّنة القبليّة والبعديّة للعيّنة الضابطة والتجريبية

الاختبارات البدنية القبليّة للعيّنة الضابطة

الرقم	الاسم واللقب	الوزن	الطول	جري 30م	الجري المتعرج	الوثب ب3 خطوات	الرمي الأمامي	التعلق
1	زناتي إبراهيم	49	1.53	6.32	9.18	6	3	3.5
2	بن هورة ياسين	46	1.5	6.45	9.53	6.25	2.5	3.5
3	زروقي أيمن	39	1.49	5.21	10.2	5.1	3.1	4.5
4	قزو أسامة	36	1.47	5.65	9.69	5.7	3.2	4
5	هرماس نبيل	34	1.48	5.47	9.21	6.6	3.3	4
6	قروي عمر	53	1.57	5.32	9.5	5.05	2.9	3.5
7	بوعبدلي عبد الله	41	1.6	5.47	9	5.1	3.8	4
8	بولطباق إسماعيل	47	1.52	5.9	9.8	5.15	4.3	4.5
9	جلال محفوظ	39	1.49	6.01	9.09	5.1	3	4
10	رحماني علي	37	1.5	5.22	8.97	6.1	4	3.5

الاختبارات البدنية القبليّة للعيّنة التجريبية

الرقم	الاسم واللقب	الوزن	الطول	جري 30م	الجري المتعرج	الوثب ب3 خطوات	الرمي الأمامي	التعلق
1	زروقي عيسى	35	1.49	5.2	10.23	5.9	3.2	3.5
2	قروي عبد القادر	34	1.45	6.2	9.12	6.1	3.8	3.4
3	هرماس فارس	36	1.50	4.99	10.12	5.3	3.5	4
4	دوارة النعاس	38	1.49	5.65	9.24	5.2	4	4.5
5	زبير عبد الهادي	42	1.60	5.47	9.31	6.0	2.5	5
6	زحوط عامر الشريف	52	1.66	5.32	9.28	5.1	3	3.5
7	مزارة أسامة	53	1.67	5.47	9.18	4.6	4.3	3.5
8	جاب الله لبريكي	39	1.54	5.9	10.24	5.6	3	5
9	رحماني إسلام	41	1.6	6.01	10.2	5.15	2.5	5.5
10	زبير عادل محمد	39	1.5	4.89	9.69	5.6	3.8	5

الاختبارات المهارية القبلية للعينه الضابطه

الرقم	الاسم واللقب	الوزن	الطول	التنطيط	المراوغة	النصوب بالاتقاء	النصوب بالارتكاز
1	زناتي إبراهيم	49	1.53	1	0.5	3.33	3.5
2	بن هورة ياسين	46	1.5	0.5	1	4	5
3	زروقي أيمن	39	1.49	0.9	0.6	4.5	6
4	قزو أسامة	36	1.47	0.4	0.7	3.6	3.5
5	هرماس نبيل	34	1.48	0.6	1	3	5.5
6	قروي عمر	53	1.57	0.4	0.4	3.5	2.5
7	بوعبدلي عبد الله	41	1.6	1	0.4	3.7	2.5
8	بولطباق إسماعيل	47	1.52	0.5	0.6	4	3
9	جلال محفوظ	39	1.49	1	0.4	2.9	2.6
10	رحماني علي	37	1.5	0.7	0.5	2.5	3

الاختبارات المهارية القبلية للعينه التجريبية

الرقم	الاسم واللقب	الوزن	الطول	التنطيط	المراوغة	النصوب بالاتقاء	النصوب بالارتكاز
1	زروقي عيسى	35	1.49	0.5	0.5	3.66	2.16
2	قروي عبد القادر	34	1.45	1	0.8	3.7	2.5
3	هرماس فارس	36	1.50	0.6	0.6	4	3
4	دوارة النعاس	38	1.49	0.7	0.7	2.9	2.6
5	زبير عبد الهادي	42	1.60	1	0.9	2.5	3
6	زحوط عامر الشريف	52	1.66	0.4	0.4	3.6	3.5
7	مزارة أسامة	53	1.67	0.4	0.4	3	5.5
8	جاب الله لبريكي	39	1.54	0.6	0.6	3.5	2.5
9	رحماني إسلام	41	1.6	0.4	0.5	4	3
10	زبير عادل محمد	39	1.5	0.5	0.4	2.9	2.6

الاختبارات البدنية البعدية للعيننة الصابطة

الرقم	الاسم واللقب	الوزن	الطول	جري 30م	الحري المتعرج	الوثب ب3 خطوات	الرمي الأمامي	التعلق
1	زناتي إبراهيم	49	1.53	5.63	9.18	6.2	3	5.5
2	بن هورة ياسين	46	1.5	5.47	9.53	6.35	2.5	3.5
3	زروقي أيمن	39	1.49	5.14	9.22	5.1	3.1	4.5
4	قزو أسامة	36	1.47	5.9	9.69	5.3	3.2	4
5	هرماس نبيل	34	1.48	5.9	9.21	6.5	3.3	4
6	قروي عمر	53	1.57	5.53	8.25	5.05	2.9	4.5
7	بوعبدلي عبد الله	41	1.6	5.25	9	5.1	3.8	4
8	بولطباق إسماعيل	47	1.52	6	9.31	5.15	4.3	4.5
9	جلال محفوظ	39	1.49	5.34	8.5	5.1	3	4
10	رحماني علي	37	1.5	4.98	9	7	4.2	3.5

الاختبارات البدنية البعدية للعيننة التجريبية

الرقم	الاسم واللقب	الوزن	الطول	جري 30م	الحري المتعرج	الوثب ب3 خطوات	الرمي الأمامي	التعلق
1	زروقي عيسى	35	1.49	5.1	8.89	7.9	3.2	7.5
2	قروي عبد القادر	34	1.45	5.66	8.81	7.8	3.8	6
3	هرماس فارس	36	1.50	5.22	9	6.5	3.5	6.5
4	دوارة النعاس	38	1.49	5.61	8.24	7.5	4	4.5
5	زبير عبد الهادي	42	1.60	5.42	9.31	7.5	2.5	8.2
6	زحوط عامر الشريف	52	1.66	5.3	9.28	6.5	3	8
7	مزارة أسامة	53	1.67	5.47	9.18	7.4	4.3	5
8	جاب الله لبريكي	39	1.54	5.9	10.24	6.6	3	7.8
9	رحماني إسلام	41	1.6	5.2	10.2	7.5	2.5	7.2
10	زبير عادل محمد	39	1.5	4.89	9.69	5.6	3.8	8.2

الاختبارات المهارية البعدية للعينه الضابطه

الرقم	الاسم واللقب	الوزن	الطول	التنطيط	المراوغة	التصويب بالانتقاء	التصويب بالارتكاز
1	زناتي إبراهيم	49	1.53	1	1	2.66	3.8
2	بن هورة ياسين	46	1.5	0.5	0.6	4	5
3	زروقي أيمن	39	1.49	0.9	0.9	3	6
4	قزو أسامة	36	1.47	0.4	0.7	3.6	3.5
5	هرماس نبيل	34	1.48	0.6	1.2	3	5.5
6	قروي عمر	53	1.57	0.4	0.4	3.5	2.5
7	بوعبدلي عبد الله	41	1.6	1	0.4	2.6	2.5
8	بولطباق إسماعيل	47	1.52	0.5	0.6	4	3
9	جلال محفوظ	39	1.49	1	0.4	2.9	3.2
10	رحماني علي	37	1.5	0.7	1.3	3.8	3.4

الاختبارات المهارية البعدية للعينه التجريبية

الرقم	الاسم واللقب	الوزن	الطول	التنطيط	المراوغة	التصويب بالانتقاء	التصويب بالارتكاز
1	زروقي عيسى	35	1.49	0.4	0.4	3.66	3.41
2	قروي عبد القادر	34	1.45	1	0.8	3.7	4
3	هرماس فارس	36	1.50	0.6	0.6	4	3
4	دوارة النعاس	38	1.49	0.7	0.7	2.9	3
5	زبير عبد الهادي	42	1.60	1	0.9	2.5	3
6	زحوط عامر الشريف	52	1.66	0.4	0.4	3.6	1.4
7	مزاره أسامة	53	1.67	0.4	0.4	3	5.5
8	جاب الله لبريكي	39	1.54	0.6	0.6	3.5	4
9	رحماني إسلام	41	1.6	0.4	0.5	3.5	3.9
10	زبير عادل محمد	39	1.5	0.3	0.7	5.5	5

