



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر.

الشعبة: تدريب رياضي.

التخصص: تدريب رياضي تنافسي.



عنوان المذكرة

دور التدريب المدمج أثناء فترة المنافسة في تطور

بعض المهارات الأساسية (التمرير-التصويب) لدى

لاعبي كرة اليد (من وجهة نظر المدربين)

دراسة ميدانية لفرق كرة اليد لولاية ميلة

إشراف الأستاذ:

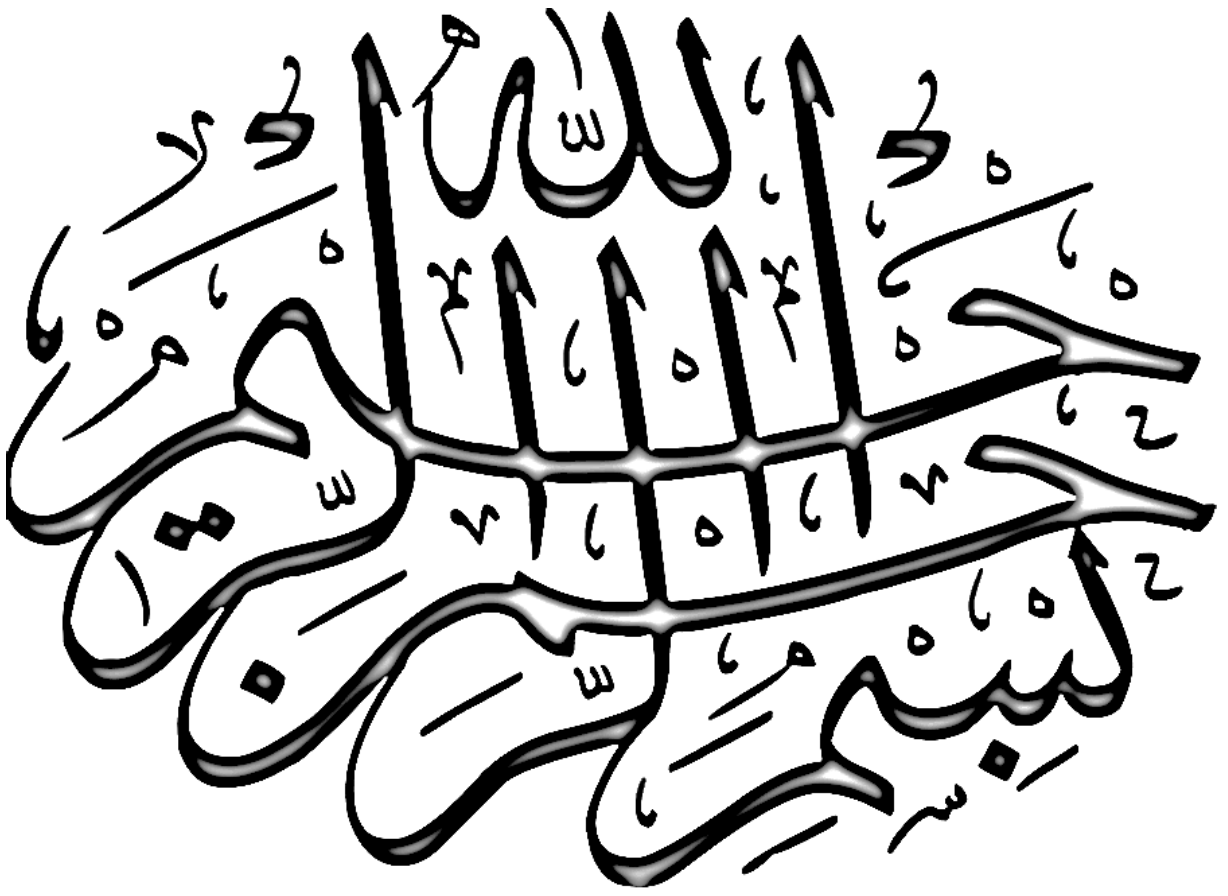
✓ بولحليب مبروك

إعداد الطلبة:

✓ شيبوط مهدي

✓ برباس أيوب

السنة الجامعية : 2021/2020.



شكر و عرفان



نتقدم بالشكر الجزيل إلى من قدم لنا يد العون والمساعدة

قليلًا أو كثيرًا من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا البحث وأولهم بعد المولى

عز وجل والدينا الكريمين أطال الله في أعمارهم إذ لم يفترخوا علينا بالدعاء

والثبات، وحسن التحصيل والتوفيق وتمام التسهيل

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل بجامعة تاسوسية وعلى رأسهم الأستاذ المشرف:

"**بولعليج مبروك**" الذي حظينا بكرمه وإشرافه على مذكرتنا وتنوير دربتنا

بنصائحه الطائب وتوجيهاته السديدة فكان له الفضل الكبير في متابعة مراحل

هذا البحث والحرص على تحقيقه هو إخراجنا إلى الوجود في أجمل حلة، فله منا

بالغ الشكر والعرفان وخالص الامتنان.

إلى جميع الأساتذة، والذين

سيشرفون على مناقشة هذه المذكرة، فلهم منا تحية تقدير وتمام

احترام.



إهداء

الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لأولي الألباب والصلاة والسلام على سيدنا وقدوتنا محمد وآله أصحابه الكرام أما بعد:
أهدي ثمرة جهدي إلى من وصى بهما الله عز وجل رضاها وأرضاها وطاعتها من طاعته ومنبع الحنان **أمي وأبي** الغليان على قلبي أطال الله في عمرهما الذين سهروا ووقفوا بجانبني في أعمس الأيام وإخوتي الأعمى وأولاد أختي وإلى أعمامي وأخوالي وإلى كل من يحمل لقب **برباس** و"زناتي" وإلى أصدقائي "مهدي، عبد الرحمن، نورالدين، نصر الدين، محمد، أيمن، عبد المنعم" وإلى "نسرين".

وإلى جميع الزملاء وإلى جميع الأساتذة الذين درسوني في مشواري الدراسي، وإلى كل من ساعدني من قريب وبعيد وإلى كل من يعرفني.

أيوب



الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال في
عمرهما إلى ذلك الوجه الذي لم يفارقني طيلة حياتي، إلى ذلك القلب الحنون
والدافئ، إلى التي سهرت على تربيتي وضمنت جراحي فترة عياني أمي
"عزيزة" الغالية.

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي دربي، إلى الذي صارح ظروفه
الحياة من أجل أن يؤمن لي لقمة العيش، إلى الذي لم يبخل عليا يوما بدعمه
المادي والمعنوي أبي الغالي "يوسف".

إلى جدتي "عقيلة" و"زبيدة" حفظهما الله ورعا، وإلى روح أجدادي الخالدة
وإلى إخوتي الأغزاء كل واحد باسمه "أيمن وأختي بشرى".

إلى أعمامي وعماتي، وإلى أخوالي وخالاتي وأبنائهم دون استثناء، إلى كل
من يحمل لقب "شيبوط" و"شطبيبي".

وإلى أصدقائي: "أيوب، أيمن، عبد المنعم، لطفي، رضا، نصر الدين، عبدو"،
وإلى صديقتي الغالية "أميمة" و"نسرين، أمال".

وإلى جميع الأساتذة الذين درسوني طيلة مشواري الدراسي وإلى كل من
ساعدني من قريب وبعيد وإلى كل من يعرفني.

مهدي



قائمة المحتويات:

الصفحة	المحتوى
أ	شكر و عرفان.....
ب	الإهداء.....
خ	قائمة المحتويات.....
ط	قائمة الجداول.....
غ	قائمة الاشكال.....
2	مقدمة.....

الجانب التمهيدي: الاطار العام للدراسة

05	1- الإشكالية.....
06	2- فرضيات الدراسة.....
06	3- اهداف الدراسة.....
06	4- أهمية الدراسة.....
07	5- أسباب اختيار موضوع الدراسة.....
07	6- مفاهيم الدراسة.....
09	7- الدراسات السابقة و المشابهة.....
22	8- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة.....

الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب المدمج

26	تمهيد.....
27	1-1- تاريخ التدريب المدمج.....
27	1-2- تعريف التدريب الرياضي المدمج.....

28 3-1- أهمية التدريب المدمج
29 4-1- خصائص التدريب المدمج
29 1-4-1- التدريب المدمج تدريب مثالي و نموذجي
29 2-4-1- التدريب المدمج تدريب نشط
30 3-4-1- التدريب المدمج تدريب كلي واعتيادي
30 5-1- التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات أو الفترات
30 1-5-1- دراسة النبضات القلبية
30 2-5-1- دراسة المجهود المتقطع في كرة القدم
30 3-5-1- التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب لأجل الرجوع إلى المنافسة
31 6-1- أهداف التدريب المدمج
32 1-6-1- تطوير نداء اللاعب
32 2-6-1- تسهيل التنقلات مقارنة بالكرة
33 3-6-1- تطوير القدرة على حل المشكلات
33 4-6-1- تطبيق اللعب المباشر و السريع
34 7-1- أشكال و أنواع التدريبات المدمجة
35 8-1- معايير التحكم في التدريب المدرج
35 9-1- التأقلم مع المعايير التطبيقية
36 10-1- مجموعات معطيات التحكم في التدريب المدمج
36 1-10-1- النبضات القلبية

371-10-2- الوسائل التطبيقية لمراقبة النبضات القلبية.....
371-10-3- الاستعمال التطبيقي لنبضات القلب.....
38خلاصة.....

الفصل الثاني: كرة اليد والمنافسات الرياضية

40تمهيد.....
412-1- نبذة تاريخية عن كرة اليد.....
412-1-1- في العالم.....
422-1-2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر.....
432-2- مفهوم كرة اليد.....
442-2-1- أهمية كرة اليد.....
452-2-2- أهداف كرة اليد.....
452-3- مميزات كرة اليد.....
462-4- متطلبات كرة اليد الحديثة.....
462-4-1- المتطلبات المرفولوجية.....
462-4-2- متطلبات الفسيولوجية.....
462-4-2-1- النظام اللاهوائي.....
482-4-2-2- النظام الهوائي.....
502-5- مفهوم المنافسة الرياضية.....
512-5-1- المنافسة الرياضية كعملية.....
522-5-1-1- الموقف التنافسي الموضوعي.....

53الموقف التنافسي الذاتي.....2-1-5-2
53الاستجابة.....3-1-5-2
54النتائج.....4-1-5-2
54أنواع المنافسة الرياضية.....6-2
54المنافسة التمهيدية.....1-6-2
54المنافسة الاختيارية.....2-6-2
54المنافسة التجريبية.....3-6-2
55منافسات الإلتقاء.....4-6-2
55المنافسة الرئيسية.....5-6-2
55إيجابيات المنافسة الرياضية.....7-2
56سلبيات المنافسة الرياضية.....8-2
56أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب.....9-2
57أهمية المنافسة الرياضية.....10-2
57أغراض المنافسة.....11-2
58العوامل المؤثرة في المنافسات الرياضية.....12-2
581-12-2 التوقيت الملائم للأداء قبل المنافسة.....
581-1-12-2 الجانب البدني.....
592-1-12-2 الجانب المعرفي.....
593-1-12-2 الجانب الانفعالي.....
602-12-2 السلوك الملائم قبل المنافسة.....
603-12-2 الانتقال إلى مكان المنافسة.....
604-12-2 الطعام.....
605-12-2 الاتصال مع الأخرى.....

61 خلاصة

الفصل الثالث: المهارات الاساسية

63 تمهيد

64 3-1- الإعداد المهاري:

64 3-1-1- مفهوم الإعداد المهاري

64 3-1-2- مراحل الإعداد المهاري

65 3-2- متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية و المهارية

65 3-2-1- المتطلبات البدنية

65 3-2-1-1- أنواع المتطلبات البدنية

65 3-2-1-1-1- التحمل

66 3-2-1-1-2- السرعة

66 3-2-1-1-3- المرونة

66 3-2-1-1-4- الرشاقة

67 3-2-1-1-5- القوة العضلية

67 3-2-2- المتطلبات المهارية (التمرير/التصويب)

68 3-2-2-1- التمرير

69 3-2-2-2- التصويب

71 خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة واجراءاتها الميدانية

74 تمهيد

75 4-1- الدراسة الاستطلاعية

75-2-4 مجالات الدراسة
75-1-2-4 المجال المكاني
75-2-2-4 المجال البشري
75-3-2-4 المجال الزمني
76-3-4 منهج الدراسة
76-4-4 مجتمع وعينة الدراسة
76-1-4-4 مجتمع الدراسة
77-2-4-4 عينة الدراسة
77-3-4-4 مواصفات العينة
78-5-4 تقنيات الدراسة
78-1-5-4 الاستبيان
79-6-4 تحديد متغيرات الدراسة
79-1-6-4 المتغير المستقل
79-2-6-4 المتغير التابع
79-7-4 الأسس العلمية للاختبار
79-1-7-4 الثبات
80-2-7-4 الصدق
80-3-7-4 الموضوعية
80-8-4 الأساليب الإحصائية
81-1-8-4 المتوسط الحسابي
81-2-8-4 الانحراف المعياري
82-3-8-4 النسبة المئوية

82 قانون كاف التربيع (كا²)

83 خلاصة

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

86 تمهيد

87 1-5- عرض وتحليل نتائج الدراسة

87 1-1-5 عرض وتحليل نتائج المحور الأول

113 2-1-5 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

113 1-2-1-5 مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات الجزئية الأولى القائلة "التدريب المدمج اثناء المنافسة له دور في تطوير مهارة التمرير".....

115 2-2-1-5 مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات الجزئية الثانية القائلة "التدريب المدمج اثناء المنافسة له دور في تطوير مهارة التصويب".....

119 خلاصة

120 خاتمة

122 قائمة المراجع

..... قائمة الملاحق

..... ملخص الدراسة بالعربية

..... ملخص الدراسة بالفرنسية

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
49 يبين نظم إمداد الجسم بالطاقة وفقا لمتغيري الزمن ونوع النشاط البدني.....	1
50 يبين الخصائص العامة لنظم إنتاج الطاقة في الجسم.....	2
77 يمثل جميع مواصفات العينة الخاصة ب المدربين كرة اليد.....	3
83 يمثل عمر المدربين.....	4
84 سنوات خبرة المدربين.....	5
85 يبين الشهادات المتحصل عليها.....	6
89 أهمية التدريب المدمج في البرنامج الخاص به.....	7
90 يمثل مدة التدريب المدمج التي يعتمدها المدرب.....	8
91 يمثل التدريب الذي يساعد اللاعب على القيام بأداء جيد.....	9
92 يمثل علاقة التحضير مع مردود اللاعبين اثناء المنافسة.....	10
93 يمثل مدى تأثير التدريب المدمج على تحمل عبي المنافسة.....	11
94 يمثل اهم المهارات التي يركز عليها المدربون اثناء القيام بالتدريب المدمج....	12
95 يمثل دور التدريب المدمج في تطوير مهارة التمرير اثناء المنافسة.....	13
96 يمثل مدى تأثير البرنامج التدريب المدمج على تطوير مهارة التمرير.....	14
97 يمثل مدى تأثير التدريب المدمج على مهارة التمرير.....	15
98 يمثل الفترة التي يركز عليها المدرب لتنمية مهارة التمرير.....	16
100 يمثل تقييم المدرب لحصة التدريب المدمج في تنمية مهارة التصويب.....	17
101 يمثل دور التدريب المدمج في تطوير مهارة التصويب اثناء المنافسة.....	18
102 مدى تأثير البرنامج التدريبي على مهارة التصويب.....	19
103 يمثل تحسن مهارة التصويب مع مرور حصص التدريب المدمج.....	20
104 يمثل مدى التركيز على مهارة التصويب كمهارة أساسية في التدريب المدمج..	21
105 يمثل الفترة التي يركز عليها المدرب لتنمية مهارة التصويب.....	22
107 تمثل نوعية التمارين المبرمجة من طرف المدرب في فترة التدريب المدمج....	23
108 يمثل مدى تأثير التدريب المدمج على مهارة التصويب.....	24
109 يمثل عدد الحصص المعتمدة لتطوير مهارة التصويب.....	25
110 يمثل تأثير التدريب المدمج على تنمية مهارة التصويب.....	26

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
51	يمثل المنافسة الرياضية كعملية.....	1
83	نسبة إجابات السؤال الاول.....	2
85	نسبة إجابات السؤال الثاني.....	3
86	نسبة إجابات السؤال الثالث.....	4
90	نسبة إجابات السؤال الرابع.....	5
91	نسبة إجابات السؤال الخامس.....	6
92	نسبة إجابات السؤال السادس.....	7
93	نسبة إجابات السؤال السابع.....	8
94	نسبة إجابات السؤال الثامن.....	9
95	نسبة إجابات السؤال التاسع.....	10
96	نسبة إجابات السؤال العاشر.....	11
97	نسبة إجابات السؤال الحادي عشر.....	12
98	نسبة إجابات السؤال الثاني عشر.....	13
99	نسبة إجابات السؤال الثالث عشر.....	14
100	نسبة إجابات السؤال الرابع عشر.....	15
101	نسبة إجابات السؤال الخامس عشر.....	16
102	نسبة إجابات السؤال السادس عشر.....	17
103	نسبة إجابات السؤال السابع عشر.....	18
104	نسبة إجابات السؤال الثامن عشر.....	19
106	نسبة إجابات السؤال التاسع عشر.....	20
107	نسبة إجابات السؤال العشرين.....	21
108	نسبة إجابات السؤال الواحد و عشرين.....	22
109	نسبة إجابات السؤال الثاني و عشرين.....	23
111	نسبة إجابات السؤال الثالث و عشرين.....	24

مقدمة:

مقدمة:

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهي والتنافسي، قد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية، إلى أن أصبحت تخضع إلى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات، فظهرت رياضة فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات نجد لعبة كرة اليد.

شاهدت لعبة كرة اليد انتشارا واسعا في جميع أنحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية والإقليمية والمحلية، لما يملكونه من قدرات بدنية ومهارية وخطوية، انجذب لها أغلب المتابعين والمهتمين باللعبة، ومازالت لعبة كرة اليد كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانيات اللاعبين، حيث أن تطوير المستوى الرياضي والتقدم به لبلوغ المستويات العالية لا يأتي بالصدفة وإنما يحتاج إلى مميزات بدنية ومهارية ونفسية وخطوية جيدة¹، وذلك للتحضير لجميع الجوانب.

وهذا ما دفعنا للتطرق إلى هذه الدراسة أي تطوير بعض المهارات الأساسية بطريقة حديثة وهي التدريب المدمج أي الدمج بين الجوانب المهارية، البدنية، التكتيكية والنفسية.

وهنا تظهر أهمية الدراسة الحالية التي تسعى إلى معرفة دور التدريب المدمج أثناء فترة المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

وقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى فصل تمهيدي بالإضافة إلى جانبين نظري وتطبيقي، الفصل التمهيدي خاص بالإطار العام للدراسة، تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة، ضبط فرضيات الدراسة (الفرضية الرئيسية والفرضيات الجزئية)، ثم عرض أهمية وأهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، كذلك تطرقنا إلى تحديد مفاهيم الدراسة، وكذلك الدراسات المشابهة.

أما الجانب النظري للدراسة قد تضمن ثلاثة فصول موضحة كالتالي:

¹ زريبط عبد الغني: برنامج تدريب لتطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر، لتحضير بدني، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2016-2017 ص1.

الفصل الأول: فتم تخصيصه للتدريب المدمج، حيث تناولنا في هذا الفصل تاريخ التدريب المدمج، تعريف التدريب المدمج، أهمية التدريب المدمج، خصائص التدريب المدمج، أنواع الألعاب المصغرة، أهداف التدريب المدمج، أشكال و أنواع التدريب المدمج، معايير التحكم في التدريب المدمج.

الفصل الثاني: فخصصناه للحديث عن رياضة كرة اليد والمنافسة الرياضية، تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف كرة اليد، أهميتها وأهدافها، خصائصها ومميزاتها، ومتطلبات كرة اليد، وأيضا إلى تعريف المنافسة الرياضية، المنافسة الرياضية كعملية، أهمية المنافسة الرياضية، أغراض المنافسة الرياضية، أنواع المنافسة الرياضية، إيجابيات و سلبيات المنافسة الرياضي.

الفصل الثالث: فخصص للحديث عن المهارات الأساسية لكرة اليد، مفهوم ومراحل الإعداد المهاري، متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية والمهارية.

ويتضمن الجانب التطبيقي أيضا فصلين موضحين كالتالي:

الفصل الرابع: تم تخصيصه للإجراءات المنهجية للدراسة، حيث تضمن الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، مجالات الدراسة (المجال الزمني، المكاني، البشري)، أدوات الدراسة مع تحديد المتغيرات.

الفصل الخامس: فتضمن عرض وتحليل النتائج ثم مناقشتها في ضوء الفرضيات.

وفي الأخير أنهينا دراستنا بخاتمة مع إبراز أهم المراجع والملاحق.

الفصل التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة:

كرة اليد من الألعاب الحديثة مقارنة بالألعاب الأخرى والتي أخذت انتشارا واسعا في العالم وذلك لسهولة تعلمها وبساطتها، وما لها من قيمة تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها، وذلك بفضل المستوى الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية والمحلية وهذا ما يملكونه من قدرات بدنية، ومهارية. وأصبح الوصول الى المستوى العالي صعب مع التطورات الحاصلة في الرياضة حيث أصبح يتطلب التخطيط الرياضي الجديد مبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة اليد واتقانها يعتبر من اهم العوامل التي تحقق الفوز و نجاح أي فريق يعتمد على مدى استطاعة لاعبين جميعا على أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وباقل قدر من الاخطاء.

تعددت أساليب وطرق التدريب الحديث وظهرت تدريبات حديثة مغايرة على التقليدية منها التدريب المدمج الذي أصبح يدخل في جميع النواحي التدريبية بمختلف مراحلها التي أصبحت تستخدم على نطاق واسع واهتمام المدربين بها وذلك لتميزه في تطوير واكتساب قدرات مهارية وتكتيكية في وتدريبية في ان واحد.

وتطوير هذه المهارات الأساسية تكون من خلال التدريب في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات هو من الأمور الهامة حيث تساعد على تنمية المهارات وتطويرها ورفع مستوى الأداء المهاري للاعبين. وبالنظر لنتائج الدراسات والبحوث السابقة نرى تحديد موضوع دراستنا في اتجاه معرفة هل التدريب المدمج اثناء فتره المنافسة دور في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد؟

وهذا التساؤل الرئيسي يندرج تحته التساؤلين الفرعيين التاليين:

- هل التدريب المدمج اثناء المنافسة له دور في تطوير مهارة التمير لدى لاعبي كره اليد؟
- هل التدريب المدمج اثناء المنافسة له دور في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟

2-فرضيات الدراسة: هناك فرضية رئيسية وفرضيتين فرعيتين هما:

2-1-الفرضية الرئيسية:

التدريب المدمج اثناء المنافسة له دور في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

2-2-فرضيات فرعية:

- التدريب المدمج اثناء المنافسة له دور في تطوير مهارة التمرير لدى لاعبي كرة اليد.

- التدريب المدمج اثناء المنافسة له دور في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

3-اهداف الدراسة:

- معرفة ان كان التدريب المدمج اثناء المنافسة دور في تطوير المهارات الأساسية في كرة اليد.

- معرفة ان كان التدريب المدمج اثناء المنافسة دور في تطوير مهارة التمرير لدى لاعبي كرة اليد.

- معرفه إذا كان التدريب المدمج اثناء المنافسة دور في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

4-أهمية الدراسة:

4-1 الأهمية العلمية:

- يعتبر البحث مرجع علمي مهم في المكتبة الجزائرية بصفة عامة والمدرسين المختصين في ميدان كرة اليد.

- إبراز الأسس العلمية الحديثة المستخدمة في مجال النشاط البدني.

4-2 الأهمية العملية:

- دور التدريب المدمج في تطوير وتحسين المهارات الأساسية لدى عينة البحث.

-اتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير المهارات الاساسية من اجل الاعداد الجيد والشامل في المنافسة.

5- اسباب اختيار موضوع الدراسة:

5-1- اسباب الذاتية:

- الرغبة الشخصية في انجاز الموضوع.

- محاوله التعرف على إذا كانت تدريب المدمج اثناء المنافسه تدريب فعال في تطوير مهاره الأساسية للاعبى كره اليد.

5-2- اسباب موضوعية:

- اهمية الموضوع في مجال الرياضة.

- اثناء المجال العلمي واثراء المكتبة بالمراجع التي تخدم الطالب علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

6- مفاهيم الدراسة:

6-1- مفهوم التدريب الرياضي:

❖ التعريف الاصطلاحي:

البروفيسور HOLMAN يعرفه على انه عبارة عن جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة يهدف الى دفع الإنجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية.¹

❖ التعريف الاجرائي:

هو تطبيق حمولات مختلفة على أجهزة الجسم وجميع العمليات التي تشمل بناء عناصر اللياقة وتطويرها ضمن منهج علمي مبرمج وهادف.¹

¹ نوارى جمال الدين: لطريقة التدريب المدمج اثر في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 19 سنة . مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر اكاديمي. جامعة محمد بوضياف-المسيلة . 2017-2018،ص2.

6-2- التدريب المدمج:

الدمج لغة: يقال دمج الشيء دمجا إذن دخل في الشيء واستحكم فيه، وأدمجت الشيء إذا لففته في ثوب يستخدم.

❖ التعريف الاصطلاحي:

هو الدلالة على التناسق بين الاجزاء لتكون كلا واحدا متكاملًا².

❖ التعريف الاجرائي:

- اختلف تصورات تعريف التدريب المدمج لكن كلها احتوت جوانب التحضير البدنية والتقنية والخطية ككل متكامل.

- تدريب المدمج هو تحديد اهداف تدريبيه بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية والتنافسية على ان تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخطية ونفسية مع احترام المعالم والمراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى والمتوسطة والكبرى بما احتوته من الحمولة³.

6-3- تعريف المهارة:

❖ التعريف الاصطلاحي:

هي التمكن من انجاز مهمة محددة بكيفية محددة وبتقنية متناهية وسرعة في التنفيذ⁴.

❖ التعريف الاجرائي:

¹ بونار كريم: تأثير طريقة التدريب المدمج على تنمية (مداومة القوة . السرعة الانتقالية والتنسيق) لدى مصارعي الكونغ فو وينغ تسون صنف اكابر . مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر .جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل . 2018-2019،ص10

² نور الإسلام طويل : تأثير طريقة التدريب المدمج على التحضير البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة. مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر . جامعة محمد بوضياف المسيلة 2019-2020،ص7.

³ بن كشيده اسلام : اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج باستعمال بعض الألعاب المصغرة في تطوير القدرة الهوائية للاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة . مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الماستر . جامعة محمد بوضياف-المسيلة-2015-2016،ص5.

⁴ د.عاطف عبد المجيد: المهارات، جوانبها وكيفية قياسها. المركز الكشفي العربي 2 شارع يوسف عباس مدينة نصر القاهرة - مكتب بريد مدينة نصر . ص . ب . العدد 101. أغسطس 2018، ص1.

هي أداء بدني أو ذهني يؤدي إلى مستوى عال من الإتقان عن طريق الفهم والممارسة

والدقة بأقل جيد وزمن ممكن¹.

6-4- كرة اليد:

❖ اصطلاحا:

هي من أحدث الألعاب الجماعية، ويعدّها الكثير لعبة مشتقة من كرة القدم وهي لعبة السرعة والإثارة معا تجمع بين الجري والقفز، واستلام الكرة وتمييرها في أقل وقت ممكن، وتسجيل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم، وتحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية وقوة جسمانية وتجري مسابقتها في (القاعات) المغلقة أو في الملاعب المفتوحة في الهواء الطلق².

❖ التعريف الإجرائي:

هي لعبة جماعية تمارس بين فريقين كل فريق يضم سبعة 7 لاعبين في ملعب طوله 40m وعرضه 20m، وتلعب المباراة لمدة 30 دقيقة لكل شوط أي 60 دقيقة زمن المباراة كاملة ويلعب شوطين في المباراة

و10 دقائق راحة بين الشوطين.

7- الدراسات السابقة والمشابهة :

تمثل الدراسات المشابهة والسابقة التراث المعرفي والنظري الذي لا يمكن لأي باحث إغفالها وإهمالها، توصلنا إلى مجموعة من الدراسات التي لها علاقة بالدراسة، وهي مختصة في دراسات تناولت التدريب المدمج ودراسات تناولت تطوير المهارات الأساسية، وذلك نظرا لما لها من أهمية في بناء الإشكالية والفرضيات والفصول وفيما يلي سوف نتطرق لعرض هذه الدراسات:

¹ خيارى هيثم تقي الدين . مزيان عبد الرؤوف : اثر برنامج تدريبي مقترح بالتدريب المدمج على تطوير صفة السرعة الانتقالية والرشاقة وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم - ذكور اقل من 15 - مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي . 2018-2019، ص، 10.

² أحمد صبحي قبيلان: كرة اليد(مهارات - تدريب - تدريبات- إصابات)، مكتبة العربي، عمان، ط1، 2012، ص9.

7-1- الدراسات السابقة:

دراسة أولى: دراسة براشد محمد، الحميدي سليمان: دور التدريب المدمج أثناء فترة المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (صنف اقل من 19 سنة), بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر. جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم 2015-2016 .

الإشكالية:

تلخصت إشكالية هذه الدراسة في التساؤل الآتي:

التساؤل العام:

هل للتدريب المدمج اثناء فترة المنافسة دور في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد - صنف اقل من 19 سنة -؟

التساؤلات الفرعية:

- هل للتدريب المدمج دور في تسهيل عملية برمجة التدريب؟
- هل التدريب المدمج يساعد على تحسين المهارات الاساسية ؟
- هل اهمال التدريب المدمج يؤدي الى نقص و تدني المهارات الاساسية للاعبين اثناء المنافسة ؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

للتدريب المدمج دورا إيجابيا في تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف اقل من 19 سنة.

الفرضيات الفرعية:

- التدريب المدمج يعتمد على برنامج مخطط و مسير من طرف المدرب و ذلك وفق عوامل معينة.
- هناك بعض المهارات الاساسية التي يحسنها التدريب المدمج مثل (التمرير و الاستقبال التنطيط التصويب...الخ.) .

-اهمال التدريب المدمج يؤدي الى نقص و تدني المهارات الاساسية للاعبين اثناء المنافسة.

أهداف :

- يهدف البحث إلى التعرف على دور التدريب المدمج في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف اقل من 19 سنة.

-تصميم برنامج تدريبي يستهدف التدريب مدمج لتطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف اقل من ال 19 سنة.

المنهج: الوصفي.

العينة: لاعبي فرق القسم الأول وما بين الرباطات والجهوي الأول و الثاني لكرة اليد ، فئة اقل من 19 سنة ولقد حددت فرق كرة اليد نحو 4 فرق كل منها يضم 18 لاعب وبالتالي فإن العدد الاجمالي يتمثل في 72 لاعب ، كما يتضمن مجتمع الدراسة على مدربي تلك الفرق 4 مدربين.

أدوات وتقنيات البحث:

تم استخدام طريقة الاستبيان.

الأساليب الإحصائية:

النسبة المئوية

اهم الاقتراحات:

- يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الاساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات المهارية.
- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية والخبرة المهنية.
- يجب بناء برنامج التدريب المدمج نسبة لاحتياجات الرياضي الحركية كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- ينبغي على المدرب التحكم في المهارات الاساسية التي يطبقها على اللاعب خلال برنامجه التدريبي في فترة التدريب المدمج.
- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة للفئة العمرية نفسها (اقل من 19 سنة)على بقية البطولات الجهوية في الوطن.
- يجب توفير الوسائل المادية داخل الفرق من ملاعب وأجهزة عصرية لضمان نجاح التدريب المدمج بطرق علمية وسليمة.
- ضرورة اجراء دراسات وبحوث مشابهة على بقية الفئات العمرية الأخرى.

7-2- دراسات مشابهة :

الدراسة الأولى: دراسة بونار كريم تأثير طريقة التدريب المدمج على تنمية (مداومة القوة، السرعة الانتقالية والتنسيق) لدى مصارعي الكونغ فو وينغ تسون صنف أكابر مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص تحضير بدني. جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل 2018-2019.

الإشكالية:

تلخصت إشكالية هذه الدراسة في التساؤل الآتي:

- ❖ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج على الصفات البدنية (مداومة القوة، السرعة الانتقالية، التنسيق) لدى مصارعي الكونغ فو وينغ تسون صنف أكابر؟
- وتتدرج تحته التساؤلات الفرعية التالية:
- ❖ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج على صفة (مداومة القوة) لدى مصارعي الكونغ فو وينغ تسون صنف أكابر ؟
- ❖ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج على صفة (السرعة الانتقالية) لدى مصارعي الكونغ فو وينغ تسون صنف أكابر؟
- ❖ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج على صفة (التنسيق) لدى مصارعي الكونغ فو وينغ تسون صنف أكابر؟

الفرضيات:

الفرضية الرئيسية:

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج على الصفات البدنية (مداومة القوة، السرعة الانتقالية، التنسيق) لدى مصارعي الكونغ فووينغ تسون صنف أكابر .

الفرضيات الفرعية:

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج على صفة (مداومة القوة) لدى مصارعي الكونغ فو وينغ تسون صنف أكابر .
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة

التدريب المدمج على صفة (السرعة الانتقالية) لدى مصارعي الكونغ فو وينغ تسون صنف أكابر .

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة

التدريب المدمج على صفة (التنسيق) لدى مصارعي الكونغ فو وينغ تسون صنف أكابر

اهداف الدراسة:

❖ التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بفن الكونغ

فو وينغ تسون (مداومة القوة، السرعة الانتقالية، التنسيق، المرونة)لدى مصارعي الكونغ فو .

❖ التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية عند المجموعة التجريبية في مستوى بعض

الصفات البدنية (مداومة القوة، السرعة الانتقالية، التنسيق، المرونة)لدى مصارعي الكونغ فو وينغ

تسون .

❖ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج لتطوير بعض الصفات البدنية

(مداومة القوة، السرعة الانتقالية، التنسيق، المرونة)لدى مصارعي الكونغ فو وينغ تسون صنف أكابر

ذكور .

المنهج: التجريبي

العينة: نوع العينة غير عشوائية وقد تكونت من 49 مصارعا والتي تم اختيارهم بالطريقة القصدية

(العمدية) والمتمثلة في أكابر مصارعي فريق الكونغ فو وينغ تسون لنادي الرياضي الهاوي الفجر لمفنون

القتالية العينة الضابطة هي العينة التجريبية حيث شملت 49 مصارعا من نفس الفريق أجري عليهم

الاختبارات البدنية المدمجة القبلية والبعدية وكذلك البرنامج التدريبي المدمج، حيث تم اختيار العمل على

عينة تجريبية فقط.

تقنيات الدراسة:

تم استخدام الاختبارات.

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الاعمدة البيانية.

الدراسة ثنائية: بوفته أيوب، زليش عباس: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين

أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر

في التدريب و التحضير البدني ، جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - (2016 / 2017) .

الإشكالية:

تلخصت إشكالية هذه الدراسة في التساؤل الآتي:

هل للبرنامج التدريبي المدمج أثر على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

(التمرير، التصويب؛ والمرادغة) لدى لاعبي صنف أشبال (15- 17) سنة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج أثر على تحسين دقة التمرير لدى لاعبي كرة

القدم أشبال (15-17 سنة)؟

- هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج أثر في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة

القدم أشبال (15-17 سنة)؟

- هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج أثر في تحسين مهارة المرادغة لدى لاعبي كرة

القدم أشبال (15-17 سنة)؟

الفرضيات:

الفرضيات الرئيسية:

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج دور في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في

كرة القدم (التمرير، التصويب؛ والمرادغة) لدى لاعبي صنف أشبال (15-17 سنة)؟

الفرضيات الجزئية:

- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج يساهم في تحسين أداء مهارة التمرير لدى لاعبي كرة

القدم أشبال 15-17 سنة.

- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج يساهم في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم

اشبال 15-17 سنة.

- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج يساهم في تحسين المرادغة لدى لاعبي كرة القدم

اشبال 15-17 سنة.

اهداف الدراسة:

- معرفة تأثير برنامج تدريبي مدمج في تحسين مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

- معرفة تأثير البرامج التدريبية المدمجة والشاملة في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف

اشبال 15-17 سنة.

- معرفة تأثير برنامج تدريبي مدمج في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- محاولة حل مشاكل ضعف الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.
- تحسيس المدربين بأهمية التدريب المدمج في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خاصة في الفئات الشبانية.

المنهج: المنهج التجريبي.

العينة:

- اختيار فريقين في كرة القدم، ينشطان على مستوى ولاية جيجل.
- فريق الشبيبة الرياضية لقاوس والذي يلعب في القسم الشرفي.
- فريق شباب القنار والذي يلعب في القسم الشرفي.
- تم إجراء الاختبارات على 16 لاعب لكل فريق.

تقنيات الدراسة:

الأساليب الإحصائية:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الارتباط بيرسون.

اختبار (T).

اقتراحات:

وجوب تسطير برنامج لتعليم وتحسين المهارات الأساسية لدى أشبال كرة القدم في الجزائر بالاعتماد على طريقة التدريب المدمج.

- تعميم استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتدريب المدمج للاعبين كرة القدم على كل الفئات الأخرى.

- الاهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق خاصة عند الفئات الصغرى.

- الاهتمام بطريقة التدريب المدمج لأنها تعتبر من أفضل الطرق لتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.

- إجراء دراسة مشابهة باستخدام طرق تدريبية أخرى لتحسين المهارات الأساسية الأخرى.

- إجراء دراسة مشابهة لفئات عمرية أخرى وعلى مهارات أخرى لمعرفة تأثير البرامج التدريبية عليها.

- استخدام التدريب المدمج للفرق التي لا تقوم بتطبيق الحصة التدريبية اليومية.

- وفي الأخير نضع أيدي كل المهتمين بهذا المجال هذه الدراسة لمحاولة توسيع البحث من رياضة كرة القدم إلى كل الرياضات والنهوض بالرياضة في الجزائر لبلوغ أعلى المستويات.

الدراسة الثالثة :

* دراسة جلطي رضا و قنوني عبد القادر فعالية التحضير البدني المدمج في تنمية التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة مدكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في قسم التدريب الرياضي جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم 2015-2016.

الإشكالية :

تلخصت إشكالية هذه الدراسة في التساؤل الآتي:

- هل التحضير المدمج فعالية في تنمية التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة ؟
- هل التحضير البدني المدمج فعالية في تنمية صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

-فعالية في تنمية التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية :

- التحضير البدني المدمج فعالية في تنمية صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة.

أهداف الدراسة:

- يهدف البحث الى التعرف على مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج في تنمية صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

- تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج لتنمية صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

المنهج: تم استخدام المنهج التجريبي.

العينة: تم اختيارها بطريقة مقصودة على أنها تحقق أغراض الدراسة التي تقوم بها، شملت 42 لاعب إذ تم تقسيمها إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) تتكون كل مجموعة من 21 لاعبا واشتملت العينة على فريق ميثالية تيغنيف و وداد امل غريس .

تقنيات الدراسة :

تم استخدام الاختبارات.

الأساليب الإحصائية :

الاعمدة البيانية .

الدراسة الرابعة:

دراسة عطية عبد المجيد وبفضل مصطفى اثر على برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص تربية بدنية ورياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم 2013-2014
تلخصت إشكالية هذه الدراسة في التساؤل الآتي:

-هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج أثر إيجابي في تنمية الجانب البدني والمهاري لدى لاعبات كرة القدم ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ؟

الفرضيات

1-البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية الجانب البدني والمهاري لدى لاعبات كرة القدم.

2-هنا فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية .

اهداف الدراسة

1- التعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري لعينة البحث التجريبية.
2- اعداد وحدات تدريبية مقترحة لتطوير الجانب البدني والمهاري لعينة البحث التجريبية.

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي .

العينة :

عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في فريق أفاق غليزان وشبيبة تيارت لكرة القدم النسوية حيث قدرت عينة اللاعبات ب36 لاعبة بنسبة 12.5% من المجتمع الأصلي 288.

تقنيات الدراسة :

تم استخدام الاختبارت .

الأساليب الإحصائية :

تم استخدام الاعمدة النسبية .

*المجالات :

1- بلفريطس ياسين ،نابي محمد ناجح. غنام نور الدين: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد ، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة . المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي سنة 2019.

تلخصت إشكالية هذه الدراسة في التساؤل الأتي :

-هل للبرنامج التدريبي المدمج أثر على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (اقل من 19 سنة) ؟
2 - التساؤلات الجزئية:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب المدمج على تحسين مهارة دقة التمرير لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي و القياس البعدي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب المدمج على تحسين مهارة دقة التسديد لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب المدمج على تحسين مهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؟

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج دور في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد ، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (اقل من 19 سنة) ؟

الفرضيات الجزئية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب المدمج على تحسين مهارة دقة التمرير لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب المدمج على تحسين مهارة دقة التسدي د لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب المدمج على تحسين مهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

اهداف الدراسة :

- معرفة تأثير برنامج تدريبي مدمج في تحسين مهارة التمرير والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (أقل من 19 سنة.)
- معرفة تأثير البرامج التدريبية المدمجة و الشاملة في تحسين دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (أقل من 19 سنة.)
- محاولة حل مشاكل لضعف الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.
- تحسيس المدربين بأهمية التدريب المدمج في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خاصة في الفئات الشبانية.

المنهج : استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية .

العينة : لقد تم اختيار العينة بشكل عمدي

- . المجموعة الضابطة : تحتوي على (16) لاعب من فريق شباب الطاهير (القسم الجهوي) .
- . المجموعة التجريبية: تحتوي على (16) لاعب من فريق مولودية الطاهير (قسم الجهوي) .

تقنيات الدراسة :

استخدمت هاته الدراسة الاختبارات.

اهم النتائج المتوصل اليها:

- وجوب الاعتماد على البرنامج لتعليم وتحسين المهارات الأساسية بالاعتماد على طريقة التدريب المدمج.
- تعميم استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتدريب المدمج للاعبين كرة القدم على كل الفئات الأخرى.
- الاهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق خاصة عند الفئات الصغرى.
- الاهتمام بطريقة التدريب المدمج لأنها تعتبر من أفضل الطرق لتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.

***مجلة رقم 2:**

دراسة مسيالتني لخضر تاتير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية ف كرة القدم لفئة الاواسط 16-18 سنة ,المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الامشطة البدنية والرياضية العدد التاسع ديسمبر 2012 , جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم,الجزائر.

1- ماهو تاتير ودور استخدام التدريب البدني المدمج في تنمية بعض الصفات البدنية القوة السرعة؟

2- ماهي مردودية مثل هذه التمرينات على تطوير بعض مهارات (ضرب الكرة بالرجل لابعد مسافة

ممكنة, ضرب الكرة بالراس ، جري المتعرج بالكرة) للاعبى كرة القدم التي سوف تجري عليهم التجربة ؟

الفرضيات :

- تصميم برنامج تدريبي للتدريب المدمج للاعبى كرة القدم الاواسط (16-18) سنة لتنمية القوة والسرعة.

- معرفة مامدى تاتير التدريب البدني المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

الأهداف :

- برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم

للاواسط (16-18) سنة.

- برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى

لاعبى كرة القدم للاواسط (16-18) سنة.

المنهج :

المنهج التجريبي.

العينة :

تم اختيارها بطريقة عمدية متمثلة في الفريق سيدي لخضر وفريق سيد علي صنف الاواسط للبطولة

الجهوية الغربية المستوى (ب) عينة اللاعبين قدرت ب 36 لاعب .

تقنيات الدراسة :

الاستبيان المقابلات الشخصية الاختبارات المهارية والبدنية.

اهم النتائج المتوصل اليها:

-تعميم استخدام البرنامج التدريبي مقترح على كل فئات من الجنسين.

-تأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ماهو جديد في رياضة كرة القدم من طرق التدريب

الحديثة سواء في الاعداد المهاري او البدني والعلوم الأخرى .

-الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وعدم اهمالها حتى بعد اتقانها وخاصة في التدريب الناشئين.

- استخدام برنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج لمختلف الاختصاصات الرياضية وخاصة الألعاب الجماعية ككرة اليد وكرة السلة وغيرها.

- اجراء مزيد من الدراسات حول تاثير التحضير البدني المدمج على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة.

❖ الدراسات التي تطرقت الى التدريب المدمج :

- دراسة بونار كريم تأثير طريقة التدريب المدمج على تنمية مداومة القوة، السرعة الانتقالية والتنسيق لدى مصارعي الكونغ فو وينغ تسون صنف أكابر مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص تحضير بدني. جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل 2018-2019.

- دراسة جطوي رضا و قنوني عبد القادر : فعالية التحضير البدني المدمج في تنمية التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في قسم التدريب الرياضي ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، 2015-2016.

- دراسة عطية عبد المجيد وبلفضل مصطفى اثر على برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص تربية بدنية ورياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم 2013-2014.

❖ الدراسات التي تطرقت الى المهارات الأساسية :

- دراسة براشد محمد و الحميدي سليمان : دور التدريب المدمج أثناء فترة المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف اقل من 19 سنة. تشابه في المتغيرات وتشابه في المنهج .

- بلفرطس ياسين و نابي محمد ناجح و غنام نور الدين : أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية التمرير، دقة التسديد ، الجري بالكرة (لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

تشابه في المتغيرات واختلاف في المنهج .

- دراسة بوفنتة ايوب زليش عباس :أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم صنف اشبال 15 - 17 سنة. تشابه في المتغيرات الدراسة واختلاف في المنهج .

-دراسة مساليتي لخضر:تاثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الاواسط 16-18 سنة.

تشابه في المتغيرات التدريب المدمج وتطوير المهارات الأساسية واختلاف المنهج .

ورغم التشابه مع الدراسات الا انها ستختلف :

من حيث المتغيرات:

اختلفت دراستنا عن الدراسات المشابهة في المتغير التابع مثل دراسة جلطي رضا وقنوني عبد القادر فقد اعتمدوا على تنمية التحمل العام وفي دراسة بونار كريم ، و دراسة عطية عبد المجيد وبلفضل مصطفى فقد اعتمدت هاتين الدراستين على الصفات البدنية الأساسية كمتغير تابع.

اما من حيث المنهج:

نجد الاختلاف كذلك بين دراستنا والدراسات المشابهة من ناحية المنهج ففي دراسة بوناركريم ، ودراسة جلطي رضا وقنوني عبد القادر ، ودراسة عطية عبد المجيد وبلفضل مصطفى تم الاعتماد على المنهج التجريبي، أما في الدراسة الحالية فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

من حيث التقنية:

نجد الاختلاف بين دراستنا والدراسات المشابهة في التقنية أو الأداة المستخدمة ففي دراسة بوناركريم ، ودراسة جلطي رضا وقنوني عبد القادر ، ودراسة عطية عبد المجيد وبلفضل مصطفى اعتمدوا على الاختبارات كتقنية

8- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

تطرقت بعض الدراسات الى موضوع التدريب المدمج لكن لم ماتم ملاحظته هو غياب الدراسات التي ربطت بين المتغيرين التدريب المدمج اثناء المنافسة والمهارات الأساسية في كرة اليد وجود دراسة واحدة في حدود اطلعنا وهي دراسة براشد محمد و الحميدي سليمان.

وقد اهتمت الدراسات بدراسة برنامج التدريب المدمج على تطوير وتنمية الصفات البدنية ومنها على تنمية التحمل .والمهارات الأساسية في رياضة كرة القدم لذي تم الاعتماد على ما هو متوفر .

ودراستنا الحالية مشابهة لدراسة سابقة في دراسة براشد محمد والحميدي في المتغيرات ولكن مختلفة في الجانب التمهيدي في التساؤلات والفرضيات والاهداف .

العينة اختلفت الدراسات المشابهة والسابقة في عدد افراد العينة حيث كل دراسة لها عينة مناسبة اذ

يتراوح ما بين 30 - 72 .

وبعض عرضنا للدراسات وجدنا بعض الملاحظات والتي يمكن القول انها اختلاف كل باحث في منهجه ففي دراسة عطية عبد المجيد وبلفضل مصطفى و دراسة مساليتي لخطر نجد انه لم يفصل في التساؤلات والفرضيات بين الرئيسة والفرعية.

عدم تطابق فرضيات وتساؤلات دراسة مساليتي لخضر .

عدم تطابق الأهداف مع الفرضيات والتساؤلات في دراسة براشد محمد و الحميدي سليمان.

تم الاستفادة من هذه الدراسات حيث مكنتنا من معرفة العراقيل التي واجهها الباحثون واخذ العبرة من الأخطاء التي وقعوا فيها .مما سمح لنا بالإلمام والربط بين كل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة و ضبط تساؤلات ومفاهيم الدراسة وصياغة الإشكالية والفرضيات .

الجانب النظري:

الفصل الأول:

التدريب المدمج

تمهيد:

مر التدريب الرياضي بعدة مراحل، وقد خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم ، وشهد تطورا كبيرا ، وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته ، فاستخدامها 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.

هذا وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التدريب الحديث من حيث المفهوم ، وواجبات التدريب الرياضي، والأهداف المختلفة للتدريب الرياضي ، وقواعد التدريب الرياضي ، وطرق التدريب المستعملة ، وبالأخص التدريب المدمج (الشامل) الذي يعتبر محورا دراستنا أهم مميزاته وبالإضافة إلى أهم خصائصه وكذا مختلف الأسس و المبادئ العلمية لتدريب الرياضي المدمج ، وفي الأخير تطرقنا إلى بعض نماذج التدريب الرياضي المدمج الحديث .

1-1- تاريخ التدريب المدمج:

يشير (Ebben et al (2000) إلى أن بدايات استخدام مصطلح التدريب المدمج ترجع إلى (1966) Verkhoshansky و ذلك عندما وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الاثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي، و يرى (naldchu (1996) إلى أن البدايات الفعلية للتدريب المدمج ترجع إلى أواخر الثمانينات و ذلك عندما قام Fleck et (1986) kontor عن ما كتبه (Verkhoshansky (1966) في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدام و تطبيق التدريب المدمج على الرياضيين السوفييت، و ذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الإعداد، و يضيف إلى قيام المدربين و علماء الرياضة الأوروبيين بتطوير التدريب المدمج بهدف الحصول على نتائج دمج تدريبات المقاومة (الانقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات التصادم shocktraning التي تعرف باسم تدريبات البليومتر، و أصبح يستخدم على نطاق واسع في أوروبا الغربية في عام 1995م ، كما يضيف على ذلك توماس تات و خلال أواخر 1970 و أوائل 1980 كان هناك اتجاه في برنامج تدريب الكرة الطائرة بالاضافة إلى عدد من الالعب الرياضية التنافسية الأخرى إلى فصل و تقسيم الأوجه المتعددة للبرنامج التدريبي (مهارات التعامل مع الكرة، التحمل التدريب، التدريب النفسي ... الخ) كل وجه، كل يدرّب كما لو كان غير متصل بالآخرين، و ذلك كان خطأ، إن لاعب الكرة إنسان كامل و متطلبات اللعبة تتطلب أن يكون اللاعب معدا كلما أمكن في جميع الأوجه الخاصة بالعبة مع بعضها و ليس بصورة منفصلة، لذلك فالدرجة الممكنة أن يدمج التدريب البدني / الفيسيولوجي مع التدريب المهاري و التدريب التكتيكي و التدريب النفسي... الخ¹.

1-2- تعريف التدريب الرياضي المدمج:

اختلفت تصورات تعريف التدريب المدمج لكن كلها احتوت جوانب التحضير البدنية و التقنية و الخطئية ككل متكامل و من ابرز هذه التعاريف ما يلي:

التدريب الشامل والمدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد و بالاستعمال الوسائل الشبه تنافسية و تنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية و تقنية و خطئية و نفسية مع احترام المعالم و المراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى و المتوسطة و الكبرى بما احتوته من حمولة.

¹الوشاحي عصام: كرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص505.

التدريب الشامل و المدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين التقنية و البدنية و الخططية الأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن و أفضل وضعيات و استعمالها بما تتطلبه المنافسة.¹

عرفه (مومبارتش E- Mombarets) و (أندي مونو Mono) على أنه إدراج كل الأهداف التدريبية التعليمية و التنموية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية و التقنية و الخططية و النظرية و النفسية بنفس الصيغة التنافسية.²

1-3- أهمية التدريب المدمج :

تكن أهمية التدريب الشامل و المدمج في محتوياته و يمكن إيجازها فيما يلي:

- ✓ التدريب الشامل و المدمج يساعد في الحصول على تحكم تقني مهاري كبير جدا، بحيث يسمح للاعب كرة القدم على كسب مخزون معرفي و خططي و بدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية و جماعية تسهل على اللعب الديناميكي و المشاركة الفعالة.
- ✓ التدريب الشامل و المدمج يساعد على تطوير كرة القدم ذات ريثم سريع من ناحية التحول الدفاعي إلى الهجوم و العكس بإتباع مبدأ التسلسل و الحركية و الاستعراض في اللعب.³
- ✓ التدريب الشامل و المدمج يساعد على كسب العقلية التنافسية.
- ✓ التدريب الشامل و المدمج يساعد على تحضير و تطوير مجمل عوامل التحضير على أساس تنظيم قاعدي مع درجات التأقلم و التحكم الفردي و الجماعي بالكرة أو بدونها.
- ✓ التدريب الشامل و المدمج يساعد على تطوير نظم الإنتاج الطاقوي لدى لاعب كرة القدم بمختلف أنواع مصادرها الطاقوية الهوائية و لا هوائية.
- ✓ التدريب الشامل و المدمج يساعد اللاعب على قراءة و معالجة المعلومات المنحدرة من اللعب و التأقلم مع المنافسة إذا فهذا الجانب التدريبي يعطي الأولوية للتأقلم الخططي و الإستراتيجية العامة للعب الفريق.

¹ -Marion: Elaboration et évaluation des programmes sportifs, édition de bock, 2000, p35.

² -Bruggeman : For the good of soccer, édition de bock, 2000, p8.

³ -Jean paul : Football une préparation phisique programmée, édition amphore, 2008, p16-19.

✓ التدريب الشامل و المدمج يساعد المدرب على اكتساب المعطيات الحقيقية للفريق و المؤهلات التدريبية التي تساهم فبناء الخطة التنافسية.¹

1-4-1 - خصائص التدريب المدمج:

يتميز هذا التدريب بعدة ميزات هي لا تختلف كثيرا عن التدريب التقليدي من ناحية تسيير الحمولة ويمكن تلخيصها فيما يلي:

1-4-1-1 - التدريب المدمج تدريب مثالي و نموذجي:

من أوليات المدرب في المستوى العالي التحضير بشكل مؤثر على المنافسة من هذه المقاربة يكون البحث عن الوضعية المناسبة والمشابهة للمنافسة التي تسمح بالحصول على تفوق رياضي جيد ، إذا فخاصية التدريب المثالية النموذجية تساعد على تكرار نفس المتطلبات التنافسية أثناء نفس الحصة مع استعمال الطريقة الكلية بدمج العوامل البدنية و التقنية و الخططية وهي نفسها الاحتياجات والخصائص التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الفعلية و هو ما يوضحه المثال الأتي : أثناء مقابلة تدريبية يعب الفريق باحتياط وفق نظام قاعدي خاص بالفريق مما يسمح له بمواجهة عالية عند المقابلة الرسمية بحيث ينجز هذا العمل وفق مناظرة نوعية من الضغط العالي أثناء حصص التدريب و النهاية توقع فوق ورد فعل خططي كبير جدا.²

1-4-1-2 - التدريب المدمج تدريب نشط:

هذا النوع من التدريب له هدف رئيسي هو الإبداع إبتداءا من الوضعيات التدريبية المقاربة الشدة من المنافسة التي تسمح في النهاية بحصول على سرعة الإدراك الاختياري وفق عمل تقني في وضعيات التعب والتقدم والزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين وذلك بالاستعمال المعقد للوسائل البيداغوجية التي تساعد على التأقلم مع وضعيات المنافسة ، فاللاعبون يعملون ويكررون التدريب في نفس وضعيات المنافسة هذا يعني ربح الوقت .

¹ -Mombaerts-e : Op cit, p80.

² -Doccet : Les sports collectifs, EPS, édition action, 1980, p16-18.

1-4-3- التدريب المدمج تدريب كلي واعتيادي :

هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا التدريب هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخطية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب الشامل والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي.¹

1-5-1- التدريب المدمج يعتمد على المجالات أو الفترات:

وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل المجهودات المبذولة خلال المنافسة وهي ممثلة في تحليل المجهودات الحقيقية المبذولة خلال المقابلة بناء على المعالم هي²:

1-5-1-1 دراسة النبضات القلبية:

ملاحظة النبضات القلبية الناتجة خلال المقابلة التنافسية تعتبر جانب جد مهم في العمل المبذول والمتواصل بحيث أنه في حالة عمل وفق شدة ومدة مستمرة تسمح بسهولة التعرف على نوع الوظيفة الطاقوية السائدة وعامل استرجاع بوقته ونوعه لكن فبالعمل المتقطع تعطي تعقيدا في التحليل، كما أن دراسة المعقمة لخصائص اللعب الجماعي تسمح للحصول على أفضل فترات استرجاع بين كل مجهود.³

1-5-1-2 دراسة المجهود المتقطع في كرة القدم:

من خلال دراسة الإحصائية المتحصل عليها من ملاحظات اللعب التنافسي في المستوى العالي ويهدف للحصول على مختلف أنواع ومقاطع اللعب وظروفه وإظهار نفي النتائج الإحصائية لنشاط ممثلة في مقاطع التمارين في اللعب بمختلف الأوقات فكانت النسب الآتية: 50% أكثر من 20 ثانية، 32% من 20 إلى 50 ثانية ، 18% من 50 ثانية إلى أكثر من 2 دقيقة.

مبدأ تعاقب العمل والراحة الوضعية الدفاعية أو الهجومية تقدم على أساس وحدة قاعدية من المجهود في لعب كرة القدم، هذه الوضعيات الدفاعية أو الهجومية يمكن أن تخلق تسلسل في اللعب .

¹ -Jean Luc Caylu, Reny L'acrampi : Manuel pratique de l'entraînement 110 questions-reponses développées, édition Amphore, 2001,p29-33.

² - T- Reilly- and- V- thomas : émotion au alysis of work rate in different positional roles in porofessional football, match play, edition action, 1976,p87-89.

³ - Mombaerts-F : De l'analyse du jeu à la formation du joueur de Football , édition action, 1991,p183-184.

هذه الوحدات التسلسلية في الوضعيات المتقطعة بفترات الدفاع و الهجوم هي بدون شك تتلاشى بمرور الوقت وفي مساحات اللعب، عند هذا المستوى الذي يتسم بتصميم المهام الخطية فوضعيات اللعب هي وضعيات متقطعة بفترات راحة ايجابية يتأثر إما باستئناف اللعب أو بالمخالفات بحيث تكون الفترات المحددة للراحة أقل زمن ومتقطعة مع خفض شدة حمولة العمل، هاته الفترات الايجابية للراحة المدرجة بعد المجهود المتقطع للعب والمقدرة من 0 الى 30 ثانية يمكن تعديل الراحة إلى 15 ثانية، وفي نفس التوجه يوجد ثلاث أنواع لتوزيع الراحة وهي على الشكل الآتي: زمن اللعب أقل من وقت الراحة أو من زمن اللعب من وقت الراحة أو زمن اللعب يساوي وقت الراحة.

1-5-3- التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب لأجل الرجوع إلى المنافسة:

اعتماد على حمولة المجهودان البدنية التي يتم ملاحظتها من المنافسات الرسمية او التدريبية ثم إسقاطها كأهداف تحضيرية .

1-6- أهداف التدريب المدمج:

- يهدف التدريب الشامل و المدمج من خلال تصوراته و محتواه و سيرورته إلي تحقيق الأهداف التالية:
- توجيه و مراقبة المجمعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق و مجمل.
 - اكتساب عدد اكبر من الخبرات المعرفية و المؤثرة في آلية المهارة الحركية.
 - إكساب القدرة علي قراءة المعلومات التنافسية الخطية و تحويلها إلي قرارات حركية.
 - القدرة علي التأقلم مع مختلف الوضعيات الذاتية كالأعب مع نفس أعضاء الفريق و هو ما يكسب التوافق الجماعي للفريق.
 - التدرج الفعلي في عملية بناء اللعب بالتعرف علي المشكلة و اختيار الأهداف الخاصة و بعدها التحضير للتدريب ثم اختيار وسائل التدريب ثم دمج كل المكونات مع الجانب التقني و الخططي ليلبيها الدمج مع باقي المكونات البدنية .
 - إكساب مستوي عالي مع التحضير الخططي و الذي بدوره يساعد على ربح الوقت و إيداع وضعيات تنافسية كما تساعد على إكساب سرعة تقنية كبيرة .
 - طريقة التدريب الشامل و المدمج تساعد على التأقلم مع المنافسات و الصراع الثنائي الأرضي و الهوائي من خلال اللعب على الطائر و لمسات الكرة.

- هذه الطريقة التدريبية تساعد على التحكم في وضعيات الخصم من خلال التقليل من وقت حفاظهم على الكرة و تقليل مساحات اللعب و الوصول الفعلي إلى هذه الأهداف المتعددة الجوانب من خلال التدريب الشامل و المدمج يعتمد على التوجيهات و الجوانب و الأسس التالية¹:

1-6-1 تطوير ذكاء اللاعب:

يقال عن اللاعب أَلذِي يَلْعَب بِذِكَاءٍ أَنَّهُ يَلْعَبُ جَيِّدًا و يقوم بقراءة عالية لمعطيات اللعب وفي كرة القدم فاللاعب يجب أن يعتمد على فهم مجمل المتغيرات و الاحتمالات التي تساعد على أداء دوره الدفاعي و الهجومي وبذلك يدخل في التفكير الجماعي للفريق ، فاللاعب الذي يقرأ اللعب جيدا يقوم بتمريرة جيدة للزميل مما يساعد علي الاستحواذ على الكرة و من خلال تحقيق الأهداف ، فلاعب كرة القدم يجب أن يتحكم في العناصر الدقيقة التالية:

- ❖ التفكير المركز و الاعتيادي في وضعيات المنافس.
- ❖ التفكير في درجة خطورة اتخاذ القرار .
- ❖ التفكير الآلي في أداء القرارات الحركية.
- ❖ التفكير المتناوب و المتعدد في إيجاد حلول مشكلات الوضعيات المطروحة و في كل الحالات فالتدريب الشامل و المدمج ينطلق من شكل التدريب الهادف إلى تطوير ذكاء اللاعبين في أثناء وضعيات اللعب بالكرة أو بدون كرة².

1-6-2- تسهيل التنقلات مقارنة بالكرة:

تحديد الأهداف لا يكون وفق تشبيتها أو بلوغها فقط و إنما بالنسبة لوضعيات الكرة مقارنة بباقي عناصر الميدان كالزميل أو المنافس و التي يتم تطبيقها ميدانيا وفق اعتماد الشروط التالية:

- ❖ استعمال الكرة من طرف اللاعب المطلق يكون مقارنة عدد الاختبارات و الوضعيات التي يتفاعل معها.
- ❖ بالنسبة للمبتدئين يكون العمل موجه نحو تحديد أهداف تقنية بصفة أكبر ومع وضعيات شبه تنافسية وفي ألعاب مصغرة مع إشراك الكرة في كل هذه الوضعيات التنافسية.

¹- Grosgerges -b: Observation et entrainement en sport collectif, édition insep, 1990, p 184-185.

² - Grosgerges -b : Op cit, p285-288.

❖ بالنسبة للمبتدئين العمل يكون بانتهاج المواقف المتمثلة في ربط الاتصال البصري مع الكرة في كل المواقف، ربط الاتصال البصري مع اللعب ككل، شرح المتغيرات الحاصلة و الملاحظة في اللعب بالكرة بين اللاعبين¹.

❖ شرح الفروق التقنية الفردية بين اللاعب المسلح تقنيا و غير ذلك.

❖ التدريب بالتقنيات ووضعيات الكرة تسمح للاعب الحصول على مهارات تقنية كروية كما تسمح له بلعب الكرة مع كل الاحتمالات و المتغيرات التنافسية.

1-6-3- تطوير القدرة على حل المشكلات :

القدرة على إدراك الوضعيات المرتبطة بقدرة اللاعب على حل المشكلات الخطئية أثناء اللعب هذه القدرة نجدها في حالة الاستحواذ على الكرة مقارنة بالمنافس فنقول:

✓ إن اللاعب المستحوذ على الكرة له قدرة كبيرة ومتعددة لإيجاد حلول مناسبة لوضعيات المشكلة وهو ما يمنحه تعدد وحرية كبيرة لتحديد القرار .

✓ بالنسبة للمدرب فإيجاد حلول تعتبر أقل سهولة من اللاعب ، لكن بالنسبة للاعب الموجود في الوضعية فغير ذلك بحيث أن عليه قراءة المتغيرات و الوضعيات لإيجاد أفضل حل وهو ما يتطلب منه مجموعة من القدرات المهارية و البدنية و الخطئية و حتى النفسية وذلك بالاعتماد على قدراته على قراءة متعددة لوضعيات الكرة مقارنة بالمنافس مع استعمال ذكاء كبير في اللعب من أجل إختيار أفضل الحلول بين تعاقبات اللعب² .

✓ المدرب الذي يهدف إلى تطوير نوعية قدرات لاعبيه عليه أن يجد طريقة تسمح لبناء قاعدة إمكانات تنافسية في أفضل حالاتها مقارنة بالتفوق الرياضي ، فما عليه إلا أن يعتمد على طريقة لحل المشكلات التي تمنح اللعب الجماعي من التقنية و الخطئية من أجل تجاوز الوضعيات التنافسية التي تعتبر حاجز بين لاعبيه وأهدافه³ .

1-6-4- تطبيق اللعب المباشر و السريع:

يعتبر الفكر الخطئي الإبداعي وسرعة الأداء التقني و الوظيفي عناصر مهمة جدا في بناء نوع خاص من اللعب و الوصول إلى تطبيق لعب سريع و صحيح فاللعب يجب أن يكون يتمتع بقدرات وأداء تصرف

¹ -Konzag- I. dobler- H : La formation technico- tactique, revue culture et sport, 1983,p2.

² - Mombaerts- e : Etude des astreints cardiaques mesurées sur le terrain, mémoire b.ees 3ème degré, 1986.

³ - Mombaerts- e : De l'analyse du jeu à laformation du joueurs de football, édition action, 1991, p 181-187.

تقنية بسرعة كبيرة على أن يقوم بقراءة معلومات خاصة بوضعيات اللعب قبل أن يقرر الاتصال بالكرة وهو ما يفرض على المدرب أن يكون عدد كبير من اللاعبين الذين يتحكمون بنسبة كبيرة في الكرة و هو ما يمكنهم من حل وضعيات لعب معقدة ، فالمدرب إذن يجب عليه أن يطبق فعليا لعب مباشر وسريع بناءا على قدرات لاعبيه وذلك وفق المبادئ و الوضعيات الآتية :

- ✓ تطبيق اللعب السريع والمباشر لا يعني فقدان الكرة بصفة فورية.
- ✓ تطبيق اللعب المباشر و السريع مثلا التمريرات الطويلة بدون مراقبة و هو ما يمكن تطبيقه خلال فترات تدريب الشباب ¹.
- ✓ تطبيق اللعب المباشر و السريع بوضع اللاعبين في وضعيات لا تسمح لهم بالحفاظ على الكرة بناءا على وضع المنافس في وضع مشكلة وربطها بالوقت مع ضرورة إنجاح المهارات التقنية كالتمرين.
- ✓ على المدرب تطبيق اللعب المباشر السريع بناءا على تماريت تنافسية على شكل تسارعات كبيرة ولمسات كرة أرضية وهوائية وهو يمنح له لاعب سريع بدنيا و تقنيا و فكريا فهذه السرعة الفكرية الذهنية مرتبطة بباقي مكونات اللعب الشامل .
- ✓ على المدرب التفكير في إيجاد توازن انطلاقا من مخزون تقني وقراءة جيدة للعب من خلال إدراك و تحليل واتخاذ قرار حركي يتوافق مع وضعية اللعب هذا يعتبر شرط أساسي لانتهاج اللعب المباشر و السريع.
- ✓ على اللاعبين اكتساب قدرات و خبرات تطبيقية في كرة القدم على جانبيين هما الجانب المتعلق بحركية الكرة والجانب الخاص بقراءة اللعب التي تسمح لحدوث ازدواجية في المهام وازدواجية في الحركة في نفس الوقت وهو ما يعطي تفوق عددي واستحواذ على الكرة من خلال منح حيوية تنافسية.

1-7- أشكال و أنواع التدريبات المدمجة :

يعد هذا الأسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية و البدنية أو كليهما من الناحية الخطئية، و يتوقف ذلك على محتواها و هدفها الأساسي و الفرعي الذي يضعه المدرب و تناسب ذلك مع مرحلة و فترة التدريب، و هذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي و رفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية و

¹ -Mombaerts-e : Ibid, p256.

الخطية الخاصة و ذلك بتنمية تقدير المسافات و سرعات العدو و توقف الدورات و ربطها بحركات زملاء المنافسين و الخصوم، و زيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة و التوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية (كرة القدم)، و لذا فإن هذا الأسلوب يعتبر أكبر الأساليب فعالية للاعبين الكبار و ذوي المستوى العالي الرفع مستوى الأداء التنافسي، و ترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم و تصحيح الأخطاء، و تنمية القدرات الخطية و التفكير الابتكاري للاعب، و يتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارة، التدريبات المدمجة مهارة بدنية كذلك التدريبات المدمجة مهارة خطية، و المهارة خطية بدنية.¹

1-8- معايير التحكم في التدريب المدمج:

ينطلق هذا التدريب أساسا من حقيقة اللعب في كرة القدم و بنوايا الوضعيات الحاصلة في مختلف المتغيرات التنافسية بحيث يمكن إيضاح معايير التحكم في حقيقة تنفيذ هذا التدريب فيما يلي:

1-9- التأقلم مع المعايير التطبيقية :

بحيث يتحكم في التدريب الشامل و المدمج من خلال:

- ✓ مقاييس المساحات التدريبية تكون على النحو التالي 1،2\1، 1\1، 3\4 من مساحة اللعب الحقيقية.
- ✓ عدد اللاعبين المتنافسين يكون وفق تناسق ثلاثي أو رباعي أو سباعي...الخ.
- ✓ التوجيهات و النصائح المقدمة تكون على مستوى الهدف المقصود كالمراقبة الفردية ، أو الدفاع عن المنطقة أو عدد لمسات الكرة.
- ✓ مدة دوام المقطع التدريبي تكون حسب الهدف و الشعبة الطاقوي بحيث تكون المدة من 7-15-30 ثانية أو 1 دقيقة أو 2 دقيقة أو 3 دقائق أو أكثر.
- ✓ مدة دوام الراحة بين المقاطع التدريبية تكون من 15 إلى 30 ثانية أو مساوية أو أكبر أو أقل من مدة العمل.

¹ - أمر الله احمد البساطي: قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأ المعارف، الإسكندرية، 1998، ص198-200.

- ✓ نوعية الراحة بين المقاطع و السلاسل التدريبية تكون سلبية أو ايجابية¹.
- ✓ عدد المقاطع و السلاسل التدريبية على الشكل الآتي: 4 مقاطع أو 3 سلاسل أو 3 مقاطع و هو ما يعني حجم الوحدة التدريبية.
- ✓ مجمل هذه المعايير لها تأثير كبير على تحديد شدة المثير أو المنبه التدريبي و الذي يمكن التحكم فيه بنحو ثابتة من خلال عدد اللاعبين على مساحة معينة بحين تنقص و تضيق المساحة فالشدة إذن تزداد وتكون مرتفعة و العكس تتحكم مساحة الملعب ثابتة عندما تزيد من عدد اللاعبين و عليه الشدة تنزل بصفة ملحوظة².

10-1- مجموعات معطيات التحكم في التدريب المدمج:

يمكن التحكم في سيرورة التدريب الشامل و المدمج من خلال :

1-10-1- النبضات القلبية:

تعتبر النبضات القلبية وسيلة مراقبة سهلة وفعالة لقياس المجهودات الطاقوية الهوائية واللاهوائية وكذا حالة الاسترجاع وعليه يجب الأخذ بعين الاعتبار التحكم في حمولة التدريب الرياضي وتكون عمليا على النحو التالي:

- ❖ تأخذ النبضات القلبية عند نهاية سلسلة من المقاطع التدريبية في أوقات الراحة تكون جدا قصيرة من أجل التمكن من الحصول على كشف دقيق لتأثير الحمولة الداخلية.
- ❖ تأخذ النبضات القلبية عند نهاية مقطع تدريبي فالراحة تكون طويلة نسبيا ابتداء من دقيقة واحدة.
- ❖ تأخذ النبضات القلبية عند نهاية الراحة بين مقطعين تدريبيين أو بين سلسلتين.
- ❖ تأخذ النبضات القلبية عند نهاية آخر مقطع تدريبي، ثم بعد ذلك تأخذ بعد 5 دقائق من أجل تقييم الاسترجاع النهائي ونتائج أهداف الحصة.

¹ -Daniel le galais : La préparation physique optimal, édition masson,2007,p78.

² -Mombaerts-E : Op cit, p189.

1-10-2- الوسائل التطبيقية لمراقبة النبضات القلبية :

التحكم المثالي في النبضات القلبية تسمح وتمنح احتساب الدقات القلبية الفورية مع أو بدون بحث معمق أو دراسة عملية، وعليه يمكن اعتماد القياس اليدوي التي تعتبر على دقة مقبولة ويكون على النحو التالي:

✓ احتساب الوقت خلال 10 ثواني عدد النبضات .

✓ الحساب يبدى عند سماع الدقة الأولى من الشريان ألسباتي إلى غاية آخر دقة أين يتوقف الحساب ويطبق وفق المعادلة التالية: $60 \times 10 / \text{الوقت}$ أو $600 / \text{الوقت} = \text{النبضات} / \text{الدقيقة}$.

1-10-3- الاستعمال التطبيقي لنبضات القلب :

من الضروري معرفة النبضات القلبية في حالة الراحة كشرط أول لتحديد النبضات القصوى للاعب كرة القدم ، وذلك انطلاقا من القدرة القصوى الهوائية فالهدف من استعمال حساب النبضات القلبية هو تحديد شدة المثير من 50 إلى 90% من السرعة الهوائية القصوى بحيث تسمح لنا التحكم فيما يلي:

✓ السرعة الهوائية القصوى.

✓ القدرة الهوائية القصوى أي 100% من السرعة القصوى الهوائية وهو ما يعرف الزمن الأقصى للجري المحسوب للاعب كرة القدم عند 100% من السرعة القصوى الهوائية.

✓ المداومة الهوائية وهو التقدم في أوقات مقررّة بنسبة مئوية من السرعة القصوى الهوائية من 75% إلى

100%.¹

¹-Daniel le galais : La préparation physique optimal, édition masson, 2007,p52.

خلاصة:

على ذكر ما سبق يرى الباحثان أن لعبة كرة اليد هي لعبة جماعية، حيث يطغى عليها روح الجماعة و الكل يتعاون في الدفاع و الهجوم، كأننا نرى تماسكا أو كتلة جماعية تتحرك في آن واحد، حيث أثناء المبارات هناك مجهود بدني و مهاري و تكتيكي و نفسي و عقلي وحتي مجهود اجتماعي، و من هذا المنطق يتبين للطلبة أن التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة اليد، فهو كسر لقاعدة و نمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكتيك، ثم تمارين (التصويب و التمير)، و انه برمجة أولويات فردية في العمل و الاقتراب باللاعبين الآخرين من الناحية التقنية و الخططية و البدنية، إذا فهو عمل مركب دون إهمال أي فرد من أفراد الفريق، و يهدف التدريب المدمج من خلال تصورات و محتواه و سيرورته إلي اكتساب عدد اكبر من الخبرات المعرفية و المؤثرة في آلية المهارة الحركية و القدرة علي التأقلم مع مختلف الوضعيات الذاتية و المنافسات و تنمية عدة صفات بدنية و مهارية في وقت واحد.

الفصل الثاني:

كرة اليد و المنافسات

الرياضية

تمهيد:

تصنف رياضة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تلعب باليد، حيث تعتبر من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين.

كما أن كرة اليد تمتاز بالسرعة تتضمن فريقين كل منهم يتألف من سبعة لاعبين يخوضون المباراة على ملعب مستطيل الشكل، وضع عليه مرميان لتسجيل الأهداف.

كما أن تتطلب من ممارستها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي والعصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة، بالإضافة إلى امتلاك قدرات عقلية ونفسية.

2-1-نبذة تاريخية عن كرة اليد:

2-1-1- في العالم:

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب بالكرة ظهرت في نحو القرون الوسطى أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر للميلاد ويعد الدنماركي (هولجر نيلسون) مؤسس كرة اليد الحديثة حيث أدخل اللعبة في مدرسة خاصة للإناث 1898، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكرة القدم وحسب لعبة (نيلسون) في المشاركة تكون بفريقين كل فريق يضم سبعة لاعبين وفي سنة 1906 تمكن نيلسون من جدولة قوانين لهذه اللعبة ومن أن حلت سنة 1911 حتى بدأ بتنظيم منافسات للذكور في هذه الرياضة.⁽¹⁾

ولقد كان كرة اليد ضمن أولمبيات عام 1972، أثر كبير على زيادة انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها، ولقد عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي قام كل أربع سنوات.⁽²⁾

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الإسكندنافية الدور الكبير في تطوير هذه الرياضة داخل القاعات لكون الظروف المناخية كانت تحكم تأقلم القوانين هذه الرياضة داخل القاعة.

وفي سنة 1926 مؤتمر الفيدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن القوانين لعب دولية لكرة اليد، وما أن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفيدرالية لكرة اليد هواة (FIHA) بأستردام بمناسبة الألعاب الأولمبية.⁽³⁾

في سنة 1934 تم إدخال كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية سنة 1936، وسنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا.

وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية، أجريت أول مباراة دولية بين السويد والدانمرك وفازت بها السويد ب 8 مقابل 3 أهداف، أما في سنة 1952-1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا، كما أقيمت البطولة العالمية للشبابية وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات.

¹ مجلة الوحدة الرياضية، العدد 559، 18 مارس 1922 ص 35.

² كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين " رباعية كرة اليد الحديثة" ح 1 مركز الكتاب لنشر 2001، ص 18.17.

³ Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H. B .Alger, 1986 P19.

وفي سنتي 1970-1972 انعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد إسبانيا وفي 14 لكسمبورغ وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون كرة اليد.⁽¹⁾

2-1-2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

كانت الرياضة في وقت الاستعمار تمارس تحت لواء الاستعمار وهذا بغية تكوين الفرد وتدريبه حتى يصبح أداة جاهزة في يد المستعمر، وكانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين إما للعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وذلك بإحدى عشر لاعب أما بالنسبة للعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى لسنة 1953 وما إن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية.

ونشير هنا إلى أن هذه المرحلة بين 1930-1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية.

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دور معتبر في التنظيم والتربية البدنية وتحضر الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن.

وبعد الاستقلال في 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين (حماد عبدالرحمن وإسماعيل مداوي) بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد.

نصبت لأول مرة الفدرالية الجزائرية لكرة اليد في 1963 وشهر أكتوبر 1963 انضمت الجزائر إلى الفدرالية العالمية لكرة اليد FIHB التي كانت تسمى في القديم FAHB وضمت الفدرالية الجزائرية ثلاث رابطات جهوية شرق، غرب ووسط، الجزائر، وهران، قسنطينة.

وفي تلك الفترة كانت بداية المشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد.¹

¹ كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي 1997، ص 35.

وفي سنة 1980 تم إنشاء الرابطة الجهوية الرابعة والتي تمثل الجنوب وكان مقرها ببشار وفي سبتمبر من نفس السنة المكتب الفيدرالي يعلن تنظيم بطولة شبه وطنية، حيث يتم توزيع نواحي الجزائر العاصمة إلى مجموعتين واحدة في الشرق والأخرى في الغرب بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداته كرة اليد لهذه المنطقة.

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأ تاجر قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تظم سبع جمعيات.

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط، والشرق والغرب بينما تسجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات اللاعبين آنذاك يصل إلى 15000 موزعة على ثلاثين رابطة.

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم كرة اليد، وذلك بقاعة حرشة حسان ابتداء 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل على 18 منتخباً الصنفين ذكور وإناث.²

2-2- مفهوم كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم تمتلئ بالتغيير المستمر للأحداث الجماعية والفردية وضرورة احتكاك اللاعبين بنشوة الفوز والرغبة في رفع المستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال والتنطيط والتصويب.⁽³⁾

¹- بن علي عبد الرزاق، شريط مختار، مرغني محمد: دور الألعاب شبه الرياضية في تنمية الجانب التكتيكي لدى ممارسي كرة اليد صنف أشبال، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2012-2013، ص-ص 49-50.

²- بن علي عبد الرزاق، شريط مختار، مرغني محمد: نفس المرجع، ص-ص (49-50).

³- حسن عبد الجواد: كرة اليد، دار العلم للملايين، بيروت، ط3، 1977، ص55.

2-2-1- أهمية كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة...إلخ. كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك يبيث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة.

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة لوجه خاص.

تعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى، فإن الكثير من اللاعبين ألعاب القوى، فمثلا يحوزون نجاحا مرموقا في كرة اليد.

أن لاعبين كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى.⁽¹⁾

تعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلب في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك الفهم والتركيز والذكاء والتحصيل.⁽²⁾

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لابد أن تحضي بإهتمام المدربين.⁽³⁾

2-2-2- أهداف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الأنشطة العامة لدى الشباب نظرا للاهتمام الكبير والإقبال المتزايد على ممارستها وهو الشيء الذي يذل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن وانطلاقا من هذا لاحظنا أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة

¹ جيرد لانجرولف، تيواندرت: كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدرس، دار الفكر العربي، ط2، 1978، ص 20 21.

² كمال عبد الحميد، محمد صحي حسين. القياس في كرة اليد. دار الفكر العربية 1980. ص 21.

³ منير جرسى إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربية، ط4، 1994، ص 103.

والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب النفسي والبدني، العلمي والعقلي والاجتماعي والتربوي ومن هذه التأثيرات:

- 1- تساهم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، المقاومة...إلخ.
- 2- انطلاقاً من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم مما يعطي للشباب مظهراً جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني.
- 3- تنمي عند الشباب روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ واحترام قرارات المدرب والحكام.
- 4- تساهم في تنمية صفتين الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد و الخجل والأناية.
- 5- تعود اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- 6- تساهم في توجيه الطاقة عند الشباب توجيهها سلمياً يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص من لديه من الطاقة، والذي يساهم في التخفيض من دوافعهم الجنسية والعنوانية التي تكون سبباً في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- 7- تساعد اللاعب على تنمية الذكاء والتفكير انطلاقاً من المواقف العديدة التي تصادفه أثناء المنافسة
- 8- تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي.¹

2-3- 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 و القوة و المداومة ، كما يحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير من أجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة .
- تكيف الأجهزة الوظيفية للمتطلبات الأداء في كرة اليد.²
- كرة اليد من الألعاب الجماعية اللتي يتميز السلوك فيها بالتنوع و التعدد.
- التحضير البدني الجيد لتحسين مستوي الأداء أثناء المنافسة.

¹-كمال درويش، عماد الدين، وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، 2003، ص 59.

²- نفس المرجع السابق، ص59

• النجاح في كرة اليد يتطلب عوامل التحضير البدني التقني و التكتيكي منها:

- ✓ حجم التدريب مرتفع.
- ✓ شدة التمارين من خلال حصص التدريب عالية.
- ✓ إيجاد التكامل بين التدريب و النشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.
- ✓ إطارات تقنية مؤهلة.¹

2-4-4- متطلبات كرة اليد الحديثة:

2-4-4-1- المتطلبات المرفولوجية:

تعتبر كرة اليد من الرياضات التي تهتم بطول اللاعب ووزنه، حيث يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية وطول قامة معتبرة، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا الكتف واليد الواسعة وسلميات الأصابع طويلة نسبياً، والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد.⁽²⁾

2-4-4-2- متطلبات الفسيولوجية:

تعتمد ممارسة كرة اليد على نظامين أساسيين لإنتاج الطاقة وهما:

النظام اللاهوائي بنوعيه الحمضي واللاحمضي والنظام الهوائي.

2-4-4-2-1- النظام اللاهوائي:

هو أحد أنواع أنظمة إنتاج الطاقة إذ يتم خلاله إعادة بناء (ATP) من دون الاستعانة بالأكسجين الخارجي ويعتمد على الأكسجين المخزون في الميولوغلوبين العضلي، إذ أن كمية (ATP) التي يتم بنائها بهذه الطريقة محدودة مقارنة مع النظام الأكسوجيني وينقسم النظام الأكسوجيني إلى نظامين هما:

- النظام الفوسفوجيني (ATP_cp).

- نظام حامض اللاكتيك.⁽¹⁾

¹- ياسر ديور: كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1996، ص19.

²- بن عبد الرحمن عقبة: تأثير الممارسة الرياضية على البنية المورفولوجي، مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور الجلفة، 2016-2017، ص 34.

* النظام الفوسفو جيني (ATP_cp):

يعتمد هذا النظام في إعادة تكوين ATP على تحلل مركب فوسفات الكرياتين cp الذي تكون مخزون أيضا في الخلية العضلية حيث يتحلل إلى كرياتين c وفوسفور $p_1c + p + energiecp$.

أي أن الطاقة المتحررة من تحليل فوسفات الكرياتين لا تستخدم في الانقباض العضلي وإنما تستخدم لإعادة تصنيع ثلاثي فوسفات (الأدينوزين) ولكن بشكل محدد إذ أن تحلل كل جزئيه من cp يمكن أن يحرر طاقة كافية لإعادة جريئتين من ATP.

ويمكن أن يجهز هذا النظام الجسم بالطاقة لمدة (8-10) ثواني وأقل من 7 ثواني، لذلك يعد هذا النظام مصدر الطاقة الرئيسية لأداء الألعاب والفعاليات الرياضية التي تتميز بالسرعة القصوى والقوة الانفجارية ويتميز هذا النظام بالانفجارية في الاستهلاك وتحرير الطاقة، وهو يتصف بالسرعة في التعويض والاستشفاء.⁽²⁾

وفي كرة اليد فإن جميع حركات المناولة والتصويب أو الدفاع فضلا عن الركض السريع في أثناء الهجوم الخاطف أو العودة للدفاع بسرعة تتم على هذا النظام فضلا على أن هناك بعض الصفات البدنية تتدرج أيضا تحت هذا النظام مثل القوة القصوى (المتحركة_الثابتة) والسرعة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة وعند تكرار أداء العمل (السرعة _ القوة) بنظام إنتاج الطاقة الفوسفوجيني لعدة مرات مع وجود مدة راحة غير كاملة، حيث يمكن تنمية مطاولة السرعة، ومطاولة القوة (التحمل الأكسوجيني).⁽³⁾

*نظام حمض اللاكتيك:

يطلق على هذا النظام بالجلوكزة اللاهوائية، أي تحليل السكر في غياب الأكسجين وهذا النظام يعتمد على إعادة بناء ATP لأهوائي، ويختلف مصدر الطاقة في هذا النظام حيث يعتمد على مصدر غذائي هو الكربوهيدرات التي تتحول إلى صورة بسيطة في شكل سكر الجلوكوز الذي يمكن استخدامه مباشرة

¹ بزار علي: فسلةجة التدريب في كرة اليد، دار دجلة، عمان، الأردن، ط1، 2014، ص ص 42-43.

² أحمد يوسف متعب ألسناوي، كريم حمزة: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء، عمان، ط 1، 2014، ص.ص 71-72

³ بزار علي جوكل: مرجع سابق، ص 45.

لإنتاج الطاقة اللازمة لإعادة بناء ATP أو يمكن أن تخزن في الكبد أو العضلات على هيئة جلايكوجين في حالة الزيادة لاستخدامه فيما بعد.⁽¹⁾

وفي كرة اليد فإن جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بسرعة أثناء التحركات الهجومية أو الدفاعية فضلا عن الركض السريع أثناء الهجوم السريع الخاطف والعودة للدفاع بسرعة تتم على هذا النظام فضلا عن نظام الفوسفوجيني، إذ تتدرج بعض الصفات البدنية تحت هذا النظام مثل (مطاولة السرعة، مطاولة القوة) ويطلق عليها السعة اللا أكسجينية أو المطاولة اللا أكسجينية وهي القدرة على الاحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتمادا على إنتاج الطاقة اللاأكسجينية بنظام حامض اللاكتيك.

2-2-4-2- النظام الهوائي:

يتميز هذا النظام عن النظامين السابقين لإنتاج الطاقة بوجود الأكسوجين كعامل فعال خلال التفاعلات الكيميائية لإعادة بناء ATP ويتفق هذا النظام مع نظام حمض اللاكتيك من حيث مصدر الطاقة فهو مصدر غذائي كربوهيدرات + دهون فإثناء النشاط البدني يكون المصدر الكربوهيدرات والدهون لبناء ATP

ويمكن القول أن النظام الهوائي يناسب تكوين ATP خلال أنشطة التحمل الطويلة مثل الماراثون (42.2 كيلومتر) حيث يحتاج اللاعب إلى حوالي 150 جزئ ATP لفترة السباق التي تستغرق ما يزيد عن 2.5 ساعة.⁽²⁾

وتعتمد قابلية النظام الأكسوجيني على النقاط الآتية:

- الجهاز التنفسي (لأخذ الأكسجين).
- حجم القلب (لنقل الأكسجين).
- الألياف العضلية وبيوت الطاقة (لاستخدام الأكسجين).

تعتمد مدة استعادة الشفاء على العوامل الثلاث السابقة وهي نقطة مهمة للفعاليات الرياضية كافة سواء أوكسجينية أو لا أوكسجينية، أما كرة اليد فإنها تعتمد على العمل الأكسوجيني في الحصول على الطاقة

¹ صبحي أحمد قبلان: نايف مقضي الجبور، مرجع سابق ذكره ص 108.

² صبحي أحمد قبلان: نايف مقضي الجبور، مرجع سابق، ص108.

اللازمة التي تساعد اللاعب على مقاومة التعب أثناء التدريب أو المباراة التي تستغرق (60) دقيقة أو أكثر كما تساعد على توفير الأكسجين اللازم لسرعة استعادة الشفاء خلال اللعب وتقليل التعب الناتج عن نقص الأكسجين 02.(1)

التفاعل بين نظم إنتاج الطاقة:

تتفاعل أنظمة إنتاج الطاقة في جسم الإنسان فيما بينها بحيث لا يبدو أي نظام من النظم مستقلاً عن النظم الأخرى، ويتوقف التفاعل بين ذلك النظم على التغيرات التي تحدث في قوة وسرعة الأداء والمسافة والزمن.

الجدول رقم (01): يبين نظم إمداد الجسم بالطاقة وفقاً لمتغيري الزمن ونوع النشاط البدني.(2)

نظم إنتاج الطاقة	زمن الأداء	الأنشطة البدنية
نظام ATP و cp	أقل من 20 ث	دفع الجلة-100 م عدو- الإرسال في أنشطة الكرة - التصويت في كرة القدم.
نظام ATP و cp و الجلكرة و اللاهوائية (حمض اللاكتيك)	من 30 إلى 90 ث	200، 400 متر جري 100 م مساحه 800 متر جري - مسابقات الجهاز
الجلكرة اللاهوائية (حمض اللاكتيك) والنظام الهوائي والنظام هوائي	من 90 ث إلى عدد من الدقائق أكثر من عدد من الدقائق	الملاكمة 3 ق في الجولة- المصارعة 2 ق مباريات كرة القدم -إختراق الضاحية- المارطون- المشي - الجري -الإنزلاق

¹⁻ بزار علي جوكل: مرجع سابق، ص 50.

²⁻ محمد نصر الدين رضوان، خالد بن حمدان ألسعود: القياسات الفيسيولوجية في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 2013، ص 57.

²⁻ محمد نصر الدين رضوان، خالد بن حمدان ألسعود: القياسات الفيسيولوجية في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 2013، ص 57.

الجدول رقم (02): يبين الخصائص العامة لنظم إنتاج الطاقة في الجسم.⁽¹⁾

النظام الفوسفاتي اللاهوائي	نظام حمض اللاكتيك	النظام الأوكسوجيني
ATP_cp	(lacticacid)	oxygènesystem
1- لا هوائي.	لا هوائي.	هوائي.
2- سريع جدا.	سريع.	بطيء.
3- طاقة كيميائية: cp	طاقة غذائية: الجليكوجين	طاقة غذائية: الجليكوجين
4- إنتاج محدود جدا من ATP.	إنتاج محدود من ATP عن طريق إنتاج حمض اللاكتيك الذي	إنتاج غير محدود من ال ATP
5- المخزون العضلي محدود.	يسبب التعب العضلي. يستخدم في الأنشطة التي	لا يحدث تعب مصاحب لإنتاج الطاقة.
6- يستخدم في أنشطة العدو وفي الأداء على الشدة الذي يستغرق فترات زمنية قصيرة.	تستغرق فترات زمنية من 1-3 دقائق	يستخدم في أنشطة التحمل وفي الأنشطة التي تستغرق فترات زمنية طويلة.

2-5- مفهوم المنافسة الرياضية:

يعني التنافس الرياضي كفاح شخص أو أكثر أو جماعة أو أكثر من أجل الحصول على هدف واحد لا يمكن للجميع المشاركة فيه ، وقد يكون الأفراد أو الجماعات على وعي بهذا التنافس وقد لا يكونون، وهم يضعون نصب أعينهم الحصول على ما يريدون من فوز وليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم. وعندما يكونون على وعي بالمنافسة كما في حالة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس ومن يخسر المباراة يستقبل النتيجة بكل روح رياضية.²

¹ محمد نصر الدين رضوان، خالد بن حمدان ألسعود نفس المرجع ص 50.

² محمد مصطفى السبعيني: دراسات في علم الاجتماع، د ط، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001، ص53.

وكلمة المنافسة لاتينية وتعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص على نفس المنصب ونفس المنفعة ، وحسب كتاب "روبان " الذي يعرف المنافسة على أنها كل شكل من مزاحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية ، ويأتي ما أتفق عليه ليكمل هذا لتعريف بقوله * هذا النشاط الذي يحصل في إطار مسابقة في إطار أو نمط استعدادات معروفة ثابتة مع الدقة القصوى.¹

كما أن هناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة من بينها :

التعريف الذي قدمه "مورتون دوت شيت 1996"deutxt و الذي أشار فيه إلى المنافسة بصفة عامة على أنها "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم "

وهذا التعريف الذي يقدمه "دوت شيش" كان قد أساء إلى المقارنة بين عمليتي المنافسة والتعامل على أساس أن التعاون على العكس من التنافس، يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.²

2-5-1- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتينز" 1994 marten إلى أنه كي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية ، فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الإجتماعي".

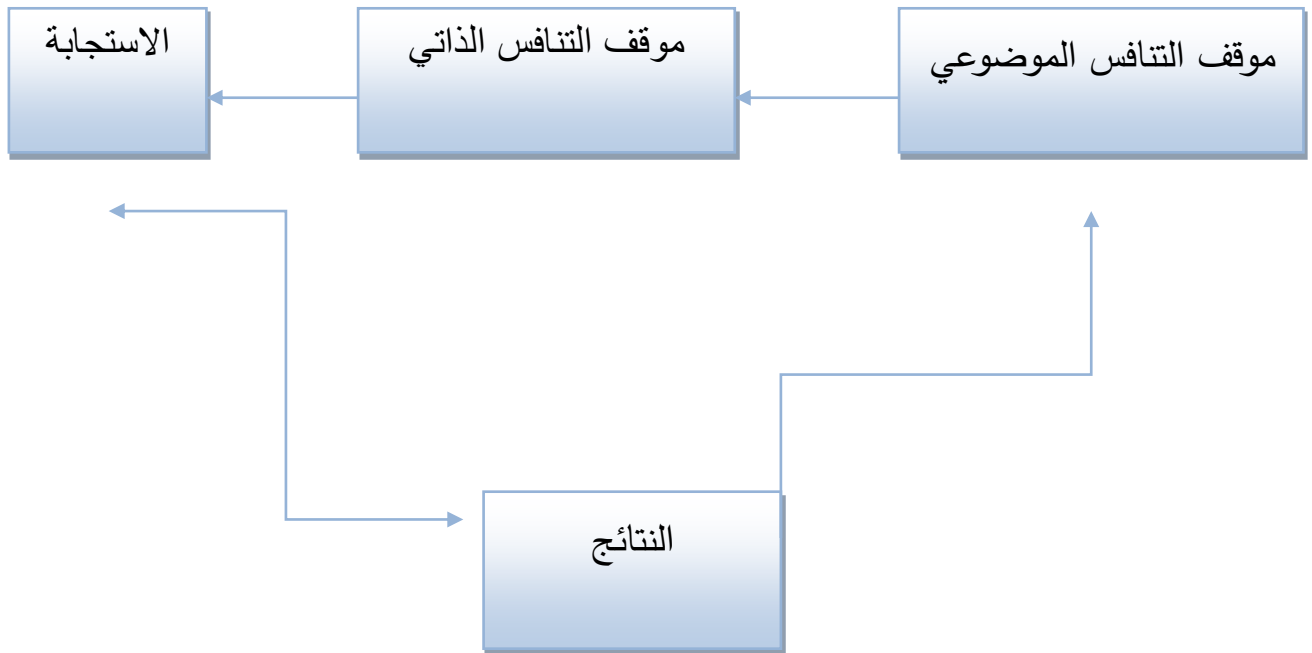
وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها * العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، وهذا الشخص يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة. و يلاحظ أن التعريف الذي قدمه "مارتي نز" يتجه نحو اعتبار أن المنافسة الرياضية " موقف " إنجاز اجتماعي " نظرا لأن مواقف الإنجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوي معين.

و قد أشار إلى وجود أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى و تتأثر بها و هي:

¹- METVIEN. TP. Spectes : fondamentaux de l'entraînement, édition vigot, 1983, p 13.

²-محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، د ط، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002، ص28.

- الموقف التنافسي الموضوعي.
- الموقف التنافسي الذاتي.
- الاستجابة
- النتائج.¹



الشكل(1): يمثل المنافسة الرياضية كعملية

2-1-1-5-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

ويعني بالجانب الموضوعي لموقف المنافس جميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة وتتضمن نوعا من الواجبات المطلوبة. مستوى التنافس، القواعد والشروط الخاصة بالأداء ويطلب هذا الجانب متطلبات الهدف المراد تحقيقه ويجدر الإشارة إلى أن متطلبات الهدف المراد تحقيقه والمنافسة تحدد إلى درجة كبيرة في ضوء معرفتنا ما يجب أن يفعل الفرد لتحقيق أو تسجيل مستوى رقمي معين أو تتبع معدل تقدم لمستوى أداء الشخص في ضوء خبرة أدائه السابقة. ويتحدد الجانب الموضوعي لموقف المنافسة من

¹ -محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 31.

خلال متطلبات البيئة بالنسبة لمشخص حيث أن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد بالنسبة له ومنها ما يرتبط بالمنافسة الاجتماعية ومنها ما يرتبط بالمنافسة البدنية.

2-1-5-2- الموقف التنافسي الذاتي:

ويعني كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجوانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة، بالمعنى الآخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط ببعض العوامل مثل استعداد الفرد، اتجاهاته، قدراته إضافة إلى العوامل الشخصية الأخرى المتداخلة ويبدو أغلب البحوث التي اهتمت بدراسة المنافسة تبنت افتراض عام مفاده أن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يقيم أداءه على نحو متماثل بالرغم من تباين واختلاف الأفراد، وهذا افتراض جانب الثواب وأن الشيء المنطقي إذا أردنا الفروق بينهم من حيث إدراكهم لموقف المنافسة وإدراك هؤلاء الأشخاص لأنفسهم.¹

2-3-1-5-2- الاستجابة:

تتحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعاً لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة

ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقاً لمستويات ثلاث:

-الاستجابة السلوكية: مثل ذلك الأداء الجيد.

-الاستجابة الفيزيولوجية: مثل ذلك زيادة نبضات القلب.

-الاستجابة النفسية: مثل ذلك زيادة القلق.

¹-أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مفاهيم و تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 4، 2007، ص ص

2-5-1-4- النتائج:

إن تقييم نتائج المنافسة غالبا ما يكون بالاعتماد على حكم النجاح والفشل.

ويعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية، بينما ينظر إلى الفشل على انه نتيجة سلبية. وهذا يعتبر تتبع نتائج التي يحققها شخص ما خلال مواقف المنافسة السابقة أمرا مفيدا يساعد على التنبؤ في درجه إقباله أو إحجامه من الاشتراك في المنافسة.¹

2-6- أنواع المنافسة الرياضية:

2-6-1- المنافسة التمهيدية:

يعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد اللاعبين على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

2-6-2- المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي. ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية والتعرف على نقاط الضعف والقوة ودراسة ترتيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحميل نتائج هذه المنافسة يتم تخطيط البرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

2-6-3- المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي. وبصفة خاصة على الدور المطلوب من خلال هذه المنافسة. وفي هذه الحالة يجب توفر كيف تدور في الرئيسية في أقصى درجه ممكنة.

¹-أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مفاهيم و تطبيقات، مرجع سبق ذكره، ص 163.

2-6-4- منافسات الإنقاء:

يتم بناء على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

2-6-5- المنافسة الرئيسية:

يعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة الإمكانيات الرياضية البدنية أو المهارية والخطية والنفسية¹.

2-7- إيجابيات المنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص إيجابيات المنافسة الرياضية فيما يلي:

- ✓ المنافسة في اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد.
- ✓ المنافسة هي نوع من العمل التربوي.
- ✓ المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية.
- ✓ المنافسة تساهم في ارتقاء الأجهزة الحيوية للاعب.
- ✓ ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة.
- ✓ المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع.
- ✓ المنافسة الرياضية تحدث في حضور المشاهدين.
- ✓ تجري المنافسة طبقاً لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها.
- ✓ تعظم البث التلفزيوني للمنافسات².

¹ -أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلاني: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، د ط، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 25-26.

² - محمد حسن علاوي: علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 35.

2-8- سلبيات المنافسة الرياضية:

فيما يلي نعرض بعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وخاصة في قطاع رياضة

البطولات أو المستويات ويمكن تلخيصها فيما يلي:

✓ التطرف في إشراك الشباب.

✓ التوجيه الاجتماعي السيئ.

✓ تعاطي العقاقير المنشطة المحظورة دولياً.

✓ العدوان والعنف¹.

✓ مشكلة الهواية و الاحتراف.

2-9- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتصدر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

➤ تحتل المنافسة أهمية كبيرة تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين نتيجة انه يحضرها في الغالب

متفرجون يفوق عددهم الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.

➤ تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.

➤ نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.

➤ يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة الحصة

العادية مقارنة بالمنافسة².

¹- سعودي سليم، زيغة محمد: دراسة تحليلية لارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، مذكرة مكملة

لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، 2017-2018، ص80.

²- تاهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان،

الأردن، 2002، ص56.

2-10- أهمية المنافسة الرياضية:

للمنافسة دور كبير في التحضير الجيد حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في تطور وتجديد الاستعدادات ومن هنا فواجب المدربين تبين للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر إيجابية منها السلبية عند الرياضيين.

ومهما يكن كما أشار الخولي 1996 انطلاقاً من أعمال "ولانديلي" أن المنافس عموماً يشترك في الرياضة يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري فهي كلها مضامين تندرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيراً ما لا يعمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، ولكن الرياضة لا تستحي هذه المشاعر بل تبريزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وربطها بالقيم والمعايير الاجتماعية من خلال الإطار القيمي للرياضة مثل قوانين الألعاب، وقوانين التنافس الالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعب النظيف و التنافس الشريف في أطوار المعايير الاجتماعية التي تعمل على تدريب الأطفال و الشباب على عملية التنافس¹.

2-11- أغراض المنافسة:

في مجال النشاط الرياضي لا يقابل الجيد المبذول اكتشاف اللياقة البدنية المتكاملة في تعلم المهارات الفنية أو الجماعية التكتيكية والتكنيك وخطط اللاعب... الخ من اللاعب بارتياح إذا لم يجد هذا اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات و الخبرات جميعاً في المنافسة ذات معنى بالنسبة له، ولما كانت معرفة الهدف أو الغرض وتفهمه واستيعابه أولى خطوات العمل على تنفيذها وتحقيقها لذا كان الواجب علينا أن نعمل على تحقيقها.

ومن أهم هذه الأغراض:

- ✓ تطوير طرق التدريب والارتقاء بالمستوى الفني للأداء الرياضي.
- ✓ الاهتمام بالمهارات العقلية.

¹- أمين الخولي: الرياضة و المجتمع، عالم المعرفة، الصفات، ط1، 1996، ص ص204-205.

- ✓ اكتساب ونمو الصحة المتكامل وتوازن الشخصية وتكاملها.
- ✓ النمو الاجتماعي.
- ✓ ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة.
- ✓ التدريب على القيادة البناءة.
- ✓ تدريب الصفات الخلقية الإيجابية¹.

2-12- العوامل المؤثرة في المنافسات الرياضية:

2-12-1- التوقيت الملائم للأداء قبل المنافسة:

يرى أسامة كامل راتب 1990 أنه من المعروف جدا أن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغير خلال الأربع والعشرين ساعة بحيث تكون هناك أوقات معينة يفضل فيها الأداء عن أوقات أخرى.

والجدير بالذكر أن التعميم الذي سبق ينطوي على اللاعب و أدائه الرياضي حيث من المفترض أن هناك توقيت معين خلال اليوم يحدث أن يحقق اللاعب فيه تفوق في الأداء يزيد عن بقية ساعات اليوم ومن ثم إذا جاءت المنافسة في التوقيت الملائم لأداء اللاعب كلما توقع مزيدا من تحسين الأداء و على ضوء هذه الفكرة يمكن الاستفادة من التحكم في الوقت الملائم لأداء اللاعب خلال فترة الاستعداد والحرية لأيام القليلة أو الساعات التي تسبق المنافسة، و عندما نتحدث عن التوقيت الملائم لأداء اللاعب فإن هناك ثلاثة جوانب تجدر مناقشتها هي الجانب البدني، الجانب المعرفي والجانب الانفعالي².

2-12-1-1- الجانب البدني:

تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية من المؤشرات التي تسيل التعرف عليها بالنسبة للاعب وتعكس مدى استعداده البدني لتحقيق أفضل أداء، إنها بمثابة الإحساس بالطاقة البدنية والرغبة في بذل النشاط ويستطيع اللاعب الحصول على هذا الإحساس عندما ينال القسط الملائم من الراحة والغذاء، والاسترخاء، لذا يجب أن يتعرف كل من " اللاعب و المدرب " على التوقيت الذي يلاءم اللاعب، بحيث

¹-WIHING.AT.Psychologies sportif. Edition. 1976. P24.

²-أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في المجال الرياضي، د ط، دار الإشاع الفكري العربي، القاهرة، 1990، ص206.

يتوقف عن التدريب البدني ليحصل على حاجته من الراحة التي تضمن له استعادته لطاقته البدنية يوم المنافسة بدلا من الاشتراك في المنافسة وهو يعاني من التعب و الإجهاد البدني.

إن الحقيقة التي يجب أن يعرفها" المدرب واللاعب "أن أي مجهود بدني زائد سوف يؤديه في الوقت الذي يجب أن يخصص لراحته واستعادة طاقته تهيأ لبذل أقل مجهود يوم المنافسة سوف يؤثر سلبا على كفاءته البدنية وأدائه البدني.

2-12-1-2- الجانب المعرفي:

إن وجه الشبه الكبير بين طبيعة الدورة البدنية والدورة المعرفية من حيث أهمية أن يتاح للاعب فترة ملائمة من الراحة لجعل التدريب البدني خلال الأيام التي تسبق المنافسة وهذا متوقع من الجانب المعرفي حيث يجب أن يقل التركيز على النواحي المعرفية أو اكتساب مهارات جديدة وتعمم بعض الخطط التي تتطلب قدرا كبيرا من التفكير والتركيز .وإنما الأولى هو التركيز على النواحي المعرفية والخطية التي سبق واكتسبها اللاعب على نحو جيد.

ويمكن القول أن اللاعب خلال الأيام التي تسبق المنافسة يحتاج إلى التهدئة الذهنية مثل حاجته إلى التهدئة البدنية، وان انشغاله في زيادة القدرة بزيادة سرعة العمل الفكري والذهني للاعب من حيث نقاء المهارات واكتساب خطط جديدة تعتبر نوعا من إلحاق الضرر أكثر من تقديم العون والمساعدة للاعب.

2-12-1-3- الجانب الانفعالي:

يتمثل الجانب الانفعالي في الطريقة التي يشعر بها اللاعب خلال فترة ما قبل وأثناء المنافسة وأن هناك صفات مشتركة بين الدورات الثلاث المعرفية والبدنية والانفعالية، تتمثل في حاجة اللاعب إلى مقدار ملائم من الراحة تضمن وصول اللاعب إلى أفضل مستوى أثناء المباراة، و إن ما يميز الجانب الانفعالي فترة راحة أكبر وتبدأ قبل الدورتين السابقتين بأيام قليلة وتستمر إلى ساعة أو ساعتين قبل المنافسة مع العلم أن كلما قلت الإثارة الانفعالية قبل المنافسة كلما زاد المرود واستثمار طاقته الانفعالية على نحو أفضل أثناء المباراة.

العلم أن تأثير الجوانب الثلاثة قد تحدث في آن واحد أو فترة واحدة وأن كل واحدة تؤثر على الأخرى.

2-12-2- السلوك الملائم قبل المنافسة:

يؤكد كامل راتب 1990 أن هناك سلوك يميز بعض اللاعبين قبل المنافسة، يبدو في حرص اللاعب على ارتدائه زيا معيناً أو زياره مكان محدد أو أداء الإحماء في مكان خاص حيث يمكن الاستفادة من ذلك لأنه لا يصبح اللاعب أكثر ثقة بالأشياء التي يفعلها قبل أدائه الرياضي ومن ثم يساعد ذلك على سيطرته على حالته الانفعالية قبل المنافسة.

فالواقع أن هذا السلوك لا شعوريا في تهيئة اللاعب كمشير منبه لهيئته من الناحية البدنية والذهنية والانفعالية.

2-12-3- الانتقال إلى مكان المنافسة:

رغم تفاوت المسافات وتباين الأماكن التي تعقد فيها المنافسات فإنه يمكن للاعب أن يسلك سلوكا مستقر يعمل كمؤثر جيد لتكثيت التهيئة للمنافسة وهو أن يصل إلى مكان المنافسة بفترة زمنية يستحسن أن تتراوح بين ساعة وساعة ونصف، وذلك قبل بداية المباراة من أجل التأقلم الجيد مع المحيط بما فيه الميدان والجمهور، الجو، كما تمكنه هذه المدة من الإحماء الجيد والقيام بالاجتماع الذي يسبق المباراة بين اللاعبين والطاقم الفني داخل غرفة اللاعبين من أجل التحضير التكتيكي والفني للاعب.

2-12-4- الطعام:

يراعي أن يتناول اللاعب وجبة الطعام الأخيرة التي تسبق المنافسة في وقت أقل من ثلاث ساعات قبل بداية المباراة ما يستحسن أن تكون الوجبة خفيفة ثلاث -سلطة عجائن، فواكه عصير غني بالسكريات¹.

2-12-5- الاتصال مع الأخرى:

ما يميز اللاعب هو أن بعض السكوت ولهذا لا ينصح المحب للكلام أن يكون ذلك التوقيت معين سبق المباراة، مع الأخذ بعين الاعتبار المحطات القليلة التي تسبق المباراة لمتوقف وإنما يجب الاستفادة منها للتركيز والانتباه².

¹ اسامة كامل راتب: دوافع التفوق في المجال الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص209.

² اسامة كامل راجع: نفس المرجع السابق، ص200.

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل كرة اليد والمنافسة الرياضية حيث تكلمنا بشكل مفصل عن كرة اليد أنها من أكثر الرياضات شعبية في العالم، وهذا لتمييزها بالحماس حتى الثواني الأخيرة من المباراة، فهي رياضة تتميز بالحماس في الأداء، الاندفاع في الهجوم والدفاع، السرعة والمرونة في تنفيذ التقنيات، التناسق في تنفيذ الخطط التكتيكية.

وتتيح هذه الرياضة أثناء اللعب التفكير في المصلحة الذاتية لفريقهم في إطار كونهم فريقا متكاملًا طبقا لقانون اللعبة، مما يجعلها مجالًا خصبا لتنمية القدرات العقلية وبالتالي السعي إلى تحقيق كيان مترابط الأبعاد والأهداف ولا يتجلى هذا إلا من خلال نظام كرة اليد والذي يختلف قليلا من حيث قسم التدريب من مدرب إلى آخر نظرا لاختلاف التكتيكات المستخدمة.

الفصل الثالث:

المهارات الأساسية

تمهيد:

لا شك أن لعبة كرة اليد شأنها شأن جميع الرياضات تحتاج إلى الوسيلة التعليمية التي تساعد كل من المدرب، المربي و حتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية و المهارية، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة.

ونضرا إلى أن المهارة في كرة اليد تعد عنصرا أساسيا، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية و التطبيقية و التحكم فيها يشكلان ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة و بدونها و المشاركة في تنفيذ و بناء الخطط الدفاعية و الهجومية بفاعلية و كفاءة كبيرة.

و سنحاول في هذا الفصل الذي خصصناه للمهارات الأساسية، التطرق لكل الجوانب سألفة الذكر.

3-1- الإعداد المهاري:**3-1-1- مفهوم الإعداد المهاري:**

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات و التمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها و تنفيذها في اللعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بالية و إتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة.¹

3-1-2- مراحل الإعداد المهاري:

الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية و إنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري.

لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضح بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية و تطوير رفيعة المستوى.

➤ المرحلة الأولى: التعلم الحركي للمهارات:

الإعداد المهاري هي (التعلم الحركي للمهارات) يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين.

➤ المرحلة الثانية: تطوير كفاءة الأداء المهاري:

هي مرحلة (تطوير كفاءة الأداء المهاري) للوصول إلى أعلى درجات الآلية و الدقة و الانسيابية و الدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد، فيتم التركيز عليها في المرحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا تتأسس على المرحلة الأولى.

¹ - صحبي أحمد قبلان: كرة اليد (مهارات - تدريب - تدريبات - إصابات)، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الأردن، ط1، 2012، ص 26.

➤ المرحلة الثالثة: (تستمر مع اللاعب/اللاعبة حتى اعتزاله التنافس):

و تشغل كافة أزمنة الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون اعلم الأداء الحركي للمهارات.¹

3-2-2- متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية و المهارية:

3-2-1- المتطلبات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الإتحاد السوفياتي و الكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان و تشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) و يربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية و نفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، و التي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية و عاطفية و عناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، و الجهد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن و الدقة). و بالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات و أن اختلفوا حول بعض العناصر.²

3-2-1-1- أنواع المتطلبات البدنية:

3-2-1-1-1- التحمل:

تعتبر صفة "التحمل" من الصفات البدنية الحيوية لجميع الرياضيين، و خاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يمارسون أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء البدني لفترات طويلة.

و يرى بعض العلماء أن التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوي الكفاءة أو الفاعلية. كما يعرفه البعض الآخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب.³

¹- صحبي أحمد قبلان: نفس المرجع السابق، ص 32-33.

²- صحبي أحمد قبلان: نفس المرجع السابق، ص

³-: نفس المرجع السابق، ص 77

3-2-1-1-2-3- السرعة:

يرى البعض أن مصطلح "السرعة" في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و حالة الاسترخاء العضلي.

ويرى البعض الآخر أنه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. ومن ناحية أخرى يعرفها (بيوكر) بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة"¹.

3-3-1-1-2-3- المرونة:

يؤكد بعض الخبراء أن صفة المرونة من الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية. إذا أنها تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى كالقوة العضلية و السرعة و التحمل و الرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي. كما تسهم بقدرة كبيرة في التأثير على تطوير السمات الإدارية كالشجاعة و الثقة بالنفس و غيرها من السمات و يمكن تعريف "المرونة" بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع. كما يرى البعض الآخر أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة و تختلف الأسس التي ترتكز عليها درجة المرونة من فرد لآخر طبقاً للإمكانيات "التشريحية- الفسيولوجية" المميزة للفرد. و تتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الأوتار و الأربطة و العضلات على الاستطالة و الامتطاط.²

3-4-1-1-2-3- الرشاقة:

هناك اختلاف كبير حول تحديد معني و مفهوم "الرشاقة" و يعزى الاختلاف بين العلماء في تحديد الرشاقة أنها تتميز بالطابع المركب نظراً لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة، و بالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة و يتفق (بيوكر) مع (رسن) و (يوكم) في أن الرشاقة تعني:

¹ - صحبي أحمد قبلان: نفس المرجع السابق، ص 74-75.

² - نفس المرجع السابق، ص 82.

"قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، و الأمثلة وفيرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح في كرة القدم الأمريكية، جري الحواجز العالية المنخفضة، و المراوغة بالكرة.¹

3-2-1-1-5- القوة العضلية:

يرى بعض العلماء أن "القوة العضلية" هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية. كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و الرشاقة و خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها و يذكر بعض خبراء الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة.

ويمكن تعريف "القوة العضلية" أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.²

3-2-2- المتطلبات المهارية (التمرير/التصويب):

المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، و تعني جميع التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب، و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، يمكن تنمية هذه المتطلبات من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف من ظروف المباراة.³

1 - نفس المرجع السابق، ص 83-84.

2 - صحبي أحمد قبلان: نفس المرجع السابق، ص 72.

3 - نفس المرجع السابق، ص 30.

3-2-2-1 التمرير:

أولاً: التمرير من الثبات:

- ✓ تمرير الكرة في صفين متوازيين و تكون المسافة بين كل لاعبة و آخريين مسافة من 4-5 أمتار .
- ✓ تمرير الكرة من الوقوف في صفين متوازيين مع تغيير الأماكن فيقوم اللاعب الذي يمرر الكرة بالجري خلف الكرة متخذاً لنفسه المكان الذي كان يشغله الزميل الذي مرر الكرة إليه.
- ✓ تمرير الكرة تغيير الاتجاه: يقف اللاعبون في مثلث أو في مربع و يكون التغيير في التدريب بتوسيع المسافات عن طريق استخدام كرة إضافية ثابتة.
- ✓ تمرير الكرة من الثبات في دائرة: يتم تمرير كرة واحدة أو عدة كرات بين اللاعبات من وضع الوقوف في دائرة ويكون التمرير اليد اليمنى بعقرب الساعة، أما إذا كان مسار الكرة لاتجاه اليسار فيكون الاتجاه عكس عقرب الساعة.¹

ثانياً: التمرير من الحركة:

- يلي تمرير الكرة من الثبات تمريرها من الحركة:
- يجب أن تبدأ أداء التمرير في أول الأمر من المشي ثم الانتقال بالحركة إلى الجري البطيء إلى تدريب اللاعبيين على التمرير فيما فيما بعد من حالة الجري السريع.

✓ تمرير الكرة بطريقة ثنائية:

- يقوم اثنان من اللاعبيين بالجري مع الاحتفاظ بمسافة بينه تتراوح بين 3-6 أمتار، و يكون الجري متوازيًا بحيث يقومان بتمرير الكرة أحدهما إلى الآخر.

✓ تمرير الكرة من الاصطفاف في قاطرة:

- يبدأ اللاعب الأول بالعدو و يستقبل الكرة من الزميل الذي يمررها إليه ثم يقوم بتمرير الكرة إلى ثالث.

¹ - صحبي أحمد قبلان: نفس المرجع السابق، ص 42-43.

✓ تمرير الكرة في دائرة مع وجود لاعب منتصف:

يقوم اللاعبون بالجري على محيط الدائرة مع تمريرهم الكرة باستخدام اليد الخارجية المقابلة للاعب الذي يليه في الاصطفاف على محيط الدائرة.

✓ تمرير الكرة في دائرة:

يقوم اللاعبون بالجري على محيط الدائرة، يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بتمريرها إلى الزميل المتواجه أمامه التمرير باليد اليمنى أو باليد اليسرى.¹

3-2-2-2- التصويب:

يجب أن يعطي المدرب وقتا محددا يتدرب فيه اللاعب على التصويب أثناء كل ساعة تدريبية في إطار البرنامج الزمني الكلي للتدريب أما بالنسبة للاعبين ذوي المستوى العالي، فإنه يمكننا الربط بين التدريب على التصويب على المرمى و بين المهارات الفنية الأخرى مثل: الربط بالتنطيط، بالخداع، مجموعة حركات مركبة.²

أولاً: التصويب الكركاجي:

✓ من الثبات (بخطوة ارتكان).

✓ لعبة لإصابة أي غرض مثل تثبيت الكرة.

✓ أداء التصويب على المرمى باستخدام حائط التصويب (مربعات مرقمة بإعداد).

✓ أداء التصويب على المرمى مقسم (قائمان صندوقان صغيران).

✓ أداء التصويب على المرمى به حارس.³

ثانياً: التصويب من الوثب:

1 - نفس المرجع السابق، ص 43-44.

2 - صحبي أحمد قبلان: نفس المرجع السابق، ص 44.

3 - نفس المرجع السابق، ص 44.

- ✓ تدريبات تمهيدية للتدريب على الوصول إلى قوة الوثب مثل:
 - الوثب للمس سلة هدف كرة السلة.
 - فروع الأشجار.
 - حلق الجمباز.
- ✓ حركات جري بدون كرة مع المحافظة على الجري ثلاث خطوات (تحديد مكان الوثب - تحديد قدم الارتقاء - مراعات وثب اللاعب الأيمن بالقدم اليسرى).
- ✓ التصويب مع الوثب بالكرة بعد أداء ثلاث خطوات في مسار جري مستقيم (شمالا - يمينا وثبا بالشمال).
- ✓ التصويب على المرمى مع الوثب بأن يكون المرمى خالي من حارس المرمى.
- ✓ التصويب مع الوثب تحت ظروف تثبيت ظروف المنافسة.¹

ثالثا: التصويب مع السقوط:

- ✓ يقف اللاعب في قطار على بعد 12 مترا من المرمى و يقف لعبه عن خط ال19 متر.
- يجرى اللاعب في اتجاه المرمى و يستقبل الكرة الممررة من زميل ثم يؤدي التصويب، يقوم حارس المرمى بإرجاع الكرة إلى اللاعب الذي يقوم بالتمرير.
- ✓ التصويب على المرمى من الجري يميل:
 - يقوم اللاعب بالجري يميل في اتجاه المرمى و يستقبل الكرة عندما يكون على مسافة 9 - 10 متر تقريبا ثم يقوم بالتصويب في زاوية الجري أو بتصويب الكرة في الزاوية البعيدة عن ذراع التصويب.²

¹ - صحبي أحمد قبلان: نفس المرجع السابق، ص 44-45.

² - نفس المرجع السابق، ص 45.

خلاصة:

ان المهارات الاساسية لأية لعبة. من الالعب هي الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة , و يعتمد نجاح اللاعب او الفريق و تقدمه إلى حد كبير على إتقان هذه المهارات و لديه القدرة الكافية على تنفيذها تحت مختلف الظروف التي يمكن مواجهتها أثناء المنافسات دون تعب او ضغوط نفسية ، فالإتقان الصحيح لهذه المهارات سوف تعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب.

و كرة اليد من الالعب التي لها مبادئها و مهاراتها الأساسية و التي تعد الركن الأساس و الفعال في تحقيق الفوز للفريق، ولهذا فان "عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل و أكثرها حساسية لأن الإعداد البدني و الخططي و النفسي لا قيمة له دون مهارات حركية، فاللاعب المعد بدنيا ولم يعد مهاريا لايمكن استغلال إمكاناته البدنية دون السيطرة على الكرة خلال حركته.

الجانب التطبيقي:

الفصل الرابع:

منهجية الدراسة

واجراءاتها الميدانية

تمهيد

بعد الانتهاء من الإطار النظري والذي تضمن ثلاث فصول مقسمة كالآتي:

الفصل الأول: التدريب المدمج.

الفصل الثاني: كرة اليد والمنافسة الرياضية.

الفصل الثالث: المهارات الأساسية.

سنتطرق إلى الجانب الميداني وسنتناول في هذا الفصل إجراءات الميدانية لمنهجية الدراسة، ويتناول هذا الفصل وصفا مفصلا لمنهجية الدراسة تعريفها وتحديد عينة ومجتمع الدراسة، تحديد تقنيات الدراسة، مجالات الدراسة، والأساليب الإحصائية.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها وهي مرحلة أولية قبلية تسبق الدراسة الأساسية ، كما تعتبر أول خطوة، نقوم بها في دراستنا وبغرض السير الحسن لدراستنا قمنا بجمع المعلومات من خلال الاطلاع على الكتب و إلى الدراسات المشابهة التي لها علاقة أو صلة بموضوع دراستنا، تم الانتقال إلى الميدان وقد تم زيارة مدربي بعض فرق كرة اليد لولاية ميله حيث قمنا بتوزيع استبيانات على 29 مدرب ، وذلك للتأكد من مدى صلاحية ميدان الدراسة للبحث والأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولقياس الصدق والثبات للأداة المستعملة (الاستبيان) تم توزيع 5 نسخ على 5 مدرب.

وقد ساعدتنا هذه الدراسة الاستطلاعية في تحديد المنهج وعينة الدراسة.

4-2- مجالات الدراسة:

لمنهجية الدراسة مجالات بشرية ومكانية وزمانية ونبينها فيما يلي:

4-2-1- المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على مدربي بعض فرق كرة اليد لولاية ميله.

4-2-2- المجال البشري:

ويتمثل في مدربي بعض فرق أندية ولاية ميله والمقدر عددهم 29 مدرب.

4-2-3- المجال الزمني:

انطلقت هذه الدراسة بشقها النظري والتطبيقي بعد الاتفاق مع الأستاذ المشرف على العنوان وقبوله،

وكان ذلك في شهر جانفي 2021 وقد تمت على عدة مراحل:

المرحلة الأولى: وامتدت من شهر مارس إلى أواخر شهر ماي وهي مرحلة البحث النظري، حيث تم من خلالها جمع المعلومات ذات علاقة بموضوع الدراسة.

المرحلة الثانية: وامتدت من أوائل شهر جوان خصصت للجانب الميداني.

4-3- منهج الدراسة:

يعرف المنهج " هو وسيلة محددة توصل إلى غاية معينة، أنه الترتيب الصائب للعمليات العقلية التي تقوم بها بصدد الكشف عن الحقيقة والبرهنة عليها."¹

باعتبار أن دراستنا هذه تطلب الوصف والتفسير والتحليل وقد قمنا باستخدام المنهج الوصفي وهو "الذي يقوم على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث، من حيث المحتوى والمضمون، بل أنه يشمل على تحليل دقيق لهذه البيانات والمعلومات وتفسير عميق لها، والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع."²

ويعرف أيضا: " أنه أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد، أو فترة أو فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية، ثم تفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة."³

4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

4-4-1- مجتمع الدراسة:

يعرف بأنه: "كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث والدراسة"⁴.

ويعرف أيضا: " أنه يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة."¹

¹ - عبود عبد الله العسكري: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار النمير، دمشق، ط1، 2002، ص1.

² - ربحي مصطفى وآخرون: مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2000، ص43.

³ - دكتورة رجاء وحيد دوبدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسة العملية، دار الفكر المعاصر، بيروت، 2000، ص183.

⁴ - د. محمد عبيدات وآخرون: "منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، دار وائل للنشر، عمان، ط2، 1999، ص74.

واشتمل مجتمع البحث في دراستنا على بعض مدربي فرق ولاية ميلة ، والمقدر عددهم بـ29 مدرب لأندية كرة اليد لولاية ميلة .

4-4-2- عينة الدراسة:

تعرف بأنها: " ذلك الجزء الذي يتم اختياره من المجتمع بهدف تعميم نتائجه على المجتمع كله، من أجل ذلك يجب أن تكون العينة ممثلة للمجتمع بصورة صادقة حتى يمكن استخدام بياناتها في إيجاد تقديرات جيدة لمعالم المجتمع." ²

وكانت عينة الدراسة غير احتمالية قصدية عن طريق المسح الشامل وشملت على 29 مدرب لبعض فرق ولاية ميلة.

4-4-3- مواصفات العينة:

جدول رقم (03): يمثل جميع مواصفات العينة الخاصة بالمدرسين كرة اليد.

الرقم	المواصفات	الخاصية	النسبة المئوية	المجموع
01	العمر	من 25 الى 30	13.79%	100%
		من 30 الى 35	24.13%	
		من 35 الى 40	34.48%	
		من 40 واكثر	27.58%	
02	سنوات الخبرة	اقل من 5 سنوات	13.79	100%
		من 5 الى 10 س	17.24	
		من 10 الى 15 س	34.48	
		اكثر من 15 سنة	34.48	
03	الشهادات المتحصل عليها	شهادة ليسانس	17.24%	100%
		شهادة ماستر	27.58%	
		شهادة ماجستير	10.34%	
		شهادة ماستر	20.68%	
		شهادات أخرى	24.13%	

¹- ربحي مصطفى عليان: البحث العلمي أسسه-مناهجه-أساليبه-إجراءاته، بيت الأفكار الدولية، عمان، بدون ذكر الطبعة، 2016، ص159.

². جلال مصطفى الحيايد ومصطفى جلال مصطفى: مقدمة في طرق المعاينة الإحصائية، مكتبة مصباح للنشر والتوزيع، السعودية، ط1، 1995، ص8

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ان اكبر نسبة من المدربين تتراوح اعمارهم ما بين 35 الى 40 سنة حيث تقدر ب 34.48 % تليها على التوالي فئات من 40 واكثر 27.58% ثم من 30 الى 35 ب24.13% و25الى 30 13.79%. من خلال الجدول ايضا نلاحظ ان اكبر نسبة من المدربين يملكون خبرة من 10 الى اكثر من 15 سنة فيما تليها اقل من 5 حتى ل 10 سنوات . ونلاحظ ان نسبة كبيرة من المدربين لديهم مستوى جامعي (ليسانس-ماستر-ماجستير-دكتوراه) فيما تبقى نسبة أخرى هي لشهادات أخرى تدريبية .

4-5- تقنيات الدراسة:

4-5-1- الاستبيان:

تم الاعتماد في بحثنا على الاستبيان حيث يعرف: " أنه وسيلة من وسائل جمع المعلومات، وقد يستخدم على إطار ليشمل الأمة أو في إطار ضيق على نطاق المدرسة، وبطبيعة الحال فهو يختلف طوله ودرجة تعقيده، إن الجهد الأكبر في الاستبيان ينصب على بناء فقرات جيدة، والحصول على استنتاجات كاملة، ومن الأهمية بمكان أن تكون أسئلة الدراسة وفرضياتها واضحة".¹

وعليه تم اختيار تقنية الاستبيان كأداة رئيسية للتحقق من الدراسة، بحيث اشتملت على 23 سؤال موزعين على المحاور التالية:

المحور الأول: محور البيانات الشخصية.

المحور الثاني: التدريب المدمج اثناء المنافسة له دور في تطوير مهارة التمرير.

المحور الثالث: التدريب المدمج اثناء المنافسة له دور في تطوير مهارة التصويب.

¹- منذر عبد الحميد الغلمي: أساسيات البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2007، ص91.

4-6- تحديد متغيرات الدراسة:

4-6-1- المتغير المستقل:

ويسمى أيضا: "المتغير التجريبي" وهو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات، ما عدا متغير واحد، أو هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب، أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر¹.

المتغير المستقل في دراستنا هو: التدريب المدمج اثناء المنافسة.

4-6-2- المتغير التابع:

(النتيجة) هو ذلك المتغير الذي يسعى الباحث للكشف عن تأثير المتغير المستقل فيه.²

والمتغير التابع في دراستنا هو تطوير بعض المهارات الأساسية.

4-7- الأسس العلمية للاختبار:

4-7-1- الثبات:

يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها كما تعني مدى اتساق الاختبار أو مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس كما يمكن القول بأنه مدى الدقة والاتساق للقياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار.

حيث يعتمد الاختبار على إعادة تطبيقه على نفس الأفراد لمرتين في يومين مختلفين على أن يعطي

النتائج نفسها أو مقاربة لها.

¹- بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون ذكر الطبعة، 2009، ص139.

²- طاهر حسو الزيباري: أساليب البحث العلمي في علم الاجتماع، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، ط1، 2011، ص101.

تم إيجاد معمل الثبات من خلال تطبيقه على عينة تتكون من 5 مدربين اختيرو عشوائيا وبعد أسبوع تم اعادة تطبيقها على نفس العينة ومن ثم قمنا بحساب معامل الاختلاف.

4-7-2- الصدق:

اختبار الصدق يسعى لتأكيد صحة أداة البحث أو المقياس المستخدم في الدراسة وصلاحيته سواء في جمع البيانات أو قياس المتغيرات، بدرجة عالية من الكفاءة والدقة.¹

وكانت كالتالي النتائج:

وذلك بحساب المتوسط الحسابي

$$\bar{x}: 1,14 .$$

بجدر، التباين نجد نتيجة الانحراف المعياري:

$$\sigma: 4,04 .$$

نجد معمل الاختلاف :

$$c.v: 0.175 = 23 \div 4.04$$

الثبات : 0.175 الصدق: 0.175 العينة 05

4-7-3- الموضوعية:

وهو عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام والتحرر من التحيز أو التعصب.²

4-8- الأساليب الإحصائية:

اعتمدنا على بعض القوانين الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.

¹ منال هلال المزاهرة: منهج البحث الاعلامي، دار الجيزة، دمشق، سوريا، ط1، 2012، ص203 .
² عبد الرحمن محمد عيسوي: الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف الاسكندرية، مصر، ط1، 2003.

- الانحراف المعياري.

- النسب المئوية.

- كاف التربيع (كا²).

4-8-1- المتوسط الحسابي:

وهو قيمة رقمية تمثل معدل البيانات وهو عبارة عن خارج قيمة مجموعة البيانات على عددها والصيغة الإحصائية له هي :

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

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

$\sum x$: هو مجموع القيم (المفردات).

n : عدد القيم¹

4-8-2- الانحراف المعياري:

يعد أهم مقاييس التشتت ويرمز له بالرمز (S) ويعرف الانحراف المعياري بالجذر التربيعي للتباين بمعنى أنه مقياس لمعدل الانحرافات عن وسطها الحسابي حيث تربع هذه الانحرافات وتجمع وتقسّم على عدد القيم ثم تستخرج قيمتها من تحت الجذر التربيعي.

ويحسب الانحراف المعياري على الشكل التالي:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

\bar{x} : المتوسط الحسابي لقيم مفردات العينة.

¹ محمد عبد العالي أمين النعمي وحسين رمضان عمر البياتي: الاحصاء المتقدم في العلوم التربوية، ب، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان ، ط 1 ، 2006 ، ص 57 .

X :مفردات العينة.

$(x_i - \bar{x})$ انحراف كل مفردة عن المتوسط الحسابي للعينة.

$\sum (x_i - \bar{x})^2$ مجموع مربعات جميع الانحرافات.

n : عدد القيم.¹

4-8-3- النسبة المئوية:

وذلك بتطبيق القاعدة الثلاثية وهي كالتالي:

$$\frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{عدد أفراد العينة}} = \text{النسبة المئوية}$$

4-8-4- قانون كاف التربيع (كا²):

يرمز له بالحرف كا² ، يستخدم لمعرفة دلالة الفروق المعنوية في إجابات اللاعبين على الأسئلة

الموجه إليهم:

$$x^2 = \text{كا}^2 = \sum_{1=1} \frac{(fo - fe)}{fe}$$

حيث أن:

fo = التكرارات الملاحظة أو المشاهدة.

fe = التكرارات المتوقعة أو النظرية.

$$fe = \frac{\sum fo}{k} \quad \text{التكرار المتوقع:}$$

K = عدد الفئات (الاقتراحات).

درجة الحرية: df = n-1 مستوى الدلالة: 0,05¹

¹ محمد نصر الدين رضوان: الاحصاء الوطني في علوم ت. ب. ر، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2002 ، ص 194-195.

خاتمة:

هذا الفصل هو قاعدة أساسية يبرز الإجراءات المنهجية ووضع الحجر الأساس للعمل الميداني وذلك لضمان السير الحسن للدراسة الميدانية بتحديد مجالات لدراسة والدراسة الإحصائية وهي تسهل منهجيا في الموضوع وتحقق اهداف الدراسة. وتوضيح اهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها.

¹ برباس أيوب، مهدي شيبوط، لشهب روفية : علاقة الألعاب المصغرة بالجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال ذكور- 15-18 سنة ، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس ، جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل- 2018/2019 ص 122-123.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل نتائج

الدراسة

تمهيد

يعتبر الجانب الميداني أحد الجوانب المكملة للجانب النظري، وبعد تحديد الإجراءات المنهجية المتبعة في تنفيذ الدراسة والتي تلزم الباحث القيام بها، فيعد توزيع الاستمارات على عينة الدراسة والحصول على البيانات، سننطلق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج، وذلك من أجل عرض وتحليل النتائج في جداول باستعمال الأساليب الإحصائية، ولكن العرض والتحليل وحده غير كاف للخروج بنتائج لدى يجب مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات أي سنتمكن من أخذ قرار نفي أو إثبات الفرضيات وذلك في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة للوصول في الأخير إلى توصيات واستنتاجات تهم الدراسات.

5-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

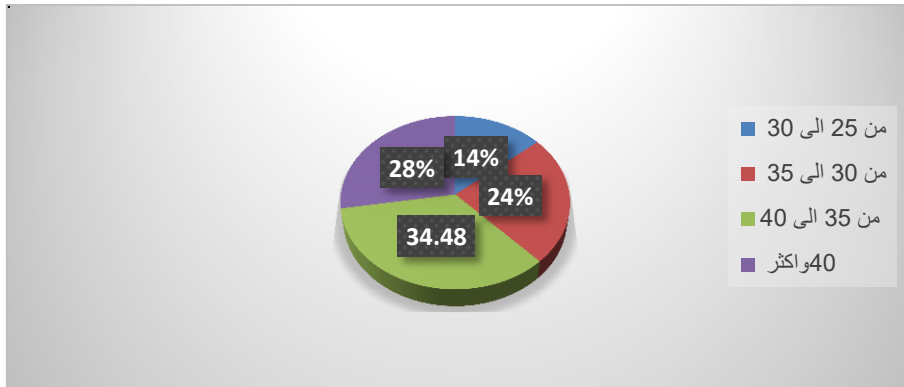
5-1-1 عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

السؤال الأول: ما هو عمر المدربين؟

الجدول رقم (04): يمثل عمر المدربين.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
من 25 الى 30	4	13.79%	11.18	7.81	0,05	3	دالة
من 30 الى 35	7	24.13%					
من 35 الى 40	10	34.48%					
من 40 او اكثر	8	27.58%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (02) :يمثل نسبة إجابات السؤال الأول.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 04 تبين أن نسبة 34.48% هي الفئة الكبيرة من المدربين التي تمثل العمر من 35 الى 40 ، أما 27.58%، من الفئة التي تفوق أعمارهم ال 40 سنة ،

في حين أن نسبة 24.13% هي الفئة من المدربين التي تتراوح أعمارهم من 30 إلى 35 ، ونسبة 13.79%.

كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 11.18 أكبر من كا² الجدولة المقدرة بـ 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 01 لصالح المدربين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 إلى 40".

الإستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين تتراوح أعمارهم 35-40 سنة .

السؤال الثاني : ماهي سنوات خبرة المدربين ؟

الجدول رقم (05): سنوات خبرة المدربين .

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
اقل من 5 سنة	4	13.79%	4.22	7.81	0,05	3	غير دالة
من 5 الى 10 سنوات	5	17.24%					
من 10 الى 15 سنة	10	34.48%					
اكثر من 15 سنة	10	34.48%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (03): يمثل نسبة إجابات السؤال الثاني .



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 05 تبين أن نسبي 34.48% لمدرين لديهم خبرة في الميدان من 10 سنوات الى اكثر من 15 سنة في حين نسبة 17.24 كانت لمدرين خبرتهم ما بين 5 الى 10 سنوات. اما نسبة 13.79 كانت لمدرين لا يتجاوزون ال 5سنوات من الخبرة.

كما يتضح أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدره بـ 4.22 اكبر من .. الجدولة المقدره بـ 7.81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 3، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرين على السؤال الثاني .

الإستنتاج:

نستنتج أن أكثرية المدرين لديهم خبرة كبيرة في الميدان.

السؤال الثالث : ماهي الشهادات المتحصل عليها؟

الجدول رقم(06) : يبين الشهادات المتحصل عليها .

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
شهادة ليسانس	5	17.24%	9.42	9.49	0,05	4	غير دالة
شهادة ماستر	8	27.58%					
شهادة ماجستير	3	10.34%					
شهادة الدكتوراه	6	20.68%					
شهادات أخرى	7	24.13%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم(04) : نسبة إجابات السؤال الثالث .



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 06 تبين ان نسبة اغلبية المدربين لديهم شهادات جامعية , في حين النسبة المتبقية 24.13% فهم لديهم شهادات أخرى تدريبية .

كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 9.42 أكبر من كا² الجدولة المقدرة بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 4، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم الثالث .

الاستنتاج :

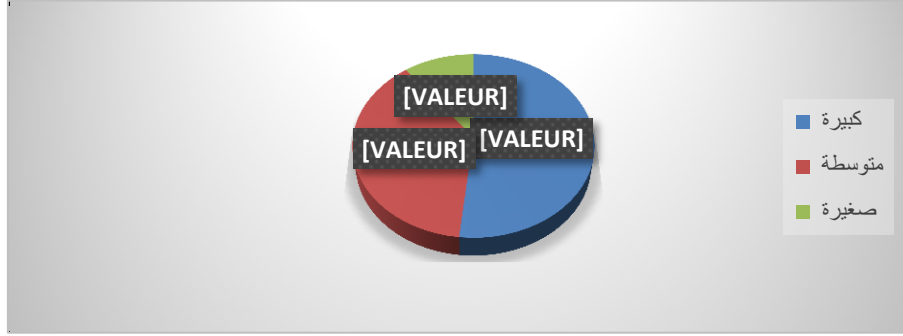
اغلبية المدربين لديهم شهادات جامعية.

السؤال الرابع : كيف تقيم أهمية التدريب المدمج في البرنامج الخاص بك ؟

الجدول رقم(07) : أهمية التدريب المدمج في البرنامج الخاص به.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كبيرة	15	51.72%	7.72	5.99	0,05	2	دالة
متوسطة	11	37.93%					
صغيرة	3	10.34%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (05) : نسبة إجابات السؤال الرابع.



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 07 ، تبين أن نسبة 51.72% يؤكدون أن التدريب المدمج له أهمية كبيرة في البرنامج الخاص بهم ، أما نسبة 37.93% من الفئة المبحوثة أقرت بأن التدريب المدمج متوسط الأهمية في برنامجهم الخاص ، في حين أن نسبة 10.34% أقرت بأن للتدريب المدمج أهمية صغيرة في برنامجهم التدريبي .
كما يتضح أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 7.72 أكبر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال الرابع لصالح المدربين الذين أجابوا بـ "كبيرة".

الاستنتاج :

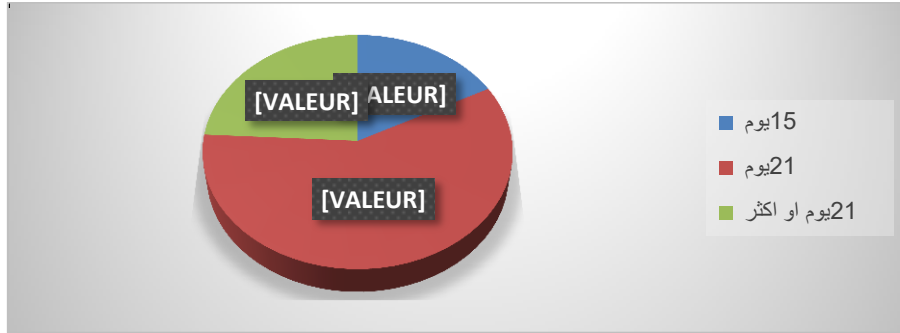
نستنتج ان المدربين يعطون أهمية كبيرة للتدريب المدمج في برنامجهم الخاص بهم

السؤال الخامس : ماهي مدة التدريب المدمج التي تعتمدها ؟

الجدول رقم(08) : يمثل مدة التدريب المدمج التي يعتمدها المدرب.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
15 يوم	5	17.24%	8.54	5.99	0,05	2	دالة
21 يوم	17	58.62%					
21 يوم او اكثر	7	24.13%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (06) : يمثل نسبة إجابات السؤال الخامس .



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 08 ، تبين أن نسبة 58.62% يقومون بالتدريب المدمج يكثر من 21 يوم ، في حين أن نسبة 24.13% كانت مدة التدريب المدمج التي يعتمدونها ب 21 يوم في حين نسبة 17.24 كانت لفئة يقومون ب التدريب المدمج في 15 يوم .
كما يتضح أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدره ب 8.54% أكبر من χ^2 الجدولة المقدره ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال الخامس لصالح المدربين الذين اجابو على ان مدة التدريب تكون اكثر من 21 يوم .

الاستنتاج :

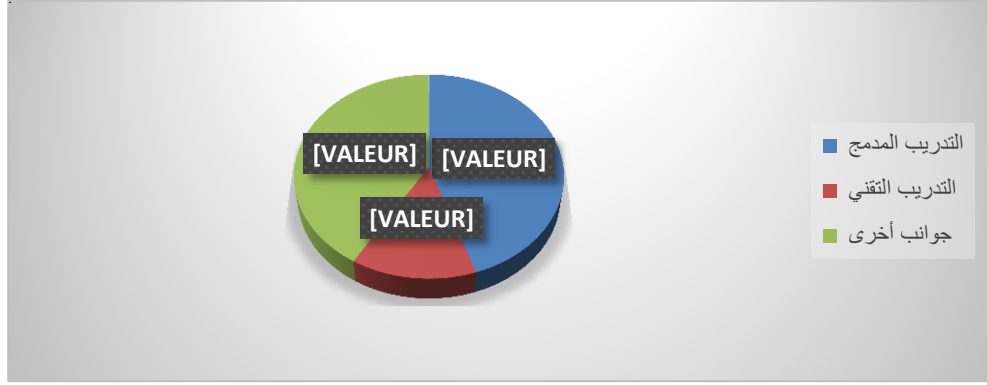
نستنتج ان مدة التدريب المدمج تكون اكثر من 21 يوم .

السؤال السادس : حسب رايك الى ماذا يرجع الأداء الجيد للاعبين اثناء المنافسة ؟

الجدول رقم (09) : يمثل التدريب الذي يساعد اللاعب على القيام بأداء جيد .

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التدريب المدمج	16	44.82%	4.61	5.99	0,05	2	غير دالة
التدريب التقني	4	13.79%					
جوانب أخرى	9	41.37%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (07) : نسبة إجابات السؤال السادس .



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 09 ، تبين أن نسبة 44.82% يؤكدون أن التدريب المدمج تدريب يساعد اللاعبين على القيام بأداء جيد، في حين أقرت أن نسبة 41.37% أن التدريب الأخرى يساعد اللاعبين على القيام بأداء جيد . ونسبة 13.79% ياكّد فيها المدربون ان التدريب التقني هو التدريب الذي يساعد اللاعبين على الأداء الجيد.

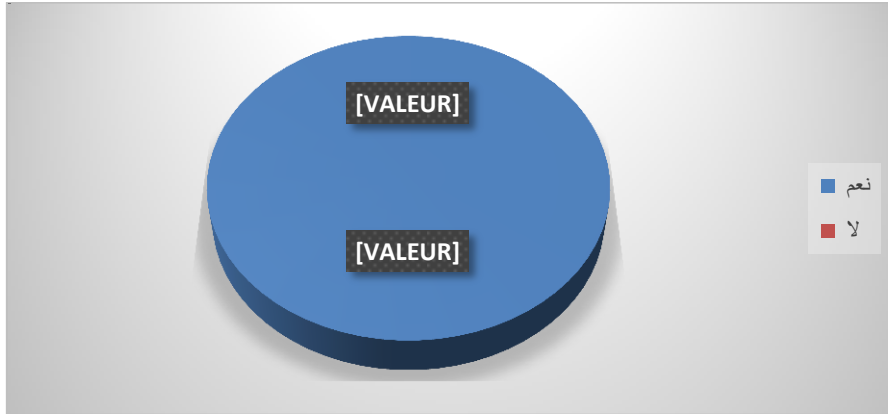
كما يتضح أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 4.61 أصغر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال السادس.

السؤال السابع : هل نقص التحضير المهاري للاعب يؤدي الى تدني مردوده اثناء المنافسة ؟

الجدول رقم (10): يمثل علاقة التحضير مع مردود اللاعبين اثناء المنافسة.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	29	100%	29	3.84	0,05	1	دالة
لا	0	0%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (08) : يمثل نسبة إجابات السؤال السابع .



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 10، تبين أن نسبة 100% يؤكدون أن نقص التحضير المهاري للاعب يؤدي الى تدني مردوده اثناء المنافسة .

كما يتضح أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 29 أكبر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج :

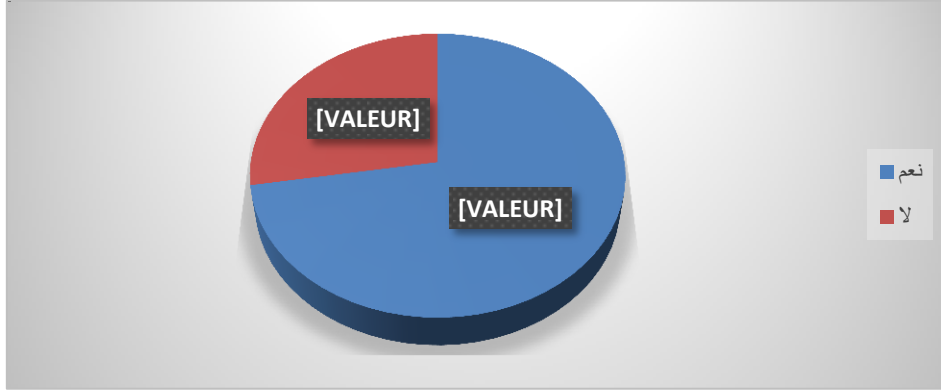
نستنتج ان التحضير المهاري يلعب دور فعال واساسي لزيادة المردود و تحقيق نتائج اثناء فترة المنافسة .

السؤال الثامن : هل التدريب المدمج ساعدك على تحمل لاعبيك عبئ المنافسة واستمرار نفس المردود ؟

الجدول (11) : يمثل مدى تأثير التدريب المدمج على تحمل عبي المنافسة .

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	21	72.41%	5.82	3.84	0,05	1	دالة
لا	8	27.58%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (09) : يمثل نسبة إجابات السؤال الثامن.



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 11 تبين ان نسبة 72.41 % يؤكدون بان التدريب المدمج ساعدهم على تحمل لاعبيهم عبئ المنافسة, في حين نسبة 27.58% يؤكدون بان التدريب المدمج لم يساعدهم على تحمل لاعبيهم عبئ المنافسة. كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ5.82 أكبر من كا² الجدولة المقدرة بـ3,84 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال الثامن لصالح المدربين الذين أجابوا بـ"نعم".

الاستنتاج:

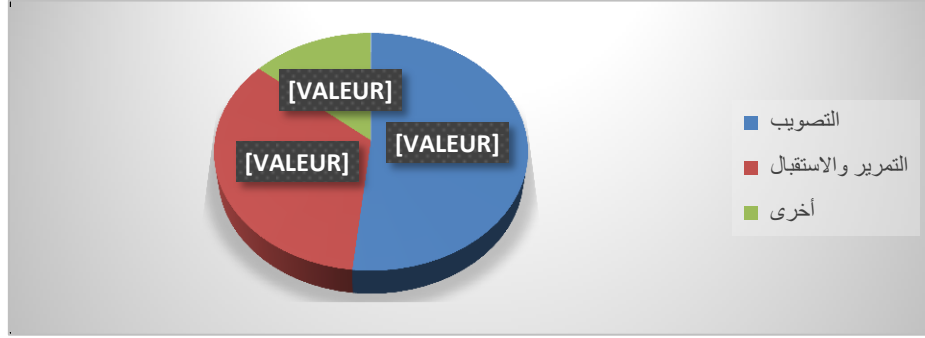
نستنتج ان معظم المدربين ياكدون بان التدريب المدمج ساعدهم على تحمل لاعبيهم عبئ المنافسة.

السؤال التاسع : ماهي المهارات الأساسية التي تركزون عليها اثناء قيامكم بالتدريب المدمج ؟

الجدول رقم (12) : يمثل اهم المهارات التي يركز عليها المدربون اثناء القيام بالتدريب المدمج .

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التصويب	15	44.82%	6.27	5.99	0,05	2	دالة
التمرير والاستقبال	10	55.17%					
أخرى	4	0%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (10) : يمثل نسبة إجابات السؤال التاسع .



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 12 تبين ان نسبة 51.72% يركزون على مهارة التصويب اثناء قيامهم بالتدريب المدمج . اما نسبة 34.48% اقرت بان التمرير والاستقبال من المهارات الأساسية التي يركزن عليها في التدريب . اما نسبة 13.79% يركزون على بعض المهارات الأخرى . كما يتضح أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 6.27 أكبر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال التاسع لصالح المدربين الذين يركزون على مهارة التصويب.

الاستنتاج :

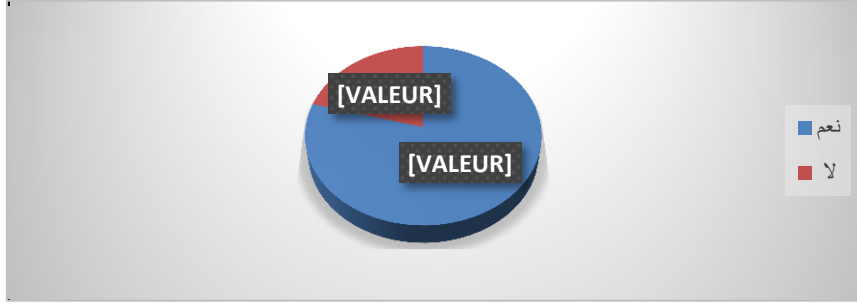
نستنتج بان مهارة التصويب من المهارات التي يركز عليها المدربين عند القيام بالتدريب المدمج. وهذا لا يعني أن المهارات الأخرى ليس لها تأثير على اللاعب و لكنها اقل اهمية في عملية تطوير المهارات.

السؤال العاشر : هل للتدريب المدمج دور في تطوير مهارة التمرير اثناء المنافسة ؟

الجدول رقم(13): يمثل دور التدريب المدمج في تطوير مهارة التمرير اثناء المنافسة .

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	23	79.30%	9.96	3.84	0,05	1	دالة
لا	6	20.68%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (11): يمثل نسبة إجابات السؤال العاشر.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 13 ، تبين أن نسبة 79.30% يرون أن للتدريب المدمج له دور في تطوير مهارة التمرير اثناء المنافسة، أما 20.68% من الفئة المبحوثة فيؤكدون بأن التدريب المدمج ليس له دور في تطوير مهارة التمرير اثناء المنافسة.

كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 9.96 أكبر من كا² الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال العاشر لصالح المدربين الذين أجابوا بـ"نعم".

الاستنتاج:

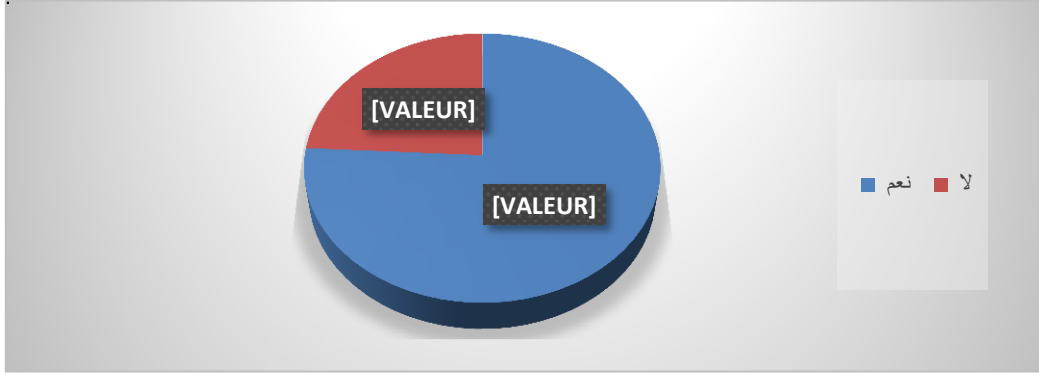
نستنتج ان معظم المدربين يؤكدون بان التدريب المدمج له دور في تطوير مهارة التمرير اثناء المنافسة.

السؤال الحادي عشر: هل ساعدك البرنامج الذي طبقتة اثناء فترة التدريب المدمج على تطوير مهارة التمرير؟

الجدول رقم(14) : يمثل مدى تأثير البرنامج التدريب المدمج على تطوير مهارة التمرير.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	22	75.86%	12.99	3.84	0,05	1	دالة
لا	7	24.13%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم(12) : يمثل نسبة إجابات السؤال الحادي عشر .



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 14 ، تبين أن نسبة 75.86% يؤكدون بان البرنامج الذي طبقوه اثناء فترة التدريب المدمج على تطوير مهارة التمرير ، أما 24.13% فلم يساعدهم البرنامج الذين طبقوه في فترة التدريب المدمج على تطوير مهارة التمرير .

كما يتضح أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 12.99 أكبر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال الحادي عشر لصالح المدربين الذين أجابوا بـ"نعم".

الاستنتاج:

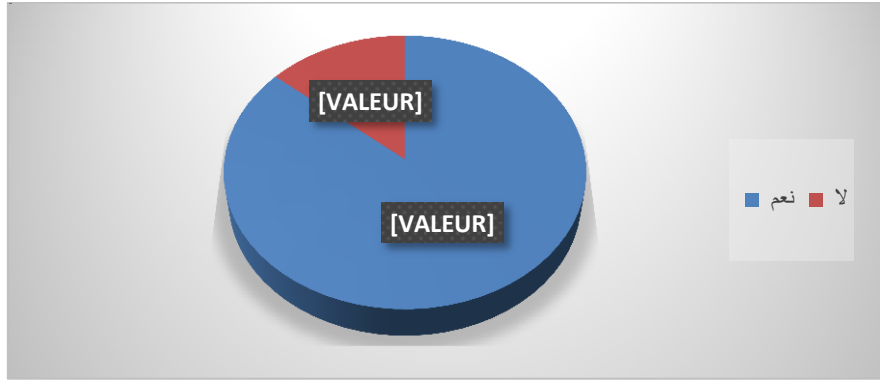
نستنتج ان معظم المدربين يؤكدون ان البرنامج المطبق اتى بنتائج في تطوير مهارة التمرير .

السؤال الثاني عشر: هل تشعر بتحسين مهارة التمرير مع مرور حصص التدريب المدمج؟

الجدول رقم (15): يمثل مدى تأثير التدريب المدمج على مهارة التمرير .

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	25	86.20%	15.2	3.84	0,05	1	دالة
لا	4	13.79%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (13) : يمثل نسبة إجابات السؤال الثاني عشر.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 15 ، تبين أن نسبة 86.20% يشعرون بتحسين مهارة التمرير مع مرور حصص التدريب المدمج، أما 13.79% من الفئة المبحوثة فهم لا يشعرون بتحسين مهارة التمرير مع مرور حصص التدريب المدمج. كما يتضح أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 15.2 أكبر من χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال الثاني عشر لصالح المدربين الذين أجابوا بـ "نعم".

الاستنتاج:

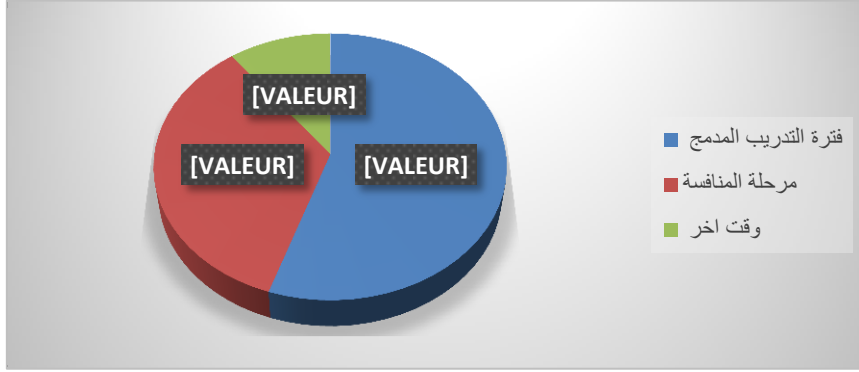
نستنتج ان معظم المدربين يؤكدون انهم يرون تحسن في مهارة التمرير مع مرور حصص التدريب المدمج.

السؤال الثالث عشر: ماهي الفترة التي يركز عليها المدرب لتنمية مهارة التمرير؟

الجدول رقم (16): يمثل الفترة التي يركز عليها المدرب لتنمية مهارة التمرير.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
فترة التدريب المدمج	16	55.17%	8.76	5.99	0,05	2	دالة
مرحلة المنافسة	10	34.48%					
وقت اخر	3	10.34%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم(14): يمثل نسبة إجابات السؤال الثالث عشر.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 16، تبين أن نسبة 55.17% هم المدربون الذين يؤكدون ان فترة التدريب المدمج هي الفترة التي يركزون عليها لتنمية مهارة التمرير ، أما 34.48% من الفئة المبحوثة فيؤكدون بأن مرحلة المنافسة يتم تركيز عليها لتنمية مهارة التمرير . فما كانت النسبة 10.34% للفئة من المدربين الذين يركزون عليها في أوقات أخرى .

كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ8.76 أكبر من كا² الجدولة المقدرة بـ5.99 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال الثالث عشر لصالح المدربين الذين أجابوا بان فترة التدريب المدمج هي الفترة التي يتم التركيز عليها لتطوير مهارة التمرير .

الاستنتاج:

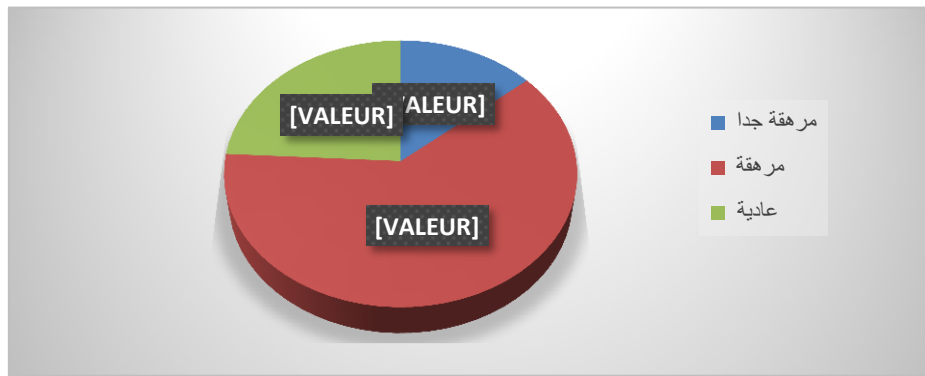
نستنتج بان فترة التدريب المدمج هي الفترة التي يركز عليها المدربون لتطوير مهارة التمرير .

السؤال الرابع عشر: كيف تقيم حصة التدريب المدمج في تنمية مهارة التصويب؟

الجدول رقم (17) : يمثل تقييم المدرب لحصة التدريب المدمج في تنمية مهارة التصويب .

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
مرهقة جدا	4	%13.79	11.24	5.99	0,05	2	دالة
مرهقة	18	%62.06					
عادية	7	%24.13					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (15): يمثل نسب إجابات السؤال الرابع عشر .



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 17 ، تبين أن نسبة %62.06 تم تقييمهم لحصة التدريب بانها مرهقة ، أما %24.13 من الفئة المبحوثة فيؤكدون بان الحصة عادية اما نسبة %13.79 فهم يقولون بانها حصة مرهقة جدا.

كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدره بـ11.24 أكبر من كا² الجدولة المقدره بـ5.99 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال الرابع عشر لصالح المدربين الذين أجابوا ب ان حصة التدريب المدمج حصة مرهقة.

الاستنتاج:

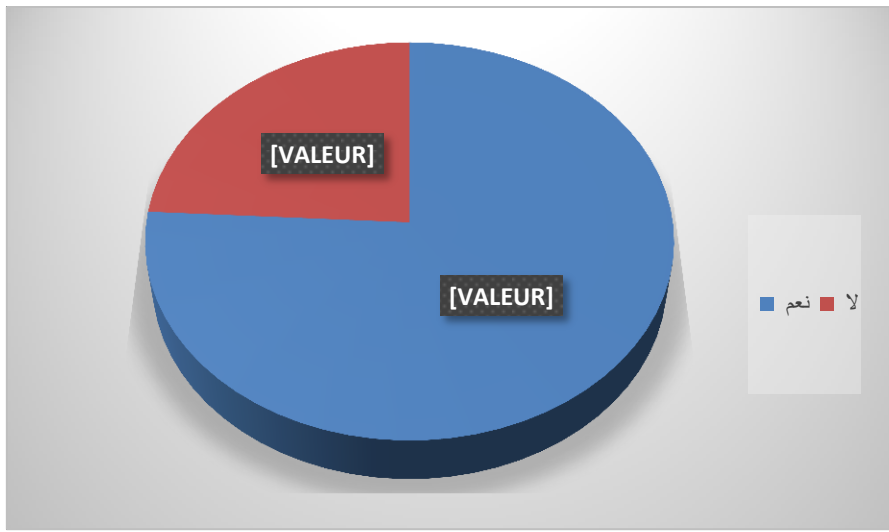
نستنتج بان حصة التدريب المدمج حصة مرهقة.

السؤال الخامس عشر: هل للتدريب المدمج دور في تطوير مهارة التصويب اثناء المنافسة؟

الجدول رقم(18): يمثل دور التدريب المدمج في تطوير مهارة التصويب اثناء المنافسة.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	22	%75.86	7.74	3.84	0,05	1	دالة
لا	7	%24.13					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم(16) : يمثل نسب إجابات على السؤال الخامس عشر .



تحليل النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 18 ، تبين أن نسبة %75.86 يرون أن للتدريب المدمج دور في تطوير مهارة التصويب اثناء المنافسة ، أما %24.13 من الفئة المبحوثة فيؤكدون بأن التدريب المدمج ليس له دور في تطوير مهارة التصويب اثناء المنافسة.

كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ7.74 أكبر من كا² الجدولة المقدرة بـ3,84 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال الخامس عشر لصالح المدربين الذين أجابوا بـ"نعم".

الاستنتاج:

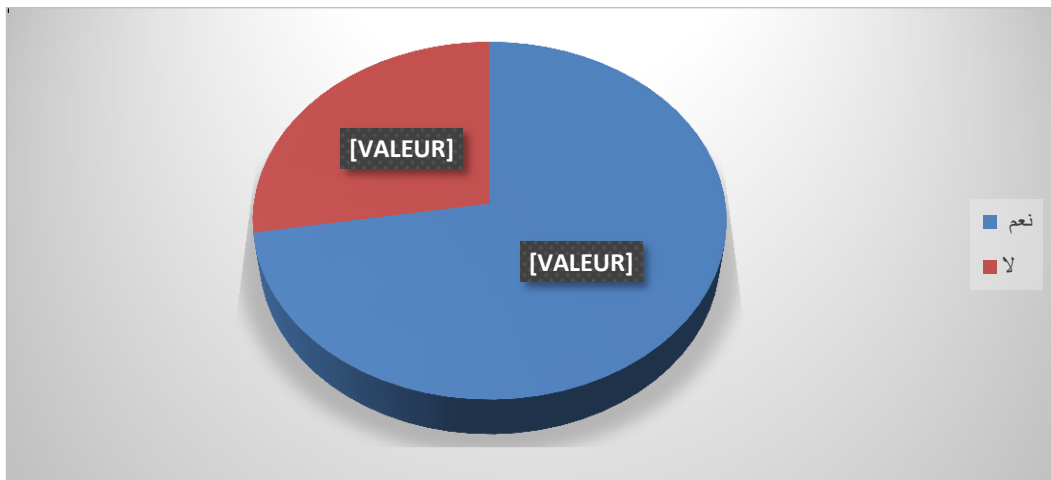
نستنتج ان للتدريب المدمج دور في تطوير مهارة التصويب اثناء المنافسة .

السؤال السادس عشر: هل ساعدك البرنامج التدريبي الذي طبقته على تطوير مهارة التصويب؟

الجدول رقم (19): مدى تأثير البرنامج التدريبي على مهارة التصويب.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	21	%72.41	5.82	3.84	0,05	1	دالة
لا	8	%27.58					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (17): نسب إجابات السؤال السادس عشر.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 19 ، تبين أن نسبة %72.41 ساعدتهم البرنامج التدريبي الـ1ي طبقوه على تطوير مهارة التصويب ، أما %27.58 من الفئة المبحوثة فيؤكدون بأن البرنامج التدريبي الذي طبقوه لم يساعدهم على تطوير مهارة التصويب .

كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدره بـ5.82 أكبر من كا² الجدولة المقدره بـ3,84 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال السادس عشر لصالح المدربين الذين أجابوا بـ"نعم".

الاستنتاج:

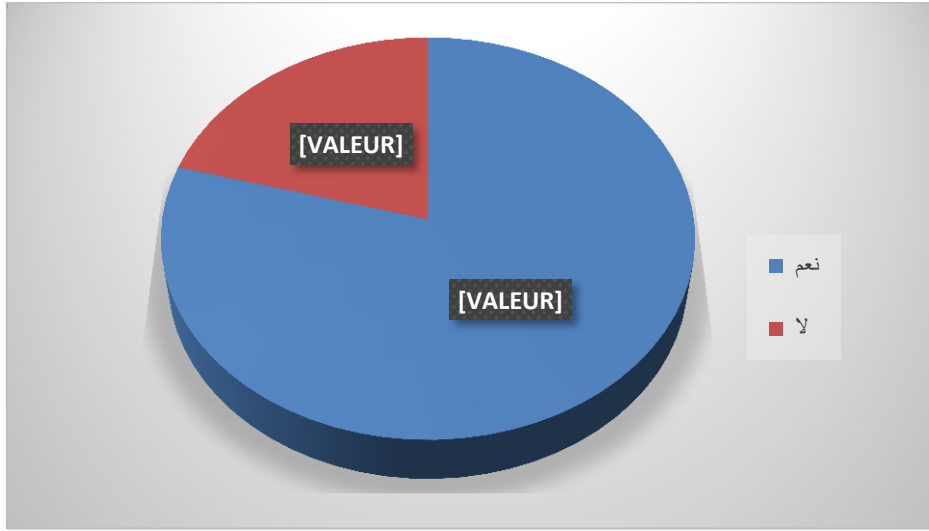
البرامج التدريبية التي تم اعدادها وتطبيقها ساعدتهم على تطوير مهارة التصويب.

السؤال السابع عشر : هل تشعر بتحسين مهارة التصويب مع مرور حصص التدريب المدمج ؟

الجدول رقم (20) : يمثل تحسن مهارة التصويب مع مرور حصص التدريب المدمج .

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	23	79.31%	9.96.	3.84	0,05	1	دالة
لا	6	20.68%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (18) : يمثل نسب إجابات على السؤال السابع عشر.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 20، تبين أن نسبة 79.31% يشعرون بتحسين مهارة التصويب مع مرور حصص التدريب المدمج ، أما 20.68% من الفئة المبحوثة فيؤكدون بعدم تحسين مهارة التصويب مع مرور حصص التدريب المدمج .

كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ9.96 أكبر من كا² الجدولة المقدرة بـ3,84 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال السابع عشر لصالح المدربين الذين أجابوا بـ"نعم".

الاستنتاج:

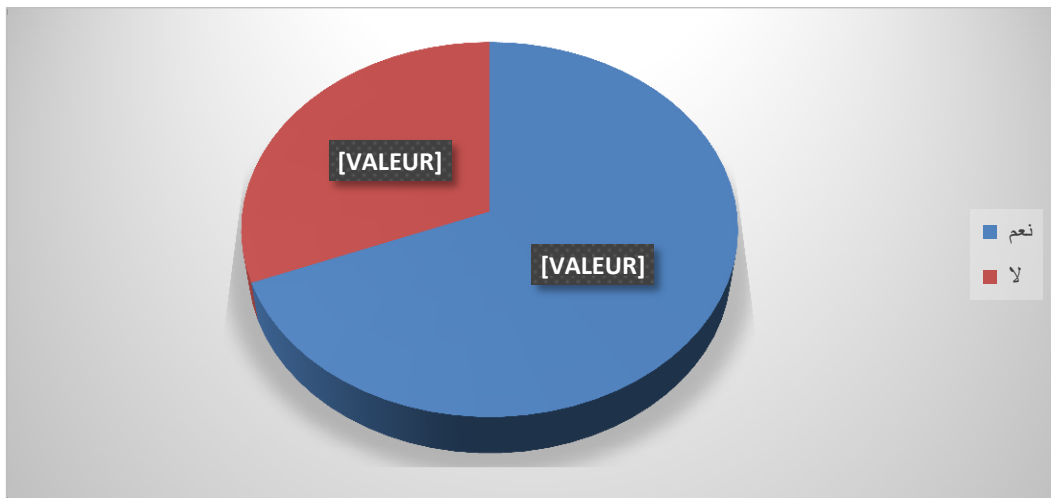
نستنتج ان مع مرور حصص التدريب المدمج يلاحظ تحسين مهارة التصويب.

السؤال الثامن عشر: هل تعتبر مهارة التصويب من المهارات الرئيسية التي يركزون عليها اثناء التدريب المدمج ؟

الجدول رقم(21) : يمثل مدى التركيز على مهارة التصويب كمهارة أساسية في التدريب المدمج.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	68.96%	4.16	3.84	0,05	1	دالة
لا	9	31.03%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (19) : نسب إجابات السؤال الثامن عشر .



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 21، تبين أن نسبة 68.96% من المرينين يؤكدون ان مهارة التصويب من المهارات التي يركزون عليها اثناء التدريب المدمج، أما 31.03% من الفئة المبحوثة لا يركزون على مهارة التصويب اثناء التدريب المدمج .

كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ4.16 أكبر من كا² الجدولة المقدرة بـ3,84 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المرينين على السؤال الثامن عشر لصالح المرينين الذين أجابوا بـ"نعم".

الاستنتاج:

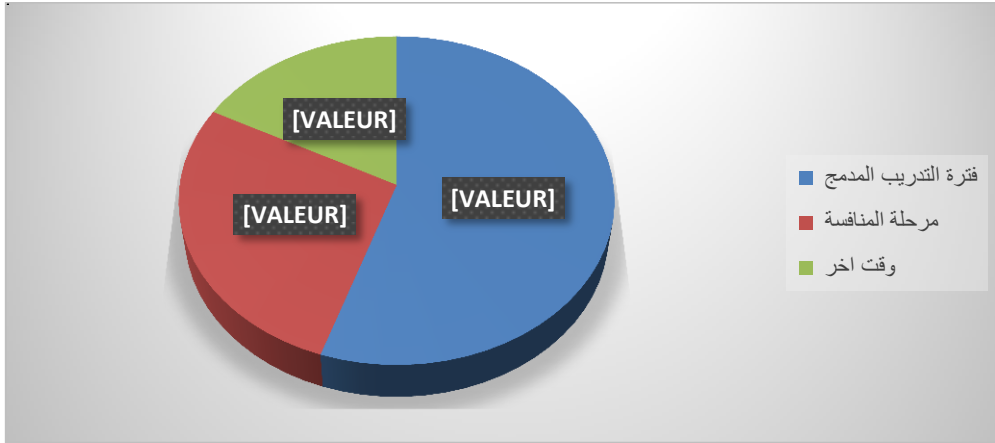
نستنتج ان معظم المرينين يركزون على مهارة التصويب اثناء التدريب المدمج.

السؤال التاسع عشر: ماهي الفترة التي يركز عليها المدرب لتنمية مهارة التصويب؟

الجدول رقم (22): يمثل الفترة التي يركز عليها المدرب لتنمية مهارة التصويب.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
فترة التدريب المدمج	16	55.17%	6.68	5.99	0,05	2	دالة
مرحلة المنافسة	8	27.58%					
وقت اخر	5	17.24%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (20): يمثل نسب إجابات السؤال الثامن عشر.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 22، تبين أن نسبة 55.17% من المدربين الذين يركزون على فترة التدريب المدمج لتنمية مهارة التصويب، أما 27.58% من الفئة المبحوثة يؤكدون أن مرحلة المنافسة هي الفترة التي يركز عليها لتنمية مهارة التصويب، في حين أن نسبة 17.24% أقرت بأن الفترة الجيدة لتنمية مهارة التصويب تكون في فترات اخرى.

كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 6.68 أكبر من كا² الجدولة المقدرة بـ 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال التاسع عشر لصالح المدربين الذين أجابوا بأن الفترة التي يركزون عليها هي فترة التدريب المدمج.

الاستنتاج:

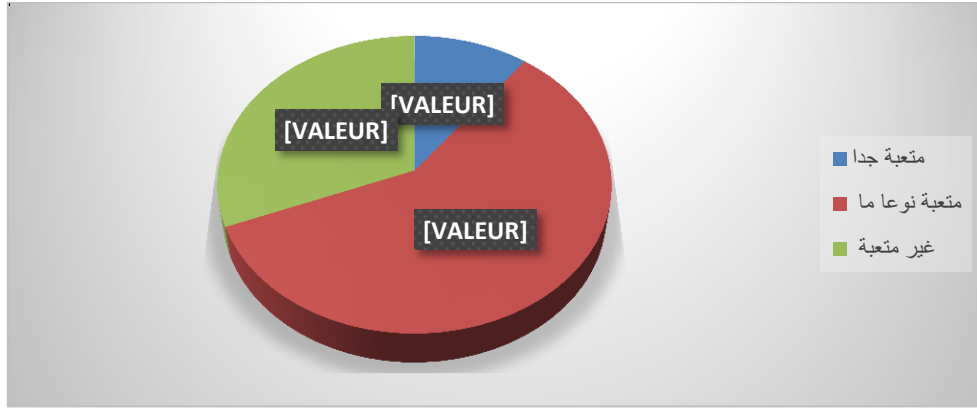
نستنتج ان الفترة التي يركزون عليها معظم المدربين لتنمية مهارة التصويب هي فترة التدريب المدمج.

السؤال العشرين: بما تتميز التمارين المبرمجة من طرف المدرب في فترة التدريب المدمج؟

الجدوال رقم (23): تمثل نوعية التمارين المبرمجة من طرف المدرب في فترة التدريب المدمج .

الاقتراحات	التكرار	النسب النئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
متعبة جدا	3	%10.34	10.2	5.99	0,05	2	دالة
متعبة نوعا ما	17	%58.62					
غير متعبة	9	%31.03					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (21) : يمثل نسب إجابات على السؤال العشرين .



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في رقم 23، تبين أن نسبة %58.62 ياكودون بان التمارين المبرمجة تمارين متعبة نوعا ما ، أما %31.03 من الفئة المبحوثة فيؤكدون بان الحصة غير متعبة اما نسبة %10.34 فهم يقولون بانها حصة متعبة جدا.

كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ10.2 أكبر من كا² المجدولة المقدرة بـ5.99 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال العشرين لصالح المدربين الذين أجابوا ب ان حصة التدريب المدمج حصة متعبة نوعا ما .

الاستنتاج:

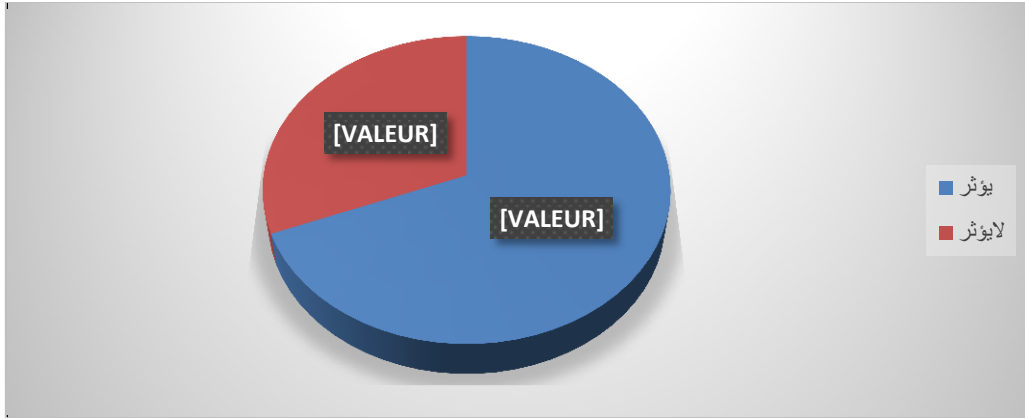
نستنتج ان التمارين المبرمجة من طرف المدرب في فترة التدريب المدمج تتميز بانها تمارين متعبة نوعا ما.

السؤال الواحد والعشرين: هل التدريب المدمج يؤثر على تنمية مهارة التصويب لدى اللاعبين اثناء المنافسة؟

الجدول رقم (24): يمثل مدى تاثير التدريب المدمج على مهارة التصويب .

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
يؤثر	20	68.96%	4.16	3.84	0,05	1	دالة
لا يؤثر	9	31.03%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم(22) : يمثل نسب إجابات على السؤال الواحد والعشرين.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 24، تبين أن نسبة 68.96% من المربين يؤكدون ان مهارة التصويب من المهارات التي يركزون عليها اثناء التدريب المدمج ، أما 31.03% من الفئة المبحوثة لا يركزون على مهارة التصويب اثناء التدريب المدمج .

كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ4.16 أكبر من كا² الجدولة المقدرة بـ3,84 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال الواحد والعشرين لصالح المدربين الذين أجابوا بـ"يؤثر".

الاستنتاج:

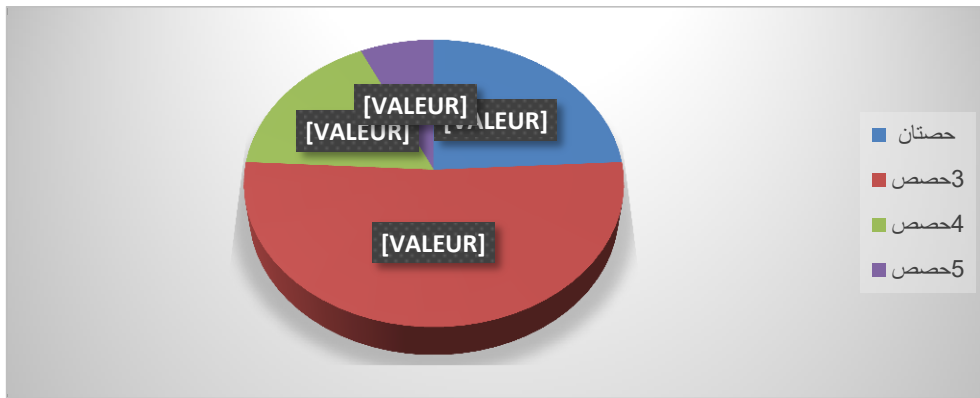
نستنتج ان التدريب المدمج يؤثر على تنمية مهارة التصويب لدى اللاعبين اثناء المنافسة.

السؤال الثاني والعشرين: كم هي عدد الحصص في الأسبوع المعتمدة لتطوير مهارة التصويب؟

الجدول رقم (25): يمثل عدد الحصص المعتمدة لتطوير مهارة التصويب.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
حصتان	7	24.13%	21.39	7.81	0,05	3	دالة
3 حصص	15	51.72%					
4 حصص	5	17.24%					
5 حصص	2	6.89%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (23) : يمثل نسب إجابات على السؤال الثاني والعشرين.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 25، تبين أن نسبة 51.72% ياكدون بان الحصص المعتمدة في الأسبوع هي 3 حصص، أما 24.13% من الفئة المبحوثة فيؤكدون بان الحصص المعتمدة لتطوير مهارة التصويب في الأسبوع هي حصتان، اما نسبة 17.24% يعملون 4 حصص في الأسبوع. ونسبة 6.89% يقومون ب 5 حصص في الأسبوع لتطوير مهارة التصويب. كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 21.39 أكبر من كا² الجدولة المقدرة بـ 7.81 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 3، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال الثاني والعشرون لصالح المدربين الذين أجابوا ب ان عدد الحصص في الأسبوع المعتمدة لتطوير مهارة التصويب هي 3 حصص.

الاستنتاج:

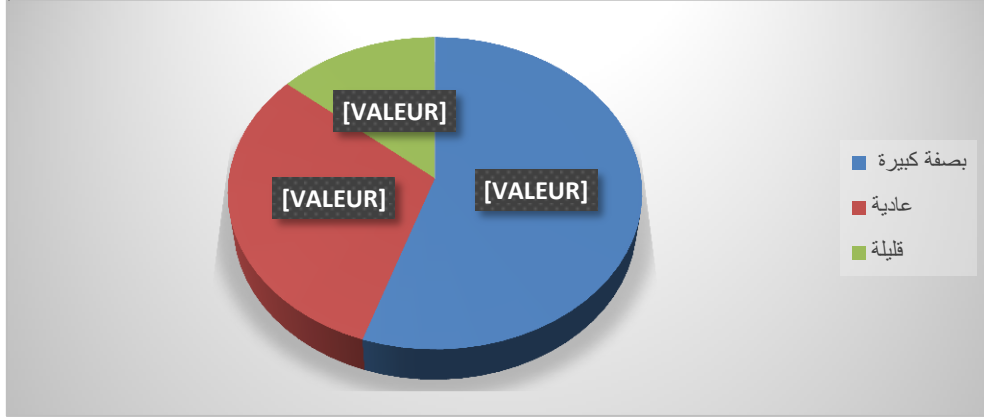
نستنتج ان معظم المدربين يبرمجون 3 حصص في الأسبوع لتطوير مهارة التصويب.

السؤال الثالث والعشرين: كيف ساعدك التدريب المدمج على تنمية مهارة التصويب؟

الجدول رقم (26): يمثل تأثير التدريب المدمج على تنمية مهارة التصويب.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
بصفة كبيرة	16	55.17%	7.51	5.99	0,05	2	دالة
عادية	9	31.03%					
قليلة	4	13.79%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (24) : يمثل نسب إجابات السؤال الثالث والعشرين.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 26 ، تبين أن نسبة 55.17% ياكودون بان التدريب المدمج ساعدهم على تنمية مهارة التصويب بصفة كبيرة، أما نسبة 31.03% من الفئة المبحوثة فيؤكدون بان التدريب المدمج ساعدهم بصفة عادية في تنمية مهارة التصويب. اما نسبة 13.79% من المدربين الذين ساعدهم التدريب المدمج بصفة قليلة في تنمية مهارة التصويب.

كما يتضح أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 7.51 أكبر من كا² الجدولة المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 2، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال الثالث و العشرين لصالح المدربين الذين أجابوا ب ان التدريب المدمج ساعدهم بصفة كبيرة في تنمية مهارة التصويب.

الاستنتاج:

نستنتج بان معظم المدربين يساعدهم التدريب المدمج في تنمية مهارة التصويب بصفة كبيرة.

5-1-2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

5-1-2-1- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات الجزئية الأولى القائلة "التدريب المدمج اثناء المنافسة له دور في تطوير مهارة التمرير".

من خلال الجداول رقم (7-26) تبين ما يلي:

من خلال الجدول رقم 7 نجد ان مجمل المؤشرات المتحصل عليها والتي تقدر ب 51.72% من المدربين يفصحون بأنهم يولون بأهمية كبيرة للتدريب المدمج في برنامجهم الخاص وهذا ما يؤكد عطفية عبد المجيد وبفضل مصطفى في دراسته " يشير (مسعد علي محمود) أن الابحاث العلمية التي أجريت في مجال اللياقة البدنية و المهارة أشارت أن هذا التدريب قد أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الصفات البدنية و المهارة"¹.

كما نجد في الجدول رقم 8 ان نسبة 62.58% يقومون بالتدريب المدمج بأكثر من 21 يوم وهذا ما تؤكدته دراسة بوفته أيوب ، زليش عباس : " ان البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة لمدة ثمانية اسابيع له تأثير ايجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارة التمرير ، التصويب ، المراوغة "² . مما يعني ان التدريب المدمج يفوق 21 يوم . وكما نجد في الجدول رقم 9 تبين أن نسبة 44.82% يؤكدون أن التدريب المدمج يساعد الاعبين على القيام بأداء جيد . وتؤكد دراسة بونار كريم : " ان الحقيقة العلمية أن باستخدام التمارين المدمجة في الوحدات التدريبية أكثر ثراءً وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي، حيث يساعد على تطوير عدة جوانب كالتطوير الجانبي البدني والمهاري والخططي والنفسي لدى الرياضيين دفعة واحدة"³.

وفي الجدول رقم 10 تبين أن نسبة 100% يؤكدون أن نقص التحضير المهاري للاعب يؤدي الى تدني مردوده اثناء المنافسة وهذا ما تؤكدته دراسة بلفريطس ياسين نابي محمد ناجح و غنام نور الدين :

¹ عطفية عبد المجيد وبفضل مصطفى اثر على برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارة لدى لاعبات كرة القدم متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص تربية بدنية ورياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم 2013-2014 ص 122

² بوفته ايوب زليش عباس : اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم صنف اشبال 15 – 17 سنة. ص 119.

³ بونار كريم تأثير طريقة التدريب المدمج على تنمية مداومة القوة، السرعة الانتقالية والتنسيق لدى مصارعي الكونغ فو وينغ تسون صنف أكابر مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص تحضير بدني. جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل 2018-2019 ص 154.

"التدريب وفق البرنامج المقترح المبني على التدريب المدمج أدى إلى تطوير والتحسين من القدرات البدنية للاعبين وهذا ما ينعكس ومن دون شك علي الجانب المهاري للاعبين".¹

في الجدول رقم 11 تبين ان نسبة 72.41% يؤكدون بان التدريب المدمج ساعدهم على تحمل لاعبيهم عبئ المنافسة. وهذا ما تؤكدته دراسة **براشد محمد والحميدي سليمان** : ص 79" في نتائجه ان نسبة كبيرة من اللاعبين يرون أن التدريب المدمج ساعدهم على تحمل عبئ المنافسة والاستمرار بنفس المردود و هذا يدل على ان التدريب المدمج ضروري للتكيف مع مختلف المنافسات".²

وفي الجدول رقم 12 تبين ان نسبة 51.72% يركزون على مهارة التصويب اثناء قيامهم بالتدريب المدمج.

وفي الجدول رقم 13 تبين أن نسبة 79.30% يرون أن للتدريب المدمج له دور في تطوير مهارة التمرير اثناء المنافسة.

في الجدول رقم 14 تبين أن نسبة 75.86% يؤكدون بان البرنامج الذي طبقوه اثناء فترة التدريب المدمج على تطوير مهارة التمرير وهذا ما يؤكد في **دارسته عطية عبد المجيد وبلفضل مصطفى** : page104 البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية الصفات البدنية والمهارية أحسن من البرنامج العادي.³

في الجدول رقم 15 تبين أن نسبة 86.20% يشعرون بتحسن مهارة التمرير مع مرور حصص التدريب المدمج وهذا ما تأكده دراسة **براشد محمد والحميدي سليمان**: ص 72 "أن أغلب اللاعبين يشعرون بتحسن مهارتهم الأساسية مع مرور حصص التدريب المدمج وأن هناك اختلاف كبير مقارنة لما كانوا عليه قبل تلك الفترة كما ان العامل المهاري هام جدا في كرة اليد فانه من الطبيعي ان يلاحظ تحسنا في المهارات الأساسية مع مرور الحصص".⁴

¹ بلفرطس ياسين و نابي محمد ناجح و غنام نور الدين : أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية التمرير، دقة التسديد ، الجري بالكرة (لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.ص167.

² براشد محمد و الحميدي سليمان : دور التدريب المدمج أثناء فترة المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف اقل من 19 سنة. ص79.

³ عطية عبد المجيد وبلفضل مصطفى اثر على برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص تربية بدنية ورياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم 2013-2014. ص104.

⁴ براشد محمد والحميدي سليمان : مرجع سابق نفسه ص72.

في الجدول رقم 16 تبين أن نسبة 55.17% هم المدربون الذين يؤكدون ان فترة التدريب المدمج هي الفترة التي يركزون عليها لتنمية مهارة التمرير وهذا ما تأكده دراسة براشد محمد والحميدي سليمان ص 128 أن فترة التدريب المدمج هي المرحلة الأنسب لتنمية وتطوير المهارات الأساسية للاعبين¹ أن الفترة التي تركز عليها لتنمية الصفات المهارية عند اللاعبين هي التدريب المدمج و هذا ما يدل على ان فترة التدريب المدمج مهمة في التدريب و هي التي تحسن مهارات اللاعبين و تطورها و هي مرحلة مهمة و تأتي في المقدمة في برنامج التدريب²

5-1-2-2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات الجزئية الثانية القائلة "التدريب المدمج اثناء المنافسة له دور في تطوير مهارة التصويب".

في الجدول رقم 17 تبين أن نسبة 62.06% تم تقييمهم لحصة التدريب بانها مرهقة .

في الجدول رقم 18 تبين أن نسبة 75.86% يرون أن للتدريب المدمج دور في تطوير مهارة التصويب اثناء المنافسة و الجدول رقم 19 يبين أن نسبة 72.41% ساعدهم البرنامج التدريبي الذي طبقوه على تطوير مهارة التصويب وهذا ماتاكده دراسة عطية عبد الحميد وبلفضل مصطفى :ص 108 "إدماج الجانب المهاري بالبدني حيث تؤكد حقيقة العلمية أن الارتقاء بالمستوى البدني سوف يتبعه بالضرورة الارتقاء بالمستوى المهاري حيث أن تحسين الأداء الرياضي و المقدرة على تنفيذ المهارات الحركية مختلفة يعد احد المتطلبات المنتظرة من البرنامج التدريبي للتحضير البدني المدمج".³

في الجدول رقم 20 يبين أن نسبة 79.31% يشعرون بتحسين مهارة التصويب مع مرور حصص التدريب المدمج وهذا ماتاكده دراسة عطية عبد الحميد وبلفضل مصطفى وتأكد حقيقة العملية أنه باستخدام التمارين مدمجة باستخدام الكرة (تحضير البدني المدمج) أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي⁴ ص112.

¹ مرجع سابق نفسه ص 128.

² براشد محمد و الحميدي سليمان : دور التدريب المدمج أثناء فترة المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة. ص128.

³ عطية عبد الحميد وبلفضل مصطفى اثر على برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص تربية بدنية ورياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم 2013-2014. ص108

⁴ عطية عبد الحميد وبلفضل مصطفى: مرجع سابق ص 112

في الجدول رقم 21 يبين أن نسبة 68.96% من المدربين يؤكدون ان مهارة التصويب من المهارات التي يركزون عليها اثناء التدريب المدمج وفي دراسة .

في الجدول رقم 22 يبين أن نسبة 55.17% من المدربين الذين يركزون على فترة التدريب المدمج لتنمية مهارة التصويب. وفي دراسة **براشد محمد والحميدي سليمان** : ص 68 "يستنتج أن الفترة التي تركز عليها لتنمية الصفات المهارية عند اللاعبين هي التدريب المدمج و هذا ما يدل على ان فترة التدريب المدمج مهمة في التدريب و هي التي تحسن مهارات اللاعبين وطورها و هي مرحلة مهمة و تأتي في المقدمة في برنامج التدريب.¹"

في الجدول رقم 23 يبين أن نسبة 58.62% ياكدون بان التمارين المبرمجة تمارين متعبة نوعا ما.

في الجدول رقم 24 تبين أن نسبة 68.96% من المربين يؤكدون ان مهارة التصويب من المهارات التي يركزون عليها اثناء التدريب المدمج وهذا ماتاكده دراسة **بوفته أيوب و زليش عباس** : "ان استخدام طريقة التدريب المدمج لها تأثير على تحسين أداء المتغيرات المهارية(التمرير، التصويب، المراوغة) في كرة القدم.²"

وفي دراسة **بلفريطس ونابي محمد ناجح و غنام نور الدين** : ص 166 و ص 167 «ياكدون تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء مهارة دقة التسديد. ويرجع البحثان أن التطور الحاصل في نتائج هذه الاختبارات يدل على أن التدريب وفق البرنامج المقترح المبني على التدريب المدمج أدى إلى تطوير والتحسين من القدرات البدنية للاعبين وهذا ما ينعكس ومن دون شك على الجانب المهاري للاعبين.³

في الجدول رقم 25 تبين أن نسبة 51.72% ياكدون بان الحصص المعتمدة في الأسبوع هي 3 حصص وهذا ماتاكده دراسة **براشد محمد و الحميدي سليمان** نستنتج مما سبق أن أغلب اللاعبين يتدربون ما بين ثلاث واربع حصص في الاسبوع ، ويعتبر هذا القدر من الحصص كافية لإعداد اللاعب بدينا و

¹ براشد محمد و الحميدي سليمان : دور التدريب المدمج أثناء فترة المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف اقل من 19 سنة. ص 68.

² بوفته أيوب زليش عباس :أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم صنف اشبال 15 – 17 سنة. ص 119.

³ بلفريطس ياسين و نابي محمد ناجح و غنام نور الدين : أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية التمرير، دقة التسديد ، الجري بالكرة (لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. ص 166 و 167 .

مهاريًا وتحضيره إلى ما بعد هذه الفترة ، فبرمجة عدد من الحصص في الأسبوع يساعد على القيام بعملية التدريب المدمج بالانتظام و بطريقة علمية وسليمة ولا يكون ذلك عشوائياً.¹

أن مدة حصة التدريب المدمج هي بين ساعة ونصف وساعتين ، وعودة ذلك إلى شدة الحصة المطبقة ويمكن إرجاع ذلك أيضاً إلى تدريب الحصة في الأسبوع أو تدريب الأسبوع في فترة التدريب المدمج ، فمدة الحصة يجب تحديدها بطريقة علمية ودقيقة.²

في الجدول رقم 26 تبين أن نسبة 55.17% ياكودون بان التدريب المدمج ساعدهم على تنمية مهارة التصويب بصفة كبيرة وهذا ماتاكده دراسة عطية عبد المجيد وبلفضل مصطفى ص 119 للتحضير البدني المدمج الذي كان سبباً مباشراً في تطور مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة عند أفراد العينة. ويعزى الطالب في هذا التأثير الإيجابي.

لفعالية البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية حيث يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغيير إيجابي في، السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت الأداء المهاري.³

و دراسة براشد محمد و الحميدي سليمان ص 81 : "نستنتج مما سبق أن نسبة كبيرة من اللاعبين يعتبر أن التدريب المدمج ساعدهم على تطوير قدراتهم المهارية وتقديم مردود جيد أثناء المنافسة ويعود الفضل في ذلك إلى البرنامج الذي طبقه عليهم المدرب".⁴

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

- إن استخدام طريقة التدريب المدمج لها تأثير على تحسين الأداء المهاري.

¹مرجع سابق دراسة براشد والحميدي سليمان ص 59.
²براشد محمد و الحميدي سليمان : دور التدريب المدمج أثناء فترة المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة.ص 61.
³ عطية عبد المجيد وبلفضل مصطفى اثر على برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص تربية بدنية ورياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم 2013-2014 ص119.
⁴ - براشد محمد و الحميدي سليمان : دور التدريب المدمج أثناء فترة المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة ص 81

- التدريب بطريقة التدريب المدمج لأكثر من 21 يوم له تأثير إيجابي على تحسين الأداء المهاري.
- التدريب المدمج تدريب حديث وفعال وشامل.
- التدريب بطريقة التدريب المدمج أصبح ذو اهتمام من طرف بعض المدربين لنتائج الجيدة.
- اقتراحات:
- التركيز على استخدام تمارين المنافسة في تدريب المهارات كون انه أثبت فعالية ايجابية في تنمية هذا النوع.
- ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية والبدنية قبل وإثناء وبعد تنفيذ إي برنامج.
- إدراج طريقة التدريب المدمج كطريقة جد هامة لإنجاز الحصة التدريبية.
- يجب القيام بالتنوع المستمر والتغير في طرق التدريب لتجنب الملل للاعبين.
- تعميم استخدام التدريب المدمج لكل الفئات العمرية من اجل تحسينهم مهاريا بدنيا وتطويرهم من الصغر وتجهيزهم مستقبلا.
- الاكثار من عمل تربيصات ومقابلات وذلك من اجل تبادل والاستفادة من خبرات ومعارف جديدة تفيد في عملية بناء اللاعبين والفريق.
- يجب الاهتمام كثيرا بكرة اليد وتطويرها.
- الاطلاع الجيد على كل ما هو جديد والاكثار من هاته الدراسات للتدريب الحديث.
- استخدام برامج تدريبية بطريقة التدريب المدمج بأسلوب المنافسة لما له نتائج إيجابية وفعالية على الجانب المهاري.

خلاصة:

من خلال النتائج والمعطيات التي سبقت وانطلاقاً من المشكلة المطروحة حول دور التدريب المدمج أثناء المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية قد قمنا بصياغة فرضية عامة تنص على دور التدريب المدمج في تطوير مهارتي التصويب والتمرير اللتان تعتبران من المهارات الأساسية والتي يمكن القول بأنها تحققت على اثر ما قمنا به على عينة الدراسة عن طريق الاستبيان و متحصلنا عليه من نتائج والتعليق عليها ومناقشتها توصلنا ان التدريب المدمج تدريب حديث هام في التدريبات الحديثة لما يشمل كافة الجوانب التي تساعد على تطوير الجانب المهاري للاعبين وهاته التدريبات الحديثة قد تخلت عن النظام الكلاسيكي القديم كالاعداد البدني والاعداد الخططي وغيرها فقد أصبحت تعتمد على اعداد تكيفي وهي ان المدرب تحاكي تدريباته لجو المنافسة.

وبهذا يمكن القول بان التدريب المدمج له مساهمة ودور في تطوير المهارات الأساسية والتي تعتبر عنصر مهم والتي تجعل اللاعب يكسب أداء جيد خلال المنافسة ويحقق افضل النتائج .

خاتمة:

خاتمة:

من أجل النهوض بلعبة كرة اليد في الجزائر يستوجب علينا الاهتمام بالأصناف الصغرة و إعدادهم صحيحا مبنيا على الأسس العلمية بالمستوي نحو الأفضل، من هذا النقص أخذنا الفضول العلمي للبحث في موضوع دور التدريب المدمج أثناء فترة المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية.

يتبين لنا جليا أن التدريب المدمج ليس مجرد مرحلة عابرة بل هو برنامج معقد بالنسبة لجميع فئاته و بالأخص فئة الأواسط كما يختلف ذلك البرنامج من فئة إلى أخرى و هذا ما جعل انسجامه و ملاءمته أكثر من ضرورة، إذ أنه يحمل مفهوم الغاية و الوسيلة في أن واحد، باعتباره أحد الوسائل المهمة التي تعمل على تحسين المردود في اللعبة، إذ لا يمكن اللعب بمستوى جيد أثناء وقت المباراة دون التمتع بالمهارات الأساسية.

فالتدريب المدمج لم يأخذ حقه الوافر من الاهتمام عند فرق كرة اليد في بلدنا، إذ أن الفرق الغربية يتم تجهيزها بمختلف الأدوات و الأجهزة العصرية كما أن هذا المجال يلق حظه ضمن اهتمام المسيرين رغم أنه لا يمكن إيجاد بديل له، وهذا نضرا للدور الهام الذي يلعبه في تطوير القدرة الفنية للاعبين.

نرجو أن تشكل المعلومات المتحصل عليها من هذه الدراسة مكسبا للإفادة في التطبيق العلمي، و أن يساهم هذا العمل المتواضع في إثراء المجال الرياضي، لعله يمد المختص و العام برؤية حقيقية لكيفية التعامل مع لاعبي كرة اليد بصفة عامة، و بالتالي النهوض بمستوي كرة اليد في بلدنا و تكوين اللاعب الجيد و الجاهز من الناحية المهارية.

قائمة المراجع:

باللغة العربية

أ-الكتب:

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلاني: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، د ط، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- 2- أحمد يوسف متعب أحسناوي، كريم حمزة: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء، عمان، ط 1، 2014.
- 3- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في المجال الرياضي، دار الإشاع الفكري العربي، القاهرة، ط، 1990.
- 4- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مفاهيم و تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 4، 2007.
- 5- الوشاحي عصام: كرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 6- أمر الله احمد البساطي: قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأ المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 7- أمين الخولي: الرياضة و المجتمع، عالم المعرفة، الصفات، ط1، 1996.
- 8- بزار علي: فسلجة التدريب في كرة اليد، دار دجلة، عمان، الأردن، ط1، 2014.
- 9- بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون ذكر الطبعة، 2009.
- 10- جلال مصطفى الحياض ومصطفى جلال مصطفى: مقدمة في طرق المعاينة الإحصائية، مكتبة مصباح للنشر والتوزيع، السعودية، ط1، 1995.

- 11- جيرد لانجولوف، تيواندرت: كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدرس، دار الفكر العربي ط2، 1978 .
- 12- حسن عبد الجواد: كرة اليد، دار العلم للملايين، بيروت، ط3، 1977.
- 13- د. محمد عبيدات وآخرون: "منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، دار وائل للنشر، عمان، ط2، 1999.
- 14- د.عاطف عبد المجيد: المهارات ،جوانبها وكيفية قياسها. المركز الكشفي العربي 2 شارع يوسف عباس مدينة نصر القاهرة - مكتب بريد مدينة نصر . ص . ب . العدد 101 . أغسطس 2018.
- 15- دكتورة رجاء وحيد دوبري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسة العملية، دار الفكر المعاصر، بيروت، 2000.
- 16- ربحي مصطفى عليان: البحث العلمي أسسه-مناهجه-أساليبه-إجراءاته، بيت الأفكار الدولية، عمان، بدون ذكر الطبعة، 2016.
- 17- ربحي مصطفى وآخرون: مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2000.
- 18- صبحي أحمد قبلان: كرة اليد (مهارات - تدريب - تدريبات - إصابات)، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الأردن، ط1.
- 19- طاهر حسو الزبياري: أساليب البحث العلمي في علم الاجتماع، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، ط1، 2011.
- 20- عبد الرحمن محمد عيساوي: الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف الاسكندرية، ط 1، مصر، 2003.
- 21- عبود عبد الله العسكري: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار النمير، دمشق، ط1، 2002.

- 22- كمال درويش، عماد الدين، وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
- 23- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين "رباعية كرة اليد الحديثة" ح1 مركز الكتاب لنشر 2001.
- 24- كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي 1997.
- 25- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسين. القياس في كرة اليد. دار الفكر العربية 1980.
- 26- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، د ط، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002
- 27- محمد عبد العالي أمين النعيمي وحسين رمضان عمر البياتي: الاحصاء المتقدم في العلوم التربوية، ب، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان ، ط 1، 2006.
- 28- محمد مصطفى السبعيني: دراسات في علم الاجتماع، د ط، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001.
- 29- محمد نصر الدين رضوان: الاحصاء الوطني في علوم ت. ب. ر، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2002 .
- 30- محمد نصر الدين رضوان، خالد بن حمدان ألسعود: القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 2013.
- 31- منال هلال المزاهرة: منتهج البحث الاعلامي، دار الجيزة، دمشق، سوريا، ط 1، 2012.
- 32- منذر عبد الحميد الغلمي: أساسيات البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2007.
- 33- منير جرسى إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربية، ط4، 1994.

34- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2002 .

35- ياسر ديور: كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1996.

ب-المذكرات:

36- برباس أيوب، مهدي شبيوط، لشهب روفية : علاقة الألعاب المصغرة بالجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال ذكور - 15-18 سنة ، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس ، جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل - 2019/2018 .

37- بن عبد الرحمن عقبة: تأثير الممارسة الرياضية على البنية المورفولوجي، مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور الجلفة، 2016-2017.

38- بن علي عبد الرزاق، شريط مختار، مرغني محمد: دور الألعاب شبه الرياضية في تنمية الجانب التكتيكي لدى ممارسي كرة اليد صنف أشبال، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2012-2013.

39- بن كشيدة اسلام : اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج باستعمال بعض الألعاب المصغرة في تطوير القدرة الهوائية للاعبين كرة القدم اقل من 20 سنة . مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الماستر . جامعة محمد بوضياف-المسيلة-2015-2016.

40- خيارى هيثم تقي الدين . مزيان عبد الرؤوف : اثر برنامج تدريبي مقترح بالتدريب المدمج على تطوير صفة السرعة الانتقالية والرشاقة وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم - ذكور اقل من 15 - مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي . 2018-2019 .

41- زربييط عبد الغني: برنامج تدريب لتطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر، لتحضير بدني، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2016-2017 .

42- سعودي سليم، زيغة محمد: دراسة تحليلية لارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، 2017-2018..

43- نور الإسلام طويل : تأثير طريقة التدريب المدمج على التحضير البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة. مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر. جامعة محمد بوضياف المسيلة 2019-2020.

ج-المجلات:

44- محمود سليمان عزب: تأثير استخدام الألعاب المصغرة في درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية من اعمار 9-10، مجلة جامعة الأقصى، مجلد 21، العدد الأول، 2007.

45- مجلة الوحدة الرياضية، العدد 559، 18 مارس 1922 .

باللغة الأجنبية:

46- Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H. B .Alger, 1986 P19.

47- Bruggeman : For the good of soccer, édition de bock, 2000.

48- Daniel le galais : La préparation physique optimal, édition masson,2007.

49- Doccet : Les sports collectifs, EPS, édition action, 1980.

- 50- Jean Luc Caylu, Reny L'acrampi : Manuel pratique de l'entraînement 110 questions-reponses développées, édition Amphore, 2001.
- 51- Jean paul : Football une préparation phisique programmée, édition amphore, 2008.
- 52- Marion: Elaboration et évaluation des programmes sportifs, édition de bock, 2000.
- 53- METVIEN. TP. Spects : fondamentaux de l'entraînement, édition vigot, 1983.
- 54- Mombaerts-E : Op cit.
- 55- Mombaerts-e : De l'analyse du jeu à laformation du joueurs de football, édition action, 1991, p 181-187.
- 56- Mombaerts-e : Etude des astreints cardiaques mesurées sur le terrain, mémoire b.ees 3éme degré, 1986.
- 57- Mombaerts-e : Ibid.
- 58- Mombaerts-F : De l'analyse du jeu à la formation du joueur de Football , édition action, 1991.
- 59- T- Reilly- and- V- thomas : émotion au alysis of work rate in different positional roles in porofessionnal football, match play, edition action, 1976.
- 60- WIHING.AT.Pschologies sportif. Edition. 1976.
- 61- Grosgerges -b : Op cit.
- 62- Grosgerges -b: Observation et entrainement en sport collectif, édition insep, 1990.
- 63- Konzag- I. dobler- H : La formation technico- tactique, revue culture et sport, 1983.

قائمة الملاحق:



الاتحادية الجزائرية لكرة اليد

LIGUE DE HAND-BALL DE LA WILAYA DE MILA



قائمة مدربي فرق كرة اليد لولاية ميله

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة
1	مناعي عادل	مربي رئيسي في التربية البدنية والرياضة
2	شويط نضال	أستاذ في الرياضة البدنية
3	بن لشهب علي	مربي رئيسي في التربية البدنية والرياضة
4	مجاهد حكيم	مربي رئيسي في التربية البدنية والرياضة
5	غضمان محمد	أستاذ في الرياضة البدنية
6	شوقي عبد المالك	مدرب درجة الاولى
7	بوالشعر عصام	أستاذ في الرياضة البدنية
8	شليف عبد الباصط	أستاذ في الرياضة البدنية
9	بوخمر صابر	مدرب درجة الاولى
10	فريحة موسى	مدرب درجة الاولى
11	سكروت توفيق	أستاذ في الرياضة البدنية
12	بن السعيد خليل	أستاذ في الرياضة البدنية
13	رجب ميلود	أستاذ في الرياضة البدنية
14	شكيرد أيوب	أستاذ في الرياضة البدنية
15	ميدوكالي واسيم	مربي رئيسي في التربية البدنية والرياضة
16	بن صالح فارس	مدرب درجة الاولى
17	بشكيط شعيب	مدرب درجة الاولى
18	قنيش سليمان	مدرب درجة الاولى
19	بهلول محمد	مربي رئيسي في التربية البدنية والرياضة
20	هزيلي فرحات	مدرب درجة الاولى
21	سعيود شعيب	أستاذ في الرياضة البدنية
22	زراري نوفل	أستاذ في الرياضة البدنية
23	لغويرة أيوب	أستاذ في الرياضة البدنية
24	سلاحي عقبة	أستاذ في الرياضة البدنية
25	بن لهزيل رشيد	أستاذ في الرياضة البدنية
26	بجاوي يعقوب	مدرب درجة الاولى
27	قرعيشي سليمان	مستشار في الرياضة
28	بوودين ربيع	مربي رئيسي في التربية البدنية والرياضة
29	ايت أعراب مراد	مستشار في الرياضة



Président de la Ligue

DEHILI Med Fawzi

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

جيجل في 29/05/2024م

إلى السيد(ة): ز. محمد، الرابطة الجزائرية لكرة اليد
البريد الإلكتروني: z.mohamed@univ-bj.dz

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية

أسمائهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار أعداد مذكورة التخرج ماستر LMD في علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص : تقنيات كرة اليد
أسماء الطلبة :

01/ آ. بوسعيد

02/ د. بوسعيد

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأساتذة (ة) المشرف (ة) : د. جليل

رئيس القسم



موافقة المؤسسة المستقبلة

Président de la Ligue
DEHILA Med Fawzi

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

البطاقة الخاصة بالأساتذة المحكمين الاستمارة

الإمضاء:	التخصص:	الأساتذة المحكمين:
	التحضير البدني	أيتا زور محمد
	علم الاجتماع	شير فائز
	التحضير البدني	بلقريح ياسين
	البيانات الرياضية	يونس كريمة

مدرب 5	مدرب 4	مدرب 3	مدرب 2	مدرب 1	
2	2	1	1	1	س1
3	2	2	2	1	س2
3	3	3	2	1	س3
0	1	1	1	1	س4
1	1	1	1	1	س5
2	2	2	2	2	س6
1	1	1	1	1	س7
1	1	1	1	1	س8
1	1	1	1	1	س9
2	2	1	1	1	س10

المحور الثاني: التدريب المدمج اثناء المنافسة له دور في تطوير مهارة التمرير

مدرب5	مدرب4	مدرب3	مدرب2	مدرب1	
2	2	2	2	2	س1
0	1	1	1	1	س2
0	1	1	1	1	س3
0	1	1	1	1	س4
0	0	1	1	1	س5
2	2	2	2	1	س6
2	2	2	2	1	س7
0	1	1	1	1	س8
3	3	3	2	2	س9
2	2	1	1	1	س10

المحور الثالث : التدريب المدمج اثناء المنافسة له دور في تطوير مهارة التصويب

ملخص الدراسة:

ملخص الدراسة:

من أجل النهوض بلعبة كرة اليد في الجزائر يستوجب علينا الاهتمام بالأصناف الصغرة و إعدادهم صحيحا مبنيا على الأسس العلمية بالمستوي نحو الأفضل، من هذا النقص أخذنا الفضول العلمي للبحث في موضوع دور التدريب المدمج أثناء فترة المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية.

يتبين لنا جليا أن التدريب المدمج ليس مجرد مرحلة عابرة بل هو برنامج معقد بالنسبة لجميع فئاته و بالأخص فئة الأواسط كما يختلف ذلك البرنامج من فئة إلى أخرى و هذا ما جعل انسجامه و ملاءمته أكثر من ضرورة، إذ أنه يحمل مفهوم الغاية و الوسيلة في أن واحد، باعتباره أحد الوسائل المهمة التي تعمل على تحسين المردود في اللعبة، إذ لا يمكن اللعب بمستوى جيد أثناء وقت المباراة دون التمتع بالمهارات الأساسية.

فالتدريب المدمج لم يأخذ حقه الوافر من الاهتمام عند فرق كرة اليد في بلدنا، إذ أن الفرق الغربية يتم تجهيزها بمختلف الأدوات والأجهزة العصرية كما أن هذا المجال يلق حظه ضمن اهتمام المسيرين رغم أنه لا يمكن إيجاد بديل له، وهذا نضرا للدور الهام الذي يلعبه في تطوير القدرة الفنية للاعبين.

نرجو أن تشكل المعلومات المتحصل عليها من هذه الدراسة مكسبا للإفادة في التطبيق العلمي، و أن يساهم هذا العمل المتواضع في إثراء المجال الرياضي، لعله يمد المختص و العام برؤية حقيقية لكيفية التعامل مع لاعبي كرة اليد بصفة عامة، و بالتالي النهوض بمستوي كرة اليد في بلدنا و تكوين اللاعب الجيد و الجاهز من الناحية المهارية.

الكلمات المفتاحية:

- التدريب المدمج - المهارات الأساسية (التمرير - التصويب) - كرة اليد - المنافسة الرياضية.

Abstract

In order to boost the handball game in Algeria, we need to pay attention to the categories and prepare them correctly, based on scientific foundations and at the best level. We have taken the scientific curiosity to discuss the role of integrated training during the competition period in developing some basic skills.

Integrated training is not only a transient phase, but a complex program for all its categories, especially the middle class. It differs from one category to another, which makes it more than necessary to be consistent. It also has the notion of purpose and means' to be one, as an important means of improving the game's effectiveness, as it cannot be played well during game time without basic skills.

The integrated training did not pay much attention to the handball teams in our country, as the Western teams are equipped with various modern tools and devices. This field is also noticed within the attention of the facilitators, although no alternative can be found. This is due to the important role it plays in developing the technical capacity of the players.

We hope that the information obtained from this study will be a benefit to the scientific application, and that this humble work will contribute to enriching the sports field. Perhaps the specialist and the public will provide a real view of how to deal with the handball players in general, thus improving the level of handball in our country and creating a good player which means a skilled player.

key words:

- Built-training - basic skills (passing – shooting) – handball-sports competition