



قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل، م، د في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تطوير

سرعة رد الفعل أثناء الهجوم المعاكس في كرة اليد

دراسة ميدانية فريق مولودية الونزة - إناث - صنف أكابر

إشراف الأستاذة:

* أ. د / براك خضرة

إعداد الطلبة:

• زغميش غانم

• ربيعي نبيل

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
بوخالفة عبد القادر	أستاذ محاضر "ب"	رئيسا
براك خضرة	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقرا
حشاني رايح	أستاذ مساعد "ب"	ممتحنا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

بعد الحمد والشكر لله عز وجل على نعمة العقل والعلم

توجه للأستاذة المؤطرة البروفيسورة: **براك خضرة** بجزيل الشكر والعرفان على ما قدمته لنا من دعم في

إنجاز هذا البحث من خلال توجيهاتها ونصائحها القيمة.

كما لا يفوتنا شكر الطاقم الفني لفريق مولودية الوزنة - إناث -

فلكم منا فائق الاحترام والتقدير.

تقدم امتناننا الكبير لكل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي التبسي

على كل ما قدموه لنا خلال مشوارنا الدراسي.

والشكر الجزيل لكل من قدم لنا يد العون لإنجاز هذا العمل.

إهداء

إلى من حملتني وهنأ على وهن... أمي رمز الحياة

إلى من علمني كيف أكون... أبي رحمه الله وطيب ثراه

إلى أختي وإخوتي ..

وزملاء الدراسة ..

إلى جميع الأهل والأصدقاء ...

أهديكم عملي وثمره جهدي ...

زغميش غانم

ولييد



أوجد الإنسان على وجه البسيطة، ولم يعش بمعزل عن باقي

البشر وفي جميع مراحل الحياة، يوجد أناس يستحقون منا الشكر

وأولئ الناس بالشكر هما الأبوان؛ لما لهما من الفضل ما يبلغ عنان
السماء؛ فوجودهما سبب للنجاة والفلاح في الدنيا والآخرة.

إلى الإخوة الذين لهم علينا كل الفضل إلى أصدقائنا الذين

أشهد لهم بأنهم نعم الرفقاء في جميع الأمور.

ربيعي نبيل





فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وعرفان
ب-ج	الإهداء
د	فهرس المحتويات
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الأشكال
1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	اشكالية البحث
6	فرضيات البحث
7	أهداف البحث
7	أهمية البحث
7	تحديد المفاهيم والمصطلحات
10	صعوبات البحث
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
13	تمهيد
14	1- بناء البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي
16	2- التدريب الرياضي
20	3- كرة اليد
27	4- السرعة
30	5- أنواع سرعة رد الفعل
30	6- الهجوم المعاكس
34	7- الدراسات السابقة والمشابهة

35	8- ملخص الدراسات السابقة والمشابهة وعلاقتها بالبحث
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
40	تمهيد
41	1- منهج الدراسة
41	2- التصميم التجريبي
42	3- الدراسة الاستطلاعية
42	4- مجتمع الدراسة
43	5- حدود الدراسة
43	6- ضبط متغيرات الدراسة
44	7- الأدوات المستخدمة
47	8- الوسائل الاحصائية
48	9- البرنامج التدريبي المقترح
49	خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث	
51	1- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينات البحث
53	2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينات البحث
57	3- تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
61	خلاصة عامة
64	الاقتراحات المستقبلية
66	خاتمة
68	قائمة المراجع
/	قائمة الملاحق
/	ملخص البحث

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
43	يبين المعالم الإحصائية للتجانس وتكافئ مجموعتي البحث	01
46	يوضح معامل ثبات وصدق الاختبارات	02
51	يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار " الدلالة المعنوية SIG "	03
52	يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لاختبار سرعة 10 متر من التوقف دون كرة	04
53	يبين الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية	05
53	يبين نتائج الفرق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي	06
54	يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لاختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد	07
55	يبين الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية	08
56	يبين الفرق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي	09

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
31	يبين مراحل الهجوم المعاكس لكرة اليد	01
57	يبين اختبار سرعة 10 متر من الوقوف دون كرة	02



مقدمة

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف أنواع الرياضات المعروفة قد حققت خطوة كبيرة للأمام في مطلع القرن الحادي والعشرون، وهذا ما تؤكده الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحطيمها حلم يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي، ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منه في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية وإيجابية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

يشير مصطلح التحضير البدني في الوسط الرياضي إلى استعمال مجموعة من آليات التدريب التي من شأنها أن ترفع من اللياقة البدنية، كذلك هي تمكنا من معاينة الحدود الفسيولوجية للرياضي بواسطة الكشف المستمر لمستويات الأداء الرياضي، ويرتكز التدريب البدني على أسس علمية، تكنولوجية منهجية وهو يعمل على تحسين مختلف الجوانب البدنية من بينها السرعة، المرونة، الرشاقة التوافق ... إلخ.

تعتبر كرة اليد لعبة جماعية شعبية يمارسها ويشاهدها الكثيرون، فتستهوهم لتعدد مهاراتها وتنوعها فتظهر متعتها في إتقان اللاعبين للأداء المهاري ومدى التعاون في استغلال هذه المهارات في خدمة الجماعة لتحقيق الغاية وهي إحراز الأهداف التي يتربها المشاهدين مما دفع بدول كثيرة لبذل جهودا مستمر لإعداد ناشئي كرة اليد على أسس علمية باعتبارها القاعدة الأساسية التي يعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة.

كما أن للتدريب الرياضي في كرة اليد العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر كالتأثير على النمو البدني أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، والسرعة والمرونة هما من أهم هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها لعبة كرة اليد وهما يعدان عاملان مهمان ومساعدان في أداء التقنيات و الحركات الرياضية بنجاح وإتقان عالي مع بذل جهد أقل واجتتاب الإصابات.

حيث أن سرعة رد الفعل تلعب دورا كبيرا في لعبة كرة اليد، وهذا ما وضحه "طه إسماعيل" وآخرون بأن هذا النوع من السرعة مطلوب في كرة اليد كالجري للحاق بالكرة أو بالخصم أو للمشاركة في الدفاع أو الهجوم أو للهروب من الرقابة أو الانتقال السريع بالكرة أو بدونها من مكان إلى آخر.

ومن خلال متابعة العديد من مباريات أندية كرة اليد، لوحظ من خلال تدريبات الفرق أن هناك إهمال للتمارين التي تهدف إلى تطوير صفة سرعة رد الفعل، إضافة إلى الاطلاع على عديد الدراسات التي تمس موضوع البحث ومن هنا برزت أهميته.

ويندرج موضوع البحث تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تطوير سرعة رد الفعل اثناء الهجوم المعاكس في كرة اليد.

وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى:


أولاً: الجانب التمهيدي والذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات من رسم خطوط لبحثنا هذا.

ثانياً: الجانب النظري ويحتوي على الخلفية النظرية والدراسات السابقة والذي يتحدث عن البرنامج التدريبي والتدريب والسرعة عامة وسرعة رد الفعل خاصة والهجوم عامة والهجوم المعاكس خاصة ونبذة عما يتعلق بكرة اليد، ومحاولة الإلمام بهذه المتغيرات.

ثالثاً: الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشتمل على فصلين هما:

الفصل الأول: والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة.

الفصل الثاني: تم فيه عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الاستنتاج ووضع الاقتراحات والتوصيات وختاماً الخاتمة.



الجانب الثميني



الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- اشكالية البحث

أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة " فقد صار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل أصبح ميداناً للتنافس من مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية والمهارية وغيرها من الكفاءات تماشياً مع التطورات الخاصة بهذا الجانب ويسعى التدريب الرياضي إلى إحداث تغييرات في أنماط وسلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه فهو يساهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به إلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة الدائمة التغير حوله (عصام عبد الخالق، 2003، ص 05).

ولعل من ابتكر النظريات الحديثة في مجال التدريب الرياضي والتحصير البدني بصفة خاصة اعتمد على طرق وأساليب جديدة انطلاقاً من التطورات الهامة في المستويات والقدرات الخاصة لكل رياضي في كل تخصص رياضي معين ولعل أهم هذه الرياضات بالنسبة لمجتمعنا والعالم، وهذا القياس من خلال الاهتمام الكبير (المحلي - الدولي) لكرة اليد ما هو إلا مؤشر على أهمية هذه الرياضة وما قدمته من إشباع لرغبات اللاعبين من حيث اللعب وتحقيق الذات ، والجمهير من حيث القرحة وتحقيق الآمال والتطلعات.

كرة اليد رياضة شعبية عالمية لا تقل أهمية عن كرة القدم لها عدة مستويات وتدرجات تختلف باختلاف الثقافات البشرية من حيث الفكر التدريبي ومستوى اللياقة البدنية وذلك على اعتبار عدة اعتبارات علمية تبدأ من الإمكانيات والمعدات إلى غاية المحددات الوراثية والبيئية المحيطة بالرياضيين وتعرف كرة اليد بانها من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين تتصف بسرعة الاداء ودقة التنفيذ، هذا المفهوم يندرج ضمن الإطار العام للتدريب الرياضي.

يهدف التدريب للوصول إلى مستويات معينة حسب مجموعة من الخصائص تمر حتماً عبر الإعداد البدني الخاص بهذه الفئة وبأهم الصفات البدنية التي يجب تنميتها وتطويرها لهذه الفئة، والإعداد البدني يعمل على تطوير الصفات البدنية مثل القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - لكن كان التركيز الأكبر في هاته الدراسة على الهجوم المعاكس والذي بدوره يعتبر عملية تصعيد الكرة في الملعب وهذا في المكان الذي تم منه استرجاع الكرة وصولاً إلى الهدف أو مكان مرمى الخصم بعد ذلك الأخذ بعين الاعتبار سرعة الرجوع إلى الدفاع ، حيث استخدمت صفة سرعة رد الفعل لعدة اعتبارات موضوعية منها السن المناسب لتطوير هذه الصفة فسرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر وهي لحد ما صفة خلقية، لا وطبيعية في الفرد دون إرادة منه هذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة.

إن تطوير الصفات البدنية عموماً يمر عبر مجموعة إجراءات تدريبية أو ما يطلق عليها طرق التدريب الرياضي ويقابل المدرب الرياضي أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه لتطوير صفة سرعة رد الفعل وليست كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة ، فكل طريقة تدريب تحقق أهداف معينة، من هنا كان الواجب اختيار طريقة التدريب التي تحقق الهدف نظراً لعدة معطيات والتدريب التكراري طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي طريقة من طرق التدريب الأخرى.

وانطلاقاً مما سبق لمعرفة ماهي أهم المتطلبات التي تحتاجها هذه الفئة من قدرات بدنية خاصة في كرة اليد وأساسه بأن هناك دوافع موضوعية لوضع برنامج تدريبي مقدم بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس في كرة اليد قمنا بطرح التساؤل التالي: هل للبرنامج المقترح بأسلوب التدريب التكراري اثر ايجابي في تنمية صفة سرعة رد الفعل للهجوم المعاكس في كرة اليد ؟

التساؤل العام:

هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري أثر ايجابي في تطوير سرعة رد الفعل اثناء الهجوم المعاكس في كرة اليد ؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس في كرة اليد؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في سرعة رد الفعل للهجوم المعاكس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟

2- فرضيات البحث

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري أثر ايجابي في تطوير سرعة رد الفعل اثناء الهجوم المعاكس في كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس في كرة اليد.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في سرعة رد الفعل للهجوم المعاكس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

3- أهداف البحث

تعتبر أهداف الدراسة الحجر الأساسي للوصول إلى الحقائق قدر المستطاع وحدود إمكانيات الباحث من خلال إنها توضع قبل التوصل للتحقائق بما يفرض التدقيق الصحيح والعلمي لصياغة أهداف البحث بما تحمله من دلالات واضحة المعالم يمكن من خلالها معرفة زاوية النظر بالنسبة للباحث ويمكن تلخيصها فيما يلي:

أ- الأهداف العلمية:

- ❖ معرفة الدلالات الإحصائية للبرنامج التدريبي المقدم لهذه الفئة.
- ❖ الوقوف على أهمية تطوير سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة اليد.
- ❖ معرفة آليات التدريب التكراري لتطوير صفة سرعة رد الفعل وعلاقتها بالهجوم المعاكس.

ب- الأهداف العملية:

- ❖ الوصول الى تحسين صفة سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد.
- ❖ التعرف على الفروق البدنية من خلال الاختبارات لدى لاعبي العينة.
- ❖ مدى نجاح وفعالية البرنامج لتحسين وتطوير مستوى القدرات البدنية الأخرى.
- ❖ اثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على الصفات البدنية والمهارية الأخرى.

4- أهمية البحث

- ✓ فاعلية البرنامج التدريبي لتطوير وتنمية صفة سرعة رد الفعل.
- ✓ الاعتماد على طريقة تدريب لها خصائصها من خلال الاعتماد على طريقة التدريب التكراري.
- ✓ وضع التمرينات البدنية المناسبة ومحاولة تقييمها من خلال تطوير صفة سرعة رد الفعل.
- ✓ محاولة وضع برنامج تدريبي مناسب لفئة عمرية خاصة.
- ✓ دراسة طبيعة الفروقات البدنية من حيث الصفة المدروسة.
- ✓ ابراز المدة الكافية لتطوير الصفة المدروسة.
- ✓ ابراز مدى أهمية سرعة رد الفعل بالنسبة للفئة العمرية المدروسة.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات

إن للمصطلحات دورا هاما في تعريف وتحديد ما يجب تناوله والتطرق إليه خلال البحث، إذ أنها تحصر الدراسية الخاصة بعنوان ذلك البحث، وتجنب الباحث الخروج أو الدوران حول عنوان البحث دون الذهاب إلى إليه، فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث لأن القارئ عند قراءته له، ومن خلال التعرف عليها

تكون له نظرة على الموضوع المدروس، وفي بحثنا هذا سوف نعرف ونشرح المصطلحات الآنية والتي تمثل دراستنا وهي كالتالي:

5-1- التدريب الرياضي:

أ- **التعريف اللغوي:** التدريب: تدريب ، تعود وتمرن على الشيء والتدريب هو التعود والتمرن على الشيء.
 ب- **التعريف الاصطلاحي:** حيث عرفه المفتي ابراهيم حماد بأنها تلك العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية، بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في رياضة تخصصية، والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والأنشطة الأخرى المشابهة، إذ أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى "الممارسة الرياضية" والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتحلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي، والتي غالبا ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذوها راجعا إلى عوامل النضج والتطور الجسمي والوظيفي أكثر منه تأثير الأنشطة المنفذة خلاله (مفتي ابراهيم حمادة، 1997، ص 21).

يعرفه "بسطويسي": بأنه عملية تربوية هادفة وتخطيط عملي لإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن (بسطويسي أحمد، 1999، ص 48).

ت- **التعريف الاجرائي:** هو إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق.

5-2- البرنامج التدريبي:

أ- التعريف الاصطلاحي:

البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى، ويكون لبضع أسابيع، يوضع من أجل هدف معين إلى غاية الوصول إلى حالة مفضلة، وتتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميمها حسب نوعية المستفيدين ونوعية المجال التي تقدم فيه هذه البرامج ويخدم البرنامج المتوسط العام لقدرات وإمكانات واستعدادات وخصائص وميول الأفراد ولكن على طري هذا المتوسط يوجد أفراد موهوبون بقدرات ومهارات ذات مستوى طيب ومرتفع، وأيضا يوجد على الطرف النقيض أفراد متخلفون أو معاقون من أصحاب العاهات أو ممن تقل قدراتهم البدنية والعقلية أو النفسية على الحدود الطبيعية، ولذا فإن مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي في المرحلة التعليمية تتطلب دراسات للعديد من العوامل التي تؤثر في البرنامج (مفتي ابراهيم حمادة، 1997، ص 21).

ب-التعريف الاجرائي: هو الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك توزيع زمني وطرق تنفيذه وامكانيات تحقيق هذه الخطة

5-3- طريقة التدريب التكراري:

أ- التعريف اللغوي:

- الطريقة: جمع طرائق وطرق، الكيفية والشكل، الحالة، الأسلوب والمنهج، طريقة الاستعمال، كفاءته.
- التدريب: تدريب، تعود وتمرن على الشيء والتدريب هو التعوذ والتمرن على الشيء.
- التكرار: الكر: الرجوع وكرر الشيء وكررة: إعادة مرة بعد أخرى، ويقال: كرر عليه الحديث وكرره إذا رددته عليه. والكر: الرجوع على الشيء.
- التكرار والكرة: البعث وتحديد الخلق بعد الفناء.
- الك: الحبل الغليظ.
- الكركة: صوت يردده الإنسان في جوفه.

ب- التعريف الاصطلاحي:

وهي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها على طريقة التدريب مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة وتهدف إلى تطوير كل من القوة العضلية القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب (محمد حسن العلاوي، 1994، ص 03).

ت-التعريف الاجرائي: تعد طريقة التدريب التكراري من الطرق التي تعمل على تنمية القدرات البدنية وتطوير مستوى اللاعب كما تتميز بالشدة القصوى أثناء الأداء والتي تصل إلي حوالي 80 % إلى 100 % من أقصى شدة اللاعب مع وجود فترات راحة تكون طويلة نسبيا.

5-4- سرعة رد الفعل:

أ- التعريف الاصطلاحي: هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة الحركية لهذا المثير، وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة وهي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنجاز رد الفعل لتنبهه معطى في أقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة مسبقا سواء كانت إشارة سمعية بصرية أو لمسية (محمد صبحي حسنين، 1987، ص 460).

ب-التعريف الاجرائي: هي صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه.


5-5- كرة اليد:

أ- **التعريف الاصطلاحي:** لعبة جماعية يلعبها ويتنافس فيها فريقان، كل فريق يحتوي على ستة لاعبين وحارس مرمى، وتجري اللعبة على شوطين، كل شوط مدته ثلاثون دقيقة، وتجري اللعبة في صالات داخلية، والفريق الذي يحصل على عدد أكبر من الأهداف هو الفريق الفائز، ويمنع استعمال القدمين في اللعبة، فهي لعبة تلعب باليدين ويسمح للاعب استخدام أجزاء جسده في التصويب والتصدي للكرة باستثناء القدمين، ويحتسب الهدف عند دخول الكرة مرمى فريق الخصم، ويستطيع للاعب إمساك الكرة فقط لثلاث خطوات من المشي، وبعدها عليه تسليم الكرة لأحد رفاقه اللاعبين (فيصل العياش، 1987، ص 21).

ب- **التعريف الاجرائي:** تعتبر من الالعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما على سبع لاعبين وخمس احتياطيين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين وتتصف بقوانين ثابتة وصارمة ولها شعبية جد قريبة من كرة القدم.

6- صعوبات البحث

- * قلة المصادر والمراجع المتعلقة الموضوع.
- * صعوبات الوصول إلى مجتمع الدراسة.
- * ضيق الوقت.
- * نقص المراجع المتعلقة بالموضوع بمكتبة المعهد.



الجانب النظري



المُحَصَّل الثَّانِي

الْخُلُوفَةُ النَّظَرِيَّةُ وَالدراسات السابِقة

تمهيد

تعد السرعة صفة بدنية أساسية وهامة لجميع الفعاليات الرياضية، وخصوصا عند ممارسي الألعاب الجماعية ككرة اليد وكرة السلة مثلا، حيث لا تخلو أية لعبة من أحد أنواع السرعة المتنوعة والتي تشكل عنصرا أساسيا أو مساعدا في زيادة الإنجاز الرياضي في تلك الفعالية أو اللعبة، ولن تحقيق النتائج والوصول إلى المستويات العليا يتطلب التركيز على الإعداد الشامل والمتكامل من الناحية البدنية والمهارية والخططية والنفسية، ويؤدي الإعداد البدني دورا أساسيا في هذا الإعداد إذ أن اكتمال اللياقة البدنية يحسن من الأداء المهاري والخططي، ويطور من الحالة النفسية للاعب مما ينعكس إيجابا على تحقيق النتائج الجيدة، ولعبة كرة اليد واحدة من الألعاب التي تتطلب استعدادا ولياقة لكافة العناصر البدنية عامة والسرعة خاصة، خاصة منها سرعة رد الفعل التي يحتاجها لاعب كرة اليد سواء المدافع أم المهاجم خلال المباراة، حتى يكون قادرا على الاختراق أو القفز في مختلف الظروف، ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير التدريب التكراري على سرعة رد الفعل ومعرفة مدى مساهمة هذا الأسلوب من التدريب في تطوير الهجوم المعاكس من خلال برنامج تدريبي مقترح يشمل عدة تمارين تساعد على تطوير الهجوم المعاكس باستخدام سرعة رد الفعل أثناء المباريات.

1- بناء البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي

1-1- مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب (حسام عز الرجال إبراهيم الحملي، 2002، ص 26).

ويعرفه مفتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص (مفتي إبراهيم حداد، 1997، ص 260).

1-2- أهمية البرامج

يمكن ان نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- اكتساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطي ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرق في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.
- ضياع الأهداف: أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا والأمانى أوهاما. لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات (عبد الحميد شرف، 1996، ص 13).

1-3- أسس نجاح البرنامج التدريبي

يشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حماده ، انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي يجب أن يراعي المدرب ما يأتي:

- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- يجب أن يتعود الرياضي على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدي والذي يتطلب التصميم والعطاء.
- لا بد أن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط
- أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعه في إطار خطة التدريب السنوية.
- يجب أن يتسم البرنامج بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.
- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية.
- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي (عمرو أبو الجود وجمال انمكي، 1997، ص 185).

1-4- أسس وضع البرامج التدريبية

- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية، الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.
- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.
- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب (محمود حنفي، 1987، ص 224).

2- التدريب الرياضي

2-1- مفهوم التدريب:

هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية، و يتضمن الشقين التعليمي التربوي والتي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 59).

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب:"مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي.

2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي: وتتحصر في:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية النفسية، الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما :

الجانب التعليمي (التدريبي ، التدريسي) والجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة ،القوة ،التحمل... الخ) و المهارية و الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بإيدولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا، و يهتم بتحسين التدوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة وضبط النفس والشجاعة من خلال المنافسات (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 12).

2-3- طرق التدريب الرياضي

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي.

2-3-1- التدريب الهوائي

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

2-3-2- التدريب اللاهوائي

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

2-3-2-1- طريقة التدريب المستمر

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة و أعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 83):

- **التدريب المستمر منخفض الشدة** : ويستخدم هذا الأسلوب منذ العام 1970 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.
- **التدريب المستمر العالي الشدة** : يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و 90 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 83).

2-3-2-2- طريقة تدريب الفارتك

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغيير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرة اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية (محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، 1991، ص 24).

2-3-2-3- طريقة التدريب الفترتي

تتمثل طريقة التدريب الفترتي في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة

وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، مرحة الذراعين والرجلين،... الخ .
المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

2-3-2-4- طريقة التدريب الدائري

2-3-2-4-1- مفهومها: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث :مستمر -
فتري - تكراري، وبؤدى في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا ، ويجب أن يبني هذا النوع
من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين ،ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات
البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل
القوة والسرعة.

2-3-2-4-2- أهداف التدريب الدائري

✓ تنمية القدرات الأساسية والمركبة.

✓ تحسين الحالة التدريبية .

✓ تحسين القيم التربوية .

✓ زيادة دافعية الممارسة .

✓ موضوعية مراقبة المستوى والتفوي

2-3-2-5- طريقة التدريب التكراري

أ- تعريف :إن طريقة التدريب الإعادة هي من الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة، وتهدف هذه
الطريقة إلى إعادة التكرار مجموعة من مسافة أو مسافات مختلفة لمرات عديدة وبسرعة معينة.
ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن
يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل (محمد رضا إبراهيم، إسماعيل الدامغة،
2008، ص 564).

وتعتبر من الطرق الهامة والأساسية في تدريب ألعاب القوى (وخاصة تلك التي تعتمد علي الطاقة

اللاهوائية).

ب-أهداف طريقة التدريب التكراري

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

➤ السرعة.

➤ القوة القصوى (القوة العظمى).

➤ القوة المميزة بالسرعة(القدرة العضلية).

➤ التحمل الخاص (تحمل السرعة) (مهند حسن البيشاوي، 2005، ص 276)
وبذلك تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى والتي يمكن تحديدها ما بين 80-100 % من الشدة القصوى للاعب.

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة، فإنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب، ويحدث ذلك نتيجة ظاهرة (دين أكسجين) أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمارين، فيتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزنة وبذلك يتراكم حمض اللبن فيما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء) (بسطويسي أحمد، 2008، ص 301).

ج- مكونات حمل طريقة التدريب التكراري

✓ شدة مثير التدريب :تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 20 إلى % 90 من أقصى مستوى الفرد وقد تصل إلى 100 %.

✓ حجم مثير التدريب :تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة إلى القصوى والذي يترتب عليه تقليل والتكرار الذي يتراوح ما بين 3-6 لكل تمرين سواء لتدريبات السرعة والقوة بحيث لا تتعدى ثلاث مجموعات (أحمد عربي عودة، 2014، ص 46).

✓ فترة الراحة: نظرا لبلوغ شدة المثير التدريب إلى الحد الأقصى الأمر الذي يستلزم عدم استخدام أسلوب «الراحة المستحسنة» والمتبعة مع طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة ولذلك ينصح أن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة في حدود 15 - 45 ثا.

✓ دوام مثير التدريب : يختلف زمن دوام مثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى وذلك من تمرين لآخر وذلك فبالنسبة لتمرين السرعة تتراوح ما بين 2-3 ثا (أحمد عربي عودة، 2014، ص 47).

د- وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري (الأقصى)

يمكن استخدام نفس وسائل التدريب المستخدمة في التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة في التدريب التكراري ومن الأمثلة تلك الوسائل، التدريب البليومتري والدائري مع اختلافات نوضحها فيما يلي:
أولاً: التدريب البليومتري :يمكن استخدام التدرجات البليومتري سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة شدة المثير التدريب والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية إلى 70 - 90 % من الشدة القصوى أما بالنسبة لتمرينات السرعة فتصل شدة مثير التدريب إلى 90 - 100 % من الشدة القصوى وبالنسبة لفترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمرينات ونظرا لبلوغ الشدة أقصاها لذا فتطول فترات الراحة حتى تصل في حدود 15-45 قو هذا

بالنسبة لتمريبات السرعة أما بالنسبة لتمريبات القوة فتصل الراحة في حدود 2-3 ق (مساهمة التدريب التكراري).

ثانيا: التدريب الدائري: (استخدام طريقة التدريب التكراري):

يتميز التدريب الدائري بالحمل الأقصى التكراري باستخدام أحمال إضافية كالأثقال و الصديرات ذات الأحمال الحديدية وأكياس الرمال عند تنمية القوة العضلية (بسطويسي أحمد، 2008، ص 313).

3- كرة اليد

3-1- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما إن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية.

وتشير 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 (Et Planification .O.P .V . Alger . De Haute Performance . De H. B . D'entraînement).

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن .

ومباشرة بعد الاستقلال و بالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين (حماد عبد الرحمان وإسماعيل مداوي) بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد .

وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي:

- فريق (SAINT - EVGENE)بولوغين OMSE I
- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R . U . A)
- فريق المجموعة اللائكية لطلبة الجزائر العاصمة (G . L . E . A)
- فريق نادي الجزائر لكرة اليد (HBCA)
- فريق غالية رياضة الجزائر-(G . S . A)
- فريق من عين الطاية
- فريق سبارتو وهران

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط (الجزائر ، وهران ، قسنطينة).

أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق LOMSE في سنة 1963 كما حصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984.

وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر من نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن تنظيم بطولة شبه وطنية ، حيث يتم فيها توزيع نوادي الجزائر العاصمة إلى مجموعتين واحدة في الشرق والأخرى في الغرب بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحدثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة .

وفي سنة 1975 ثم حل كل الجمعيات التي أنشأت اثرى قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تضم سبع جمعيات .

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كما عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما نسجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات اللاعبين آنذاك يصل إلى 15000 موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق 20000 بطاقة (.O.P .V . De Haute Performance . B . De)
Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance .O.P .V . Alger .P .5).

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم حددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد ، وذلك بقاعة حرشة ابتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور و إناث. و التي خسرت فيها النهائي أمام المنتخب المصري (Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance .O.P .V . Alger .P .5).

ولقد نالت المرتبة الثالثة عشر عالمي في سنة 2001 اما في سنة 2002 في بطولة افريقيا لكرة اليد والتي احتضنتها المغرب فلقد تمكن المنتخب الوطني الجزائري من الوصول للنهائي أمام المنتخب التونسي ولكنه خسر النهائي واحتل مرتبة الوصيف، ولقد احتلت المرتبة 18 عالمية سنة 2003 التي أقيمت في البرتغال.

أما في سنة 2004 فأقيمت البطولة في مصر حيث وصل المنتخب الوطني الجزائري الى النصف النهائي لكنه خسر أمام المنتخب المضيف و من ثم احتلت الجزائر المرتبة الرابعة بعد ما خسرت أمام البلد المضيف بنتيجة 31-30 و لقد فاز بالدورة المنتخب المصري بعد تغلبه على نظيره التونسي بنتيجة 31-30

28 أما عالميا فلقد احتلت المرتبة 17 عالميا في الدورة التي أقيمت في تونس سنة 2005 ولقد فازت في هذه السنة بدورة ألعاب التضامن الإسلامي في دورة 2006 المقامة بتونس فلقد خرج المنتخب الجزائري من دور المجموعات.

في سنة 2008 التي أقيمت بمصر احتلت الجزائر المرتبة الثالثة بعد فوزها على المنتخب الانغولي بنتيجة 20-23 وفوز المنتخب التونسي بالدورة أمام نظيرها المنتخب المصري بنتيجة 25-27، أما في سنة 2010 فلقد أقيمت الدورة في مصر والتي انطلقت يوم 11 فيفري 2010 ووصل المنتخب الجزائري الى الدور النصف النهائي بعد خسارته أمام المنتخب المصري 24-26 ومن ثم تحصله على المركز الثالث أمام منتخب الكونغو الديمقراطية بنتيجة 30-22 والضفر ببطاقة العبور للعب كأس العالم في السويد 2011.

بطولة أفريقيا لكرة اليد للرجال 2012 هي النسخة العشرون من بطولة أفريقيا لكرة اليد للرجال، والتي أجريت في المغرب، بمديني الرباط و سلا، بين 11 و 20 يناير 2012. كانت البطولة مؤهلة إلى بطولة العالم لكرة اليد للرجال 2013 (بالنسبة للثلاثة الأوائل) والألعاب الأولمبية 2012 بالنسبة للبطل ولقد وصل المنتخب الجزائري الى الدور النهائي بعد تغلبه على المنتخب المصري بفارق نقطة واحدة، ولكنها تلقت الخسارة أمام المنتخب التونسي بنتيجة 20-23 و بهذا احتلت مرتبة الوصيف التي أهلتها الى كأس العالم 2013 ، و لقد نالا كل من الجناح او الظهير الأيسر على أحسن لاعبين في الدورة.

بطولة أفريقيا لكرة اليد للرجال 2014 هي النسخة الواحدة و العشرون من بطولة أفريقيا لكرة اليد للرجال، الذي ينظمها الاتحاد الإفريقي لكرة اليد (CAHB) ، و التي أجريت في الفترة الممتدة من 16 إلى 25 يناير 2014 في الجزائر البطولة مؤهلة لبطولة العالم لكرة اليد 2015، بالنسبة للمنتخبات المحتلة للمراتب الثلاث الأولى ، وتشمل هذه البطولة في نفس الوقت أيضا بطولة كأس إفريقيا لكرة اليد للنساء. وتحتضن الجزائر البطولة للمرة الرابعة في تاريخها.

ولقد فاز المنتخب الجزائري باللقب للمرة السابعة في تاريخه، بينما احتلت تونس المرتبة الثانية ومصر المرتبة الثالثة. تأهلت المنتخبات الثلاث إلى بطولة العالم لكرة اليد 2015 في قطر والتي احتل فيها المنتخب الجزائري المرتبة 24 عالميا.

أما في دورة 2016 فلقد تأهل المنتخب الجزائري الى الدور النصف النهائي أما المنتخب الكونغولي بنتيجة 34-25 و لكنها تعرضت للخسارة أما المنتخب التونسي بنتيجة 18-27 ، و من ثم خسارتها أمام المنتخب الكونغولي وحيازتها على المركز الرابع. وفي سنة 2018 التي أقيمت في الغابون فلقد خرج

المنتخب الجزائري لأول مرة في تاريخه في المركز السادس بعد تلقيه الخسارة امام الفريق المستضيف بنتيجة 25-26.

بطولة أفريقيا لكرة اليد للرجال 2020 هي النسخة الرابعة والعشرون من بطولة أفريقيا لكرة اليد للرجال و التي ينظمها الاتحاد الإفريقي لكرة اليد (CAHB) والتي ستقام في تونس، كما هي الدورة المؤهلة للألعاب الأولمبية طوكيو 2020 (ar.m.wikipedia.org).

3-2- تعريف كرة اليد

لعبة جماعية يلعبها ويتنافس فيها فريقان، كل فريق يحتوي على ستة لاعبين وحارس مرمى، وتجرى اللعبة على شوطين، كل شوط مدته ثلاثون دقيقة، وتجرى اللعبة في صالات داخلية، والفريق الذي يحصل على عدد أكبر من الأهداف هو الفريق الفائز، ويمنع استعمال القدمين في اللعبة، فهي لعبة تلعب باليدين ويسمح للاعب استخدام أجزاء جسده في التصويب والتصدي لكرة باستثناء القدمين، ويحتسب الهدف عند دخول الكرة مرمى فريق الخصم، ويستطيع اللاعب إمساك الكرة فقط لثلاث خطوات من المشي، وبعدها عليه تسليم الكرة لأحد رفاقه اللاعبين (فيصل العياش، 1987، ص 21).

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تحري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة.

3-3- خصائص كرة اليد

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوى الوطني.

هذا اللعب الرياضي تمارس فوق ميدان كبير أضحى بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى. فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة، تطلب تركيزا جيدا ودقيقا.

حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق احسن النتائج و يسمح للشباب باللهو جماعيا وتغيرات عديدة في الريم (Herst Kailer, 1989, P 25).

3-4- أهمية رياضة 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، 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 قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص.

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى ، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد، كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى (كمال عبد الحميد، زينب فهمي، 1978، ص 20).

وتعتبر رياضة كرة اليد محالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخطتها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل.

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحضي باهتمام المدربين.

3-5- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور عديد من طرق التصنيف CLASSIFICATION، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي وفيما يلي تعرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات:

تصنيف كوديم KODYM للأنشطة الرياضية هو:

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين
- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم
- أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم
- أنشطة رياضية تتضمن الاحتمال الإصابة أو الموت

- أنشطة رياضية تتضمن توقع لحركات الغير من الأفراد

3-6-6- لاعب كرة اليد

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللاعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص:

3-6-6-1- الخصائص المرفولوجية

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة ، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد (كمال عبد الحميد، زينب فهمي، 1978، ص 25).

3-6-6-2- المرونة

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة ، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التميرير ، حيث يكون ارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذا قوة وسرعة التميرير .

3-6-6-3- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي والفيزيولوجي يتميز بأنه :

- سريع : سرعة تنفيذ كبيرة جدا.
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد لسرعة و قوة ممكنة من اداء تقنية التميرير بفعالية كبيرة
- قادر على إيجاد مصادر العناقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر ظهور أعراض التعب
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة
- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثواني) هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب

- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللين ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا) (منير جرجس إبراهيم، ص 336).

3-6-4- الصفات الحركية

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح:

- ✓ التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها.
- ✓ الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة.
- ✓ التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة.
- ✓ التفريق والتميز بين مختلف الأعضاء : تسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعي .

3-6-5- الخصائص النفسية

- يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي :
- ✓ المواجهة والمثابرة للانتصار .
 - ✓ يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على المنافس.
 - ✓ التحكم في كل انفعالاته.
 - ✓ نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني و بدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

3-6-6- الدافعية

حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد اثر دافعية وتحفز ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية (منير جرجس إبراهيم، 2004، ص 337).

3-6-7- الذكاء

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية ، التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمل في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه .

جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مرفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بما فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا (منير جرجس إبراهيم، 2004، ص 338).

4- السرعة

4-1- مفهوم السرعة

هو مصطلح عام يستخدم في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالتى الانقباض و الارتخاء العضلي.

و يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي ، تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن ، و ترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي و من جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية، و يهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي و العضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، ص 17) .

4-2- تعريف السرعة:

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن ،سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، 1993، ص 17).

4-3- أنواع السرعة

للسرعة ثلاثة أنواع تتمثل فيما يلي:

- السرعة الانتقالية

- السرعة الحركية " سرعة الأداء"

- سرعة رد الفعل " سرعة الاستجابة" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 2001، ص 65)

أ- السرعة الانتقالية

ويقصد بها العدو حيث يلتزم انتقال الجسم و اكتساب مسافة معينة. يعبر عنها هاري بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 2001، ص 65) .

ب- السرعة الحركية

ويقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن ، و من الأمثلة بالنسب للحركة الوحيدة التصويب في أقل زمن ممكن ،أما الأمثلة في الحركة المركبة السيطرة على الكرة ثم التمرير في أقل زمن ممكن (مفتي إبراهيم حماد، 1990، ص 37).

ج- سرعة رد الفعل

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الاستجابة الحركية لهذا المثير .
وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة .

وهي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنجاز رد الفعل لتنبه معطى في أقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة مسبقا سواء كانت إشارة سمعية. بصرية أو لمسية.
وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر و هي لحد ما صفة خلقية، وطبيعية في الفرد دون إرادة منه.

كما يجب التنويه إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط بسرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعة الأخرى ، فقد يكون لدى اللاعب مستوى جيد لسرعة رد الفعل في حين تكون لديه السرعة الحركية أو السرعة الانتقالية بطيئة.

يمكن أن يحدث العكس وتقاس سرعة رد الفعل بزمن رد الفعل (زمن الرجوع) (روان محمد، 2017/2016، ص 31-32).

4-4- ماهية زمن رد الفعل

المقصود بزمن رد الفعل هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير و بداية الاستجابة الحركية لهذا المثير ، يعرف المثير بكونه ذلك المنبه الذي تتفاعل به حاسة من الحواس المستقبلية لهذه التنبيهات أو المثيرات .
كما يعرف زمن رد الفعل من طرف اندروز ANDREWS وآخرون أنه الزمن الذي ينقضي بين إطلاق المنبه و بدء حركة الاستجابة.

ويجب أن نفرق بين نمطين من زمن رد الفعل هما:

* الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير وبداية الاستجابة الحركية وهذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل (محمد صبحي حسانين، 1987، ص 460).

* الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير نهاية الاستجابة الحركية وهذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل الحركي.

4-5- العوامل المؤثرة في رد الفعل

- ✓ الحاسة المستخدمة: من المعروف علميا أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئيا تكون الاستجابة أسرع مما لو كان صوتيا.
- ✓ نوع المثير: إذا كان المثير بسيطا كان زمن رد الفعل أقل . أما إذا كان زمن رد الفعل مركبا كان زمن رد الفعل أطول و يتناسب زمن رد الفعل تناسبا طرديا مع مقدار تعقد المثير .
- ✓ شدة المثير: المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير و العكس صحيح أيضا.
- فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا أطول من الصوت المرتفع ، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا أطول من الضوء القوي .
- ✓ الحالة التدريبية: إذا كان الفرد مدربا من قبل على الاستجابة للمثير الحادث فإن استجابة عادة تكون سريعة نسبيا ، إذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينة غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير .
- ✓ الإجهاد: يؤثر الإجهاد تأثيرا بالغا على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الإجهاد و زمن رد الفعل.
- ✓ التركيز: الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قريبة الذي لا يتمتع بهذه الخاصية.
- ✓ الحالة النفسية: يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد ، فالخوف و الملل و الكراهية و الحب و غير ذلك من السمات الشخصية . تؤثر تأثيرا واضحا على زمن رد الفعل (محمد صبحي حسنين، 1987، ص 464).
- ✓ التوقع: كثير من الأفراد لديهم فراسة في توقع نوع المثير الحادث وشدته (في حالة الاستجابة المركبة) .
- ✓ درجة الحرارة: أثبتت بعض الدراسات تأثر زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو.
- ✓ الحالة الصحية: إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل ، خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي (محمد صبحي حسنين، 1987، ص 464).

5- أنواع سرعة رد الفعل

هناك نوعان من سرعة رد الفعل و هما:

5-1- سرعة رد الفعل البسيط

وهي الاستجابة لمنبه معين و ثابت بفعل حركي ثابت ، مثلا انطلاق السباح في سباق 100م سباحة حرة وهي تقاس بزمن رد الفعل البسيط و الذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد ومعروف (طلقة البدء ، لحظة الاستجابة لهذا المثير).

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي و هو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، ص 189) .

5-2- سرعة رد الفعل المركب

وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة و متعددة و تقاس بزمن رد الفعل المركب * التمييزي* .

الذي يمكن تقسيمه إلى ما يلي:

➤ بداية حدوث المثير .

➤ اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات من أعضاء الحس ، فمثلا (الأذن ، العين ...إلخ.

➤ لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت ، هذا يعني التعرف عليه و تنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد.

➤ لحظة اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير .

➤ اللحظة الحركية و تسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للاستجابة الحركية (أبو العلا أحمد عبد

الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، 1993، ص 181-182).

6- الهجوم المعاكس

6-1- مفهوم الهجوم المعاكس

"هو الاستغلال المباشر للتفوق العددي سواء بتطيط الكرة أو بتمريرة حاسمة، إذا هو محاولة أخذ السرعة على التراجع الدفاعي من أجل استغلال وضعية هجوم ضد دفاع غير منظم." و ذلك حسب عدة مقاييس:

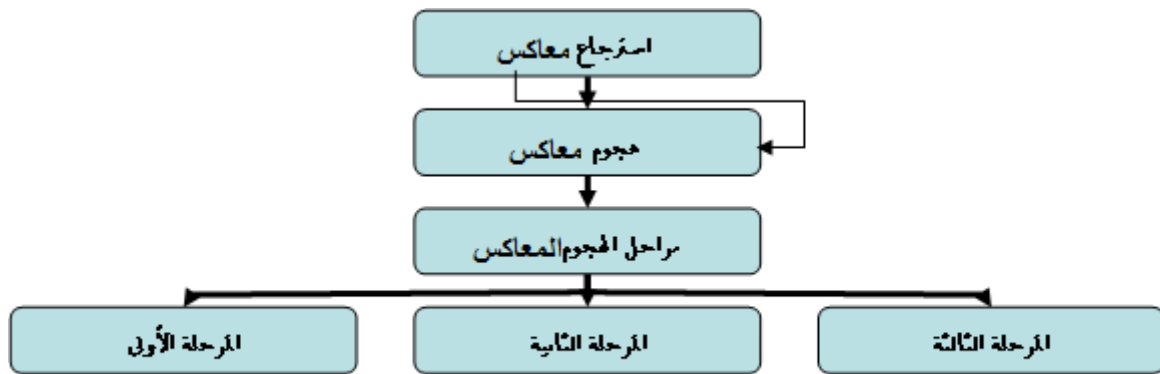
- الشروط التي من خلالها تم استرجاع الكرة.

- تطوير النتيجة.

حيث تستعمل من اجل نهاية محددة، بلوغ هدف الخصم، الهدف من دون اللجوء إلى الهجوم المنظم مع اقتصاد الوقت (التغيرات الدفاعية الهجومية) و الجهد (D.costantini, 1997, P 98).

2-6- مراحل الهجوم العاكس

- المرحلة الأولى: نزع الكرة، الانطلاق و التميريرة الأولى؛
- المرحلة الثانية: إحداث التفوق العددي و وضعية اللعب ؛
- المرحلة الثالثة: استعمال التفوق العددي الذي ينتهي بتسديدها نحو المرمى من الخصم خلال وضعية مناسبة (M.Meneller, ibid., P 91).



شكل رقم 01: مراحل الهجوم المعاكس لكرة اليد

3-6- مبادئ الهجوم المعاكس في كرة اليد

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

4-6- طرق الهجوم المعاكس

حيث قام الدكتور "ككوستونيني" بتقسيم الهجوم المعاكس في كرة اليد إلى طريقتين (J.Czer Winski, 1980, P 25).

6-4-1- طريقة الهجوم المعاكس المباشر

- وهو هجوم مضاد فردي أو ثنائي، أين المهاجم يأخذ التراجع الدفاعي بسرعة ويتواجد وجه لوجه مع حارس المرمى للفريق الخصم، و يمكن ملاحظة هذه الطريقة من الهجوم المعاكس أثناء مراحل اللعب التالية:
- كرة مسترجعة من طرف الخط الأول من الدفاع اتجاه مرمى الخصم ؛
 - كرة مسترجعة من طرف حارس المرمى ؛
 - أخطاء الهجوم التي تضعف تنظيم التراجع (J.Czer Winski, 1980, P 25).

6-4-2- الهجوم المعاكس الغير مباشر (على شكل موجات)

- عندما لا يمكن تنظيم تنفيذ الهجوم المعاكس المباشر عند استرجاع الكرة نمر إلى الهجوم المعاكس غير المباشر الذي يتمثل في نقل الكرة بسرعة نحو هدف الخصم بمشاركة جميع اللاعبين على شكل موجات، كما يمكن تمييز ثلاثة موجات للاعبين في كل مرة الهجوم المعاكس يستعمل في الحالات التالية:
- تأخر الفريق في النتيجة ؛
 - ملاحظة مشاكل على تراجع مستوى دفاع الخصم ؛
 - منع التبديل (مهاجمين مدافعين) ؛
 - مضايقة تنظيم الدفاع (Costantini, 1997, P 127).

6-5- أهمية الهجوم المعاكس

- الهدف الأساسي في استعمال الهجوم المعاكس في كرة اليد، هو الحصول على أكبر عدد ممكن من الأهداف قصد تجنب مواجهة دفاع منظم وقوي، وقد أكد احد عمالقة مدربي كرة اليد العالمية، أن الهجوم المعاكس أصبح عنصر لا يمكن الاستغناء عنه في إستراتيجية الدفاع الحديثة في كرة اليد.
- باعتبار أن 70 إلى 80% من محاولات الهجوم المعاكس تنتهي بتسجيل هدف أو الحصول على رمية سبعة أمتار، وفي المقابل عند مواجهة دفاع منظم بهجوم منظم فالفعالية تنقص إلى 50 % (J.Weinecik, 1993, P 70).

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

- من الأسهل مواجهة دفاع غير منظم أحسن من مواجهة دفاع منظم و قوي؛
- الهجمات المعاكسة الناجحة تفقد الثقة للخصم؛
- الهجمات المعاكسة يمكن أن تؤثر بشكل واسع على "رزم" اللعب (Salama imansouran, 2005, P)

(84).

6-6- متطلبات الهجوم المعاكس

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

حتى تتمكن من بلوغ التحكم الحسن للهجوم المعاكس يجب أن تتدخل مجموعة من العناصر التي يجب على اللاعب أن يتمتع بها كالصفات البدنية، التحكم التقني والتكتيكي بالإضافة إلى القدرات الذهنية... الخ (Ilmane N, 2001, P 13).

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

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

6-7- الحالات الممكنة لاسترجاع الكرة

حسب "ريفيار" يمكن استرجاع الكرة في الحالات التالية:

- قذفة فاشلة (تصدي الحارس، خروج الكرة)؛

- خطف الكرة التي يسمح بتنفيذ أحسن هجوم مضاد؛

- أخطاء الخصم؛

- تماس؛

- دخول بالقوة؛

- مشي بالكرة، تثنية التتطيط، لمسة القدم؛

- تلقي الهدف.

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

6-7-1- الاعتراض (interception)

هي محاولة استرجاع الكرة للتدخل على:

- المستقبل التالي للكرة مباشرة عند مغادرة أيدي الممرر؛

- عند تنطيط الكرة من طرف المهاجم المتقدم وذلك بعد ارتطام الكرة بالسطح (D.rivere, 1989, P 86).

6-7-2- الحصار (dissuader)

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

6-7-3- المضايقة (harceler)

هو اللعب بالقرب من المهاجم حامل الكرة من أجل تضيق مجاله و إمكانياته الهجومية مع تجنب حالات الانفلات (débordement) (C. Bayer, 1995, P 96-124).

6-7-4- التعاون (s'entraider)

يجب على اللاعب أن يكون على علم بعمليات لعب زملائه حتى يتمكن من اللعب معهم ومساعدتهم في كل أوقات اللعب، خاصة عند التفوق العددي على زميله و صدور خطر على مرمى حارسه "التنقل على سطح الدفاع، المساعدة، التدخل لاسترجاع الكرة.... إلخ" (C.Bayer, 1995, P 96-125).

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

7- الدراسات السابقة والمشابهة

إن الواقع المعاش في مجتمعنا الرياضي لا يزال يعاني وخاصة على المستوى الولائي الذي نأخذه كنموذج، حيث أن المسؤولين لم يتوصلوا حتى الآن لتطبيق الحلول الفعلية والعملية، خاصة في مجال استخدام وبعث النشاط الرياضي في صورته الحقيقية وهذا من أجل رفع المستوى الرياضي لدى لاعبي الدورات الولائية في رياضة كرة اليد، ولهذا نجد عدة دراسات وبحوث تطرقت وبادرت بتناول هذا الموضوع "أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تطوير سرعة رد الفعل أثناء الهجوم المعاكس في كرة اليد _صنف أكابر_ ونذكر من بينها:

الدراسة الأولى:

- قام الطالب دولة عبد الكريم في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر سنة 2016 والغرض منه هو اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم -

صنف أشبال - 15 - 17 سنة - زيان عاشور - الجلفة - اعتمادا على المنهج التجريبي، ثم اخذ عينة قصدية من لاعبي فريق بلدية مناعة ولاية المسيلة والتي ضمت 20 لاعب صنف أشبال من خلال اعطاء اختبار وبينت النتيجة أن هناك اثر ايجابي لبرنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم - صنف أشبال - 15 - 17 سنة .

الدراسة الثانية:

• قام الطالب حسام الدين شريط في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر سنة 2012 والغرض منه هو اقتراح برنامج تدريبي قائم على التدريب التكراري لتنمية السرعة القصوى و سرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة - جامعة ام البواقي - اعتمادا على المنهج التجريبي، ثم اخذ عينة تكونت من 24 لاعب بطريقة قصدية منتمين لنادي شباب باتنة المنتمي لحضيرة القسم الوطني الأول ولقد استخدم برنامج SPSS لمعرفة الفرق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وتوصلت الدراسة الى ان البرنامج المقترح القائم على التدريب التكراري يؤدي لتنمية السرعة القصوى وسرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة .

الدراسة الثالثة:

• قام الطالبة بوهجة يوسف - معافى حسام الدين - في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر سنة 2015 والغرض منه هو اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد - للفئة العمرية من 09 الى 12 سنة - جامعة محمد الشريف مساعدية - سوق أهراس - اعتمادا على المنهج التجريبي، ثم اخذ عينة من لاعبي النوادي الولائية لكرة اليد لفئة 09-12 سنة من خلال اعطاء اختبار وبينت النتيجة أن اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد - للفئة العمرية من 09 الى 12 سنة يأتي ايجابا على المستوى الرياضي للاعبين.

8- ملخص الدراسات السابقة والمشابهة وعلاقتها بالبحث

إن للدراسات السابقة والمشابهة أهمية معتبرة للباحث، لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه وتركيبه تركيبا خطيا ومعلوماتيا بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو المعلومة فالدراسة التي تناولها بحثنا تصب كلها في مصب واحد وهو صفة السرعة التي هي موضوع بحثنا، وقد قام الباحثين بدراساتهم مستعملين في معظم مراحل البحث المنهج التجريبي، كما أن الهدف لكل من هذه الأبحاث هو تطوير صفة السرعة لدى مختلف الأطوار - وبالنظر إلى هاته المذكرات نلاحظ ونشاهد أن هذه الأبحاث لها اتصال يكاد يكون مباشرا مع موضوع بحثنا، لذا فقد استعملناهما كمراجع ومصادر للغلو في بحثنا بشكل

عميق للوصول إلى النتائج المدققة وهذا باستغلال النتائج والتوصيات التي قام بها الباحثين - ومن هنا نرى أن كل بحث يكون تكميلاً لبحث آخر، وأن كل بحث يكون منطلق لبحث آخر.

فهكذا كان الباحثين المعتمدين لبحثنا الذي بدوره سيكون ركيزة لبحوث أخرى تأتي بعده، وبرهاننا على ذلك درسنا الفرضيات والإشكالية والأهداف المتبعة من لدن الباحثين وغيرها من البحوث التي لم تسجلها، فوجدنا أن هذه الأبحاث تحاول إعطاء السبيل لتنمية السرعة وسرعة رد الفعل وبناء برنامج واقتراح طرق ووسائل التحقيق الأهداف المرجوة لما توصلت إليه باقي البحوث لقد قمنا بهذه الدراسة وأولاً إيجاد النقاط المشتركة بينها وبين بحثنا، والتي ارتأينا أنها تخدم هذه الدراسة وتدعمها موضح النقاط الإيجابية والسلبية للسرعة، والتي تعتبر العنصر الهام والرئيسي للأداء الحركي، لذا يجب على المدربين وأهل الاختصاص معرفة هذه النقاط وبالتالي التطوير والتأثير على صفة السرعة في الإتجاه الإيجابي الذي يخدم اللاعبين ويعود عليه بالنتائج الصحية والرياضية الجيدة - .

9- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة تمكن من الوصول وتحديد النقاط المهمة في الدراسات السابقة والدراسة الحالية وكانت على النحو التالي:

استفاد الباحث من الدراسات السابقة لإجرائها في بيئة وطبيعة تختلف عن البيئة التي اجري فيها الباحث هذه الدراسة .

المنهج

اتفقت بعض الدراسات السابقة على استخدام المنهج التدريبي لملائمته لمثل النوع من الدراسة والذي يتطلب إدخال المتغير التجريبي ومعرفة تأشيرة في المتغيرات .

الأهداف

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الإطار العام للدراسة فضلاً عن عرض ومناقشة النتائج .

ونتيجة لهذه النقاط والمؤشرات المعبرة عن أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إذا استعان الباحث بما لإجراءات بحثه من حيث وضع الوحدات والعينة والأدوات، وبذلك اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات المتشابهة من حيث الشكل واختلفت معهم في المضمون .

أداة الدراسة

اتفقت الدراسات السابقة على استعمال الاختبار (القبلي، البعدي) كأداة للدراسة .

عينة الدراسة

اتفقت دراستنا هذه مع الدراسة السابقة في أن العينة كانت من اللاعبين الناشطين في البطولات.

النتائج

بالنظر إلى هاته المذكرات نلاحظ ونشاهد أن هذه الأبحاث لها اتصال يكاد يكون مباشرا مع موضوع بحثنا، لذا اقد استعملناهما كمراجع ومصادر للمعلومات في بحثنا بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة وهذا وباستغلال التوصيات التي قام بها الباحثين وبرهانا على ذلك درسنا الفرضيات والإشكالية والأهداف المتبعة من هذه البحوث ووجدنا أنها تحاول إعطاء السبيل لتنمية السرعة وسرعة رد الفعل وبناء برنامج لتحقيق الأهداف المرجوة.

لقد قمنا بهذه الدراسة وحاولنا إيجاد النقاط المشتركة بينها وبين بحثنا، والتي رأينا أنها تخدم هذه الدراسة وتدعمها موضحة النقاط الإيجابية والسلبية للسرعة، والتي تعتبر العنصر الهام والرئيسي للأداء الحركي.

الجانب التطبيقي



المُحَصِّل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول في هذا الجزء الإمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا.

كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقديم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1- منهج الدراسة:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (mourise angers, 1996, P 58).

وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي يبين الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث (jean claud combessie, 1996, P 09).

وهو الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية (هاني بن ناصر الراجحي، 2003، ص 07).

ونحن نعلم أن المناهج تختلف تبعاً لنوع وأسلوب المنهج المتبع لهذا استخدمت المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة.

2- التصميم التجريبي:

تصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية (التجربة القبليّة والبعديّة):

هو أحد أشكال التصميمات التجريبية في المنهج التجريبي ويعتمد هذا الأخير على الخطوات الإجرائية الآتية:

- i. القيام بإجراء قياس قبلي على مجموعتين تجريبية وضابطة وذلك قبل إدخال تغيير لمتغير تجريبي.
- ii. إدخال تغيير في المتغير التجريبي.
- iii. القيام بإجراء قياس بعدي على المجموعة التجريبية بعد انتهاء التجربة وذلك بقياس تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.
- iv. حساب الفرق في القياس القبلي والبعدي تم اختبار دلالاته إحصائياً.

3- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في التجربة الاستطلاعية التي تعتبر مسندا، قمنا بزيارة الفريق لمعرفة مستوياته وكذا الإمكانيات المتوفرة لديه وهذا من اجل التوصل إلى أفضل الظروف لإجراء الدراسة وتجنب العراقيل التي يمكن ان تواجهنا خلال العمل الميداني، كما قابلنا الطاقم الفني وجميع اللاعبات وتم الاتفاق على القيام بالاختبارات.

4- مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع البحث على أنه تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق تلاميذ أو سكان أو لاعبين أو أي وحدات أخرى (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص 14)، ومجتمع البحث هنا هو فريق مولودية الوزنة - اناث - ولاية تبسة.

4-1- عينة البحث وكيفية اختيارها:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث" (رشيد زرواتي، 2007، ص 334).

كما تعتبر خطوة منهجية مهمة جدا وفي هذه الدراسة اعتمدنا على العينة القصدية والمتمثلة في فريق مولودية الوزنة والذي ينشط في القسم الثاني من الرابطة الوطنية وتضم 20 لاعبة مقسمين بالتساوي 10 لاعبات في المجموعة التجريبية و10 لاعبات في المجموعة الضابطة وقد وقع الاختيار عليها لأنها تتلائم مع أهداف البحث التي تهدف الى تحقيقها وكذلك لقرب المسافة واختصار الجهد والوقت والمال في سير البحث.

4-2- تكافئ مجموعتي البحث:

لأجل ضبط متغيرات البحث قام الباحث بإجراء تجانس وتكافئ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الوزن - الطول - العمر) وجرت معالجة هذه المتغيرات احصائيا عن طريق استخدام قانون (T-test) للتكافؤ والجدول التالي يبين ذلك.

الدلالة المعنوية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.335	2.49666	17.7000	4.73873	19.7000	العمر
غير دال	-0.602	4.88194	60.5000	3.77712	59.6000	الوزن
غير دال	1.933	0.05142	1.6300	.04035	1.6550	الطول
قيمة (ت) الجدولية = 2.101		مستوى الدلالة = 0.05		درجة الحرية = 18		

جدول رقم 01: يبين المعالم الإحصائية للتجانس وتكافئ مجموعتي البحث

تبين من الجدول رقم 01 انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لابعات المجموعتين في المتغيرات المدرجة في الجدول، مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

5- حدود الدراسة:

5-1- المجال الزمني: أجري هذا البحث في الفترة الممتدة من شهر نوفمبر إلى غاية شهر ماي لسنة 2022، حيث قسم لثلاث فترات خصصت الفترة الأولى (نوفمبر - ديسمبر - جانفي) في اختيار موضوع البحث ووضع إشكالية وفرضيات البحث أما الفترة الثانية (فيفري - مارس - أبريل)، قمنا فيها بالجانب التطبيقي وخلال هذه المدة قمنا بوضع موضوع بحثنا على شكل اختبار على العينة المختارة، وأخيرا كانت الفترة الثالثة والتي كانت في شهر ماي حيث قمنا بجمع النتائج وتحليلها والوصول إلى الاستنتاج العام ووضع خلاصة عامة.

5-2- المجال المكاني: من أجل الإحاطة بالمشكلة ومعرفة مختلف جوانبها، فقد وقع اختيارنا في دراسة هذه الإشكالية على فريق مولودية الوزنة - اناث - ولاية تبسة.

6- ضبط متغيرات الدراسة:

6-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفيض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل: وهو "البرنامج المقترح بأسلوب التدريب التكراري".

6-2- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص 219).

- تحديد المتغير التابع: وهو "سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس".

7- الأدوات المستخدمة:

7-1 - جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإمام بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا اختبارات بدنية (اختبار قبلي وبعدي) لقياس السرعة (سرعة رد الفعل) وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والهادف لتنمية الصفة المختبرة.

7-2- الاختبارات المستخدمة:

الاختبار الأول: اختبار قياس السرعة: 10 م سرعة من الوقوف دون كرة

هدف الاختبار:

- معرفة أقصى سرعة لكل لاعب باحتساب الزمن الذي استغرقه اللاعب في قطع مسافة 10 متر.
- السرعة الانتقالية للاعب.

- تحسين صفة سرعة رد الفعل لدي اللاعب.

وصف الاختبار: جري 10 م بأقصى سرعة ممكنة.

الأدوات اللازمة:

- ساعة إيقاف، مضمار، صفارة، شواخص.

الإجراءات:

- يتم تخطيط مكان أداء الاختبار إلى عدد مناسب من الحارات ويتوقف ذلك على الإمكانيات المتاحة خاصة عدد المحكمين.

تعليمات للمختبر:

- محاولة الجري بأقصى سرعة ممكنة.

- يتم حساب بدأ الاختبار مجرد بدأ الجري.

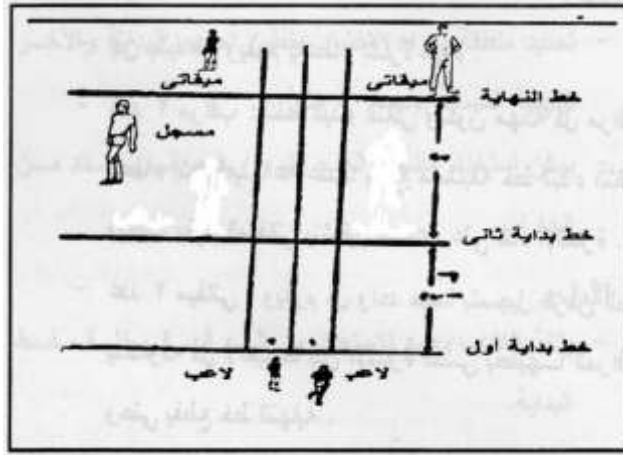
توجيهات للقائم بالاختبار:

- الوقوف في المكان المناسب ويكون الانطلاق بالوضع العالي.

- تفعيل الساعة مجرد الجري.

- توقيف الساعة بمجرد الوصول إلى خط النهاية.

- الجري يكون على شكل منافسة (حكمت عادل عزيز، 2007، صفحة 40).



شكل رقم 01: يبين اختبار سرعة 10 متر من الوقوف دون كرة

الاختبار الثاني: اختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد

الغرض:

- قياس سرعة الهجوم السريع الفردي لكرة اليد

الأدوات :

- الملعب، كرة، شواخص، شريط قياس

ميدان الاختبار:

- تحدد منطقتين أحدهما أ وهي العدو دون كرة والأخرى ب وهي منطقة استلام الكرة.

طريقة الأداء: يقف المختبر على نقطة البداية والكرة عند الحارس وعند سماع صافرة البدء ينطلق بأقصى سرعة له حتى يصل خط المنتصف يبدأ الحارس بمناولة الكرة مع ضمان أن يكون خط سير المختبر بشكل قطري على الهدف وعند اجتياز المختبر الغلامة الموجودة على الأرض والتي تمت نهاية المنطقة أ يتم إيقاف ساعة التوقيت الأولى وعند استلام المختبر الكرة يتم إيقاف ساعة التوقيت الثانية وتحديد مسافة نقطة الاستلام في المنطقة ب.

التسجيل:

وحدة القياس المعتمدة في الاختبار (م/ثا)

- يتم حساب السرعة الأولى من لحظة الانطلاق حتى اجتيازه المنطقة أ أو ذلك من خلال حساب الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة.

- يتم حساب السرعة الثانية من خلال المسافة بين نهاية المنطقة أ ومكان الاستلام في المنطقة ب وكذلك الزمن الذي يتم حسابه عن طريق اخذ الفرق بين السرعتين الأولى والثانية.

الشروط:

- المحاولة الناجحة هي التي تنتهي بالتهديف على المرمى دون النظر في نتيجة التهديف.
- تعطى ثلاث محاولات لكل لاعب وتعتمد المحاولة الأسرع.

تعد المحاولة الفاشلة:

- عند استلام الكرة في المنطقة أ.
- عند فشل حارس المرمى في إعطاء مناولة صحيحة.
- عند فشل المختبر في استلام الكرة (حكمت عادل عزيز، 2007، ص 49).

7-3- صدق وثبات أداة الدراسة:

7-3-1- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق

أساس بنتائج الاختبار (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، 1996، ص 321).

الثبات: إذا أجرى اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل لت كما كانت قائمة في المرة الأولى (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص 68).

الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وخط تجزئه أو تعصبين فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما نريدها أن تكون (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص 14).

المعاملات الاختبارات	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار	الدلالة الإحصائية
10 م سرعة من الوقوف دون كرة	0.89	0.90	0.05
اختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد	0.96	0.97	0.05

جدول رقم 02: يوضح معامل ثبات وصدق الاختبارات

8- الوسائل الاحصائية:

8-1- المتوسط الحسابي : وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس س 1، س 2، س 3، س 4، س ن على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي (محمد نصر الدين رضوان، ص 322).

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

حيث :

\bar{x} : المتوسط الحسابي .

$\sum x$: هي مجموع القيم .

n : عدد القيم .

8-2- الانحراف المعياري: وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثر من قضايا التحليل الاحصائي ويرمز له بالرمز ع فاذا كان، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة التالية:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

حيث :

s : الانحراف المعياري .

\bar{x} : المتوسط الحسابي .

x : قيمة عددية (نتيجة الاختبار) .

n : عدد العينة .

8-3- اختبار الفروق " ت " تم حسابه ببرنامج spss.

9- البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعبي كرة اليد وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسات ثم صياغة البرنامج بعد عرضه على مجموعة من الأساتذة الخبراء في مجال التدريب كما هو موضح في الملاحق.

حي يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمرينات خاصة بصفة سرعة رد الفعل ومهارة الهجوم المعاكس قصد تحسين مهارة الهجوم المعاكس، انطلاقا من بعض التجارب في مجال التدريب، وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال، وكانت مكونات الوحدة التدريبية كالتالي:

- الجزء البدائي: يطلق عليه أحيانا التسخين أو فترة التهيئة، تستدم في وحدة التدريب من أجل تهيئة العضلات وتنبية الجهاز العصبي المركزي والحركي، وزيادة النشاط الجهاز الدوري التنفسي.

- **الجزء الرئيسي:** يحتوي الجزء الرئيسي على التمارين التي تعمل على تحقيق هدف أو أهداف وحدة التدريب، وعامة تعطي التمارين التي ترفع من مستوى مهارة الدفاع من البسيطة الى الصعبة للأكابر والتي تحسن من أدائهم للمهارة.
- **الجزء الختامي:** يحتوي على تمارينات الاسترخاء والتهدئة، ويهدف هذا الجزء الى العودة باللاعب الى حالته الطبيعية قدر الإمكان، حيث يختار في هذه المرحلة تمارين تساعد على التخلص من التعب وتهدئة عمل الأجهزة الحيوية التي توفر للاعب كرة اليد الراحة النفسية.

ألاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة فصل تمهيدى للمرحلة التطبيقية الذي يعدنا للشرور في انجاز التحاليل والمناقشات والاستنتاجات وتهيئنا بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة لمعلومات مسبقة، ولأزم في هذا الميدان، حيث وضعنا في مستهله المنهج المتبع في هذا الموضوع ووصفنا أدوات وتقنيات البحث وكيفية اختيار العينة ومجالات البحث والوسائل الإحصائية وأخيرا البرنامج التدريبي المتبع.



الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينات البحث

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينات البحث التجريبية والضابطة من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبليّة عملت على معالجة مجموعة من الدرجات الخام المتحصل عليها وذلك باستخدام اختبار الدلالة المعنوية كما هو مبين في الجدول الموالي:

قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.101	0.018	0.12304	3.9960	0.11519	3.9970	10 متر سرعة من التوقف دون كرة
	-1.187	0.34764	5.5810	0.75385	5.2960	الهجوم السريع الفردى بالكرة
مستوى الدلالة = 0.05				درجة الحرية = 18		

جدول رقم 03: يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة باستخدام اختبار " الدلالة المعنوية SIG "

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال المعطيات الموضحة أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في جميع المتغيرات المعتمدة لتحقق من تكافؤ المجموعتين والتي هي (السرعة) حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي: (0.018، -1.187) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب (2.101) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية قدرت ب (18) وهذا يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين في هذه التغيرات.

2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينات البحث

2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار 10 م سرعة من الوقوف دون كرة:

الدلالة المعنوية	(T) الجدولية	(T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		سرعة 10 متر دون كرة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.829 لا توجد دلالة معنوية	2.101	0.018	0.09550	4.0010	0.11519	3.9970	المجموعة الضابطة
0.000 توجد دلالة معنوية			0.17360	3.1960	0.12304	3.9960	المجموعة التجريبية
مستوى الدلالة = 0.05			درجة الحرية = 18				

جدول رقم 04: يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لاختبار سرعة 10 متر من التوقف دون كرة

تحليل النتائج:

لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم 04 بالنسبة للمجموعة الضابطة ان قيمة المتوسط الحسابي للاختبار في القياس القبلي كانت تساوي 3.9970 بانحراف معياري قدر بـ 0.11519 وان قيمة المتوسط الحسابي للاختبار في القياس البعدي كانت تساوي القيمة تقريبا في القياس القبلي وكذلك قيمة الانحراف المعياري والتي قدرت بـ 0.115 وقيمة ت المحسوبة فيهم بـ 0.018 وهي أقل بكثير من قيمة ت الجدولية والتي قدرت بـ 2.101 وكذلك قيمة الدلالة المعنوية sig التي ساوت 0.829 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 درجة حرية 18 ومنه نجد بأن القيم قريبة التساوي وأنه تقريبا لا يوجد أي فرق بين الاختبار القبلي والبعدي وهذا يدل على عدم وجود أي فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار 10 متر سرعة من الوقوف دون كرة.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد تبين من خلال المعطيات المتحصل عليها أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في القياس القبلي كانت 3.996 بانحراف معياري قدر بـ 0.123 أما بالنسبة للقياس البعدي فان النتائج أعطت بأن المتوسط الحسابي قدر بـ 3.196 وبانحراف معياري 0.173 ومن هنا نجد

قيمة ت المحسوبة قدرت ب 11.621 والتي فاقت قيمة ت الجدولية بكثير وكذلك نرى بأن قيمة الدلالة المعنوية 0.000 كانت أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($\alpha \geq 0.000$) ومنه نستنتج أن هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية لاختبار 10 متر سرعة من التوقف دون كرة.

المقاييس الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	دلالة الفروق
قبلي	3.9960	0.12304	11.621	18	0.05	0.000	دال احصائيا
بعدي	3.1960	0.17360					

جدول رقم 05: يبين الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي للاختبار تساوي 3.9960 بانحراف معياري يساوي 0.12304 أما القياس البعدي فكان المتوسط الحسابي 3.1960 بانحراف معياري 0.17360 وقيمة ت 11.621 التي بدورها أكبر من قيمة ت الجدولية التي قدرت ب 2.101 وبدرجة حرية 18 ومستوى الدلالة 0.05 وهو أكبر من الدلالة المعنوية $SIG = 0.000$ ومنه فإن هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية لاختبار 10 م سرعة من الوقوف دون كرة.

مستوى الدلالة المعنوية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		اختبار 10 متر سرعة من الوقوف دون كرة
0.000 دال احصائيا	2.101	11.621	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
			4.0010	0.09550	المجموعة الضابطة
			3.1960	0.17360	المجموعة التجريبية
مستوى الدلالة = 0.05		درجة الحرية = 18			

جدول رقم 06: يبين نتائج الفرق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي

تحليل النتائج:

لقد تبين من خلال الجدول رقم 06 أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة لاختبار 10 م سرعة من الوقوف دون كرة كانت تساوي 3.996 بانحراف معياري يساوي 0.123 أما العينة التجريبية فكان

المتوسط الحسابي 3.196 بانحراف معياري 0.173 وقيمة ت 11.621 وبدرجة حرية 18 ومنه فان مستوى الدلالة 0.05 وهو أكبر من الدلالة المعنوية =SIG 0.000 ومنه نستنتج أن هناك فروق دالة احصائيا بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي لأن $\alpha \leq 0.000$

مناقشة النتائج:

يمكن مناقشة هذه المعطيات المتحصل عليها حسب النتائج المتوصل اليها في الدراسات السابقة والمرتبطة، حيث نجد ان التدريبات الخاصة بمهارة سرعة رد الفعل (اختبار 10 م سرعة من الوقوف دون كرة) المستخدمة قد ساعدت في تطوير سرعة رد الفعل اذ أن هناك تأثير في البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية بنتائج الاختبار والتي يعبر عنها من خلال المعالجة الاحصائية حيث تبين ان هناك فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية وانعدامها في القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة لنفس الاختبار.

وهذا ما يبين مرة أخرى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على أفراد العينة التجريبية لصفة سرعة رد الفعل وتفوقها على البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة.

2-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد:

مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		اختبار الهجوم السريع بالكرة المجموعة الضابطة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.266 لا توجد دلالة معنوية	2.101	-1.187	0.37819	5.5360	0.75385	5.2960	المجموعة الضابطة
0.002 توجد دلالة معنوية			0.35777	4.7870	0.34764	5.5810	المجموعة التجريبية
مستوى الدلالة = 0.05			درجة الحرية = 18				

جدول رقم 07: يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لاختبار الهجوم

السريع الفردي بكرة اليد

تحليل النتائج:

لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم 07 بالنسبة للمجموعة الضابطة ان قيمة المتوسط الحسابي للاختبار في القياس القبلي كانت تساوي 5.296 بانحراف معياري قدر ب0.753 وان قيمة المتوسط الحسابي للاختبار في القياس البعدي كانت شبه مماثلة لقيمة الاختبار القبلي وكذلك قيمة الانحراف المعياري والتي قدرت ب 0.378 وقيمة ت المحسوبة فيهم ب -1.187 وهي أقل بكثير من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب 2.101 وكذلك قيمة الدلالة المعنوية sig التي ساوت 0.266 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 بصورة ملحوظة وبدرجة حرية قدرت ب 18، ومنه نجد بأن القيم قريبة التساوي وأنه تقريبا لا يوجد أي فرق بين الاختبار القبلي والبعدي وهذا يدل على عدم وجود أي فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد تبين من خلال المعطيات المتحصل عليها أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار القبلي كانت 5.581 بانحراف معياري قدر ب 0.347 أما بالنسبة للقياس البعدي فان النتائج أعطت بأن المتوسط الحسابي قدر ب 4.787 وبانحراف معياري 0.357 ومن هنا نجد قيمة ت المحسوبة قدرت ب 4.168 والتي فاقت قيمة ت الجدولية بكثير وكذلك نرى بأن قيمة الدلالة المعنوية 0.002 كانت أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($\alpha \geq 0.002$) ومنه نستنتج أن هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار سرعة الهجوم السريع الفردي بكرة اليد.

المقاييس الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	دلالة الفروق
قبلي	5.5810	0.34764	4.186	18	0.05	0.002	دال
بعدي	4.7870	0.11314					احصائيا

جدول رقم 08: يبين الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي للاختبار تساوي 5.581 بانحراف معياري يساوي 0.347 أما القياس البعدي فكان المتوسط الحسابي 4.787 بانحراف معياري 0.113 وقيمة ت 4.186 وبدرجة حرية 18 ومستوى الدلالة 0.05 وهو أكبر من الدلالة المعنوية sig = 0.002 ومنه نستنتج أن هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد.

مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الهجوم السريع الفردي بالكرة
			المتوسط	الانحراف	
0.002 دال احصائيا	2.101	4.186	الحسابي	المعياري	المجموعة الضابطة
			5.5360	0.37819	
			4.7870	0.11314	
مستوى الدلالة = 0.05		درجة الحرية = 18			

جدول رقم 09: يبين الفرق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي

تحليل النتائج:

لقد تبين من خلال الجدول رقم 09 أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة لاختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد كانت تساوي 5.536 بانحراف معياري يساوي 0.378 أما العينة التجريبية فكان المتوسط الحسابي 4.787 بانحراف معياري 0.113 وقيمة ت 4.186 ودرجة حرية 18 ومستوى الدلالة 0.05 وهو أكبر من الدلالة المعنوية $\text{sig} = 0.002$ ومنه هناك فروق دالة احصائيا بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي لأن $\alpha \leq 0.002$

مناقشة النتائج:

يمكن مناقشة النتائج على ضوء نظريات التدريب الرياضي الحديث بجميع مجالاتها حيث ان تحسن صفة السرعة عموما وسرعة رد الفعل خصوصا من خلال نتائج اختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد عند استخدام البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، اذا يعود هذا التحسن الى الاتباع الجيد والمتوازن لمبادئ التدريب الرياضي بالبرنامج التدريبي المقترح ومنها الاستمرارية والتدرج، وينعكس هذا على مستوى الاداء الحركي في مهارة سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس والتي تتطلب التقنية الصحيحة في الاداء والتدريب المتواصل بالإضافة الى اللياقة الجيدة، ولا يتم ذلك الا من خلال توفر كفاءة عالية من حيث الدقة والتوافق والرشاقة المطلوبة في هذه المهارة الحركية.

3- تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

من خلال الاستنتاجات المتحصل عليها من المعطيات الموضحة في الجداول ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث كالتالي:

❖ مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال تحليل نتائج البحث ومن خلال الفرضية الأولى: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة سرعة رد الفعل في الهجوم المضاد في كرة اليد".

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات الخاصة بسرعة رد الفعل "اختبار 10 م سرعة من الوقوف دون كرة" واختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد" يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي وهذا ما تبينه النتائج المحصل عليها في الجداول رقم (04 - 05 - 06)، حيث تم توضيح الفروقات الحاصلة بين مستوى الدلالة والدلالة المعنوية للاختبارين والتي كانت لصالح القياس البعدي أي أن البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث الذي طبق أدى الى تنمية سرعة رد الفعل بصورة واضحة و جلية.

ويرى الباحث أن هذه النتائج المتحصل عليها تتطابق بصفة كبيرة مع نتائج الأبحاث السابقة من حيث التأثير ما اتفق مع دراسة ماهر احمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف سنة 2003 م التي تنص على" تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم" بحث توصلنا إلى أن هناك فرق دال إحصائياً في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، حيث أكدت هذه الدراسات إمكانية تنمية سرعة رد الفعل نتيجة برامج متدرجة ومصممة بدقة، ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقاً للإطار المرجعي النظري للبحث وآراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي اعتمد في تطبيقه على الأسلوب التكراري بشكل خاص والتي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة واستعادة الشفاء كاملاً قبل البدء بالتكرار التالي للتمارين المنجزة، وعن هذه التمرينات المقترحة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلاً عن التكرارات مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب يصل إلى مستوى أعلى في السرعة خلال تنفيذ هذه التمرينات ، كذلك التنوع في استخدام التمرينات أدى إلى إبعاد الملل عن اللاعبين ودفعهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمرينات المتنوعة تجعل اللاعب متشوقاً على التدريب وتحفيز مجاميع عضلية مختلفة وبحسب نوع التمرين.

ويعزو الباحثون أيضا سبب التفوق في تطوير الصفات الحركية إلى فاعلية التمرينات البدنية المقترحة والى المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض إذ يذكر ريسان خريط 1988 أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد الخاص (ريسان خريط، 1988، ص 202)، وعليه يمكننا القول بأن الفرضية الأولى تحققت.

❖ مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال تحليل نتائج البحث وفي ضوء الفرضية الثانية والتي على النحو التالي: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في سرعة رد الفعل للهجوم المضاد بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي".

بينت المعالجة الاحصائية على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية في الاختبارات المهارية 10 م سرعة من الوقوف دون كرة واختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد.

وبعد المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينتين في هذه الاختبارات كما هو موضح في الجداول رقم (07-08-09) حيث أظهرت النتائج ان كل الفروق الحاصلة بين مستوى الدلالة والدلالة المعنوية للاختبارات البعدية لها دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية.

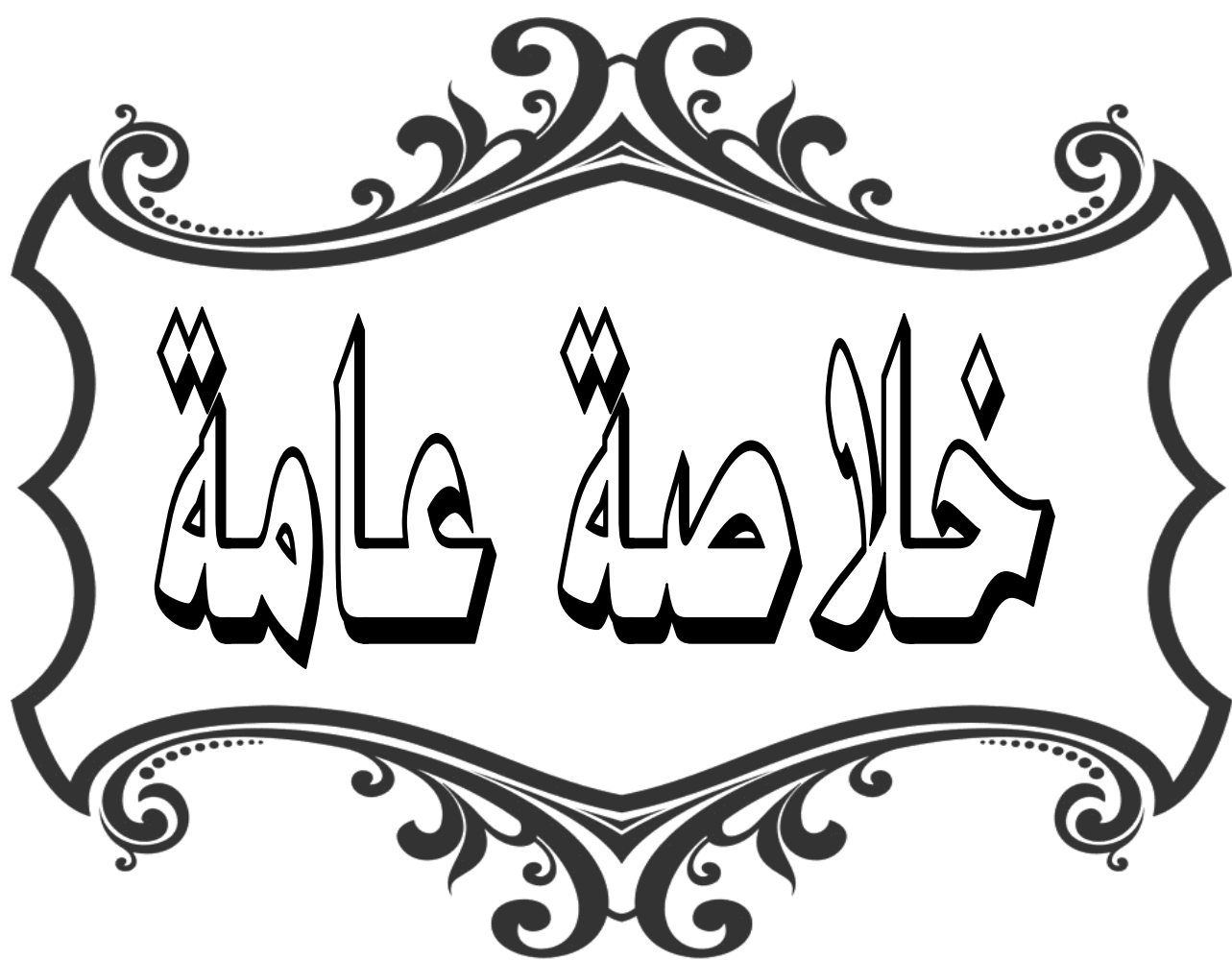
بحيث يتضح من خلال النتائج السابقة بأن هناك تطورا واضحا عند أفراد العينة في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية وينسب الباحث ذلك الفرق الحاصل بين الاختبارين إلى المنهج التدريبي الخاص بتنمية السرعة في التمارين و الذي كان له دور كبير في تطوير سرعة رد الفعل بحيث كان لها تأثير ايجابي في تطور الأداء في كرة اليد، إذ يعتمد الفرد عند الأداء في كرة اليد ويشكل كبير جدا على السرعة والتي تمكنه من مجاراة متطلبات اللعب وبما يجعله قادرا على الحركة وبمستوى عالي وتنفيذ واجبه بشكل تام وهذا ينفق أيضا مع رأي عقيل عبد الله الكاتب في إن الإعداد البدني هو أحد مقومات النجاح في أداء النشاط الرياضي، وهو الخطوة الأولى لبداية تحقيق الإنجاز العالي (عقيل عبد الكاتب، 1988، ص 17).

كما اتفق مع دراسة فائق قاسم حسين التي تنص على أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم" بحيث توصل إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وكذلك المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس).

وأوصى الباحث بتزويد الفريق لاعتماد هذه الدراسة حتى تسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، واعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للارتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين مما سبق نستخلص أن هذه النتائج ترجع لأثر البرنامج التدريبي لسرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس وعليه نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

❖ مناقشة الفرضية العامة:

من خلال تحليل نتائج الفرضية العامة والتي صيغت على النحو التالي: "البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري اثر ايجابي في تطوير سرعة رد الفعل اثناء الهجوم المعاكس في كرة اليد". يتبين لنا من خلال البحث ان هذه النتائج تجيب على العديد من الأسئلة المطروحة من قبل المدربين واللاعبين عن تدريب سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس في كرة اليد، وتوضح العديد من المفاهيم الخاطئة حول هذه المهارة وطريقة التدريب فيها، حيث يرى البعض انه يمكن تعليم مهارة سرعة رد الفعل دون برنامج تدريبي مخصص وكما يرى البعض الآخر أن انجاز برنامج تدريبي لمهارة سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد يعيق ويؤثر سلبا على المردود المهاري للاعبين من حيث تأثيره على المهارات الاخرى. ومنه نستخلص أن لكل برنامج تدريبي حدوده الخاصة من المتطلبات الواقعية والمعطيات من القدرات المعنوية والمادية ومن حيث الأهداف والتخطيط للفريق حيث يعتبر التحضير لسرعة رد الفعل عامة ولسرعة رد الفعل للهجوم المعاكس خاصة مساعدا على تحسين وتطوير بعض المهارات المكتسبة كمهارات الدفاع السريع والهجوم الخاطف والمعاكس، وهذا ما توصلنا اليه في هذه الدراسة.



خلاصة عالمه

خلاصة عامة:

يعتبر التدريب الرياضي من أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير الصفات البدنية للرياضيين وكذا تحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق، ونظرا للأهمية الخاصة لصفة السرعة في رياضة كرة اليد الحديثة وجب الاهتمام بتطويرها بأنواع وطرق تدريب السرعة المختلفة ومعرفة مدى تأثيرها على باقي الصفات البدنية والمهارية الأخرى.

ومن خلال مناقشتنا لفرضيات الدراسة ومن النتائج المتحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضيتين الجزئيتين من خلال التوصل إلى:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس في كرة اليد ولصالح الاختبار البعدي لاختبار 10 م سرعة من الوقوف دون كرة واختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الاختبار البعدي وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها في الاختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة رد الفعل للهجوم المعاكس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الاختبار البعدي وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها في الاختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

وبعد مناقشة نتائج الفرضيتين الجزئيتين تم التوصل إلى ما يلي:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس في كرة اليد".

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة رد الفعل للهجوم المعاكس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي"

ومنه نستنتج أن الفرضية العامة والتي تقر بأن للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري اثر ايجابي في تطوير سرعة رد الفعل أثناء الهجوم المعاكس في كرة اليد". قد تحققت.

لقد كان غرض موضوعنا هذا إبراز وتبيان الأهمية البالغة لصفة السرعة عامة ولصفة سرعة رد الفعل خاصة وطرق تطويرهما وتأثيرهما على باقي الصفات في رياضة كرة اليد.

وفي هذا الموضوع سلطنا الضوء في الخلفية النظرية على التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي وكذا صفة السرعة متخصصين في سرعة رد الفعل وأيضاً الهجوم وبصفة خاصة الهجوم المعاكس وأخيراً تناولنا كرة اليد بتاريخها وحاضرها، أما في الجانب التطبيقي فمن خلال القياسات القبليّة والبعديّة على أفراد العينة،

توصلنا إلى النتائج المتحصل عليها تبين أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الخاصة بالسرعة وهو الأفضل لتطوير صفة سرعة رد الفعل ويتضح ذلك في الفرضيتين الأولى والثانية.

ولهذا فمن الملزم على مدربي كرة اليد التنوع في مختلف الوسائل والطرق والأساليب التدريبية المستخدمة في تحسين الصفة أثناء الحصة التدريبية لفرق كرة اليد، وهذا يؤدي لا محالة إلى تنمية وتطوير صفة سرعة رد الفعل والتي تساهم بدورها في تحسين مستوى الرياضي.

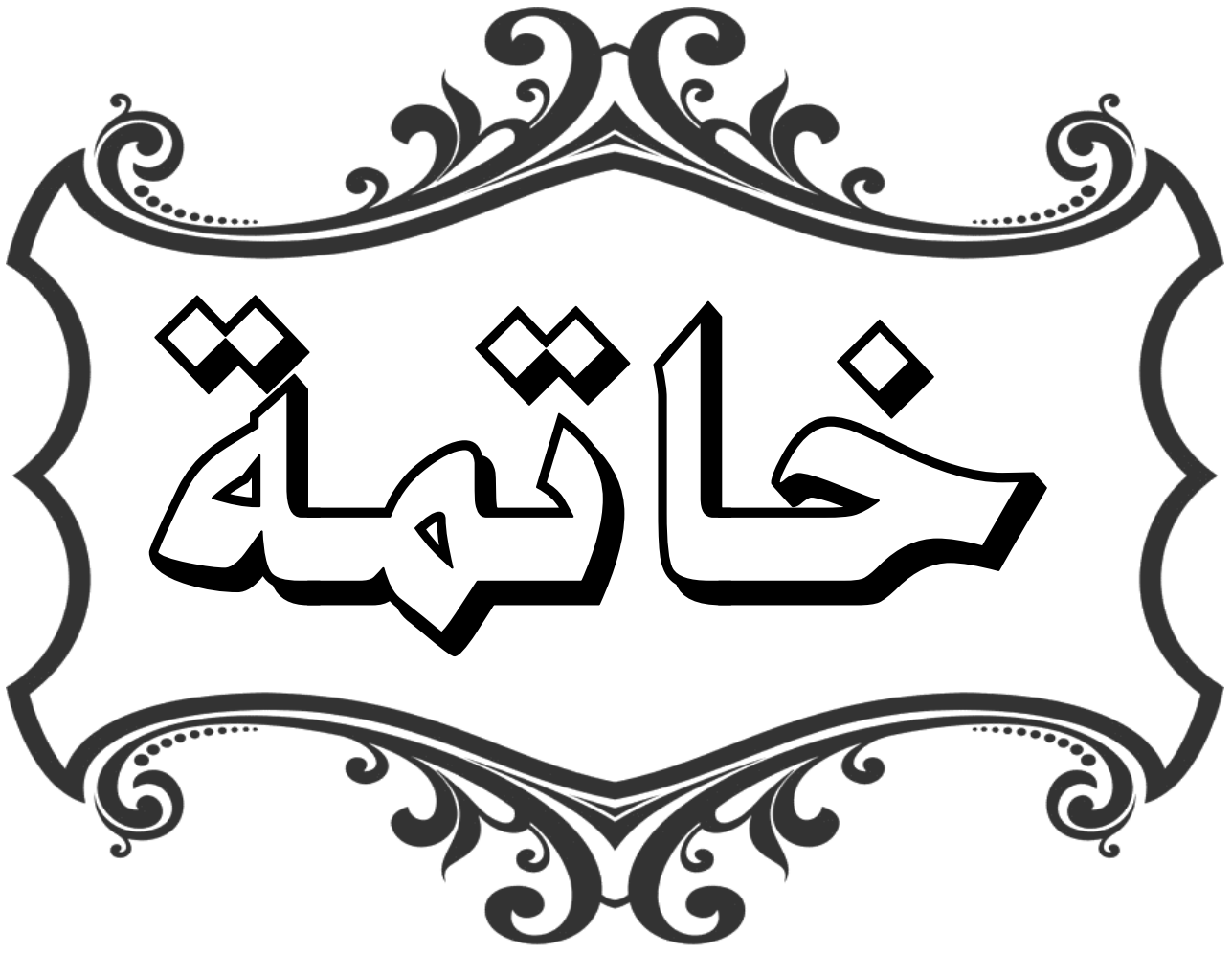
ومن خلال هذا كله والنتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة على التساؤل المطروح في الإشكالية:
"البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري اثر ايجابي في تطوير سرعة رد الفعل اثناء الهجوم المعاكس في كرة اليد".

وعلى الرغم من الجهد المبذول نرى بأننا لم نوفى الموضوع حقه نظرا لأهمية وتشعب فروعه لكن نأمل أنه ساهم ولو بقدر قليل في إبراز أهمية تطوير صفة سرعة رد الفعل في الهجوم المضاد في كرة اليد. وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا وأن يكون سندا وعونا يقندى به في مختلف البحوث والمواضيع إن شاء الله.

الأفراح والمناسبات

الاقتراحات المستقبلية:

- ❖ العمل علي تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد علي الأساليب العلمية من تدريب المستويات.
- ❖ معرفة تأثير بعض أساليب التدريب الرياضي الأخرى في تطبيق القدرات البدنية والمهارية.
- ❖ العمل علي الربط بين العمل البدني والمهارى والتدريب العقلي.
- ❖ تفعيل الآليات الفعلية لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة في هذا الميدان.
- ❖ الاعتماد علي الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة.
- ❖ الاهتمام بالفئات الشبابية في كرة اليد في المستويات غير النخبوية لأنها تمثل واقع التدريب الرياضي.
- ❖ إسناد المهام التدريبية إلى كفاءات لها الدراية التامة بآليات التدريب الرياضي.
- ❖ يكون هذا البحث مفتاح بحوث أخرى تعمل علي تطويره وتحسينه.
- ❖ محاولة التركيز علي الاستراتيجيات طويلة المدى لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة والهادفة.
- ❖ توفير مصادر الدعم لتطبيق مثل هذه البرامج التدريبية من أجل الاثراء العملي وتوفير البديل التدريبي.



خاتمة

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالج معينة، فالتدريب الرياضي كعلم قائم بذاته وأصوله صار مصدرا مهما لباقي العلوم وملجأ أساسيا لها لما له من برامج وتطبيقات تخدم وبشكل فعلي العلوم الإنسانية والدقيقة وأضحت بذلك الواصل الرئيسي بينهما، الشيء الذي يسمح بتكوين أفراد وطاقت بشرية تعمل على النمو والعمل.

والتدريب الرياضي يسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من ناحيته النفسية والبدنية والاجتماعية تمكنه من الانعكاس الإيجابي على الجانب الاقتصادي والسياسي.

ولقد خطى التدريب الرياضي في كرة القدم خطوة ملموسة من خلال إصدار المناهج والتكوين القاعدي من خلال الفئات الصغرى، كان الهدف منها تعليم المهارات والتقنيات والاستعدادات البدنية والنفسية، لكن التوزيع الزمني للحصص وحجمها اختزل بعض الأهداف وهو ما انعكس على الاستعداد البدني ومكوناته الذي كان من ضمنه صفتي السرعة والمرونة.

حيث تعتبران صفة السرعة من أهم الصفات البدنية التي يجب توافرها والعمل على تنميتها كونها قاعدة أساسية لباقي الصفات، ومن أجل هذا جاء بحثنا ليرى مدى تطور صفة سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس عند لاعبي كرة اليد لنادي مولودية الونزة ولاية تبسة - اناث - الناشط في القسم الوطني الثاني من خلال برنامج تدريب رياضي مقترح وكيفية تنميتها.

ويندرج بحثنا في هذا السياق على أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب التكراري في تنمية صفة سرعة رد الفعل للهجوم المعاكس في كرة اليد وشملت عينة البحث 20 لاعبة، للموسم الرياضي (2021-2022)، حيث طبق عليهم الاختبارات القبلية لكشف مستوى السرعة لدى اللاعبات اللواتي تم وضعهن تحت التجربة مدة شهرين تقريبا، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة أثر البرنامج المقترح في تطوير صفة سرعة رد الفعل للهجوم المعاكس في كرة اليد.

ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي بأن هناك فروق واضحة حيث كان مستوى تنمية صفة السرعة لدى لاعبات كرة اليد في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابا على المستوى البدني عند اللاعبات، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة.

ختاما نأمل ونرجو أن نكون قد وفقنا في عملنا المتواضع، ونتمنى أن يكون بحثنا هذا مرجعا يستند به في بحوث أخرى في هذا المجال.

فائمة المراجع

أ/ المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي 1993.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، 1994.
- 3- أحمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ج1، ط2، 1987.
- 4- أحمد عربي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014.
- 5- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998.
- 6- بسطويسي أحمد، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- 7- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، د. ط، 1999.
- 8- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والفكر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
- 9- ريسان خربيط: التدريب الرياضي، الموصل جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- 10- عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 1996.
- 11- عصام عبد الخالق التدريب الرياضي، نظرية تطبيقات، دار المعارف، القاهرة، ط 1، 2003.
- 12- عمرو أبو الجود وجمال النمكى: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب وللنشر، القاهرة، مصر، 1997.
- 13- فيصل العياش، المهارة الحركية، ط1، دار الفكر العربي، 1987.
- 14- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- 15- كمال عبد الحميد، زينب فهمي، كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، ط2، دار الفكر العربي، 1978.
- 16- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، ط13، 1994.
- 17- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999.
- 18- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط3، 1996.
- 19- محمد رضا ابراهيم إسماعيل الدامغة، التنظي الميداني لنظريا وطرق التدريب الرياضي، بغداد - 2008.
- 20- محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ج1، ط2، 1987.
- 21- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991.

- 22- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 23- محمود حنفي مختار، أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دار الزهران، القاهرة، مصر، 1987.
- 24- مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، ط2، 1999.
- 25- مفتي إبراهيم حماد، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997.
- 26- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001.
- 27- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، ط7، القاهرة، 2002
- 28- مفتي إبراهيم حماد، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 29- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي القاهرة، ط1، 1997.
- 30- وجدي مصطفى الفتاح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة.

ب/ المذكرات والجرائد

- 31- باديس أحمد، مساهمة التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، 2015/2014، جامعة محند اولحاج، البويرة.
- 32- حسام عز الرجال إبراهيم الحملي، برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر، 2002 م.
- 33- روان محمد بن رزقة عبد القادر، اثر برنامج تدريبي مقترح لسرعة رد الفعل في تطوير بعض المهارات الدفاعية للملاكمين، زيان عاشور، الجلفة، 2017/2016.
- 34- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003. قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2003.
- 35- هاني بن ناصر الراجحي، التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، دراسة ميدانية على إدارة جوازات الصفر جدة، رسالة ماجستير، سنة 2002.

ج/ المراجع باللغة الاجنبية

- 36- Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot, Paris, 1995.
- 37- D.rivere, « les conseils d'un entraineur à ses joueurs », édition vigot, paris, 1989.
- 38- D. costantini, « hand Ball », édition revue EPS, paris, 1997 .
- 39- équipe de performance , mémoire no publié de DES/INFS/STS-Alger, 2005.
- 40- J.Czer Winski, « hand ball » publication, INSEP, 1980.
- 41- J.Weinecik, «Manuel de l'entraînement », édition vigot, paris, 1993.

- 42- jean claud combessie –la mètode en sociologie (série approches), Ed casbah-Alger-la découverte-paris-1996.
- 43- Herst Kailer: Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition, Ed Vigot, Paris, 1989.
- 44- Imane N, « étude de la contre attaque chez notre équipe nationale seniors.
- 45- Arm .wikipedia.org
- 46- Mourise angers-initiation pratique à la méthodologie des science humains –Ed: casbah/Alger-cec-qubes-1996.
- 47- M. Meneller, « manuel de spécialisation de hand Ball », ibid.
- 48- Salama imansouran, importance de la contre attaque chez notre.
- 49- Planification Et Entraînement D'une Equipe De H.B De Haute Performance .O.P .V, Alger.

الاملا حى

اختبار قياس السرعة 10 م سرعة من الوقوف دون كرة و اختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد:

الاختبار الأول : اختبار قياس السرعة 10 م سرعة من الوقوف دون كرة:

هدف الاختبار:

_ معرفة أقصى سرعة لكل لاعب باحتساب الزمن الذي استغرقه اللاعب في قطع مسافة 10 متر.

_ السرعة الانتقالية للاعب.

_ تحسين صفة سرعة رد الفعل لدي اللاعب.

وصف الاختبار: جري 10 م بأقصى سرعة ممكنة.

الأدوات اللازمة:

ساعة إيقاف، مضمار، صفارة، شواخص.

الإجراءات :

يتم تخطيط مكان أداء الاختبار إلي عدد مناسب من الحارات ويتوقف ذلك علي الإمكانيات المتاحة خاصة عدد المحكمين.

تعليمات للمختبر:

_ محاولة الجري بأقصى سرعة ممكنة.

_ يتم حساب بدأ الاختبار مجرد بدأ الجري.

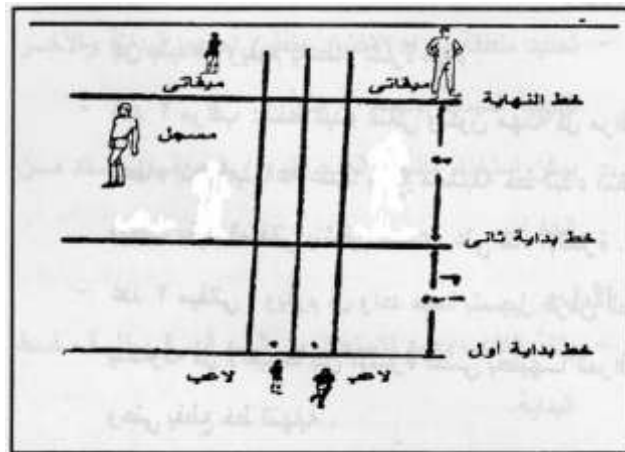
توجيهات للقائم بالاختبار:

_ الوقوف في المكان المناسب ويكون الانطلاق بالوضع العالي.

_ تفعيل الساعة مجرد الجري.

_ توقيف الساعة بمجرد الوصول إلي خط النهاية.

_ الجري يكون على شكل منافسة.



شكل يبين اختبار سرعة 10 متر بدون كرة

الاختبار الثاني : اختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد

الغرض: قياس سرعة الهجوم السريع الفردي لكرة اليد

الأدوات : الملعب ، كرة ، شواخص ، شريط قياس

ميدان الاختبار : تحدد منطقتين أحدهما أ و هي العدو دون كرة و الأخرى ب و هي منطقة استلام الكرة

طريقة الأداء : يقف المختبر على نقطة البداية و الكرة عند الحارس و عند سماع صافرة البدء ينطلق

بأقصى سرعة له حتى يصل خط المنتصف يبدأ الحارس بمناولة الكرة مع ضمان أن يكون خط سير المختبر

بشكل قطري على الهدف و عند اجتياز المختبر الغلامة الموجودة على الأرض و التي تمت نهاية المنطقة أ

يتم إيقاف ساعة التوقيت الأولى و عند استلام المختبر الكرة يتم إيقاف ساعة التوقيت الثانية و تحديد مسافة

نقطة الاستلام في المنطقة ب.

التسجيل : وحدة القياس المعتمدة في الاختبار (م/ثا)

- يتم حساب السرعة الأولى من لحظة الانطلاق حتى اجتيازه المنطقة أو ذلك من خلال حساب الزمن

الذي استغرقه في قطع المسافة.

- يتم حساب السرعة الثانية من خلال المسافة بين نهاية المنطقة أ و مكان الاستلام في المنطقة ب و

كذلك الزمن الذي يتم حسابه عن طريق اخذ الفرق بين سرعتين الأولى و الثانية.

الشروط :

- المحاولة الناجحة هي التي تنتهي بالتهديف على المرمى دون النظر في نتيجة التهديف.

- تعطى ثلاث محاولات لكل لاعب و تعتمد المحاولة الأسرع.

تعد المحاولة الفاشلة:

- عند استلام الكرة في المنطقة أ

- عند فشل حارس المرمى في إعطاء مناولة صحيحة

- عند فشل المختبر في استلام الكرة



الطاقم الفني
لفريق مولودية الونزة لكرة اليد – إناث –
الموسم الرياضي 2021/2022

الرقم	اللقب والاسم	تاريخ ومكان الميلاد
01	قبلي مراد	1968/10/14 العوينات
02	غريب بوعلام	1981/01/04 الونزة
03	جدي النوري	1970/03/19 عين الزرقاء
04	قبيل سمير	1983/06/05 مسكيانة



قائمة لاعبات
فريق مولودية الوزنة لكرة اليد - إناث -
الموسم الرياضي 2021/2022

العينة التجريبية			العينة الضابطة		
التاريخ ومكان الميلاد	اللقب والاسم	الرقم	التاريخ ومكان الميلاد	اللقب والاسم	الرقم
2003/12/27 مسكيانة	حابس كاهنة	01	1990/01/01 الوزنة	خلافية لندة	01
2006/05/27 مسكيانة	غريب كنزة	02	2000/08/09 مسكيانة	روايقية آية	02
2003/01/28 الوزنة	باجي وجينة	03	2001/07/21 مسكيانة	صباحي فاطمة الزهراء	03
2004/05/12 مسكيانة	فريتح علياء	04	2006/07/04 مسكيانة	قعقاع حياة	04
2002/12/18 الوزنة	مزوز صفاء	05	2005/10/24 مسكيانة	بوعفان هية الله	05
2007/12/27 الوزنة	روايقية جهاد	06	2006/12/04 تبسة	عبيد إيثار الملاك	06
2007/05/07 مسكيانة	شيباني وفاء	07	2003/05/24 مسكيانة	حداد دلولة	07
2007/03/10 تبسة	قاقاع ریحان	08	2002/11/26 الوزنة	جبار شيماء	08
2001/09/19 مسكيانة	شبوط عبير	09	2007/01/03 تبسة	مراحي رتاج	09
2000/01/06 مسكيانة	زهار ياسمين	10	2002/01/04 بسكرة	زكراوي سمية	10

SEANCE CATEGORIE SENIORS N°01

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

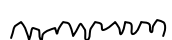
L'objectif de la séance : تقييم تشخيصي

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		<p>جمع الالعاب و التعرف عليهن ،شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب.</p> <p>تسخين عام الفرق بقيادة قائدة الفريق.</p> <p>تسخين خاص مع تحضير الأطراف العلوية والسفلية.</p> <p>تمارين التقوية و الاطالة.</p>		<p>القيام بمختلف الحركات الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية.</p> <p>احترام مراحل التسخين.</p> <p>ترك المسافات بين أعضاء الفوج.</p> <p>نأخذ بعين الاعتبار نوعية التسخين.</p>
étape de base		<p>بناء منافسة و معرفة مستوى الفريق و مستوى كل لاعبة على حدى، وكذا معرفة مدي تناسق لعب الالعاب بعضهم ببعض</p> <p>فريق ضد فريق داخل الملعب مع احترام الحكم و قانون اللعبة .</p> <p>عدم استعمال العنف مع محاولة تحقيق أحسن نتيجة و اداء أفضل.</p> <p>محاولة اللعب مع مشاركة الجماعية.</p>		<p>حث الالعاب على التوزع في الميدان والعمل بالكرة وتمريها مع بقية الالعاب و لعب دور فعال و ايجابي مع الآخرين</p>

Etape finale		تمارين المرونة و الاسترخاء . مناقشة لهدف و مجريات المباراة		مراقبة حالة اللاعبين النفسية التقييم الذاتي على مستوى كل لاعبة
--------------	--	---	--	---

Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قنح



كرات



اللاعب

SEANCE CATEGORIE SENIORS N°02

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

L'objectif de la séance : تنمية السرعة عند حارس المرمى

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

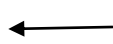
les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		تنظيم الالعاب، التحية الرياضية، شرح عنوان و هدف الحصّة *جري خفيف في الملعب 10 د *حركات مرونة التنفسية. 1 د *القيام بالتسخين من وضع الحركة (تدوير اليدين خلف الجذع، رفع الركبتين... 4 د. *تمارين تمهيدية (سرعة قصيرة) 5 د.		*الانتباه و الانضباط. *التسخين الجيد لتفادي الاصابات. *التركيز على الاطراف السفلية. *التسويق بين الاطراف.
étape de base		التمرين 1: التسديد على حارس المرمى من منطقة 7 امتار ثم منطقة 9 امتار بشكل متواصل و سريع بتكرار 4×20 تسديدة لكل من الحارستين اتقوم الحارستين بالصد.		*تفادي الخشونة و الاحتكاك. *الدقة في اللعب و احترام محدود اللعبة. *تطبيق مبادئ اللعبة

étape de base	<p>التمرين 2: تقوم اللاعبين بالتوزع على نصف الميدان من اليمين الى اليسار و العكس ثم التسديد على الحارسة بشكل متدرج ومتواصل سريع من اليمين الى اليسار والعكس مدة العمل 2د×5 الراحة 30 ث.</p>		<p>*تفادي الخشونة و الاحتكاك. *الدقة في اللعب و احترام محدود اللعبة. *تطبيق مبادئ اللعبة</p>
	<p>التمرين 3: يقف كل اللاعبين في منتصف الملعب الواحدة تلوى الاخرى حاملين الكرات عند سماع الاشارة ينطلقن للتسديد على الحارسة و يشترط هنا ان تكون التسديدة موجهة الى اسفل المرمى، وكذلك على الحارسة ان تقوم بصد الكرة من وضعية الوقوف الى الجلوس بفتح الرجلين.</p>		
Etape finale	<p>جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ شهيق عميق،تمديد للعضلات مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.</p>		<p>*تقبل النقد. *تقديم الملاحظات. *المناقشة الجماعية.</p>

Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قمع



كرات



اللاعب

SEANCE CATEORIE SENIORS N°03

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

L'objectif de la séance: تنمية سرعة رد الفعل في الهجوم الخاطف الموسع و السريع

Entraîneur Zeghmich Ghanem

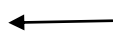
les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire	5 m	تنظيم الالعاب،التحية الرياضية،شرح عنوان و هدف الحصه *جري خفيف حول الملعب 10 د		*الانتباه و الانضباط. *التسخين الجيد لتفادي الاصابات. *ري دموي لكل الجسم. *التركيز على الاطراف السفلية. *التنسيق بين الاطراف.
	20m	*حركات مرونة التنفسية.1 د *القيام بالتسخين من وضع الحركة(تدوير اليدين نف الجذع،رفع الركبتين... 4 د. *تمارين تمهيدية(سرعة متوسطة)5 د.		
étape de base	10m	التمرين 1: نقسم الالعاب الى فوجين (أ،ب) كل لاعبة من أ تقابل لاعبة من ب بمسافة 1 متر،عند سماع الإشارة يهرب احدى الفوجين بسرعة قصوى ليحاول الفوج الأخر الامساك به.		*احترام الزملاء. *عدم تضييع الوقت. *احترام قوانين اللعبة.
		التمرين 2: كل لاعبة تقابل لاعبة اخرى بالظهر عند سماع اشارة البدى تنطلق احدى الاعبتان حاملة الكرة لتحاول لمس زميلتها في اللعب بالكرة.		

	30m	<p>التمرين 3: نقسم اللاعبين الى فوجين مع حارسي مرمى يقف الفوج الاول في نصف الملعب الاول و الثاني في نصف الملعب الثاني</p> <p>عند الاشارة تتطلق لاعبة من الفوج 1 و اخرى من فوج 2 بسرعة قصوى كل منهما باتجاه مرمى الفوج الاخر و في نفس الوقت تقوم الحارستان بحمل الكرات لتمررها للاعبتان ليحاووا التسجيل عليهما.</p>		<p>احترام الزملاء.</p> <p>*عدم تضييع الوقت.</p> <p>*احترام قوانين اللعبة.</p>
		<p>التمرين 4: توظيف كل المكتسبات في مقابلة</p>		
Etape finale	5mn	<p>جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ شهيق عميق،تمديد للعضلات</p> <p>مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.</p>		<p>*تقبل النقد.</p> <p>*تقديم الملاحظات.</p> <p>*المناقشة الجماعية.</p>

Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قمع



كرات



اللاعب

SEANCE CATEGORIE SENIORS N°04

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

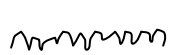
L'objectif de la séance: تنمية القدرة على التمرير و الاستلام الطويل:

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		تنظيم الالعاب، التحية الرياضية، شرح عنوان و هدف الحصّة *جري خفيف حول الملعب 10 د *حركات مرونة التنفسية. 1 د *القيام بالتسخين من وضع الحركة (تدوير اليدين نف الجدع، رفع الركبتين... 4 د. *لعبة شبه رياضية (10 à Passe) 5 د		*الانتباه و الانضباط. *التسخين الجيد لتفادي الاصابات. *ري دموي لكل الجسم. *التركيز على الاطراف العلوية. *التسويق بين الاطراف.
étape de base		التمرين 1: يقف كل لاعبان يقابلان بعضها البعض مسافة 20 متر و يقومان بالتمرير و الاستلام بينهما.		*مشاركة الجميع في التمرين. *احترام مبادئ اللعبة. *تفادي اللعب الخشن.
		التمرين 2: التمرير و الاستلام من وضعية الجنوس كل لاعبة تقابل لاعبة بمسافة 10 امتار.		*احترام قوانين اللعبة.

étape de base	<p>التمرين 3: نقسم اللاعبين الى فوجين مع حارس مرمى - و احد فوج في نصف الميدان 1 و فوج في نصف الميدان 2 من جهة الجناح عند الاشارة تنطلق للاعبة واحدة من كلا الفوجين لنصف الملعب، تمرر الحارسة الكرة للرقم 1 و الرقم 1 يمررها للرقم 2 و الرقم 2 يردها للحارس و الحارس للرقم 3 و هكذا...</p>		<p>* مشاركة الجميع في التمرين. * احترام مبادئ اللعبة. * تفادي اللعب الخشن. * احترام قوانين اللعبة.</p>
	<p>التمرين 5: اجراء مقابلة 30 دقيقة</p>		
Etape finale	<p>جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ شهيق عميق، تمديد للعضلات مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبات.</p>		<p>* تقبل النقد. * تقديم الملاحظات. * المناقشة الجماعية.</p>

Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قفع



كرات



اللاعب

SEANCE CATEGORIE SENIORS N°05

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

L'objectif de la séance : **توظيف تنطيط الكرة في الهجوم الخاطف**

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

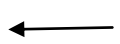
les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		تنظيم الالعاب، التحية الرياضية، شرح عنوان و هدف الحصّة *جري خفيف حول الملعب 10 د *حركات المرونة 1. د *القيام بالتسخين من وضع الثبات (تدوير اليدين، نف الجذع، رفع *الركبتين... 4 د. *تمارين تمهيدية (تنطيط الكرة) 5 د.		*الانتباه و الانضباط. *التسخين الجيد لتفادي الاصابات. *ري دموي لكل الجسم. *تسخين الاطراف العلوية و السفلية تسخيننا جيدا . *التنسيق بين الاطراف.
étape de base		التمرين 1: تحمل كل لاعبة كرة و تباشر في الركض و التنطيط بشكل بطيء و عند سماع الإشارة ينطلقن في الركض بأقصى سرعة مع التنطيط السريع للكرة.		*مشاركة الجميع في العمل. *احترام مبادئ اللعبة. *تفادي الخشونة و الاحتكاك. *احترام قوانين اللعبة.

étape de base	<p>التمرين 2: تقف لاعبة واحدة وراء كل لاعبة أخرى الأولى فقط تحمل الكرة عند سماع الإشارة تنطلق الأولى بأقصى سرعة مع التنطيط لتحاول تسجيل هدف و تنطلق معها الاخرى محاولة عرقلتها.</p>		<p>*مشاركة الجميع في العمل. *احترام مبادئ اللعبة. *تفادي الخشونة و الاحتكاك. *احترام قوانين اللعبة.</p>
	<p>التمرين 3: اجراء مقابلة نوضف من خلالها المكتسبات</p>		
Etape finale	<p>جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ شهيق عميق،تمديد للعضلات مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.</p>		<p>*تقبل النقد. *تقديم الملاحظات. *المناقشة الجماعية.</p>

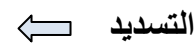
Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قمع



كرات



اللاعب

SEANCE CATEGORIE SENIORS N°06

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

L'objectif de la séance : تنمية القدرة على انهاء الهجمة بنجاح

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		تنظيم الالعاب، التحية الرياضية، شرح عنوان و هدف الحصّة *جري خفيف في الملعب 10 د *حركات مرونة التنفسية. 1 د *القيام بالتسخين من وضع الحركة (تدوير اليدين، نف الجذع، رفع الركبتين... 4 د. *تمرنات تمهيدية (سرعة قصيرة) 5 د.		*الانتباه و الانضباط. *التسخين الجيد لتفادي الاصابات. *ري دموي لكل الجسم. *تسخين الاطراف العلوية و السفلية تسخينا جيدا . *التنسيق بين الاطراف
étape de base		التمرين 1 : التمرين على المباشر على الحارس الواحدة تتوى الاخرى.		*مشاركة الجميع في التمرين. *الدقة في العمل. *تبادل الادوار اثناء اللعب. *احترام قوانين اللعبة.

étape de base	<p>التمرين 2: نقسم اللاعبين الى 3 افواج (1.2.3) و حارس مرمى، عمد سماع الإشارة ينطلق من كل فوج لاعبة واحدة باتجاه الحارسة يمررن الكرة بينهما ثم تقوم احدهن بالتسديد لإنهاء الهجمة.</p>		<p>*مشاركة الجميع في التمرين. *الدقة في العمل. *تبادل الادوار اثناء اللعب. *احترام قوانين اللعبة.</p>
	<p>التمرين 3:توظيف احدي انواع التقاطع لإنهاء هجمة مثل تقاطع (أ-3)</p>		
	<p>التمرين 4:اجراء مقابلة لتوظيف المكتسبات مدتها 30 دقيقة.</p>		
Etape finale	<p>جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ شهيق عميق،تمديد للعضلات مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.</p>		<p>*تقبل النقد. *تقديم الملاحظات. *المناقشة الجماعية.</p>

Les mots clés:

SEANCE CATEGORIE SENIORS N°07

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

L'objectif de la séance : تنمية الرؤية الجيدة للملعب عند اللاعب اثناء الجري

Entraîneur Zeghmich Ghanem

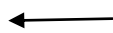
les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		تنظيم الالعاب، التحية الرياضية، شرح عنوان و هدف الحصّة *جري خفيف في الملعب 10 د *حركات مرونة التنفسية. 1 د *القيام بالتسخين من وضع الحركة (تدوير اليدين، نف الجذع، رفع الركبتين... 4 د. *تمارين تمهيدية (سرعة قصيرة) 5 د.		*الانتباه و الانضباط. *التسخين الجيد لتفادي الاصابات. *التركيز على الاطراف السفلية. *التنسيق بين الاطراف.
étape de base		التمرين 1: لعبة الميربات العشرين، نقوم بتقسيم الالعاب الى فوجين 1 و 2، الفريق الذي ينجز 20 تمريره دون ان يخسر الكرة يعتبر الفائز.		*مشاركة الجميع في التمرين. *تطبيق مبادئ اللعبة. *احترام وقت العمل و الراحة. *احترام مبادئ اللعبة. *تبادل الادوار اثناء اللعب

étape de base	<p>التمرين 2: يقوم كل اللاعبين بالركض العشوائي في الميدان، يعطي المدرب إشارة مرئية بيديه يرمز بها الى عدد معين، هذا العدد نفسه الذي على اللاعبين ان يشككته من خلال تجمعهم مع بعضهم البعض بسرعة قصوى.</p>		<p>* مشاركة الجميع في التمرين. * تطبيق مبادئ اللعبة. * احترام وقت العمل و الراحة. * احترام مبادئ اللعبة. * تبادل الادوار اثناء اللعب</p>
	<p>التمرين 3: يقف اللاعبين فوجا واحدا في نصف الملعب الاول حاملين الكرات، و يقف 2 من اللاعبين في نصف الملعب الثاني كإشارتين مرئيتين، تقوم لاعبة القادمة من الفوج بالركض للتسجيل، عند اقترابها من منطقة التسجيل، تقوم احدى اللاعبتان بإعطاء إشارة للاعبة القادمة صوب الهدف لكي تسجل من مكان لاعبة 2 هي التي تحدده بإشارة منها.</p>		
Etape finale	<p>جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ شهيق عميق، تمديد للعضلات مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.</p>		<p>* تقبل النقد. * تقديم الملاحظات. * المناقشة الجماعية.</p>

Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قمع



كرات



اللاعب

SEANCE CATEORIE SENIORS N°08

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

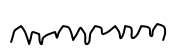
L'objectif de la séance : إجراء مقابلة في كرة اليد لتوظيف الهجوم المعاكس: .

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

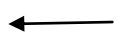
les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		تنظيم الالعاب، التحية الرياضية، شرح عنوان و هدف الحصّة *جري خفيف حول الملعب 10 د *حركات المرونة 1. د *القيام بالتسخين من وضع الحركة (تدوير اليدين، نف الجزع، رفع *الركبتين... 4 د. *تمرنات تمهيدية (تنطيط الكرة، التسديد، التمير... 5) د.		. الانتباه و الانضباط. *التسخين الجيد لتفادي الاصابات. *ري دموي لكل الجسم. *تسخين الاطراف العلوية و السفلية تسخيننا جيدا . *التنسيق بين الاطراف.
étape de base		مباراة في كرة اليد مدتها 60 دقيقة توظيف المكتسيات التطبيقية في الهجوم المعاكس مع الاخذ بعين الاعتبار القوانين الرسمية في كرة اليد .		*التحلي بالروح الرياضية. *التحلي بروح العمل الجماعي. *عدم تضييع الوقت . *استغلال الهجوم لصالحك. •

Etape finale		جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ شهيق عميق، تمديد للعضلات مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.		*تقبل النقد. *تقديم الملاحظات. *المناقشة الجماعية.
--------------	--	--	--	--

Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قمة



كرات



اللاعب

SEANCE CATEORIE SENIORS N°09

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

L'objectif de la séance : الهجوم المضاد السريع

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		المراقبة ، شرح هدف الحصة تسخين عام جري خفيف حول الملعب 10 د تسخين خاص القيام بحركات التسخين و التركيز على الاطراف السفلية و العلوية حركات مرونة عامة و خاصة التسخين بالاستعمال الكرات		التنظيم الجيد والانضباط استيعاب هدف الحصة التسخين الجيد تفادي الاصابات التمديد الجيد
étape de base		التمرين 1: تقسيم اللاعبين الى ثلاثة مجموعات بحيث تكون المجموعة (ا) اكبر من المجموعتين (ب ، س) يقوم اللاعب (ا) بتمرير الكرة الى اللاعب (ب) و يستمر بالجري نحوى المرمى كما هو موضح في الشكل يقوم اللاعب (ب) بدوره بتمرير الكرة الى اللاعب (س) الذي يمرر الكرة للاعب الاول (ا) و القيام بمضايقته ثم التسديد من طرف اللاعب (ا) عى حارس امرمى .		التركيز على سرعة اللاعب جقة في تمرير الكرة عدم لمس اللاعب (س) للاعب (ا) بال يكتفي بمضايقته فقط سرعة في اداء التمرير .

étape de base	<p>التمرين 2: يقسم اللاعبون كما هو موضح في الشكل ،يقوم اللاعب (س) بتمرير الكرة الى حارس المرمى ثم من الحارس الى اللاعب (ب) ،يقوم (ب) بالجري بالكرة مع التنطيط ثم قبل الوصول الى منطقة 9امتار يمررها للاعب (ا) يقوم اللاعب (ا) بالتسديد</p>	<p>فور ملاحظة اللاعب (س) للاعب (ب) مسكه للكرة يقوم بالجري نحوه لمضايقته فور ملاحظة اللاعب (ا) لمسك الحارس للكرة يقوم بالركض بالاتجاه المرمي المعاكس له</p>
	<p>التمرين 3: نقسم اللاعبين الى فوجين (ا) و (ب) و حارسي مرمى ،يقوم اللاعب (ب) بالركض الى منتصف الملعب و يستقبل الكرة من حارس المرمى 1 ثم يقوم بالتنطيط و التسديد على حارس المرمى 2 ،اللاعب (ا) يقوم بالركض نحو اللاعب (ب) قصد مضايقته فقط .</p>	<p>دقة في التمرير سرعة في الاداء فور ملاحظة الحارس للاعب (ب) وصوله للمنتصف يمرر له الكرة .</p>
	<p>التمرين 4: نوزع اللاعبين عبر الميدان سبعة ضد سبعة محاولين بذلك تطبيق ما سبق من التمرينات .</p>	<p>اعطاء توجيهات و ارشادات في المبارات</p>
Etape finale	<p>جري خفيف حول الملعب مع تمارينات الاطالة العضلية و التركيز على الاطراف الاكثر مشاركة في العمل. مناقشة هدف الحصة.</p>	<p>العودة بالرياضي الى الحالة الطبيعية من خلال تمارين الاطالة اعطاء توجيهات و ارشادات حول الهدف المسطر</p>

Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قمع



كرات



اللاعب

SEANCE CATEGORIE SENIORS N°10

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

L'objectif de la séance : التمرير و الاستلام الطويل مع السرعة:

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

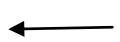
les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		<p>المراقبة ، شرح هدف الحصة تسخين عام جري خفيف حول الملعب تسخين خاص القيام بحركات التسخين و التركيز على الاطراف السفلية و العلوية و حركات مرونة عامة و خاصة التسخين بالاستعمال الكرات و التمرير من مسافات معينة (قصيرة،متوسطة طويلة) .</p>		<p>التنظيم الجيد والانضباط استيعاب هدف الحصة التسخين الجيد تفادي الاصابات التمديد الجيد</p>
étape de base		<p>التمرين 01: تقسيم اللاعبين الى فوجين (a .b.) و موضعهم كما هو موضح في الشكل ، و حارستي مرمى و كل حارسة لديها مجموعة من الكرات ، عند الاشارة تتطلق لاعبان بالاتجاه المرمى الثاني فيمرر لهم الحارس 1 الكرة ليقوموا بالتمرير و الاستقبال و انهاء الهجمة بالتسديد .</p>		<p>السرعة في الاداء الدقة في التمرير و الاستقبال محاولة اصابة الهدف عند التسديد يمرر الحارس اكرة للاعب في الوقت الملائم</p>

étape de base		<p>التمرين 02:</p> <p>تقسيم اللاعبين الى افواج كل فوج يتكون من ثلاثة (3) لاعبات و حارسين كل حارس في مرمى تطبيق تقنية crises cross على طول الملعب ذهابا و ايابا و انتهائها بالتسديد .</p>		<p>احترام الدور بين اللاعبين الدقة في التمرير و الاستقبال السرعة في الاداء</p>
		<p>التمرين 03:نقسم اللاعبين الى فريقين (ا) و (ب) و حارستي مرمى على طول الملعب تقوم احد اللاعبين من الفريق (ا) بتمرير الكرة الى الحارسة 1 و الانطلاق صوب الحارسة 2 ،ثم ترجع لها الحارسة 1 الكرة لتنتقل لاعبة اخري من نفس المجموعة في و تبادل التمرير و الاستقبال فيما بينهما كما هو موضح في الشكل .</p>		<p>الدقة في التمرير و الاستقبال فور ملاحظة اللاعبة 2 للاعبة 1 مسكها للكرة من طرف الحارسة تنطلق انهاء الهجمة بالتسديد عند انتهاء الهجمة الاولى تبدأ الهجمة الثانية من الفريق (ب)</p>
		<p>التمرين 04:</p> <p>تقسيم الفريق الى فوجين و اقامة مباراة موجهة بين الفوجين و تطبيق هدف الحصة.</p>		<p>التحلي بالروح الرياضية التحلي بروح العمل الجماعي عدم تضييع الوقت استغلال الهجوم لصالحك</p>
Etape finale		<p>جري خفيف حول الملعب مع تمارينات الاطالة العضلية و التركيز على الاطراف الاكثر مشاركة في العمل. مناقشة هدف الحصة.</p>		<p>العودة بالرياضي الى الحالة الطبيعية من خلال تمارين الاطالة اعطاء توجيهات و ارشادات حول الهدف المسطر</p>

Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة

التسديد



قمع



كرات



اللاعب

SEANCE CATEGORIE SENIORS N°11

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

L'objectif de la séance : الهجوم المضاد بالاستغلال الاجنحة مع غياب المدافع

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

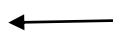
les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		<p>المراقبة ، شرح هدف الحصة تسخين عام جري خفيف حول الملعب 10 د تسخين خاص القيام بحركات التسخين و التركيز على الاطراف السفلية و العلوية حركات مرونة عامة و خاصة التسخين بالاستعمال الكرات</p>		<p>التنظيم الجيد والانضباط استيعاب هدف الحصة التسخين الجيد تفادي الاصابات التمديد الجيد</p>
étape de base		<p>تمرين 01: تقسيم اللاعبين الى فوجين (ا) و (ب) كما هو موضح في الشكل و حارس مرمر واحد، بجانب الحارس مجموعة من الكرات يمرر الحارس الكرة للاعبين بالدرو لكي يسدد تقوم اللاعبين بالدوران حول القمع.</p>		<p>دقة في تمرير و الاستلام محاولة الحارس للتصدي للكرات تمرر الكرة للاعبة من طرف الحارس فور وصولها منتصف الملعب .</p>

étape de base		<p>تمرين 02:</p> <p>نقسم اللاعبين الى فوجين (ا) و (ب) و حارستي مرمي كل حارسة و فوج في نصف ملعب كما هم في الشكل كل اللاعبين تحملن كرات ، تمرر الكرة الى الحارسة 1 و تركض بالاتجاه الحارسة 2 فتمرر لها الحارة 1 الكرة لتقوم هي بتنفيذ الهجمة المعاكسة .</p>		<p>السرعة في التنفيذ دقة في تمرير و الاستلام محاولة الحارس للتصدي للكرات تمرر الكرة للاعبه من طرف الحارس فور وصولها منتصف الملعب</p>
		<p>تمرين 03:</p> <p>تقسيم اللاعبين الى فوجين و اقامة منافسة تطبيقية موجهة بين الفوجين، مع الاخذ بعين الاعتبار توظيف المكتسيات التطبيقية في الهجوم المعاكس للأجحة.</p>		
Etape finale		<p>جري خفيف حول الملعب مع تمارينات الاطالة العضلية و التركيز على الاطراف الاكثر مشاركة في العمل. مناقشة هدف الحصة.</p>		<p>العودة بالرياضي الى الحالة الطبيعية من خلال تمارين الاطالة اعطاء توجيهات و ارشادات حول الهدف المسطر</p>

Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قمع



كرات



اللاعب

SEANCE CATEORIE SENIORS N°12

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

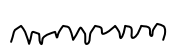
L'objectif de la séance : الهجوم المضاد بأكثر من لاعب مع وجود مدافع او اكثر

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		تنظيم الالعاب،التحية الرياضية،شرح عنوان و هدف الحصه جري خفيف في الملعب حركات مرونة التنفسية. القيام بالتسخين من وضع الحركة(تدوير اليدين،لف الجذع،رفع الركبتين. .. *تمرينات تمهيدية(سرعة قصيرة) .		التنظيم الجيد والانضباط استيعاب هدف الحصه التسخين الجيد تفادي الاصابات التمديد الجيد
étape de base		التمرين 01 نقسم الالعاب الى فريقين في كل نصف ملعب و تنفيذ لعبة شبه مباراة بدون حراس مرمى و تسجيل النقاط يكون بضرب الكرة في عارضة المرمى		يجب مراعاة قوانين اللعبة و تفادي الاخطاء التقنية و التكتيكية تحتسب نقطة اذا ضربت الكرة في العارضتان العمودية و تحتسب نقطتين اذا ضربت الكرة في العارضة الافقية

étape de base	<p>تمرين 02 تقسم اللاعبين الى اربعة مجموعات (4) كل مجموعتين في نصف ملعب أحدهما في الهجوم و الثاني في الدفاع عند إعطاء الإشارة يمرر اللاعب المهاجم الكرة إلى حارس المرمى وفي نفس الوقت يقوم الفريق المدافع بالانطلاق نحو الهجوم يقوم الحارس بتمرير الكرة نحو زميله الأحسن وضعية في هذا الهجوم المعاكس إلى غاية منتصف الملعب.</p>	<p>التنسيق بين الحارس و اللاعب مراعاة السرعة في العمل عدم تسرع حارس المرمى في تمرير الكرة و التركيز على اللاعب الاحسن وضعية في الميدان</p>
	<p>تمرين 03: نفس العمل لكن بفريقيين و حارسين اثنين فقط داخل الميدان وعلى طول الملعب و يتم العمل بالتبادل بين الفرق.</p>	
	<p>تمرين 04 : نقسم الفريق الى فوجين و اقامة منافسة تطبيقية موجهة بين الفوجين.</p>	<p>الاخذ بعين الاعتبار ملاحظات المدرب و العمل بها التركيز على تنفيذ الهجوم المعاكس الجماعي و السريع</p>
Etape finale	<p>مراقبة حالة النفسية للاعبات جري خفيف حول الملعب مع تمارينات الاطالة العضلية و التركيز على الاطراف الاكثر مشاركة في العمل. مناقشة هدف الحصة.</p>	<p>العودة بالرياضي الى الحالة الطبيعية من خلال تمارين الاطالة اعطاء توجيهات و ارشادات حول الهدف المسطر تقبل النقد .</p>

Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قمع



كرات



اللاعب

SEANCE CATEORIE SENIORS N°13

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

L'objectif de la séance : بناء هجوم مضاد سريع بالاستغلال خطأ تقني للفريق المضاد

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

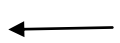
les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		تنظيم الالعاب، التحية الرياضية، شرح عنوان و هدف الحصّة جري خفيف في الملعب حركات مرونة التنفسية. القيام بالتسخين من وضع الحركة (تدوير اليدين، نفّ الجذع، رفع الركبتين. .. *تمرينات تمهيدية (سرعة قصيرة) .		التنظيم الجيد والانضباط استيعاب هدف الحصّة التسخين الجيد تفادي الاصابات التمديد الجيد •
étape de base		-		

étape de base				
Étape finale		<p>مراقبة حالة النفسية للاعبات جري خفيف حول الملعب مع تمارينات الاطالة العضلية و التركيز على الاطراف الاكثر مشاركة في العمل. مناقشة هدف الحصة.</p>		<p>العودة بالرياضي الى الحالة الطبيعية من خلال تمارين الاطالة اعطاء توجيهات و ارشادات حول الهدف المسطر تقبل النقد .</p>

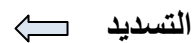
Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قمع



كرات



اللاعب

SEANCE CATEGORIE SENIORS N°14

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

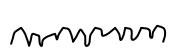
L'objectif de la séance : تنظيم هجوم معاكس بالاستغلال الدفاع المتقدم 3-3 او 2-4

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

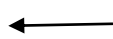
les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		تنظيم الالعاب، التحية الرياضية، شرح عنوان و هدف الحصّة جري خفيف في الملعب حركات مرونة التنفسية. القيام بالتسخين من وضع الحركة (تدوير اليدين، نف الجذع، رفع الركبتين. .. تمارين تمهيدية (سرعة قصيرة) .		التنظيم الجيد والانضباط استيعاب هدف الحصّة التسخين الجيد تفادي الاصابات التمديد الجيد
étape de base		تمرين 01: نقسم الى فوجين فوج في نصف الملعب 1 و الثاني في نصف الملعب الثاني و نوزعهم بشكل متساوي كما هم موضح في الشكل ، يقمن بتمرير الكرة فيما بينهم بالاتجاه عقارب الساعة مع التقاطع فيما بينهم		الدقة في التمرير و الاستقبال عند استقبال او تمرير الكرة تكون الالعاب قد بدان في عملية الركض للتقاطع التقاطع لا يكون مع اتجاه عقارب الساعة

étape de base	<p>تمرين 02:</p> <p>تقسيم الفريق الى فوجين الاول للهجوم و الثاني للدفاع في منتصف الملعب تقوم اللاعبين بتطبيق الخطة الدفاعية (3-3) و التنسيق بين عناصر الفريق مع تحسين العمل الدفاعي و التنوع في استعمال الخطط الدفاعية و مراعاة منع الخصم من التصويب عن بعد، تركيز النظر على الكرة و حاملها لمحاولة لاقتناصها و تنفيذ الهجوم المعاكس بالاستغلال الدفاع المتقدم (3_3)</p> <p>تمرين 03:</p> <p>نفس التمرين السابق لكن بخطة دفاعية (2_4)</p>	<p>من ينفذ الهجمة المعاكسة هم اللاعبين الثالث المتقدمات في الوضعية الدفاعية.</p> <p>المحافظة على المسافة اللازمة من اجل تفادي الحوادث</p>
	<p>التمرين 04:</p> <p>اقامة مباراة موجهة بين الفريقين وتطبيق هدف الحصة التدريبية.</p>	<p>احترام القوانين و العمل بها</p> <p>حث اللاعبين على اتوزع في الميدان و تطبيق الارشادات</p>
Etape finale	<p>مراقبة حالة النفسية للاعبين جري خفيف حول الملعب مع تمارينات الاطالة العضلية و التركيز على الاطراف الاكثر مشاركة في العمل، مناقشة هدف الحصة.</p>	<p>العودة بالرياضي الى الحالة الطبيعية من خلال تمارين الاطالة</p> <p>اعطاء توجيهات و ارشادات حول الهدف المسطر</p> <p>تقبل النقد .</p>

Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قمع



كرات



اللاعب

SEANCE CATEORIE SENIORS N°15

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

L'objectif de la séance : استثمار المساحات الفارغة و توظيفها كمنطلق للهجوم المضاد

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

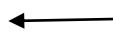
les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		تنظيم اللاعبين، التحية الرياضية، شرح عنوان و هدف الحصّة جري خفيف في الملعب حركات مرونة التنفسية. القيام بالتسخين من وضع الحركة (تدوير اليدين، نف الجذع، رفع الركبتين... تمارين تمهيدية (سرعة قصيرة) .		الانتباه و الانضباط. التسخين الجيد لتفادي الاصابات. ري دموي لكل الجسم. تسخين الاطراف العلوية و السفلية تسخيننا جيدا التنسيق بين الاطراف.
étape de base		تمرين 01: تقف اللاعبين في منتصف الملعب الواحدة تلوى الاخرى مشكلين بذلك قاطرة أمامهم لاعبة تقابلهم تقف في منطقة 9 امتار تقوم بتمرير ارتدادية بحيث تمسكها اللاعبة المقابلة و تقوم بالتنقل السريع نحو المرمى و التسجيل.		الانضباط و احترام دور كل لاعبة استعمال السرعة في التنقل والتسجيل التركيز على الكرة و الاقتناص الجيد لها.
		تمرين 02: نفس التمرين الاول لكن هذه المرة التمريرة التي تكون من طرف لاعبة 9 امتار هي فقط من تحدها (يمين يسار، مرتدة، صدرية،..)		على اللاعبين ان يقمن بالركض السريع و استلام الكرة في موضع قريب جدا من لاعبة 9 امتار

étape de base	<p>تمرين 03:</p> <p>نقسم اللاعبين الى فريقين (ا) و (ب) احدهما في وضعية الهجوم و الاخر في وضعية الدفاع بينما يقوم الفريق المهاجم بتمرير الكرة فيما بينهم، و يقوم الفريق الثاني بالدفاع بتقنية 1_5 محاولين بذلك اقتناص الكرة لتنظيم الهجوم المعاكس.</p>		<p>التركيز على الكرة</p> <p>الاقتناص الجيد للكرة</p> <p>تنفيذ الهجمة المعاكسة بسرعة</p> <p>اتباع النصائح و الارشادات</p>
	<p>تمرين 04:</p> <p>نقسم اللاعبين الى فريقين (ا) و (ب) احدهما في الهجوم و الفريق الاخر في الدفاع، بينما يمرر الفريق المهاجم الكرة بينهم يكون الفريق المدافع يدافع في منطقة 6 امتار و كلما كانت الكرة باتجاه لاعبة معينة من فريق الهجوم تقدمت لها لاعبة من فريق الدفاع التي تقابلها لاقتناص الكرة ان امكن</p>		
Etape finale	<p>مراقبة حالة النفسية للاعبات</p> <p>جري خفيف حول الملعب مع تمارينات الاطالة العضلية و التركيز على الاطراف الاكثر مشاركة في العمل.</p> <p>مناقشة هدف الحصة.</p>		<p>العودة بالرياضي الى الحالة الطبيعية من خلال تمارين الاطالة</p> <p>اعطاء توجيهات و ارشادات حول الهدف المسطر</p> <p>تقبل النقد البناء.</p>

Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قمع



كرات



اللاعب

SEANCE CATEGORIE SENIORS N°16

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

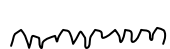
L'objectif de la séance : المسافة التنافسية بين حامل الكرة و المدافع

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		تنظيم اللاعبين، التحية الرياضية، شرح عنوان و هدف الحصّة جري خفيف في الملعب حركات مرونة التنفسية. القيام بالتسخين من وضع الحركة (تدوير اليدين، نف الجزع، رفع الركبتين... تمارين تمهيدية (سرعة قصيرة) .		الانتباه و الانضباط. التسخين الجيد لتفادي الاصابات. ري دموي لكل الجسم. تسخين الاطراف العلوية و السفلية تسخيننا جيدا التنسيق بين الاطراف
étape de base				

étape de base				
Etape finale		<p>مراقبة حالة النفسية للاعبات جري خفيف حول الملعب مع تمارينات الاطالة العضلية و التركيز على الاطراف الاكثر مشاركة في العمل. مناقشة هدف الحصة.</p>		<p>العودة بالرياضي الى الحالة الطبيعية من خلال تمارين الاطالة اعطاء توجيهات و ارشادات حول الهدف المسطر تقبل النقد البناء.</p>

Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قمع



كرات



اللاعب

SEANCE CATEORIE SENIORS N°17

Lieux : Salle de sport (djabar omar) EL ouanza

NB de joueurs : 20

Matériels : ballons, sifflé, dossard, chronomètre,

Durée : 90mn

M.C.ELouanza

L'objectif de la séance : تقييم نهاية التريص و ملاحظة مدى تحقيق الاهداف المسطرة:

Entraîneur : Zeghmich Ghanem

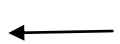
les étapes	Durée	Contenu des exos	Illustration	Observation
Primaire		تنظيم الالعاب،التحية الرياضية،شرح عنوان و هدف الحصّة جري خفيف في الملعب،حركات مرونة التنفسية القيام بالتسخين بقيادة قائدة الفريق تسخين خاص تحضير الأطراف العلوية والسفلية تمارين التقوية والتمديد وتليين المفاصل تمريبات تمهيدية(سرعة قصيرة)		*الانتباه و الانضباط. *التسخين الجيد لتفادي الاصابات. *التركيز على الاطراف السفلية. *التنسيق بين الاطراف
étape de base		بناء منافسة لمعرفة مدى تطور مستوى الالعاب خلال فترة التريص و الفرق قبل و بعد فترة التريص فريق ضد فريق داخل الملعب مع احترام الحكم و قانون اللعبة و تطبيق الخطط التكتيكية والحركات المهارية بدقة . عدم استعمال العنف مع محاولة تحقيق أحسن نتيجة محاولة اللعب مع المشاركة الجماعية		يجب احترام القوانين و العمل بها حث الالعاب على اتوزع في الميدان و تطبيق الارشادات والعمل بالكرة مع بقية الزملاء ولعب دور فعال وابجابي مع الاخريات.

Etape finale		جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ شهيق عميق،تمديد للعضلات مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.		تقبل النقد. *تقديم الملاحظات. *المناقشة الجماعية.
--------------	--	---	--	---

Les mots clés:



تنطيط الكرة



تمرير الكرة



التسديد



قنع



كرات



اللاعب

المخلص

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة سرعة رد الفعل اثناء الهجوم المعاكس في كرة اليد " دراسة ميدانية فريق مولودية الوزنة -اناث-".

حيث جاءت إشكالية البحث كما يلي: هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري أثر ايجابي في تطوير سرعة رد الفعل اثناء الهجوم المعاكس في كرة اليد ؟
وجاءت فرضيات البحث على الشكل التالي: الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري أثر ايجابي في تطوير سرعة رد الفعل اثناء الهجوم المعاكس في كرة اليد .
وكانت الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس في كرة اليد .

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في سرعة رد الفعل للهجوم المعاكس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي .

* عينة الدراسة: فريق مولودية الوزنة - تبسة - اناث القسم الوطني الثاني.

* المنهج : المنهج المتبع هو: المنهج التجريبي.

* الأدوات: اختبارات بدنية قبلية وبعدي

* الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي - التدريب التكراري - السرعة (سرعة رد الفعل) - الهجوم (الهجوم المعاكس) - كرة اليد .

حيث قسم هذا البحث الى ثلاث جوانب :

الجانب التمهيدي: ويضم فصل الاطار العام للدراسة

الجانب النظري: ويضم الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة والدراسات السابقة والمشابهة.

الجانب التطبيقي: وتناول على فصلين:

▪ الفصل الاول ضم: الإجراءات الميدانية للدراسة

▪ الفصل الثاني : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وصولا الى عدة نتائج كان أهمها: أن للبرنامج التدريبي

المقترح تأثير ايجابي على تطوير صفة سرعة رد الفعل اثناء الهجوم المعاكس في كرة اليد .

كما توصلنا إلى صحة الفرضيات بحيث أننا استنتجنا أن تدريب صفة السرعة عامة و سرعة رد الفعل خاصة

له اثر جد كبير على تحسين و تطوير مهارة الهجوم المعاكس في كرة اليد وفي الاخير اعطاء بعض المقترحات و من

أهمها: العمل على تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد على الاساليب العلمية من تدريب المستويات الدنيا والاهتمام

بالفئات الشبابية في كرة اليد في المستويات غير النخبوية لأنها تمثل واقع التدريب الرياضي الحقيقي.

Summary

Study Title: *Proposal training program for training in a way that iterative development impact recipe response speed of the opposite reaction during the attack in handball - a field study MC Ouenza female team*

Where problematic search came as follows: Does the training program proposed training iterative manner a positive impact in the development of response speed of the opposite reaction during the attack in handball?

And research hypotheses were as follows:

The general premise: the training program proposed training iterative manner a positive impact in the development of the reaction speed during the opposite attack in handball.

The partial and assumptions:

1. There are statistically significant differences between the pre-test and post test recipe for the reaction speed in the opposite attack in handball.
2. There are statistically significant differences in the reaction speed opposite between the experimental and control groups for the attack in the dimensional measurement.

The study sample: MC Ouenza team - Tebessa - Female National Section 2

Approach: The approach is: the experimental approach.

Tools: physical tests tribal and dimensionality. Key: Training Program Training Recurring words speed (reaction speed) attack (attack opposite) – Handball-

Where the section of this research into three aspects:

Primer side: and it includes a chapter to study the general framework

The theoretical side: and includes theoretical background and previous studies and similar

Side applied: eating on the first two chapters

Include: field study procedures

Chapter II: Results, analysis and discussion down to several results was the most important: The training program proposed a positive impact on the development of the recipe reaction speed during the attack opposite the handball players.

As we reached the validity of the assumptions so that we concluded that the training of prescription speed and general reaction speed has special effect is very significant to improve and develop the skill of the attack Almaeks in handball. In the latter give some suggestions and the most **important:** Work on the application of such programs that rely on scientific methods of training the lower levels Interest groups handball in the levels of non-elitism because they represent the reality of real sports training.