



وزارة التعليم العلي و البعث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة ضمن متطلبات لنيل شهادة الليسانس

تخصص تدريب رياضي تنافسي

## التدريب الرياضي و علاقته بتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد

بحث وصفي اجري على ناشئي كرة اليد 13 - 15 سنة للاعبين بعض متوسطات ولاية  
سكيكدة

إعداد الطلبة :

اشراف الاستاذ :

بور غيدة مراد

هايف فريد

خنوفي رشيد

شلية علاء الدين

السنة الجامعية : 2019 / 2020

# الشكر

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

الحمد لله حتى ترضى وإذا رضيت وبعد الرضا وصلي اللهم وسلم وبارك على سيدنا محمد الحبيب المحبوب .

تم بعون الله وحمده إتمام هذه المذكرة الذي تتقدم فيه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ " هايف فريد "

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل

إلى كل الأساتذة الكرام

إلى كل من علمنا حرفا من قريب أو من بعيد .

## الإهداء

نهدي هذا العمل المتواضع  
إلى أحب الناس إلينا، إلى الوالدين الكريمين  
إلى إخواننا وأخواتنا  
إلى الأصدقاء والأحباب  
إلى كل عمال وأساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية  
إلى كل من يحب لنا الخير من بعيد أو قريب

بور غيدة مراد

خنوفي رشيد

شلية علاء الدين

## ملخص البحث :

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

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

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

## الباب الأول :

شمل هذا الباب ثلاثة فصول ، الفصل الأول التخطيط في التدريب الرياضي ، متناولا الإعدادات في التدريب ثم التطرق إلى حمل التدريب و المدرب في كرة اليد ، أما الفصل الثاني فتناول المهارات الأساسية والصفات البدنية المرتبطة بكرة اليد وطرق التدريب التي تتناسب معها ، كما اشتمل الفصل الثالث على التعريف بالمرحلة السنوية مع ذكر أهم خصائصها والتطرق إلى التعلم الحركي والمهاري في المجال الرياضي .

أما الباحث استهل الدراسة بالفصل التمهيدي الذي أدرج فيه مشكلة البحث والأهداف ثم الفرضيات بالإضافة إلى المصطلحات المتعلقة بالبحث وختمه بالبحوث المشابهة ، حيث استعان الباحث في هذا الباب بجملته من المصادر والمراجع .

## الباب الثاني :

اشتمل الباب الثاني على تجربة البحث الميدانية والتي تمحورت حول أثر استعمال طرق التدريب المختلفة في تنمية وتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئ كرة اليد .

# الفهرس

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

## الفصل التمهيدي :

- 1- إشكالية البحث..... 8
- 2- فرضيات البحث..... 9
- 3- أهداف البحث..... 9
- 4- تحديد المفاهيم والمصطلحات..... 10
- 5- الدراسات السابقة المشابهة..... 11
- 6- مناقشة الدراسات السابقة..... 12
- 7- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة..... 12

## الجانب النظري

### الفصل الأول

#### التخطيط في التدريب الرياضي

تمهيد

- 1-أسس التخطيط في التدريب الرياضي .....15
- 2- مفهوم التدريب .....16
- 3- واجبات التدريب.....16
- 4- قواعد التدريب.....17
- 5-المبادئ المنهجية للتدريب الرياضي.....
- 5-1 مبدأ الإدراك والفعالية.....18
- 5-2 مبدأ استخدام الحواس.....18
- 5-3 مبدأ خاصية دوران عملية التدريب.....19
- 5-4 مبدأ القدرة على التوصيل.....19
- 5-5 مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال.....20
- 5-6 مبدأ التخصص.....21
- 6-الأسس العامة للتدريب في كرة اليد.....22

22.....	7- واجبات التدريب في كرة اليد
23.....	7-1 الواجبات التربوية
23.....	7-2 الواجبات التعليمية
24.....	8- الوحدات التدريبية
25.....	9- حمل التدريب
26.....	9-1 مكونات حمل التدريب
26.....	9-2 درجات الحمل
26.....	10 - مدرب كرة اليد
27.....	11 - صفات وخصائص مدرب كرة اليد
28.....	الخلاصة

## الفصل الثاني

### المهارات الأساسية والصفات البدنية المرتبطة بكرة اليد

30.....	تمهيد
31.....	1- الأبعاد التربوية لكرة اليد وممارستها في الوسط المدرسي



31.....	2-المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
32.....	3-الصفات البدنية
32.....	1-3 التحمل
34.....	2-3 القوة
35.....	3-3 السرعة
35.....	4-الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية
36.....	5-علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية
37.....	الخلاصة

### الفصل الثالث

#### خصائص المرحلة العمرية والتعلم الحركي

39.....	تمهيد
40.....	1-التعريف بالمرحلة السنية (13-15)
40.....	2-خصوصيات المرحلة السنية(13-15)
41.....	3-المميزات الجسمية للمرحلة (13-15)
42.....	4-طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري

42	1-4 مفهوم التعلم.....
42	2-4 شروط التعلم.....
43	5-المهارات الحركية.....
43	6-أنواع المهارات الحركية.....
45	7-مراحل التعلم الحركي.....
45	1-7 المرحلة العقلية.....
45	2-7 مرحلة الممارسة.....
46	3-7 مرحلة الآلية.....
46	8 طرق التعلم الحركي.....
47	الخلاصة.....

## الجانب التطبيقي

### الفصل الأول

#### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

50	تمهيد.....
----	------------

51.....	1 -الدراسة الاستطلاعية
51.....	2 -المنهج المستخدم
52.....	3 -عينة البحث وكيفية اختيارها
52.....	4 -أدوات الدراسة
52.....	1-4 الاستبيان
53.....	5 مجالات الدراسة
53.....	6 ضبط متغيرات الدراسة
54.....	7 -المعالجة الإحصائية
59.....	خاتمة

قائمة المراجع باللغة العربية

قائمة المراجع باللغة الفرنسية

## قائمة الجداول والأشكال البيانية

قائمة الجداول		
الصفحة	العناوين	التسلسل
41	الفرق بين طول الولد وطول البنت أثناء مرحلة النمو	01
قائمة الأشكال البيانية		
21	يوضح مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال	01
45	يوضح مراحل تعلم المهارة الرياضية	02

## مقدمة :

يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضيات عملية تربوية مخططة مبنية على أساليب علمية حديثة و راقية القصد من ورائها اختيار طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الأساليب و الوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين إلى مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة و هذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة حيث إن ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فان النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للناشئين ، و بالتالي تطوير و رفع مستوى الأداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية و يرى كيورتن .

"إن النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد من خلال الأنشطة الحركية من العمليات التربوية الهادفة إلى تنمية وتطوير الجسم . و التدريب الرياضي يسهم في تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب و الفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة، مما ينتج عنه تطور في الأداء، و بالتالي تطور اللعبة ككل للوصول إلى المنافسات العالمية "

ويعتبر الاهتمام بالناشئين تحت 17 سنة لكونهم البذرة الأساسية لرياضة المستويات العليا ، و تعد هذه المرحلة مرحلة التثبيت و الاتقان للمهارات الحركية ، لذا يتم من خلالها تطوير و تنمية مختلف المكونات البدنية و المهارات الفنية و النواحي الخططية بصورة تزيد من قدراتهم على تحقيق الأداء الأفضل و يتفق العديد من الخبراء بان اللياقة البدنية و عناصرها الأساسية هي حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية لأنها تعمل على إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية .

كما تعتبر رياضة كرة اليد كأحد أنواع الرياضيات التي خضعت إلى الأسس و المبادئ العلمية منذ فترة طويلة ، و قد بدلت الكثير من الدول المتقدمة في لعبة كرة اليد جهودا كبيرة و مستمرة لإعداد و تنمية الناشئين و الموهوبين على أسس علمية واضحة و متينة باعتبارها القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة .

# الفصل التمهيدي

## 1\_ إشكالية البحث :

لقد تطورت لعبة كرة اليد في السنوات الأخيرة و تغير طابع اللعب نظرا لتعدد الطرق و الأساليب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب و ارتفاع مستوى اللعب المهاري و الخططي على الرغم أن العديد من الدراسات و الأبحاث في مجال تدريب كرة اليد عامة و تدريب الناشئين خاصة قد ركزت المبادئ العلمية للتدريب الرياضي و علاقة الجانب البدني بالجانب المهاري و استخدام محتوى التدريبات التقليدية بالكرة و بدونها إلا أن تلك الدراسات لم تتطرق لتدريبات النوعية من حيث شكل الأداء و العمل العضلي و علاقته بمتطلبات كرة اليد .

وخاصة في هذه المراحل العمرية حيث انبثت العديد من البحوث العلمية على أنها انصب مرحلة لاكتساب المهارات .

إن يكون تشكيل المهارات من خلال عمل يهدف إلى تنمية الصفات البدنية أو بعضها منها ، كما يرى شليمن .

وهو الذي يتضح من خلال الأداء المهاري نفسه ، و على ذلك يحاول الباحث في استخدامه لطرق التدريب المختلفة لتنمية الجانب البدني و المهاري في ظروف تساعد على سهولة الوصول في النهاية إلى تأدية المهارة في جو قريب من المنافسة و عدم إتباع هذا الأسلوب في برامج التدريب لدى مدربي قطاع الناشئين رغم الدور المهم للألعاب التمهيدية في تنمية القدرات البدنية و مهارية الأساسية الخاصة نظرا لتنوع في الأداء الحركي و بذل الجهد و التركيز في ممارسة أصلح الطرق لتنفيذ المهارات الرياضية<sup>1</sup> .

وهذا ما يجعلنا نطرح التساؤلات التالية:

\_\_ هل توجد علاقة بين التدريب الرياضي وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد ؟

\_\_ هل للتدريب الرياضي تأثير على بعض عناصر اللياقة البدنية ؟

<sup>1</sup> بحث عملية تشكيل الوظائف الحركية لدى الأطفال المراهقين ، ملخص بحث للدكتوراه في التربية الرياضية ، موسكو 1968 ، ص 18

## 2\_ فرضيات البحث:

- 1- توجد علاقة بين التدريب الرياضي وتطوير عناصر اللياقة البدنية
- 2- إن استخدام طرق التدريب المختلفة تؤثر إيجاباً على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية

## 3\_ أهداف البحث :

- تصميم برنامج تدريبي مقترح لاستخدام طرق التدريب المختلفة يهدف إلى تنمية الصفات البدنية و المهارية الأساسية لناشئ كرة اليد معرفة تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة اليد.
- دراسة مدى فعالية طريقة التدريب وتأثيرها على بعض عناصر اللياقة البدنية .
- الارتقاء بلاعبي كرة اليد إلى أعلى مستوى .
- وضع برنامج تدريبي لتطوير الصفات البدنية ( السرعة ، التحمل، القوة)
- إجراء مجموعة من الاختبارات البدنية على مجموعة من لاعبي كرة اليد.
- إجراء عمليات الملاحظات للمنافسات الرياضية وذلك لأجل التعرف على نسبة الأخطاء التقنية المرتكبة وفعالية الهجوم والدفاع

## 4 - التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث :



**التدريب :** يعرفه " علي ناصيف " و " قاسم حسن حسين " إن التدريب الرياضي هو جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعليم التكنيك و التكنيك و تطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف و خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول برياضي إلى أعلى مستويات<sup>1</sup>.

**التدريب الرياضي :** يمكننا إن نعتبر التدريب الرياضي بأنه جميع الأحمال البدنية أو بمعنى آخر كل ما يبده الجسم من جهد ينتج عنه التكيف سواء من الناحية الوظيفية و التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه<sup>2</sup>.

**اللياقة البدنية :** بالنسبة للرياضي بأنها القدرة على تحمل الجهد العضلي المبدول لمدة طويلة و تحمل أداء النشاط الرياضي الذي يقوم به اللاعب أما مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي غير الرياضي فيعرف على إنها الحالة التي تساعدنا على القيام بالأعمال اليومية بنشاط و حيوية و من دون تعب<sup>3</sup>.

**الصفات البدنية :** مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة و يمكن تحديدها من الصفات التالية : تحمل القوة . تحمل السرعة . مداومة . مرونة . رشاقة<sup>4</sup>.

**لعبة كرة اليد:** تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي لها طابع تنافسي خاص و التي لها مبادئها و مهاراتها الأساسية في ذلك كالتنطيط و التميرير و الاستقبال و التصويب ... و التي بمثابة العمود الفقري لها و تلعب في ميدان طوله 40 متر و عرضه 20 متر مقسم إلى جزئين كل فريق له منطقة خاصة به منها منطقة تسمى 7 أمتار ( المنطقة الحرة ) تنفذ الأخطاء من منطقة 9 أمتار و وراء 7 أمتار

<sup>1</sup> عبد العلي النصيف حسن حسين . مبادئ التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي بغداد سنة 1988 ص 35 .

<sup>2</sup> عبد القادر بربارة ، مذكرات و دروس و مواضيع في التربية البدنية و الرياضية .

<sup>3</sup> موقع الكتروني للياقة البدنية Gym4WOMAN.

<sup>4</sup> حنفي محمود مختار ، مفتي ابراهيم حماد ، الاعداد البدني في كرة القدم دار زهران ، القاهرة 1989 ص73.

مجموعة اللاعبين ، داخل الملعب 14 لاعب لكل فريق 7 لاعبين و يتكون كل فريق من 12 لاعب 5 في الاحتياط و الباقي داخل الملعب<sup>1</sup> .

### 5\_ الدراسات السابقة :

أ\_ دراسة الطائي 2001 اثر برنامجيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم .

\_اجري البحث على عينة قوامها 40 لاعب قسمت على مجموعتين كل مجموعة 20 لاعب فاستخدمت المجموعة الأولى التمارين المركبة والمجموعة الثانية أسلوب تمارين اللعب استنتج الباحث ما يلي :

1\_ البرنامج التدريبي بأسلوب التمارين المركبة أدى إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة كافة

2\_ البرنامج التدريبي بأسلوب تمارين اللعب أدى إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة كافة.

3\_ إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي ولمدة 4 أسابيع وبواقع 6 وحدات تدريبية في الأسبوع بأسلوب التمارين المركبة أو تمارين اللعب يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة

4\_ التدريب بالأسس الخطئية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغرى والدورة المتوسطة يؤدي الى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة

ب\_ دراسة نوفل محمد محمود الحياي الموسومة :

اثر استخدام برنامجيين تدريبيين بالأسلوب ( منفرد \_مركب) لتطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد .

<sup>1</sup>حنفي محمود مختار ، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994 ص65.

**\_ أهداف الدراسة :**

- 1\_ إعداد برنامجين تدريبين لتطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد .
  - 2\_ الكشف عن أفضل أسلوبين ( المنفرد\_ المركب) لتطوير الصفات البدنية الخاصة للاعبين لكرة اليد.
- أجريت دراسة على لاعبي المركز التدريبي في محافظة نينوى التابعة لاتحاد المركزي لكرة اليد التي تتراوح أعمارهم من (17\_ 19 سنة) إذ بلغ عدد لاعبي المركز 36 لاعب انسحب منهم 4 كذلك استبعد الباحث 4 لكونهم حراس مرمى لذلك بلغت عينة البحث 28 لاعب وزعوا على مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة 14 لاعبا ، المجموعة التجريبية الأولى استخدمت الأسلوب المركب بشكل مركب متتابع لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الطول والوزن والعمر ومستوى الأداء .

**أهم الاستنتاجات :**

- 1 - ظهرت فروق معنوية بين الأسلوبين ( المنفرد والمركب) في الاختيار العمودي لقياس القوة الانفجارية لساقين
- 2 - عدم وجود فرق معنوي بين الأسلوبين في اختيار التحرك الأمامي والخلفي بميل لقياس صفة الرشاقة.
- 3 - عدم وجود فرق معنوي بين الأسلوبين فاختيار رمي الكرة الطبية وزن 800 غ على بعد معين لقياس صفات قوة المرمى.

**الباب الأول**

**الجانب النظري**

# الفصل الأول

## التخطيط في التدريب الرياضي

## تمهيد:

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تهدف إلى تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة ، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي للتطوير المتناسق في شتى المجالات ، و يتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العلمية التربوية و هذا ما يؤكد إن التدريب الرياضي هو احد متطلبات و مظاهر التوافق ، كما انه ميدان خصب لتحقيق ذاتية الشباب ، و يعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية على الانجاز و الكمال و يتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل .

وبالرغم من إن نجاح المدرب بعد ذلك يعتمد على إمكانية أو حتى المساعد على ربط كل من التربية كأسلوب و البناء كوحدة وكفرض أساسي في كل مرحلة .

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

**1 - أسس التخطيط في التدريب الرياضي الحديث :****1 - مفهوم التدريب :**

يعرف طه إسماعيل ، و عمر أبو المجد ، وإبراهيم شعلان فيعرفون التدريب الرياضي بصفة عامة ، و تدريب كرة اليد بصفة خاصة ، بأنه ذلك الإعداد الفسيولوجي للاعب عن طريق تكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبذول ، و الأداء المطلوب خلال المباراة ، و كذا إعداده مهاريا ، و خططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة و الحجم ، أي من خلال زمن أداء التمرين أو عدد تكراره<sup>1</sup>.

ويعرف على نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على انه جميع العمليات التي تشكل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعلم التكتيك و تطوير العقل ضمن منهج علمي مبرمج و هادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن<sup>2</sup>.

**2 - واجبات التدريب :**

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

فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب لتحقيقها هو العمل على تربية و تطوير السمات الخلقية من تسامح و تواضع و ضبط النفس و الشجاعة..... .

و في هذا النطاق يشير<sup>3</sup> HORSKY,KACANI إن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب

الباحثان

تحقيقها هو تطوير الخصائص و الصفات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات و نتائجها و التصميم و الإقدام و الاعتماد على النفس و الرغبة في الانتصار، و تربية اللاعبين على اجتناب الأثمانية ، و

<sup>1</sup> - طه إسماعيل ، و عمر أبو المجد ، وإبراهيم شعلان :كرة القدم بين النظرية والتطبيق – دار الفكر العربي- القاهرة ، 1989 ، ص100-102 .

<sup>2</sup> - علي نصيف وقاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة- جامعة الموصل ، العراق -1987 – ص: 69 .

<sup>3</sup> - KACANI et HORSKY : entrainement de football –EDITION BROODCOORENS-Belgique-1986-

العمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديتهم و الوسط الاجتماعي .أما الواجبات التعليمية فتتلخص في عملية الإعداد البدني.

**3 - قواعد التدريب :** أثناء التدريب يجب احترام وتطبيق قواعد خاصة نلخصها فيما يلي<sup>1</sup> :

- قاعدة التنظيم:

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

- قاعدة الإيضاح :

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

- قاعدة التدرج:

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

- قاعدة الاستيعاب والاستمرارية:

<sup>1</sup>- محمد صبحي حسنين ، أحمد كسري : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي- ط1 -مركز الكتاب للنشر -القاهرة-1998 -ص195 .



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

#### 4 - المبادئ المنهجية للتدريب الرياضي الحديث :

##### 1-4 مبدأ الإدراك(الوعي) والفعالية:

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

ويجب على المدرّب إن يفعل ذلك بالطريقة التي تتناسب مع اللاعبين ويتم تطبيقها على الدرجة التي تتناسب مع تفكيرهم<sup>1</sup> .

##### 2-4 مبدأ استخدام الحواس :

وجب على اللاعبين استخدام البصر ، السمع ، اللمس والحركة أثناء تدريبهم ، والاهتمام الأكبر يجب أن يكون بعملية التدريب وخاصة عند استخدام أي أدوات بصرية مساعدة ، لأننا في هذه الحالة نكون معتمدين على ما يبدو للعيان(ما نراه)<sup>2</sup> .

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

<sup>1</sup> - TELMANN RENIE : Football Performance ,Edition Amphora, Paris,1991, P :26 .

<sup>2</sup> - WAEINECK JURGAIN :Manuel d'entraînement, édition VIGOT ,Paris , 1986, P :91 -115 .

فكررات الأداء المهاري أثناء التدريب بتقسيم المهارة والتدريب عليها بشكل ناقص ربما يؤدي إلى بناء معوقات التحكم والسيطرة في الأداء وبالتالي من الصعوبة تنفيذ المهارة بإتقان وتكامل كاملين<sup>1</sup>

#### 3-4 مبدأ خاصية دوران عملية التدريب :

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

- الأولى هي الوصول إلى القمة .

- الثانية مرحلة الهبوط أو الانخفاض .

ويجب الانتباه إن كل دورة لاحقة يكرر فيها جزئياً محتوى الدورة السابقة لها ، ولكن في نفس الوقت لكي

نضمن التقدم في عملية التدريب يجب إن يكون هناك اختلاف بينهما في المحتوى وشدة الحمل ، وأحياناً أخرى في طرق التدريب .

وهناك عدة قواعد أساسية يجب إتباعها عند استخدام هذا المبدأ<sup>2</sup> منها :

- الاختيار الصحيح لطرق التدريب و تطبيق التمرينات في الوقت المناسب لكي يكون لها تأثير .

- التغييرات التوجيهية للأحمال التدريبية يجب أن تتماشى مع الثلاث دورات ( الدورة

الصغرى-الدورة المتوسطة – الدورة الكبرى ). أي جزء من عملية التدريب يكون ذا ارتباط

عميق بعملية بناء وتخطيط الجزء الأكبر منه والجزء الأصغر منه .

#### 4-4 مبدأ القدرة على التوصيل والفروق الفردية :

<sup>1</sup>- ممدوح مجدي ، محمد علي : الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي –جامعة ألمانيا 1998 ، ص 13 .

<sup>2</sup>- حنفي محمود مختار ك الأسس العلمية في تدريب كرة القدم- دار الفكر العربي- القاهرة- 1980 ، ص:44 .

يقصد بالتوصيل (قدرة الدرب على توصيل المعلومة) ، فالمعلومات يجب ان تصاغ في اشكال بسيطة سهلة الفهم ، لذا يجب أن نضع في عين الاعتبار الفروق الفردية ( السن ، الجنس .... ) ، وذلك عند القيام بعملية التدريب والتعليم<sup>1</sup> .

#### 5-4 مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال :

درجة ونسبة التغيرات في جسم اللاعب تتقدم نتيجة للتدريب معتمدة على حجم وشدة التمرينات المستخدمة فإذا كانت الأحمال التدريبية التي تعطى لا تتعدى الحد الخارجي لمقدرة تكيف اللاعب فلن يكون هناك تقدم في المستوى ، وبالتالي فهناك علاقة مباشرة بين الأحمال التدريبية وعملية التكيف .

فكلما كان حجم الأحمال كبيراً كلما كان التكيف أقوى وأبقى ، وهذا التكيف ربما يتضمن تغيرات مرفولوجية وفسولوجية ونفسية ، وإذا لم يتم زيادة حمل التدريب كان يظل الحمل عند مستوى معين أو ثابت تكون النتيجة إن المستوى الذي يصل إليه الحمل يكون مستقراً فإنه يتحسن مبدئياً ثم يسوء تدريجياً<sup>2</sup> .

ونجد ثلاث طرق للزيادة التدريجية للأحمال :

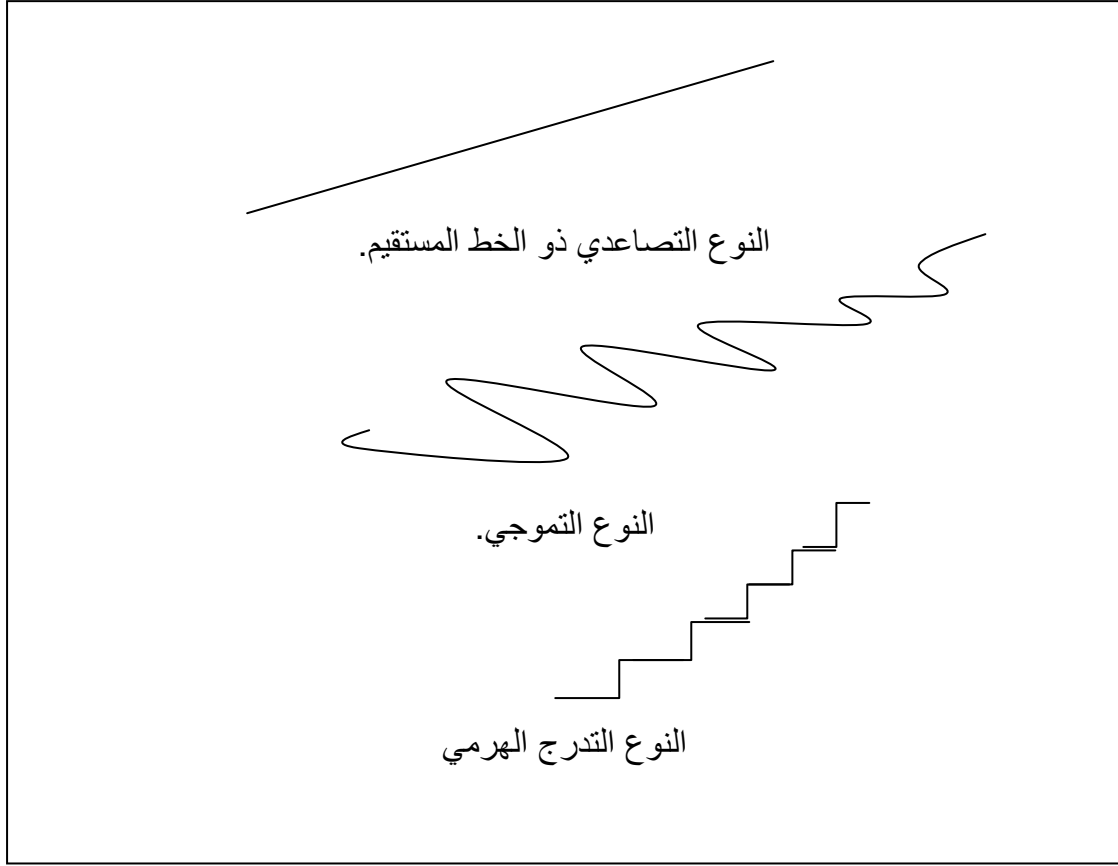
أ - النوع التصاعدي ذو الخط المستقيم

ب - النوع الهرمي أو التدرج الهرمي .

ت - النوع التموجي.

<sup>1</sup> - محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم : الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم- دار الفكر العربي- القاهرة- 1984 -ص:44 .

<sup>2</sup> - ريسان مجيد خربيط : موسوعة القياسات والاختبارات- جامعة الصرة ، العراق -1989 ، ص:31 .



الشكل رقم /2/ يوضح مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال

#### 6-4 مبدأ التخصص :

من الضروري لصنع اللاعب الجيد يجب أن يكون تركيزه منصباً على لعبة واحدة ، فالיום المنافسة في أكثر من

لعبة دون الأداء الناجح حتى على مستوى أقل من المستوى المحلي<sup>1</sup> .

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

<sup>1</sup> - بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهاريّة\_ مطبعة الإسكندرية ، مصر - 1992 ص12-13 .

لذا فالمدربون الذين يرغبون في النجاح السريع يجعلون اللاعبين يتخصصون مبكرا ، وذلك عن طريق تقدم القدرات البدنية والمهارية الضرورية في هذا التخصص<sup>1</sup> .

#### 7-4 مبدأ التصنيف والاستمرارية في التدريب :

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

#### 5 - الأسس العامة للتدريب في كرة اليد :

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

وأخيرا يمكن القول إن التدريب في كرة اليد هم الإعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا و خططيا وفكريا ونفسيا لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل .

#### 6 - واجبات التدريب في كرة اليد :

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

<sup>1</sup> - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية- دار الفكر العربي -القاهرة- 1978 -ص : 84 .

ويتوقف مستوى اللاعب الرياضي لكرة اليد على عنصرين هما :

1 - كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والخطية والفكرية .

2 - استعداد اللاعب ودرجة الدافعية ومستوى الإرادة لديه .

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

### 1-6 الواجبات التربوية :

إن للواجبات التربوية في تدريب كرة اليد أهمية خاصة تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني والمهاري وبالتالي يجب تحقيقها من خلال وأثناء انجاز الواجب التعليمي ، ومن هذه الواجبات<sup>2</sup> :

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

2 - العمل على إن يحب اللاعب لعبته وان يبذل أقصى جهد من اجل الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي .

3 - تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة و الاعتماد على النفس وحب الجماعة والروح والكفاءة والعزيمة .

4 - اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشاكل .

### 2-6 الواجبات التعليمية :

الواجبات التعليمية للتدريب الرياضي في كرة اليد هي الواجبات المباشرة التي يجب ان يخطط لها المدرب بشمل دقيق ويعمل على إكسابها للاعبين لتحقيق أهداف التدريب ، ومن هذه الواجبات<sup>3</sup> :

#### 1 - الإعداد البدني :

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - ط2 - دار الفكر العربي . القاهرة- 2001 ص : 21 .  
<sup>2</sup> - KACANI et HOROSKY :entraînement de football-EDITION BROODCOORENS -Belgique -1986-P : 29  
<sup>3</sup> - حنفي محمود مختار -كرة القدم للناشئين - دار الفكر العربي -القاهرة -1994 -ص : 23 .

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

## 2 - الإعداد المهاري :

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

## 3 - الإعداد الخططي :

هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانيته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة<sup>1</sup> .

## 4 - الإعداد النفسي :

هو الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب لتنمية الصفات الإرادية والخلقية للاعب والتغلب على مخاوف المباراة ، وتلعب الصفات النفسية للاعب دورا بارزا وهاما في حسن أداءه للمباراة<sup>2</sup> .

## 5 - الإعداد الذهني :

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

## 6 - الوحدة التدريبية (الخطة اليومية) :

تعتبر الوحدة اليومية الحجر الأساسي لبناء الهيكل التدريبي ، وبذلك يتوقف نجاح خطة الترتيب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية لكل موسم من المواسم<sup>1</sup> .

<sup>1</sup> - حسن السيد أبو عيده :الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، دار المعارف العربية ، القاهرة ، 1991 ، ص:173 .

<sup>2</sup> - عزة محمد كاشف : الإعداد النفسي للرياضيين- دار الفكر العربي- القاهرة- 1991 ، ص166 .

تتكون كل وحدة تدريبية من ثلاثة أجزاء ترتبط تلك الأجزاء بهدف كل وحدة .

#### - الجزء التمهيدي : (من 5 إلى 10 دقائق ) .

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

#### - الجزء الرئيسي : (من 35 إلى 55 دقيقة ) .

يتوقف هذا الجزء على تقنين وتشكيل حمل التدريب من خلال مكوناته من شدة وحجم وراحة ، هذا بالإضافة إلى نوع وشكل التمرينات التي ترتبط بأشكال وأنواع تلك الوحدات<sup>2</sup> .

#### - الجزء الختامي : (من 10 إلى 20 دقيقة ) .

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

وبذلك يكون حجم الوحدة من 80 إلى 120 دقيقة .

#### 7 - حمل التدريب: إن المهم في حمل التدريب هو التدرج في الحمل ، حيث يعطي هذا الأسلوب

القدرة على معرفة أهمية كل تمرين بصورة منفردة ، و يعرف "ماتيف" بان حمل التدريب هو كمية التأثير المعينة على أعضاء أجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسته للنشاط البدني .

و لتحديد مشكلة حمل التدريب و معرفتها يوجد حالتان أساسيتان :

#### 1 -مشاهدة الحمل كمعلومات .

<sup>1</sup> - كمال جميل الربضي : " الجديد في ألعاب القوى " نشر بدعم من الجامعة الأردنية ، 1999 ، ص 178 .  
<sup>2</sup> - بسطويسي أحمد : " أسس ونظريات التدريب الرياضي " دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 338 .



2 - اكتشاف العوامل التي يعتمد عليها الحمل<sup>1</sup> .

### 8 - مكونات حمل التدريب :

يرى كل من كمال جميل الربضي<sup>2</sup> 2004 و توفيق الوليلي إن حمل التدريب يتكون من:

- **الحجم** : هو فترة تأثير التمرين على أعضاء الجسم ، و عدد تكراره .
- **الشدة** : هو الجهد المبذول خلال التدريب ، و يمكن وصف الشدة بالقوة أو السرعة .
- **الراحة** : هي العلاقة الزمنية بين فترات التدريب و الراحة ، و يعتمد طول الراحة على الشدة و الحجم .

### 8-1 درجات الحمل :

- **الأقصى** : تظهر فيه مظاهر التعب من شدة التمرينات و يتطلب فترة راحة كبيرة جدا .
- الأقل من الأقصى : تقل درجة الحمل لكن تبقى مظاهر التعب التي تحتاج إلى راحة كبيرة .
- **المتوسط** : يشعر اللاعب بقدر متوسط من التعب و شدة التمرينات تقل و تتكرر فيه التمرينات بعدد متوسط .
- **البسيط** : الشعور بالتعب بعد الأداء معدوما لقلة الشدة ، ولكن تزداد فيه عدد التكرارات بشكل كبير .

- **الراحة الايجابية** : تكون الشدة في المارين اقل من 30% ، و تكرار التمرين لفترة طويلة و بقدر ما يستطيع اللاعب<sup>3</sup> .

### 9 - مدرب كرة اليد :

يعتبر مدرب كرة اليد هو حجر الزاوية التعليمية و التدريبية و التي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات ، و يتوقف مقدار نجاح المدرب في العملية التربوية على ما يتصف به من خصائص و

<sup>1</sup> - بن دحمان نصر الدين : " محاضرات ماجيستر في مقياس طرق و مناهج التدريب " 2004-2005 .

<sup>2</sup> - كمال جميل الربضي : " التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين " جامعة الأردن ، ط1 ، 2004 ، ص139 .

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حمادة : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، 1979 ، ص212، 211 .

سمات و قدرات و معارف لذا لا بد إن يتصف المدرب الرياضي عامة و كرة اليد خاصة بمواصفات و مميزات خاصة لكي يكتب لعمله الناجح<sup>1</sup> .

#### 10- صفات و خصائص مدرب كرة اليد :

- 1 - أن يكون مؤمنا محبا لعمله و محترما و قدوة و مثالا .
- 2 - أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار .
- 3 - أن يتمتع بالصحة الجسمية و الروح المرحة .
- 4 - أن يكون ذا خبرة عالية ذكيا في اختيار ألفاظه أثناء التعامل مع اللاعبين .

<sup>1</sup> - عادل عبد البصير علي - التدريب والتكامل بين النظرية والتطبيق - مركز الكتاب للنشر - القاهرة -1999 ، ص 45 ، 44 .

## الخلاصة :

تم في هذا الفصل التطرق إلى التدريب الرياضي الحديث الذي أصبح علما قائما بذاته ، فلا يمكن بأي حال الخوض في العملية التدريبية و الإشراف على الرياضيين ، ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية ، و أمام هذا وجب علينا ، وجب علينا الإلمام بكل ما يساعد مدربنا من الناحية النظرية و الميدانية في إنجاح العملية التدريبية و عليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة و هادفة على كل ما يساعدهم في انجاز البرامج التدريبية .

## الفصل الثاني

المهارات الأساسية و الصفات  
البدنية المرتبطة بلعبة كرة  
اليد

**تمهيد :**

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

## 1 - الأبعاد التربوية لكرة اليد و ممارستها في الوسط المدرسي :

لقد أدرجت رياضة كرة اليد ضمن منهاج التربية البدنية و الرياضية في جميع المراحل التعليمية ، لما تضمنه من الصفات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على الشخصية المتكاملة للتلاميذ .

إن رياضة كرة اليد تمارس في ميدان بطول 40 متر و عرض 20 متر، وذلك بالنسبة للمباريات الدولية ، فمباراتها تلعب على شوطين كل منهما 30 د كما يتكون الفريق من 12 لاعب 10 منهم للميدان و حارسان للمرمى ، و تلعب المباراة بما لا يزيد على سبعة لاعبين ، منهم ستة للميدان و واحد لحراسة المرمى و باقي اللاعبين احتياطيين<sup>1</sup> .

## 2 - المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد :

-التمرير : و ينقسم إلى :

- التمريرة الكراباجية : تكون من الارتكاز و من الجري .

- التمريرة البنولية : و تكون من الى الأمام أو من الخلف أو من الجانب .

- التمريرة الصدرية : و تكون باليدين أو بيد واحدة .

- الاستقبال : و ينقسم إلى ثلاثة أنواع:

- اللقف بيد واحدة .

- اللقف باليدين : و يتكون لقف الكرات من الأعلى أو من المنخفض .

- التصويب : و له أنواع :

<sup>1</sup>- كمال عبد الحميد وآخرون ، كرة اليد : تدريب ، مهارات ، قياسات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 ص 19 ، 20 .

- التصويب البعيد : و يقصد به التصويب إلى المرمى أمام مدافع في حدود خط ال9 أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس ،و يجب إن يكون المصوب قوي و دقيق .
- التصويب القريب : وهو الذي يؤدي من دائرة الهدف كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة .
- رمية الجزاء : هي كفاح بين الرامي و حارس المرمى ، و التركيز و قوة الأعصاب تلعب دورا هاما بالنسبة للرامي .
- الرمية الحرة المباشرة : نادرا ما تتجح هذه الرمية في إصابة الهدف و خاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي .
- المراوغة : و تنقسم إلى نوعان :
- المراوغة بدون كرة : و تنقسم إلى :
  - المراوغة البسيطة بالجسم .
  - المراوغة المركبة بالجسم .
  - المراوغة بتغيير سرعة الجري .
  - المراوغة بالكرة : و تنقسم إلى :
    - المراوغة بالجسم .
    - المراوغة قبل التمرير .
    - المراوغة قبل تنطيط الكرة .

- تنطيط الكرة<sup>1</sup> .

### 3- الصفات البدنية :

تعرف الصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي الجسم القابلية و الاستعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط بالصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة .

### 1-3 التحمل :

هو مقدرة اللاعب على مقاومة التعب .

### 1-1-3 أنواع التحمل :

- التحمل العضلي [ عام – جزئي ] .
- التحمل حسب الاختصاص [ عام – جزئي ] .
- أن يكون حسب المدة [ قصير المدى ،متوسط المدى ، طويل المدى ] .
- أن يكون انطلاقاً من علاقته بالصفات الأخرى [ تحمل القوة ، تحمل السرعة ] .

و في كرة اليد نجد التحمل الأكثر استعمالاً ، التحمل العام ( قدرة اللاعب اللعاب خلال مدة المباراة القانونية دون صعوبة )، و التحمل الخاص (الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية و قدرات مهارية و خطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه أي تعب )<sup>2</sup> .

### 2-1-3 أهمية التحمل :

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية ، و هو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً ، و لقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل<sup>1</sup> فهو :

<sup>1</sup> - منير جرجس براهيم ، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، ط 4 ، 1994 ص(85-144) .  
<sup>2</sup> - مفتي إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم – دار الفكر العربي – القاهرة – 1990 ، ص 340 .



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

بالإضافة إلى الفوائد البدنية و الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

### 2-3 القوة :

تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على المقاومة الخارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب<sup>2</sup>.

### 1-2-3 أنواع القوة :

- القوة العامة : يقصد بها قوة العضلات بشكل عام و التي تشمل عضلات الساقين و البطن والظهر و الكتفين و الصدر و الرقبة و تقوية هذه المجموعات هو أساس للحصول على القوة الخاصة<sup>3</sup>.

- القوة الخاصة : يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط .

إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة القوة القصوى "القوة المنفجرة" و صفة قوة السرعة و تطوير صفة تحمل السرعة .

### 2-2-3 أهمية القوة :

<sup>1</sup> - Telmane Rene :Football Performance, Edition Amphora ,Paris, 1991, P 26.

<sup>2</sup> - فيصل العياش الدلمي ولحمر عبد الحق : كرة القدم – المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية –مستغانم– الجزائر– 1997 ،ص13.

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حمادة : الهجوم في كرة القدم – دار الفكر العربي – القاهرة – 1990 ص359 .

القوة لها الدور البالغ في انجاز الأداء للاعب كرة اليد خلال المباراة و يتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف ، خاصة عند الوثب و التصويب و التميرير الطويل .....

### 3-3 السرعة :

#### 1-3-3 مفهوم السرعة :

يعرفها علي البيك أنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة من الحركات في اقل زمن ممكن<sup>1</sup> .

#### 2-3-3 أنواع السرعة :

- سرعة الانتقال ( السرعة القصوى ) .

- سرعة الحركة (سرعة الأداء) .

- سرعة رد الفعل ( سرعة الاستجابة) .

#### 3-3-3 أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي و يطور هذين الجهازين لما لهما من الأهمية و الفائدة في الحصول على النتائج الرياضية .

#### 4- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية :

مناهم طرق التدريب التي تسمح بتنمية و تطوير الصفات البدنية :

1 - طريقة التدريب المستمر .

2 - طريقة التدريب الفتري .

3 - طريقة التدريب التكراري .

<sup>1</sup> - علي فهمي البيك : أسس إعداد لعبي كرة القدم – دار الفكر العربي – القاهرة – 1990 ص 152 .

4 - طريقة التدريب الدائري .

**5 - علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية :**

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

**الخلاصة :**

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

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

**الفصل الثالث**  
**خصائص المرحلة العمرية**  
**والتعلم الحركي**

**تمهيد :**

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

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

**1 - التعريف بالمرحلة السنوية (13-15) سنة :**

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

**2 - خصائص هذه المرحلة :**

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

**النمو الجسماني :**

- زيادة ملحوظة في النمو خصوصا الطول .
- زيادة في حجم القلب مع زيادة الوزن .
- نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالغدة النخامية والتناسلية مما يؤدي الى الحيض عند البنات والقذف عند البنين<sup>1</sup> .

**النمو الحركي :**

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

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

**النمو العقلي والاجتماعي :**

<sup>1</sup> - عباس أحمد السمراي ، سطرسي أحمد سطويس : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ص 110-111 .

- سيطرة وحب الأطفال وتقدير البطولة على التفكير .
- الرغبة في الانتماء مع الجماعة وتكوين الصداقة .
- الإدراك للمعنويات والأخلاق في سياقاتها الثقافية .
- الخجل الغالب وفقدان الثقة بالنفس وعدم الثبات على حل معينة .
- الرغبة في الاستقلال عن الوالدين و الاعتماد على النفس<sup>1</sup> .

### الخصائص البدنية والوظيفية :

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

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

تتلخص في الجدول الآتي :

العمر	الطول (سم)	الفرق بين طول الولد والبنت
عند الولادة	25 تقريبا	الولد أطول $1\frac{1}{4}$ سم من البنت
5 سنوات	105 تقريبا	الولد أطول $1\frac{1}{4}$ سم من البنت
11 سنة	135 تقريبا	يتساوى الولد مع البنت
13 سنة	150 تقريبا	البنت أطول 1.9 سم من البنت
15 سنة	165 تقريبا	يتساوى الولد مع البنت
18 سنة	170 تقريبا	الولد أطول من البنت $6\frac{1}{2}$ - $7\frac{2}{1}$ سم

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

<sup>1</sup> - أ.الحمامي ، أ.الخولي " أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية " دار الفكر العربي ، 1990 ص 148-149 .



## 4 - طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري :

## 1-4 مفهوم التعلم :

يعرفه "محمد حسن علاوي" : بأنه عملية معقدة ومركبة ولا يكاد اناي يخلو اي نوع من النشاط البشري من التعلم ، والتعلم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية<sup>1</sup> .

## 2-4 شروط التعلم الحركي :

أهم الشروط التي يجب ان تتوفر في المتعلم هي :

## - الدوافع :

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

1 - تنشيط الكائن الحي .

2 - توجيه السلوك نحو الهدف .

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

## - النضج :

يعرف جابر عبد الحميد : "النضج عبارة عن التغيرات الداخلية والتي ترجع إلى تكوينه الفسيولوجي والعضوي وبالتالي : الجهاز العصبي"<sup>2</sup> .

## - الممارسة :

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي - دار المعارف ، القاهرة - 1992 ، ص 333 .

<sup>2</sup> - جابر عبد الحميد : سيكولوجية التعليم ونظريات التعلم - دار النهضة للعرب - 1989 ص 16 .

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

### 5 - المهارة الحركية :

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

ولقد عرفها نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي بأنها " عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو احد أعضائه لكي يؤدي الحركة بأداء عالي .

وقد عرفها "سكنر" بالمعادلة التالية : السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة .

### 6 - أنواع المهارات الحركية :

يمكن حصر المهارات الحركية في ثلاثة أنواع من حيث أدوات الممارسة وطبيعة اللعب وطريقة الأداء والحكم على النتيجة<sup>1</sup> .

#### النوع الأول :

#### 1 - المهارات الحركية الكبرى :

<sup>1</sup> - محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - ط1 1985 ص489 .

تستعمل في مثل أداء هذه المهارة استخدام العضلات الكبرى بالجسم كعضلات الجذع والحوض كمصدر لإنتاج وتوزيع الطاقة وهي تخص بالحركات المختلفة في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ومن أمثلة عن ذلك حركات الدفع والجذب<sup>1</sup>.

## 2 - مهارات العضلات الدقيقة :

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

## النوع الثاني :

### 1 - المهارات الحركية المستمرة :

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

### 2 - المهارة الحركية المتقطعة :

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

### 3 - المهارة الحركية المتماصة :

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

## النوع الثالث :

<sup>1</sup>- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة – دار الكتاب الحديث – ط1 1996 ص41 .

**1 - المهارة المفتوحة :**

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

**2 - المهارة المغلقة :**

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

**7 - مراحل التعلم الحركي :**

توجد ثلاثة مراحل لتعلم المهارة الرياضية :



شكل رقم /2/ : يوضح مراحل تعلم المهارة الرياضية<sup>1</sup>

**1-7 المرحلة العقلية :**

تهدف هذه الحركة إلى اكتساب الناشئ وإدراكه التوافق الأولى للحركة او المهارة .

الطريقة العملية لتسهيل العمل : تقديم نموذج أو عدة نماذج تصب في نفس الإطار مع الشرح الهادف

والقصير دون نسيان الاعتبارات الفردية مع التركيز على مبدأ التدرج .

**2-7 مرحلة الممارسة :**

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للراشدين - دار الفكر العربي - 2001 ص 132 .

وهي تكرار المتعلم للمهارة أو الحركة ومع استمرار الأداء للتمرين يصبح للنموذج المقدم أثر على أداء المتعلم ، وهذا ما يسمى بالإحساس الحركي .

### 3-7 مرحلة الآلية :

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

### 8 - طرق التعلم الحركي :

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

- الطريقة الكلية : هي الطريقة التي تتماشى مع الطريقة الحديثة للتعليم حيث أنها لا تجزأ الحركة بل تعرضها كاملة ، حيث يتسنى للمتعلم إدراكها كوحدة واحدة غير مجزئة .
- الطريقة الجزئية : شعار هذه الطريقة أن إتقان الكل يوجب إتقان الأجزاء ، وببساطة منطقية تعلم الأجزاء يسهل نسبياً من تعلم الحركة ككل .
- الطريقة المختلطة : هي بمثابة همزة وصل بين الطريقتين حيث دلت أغلب التجارب والخبرات الميدانية على أن التعلم بالطريقة المختلطة يحقق أحسن النتائج بالنسبة لتعليم معظم المهارات الحركية على أن يراعى من يستخدمها الجوانب التالية :
- تعلم المهارة ككل بصور بسيطة في أول مرة .
- تعلم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة .
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء .

## الخلاصة :

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

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

# الباب الثاني الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية



## تمهيد :

انه الحصول على نتائج دقيقة لدراسة ما لا يقتصر فقط على الدراسة النظرية وإنما يتطلب إجراءات ميدانية من اجل تحقيق فرضيات البحث لهذا، والباحث مطالب بالاختيار الدقيق للمنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، وكذلك الاستخدام السليم والصحيح للوسائل الإحصائية من اجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة وذلك بغرض دفع البحث العلمي إلى التقدم .

وفي هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي علينا التقيد بها من اجل الوصول إلى مشكلة بحثنا والابتعاد عن الذاتية والحصول على نتائج علمية مشبعة بالاستناد العلمي الذي يميز أي بحث علمي، وهو مدى قابليته الموضوعية العلمية، وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة .

**1 - الدراسة الاستطلاعية :**

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض الأشخاص الذين لهم علاقة بلعبة كرة اليد بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى فرقهم ومعرفة الأمور التي تساعد والأمور التي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بلاعبي كرة اليد، وذلك للوقوف على دور وأهمية التدريب الرياضي في كرة اليد .

وبعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعها ارتأينا أن نعرضه لتحكيم الأساتذة المختصين في التربية البدنية والرياضية حتى يمكننا الاستفادة من الأخطاء والقيام بتصحيحها، وبالتالي يكون واضح ومفهوم لكل أفراد عينة البحث، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصادقية .

**2 - المنهج المستخدم :**

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه ، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا ، وهذا الاختيار تابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد للحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه ، قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها :

- التعرف على مشكلة البحث وتحديدها .
- وضع الفرضيات .
- اختيار أساليب جمع البيانات وأهدافها .
- وضع قواعد لتصنيف البيانات .
- وضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة .
- محاولة استخلاص تعليمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة .

أما بشير صالح الرشدي فيعرف المنهج الوصفي بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جميع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا للوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي موضوع البحث .

### 3 - عينة البحث وكيفية اختيارها :

عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء من الكل ، بمعنى انه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي ، و ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل من اجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع ، فقمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وقد شملت 16 لاعب .

### 4 - أدوات الدراسة :

#### 1-4 الاستبيان:

هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم على أشخاص يتم اختيارهم من اجل القيام بدراسة موضوع معين ، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها إلى الباحث كما يعرف على انه وسيلة من وسائل البحث الشائعة ، وهو مطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف ، حتى ما إيجابيات الاستبيان يمكن تعميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه للخروج بمفهوم لدى الجميع أما العيوب تكمن في فترات الاتصال الشخصي بأفراد العينة وأيضا في صعوبة التأكد من المعلومات ، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا ، فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها . حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد رعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية :

- صياغة الأسئلة باللغة العربية الواضحة والسهلة .

- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها .
  - صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي لكل لاعب .
  - احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة بنعم أو لا واسئلة شبه مفتوحة تتحدد لها اجابات يختار المستقصي منه إحداها .
- وقد تم بناء الاستبيان على أساس ثلاث محاور:

- المحور الأول :حول الجانب الشخصي للرياضي ( أسئلة شخصية ).
- المحور الثاني : التركيز على التدريب الرياضي للاعبي كرة اليد .
- المحور الثالث : التركيز على التدريب الرياضي في تطوير عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد .

#### 5 -مجالات الدراسة :

#### - المجال المكاني :

نظرا للضرورة الصحية التي شاهدها البلاد وغلقت الأندية والفرق الرياضية لم نوزع استماراتنا للاعبين الحقيقيين في الأندية أو الفرق ، فتم توزيعه على طلبة التربية البدنية والرياضية تخصص كرة اليد في جامعة جيجل

#### - المجال الزمني :

دامت هذه الدراسة من 12 أكتوبر إلى 17 أكتوبر للسنة الجامعية 2020/2019 .

#### 6 -ضبط متغيرات الدراسة :

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين، أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع .

**- المتغير المستقل :**

ان المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو التدريب الرياضي .

**- المتغير التابع :**

هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو تطوير عناصر اللياقة البدنية في كرة اليد .

**7 - المعالجة الإحصائية :**

إن المنهج الإحصائي الذي استخدمناه في دراستنا يعتبر من انجح الطرق لتحويل المعلومات المتحصل عليها إلى نتائج عددية يمكن توظيفها في التحليل والمقارنة ، وقد استخدمنا قانون النسب المئوية الذي يعطي نتائج دقيقة تمكننا من الفصل بينها وقانون النسبة المئوية كالتالي :

$$(100 \times \frac{ع}{ن}) = س$$

- س : النسبة المئوية .

- ع : عدد التكرارات .

- ن : المجموع الكلي .

## استمارة استبيان

موجهة للاعبين كرة اليد في إطار بحثنا المتمحورة حول التدريب الرياضي وعلاقته بتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد .

نتقدم باستمارةنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية والتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي تفتضي مصداقية أكبر من بحثنا الذي هو خطوة نحو الأمام وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع .

نتقدم مسبقا تشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير .

ضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب إجاباتكم المقترحة .ذ

تحت إشراف الأستاذ :

- هايف فريد

إعداد الطلبة :

- بورغيدة مراد

- خنوفي رشيد

- شلية علاء الدين

السنة الجامعية : 2020/2019

المحور الأول :

- س1 : كم هو عمرك ؟
- س2 : الجنس : ذكر  أنثى
- س3 : المستوى الدراسي : ابتدائي  متوسط  ثانوي  جامعي
- س4 : الحالة الاجتماعية : متزوج  أعزب
- س5 : هل أنت من محبي رياضة كرة اليد : نعم  لا

## المحور الثاني :

- س1 : ما هو مستوى التدريب لديكم :
- جيد جدا  جيد  متوسط  ضعيف
- س2 : من المشرف على عملية التدريب الرياضي ؟
- المدرّب  المحضّر البدني  الاثنين معا
- س3 : هل تعتقد أنه منت الضروري وجود محضّر بدني في الفريق أم أن المدرّب وحده كفيل بالقيام بعملية التدريب ؟
- نعم  لا
- س4 : كيف يكون التدريب الرياضي لديكم ؟
- فردى  جماعى  الاثنين معا
- س5 : كم عدد الحصص التدريبية في الأسبوع ؟
- حصّة  حصتين  ثلاث حصص
- س6 : ما هي طريقة التدريب التي يركّز عليها مدرّبكم ؟

تكراري  مستمر  فكري

- س7 : هل يمكن تطوير أدائكم المهاري دون تدريب رياضي ؟

نعم  لا

المحور الثالث : التركيز على التدريب الرياضي في تطوير عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة اليد

- س8 : هل التدريب الرياضي وحده كان مساعدا على تنمية صفتك البدنية ؟

نعم  لا

- س9 : هل تملك الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد ؟

نعم  لا  متوسط

- س10 : هل عدم التركيز على التدريب الرياضي يؤثر سلبا على عناصر اللياقة البدنية ؟

نعم  لا  نوعا ما

- س11 : للتدريب الرياضي دور في تطوير عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة اليد ؟

لا أوافق بشدة  لا أوافق  صحيح لحد ما  أوافق  أوافق بشدة

- س12 : من بين هذه الصفات ما هي الصفة التي تراها مهمة لدرجة عالية بالنسبة للاعب كرة

اليد ؟

الرشاقة  القوة  المرونة  السرعة

- س13 : هل لعناصر اللياقة البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج ؟

نعم  لا  أحيانا

- س14 : هل نقص الإمكانيات تؤثر سلبا على تطوير عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة اليد ؟



نعم  لا  نوعا ما

- س15 : إن للجانب النفسي دورا في تطوير عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد ؟

أوافق بشدة  أوافق  صحيح لحد ما  لا أوافق  لا أوافق بشدة

- س16 : كيف ترى تحسين مستوى عناصر لياقتك البدنية ؟

في التدريب  في لعب الباريات الودية  في لعب الباريات الرسمية  شئ آخر

## الخاتمة

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

حيث قمنا بهذه الدراسة من أجل معرفة دور و أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها بطرق اللعب في رياضة كرة اليد ، وقد هدفت الى وضع و معرفة مدى فاعلية البرنامج المقترح في تطوير عناصر اللياقة البدنية ، اضافة الى تطوير المستوى المهاري .

من خلال كل ما سبق نستنتج أن طرق التدريب باللعب لها أهمية كبيرة بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية التي لها تأثير على الأداء المهاري لرياضة كرة اليد وعلى تطوير المستوى الرياضي .

كل هذا يقودنا الى التفكير العقلاني فيما يخص هذه الفئة العمرية (13-15 ) ولما تتميز به من خصائص بدنية و نفسية و اجتماعية ، مما يجب علينا نحن كمدرسين أن نجتهد من أجل وضع برنامج لمختلف الأنشطة التي تتمشى مع قدرات الفئة العمرية ، من خلال اشباع بدني و نفسي ، كذلك تطوير فاعلية الأداء في المنافسة ناهيك عن بعض عناصر اللياقة البدنية .

## قائمة المراجع باللغة العربية

- أحمد سبلي ، منهجية البحث العلمي ، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992.
- أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي للراشدين ، دار الفكر العربي ، 2001.
- الحمامي ، أ. الخولي ، أسس بناء برنامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، 1990.
- بحث عملية تشكيل الوظائف الحركية لدى الأطفال والمراهقين ، ملخص حول بحث لدكتورة في التربية البدنية والرياضية ، موسكو ، 1968.
- بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
- بسطويسي احمد ، أسس ونظريات الحركة ، دار الكتاب الحديث ، ط1 ، 1996.
- بشير صالح الرشيد ، منهج البحث التربوي ، دار الكتاب ، الكويت ، 2000.
- بطرس رزق الله ، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية ، مطبعة الإسكندرية ، مصر ، 1992.
- بن دحمان نصر الدين ، محاضرات ماجيستر في مقياس طرق ومناهج التدريب ، 2005/2004.
- بولد فان دالين ، محمد نبيل نوفل وآخرون ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط2 ، القاهرة مصر ، 1984.
- جابر عبد الحميد ، سيكولوجية التعليم ونظريات التعلم ، دار النهضة للعرب ، 1989.
- حسن السيد أبو عبده ، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، دار المعارف العربية ، القاهرة ، 1991.

- خنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980.
- طه إسماعيل ، وعمر أبو و إبراهيم شعلان ، كرة القدم النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989.
- عادل البصير علي ، التدريب والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999.
- عباس احمد السمراني ، سطرسي احمد سطويس ، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية .
- عبد القادر بربارة ، مذكرة ودروس ومواضيع في التربية البدنية والرياضية .
- عزة محمد كاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1991.
- علي نصيف وقاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ، جامعة الموصل ، العراق 1987.
- علي فهمي البيك ، أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1990.
- فيصل العياش الدلمي ولحمر عبد الحق ، كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مستغانم -الجزائر 1997.
- كمال جميل الرضي ، الجديد في العاب القوى ، نشر بدعم من الجامعة الأردنية 1999.
- كمال عبد الحميد وآخرون ، كرة اليد ، المهارات ، قياسات ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1980.
- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1992.
- محمد صبحي حسنين ، احمد سكري ، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1998.

- محمد عبده صالح ، مغني إبراهيم ، الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1984.
- مغني إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001.
- محمود عبد الفتاح عنان ، سيكولوجية التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1985.
- مغني إبراهيم حماد ، الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1990.
- ممدوح محمد ومحمد علي ، الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، جامعة ألمانيا 1992.
- منير جرجس إبراهيم ، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، ط4 ، 1994.
- موقع الكتروني اللياقة البدنية gym4woman.

## قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

- KACANI et HORSKY : entraînement de football – EDITION BROODCOORENS – Belgique 1986.
- TELMANN RENIE : football performance ، Edition Amphora ، Paris 1991.
- Telmane Rene : Football performance ، Edition Amphora ، Paris ، 1991.
- WAEINECK JURGAIN : Manuel D" entraînement ، édition VIGOT ، Paris ، 1986.