



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
أطروحة لنيل شهادة دكتوراه ل. م.د
في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية
تخصص: التدريب الرياضي

العنوان

أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري

لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية لأندية ولاية المسيلة القسم الوطني الأول صنف "ب"

تحت إشراف:

د. قلاتي يزيد

من إعداد الطالب الباحث :

غانم محمد الأمين

السنة الجامعية 2018-2019

تشكرات

قال الله تعالى : ﴿ وَلَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ﴾

فلا شكر بعد شكر الله

نشكر في المقام الأول الأستاذ: **قلاتي يزيد**

على ما قدمه لي من نصائح وإرشادات.

إلى كل أساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بأم البواقي

والى كل من ساعدني من قريب أو بعيد ولو بالكلمة الطيبة

إهداء

الحمد لله الذي أنار قلبي بنور العلم فكساني بثوبه محبة و إخلاصا

إليك يا الله أرفع يداي لأحمدك و أشكرك على توفيقك إياي

فبعونك اللهم تخطينا الصعاب و حققنا الحلم المراد

و عليه أهدي ثمرة عملي هذا إلى

أحق الناس بالإهداء أغلى الناس في الوجود إلى الرجل الذي حمل جبالا من التعب ليمنحني

ملعقة من ذهب إلى الذي كافح في صمت و شموخ لأنجح إليك أيها العظيم في عطائك إلى

قلبي النابض "أبي الحبيب **لخضر**" حفظه الله.

إلى بهجة القلب و صفاء العذب وكمال الود و هبة الرب إلى ريحانة حملتني وهنا على و هن إلى

بر الأمان إلى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها "أمي الحبيبة **حورية**" حفظها الله

اللذان إن أهديتهما كنوز الدنيا ما وفيتها

إلى الذين اتخذت قلبي مسكنا لهم إلى من أدركت معمم معنى الحياة إخوتي " رفيق

، فاروق، إسحاق، يوسف.

إلى قرة عيني و أصدقائي، إلى نصف قلبي و حياتي " عبدو صهيب حمة أيوب" إلى أبناء

إخوتي "أكرم - آلاء - فرح - إسلام "

إلى كل زملائي كل باسمه

إلى كل من أنار بصيرتي و علمني زاد الدنيا والآخرة أساتذتي من الإبتدائي إلى الجامعة

وأنص بالذكر أستاذي المشرف "د.قلاتي يزيد"

"إلى كل عزيز لم يذكر اسمه في هذا الإهداء ، فإسمه منقوش في قلبي لا يحتاج إلى

الكتابة بقلم قد يزول حبره بطول الوقت ، إلى من نبض قلبي بحبه"

إلى كل من لم يجد اسمه فغضبه....

محمد الأمين

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر و عرفان
	إهداء
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
	فهرس الصور
أ - د	مقدمة
الفصل التمهيدي التعريف بالبحث	
6	الكلمات الدالة في الدراسة
6	1- تحديد المفاهيم و المصطلحات
6	1-1- الوحدة التدريبية
6	1-2- التدريب التكراري
7	1-3- الهجوم المضاد
7	1-4- كرة اليد
8	2- إشكالية الدراسة
12	3- أهداف الدراسة
13	4- أهمية الدراسة
13	5- أسباب اختبار الموضوع
14	5-1- أسباب ذاتية
14	5-2- أسباب موضوعية
15	6- فرضيات الدراسة
15	6-1- الفرضية العامة
15	6-2- الفرضية الجزئية

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول الوحدات التدريبية

18	تمهيد
19	1- الوحدات التدريبية
19	1-1- مفهوم البرنامج
19	1-2- مفهوم البرامج التدريبية
20	1-3- أهمية البرامج
21	1-4- أهداف البرامج التدريبية
21	1-4-1- بناء البرامج التدريبية في المجال الرياضي
21	1-4-2- تصميم البرامج التدريبية
21	1-4-3- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج التدريبي الرياضي
21	1-4-4- الهدف العام و الأهداف الفرعية لبرنامج التدريب الرياضي
22	1-5- تحديد الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي
22	1-5-1- تنظيم الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي
22	1-6- مبادئ تصميم برنامج التدريب الرياضي
23	1-7- أسس تصميم البرامج التدريبية الرياضية
23	1-7-1- ما يجب مراعاته عند تنفيذ البرنامج
24	1-8- محتوى برنامج التدريب الرياضي
24	1-8-1- وحدة التدريب
25	1-8-2- أهداف الوحدات التدريبية
25	1-8-3- زمن الوحدة التدريبية
26	1-9- اتجاهات الوحدات التدريبية
27	1-9-1- الاتجاه المنفرد لوحدة التدريب

27	1-9-2- الاتجاه المركب لوحدة التدريب
28	1-10- مكونات وحدة التدريبية
28	1-10-1- الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية
30	1-10-2- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية
31	1-10-3- الجزء الختامي من الوحدة التدريبية
32	1-11- أشكال تنفيذ الوحدات التدريبية
32	1-11-1- الوحدات التدريبية الفردية
32	1-11-2- الوحدات التدريبية الجماعية
32	1-11-3- الوحدات التدريبية المختلطة
33	1-12- خصائص الدوائر والوحدات التدريبية
35	1-12-1- دورات إعدادية
35	1-12-2- دورات الإعداد العام
36	1-12-3- دورات الإعداد الخاص
36	1-12-4- دورات المسابقات
37	1-12-4-1- دورات الإعداد للمنافسات
37	1-12-4-1-2- دورات منافسة خاصة
38	خلاصة
الفصل الثاني التدريب التكراري	
40	تمهيد
41	2- التدريب الرياضي
41	2-1- مفهوم التدريب
41	2-1-1- المفهوم اللغوي
41	2-1-2- المفهوم الاصطلاحي

42	2-2- المفهوم العلمي للتدريب الرياضي الحديث
43	2-3- أنواع التدريب الرياضي الحديث
43	2-3-1- التدريب بالمشارك
43	2-3-2- تدريب الأداء
43	2-4- مهام التدريب الرياضي
44	2-4-1- المهام التربوية
44	2-4-2- المهام التعليمية
45	2-4-3- المهام التنموية
45	2-5- واجبات التدريب الرياضي
46	2-6- أهداف التدريب الرياضي
47	2-7- خصائص التدريب الرياضي
51	2-8- طرق التدريب
52	2-8-1- طريقة التدريب الفتري
53	2-8-2- التدريب الفتري منخفض الشدة
54	2-8-3- التدريب الفتري مرتفع الشدة
56	2-8-4- التدريب المستمر
59	2-8-5- أساليب طريقة التدريب المستمر
59	12-8-5-1- التدريب المستمر منخفض الشدة
59	2-8-5-2- التدريب المستمر مرتفع الشدة
59	2-8-5-3- التدريب المستمر ثابت الشدة
60	2-8-5-4- التدريب المستمر متغير الشدة
60	2-8-5-5- التدريب التكراري
61	2-9- خصائص التدريب التكراري

62	2-9-1- الخصائص الفيزيولوجية
62	2-10- مميزات التدريب التكراري
62	2-10-1- تشكيل حمل التدريب التكراري
63	2-11- إنتاج الطاقة وفقا للتدريب التكراري اللاهوائي
63	2-11-1- أهداف التدريب اللاهوائي
63	2-11-2- أهداف التدريب الهوائي
65	2-12- تأثير طريقة التدريبي التكراري
65	2-12-1- التأثير الوظيفي (البيولوجي)
65	2-12-2- التأثير الفيزيولوجي والوظيفي
66	2-12-3- التأثير النفسي والتربوي
67	2-13- تأثير التدريبات اللاهوائية بالأسلوب التكراري في بعض المتغيرات البيوكيميائية في الجسم
68	2-13-1- تقسيم مستويات شدة حمل التدريبات اللاهوائية
70	خلاصة
الفصل الثالث الهجوم المضاد	
72	تمهيد
73	3- فصل الهجوم المضاد
73	3-1- تعريف الهجوم
73	3-2- الهجوم التنظيمي
73	3-2-1- طرق الهجوم المنظم
74	3-2-2- طريقة الهجوم 6:0
75	3-2-3- طريقة (3:3)
76	3-2-4- طريقة الهجوم (2:4)

77	3-4- الهجوم المضاد
77	3-4-1- تعريف الهجوم المضاد
78	3-4-2- مراحل الهجوم المضاد
79	3-5- فائدة الهجوم المضاد
79	3-6- مساوى الهجوم المضاد
80	3-7- مبادئ الهجوم المضاد في كرة اليد
80	3-8- أنواع الهجوم المضاد
81	3-8-1- الهجوم المضاد الفردي
81	3-8-2- الهجوم المضاد الجماعي
81	3-8-3- الهجوم المضاد للفريق
81	3-9- طرق الهجوم المضاد
82	3-9-1- طريقة الهجوم المضاد المباشر
82	3-9-2- هجوم مضاد غير مباشر (على شكل موجات)
83	3-10- أهمية الهجوم المضاد
83	3-11- متطلبات الهجوم المضاد
86	3-11-1- المتطلبات البدنية للهجوم المضاد
87	3-11-2- المتطلبات التقنية
88	3-11-3- المتطلبات التكتيكية
89	3-11-4- الإدراك الخارجي للإشارات
89	3-11-5- الإدراك الذاتي للإشارات
90	3-12- مراحل تنفيذ الهجوم المضاد
90	3-12-1- الانطلاق
90	3-12-2- التنفيذ

91	3-13- أوقات انطلاق الهجوم المضاد
91	3-13-1- بعد التدخل (الاعتراض للتمريرة)
92	3-13-2- بعد استرجاع أو تصدي الحارس للتسديد
92	3-13-3- حسب تطوير النتيجة
92	3-13-4- التفوق العددي
93	3-13-5- هجوم مضاد بعد هجوم مضاد
94	3-13-6- بعد تسجيل هدف
95	3-14- دور كل لاعب في الهجوم المضاد
96	3-14-1- دور الموجة الأولى (الفوج الأول للهجوم المضاد)
98	3-14-2- دور الموجة الثانية
98	3-14-6- انطلاق الهجوم من خلال مختلف طرق الدفاع
99	3-14-4-1- الدفاع الفردي (رجل لرجل)
99	3-14-4-2- دفاع المنطقة
101	3-15- عوامل نجاح الهجوم المضاد
103	خلاصة
الفصل الرابع كرة اليد	
105	تمهيد
106	4- نشأة كرة اليد
108	4-1- تعريف كرة اليد
109	4-2- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية
110	4-2-1- تصنيف كو يوم (KODYM) للأنشطة الرياضية
111	4-3- مميزات كرة اليد
112	4-4- أهداف كرة اليد

113	4-5- المتطلبات البدنية في كرة اليد
115	4-5-1- الأعداد البدني في كرة اليد
115	4-5-2- الأعداد البدني الخاص
116	4-6- المتطلبات الحركية في كرة اليد
119	4-7- المهارت الأساسية في الدفاع
119	4-7-1- التحركات الدفاعية
120	4-7-2- المراقبة
120	4-7-3- المقابلة
121	4-7-4- التغطية
121	4-7-5- التسليم والتسلم
122	4-7-6- حائط الصد
123	4-8- خطط اللعب الدفاعي
123	4-8-1- خطط دفاعية
124	4-8-2- دفاع فرد لفرد
124	4-8-3- دفاع المنطقة
125	4-8-4- الدفاع المركب
127	4-9- المهارات الهجومية بكرة اليد
127	4-9-1- المهارات الهجومية بالكرة
128	4-9-2- المناولة بكرة اليد
129	4-9-3- أنواع المناولات بكرة اليد
130	4-9-4- المناولة من فوق مستوى الكتف
130	4-9-5- الخداع بكرة اليد
131	4-9-6- التصويب بكرة اليد

132	4-9-7- أنواع التصويب بكرة اليد
134	خلاصة
136	الدراسات السابقة
الباب الثاني الدراسة الميدانية	
الفصل الخامس الإجراءات الميدانية للدراسة	
197	تمهيد
198	1- الدراسة الاستطلاعية
199	2- مجالات البحث
199	3- أدوات جمع البيانات والمعلومات
200	3-1- عرض الاختبارات
200	3-1-1- الاختبارات البدنية
203	3-2-1 الاختبارات المهارية
205	3-2-2- اختبار قياس الهجوم الخاطف
206	4- ضبط متغيرات الدراسة
208	5- المنهج المستخدم
209	6- مجتمع البحث
209	7- عينة الدراسة
209	7-1- كيفية اختيار العينة
210	7-2- ضبط متغيرات الأفراد
210	7-2-1- الوسائل البيداغوجية
210	8- الإطار العام للوحدات التدريبية المقترحة
212	9- أدوات الدراسة
212	10- الشروط العلمية للأداة

212	10-1- معامل الثبات
214	10-2- معامل الصدق
215	10-3- موضوعية الاختبار
215	11- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
215	12- الأساليب الإحصائية
217	خلاصة
الفصل السادس عرض النتائج وتحليلها	
220	1- الاختبارات للمجموعة التجريبية
220	1-1- اختبار السرعة بدون الكرة
221	1-2- اختبار السرعة بالكرة
222	1-3- اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية
223	1-4- اختبار دقة التصويب
224	1-5- اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر
225	2- الاختبارات للمجموعة الضابطة
225	2-1- اختبار السرعة بدون الكرة
226	2-2- اختبار السرعة بالكرة
227	2-3- اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية
228	2-4- اختبار دقة التصويب
229	2-5- اختبار طول التمرير و دقة التوجيه من مسافة 30 متر
230	3- نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين
230	3-1- اختبار السرعة بالكرة
231	3-2- اختبار السرعة بدون كرة
232	3-3- اختبار السرعة نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية
233	3-4- اختبار دقة التصويب

234	3-5- اختبار طول التمرير و دقة التوجيه من مسافة 30 متر
235	4- اختبار الهجوم المضاد
235	4-1- اختبار قياس سرعة أداء الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية
236	4-2- اختبار قياس سرعة أداء الهجوم الخاطف بالنسبة للمجموعة الضابطة
237	5- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات
237	5-1- مناقشة الفرضية الأولى
237	5-2- مناقشة الفرضية الثانية
238	5-3- مناقشة الفرضية الثالثة
238	5-4- مناقشة الفرضية الرابعة
239	5-5- مناقشة الفرضية الخامسة
239	5-6- مناقشة الفرضية السادسة
240	5-7- مناقشة الفرضية السابعة
الفصل الثالث استنتاجات و توصيات	
243	1- الاستنتاجات
245	2- التوصيات
247	الخاتمة
249	قائمة المصادر و المراجع
الملاحق	

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
61	خصائص التدريب التكراري	01
96	دور كل لاعب في الهجوم المضاد	02
117	نشاط اللاعبين في كرة اليد أثناء مباراة للقسم الأول أكابر (1993 Bayer).	03
118	المتطلبات الدفاعية بكرة اليد	04
126	تحديد المتطلبات المهارية التقنية الهجومية في لعبة كرة اليد	05
204	معدلات طول التمرير ودقة التوجيه من (30) متر	06
221	حساب معامل الثبات لاختبارات البدنية و المهارية	07
220	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون الكرة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	08
221	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (السرعة بالكرة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	09
222	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثالث (نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	10
223	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الرابع (دقة التصويب) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	11
224	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الخامس (طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.	12
225	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون الكرة) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي	13
226	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون الكرة) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي	14
227	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي	15

228	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (دقة التصويب) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي	16
229	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي	17
230	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بالكرة) للمجموعة الضابطة و التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي	18
231	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون كرة) للمجموعة الضابطة والتجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي	19
232	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون كرة) للمجموعة الضابطة والتجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي	20
233	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (دقة التصويب) للمجموعة الضابطة والتجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي	21
234	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر) للمجموعة الضابطة والتجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.	22
235	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	23
236	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.	24

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
35	الإعداد العام لرياضي	01
36	تشكيل التدريب لدورة صغرى للإعداد الخاص لرياضي	02
52	يبين طرق التدريب	03
64	اتجاهات التدريب وفقا لنظام الطاقة	04
79	مراحل الهجوم المضاد لكرة اليد	05
94	أوقات أو مراحل الهجوم المضاد.	06
95	دور كل لاعب في الهجوم المضاد.	07
101	انطلاق الهجوم المضاد.	08
220	نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة بدون الكرة للمجموعة التجريبية.	09
221	نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية.	10
222	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية.	11
223	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة التجريبية.	12
224	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار طول التمرير و دقة التوجيه من مسافة 30 متر للمجموعة التجريبية.	13
225	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بدون الكرة للمجموعة الضابطة.	14
226	نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة الضابطة.	15
227	نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية للمجموعة الضابطة.	16

228	نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة الضابطة.	17
229	نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار طول التمير و دقة التوجيه من مسافة 30 متر للمجموعة الضابطة.	18
230	نتائج الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بالكرة) للمجموعة الضابطة و التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	19
231	نتائج الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (السرعة بالكرة) للمجموعة الضابطة والتجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	20
232	بين نتائج الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثالث (نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية) للمجموعة الضابطة والتجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	21
233	نتائج الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الرابع (دقة التصويب) للمجموعة الضابطة و التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	22
234	نتائج الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الخامس (طول التمير و دقة التوجيه من مسافة 30 متر) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	23
235	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بدون الكرة للمجموعة التجريبية.	24
236	نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار قياس سرعة أداء الهجوم الخاطف.	25

فهرس الصور

الصفحة	الصورة	الرقم
119	وضعية وقفة الإستعداد	01
121	وضعية التغطية	02
121	وضعية التسليم و التسلم	03
123	وضعية حائط الصد	04
201	وضعية السرعة الاستجابة للحركة	05
206	إنطلاق الهجوم المضاد	06

مقدمه

الرياضة كمجهود عقلي وفكري لازمت حياة البشرية منذ نشأتها ومازالت تلازمه حاضرا ومستقبلا فالمجهود العضلي الذهني جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان اليومية، وبمرور الزمن ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي والذي كان الهدف منه هو الحصول على لقمة العيش، ومع تعاقب العصور والأزمنة ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة انطلاقا من الاكتشاف إلى الإبداع ثم التعليم فالتطوير، وتأكدت رغبة المنظرين في استغلال قدرات الإنسان البدنية والروحية، وأخذت الرياضة أشكالا وأنواعا ومناهج متعددة فلم تبقى وسيلة لبذل نشاط زائد أو حبيسة الترفيه والاستغلال الكمالي بل تحولت إلى وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على النجومية، وأصبحت سندا للاقتصاد والثقافة والسياسة كما ظهرت أهميتها في جميع الميادين الأخرى ومن هذا التأثير تأكدت ضرورة الاهتمام بها كعلم من علوم التربية وأنشئت معاهد التربية والتدريب والتكوين وخصصت لها ميزانيات كبرى.¹

فكانت تقام عدة تظاهرات رياضية في مناسبات مختلفة يجتمع فيها الرياضيون وكذا رجال الأعمال في كل أرجاء العالم ويتنافسون في شتى أنواع الرياضات كالجري، القفز، الرمي، وكذا الألعاب الجماعية ككرة القدم، كرة السلة، الهوكي، إلى جانب كرة اليد هذه الأخيرة ومنذ نشأتها إلى يومنا هذا عرفت تغيير وتطور مستمرين فأصبحت تنافس الألعاب الأخرى التي سبقتها بمئات السنين ككرة القدم وألعاب القوى.

وكرة اليد رغم حداثة، إلا أنها احتلت مكانة كبيرة في الأوساط الرياضية وأصبحت لها شعبية كبيرة وكسبت مجهودا واسعا لما تتميز به من جمال الحركات المؤداة من طرف

¹ - إبراهيم عصمت مطاوع : أصول التربية ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995، ص 85.

مقدمة

ممارسيها وكذلك لما تحمله منافستها من سرعة وكفاح مستمرين بين المهاجمين والمدافعين، ولذا فهي تتطلب تحضيراً جيداً على المستويات الثلاث بدنية، تقنية، تكتيكية.¹

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

كما يعتبر التدريب الوسيلة المثلى للوصول بالرياضي لإثبات القدرة على التحكم في البدن من خلال التعبير المحكم لمختلف الآليات الفيزيولوجية والبيوميكانيكية حيث الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع النشاط الممارس تترجم هذه الأخيرة في صفات بدنية، تكتيكية و فنية تظهر من المستوي العالي الذي يصله لاعب كرة اليد.²

وقد اتفق الجميع أن نجاح هجوم الفريق و دفاعه يكون هو العامل الأساسي في تقنين من الناحية النفسية و البدنية و الخطئية، وتعتبر تقنية الهجوم المضاد من التقنيات الحديثة التي سيطرت على مختلف مراحل اللعب بكرة اليد حيث أصبحت المرجع الأساسي لحسم نتائج المباريات وهذا لما تكتسبه من أهمية بالغة باعتبارها أحد الاستراتيجيات الحديثة التي

¹ - سعد جلال، محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1982، ص210.

² - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ،دار المعارف للنشر و التوزيع،ط13،1993،ص54.

يجب اكتشاف الطرق و الأدوات التي تمكن من الوصول إلى تحصيلها و كذا التحكم فيها وجعلها إحدى أولويات التدريب.¹

وفي ضوء هاته المعطيات أردنا الخوض في هذه الدراسة والتي تهدف الى تطبيق مجموعة من الوحدات التدريبية التي تم اقتراحها بطريقة تدريبية لها خصوصيات معينة تتمثل في التدريب التكراري ومعرفة تأثيرها على الهجوم المضاد الذي هو أسلوب خطي جد فعال في تسجيل الأهداف لدى لاعبي كرة اليد .

وقام الباحث بتقسيم الدراسة إلى بابين:

الباب الأول: الجانب النظري و يتضمن الفصول التالية :

✓ في هذا الفصل حاولنا تحديد إشكالية البحث وكذا تحديد فرضيات البحث والتي تعتبر كحل مؤقت لمشكلة البحث ثم تطرقنا إلى أسباب اختيار الموضوع، أهمية البحث بالإضافة إلى تحديد المفاهيم و المصطلحات إلى التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة وكذلك الدراسات السابقة و التعليل عليها

✓ **الفصل الأول:** تناولنا في هذا الفصل الوحدات التدريبية باعتبارها جزء أساسي من البرنامج التدريبي مع التعرض إلى جميع أشكال الوحدات التدريبية وأجزائها واتجاهاتها، إلى خصائص الدوائر التدريبية و كيفية تشكيل الوحدات التدريبية فيها.

✓ **الفصل الثاني:** تناولنا فيه التدريب الرياضي بصفة عامة و ركزنا بعدها على طريقة التدريب التكراري باعتبارها الطريقة المتبعة في موضوع بحثنا وتعرضنا بصفة تحليلية إلى تأثير طريقة التدريب التكراري على جميع النواحي المتعلقة بالتدريب في كرة اليد.

✓ **الفصل الثالث:** تطرقنا في هذا إلى رياضة كرة اليد حيث تناولنا أهم المتطلبات البدنية والحركية والخطية وركزنا على هاته الأخيرة باعتبارها موضوع البحث وتعرضنا الى الخطط الدفاعية و طرق تنفيذها و الخطط الهجومية وأهم المتطلبات التقنية الواجب توفرها.

¹ - ياسر ديور : التدريب في كرة اليد، الإسكندرية، 1996، ص 57.

مقدمة

✓ **الفصل الرابع:** قمنا في هذا الفصل بتناول طريقة خطوية واحدة فقط هيا الهجوم المضاد وتطرقنا فيها إلى أهم المتطلبات الواجب توافرها في لاعبي كرة اليد لتنفيذها بطريقة تضمن الوصول إلى نتائج إيجابية.

الباب الثاني : الجانب التطبيقي و يتضمن الفصول التالية :

الفصل الخامس: خصصناه لإجراءات الدراسة الميدانية

✓ المجالات الزمانية والمكانية في البحث

✓ منهجية البحث و العينة المستخدمة

✓ وسائل البحث و طرق جمع المعلومات

✓ الوسائل و الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

وتم في هذا الفصل عرض كل الإختبارات المطبقة والتفصيل في كيفية تطبيقها وطريقة أدائها و تسجيلها.

الفصل السادس :

✓ تم عرض و مناقشة نتائج الدراسة من خلال الجداول والتمثيلات البيانية.

الفصل السابع :

✓ الاستنتاج العام والاقتراحات.

✓ المراجع و الملاحق.

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

الإطار العام للدراسة

- 1- الكلمات الدالة في الدراسة
- 2- إشكالية الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أسباب اختبار الموضوع
- 6- فرضيات الدراسة

الكلمات الدالة في الدراسة

1- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

1-1- الوحدة التدريبية

اصطلاحا: أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي¹

التعريف الإجرائي :

هي الشكل الأساسي والطريقة التنظيمية للعملية التدريبية ولا يمكن عزلها ولكن لها علاقات متداخلة وكذلك لها علاقات من واقع المنافسات السابقة و اللاحقة وفي كل وحدة تدريبية مجموعة من الخصائص ذاتية ومعينة عن طريق الهدف الحقيقي للعب والتزاماته وواجباته

1-2- التدريب التكراري :

لغة: كرر الشيء أي أعاده عدة مرات

اصطلاحا: تتميز هذه الطريقة بتكرار مضاعف لجزء من العمل لمدة قصيرة، مع فترات راحة نسبية يرتاح لاعب قبل الإعادة الثانية كي يتم استرجاع قدرات العمل تستعمل هذه الطريقة قبل كل شيء أثناء التدريب الفردي لتحسين الأداء الرياضي²

التعريف الإجرائي: هي طريقة تزداد شدة أداء التمارين فيها من طريقة تدريب المرتفع الشدة قد تصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم، كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة وتهدف إلى تطوير كل من القوة العضلية القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتساهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأن الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب.

¹- أحمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص324.

²- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي وتطبيقاته، دط، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1988، ص3.

1-3- الهجوم المضاد

تعريف الهجوم المضاد:

الهجوم لغة : هاجم يهاجم مهاجمة الشخص هجم احدهما على الآخر.

المضاد لغة: من الفعل ضاد مضادة الشخص يعني خالفه وبين الشئئين أي جعل كلاهما ضدا للآخر.

اصطلاحا: هو عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوطه الدفاعية وينقسم إلى هجوم مضاد: (فردى، جماعي، فريقي)¹

التعريف الإجرائي: يعني إن ينتقل الفريق من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم المضاد والمفاجئ وبسرعة قصوى قبل اتخاذ الفريق الخصم مواقع خطوط الدفاع.

1-4- كرة اليد

لغة: جمع الأيدي واليدين، الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف.

اصطلاحا: كانت تمارس تحت أسم كرة اليد للملعب الصغير (للصالة) وتمارس حاليا داخل ملاعب مغلقة و كذلك على المستويين الدولي و الأولمبي.

وتعرف أيضا بان فيها فريقان لكل منها 07 لاعبين بحارس المرمى بحيث يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم داخل منطقة الخصم لإحراز الأهداف وتتألف المباراة من شوتين

¹-Hugue Monod, Henry Vandewall, Rolland Flaudrois: physiologie du sport bases physiologiques des activités physiques et sportives, éd. Elsevier Masson, 2007, p 16.

مدة كل منهما 30 دقيقة والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز¹

التعريف الإجرائي: هي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى و تعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتتبعين عبر العالم .

2 - إشكالية الدراسة:

كرة اليد لعبة حديثة من ضمن الألعاب الفرقية تتمثل فيها أفضل المميزات من حيث القدرات البدنية و المهارات الفنية و المعرفية و الخطئية².

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

ويذكر عصام عبد الخالق أن طرق التدريب الرياضي من الأساليب اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للاعب بسلوك أقرب السبل لتحقيق المطلوب، وتعرف بأنها النظام المتقن لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل إلى الهدف من عملية التدريب الرياضي³

ولقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة اليد من طرق لعب وأداء مهاري وفني وتحركات خطئية وقدرات

¹ - علي حسن أبو جاموس: المعجم الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011، ص 503.

² - عبد الوهاب غازي محمود: كرة اليد المبادئ التعليمية، دار الكتب و الوثائق: بغداد، 2008، ص 14.

³ - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ونظرياته، تطبيقات، ط9، دار الكتاب الجامعي، الإسكندرية، 1999 ص 85.

بدنية عالية، وفي ظل انتشار هذه الرياضة حول العالم وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها.

إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين وضع مستوى الإنجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب.

ومن طرق التدريب يوجد التدريب التكراري الذي يعد من أهم الطرق التدريبية في كرة اليد حيث أولى له الدارسين و الباحثين في الميدان التدريبي حيز هاما في دراساتهم بعد أن أصبحت رياضة كرة اليد واسعة الانتشار بين الصغار و الكبار.

ولما أصبح ارتباط اللياقة البدنية بالمهارات الحركية المختلفة لكرة اليد ، أمراً تقره الدراسات الميدانية والبحوث العلمية الحديثة . وبعد التطور الكبير الذي شهدته كرة اليد أصبح لزاماً على ممارسيها ، الإلمام بخطتها وطرقها سواء في الدفاع أو الهجوم.

ويضيف ياسر دبور إلى أن ظهور وسائل و طرق هجوم جديدة يستلزم مواصلة البحث لإيجاد طرق دفاع وطرق هجوم مضادة لها، ونتيجة لهذا التنافس الدائم والمتبادل تتقدم اللعبة وتزدهر مما يؤدي تلقائياً إلى تطور الأداء الخططي الخاص بها ويجب التمييز والتنوع بين خطط اللعب ومن بين هاته الخطط المعتمدة في الهجوم يوجد الهجوم المضاد حيث تعتبر تقنية الهجوم المضاد من التقنيات الحديثة التي سيطرت على مختلف مراحل اللعب بكرة اليد وأصبحت المرجع الأساسي لحسم نتائج المباريات وهذا لما تكتسبه من أهمية بالغة باعتبارها

أحد الاستراتيجيات الحديثة التي يجب اكتشاف الطرق والأدوات التي تمكن من الوصول إلى تحصيلها وكذا التحكم فيها و جعلها إحدى أولويات التدريب.¹

ونظراً لفعالية هذا النوع من الهجوم من حيث تسجيل الأهداف خلال مباريات المستوى العالي فقد وصلت نسبتها إلى 20_30% من إجمالي الأهداف المسجلة خلال المباريات أثناء البطولات العالمية²

لذلك يجب على مدربي كرة اليد الاهتمام بتدريب لاعبيهم وفرقهم على الهجوم المضاد حيث يعتبر هذا الأخير أفضل المراحل الهجومية في كرة اليد الحديثة وقد دلت الشواهد على تفوق الفرق التي تجيد الهجوم المضاد، وللهجوم المضاد أثر هام إذ يسهم في التأثير السلبي على معنويات المنافس وبيث فيهم الرعب في الوقت الذي يعمل على زيادة درجة الحماس والثقة و القوة والإرادة للفريق المهاجم، كما أنه يمكن استخدام محاولات الهجوم المضاد بغرض إضعاف الفريق المنافس وإجهاده، وكذلك لعدم إعطاء الفرصة لاتخاذ أمكانه الدفاعية بسهولة هذا بالإضافة لحذر المنافس عند القيام بهجوم.

وهذا ما تدعمه البحوث العلمية الحديثة التي أكدت أن نجاح أداءه يتطلب مكونات بدنية مختلفة مثل :

القوة المميزة بالسرعة والقوة ، المرونة، المداومة.

ومن خلال تتبعنا للعديد من المقابلات المحلية لأندية القسم الوطني الاول وبالأخص عينة الدراسة (ترجي المسيلة) لمسنا نقصا في أداء الهجوم المضاد عند اللاعبين هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات و الخطط الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود الفريق.

¹ - ياسر محمد دبور: التدريب في كرة اليد، الإسكندرية، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص95

² - عماد الدين أبو زيد، سامي محمد علي وآخرون: الدفاع في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص75.

جل هذه المشاكل دفعتنا الى طرح التساؤلات التالية :

التساؤل العام:

هل الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تؤثر بشكل فعال في تحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر؟

التساؤلات الثانوية:

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة التجريبية؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة التجريبية؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة الضابطة؟

◀ هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية والمهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لإختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة التجريبية؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لإختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة الضابطة؟

3-أهداف الدراسة :

من خلال معالجتنا للموضوع وتصورنا لطبيعة المشكل ارتئنا أن نحدد أهداف الدراسة فيما يلي:

- معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري لتطوير الهجوم المضاد صنف أكابر.

- التعرف فما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- معرفة فما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

- التعرف فما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- معرفة فما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

- معرفة فما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية والمهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

التعرف فما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة التجريبية.

< معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة الضابطة.

4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية، وكذلك إن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة كرة اليد في بلادنا بل في الوطن العربي والقارة الإفريقية ككل ، وأنه يعطينا صورة ولو مصغرة عن عملية التدريب لهذه التقنية .

- إبراز أهمية الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة تدريب التكراري في تطوير الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر .

- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبي اليد .

- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة اليد الجزائرية .

- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفة الهجوم المضاد عند لاعبي كرة اليد .

5- أسباب اختبار الموضوع :

تعتبر كرة اليد من الرياضات التي تحتل مكانة مرموقة على الساحة الدولية و الوطنية لما تتبع بمهارات فنية رائعة تزيد من الميل لممارستها، المنتبع لكرة اليد العالمية الحديثة وخاصة الأوروبية منها والتي تعتبر الرائدة في العالم , يدرك أنها أصبحت تعتمد على السرعة والقوة لما أصبح لاعبيها يتميزون بالبنية المرفولوجية الضخمة وفي نفس الوقت السرعة , مما خلق صعوبة للمنتخبات والأندية العربية كما أن تطور الخطط التكتيكية والفنية أصبح لزاما على ممارسيها الإلمام بجميع خططها الدفاعية والهجومية ولعل أبرز هذه الخطط الهجوم

المضاد حيث تعتبر تقنية الهجوم المضاد من التقنيات الحديثة التي سيطرت على مختلف مراحل اللعب بكرة اليد بحيث أصبحت المرجع الأساسي لحسم نتائج المباريات وهذا لما تكتسبه من أهمية بالغة باعتبارها أحد الاستراتيجيات الحديثة التي يجب اكتشاف الطرق والأدوات التي تمكن من الوصول إلى تحصيلها وكذا التحكم فيها و جعلها إحدى أولويات التدريب وعلى هذا الأساس فلقد قسمنا أسباب اختيار موضوعنا إلى :

5-1- أسباب ذاتية :

- ميل الباحث إلى الجانب التكتيكي و التقني في كرة اليد
- الرغبة في البحث و الاطلاع على أفضل الطرق الفعالة لتحقيق النتائج الايجابية في كرة اليد
- الرغبة في استخدام منتج شخصي يتمثل في تسطير برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد

5-2- أسباب موضوعية :

- اعتماد بعض المدربين على خبرتهم المهنية على حساب الجانب العلمي.
- نقص مثل هذه المواضيع و التي تعتبر مهمة ومعالجة مشكلة تدني المستوى للاعبين.
- محاولة إفادة المدربين في ميدان كرة اليد.
- الرغبة في إبراز أهمية خطط الهجوم المضاد.
- دفع بعجلة البحث العلمي للأمام.

6- فرضيات الدراسة:

6-1- الفرضية العامة:

الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تؤثر بشكل فعال في تطوير الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر.

6-2- الفرضيات الجزئية :

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

◀ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

◀ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

◀ هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية والمهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة التجريبية

◀ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة الضابطة

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الوحدات التدريبية

تمهيد

- 1- الوحدات التدريبية
 - 1-1- مفهوم البرنامج
 - 1-2- مفهوم البرامج التدريبية
 - 1-3- أهمية البرامج
 - 1-4- أهداف البرامج التدريبية
 - 1-5- تحديد الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي
 - 1-6- مبادئ تصميم برنامج التدريب الرياضي
 - 1-7- أسس تصميم البرامج التدريبية الرياضية
 - 1-8 - محتوى برنامج التدريب الرياضي
 - 1-9- اتجاهات الوحدات التدريبية
 - 1-10- مكونات وحدة التدريبية
 - 1-11- أشكال تنفيذ الوحدات التدريبية
 - 1-12- خصائص الدوائر والوحدات التدريبية

خلاصة

تمهيد

التخطيط عملية شاقة ممتدة زمنيا وعمليا في المستقبل وتتضمن تحديد الاهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية يمكن ان ننسب نجاح أي فريق في عملية بناء التدريب وفقا لخطة يمكن تطبيقها والسير بموجبها لفترة زمنية تطول أو تقصر وفقا لظروف المسابقات التي من اجلها يتم اعداد الفريق وهذه الفترة الزمنية تبدأ بالوحدة التدريبية حيث تعد الوحدة التدريبية أو ما يسمى الجرعة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي للتدريب الرياضي.

1- الوحدات التدريبية

1-1- مفهوم البرنامج :

البرنامج هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة و التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه و يشمل الزمن المدرب اللاعب والطريقة و الإمكانيات و المحتوى و التنظيم¹

ويعرفه مفتي إبراهيم " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص²

وتقول ليلى زهران بأنه مجموعة خبرات نابعة من المنهاج ومعدة و فق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموع الخبرات التعليمية المتوقعة و المختارة من المنهاج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان و أدوات و طرق تدريس ودور كل من المدرس و التلميذ في تنفيذها³

1-2- مفهوم البرامج التدريبية :

برامج التدريب الرياضي تستخدم التمرينات و التدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، ويتبع التدريب مبادئ لذلك تخطيط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء في وضع البرامج التدريبية طويلة المدى.⁴

¹- بسطويسي أحمد: نظريات وأسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص57.

²- مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997، ص260.

³- ليلى عبد العزيز زهران: المناهج التدريبية في التربية الرياضية، دار زهون، القاهرة، 1991، ص96.

⁴- عامر فاخنت شغاتي: علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2013، ص36.

وهي تهدف إلى إيجاد الفرص المناسبة لأعضاء الفريق لكي يشتركوا في النشاط الرياضي لتنمية كفاياتهم الرياضية ومهارتهم البدنية و اكتساب القدرة على التناسق الحركي والتدريب على ألوان من النظام والإيقاع.

وعند استقراء البرامج الرياضية في مجال التدريب الرياضي نلاحظ أنها تحتوى على هدف عام مقسم إلى أهداف جزئية تسعى كل وحدة تدريبية تحقيق هدف جزئي وذلك انطلاقاً من التدريب بشتى أنواعه (بدني ، مهاري ، خططي ، ذهني ، نفسي)، وهذه التدريبات تسعى للوصول بلاعب إلى المستويات العليا في النشاط التخصصي الذي يمارسه كما تسعى إلى تحقيق إنجاز أفضل للفرق الرياضية.

ويرى الباحث بأن البرامج التدريبية مجموعة من التدريبات مقسمة بشكل مدروس على أسس علمية ومنظمة بهدف تحقيق مجموعة من الأهداف الفردية لكل لاعب وأهداف جماعية للفريق في نشاط جماعي وتتسم بالواقعية في التخطيط وفقاً للإمكانيات المتوفرة مع ضرورة المرونة في التسيير والتنسيق أثناء تنفيذ البرنامج على مدار العام

1-3- أهمية البرامج: ¹

للبرامج أهمية يمكن أدرجها بما يلي :

1 - تساعد في نجاح الخطط التدريبية.

2 - تساعد في الوصول إلى الأهداف.

3 - تبعد الارتجال و العشوائية في التنفيذ.

4 - تساعد في دقة التنفيذ.

5 - تساعد على الاستثمار الأمثل في الوقت.

¹ - عودة أحمد عريبي: تخطيط التدريب في كرة اليد، مكتبة النسر العربي للنشر و التوزيع، عمان، 2014، ص36.

1-4- أهداف البرامج التدريبية :

أهداف بدنية، تكتيكية، تقنية، تربية، نفسية، تعليمية.

1-4-1- بناء البرامج التدريبية في المجال الرياضي :

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في المجال التدريب الرياضي لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لأحداث النمو المطلوب.

ويعرفه مفتي إبراهيم " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص¹

1-4-2- تصميم البرامج التدريبية :

يرى حنفي محمود مختار أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية الرياضية لتنفيذ خطة في إطار التخطيط المتكامل فإنه من الأهمية أن يشمل العناصر التالية و بدرجة عالية من التفصيل²

1-4-3- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج التدريبي الرياضي :

إن برنامج كرة اليد يجب أن يبنى على الأسس و المبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، وعلم النفس الرياضي، علم الحركة .

1-4-4- الهدف العام و الأهداف الفرعية لبرنامج التدريب الرياضي :

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحقيق الأهداف بدقة يساهم بدرجة كبيرة في

¹مفتي إبراهيم حماد: نفس المرجع، ص265.

² حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، (د ط)، القاهرة، مصر، 1992، ص10.

اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

1-5- تحديد الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي :

مثل الإحماء و التهدئة وكذا الأعداد بمختلف أنواعه (بدني ،مهاري ، خططي، نفسي)

1-5-1- تنظيم الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي :

يعتمد تنظيم الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي على عدة عناصر منها :

- ✓ تنظيم حمل التدريب
- ✓ تنظيم مكونات حمل التدريب
- ✓ تنظيم درجات حمل التدريب
- ✓ توزيع أزمدة التدريب

1-6- مبادئ تصميم برنامج التدريب الرياضي :¹

هنالك العديد من المبادئ التي يجب مراعاتها عند تصميم أو وضع برنامج نذكر

منها:

- ✓ أن يكون البرنامج متمشيا مع الإمكانيات المتوفرة في النادي
- ✓ يخدم و يطور خبرات اللاعبين
- ✓ يراعى المستوى الخططي و الفني و البدني للاعبين
- ✓ يعمل على تحقيق الأهداف الموضوعه في خطة التدريب
- ✓ يعتمد في تنفيذه على المدربين ذو الخبرة و الممارسة

¹ - أحمد عريبي عودة: مرجع سابق، ص36.

1-7- أسس تصميم البرامج التدريبية الرياضية :

1 - أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن

2 - تنظيم البرنامج بحيث يتبع وقت ملائم للتدريب

3 - أن يبنى البرنامج على ضوء الإمكانيات المتوفرة

4 - اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم الرياضي

5 - أن يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق تدريبية غير الشكلية أو التقليدية ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية و كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية

1-7-1- ما يجب مراعاته عند تنفيذ البرنامج:

✓ إجراء الفحص الطبي الشامل على اللاعبين قبل البدء في التدريب .

✓ مراعاة عملية التدرج في التدريب من السهل إلى الصعب.

✓ الاهتمام بعملية الإحماء قبل بدء التدريب و إعطائها الوقت الكافي.

الاهتمام الكامل بعملية تغذية الرياضيين وتعويض الطاقة التي تصرف في التدريب

وبشكل علمي ضرورة الاهتمام بمبدأ الاستمرارية للاعبين على التدريب وعدم الانقطاع

ومعالجة الإصابات التي تحدث أثناء التدريب¹

¹ - عودة أحمد عريبي: مرجع سابق، ص37.

1 - 8 - محتوى برنامج التدريب الرياضي:

محتوى البرنامج يأخذ من محتوى الخطة وهو عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة التدريبية و الوحدات التدريبية وهو على الأغلب كالتالي :

- ✓ الجزء الإداري
- ✓ الجزء التحضيري
- ✓ الجزء الرئيسي
- ✓ الجزء الختامي¹

يرى الباحث أنه لا يمكن أن تتم عملية تحديد وحدات تدريبية بدون وجود برنامج سطر من قبل و بدون هذا البرنامج تصبح عملية التدريب بدون فائدة حيث يمكن القول أن الوحدات التدريبية في البرنامج الرياضي عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابداء و ميعاد الانتهاء لعملية التدريب الرياضي.

1-8-1- وحدة التدريب:

تعد الوحدة التدريبية أو ما يسمى الجرعة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي .²

تعتبر وحدة التدريب اليومية حجر الزاوية والشكل الأساسي والطريقة التنظيمية المثلى لضمان نجاح العملية التدريبية .³

ويرى الباحث أنه لكل وحدة تدريبية أهداف بدنية و خطية ونفسية و تربية يجب أن تحقها جميعا ، فقد تكون الوحدة ذات هدف تدريبي خاص بتنمية النواحي البدنية، وقد يكون

¹ - عودة أحمد عربي: مرجع سابق، ص38.

² - أحمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط13، القاهرة، 1994، ص324.

³ - عمرو أبوالمجد، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص383.

تركيز الوحدة على تحسين الأداء الفني بمهارة ما، وبذلك يمكن القول أنه تختلف أشكال الوحدات التدريبية من حيث استخدامها طوال الموسم الرياضي

1-8-2- أهداف الوحدات التدريبية :

تتحصر أهداف الوحدة التدريبية في واحد أو أكثر من الأهداف التالية :

- * أهداف بدنية
- * أهداف نفسية
- * أهداف خطية
- * أهداف مهارية
- * أهداف معرفية
- * أهداف أخلاقية

ومن المفضل أن لا يزيد هدف الوحدة التدريبية على هدفين بالنسبة للمراحل السنية ، ويجب مراعاة أن يحدد كل هدف من أهداف وحدة التدريب اليومية بكل عناية و دقة.¹

1-8-3- زمن الوحدة التدريبية :

إن زمن الوحدة التدريبية على العموم يرجع إلى عوامل عدة من أهمها محتويات الوحدة التدريبية و واجباتها ونوع الفعالية أو اللعبة الرياضية كونها من الألعاب التي تتميز بالقوة أو السرعة و التحمل، فضلا عن عدد التكرارات المنفذة وزمن الراحة بين التكرارات والمجموعات.²

وزمن الوحدة التدريبية يمكن أن يمتد من 30 دقيقة إلى 4 أو 5 ساعات وعلى هذا الأساس يمكن أن نقسم الوحدات التدريبية حسب الزمن المستغرق فيها إلى الآتي :

1- وحدات قصيرة من 30 إلى 90 دقيقة.

2- وحدات متوسطة من 02 ساعات إلى 3 ساعات.

¹ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب، 1999، ص259-260.

² أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان، 2014، ص172.

3- وحدات طويلة (أكثر من 03 ساعات).

من خلال المسح الشامل لزمن الوحدات التدريبية يظهر أن الاختلاف الأعظم في زمن الوحدات التدريبية في الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية. تميزت الوحدات التدريبية الخاصة بالألعاب الفرقة بتقارب كبير و ثبات نسبي في زمن و حداتها التدريبية¹

وعلى العموم فإن معدل زمن الوحدات التدريبية هو 90 دقيقة موزعة على الشكل التالي :

✓ المقدمة 05 دقائق.

✓ الأعداد من 20 إلى 25 دقيقة.

✓ القسم الرئيسي من 45 إلى 60 دقيقة.

✓ القسم الختامي من 05 إلى 10 دقائق.

1-9- اتجاهات الوحدات التدريبية :

وتحتوى الوحدة التدريبية على مجموعة تمارينات (أعمال تدريبية) وتكون موجهة لتحقيق واجبات فردية مشابهة في محتوياتها المتكررة (الاتجاه المفرد)، أو متنوعة (الاتجاه المركب)، وكلاهما يختلف عن الآخر طبقا للهدف الوحدة التدريبية في ضوء موقفها من بناء أو التكوين الأكبر، ويتوقف نوع وشكل المحتوى التكويني على طبيعة النشاط وحالة خصائص الرياضي الفردية .

ولوحدة التدريب اتجاهين هما:²

¹ - أحمد يوسف متعب الحسناوي: مرجع سابق، ص173

² - أمر الله أحمد الباسطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 1998،

1-9-1- الاتجاه المنفرد لوحدة التدريب :

يعني أن محتوى الوحدة التدريبية من تمرينات يكون في اتجاه واحد فقط ،فقد يكون موجه نحو تطوير القدرة اللاهوائية مثل السرعة أو القوة الانفجارية معتمدا في ذلك على نظام الإمداد بالطاقة اللاهوائية، أو موجه نحو تطوير القدرة الهوائية كالتحمل عن طريق النظام الأوكسجينى للإمداد بالطاقة، أو موجه نحو تطوير نوع معين من المهارات

1-9-2- الاتجاه المركب لوحدة التدريب :

يعنى أن محتوى الوحدة التدريبية من تمرينات يكون متعدد ومختلف من حيث اتجاه التنمية، فقد تشتمل على الشكلىن التدرىبىن السابقىن معا ذات الاتجاه المنفرد (هوائى ولا هوائى)¹

وعندما يتعلق الهدف من الوحدة التدريبية (ذات الاتجاه المركب) بواجبات متباينة يصبح الربط والتسلسل لمحتواها أمرا غاية الأهمية وكذا مراعاة العلاقة بين الحمل و الراحة (أسس الارتقاء بالمستوى) ، ومن ثم صعوبة توجيهها حيث أن إنجاز العمل هنا يتطلب أكثر نظاما لإمداد بالطاقة .

ولكى تتحقق الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المركب أهدافها كان لازما على المدرب مراعاة أسس و شروط تطوير كل مكون من عناصر الوحدة التدريبية طبقا لتأثيرها على الناحية الحيوية لضمان أكثر فاعلية ، ولذا وجب على المدرب عند تخطيط الوحدة التدريبية مراعاة التتابع المنظم (المتسلسل) المنطقى لاتجاهات محتوى الوحدة وكذا تحديد دقيق لشدة كل تمرين وعدد مرات التكرار و فترات الراحة الخاصة به .²

¹ - أمر الله أحمد الباسطى: مرجع سابق،ص127-128

² - مرجع نفسه،ص129

وينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية على مايلي¹ :

- ✓ تحديد وسيلة و جرعة عملية التهيئة والأعداد.
- ✓ ترتيب وتسلسل تمارينات الجزء الرئيسي.
- ✓ تحديد حمل التمارينات.
- ✓ تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية.

1-10-10- مكونات وحدة التدريبية :

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء²

1-10-1- الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية :

يعتبر هذا الجزء أول أجزاء وحدة التدريب، ويطلق عليه في المجال الرياضي العديد من المصطلحات كالإحماء والتسخين، فترة ما قبل الحمل، المقدمة وغير ذلك، ويهدف إلى تجهيز اللاعب لأداء الجزء الرئيسي من خلال تهيئة أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة بطريقة منظمة وتدرجية لتحمل أعباء الحمل القادم لتدريبات الجزء الرئيسي لوحدة التدريب والمباريات، وتضمن عدم حدوث أي إصابات.

ويمكن تلخيص أهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي للوحدة التدريبية:³

التسخين: العمل على إكساب العضلات الاسترخاء و المرونة والمطاطية اللازمة.

¹- أحمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص324

²- أمر الله أحمد الباسطي: مرجع سابق، ص.132.

³- أحمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص327.

الأحماء: يتم فيه تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية تدريجيا بواسطة التمارين البدنية العامة البسيطة والمختلفة و التي تهدف إلى:¹

- ✓ العمل على زيادة سرعة نبضات القلب وزيادة كمية مايدفع من الدم في كل ضربة
- ✓ العمل على إثارة فاعلية الجهاز العصبي واتساع الأوعية الشعرية
- ✓ العمل على تسخين مستوى التوافق والأداء الحركي
- ✓ العمل على رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدرة الدموية.

التنظيم الحركي :

- ✓ الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة
- ✓ محاولة الوصول لأقصى درجات استجابة لردة الفعل

الناحية النفسية :

- ✓ الاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب.
- ✓ محاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب²

وينقسم الجزء الإعدادي إلى إعداد عام وإعداد خاص والمهم فيه الإعداد الخاص الذي يهدف مباشرة لإعداد الفرد للواجب الذي يقوم بممارسته أولا في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، ويستخدم في هذا الجزء التمرينات الخاصة، و تمرينات المسابقة.³

¹ جمال صبري فرح،نعيم عبد الحسين: الأعداد البدني والمهاري للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعوقين، دار دجلة ، عمان ، الأردن، 2012، ص136.

² مهند حسن البشتاوي،أحمد إبراهيم الخواجا: دار وائل للنشر والتوزيع، عمان،2010، ص164.

³ مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مرجع سابق، ص165.

ويرى الباحث أن هنالك ارتباط كبير بين الفترة التي يستغرقها الأعداد وطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، وكذلك بالنسبة للحالة الجوية و طبيعة الفرد ومن الأفضل أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي 5/1 من الزمن الكلي للوحدة التدريبية.

1-10-2- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية:

يحتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تساهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد وتحدد تلك الواجبات طبقا للهدف التي ترمي إليه الوحدة التدريبية.

وعلى المدرب أن يضع في اعتباره أن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية يجب أن يبدأ بتلك التمرينات التي تتطلب أقصى جهد وانتباه، نظرا لأن قدرة الفرد على الاستجابة والتركيز والتوافق تكون في أحسن حالاتها عقب الجزء الإعدادي مباشرة، وذلك باعتبار الجزء من الوحدة التدريبية قام بوضيفته على أكمل وجه .

وفي أغلب الرياضات يشكل التدريب التقني التكتيكي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية قبل تنمية القوة.¹

في حالة الوحدة التدريبية التي تتكون من عدة أهداف، يستحسن مراعاة الترتيب التالي في محتويات الجزء الرئيسي :

- البدء بالتعلم عقب الجزء الإعدادي مباشرة ، ونضرا لأن تعلم المهارات الحركية يتطلب من الفرد القدرة على التركيز والانتباه، ولا يستطيع التركيز الكامل إلا في حالة عدم إجهاد الجهاز العصبي.

يلي ذلك ممارسة التمرينات التي تعمل على تطوير السرعة قبل إرهاق الفرد وإحساسه بالتعب، كون التمرينات التي تؤدي والفرد المجهد لا تؤدي إلى تطوير و تنمية السرعة .

¹ -Tudor o.bompa:periodisation de l'entrainement, programme pour 35 sport, editionvigot ,France ,2007,p17.

- أما تمارين تطوير القوة العضلية أو التحمل فأنها تحتل الجزء الختامي من الوحدة التدريبية.

وعموماً يفضل عدم احتواء الوحدة التدريبية على الكثير من الواجبات والأهداف لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد.

ويتراوح زمن الجزء الرئيسي في التدريب العادي الذي يتكون من 90 دقيقة إلى 120 دقيقة من ثلثي $3/2$ أو ثلاث أرباع $4/3$ الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وعموماً يتحدد ذلك بالنسبة للطابع المميز لحمل التدريب، فالوحدة التدريبية التي تهدف إلى تنمية السرعة القصوى تتميز باستخدام أقصى حمل، وعلى ذلك يقل الزمن، بينما يتطلب تنمية الحمل زمناً أطول وحماً أكثر من حيث الشدة.

أما فيما يتعلق بزمن حصة تنمية القوة العضلية، فترتبط بنوع الرياضة الممارسة ومرحلة التدريب، وقد تستغرق حتى ساعتين (02 ساعة) في الفترة الإعدادية، في حين لا تتجاوز 45 دقيقة في فترة المنافسات.

1-10-3- الجزء الختامي من الوحدة التدريبية :

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى التهدئة ثم الانخفاض التدريجي لحمل التدريب واستعادة الاستشفاء لحجم دفع القلب، و تعويض الدين الأوكسجيني¹.
فبعد الحصة التدريبية خاصة العالية الشدة، يتمركز حمض اللاكتيك في العضلات الرياضي مما يترتب عنه التعب، وعليه فعمل هوائي ضعيف الشدة من 15 إلى 20 دقيقة يستطيع بواسطته الجسم التخلص من نصف الكمية المتراكمة من حمض اللاكتيك مما يساعده على استرجاع الاستشفاء للحصة التدريبية القادمة.²

وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع على كاهل الرياضي بصورة تدريجية للمساعدة في استعادة الاستشفاء، مع ملاحظة دعم تكلفه بالواجبات التي

¹ علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية نظريات تطبيقات: ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003، ص149.

² حمد علي القط: إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، ج2، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2005، ص16.

تتميز بصعوبتها أو المطالبة بتركيز الانتباه. وفي معظم الأحيان يربط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الألعاب الصغيرة بالإضافة إلى تمرينات الاسترخاء المختلفة.

كما يمكن أبدأ بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية .

1-11-1 أشكال تنفيذ الوحدات التدريبية :

يفضل أن يساهم اللاعبين في إدارة بعض أقسام الوحدة التدريبية أو مفرداتها إلى جانب المدرب، ويمكن أن تنفذ الوحدات التدريبية بأشكال عدة بهدف تحقيق بعض الأغراض البدنية و النفسية و التربوية و الاجتماعية ويمكن أن نميز أشكال الوحدات التدريبية الآتية :

1-11-1-1 الوحدات التدريبية الفردية :

يتم فيها تنفيذ الأحمال التدريبية بشكل فردي من قبل كل رياضي وفي أقسام الوحدة التدريبية جميعها، وهي تتفق مع القاعدة الفردية للتدريب ومثل هكذا وحدات تدريبية تتيح للمدرب الفرصة لوضع مفردات الحمل التدريبي بصورة فردية وينظم فيها أداء المهارات طبقاً لخصائص كل رياضي وتعطي مجالاً كافياً لروح الإبداع لدى الرياضي.¹

1-11-1-2 الوحدات التدريبية الجماعية

يمكن أن تصمم الوحدات الجماعية لرياضيين عدة وليس من الضروري أن تختص بالألعاب الفرقية، إذ يمكن لرياضي الألعاب الفردية أن يتدربوا بصورة جماعية.

وعلى الرغم من أن هذه الوحدات تكون مخالفة لقاعدة الفردية في التدريب إلا أنها تكون موضع الاهتمام عند تطوير العلاقات الجماعية و الصفات الإرادية والنفسية لاسيما في مرحلة المنافسات²

1-11-1-3 الوحدات التدريبية المختلطة: وهي مزيج بين الوحدات التدريبية المنفردة و

الوحدات التدريبية الجماعية حيث يكمن الاختلاف فقط في مرحلة الرئيسية حيث يقوم كل فرد بتنفيذ الخطط الفردية الخاصة بهم

¹ - أحمد يوسف متعب الحساوي: مرجع سابق، ص174

² - نفسه، ص175.

1-12- خصائص الدوائر والوحدات التدريبية:¹

تختلف الوحدة التدريبية عن أخرى تبعا لاختلاف الوظائف والأهداف أما الدوائر التدريبية وفي مقدمتها الدائرة الأسبوعية التي تضم مجموعة من الوحدات فيه تتكرر عدة مرات ضمن خطة منتظمة لتكون بالتالي كلا من الدائرة الشهرية الفصلية والسنوية لعدة سنوات. والدائرة الأسبوعية هي المنطلق العملي القائم على قاعدة التبديل في ثقل التدريب بين الحد الأدنى و الحد الأقصى والراحة الايجابية وقد أثبتت التجارب والدراسات العلمية أن الحد الأقصى لثقل التدريب يجب أن يتكرر مرتين إلى ثلاث مرات خلال الدائرة التدريبية الأسبوعية التي تثبت تكرارها دون تغيير لمدة تتراوح بين شهر وشهرين خلال مرحلة العداد العام .

أما في المرحلة الرئيسية فتطبق هذه الدائرة لمدة شهر واحد ثم تتجه خطة التدريب نحو دوائر تدريبية جديدة ... وعند إعادة الدائرة التدريبية الأسبوعية لابد من المحافظة على الأهداف والوظائف.

أما التغيير فيمكن أن يتم في الوسائل والطرق أو في صعوبة حجم التمرينات والألعاب التي يجوز أن ترتفع و تنخفض تبعا لحالة اللاعب و حاجته لفترة الراحة و تجدر الإشارة إلى أن الدورة الأسبوعية ذات أهمية بالغة في مرحلتي الأعداد العام والخاص... أما في مرحلة الأعداد الرئيسي أي مرحلة السباقات تعتمد على نظام و نوع المباريات والسباقات و مدى حاجة اللاعب للأعداد لها وبعبارة أخرى تعتمد مرحلة المنافسات على تقييم الخطة الأسبوعية ووحداتها التدريبية بما يتلائم مع أيام السباقات وأيام الاستراحة مع ضرورة التركيز على الناحية النفسية في بذل الجهد و الكفاح لتحقيق الفوز في المباريات .

1- مروان عبد المجيد إبراهيم، محمد جاسم الياسري: اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع

وتوضع الدوائر التدريبية الأسبوعية على أساس نظام الدائرة السنوية (الخطة السنوية) وتعتبر أفضل طريقة مناسبة لتقسيم الدائرة السنوية للتدريب إلى دوائر تدريبية (صغيرة) متكررة والتي تؤدي بشكل تدريجي إلى تحقيق الوظائف والأهداف الخاصة بالخطة القريبة والبعيدة للتدريب الرياضي .

إن أساس تكرار الدائرة التدريبية يعتمد قبل كل شيء على ديناميكية الحمل، ففي الألعاب الرياضية تعتبر طريقة الأربع دوائر تدريبية هي الأفضل وهناك طريقة الخمس أو ست دوائر تدريبية متتالية (تخطيط طويل) أو بالعكس ثلاث دوائر تدريبية فما دون (تخطيط قصير).

إن نظام الدوائر الأربع التدريبية المستعملة في اغلب الألعاب مبنية على التدرج بالحمل في الأسابيع الثلاث الأولى وفي الأسبوع الأخير ينخفض مستوى الحمل جزئياً وتتكرر هذه الديناميكية بحيث تحقق الارتفاع في النمو الكلي للنتيجة الرياضية.

وتستعمل الدوائر التدريبية الأسبوعية في كل الألعاب الرياضية... وهي نفس الوقت أكثر تجاوباً مع نظام وطريقه الحياة العملية... فنظام العمل اليومي مقسم أيضاً حسب أيام الأسبوع و التي تنتهي بيوم الجمعة (الراحة) وإذا كانت المنافسات تجري في أيام الجمعة ففي هذه الحالة يبدأ ثقل الحمل بالنمو في بداية الدائرة و يرتفع للقمة في الوسط من الأسبوع وبعد ذلك يأخذ بالهبوط تدريجياً و يعتبر فن توزيع محتويات ومفردات الخطة الأسبوعية مشكلة أساسية فقد توضع السرعة أو تدرج السرعة في بداية القسم الرئيسي من الخطة أو تعلم المهارة و تثبيت الخطوات الفنية لها ثم تمرينات القوة والتي تكون في النهاية أما المطاولة فإنها توضع بعد الانتهاء من العناصر كافة للخطة اليومية .

كما يكون الحمل التدريبي في زيادة مستمرة ففي بداية الأسبوع يكون مقدار الحمل من (30 إلى 40 %) بينما في وسط الأسبوع يرتفع من (90 إلى 100%) كذلك فان مدة التدريب في البداية الأسبوع تكون من ساعة إلى ساعتين أما وسط الأسبوع فترتفع إلى ثلاث

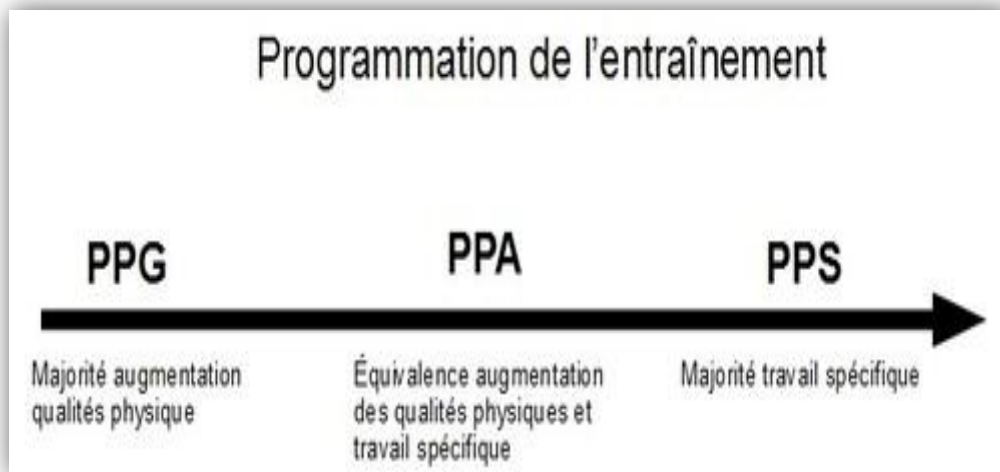
ساعات وفي نهاية الأسبوع يهبط الحمل بشكل تدريجي إلى ما كان عليه في بداية الأسبوع و في الأخير أي يوم (السباق) يرتفع الحمل إلى (100%) و المدة حسب المنافسة .

1-12-1- دورات إعدادية:

تمثل دورات الإعداد أهمية كبيرة عند تخطيط و تشكيل حمل التدريب سواء (المرحلي أم السنوي)، الذي يتبع في تشكيله الدورات التدريبية الكبرى السنوية أو الدورات التدريبية المتوسطة الموسمية، لذلك نجدها متطلبة بصورة كبيرة في موسم الإعداد، إذ يمكن تسميتها دورة (إعداد عام)، فضلا عن أهميتها أيضا في مواسم المسابقات الإعدادية والرئيسية والتي تسمى بدورات (الإعداد الخاص) ومن خلال ذلك قسمت إلى قسمين رئيسيين و كما يأتي :

1-12-2- دورات الإعداد العام :

وتعد دورات تمهيدية مدخلية إذ تتميز بشدة اقل من متوسطة إلى اقل من القصوى وتشكل بذلك كثيرا من الوحدات التدريبية في مواسم الإعداد بالنسبة للسنة التدريبية، غالبا لا تتميز هذه الدورة بالشدة القصوى.



الشكل رقم (01): الإعداد العام لرياضي

1-12-3- دورات الإعداد الخاص :

و تعد دورات تدريبية بنائية أساسية ذات هدف خاص بموسم التدريب من جانب و نوع النشاط الممارس من جانب آخر، و تتميز شدة تلك الدورات من متوسطة إلى اقل من القصوى على أن يكون ذلك تدريجيا من وحدة إلى أخرى و من دورة إلى أخرى، و يمكن أن تصل إلى الشدة القصوى على أن يتعدى (مرة أو مرتين أسبوعيا)، و على وفق الهدف و الغرض المراد تحقيقه من تلك الدورة، و غالبا ما تهدف تلك الدورات إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة و تعليم و تحسين مستوى أداء المهارات الخاصة بالنشاط الممارس، كما موضح في الشكل الآتي :



الشكل رقم (02): تشكيل التدريب لدورة صغرى للإعداد الخاص لرياضي

1-12-4- دورات المسابقات

تختلف دورات المسابقات من فعالية رياضية إلى أخرى في تشكيلها ، إذ ترتبط بشكل رئيس مع البرنامج الزمني الخاص بتلك الفعاليات من ناحية ونظام وقواعد المسابقات من ناحية أخرى.

فالألعاب الجماعية (الفرقية) تختلف في ذلك عن الألعاب الفردية، إذ يعتمد دوري اللقاءات بين الألعاب كرة القدم والسلة و اليد الخ، تلك الفعاليات الرياضي إلى شهور

طويلة، التي تعتمد على النظام الدوري الخاص بكل لعبة، بينما لا نجد ذلك في الألعاب الفردية، الأمر الذي يعمل على ضرورة تقنين حمل التدريب المناسب لكل وحدة من الوحدات المكونة للدورة الخاصة بالمسابقات لتحقيق أفضل الانجاز أو المستوى، وتتميز تلك الدورات بشدة اقل من القصوى إلى القصوى، إذا ما استثنينا الوحدات التدريبية الاستشفائية التي تتخللها، وبذلك يمكن تقسيم دورة المسابقات إلى نوعين رئيسيين هما :

1-12-4-1- دورات الإعداد للمنافسات:

تتميز تلك الدورات بالتوجيه في تشكيل حمل التدريب من حيث (الشدة) والحجم والراحة)، فعند استخدام الشدة يجب أن لا تزيد عدد الوحدات التدريبية المميزة بالشدة القصوى عن (مرتين أسبوعيا) إذ كان عدد الوحدات التدريبية (ست وحدات)، مع إطالة نسبية في مدد الراحة النشطة و تقليل حجم التدريب، أما بالنسبة للمستويات الأقل فيصح بان لا تزيد شدة التدريب عن (أمر واحد) قصوى مقابل (خمس وحدات) تدريبية مختلفة الشدة.

1-12-1-4-2- دورات منافسة خاصة :

تمثل تلك الدورات (المنافسة) سواء أكان ذلك بالنسبة للألعاب الجماعية (الفرقية) أو الفردية أو المنازلات، وعلى ذلك يجب أن تتشابه في كل من المتغيرات التي لها علاقة بالمستوى كالمغيرات البدنية والمهارية التي يمثلها تشكيل حمل التدريب من شدة (شدة وحجم وراحة)، فضلا عن تكتيك الفعالية، وإلى المتغيرات الخاصة بالإيقاع الحيوي للرياضي، كإمكانية تأقلمية مع اللاعب واللاعبين المنافسين توقيت المباريات والطقس الخ تلك المتغيرات التي لها تأثير مردود نفسي كبير، قد يكون ايجابيا أو سلبيا على المستوى الرياضي.

خلاصة

تعتبر الوحدة التدريبية هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل للموسم الرياضي التدريبي وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة، أي إن الرياضي يحضر إلى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الوحدة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود ويكرر هذه الوحدة مرة أخرى في نفس اليوم وتتكرر هذه الوحدات على مدى الأسبوع لتشكل دورة الحمل الصغرى، ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة، ويتشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى تنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق اعلي مستوى رياضي أمكن الوصول إليه .

الفصل الثاني

التدريب التكراري

تمهيد

- 2- التدريب الرياضي
- 2-1- مفهوم التدريب
- 2-2- المفهوم العلمي للتدريب الرياضي الحديث
- 2-3- أنواع التدريب الرياضي الحديث
- 2-4- مهام التدريب الرياضي
- 2-5- واجبات التدريب الرياضي
- 2-6- أهداف التدريب الرياضي
- 2-7- خصائص التدريب الرياضي
- 2-8- طرق التدريب
- 2-9- خصائص التدريب التكراري
- 2-10- مميزات التدريب التكراري
- 2-11- إنتاج الطاقة وفقا للتدريب التكراري اللاهوائي
- 2-12- تأثير طريقة التدريبي التكراري
- 2-13- تأثير التدريبات اللاهوائية بالأسلوب التكراري في بعض المتغيرات

البيوكيميائية في الجسم

خلاصة

تمهيد:

خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم، وشهد تطورا كبيرا وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته، فاستخدمها في تطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدث الكثير من قواعده، وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى طريقة التدريب التكراري، و ذلك بتعريف طريقة التدريب التكراري وتوضيح أهدافه، وخصائصه، والخصائص الفيزيولوجية، والمميزات بالإضافة إلى إنتاج الطاقة وفقا للتدريب التكراري .

2- التدريب الرياضي:

2-1- مفهوم التدريب:

2-1-1- المفهوم اللغوي:

من فعل درب، يدرب مصدرها تدربا ويقال درب فلانا بالشيء وعلمه وفيه، عوده ومرنه ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب⁽¹⁾.

وباللغة الانجليزية هي مرادف لكلمة training ويرى علماء اللغة بأنها هذه الكلمة مشتقة من اللغة اللاتينية وبالأخص trahere وتعني السحب والجر، والمقصود بهذا حسب الروايات القديمة سحب الجواد وجذبه من المريط لإعداده للمشاركة في السباقات.

ومع مرور الزمن ذاع استخدام مصطلح التدريب traning عن اللغة الانجليزية وتم استخدامه في الرياضة بعد تعديله وتهذيبه.

2-1-2- المفهوم الاصطلاحي:

قام العلماء في المجال الرياضي بمحاولات كثيرة لتعريف التدريب وبحسب تنوع ثقافتهم ومذاهبهم اختلفت تعاريفهم ومفاهيمهم للتدريب الرياضي، فعرفه بلاتونوف 1980 بأنه " عملية بدنية تربية خاصة تهدف إلى تحقيق نتائج عالية"⁽²⁾.

ويرى ماتيف أن التدريب يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والتكتيكي والعضلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية وذلك عن طريق الجهد (با لمطاوله وتمارين القوة وطرق التدريب الفكري وحالة التدريب... الخ)، حيث يقصد بالتدريب الرياضي

¹ - المعجم الوسيط (ج1)، مطبعة مصر، 1960، ص276.

² - أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص13.

في معناه الشامل أنه كل المراحل المنظمة لتهيئة الرياضي للوصول به إلى المستويات العالية.

وعرفه مارتن التدريب الرياضي وبصفة عامة هو التقدم والسير المنهجي الذي ينتج أو يحدث تغييرات وتعديلات في الصفات البدنية الحركية والمعرفية والعاطفية".

وأما هاري (harre) فيقول: "التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط المختار، كما تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن"⁽¹⁾.

وعرفه Hollmann و Hettinger من الناحية الفيزيولوجية التدريب الرياضي عبارة عن عملية انقباضات عضلية متكررة وهادفة يشترط أن تصل إلى حد معين يختلف من فرد لآخر حتى يمكن أن تصاحبها عمليات الاستشفاء والتكيف المستهدفة في أجهزة الجسم المختلفة تكيف عضوي ووظيفي وتهدف في النهاية إلى رفع المستوى الرياضي.

2-2- المفهوم العلمي للتدريب الرياضي الحديث:

يعرف التدريب الرياضي الحديث بأنه "العمليات التعليمية و التنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة الفرد وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط العلمي والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أفضل مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة المتخصصة والعمل على تنميتها وتطويرها"⁽²⁾.

¹ - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، 1994، ص 35، 36.

² - اعلي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبد الخليل: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات، ج3، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2008، ص 25.

2-3- أنواع التدريب الرياضي الحديث:

هناك شكلان مختلفان للتدريب الرياضي:

2-3-1- التدريب بالمشاركة:

يهدف هذا النوع للإعداد أكثر مما يهدف للنجاح، فاللاعبون هنا يهتمون بتحسين أدائهم من أجل الاستمتاع بالمشاركة، وفي هذا السياق فان عملية التدريب لا تنفذ طبقا لخطة نظامية ملزمة، بالإضافة إلى أن الارتقاء بأداء المهارات لا يتم التعامل معه كاملا، حيث يتم التأكيد على تعلم المهارات بدرجة أكبر حتى يتحقق هدف المشاركة.

2-3-2- تدريب الأداء:

هو نشاط معرفي يعتمد في تنفيذه بصفة أساسية على مدربين ومتخصصين وخبراء في الرياضة والذين لهم صلة بالبيئة التدريبية، وإدارة المنافسات وهذا النوع يشمل اللاعبين الذين يستعدون لخوض المنافسات وتحقيق النتائج والمستويات، والذين يشرعون في تحقيق أهداف خطط ذات مدى أطول في ظل إعداد مدروس وتخطيط مفصل، ورصد مراقبة اللاعبين والتزامهم فيما يتعلق بالوقت والجهد⁽¹⁾.

2-4- مهام التدريب الرياضي

لضمان وصول اللاعب أو الفريق لأفضل المستويات الرياضية العالية، يتحتم على المدرب في خضم العملية التدريبية مسؤولية تحقيق المهام والواجبات التالية:

¹ - نبيلة أحمد عبد الرحمن، سلوى عز الدين الفكري: منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 2004، ص 32.

2-4-1- المهام التربوية:

والمقصود بها كل المؤثرات التربوية التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية ومن أهم مهام التدريب الرياضي من الناحية التربوية ما يلي⁽¹⁾:

- تربية النشء على حب الرياضة.
- تشكيل حاجات ودوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تخدم الوطن.
- بث وتطوير الخصائص و السمات الإرادية.

2-4-2- المهام التعليمية:

أكد بومبا بأنه يجب أن يتم إعداد اللاعب نظريا وأكد على أن المدربين لا يجب أن يفكروا في ملاعبهم، ولكن يتبادلون معهم المعلومات النظرية، مما يزيد من سرعة تقدمهم وإعطائهم الواقع للتدريب⁽²⁾.

ومن أهم المهام التعليمية نذكر ما يلي:

- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس.
- تنمية الصفات البدنية الأساسية.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية للنشاط الرياضي التخصصي.

¹ اعلي فهمي البيك: طرق و أساليب التدريب لتنمية القدرات الهوائية واللاهوائية، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2008، ص 37.

² لورمي ودمان، ترجمة عصام بدوي، أسامة كامل راتب: التدريب الرياضي علم و فن، دار الفكر العربي، 2003، ص 20.

- تعلم وإتقان القدرات المهارية والخططية الضرورية للمنافسة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، هذا بالإضافة إلى عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساسا لوجهة النظر الخططية⁽¹⁾.

2-4-3- المهام التنموية:

والمقصود بها الإعداد لما قبل المنافسة وتوجيه النصائح الفنية والخططية أثناء المنافسات، أما على مستوى الناشئين فيكون دور المدرب هو التأكد من اشتراك الناشئين في البرامج التدريبية والمنافسات.

وبالرغم من أن التدريب والمنافسات هما من أهم ما يظهر على المدرب إلا أن هناك واجبات أخرى حيث ترى ميرى بايك (pyke 1992) أنها أضيفت حاليا للمدرب وهي أنه أصبح مسؤولا عن الارتقاء باللاعب خارج الملعب ليس بمفرده ولكن بمساعدة المتخصصين أي إعداده للحياة ما بعد الرياضة⁽²⁾.

2-5- واجبات التدريب الرياضي:

بما أن التدريب الرياضي يعمل على إعداد الفرد للتكيف مع البيئة الاجتماعية التي ينتمي إليه والوصول به إلى أرقى التكامل البدني والمهاري والخططي والنفسي فضلا عن المعلومات والخبرات المتكونة لديه استلزم تبلور دوافع وواجبات ضرورية تحدد التدريب الرياضي، ويمكن أن نحددها في الواجبات التربوية، والواجبات التعليمية، ومن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هو العمل على التربية وتطوير السمات الخلقية، من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، والخلق الرياضي.

¹- د محمد حسن علاوي: 1994، مرجع سبق ذكره، ص ص 41-42-43.

²- لوري ودمان: 2003، مرجع سبق ذكره، ص 20

من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها هو تطوير الخصائص والصفات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها كالمثابرة، التصميم الطموح، الجرأة، الإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في الانتصار، وتربية اللاعبين على اجتناب الأنانية، والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم والوسط الاجتماعي.

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص، في عملية الإعداد البدني، وهنا يعمل المدرب على تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل، القوة، السرعة، المرونة والرشاقة، وكذا الإعداد المهاري عن طريق تعلم المهارات الأساسية بالإضافة إلى الإعداد الخططي، أين يحاول المدرب تعليم خطط اللاعب الفردية والجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين.

ومن خلال هذا نجد أن هناك ارتباط بين الواجبات التعليمية والتربوية، ولا يمكن الفصل بينهما حيث أن أي لاعب الذي يتوفر على القدرات البدنية والنفسية والمهارية لا يتوفر على سمة الجرأة أو الابتداع أو المجازفة لا يمكنه تحقيق النتائج، أما اللاعب الذي لا يحب فريقه ولا يندمج مع أهداف المجموعة فإنه ينعكس على نتائجه ونتائج الفريق ككل.

2-6- أهداف التدريب الرياضي:

- يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتحمل و غيرها بما يتناسب مع نوع الرياضة و متطلباتها.

- يهدف التدريب الرياضي إلى تعليم المهارات الحركية الأساسية و تنمية القدرات الخططية الدفاعية و الهجومية (فردية- جماعية) التي يستخدمها اللاعب أو الفريق في المنافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها، وتنمية النواحي المهارية والخططية كوحدة في عملية التدريب .

- يهدف التدريب الرياضي إلى اكتساب اللاعب مختلف المعارف و المعلومات الخاصة بالعبة التي يمارسها من حيث تاريخها- تطورها- قانونها.

- يهدف إلى إعداد الرياضي من النواحي النفسية و الإرادية التي تساهم في استمرار قدراته والتحلي بالخلق الرياضي الفوز أو الهزيمة.¹

7-2- خصائص التدريب الرياضي:(2)

قبل الخوض مباشرة في خصائص التدريب الرياضي، لا بد من إعطاء نبذة مختصرة عن أهم صفات المدرب الرياضي باعتباره أداة العملية التدريبية، ونقل المعارف والخبرات إلى الرياضي وفق أنواع مختلفة مباشرة أو غير مباشرة. فأهم خصائص المدرب الرياضي تميزه بشخصية تربوية رياضية تهدف إلى غرس المعارف والخبرات والمعلومات في الرياضيين، فضلا عن الخصائص والسمات التي ترتبط بشخصيته وطبيعة عمله في إعداد الرياضيين مستقبلا. فالمدرّب الرياضي شخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر مباشرة في التطوير الشامل المتزن لشخصية الرياض.

وحيث إن المدرب يتولى عملية التربية والتعليم، ويؤثر في بناء شخصية الرياضي، يجب أن يتسم بالخصائص التربوية حيث تتأثر تربية الرياضية وتعليمه بمقدار ما يملكه المدرب من خصائص وسمات وقابلية ومعارف ومعلومات حتى يتمكن من تحقيق نجاح عمله. فالمدرّب يعد نموذجا ومثالا يحتذى، محبا لعمله ومخلصا له يشعر نحوه بالولاء مقتنع تمام الاقتناع بالقوانين والمفاهيم والقيم الحضارية حتى يضمن قدرته على حسن بناء الشخصية الرياضية والوصول بها إلى أعلى مستوى في البطولة.

إن أهم خصائص التدريب الرياضي تنحصر في الآتي:

تعد الفترة الطويلة في إعداد الرياضي للمستويات الرياضية العليا في لعبة أو فعالية رياضية معينة إحدى خصائص التدريب الرياضي، فالتطور الدائم والوصول إلى أعلى

¹ بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة،1994، ص359

² - قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، عمان، الأردن، دار الفكر للطباعة، ط1، 1998، ص23-26.

المستويات يتطلب استخدام التخصص الرياضي حيث يؤدي ذلك إلى استخدام التدريب المنظم. فالتدريب الشامل دون التخصص في المراحل التدريبية الأولى يؤدي إلى مساعدة الرياضي على التخصص مستقبلاً. بيد أن التخصص في فعالية أو لعبة رياضية واحدة يجب ألا يكون ذا جانب واحد من مرحلة الأساس والبناء، بل يجب أن يكون شاملاً. فالتدريب واستخدام تمارين رياضية يجب أن يشمل تمارين عامة وخاصة تتسجم مع الفعاليات والألعاب الرياضية الأخرى، بحيث تؤدي هذه التمارين إلى رفع مستوى اللعبة أو الفعالية الرياضية مباشرة أو بصورة غير مباشرة، وذلك يتوقف على خصائص كل تمرين بصورة دقيقة.⁽¹⁾

نظراً لارتفاع مستوى التدريب الرياضي أصبح ضرورياً أن يتسم بالصيغ الفردية، وصار محتوى التدريب الرياضي متبايناً ومتعددة، حيث إن الصفات الفردية التباينية لدى الرياضيين تعد ذا نتائج مقاربة، فمثلاً إذا كانت القوة لدى الرياضي ضعيفة ممكن تعويضه من خلال إتقان فن الأداء الحركي، بينما إذا كان فن الأداء الحركي ضعيفاً فيمكن تعويضه عن طريق الحمل الجيد.

فأثناء السباقات الرياضية يتم الفوز الرياضي بفارق (01سم) واحد أحياناً أو جزء من أعشار الثانية، والطاقت الفردية الكامنة لدى الرياضيين تلعب دوراً فعالاً في الحصول على المراكز المتقدمة أثناء توافر تلك الطاقة أثناء الحركة، فكلما كانت قبلية الفرد واضحة، أمكن استثمار الطاقة وتوزيعها بصورة أدق وأفضل.

إن الصفات السابقة لا تتعلق بإخراج التدريب، ولا تعني بأي حال تدريب الرياضي وحده، حيث إن التدريب الجماعي يعد اقتصادية، فضلاً عن أنه من العناصر التربوية التي تحقق التعاون والعمل الجماعي، وإفراز الطاقة الفردية عن طريق التنافس، وهذا يتطلب التأكيد على كشف القابلية الفردية واستثمارها خلال التدريب مع الجماعة، فضلاً عن إعداد

¹ - قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص 26.

الحوافز والإجراءات التربوية ، واختيار نوع السباقات وعددها. كما تأخذ بالاعتبار الصفات الخاصة عند وضع منهاج التدريب الجماعي.

يحتوي التدريب على الحمل العالي لإمكان استثمار جميع طاقات الفرد الفسيولوجية والجسمية، ومراعاة انسجام حياة الرياضي مع مستلزمات مستواه مما يطور ذلك المستوى. فالتدريب الرياضي يدخل ضمن حياة الرياضي، حيث يكون العنصر الأساسي في بعض مراحل حياته.

يجب أن يتم التدريب الرياضي بالاستمرارية والتخطيط. وهذه الصفة تميزه عن الحركات الأخرى التي تعد ذات تأثير على قابلية جسم الرياضي، فمثلا يأخذ اللعب الصفة الرياضية إذا ما استخدمت فيه الوسائل العملية الحديثة وخاصة للأطفال، وإلا فلا يتم تطور القابلية والقدرة بصورة مقصودة مثل ما عليه أثناء التدريب.

فتخطيط التدريب الرياضي وديمومته يظهران في الخطط التدريبية التي يتم بناؤها على قواعد علمية وتجارب نفسية بما يضمن استمراره.

يعتمد التدريب الرياضي على العلم والمعرفة للحصول على نتائج جيدة، فليس هناك إمكانية في إيصال الرياضي الموهوب إلى المستوى العالي إلا بالارتكاز على تجارب علمية، حيث إن التدريب أصبح يرتكز على العلوم الطبيعية والاجتماعية، وأن تأخذ التربية نصيبها أيضا.

فمن الجانب النظري فإن طريقة إخراج الوحدة التدريبية تتطلب تحقيق الصلة الوثيقة بالعلوم الأخرى مثل علم النفس الرياضي والطب الرياضي والميكانيكا الحيوية والكيمياء العضوية وعلم الاجتماع والفسيولوجيا، فضلا عن التجارب التطبيقية الناجحة للمدربين أو الرياضيين وفق ظروف رياضية خاصة.

يتصف التدريب الرياضي بالوحدة بين التربية والتعليم وأقسام التربية الأخرى، فالمدرّب يحسن تطوير القابلية والقدرة البدنية، فضلا عن استعداده للوصول إلى المستوى العالي للإنجاز.

يرتبط نجاح عمل المدرّب إلى حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه وقدراته في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يتخصص فيها، حيث تعد تلك العناصر من صفات التدريب الناجح التي يجب أن يتمتع بها المدرّب. ويشمل التدريب جميع الجوانب والتوجيه التربوي. إن واجبات المدرّب تتطلب توثيق العلاقة والعمل المنظم مع الرياضي، فلا يجوز استثمار مركزه ليكون وكيلا عن الرياضي، فالوصول إلى الإنجاز الجيد يتم جراً استقلالية تفكير الرياضي وعمله، حيث تعد تلك من الواجبات التي يجب توافرها لدى الرياضي.

كلما تميز المدرّب بالتأهيل والتخصص الجين، وازداد إتقانه للمعارف في النظرية وطرق تطبيقها، تمكن من تطوير المستوى الرياضي و تتميته إلى أقصى درجة ممكنة. فيجب أن يلم المدرّب بالجوانب النظرية والتطبيقية المختلفة في علم التدريب، وأن يتقن فن الأداء الحركي وخطط اللعب في مجال تخصصه، وأن تتكون لديه معلومات ترتبط بقواعد تطوير الصفات الحركية والخصائص البدنية وتتميتها، وهناك مهام أخرى للمدرّب تكمن في إيجاد الارتباط بين تدريب الناشئين والمتفوقين، حيث إن المدرّب هدفه يكمن في إيصال الرياضي إلى المرحلة التي يكون فيها متمكناً من الاعتماد على نفسه عند التدريب. ويتطلب من المدرّب أحياناً إجراء عرض بعض الفعاليات الحركية والمشاركة في الجانب التطبيقي مع الرياضيين خلال التدريب. لذلك لا يكتفي المدرّب بما توصل إليه من درجة التأهيل العلمي، بل عليه أن يجهد نفسه في زيادة الاطلاع على جميع المستجدات العلمية والمعرفية الحديثة.

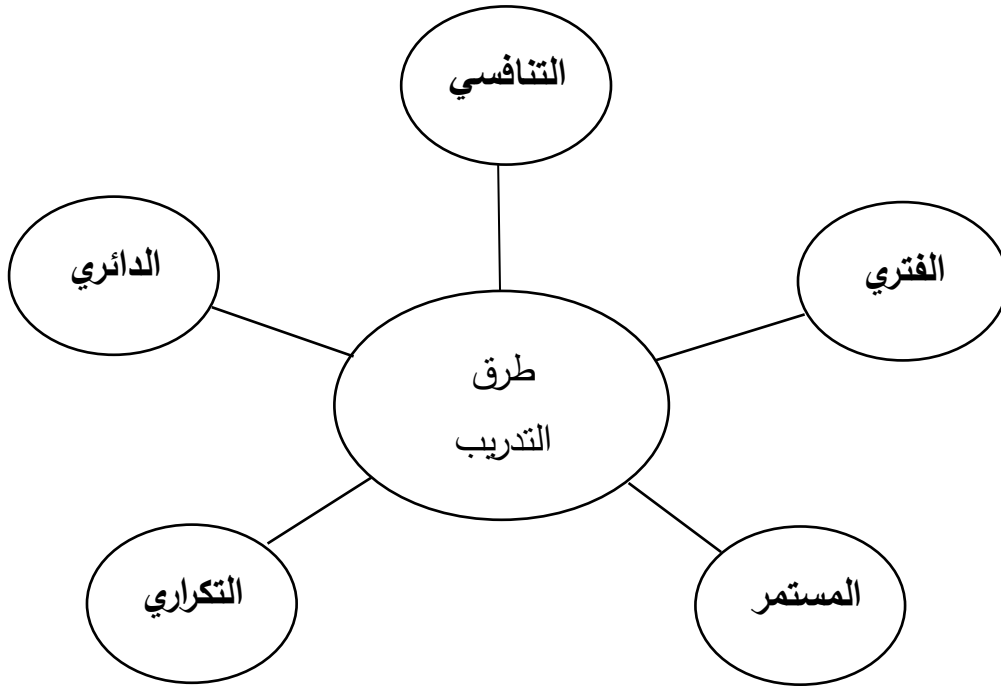
فضلا عن ذلك فإن عملية التدريب الرياضي تتطلب من المدرّب المعرفة الكاملة لمختلف الجوانب التنظيمية والقواعد الأخرى التي ترتبط بعمله، وأن يتم بكل ما يتعلق باستخدام الأجهزة والأدوات الرياضية التي تستخدم في مجال عمله، وتشان فهم القوانين

واللوائح التي ترتبط بتخصصه. وقوانين بعض الألعاب والفنيات الرياضية الأخرى التي يحتاج إليها في واجباته.

2-8- طرق التدريب:

تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة. ولا نعتقد أن المدرب يمكن أن يستغني عن استخدام هذه الطرق، التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير، والشيء المهم في هذه الطرق أنها تستخدم لجميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة، وما على المدرب إلا أن يكون فنان في اختيار الطريقة المناسبة لشكل الرياضة التي يعمل فيها، والتي يمكن استخدامها أكثر من بقية الطرق الأخرى. وهذا يعني أنه يمكن استخدام أكثر من طريقة وربما جميعها في شكل واحد من الرياضات الكثيرة والشكل التالي يوضح لنا هذه الطرق⁽¹⁾.

¹ - كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، الجامعة الأردنية، ط2، 2004، ص215.



الشكل رقم (03): يبين طرق التدريب

2-8-1 - طريقة التدريب الفتري:

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة. وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البيئية، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه (أول من دون هذه الطريقة العالم الفسيولوجي (رايندل). وأول من استخدمها هو العداء الألماني (هايج). وأشهر من أستخدمها وطبقها عملياً، واستطاع تحطيم عدة أرقام قياسية عالمية وأولمبية، هو العداء التشيكي أميل زاتوبيك لاعب جري المسافات الطويلة، الذي لقب بالقاطرة البشرية، لأنه حصل على ثلاث ميداليات ذهبية في 5000م و 10000م، والمارثون بدوره هلسنكي عام 1952⁽¹⁾ وارتبطت طريقة التدريب الفتري بأسمه، وعلى الرغم من استخدام هذه الطريقة برياضة ألعاب القوى في بادئ الأمر إلا أنها أصبحت تستخدم في وقتنا الحالي في جميع الألعاب الرياضية لتنمية وتطوير السرعة والقوة، وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة، معللة بالقوة المميزة

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي وألعاب القوى، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي، 1978، ص 22.

بالسرعة، وتحمل القوة وتحمل السرعة... الخ. وهذه أركان أساسية في مكونات اللياقة البدنية. ولكن الهدف الأساسي للتدريب الفتري هو تطوير التحمل.

تنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين

أ- التدريب الفتري منخفض الشدة.

ب- التدريب الفتري مرتفع الشدة.

2-8-2- التدريب الفتري منخفض الشدة:

يتعين التدريب الفتري منخفض الشدة بزيادة حجم التدريب وانخفاض شدته. ويستخدم هذا النوع في تطوير عنصر التحمل وتحمل القوة، وهذا يؤدي إلي تحسين نشاط الجهاز التنفسي⁽¹⁾.

من خلال تحسين عمل القلب والسعة الحيوية للريثتين، مما يؤدي إلى زيادة قدرة الدم على حمل كمية كبيرة من الأكسجين وهذا بدوره يؤدي إلى وصول اللاعب إلى حالة جديدة يسعى المدرب للوصول إليها، وهي القدرة على التكيف لحمل التدريب الواقع على اللاعب كما يتصف هذا النوع من التدريب بشدة متوسطة تمتد من 50-60 % من قدرة اللاعب وهذه الشدة تعطي مجالاً للاعب لزيادة حجم التمرين أي زيادة تكرار التمرين عدة مرات، تتناسب مع قدرة اللاعب والمرحلة التي يمر فيها، ويمكن أن تمتد التكرارات من 10-30 مرة للتمرين الواحد، وأحياناً يؤدي التمرين على شكل مجموعات خمسة مرات بثلاث مجموعات وهكذا... أما فترة الراحة يجب أن تكون قصيرة تمتد من 50-90 ثانية. وأفضل طريقة لاستخدام الراحة هي العودة إلى دقات القلب، وهو المعيار الحقيقي الذي يعتمد عليه في إعطاء الراحة، حيث يجب أن لا تعود دقات القلب إلى حالتها الطبيعية أي قبل البدء بالتمرين. وأفضل حالة هو وصول دقات القلب إلى 100-120 دقة في الدقيقة الواحدة، وهذا

¹ - أسامة رياض: مرجع سابق ، ص 24.

العدد من الدقات وصل إليها اللاعب بعد الانتهاء من الإحماء. وهنا لا بد من الإشارة إلى ضرورة التقصير التدريجي لفترات الراحة أو زيادة عدد مرات التكرار إذا أراد اللاعب فعلا التقدم بحمل التدريب في هذه الطريقة. والمهم في هذه الطريقة هو عدم استخدام الشدة القصوى خلال التدريب إن كان ركض أو باستخدام أدوات أو بدونها. إذن هناك ثلاثة عناصر أساسية لا بد من التعامل معها في الشدة والراحة والحجم، فأى خطأ يقع في واحد من هذه العناصر سينعكس سلبا على مستوى اللاعب وإنجازه.

2-8-3- التدريب الفكري مرتفع الشدة:

يتميز التدريب الفكري مرتفع الشدة بزيادة شدة حمل التدريب، وقلة حجمه نسبيا. ويهدف المدرب عند استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب، ممثلا في تحمل السرعة وتحمل القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة. كما يمتاز التدريب الفكري مرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني، أي العمل بغياب الأوكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب. وتصل الشدة المستخدمة هنا إلى 90% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب. أما حجم التمرين يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة. ولكن بشكل عام يجب أن يكون الحجم قليلا بسبب ارتفاع الشدة. لذا يمكننا القول أنه كلما زادت الشدة قل الحجم والعكس صحيح.⁽¹⁾

أما بالنسبة للراحة أيضا لا بد من العودة إلى دقات القلب كمعيار حقيقي الاستخدام الراحة. وبكل الأحوال يجب أن لا تزيد فترة الراحة عن 160 ثانية، أو عند وصول دقات القلب 100-120 دقة يبدأ اللاعب بالتمرين ثانية، ويجب أن لا نقل دقات القلب عن هذا الحد خوفا من العودة إلى حالة الشفاء التام أي عودة دقات القلب إلى ما كانت عليه قبل بدء التمرين.

¹ - أسامة رياض: مرجع سابق، ص 25.

ولزيادة قدرة اللاعب، وإمكاناته باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة، يجب أن يراعي إما تقصير فترة الراحة أو زيادة شدة الأداء، والتكرار هنا يجب أن يكون قليلاً.

وتبني طريقة التدريب الفكري بشكل عام كما عددها سليمان علي حسن علي⁽¹⁾.

1- شدة الجرعة التدريبية ممثلة في زمن جري المسافة المطلوبة.

2- طول فترة الراحة التي تكون طبقاً للأسس التالية:

أ- زيادة الشدة تتطلب طول فترة الراحة والعكس صحيح.

ب- مع ثبات الشدة في التكرار نقص فترات الراحة تدريجياً من تمرين لآخر تبعاً لتحمل الجهد.

3- يقدر عدد مرات التكرار طبقاً لقدرة اللاعب على تحمل شدة الجرعة الواحدة بالنسبة لجهد المرتبط بفترة الراحة لاستعادة الشفاء بعد جري مسافة ما وأخرى.

4- تقدر الشدة التي تؤدي بها الجرعة طبقاً لقدرة اللاعب.

5- شدة الجرعة الواحدة توضع أو تقدر طبقاً لما هو مطلوب تحقيقه بالنسبة للمستوى الرقمي للاعب.

6- ترتفع الشدة عند الحصول على أقل راحة بينية.²

وعلى المدرب الاستعانة باستمرار بقياس النبض لمعرفة مدى تكيف لاعب واستجابته للتدريب، وبناء على ذلك يحدد المدرب فترة الراحة اللازمة وزيادة أو نقصان الشدة.

¹ - سليمان علي حسن وآخرون: التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، 2003، ص218.

² - نفسه، ص 218.

وهناك قاعدة تقول أنه إذا زاد العمر يتناقص معدل دقات القلب. وتتكون لدينا المعادلة التالية
 $220 - \text{العمر} = \text{المعدل الأقصى لدقات القلب}$ ، رغم أن لكل قاعدة شواذ، ولكن هذا هو
 الأقرب إلى الصحيح⁽¹⁾.

2-8-4- التدريب المستمر:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد وتأهيل لاعبي المسافات الطويلة بألعاب القوى كالمارثون، والألعاب الأخرى التي تحتاج إلى التحمل، ككرة القدم وكرة السلة، التي تحتاج هي الأخرى إلى الاستمرارية في متابعة الكرة على مدار الشوطين خلال المنافسة أو خلال التدريبات الاعتيادية، والسباحة والملاكمة والمصارعة تحتاج أيضا لهذا النوع من التدريب.

والتدريب الاستمراري اسمه يدل على، حيث تمتد فترة التدريب مذن 30 دقيقة إلى ساعة ونصف أو أكثر، دون أن يتخلل ذلك فترات راحة. وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية الهوائية عند اللاعب، إضافة إلى تغيرات فسيولوجية ممثلة في:

أ- زيادة عدد كرات الدم الحمراء.

ب- زيادة تفتح الشعيرات الدموية.

ج- زيادة حجم الألياف العضلية للاعب.

د- زيادة درجة الإعداد النفسي والإرادي للاعب.

إذا تمكن اللاعب من تحقيق هذه الإنجازات الفسيولوجية نتيجة التدريبات الاستمرارية يعني هذا أن حالته البدنية تؤهله للمشاركة في المنافسات، إذا كان لديه أداء فني جيد. أما شدة حمل التدريب المستخدمة في هذا النوع من التدريب تمتد من 25-65 % من أقصى

¹ -Peter G.J.M, Janssen Training Lactate pulse rate, 1989 ،P 28.

قدرة للاعب، وهذه المسافة الواسعة، الممتدة من الحد الأدنى للحد الأقصى، تعطي المدرب مجالاً واسعاً في التحكم بطبيعة التمرين وشدته، إما أن يكون بشدة بسيطة أو بشدة مرتفعة. وهذا له علاقة مباشرة بمستوى اللاعب وقدراته والفترة التدريبية التي يمر فيها، ولكن بشكل عام يجب أن يكون معدل نبضات القلب من 140-150 دقة في الدقيقة الواحدة. وهذا يعني أن سرعة اللاعب في الأداء متوسطة، وعلى المدرب أن يطلق الشدة والحجم بطريقة صحيحة، ويتم تشكيل هذه العناصر بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية إمداد العضلات بما تحتاجه من الأكسجين بصورة مستمرة، دون الوصول إلى حالة الدين الأكسجيني، وهذا يؤدي إلى تأخير وصول اللاعب إلى حالة التعب. وهذا ما يسعى له المدرب مع لاعبه، وهذا ما يطلق عليه مصطلح "حالة الثبات البيولوجي". وإذا أهمل المدرب التشكيل والتنظيم الصحيح لعمل التدريب، الممثل في حجم التمارين وشدتها، سوف يؤدي ذلك إلى قيام العضلات بمجهود في غياب الأكسجين والتي لا تعوض إلا بإعطاء فترة راحة لإعادة الاستشفاء بعد الجهد، وهذا ما لا يريده المدرب للاعبه.

وتعطي التمارين باستخدام التدريب المستمر إما بتحديد الفترة الزمنية لقطع مسافة في الجري أو السباحة أو تحديد المسافة بعيد الكيلومترات أو الأمتار إن كانت سباحة والسرعة المطلوبة أو أن يتم تحديد الزمن والمسافة المراد ركضها مثلاً ركض 10 كم في نصف ساعة وهكذا.. أما إذا كان التدريب في ألعاب المنازلات كالملاكمة والجودو والمصارعة... الخ، لا بد من الاستمرار بعملية التدريب دون أن يتخللها فترة راحة. وقد استخدم السباح الألماني (مينر Mener) تطوير التحمل العام البرنامج التالي في سباحة 1500م⁽¹⁾.

1 × 1500م سباحة

2-3 × 3000م سباحة.

¹ -Jalaezkoy. C. etia and Practical Training. Sofia, 1977, P 34.

4-6×1500م سباحة.

بشكل عام نقول يمكن استخدام طريقة الحمل الدائم أو المستمر خلال جميع مراحل التدريب. ولكن الفائدة الكبرى من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الاعداد. وباعتقادنا أن هذه الطريقة تستخدم لجميع الأشكال الرياضية، حيث استخدمها عدد كبير من الأبطال العالميين، الذين شاركوا في الدورات الأولمبية. لكن هذه الطريقة تتطلب وقتاً طويلاً وصبراً أطول.

أما بالنسبة للناشئين يجب ألا تزيد فترة التدريب عن ثلاثين دقيقة بسبب سرعة وصولهم لحالة الإرهاق، وهذا يؤدي إلى نفورهم وعدم عودتهم إلى التدريب، لذا على المدرب أن يكون دبلوماسياً في التعامل مع هؤلاء، وخاصة في المراحل الأولى للتدريب.

ولا نعتقد أن المدرب قد ارتكب خطأ إذا تخلل تدريباته فترات راحة، ممثلة بالمشي بعد كل مجهود يبذله المبتدئ.

2-8-5 - أساليب طريقة التدريب المستمر Styles of continuous training method⁽¹⁾:

12-8-5-1 - التدريب المستمر منخفض الشدة:

تحدد شدة الحمل التدريبي في هذا الأسلوب من (60 - 80 %) من معدل ضربات القلب القصوى وبعد هذا الأسلوب مناسباً لبناء التكاليفات الوظيفية الخاصة بالقدرات الهوائية ولا سيما في فترة الإعداد العام ويتميز الحجم التدريبي في هذا الأسلوب بالمسافات الطويلة ولأزمنة طويلة قد تصل إلى 34 كم.

2-8-5-2 - التدريب المستمر مرتفع الشدة:

تحدد شدة الحمل التدريبي في هذا الأسلوب من (80 - 90 %) من معدل ضربات القلب القصوى وهو مناسب للارتقاء بالقدرات اللاهوائية والتحمل الخاص وتكون تدريباته أقرب ما يكون للمنافسة.

2-8-5-3 - التدريب المستمر ثابت الشدة:

يتم التدريب في هذا الأسلوب بدرجة شدة ثابتة من خلال الحفاظ على معدل السرعة بالنسبة لمسافة التمرين، وكذلك الثبات في شدة التمرين من خلال معدل النبض المحددة خلال الأداء. فقد يتضمن التدريب ركضاً مستمراً بسرعة ثابتة المسافة تتراوح من 25 كم إلى 50 كم أو ركضاً بسرعة ثابتة لمدة 15 دقيقة إلى حدود 5 ساعات. ويمكن أداء التدريب المستمر الثابت الشدة من خلال أسلوب لعب لزمان محدد مع الحفاظ على معدل ثابت نسبياً للنبض يتراوح 130 - 150 ض/د.

¹ - أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، عمان، الأردن، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، 2014، ص85.

2-8-5-4- التدريب المستمر متغير الشدة:

وفي هذا الأسلوب تقسم مسافة الركض في التمرين أو زمن اللعب إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع فيها شدة الأداء وتخفض بصورة متوالية.

2-8-5-5- التدريب التكراري:⁽¹⁾

يتم التدريب في هذه الطريقة بشدة عالية، وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ الفرد راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء. والصفة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم اللاعب ومن هذه التأثيرات:

- زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات.

- زيادة حجم الألياف العضلية.

- زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم بغياب الأكسجين.

- زيادة القوة العضلية للاعب طبقا لحاجة الفعالية أو شكل الرياضة التي يتدرب

الشدة المستخدمة في هذا الشكل من التدريب تمتد من 80-100% من الحد الأقصى القدرة اللاعب، حيث تصل دقات القلب كحد أقصى إلى 190 دقة في الدقيقة الواحدة. لذا وصول اللاعب إلى حالة التعب يكون سريعا بسبب تراكم حامض اللاكتيك في العضلة، وعدم قدرتها على الاستمرار بالتمرين. أما حجم التمرين فيكون قليلا بالنسبة إلى تمارين الركض. وهنا التكرار لا يتجاوز مرتين أمل في رفع الأثقال يمكن أن يزيد عن ذلك ويمتد من 15-20 مرة خلال التمرين الواحد. أما فترات الراحة فهي طويلة، حيث تمتد من 10-30 دقيقة وهذه الفترة الطويلة تنطبق فقط على الركض، في حين تكون فترة الراحة

¹ - عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005، ص 204.

قصيرة تمتد من 2-4 دقائق، بالنسبة لتمارين رفع الأثقال، بكل الأحوال يجب أن يتخلل فترات الراحة بعض التمارين الخفيفة كالمشي والاسترخاء (راحة إيجابية).

ولكن بشكل عام الراحة التي تعطى في هذا النوع تكون طويلة تكفي لعودة أجهزة الجسم الفسيولوجية لحالتها الطبيعية.

2-9- خصائص التدريب التكراري:

من حيث تشكيل الحمل ومكوناته في هذه الطريقة كما هو موضح في الجدول رقم (01):⁽¹⁾

(01):⁽¹⁾

مكونات الحمل للتمرين	مقدار الجرعة التدريبية
قوة المثير	شدة عالية لا تقل عن 80 % للوصول إلي 100%
تمارين الجري	من أحق مقدرة الفرد
تمارين القوة	90 % ← 100 % من أقصى حدود مقدرة الفرد قوة 90 % من أقصى حدود مقدرة الفرد
فترة دوام المثير	علي أساس شدة عالية تكون قصيرة نسبياً.
تمارين الجري	2-3 أو 3-6 ثانية ولا تزيد عن 05 دقائق تقريباً
تمارين القوة	ثواني قليلة
تكرار المثير	يكون قليلاً لزيادة الشدة
تمارين الجري	3-6 مرات
تمارين القوة	20-30 مرة رفيعة في وحدة التدريب
(باستخدام النقل)	3-6 لكل مجموعة متتالية
كثافة المثير	منخفضة (تتطلب فترات راحة طويلة)
تمارين الجري	3-45 دقيقة حسب المسافة
تمارين القوة	2-3 ولا تزيد عن 5 دقائق وتشمل تمارين
(باستخدام النقل)	استرخاء وتنفس كراحة إيجابية

¹ - مهند حسين البشتاوي و آخرون: مرجع سابق، ص 277.

الجدول رقم(01) : خصائص التدريب التكراري

2-9-1- الخصائص الفيزيولوجية:

إن التدريب بطريقة الحمل التكراري القصوى يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، إذ تتراوح شدة المثير من 90% - 100% من قدرة اللاعب للسرعة و80% - 100% للقوة، وهذا ما ينتج عنه التعب المركزي وهذا بدوره سوف يؤدي إلى دين اكسجيني كبير نتيجة العمل العضلي اللاهوائي. إن زيادة العضلات الناتجة عن العمل العضلي بالحمل التكراري القصوى يستلزم من اللاعب العناية بغذائه كمأ و نوعاً، هذا بالإضافة إلى المواد المعادلة و الأملاح المعدنية و الفيتامينات.ينتج عن ذلك توافق جيد بين العضلات والأعصاب يعطي دورا كبيرا للتدريب التكراري في تنمية كل القدرات البدنية كالقدرة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين والقوة المميزة بالسرعة⁽¹⁾.

2-10- مميزات التدريب التكراري:

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية⁽²⁾.

2-10-1- تشكيل حمل التدريب التكراري:

تحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري أو الأداء لمسافة أو زمن معين ويتقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.

- شدة الجري أو الأداء (دقيقة، ثانية، أو نسبة سرعة الأداء) من 80-100% من أقصى مقدرة للاعب.

¹- بسطويسي أحمد : مرجع سابق ، ص314.

²- أمر الله أحمد البساطي: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة للنشر، مصر، 2001، ص94.

- دوام فترة الراحة (استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال مسافة أو الزمن (إيجابي، سلبي).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- مكان الجري أو التمرين (الموانع، رمل، مضمار، ملعب... الخ)⁽¹⁾.

2-11- إنتاج الطاقة وفقا للتدريب التكراري اللاهوائي:

وهو يمثل التدريبات التي تعتمد على بذل المجهود فيها على النظام الفوسفاتي واللاكتيكي للإمداد بالطاقة، ولذا تتميز تمرينات هذا النوع بالشدّة العالية وعليه لا يزيد مدة التمرين عن 120 ثانية⁽²⁾.

2-11-1- أهداف التدريب اللاهوائي:

- تطوير القدرة اللاهوائية وتحسين كفاءتها برفع قدرة اللاعب على إنجاز العمل ذات الشدة العالية.
- تطوير قدرة اللاعب على العمل المتميز بالسرعة وتكرار أدائه للتمرينات ذات الشدة العالية.
- زيادة القابلية لإستعادة الشفاء بعد فترة من النشاطات العالية الشدة.

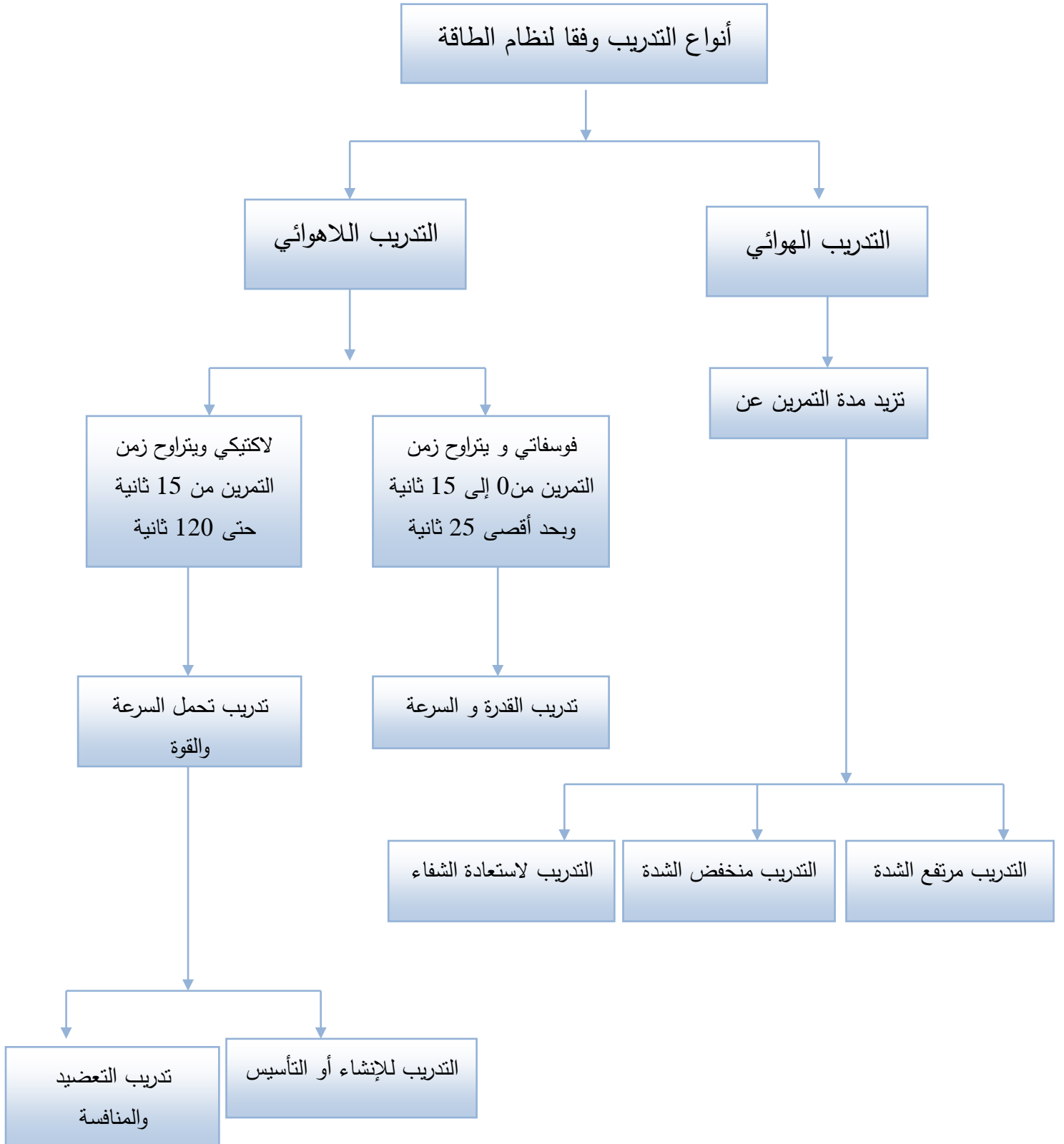
2-11-2- أهداف التدريب الهوائي:

- تحسين وتطوير كفاءة الجهاز الدوري التنفسي في نقل الأوكسجين.
- تحسين وتطوير كفاءة العضلات الخاصة والمستخدمة في كرة القدم من خلال إمدادها بالأوكسجين الكافي وسرعة التخلص من ثاني أوكسيد الكربون.

¹- أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق، ص 95.

²- المرجع نفسه، ص50.

- تحسين وتطوير القدرة على استعادة الشفاء⁽¹⁾.



الشكل رقم (04): اتجاهات التدريب وفقا لنظام الطاقة⁽²⁾.

¹- أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق، ص 51.

²- نفسه، ص 15.

2-12-1 - تأثير طريقة التدريب التكراري:

تعمل الطريقة التكرارية على تنمية الصفات البدنية: القوى العضلية القصوى، السرعة القصوى (سرعة الانتقال)، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، التحمل الخاص (تحمل السرعة).

2-12-2-1 - التأثير الوظيفي (البيولوجي):

إن عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المختزنة وانطلاقها، تستدعي إثارة قصوى للجهاز المركزي تحت ظروف استدعاء عمليات الكف، لذا تكون عادة قوة المثير في التدريب التكراري ما فوق 90% وأحيانا تقترب به إلى 100% من أقصى مقدرة للفرد. تؤدي الإثارة القوية للجهاز العصبي إلى تعب مركزي سريع، من خلال متطلبات الحمل العالي، وتوقيت الأداء العالي الذي يقود إلى نقص أو عجز سريع في الأكسجين، وينتج من ذلك وجوب العضلات على العمل في جزء كبير تحت ظروف ومتطلبات التنفس اللاهوائي، وهنا تظهر الكثير من الفضلات الحمضية (اللاكتيك) فتؤدي إلى سرعة إجهاد وتعب الجهاز المركزي⁽¹⁾.

2-12-2-2 - التأثير الفيزيولوجي والوظيفي:

إن التدريب التكراري يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي و أيضا يؤدي للعمل اللاأكسوجيني وتراكم حمض اللاكتيك على العضلات مما يؤدي للإجهاد والتعب، وتعب الجهاز المركزي يعمل على تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية تبعاً لشدة الحمل المستخدم.

¹ - معتصم غوتوف: دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، 2000، ص 94.

2-12-3- التأثير النفسي والتربوي:

إن التدريب التكراري يؤدي إلى التكيف والتعود على شكل المباراة وتطوير السمات الإرادية والشخصية وثبات النواحي الانفعالية. كما أنه يؤدي إلى القدرة النفسية على إخراج أعلى سرعة لمقاومة أقصى حمل، والتعود على شكل ومواقف المباراة وتطوير السمات الإرادية و الشخصية، وثبات النواحي الانفعالية واتزانها خاصة بما يتمشى مع صورة المنافسة.

يمكن أن نميز بين التدريب الفتري والتكراري (تمرينات الجري) في النواحي التالية :

- السرعة في التدريب التكراري تقترب من سرعة المنافسة أو أسرع، ولكن التدريب الفتري تكون أقل من سرعة المنافسة قليلاً.

- مسافات العدو في التدريب التكراري قصيرة نسبياً على أن لا تتجاوز نصف المسافة الأساسية، ومسافة العدو في الفتري أكثر من ثلثي مسافة المنافسة.

- درجة الحمل (شدة وحجم) في التدريب التكراري أعلى من الفتري لأن السرعات تقترب من سرعة المنافسة كما تقترب مسافة التدريب التكراري نسبياً من مسافة المنافسة. التكرار يكون في التدريب التكراري أكثر من التدريب الفتري.

- الراحة البينية: تستخدم في التدريب الفتري راحة بينية قصيرة 45- 180 ثانية بينما تستخدم في التدريب التكراري فترات راحة طويلة نسبياً 3- 45 دقيقة⁽¹⁾.

¹- أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق ، ص 126.

2-13- تأثير التدريبات اللاهوائية بالأسلوب التكراري في بعض المتغيرات البيوكيميائية في الجسم:

يعتمد عداء 100 متر بالدرجة الأساسية على التدريبات اللاهوائية، إذ يتم من خلالها تطوير قابلية الجسم البدنية على تحمل أعباء التمارين عالية الشدة التي تتكون منها هذه التدريبات، فضلا عن زيادة قابلية العداء بتحقيق الإنجاز الأفضل خلال السابق.

والتدريبات اللاهوائية هي مجموعة التمارين الخاصة برفع كفاءة العضلات العاملة وتزويدها بالطاقة اللاهوائية اللازمة، لأداء انقباضات عضلية بأقصى سرعة وأقل زمن دون تدخل الأوكسجين الخارجي، إضافة إلى تطوير قدرة الإنجاز اللاهوائية من خلال تطوير قدرة جسم الإنسان على توفير الطاقة اللازمة للقيام بمجهود عالي الشدة من خلال تفاعلات التفكك البيو كيميائي، والتي تستمر الفترة من (5 ثواني إلى دقيقتين طبقا لكمية المركبات الفوسفاتية "ATP" و "CP" المخزنة في العضلات، ويحتاج عداء 100م هذه القدرة اللاهوائية منذ بداية العمل العضلي وحتى نهايته، ويمكن الاحتفاظ بها لدى عدائي المسافات القصيرة لتصل إلى 25 ثانية عند رياضيي المستويات العليا طبقا المستوى ونوع التدريب، ويقسم "كوتس" كما هو موضح أدناه شدة حمل التدريبات اللاهوائية للأنشطة ذات الحركة الواحدة المتكررة.⁽¹⁾

¹ - أبو علاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1993، ص 126.

2-13-1- تقسيم مستويات شدة حمل التدريبات اللاهوائية : (1)

- زمن الأداء: 15- 20 ثانية .

- النسبة المئوية لاستهلاك الأوكسجين: 90- 100% لا هوائي.

- النسبة المئوية لتنظيم إنتاج الطاقة:

« فوسفاتي : 95%.

« لاكتيكي: 5%.

« هوائي : 0%.

- سرعات حرارية: 120 سرعة حرارية.

- مصدر الطاقة: فوسفات العضلة.

ولكي يؤدي عداء 100 متر السباق بأقصى سرعة فلا بد عليه أن يمتلك الطاقة الكافية لإنجاز هذا العمل، وهذه الطاقة تأتي من خلال تفاعل المركبات الكيميائية الموجودة داخل العضلة والتي نستطيع زيادتها عن طريق التدريبات اللاهوائية ذات الشدة العالية وتحت نفس ظروف المسابقة، ويفضل أن تكون لفترات زمنية أطول من الأزمنة المحددة لهذا النظام والتي ستؤدي إلى حدوث تغيرات فيسيولوجية، تتكيف بالعمل اللاهوائي مما يزيد المصدر الأساسي للطاقة سواء عن طريق تكثيف وجود المركبات الفوسفاتية "ATP" و "cp" في العضلة أو زيادة أحجام بيوت الطاقة "الميتوكوندريا" الموجودة داخل خلايا العضلات، ويفضل أن تتشابه الحركة أثناء التدريب مع تلك التي تؤدي أثناء المنافسة، فمثلا إذا كان

¹ - خليل إبراهيم سلمان و عبد الله بحر فياض: تأثير التدريبات اللاهوائية بالأسلوب الفئري عالي الشدة في بعض المتغيرات البايوكيميائية و إنجاز عدائي (110) متر موانع لمنتخب محافظة الأنبار، مجلة التربية الرياضية، المجلد العشرون، العدد الأول، 2008 ، ص 284.

زمن عداء 100 متر (5-10 ثانية) فانه يجب أن يكون التدريب بسرعة مساوية لهذا الرقم قدر الإمكان مع مراعاة الفترات المناسبة للاستشفاء، وتكون طويلة نسبيا مع الأخذ بعين الاعتبار عودة الجسم إلى حالته الطبيعية، سواء أثناء التكرارات أو بين المجموعات ويوضح "فوكس" العلاقة بين زمن الراحة ونسبة عودة الجسم إلى حالته الطبيعية عن طريق إعادة بناء المركبات الفوسفاتية، كما هو موضح أدناه، العلاقة بين زمن الراحة ونسبة إعادة المركبات الفوسفاتية:

- قبل 10 ثوان راحة تكون نسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية قليلة جدا .
- 30 ثانية راحة تكون نسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية 50%.
- 60 ثانية راحة تكون نسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية 75%.
- 90 ثانية راحة تكون نسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية 87%.
- 120 ثانية راحة تكون نسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية 93%.
- 150 ثانية راحة تكون نسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية 97%.
- 180 ثانية راحة تكون نسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية 98%.(1)

إن التدريبات اللاهوائية تؤدي إلى تكيف الجسم لهذا النظام من خلال زيادة قدرة الألياف العضلية السريعة بالجلكزة اللاهوائية، وباستمرار التدريب لفترة طويلة يؤدي إلى سعة العمل اللاهوائي وتعبئة عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية القصوى بصورة صحيحة وفق قدرة الرياضي للوصول إلى تحقيق الإنجاز الرياضي المنشود.

¹ - خليل إبراهيم سلمان و عبد الله بحر فياض: مرجع سابق ، ص 286.

خلاصة:

تتميز طريقة التدريب التكراري بإمكانية التدريب لفترات طويلة, أي أداء حجم تدريب أكبر مما تكيف التمثيل الغذائي لعمل التدريب، وكذا التناوب بين الراحة والعمل والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو تخلص اللاعب من التعب ومن تراكم حمض اللبني في العضلات، وكذا تجدد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ومن ثم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين، وتؤثر طريقة التدريب التكراري على القدرة الهوائية وبذلك تسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والخارجي، وقد حقق هذا الأسلوب في تنظيم وتنفيذ التدريب ما لم يحققه أسلوب آخر، حيث أصبح قابل للتنفيذ في معظم الرياضات.

الفصل الثالث الهجوم المضاد

تمهيد

- 3- فصل الهجوم المضاد
- 3-1- تعريف الهجوم
- 3-2- الهجوم التنظيمي
- 3-4- الهجوم المضاد
- 3-5- فائدة الهجوم المضاد
- 3-6- مساوئ الهجوم المضاد
- 3-7- مبادئ الهجوم المضاد في كرة اليد
- 3-8- أنواع الهجوم المضاد
- 3-9- طرق الهجوم المضاد
- 3-10- أهمية الهجوم المضاد
- 3-11- متطلبات الهجوم المضاد
- 3-12- مراحل تنفيذ الهجوم المضاد
- 3-13- أوقات انطلاق الهجوم المضاد
- 3-14- دور كل لاعب في الهجوم المضاد
- 3-15- عوامل نجاح الهجوم المضاد

خلاصة

تمهيد :

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

3- فصل الهجوم المضاد:

3-1- تعريف الهجوم:

فن الهجوم يعتمد في أساسه على الإمكانيات الفردية للاعبين الفريق من جهة، وعلى التفاهم و التعاون بين أفراد الفريق من جهة ثانية.

إن التقدير الصحيح و التصرف الحسن من قبل اللاعب كثيرا ما يعنى عن قوة التصويب و شدته، واللاعب الناجح هو الذي يستطيع تكيف اللعبة بما يتفق والظروف التي تقابله أثناء اللعب.

الفريق الذي يتكون من أفراد يتقنون جميع أصول المسك والاستقبال والتمرير والمحاورة و التصويب و الخداع يستطيع بسهولة أن يقلب الموقف لصالحه.¹

3-2- الهجوم التنظيمي :

يتم هذا النوع غالبا في حالة نجاح الفريق في تنظيم الصفوف الدفاعية فيجب على الفريق المهاجم تنظيم العملية الهجومية أيضا واستخدام أحد التشكيلات الهجومية ثم تنظيم وترتيب التحركات داخل هذه التشكيلات ومن أساليب التحركات الهجومية والتي غالبا ما يقوم بهذه التشكيلات الحركية لاعبو الخط الخلفي مع الجناحين ورغم أن تحركات لاعب الدائرة أثناء هذه المرحلة تؤثر من الناحية الشكلية في بناء أساليب التحركات ولا تؤثر من الناحية الشكلية في بناء أساليب التحرك الهجومي.²

3-2-1- طرق الهجوم المنظم :

يقصد بطريقة الهجوم اتخاذ الفريق لمراكز أو أوضاع أساسية معينة، مع تحديد مهام ووظيفة كل لاعب.

¹ فتحي أحمد هادي السقاف:التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة خورس الدولية للنشر،2010،ص175.

² خالد جمال السيد: كرة اليد الخطط الهجومية والدفاعية،مؤسسة عالم الرياضة للنشر،ط1،2014،ص240.

ويرتبط تشكيل طريقة الهجوم بتقسيم المهاجمين إلى مجموعتين:

◀ مجموعة المهاجمين الخلفيين ويكون وقوفهم أقرب إلى خط مرماهم في منطقة التصويب

البعيد للملعب المنافس، ويذكر عددهم عند ذكر نوع طريقة الهجوم.

◀ مجموعة المهاجمين الأماميين ويكون وقوفهم عند دائرة هدف الفريق المنافس، ويذكر

عددهم بذكر عدد مجموعة المهاجمين الخلفيين لتحديد نوع طريقة الهجوم المستخدمة وهذه

الطرق هي :

4 :2

0:6

4 :2

3 :3

1 :5

3-2-2- طريقة الهجوم 6:0 تعني:

6 مهاجمين خلفيين في منطقة التصويب البعيد دون وجود أي مهاجم على دائرة

المنافسين في منطقة التصويب القريب.¹

وفي حالة استخدام الفريق المهاجم لهذه الطريقة بوقوف 6 مهاجمين في الخلف

فعندئذ يستطيع الفريق المنافس التركيز الدفاع على منطقة التصويب البعيد وبالتالي نجاحه

في إعاقة مثل هذه التصويبات.

وفي حال أستخدم الفريق المهاجم لطريقة 5:1 أي الهجوم معا وجود مهاجم واحد في الدائرة،

فعندئذ يمكن العمل على تشتيت انتباه الفريق المدافع عند محاولته إعاقة التصويبات البعيدة

عن طريق التحركات التي يقوم بها مهاجم الدائرة.

¹ - منير جرجس: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2004، ص286

والهجوم بطريقة 0:6 يستخدم أحيانا كطريقة انتقالية للهجوم ولا يمكن عادة لمدة طويلة نظرا لعدم فاعليته لوجود مدافع منافس في مواجهة كل مهاجم.

أما الطرق الهجومية الأخرى السابق ذكرها فتعتبر أكثر فعالية ويكثر استخدامها بين مختلف الفرق وسنوضحها فيما يلي:

3-2-3- طريقة (3:3) 3 مهاجمين خلفين 3 مهاجمين أماميين:

التشكيل الأساسي لهذه الطريقة من أسفل لأعلى :

جناح أيمن	مهاجم دائرة	جناح أيسر
مهاجم خلفي	مهاجم خلفي أوسط	مهاجم خلفي أيسر

وتستخدم هذه الطريقة في حالة توافر بعض اللاعبين الذين يتخصصون في التصويب على الدائرة، ويتراوح عددهم من 1 إلى 3 لاعبين¹

ويجب مراعاة احتلال المهاجم الخلفي المتخصص في التصويب البعيد لأنسب مكان يستطيع منه التصويب على الهدف، ومثال ذلك قيام المهاجم الخلفي بالاقتراب ناحية اليمين للتصويب بالذراع اليمنى أو ناحية اليسار للتصويب بالذراع اليسرى مع ضرورة بقاءه في المنطقة الخلفية لتهديد مرمى المنافسين و أحيانا يمكن القطع نحو الدائرة.

وفي حالة وجود مهاجمين اثنين خلفيين يتقنان التصويب البعيد ، يتم تغيير مركز المهاجم الخلفي الأوسط و الآخر مركز المهاجم الخلفي الأيمن أو الأيسر طبقا للذراع الرامية مع احتفاظهما بأماكنها في المنطقة الخلفية أو التغيير المستعرض معا.

أما في حالة توافر ثلاثة مهاجمين خلفيين يتقنون التصويب البعيد يتم تغيير مراكزهم معا ثم تبادل القطع نحو المرمى لكل منهم مع ضرورة وجود مهاجمين في المنطقة الخلفية

¹ - منير جرجس:مرجع سابق، ص 288.

مما يسهم في تهديد مرمى المنافسين. على أن يكون وقوف المهاجمين الأثنين في المراكز الخلفية الجانبية-على اليمين و اليسار- لإيجاد فرص أفضل سواء للتصويب البعيد أو التمير لمهاجم الدائرة والجناحيين أو للقطع نحو المرمى وفي نفس الوقت لتصعيب مهمة المنافس الدفاعية.

ويمكن استخدام الخطة المركبة لتغيير المراكز السابق ذكرها في طريقة الهجوم (3) :
(3) وذلك بدوام تغيير مراكز أمام و خلفا.

3- 2- 4 طريقة الهجوم (2:4) مهاجمان خلفيان، وأربعة مهاجمين أمامين:

و التشكيل الأساسي لها كما يلي :

جناح أيمن مهاجم دائرة أيمن	مهاجم دائرة أيسر	جناح أيسر
مهاجم خلفي أيمن	مهاجم خلفي أيسر	

وتستخدم هذه الطريقة في حالة إتقان مهاجمين إثنين على الأكثر للتصويب البعيد مع تميزهم في نفس الوقت بالمهارات و القدرات اللازمة للمهاجمين الأماميين.

وفي نفس الوقت يجب إتقان المهاجمين الأماميين الأربعة على تصويب القريب المتقن عند الدائرة. وأهمها التصويب بعد التخلص من المدافع من يمينه و كذا من يساره.

ويجب مراعاة التوزيع المستعرض السليم للمهاجمين في المنطقة لأمامية أي احتفاظ كل مهاجم بمكانه الصحيح بمسافات مناسبة بحيث لا يقف أكثر من مهاجم عقب تغيير مراكزهم في مكان واحد حتى لا تضيق فرص التمير أو التصويب ولكي لا تعطى الفرصة لمدافع واحد للسيطرة عليهم.

وعادة يقف مهاجم الدائرة الأيمن أو الأيسر عند الدائرة كل منهما مواجهًا لزملائه الخلفيين أمام أو للخارج قليلا مع مراعاة وقوفهم على بعد 10 الى 20 سم من خط دائرة

المرمى، ويعتبر مهاجمو الدائرة أكثر الأفراد الذين يلاقون عنفا وصرامة من المدافعين ويجب أن يكون استعدادهم البدني بجانب النواحي الأخرى بحيث يساير ضغط و عنف المنافس وعليهم مع النجاح في مهتهم¹

كذلك إتقان حيازة الكرات المرتدة من المرمى، كما أن وقوفهم و أذرعهم ممتدة أمام استعداد لاستقبال الكرة في أي وقت، من خلال ممارسة هذا التشكيل نجد أن بداخله مجموعتين من اللاعبين هما:

مجموعة المهاجم الخلفي الأيمن-الجناح الأيمن.

مهاجم الدائرة الأيمن.

مجموعة المهاجم الخلفي الأيسر-الجناح الأيسر.

مهاجم دائرة الأيسر.

ويعيب طريقة الهجوم (2:4) سهولة نجاح الهجوم الخاطف في حالة سرعة حيازة الفريق المنافس للكرة لأن التغطية بالمهاجمين الخلفيين غالبا ما تقل عددا بالنسبة للانطلاق بعض المنافسين.

3-4- الهجوم المضاد

3-4-1- تعريف الهجوم المضاد :

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

¹ - منير جرجس: مرجع سابق، ص 287.

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

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

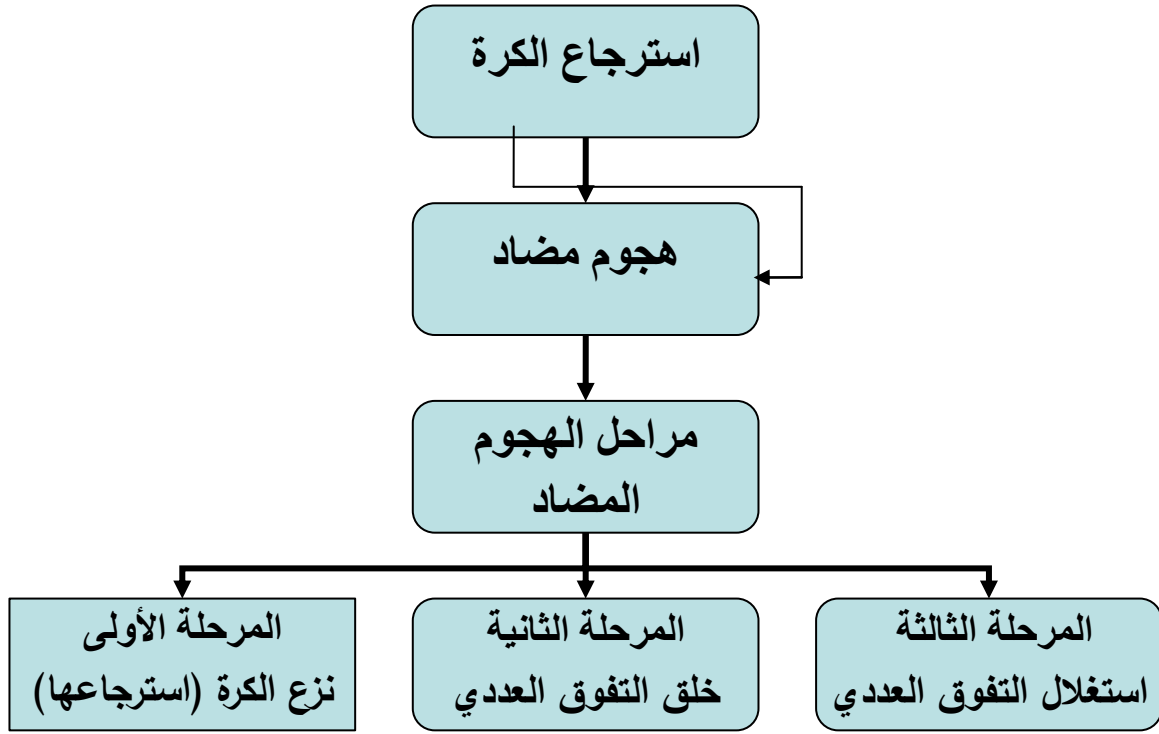
وهذا ما نطلق عليه الهجوم المضاد.¹

3-4-2 - مراحل الهجوم المضاد:

- المرحلة الأولى: نزع الكرة، الانطلاق و التمريرة الأولى.
- المرحلة الثانية: إحداث التفوق العددي و وضعية اللعب .
- المرحلة الثالثة: استعمال التفوق العددي الذي ينتهي بتسديدها نحو المرمى من الخصم خلال وضعية مناسبة.²

¹- منير جرجس : مرجع سابق، ص 292

²- M.Meneller, « manuel de spécialisation de hand Ball », ibid., page 91.



الشكل رقم (05) مراحل الهجوم المضاد لكرة اليد

3-5- فائدة الهجوم المضاد :

- 1- يمكن الحصول على هدف منه خلال (10) ثواني تقريبا.
- 2- يمكن استخدامه بكثرة في حالة جود مهاجمين خلفيين أقوياء في التصويب
- 3- يعطى رد فعل سلبي بالنسبة للحالة النفسية للخصم .

3-6- مساوئ الهجوم المضاد:

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

3-7 - مبادئ الهجوم المضاد في كرة اليد:

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

3-8 - أنواع الهجوم المضاد :

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

- 1- الهجوم المضاد الفردي.
- 2- الهجوم المضاد الجماعي.
- 3- الهجوم المضاد للفريق.¹

¹ - كمال درويش، مرجع سابق ، ص 80.

3-8-1- الهجوم المضاد الفردي:

يتم من خلال قيام حارس المرمى للفريق المنافس بتسجيل هدف مباشر في مرمى الفريق المدافع أو يتم بسرعة تمرير حارس المرمى للكرة- تمريرة طويلة- لزميله الذي قام بالعدو للأمام بسرعة ليتسلم الكرة ويصوب على المرمى، وأخيرا قد يتم عن طريق نجاح أحد المدافعين في قطع الكرة ليقوم بتمريرها لزميله المتقدم للأمام، أو يقوم هو بسرعة العدو مع تنطيط الكرة لينفرد بحارس المرمى و يصوب محاولا تسجيل هدف.

3-8-2- الهجوم المضاد الجماعي :

هو بمثابة موجة ثانية سريعة للهجوم المضاد، يحاول خلالها الفريق المهاجم (المنافس) مواصلة الهجوم بإشراك مجموعة من المهاجمين لمحاولة تحقيق التزايد العددي على لاعبي الدفاع.

3-8-3- الهجوم المضاد للفريق :

عبارة عن موجة ثالثة سريعة للهجوم الخاطف يحاول خلالها الفريق المنافس (المهاجم) تدعيم التزايد العددي للاعبيه في أحد مناطق الهجومية للفريق المدافع لضمان نجاح الدفاع ، ضد هذا النوع من الهجوم.¹

3-9- طرق الهجوم المضاد:

قام الدكتور "كوستونيني" بتقسيم الهجوم المضاد في كرة اليد إلى طريقتين:

¹ - كمال درويش، مرجع سابق ، ص 82.

3-9-1- طريقة الهجوم المضاد المباشر:

وهو هجوم مضاد فردي أو ثنائي، أين المهاجم يأخذ التراجع الدفاعي بسرعة و يتواجد وجه لوجه مع حارس المرمى للفريق الخصم، و يمكن ملاحظة هذه الطريقة من الهجوم المضاد أثناء مراحل اللعب التالية:

- كرة مسترجعة من طرف الخط الأول من الدفاع اتجاه مرمى الخصم.

- كرة مسترجعة من طرف حارس المرمى.

- أخطاء الهجوم التي تضعف تنظيم التراجع.¹

3-9-2- هجوم مضاد غير مباشر (على شكل موجات):

عندما لا يمكن تنظيم تنفيذ الهجوم المضاد المباشر عند استرجاع الكرة نمر إلى الهجوم المضاد غير المباشر الذي يتمثل في نقل الكرة بسرعة نحو هدف الخصم بمشاركة جميع اللاعبين على شكل موجات كما يمكن تمييز ثلاثة موجات للاعبين في كل مرة.

الهجوم المضاد يستعمل في الحالات التالية:

✓ تأخر الفريق في النتيجة .

✓ ملاحظة مشاكل على تراجع مستوى دفاع الخصم.

✓ منع التبديل (مهاجمين مدافعين) .

✓ مضايقة تنظيم الدفاع.²

¹ – J.CzerWinski, « hand ball » publication, INSEP, 1980, page 25.

²– Costantini, « Hand-Ball », ibid, page 127.

3-10- أهمية الهجوم المضاد:

الهدف الأساسي في استعمال الهجوم المضاد في كرة اليد، هو الحصول على أكبر عدد ممكن من الأهداف قصد تجنب مواجهة دفاع منظم و قوي. و قد أكد احد عمالقة مدربي كرة اليد العالمية، أن الهجوم المضاد أصبح عنصر لا يمكن الاستغناء عنه في إستراتيجية الدفاع الحديثة في كرة اليد.

باعتبار أن 70 إلى 80% من محاولات الهجوم المضاد تنتهي بتسجيل هدف أو الحصول على رمية سبعة أمتار، و في المقابل عند مواجهة دفاع منظم بهجوم منظم فالفعالية تنقص إلى 50%¹.

الهجوم المضاد يمكن أن يلعب دورا هاما في إستراتيجية الدفاع بصفة عامة:

- من الأسهل مواجهة دفاع غير منظم أحسن من مواجهة دفاع منظم و قوي.

- الهجمات المضادة الناجحة تفقد الثقة للخصم.

- الهجمات المضادة يمكن أن تؤثر بشكل واسع على "رنم" اللعب.

3-11- متطلبات الهجوم المضاد:

الهجوم المضاد هو مرحلة الهجوم الحاسم، و الفريق الذي يتحكم في هذه الخاصية الهجومية يمكن أن يكون فريقا لا يستهان به شرط أن يكون هذا الفريق فعال في الدفاع و متفائل في اللعب على الهجوم المضاد الذي يربك الفريق الخصم الذي يفقد الكرة و يتلقى الهدف بعد بضع ثواني.

¹- J.Weinecik, « Manuel de l'entraînement », édition vigot, paris, 1993, page 70.

حتى نتمكن من بلوغ التحكم الحسن للهجوم المضاد يجب أن تتدخل مجموعة من العناصر التي يجب على اللاعب أن يتمتع بها كالصفات البدنية، التحكم التقني و التكتيكي بالإضافة إلى القدرات الذهنية... الخ.

ولهذا حتى نقوم بقيادة هجوم مضاد يجب على اللاعبين أن يكونوا متمكنين من الجانب البدني و التقني و التكتيكي، حيث نجد أن هذه الصفات تتدخل مباشرة بعد استرجاع الكرة التي تبقى هدف كل الفرق التي تتواجد في حالة أو وضعية الدفاع، حيث يمكن أن يكون الاسترجاع بطريقة غير فعالة بمعنى انتظار خطأ الفريق المهاجم، أو بطريقة فعالة و ذلك باسترجاع الكرة بفضل تدخلات الدفاع (الدفاع المنظم).

يجب معرفة أنه في كل حالة استرجاع الكرة هناك انطلاق أو تنفيذ هجمة معاكسة و ذلك طبقا للشروط التي تم من خلالها استرجاع الكرة.

الحالات الممكنة لاسترجاع الكرة: ¹

حسب "ريفيار" يمكن استرجاع الكرة في الحالات التالية:

قذفة فاشلة (تصدي الحارس، خروج الكرة).

خطف الكرة التي يسمح بتنفيذ أحسن هجوم مضاد.

أخطاء الخصم.

تماس.

دخول بالقوة.

- مشي بالكرة، تثنية التنطيط، لمسة القدم.

¹ - D.rivere, « les conseils d'un entraîneur à ses joueurs », édition vigot, paris, 1989, page 86.

تلقي الهدف.

إذا من الضروري امتلاك نظرة عامة حول اللعب حتى يتم التمكن من التدخل في العمليات الهجومية لمضايقة تموقع المهاجمين لدفعه لارتكاب الأخطاء، لهذا وجبا على المدافعين التدخل حسب التكتيكات التالية:

✓ الاعتراض (interception):

هي محاولة استرجاع الكرة للتدخل على:

- المستقبل التالي للكرة مباشرة عند مغادرة أيدي الممرر.

- عند تنطيط الكرة من طرف المهاجم المتقدم وذلك بعد ارتطام الكرة بالسطح

✓ الحصار (dissuader):

و هو التظاهر أمام الممرر بإمكانية اخذ الكرة و بالتالي منع تمرير الكرة للمستقبل بفضل هذه العملية يتم إزعاج الفريق المهاجم كما تؤثر على انتقال الكرة مع منع بعض مسارات الكرة مما يسمح بتوجيه اللعب إلى أماكن يكون فيها الدفاع قوي و الهجوم ضعيف.

✓ المضايقة (harceler):

هو اللعب بالقرب من المهاجم حامل الكرة من اجل تضيق مجاله وإمكانياته الهجومية مع تجنب حالات الانفلات (débordement).¹

✓ التعاون (s'entraider):

يجب على اللاعب أن يكون على علم بعمليات لعب زملائه حتى يتمكن من اللعب معهم و مساعدتهم في كل أوقات اللعب، خاصة عند التفوق العددي على زميله و صدور

¹- C.Bayer, « la formation du joueur », ibid., page 96-124.

خطر على مرمى حارسه "التنقل على سطح الدفاع، المساعدة، التدخل لاسترجاع الكرة... إلخ".¹

هذه العناصر التكتيكية الدفاعية المتداخلة ببعضها البعض هي ما يسمح باسترجاع الكرة بنسبة كبيرة .

3-11-1- المتطلبات البدنية للهجوم المضاد:

لإدماج الهجوم المضاد بشكل تكتيكي للفريق من الضروري للاعب كرة اليد المستوى العالي أن يمتلك بعض الخصائص التي تسمح له بالمرور بسرعة من مرحلة الدفاع إلى مرحلة الهجوم المضاد، و من أهم هذه الخصائص البدنية نجد السرعة الكبيرة (سرعة رد الفعل، السرعة الانتقالية... إلخ) و أيضا استهلاك الطاقة الكبيرة :

✓ السرعة:

للحصول على فعالية كبيرة في الهجوم المضاد يجب اخذ السرعة في التراجع الدفاعي

و حسب "كلود باي" عند الهجوم المضاد يجب على اللاعب :

- الاستجابة لإشارات سمعية و بصرية (سرعة رد الفعل)؛

- استعمال إمكانياته القصوى في التنطيط، التمير و الانفلات.

✓ الطاقة:

عند الهجوم المضاد يتدخل النظام الهوائي اللاحمضي بنسبة كبيرة للتزويد بالطاقة نظرا لقصر وقت التنفيذ من 4 إلى 5 ثواني حيث يقوم اللاعب ببذل جهد قصير و مرتفع الشدة (هجوم مضاد).

¹- C.Bayer, « la formation du joueur », ibid., page 96-125.

إن تتابع ثلاثة أو أربعة هجمات مضادة متبوعة بتراجع دفاعي يؤدي إلى الإرهاق و التعب الشديد و ذلك بسبب الوقت الغير كافي للراحة.¹

3-11-2- المتطلبات التقنية:

إن التحكم في العناصر التقنية للهجوم المضاد لا يمكن الاستغناء عنه خلال جميع مراحل اللعب، بما في ذلك مرحلة الهجوم المضاد، و بالتالي فإن التحكم الجيد في تقنية التميرير الاستقبال التسديد الخداع، تبدو في غاية الأهمية للحصول على أحسن فعالية حين تنفيذ تقنية الهجوم المضاد.

✓ التميرير و الاستقبال:

وهي التوجيه الصحيح الذي يسمح بانتقال الكرة من منطقة الدفاع إلى منطقة الهجوم.

التميريرة هي إحدى التقنيات الأساسية في اللعب التي تسمح بتقل الكرة و التنسيق مع الزملاء، حيث يجب إيصال الكرة في أحسن شروط الاستعمال دون أن يتمكن الخصم من لأخذها أو تضييعها إلى خارج الملعب.

عند ذكر كلمة تميرير يليها بالضرورة استقبال هذه الأخيرة تتحقق دون تأخر في تسلسل الهجوم المضاد من أجل تفادي أي تراجع دفاعي.

العلاقة (ممر، مستقبل) تشترط إذا الدقة في إيصال الكرة كما يجب، و معرفة أن علاقة ممر مستقبل بأنها تتوقف خاصة على حامل الكرة الذي يملك القرار الأخير في تنفيذ هذه العمليات.

¹- C.Bayer, « formation du joueur », ibid., P 299.

✓ التنطيط:

و هو وسيلة نقل الكرة أو أخذ حالة الانتظار، يستعمل التنطيط بكثرة في الهجمات المضادة عند تواجد اللاعب وحيدا مع حارس المرمى الخصم في استرجاع الكرة في الدفاع و يستعمل أيضا عند غياب الرفقاء للمساعدة، أو عندما يكون إيصال الكرة غير ممكن أو لا فائدة منه.

التنطيط يجب أن يستعمل كآخر وسيلة حيث أنه يمكن أن يؤثر في صعود الكرة نحو الهدف كما هو سهل للدفاع الاستحواذ على الكرة باعتبار الكرة تغادر اليد في كل حركة تنطيط.

بالنسبة للهجوم المضاد التنطيط ضروري إذا جاوز اللاعب المدافعين (استرجاع تمرير الحارس) و يستعمل أيضا من طرف لاعب الموجة الثالثة و ذلك من أجل انتظار صعود لاعب أو للتقدم هو بنفسه من خلال الفراغات للتهديف.¹

3-11-3- المتطلبات التكتيكية:

الخاصية التكتيكية للهجوم المضاد تلعب دورا هاما في فعالية هذا الأخير.

إن اتخاذ القرار من طرف الحارس في تنفيذ تمريرة طويلة أو البحث عن وسيط أو انطلاق أحد لاعبي الأجنحة في حالة التصدي للتسديد تتطلب عمل تكتيكي فردي.

"التكتيك الفردي يعبر من خلال الإدراك الذي يعتبر أحد مراحل التفكير التكتيكي، ونوع من أخذ المعلومات التي تسمح للعب بالتأقلم و اللعب حسب الحالة التي يدركها".²

¹- C.Bayer, « formation du joueur », ibid., page 169.

²- R.Ricard et j.pinturault, <<Hand Ball a sept>>, Edition vigot, PARIS, 1991, Page 5.

3-11-4- الإدراك الخارجي للإشارات (Perception des signaux extéroceptifs):

هو أخذ المعلومة بما يجري فوق الملعب :

* اللاعبين الذين يظهرون في الأمام، جانبيا خلف اللاعب .

* مجال اللاعب مع مقاييسه.

هذا الإدراك يسمح بتنظيم جيد داخل الملعب حيث يعتبر الإدراك الجيد للمسافات، الاتجاهات ، المسارات، سرعات التنقل... إلخ خاصية تسمح بتسلسل صحيح لمختلف مراحل الحركة، إذا بإدراكنا لهذه الإشارات نستطيع التصرف بدقة و بتحليل وضعية الزميل، امتلاك القدرة على التدخل في العملية، رؤية ما يفعله حارس المرمى، كل هذا يؤدي إلى اختيار تكتيكي ذكي (Judicieux).

3-11-5- الإدراك الذاتي للإشارات (P.S. proprioceptifs):

وهو أخذ المعلومة بما يجري على مستوى حركية اللاعب motricité du joueur :

* إدراك اللاعب لجسمه أو ذاته (حالة الوعي، اللاوعي)؛

* ضبط التوازن: ضروري لتنفيذ كل التحركات الجسمية.

هذا النوع من الإدراك يسمح بامتلاك القدرة على معرفة اللاعب لجسمه (تأقلم الجسم مع الحركة) وذلك بأخذ الوعي لمختلف أعضاء الجسم (les segments corporels).

(Fouetté) حركة فتلة الأصابع، اليدين، القدمين، الأطراف، دفعة الرجلين التقنية الجماعية تراقب خاصة عند الهجمات المضادة بالأفواج التي تتطلب توزيع صحيح للاعبين فوق الملعب بالإضافة إلى الاختيار الجيد عند صعود الكرة¹.

¹ -R.Ricard et J.Pinturault, <<Hand Ball asept>>, ibid, Page 6-7.

3-12- مراحل تنفيذ الهجوم المضاد:

يمكن تمييز مرحلتين عند تنفيذ عملية الهجوم المضاد:

3-12-1- الانطلاق:

"وهو إدراك الكل في نفس الوقت لنفس إشارة استرجاع الكرة"¹.

إن محاولة التدخل لاصطياد الكرة لا تضمن بالضرورة استرجاع هذه الأخيرة، واللاعبين لا يستطيعون ولا يجب عليهم الانطلاق في نفس الوقت حتى ولو كان ذلك لاسترجاع الكرة المدفوعة من طرف الحارس.

إن تحليل الوضعية التكتيكية استرجاع الكرة تسمح بأخذ القرار لإمكانية أو عدم فائدة انطلاق الهجوم المضاد.

3-12-2- التنفيذ:

هو وضع الهجوم المضاد في الاستعمال بعد انطلاقه أو صعود الكرة من منطقة الدفاع نحو منطقة الهجوم التي يمكن أن تكون بطريقة مباشرة أو غي مباشرة، وذلك حسب الوضعيات التي يتم من خلالها استرجاع الكرة (تدخل المدافع، تسديدة ضائعة)، ورد فعل التراجع الدفاعي.

عند صعود الكرة يجب دائما اختيار الرفيق الأحسن تموقعا حتى من التصرف بطريقة سليمة ومضمونة (التمرير، التسديد، التنطيط)، وتجنب الأخطاء التي تثير الخصم الذي يمكنه أن يكسر أو ينقص من سرعة الهجمة.

¹- D.Costontini, <<Hand Ball ibid>>, Page 76.

3-13- أوقات انطلاق الهجوم المضاد:

* انطلاق الهجوم المضاد: من المعلوم أن انطلاق الهجوم المضاد لا يكون إلا إذا كان استرجاع الكرة ومن مكان تنفيذها وفق العاصر التالية.

- الشروط التي تم من خلالها استرجاع الكرة.

- القدرة العامة للفريق في استعمال هذه الطريقة من اللعب.

- تطوير النتيجة.

إذن يمكن القول أن تنفيذ الهجوم المضاد يمكن أن تحدث في الحالات التالية:

3-13-1- بعد التدخل (الاعتراض للتمريرة):

إن التدخل أو قطع مسار التمرير يسمح بتنفيذ أحسن الهجمات المضادة¹.

بعد كل استرجاع يجب بناء هجمة معاكسة من المكان الذي تمكن فيه اللاعب من الحصول على الكرة (خاصة في المنطقة الوسطى)، ويجب أن يكون على عدة أمتار متقدما حتى يتمكن من المواصلة لوحده لإنهاء العملية بتسجيل الهدف.

3-13-2- بعد استرجاع أو تصدي الحارس للتسديد:

وغالبا ما يكون استرجاع الكرة من خلال هذه الحالة عند تصدي سهل، الإمكانيات على الهجوم المضاد المباشر تكون كبيرة، حيث يمكن أن يمرر الكرة إلى الزميل الذي يستجيب ويتبع إشارة استرجاع الكرة.

¹ - D.Riviere, <<les conseils d'un entraineur ases joueurs>>, ibid.,P70.

في حالة التصدي الصعب أو خروج الكرة إلى ضربة مرمى، الهجوم المضاد المباشر يظهر صعبا للتحقق نظرا للوقت الطويل الذي يستغرقه الحارس للتموقع من جديد والتمكن من التمرير.

إذا يجب على حارس المرمى دائما في هذه الحالات اختيار وسيط للعب الهجوم المضاد على شكل أمواج (par vague).

3-13-3 - حسب تطوير النتيجة:

عندما تكون النتيجة لصالح الفريق، فإن استعمال الهجوم المضاد يكون ضرفي (conjoncturelle) حتى وإن استلزم ذلك المغامرة بتصعيد الكرة بسرعة يجب حماية أو المحافظة على التقدم قبل بضعة دقائق من النهاية¹.

أما في حالة المعاكسة، بمعنى النتيجة ليست لصالح الفريق يجب لعب هجوم تنظيمي وهي الطريقة الوحيدة التي تسمح "بالتهديف" السريع خاصة إذا ضاق الوقت.

3-13-4 - التفوق العددي:

الدفاع بالتفوق العددي يخدم عملية استرجاع الكرة وذلك بإثارة الأخطاء لدى المهاجمين وبالتالي يجب استغلال هذا التفوق العددي بعد استرجاع الكرة بهجمة مضادة سريعة، عندما يفرض هذا الوجه من اللعب لا يجب العمل بالإفراط في السرعة مستغلين التفوق العددي وتضييع الكرات.

إذا بدا الحل الأول صعب التنفيذ عند استرجاع الكرة من الأفضل إستراتيجيا الاحتفاظ بالكرة لتنفيذ هجوم منظم، بدلا من المغامرة بإعادة الكرة إلى الخصم.

¹-D.Costontini, <<Hand Ball>>, ibid, Page 98.

3-13-5- هجوم مضاد بعد هجوم مضاد:

الهجمة المضادة التي تصل حتى التسديد يجب أن تأتي بهدف وإلا سيكون هناك هجمة مضادة بتفوق عددي أوتوماتيكيا¹.

انطلاقا من هذه النظرة نستنتج أنه إذا وجدنا في حالة تراجع دفاعي والفريق الخصم عند هجومه المضاد يضيع الكرة (قذفة ضائعة، كرة مسترجعة) نستطيع تنفيذ هجمة معاكسة بالرجوع حسب نقاط الضعف الموجودة في التراجع الدفاعي للخصم.

- نأخذ اللاعبين المعنيين بالعملية الهجومية الضائعة .

- آخر لاعب مسدد أو ممر للكرة.

- اللاعب الموهوب.

- لاعب الجناح المقابل للعملية إذا كان موسعا.

كل هؤلاء الرفقاء (الغير مستفيدين من التراجع الدفاعي) يمكن أن يستفيدوا من هجمة مضادة، إذا اللاعبين الذين سبق ذكرهم موجودون في منطقة الخصم وبالتالي في تقدم نحو مرمى الخصم².

3-13-6- بعد تسجيل هدف:

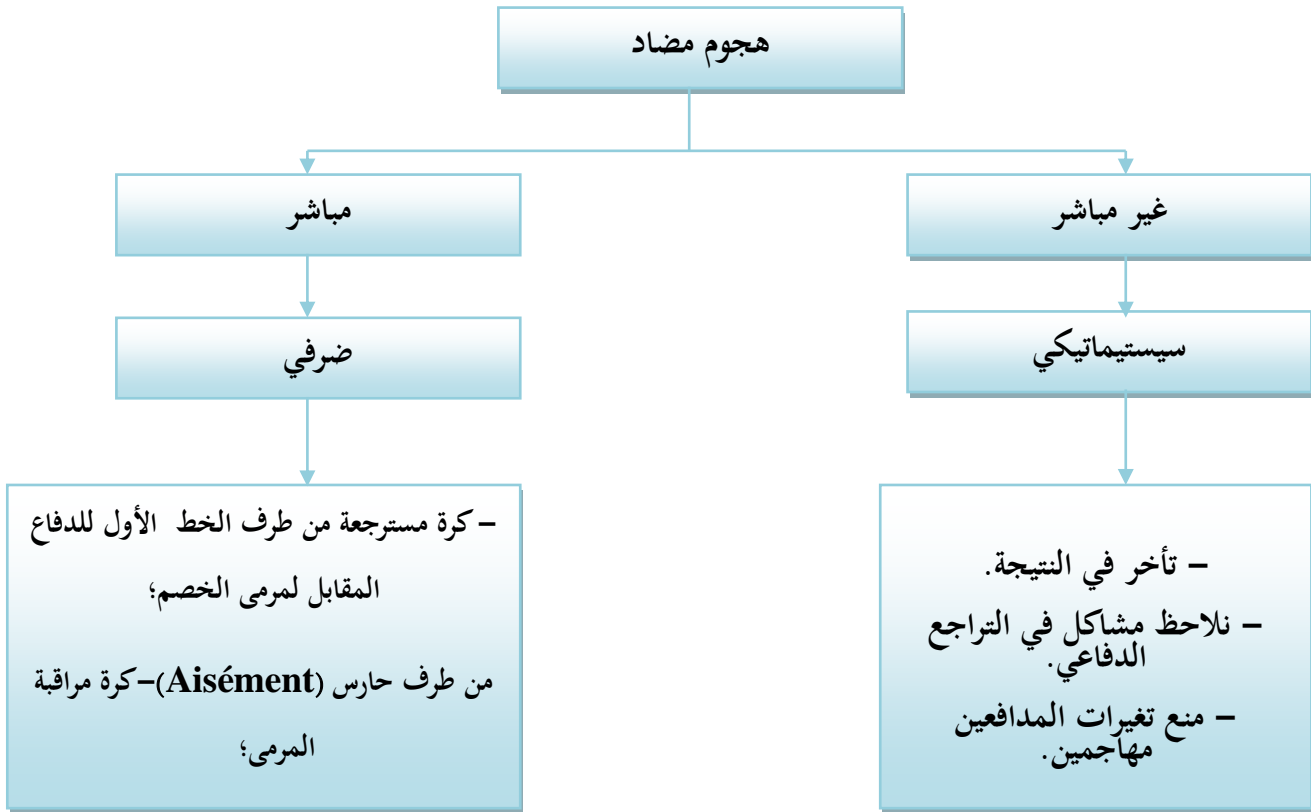
تعطى إشارة الانطلاق عندما تكون رجل حامل الكرة على خط وسط الملعب (خط دائرة وسط الملعب) وجميع رفقائه وراء هذا الخط حتى ولو مازال المدافعون في منطقتهم³

¹-D.Riviere, <<les conseils d'un entraineur ases joueurs>>, ibid., Page 71.

²- D.Costontini, <<Hand Ball>>, ibid, Page 99.

³ Piere Guéniffey : fiche technique handballe ,edition vigot ,paris,1998,p151.

هذا القانون الجديد يسمح إذاً بهجمة معاكسة و أخذ السرعة على الفريق الخصم حتى ولو تلقينا هدفاً، فهي مفيدة وفعالة جداً إذا استنتجنا (لاحظنا) أن الفريق يعبر عن لحظة فرح عند تسجيل الهدف مما يؤخر في إعادة تموقعه في الدفاع أو عندما تكون النتيجة ليست في صالح الفريق و الوقت يمر، وهذا ما أظهره الفريق الفرنسي في بطولة العالم 99 أين سجل هدف التعادل في الثلاثة ثوان الأخيرة من المباراة بعد هدف الفريق الخصم وذلك بفضل التنفيذ السريع لرمية الوسط".



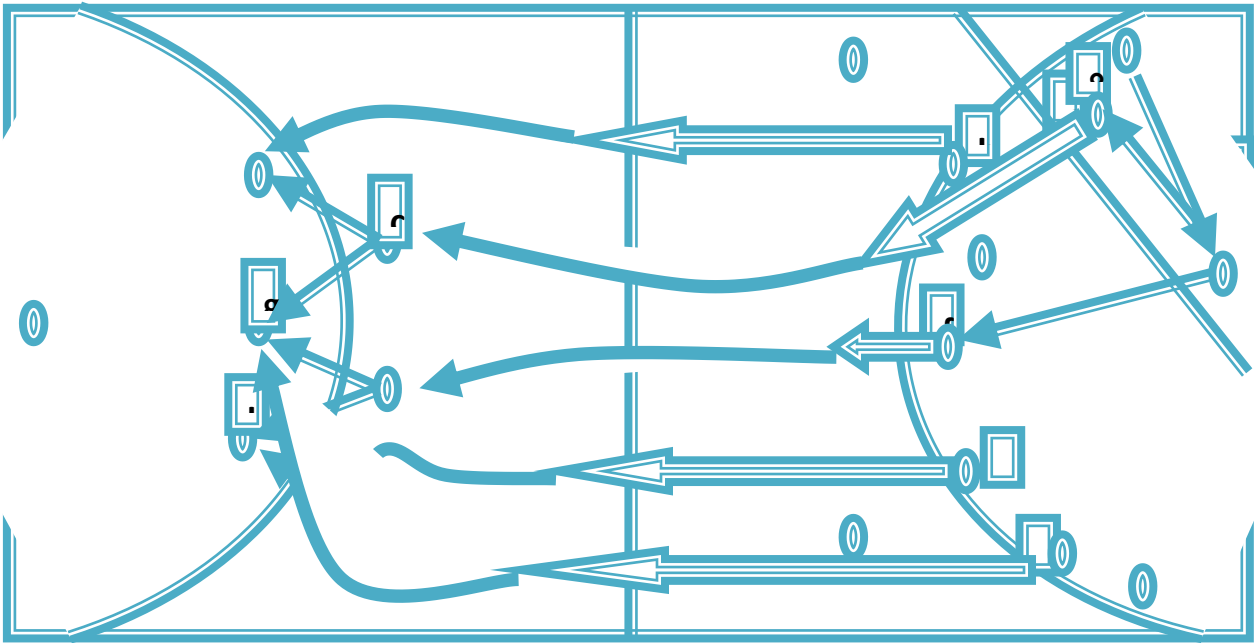
شكل رقم (06): أوقات أو مراحل الهجوم المضاد.

3-14- دور كل لاعب في الهجوم المضاد :

إن نتيجة الهجوم المضاد لا تتواجد دوماً في مخرج الكرة الأولى (بلاعب واحد فقط)، ولكن يجب على الكل أن يكون في حركة عند استرجاع الكرة حتى يتم نقل الكرة أو تقديم المساعدة للرفقاء فحسب "كوستونيني" الهجوم المضاد يفترض أن يتطور وفق تقسيم محدد

للمهام حسب العمل الخاص و المطور في التدريبات و بالتالي يجب على كل لاعب أ، ينظم نفسه حسب الدور و المهام الذي حدد له، و من الأحسن الاستغلال الأقصى للملعب¹.

"مهما كانت سرعة صعود الهجوم المضاد، فالهدف هو التواجد في وقت معين في تنظيم موسع (Etalée) على العرض و لهذا فدور اللاعب الموجة الأولى، الثانية، الثالثة، وبالإضافة إلى حارس المرمى يجب أن يكون معروفة و محددة بدقة"².



شكل رقم (07) : دور كل لاعب في الهجوم المضاد.

¹ – D.Costontini, <<Hand Ball>>, ibid, Page 101.

²– D.Riviere, <<les conseils d'un entraineur ases joueurs>>, ibid.,Page 70-77.

A- N°1. cot récupération dégage sans secteur et appelle au centre du terrain, il sert de soutien.

B- N°2. cote récupération 2^{eme} plan vers sans aile.

C- N°3. l'aile retrouve son secteur progressivement, il est susceptible de décaler ou le joueur avec joueur dedans.

D- N°1. à l' opposé constitue le 1^{er} plan.

E- N°2. à l' opposé constitué le 2eme plan.

F- N°3. au 3^{eme} plan sert de soutien.

G- N°3. le 1^{er} plan enchaîne dedans.

H- N°3. le 2^{eme} plan occupé l'aile.

I- N°3. le 3^{eme} plan en soutien peut fixer, pour décaler ou donner dedans.

جدول رقم(02): دور كل لاعب في الهجوم المضاد.

3- 14-1- دور الموجة الأولى (الفوج الأول للهجوم المضاد) :

"هي الحل الأول بالنسبة لحارس المرمى الذي تصدى بشكل جيد للكرة، و تشكل المخطط الأول للهجمة المعاكسة و هي التي تسمح بالتفوق العددي بأخذ السرعة في التراجع الدفاعي وتنفيذ الهجوم المضاد المباشر، اللاعبين الذين يشاركون في هذه الموجة الأولى حسب كل من "رفيار" و "كوستونيت" ¹هم :

- المدافع الجانبي الأقصى المقابل لجهة استرجاع الكرة كون التنقل السطحي يعطي أفضلية في وضعية الانطلاق

¹- D.Riviere, « les conseils d'un entraîneur a ses joueurs », ibid., page 69-100.

* **الهدف:** الجناح المقابل لجهة الاسترجاع بتنفيذ عملية جري على شكل "C" نحو أصحابه بحثاً عن أخذ السرعة للتراجع الدفاعي.

- المدافع المتقدم للجهة الوسطى أين أحد المدافعين المتحررين للجهة الوسطى عندما تسترجع الكرة على الجانب، و إلا فالجناح الآخر.

* **الهدف :** الجناح الجانب مكان استرجاع الكرة.

و إذا بدت الهجمة المعاكسة فيها نوع من المغامرة أو الشك في الجناح فإن لاعبي الموجة الأولى سوف يلعبون بطريقة الدخول بتسلسل أو جذب لاعب أو أكثر من المدافعين بهدف السماح للرفقاء باستغلال مساحة أكبر.

و تتمثل في اللاعبين الموجودين خلف موجة الانطلاق (الموجة الأولى) و هي التي تضمن صعود الكرة و يجب عليهم التدخل في العملية الهجومية بالتوسع خلف لاعبي الموجة الأولى¹.

إذا لم نتح لهم الفرصة أو وضعية جيدة للتسديد يسلسلون من لاعبي الموجة الأولى (Décaler) أو الإعطاء إلى الداخل أو الاستعانة بالموجة الثالثة (solliciter)، و اللاعبين الذين يمثلون الموجة الثانية هم :

- رقم 2 اللاعب الخلفي المقابل لمنطقة استرجاع الكرة.

- أحد لاعبي الجانب المسترجع غير المتدخل مباشرة في العملية الدفاعية التي سمحت باسترجاع الكرة (لاعب الجناح أو الخلفي).

¹- D.Constantini, « Hand Ball », Edition vigot, E.P.S, ibid, page 100.

3-14-2- دور الموجة الثانية :

يتم استعمال هذه الموجة في حالة تم تموقع التراجع الدفاعي ما يؤدي إلى عدم إمكانية تحقيق الهجوم المضاد المباشر و بالتالي يقوم لاعب هذه الموجة الثالثة بتنظيم صعود هجومي سريع مستغلين التوقع الغير الجيد للمدافعين حيث أن هذه الوضعية تسمح للفريق المهاجم بتنفيذ تمريرات فعالة نحو الموجة الأولى و الثانية أو التقدم و استغلال عمل الرفاق (الموجة الأولى والثانية).

"حسب "رفيار" الموجة الثالثة هي التي تستفيد غالباً من التسديد "1، انطلاقاً من الحالات التي تم من خلالها استرجاع الكرة، الموجة الثالثة تتمثل في المدافع الذي يسترجع الكرة أو الذي يقوم بأخر عملية دفاعية إلى جانب أحد لاعبي الوسط في التغطية¹.

إذا لم تتح أفضلية في وضعية التسديد أو لو يكن من الممكن بلوغ أحد الموجتين الأولى والثانية من الهجوم المضاد يستحسن لعب الكرة عن طريق هجوم منظم.

3-14-3- انطلاق الهجوم من خلال مختلف طرق الدفاع :

الهجوم المضاد في كرة اليد ليس مرتبطاً أو مخصص لطريقة دفاع محددة، و لكن طرق الدفاع الهجومية تخدم بشكل كبير استعمال الهجوم المضاد كسلاح أول للهجوم، و هذا بفضل وضعية التقدم للمدافعين بالنسبة أو مقارنة بطرق الدفاع الدفاعية و هذا ما يثير أخطاء المهاجمين (التمرير الخاطئ المشي بالكرة، تثنية التتطيط...).

من خلال مختلف الطرق الدفاع انطلاق الهجوم المضاد يمكن أن يحدث كما يلي:

¹- D.Constantini, « Hand Ball », Edition vigot, E.P.S, ibid, page 115.

3-14-4-1- الدفاع الفردي (رجل لرجل) :

هذا النوع من الدفاع يعتمد على المراقبة الفردية لكل لاعب أين لا يتوقف عمل المدافعين في الدفاع عن منطقتهم و مراكزهم الخاصة فحسب و لكن يتجاوز ذلك بمتابعة المهاجم حتى تنقلاته، إلا في حالة تغيير اللاعبين عند تواجد مدافعين على نفس الخط حيث تعطي هذه الطريقة الدفاعية أفضلية استرجاع الكرة عن طريق تدخلات المدافعين :

الأخطاء التقنية للمهاجمين (سوء التمرير، المشي... إلخ)، و التالي فإن لعب الهجوم المضاد المباشر أحسن عملية ينبغي تنفيذها في هذه الحالة.

3-14-4-2- دفاع المنطقة:

هذا النوع من الدفاع يضم طرق الدفاع (0.6) - (1.5) - (2.4) - (1.2.3) - (3.3)، حيث يكون المدافع في هذه الحالات مسؤولاً عن منطقة يضمن تغطيتها.

عند استرجاع الكرة إذا لم تعطي إشارة بتنفيذ الهجوم المضاد المباشر يمكن متابعة ذلك بهجوم مضاد عن طريق الأمواج (غير المباشرة)¹ و هذا يتم كما يلي:

- في حالة دفاع (0.6) :

عندما يتم استرجاع الكرة على الجانب :

* الموجة الأولى رقم (1) المقابل رقم (1) أو (2) لاتجاه الكرة حسب وفرتهم.

* الموجة الثانية رقم (2) المقابل و رقم (3) اتجاه الكرة؛

* الموجة الثالثة رقم (3) اتجاه الكرة و آخر مدافع رقم (1) أو (2) المعنيين باسترجاع الكرة².

¹- D.Riviere, « les conseils d'un entraîneur a ses joueurs », ibid., page 69.

²- D.Constontini, « Hand Ball », ibid, page 100-102.

عندما تكون الكرة في الوسط:

✓ الموجة الأولى الرقمين (1).

✓ الموجة الثانية الرقمين (2)؛

✓ الموجة الثالثة الرقمين (3).

◀ في حالة الدفاع (1.5)-(2.4)-(3.1.2)-(3.3):

✓ عندما يكون استرجاع الكرة على الجناح:

✓ الموجة الأولى رقم (1) المقابل لجناحه و المدافع الوسط على جناح جهة الكرة؛

✓ الموجة الثانية الرقمين (2).

✓ الموجة الثانية الرقمين (2).

✓ الموجة الثالثة المدافع الأوسط و جناح جهة الكرة.

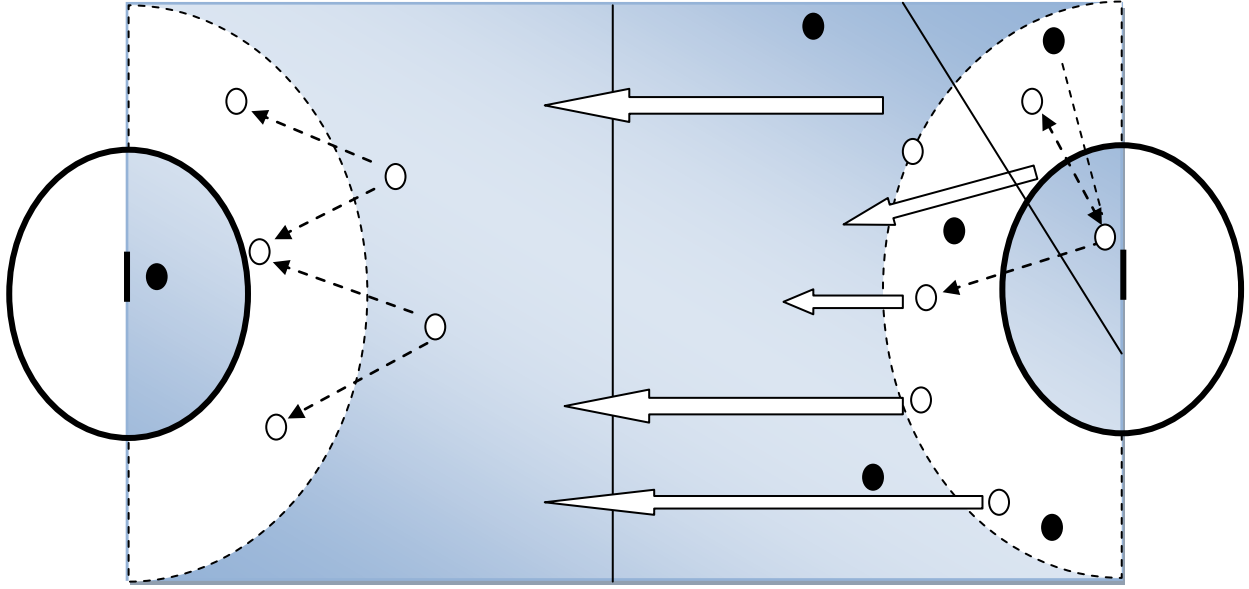
◀ عندما تكون الكرة في الوسط:

✓ الموجة الأولى الرقمين (1).

✓ الموجة الثانية الرقمين (2).

✓ الموجة الثالثة المدافع الوسط¹.

¹-D.Constantini, « Hand Ball », Edition revue, ibid, P104.



الشكل رقم(08): انطلاق الهجوم المضاد.

3-15- عوامل نجاح الهجوم المضاد¹:

تزداد فرص الهجوم المضاد كل ما زادت سرعة اللاعبين في الانتقال من الدفاع إلى الهجوم.

2- يجب على الزملاء الذين لا يشتركون اشتراكا مباشرا في الهجوم المضاد عدم قيامهم ببعض التحركات التي قد تتداخل وتؤثر سلبا على هذا الهجوم، بل يجب عليه في هذه المواقف محاولة جذب و تشتيت انتباه المدافعين لمساعدة زملائهم حتى يمكن لهم تحقيق النجاح.

3- يجب مراعاة قلة عدد التمريرات في هذا النوع من الهجوم و أن يكون باستطاعة الفريق المهاجم محاولة إصابة الهدف في غضون بضع ثواني (3-6) ثواني.

4- يجب مراعاة أن يتم التمرير لبدء الهجوم المضاد بالتمرير للزميل القاطع في الأمام مع التأكد بأن لديه القدرة على استقبالها بعيد عن اشتراك منافسه و إلا تسبب عنه هجوم مضاد

¹ - كمال درويش وآخرون: مرجع سابق ، ص 75

وعكسي من المنافس ولذا يفضل الأحجام عن التمرير السريع أو الطويل وتغييره في هذه الحالة الى تمرير قصير لبدأ هجوم تنظيمي بدل من هجوم مضاد.

خلاصة

تعتبر تقنية الهجوم المضاد من التقنيات الحديثة التي سيطرت على مختلف مراحل اللعب بكرة اليد حيث أصبحت المرجع الأساسي لحسم نتائج المباريات و هذا لما تكتسيه من أهمية بالغة باعتبارها أحد الاستراتيجيات الحديثة التي يجب اكتشاف الطرق و الأدوات التي تمكن من الوصول إلى تحصيلها و كذا التحكم فيها و جعلها إحدى أولويات التدريب.

الهجوم المضاد هو العملية التي يجب أن تمكن أو تؤدي إلى تسجيل الهدف واللاعب الأخير في العملية الهجومية يجب أن يحافظ على نوع من الرزانة للنجاح في تسجيل هدفه.

التسديد من الوثب يسمح بالتعرف أو الإدراك المسبق والجيد لردود فعل الحارس وتجنب تصدياته، والتسديد من الجري يستعمل قصد أخذ السرعة على الحارس.

الفصل الرابع كرة اليد

تمهيد

4- نشأة كرة اليد

4-1- تعريف كرة اليد

4-2- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية

4-3- مميزات كرة اليد

4-4- أهداف كرة اليد

4-5- المتطلبات البدنية في كرة اليد

4-6- المتطلبات الحركية في كرة اليد

4-7- المهارت الأساسية في الدفاع

4-8- خطط اللعب الدفاعي

4-9- المهارت الهجومية بكررة اليد

خلاصة

تمهيد :

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية، التي مارسها العالم. ويعدّها كثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم. وهي لعبة السرعة والإثارة معاً في وقت واحد، تجمع بين الجري، والقفز، واستلام الكرة، وتمريرها في أقل وقت ممكن. وتسجل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم. وتحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية وقوة جسمانية

وفي هذا الفصل قام الباحث بتسليط الضوء على مكانة و تصنيف لعبة كرة اليد في الأنشطة الرياضية الجماعية و تطرق الى أهم متطلبات البدنية و الحركية و التقنيات الدفاعية و الهجومية و المميزات الخاصة للعبة كرة اليد الحديثة.

4- نشأة كرة اليد :

تعتبر كرة اليد لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى، التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر فقد خرجت كرة اليد الى الوجود خلال الحرب العالمية الأولى ولم يمض وقت طويل حتى احتلت مكانتها بين الألعاب الأخرى، نظرا لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة وحماس. و بنظرة سريعة الى الوسط الرياضي في العالم العربي نجد أن لعبة كرة اليد تسير بخطى حديثة لتصبح قبل مضي وقت طويل من أكثر الألعاب شعبية نظرا للتقدم الهائل الذين حصل عليها خلال مدة قصيرة من انتشارها.

فقد تكونت لها الكثير من الاتحاديات في البلاد العربية على باقي دول العالم خاصة الأوروبية منها ، ونظم عدة دورات كان لها أثر كبير في تركيز وضع هذه اللعبة وتعريفها للجمهور قصد اعتمادها رسميا لعبة عالمية كباقي الألعاب الرياضية الأخرى .

يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد ، فمنهم يرجع الفضل في اختراعها الى مدرب الجمباز " هولقرنلس " وهو دانماركي كان يعمل بمدينة " أوردروب " وكان ذلك عام 1898 و قد أطلق عليها اسم " هاندبول " ومنهم من يجزم بأنها لعبة معدلة عن لعبة كان تمارسها " تشيكوسلوفاكيا " في سنة 1902 وتطلق عليها اسم " أزيينا " أو " هازينا " ومازال هذا إسم يطلق على لعبة كرة اليد الى يومنا هذا في كثير من بلدان أوروبا¹ ومنهم من يقرر أن هذه اللعبة ظهرت في اوكرانيا سنة 1919 الا ان أغلب المؤرخين يرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث الى مدرس الجمباز الألماني " ماكس هيزر " خلال الحرب العالمية الأولى ، عندما فكر في لعبة تضمن للاعبات الجمباز أثناء برنامج التدريب الشتوي لإحماء سريعا وكافيا فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة معهد التربية

¹ - إسماعيل مقران : مستويات و مصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية ، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة الجزائر، 1999 - 2000، ص75.

الرياضية للمعلمين ببرلين " البروفيسور شلينز " وكان و ذلك سنة 1917 ويذكر البعض أن شلينز نفسه هو الذي وضع هذه اللعبة وأخرجها.

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

وفي سنة 1926 ظهرت الى الوجود أول لجنة دولية انبثقت عن المؤتمر الدولي لألعاب القوى و التي اخذت على عاتقها الاشراف على لعبة كرة اليد وتنظيمها و ذلك في " لاهاي " بهولندا .

وكان انتشار اللعبة أسرع بكثير من تنظيم إدارتها، فقد تأخر تكوين الاتحاد الدولي لكرة اليد سنة 1927 و حين وضعت قوانينها الموحدة و الرسمية التي طبقت فيما بعد في جميع المباريات المحلية و الدولية.

وتم اتفاق سنة 1934 بين كل الدول المنخرطة في الاتحاد على ادخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لسنة 1936 وأصبحت كذلك . و في سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد " 7 لاعبين " للشباب بين فريق الدانمرك و السويد وانتهت للسويديين بـ 18 لـ 12 .

وجاءت سنة 1938 لتقام أول دورة دولية للشباب في كرة اليد بنوعيتها " 11 لاعبا و 7 لاعبين " واعتبرت كأول بطولة عالمية.¹

¹ - إسماعيل مقران : مرجع سابق، ص 76

وقد بقي نشاط اللعبة محليا بسبب ظهور الحرب حتى انتهائها عندما أقيمت سنة 1945 أول مباراة دولية بعد الحرب بين السويد و الدانمارك، ليحل بعدها بسنة أي في سنة 1946 تأسيس الفيدرالية الدولية لكرة اليد وكان أول رئيس لها هو السويدي " قوستا بيجواك " .

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

4-1- تعريف كرة اليد :

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطور سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الإتحاد الدولي ، إذ تعتبر ثاني رياضة شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من حيث عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت و أصبحت لعبة أولمبية تحتاج الى أعلى درجة للتكتيك و اللياقة البدنية ،وكرة اليد هيا رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 16 لاعبا (14 لاعبين+2 حراس) ويسمح لسبعة منهم على الأكثر (06 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، أما الهدف من اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، وتجرى ضربة الانطلاق من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يحدد ب 60 دقيقة لكل شوط 30 دقيقة لدى الأكبر سواء للذكور أو السيدات و يختلف حسب كل فئة عمرية¹.

كما يشير "محمد حسن علاوي" ، كمال عبد الحميد "1997 أن رياضة كرة اليد تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل المواقف التي تتطلب التغيير المستمر للأحداث الفردية والجماعية واللعب الحر والمقيد بالإضافة إلى الاشتراك في

¹ - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، بدون طبعة، دار الفكر العربي القاهرة- مصر، 1990، ص 9.

المواقف المتغيرة دائما، والطموح من أجل تحقيق الفوز، والعمل على رفع مستوى الأداء، بمثابة مجال حيوي للغاية.¹

ممتازة تساعد على تربية اللاعبين على الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات، كما تعمل على اكتساب اللاعبين السمات الخلقية والإرادية، كما تعتبر كرة اليد وسيلة ناجحة لتربية الأفراد على التفكير و التصرف الجماعي فكل فرد من أفراد الفريق يعمل من أجل الجماعة.²

و يشير (Thierry N) 1988 هي رياضة جماعية تتميز بإجراء حركات مختلفة مثل الجري السريع القفز التصويب...الخ، وتعتبر من الرياضات التي يدخل في نطاقها تعاقب فترات ذات شدة عالية، تمارس بستة 6 لاعبين زائد حارس المرمى داخل ملعب محدد المقاييس، حيث يهاجم اللاعبون في منطقة الخصم بواسطة الكرة من أجل تسجيل الهدف كما يقوم المدافعون بصد تصعيد الكرة بغية محاولة استرجاع الكرة أو الدفاع عن المرمى حيث تمارس هذه اللعبة بالأيدي في إطار احترام القانون العام، يعتبر الفريق المسجل لأكبر عدد من الأهداف هو الرابع في المباراة، كما أن اللعبة تسير من طرف حكمين، حيث يكون توضع كل منهما في اتجاه معاكس³

4-2- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطوق ، وفيما يلي عرض آراء

¹ - محمد حسن علاوي ، كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص.36

² - زكي محمد ،محمد حسن، عماد أبو القاسم: مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية ، الإسكندرية، 2004، ص78.

³ -Thierry N, Les Fondements pédagogique et Techniques du hand-ball, Ed Amphora, Paris, 1988, p 16

مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد هذه التصنيفات.

4-2-1- تصنيف كو يوم (KODYM) للأنشطة الرياضية:

- ✓ أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
- ✓ أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكل للجس.
- ✓ أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجس.
- ✓ أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
- ✓ أنشطة رياضية تتضمن توقعا لحركات الغير من الأفراد¹

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

✓ " تشارلز أ. بوتشر " Charles A. Bucher:

✓ الألعاب الجماعية.

✓ الرياضة الفردية والثنائية.

✓ أنشطة شكلية.

✓ الرياضة المائية.

✓ نشاط الخلاء الشتاء.

¹ - محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر،

✓ أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية.

✓ ألعاب ذات تنظيم بسيط.

✓ الجمباز.

✓ التتابعات.

وتقع كرة اليد ضمن النوع الأول الألعاب الجماعية ويشير بوتشر إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ولذلك كان من واجب مدرس التربية الرياضية أن يكون ملماً بأهم ملام الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين كما يجب أن يكون متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين¹.

4-3- مميزات كرة اليد:

تمتاز كرة اليد بما يلي:

✓ لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى، يحتاج إلى بعض

الصفات

البدنية الضرورية كالسرعة والقوة والمداومة كما يحتاج إلى إستهلاك طاقتي كبير من أجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة.

✓ تكيف الأجهزة الوظيفية للمتطلبات الأداء في كرة اليد²

✓ كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز السلوك فيها بالتنوع و التعدد.

¹ - محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: مرجع سابق ، ص97.

² - كمال درويش عماد الدين وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص34.

- ✓ التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى الأداء أثناء المنافسة.
- ✓ النجاح في كرة اليد يتطلب عوامل التحضير البدني التقني والتكتيك منها.
- ✓ حجم التدريب مرتفع.
- ✓ شدة التمارين من خلال حصص التدريب عالية.
- ✓ إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.

4-4- أهداف كرة اليد: ¹

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

✓ تساهم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك تحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية

✓ كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، المقاومة... الخ.

✓ انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم مما يعطي لشباب مظهرًا جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني.

¹ - كمال درويش و سامي محمد علي: الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص 153.

- ✓ تنمي عند الشباب روح تقبل النقد واعتراف بالخطأ واحترام قرارات المدرب والحكم.
- ✓ تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأثنية.
- ✓ تعود اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- ✓ تساهم في توجيه الطاقة عند الشباب توجيهها سليماً يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديه من طاقة، الذي ساهم في خفض دوافعهم الجنسية و العدوانية التي تكون سبباً في الكثير من التصرفات السيئة إذا تركت من غير ضبط و توجيه.
- ✓ تساعد اللاعب على تنمية الذكاء والتفكير انطلاقاً من المواقف العديدة التي تصادفه أثناء المنافسة.
- ✓ تكسب اللاعب الثقة بالنفس و الأمن و التقدير الإجتماعي.

4-5- المتطلبات البدنية في كرة اليد:

تعتمد كرة اليد في عملية الإعداد البدني على تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة ويتم ذلك من خلال التمرينات البدنية سواء بأدوات أو بدون أدوات أو باستخدام الأجهزة وتتمثل هذه الصفات في القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، تحمل السرعة، وهناك صفات بدنية أخرى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء البدني والمهاري ولخططي وهي مختلطة بأكثر من صفة منها تحمل الأداء، التوافق، التوازن والدقة. ويستطيع المدرب تنميتها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أو تكرار الأداء و التحركات المختلفة أثناء القيام بأداء الجوانب المهارية أو الخطئية بالكرة أو بدونها.¹

¹ - كمال درويش و آخرون، مرجع سابق ، ص 22.

كما أن زمن المباراة و الذي يبلغ 60 دقيقة يتحرك خلالها اللاعب باستخدام العدو تارة ، والجري تارة أخرى، يؤدي إلى تنوع نظم إنتاج الطاقة بالجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية، والطاقة الهوائية عند أداء الحركات أو الجمل الحركية المستمرة لفترة طويلة، وهذا يلقي عبئاً فسيولوجياً على الجهاز العضلي، والجهازين الدوري والتنفسي، وقدرة الجسم على استهلاك الأوكسجين، والتعب وسرعة عمليات الاسترجاع والتي تتم خلال فترات انخفاض معدل اللعب أثناء المباراة نفسها لتعد اللاعب لأداء سريع وقوي متوقع في أي لحظة من مواقف اللعب السريعة المتغيرة .¹

و لقد أشار (Loftin et coll, 1996) أثناء المباراة في كرة اليد يقوم اللاعبون بتنفيذ بمتوسط ثلاث هجمات في الدقيقة، حيث قيمت مدة الجهد بـ 1:1 وفي بعض الحالات ، 2:1 ما يفسر بأن اللاعبين في كرة اليد ينجزون فترات بذل جهد عالية الشدة مما يتطلب إنتاج قوة قصوى من الجزء السفلي والذراعين للجسم، وهذا ما يشير إلى أن الميكانيزمات اللاهوائية تستخدم بكثرة في المنافسة .³

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

¹ - كمال درويش و آخرون، مرجع سابق ، ص 19

² -Loftin M and other, Heart rate response during Hand-ball singles match lay-p and selected physical fitness components of experienced male hand ,ball player- J sports Med phys fitness, 1996, p 95.

³ -Gratas Delamarche P.A and other, Extent of Lactic Anaerobie Metabolism in handballers J. Sports ,Int Med, 8, 1980, p .59-55

اللياقة الهوائية، والتي تعني قدرة الجسم على إنتاج طاقة هوائية و الاستمرار في أداء العمل العضلي في مستويات عالية من أقصى استهلاك للأكسجين¹

4-5-1- الأعداد البدني في كرة اليد:

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

- التحمل
- القوة
- السرعة
- المرونة
- الرشاقة

حيث يهدف الإعداد البدني العام الى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد. ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال تمارين البدنية²

4-5-2- الأعداد البدني الخاص :

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

- تحمل الأداء

¹ - كمال درويش و آخرون ، مرجع سابق ، ص51

² - كمال الدين عبد الرحمن درويش و قدرى سامي و عماد الدين عباس: القياس و التقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002، ص84

- التوافق
- التوازن
- الدقة

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

والتمرينات هيا الوسيلة الأساسية لتنمية و تطوير المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد، حيث تنقسم وفقا لذلك إلى :

- تمرينات خاصة بكرة اليد
- تمرينات المنافسة و المباريات
- تمرينات الراحة الايجابية¹

4-6- المتطلبات الحركية في كرة اليد:

كرة اليد المعاصرة هي رياضة جماعية يعتبر التحضير البدني فيها القاعدة الأساسية لخلق التفوق، كما تفرض على اللاعبين بامتلاك قدرات حركية متميزة و متعددة و ذات شدة عالية، و حسب (Grosgeorges) " (،1990 فإن اللاعب في كرة اليد ينجز مسافة جري تصل إلى 4151 م)²

وفي دراسة أجريت أثناء مباراة لكرة اليد للقسم الأول في فرنسا، و جد أن معدل اللعب بلغ 48 دقيقة وبمتوسط فترات اللعب مقدرة بـ 12 ثانية، و من خلالها تم استخراج الخصائص التالية والمدونة في الجدول التالي³

¹ - كمال الدين عبد الرحمن درويش و قدري سامي و عماد الدين عباس: مرجع سابق، ص85

² -Grosgeorges B, Observation et entraînement en sport collectifs INSEP, Publications, Paris, 1990, p 19.

³ -Bayer Formation du joueur, Ed Vigot 1993,Paris, . p, 313

حركات المباراة	المسافة و العدد
التنقل بالجري بدون و بالكرة	4151 متر
التنقل مع الجري بالكرة	4114 متر
التنقل بسرعة	383 متر
التنقل بجري متوسط	3127 متر
التنقل بجري ضعيف	604 متر
التنقل بالجري بالكرة	37 متر
التنقل بالجري بالكرة و بسرعة	11 متر
التنقل بالجري بالكرة بوتيرة متوسطة	26 متر
الانطلاق	44
تغيير الريتم	190
تغيير الاتجاه	279
القفز	16
الاستقبال	90
مراحل التنطيط	19
القفز في المرمى	8,8

جدول رقم (03): نشاط اللاعبين في كرة اليد أثناء مباراة للقسم الأول أكابر (Bayer 1993).

فلاعب في كرة اليد يجب أن يتكيف مع ظروف ومواقف اللعب المختلفة من الناحية الحركية بمعنى الحصول على إنجاز حركي هادف وبطريقة اقتصادية، مع عدم إهمال الجانب النفسي، و تحليل مواقف اللعب و خطته لكل لاعب و لكل مباراة، والتفوق في كرة اليد يستلزم من اللاعب توقع الأداء و الإنجاز الحركي للمنافس، والتي قد تحتاج أيضا لخبرة سابقة للسيطرة على السريان الحركي للمهارة أو الأداء المركب، ويستخدم اللاعب فيما سبق

مناورات الخداع لتغيير القدرات الحركية طبقاً لإحساسه وخبراته الذاتية مع شدة حمل تتناسب و قدراته البدنية¹.

الرقم	الاسم	متطلبات العناصر الدفاعية الدفاعية الضرورية
01	بلحسن الأسود، محمد محمود مرزوق	تحركات اللاعب- استخدام الجسم- ابعاد الكرة- إعاقة الكرة- المنافسة للاستحواذ على الكرة- وضع الاستعداد للدفاع- خطف الكرة- حوائط الصد.
02	جيرد لانجربوف، تيو إندرت	دفاع فرد لفرد- الدفاع المركب- وضع الاستعداد الدفاعي- إعاقة اللاعب المستحوذ على الكرة- لعب الكرة من يد المنافس- إعاقة استقبال الكرة- إعاقة التصويب
03	قدري سيد مرسي	التحركات الدفاعية- حائط الصد- التخلص من الحجز- مراقبة المهاجم- التسليم والتسلم
04	كمال الدين بن عبد الرحمن درويش	دفاع فردي- حركات اليدين- حائط الصد- تشتيت الكرة
05	محمد توفيق الوليلي	وقفة الاستعداد- التحركات- المراقبة- التغطية- التسليم والتسلم- حائط الصد- التخلص من الحجز- جمع الكرات المرتدة.
06	منير جرجس وآخرون	التحركات الدفاعية- التوقف- حجز المهاجم- اللف والدوران- تقادي حركات المراوغة- تقادي الحجز- تغطية الممرر- تغطية المصوب- تغطية المراوغ- تغطية تمرير الكرة- تغطية المتابعة بعد الحجز
07	هانزجيرت شتاين وادجار فيدرهوف	وضع الاستعداد للدفاع- موقف اللعب المدافع- قطع وتشتيت الكرة- إعاقة التصويبات- لعب الكرة إلى الخارج.
08	سامي محمد علي محمد	التحركات الدفاعية- المهاجمة الدفاعية- التغطية والمتابعة- التسليم والتسلم- المراقبة والعد- التزاحم في اتجاه الكرة- التخلص من الحجز
09	كمال درويش، عماد الدين عباس، سامي محمد علي	التحركات الدفاعية- التوقف- حجز المهاجم- تقادي الحجز- إعاقة التميررات- إعاقة التصويبات- التصدي للمراوغة- الدفاع ضد تنطيط الكرة- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز

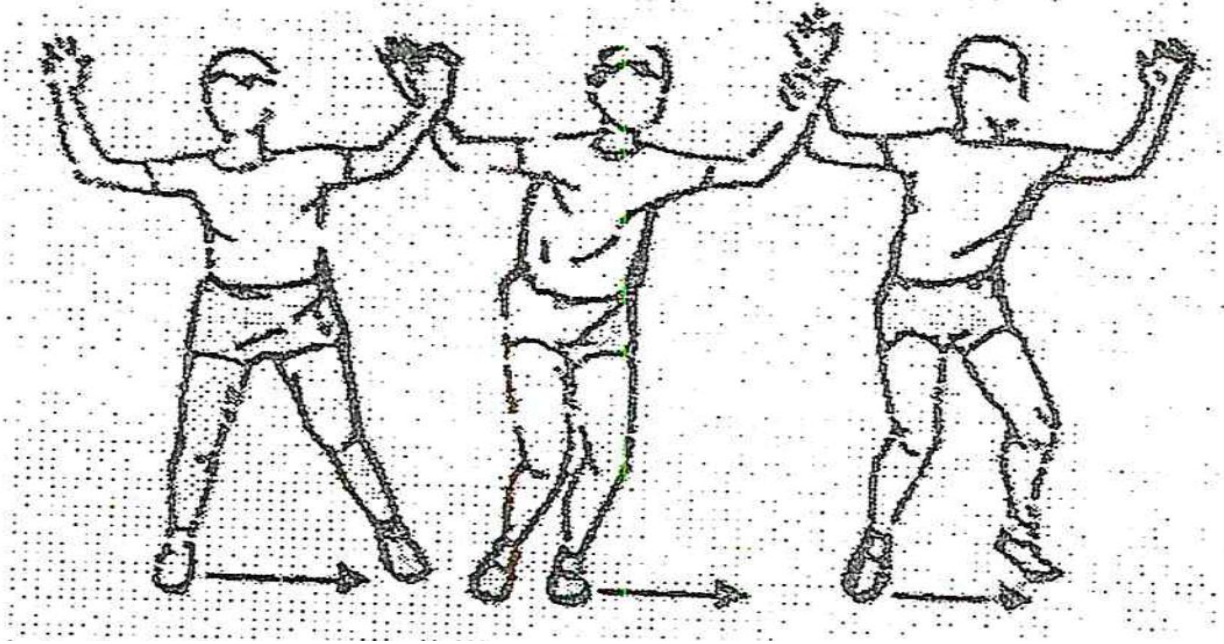
جدول رقم (04): المتطلبات الدفاعية بكرة اليد²

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 ص 119

² - فتحي أحمد هادي السقاف: التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة الدولية، 2010، ص 154.

4-7- المهارة الأساسية في الدفاع¹

1. وقفة الاستعداد.
- الذراعين في ارتفاع الكتفين.
- الرجلين في اتساع الكتفين أو الحوض مع ثني بسيط في الركبتين
- الجذع مستقيم مع انحناء قليل للأمام مع رفع الكعبين قليلا من الأرض.
- توزيع ثقل الجسم على القدمين متساوي.



الصورة رقم (01): وضعية وقفة الإستعداد

4-7-1- التحركات الدفاعية:

لملاحظة الخصم يقف المدافع وظهره لمرماه ويتحرك بخطوات قصيرة طبقا لما تتطلبه منه حركات الهجوم والحركات تكون جانبية يمينا ويسارا على خط الـ 6 متر (خط المرمى) أو التحرك للتقدم أمام والتقهر خلفا وتكون الحركة بنقل رجل أولا ثم تتلوها الأخرى مع الاحتفاظ بالمسافات ومراعاة عدم الحجل الواضع بل تكون حركة الجري زحف ليتمتع المدافع بقوة الاستجابة .

¹ - كمال درويش وآخرون: مرجع سابق ، 151 - 153.

4-7-2- المراقبة:

عن طريق البحث عن المكان السليم باستمرار عندما تكون الكرة مع الخصم وبحيث يصبح الخصم غير حر الحركة حيث يقيد المدافع من انطلاقاته ومناورات الهجومية، وقد تكون المراقبة بطريقة رجل لرجل أو في المنطقة.

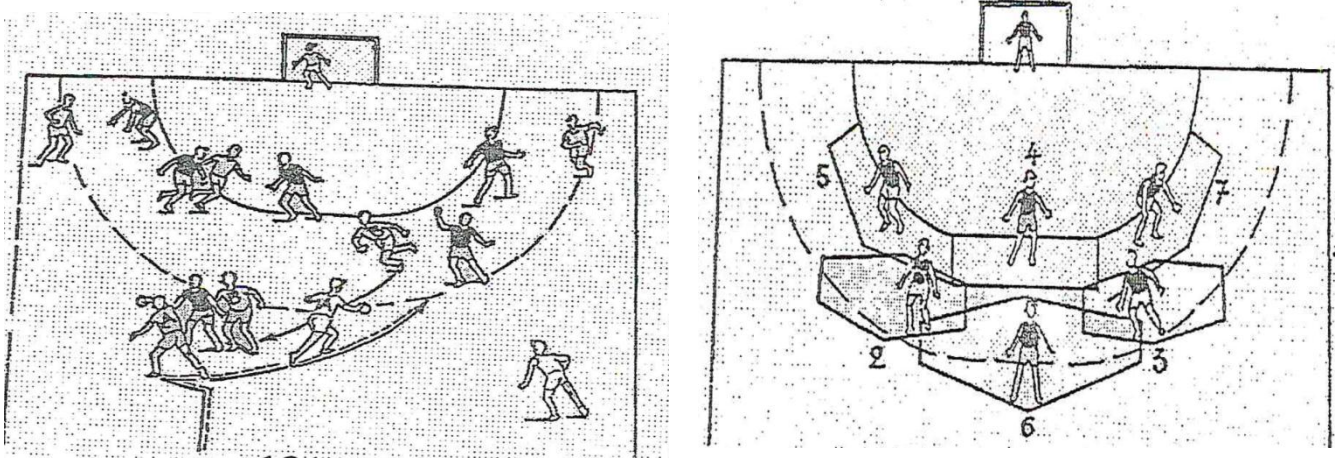
4-7-3- المقابلة:

وفي المقابلة يتجه المدافع سريعا نحو المهاجم لمقابلته قبل أداء عمل معين سواء أكان ذلك العمل التصويب بالوثب أو من الارتكاز أو من خلال مقابلة عمليات الخداعات المركبة لهذا المهاجم، ويجب على المدافع معرفة اليد المصوبة للمهاجم هل هو بالذراع اليمنى أو اليسرى وهنا يقابله على حدود منطقة الـ 9 أمتار (خط الرمية حرة) وبالتالي تكون المقابلة خاصة للاعب الخلفي في لحظة استلام الكرة فقط، حتى لا تحدث المقابلات العديدة فتحات للثغرات وبناء عليه يجب على المدافع حسن التوقع لنوع التصويب أو التميرة أو الخداع.

وهنا يجب على اللاعب المدافع الوقوف بميل اتجاه المهاجم وبمقابلته بإحدى اليدين على الوسط والأخرى على كوع الذراع المصوبة أو ساعدها أو بالقيام بإجبار المهاجم على التحرك بعيدا.

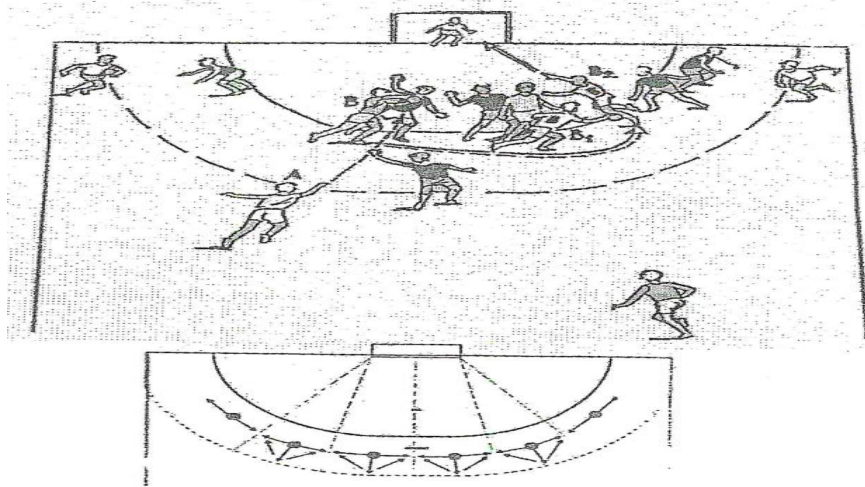
مقابلة اللاعب المهاجم لحظة الاستحواذ على الكرة ثم الرجوع لحظة فقدانها بشرط أن تكون المراقبة على الكرة وعلى اللاعب المدافع توقع سير الكرة ومكانها حتى يتسنى مقابلة ثم الانتقال بالرجوع على خط 6 متر.

4-7-4- التغطية: وهي عملية تأمين المدافع الزميل المتقدم للمتقدم للمقابلة لاحتمال نجاح المهاجم في الإفلات من هذه المقابلة، وبالتالي تكون هناك خط الدفاع ثان عن طريق تحرك المدافع المحاور للداخل للتغطية وتكون عملية التغطية على هيئة مثلثات ويجب أن يتم التبادل العمل اذا انتقلت عملية التصويب لمهاجم آخر بحيث يقابله المدافع المجاور فيتم عمل مثلث آخر عن طريق المدافعين المجاورين.



الصورة رقم (02): وضعية التغطية

4-7-5- التسليم والتسلم: إذا غير مهاجمان مكانهما أمام خط الوهمي الواصل بينهما على دائرة المرمى فهنا يتم مبدأ دفاع المنطقة (دفاع المواقف) بأن يتم تبادل المدافع مهاجمة مع مهاجم زميله الجانبي، كما يراعي بالنسبة للتحركات أنها أمامية خلفية وعلى الجانبين عدا الدفاعي .



الصورة رقم (03): وضعية التسليم و التسلم

4-7-6 - حائط الصد:

وفيه تكون الأصابع مضمومة والذراعان ممدودة ومفتوحتان قليلا حتى لا تسمح بمرور الكرة بينهما بل يمكن التصدي لها.

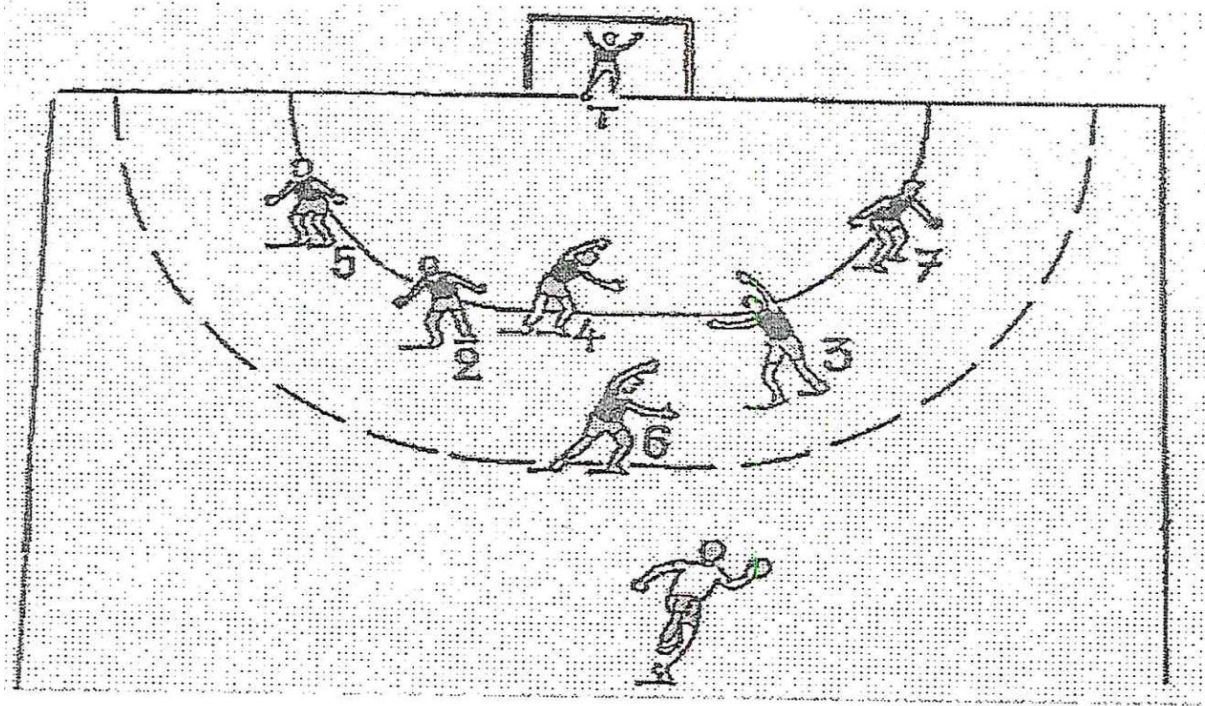
إذا لم يستطع اللاعب المدافع الحصول على الكرة فعليه التصدي للخصم بجذعه وهذا جائز وفق قانون اللعبة.

وعلى المدافع أن يضع في اعتباره هروب المهاجم بالكرة منه لحمايتها وذلك بثني الكوع خلفا وجعل الكرة خلف الرأس كما يحدث بالنسبة للاعب المهاجم من الأجنحة كما يمكن للمدافع أن يجبر المهاجم على أخذ خطوات جانبية للخارج وأن يغلق المنطقة أمامه عن طريق الضم أو التجمع مع الزملاء لإغلاق المنطقة.

وتكمن أهمية حائط الصد في وجود أنواع عديدة من التصويبات القريبة والبعيدة كالتصويب من أعلى أو من أسفل أو من الوسط أو من خلال الرميات الحرة ويعتبر التوقيت الصحيح وسرعة الحركة من العوامل التي تؤدي للوضع السليم للذراعين والجسم أو الذراعين والرجل أو الذراع والرجل لاستخدمهما في عملية الصد، ويمكن عن طريق الصد قطع الكرة كبدائية لهجوم مضاد.

ويمكن للاعب اعتراض حركة كرة أثناء رفع المهاجم لها خلفا استعدادا للقيام بالتصويب، وفي هذه الحالة عليه ألا ينظر للكرة طويلا بل يتخذ لوقت المناسب لرفع يده ومحاولة الاستحواذ عليها بسحبها خلفا دون لمس المهاجم الخصم.

ويمكن القيام بذلك أيضا عن طريق ثني جذع المدافع للخلف لإعاقة التصويبة الخاصة بمهاجم الدائرة الأوسط مع ملاحظة عجم الضرب وفي الشكل (أ) يمرر الكرة إلى (ب) الذي يقوم بالتنطيط واستعداده للتصويب وفي أثناء ذلك يتقدم (أ) لمحاولة سحب الكرة باليد المفتوحة كما بالرسم شكل



الصورة رقم (04): وضعية حائط الصد

4-8- خط اللعب الدفاعي

يمكن تقسيم خط اللعب الدفاعي إلى :

✓ الخطط الدفاعية الفردية.

✓ الخطط الدفاعية الجماعية.

✓ خطط دفاع الفريق.¹

4-8-1- خطط دفاعية :

ينقل الفريق من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع لحظة فانه للكرة و تتم العملية الدفاعية برجوع جميع اللاعبين بصورة خاطفة و سريعة إلى مواقعهم في الدفاع و محاولتهم مجابهة

¹ - جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية،

وإفشال هجوم المنافس حيث تتم تحركات المدافعين سواء بطول الملعب، وبقرب دائرة المرمى بطرق مختلفة هي:

4-8-2- دفاع فرد لفرد:

تعد هاته الطريقة على مراقبة كل مدافع المهاجم معين . أي الدفاع رجل لرجل وهنا يلتزم كل لاعبة من لاعبي الفريق المنافع بمضايقة لاعب مهاجم معين و عدم تمكنه من استلام الكرة أو التمرير أو التصويب ، و يتم كل هذا العمل سواء داخل الملعب بأكمله أو نصف¹

و تستخدم في الحالات الآتية :

- ✓ تتبع الهجوم الخاطئة للمنافسين.
- ✓ عن التفوق الظاهر عن الفريق المنافسين خاصة من الناحية البدنية كوسيلة سرعة حيازة الكرة لهجوم أكبر عدد ممكن من المرات خلال المنافسة.
- ✓ تفضلها بعض الفرق في حالة نقص عند الفريق المنافس.
- ✓ تستخدم أحيانا في فترة قصيرة (كما يحدث في الرمية الحرة عند ركن الملعب) أو طويلة نوعا ما كطريقة تغير التكنيك لإمكان مفاجأة المنافس .²

4-8-3- دفاع المنطقة:

تعتمد فيها تأمين المناطق الدفاعية في معظم الأحوال من خلال مجموعة من اللاعبين وتعتبر الطريقة الأكثر شيوعا و فعالية حيث يقوم كل لاعب منافع بمراقبة مهاجم في حدود منطقة 6 م ، و هي عنة تشكيلات (0،6) (1،5) (2،4) (3،3).

¹ - كمال درويش، سامي محمد علي، مرجع سابق ، ص 32.

² - منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، مرجع سابق ، ص 281.

4-8-4- الدفاع المركب:

وهي طريقة دفاعية تتكون باستخدام لاعبي الفريق الطريقة الدفاع رجل لرجل والتشكيل الدفاعي (0,6) كأحد التشكيلات الدفاعية الدفاع المنطقة.

فعلى سبيل المثال يمكن استخدام التشكيل الدفاعي (5,0,1) (4,0,2)¹

¹ - كمال درويش، سامي محمد علي ، مرجع سابق ، ص32.

مهارات هجومية بالكرة	مهارات هجومية بدون كرة	الاسم	
استلام الكرة- تمرير الكرة -التصويب على المرمى -الخداع- التنطيط	الخداع- الحجز- الدوران- التوقف- البدء- الانطلاق- الجري مع تغيير الاتجاه	بلحسن الأسود، محمد محمود مرزوق	01
التمرير- الاستقبال- التصويب- تنطيط الكرة باستمرار وتنطيطها مرة واحدة- الخداع.	الخداع- التوقف المفاجئ - التغيير المفاجئ والسريع للاتجاه- البدء المفاجئ بالعدو من المشي	جيرد لانجروف، تيو إندرت	02
الاستقبال- التمرير- التصويب- التنطيط- الخداع	حجز المدافع - الخداع- الانطلاق للهجوم الخاطف- القطع	قدري سيد مرسي	03
التمرير- الاستلام- التصويب بأنواعه- الخداع	تغيير المراكز - الحجز بأنواعه- النطلاق للهجوم الخاطف	كمال الدين بن عبد الرحمن درويش	04
التمرير- الاستلام- التصويب- التنطيط- الخداع	الخداع- الحجز والمتابعة- الانطلاق للهجوم الخاطف	محمد توفيق الوليلي	05
مسك الكرة- استلام الكرة- التمرير- التصويب- التحرك بالكرة- الخداع	البدء- العدو- الجري للجانب- الجري مع تغيير الاتجاه- التوقف - تغيير توقيت الجري- المراوغة بالجسم- الحجز	منير جرجس وآخرون	06
الاستقبال- التمرير- التصويب- التنطيط- الخداع	الخداع- تغيير المكان- الحجز- الاختراق الأمامي وتغيير المكان	هانزجبرت شتاين وادجار فيدرهوف	07
التمرير- الاستقبال- التنطيط- التصويب- الخداع- الرميات الحرّة	التحركات الهجومية- الخداع - الحجز والمتابعة - التحرك للهجوم الخاطف	سامي محمد علي محمد	08
مسك الكرة- التمرير- استلام الكرة- التصويب- الخداع- التنطيط.	وضع الاستعداد الهجومي- التحركات الهجومية- الخداع بالجسم- الحجز	محمد خالد عبد القادر، ياسر دبور	09

جدول رقم (05): تحديد المتطلبات المهارية التقنية الهجومية في لعبة كرة اليد¹.

¹فتحي أحمد مادي السقاف: مرجع سابق، ص 154.

4-9- المهارات الهجومية بكرة اليد¹

تقسم المهارات الهجومية إلى قسمين رئيسين هما:

المهارات الهجومية بدون كرة: وتعني مجمل حركات اللاعب التي يؤديها في الملعب وتتطلب منه لياقة بدنية عالية ومهارة حركية جيدة تتمثل في:

✓ البدء والتوقف.

✓ التحرك للجانب والخلف.

✓ الجري مع تغيير الاتجاه او تغيير السرعة

✓ الوثب والطيران.

✓ السقوط.

✓ الهبوط.

✓ الخداع بالجسم.

✓ الحجز.

4-9-1- المهارات الهجومية بالكرة:

هي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذاً على الكرة أو في لحظة

استلامه لها وتشمل:

✓ مسك الكرة.

✓ استلام الكرة.

✓ مناولة الكرة.

✓ طبطبة الكرة.

¹ - ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد، جامعة الموصل، مديرية دار الكتاب للطباعة و النشر، 2001، ص15-17

✓ الخداع.

✓ التصويب.

4-9-2- المناولة بكرة اليد:

تعد المناولة من أهم المهارات الهجومية التي تتطلب من اللاعب إتقانها، إذ تعد التميريرة الصحيحة المفتاح لخرق الحائط الدفاعي للفريق الخصم وكذلك تعد الأساس في بناء الهجوم الصحيح، إذ تُعد دقة المناولة مع الاستلام الجيد أساس الاحتفاظ بالكرة لدى الفريق¹، المهاجم فضلا عن فائدة مهارة المناولة هي للترابط بين أعضاء الفريق المهاجم لحين إحداث ثغرة بين المدافعين واستغلالها للاختراق نحو الهدف والتصويب مباشرة، فالمناولة هي "نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقاً لقواعد اللعب والظروف التي يفرضها الموقف مستخدماً في ذلك أيًا من أنواع التميريرات التي تحقق الهدف من استخدام التميرير خلال استمرار سير اللعب ودون مخالفة لقواعد اللعبة"²

إن الأداء الخاطيء أو غير المتقن لمهارة المناولة يؤدي إلى نتائج سلبية للفريق عند الأداء الخططي الفرقي والجماعي ما يؤدي إلى صرف طاقة بدون فائدة وإلى إضاعة الفرص لتسجيل الهدف ومن زيادة الأخطاء للفريق التي يتطلب تحقيق الأداء المهاري والخططي في المباريات³

¹ - ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم: كرة اليد، جامعة الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص23.

² - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: القياس في كرة اليد. القاهرة: دار الفكر العربي، 1980، ص168

³ - كمال عارف طاهر وسعد محسن؛ كرة اليد. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1989، ص88.

4-9-3- أنواع المناولات بكرة اليد¹

هناك أنواع من المناولات تقسم على وفق المسافة التي تسير بها الكرة وهي:

النوع الأول: المناولات التي تستخدم في المسافات القصيرة، وتشمل:

✓ المناولة المرتدة.

✓ مناولة الدفع للجانب.

✓ مناولة التسليم.

النوع الثاني: المناولات التي تستخدم في المسافات المتوسطة، وتشمل:

✓ المناولة من فوق مستوى الكتف.

✓ المناولة من مستوى الكتف (للجانب).

النوع الثالث: المناولات التي تستخدم في المسافات المتوسطة، وتشمل:

✓ المناولة من فوق مستوى الرأس.

النوع الرابع: المناولات التي تستخدم من اللاعبين ذوي المستوى المتقدم:

✓ المناولة إلى الخلف بترك الكرة.

✓ المناولة من خلف الرأس.

✓ المناولة من خلف الظهر.

✓ المناولة من القفز.

¹ - ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ المصدر السابق، ص. 29-33.

✓ المناولة باليد اليسرى واليمنى.

4-9-4- المناولة من فوق مستوى الكتف :

المناولة هي إحدى المهارات الأساسية وأكثرها استخداماً بلعبة كرة اليد فبواسطتها يتم مناولة الكرة من لاعب إلى آخر وصولاً إلى الهدف وتعرف بأنها " مهارة تفيد بالربط بين اللاعب وزملائه المهاجمين بواسطة الكرة¹ وبواسطة المناولة يمكن الوصول إلى هدف الخصم مرات عديدة وتسجيل الأهداف عكس الفريق الذي لا يجيد أفراده المناولة فان فرص وصولهم إلى هدف الفريق المنافس تكون قليلة وهذا بالتأكيد له تأثير غير إيجابي على عدد الأهداف المسجلة، من خلال حسن المناولة بين اللاعبين إذ يمكن إحداث الكثير من التغيرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الأهداف"².

وتعد المناولة من فوق مستوى الكتف من أكثر أنواع التمريرات استعمالاً في لعبة كرة اليد، وتؤدي هذه المناولة برفع الكرة فوق مستوى الكتف مباشرة بواسطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الأخرى، وتشكل الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق. ثم تدفع الكرة إلى الأمام مع دوران الكتف وامتداد الذراع أماماً في حركة متا خلف الكرة، أما وضع الساقين فيكونان للإمام والخلف إذ تكون الساق الأمامية معاكسة للذراع الرامية في أثناء الرمي.³

4-9-5- الخداع بكرة اليد:

الخداع بكرة اليد هو " تشتيت لانتباه الخصم عن طريق أنواع الهجوم المختلفة واستخدام كافة التكتيكات الخاصة بأحدث الخطط، كما أن فتح ثغرة في صفوف المدافعين أي كان نوعها ليتم من خلالها الهجوم عن طريق حركة أو أكثر من حركة اللاعب تكون بغرض إنجاح عملية التصويب"⁴

¹ - محمد توفيق الوليلي؛ المصدر السابق. 1989، ص.37

² - احمد عريبي عودة؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية. مالطا: شركة الجا، 1998ص40.

³ - ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ المصدر السابق، ص 32.

⁴ - محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعلم-تدريب-تكتيك، الكويت، مطابع السلام ،، 1989، ص 151.

للتخلص من المدافع ولذلك لابد من امتلاك اللاعب القدرات البدنية والمهارات الحركية التي يعتمد عليها الخداع بصورة أساسية، فطبيعة الأداء المهاري للخداع تتلخص في أنه خداع اللاعب بحركة إلى الجهة المعاكسة لحركة المدافع أما بنقل حركي لكل الجسم أو جزء منه إلى منطقة لكي يفقد اللاعب اتزانه وبعد ذلك بحركة سريعة يغير اتجاهه نحو المرمى أو ينقل الكرة إلى الزميل لتحقيق التفوق العددي.

وأخيراً يرى الباحث الخداع هو عملية عقلية إما مخطط لها مسبقاً أو تكون آنية الغرض منها إيهام المدافع أو الخصم بحركات أو تحركات يقوم بها لغرض تشتيت انتباه الخصم وتركيزه، والمقصود بهذه الحركات والتحركات تنفيذ حركات أو تحركات أخرى هي المطلوب تنفيذها أو القيام بها.

4-9-6- التصويب بكرة اليد:

يعد التصويب النتيجة النهائية للهجوم ومن خلاله يتم تسجيل هدف، إذ إن نظام الهجوم هو خلق وضع مناسب يتمكن من خلالها أحد أعضاء الفريق من تنفيذ هدف مباشر مع فرصة جيدة للتسجيل¹

وتختلف طبيعة أداء التصويب تبعاً لكل مركز من مراكز اللعب، إلا أنه يجب أن يكون فعالاً لنجاح الهدف منه، ولكي يكون التصويب ذا فاعلية ويحقق أهدافه يجب أن يكون بأعلى مستوى من التركيز والسرعة لمباغطة المنافس واستغلال الثغرات الدفاعية لضمان نجاح التصويب، فضلاً عن تعدد الأنواع وتحت مختلف الظروف ليحقق أهدافه وهو تسجيل أكبر عدد ممكن من الإصابات ومن ثم الفوز في المباراة² وتؤثر في عملية التصويب عوامل عدة منها:³

¹ - عبد الوهاب غازي حمودي: مرة اليد مالها و ما عليها، المبادئ التدريبية و التعليمية، ط1، بغداد، دار الحكمة، 2008 ص102

² - نزار ناظم الخشالي: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير القوة الخاصة و علاقته بالتصويب ودافعية الإنجاز للاعبين كرة اليد الشباب، رسالة دكتوراه. 2012 ص42.

³ - ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي؛ المصدر السابق، ص40

◀ زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه أكثر.

◀ المسافة: كلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب.

◀ التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا او المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب عليه صدها، ويسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه الكرة.

◀ السرعة: كلما كان الإعداد سريعاً كلما كان التصويب أكثر احتمالاً للنجاح.

4-9-7- أنواع التصويب بكرة اليد:

✓ التصويب من الثبات¹

التصويبة السوطية وتقسم إلى:²

1- من فوق الرأس وتتم بطريقتين:

أ- بخطوة من الارتكاز.

ب- مع أخذ ثلاث خطوات.

2- من مستوى الرأس.

3- من مستوى الحوض والركبة .

التصويب من القفز وهو على نوعين:³

1- التصويب من القفز إلى الأعلى.

2- التصويب من القفز إلى الأمام.

التصويب من السقوط ويقسم إلى:⁴

1- التصويب من السقوط الأمامي.

¹ - سيكنة عبيد الرزاق: بعينه المتغيرات البيوميكانيكيه وعلاقتها بالإدراك الحس - حركي للذراعين والرجلين لمهارة التصويب بالقفز عالياً للاعبات نادي الفتاة الرياضي في كرة اليد. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى،

(29)، ص 2008

² - سيكنة عبد الرزاق: نفس المصدر، ص 29.

³ - احمد عريبي عودة: المصدر السابق، 1998 ص 44.

⁴ - ضياء الخياط ونوفل الحياي: المصدر السابق، ص 45

2-التصويب من السقوط الجانبي (يمين - يسار).

✓ التصويب من مستوى الرأس:

تعد كرة اليد من الألعاب السريعة جدا سواء في مناولة الكرة أو تصويبها ولما كان عدد الأهداف هو الحد الفاصل في حسم المباراة، وجب على الفرق إعطاء مهارة التصويب أهمية خاصة تتفرد بها عن بقية المهارات الأساسية الأخرى، فالتصويب أهمية قصوى في نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجماعية وعلى نتيجة المباراة.

ويذكر (منير جرجيس) أن التصويب على المرمى هو التتويج النهائي لتكوينات اللعب جميعها، فضلاً عن أن هذه المهارات يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتجذبها أكثر من المهارات الأخرى¹ لذا وجب التدريب عليها وإتقانها ليتسنى للفريق ضمان إنهاء الهجمات بشكل ناجح، فإذا ما فشل الفريق في إحراز هدف فإن جهود الفريق جميعها التي أوصلت اللاعب إلى وضع التصويب تذهب سدى، فضلاً عن فقدان الفريق فرصة إحراز هدف وتحوله من الهجوم إلى الدفاع.

وهذا النوع من التصويب مشابه إلى حد كبير لعملية المناولة من فوق مستوى الكتف من ناحية الأداء الحركي، إلا أن الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهدف بقوة وسرعة ودقة أكبر من المناولة، ويؤدي هذا النوع من التصويب في حالة الهجوم الخاطف وعدم وجود مدافعين وممكن بوجود مدافعين وكذلك في حالة وجود ثغرة واسعة بين المدافعين يستغلها المهاجم بالتصويب من فوق مستوى الكتف²

¹ - منير جرجيس؛ كرة اليد للجميع، ط 2، جامعة حلوان، القاهرة، 1985، ص.80

² - احمد عريبي عودة؛ المصدر السابق، ص.42.

خلاصة :

تناولنا في هذا الفصل نظرة عامة حول كرة اليد وبالأخص المتطلبات البدنية و المهارة و التقنيات الهجومية و الدفاعية دون التخصير في أي متطلبات وهذا من أجل تطوير اللعبة و الوصول الى المستوى العالي من خلال ملاحظة المدرب لمستوى و مردود اللاعبين.

وبالرغم من حداثتها مقارنة بالرياضات الأخرى إلى أنها أخذت مكانتها بين رياضات سبقتها ولكرة اليد ميزة فريدة من نوعها تكمن في أنها سهلة التعلم و الممارسة لكلتا الجنسين الذكر و الأنثى بجانب أنها مشوقة لكل من اللاعب و الممارس.

✍ الدراسات السابقة :

☞ الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: تأثير استخدام أسلوبى التدريب الدائري والمحطات فى تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأعمار سنة 15-17

صاحب الدراسة : إياد حميد رشيد الخزرجي - دراسة دكتوراه - 2002

أهداف البحث :

1. التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري على تطوير القوة المميز وبالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

2. التعري على اثر المنهج التدريبي بأسلوب المحطات على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

3. التعرف على أي الأسلوبين (الدائري ، المحطات أفضل فى تطوير القوة المميزة بالسرعة

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام

- أثر التدريب الدائري والمحطات فى تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد؟

النهج المتبع :

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ويعد المنهج التجريبي من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة وصولاً لأفضل النتائج لأنه يتعامل من الظاهرة المؤثرة ومسبباتها ((وهي عملية تفسير لما يحدث من نتائج

حول حالة معينة والتحقق من مسبباتها لأنه يتعامل مع الحقائق)) وانه أكثر دقة في جمع البيانات .

عينة البحث :

أن اختيار العينة يجب أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي ويجب ((إن يتوافر في هذه العينة شرط رئيسي هو إمكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي أخذت منها)) (3) إذ اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المركز التدريبي في محافظة ديالى الذين تتراوح أعمارهم من 15- 17 سنة والذين يمثلون فئة الناشئين حيث بلغ عددهم (30) لاعبا والذين يمثلون نسبة (14%) من المجتمع الأصلي وأن اختيار هذه المجموعة كان للأسباب الآتية :

1. إن أفراد العينة يمثلون مجتمع البحث اصدق تمثيل .
2. إن أفراد العينة يمثلون لاعبو المركز التدريبي بكرة اليد محافظة ديالى الذين يشرف على إعداده الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد .
3. ضمان تواجد العينة لأداء الاختبارات المستخدمة عليها .
4. ضمان تنفيذ العينة لمفردات المنهج التدريبي المقترح والمعد لها .
5. ضمان الإشراف المستمر على سير تنفيذ التجربة

أدوات البحث :

1. المراجع و المصادر العربية والأجنبية
2. الملاحظة
3. المقابلات
4. المقابلات الشخصية

5. استمارة استطلاع آراء الخبراء
6. شريط قياس لقياس الطول وتثبيت المسافات طول 50 م .
7. (3) ساعات توقيت الكترونية يابانية الصنع.
8. كرات يد رجالية عدد 10.
9. كرات طبية مختلفة الأوزان (8كغ ، 5كغم ، 3كغم .)
10. شواخص + فانيلات ملونة .
11. أهداف كرة يد قانونية .
12. أهداف قياس 60 x60 سم معلقة عدد (2).
13. ملعب كرة يد قانوني .
14. كامرة فيديو ناشونال قياس M5 لتصوير الأداء المهاري والبدني .
15. حاسبة الكترونية كاسيو (يابانية).
16. المعالجات الإحصائية في جهاز حاسوب نوع PIII.

النتائج :

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري .
2. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية المناولة والاستلام ، التصويب (للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري .

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

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

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

6. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي

تدرت بأسلوب التدريب الدائري ، المحطات) في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب المحطات .

7. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي

تدرت بأسلوب التدريب الدائري ، المحطات) في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب الدائري.

٥٥ الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة :تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد

صاحب الدراسة : عمار دروش رشيد أمين النداوي- دراسة دكتوراه- 2005

اهداف البحث :

1- تحديد مجموعة اختبارات بدنية ومهارية لاختبار صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد لدوري النخبة.

2- إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية وحدودهما لعينة البحث.

3- وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد (دوري النخبة).

4- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام

1- هل للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا لدى عينة البحث؟

التساؤلات الجزئية :

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البدنية والمهارية لصفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة للاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البدنية والمهارية لصفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة للاختبارات القبلية والاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد؟

النهج المتبع :

استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدية)

عينة البحث :

عينة البحث مكونة من (110) لاعبين موزعين على اندية دوري النخبة للموسم الرياضي 2001 - 2002 وتمثل سبعة اندية هي (الجيش - الكرخ - ديالى - الشرطة - الفتوة - صلاح الدين - الكوفة)، وقد قام الباحث بإجراء اختباره على لاعبي تلك الأندية من أجل إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية بعد بنائها وتحديدها من قبل الخبراء وإيجاد الشروط العلمية والثقل العلمي لها، بعد ذلك اختبار الباحث عمدا (28) لاعبي يمثلون لاعبو نادي الجيش (14) لاعبا لتكون المجموعة التجريبية، ولاعبو نادي الكرخ (14) لاعبي لتكون المجموعة الضابطة.

أدوات البحث :

تم وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا حددت تفاصيله في متن الاطروحة ولقد تم اختبار عينة البحث بخمسة اختبارات هي:

- 1- اختبار ركض ووثب (50) متراً لقياس واختبار صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا.
- 2- اختبار ركض وقفز (50) متراً لقياس واختبار صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا أيضاً.
- 3- اختبار تصويب الكرات الاربع لقياس واختبار صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة مهاريا.
- 4- اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة (30) متر.
- 5- اختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف 50سم×50سم.

استمر تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لمدة عشرة اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

النتائج :

1- ان للتمارين البدنية الخاصة المستخدمة ضمن المنهج التدريبي المقترح فاعلية وتأثير ايجابي في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا على لاعبي المجموعة التجريبية.

2- إن للتمارين مهارية الخاصة المستخدمة ضمن المنهج التدريبي المقترح فاعلية وتأثير ايجابي في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة مهاريا على لاعبي المجموعة التجريبية.

- 3- إن للمنهج التدريبي المقترح أثر ايجابي في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا على لاعبي المجموعة التجريبية.
- 4- إن المنهج التدريبي المقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا قد أدى إلى تطوير دقة المناولة لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
- 5- إن المنهج التدريبي المقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا قد أدى إلى تطوير دقة التصويب لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
- 6- ايجاد مجموعة اختبارات بدنية ومهارية لقياس واختبار وقياس صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة اليد لدوري النخبة.
- 7- تم التوصل إلى وضع الدرجات المعيارية لاختبارات صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا واختبارات دقة المناولة ودقة التصويب،
- 8- تم التوصل إلى تحديد المستويات المعيارية للاختبارات المبحوثة لعينة البحث جدول اذ بلغت المستويات المعيارية لاختبارات انجاز العينة (9) تسعة مستويات ضمن المستوى المحصور ما بين (ممتاز - جيد جدا - جيد - فوق الوسط - الوسط - تحت الوسط - مقبول - ضعيف - ضعيف جدا).
- 9- انحسر انجاز العينة في الاختبارات المبحوثة عند المستويات (جيد جدا - جيد - الوسط).
- 10- لم تحقق عينة البحث أية نسب تذكر عند المستوى (ضعيف) في اختبار صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا (اختبار ركض وقفز (50) متر، وعند المستوى (فوق الوسط - تحت الوسط - ضعيف) في اختبار دقة المناولة، وعند المستوى (ضعيف - ضعيف جدا) في اختبار دقة التصويب، بالمقارنة مع ما مقرر لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي، إذ بلغت النسب المتحققة (صفر %).

٥٥ الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة: أثر استخدام تدريبات الأثقال بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في أوجه القوة العضلية الخاصة والإنجاز في قذف الثقل للمعوقين - فئة الجلوس

صاحب الدراسة :ثامر غانم داود محمد الصوفي- دراسة دكتوراه- 2005

أهداف البحث :

- 1- معرفة أثر تدريبات الأثقال بطريقة التدريب التكراري في أوجه القوة العضلية للاعبين قذف الثقل المعوقين فئة الجلوس.
- 2- معرفة أثر تدريبات الأثقال بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في أوجه القوة العضلية الخاصة للاعبين قذف الثقل المعوقين فئة الجلوس.
- 3- معرفة دلالة الفروق في أوجه القوة العضلية الخاصة للاعبين قذف الثقل بين مجموعتي البحث التجريبيتين بعد تنفيذ طريقتي التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة في الاختبارات البعدية.
- 4- معرفة اثر تدريبات الأثقال بطريقة التدريب التكراري في إنجاز قذف الثقل للمعوقين فئة الجلوس.
- 5- معرفة أثر تدريبات الأثقال بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في إنجاز قذف الثقل للمعوقين فئة الجلوس.
- 6- معرفة دلالة الفروق في إنجاز قذف الثقل بين مجموعتي البحث التجريبيتين بعد تنفيذ طريقتي التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة في الاختبار البعدي.

تساؤلات البحث :

1- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في أوجه القوة العضلية الخاصة للاعبين قذف الثقل المعوقين فئة الجلوس بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي للمجموعة التي تستخدم التدريب التكراري؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في أوجه القوة العضلية الخاصة للاعبين قذف الثقل المعوقين فئة الجلوس بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي للمجموعة التي تستخدم التدريب الفترتي مرتفع الشدة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في أوجه القوة العضلية الخاصة للاعبين قذف الثقل المعوقين فئة الجلوس بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدي؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في إنجاز قذف الثقل بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تستخدم التدريب التكراري؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في إنجاز قذف الثقل بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تستخدم التدريب الفترتي مرتفع الشدة؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في إنجاز قذف الثقل بين مجموعتي البحث من المعوقين فئة الجلوس في الاختبار البعدي؟

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من لاعبي قذف النقل المعوقين فئة الجلوس من (نادي الموصل ومركز الموصل للتأهيل وجمعية المعوقين) واختيرت عينة البحث منها والبالغ عددها (12) لاعباً وتم تقسيمها بطريقة القرعة إلى مجموعتين تجريبيتين بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة.

أدوات البحث :

تضمنت إجراءات البحث تصميم مناهجين تدريبيين بطريقتي التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة وعرضهما على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص، وتضمنت الإجراءات أيضاً إجراء التجارب الاستطلاعية وتحديد الشدة المستخدمة في المناهجين التدريبيين، ثم إجراء الاختبارات القبلية المتكونة من (اختبار قذف النقل لقياس الإنجاز، واختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية لرفع أقصى وزن لقياس القوة القصوى لعضلات الذراعين والصدر، واختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية لأداء أكثر عدد من التكرارات خلال (10) ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر، واختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية لأداء أكثر عدد ممكن من التكرارات حتى التعب لقياس مطاولة القوة لعضلات الذراعين والصدر، واختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الجلوس لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع) وبعدها تم تنفيذ المناهجين التدريبيين، إذ نفذت المجموعة الأولى تدريبات الأثقال بطريقة التدريب التكراري، فضلاً عن تدريبات لتطوير إنجاز قذف النقل، ونفذت المجموعة الثانية تدريبات الأثقال بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة، فضلاً عن تدريبات لتطوير إنجاز قذف النقل أيضاً.

النتائج :

- 1- أحدث المنهاج التدريبي الذي نُفِّذَ من المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب التكراري تطوراً في القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع.
- 2- أحدث المنهاج التدريبي الذي نُفِّذَ من المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب الفتري مرتفع الشدة تطوراً في القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة لعضلات الذراعين والصدر والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع.
- 3- أحدث المنهاج التدريبي الذي نُفِّذَ من المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب الفتري مرتفع الشدة تطوراً في مطاولة القوة لعضلات الذراعين والصدر بشكل أفضل من المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب التكراري.
- 4- أحدث المنهاج التدريبي الذي نُفِّذَ من المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب التكراري تطوراً في القوة القصوى لعضلات الذراعين والصدر بشكل أفضل من المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب الفتري مرتفع الشدة .
- 5- تم تطوير أوجه القوة القصوى والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، لمجموعتي البحث بحيث لم تظهر فروق ارتفعت الى مستوى المعنوية بينهما في الاختبار البعدي.
- 6- أثبت الفروق ونسبة التطور التي أحدثتها طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في أوجه القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة بأنها أفضل من طريقة التدريب التكراري.
- 7- أثبت الفروق ونسبة التطور التي أحدثتها طريقة التدريب التكراري بأنها أفضل من طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة عند تطوير القوة القصوى والقوة الانفجارية.

8- أثبت الفروق ونسبة التطور أن طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة كانت أفضل نسبياً من طريقة التدريب التكراري عند تطوير مستوى إنجاز قذف الثقل للمعوقين فئة الجلوس.

٥٥ الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة: اثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين.

صاحب الدراسة: مؤيد جاسم محمد، علي شبوط إبراهيم ، رافع صالح فتحي

مجلة التربية الرياضية -المجلد 14 عشر - 2005.

أهداف البحث :

- ❖ يهدف البحث إلى تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين باستخدام التدريب الفترتي
- ❖ المرتفع الشدة والتدريب التكراري.
- ❖ معرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب أفضل وأكثر ملائمة في تطوير القوة القصوى.

النهج المتبع : استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى (بنين) في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد للعام الدراسي (2004-2005) ، والبالغ عددهم (52) طالب، وهم يمثلون شعبتين (ج+د) في قسم التدريس من مجموع أربعة شعب للبنين، ويمثلون نسبة(50%) من طلاب القسم في المرحلة الأولى، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد تم استبعاد لاعبي فرق أندية الدرجة الأولى ولاعبي المنتخبات الوطنية وعددهم (6) طلاب في الشعبتين، وقد تم إجراء القرعة بين الشعبتين لتحديد أيهما ستكون مجموعة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والأخرى مجموعة التدريب التكراري، وقد تم إجراء اختبار بين المجموعتين في قياس القوة

القصوى لعضلات الرجلين من خلال ثلاث اختبارات والجدول رقم (05) يبين عشوائية الفروق بين المجموعتين في هذه الاختبارات.

تجانس أفراد عينة البحث في اختبارات القوة القصوى

مستوى الدلالة	قيمة (t)		التدريب التكراري		التدريب الفكري المرتفع الشدة		الوسائل الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	غ	س	غ	س	
عشوائي	2.01	0.141	4.7556	36.1538	5.1028	35.9615	ثني رجلين خلفي A1
عشوائي	2.01	0.156	4.4028	14.2308	4.4764	14.0355	كيرل سيقان B1 أمامي
عشوائي	2.01	0.456	5.4094	18.6923	432607	18.0769	كيرل سيقان خلفي C1

أدوات البحث :

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

-المقابلات الشخصية.

-أجهزة تدريب (ملتي جم +جهاز تدريب رفع الأثقال).

-ساعة توقيت إلكتروني.

النتائج :

- فاعلية كل من طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين مما يؤكد فرضية البحث الأولى.
- عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع الطريقة التدريبية المستخدمة في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين، وهذا ما يدحض الفرضية الثانية من وجود فروق بين الطريقتين.
- إن المتابعة المستمرة لتطور مستوى القوة القصوى خلال فترة تنفيذ المنهاج التدريبي له الأثر الواضح في عدم وصول الرياضي إلى حالة الإجهاد ويسهل للمدرب برمجة مكونات الحمل التدريبي بشكل علمي دقيق.

٥٥ الدراسة الخامسة:

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

صاحب الدراسة : ضمياء علي عبد الله - العدد السابع - المجلد الأول-2008

أهداف البحث :

1. التعرف على تأثير المنهجين التدريبيين المختلفين بالشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية بكرة اليد .
2. التعرف على أفضل شدة مناسبة لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية بكرة اليد .

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام

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

النهج المتبع :

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

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (30) ثلاثون طالباً من بطلاب المرحلة الرابعة -تخصص الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد للعام الدراسي (2001-2002) .

مستوى الشدة

شدة 90 – 95%

شدة 85 – 90%

شدة 75 – 84%

أدوات البحث :

استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التي تستطيع من خلالها جمع البيانات وحل

مشكلة البحث كما يأتي :

- ❖ المصادر العربية والأجنبية
- ❖ استمارة تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لموضوع البحث.
- ❖ جهاز قياس الطول.
- ❖ استمارة تحديد أهم الاختبارات القدرات البدنية.
- ❖ استمارة تحديد نسب الشدة المقترحة.
- ❖ شريط لاصق بعرض 5سم. وأدوات مكتبية.
- ❖ شريط قياس معدني.
- ❖ كرات يد.
- ❖ صافرة عدد (2).
- ❖ كرات طبية مختلفة (2كغم)، (3كغم)، (4 كغم).

❖ ساعة توقيت عدد (2) نوع Casio.

❖ ملعب كرة يد .

❖ حبال مطاطية عدد (2)

❖ صناديق عدد (3) وبارتفاعات (30 ، 40) سم

النتائج :

1- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجاميع البحث الثلاث في بعض القدرات البدنية و المهاريّة ولصالح الاختبارات البعدية .

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

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

مع الدراسة السادسة:

عنوان الدراسة: أثر تمارينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد

صاحب الدراسة : -احمد يوسف متعب الشمخي- سامر يوسف متعب الشمخي-مجلة علوم التربية - 2008.

أهداف البحث :

1. إعداد برنامج تدريبي لتطوير تحمل القوة والسرعة باستخدام التمارينات اللاهوائية .
2. معرفة تأثير التمارينات اللاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد .

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام

هل لتمرينات اللاهوائية أثر في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد؟

النهج المتبع :

اتبع الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة من خلال استخدام التصميم التجريبي (الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة).

التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة

اختبارات قبلية	المعالجة التجريبية	اختبارات بعدية
1- اختبارات تحمل القوة . 2- اختبارات تحمل السرعة .	تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات اللاهوائية .	1- اختبارات تحمل القوة . 2- اختبارات تحمل السرعة .

عينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب محافظة بابل الشباب بكر اليد لموسم 2005 والبالغ عددهم (12) لاعبا بأعمار (19.18) سنة .

وسائل جمع المعلومات:-

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
2. شبكة المعلومات الدولية .
3. الملاحظة .
4. الاختبارات البدنية الموضوعية .
- 5- التجريب.

الأدوات والأجهزة المستخدمة:-

1. كرات يد عدد (10) .
2. أطواق مطاطية عدد (20) بقطر 50 سم .

3. كرات طبية بوزن 3،5 كغم عدد(2) وبوزن 2،5 عدد(2) .

4. شريط لاصق ملون .

5. ساعات إيقاف عدد(2) نوع كاسيو .

6.مصطبة بارتفاع (40 سم) .

7.شواخص عدد(5) .

8. صافرة .

النتائج :

- للتمرينات اللاهوائية تأثير ايجابي في تطور صفة تحمل القوة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد.

2- للتمرينات اللاهوائية تأثير ايجابي في تطور صفة تحمل السرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد .

٥٥ الدراسة السابعة:

عنوان الدراسة: تأثير التدريب بأسلوب المقاومة بالإطالة العضلية للأطراف العليا في تطوير قوة التصويب لدى لاعبي نادي كربلاء بكرة اليد للشباب (16-18) سنة

صاحب الدراسة : م.م.حاسم عبد الجبار صالح -مجلة علوم التربية-العدد الأول-المجلد الخامس-2012.

أهداف البحث :

1- التعرف على فاعلية أسلوب المقاومة بالإطالة العضلية للأطراف العليا في تطوير قوة التصويب لدى لاعبي نادي كربلاء بكرة اليد للشباب .

2- التعرف على الفروق بين أسلوب المقاومة بالإطالة العضلية للأطراف العليا والأسلوب التقليدي المتبع في تطوير قوة التصويب لدى لاعبي نادي كربلاء بكرة اليد للشباب .

النهج المتبع :

يعد المنهج من الأمور المهمة والأساسية في تنفيذ البحوث ومن بينها البحوث الرياضية .

لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة الخاصة بالبحث حيث إن هذا المنهج يعد محاولة للسيطرة على كافة العوامل الأساسية ما عدا متغيرا واحدا والذي يتم التلاعب فيه بطريقة معينة بحيث يكون من الممكن تثبيت هذا التلاعب وقياسه، كما استخدم الباحث أسلوب المجموعتين المتكافئتين وهما المجموعة الضابطة والتجريبية .

عينة البحث :

اختار الباحث عينة بحثه بأسلوب الحصر الشامل من لاعبي نادي كربلاء بكرة اليد فئة الشباب بأعمار (16-18) سنة ، وكان عددهم (14) لاعبا ، قسموا بصورة عشوائية

إلى مجموعتين بالتساوي، وتم اخذ قياسات الطول والوزن والعمر التدريبي وقوة الرمي للذراعين وعمل التجانس لهم ، وكما مبين في الجدول

أدوات البحث :

تم استخدام اختبار مقنن وهو رمي الكرة من الثبات لأقصى مسافة

ملعب كرة يد - كرة يد طبيعية زنة 2كغم - شريط قياس - صفارة .

طريقة الأداء : يقف اللاعب ممسكا بالكرة خلف خط البداية مباشرة مع ثبات احد القدمين على الأقل وعند سماع الصفارة يقوم اللاعب برمي الكرة بذراع واحدة (المفضلة) لأقصى مسافة .

القواعد : تعطى محاولتان لكل لاعب .

التسجيل : تسجل أفضل مسافة من بين المحاولتين وتقاس بالمترب .

النتائج :

1- إن أسلوب تدريب المقاومة بالإطالة العضلية ذو كفاءة عالية في تحسين قوة الرمي للأطراف العليا للاعبين كرة اليد .

2- هناك ضعف في تدريبات القوة العضلية مقارنة" مع تدريب المقاومة بالإطالة العضلية للاعبين كرة اليد فئة الشباب .

٥٥ الدراسة الثامنة:

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

صاحب الدراسة علي أحمد حسين علي- 2011 - دكتوراه-

أهداف البحث :

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

2- التعرف على الفروق الموجودة بين متوسطات القبلية و البعدية في اللياقة البدنية (القوة العضلية - القدرة - السرعة- الرشاقة- المرونة- الدقة- التوافق- التحمل العضلي - التحمل الدوري التنفسي) التي يمكن أن يحدثها البرنامج لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.

3- التعرف على الفروق الموجودة بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية على الأداء المهاري الهجومي(التمرير و الاستلام- التنطيط- التصويب الخداع) التي يمكن أن يحدثها البرنامج.

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح للياقة البدنية و الأداء المهاري الهجومي تأثيراً على مستوى الكفاءة لفسولوجية و المهارات النفسية لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القبلية والبعديّة في اللياقة البدنية لناشئي كرة اليد؟

- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القبلية والبعديّة في الأداء المهاري الهجومي لناشئي كرة اليد؟

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح للياقة البدنية و الأداء المهاري تأثيراً إيجابياً على الكفاءة الفسيولوجية لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية؟

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح للياقة البدنية و الأداء المهاري تأثيراً إيجابياً على المهارات النفسية لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية؟

النهج المتبع :

1.7 منهج الدراسة:

إن أغراض البحث العلمي في المجال الرياضي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بما يرغب العاملين في حقل التربية البدنية والرياضية تحقيقه للنهوض بها بشكل علمي سليم حتى تتماشى والتطور العلمي وتساير التغيرات الحادثة في المجال العلمي.

ولكي يتحقق هدف البحث العلمي يجب على الباحث أن يختار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة التي يقوم بها حتى يتم التوصل للنتائج المرجوة من البحث العلمي.

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

عينة البحث :

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

وقد وقع اختيار الباحث على هذا النادي وذلك للأسباب التالية:

- الاستمرار في التدريب لأكثر من سنة دون انقطاع.
- سهولة الاتصال والضبط التجريبي بعينة الدراسة.
- موافقة الجهاز الفني والإداري لأفراد عينة الدراسة.
- التجانس بين أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات الأساسية لدراسة.

التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	المتغيرات
1 -	السنة	السن	16.67	0.69	17.00	1.46
2 -	الطول	السنتمتر	1.75	0.06	1.72	1.66
3 -	الوزن	الكيلوجرام	68.56	3.11	69.00	0.43
4 -	العمر التدريبي	السنة	3.28	0.67	3.00	1.25

أدوات البحث :

يؤكد علماء المنهجية على أنه بقدر ما يمكن للباحث الاستعانة بمجموعة من الأدوات والمناهج بقدر ما يتم التوصل إلى نتائج موضوعية ودقيقة، وبما أن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث نوع المنهج وتبعاً لذلك تفرض عليه نوع الأدوات الواجب استخدامها لجمع الحقائق والمعطيات من الميدان.

النتائج :

* أن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في متغيرات اللياقة البدنية (القوة العضلية- القدرة - السرعة - الرشاقة - المرونة- الدقة - التوافق- التحمل العضلي- التحمل الدوري التنفسي) لناشئي كرة اليد لصالح القياسات البعدية.

* أن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في الأداء المهاري الهجومي(التمرير والاستلام - التنطيط - التصويب - الخداع) لناشئي كرة اليد لصالح القياسات البعدية.

*وأظهرت تلك الفروق نسبة تحسن متفاوتة على جميع متغيرات اللياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي.

* أن البرنامج التدريبي المقترح للياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي يؤثر تأثيراً إيجابياً على الكفاءة الفسيولوجية (كتلة الجسم- ضغط لدم الانقباضي- ضغط الدم الانبساطي- معدل النبض أثناء الراحة- معدل النبض بعد المجهود مباشرة- نبض الاستشفاء بعد الجهد- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق والنسبي- السعة الحيوية) لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.

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

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

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

٥٥ الدراسة التاسعة:

عنوان الدراسة :أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

صاحب الدراسة: حريزي عبد الهادي-دكتوراه- 2012

أهداف الدراسة :

- 1- التعرف فيما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد
- 2- التعرف فيما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة اليد

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام :

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد؟

التساؤلات الجزئية :

- 1- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد ؟

2- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة اليد ؟

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث

عينة الدراسة :

اختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية وهي فريق ترجي المسيلة ب 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي اولمبي المسيلة ب 15 لاعب و تم اختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبين كرة اليد بنادي الترجي

النتائج :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة اليد

3- تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة اليد وهذا يعزى للبرنامج التدريبي

4- اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة للذراعين و الرجلين والمرونة و السرعة و الرشاقة و التمير و التنطيط و التصويب)

٥٥ الدراسة العاشرة:

عنوان الدراسة : اثر برنامج تدريبي مقترح بالحقيبة الإلكترونية في أداء بعض المهارات التقنية والخطية عند لاعبي كرة اليد

صاحب الدراسة : سديرة سعد - أطروحة دكتوراه- نوفمبر 2012

اهداف الدراسة :

- تقويم البرامج التدريبية لمدربي الفئات الشبانية على نوادي الرابطة الولائية لكرة اليد
- تطوير أداء المدربين لأعداد فرقههم تقنيا وخطيا من خلال برنامج تدريبي (قرص بالبرمجة)

- تصميم برنامج تدريبي مقترح للأداء المهاري والخطي بالبرمجة لأقل من 19 سنة
- التعرف علة تأثير البرنامج المقترح على كل من :

- الأداء المهاري في كرة اليد ويشمل (التمرير -التنطيط- التصويب - الخداع)
- الأداء الخطي ويشمل (التغطية- المراقبة - التقاطعات- التشكيلات الدفاعية - التشكيلات الهجومية)

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام :

- هل البرامج التدريبية المنتهجة في تكوين و أعداد فئة أقل من 19 سنة تؤدي الى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في نتائج القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في نتائج القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي؟

- ماهي درجة تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في الجانب الخططي؟

منهج الدراسة :

استخدم الباحث كل من المنهج الوصفي في الشق الأول من البحث و المنهج التجريبي في الشق الثاني من البحث

عينة الدراسة :

مجتمع و عينة البحث في الدراسة المسحية :

تتكون البطولة الولائية لكرة اليد لولاية المسيلة للفئات الصغرى من 09 فرق قام الباحث بتوزيع استمارة استبيان لمعرفة البرامج التدريبية المنتهجة في تكوين وأعداد هذه الفئات وبعد المحددة للإجابة على الاستمارات ، تم جمعها وبلغ عدد المدربين الذين أجابوا على الاستمارة هو 26 مدرب.

مجتمع و عينة البحث في الدراسة التجريبية :

اختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية وهي فريق ترجي المسيلة ب 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي اولمبي المسيلة ب 15 لاعب و تم اختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبين كرة اليد بنادي الترجي.

النتائج :

- البرامج التدريبية المنتهجة في تكوين و أعداد فئة أقل من 19 سنة لا تؤدي الى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في نتائج القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في نتائج القياس القبلي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي

عنوان الدراسة: (تأثير التدريب المتباين على وفق معايير محكية المرجع في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب للاعبين كرة اليد فئة الشباب)

٥٥ الدراسة الحادي عشر :

عنوان الدراسة : تأثير التدريب المتباين على وفق معايير محكية المرجع في تطوير القوة الخاصة و بعض أنواع التصويب للاعبين كرة اليد فئة شباب

صاحب الدراسة : أياد حميد رشيد حسام محمد هيدان 2013 - أطروحة دكتوراه-

أهداف البحث :

- 1- بناء معايير محكية المرجع للقوة الخاصة و أنواع التصويب في لعبة كرة اليد لفئة الشباب قيد البحث.
- 2- إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب المتباين لتطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لفئة الشباب.
- 3- تعرف تأثير المنهج المعد بأسلوب التدريب المتباين في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى عينة البحث.
- 4- تعرف فاعلية توظيف المعايير المحكية المرجع في التدريب المتباين في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد أفراد عينة البحث.

٥٥ الدراسة الثاني عشر:

عنوان الدراسة :

أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم
صنف أصاغر

صاحب الدراسة : مقال كمال - اطروحة دكتوراه- 2013

أهداف الدراسة :

- الكشف عن أثر التمارين البدنية و المهارة المقترحة على تطوير الصفات البدنية
- والمهارة عند فئة أصاغر كرة القدم.
- الكشف عن فاعلية التمارين البدنية و المهارة المقترحة بطريقة التدريب التكراري مقارنة بطرق التدريب الأخرى عند أصاغر كرة القدم.
- توضيح مدى أهمية تدريب صفة السرعة والرشاقة والمرونة عند أصاغر كرة القدم.
- اقتراح هذه التمارين التدريبية كوسيلة لمساعدة المربي والمدرّب لتطوير الجوانب البدنية لأصاغر كرة القدم.
- اقتراح هذه التمارين التدريبية كوسيلة لمساعدة المربي والمدرّب لتطوير الجوانب المهارة لأصاغر كرة القدم.
- تطوير أداء المدربين لإعداد فرقهم من خلال نموذج مقترح لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لأصاغر كرة القدم على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية.
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى التحضير البدني وتطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم.

تساؤلات الدراسة :

- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير الممارسين لتمارين التحكم في الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟

- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير الممارسين لتمارين درجة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟

- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير الممارسين لتمارين مراقبة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟

- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير الممارسين لتمارين المرونة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟

- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير الممارسين لتمارين الرشاقة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

عينة الدراسة :

أجريت الدراسة على أصاغر وفاق المسيلة الذي ينشط في بطولة القسم الثاني هواة والذي يتدرب في الملعب البلدي الشهيد أحمد خلفة بوسط مدينة المسيلة.

أدوات الدراسة :

- اعتمد الباحث في الشق النظري على كتب متخصصة رسائل وأطروحات أكاديمية ومجلات علمية باللغتين العربية و الفرنسية
- أما في الجانب التطبيقي فلقد اعتمد الباحث على تمرينات بدنية ومهارية بطريقة التدريب التكراري أهمها
 - تمارين بدنية (السرعة ، الرشاقة)
 - اختبارات بدنية (اختبار الجري 30 متر - اختبار ثني الجذع من الوقوف)

النتائج :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير الممارسين لتمرين التحكم في الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير الممارسين لتمرين درجة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير الممارسين لتمرين مراقبة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير الممارسين لتمرين المرونة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير الممارسين لتمرين الرشاقة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

٥٥ الدراسة الثالث عشر:

عنوان الدراسة: توظيف برنامج تدريبي بتقنين الأحمال التدريبية لإعداد ناشئي كرة اليد

صاحب الدراسة : سفير الحاج - دراسة دكتوراه - 2014-2015

أهداف البحث :

* التعرف على أثر بعض الأحمال التدريبية مختلفة المشيدة على تحسين بعض الصفات البدنية بصفة عامة و المهارات الأساسية بصفة خاصة. استخدام طرق التدريب تساعد في تنمية الصفات البدنية بصفة عامة والمهارات الأساسية بصفة خاصة .

* تقنين الأحمال التدريبية وفق الشدة والحجم والكثافة له دور ايجابي في تنمية بعناصر اللياقة البدنية والوظيفية والمحافظة عليها خلال مراحل التدريب.

* التخطيط السليم والمنهج في التدريب يساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية و المهارية بشكل أفضل ومدة أقصر خصوصا عند الناشئين في كرة اليد

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام

هل للأحمال التدريبية المقننة أثر على تحسين الصفات البدنية؟

التساؤلات الجزئية :

- ما هي الأسباب التي تحول دون تكرار استمرار هذه النتائج المشرفة التي حصلنا عليها؟
- هل أن ذلك ناتج عن قلة استخدام المنهجية العلمية في التدريب من قبل المدربين والمختصين؟

- هل أن هناك إهمال في طرق تدريب وإعداد الناشئين وفق الأسس المنهجية العلمية؟
- هل أن هناك إهمال في تقنين الأحمال التدريبية وفق الأسس المنهجية العلمية بالنسبة للناشئين؟
- هل هناك اهتمام بالجانب المهاري للاعب من طرف المدرب؟

النهج المتبع :

إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي، يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها إن المنهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصوت علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة

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 و المهارات الأساسية لناشئي كرة اليد من خلال توظيفها وتقنين الأحمال التدريبية ضمن برنامج تدريبي.

عينة البحث :

تمت الدراسة على لاعبي كرة اليد لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم ما بين الرابطات تتراوح أعمارهم من 13 إلى 15 سنة بلغ عددهم 20 مقسمين إلى قسمين :

* 10 عينة ضابطة * 10 عينة تجريبية.

أدوات البحث :

المصادر والمراجع

المقابلات الشخصية

الاختبارات البدنية والمهارية

الاستبيان

النتائج :

* إن الثقافة التدريبية لازلت ناقصة إن لم نقول منعدمة عند أغلبية المدربين .

* عدم مراعاة الأسس العلمية التي يركز عليها البرنامج التدريبي المقدم التدريبية.

* كان اهتمام المدربين بالمهارات الأساسية والتخلي عن الصفات البدنية التي يفضلها تقنن الأحمال التدريبية .

* استعمال طريقة التدريب سهلة الاستعمال في حين كان إهمال الطرق الأخرى التي تحتاجها ناشئي كرة اليد.

* عدم اهتمام المدربين بالتخطيط والبرمجة سواء التخطيط القصير المدى أو المتوسط أو الكبير المدى.

* عدم الاهتمام بالأحمال التدريبية المقدمة أثناء التدريب. ومن هنا نرى إن أغلبية المدنين لا يستخدموا تقنين الأحمال التدريبية في بناء برامجهم.

٥٥ الدراسة الرابع عشر:

عنوان الدراسة: أثر تمارين إدراكية مهارية بالأسلوب المتسلسل في معالجة المعلومات وتنمية بعض المدركات الحسية لمهاتري المناولة والتصويب بكرة اليد لأعمار (13- 14) سنة

صاحب الدراسة : أحمد مهدي صالح – 2014-أطروحة دكتوراه-

أهداف البحث :

- 1- إعداد تمارين إدراكية مهارية بالأسلوب المتسلسل لمعالجة المعلومات وتنمية بعض المدركات الحسية لمهاتري المناولة والتصويب بكرة اليد لأعمار (13 - 14) سنة.
- 2- التعرف على أثر التمارين الإدراكية المهارية بالأسلوب المتسلسل في معالجة المعلومات لمهاتري المناولة و التصويب معالجة بكرة اليد لأعمار (13-14) سنة.
- 3- التعرف على أثر التمارين الإدراكية المهارية بالأسلوب المتسلسل في تنمية بعض المدركات الحسية لمهاتري المناولة و التصويب بكرة اليد لأعمار (13 - 14) سنة.

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام:

هل للتمارين الإدراكية المهارية بالأسلوب المتسلسل أثر في معالجة المعلومات وتنمية بعض المدركات الحسية لمهاتري المناولة و التصويب بكرة اليد لأعمار (13- 14) سنة؟

النهج المتبع :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسيحية في بناء مقياس معالجة المعلومات "لأن المنهج الوصفي من أفضل المناهج وأيسرها للوصول إلى تحقيق أهداف البحث، فالمسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه من التحليل و التفسير واتخاذ القرارات، ويكشف له عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة".

وأعتمد الباحث المنهج التجريبي والذي يعرف بأن التغير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة ، ومن ثم ملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها ، وكذلك تفسيرها". ذو تصميم المجموعة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي والذي يطلق عليه (التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم). إذ أجرى الباحث الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجربة بمقياس معالجة المعلومات واختبارات المدركات الحسية الخاصة بمهارتي (المناولاة والتصويب بلعبة كرة اليد الموجودة ضمن منهاج وزارة التربية للمرحلة المتوسطة ، ثم طبق المتغير المستقلة على المجموعة التجريبية دون الضابطة ثم أجرى الاختبارات البعدية للمجموعتين واستخرج الفروق بين الاختبارات إحصائية.

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (60) طالبا من طلاب الصف الأول متوسط يمثلون طلاب الصف الأول في شعبي (ج ، هـ)، وقد تم اختيار تلك الشعبتين بصورة عشوائية وعن طريق القرعة من بين شعب المدرسة البالغ عددها (5) شعب ، وقد كان عدد طلاب شعبة (ج) (35) طالبا، تم استبعاد (5) طلاب (2) منهم بسبب الغياب و(2) بسبب ممارستهم للعبة و (1) طالب واحد بسبب مواليده ، فأصبح العدد المتقي (30) طالبا، أما طلاب شعبة (هـ) فقد كان عددهم (32) طالبا تم استبعاد (2) منهم بسبب حالتهم الصحية، فأصبح العدد المتبقي (30) طالبا ، وقد قسمت عينة البحث بصورة عشوائية إلى مجموعتين ضابطة

وتجربة) تضم كل مجموعة (30) طالبا . وقد بلغت نسبة العينة من مجتمع البحث (28 ، 64 %).

أدوات البحث :

ساحة المدرسة

ساحة توقيت إلكترونية عدد (4)

شريط قياس.

أشرطة لاصقة لتحديد المسافات.

صافرة نوع (فوكس) عدد (2).

حاسبة يدوية نوع (casio).

أشرطة ملونة .

كرات يد الحجم (2) وعدد 12.

أهداف كرة يد.

جدار مستوى.

النتائج :

1. إن التمرينات الإدراكية المهارية بالأسلوب المتسلسل المستخدمة بالدراسة الحالية أثرت إيجابا في معالجة المعلومات وتنمية بعض المدركات الحسية لمهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد الأعمار (14 . 13) سنة .

2. إن الأسلوب المتسلسل المستخدم في التمرينات حقق نسبة تطور بسيطة في معالجة المعلومات، للمدركات الحسية للمهارات في البحث للمجموعة التجريبية .
3. أن معلومات القائمين على العملية التعليمية حول معالجة المعلومات والمدركات الحسية ودورها في تعليم وتنمية المهارات بسيطة و ترقى إلى مستوى يؤهلهم لتعليم تلك المتغيرات.
4. عدم الاهتمام باستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في عملية التعلم والتمرينات الغير المناسبة للمرحلة العمرية كان سببا في ضعف المهارات كرة اليد .
5. إن عملية شرح وعرض وأداء المهارات في النشاط التعليمي أثر بشكل كبير في تعلمها وأدائها ، وذلك من خلال استيعاب أهمية المهارة من خلال الشرح ثم ربط المعلومات مع الواجب الحركي المطلوب، ثم تحويلها إلى أداء حركي متوازن.
6. إن أزيد خبرة الطالب من خلال استمرار الممارسة والتكرار ساعدت الطلاب في تعلم الحركات الجديدة وتتميتها ، لأن الإدراك يتطور نتيجة التجربة والتكرار والممارسة .
7. إن التمرينات المستعملة ساعدت على تنمية التوافق العضلي العصبي وتنمية الحواس ، كون الإدراك الحسي مهم لتطوير المهارة الحركية الرياضية ، إذ إن القابلية على إدراك المهارات بشكل متميز يساعد على تطورها بشكل .
8. إن التمرينات المستعملة ساهمت في اشتراك أكثر من حاسة في عملية استقبال المعلومات عن المهارات بصورة (لفظية أو حركية) مما كان له الأثر الكبير في سهولة وإيجابية التعلم للمهارات .
9. إن الاختيار الدقيق التمرينات وترتيبها وتكرارها ضمن الوحدة التعليمة ساهم في تنظيم الخبرات المهارية للمتعلمين بشكل معين وفقا لمبادئ التنظيم الإدراكي وجذب انتباه المتعلم الأمر الذي سهل إدراكها وتعلمها .

10. مقياس معالجة المعلومات للمدركات الحسية لمهاتري المناولة والتصويب، بكرة اليد والذي تم بناؤه من قبل الباحث ساعد على تحديد وتوضيح قابلية المتعلمين في معالجتهم للمعلومات عن المدركات الحية للمهارات في البحث .

11. إن الاختبارات المهارية للمدركات الحية والتي قام الباحث بتحديدتها وتعديلها كانت مناسبة للمرحلة العمرية ، واتضح ذلك من خلال أداء المختبرين وتفاعلهم معها .

٥٥ الدراسة الخامسة عشر:

عنوان الدراسة: السرعة الانتقالية وعلاقتها في التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد

صاحب الدراسة : أحمد قحطان نجم -مجلة الثقافة الرياضية-العدد الثاني - الجزء الثاني -
2014

أهداف البحث :

التعرف على العلاقة بين السرعة الانتقالية لتغطية الهجوم الدفاع لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد

النهج المتبع :تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي صلاح الدين الرياضي للعام 2012-2013 والبالغ عددهم (14) لاعبا يمثلون فريق الدرجة الممتازة، ولغرض معرفة صحة اختيار العينة ومدى توزيعها طبيعياً، وتم اعتماد قانون معامل الالتواء لمعرفة مدى تجانس العينة في متغير (الطول ، الكتلة ، العمر).

أدوات البحث :

1- جهاز لقياس الطول والوزن

2- ساعة توقيت الإلكترونية (Diamond)

3- شريط متري لقياس المسافة

4 - أشرطة ملونة لاصقة.

5- ملعب كرة يد قانونية

6- شواخص .

النتائج :

- إن السرعة الانتقالية لها تأثير في التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد و بالتالي لها تأثير على نتيجة المباريات .

٥٥ الدراسة السادسة عشر:

عنوان الدراسة : تأثير تدريب- القوة البليومترية والأيزومترية على بعض العناصر البدنية والدموية لدى لاعبي كرة اليد أشبال (17-18) أثناء مرحلة المنافسة.

صاحب الدراسة : درويش محمد - دراسة دكتوراه- 2014

أهداف الدراسة :

- أعداد وإنجاز برنامج تدريبي بدني عام خاص بكل من الطريقة البليومترية والأيزومترية.
- أثر تدريبات القوة البليومترية والأيزومترية على بعض أوجه العناصر البدنية
- تحديد و معرفة التحولات الحاصلة على بعض الخصائص الدموية والهرمونية تحت تأثير التدريب البليومتري و الأيزومتري.
- تحديد الفرق الملاحظ في زيادة القوة على حساب كل طريقة مطبقة في تدريب القوة العضلية.
- الفروق بين نتائج الاختبارات الميدانية والمخبرية بين عينتي البحث في كل من التدريب البليومتري والتدريب الأيزومتري.
- التعرف على نشاط العناصر الدموية والهرمونية والتأثير في التطورات و التحولات الحاصلة في الجسم بعد تدريب القوة.

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام :

- هل توجد فروق دالة احصائيا بين كل من القياس القبلي و البعدي في تأثير تدريب كل من القوة البليومترية والأيزومترية على بعض الخصائص البدنية و الدموية و الهرمونية لدى لاعبي كرة اليد أشبال (17-18) أثناء مرحلة المنافسة ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي لدى مجموعة تدريب القوة البليومترية على بعض الخصائص البدنية و الدموية و الهرمونية لصالح القياس البعدي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي لدى مجموعة تدريب القوة الإيزومترية على بعض الخصائص البدنية و الدموية و الهرمونية لصالح القياس البعدي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من مجموعة تدريب القوة البليومترية ومجموعة التدريب الإيزومتري في القياس البعدي على بعض العناصر البدنية و الخصائص الدموية والهرمونية المدروسة في البحث ؟

النهج المتبع :

إن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب، فإن هذه الدراسة التي في متناولنا، و بناءا على ما تقدم تتطلب استعمال المنهج التجريبي، الذي يركز على التجربة و الاختبار الميداني مسترشدا و مستتيراً بوسيلة الملاحظة و مستندا على استعمال الأدوات و الأجهزة و المعدات العملية الحديثة بهدف اكتشاف و إبراز أية علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات في إطار محكم الضبط و التنظيم للأدلة و البراهين، فيما يتم إخضاع الفروض للتحقق من صحتها أو عدمها (إبراهيم عبد المجيد مروان، 2002، ص 93) .

ولقد لجأنا إلى استخدام هذا المنهج نظرا لأن موضوعنا يتطلب دراسة الظاهرة المعينة أو الموضوع المعين عند تطبيق برنامج تدريبي خاص بكل من طريقة التدريب البليومتري والإيزومتري، حيث نقوم بإجراء مجموعة من القياسات و الاختبارات الميدانية والمخبرية القبلية منها و البعدية.

1- مجتمع وعينة البحث:

إن العينة المشكلة لدراسة هي عينة مقصودة تتكون من مجموعة من لاعبي كرة اليد فئة الأواسط (17-18 سنة) عددهم 28 لاعبا من نادي تقرت، والعينة القصدية هي التي تمثل المجتمع تمثيل سليم بناء على معلومات إحصائية سابقة ، و يتم اختيارها على أسس واحدة و أن يتم التمثيل بنسبة واحدة لكي نضمن ثبات متغيرين من المتغيرات.

كما تم اختيار العينة بطريقة قصدية نظرا لتوفر الشروط التالي:

- أن لا يعاني الفرد من المرض أو إصابة تمنعه من ممارسة النشاط البدني (وجود تاريخ مرضي أو أمراض مزمنة).
- عدم تناول أي نوع من الأدوية أو الهرمونات البنائية (Anabolismestéroïde).
- التزام جميع أفراد العينة بالبرنامج التدريبي الموحد لكرة اليد في الفريق باستثناء ما يتعلق في تنمية القوة العضلية حيث انقسم أفراد العينة إلى قسمين:
- القسم الأول (العينة التجريبية الأولى) و خضعت للتدريب البليومتري.
- القسم الثاني (العينة التجريبية الثانية) و خضعت للتدريب الإيزومتري.

النتائج :

في ضوء التحليل الإحصائي تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1) أدى البرنامج التدريبي المطبق للقوة العضلية البليومترية والإيزومترية إلى إحداث فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية المدروسة في هذا البحث وهذا يدل على تأثير كلا طريقتي التدريب على تحسن في العناصر البدنية وهي القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية، و القوة القصوى.
- 2) تطور العناصر البدنية عند اختبار 30 متر سرعة، اختبار القفز العمودي لسارجن، اختبار رمي الكرة الطبية) كان أحسن لدى عينة التدريب البليومتري، مقارنة بعينة التدريب

الإيزومتري، وهذا يدل على أهمية التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية للجزء العلوي و السفلي.

(3) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لكل من اختبار الضغط من الاستلقاء على المقعد المستوي و اختبار الجلوس الخلفي السكوات لرفع أقصى وزن)، يشير إلى أهمية كل من طريقة التدريب البليومتري والإيزومتري في تطوير القوة القصوى لكل من الجزء العلوي و السفلي.

(4) يؤدي كل من التدريب البليومتري والإيزومتري إلى حدوث عملية التضخم العضلي ولو بدرجات تعتبر ضعيفة مقارنة بالأنواع الأخرى التدريبية للقوة العضلية.

(5) أدى التدريب البليومتري إلى حدوث زيادة في (عدد الكريات الدموية الحمراء، الكسر الحجمي للكريات الحمراء وتركيز الهيموغلوبين) وهذا راجع إلى انخفاض الحجم البلازمي للدم، بينما كان هناك انخفاض دال إحصائياً في (عدد الكريات الحمراء وتركيز الهيموغلوبين والكسر الحجمي للكريات الحمراء) عند عينة التدريب الإيزومتري، ويرجع ذلك إلى زيادة الحجم البلازمي للدم.

(6) يؤثر كل من التدريب البليومتري و الإيزومتري على أعداد (الصفائح الدموية، عدد الكريات البيضاء و كرات اللمفوسيت) بانخفاض دال إحصائياً وبدرجة أكبر عند تطبيق التدريب البليومتري نظراً لاستخدام هذه العناصر على مستوى أماكن التمزقات العضلية و الالتهابات الحاصلة من تدريب القوة العضلية.

(7) تدريب القوة أدى إلى زيادة تركيز ونشاط هرمون النمو (GH) الذي يعمل على تطوير ونمو الأنسجة الهيكلية، وانخفاض في تركيز كل من هرمون التريودوتيرونين (T3) و هرمون الثيروكسين (T4) في الدم ما يتناسب مع عمليات التوازن الطاقي، وهذا عند كلا عيني البحث البليومترية والإيزومترية، بينما مقارنة النتائج البعدية للتحاليل الهرمونية بين كلا عيني البحث لم تكن دالة إحصائياً في جميع العناصر الهرمونية المدروسة في هذا البحث.

٥٥ الدراسة السابع عشر:

عنوان الدراسة: أثر استخدام طريقتي التدريب الفتري والتكراري في تطوير صفة التحمل الخاص لدى عدائي 400 متر عدوا.

صاحب الدراسة : جمال سرايحية- دراسة دكتوراه- 2015-2016

أهداف البحث :

إن الهدف الرئيس لهذه الدراسة هو التعرف على مدى تأثير استخدام طريقتي التدريب الفتري والتكراري في تطوير التحمل الخاص لدى عدائي 400 متر وذلك في مرحلتي التحضير البدني الخاص وما قبل المنافسة، إضافة إلى مجموعة من الأهداف العلمية والعملية ذات الصلة بموضوع البحث.

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام

ما مدى تأثير استخدام طريقتي التدريب الفتري والتكراري في تطوير صفة التحمل الخاص لدى عدائي 400 متر؟

التساؤلات الجزئية :

-هل توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة بطريقة التدريب الفتري والتكراري؟

-هل توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية بطريقة التدريب التكراري؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية في نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية؟

النهج المتبع :

من أجل حل إشكالية الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي، فهو يمثل أدق أنواع المناهج العلمية التي يمكن أن تؤثر على علاقة المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة، والمنهج التجريبي هو الطريقة الوحيدة للدراسة الذي يستطيع الباحث عن طريقه اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة.

وقد صاغ الباحث تصميم تجريبي بمجموعتين، مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية، وذلك من خلال استخدام القياسات القبليّة والبعدية لكلتا المجموعتين.

عينة البحث :

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية، إذ شملت كل عدائي المنتخب الوطني العسكري لسباق 400 متر فئة ذكور صنف أكابر بين عكنون، وقد بلغ عددها (14) عداء؛ أي بنسبة (36،84%) من مجتمع الدراسة، ويرجع سبب هذا الاختيار لتقارب مستوى عدائي المنتخب الوطني العسكري مقارنة بالنواحي العسكرية الأخرى (اختيار الأحسن).

النتائج :

وعلى أساس النتائج المحققة في الدراسة، يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة صياغة البرامج التدريبية استنادا إلى اتجاهات التدريب الحديثة؛

- التأكيد على استعمال أكثر من طريقة تدريبية في تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة خلال فترات الإعداد البدني المختلفة؛

- ضرورة إدراج الأساليب التدريبية كذلك خلال البرامج التدريبية؛

- ضرورة الدمج بين الطرق والأساليب التدريبية في تحضير العدائين؛
- يجب تطوير مستوى تحمل السرعة وتحمل القوة لعلاقتها الشديدة بإنجاز عدو 400 متر؛
- عند إجراء تدريب صفة التحمل الخاص يجب التأكد من زيادة عدد مرات التكرارات مع ارتفاع درجة شدة الحمل المناسبة لحجم التدريب؛
- ضرورة اهتمام مدريو عدو 400 متر بتدريبات تحمل اللاكتيك لزيادة قدرة العداء على تحمل تركيز حامض اللاكتيك في العضلات لأطول فترة ممكنة أثناء الأداء.

التعليق على الدراسات السابقة :

من العرض السابق للدراسات المحلية والأجنبية تبين أنها قد أجريت في الفترة الممتدة من 2002 إلى 2015 وبناء على ما تناولته الدراسات المشابهة من نقاط إختلاف وفي ضوء أهداف الدراسة اتضح للباحث بعض النقاط الأساسية التي أمكن الاستعانة بها في الدراسة، وتم التعليق على هذه الدراسات من حيث الهدف - المنهج - العينة - نتائج الدراسة.

الهدف :

بالنسبة للدراسات فلقد تناولت كلها متغيرات الدراسة من وحدات تدريبية وكذلك طريقة التدريب التكراري بصفة خاصة والطرق التدريبية بصفة عامة وكذلك جل هذه الدراسات تمحورت حول لعبة كرة اليد باعتبارها موضوع الدراسة وكذلك تناولت هاته الدراسة الجانب البدني والمهاري بصفة عامة.

هدفت بعض الدراسات الخاصة بالبرامج التدريبية و الوحدات التدريبية الى التعرف على مدى تأثير هذه البرامج و الوحدات المقترحة على تنمية القدرات البدنية أو مستوى الأداء المهاري والخططي كدراسة إياد حميد رشيد الخزرجي - دراسة دكتوراه - 2002 تأثير استخدام أسلوبى التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأعمار سنة 15-17

عمار دروش رشيد أمين النداوي- دراسة دكتوراه- 2005. تحت عنوان تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد

د. احمد يوسف متعب الشمخي و د سامر يوسف متعب الشمخي (2008) التي حملت عنوان أثر تمرينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد ودراسة د ضمياء علي عبد اللهوالتي كانت بعنوان تأثير منهجين تدريبيين مقترحين

لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد ودراسة أحمد خميس راضي السوداني الذي كانت دراسته تحمل عنوان تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية و أداء التحركات الفردية و الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى لاعبين بأعمار (18-19) سنة بكرة اليد وأجريت هاته الدراسة سنة 2009 .

أما في ما يخص الدراسات المحلية فيوجد العديد منها لعل أبرزها تلك الدراسات التي ركزت على البرامج التدريبية والوحدات التدريبية خاصة في مجال كرة اليد لعل أبرزها دراسة الدكتور حريزي عبد الهادي 2012 التي حملت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد ودراسة الدكتور سعد سديرة (2012) حيث هدفت هذه إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح بالحقيبة الإلكترونية في أداء بعض المهارات التقنية و الخطئية لدى لاعبي كرة اليد من 17 الى 19 سنة

وبعض الدراسات كذلك تناولت الجانب المتعلق بالبرامج التدريبية والوحدات التدريبية المقترحة لآكن في رياضات أخرى ومن بين أبرز المجالات الأخرى نجد كرة القدم حيث هدفت دراسة الدكتور مفاق كمال 2012 التي هدفت الى معرفة أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر

أما في ما يخص الدراسة للدكتور علي أحمد الحسين علي 2013 فلقد هدفت الى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح للياقة البدنية وتأثيره على الكفاءة الفيسيولوجية والمهارات النفسية لناشئ كرة اليد في الجمهورية اليمنية

ودراسة للباحث سفير الحاج سنة 2015 التي هدفت الى معرفة تأثير توظيف برنامج تدريبي بتقنيين الأحمال التدريبية لإعداد ناشئ كرة اليد

أحمد قحطان نجم - 2014-رسالة دكتوراه تحمل عنوان التعرف على العلاقة بين السرعة الانتقالية لتغطية الهجوم الدفاع لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد

جمال سرايحية- دراسة دكتوراه- 2015-2016 أثر استخدام طريقتي التدريب الفكري والتكراري في تطوير صفة التحمل الخاص لدى عدائي 400 متر عدوا.

وقد ساعدت تلك الدراسات الباحث لارتباطها بجانب أو أكثر من جوانب البحث الحالي على وضع الأهداف الخاصة بنواحي وضع البرامج و الوحدات التدريبية في ذلك البحث

2- المنهج :

استخدمت دراسة الدكتور سعد سديرة والدكتور علي أحمد الحسين علي المنهج الوصفي وكذلك المنهج التجريبي واستخدم الدكتور أحمد علي قحطان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث والدكتور أحمد مهدي صالح المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية بينما استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وهو المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية الواحدة.

العينة:

تراوح حجم العينات في الدراسات السابقة ما بين (590 الى 610) تنوعت ما بين لاعبين في مختلف الفئات وبين أشخاص رياضيين ممارسين للرياضة ، وهذا الاختلاف في حجم ونوع عينات الدراسات السابقة يرجع الى طبيعة و أهداف هذه الدراسات وقد أفاد ذلك الباحث في تحديد حجم عينة البحث الحالي لتطبيق إجراءات بحثه

النتائج :

اتفقت جميع نتائج تلك الدراسات أن للبرامج التدريبية المقترحة تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية و المهارة مثل دراسة د. احمد يوسف متعب الشمخي و د سامر يوسف متعب الشمخي (2008) التي حملت عنوان أثر تمرينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد ودراسة د ضمياء علي عبد الله التي كانت بعنوان تأثير منهجين تدريبيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد ودراسة أحمد خميس راضي السوداني الذي كانت دراسته تحمل عنوان تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية و أداء التحركات الفردية و الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى لاعبين بأعمار (18-19) سنة بكرة اليد.

كما لاحظ الباحث أن هنالك اختلاف بين نتائج هذه الدراسات من حيث المنهج التدريبي المقترح حيث إتفقت دراسة كل من الدكتور حريزي عبد الهادي 2012 التي حملت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد ودراسة الدكتور مفاق كمال 2012 التي هدفت إلى معرفة أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر أن البرامج التدريبية المتبعة بكل من طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الدائري تؤدي إلى تحسين الصفات البدنية والمهارة المختلفة بصورة فعالة وجيدة.

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات فيما يلي :

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

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الخامس

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- مجالات البحث
- 3- أدوات جمع البيانات والمعلومات
- 4- ضبط متغيرات الدراسة
- 5- المنهج المستخدم
- 6- مجتمع البحث
- 7- عينة الدراسة
- 8- الإطار العام للوحدات التدريبية المقترحة
- 9- أدوات الدراسة
- 10- الشروط العلمية للأداة
- 11- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
- 12- الأساليب الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

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

وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

1- الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية و التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث وعليه فقد قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية على النادي الرياضي تربي مسيلة الذي ينشط في بطولة القسم الوطني الأول صنف وأولمبي المسيلة الناشط في نفس القسم.

والتي كان الغرض منها مايلي :

- التعرف على البرنامج التدريبي للفريق وعدد اللاعبين المنخرطين الذين يتدربون باستمرار.
- أخذ فكرة واضحة على النادي الرياضي من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة.
- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة قيد الدراسة .

وبذلك يستطيع الباحث التعرف على أية مشكلة يمكن أن تظهر قبل القيام بالدراسة الأصلية، مما يمكنه من حل هذه المشكلات غير المتوقعة في هذه المرحلة من الدراسة ولذلك فإن الدراسة الاستطلاعية تستحق ما يبذل فيها من مجهود خاصة للباحث المبتدأ¹

¹- أبو علام رجاء محمود: مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية، القاهرة، دار النشر للجامعات، 2011، ص 98

2- مجالات البحث:

✓ المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع الدراسة بدأ العمل الجدي في هذه الدراسة من الجانب النظري في بداية شهر فيفري إلى غاية شهر أكتوبر والتي تواصلت مع باقي مراحل البحث أما الدراسة التطبيقية المتمثلة في الاختبارات فكانت على النحو التالي:

- الاختبار القبلي: الأربعاء 01 مارس 2017

- الاختبار البعدي: الأربعاء 26 أبريل 2017

✓ المجال المكاني:

تم إجراء الاختبار على عينة الدراسة في القاعة المتعددة الرياضات بورزق عبد الحميد بالمسيلة

✓ المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي كرة اليد الذين ينشطون في كل من فريق ترجي المسيلة و أولمبي المسيلة الناشطين في القسم الوطني الأول(ب) - صنف أكابر - و قد بلغ إجمالي عدد اللاعبين 32 لاعب .

3- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

إن الخطوة الأولى التي اتبناها في دراستنا هي وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري و الذي يسعى من خلاله الباحث الى كشف الحقيقة و فك الأشكال المطروح أما الجانب التطبيقي فتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة في النادي الرياضي وقد وضع الباحث عدة و سائل نظرية و تطبيقية حددها بالشكل التالي:

المصادر و المراجع: تساعد مراجعة البحوث السابقة على زيادة فهم الباحث للمشكلة التي يدرسها كما أنها تؤدي إلى وضع نتائج الدراسة في إطار تاريخي . وذلك بتتبع أهم تطور جوانب المشكلة ، ومكان موضوع مشكلة الدراسة من هذا المجال¹.

التجربة الاستطلاعية : و تمثلت في العتاد اللازم لأجراء الاختبارات وتحقيق الوحدات المقترحة حيث يتم استعمال و سائل مصممة بصفة شخصية بالإضافة إلى ما تتوفر عليه النوادي كأشرطة القياس والعتاد الرياضي بصفة عامة الملاحظة و التجربة .

3-1- عرض الاختبارات

- اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.
- اختبار السرعة الانتقالية 30 متر من وضع الوقوف بالكرة و بدون كرة.
- اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر.
- اختبار دقة التصويب.
- اختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد.

3-1-1- الاختبارات البدنية :

➤ اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة للحركية²:

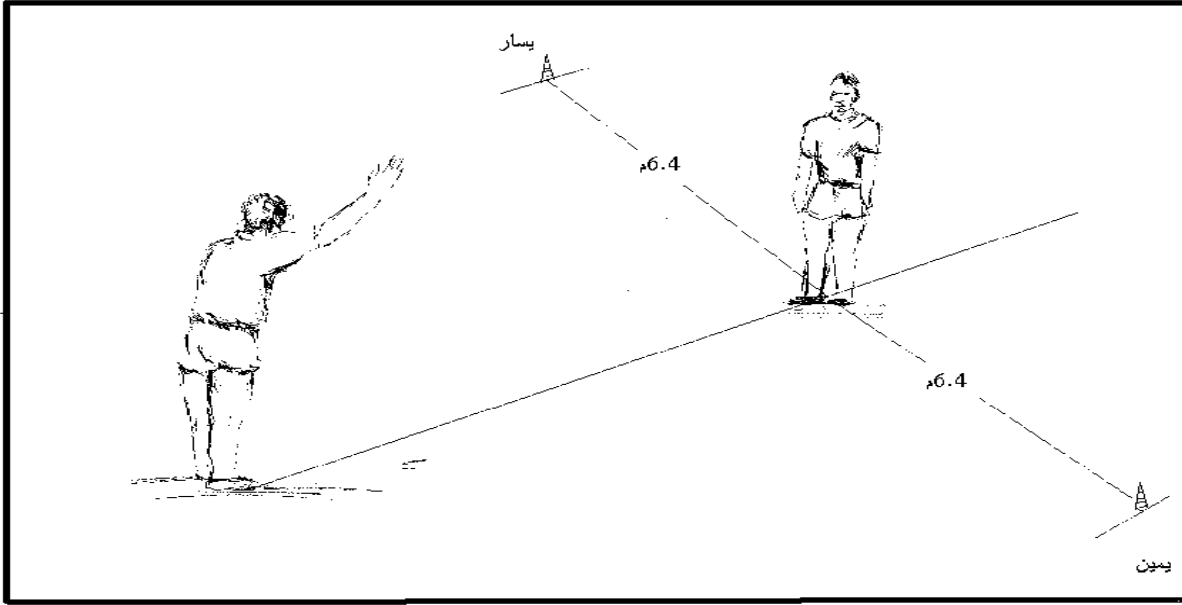
✓ الهدف الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة و دقة وفقا للاختبار المثير

✓ الأدوات: منطقة فضاء خالية من العوائق بطول 20 متر و بعرض 02 متر -ساعة إيقاف-شريط قياس.

¹- أبو علام رجاء محمود: مرجع سابق،ص 99

²- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: مرجع سابق،ص 254

✓ الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبارات بثلاث خطوط المسافة بين كل خط و آخر مسافة 6.40 متر و طول الخط 01 متر الشكل



الصورة رقم(05): وضعية السرعة الاستجابة للحركة

- ✓ طريقة الأداء: يقف اللاعب عند أحد نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.
- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا.
 - يمسك الحكم ساعة الإيقاف بأحدي يديه ويرفعها إلى الأعلى، ثم يقوم بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.
 - يستجيب اللاعب لإشارة اليد، ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40 متر.
 - عندما يقطع اللاعب خط الجانب يقوم الحكم بإيقاف الساعة.
 - وإذا بدأ اللاعب الركض في الاتجاه الخطأ فأن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير اللاعب اتجاهه ، و يصل إلى خط الجانب الصحيح .

- يعطى للاعب عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى عشرين ثانية و بواقع خمسة محاولات لكل جانب.

- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية.

✓ الشروط :

- يعطى كل لاعب عدد من المحاولات خارج القياس و ذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار.

- يجب على الحكم أن يتدرب على إشارة اليد.

- يجب عدم معرفة اللاعب بأن المطلوب منه أداء عشرة محاولات موزعة على خمس محاولات في كل اتجاه للحد من توقع اللاعب.

- يجب التنبه على اللاعب بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي، وإنما يحتمل أن يكون عدد المحاولات اتجاه ما أكبر من الآخر، وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من لاعب لآخر .

- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي الحكم الإشارة التالية : أستعد - أبدأ أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي أستعد - أبدأ في مدى يتراوح ما بين (1/2 إلى 02 ثانية) .

✓ التسجيل :

يسجل للاعب أقل زمن لجهة اليمين واقل زمن لجهة اليسار من خمس محاولات لكل جانب.

◀ اختبار السرعة الانتقالية 30 متر من وضع الوقوف بالكرة¹

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة .

-الأدوات المستخدمة: مكان مناسب للجري بعرض (1.5م) وبطول (20م) مستوي ، أقماع ، المؤقت ، الصافرة، كرة.

¹ - كمال الدين عبد الرحمان وآخرون: مرجع سابق، ص 187.

-وصف الاختبار: يقف اللاعبون عند خط البداية لاعب تلو الآخر بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف وعند الإشارة ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي يمتد على مسافة 20 متر من خط البداية بالكرة ونقوم بتسجيل الوقت الذي قطعه في تلك المسافة ثم يليه اللاعب الذي بعده وهكذا إلى أن يقوم جميع اللاعبين بتطبيق التمرين ومن جهتنا نكون قد سجلنا وقت كل لاعب ونعيد تطبيق الاختبار ثم نقوم بالتسجيل للمرة الثانية.

◀ اختبار السرعة الانتقالية 30 متر من وضع الوقوف بدون كرة

✓ الغرض من الاختبار : قياس السرعة .

✓ الأدوات المستخدمة: مكان مناسب للجري بعرض (1.5م) وبطول (20م) مستوي، أقماع ، المؤقت، الصافرة، كرة.

✓ وصف الاختبار: يقف اللاعبون عند خط البداية لاعب تلو الآخر بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف وعند الإشارة ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي يمتد على مسافة 20 متر من خط البداية بدون كرة ونقوم بتسجيل الوقت الذي قطعه في تلك المسافة ثم يليه اللاعب الذي بعده وهكذا إلى أن يقوم جميع اللاعبين بتطبيق التمرين ومن جهتنا نكون قد سجلنا وقت كل لاعب ونعيد تطبيق الاختبار ثم نقوم بالتسجيل للمرة الثانية.

3-2-1 الاختبارات المهارية

◀ اختبار طول التمرير و دقة التوجيه م ن مسافة (30) متر¹

✓ الهدف من الاختبار: قياس درجة التمرير و دقته.

✓ الأدوات : ملعب كرة اليد (20*40) متر .

¹ - أحمد عريبي عودة ، مرجع سابق ، ص 283

يرسم بداخل الملعب مربع (4*4) متر في من نصفي الملعب ويكون ضلع المربع البعيد من خط المرمى و الموازي له على بعد (10) أمتار من خط المنتصف وبعد كل من الضلعين الآخرين الموازين لخط الجانب (08) أمتار

- عدد (5) كرات يد قانونية توضع داخل المربع .

✓ **طريقة الأداء:** يستحوذ اللاعب وهو داخل المربع على الكرات الخمس ليوجهها الواحدة بعد الأخرى إلى المرمى المقابل مستخدما في ذلك ثلاث خطوات من المشي أو الجري و أن يكون ملامسا للأرض لحظة خروج الكرة من يده.

✓ **التسجيل:** تحتسب عدد الرميات التي تدخل فيها الكرة المرمى مقذوفة و ليست مدرجة على الأرض سواء كان مباشرة أو برتدادها مرة واحدة من داخل الملعب بالمنطقة أما المرمى - تحول عدد الرميات التي تدخل المرمى إلى درجات من واقع الجدول المعد لذلك

الدرجة	عدد الأهداف الناجحة
صفر	صفر
6	1
8	2
10	3
15	4
20	5

جدول رقم(06): معدلات طول التمرير ودقة التوجيه من (30) متر

← اختبار دقة التصويب¹

✓ الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب في كرة اليد

✓ طريقة الأداء: رسم مرمى كرة يد على حائط أمامي على شكل قائمين وعارضة (3*2) أمتار بحيث يكون الشكل الذي يمثل القاشمين ملامسا لخط تلاقي الحائط و أرضية الملعب. ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد تسع مستطيلات كما في الشكل و يرسم خط على الأرض يبعد (09) أمتار من هذا الشكل

يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة أن الذي تصيب كراته المستطيلات (1.3.7.9) والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ أبعادها (100*60) ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات. أما الذي تصيب كراته المستطيلات (2.8) والتي تمثل المنطقة فوق الرأس حارس المرمى و بين قدميه والتي تبلغ أبعادها (100*60) سم يبين تقسيم مرمى كرة اليد لقياس دقة التصويب وينال ثلاث درجات والذي تصيب كراته المستطيلات (4*6) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي أبعادها (100*80) سم ينال درجتين والذي تصيب كراته المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة صدر وجذع الحارس المرمى والذي تبلغ أبعاده (100*80) سم يستحق درجة واحدة و إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال اللاعب صفرا.²

3-2-2- اختبار قياس الهجوم الخاطف

✓ إسم الاختبار: قياس الهجوم الخاطف

✓ الغرض من الاختبار : قياس سرعة أداء الهجوم الخاطف

✓ الأدوات المستخدمة : ملعب كرة اليد - كرات يد - أقماع - ساعة إيقاف

✓ طريقة الأداء : يقف اللاعب في مركز الجناح الأيمن او الايسر (خط البداية) على خط 9 أمتار عند إعطاء الإشارة البصرية يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى الحارس المرمى ثم

¹ ضياء الخياط ونوفل الحياي، كرة اليد. جامعة الموصل : دار الكتاب للطباعة و النشر ، 2001 ص485

² نفسه، ص485

الانطلاق للهجوم الخاطف (الجرى) كما هو موضح بالشكل، ثم إستلام التمريزة الطويلة من الحارس بعد منتصف الملعب ثم يقوم اللاعب بالدخول للمرمى و التصويب.

✓ الشروط :

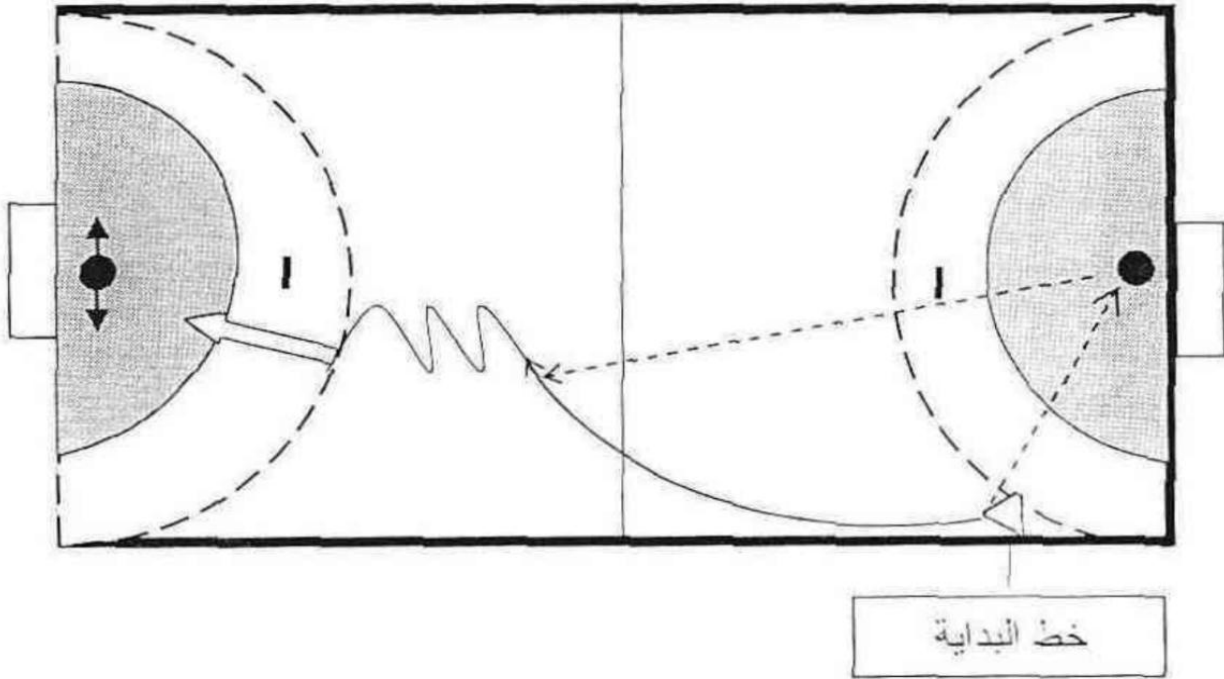
- لكل لاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها

- ضرورة إتباع الشروط القانونية في التنطيط و التصويب

✓ التسجيل :

يسجل الزمن الأقرب 1 / 10

يسجل الهدف طبقا للطرق القانونية



الصور رقم (06): إنطلاق الهجوم المضاد

4- ضبط متغيرات الدراسة :

أن الدراسة الميدانية تتطلب على الباحث ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، ومن جهة أخرى عزل بقية المتغيرات الدخيلة ، وبدون هذا الضبط تصبح النتائج التي يتوصل إليها الباحث مستعصية على التحليل و التصنيف و التفسير ومضللة لنتائجها ، ويقصد بالضبط الإجرائي للمتغيرات المحاولات المبذولة لإزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على المتغير التابع، يقول (محمد حسن علاوي و أسامة راتب) " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" ويقول (فان دالين) أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من الواجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة¹

وعلى هذا الأساس قام الباحث بمجموعة من الإجراءات لضبط المتغيرات قصد التحكم فيها أو عزلها تماما و كانت على النحو التالي :

المتغير المستقل : وهو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها ، و في بحثنا هذا المتغير المستقل هو الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري

المتغير التابع : وهو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها ، وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد.

¹ - ديولود فان دالين: مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط3 ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون: مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة 1985، ص398.

✓ تكافؤ وتجانس عينة الدراسة :

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف و المتغيرات ، ويجب على المجرّب " أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث"¹

5- المنهج المستخدم:

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة² وكذلك لأنه مناسب لتحقيق أهداف البحث "هو المنهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي للفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية و نظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة"³ كما عرفه صلاح مصطفى الغول "عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما. مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث و تفسيرها"⁴

والتصميم التجريبي يختلف باختلاف الموضوعات التجريبية، وفي هذه الدراسة أعتمد الباحث على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والذي يعتمد أساسا على قياس المجموعتين (تجريبية و ضابطة) قياسا قبليا (قبل إجراء التجربة) ثم قياسا بعديا (بعد إجراء التجربة) للمجموعتين معا عدم تعرض المجموعة

¹ - ديوبولد فان دالين: مرجع سابق، ص 386.

² - بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص 136.

³ - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي 1999 ص 217.

⁴ - فضيل دليو وآخرون : الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية ، منشورات جامعة قسنطينة، 1999، ص23.

الضابطة للمتغير التجريبي، والفروق الموجودة بين القياس القبلي والقياس البعدي يثبت أو ينفي صحة الفروض المقترحة.

6-مجتمع البحث :

إذا ما قرر الباحث القيام ببحث ميداني فعليه تحديد المجتمع الذي سيقوم بدراسته ، تحديدا واضحا ومجتمع البحث هو جميع المفردات التي تتوفر فيها الخصائص المطلوب دراستها وقد يتكون أفراد البحث من أفراد أو جامعات أو منظمات ، وفي كل الأحوال ينبغي أن لا يكون مجتمع البحث مبهما¹.

أما مجتمع الدراسة فتمثل في لاعبي كرة اليد الناشطين في القسم الوطني الأول صنف ب- و البالغ عددهم 14 فريق بمعدل (224) لاعب .

7- عينة الدراسة :

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يتعذر علينا البحث الشامل وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع موضوع الدراسة، أو ما يسمى بالعينة وهي "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي².

7-1- كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل عشوائي ومتكافئ، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتتكون من مجموعتين هما:

✓ المجموعة التجريبية: تضم 14 لاعبين من فريق ترحي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر.

✓ المجموعة الشاهدة: تضم 14 لاعبين من أولمبي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر.

¹ مبروكة عمر محيريق: الدليل الشامل في البحث العلمي، ط1، مجموعة النيل العربية، مصر، 2008، ص153.

² زرواتي رشيد: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر: دار هومة ، 2002، ص191.

7-2- ضبط متغيرات الأفراد:

- تمثل زمن إجراء الحصة التدريبية أيام الاثنين و الأربعاء من كل أسبوع بمعدل ساعة إلى ساعة ونصف لكل حصة.

- كلتا العينتين متكونة من الذكور فقط.

- إن جميع الاختبارات تقاس بنفس الوسائل التقييمية والأجهزة مع كلتا المجموعتين.

7-2-1- الوسائل البيداغوجية:

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل و الأجهزة مع كلتا المجموعتين تجريبية و ضابطة في القاعة المتعددة الرياضات بورزق عبد الحميد بالمسيلة باستخدام مجموعة من الأدوات منها: الأقماع والحلقات و الميقاتي والصفارة و الكرة الخ

8- الإطار العام للوحدات التدريبية المقترحة:

تعد الوحدات التدريبية المقننة الوسيلة الفعالة في تحقيق مناهج المدربين وخطتهم وتنفيذها بأسلوب يقوم على الأسس العلمية و العملية الصحيحة .

وقد أصبح أن من المسلم به للوصول إلى المستويات العليا من الأداء الحركي والمهاري يعتمد إلى حد كبير على مدى النجاح في توظيف العلم، واستخدام أساليبه المختلفة في الكشف عن إمكانات الفرد، وتحديد ما يناسبها من وحدات.

فالوحدات التدريبية القائمة على أسس علمية سليمة تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق نتائج أفضل، والتغلب على الصعوبات و المشاكل التي تواجه اللاعبين بسبب الوحدات التدريبية الغير منضمة والتي في الغالب تبني و فق اجتهاد شخصي يعتمد على

الخبرة ولا يمد بأي صلة للجانب العلمي كما في غالب الأحيان تعتمد على دوافع تكون شخصية خاصة في عملية التغيير و التبدل في المحتوى دون تقنين منضم أو تقييم¹.

وقد راعيت في التخطيط و بناء الإطار العام للوحدات التدريبية مايلي:

✓ كيفية بناء الوحدات التدريبية:

- 1- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي كانت (08) أسابيع بمعدل حصتين كل أسبوع.
- 2- زمن الوحدة التدريبية من 60 إلى 90 دقيقة بما في ذلك الجزء التحضيري و الختامي.
- 3- استخدام التدريب التكراري لأنه موضوع الدراسة و يتطابق مع مواقف اللعب في كرة اليد.
- 4- تصحيح الأخطاء باستمرار بهدف تثبيت العمل التكتيكي.
- 5- الإهتمام بالإحماء قبل الوحدة التدريبية.
- 6- استخدام التمرينات الختامية لتهدئة الجسم و العودة إلى الحالة الطبيعية.

✓ أسس وضع البرنامج :

- 1- أن يتوافق الوحدات مع مستوى اللاعبين.
- 2- الاستمرارية في تنفيذ الوحدات دون انقطاع.
- 3- سهولة فهم الحصص من طرف المدربين.
- 4- شرح وافي وسهل لحصص التدريبية حسب مستوى المدربين.
- 5- مرونة الوحدات التدريبية.

✓ تقنيته واعتماده :

قام الباحث بتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة بعد عرضه على عدد من المختصين وأصحاب الخبرة العلمية والعملية بعد الأخذ باقتراحهم وملاحظاتهم حول عدد من جزئيات لبرنامج وبعدها تم القيام بتعديلات اللازمة.

¹ حريزي عبد الهادي:أثر برنامج تدريبي مقترح بالتدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19)،رسالة دكتوراه،جامعة الجزائر،2012،ص181.

9- أدوات الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تمثل في اختبارات بدنية ومهارية والذي تم أجرائه على كلتا المجموعتين التجريبية والشاهدة على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم استعمال وحدات تدريبية مقترحة على شكل حصص تساهم في تحسين الهجوم المضاد وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

10- الشروط العلمية للأداة:

10-1- معامل الثبات:

✓ ثبات الاختبار:

يعرف معامل الثبات أنه إذا أُجري الاختبار على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على ان الدرجات التي حصل عليه اللاعب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء اللاعبين في المرة الثانية ، وهو استقرار ظاهرة معينة من مسبات مختلفة¹

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبارات البدنية و المهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار على 09 لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) وبعد 5 أيام تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي:

¹- ديولود فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون ط2، القاهرة، مصر، 1984

← الاختبارات البدنية :

✓ نتائج ثبات اختبار سرعة بدون كرة تساوي 0.97.

✓ نتائج ثبات اختبار السرعة بالكرة تساوي 0.98.

✓ اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية 0.99

✓ اختبار دقة التصويب 0.79.

✓ اختبار طول التمرير و دقة التوجيه من مسافة 30 متر 0.82.

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات :

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

ف² : مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن : عدد العينة.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
01	اختبار السرعة بدون كرة	0.98	0.99
02	اختبار السرعة بالكرة	0.96	0.97
03	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	0.98	0.99
04	اختبار دقة التصويب	0.77	0.79
05	اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر	0.80	0.82
06	اختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد	0.97	0.98

الجدول (07) : يمثل حساب معامل الثبات لاختبارات البدنية و المهارية

يتضح من الجدول (10) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي، وبذلك نستطيع القول بأن اختبارات البدنية والمهارية للهجوم المضاد و التي هيا قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبارات ككل.

10-2- معامل الصدق:

يعد الصدق من أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات الدراسة ، ويعرفه ليندكوست (1995) "وهو الدقة التي يقيس بها الاختبار ما وضع من أجله"¹

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

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

وكانت النتائج المحصل عليها كالاتي:

✓ نتائج صدق اختبار سرعة بدون كرة تساوي 0.99.

✓ نتائج صدق اختبار السرعة بالكرة 0.98.

✓ نتائج صدق اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية 0.99

✓ نتائج صدق اختبار دقة التصويب 0.88

✓ نتائج صدق اختبار طول التمرير و دقة التوجيه من مسافة 30 متر 0.90

✓ نتائج صدق إختبار قياس سرعة الهجوم الخاطف 0.98

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

¹ - محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية ، مركز الكتاب النشر، ط01، مصر

10-3- موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية في قياس اختبار البدنية بالإضافة إلى اختبارات المهارية فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد.

11- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

بعد إجراء الاختبارات القبلية، ثم إدماج الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري للاعبين كرة اليد و هذا كله بعد الاتفاق مع المدرب بمنح حصة تدريبية ، قمنا بتطبيق تمارين كل (تمرين) تختلف مدته حسب (الشدة و الكثافة و الحمولة المقترحة) مع إعطاء فترات راحة لازمة بين كل تمرين و آخر و 10 دقائق في نهاية الحصة للعودة إلى الحالة الطبيعية "الهدوء" وأجريت العملية طوال فترات التدريب التي كانت بمعدل (2) حصص في الأسبوع في حين بدأ العمل بالاختبارات مع المجموعة التجريبية ابتداء من شهر مارس بمعدل حصتين (2) في الأسبوع.

12- الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وسوف نقوم بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الإحصاء s.p.s.s إصدار 21، وعلى أساس هذا الترميز سيتم إدخال البيانات إلى الحاسب الآلي بعد أن نقوم بتفريغها يدويا على الورق ثم نقوم بإدخالها بواسطة برنامج (Microsoft office Excel) إلى جهاز الحاسب الآلي ثم تم نقلها إلى برنامج (SPSS) وهي اختصار لـ (statistical package for)

(social science) ¹ والتي تعني الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، حيث قمنا بمعالجة معطيات الاختبارات وقمنا بحساب التالي :

✓ المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س₁، س₂، س₃، ...، س_ن، على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة س.

✓ الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع ، فإذا كان قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

✓ ستيوننت:

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

¹- سعد زغول بشير: " دليلك إلى البرنامج الإحصائي SPSS "، المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية، بغداد، العراق، 2003، ص8

خلاصة :

حاولنا في هذا الجانب باعتباره الإطار التطبيقي للبحث وهو من أهم الجوانب في البحث من حيث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة وحدود البحث الزمانية والمكانية وإبراز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها .

الفصل السادس

عرض النتائج وتحليلها

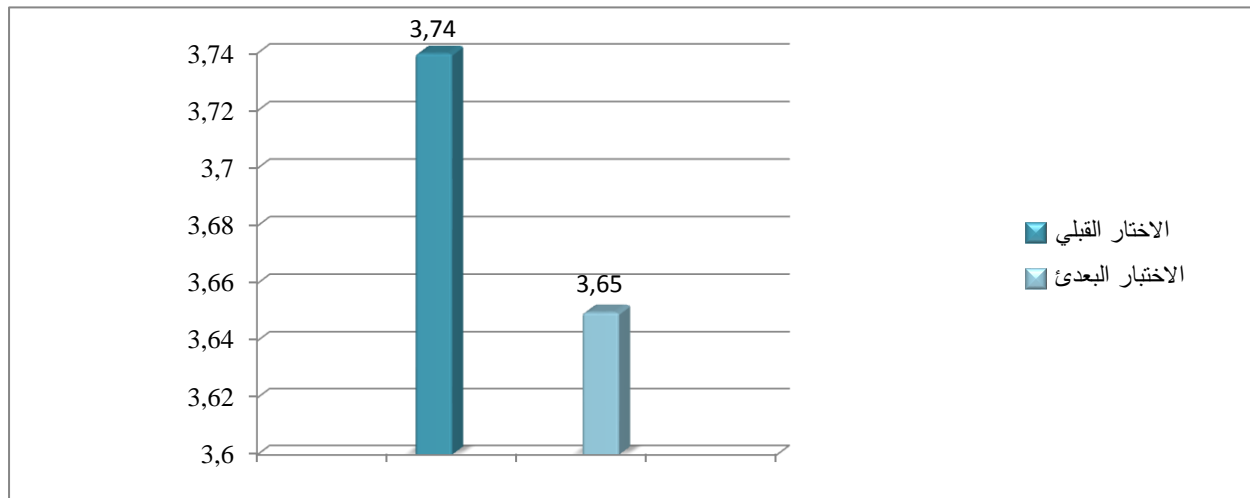
1- الاختبارات للمجموعة التجريبية

1-1- اختبار السرعة بدون الكرة

الجدول رقم (08): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون الكرة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	14	4.05	0.11	5.08	2.16	0.05
الاختبار البعدي	14	3.86	0.11			

المصدر: spss, الاصدار 21



الشكل رقم (09): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة بدون الكرة للمجموعة التجريبية.

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 4.05 و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 3.86 و منه T المحسوبة تساوي 5.08 من خلال ذلك نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة اكبر من T الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

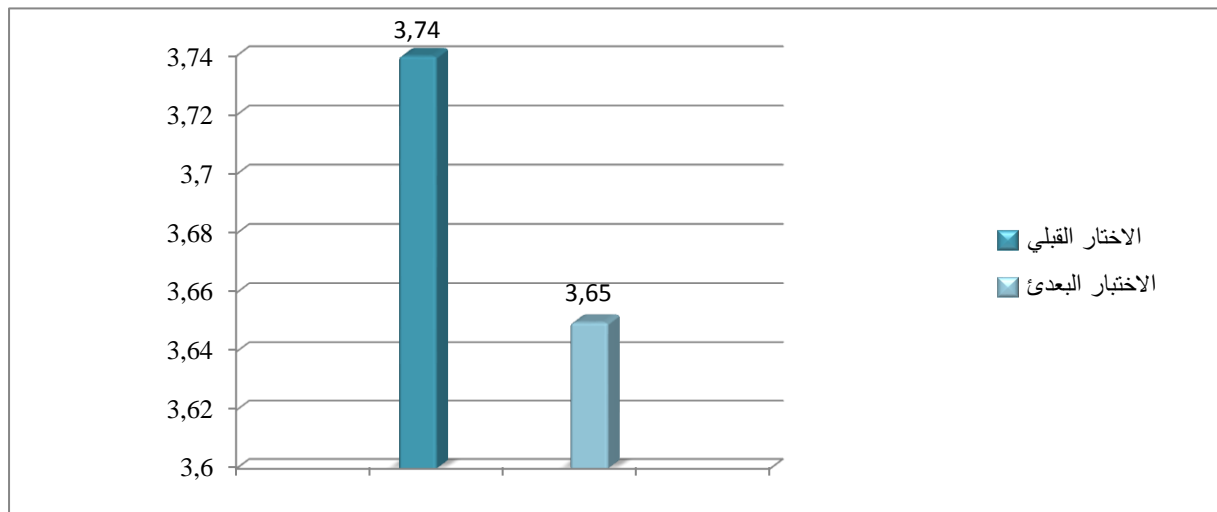
المجموعة التجريبية

1-2- اختبار السرعة بالكرة

الجدول رقم (09): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (السرعة بالكرة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	14	5.02	0.13	8.24	2.16	0.05
الاختبار البعدي	14	4.37	0.27			

المصدر: spss, الاصدار 21



الشكل رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية.

من خلال نتائج الجدول رقم (2) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 5.02 والثا والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 4.37 ومنه T المحسوبة تساوي 8.24 ومن خلال ذلك نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

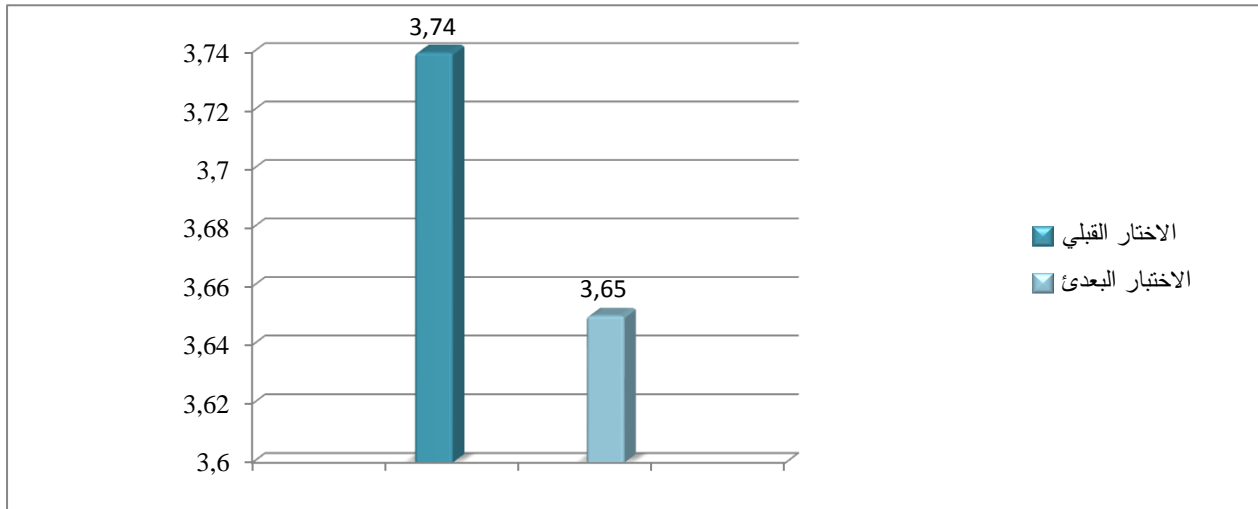
المجموعة التجريبية

1-3- اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية

الجدول رقم (10): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثالث (نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	14	2.03	0.7	11.20	2.16	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	14	1.72	0.5			

المصدر: spss, الاصدار 21



الشكل رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية.

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 2.03 و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 1.72 و منه T المحسوبة تساوي 11.20 و من خلال ذلك نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

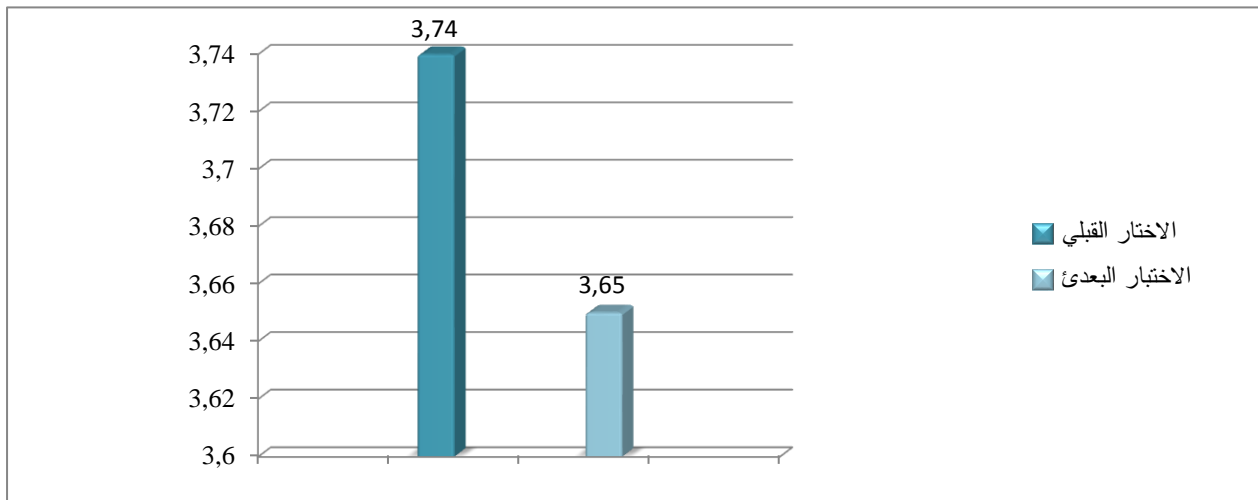
الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

1-4- اختبار دقة التصويب

الجدول رقم (11): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الرابع (دقة التصويب) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	14	28.55	1.42	8.00	2.16	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	14	32.55	1.33			

المصدر: spss, الإصدار 21



الشكل رقم (12): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة التجريبية.

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 28.55 والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 32.55 ومنه T المحسوبة تساوي 8.00 ومن خلال ذلك نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

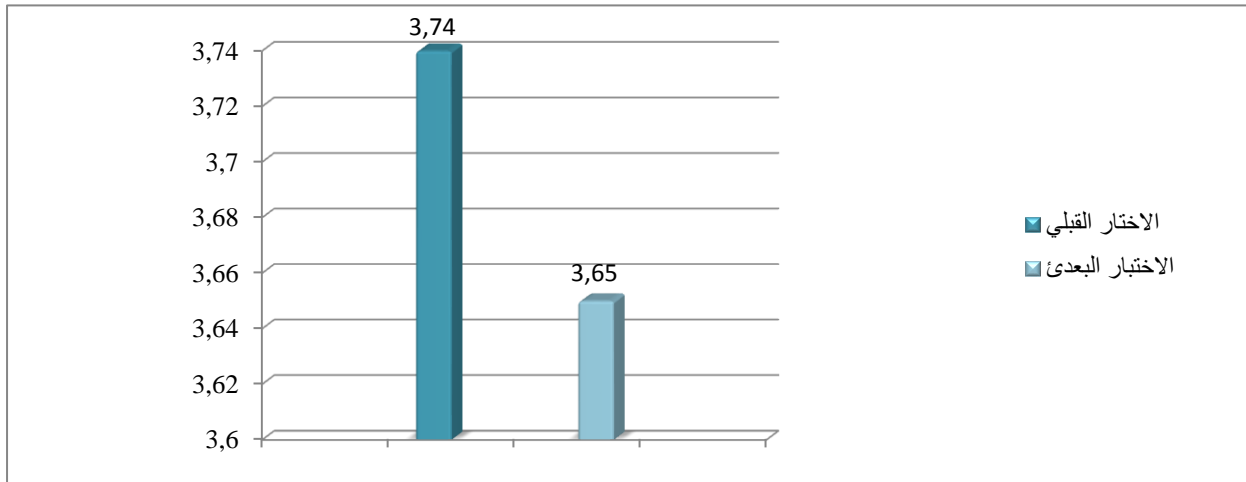
المجموعة التجريبية

1- 5- اختبار طول التمير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر

الجدول رقم (12): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الخامس (طول التمير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	14	5.44	4.92	6.04	2.16	0.05
الاختبار البعدي	14	13.11	3.82			

المصدر: spss, الاصدار 21



الشكل رقم (13): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار طول التمير و دقة التوجيه من مسافة 30 متر للمجموعة التجريبية.

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 5.44 و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 13.11 و منه T المحسوبة تساوي 6.04 و من خلال ذلك نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

2- الاختبارات للمجموعة الضابطة

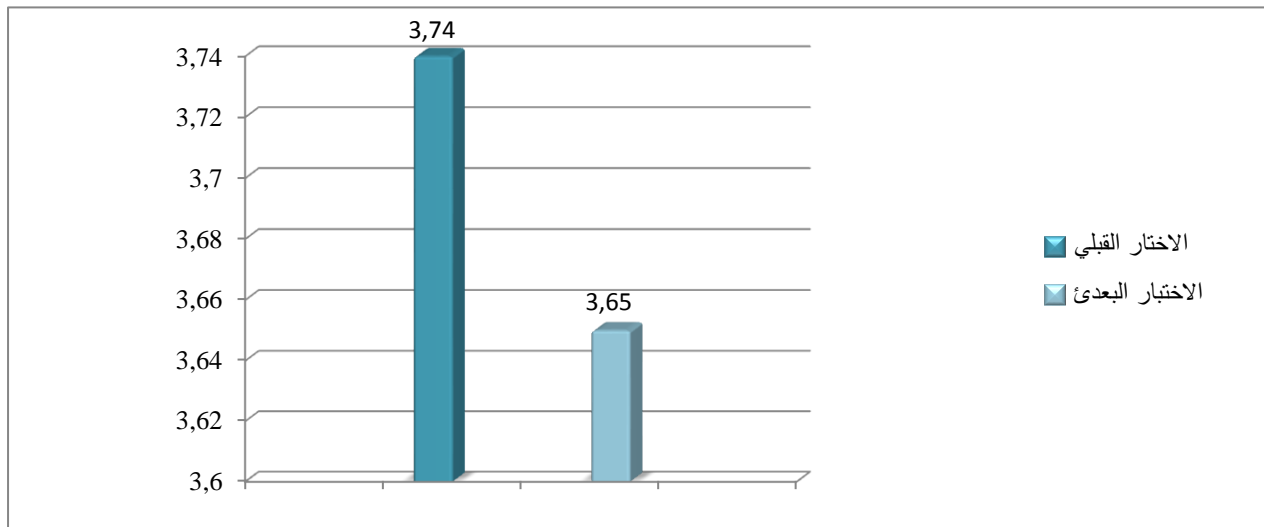
2-1- اختبار السرعة بدون الكرة

الجدول رقم (13): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون الكرة)

للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	14	4.02	0.20	1.44	2.16	غير دالة إحصائياً
الاختبار البعدي	14	4.05	0.20			

المصدر: spss، الإصدار 21



الشكل رقم (14): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بدون الكرة

للمجموعة الضابطة.

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي

4.02 والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 4.05 ومنه T المحسوبة تساوي 1.44 ومن

خلال ذلك نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة أصغر من T

الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

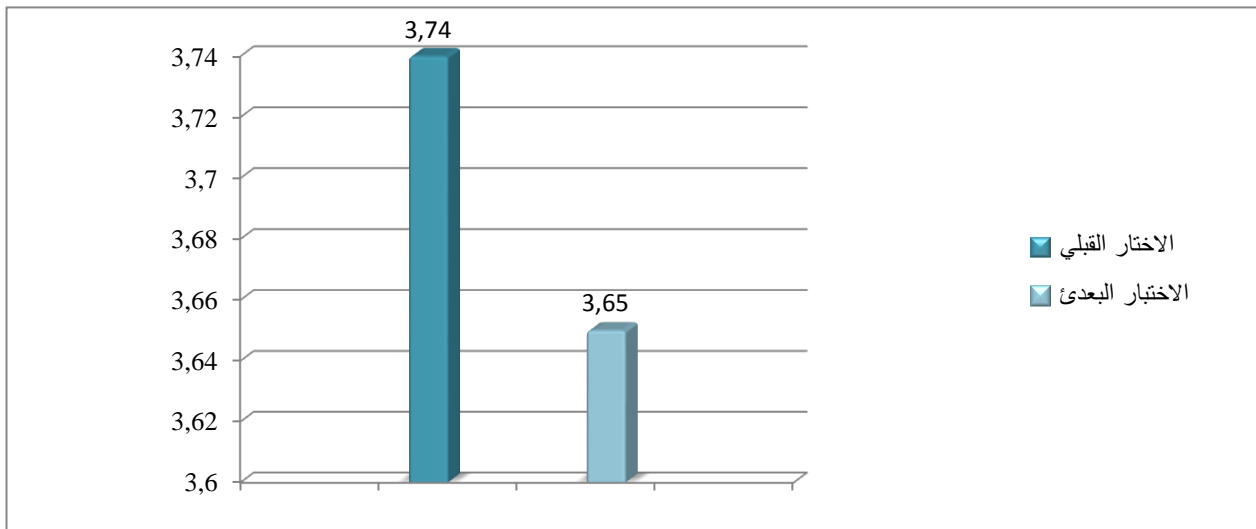
المجموعة الضابطة

2-2- اختبار السرعة بالكرة

الجدول رقم (14): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون الكرة) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدى

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	14	4.68	0.25	1.65	2.16	0.05
الاختبار البعدى	14	4.71	0.26			غير دالة إحصائياً

المصدر: spss, الاصدار 18



الشكل رقم (15): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة الضابطة.

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 4.86 والثابت والمتوسط الحسابي للاختبار البعدى يساوي 4.71 ومنه T المحسوبة تساوي 1.32 ومن خلال ذلك نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة اصغر من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

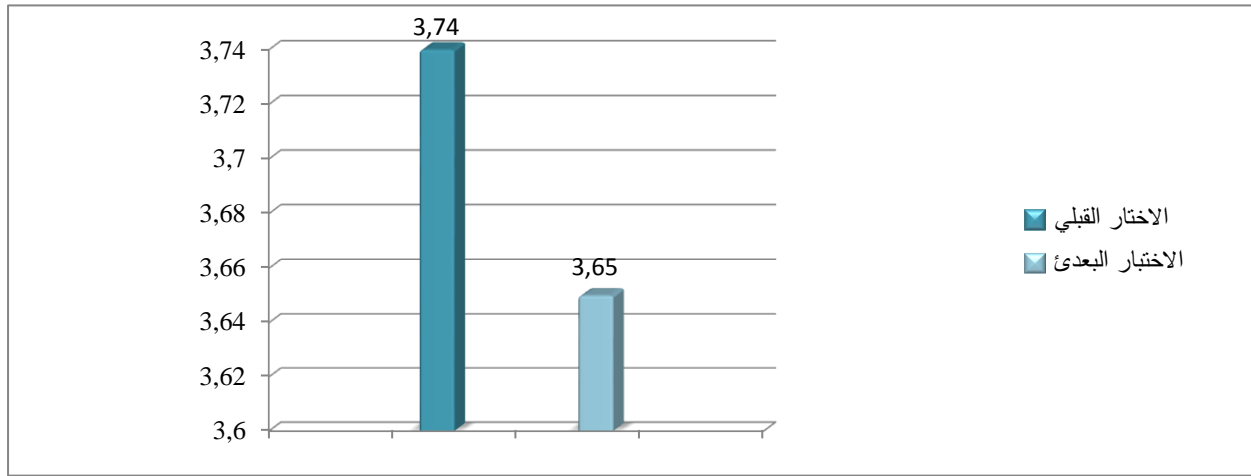
المجموعة الضابطة

2- 3- اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية

الجدول رقم (15): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدى

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	14	1.94	0.04	1.84	2.16	غير دالة إحصائياً
الاختبار البعدى	14	1.97	0.04			

المصدر: spss, الإصدار 21



الشكل رقم (16): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية للمجموعة الضابطة.

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 1.94 و المتوسط الحسابي للاختبار البعدى يساوي 1.97 و منه T المحسوبة تساوي 1.84 و من خلال ذلك نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار إن T المحسوبة أصغر من T الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

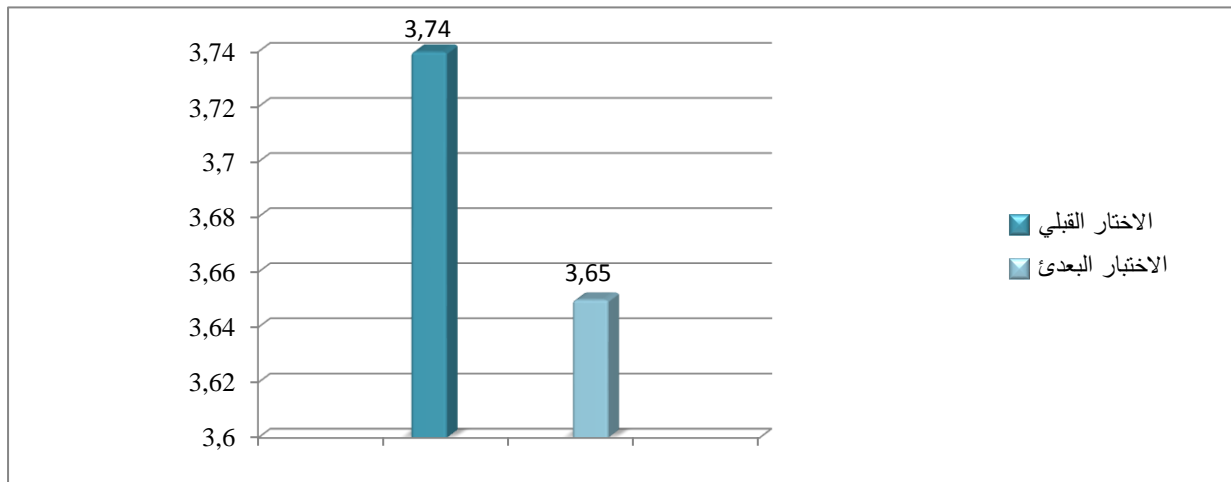
المجموعة الضابطة

2-4- اختبار دقة التصويب

الجدول رقم (16): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (دقة التصويب) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	14	25.44	1.94	0.30	2.16	غير دالة إحصائياً
الاختبار البعدي	14	25.77	2.27			

المصدر: spss, الإصدار 21



الشكل رقم (17): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة الضابطة.

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 25.44 والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 25.77 ومنه T المحسوبة تساوي 0.30 ومن خلال ذلك نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة اصغر من T الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

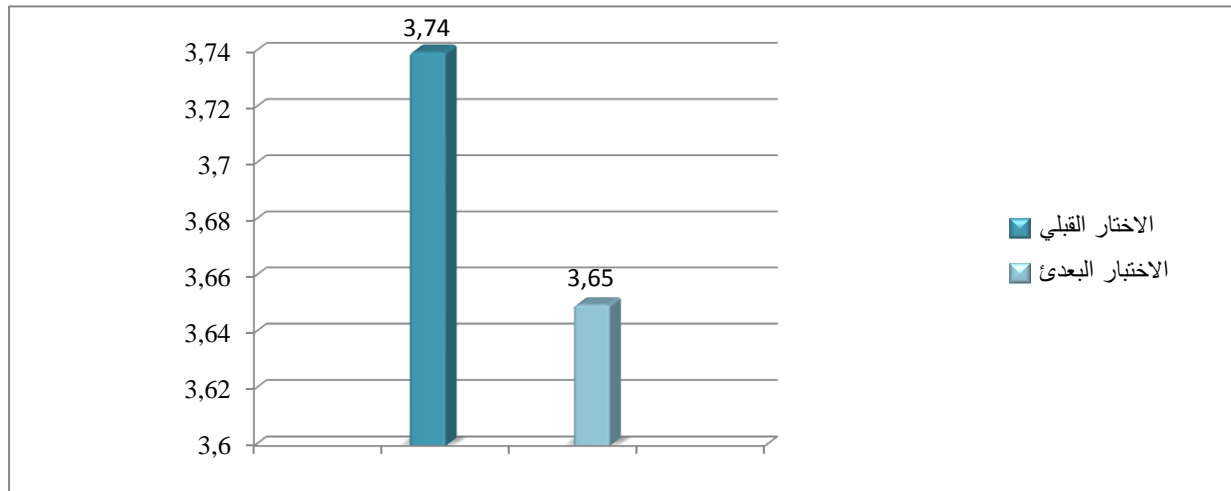
المجموعة الضابطة

2-5- اختبار طول التمير و دقة التوجيه من مسافة 30 متر

الجدول رقم (17): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (طول التمير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدى

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	14	9.44	2.50	0.10	2.16	غير دالة إحصائياً
الاختبار البعدى	14	9.33	3.57			

المصدر: spss, الإصدار 21



الشكل رقم (18): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار طول التمير و دقة التوجيه من مسافة 30 متر للمجموعة الضابطة.

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 9.44 والمتوسط الحسابي للاختبار البعدى يساوي 9.33 ومنه T المحسوبة تساوي 0.10 ومن خلال ذلك نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة اصغر من T الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

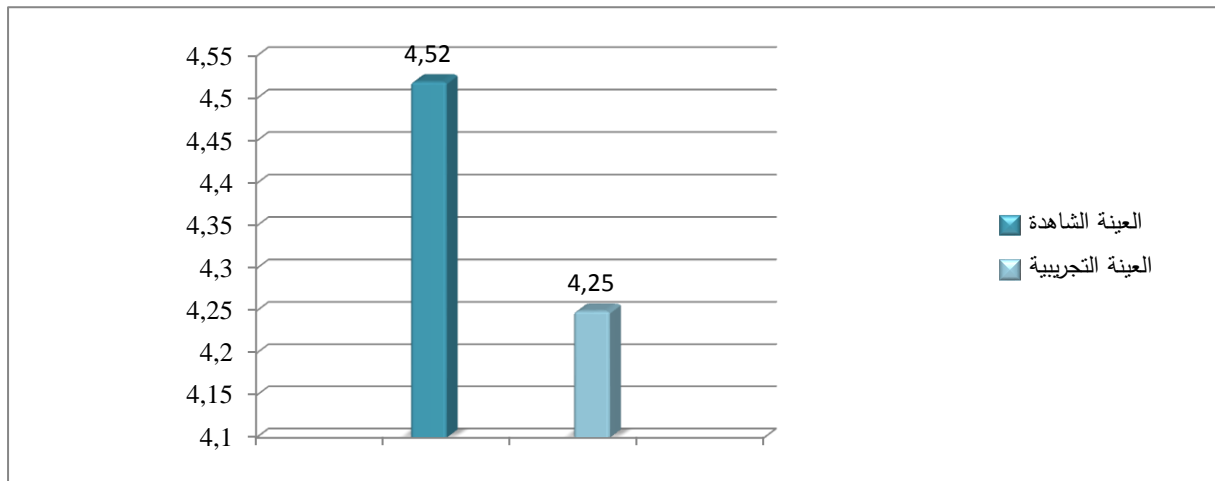
3- نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين

3-1- اختبار السرعة بالكرة :

الجدول رقم (18): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بالكرة) للمجموعة الضابطة و التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
العينة الضابطة	14	4.71	0.26	2.65	2.05	دالة إحصائية
العينة التجريبية	14	4.37	0.27			

المصدر: spss, الإصدار 21



الشكل رقم (19): بين نتائج الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بالكرة) للمجموعة الضابطة و التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

من هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار البعدي والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 4.37، وانحراف معياري مقدّر بـ 0.27، والاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 4.27، وانحراف معياري مقدّر بـ 0.27 وبلغت (T) المحسوبة 2.56 وبمقارنتها مع (T) الجدولية التي تساوي 2.12 عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أنها ذات دلالة إحصائية، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين العينتين، ويعني أن هناك تطور ملحوظ في الهجوم المضاد للعينة التجريبية التي عملت وفق الوحدات التدريبية المقترحة.

- نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين

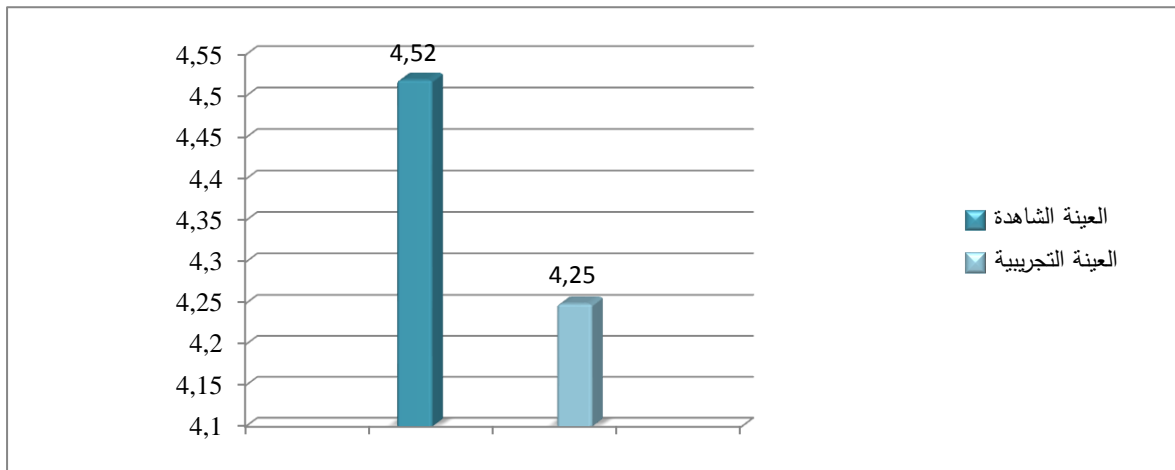
3-2- اختبار السرعة بدون كرة:

الجدول رقم (19): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (السرعة بالكرة)

للمجموعة الضابط و التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
العينة الضابطة	14	4.05	0.20	2.34	2.05	دالة إحصائية
العينة التجريبية	14	3.86	0.11			

المصدر: spss, الإصدار 21



الشكل رقم (20): بين نتائج الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (السرعة

بالكرة) للمجموعة الضابطة والتجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

من هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار البعدي والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 3.86، وانحراف معياري مقدر بـ 0.11، والاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 4.05، وانحراف معياري مقدر بـ 0.11 وبلغت (T) المحسوبة 2.34 وبمقارنتها مع (T) الجدولية التي تساوي 2.12 عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أنها ذات دلالة إحصائية، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين العينتين، ويعني أن هناك تطور ملحوظ في الهجوم المضاد للعينة التجريبية التي عملت وفق الوحدات التدريبية المقترحة.

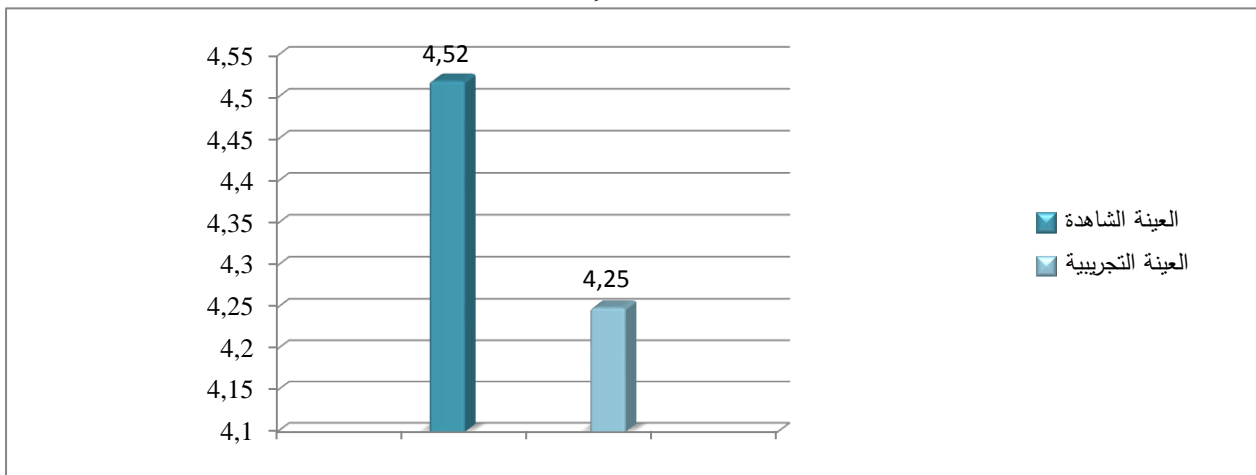
- نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين

3-3- اختبار السرعة نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية:

الجدول رقم (20): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون كرة) للمجموعة الضابطة والتجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
العينة الضابطة	14	1.97	0.04	11.31	2.05	دالة إحصائية
العينة التجريبية	14	1.72	0.5			

المصدر: spss, الإصدار 21



الشكل رقم(21): بين نتائج الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثالث (نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية) للمجموعة الضابطة و التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

من هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار البعدي والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 1.72 ، وانحراف معياري مقدّر بـ 0.5 ، و الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 1.72، وانحراف معياري مقدّر بـ 0.04 وبلغت (T) المحسوبة 11.31 وبمقارنتها مع (T) الجدولية التي تساوي 2.12 عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أنها ذات دلالة إحصائية، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين العينتين، ويعني أن هناك تطور ملحوظ في الهجوم المضاد للعينة التجريبية التي عملت وفق الوحدات التدريبية المقترحة

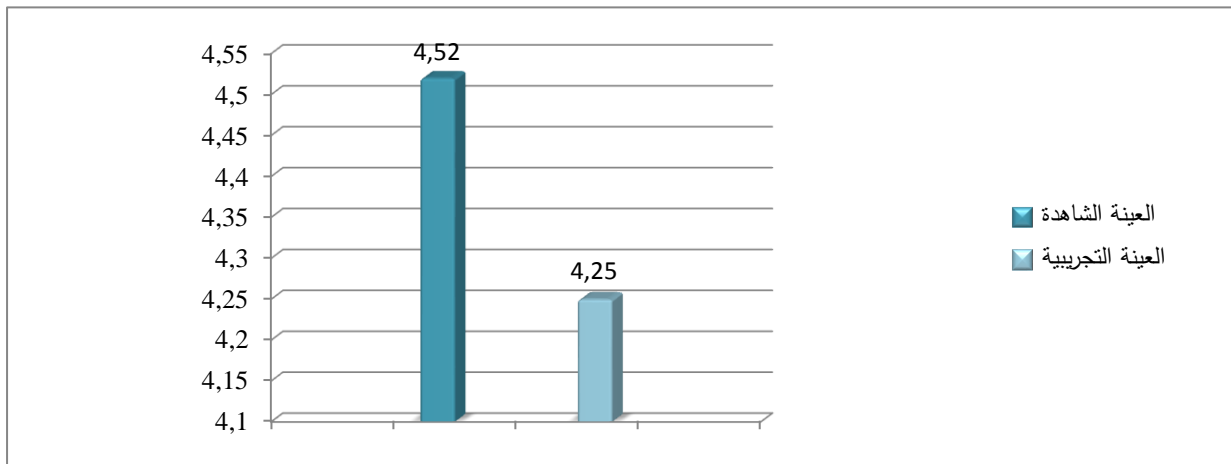
- نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين

3-4- اختبار دقة التصويب

الجدول رقم (21): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (دقة التصويب) للمجموعة الضابطة و التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
العينة الضابطة	14	25.77	2.27	7.07	2.05	دالة إحصائية
العينة التجريبية	14	32.55	1.33			

المصدر: spss, الإصدار 21



الشكل رقم(22): بين نتائج الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الرابع (دقة التصويب) للمجموعة الضابطة و التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

من هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار البعدي والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 32.55، وانحراف معياري مقدّر بـ 1.33، و الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 25.77، وانحراف معياري مقدّر بـ 2.27 وبلغت (T) المحسوبة 7.07 وبمقارنتها مع (T) الجدولية التي تساوي 2.12 عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أنها ذات دلالة إحصائية، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين العينتين، ويعني أن هناك تطور ملحوظ في الهجوم المضاد للعينة التجريبية التي عملت وفق الوحدات التدريبية المقترحة.

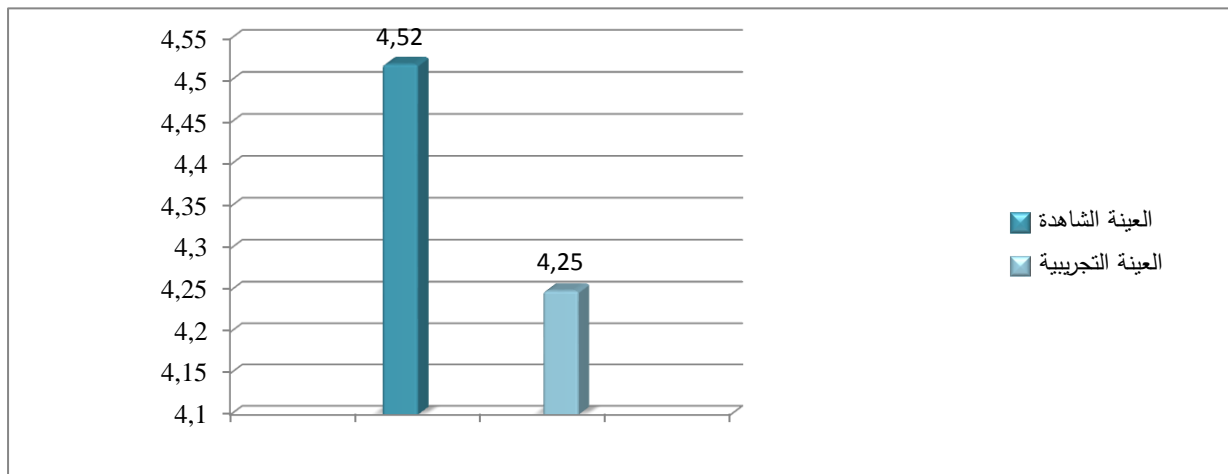
- نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين

3-5- اختبار طول التمرير و دقة التوجيه من مسافة 30 متر:

الجدول رقم (22): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر) للمجموعة الضابطة و التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
العينة الضابطة	14	9.33	3.57	2.16	2.05	دالة احصائية
العينة التجريبية	14	13.11	3.82			

المصدر: spss, الإصدار 21



الشكل رقم (23): بين نتائج الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الخامس (طول التمرير و دقة التوجيه من مسافة 30 متر) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي. من هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار البعدي والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 13.11، وانحراف معياري مقدّر بـ 3.82، والاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 9.33، وانحراف معياري مقدّر بـ 3.57 وبلغت (T) المحسوبة 2.16 وبمقارنتها مع (T) الجدولية التي تساوي 2.12 عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أنها ذات دلالة إحصائية، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين العينتين، ويعني أن هناك تطور ملحوظ في الهجوم المضاد للعينة التجريبية التي عملت وفق الوحدات التدريبية المقترحة.

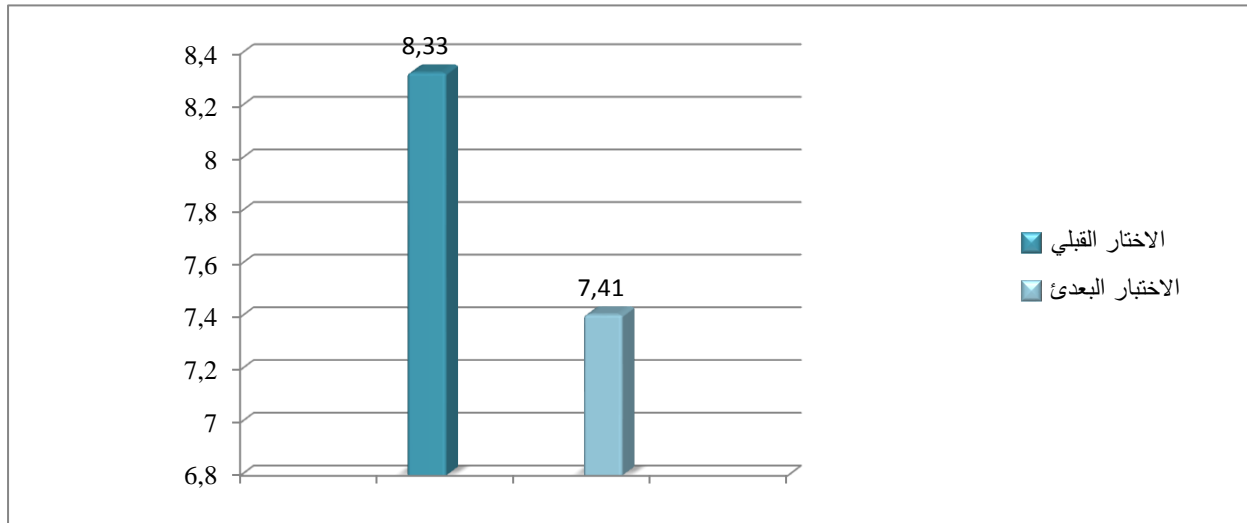
4- اختبار الهجوم المضاد

4-1- اختبار قياس سرعة أداء الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية

الجدول رقم (23): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	14	8.33	0.47	5.50	2.16	0.05
الاختبار البعدي	14	7.41	0.40			

المصدر: spss, الاصدار 21



الشكل رقم (24): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بدون الكرة للمجموعة التجريبية.

من خلال نتائج الجدول رقم (16) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 8.33 و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 7.41 و منه T المحسوبة تساوي 5.50 من خلال ذلك نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة اكبر من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

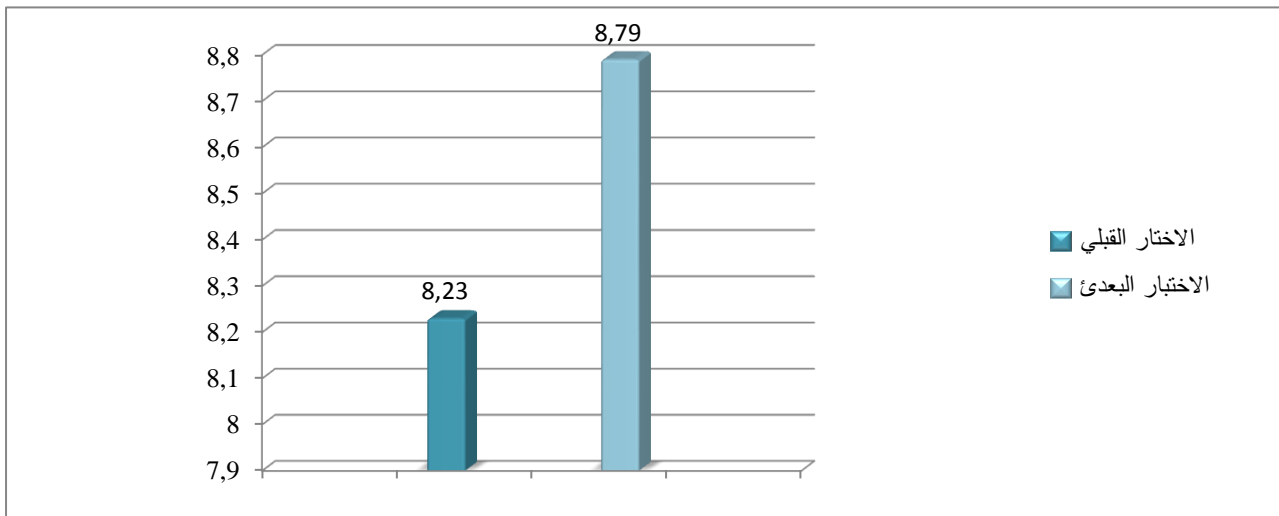
المجموعة الضابطة

4-2- اختبار قياس سرعة أداء الهجوم الخاطف بالنسبة للمجموعة الضابطة

الجدول رقم (24): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار سرعة أداء الهجوم الخاطف للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	14	8.23	0.84	-3.10	2.16	غيردالة إحصائية
الاختبار البعدي	14	8.79	0.84			

المصدر: spss, الاصدار 21



الشكل رقم (25): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار قياس سرعة أداء الهجوم الخاطف.

من خلال نتائج الجدول رقم (17) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 8.23 و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 8.79 و منه T المحسوبة تساوي - 3.10 و من خلال ذلك نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار إن T المحسوبة أصغر من T الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

5- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات :

بعد معالجة النتائج المتحصل عليها بعرضها و تحليلها في هذا الفصل نأتي إلى مناقشة الفرضيات بالوصول إلى أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث و ذلك بإسقاط المفاهيم النظرية على الدراسة التطبيقية و مقارنتها.

5-1- مناقشة الفرضية الأولى :

انطلاقاً من نتائج اختبار البدنية، ومقارنتهما بالفرضيات، وذلك استناداً إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول (1) و (2) و (3) واللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي :

✓ اختبار السرعة بدون كرة 5.80.

✓ اختبار السرعة بالكرة 8.24.

✓ اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية 11.20.

وبمقارنة النتائج مع (t) الجدولية نجد أنها معنوية وذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي .

5-2- مناقشة الفرضية الثانية :

استناداً إلى الأرقام المسجلة في الاختبارات المهارية الخاصة بالعينة التجريبية ومن خلال الجداول (04) و (05) واللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي :

❖ اختبار دقة التصويب 08

❖ اختبار طول التميرير و دقة التوجيه من مسافة 30 متر 6.04

وبمقارنة النتائج المتحصل عليه في كل من الفرضية الأولى و الفرضية الثانية نجد أن المجموعة التجريبية حققت تحسن ملحوظ ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة لحسين هذه الصفة في المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة المذكورة.

5-3- مناقشة الفرضية الثالثة :

أما النتائج المتحصل في نفس الاختبارات البدنية للمجموعة الشاهدة المبينة في الجدول (06)(07)(08) و التي كانت على الشكل التالي :

✓ اختبار السرعة بدون كرة 1.44.

✓ اختبار السرعة بالكرة 1.65.

✓ اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية 1.84.

وبمقارنتها مع (T) الجدولية نجد أنها. لم تحدث أي فروق معنوية ذات دلالة إحصائية

5-4- مناقشة الفرضية الرابعة

أما في ما يخص النتائج المتحصل في الاختبارات المهارية للمجموعة الشاهدة والموضحة في الجدول (09)(10) حيث كانت النتائج :

✓ اختبار دقة التصويب 0.30.

✓ اختبار طول التمرير و دقة التوجيه من مسافة 30 متر 0.10.

وبمقارنتها مع (T) الجدولية نجد أنها.لم تحدث أي فروق معنوية دلالة إحصائية ،وهذا راجع لعدم إخضاعها للوحدات التدريبية المقترحة و التي عملت وفق طريقتها التدريبية المعتادة.

و من خلال كل هذا نكون قد حققنا فرضيتنا التي تنص على أنه :لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.

5-5- مناقشة الفرضية الخامسة :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة وانطلاقاً من نتائج الإختبارات البدنية والمهارية، ومقارنتهما بالفرضيات، وذلك استناداً إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول (11) و(12) و(13) و(14) و(15) واللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار البعدي للعيينة التجريبية و الضابطة:

✓ اختبار السرعة بدون كرة 2.65.

✓ اختبار السرعة بالكرة 2.34.

✓ اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية 11.31.

✓ اختبار دقة التصويب 7.07.

✓ اختبار طول التمرير و دقة التوجيه 2.16.

و بمقارنتها مع (T) الجدولية نجد أنها، معنوية وذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح المجموعة التجريبية.

5-6- مناقشة الفرضية السادسة :

استناداً إلى النتائج المتحصل عليها في اختبار قياس سرعة الهجوم المضاد والمبينة في الجدول رقم (16) ومن خلال مقارنة المتوسطات الحسابية وكذلك الدلالة الإحصائية نجد أن قيمة t المحسوبة للعيينة التجريبية بلغت

✓ اختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد 5.50

وبمقارنتها مع t نجد أنها معنوية و ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد صدق فرضيتنا التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

5-7- مناقشة الفرضية السابعة :

أما النتائج المتحصل في نفس الاختبار للمجموعة الشاهدة و المبينة في الجدول (17) حيث بلغت قيمة T المحسوبة:

✓ اختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد 3.10- .

وبمقارنتها مع t نجد أنها غير دالة إحصائياً وهذا ما يؤكد صدق فرضيتنا التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

ومن خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق الفرضية العامة والمتمثلة في أن للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري أثر فعال على تحسين الهجوم المضاد للاعبين كرة اليد صنف أكبر.

الفصل السابع

استنتاجات وتوصيات

1- الاستنتاجات :

في حدود هذا البحث و استرشادا بأهدافه و الخطوات المتبعة لتحقيق من صحة الفروض وفي حدود عينة البحث والتحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

انطلاقا من نتائج الاختبارات البدنية و المهارية، ومقارنتهما بالفرضيات، وذلك استنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية ،وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول اللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي .

أما النتائج المحصل عليها في نفس الاختبارات للمجموعة الشاهدة والمبينة في الجداول والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة إحصائيا، وهذا راجع لعدم إخضاعها للوحدات التدريبية المقترحة و التي عملت وفق طريقتها التدريبية المعتادة ومنه نستنتج:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

✓ هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية والمهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي لاختبار الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- ✓ أدى استخدام الإختبارت البدنية إلى دقة وموضوعية تحديد الصفات البدنية والمهارية الواجب توفرها لأداء هجوم مضاد بطريقة جيدة.
- ✓ استخدام طريقة التدريب قيد الدراسة كان لها دور كبير في الارتقاء بمستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية.
- ✓ حققت الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد معظم الأهداف المتوقعة و الموضوعة للدراسة.

2- التوصيات:

- على ضوء النتائج و إستخلاصات البحث يوصى الباحث بالتوصيات التالية :
- ✓ الإستعانة بالوحدات التدريبية المقترحة قيد البحث لتدريب اللاعبين الأكبر وكذلك الناشئين لحسين الهجوم المضاد خاصة لدى لاعبي أندية الأقسام الأولى باعتبارهم اللبنة الأساسية لتشكيل المنتخب الوطني الجزائري.
 - ✓ ضرورة تحديد أسس ومبادئ تطبيق وتنفيذ برامج الإعداد البدني والمهاري وخاصة الخططي وكذلك الضوابط قبل البدء في تنفيذ محتويات البرنامج.
 - ✓ التأكيد على أهمية مرحلة الأعداد البدني العام والخاص ودورها في تطوير المستوى الأدائي للهجوم المضاد لتحقيق النتائج الايجابية في كرة اليد
 - ✓ ضرورة استخدام الإختبارات والمقاييس كأسلوب للتقويم الموضوعي لمستويات الإعداد البدني والمهاري و الخططي.
 - ✓ توجيه نتائج هذا البحث والوحدات التدريبية للإتحاد الجزائري لكرة اليد وللعاملين على تدريب الناشئين لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج
 - ✓ الاهتمام بالهجوم المضاد وتطبيقه على الناشئين و الفئات الصغرى ودراسة جميع النواحي المرتبطة به نظرا لعدم وجود دراسات كبيرة ترتبط بخطة الهجوم المضاد.

الخلاصة

يدخل مفهوم تحسين الهجوم المضاد في كرة اليد ضمن الضرورات الأساسية التي تتماشى مع متطلبات المستوى العالي في المجال التنافسي، و تتمثل هذه الدراسة في معرفة الطرق المثلى والسبل الموثوقة التي تضمن بلوغ مستوى من عالي من القدرات البدنية والمهارية تكون في خدمة الهجوم المضاد التي تتطلبها كرة اليد حيث يظهر التكامل بين هاته الصفات المكتسبة مع الهجوم المضاد في انسجام تام من شأنه أن يرفع مستوى رياضة كرة اليد إلى المستوى العالي.

ولذا فقد قمنا بتسطير وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد تتضمن تمارين حالات بيداغوجية ، ألعاب ، مقابلات ذلك لخلق الحيوية والتنافس أثناء التدريب مع الاخذ بعين الاعتبار مستوى اللاعبين و خصائصهم المختلفة، ويمتاز هذا التدريب بتنوع الانشطة و التدرج في مستوى صعوبة التمارين التي تهدف الى تحسين الهجوم المضاد ، وكذا التدرج في التدريب و الانتقال من مرحلة الى اخرى من حيث التعقيد و الصعوبة مع الشرح الجيد، و تصحيح الاخطاء مما يسمح باستيعاب و تثبيت المهارات الحركية و المغزى هو لمس فعالية وجود الوحدات التدريبية ، ومن خلاله برهنا على مردودية الوحدات التدريبية المقترحة و كذا الطرق التعليمية المستعملة.

واستنادا إلى مجموعة من النتائج المتوصل إليها عن طريق الاختبارات و بطرق إحصائية وكذا عن طريق الدراسات النظرية و المشابهة توصلنا إلى النتيجة التالية :

❖ للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري أثر فعال في تحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر.

قاله المصادر والامام

قائمة المراجع

المصادر

القرآن الكريم

أولاً: المراجع العربية

1- الكتب

1. إبراهيم عصمت مطاوع : أصول التربية ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
3. أبو علاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1993.
4. أبو علام رجاء محمود: مناهج البحث في العلوم النفسية و التربية، القاهرة، دار النشر للجامعات، 2011.
5. أحمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط13، القاهرة، 1994.
6. أحمد عريبي عودة ، كرة اليد و عناصرها الأساسية ،مكتبة المجتمع العربي للنشر 2014 .
7. احمد عريبي عودة كرة اليد وعناصرها الأساسية. مالطا: شركة الجا ، 1998.
8. أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2014.
9. أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن ، 2014.
10. أسامة رياض: الطب الرياضي والعب القوي في الاتحاد العربي السعودي الطب الرياضي، 1978.

11. أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
12. إسماعيل مقران: مستويات و مصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية: كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة الجزائر، 1999 - 2000.
13. أمر الله أحمد الباسطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 1998.
14. أمر الله أحمد الباسطي: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة للنشر، مصر، 2001.
15. بسطويسي أحمد: نظريات وأسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
16. بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
17. بوداود عبد اليمين: عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 2009.
18. جمال صبري فرج: نعيم عبد الحسين: الأعداد البدني والمهاري للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعوقين، دار دجلة، عمان ، الأردن، 2012.
19. جمال محمد أحمد محمد: المهارات الاحترافية للاعبي كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية، 2015.
20. حمد علي القط: إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، ج2، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2005.
21. حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، (د ط)، القاهرة، مصر، 1992.
22. خالد جمال السيد: كرة اليد الخطط الهجومية والدفاعية، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر،، 2014.

23. زرواتي رشيد: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار هومة ، الجزائر 2002.
24. زكي محمد ،محمد حسن، عماد أبو القاسم: مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ،2004.
25. سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1982.
26. سعد زغول بشير: " دليلك إلى البرنامج الإحصائي SPSS "، المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية، بغداد، العراق، 2003.
27. سليمان علي حسن وآخرون: التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، 2003.
28. ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم: كرة اليد. جامعة الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
29. ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد، جامعة الموصل، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، 2001.
30. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب، 1999.
31. عامر فاخت شغاتي: علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان ، 2013.
32. عبد الوهاب غازي حمودي: كرة اليد مالها وما عليها، المبادئ التدريبية والتعليمية، ط1، بغداد، دار الحكمة ، 2008.
33. عبد الوهاب غازي محمود: كرة اليد المبادئ التعليمية ،دار الكتب والوثائق، بغداد، 2008.
34. عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005.

35. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي وتطبيقاته منشأة المعارف، الإسكندرية، 1988.
36. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط9، دار الكتاب الجامعي، الإسكندرية، 1999.
37. علي فهمي البيك: طرق وأساليب التدريب لتنمية القدرات الهوائية واللاهوائية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008.
38. علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبد الخليل: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات، ج3، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2008.
39. علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية نظريات تطبيقات، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003.
40. عماد الدين أبو زيد، وآخرون: الدفاع في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
41. عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1997.
42. عودة أحمد عربي: تخطيط التدريب في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان، 2014.
43. فتحي أحمد هادي السقاف: التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة الدولية، 2010.
44. فتحي أحمد هادي السقاف: التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة خورس الدولية للنشر، 2010.
45. فضيل دليو وآخرون: الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية ، منشورات جامعة قسنطينة، 1999.

46. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة، عمان، الأردن ، 1998.
47. كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
48. كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، الجامعة الأردنية، ط2، 2004.
49. كمال درويش عماد الدين وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، 1998.
50. كمال درويش وسامي محمد علي: الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ط1، 1999.
51. كمال عارف طاهر وسعد محسن: كرة اليد. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1989.
52. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
53. لورمي ودمان، ترجمة عصام بدوي، أسامة كامل راتب: التدريب الرياضي علم و فن، دار الفكر العربي، 2003.
54. ليلي عبد العزيز زهران، المناهج التدريبية في التربية الرياضية، دار زهون، القاهرة، 1991.
55. مبروكة عمر محيريق، الدليل الشامل في البحث العلمي، ط1، مجموعة النيل العربية، مصر، 2008.
56. محمد توفيق الوليلي: كرة اليد تعلم-تدريب-تكتيك، مطابع السلام ، الكويت، 1989.
57. محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد: الممارسة التطبيقية في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

58. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف للنشر والتوزيع، ط13، 1993.
59. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، 1994.
60. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ط2، القاهرة، دار الفكر العربي 1999.
61. محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001.
62. محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر الجديدة، 2006.
63. مروان عبد المجيد إبراهيم، محمد جاسم الياسري: اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ط1، 2015.
64. معتصم غوتوف: دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، 2000.
65. مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997.
66. منير جرجس: كرة اليد للجميع، ط1، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2004.
67. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، بدون طبعة، دار الفكر العربي القاهرة-مصر، 1990.
68. منير جرجس: كرة اليد للجميع: ط2، جامعة حلوان، القاهرة، 1985.
69. مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2010.
70. نبيلة أحمد عبد الرحمن، سلوى عز الدين الفكري: منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 2004.
71. ياسر دبور: التدريب في كرة اليد، الإسكندرية، 1996.
72. ياسر محمد دبور: التدريب في كرة اليد، الإسكندرية، مركز الكتاب للنشر، 1999.

2- الكتب المترجمة

1. ديولود فان دالين: مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط3 ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون: مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة 1985.

2- المقالات

1. خليل إبراهيم سلمان و عبد الله بحر فياض: تأثير التدريبات اللاهوائية بالأسلوب الفترتي عالي الشدة في بعض المتغيرات البايوكيميائية وإنجاز عدائي (110) متر موانع لمنتخب محافظة الأنبار، مجلة التربية الرياضية، المجلد العشرون، العدد الأول، 2008.

3- المعاجم

1. المعجم الوسيط: (ج1)، مطبعة مصر، 1960.
2. علي حسن أبو جاموس: المعجم الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011.

4- الرسائل الجامعية

1. سيكنة عبید الرزاق: بعض المتغيرات البايوميكانيكية وعلاقتها بالإدراك الحسي- حركي للذراعين والرجلين لمهارة التصويب بالقفز عالياً للاعبات نادي الفتاة الرياضي في كرة اليد. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ص 2008.
2. نزار ناظم الخشالي: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير القوة الخاصة و علاقته بالتصويب ودافعية الإنجاز للاعبين كرة اليد الشباب، رسالة دكتوراه. 2012.
3. حريزي عبد الهادي: أثر برنامج تدريبي مقترح بالتدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19)، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2012.

ثانيا: المراجع الأجنبية

1. Bayer Formation du joueur, Ed Vigot, 1993, Paris.
2. D.rivere, « les conseils d'un entraîneur à ses joueurs », édition vigot, paris, 1989.
3. Gratas Delamarche P.A and other, Extent of Lactic Anaerobie Metabolism in handballers J. Sports, Int Med, 8, 1980.
4. Grosgeorges B, Observation et entraînement en sport collectifs INSEP, Publications, Paris, 1990.
5. Hugue Monod, Henry Vandewall, Rolland Flaudrois: physiologie du sport bases physiologiques des activités physiques etsportives, éd. Elsevier Masson, 2007..
6. J.CzerWinski, « hand ball » publication, INSEP, 1980.
7. J.Weinecik, « Manuel de l'entraînement », édition vigot, paris, 1993.
8. Jalaezkoy. C. etia and Practical Training. Sofia, 1977.
9. Loftin M and other, Heart rate responseduring Hand-ball singles match lay-p and selected physical fitness components of experienced male hand ballplayer- J sports Med phys fitness, 1996.
10. PARIS Page 151 Guennifey, fiche technique H.B1998, Edition Vigot.
11. Peter G.J.M, Janssen Training Lactate pulse rate, 1989.
12. R.Ricardetj.pinturault, «<<Hand Ball a sept>>», Edition vigot, PARIS, 1971.
13. Thierry N, Les Fondements pédagogique et Techniques du handball, Ed Amphora, Paris, 1988.
14. Tudor o.bompa: périodeisation de l'entraînement, programme pour 35 sport, édition vigot, France, 2007.
15. Piere Guéniffey : fiche technique handballe ,édition vigot, paris, 1998.

الله الحق

أم البواقي في: 23 أكتوبر 2016

من السيد مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الى السيد رئيس نادي ترحي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر

الموضوع: تسهيل مهمة

يرجوا منكم مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، تسهيل المهام على الطالب الباحث: غانم محمد الأمين المولود في 1992/01/09 بالمسيلة، المسجل في السنة الأولى دكتوراه، من أجل تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات الخاصة بمذكرة التخرج لنيل شهادة الدكتوراه تخصص تدريب رياضي بناديكم المحترم.

وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

مدير المعهد

د. بششير حسناور
مدير المعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالنيابة





جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة التحكيم

الأستاذ الدكتور المحترم : معاشة كمال

نحن بصدد إجراء دراسة علمية حول أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر ونضرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال البحث العلمي و التدريب الرياضي, الحديث وبهدف معرفة ملائمة التمارين المقترحة بطريقة التدريب التكراري لتطوير الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد , يرجى من سيادتكم تحديد ماترونه مناسبة وما تقترحونه من إضافة او تعديل لهذه التمارين.

..... شاكرين تعاونكم معنا

- الدرجة العلمية : استاذ محاضر

- الأختصاص : تدريب رياضي محجوب

- التوقيع :

الطالب الباحث

غانم محمد الأمين



جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة التحكيم

دايف رجم أحمد

أحمد بن رجم

الأستاذ الدكتور المحترم :

نحن بصدد إجراء دراسة علمية حول أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر ونضرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال البحث العلمي و التدريب الرياضي, الحديث وبهدف معرفة ملائمة التمارين المقترحة بطريقة التدريب التكراري لتطوير الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد , يرجى من سيادتكم تحديد ماترونه مناسبا وما تقترحونه من إضافة او تعديل لهذه التمارين.

..... شاكرين تعاونكم معنا

- الدرجة العلمية : صابر م

- الاختصاص : د. أحمد بن رجم

- التوقيع : دايف رجم أحمد

الطالب الباحث

دايف رجم أحمد

غانم محمد الأمين



جامعة العربية بن مهدي - أم البواقي -

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة التحكيم

الأستاذ الدكتور المحترم : ليلى نسور غواد

نحن بصدد إجراء دراسة علمية حول أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر ونضرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال البحث العلمي و التدريب الرياضي , الحديث وبهدف معرفة ملائمة التمارين المقترحة بطريقة التدريب التكراري لتطوير الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد , يرجى من سيادتكم تحديد ماترونه مناسبة وما تقترحونه من إضافة او تعديل لهذه التمارين.

..... شاكرين تعاونكم معنا

- الدرجة العلمية : أستاذ محاضر

- الأختصاص : تدريب رياضي

- التوقيع :

الطالب الباحث

غانم محمد الأمين



جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة التحكيم

الأستاذ الدكتور المحترم : **إيجو بي فاتح**

نحن بصدد إجراء دراسة علمية حول أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر ونضرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال البحث العلمي و التدريب الرياضي, الحديث ومهدف معرفة ملائمة التمارين المقترحة بطريقة التدريب التكراري لتطوير الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد , يرجى من سيادتكم تحديد ماترونه مناسبة وما تقترحونه من إضافة او تعديل لهذه التمارين.

..... شاكرين تعاونكم معنا

- الدرجة العلمية : **دكتور في تخصص التربية الرياضية**
- الاختصاص : **تدريب رياضي**
- التوقيع : **غانم محمد الأمين**
الطالب الباحث

غانم محمد الأمين



جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة ترشيح الأختبارات البدنية

الأستاذ الدكتور المحترم : .. د. محمد مسعود كحاس

الدرجة العلمية : .. أستاذ محاضر ب

الأختصاص : .. العلوم البيوضيّة الرياضيّة

عدد سنوات الخبرة : .. 8 سنين

التوقيع : .. [Signature]

تحية طيبة

لغرض إجراء دراسة مكتملة لنيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان أثر وحدات تدريبيه مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتطوير الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد القسم الوطني ب- أكابر ونضرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها نرجو من سيادتكم أبدأ رأيكم حول صلاحية الأختبارات البدنية و المهارة التي تقيس تطوير الهجوم المضاد , و ذلك بوضع إشارة (X) أزاء الأختبار الذي ترونه يصلح للبحث .

ملاحظة

يرجى إضافة اي اختبار آخر غير مدرج في القائمة وترونه مناسباً وضرورياً توفره لقياس القدرات البدنية المذكورة

تحت إشراف الدكتور :

من إعداد الباحث :

قلاتي يزيد

غانم محمد الأمين



جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة التحكيم

الأستاذ الدكتور المحترم : حريزي عبد الهادي

نحن بصدد إجراء دراسة علمية حول أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر ونضرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال البحث العلمي و التدريب الرياضي, الحديث وبهدف معرفة ملائمة التمارين المقترحة بطريقة التدريب التكراري لتطوير الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد , يرجى من سيادتكم تحديد ماترونه مناسبة وما تقترحونه من إضافة او تعديل لهذه التمارين.

..... شاكرين تعاونكم معنا

..... أستاذ محاضر - الدرجة العلمية :

..... التربية الرياضية - الاختصاص :

..... محمد الأمين - التوقيع :

الطالب الباحث

غانم محمد الأمين

قائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	إسم الأساتذة	الدرجة العلمية	الرتبة
01	مقاق كمال	دكتوراه	أستاذ محاضر "أ"
02	أحمد بن رجم	دكتوراه	أستاذ محاضر "أ"
03	سعد سعود فؤاد	دكتوراه	أستاذ محاضر "أ"
04	يعقوبي فاتح	دكتوراه	أستاذ محاضر "أ"
05	درويش محمد	دكتوراه	أستاذ محاضر "ب"
06	حريزي عبد الهادي	دكتوراه	أستاذ محاضر "أ"
07	مرنيز آمنة	دكتوراه	أستاذ محاضر "أ"



جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة ترشيح الاختبارات البدنية

الأستاذ الدكتور المحترم :

الدرجة العلمية :

الاختصاص :

عدد سنوات الخبرة :

التوقيع :

تحية طيبة

لغرض إجراء دراسة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتطوير الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد القسم الوطني ب- أكابر ونضرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها نرجو من سيادتكم أبداء رأيكم حول صلاحية الاختبارات البدنية والمهارية التي تقيس تطوير الهجوم المضاد، و ذلك بوضع إشارة (X) أراء الاختبار الذي ترونه يصلح للبحث .

ملاحظة

يرجى إضافة أي اختبار آخر غير مدرج في القائمة وترونه مناسباً وضرورياً توفره لقياس

القدرات البدنية المذكورة

الطالب : غانم محمد الأمين

1-الاختبارات المستخدمة:

اختبار نيلسون :

الغرض من الاختبار :قياس سرعة الاستجابة الحركية وفقا لاختبار المثير

الأدوات المستخدمة : مساحة بطول 20 م وعرض 02 م خالية من العوائق ، كرونومتر

طريقة الأداء : يقف المختبر عند احدى نهايتي خط المنتصف لمواجهة امؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر ويمسك ساعة كرونومتر بأحدي يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما الى جهة اليسار او اليمين و في نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة و في ذلك الوقت يقوم المختبر بركض بأقصى سرعة الى خط الجانب الذي أشار اليه المؤقت و عندما يصل الى الخط الذي يبعد 6.4 متر متر يقوم بإيقاف الساعة

التسجيل

يسجل للاعب اقل زمن للجهة اليمين و اقل زمن للجهة ايسار من ثلاث محاولات لكل جانب .

أ- الاختبار الأول:

اختبار السرعة لمسافة 30 متر .

الهدف :

قياس السرعة الانتقالية بدون كرة ثم بالكرة لمسافة 30 متر.

الوسائل المستعملة :

- ملعب كرة اليد

- صفارة

- ميقاتي (كرونومتر)

- بطاقة تسجيل

- كرات.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب عند خط البداية الذي يبتعد عن خط المرمى لملاعب كرة اليد بـ 1متر ، وعند سماع إشارة الانطلاق ينطلق اللاعب بسرعة قصوى إلى خط المنتصف ، أين يستقبل الكرة من أحد الزملاء ويستمر بالجري مع تنطيط الكرة بسرعة حتى خط 9متر .

يقوم الباحث بتسجيل زمن المسافة المقطوعة بدون كرة ، والمسافة المقطوعة بالكرة .

التسجيل:

تسجل أحسن محاولة لكل مسافة من مجموع محاولتين للاختبار ككل (موقع الاتحاد الفرنسي لكرة اليد اختبارات بدنية 2000 .)

اختبار الفرق البرازيلية :

الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى

الأدوات المستعملة : ملعب كرة يد ، شريط لاصق لتحديد المسافة ، كرونومتر

طريقة الأداء: يقف اللاعب على خط يبعد عن خط البداية بـ 10 متر وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بسرعة تتزايد حتى يصل الى أقصاها عند خط البداية حيث يقف مساعد المدرب عند خط البداية رافعا ذراعه للأعلى ، وعندما يقوم اللاعب بقطع الخط يقوم بخفض ذراعه للأسفل و في نفس الوقت يقوم المدرب الواقف على خط النهاية بتشغيل الساعة ، وعندما يصل اللاعب عند خط النهاية يوقف الساعة.

التسجيل :

يسجل اللاعب أفضل محاولة من محاولتين كما يبدأ الجري من وضع البدأ العالي وتعطى راحة بين المحاولتين

1- 7 ث ضعيف جدا

2- من 6.50 ثا الى 7.49 ضعيف

3- 6.00 ثا الى 6.49 متوسط

4- من 5.50 الى 5.99 جيد

5- اقل من 5.49 جيد جدا

اختبارات المهارية :

اختبار التمرير على مربعات متداخلة

الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير

الأدوات : 5 كرات يد - حائط أملس - خط للرمي يبعد على الحائط بأربعة أمتار ، يرسم مربعان متداخلان أبعادهما 70-70 سم ، 30-30 سم وعرض الخطوط المربعان 05 سم الحد السفلي للمربع يبعد عن الأرض 160 سم

موصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط الرمي، حيث يقوم بتمرير الكرة محاولا إصابة المربع الصغير

التسجيل : تسجل التمريرات الخمس تبعا للشروط التالية :

- اذا أصابت الكرة المربع الصغير يحسب للمختبر أربع درجات
- اذا أصابت الكرة خطوط المربع الصغير يحسب للمختبر ثلاث درجات
- اذا أصابت الكرة المربع الكبير يحسب للمختبر درجتين
- اذا أصابت الكرة خطوط المربع الكبير يحسب للمختبر درجة

- إذا أصابت الكرة الحدود خارج المربع الكبير يحسب للمختبر 0 درجة

اختبار التمير على حائط مواجه لمدة 30 ثانية

الغرض من الاختبار: قياس توافق و سرعة التمير

الأدوات : كرة يد قانونية ، حائط مستوي ، ساعة إيقاف

مواصفات الأداء : يقف المختبر على بعد ثلاثة أمتار من الحائط ، ومن ثم يقوم بتمرير الكرة

على الحائط و أستقبالها ، والاستمرار بالتمرير والاستلام لأكبر عدد ممكن خلال الزمن المحدد .

الشروط :

1- يؤدي المختبر الاختبار باليد الشائعة للاستعمال لديه

التسجيل :

تحسب عدد مرات التمير و الاستقبال في الزمن المحدد

اختبار دقة التصويب :

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب

الأدوات : كرة يد ، خط للرمي ، مرمى مقسم وعلى حائط أملس ذو ارتداد

مواصفات الأداء و التقويم :

يرسم مرمى كرة اليد على حائط على شكل قائمين وعارضة بحيث يكون الشكل الذي يمثل

القائمين ملامسا لخط تلاقي الحائط وأرضية الملعب ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب الى

تسع مستطيلات ثم يرسم خط على الأرض يبعد على المرمى تسعة أمتار يقوم اللاعب بالتصويب

من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة أن الذي تصيب كراته (1.3.7.9)

والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ (60.100) ينال الدرجة القصوى وهي 04

درجات اما الذي تصيب كراته (2.8) يحصل على ثلاثة درجات والذي تصيب كراته المستطيل

رقم (5) يحصل على درجة واحدة فقط ، خارج حدود المرمى يحصل على 0 درجة ، وكل لاعب يؤدي 05 محاولات

الاختبارات المهارية:

◀ اختبار طول التمرير و دقة التوجيه م ن مسافة (30) متر

✓ الهدف من الاختبار: قياس درجة التمرير و دقته.

✓ الأدوات : ملعب كرة اليد (20*40) متر.

يرسم بداخل الملعب مربع (4*4) متر في من نصفي الملعب ويكون ضلع المربع البعيد من خط المرمى و الموازي له على بعد (10) أمتار من خط المنتصف وبعد كل من الضلعين الآخرين الموازين لخط الجانب (08) أمتار.

- عدد (5) كرات يد قانونية توضع داخل المربع .

✓ طريقة الأداء: يستحوذ اللاعب وهو داخل المربع على الكرات الخمس ليوجهها الواحدة بعد الأخرى إلى المرمى المقابل مستخدما في ذلك ثلاث خطوات من المشي أو الجري و أن يكون ملامسا للأرض لحظة خروج الكرة من يده.

✓ التسجيل: تحتسب عدد الرميات التي تدخل فيها الكرة المرمى مقذوفة وليست مدحرجة على الأرض سواء كان مباشرة أو برتدادها مرة واحدة من داخل الملعب بالمنطقة أما المرمى.

- تحول عدد الرميات التي تدخل المرمى إلى درجات من واقع الجدول المعد لذلك

معدلات طول التمرير ودقة التوجيه من (30) متر

الدرجة	عدد الأهداف الناجحة
صفر	صفر
6	1
8	2
10	3
15	4
20	5

اختبار قياس الهجوم الخاطف

- ✓ اسم الاختبار: قياس الهجوم الخاطف
- ✓ الغرض من الاختبار : قياس سرعة أداء الهجوم الخاطف
- ✓ الأدوات المستخدمة : ملعب كرة اليد - كرات يد - أقماع - ساعة إيقاف
- ✓ طريقة الأداء : يقف اللاعب في مركز الجناح الأيمن أو الأيسر (خط البداية) على خط 9 أمتار عند إعطاء الإشارة البصرية يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى الحارس المرمى ثم الانطلاق للهجوم الخاطف (الجري) كما هو موضح بالشكل، ثم إستلام التمريرة الطويلة من الحارس بعد منتصف الملعب ثم يقوم اللاعب بالدخول للمرمى و التصويب.
- ✓ الشروط :

- لكل لاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها

- ضرورة إتباع الشروط القانونية في التخطيط و التصويب

✓ التسجيل :

يسجل الزمن الأقرب 1 / 10

يسجل الهدف طبقا للطرق القانونية

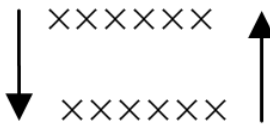
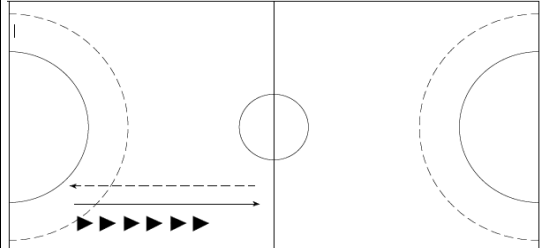
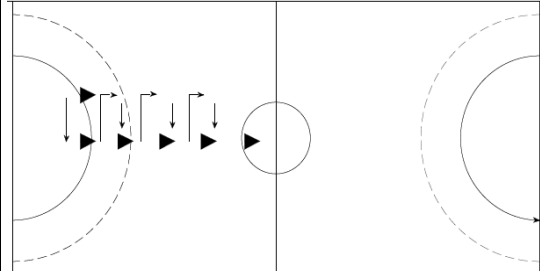
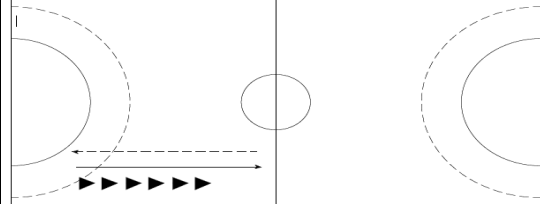
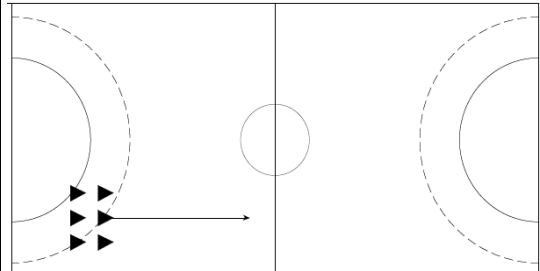
لا يصلح	يصلح	الغرض من الاختبار	اسم الاختبارات
		قياس سرعة الاستجابة الحركية وفقا لاختبار المثير	اختبار نيلسون
		قياس السرعة الانتقالية بدون كرة ثم بالكرة لمسافة 30 متر .	اختبار السرعة لمسافة 30 متر .
		قياس السرعة القصوى	اختبار الفرق البرازيلية
		قياس دقة التمرير	اختبار التمرير على مربعات متداخلة
		قياس توافق و سرعة التمرير	اختبار التمرير على حائط مواجه لمدة 30 ثانية
		قياس دقة التصويب	اختبار دقة التصويب
		طول التمرير ودقة التوجيه	اختبار قياس طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30م
		قياس الهجوم الخاطف	اختبار قياس الهجوم الخاطف

زمن الوحدة التدريبية: 90 د

الشدة: 85 - 90 F.C. M

الحصة التدريبية رقم (01):

الهدف من الحصة: تحسين السرعة الانتقالية الحركية
الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصة ملونة.

المرحلة	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم		20د		
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: - عند سماع إشارة المدرب يقوم اللاعب بالركض نحو قمع الأول ومن ثم العودة إلى نقطة الانطلاق		15د	04	03 د
	التمرين الثاني: عند سماع إشارة المدرب يركض اللاعب نحو القمع الأول ومن ثم يعود بالجري إلى الخلف نحو نقطة الانطلاق.		15د	04	03 د
	التمرين الثالث: نفس التمرين الأول يعود بالجري إلى الخلف.		12د	04	03 د
	التمرين الرابع: تشكيل مجموعات تضم ثلاثة لاعبين وعند سماع الإشارة ينطلقون بأقصى سرعة (30م).		8د	05	03 د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات		10د		

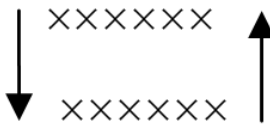
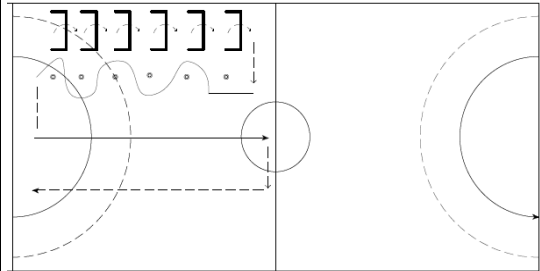
زمن الوحدة التدريبية: 90 د

الحصة التدريبية رقم (02):

الشدة: F.C. M95

الهدف من الحصة: تحسين القوة العضلية للرجلين

الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصة ملونة حبال مطاطية ، صناديق.

المراحل	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لمعضلات الجسم		20د		
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: - يقوم اللاعب بحركة القرفساء باستخدام أنقال.		09د	04	03د
	التمرين الثاني: يقفز اللاعبون فوق حواجز ثم يركض بأقصى سرعة ممكنة ويعود الخلفي نحو المنتصف ثم المشي.		18د	04	03د
	التمرين الثالث: يقوم اللاعب بضم رجليه و ثم القفز على الصندوق بارتفاع (60 سم)		8د	04	03د
	التمرين الرابع: باستخدام حبال مطاطية وثلاثة كرات يد يقوم اللاعب بحمل الكرة وفي نفس الوقت يمسك به بواسطة الحبل مطاطي حاول اللاعب الجري القفز و التسديد.		13د	03	03د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات		10د		


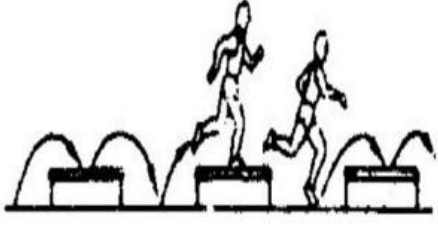
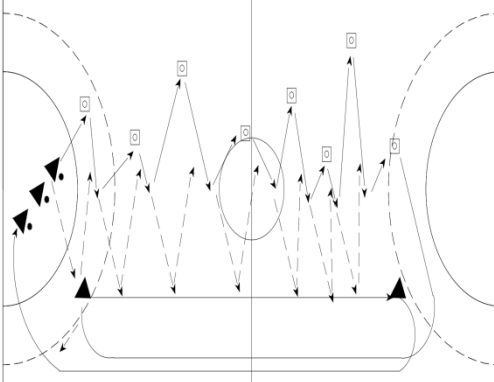
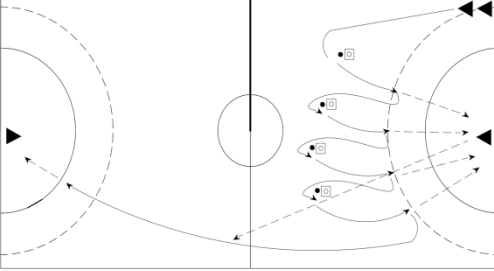
زمن الوحدة التدريبية: 90 د

الشدة: F.C. M90

الحصة التدريبية رقم (03):

الهدف من الحصة: تحسين القوة المميزة بالسرعة

الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصة ملونة ، صناديق.

المراحل	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم		20د		
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: - يقوم اللاعبون بالجري بين الحواجز ثم القفز على مجموعة من الحلقات		14د	04	03 د
	التمرين الثاني: توضع مجموعة من الصناديق الخشبية بين كل صندوق حوالي (1م)، يقوم اللاعبون بالجري والصعود فوق الصناديق		12د	03	03 د
	التمرين الثالث: يقوم المدرب بوضع الأقماع حسب الشكل ويتشكل اللاعبون مع بعضهم البعض يمرر اللاعب "أ" إلى اللاعب "ب" ويجري سريعا باتجاه الصندوق يقفز عليه ويعود إلى استلام الكرة وغيرها وهكذا		13د	04	03 د
	التمرين الرابع: يقوم المدرب بوضع الأقماع بالشكل المبين ينطلق اللاعب مركز الجناح يلتقط الكرة ويصوبها وعند الانتهاء يقوم بهجوم سريع نحو المرمى		9د	03	03 د
المرحلة الختامية	تمارينات تمدد العضلات		10د		

زمن الوحدة التدريبية: 60 د

الشدة: F.C. M90

الحصة التدريبية رقم (04):

الهدف من الحصة: تحسين سرعة رد الفعل

الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصة ملونة ، مقعد سويدي.

المرحله	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم		20د		
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: - على شكل مجموعات ومن وضعيات الجلوس ينطلق "أ" و "ب" يقومون القفز على الحواجز نحو الكرة و الذي يمسكها أولاً يصبح مهاجم والثاني مدافع .		8د	04	03 د
	التمرين الثاني: يقوم اللاعب بالجري نحو المقعد ثم جانبياً على المقعد السويدي ويعطي المدرب الإشارة لاختيار إحدى الجهتين للتسديد		7د	03	03 د
	التمرين الثالث: يقوم اللاعب بالجري ثم القفز على الحواجز ويعطي المدرب الإشارة باختيار إحدى الجهتين يمين أو يسار ليقوم بالتسديد		6د	04	03 د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات		10د		

الحصة التدريبية رقم (05):

زمن الوحدة التدريبية: 60 د

الشدة: 85 - F.C. M 90

الهدف من الحصة: تحسين السرعة الانتقالية الحركية

الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصة ملونة ، حواجز .

المراحل	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم 		20د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> - المدرب يعطي الإشارة يقوم الفوج الأول بالتمرير نحو الفوج الثاني الذي يقوم بإرجاع الكرة إلى زميله هذا الأخير يقوم بالتسديد 		7د	04	03 د
	<p>التمرين الثاني:</p> <ul style="list-style-type: none"> يقوم اللاعب بالقفز على الحواجز ثم حمل الكرة إلى الزميل يقوم بالتسديد 		7د	03	03 د
	<p>التمرين الثالث:</p> <ul style="list-style-type: none"> يقوم اللاعبان بتمرير الكرة إلى بعضهم البعض حتى منتصف الملعب يقوم أحد اللاعبين بركض السريع ليستلم الكرة من زميله الذي بدوره يقوم بالتسديد 		7د	04	03 د
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> تمرينات تمدد العضلات 		10د		


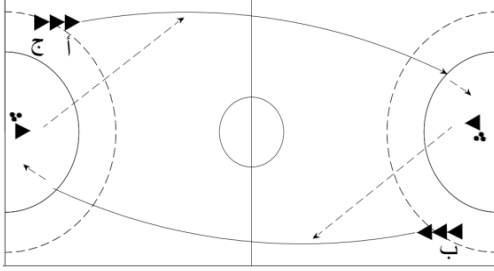
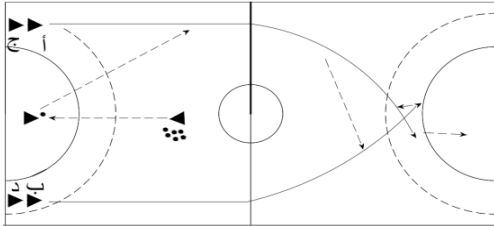
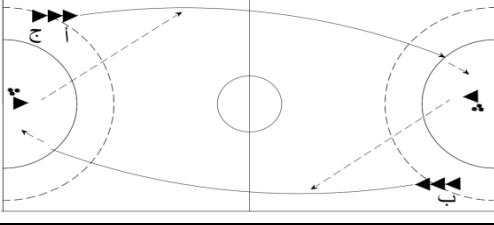
زمن الوحدة التدريبية: 90 د

الحصة التدريبية رقم (06):

الشدة: F.C. M85

الهدف من الحصة: تحسين تمرير الطويل من الحارس إلى لاعب الجناح

الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصة ملونة .

المراحل	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لمعضلات الجسم		20د		
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: - يمرر الحارس الكرة إلى الجناح الذي يكون منطلق بأقصى سرعة ممكنة ويقوم بعملية التنطيط و ثم التسديد		09د	03	03 د
	التمرين الثاني: نفس التمرين السابق لكن يتم الفوج إلى قسمين ينطلق اللاعبون يقومون بالتقاطع ثم التسديد		12د	03	03 د
	التمرين الثالث: نفس العمل السابق لكن يوجد مدافع يراقب لاعب الجناح		10د	03	03 د
	التمرين الرابع: نفس العمل السابق لكن بوجود مدافعين		7د	03	03 د
	التمرين الخامس: مباراة تطبيقية عند ضياع الكرة يحاول الحارس توصيل الكرة إلى لاعب الجناح مباشرة			7د	03
المرحلة الختامية	تمرينات تمدد العضلات		10د		

زمن الوحدة التدريبية: 90 د

الحصة التدريبية رقم (07):

الهدف من الحصة: تحسين تمرير الكرة من الحارس للاعب المندفع للهبوط المضاد الشدة: F.C. M90
الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصة ملونة .

المرحله	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم 		20د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> - من وضعية الوقوف يقوم اللاعب بالجري لمسافة (20م) 		14د	04	03 د
	<p>التمرين الثاني:</p> <ul style="list-style-type: none"> يقوم الحارس بالتمرير للكرة للاعب "أ" الذي بدوره يقوم بالتمرير للاعب الذي ينطلق من نصف الملعب ثم يقوم بعملية التسديد وهكذا. 		12د	03	03 د
	<p>التمرين الثالث:</p> <ul style="list-style-type: none"> يقوم الحارس بتمرير الكرة للاعب "ب" يضع هذا الأخير الكرة على الأرض وينطلق بأقصى سرعة ممكنة و يقوم اللاعب "أ" بتمرير الكرة. 		13د	04	03 د
	<p>التمرين الرابع:</p> <ul style="list-style-type: none"> يمر المدرب الكرة الى الحارس وفي نفس اللحظة ينطلق اللاعب أ ليستلم تمريرك طويلة من الحارس مؤديا خداعا بالتصويب وهكذا تستمر العملية 		9د	04	03 د
المرحلة الختامية	تمرينات تمدد العضلات		10د		

الحصة التدريبية رقم (08):

زمن الوحدة التدريبية: 60 د

الشدة: F.C. M90

الهدف من الحصة: تحسين التمرير الطويل بين لاعب الوسط و الأجنحة

الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصة ملونة .

المرحلت	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم 		20د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين الأول:</p> <p>- يقوم الحارس بتمرير للاعب "ب" الذي بدوره يمرر الكرة للاعب "أ" الذي يكون في وضعية الانطلاق السريع نحو المرمى ثم لالقيام بعملية التسديد</p>		14د	04	03د
	<p>التمرين الثاني:</p> <p>نفس العمل السابق اللاعب "ب" يمرر للاعب "أ" واللاعب "د" يمرر للاعب "س"</p>		12د	04	03د
	<p>التمرين الثالث:</p> <p>يقوم لاعب الجناح بتمرير الكرة للاعب المحوري يرجع الكرة نحو الحارس هذا الأخير يقوم بإعادة الكرة إليه ويقوم بتمرير الكرة للاعبي الأجنحة اللذان يقومان بتبادل التمريرات تنتهي بالتسديد نحو المرمى</p>		13د	04	03د
	<p>التمرين الرابع:</p> <p>يمرر الحارس المرمى لصانع اللعب الذي بدوره يمرر للاعب المنطلق للهجوم المضاد</p>		9د	05	03د
المرحلة الختامية	<p>تمرينات تمديد العضلات</p>		10د		

الحصة التدريبية رقم (09):

زمن الوحدة التدريبية: 90 د

الهدف من الحصة: تحسين الهجوم المضاد مهاجمين ضد مدافع

الشدة: F.C. M90

الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصة ملونة .

المرحل	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم 		20د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقوم لاعب الجناح بتمرير الكرة للحارس هذا الأخير يقوم بالاختيار إما بالتمرير للاعب (أ) أو اللاعب (ب) ويحاول أحدى المدافعين عرقلة الهجوم 		14د	04	03 د
	<p>التمرين الثاني:</p> <ul style="list-style-type: none"> نفس العمل السابق مع الزامية التمرير للاعبا منطلقا قصير عت وجود مدافعين اثنين 		10د	03	03 د
	<p>التمرين الثالث:</p> <ul style="list-style-type: none"> نفس العمل السابق مع إلزامية التمرير للاعب المنطلق بأقصى سرعة مع وجود مدافع 		12	04	03 د
	<p>التمرين الرابع:</p> <ul style="list-style-type: none"> إندفاع هجومي مهاجمان ضد مدافع 		12	03	03
المرحلة الختامية	تمريبات تمديد العضلات		10د		

زمن الوحدة التدريبية: 90 د

الشدة: F.C. M90

الحصة التدريبية رقم (10):

الهدف من الحصة: تحسين الهجوم المضاد ثلاث ضد إثنين

الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصة ملونة ،مقاتي.

المرحلة	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم 		20د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقف مدافعين في منتصف الملعب عند سماع الإشارة يبدأ الهجوم المضاد عند حارس المرمى بمريرة طويلة لأحد لاعبي الأجنحة 		10د	04	03 د
	<p>التمرين الثاني:</p> <ul style="list-style-type: none"> نفس التمرين السابق مع إضافة صف ثاني من المدافعين 		15د	03	03 د
	<p>التمرين الثالث:</p> <ul style="list-style-type: none"> تمرير خاطف من الجناح إلى صانع الألعاب مع وجود مدافع يتابع لاعب الجناح ومدافع يتابع صانع الألعاب 		12د	04	03 د
	<p>التمرين الرابع:</p> <ul style="list-style-type: none"> من وضعية الدفاع بعد ضياع الكرة يبدأ الهجوم المضاد ويتحول المهاجمين إلى مدافعين 			11د	04
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات		10د		

زمن الوحدة التدريبية: 60 د

الشدة: F.C. M85

الحصة التدريبية رقم (11):

الهدف من الحصة: تحسين هجوم المضاد أربعة ضد ثلاثة

الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصة ملونة ، مقاتي.

المراحل	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم		20د		
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: - يعتبر التمرير للحارس إشارة البدء يبدأ اللاعبون المهاجمون بالهجوم الاندفاعي ويقومون اللاعبون بالدفاع وللاعبين حرية التمرير		7د	04	03 د
	التمرين الثاني: يتبادلون اللاعبون بالكرة فيما بينهم وينتهي التمرير بالتصويب بحيث تعتبر إشارة بدء الهجوم المضاد يمرر الحارس للاعب الجناح الذي يكون متأخرا قليلا يقوم هذا الأخير بإيصال الكرة للمهاجمين		7د	03	03 د
	التمرين الثالث: نفس التمرين السابق لكن يشترط ألا يتجاوز عدد التمريرات 3 تمريرات		7د	04	03 د
المرحلة الختامية	تمرينات تمدد العضلات		10د		

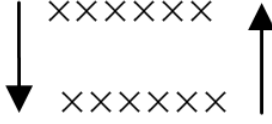
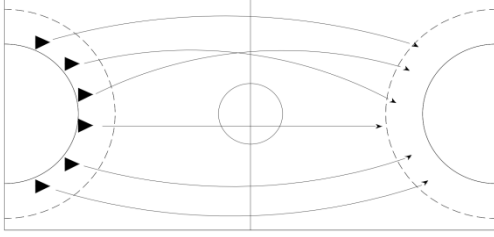
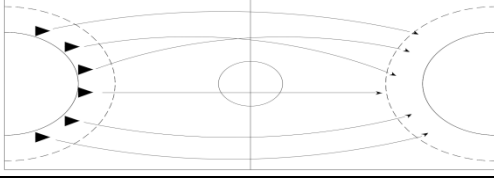
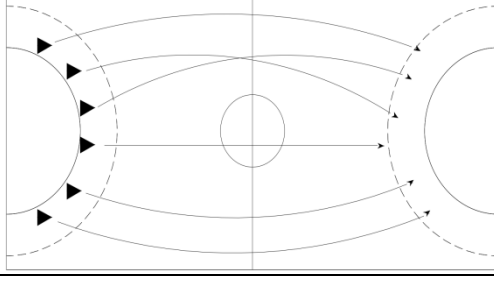
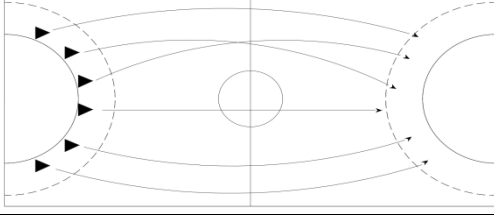
زمن الوحدة التدريبية: 90 د

الحصة التدريبية رقم (12):

الشدة: F.C. M85

الهدف من الحصة: تحسين الهجوم المضاد خطة دفاعية 0 - 6

الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصة ملونة ، مقاتي.

المرحلة	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none">- التحية الرياضية- شرح مدن الحصة- جري خفيف- تسخين عام لعضلات الجسم		20د		
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: - من وضعية الدفاع 0-6 عند سماع إشارة المدرب يجري كل لاعب في المسار المبين في الشكل		12د	03	03 د
	التمرين الثاني: نفس التمرين السابق مع ضرورة الاعتماد على ثلاث تمريرات فقط		12د	03	03 د
	التمرين الثالث: فريق يهاجم وفريق يدافع 0-6 يعتبر ضياع الكرة إشارة بدء الهجوم المضاد يتحول المدافعون إلى مهاجمون والعكس		12د	03	03 د
	التمرين الرابع: نفس العمل السابق مع ضرورة قطع الكرة للفريق المهاجم والتحول السريع إلى الهجوم المضاد		12د	04	03
المرحلة الختامية	تمرينات تمدد العضلات		10د		

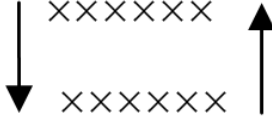
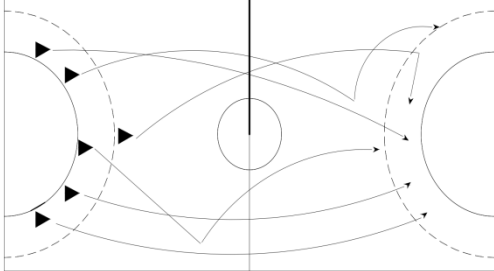
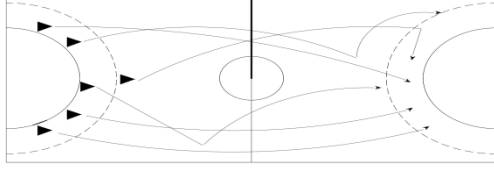
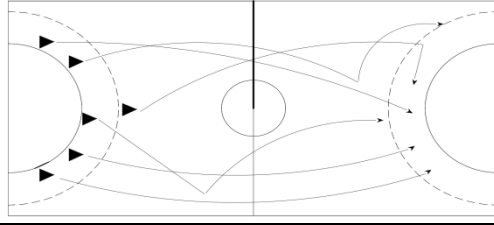
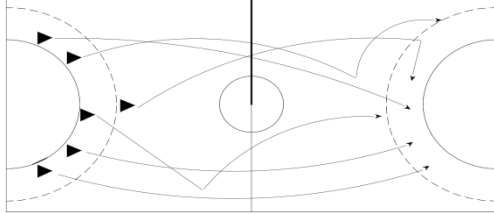
زمن الوحدة التدريبية: 90 د

الحصة التدريبية رقم (13):

الشدة: F.C. M85

الهدف من الحصة: تحسين الهجوم المضاد من خطة دفاعية 1-5

الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصة ملونة ، مقاتي.

المراحل	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لمعضلات الجسم		20د		
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: - عند سماع إشارة المدرب ينطلق كل لاعب إلى الهجوم حسب الشكل المبين و يحاول إيصال الكرة إلى أحد اللاعبين		9د	04	03 د
	التمرين الثاني: نفس التمرين السابق مع ضرورة الاعتماد على ثلاثة أو أربعة تمريرات		13د	03	03 د
	التمرين الثالث: فريق يهاجم و الآخر يدافع عند ضياع الكرة يبدأ الهجوم المضاد من الحارس		14د	04	03 د
	التمرين الرابع: نفس التمرين السابق مع ضرورة قطع الكرة للفريق المهاجم والتحول السريع إلى الهجوم المضاد		13د	04	03 د
المرحلة الختامية	تمرينات تمدد العضلات		10د		

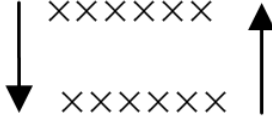
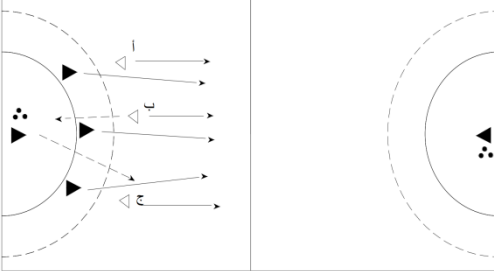
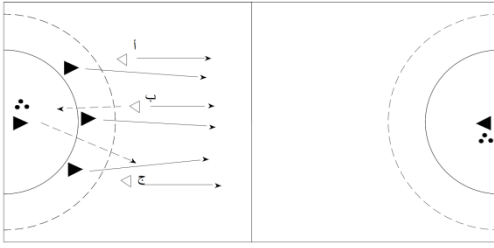
زمن الوحدة التدريبية: 90 د

الشدة: F.C. M85

الحصة التدريبية رقم (14):

الهدف من الحصة: تحسين الهجوم المضاد الخطة 3-3

الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصاة ملونة ، مقاتي.

المراحل	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لمعضلات الجسم		20د		
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: - عند سماع الإشارة ينطلقوا كل اللاعبين حسب كل مركز ويحاول الحارس إيصال الكرة إلى احد اللاعبين		10\$	04	03 د
	التمرين الثاني: نفس التمرين السابق مع ضرورة ألا يتجاوز عدد التمريرات 3 كحد أدنى إلى أربعة إلى حد أقصى		12د	03	03 د
	التمرين الثالث: فريق يهاجم و الآخر يدافع بخطة (3-3) عند ضياع الكرة يبدأ الهجوم المضاد من الحارس		15د	04	03 د
	التمرين الرابع: نفس التمرين السابق مع ضرورة قطع الكرة للفريق المهاجم والتحول السريع إلى الهجوم المضاد		11د	04	03 د
المرحلة الختامية	تمرينات تمدد العضلات		10د		

بعد التطور الكبير الذي شهدته كرة اليد أصبح لزاما على ممارسيها الإلمام بجميع خططها سواء الدفاعية أو الهجومية وإتباع أنسب الطرق التدريبية لتحقيق ذلك ومن بين الخطط الهجومية نجد الهجوم المضاد حيث يعتبر وسيلة فعالة لحسم نتائج المباريات وأفضل طريق لتحسين هاته الصفة هيا إتباع طريقة التدريب التكراري التي تتوافق وخاصة الهجوم المضاد من هذا المنطلق إقترحنا دراسة تهتم بتحسين الهجوم المضاد بواسطة التدريب التكراري وحملت عنوان : أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرى اليد.

Résumé

Après le grand développement du handball, il est devenu nécessaire pour ses pratiquants de connaître tous ses plans, qu'ils soient défensifs ou offensifs, et de suivre les méthodes d'entraînement les plus appropriées pour y parvenir. En ce sens, nous avons proposé une étude pour améliorer la contre-attaque par entraînement répétitif et résolu le titre: Effet des modules de formation proposés dans la méthode d'entraînement répétitive pour améliorer la contre-attaque des joueurs de hand balle.

Abstract

After the great development handball has witnessed , it became necessary for its practitioners to recognize all its plans, whether defensive or offensive ones and to follow the most appropriate training methods to achieve this. Among the offensive plans, we find the counter attack as an effective way to resolve the match results and the best way to improve this character. In this sense, we proposed a study to improve counter-attack by repetitive training and resolved the title: Effect of proposed training modules in the repetitive training method to improve the counter attack of hand balle players.