



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى
الونشريسي - تيسمسيلت -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
تخصص نشاط رياضي تربوي مدرسي
العنوان:

فاعلية برنامج تعليمي تدريبي باستخدام أسلوب جدولة التمرين
(المكثف الموزع) في تطوير مهارة التصويب في كرة اليد.

دراسة ميدانية لثانوية أحمد مدغري/تيارت

إشراف الأستاذ:

» أ/مجاهد مصطفى

إعداد الطلبة:

➤ وهراني هشام

➤ معمر إبراهيم

السنة الجامعية: 2018 — 2019

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا الحمد لله شكرا جزيلا الحمد لك خلقتنا وبين مخلوقاتك
زرعتنا، الحمد لك بالعقل والنطق ميزتنا الحمد لك عدد خلقك ومداد كلماتك
أعنتنا وبالعلم زودتنا... يقول الحبيب صلى الله عليه وسلم «من لم يشكر
الناس لم يشكر الله».

نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من كانت له يد المساعدة في هذا العمل سواء
كان من قريب أو بعيد.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بأسمى معاني التقدير والاحترام والعرفان إلى أستاذنا
التقدير

"د/مجاهد مصطفى " المشرف على بحثنا هذا والذي لم يبخل
علينا بالنصائح والإرشاد والتوجيه فما يسعنا إلا أن نتضرع إلى المولى عز
وجل أن يديمه شمعة تحترق لتضيء لنا نحن أبناء الوطن الدرب نحو السمو
بأمننا الجزائر إلى أعلى المراتب وأرقاها كما لا ننسى أن نشكر كل أساتذة
القسم على المساعدات التي بذلوها من أجلنا، وإلى كل من كانت له بصمة
في هذا العمل من أساتذة وطلبة.

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما تبارك اسمه وجل ثنائه :

﴿ وقل لهما قولاً كريماً واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربني

ارحمهما كما ربياني صغيراً ﴾ صدق الله العظيم .

إلى من علمتني أن الحياة : عمل.....وحب ووفاء

إلى التي إن أهديتها كنوز الدنيا ما وفيتها حقها إلى أمي وأمي

أمي الحنونة

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أبي الحنون .

إلى كل إخوتي وأخواتي الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي .

إلى كل الأهل والأقارب

وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل المتواضع

إلى كل من ذكره قلبي ونسيه قلبي .

هــشـام

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما تبارك اسمه وجل ثنائه :

﴿ وقل لهما قولاً كريماً واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربني

ارحمهما كما ربياني صغيراً ﴾ صدق الله العظيم .

إلى من علمتني أن الحياة : عمل.....وحب ووفاء

إلى التي إن أهديتها كنوز الدنيا ما وفيتها حقها إلى أمي وأمي

أمي الحنونة

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أبي الحنون .

إلى كل إخوتي وأخواتي الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي .

إلى كل الأهل والأقارب

وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل المتواضع

إلى كل من ذكره قلبي ونسيه قلبي .

إبراهيم

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	شكر وتقدير
	الإهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ / ب	المقدمة
الإطار العام للدراسة	
03	- الإشكالية
03	-1- التساؤل العام
03	-1-2- التساؤلات الجزئية
04	-2- الفرضية العامة
04	-1-2- الفرضيات الجزئية
04	-3- أهداف البحث
05	-4- أهمية البحث

05	5- أسباب إختيار الموضوع
05	6- تحديد مصطلحات البحث
05	6-1- التمرين الموزع
06	6-2- التمرين المكثف
06	6-3- التصويب
06	6-4- كرة اليد
07	6-5- الفئة العمرية
07	7- الدراسات السابقة والمشابهة
07	7-1- الدراسة الأولى
08	7-2- الدراسة الثانية
08	7-3- الدراسة الثالثة
09	7-4- الدراسة الرابعة
10	8- التعليق على الدراسات السبقة والمشابهة
الخلفية النظرية	
11	تمهيد
11	1- مفهوم التمرين

12	2-أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي (جدولة التمارين)
13	2-1- التمرين الموزع والمكثف
14	خلاصة
15	تمهيد
16	1- انتشار رياضة كرة اليد
16	2- مميزات كرة اليد الحديثة
17	3- خصائص ومميزات لعبة كرة اليد
18	4- خصائص لاعب كرة اليد
18	4-1- الخصائص الموفولوجية
19	4-1-1- النمط الجسمي
19	4-1-2- الطول
19	4-1-3- الوزن
19	4-1-4- عرض الكتفين Envergure
20	4-1-5- الشبر (كف اليد) L'empan
20	5- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية
21	خلاصة

22	تمهيد
23	3-المراهقة
23	3-1-تعريف المراهقة
23	3-2-أنواع المراهقة
24	3-2-1-المراهقة المكيفة
24	3-2-2-المراهقة الإنسحابية
24	3-2-3-المراهقة المنحرفة
24	3-2-4-المراهقة العدوانية
24	3-3-خصائص المراهقة
24	3-3-1-النمو الجسمي
25	3-3-2-النمو الحركي
25	3-3-3-النمو الاجتماعي
26	3-3-4-النمو الانفعالي
26	3-3-5-النمو العقلي
27	3-3-5-1-التذكير
27	3-3-5-2-الذكاء:

27	-3-3-5-3-الانتباه
27	-3-3-5-3-الميول
28	-3-3-5-4-التخيل
28	-3-3-5-5-التفكير
28	-3-4-مشاكل المراهقة
28	-3-4-1-المشاكل النفسية
28	-3-4-2-المشاكل الاجتماعية
29	-3-4-2-1-الأسرة كمصدر للسلطة
29	-3-4-2-2-المدرسة كمصدر للسلطة
29	-3-4-3-المشاكل الصحية
30	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية	
32	تمهيد

33	1- الدراسة الإستطلاعية
33	1-1- الهدف من الدراسة الإستطلاعية
33	2- منهج البحث
34	3- مجتمع وعينة البحث
34	1-3- العينة المدروسة
34	4- مجالات البحث
34	1-4- المجال الزمني
35	2-4- المجال المكاني
36	5- أدوات البحث
36	1-5- البرنامج التعليمي المقترح
36	2-5- الإختبارات المستعملة
37	5- الخصائص السيكومترية للإختبارات
37	1-5- الصدق
38	2-5- الثبات
38	6- الوسائل الإحصائية المستعملة
38	1-6- المتوسط الحسابي

38	-2-6- الإنحراف المعياري
38	-3-6- إختبار (ت) لحساب دلالة الفرق بين متوسطين مرتبطين طبقا للقانون
39	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
41	تمهيد
42	-1- عرض نتائج الفرضية الأولى
44	-2- عرض نتائج الفرضية الثانية
46	-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة
49	-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
50	-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
51	-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
52	الإستنتاجات
53	الإقتراحات والتوصيات
55	الختامة

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
35	يمثل معال الثبات والصدق والموضوعية	الجدول 01
42	يوضح كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لدقة التصويب من الثبات في كرة اليد.	الجدول 02
44	يوضح كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لدقة التصويب من القفز في كرة اليد.	الجدول 03
46	يوضح الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي في كل من دقة التصويب من القفز والثبات في كرة اليد لدى العينة المدروسة.	الجدول 04

قائمة الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
01	يوضح كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لدقة التصويب من الثبات في كرة اليد.	42
02	يوضح كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لدقة التصويب من الثبات في كرة اليد.	44
03	يوضح الفرق بين الإختبارين في المتوسط الحسابي في كل من التصويب من الثبات والقفز.	47
04	يوضح الفرق بين الإختبارين في الانحراف المعياري في كل من التصويب من الثبات والقفز.	47

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : فاعلية برنامج تعليمي باستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف في تطوير مهارة التصويب في كرة اليد من الثبات والقفز لدى تلاميذ الطور الثانوي.

هدف الدراسة :

يكمّن هدف بحثنا هذا في إبراز أهمية استخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف في تطوير مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

❖ **مشكلة الدراسة :** هل البرنامج التعليمي باستخدام جدولة التمرين (المكثف الموزع) له دور في تطوير

مهارة التصويب في كرة اليد؟

فرضيات الدراسة : البرنامج التعليمي باستخدام جدولة التمرين (المكثف الموزع) له دور في تطوير مهارة التصويب في كرة اليد.

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : وتم اختيار العينة بشكل عشوائي وتمثلت في 30 تلميذ من الطور الثانوي.

المجال الزمني والمكاني : أجريت الدراسة الميدانية في ثانوية أحمد مدغري في ولاية تيارت في الفترة الممتدة ما بين 15 مارس 2019 إلى غاية 15 أبريل 2019 .

المنهج : اعتمدنا على المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد عمله أو القيام به .

الأدوات المستعملة في الدراسة : تم استخدام برنامج تعليمي وإختبار التصويب من الثبات والقفز.

النتائج المتوصل إليها : أثبتت الدراسة أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف في تنمية مهارة التصويب من الثبات والقفز لدى تلاميذ الطور الثانوي فئة من 17/15 سنة.

الإستنتاجات والإقتراحات:

- التنوع في البرامج التعليمية بإستخدام جدولة التمرين لتحسين دقة التصويب من الثبات والقفز نظرا لإهمية المهارة وكذلك صعوبتها.
- القيام بدورات تحسسية وتعليمية لمعرفة كل ما هو متعلق بعلم التدريب الرياضي وكذلك كل ما هو جديد في طرق وأساليب التعلم.
- وضع برنامج تعليمي يهدف لتحسين مهارة التصويب بإستخدام جدولة التمرين.
- توفير جميع الإمكانيات المادية والأجهزة والوسائل لتحسين مستوى التعليم من الأحسن إلى الأفضل.
- ضرورة إستخدام جدولة التمرين في البرامج التعليمية.
- عل المسؤولين في القطاع التربوي الاهتمام بالمعلمين والمتعلمين في جميع الإختصاصات للرفع من المستوى التعليمي.

.....إنتهى.....

المقدمة:

لقد مرت الرياضة بصورة عامة كأى نشاط بدني آخر بمراحل مختلفة، المعتمدة على المجهود العضلي لسد مختلف حاجات الإنسان إلى الممارسة الموجهة والهادفة، من الترفيه إلى التربية والتكوين حيث يسعى كل إنسان للحصول على أفضل قدر ممكن من اللياقة البدنية حيث يتمكن من مقاومة الصعوبات في الحياة الصحية منها العملية، لما لها من أهمية كبرى على حياة الفرد حتى أصبحت نسبة كبيرة من المجتمعات تمارس النشاطات الرياضية بدون إنقطاع، حيث يبدأ الفرد بالتطور شيئاً فشيئاً، من طرف تفكيره وكيفية معالجته لتحليل مختلف أعماله وممارسته مستخدماً التقييم لنجاحه أو فشله، وذلك لتحسين مستواه في جوانب الحياة المختلفة، وهذا التحسين يكون بالتحليل والبحث دوماً على التطوير وهو ما يسمى بالتقويم يشمل ويطور مختلف مجالات الحياة وتحسينها في التربية البدنية والرياضية وفي مختلف الرياضات، وتعد العملية التعليمية من تمكين المعلم المتعلم من الحصول على الإستجابات المناسبة وإن التعلم الحركي فيه العديد من الأنماط التعليمية والأساليب التدريبية وبها يستطيع المدرس أو المدرب إختيار النمط أو الأسلوب المناسبين للمتعلمين من أجل إيصال المادة التعليمية إلى المتعلم الذي يعد الهدف من عملية التعلم.

وكرة اليد تعتبر من الرياضات الجماعية التي تحتل مكاناً مرموقاً وقد عرفت نجاحاً كبيراً بفضل جهود مختصين في هذه الرياضة ومن بين هذه الجهود المبذولة تطور التدريب الرياضي عن طريق تعليم المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة لذا كانت مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد وتعد الحد الفاصل ما بين الفوز والخسارة بل إن كل المهارات تصبح عديمة الفائدة وكذلك خطط اللعب إذا لم تنتهي بإصابة الهدف. (عريبي، 1998 ص 04).

وسنحاول من خلال بحثنا هذا دراسة بعض الصفات المهارية لنشاط كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة مما يستلزم علينا البحث في أنجع الطرق والمناهج التي تتماشى مع خصوصية

التكوين والنفسية للتلاميذ وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعدادا بدنيا ناجحا للوصول بهذا إلى مستويات الأداء المطلوب.

وإذا ما كان اللعب ضرورة للمراهقين لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم فيجب البحث عن الطرق والوسائل لإشباع رغباتهم وحاجاتهم وذلك فيما يخص أو يتعلق بالنمو العقلي والجسمي والنفسي بطريقة منظمة فلهذا لجأ المعلم إلى استعمال ألعاب جماعية وفردية تكون محببة إلى نفوسهم مما تقربهم من بعضهم البعض في نفس الوقت وذلك عن طريق ممارسة ألعاب رياضية تتميز بالسعادة في الحركة والنشاط والترفيه عن النفس بالإضافة إلى تنمية الرغبة لديه في التعليم لتحسين قدراته المعرفية حول مختلف الأنشطة الممارسة من خلال هذه الألعاب الرياضية.

بحيث كان عنوان بحثنا هذا دور برنامج تعليمي مقترح بإستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف في تنمية مهارة التصويب في كرة اليد من القفز والثبات لدى تلاميذ الطور الثانوي. ولهذا الغرض قسمنا دراستنا إلى ما بين الفصل التمهيدي الذي طرحنا فيه إشكالية البحث والفرضيات التي تحيط بجوانب الموضوع، فالباب كان متعلق بالجانب النظري والذي إحتوى على:

- جدولة التمرين الموزع والمكثف.
- نشاط كرة اليد.
- خصائص الفئة العمرية (17/15 سنة).

أما الجانب التطبيقي فهو بدوره قسم إلى قسمين:

- الفصل الأول: متعلق بمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية.
- الفصل الثاني: متعلق بعرض وتحليل النتائج المتوصل إليها.

إلى أن قمنا بوضع مختلف الإستنتاجات المتوصل إليها وعرض بعض الإقتراحات المتعلقة بفروض الدراسة.

-1- مشكلة البحث:

تعد جدولة التمرين من المواضيع الحديثة في مجال التعلم الحركي كونها تضم عددا من الأساليب التعليمية الحديثة المستخدمة في تعلم وتطور المهارات الحركية المختلفة. ومع ما توصل إليه الباحثون والدارسون من نتائج إيجابية في مجال طرائق وأساليب التعلم لكن عملية التعلم ما زالت بحاجة إلى معرفة أساليب علمية جديدة تمكن المتعلم من التعلم بشكل أفضل، ومن خلال تدريس بعض الأنشطة الجماعية ككرة اليد لاحظنا أنه ليس هناك نهج واضح من قبل أصحاب الإختصاص والمدرسين في تحديد أنسب للأساليب والطرق التعليمية في هذا المجال وخصوصا بعد ظهور ما يسمى بجدولة التمرين ومع وجود أساليب الجدولة الموزعة والمكثفة التي تهتم بزمن الأداء بأنواعه وزمن الراحة فإن إستخدامهما في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد بوصفها أحد المقررات الدراسية المعتمدة في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية (قشطة، 2011ص26)، ومن خلال ما سبق ذكره يتبادر إلى أذهاننا التساؤل التالي.

-1- التساؤل العام:

❖ هل للبرنامج التعليمي المقترح بإستخدام جدولة التمرين (المكثف الموزع) له دور في تطوير مهارة

التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

-1-1- التساؤلات الفرعية:

❖ هل يوجد فروق في القياس القبلي والبعدي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية؟

❖ هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة؟

❖ هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية؟

-2- الفرضية العامة:

❖ للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام جدولة التمرين (المكثف الموزع) له دور في تطوير مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

-2-1- الفرضيات الفرعية:

- ❖ يوجد فروق في القياس القبلي والبعدي بين العينة الطابطة والعينة التجريبية.
- ❖ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة الطابطة.
- ❖ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

-3- أهداف البحث:

- ✓ معرفة مدى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام جدولة التمرين المكثف والموزع في تعلم مهارة التصويب من القفز والثبات في كرة اليد.
- ✓ التعرف على أسلوب جدولة التمرين الموزع والمكثف.
- ✓ الكشف عن مدى أهمية استخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف في تعلم مهارة التصويب في كرة اليد.
- ✓ محاولة تحسين مهارة التصويب من القفز والثبات في كرة اليد.

-4- أهمية البحث:

تعد الوحدة التعليمية التي تحتوي على عدد من التمارين والتي لا بد أن تتم وفق برنامج علمي ومقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التمارين وطرق تنفيذها وتكرارها وأوقات العمل والراحة فيها لكي يمارسها التلاميذ بدافعية ونشاط أكثر مما هو عليه وكرة اليد من الألعاب التي تمتاز بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها فإن

جدولة وتنظيم التمرين مهمة في العملية التعليمية وذلك لأنها تساهم في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها، لذا فبحثنا يعد محاولة جادة للوصول إلى أفضل الإستراتيجيات الحديثة والأكثر تأثيراً في تعلم دقة التصويب من القفز والثبات باستخدام برنامج تعليمي وجدولة التمرين الموزع والمكثف.

-5- أسباب إختيار الموضوع:

- عدم إعطاء أسلوب التمرين الموزع والمكثف أهمية كبيرة في تعلم مهارة التصويب في كرة اليد.
- عدم إستعمال أسلوب التمرين الموزع والمكثف بشكل علمي ودقيق.
- إبراز أهمية البرنامج التعليمي المستخدم بإستعمال أسلوب جدولة التمرين الموزع والمكثف.
- إفتقار مكتبة الجامعة على دراسات ومواضيع مشابهة لهذه الدراسة.
- حداثة الموضوع لكونه من الدراسات النادرة في بلدنا الجزائر.

-6- تحديد مصطلحات البحث:

-6-1- التمرين الموزع:

لغة: ما يتدرب عليه أعمال فكرية ورياضية، موزع قسم الشئ أو فرقه.

إصطلاحاً: التمرين الموزع تتوزع فيه الراحة بين تمرين وآخر (مجد، 2000، ص423).

إجرائياً: التمرين الموزع الذي تكون فيه الراحة بين التكرارات أطول من المكثف وتكون فترة الراحة حسب المهارة ومدة الأداء.

-6-2- التمرين المكثف:

لغة: ما يتدرب عليه من أعمال فكرية أو رياضية، مكثف فاعل من تكثيف أي متحشد أو مكتظ.

إصطلاحاً: التمرين الذي تكون فيه فترات الراحة بين تمرين وآخر قليلة جداً تبعاً لنوعية المهارة التي تؤدي (قشطة، 2011ص26).

إجرائياً: أداء التمرينات باستمرار دون فترات الراحة أو بوجود فترة قصيرة حسب نوعية التمرين.

-6-3- التصويب:

لغة: مصدر صوب أي سدد.

إصطلاحاً: هو الهدف النهائي للهجوم الذي يظهر خلاصة التعاون المنسجم للاعبين فيما بينهم (قشطة، 2011ص24).

إجرائياً: مهارة التصويب من المهارات الأساسية والمهمة التي بواسطتها تتخذ نتيجة المباراة.

-6-4- كرة اليد:

هي رياضة يمارسها 14 لاعب أساسياً موزعين على فريقين مع 7 إحتياطيين من كل جهة يسعى كل فريق إلى إدخال الكرة في شباك الآخر بدون إستعمال الأرجل في فترة مقدارها 60 دقيقة على شوطين في كل شوط 30دقيقة (Le petite larousse iphustre Paris 2005 P475) .

إجرائياً: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف وتلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 7 لاعبين تمارس بواسطة كرة خاصة فوق أرضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يسعى كل فريق الدفاع عن مرماه ومحاولة تسجيل أكبر عدد من النقاط في مرمى الفريق الخصم لها مجموعة من القوانين التي يجب الإلتزام بها.

-6-5- الفئة العمرية: 17/15 سنة

هي فترة من العمر تقع بين سن البلوغ وسن الرشد تختلف حسب الأفراد ولكنها تمتد عادة من سن 12 إلى 20 سنة تتميز بالقلق وظهور الدوافع الجنسية والشوق والإستقلال.

إجرائيا: هي تلك التغيرات التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة من مراحل النمو، حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور والتبلور، وتشكل النواة الأولى لتكوين رجل المستقبل تكوينا بدنيا وعقليا وإجتماعيا ونفسيا.

-7- الدراسات السابقة والمشابهة:

-1-7- الدراسة الأولى: دراسة محمد محمد صالح 2004، جامعة كلية التربية البدنية والرياضية / بغداد الدرجة رسالة ماجستير.

تحت عنوان: تأثير أسلوب التمرين الموزع والمكثف في إكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف بكرة السلة.
عينة الدراسة: تكونت الدراسة من 57 طالبا يمثلون طلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية والرياضية جامعة بغداد قسموا إلى 3 مجاميع وبواقع 19 طالب لكل مجموعة الأداة إختبارات في كل مهارة.
نتائج الدراسة:

✓ وجود فروق معنوية في مهارة التهديف (الرمية الحرة، التهديف السلمي، التهديف بالقفز) عند إستخدام

أسلوبي التمرين الموزع والمكثف والمتجمع بين الإختبارات القبلية والبعدية.

✓ ظهر أن أفضل أسلوب تعليمي لمهارة التهديف بأنواعها الثلاثة هو أسلوب التمرين الموزع.

✓ إن التكرارات المتناسبة مع مستوى المتعلمين ذات أهمية في تأثير الإيجابي والأمثل لتعلم مهارة

التهديف بأنواعه في كرة السلة.

-2-7- الدراسة الثانية: دراسة مقداد عبيد 2001 كلية التربية البدنية والرياضية / جامعة القاديسية

رسالة ماجستير.

تحت عنوان أثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوب الأمري والإدخال في تعلم بعض المهارات الأساسية والحركات الهجومية بلعبة المبارزة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 28 طالبا من طلبة المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية والرياضية جامعة القاديسية تم تقسيمهم إلى قسمين لكل مجموعة 14 طالب وقسمت كل مجموعة إلى قسمين بواقع 7 طلاب لكل قسم حيث المجموعة الأولى للتدريب المكثف والثانية للتدريب الموزع. الأدوات: الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، قيمة T، إختبار تحليل التباين. نتائج الدراسة:

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التدريب الموزع بأسلوب الإدخال.

-7-3- الدراسة الثالثة: دراسة الحسيني مصطفى وصبحي محمد خضر 2004 ، كلية التربية البدنية والرياضية جامعة بغداد رسالة ماجستير.

عنوان الدراسة: تأثير أسلوب التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية بكرة القدم.

عينة الدراسة: تكونت من 20 طالبا يمثلون طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار 14 سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين.

الأدوات: الوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، إختبار العينيتين المرتبطة والغير مرتبطة، معامل الصدق الذاتي.

النتائج:

✓ أفضلية إستخدام أسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارتي التهديف والمناولة.

✓ أفضلية إستخدام أسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارتي الدرجة والإخماد.

✓ أفضلية إستخدام أسلوب التمرين المكثف في تطوير عناصر القوة المميزة بالسرعة والمرونة.

✓ أفضلية إستخدام أسلوب التمرين المكثف في تطوير عنصر المطاولة الذي أدى بدوره إلى تطوير

كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي مما أدى إلى ارتفاع الكفاءة البدنية.

-4-7- الدراسة الرابعة: دراسة فارح رشا وزيتوني ريم تحت إشراف دكتور قلاتي يزيد معهد علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي/ الجزائر.

عنوان الدراسة: أثر إستخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تحسين دقة التصويب من الثبات والقفز لدى

لاعبي كرة اليد أشبال 17/15 سنة دراسة ميدانية لفريق الأهلي ولاية جيجل.

عينة الدراسة: تكونت من 24 لاعب 12 لاعب كعينة شاهدة و12 لاعب كعينة تجريبية.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي

النتائج:

✓ يؤثر التمرين الموزع في تحسين دقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد أشبال.

✓ يؤثر التمرين المتجمع في تحسين دقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد أشبال.

✓ يؤثر التمرين الموزع في تحسين دقة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة اليد أشبال.

✓ يؤثر التمرين المتجمع في تحسين دقة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة اليد أشبال.

-8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال ما قام به الباحثان من قراءة وإستطلاع للنتائج والتقارير والأبحاث السابقة بموضوع الدراسة تبين أن

هناك إتفاق كبير من حيث الأهداف إذ أن كل الدراسات تناولت موضوع تأثير أسلوبي التمرين الموزع

والمكثف كما إشتراك جميع الدراسات في الأدوات المستعملة من منهج للبحث وأدوات جمع المعلومات ، كما أن النتائج كلها كانت تقر بأن التمرين الموزع والمتجمع أدى إلى الإرتقاء بمستوى الصفات البدنية والمهارية لمختلف الأنشطة، أما الجديد الذي جاءت به الدراسة الحالية فهو برنامج تعليمي بإستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف في تطوير مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

-9- أوجه التشابه:

- ❖ كل الدراسات تناولت أسلوب التمرين الموزع والمكثف في مهارة أو نشاط معين.
- ❖ كل الدراسات أثبتت أهمية استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف.
- ❖ كل دراسات أثبتت خصائص كل أسلوب وملائمته للنشاط الممارس.

-10- أوجه الإختلاف:

- ❖ كل الدراسات تناولت أسلوب جدولة التمرين الموزع والمكثف لنشاط معين ولمهارة معينة.
- ❖ إختلفت عينة الدراسة لكل دراسة من طلبة وفرق رياضيةإلخ.
- ❖ إختلفت النتائج حولة إستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف لكل نشاط ومهارة.

تمهيد:

يعد التمرين ذا أهمية كبيرة في إعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الألعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة، ولقد تعددت الآراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد أغراضه ، فقد عرف بأنه اصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج ، كما يعرف بأنه أداء حركي معلوم الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم إلا عن طريقه ويؤدي إلى تطوير المهارة والتعلم وبدونه لا يوجد تعلم، كما يمكن القول إن التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان. وانه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة أو ترسيخها، كذلك فان التمرين المتزايد يؤدي إلى المزيد من التميز ويساعد على تدعيم الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة ولعل من المهم الإشارة هنا إلى تطوير المهارات الاساسية يتم عن طريق التمرين.

1- مفهوم التمرين:

إن لكل مدرس هدفا يرمي إليه للوصول إليه من خلال الدرس أو الوحدة التعليمية فإنه يخطط كيفية الوصول إلى هدفه وينظم ذلك وكذلك يضع منهجا تعليميا للوصول لتعم المهارات والألعاب الرياضية، فمن هذا التمرين هو أصغر وحدة تعليمية وتدريبية في البرنامج التعليمي والتدريبي.

وه أداء حركي معلوم الزمن والتكرار، وهو الوسيلة الوحيدة لعملية التعلم الحركي وقد وضع سكنجر المفاهيم الأساسية للتمرين التعليمي:

أولاً: مقدار التعلم.

ثانياً: نوعية التعلم.

ثالثاً: تنظيم التعلم (Sinjer، 1980 P 382).

2- أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي (جدولة التمارين):

إن من أهم الأهداف التي يسعى إليها المعلم والمدرّب هي تحسين نوعية التمرين بإتباع أساليب مختلفة منها تنوعه وزيادة وقته وذلك بإيجاد أفضل الطرائق للوصول بالمتعلم لمستوى جيد ومؤثر من اكتساب التعلم أثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية الهادفة إلى تعلم المهارات الرياضية المختلفة، ويوجد عدد غير قليل من الطرائق التي يمكن أن ينظم بها التمرين في الوحدة التعليمية بالاعتماد على مبدأ تكرار المهارات الحركية في أوقات وأماكن مختلفة وتحت أساليب تنظيمية مختلفة.

تشير البحوث الحديثة إلى مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق استمرارية في أداء السلوك الحركي، وإن الاكتمال في عملية التعلم يمكن أن تعزى إلى التصميم الفعال للتمرين، إن هذه المتغيرات التنظيمية لتنفيذ التمرين هي متغيرات مؤثرة والواجب فهم كيفية ومحتوى تأثيرها في التعلم وكيفية

التعامل معها وهذا بحد ذاته أمرا في غاية الصعوبة والتعقيد، ويمكن أن نوجز عددا من أساليب تنفيذ التمرينات:

-2-1- التمرين الموزع والمكثف:

يعتمد هذان الأسلوبان من تنظيم التمرين على العلاقة بين زمن الأداء الفعلي مع الفترة الزمنية للراحة، إذ يمكن القول إن فترات الراحة تشكل واحدا من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين سواء التنظيم الأسبوعي كتحديد عدد أيام تدريب المهارات وعدد أيام الراحة أو التنظيم اليومي التي تحدد عدد الوحدات التدريبية اليومية بل وتحديد الوقت المخصص لتعلم المهارات في تلك الوحدات من حيث العلاقة بين طول مدة العمل الفعلي وطول مدة الراحة التي تتخلله وبالشكل الذي يضمن بان التعب الحاصل لا يؤثر في تعلم تلك المهارات. وعليه ظهرت طرائق تدريبية عدة بعضها منح فترات راحة قصيرة بل وأقصر من مدد التدريب فكان ما يسمى بالتدريب المجتمع (المكثف) أو فتح فترات راحة طويلة قد تبلغ أو تتجاوز العمل أو التدريب الفعلي فكان ما يسمى التدريب الموزع. (صلاح، 2015)

إن الممارسة وتحديد فترات الراحة خلال موسم التمرين لابد أن تكون أولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الموسم التدريبي ولابد أن تكون من أولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الوحدات التعليمية الأسبوعية أو الشهرية، وقد حدد ذلك بنوعين من أنواع التنظيم نسبة إلى مقدار التمرن والراحة التي تتخلله وهما التمرين الموزع الذي يعطي نسبة راحة اكبر بين محاولات التمرين ربما تصل أحيانا إلى نفس مقدار ممارسة التمرين أو أكثر، فمثلا إذا كان وقت الممارسة للتمرين (30 ثا) يعطى وقت للراحة (30 ثا) أو ربما أكثر قليلا.

أما التمرين المكثف فهو التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة قليلا نسبيا بين محاولات التمرين، فمثلا إذا كان وقت الممارسة للتمرين (30 ثا) فمن المفروض إعطاء وقت للراحة مقداره (5 ثا) أو ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليها أحيانا الاستمرارية في التمرين.

خلاصة:

مما تقدم يمكن القول أن التعلم يقتصر على أن المعلم يجب أن يلم إماما بطرق التعليم أو التدريب التي يراها مناسبة للمرحلة العمرية التي يدرسها أو يدرّبها خاصة في مجال التربية البدنية والرياضية لتحفيز وتشجيع اللاعبين أو التلاميذ على ممارسة الرياضة.

تمهيد:

كما هو معروف أن لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية وتحتل مرتبة مميزة بين الرياضات الأخرى من حيث المشاركة في الجزائر.

ولعل ما يميز الحركة الرياضية في العالم الحالي ذاك التطور المذهل والذي يتماشى مع وتيرة النمو والازدهار التي يشهدها العالم، بحيث كثر الاهتمام بالرياضة هذا ما أدى من جهة إلى الانتشار الواسع لجميع الأنشطة الرياضية ومن جهة أخرى إلى التغير العجيب والمستمر في الوسائل والمنشآت، القوانين والتي تفرزها المخابر والمؤسسات المختصة في ذلك وهذا ما يستلزم منافي هذا الفصل أن نلقي ونسلط الضوء على انتشار والمميزات والابعاد التربوية لرياضة كرة اليد.

-1- انتشار رياضة كرة اليد:

رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا واقبالا شديدا من الاطفال والشباب، فرغم عمرها القصير نسبيا .

- إذا قورنت ببعض الالعاب الاخرى - فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول (حسانين-، ، 1980- ص19).

ولقد كان إدراج رياضة كرة اليد ضمن ألببياد عام 1972 أثر كبير على زيادة انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها، إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات ومن المعروف أن تكوين الفرق القومية يتطلب قاعدة عريضة من الممارسين، فكان نتاج ذلك إن أنشأت مراكز التدريب في الأندية والساحات الشعبية والأندية الريفية والمدارس والجامعات لإتاحة فرص الممارسة لأكثر عدد ممكن من الممارسين. (حسانين -2001- ص18).

-2- مميزات كرة اليد الحديثة:

1- كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الاخرى تحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير وتحتاج أيضا إلى بعض الصفات البدنية الضرورية من أجل ممارستها، كالسرعة والقوة والمداومة من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارة خلال 60 دقيقة للمقابلة.

2- تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدفعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.

3- النجاح في مرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني، التقني، والتكتيكي منها:

- حجم تدريب مرتفع.

- شدة التمارين خلال حصص التدريب عالية.

- إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.

- إطارات تقنية مؤهلة.

4- كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع ،لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللعب خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية المورفولوجية والمهارية وكذلك حالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية.

وكرة اليد الحديثة، ونظرا لأن الملعب صغيرا نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف يتحكم بدقة واقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج (دبور: ص 20).

-3- خصائص ومميزات لعبة كرة اليد:

إن كرة اليد تتميز بل العديد من الخصائص ، التي اكتبتها شعبية كبيرة، حيث أصبحت من الرياضات المنتشرة على مستوى الكرة الأرضية، وازداد عدد الممارسين لهذه اللعبة، ومن أهم مميزات كرة اليد مايلي:

- امكانياتها البسيطة

- فيها عنصر التشويق لكل من اللاعب والمتفرج.

- سهلة من حيث تعلمها والتقدم فيها.

- قانونها بسيط.

فائدتها شاملة لكل أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين يتماشى خاصة مع طبيعة الشباب.

الحركات في كرة اليد تتم بشكل سريع، وتحت ضغوط من اللاعب المنافس في بعض الاحيان، مما يفرض على اللاعبين أن يكتسبوا القدرة على التكيف السريع المناسب للموقف، أو الوضعية في المباراة. (فهمي ، 1970، ص20).

-4- خصائص لاعب كرة اليد:

ككل نوع من انواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص نتائج التي تتناسب وطبيعة وطبيعة اللعب، وتسهم في إعطاء فعالية أكبر، ومن هذه الخصائص مايلي:

-4-1- الخصائص الموفولوجية:

إن أية لعبة، سواء كانت لعبة جماعية أو فردية، تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا هاما، في تحقيق نتائج إيجابية أو العكس، وتتوقف عليها الكثير من نتائج الفرق، وخاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي، بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد تمثلها مثل أية لعبة أخرى، تخضع لنفس التوجه، فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والاهمية ما لها، فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبر، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كف يد واسعة، وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة كرة اليد. وفيما يلي مجموعة من الخصائص الموفولوجية التي تميز لاعب كرة اليد:

-4-1-1- النـمـط الجـسـمـي:

إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي، الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين، مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة، وقوة التصويب وتنوعه، ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضة. (ابراهيم:، 1994- ص334).

-4-1-2- الطول:

عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف، له تأثير كبير عللا الارتقاء، وفي الدفاع كذلك (الصد واسترجاع الكرة)، ونورد هنا نموذج للاعبين فرق المستوى العالي (النخبة) مأخوذة من بعض الفرق المشاركة في الألعاب الأولمبية، متعلقة بمتوسط أطوال اللاعبين.

-4-1-3- الوزن:

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد، ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر (indice)

وزن الجسم $\times 100 /$ الطول = indice de robustesse. وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك.

-4-1-4- عرض الكتفين: Envergure

ويتم قياسه كالاتي: يستند اللاعب إلى الحائط بحيث تكون الذراعين مبسوطتين (ممدودتين) أفقيا من نهاية الأصبع الوسطى من اليد اليمنى إلى نهاية الأصبع الوسطى في اليد اليسرى يأخذ القياس، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة هذا القذف والرمي، كما أن لها أهمية كبرى عند حراس المرمى بحيث تسمح لهم بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

-4-1-5- الشبر (كف اليد) L'empan:

ويعبر عن مساحة كف اليد أي (راحة اليد) ويتم قياسه كالتالي: من نهاية إصبع الإبهام إلى نهاية إصبع الخنصر (الأصبع الصغير لليد) بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها إلى أقصى حد، وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة.

- وتنحصر قيمتها عند الرجال ما بين 22 إلى 25 سم.

-5- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية:

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

- سرعة تنفيذ كبيرة جدا.

- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من اداء الرمي والقفز بفاعلية كبيرة.

- قادر على إيجاد مصادر طاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة، وذلك بتأخر ظهور اعراض التعب.

- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة.

- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين و الراحة تمارين لا تتعدى 10 ثوان، هذا ما يتطلب قدرة لاهوائية لا حمضية للاعبي كرة اليد.

- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما(حيث تكون تمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت راحة قصير جدا) مثلا : الهجمات المضادة، الدفاع الفردي.

خلاصة:

نظرا لما توفره رياضة كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، فمن خلال النشاطات الداخلية والخارجية لرياضة كرة اليد تجمع ما تتضمنه من مكونات عامة فهي زاخرة بالسمات الحميدة والتعاون والعمل الجماعي والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح واحترام القانون وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا لتنمية القدرات العقلية للرياضي.

تمهيد

تعتبر المراهقة من أهم الفترات الحساسة في حياة الفرد، لهذا اجتهد أغلب علماء النفس والاجتماع وعلماء التربية نظرا لكثرة التغيرات التي تمس المراهق في مختلف جوانبه الشخصية ومختلف المراحل السنية التي يمر بها في هذه الفترة.

وتقتصر هذه المرحلة بأنها فترة اضطرابات بالنسبة للمراهق فهي تؤثر على حياته وسلوكياته النفسية والاجتماعية لذلك فهي فترة تجلب معها خبرات جديدة من شأنها أن تؤثر على المراحل التنموية كما أنها تعتبر منعطف خطير في حياة الفرد لما لها من أهمية خاصة باعتبارها أكثر مراحل النمو أهمية وإثارة.

-3- المراهقة:

-3-1- تعريف المراهقة:

أصل الكلمة من الفعل راهق بمعنى التدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته (رزيف، دار النهضة العربية 1960).

ويعرفها **توفيق الحداد** أنها الاقتراب والدنو من الحلم، المراهق هو الطفل الذي ينمو من الحلم والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي (الحداد، بدون طبعة وبدون سنة).

وعرفها **روجرز ROGERS** على أنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة ذهنية كما أنها فترات تحولات نفسية عميقة (فهيم، مكتبة مصر الطبعة 1 1997).

المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة. وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج، فهي عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. كما أن المراهق ينمو جسميا فإنه كذلك ينمو انفعاليا عقليا واجتماعيا وتتفاعل هذه العناصر في ظاهرة كلمة عامة تدعى ظاهرة المراهقة.

-3-2- أنواع المراهقة:

فمن خلال الأبحاث التي أجرتها " **ما رجريت مد** " وهي من علماء الأنثروبولوجيا أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة المباشرة. أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة:

-3-2-1- المراهقة المكيفة:

خالية من المشكلات والصعوبات وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية، ويتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحس والتفتح.

-3-2-2- المراهقة الإنسحابية:

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة المكيفة.

-3-2-3- المراهقة المنحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيال النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين.

-3-2-4- المراهقة العدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات الأخلاقية (العيسوي، الطبعة 1 1995).

-3-3- خصائص المراهقة:

-3-3-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في النمو الجسماني ويلاحظ استعادة الفتى لتناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات لدى الذراع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من العظام حتى يستعيد الفتى اتزانه الجسمي ويصل كل الجنسين إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا وتصبح عضلات الفتيان قوية بحيث:

عضلات الفتيات تتميز بالطراوة والليونة وحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويكون الفتيان أطول وأقل وزنا من الفتيات (غالبا، ط 1 1990).

-3-3-2- النمو الحركي:

من ناحية النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في نواحي والاضطراب الحركي كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة وتعتبر المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي يستطيع فيها الفتى سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وارتقائها و تثبيتها ، بالإضافة إلى ذلك فإن زيادة قوة العضلات عنده تساعده على إمكانية ممارسة انواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما زيادة المرونة عند الفتيات تساعدها على ممارسة أنشطة رياضية مثل : الجمباز كما يرى حامد عبد السلام ، تصبح هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجامها ويزيد توافق المهارات الحركية (علاوي، دار المعارف طبعة 1 1992). ويصبح السلوك الحركي أكثر استمرارية وتوازن وثبات ويتضح نمو الاتجاهات وخصائص النمو الحركي أساس في المرحلة السابقة ويصل إلى أقصى مستوى حركي له خلال هذه المرحلة (زهران، الطبعة 1 1995).

-3-3-3- النمو الاجتماعي:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد ، إذ فيها يحقق كيانه الاجتماعي ويحس أنه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه ومحيطه فهو الآن يتطلع إلى اكتشاف علاقات واتجاهات جديدة مختلفة تجعل منه فردا مشاركا في بناء مجتمعه ووطنه ، فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العلاقات والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه وفي هذا الصدد يذكر ومصطفى غالب " إن اكتساب الفرد لهذه العادات والاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار

والراحة النفسية ، ولذلك فإكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه وبين تحقيق أهدافه يعرضه إلى بعض الأزمات ومشاعر التوتر والاضطرابات وعدم الاستقرار (مرسي، دار النهضة المصرية الطبعة 1).

-3-3-4- النمو الانفعالي:

يجمع علماء النفس على أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وكذا الشباب بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة ، إذ نلاحظ في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة والمجتمع ، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب وعدم الثبات ، فمثلا تجده يضحك وفجأة يبكي ، وبما أن المراهق قام على جو جديد عليه ومجتمع من الكبار يسبقه في التجارب و المعرفة ، وهو لا يريد أن يضل خاضعا للكبار وسلطتهم التي ألّفها من قبل ، لذلك تجده يتعرض أحيانا أخرى لحالات من اليأس التي تحول بينه وبين تحقيق أمانيه ، فينشأ على هذا الإحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمرهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في أغلب الأحيان (غالبا، ص 29/ 30 طبعة 1).

-3-3-5- النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغيرات العضوية، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز وتمايز وفترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموما، فالنمو العقلي هو تلك التغيرات الطارئة على العداات السلوكية للأطفال، الناشئين المختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغيرات تتميز بالزيادة نوعا وكما ومقدارا (صالح، دار المعارف 1996).

لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه أحد مظاهر النمو فحسب وإنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددًا هامًا في تقييم قدرات المراهق واستعداداته، ومن القدرات العقلية:

-3-3-5-1-التذكير:

تبنى هذه العملية على أساس الفهم والميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر كما لا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما ويرتبط بغيره من الخبرات (عيسوي، دار النهضة العربية ط 1 (1984).

-3-3-5-2-الذكاء:

في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام والذي يسمى القدرة العقلية العامة والاستعدادات والقدرات الخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية بالتفكير، التذكر والتعلم.

-3-3-5-3-الانتباه:

يزداد المراهق على الانتباه على الأشياء سواء في مدته أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير وسهولة، ويستطيع أن يلفت نظره إلى أدنى الأشياء (صالح، دار المعارف 1996).

-3-3-5-3-الميول:

تنضج الميول في المراهقة وتتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد ويعرف بأنه شعور يصاحب الفرد واهتمامه بموضوع ما وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي.

-3-3-5-4-التخيل:

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان وله وظائف عدة، يمكن أن يحققها المراهق فهو أداة كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة (مختار، ديوان المطبوعات الجامعية ط 1 (1990).

-3-3-5-5-التفكير:

يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عن الطفل إذا أن التفكير عند المراهق يكون ذا أبعاد ومعاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول المشكلة (عيسوي، دار النهضة العربية ط 1 1984).

-3-4-مشاكل المراهقة:

-3-4-1-المشاكل النفسية:

تؤثر هذه المشاكل بنسبة كبيرة في نفسية المراهق والتي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب ، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع ، وقيمه الاجتماعية والخلقية ، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحي بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى بدون قصد لأنه يؤكد ذاته بثورته وعناده فإذا كانت كل الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدرته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته وقيمه (عوض م.، دار المعارض ط 1 1971).

-3-4-2-المشاكل الاجتماعية:

أهم أبرز مشكلات المراهق الاجتماعية تنشأ من الأسرة في عنصرين هما.

-3-4-2-1-الأسرة كمصدر للسلطة:

في هذه المرحلة يميل إلى الحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة يحس ويشعر أن الأسرة تصغر من شأنه وتقلل من قدراته لذا نجده يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار وأراء.

-3-4-2-2-المدرسة كمصدر للسلطة:

إذا تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها معظم أوقاته، وسلطة المدرسة تؤدي بثورة المراهق فيحاول التمرد عليها لأنه لا يستطيع فعل ما يريد (يونس، المكتبة الجامعية ط1 2002).

-3-4-3- المشاكل الصحية:

أي ما يشعر به المراهق من تعب وأرق ومعاناة الشبان كما يشعر المراهق بعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء جسمه، فكل هذه الأمور تكون مصدر قلق المراهق وخاصة إذا جعلته مصدر للصخرية (الجسماني، دار العربية للعلوم ط1 1994).

خلاصة

تعتبر المراهقة مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان فقد اجتهد في دراستها مختلف العلماء، ففيها يتم تكوين المراهق ليصبح عنصرا فعال في المجتمع قادرا على تحمل أعباء الحياة ، فهنا تتكون الشخصية وتبنى القيم والمبادئ التي سيمشي عليها المراهق في المستقبل ويبدأ الفرد في مواجهة مشاكل اجتماعية ونفسية تعرقل نموه ، لذلك يحتاج المراهق لعناية خاصة من طرف الأسرة خاصة في طريقة التعامل كما يجب علينا أن نعطيه الفرص ليتكيف مع محيطه الإجتماعي والتعبير عن قدراته وإمكانياته ومواهبه لتحقيق النجاح في مختلف الميادين ، وخاصة في مجال الرياضي عامة ومن خلال النشاط الرياضي التربوي خاصة وهذا لما لها من فوائد اجتماعية وتربوية صحيحة تعود عليه وعلى المجتمع بالفائدة.

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية مرحلة أساسية في البحث إذ تتطلب إجراء خطوات منهجية وأساسية ويختلف حجم ومحيط الدراسات الميدانية حسب طبيعة الموضوع والوسائل المادية والبشرية المسخرة وليتمكن الباحث من القيام بدراسة تساير البحث المختار، يعمل على تحديد المجال البشري والمكاني الذي يتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة لديه للقيام بدراسة الحالة الذي تمثل جزء من الهدف المراد دراسته من الموضوع، كما يستلزم على الباحث أن يحترم طبيعة ومدة إنجازه للإختبار وذلك للإبتعاد عن العشوائية والإرتجال لهذا كان من الضروري إختيار منهج يتلاءم مع الدراسة الحالية.

إن أي بحث علمي يهدف إلى إكتشاف المعرفة وإضافة معارف جديدة لا يتم إلا بإسلوب علمي ومنهجية مدروسة حتى الإستقصاء والمعرفة المنشودة تكون نافعة، ولكي يتسنى لنا تحقيق أهداف البحث عملنا على تحديد المجال الزماني والمكاني للبحث وتحديد عينة البحث بالإضافة إلى تنظيم مختلف المراحل والأشواط التي قطعناها أثناء إجراء هذا البحث وكذلك الوسائل المستعملة وطرق جمع المعلومات.

1- الدراسة الإستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الإستطلاعية قمنا بشرح العمل لدى العينة المراد تطبيق البرنامج عليها وكذا معرفة مستواها، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات حيث قمنا بتعيين الوقت المخصص لها وبعد الإنتهاء من جمع المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم إختيار عينة مستقلة لمعرفة مدى صدق وثبات الأداة.

1-1- الهدف من الدراسة الإستطلاعية:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.
- معرفة الوقت المستغرق.
- التأكد من سهولة الإختبارات وإمكانية تنفيذها.
- التأكد من ملائمة البرنامج المقترح للعينة المدروسة.

2- منهج البحث:

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، فالمنج التجريبي هو محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره هلى نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره علة المتغيرات التابعة، بمعنى أن المتغير المستقل يؤدي إلى أحداث تغير في المتغير التابع. (إبراهيم، 2003ص59)

-3- مجتمع وعينة البحث:

إن إختيار العينة له إرتباط وثيق بطبيعة المجتمع الذي أخذت منه العينة لأنها الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه. (محبوب، 2001 ص163)
يقول عبد العزيز فهمي العينة هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات المجتمع.

-3-1- العينة المدروسة:

تم إختيار عينة البحث من تلاميذ ثانوية أحمد مدغري بولاية تيارت بحيث تتراوح أعمارهم من 15/17 سنة حيث بلغ عدد التلاميذ 30 تلميذ تم إختيارهم بطريقة عشوائية بدون مراعاة عامل الجنس أما العينة الإستطلاعية فقد بلغت 15 تلميذ تم إختيارهم بطريقة عشوائية وبدون مراعاة عامل الجنس.

-4- مجالات البحث:

-4-1- المجال الزمني:

✓ تطبيق وإعادة تطبيق الإختبار:

الإختبار القبلي:

جرى هذا الإختبار يوم 2019/02/01

الإختبار البعدي:

أعيد الإختبار يوم 2019/02/08

وقد تم إستخدام قانون معامل الإرتباط البسيط بيرسون لإستخراج معامل الثبات كما هو موضح في

الجدول:

الموضوعية	الصدق	الثبات	الإختبارات
1	0.93	0.86	التصويب من القفز
1	0.9	0.81	التصويب من الثبات

الجدول رقم 01: يمثل معال الثبات والصدق والموضوعية للعينة الإستطلاعية

من خلال الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج إخبار التصويب من القفز والثبات والذي تحصلت فيه

العينة الإستطلاعية على ثبات قدره 0.86 وصدق قدره 0.93 وإختبار التصويب من الثبات لها

تحصلت فيه على ثبات قدره 0.81 وصدق 0.9.

✓ تطبيق الإختبار:

الإختبار القبلي:

جرى هذا الإختبار يوم 2017/02/13

✓ الإختبار البعدي:

جرى هذا الإختبار يوم 2017/04/17

-4-2- المجال المكاني:

أجريت الدراسة الميدانية في المؤسسة التربوية لثانوية أحمد مدغثري/ تيارت.

-5- أدوات البحث:

-5-1- البرنامج التعليمي المقترح:

قمنا بإعداد البرنامج التعليمي لتحسين دقة التصويب من القفز والثبات بإستخدام جدولة التمرين المكثف

والموزع وإستغرق تطبيق البرنامج شهرين بمعدل حصة كل أسبوع بحيث كان زمن الوحدة 60 دقيقة.

-2-5- الإختبارات المستعملة:

✓ الإختبار الأول: إختبار التصويب من الثبات.

الغرض منه قياس دقة التصويب من الثبات. (علاوي، 2008 ص70).

- وصف الأداء:

يقف اللاعب خلف خط(7م) ماسكا بكرة بيده وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بالتصويب على الأهداف

المربعة المعلقة بزوايا الهدف على التوالي بدءا من الزاوية العليا اليمنى ثم اليسرى ثم السفلى اليمنى

واليسرى ويكرر الأداء مرتين.

- التنقيط في الإختبار:

✓ داخل المربع _____ نقطة 1

✓ خارج المربع _____ صفر

✓ تحريك قدم الإرتكاز _____ صفر

✓ إذا لم تنفذ في الوقت _____ صفر

الإختبار الثاني: إختبار التصويب من القفز. (أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي

القاهرة ط1 1999 ص403)

الغرض منه قياس دقة التصويب من القفز.

- وصف الأداء: يقف اللاعب خلف أول قمع من الأقماع الموجودة بشكل عمودي إتجاه الهدف وعند

سماع الإشارة يقوم التلميذ بأداء التنطيط بين الأقماع إلى أن يصل منطقة (9م) ثم يقفز ويقوم

بالتصويب على الأهداف الأربعة المعلقة بالزوايا يكرر الأداء مرتين.

- التنقيط:

✓ داخل المربع _____ 2 نقاط

✓ عند لمس حواف المربع _____ 1 نقطة

✓ خارج المربع _____ صفر

-5- الخصائص السيكومترية للاختبارات:

-5-1- الصدق: صدق الاختبار معناه إن الاختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه وللتأكد من صدق الاختبارات فقد إستخدم الباحثان صدق المحتوى إذ يعتمد على آراء الخبراء المختصين في التأكد على أن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها فعلا وهذا ما أكده الخبراء عندما أجمعوا على أن الاختبارات المستخدمة في البحث تقيس الظاهرة التي وضعت من أجلها فعلا. (الباهي، المعاملات العلمي بين النظرية والتطبيق مركز كتاب النشر القاهرة 1999 ص 23)

-5-2- الثبات: يؤكد تشمان Tuchman أن طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه جديرة بإتباع البحوث التجريبية لذا قام الباحثان بإستعمال هذه الطريقة لإيجاد معامل الثبات والصدق للاختبارات.

-6- الوسائل الإحصائية المستعملة:

تم إستخدام البرنامج (EXCEL) في الحساب.

-6-1- المتوسط الحسابي:

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد

العينة وذلك من خلال المعادلة التالية :

$$\text{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

س- المتوسط الحسابي

مجموع الدرجات

ن : عدد العينة

-2-6- الإنحراف المعياري.

-3-6- إختبار (ت) لحساب دلالة الفرق بين متوسطين مرتبطين طبقا للقانون:

$$T = \frac{\text{مجموع ف}}{\sqrt{\frac{\text{مجموع ف}^2 - \frac{(\text{مجموع ف})^2}{\text{ن} - 1}}{\text{ن} - 1}}}$$

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب ثم القيام بعملية الإستطلاع بالإضافة إلى إجراءات أخرى للبحث فيما يخص بعض الإختبارات المهارية وعينة البحث ومجالات الدراسة بحيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي دراسة، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث في تحليل ما توصل إليه هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

التخصص: نشاط رياضي تربوي مدرسي

استمارة لترشيح اختبار مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة

أساتذتي تحية طيبة وبعد...

نظرا لأهمية خبرتكم في مجال النشاط الرياضي التربوي، يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الإستمارة راجين من حضرتكم ترشيح هذا الإختبار المهاري الذي ترونه مناسب لموضوعنا في إطار إنجاز بحث علمي ميداني تحت عنوان: فاعلية برنامج تعليمي تدريبي بإستخدام أسلوب جدولة التمرين (المكثف الموزع) في تطوير مهارة التصويب في كرة اليد.
أرائكم وتوجيهاتكم تهمنا وهذا خدمة لبحثنا، في الأخير نشكركم على مساعدتنا ولكم منا كل عبارات التقدير والإحترام.

إشراف الأستاذ:

-أ/مجاهد مصطفى.

إعداد الطلبة:

-وهراني هشام.

-معمر إبراهيم.

الإسم واللقب	التخصص	الدرجة العلمية	الإمضاء

1- الإختبار الأول: إختبار التصويب من الثبات. (كرة اليد)

الغرض منه قياس دقة التصويب من الثبات.

- وصف الأداء :

يقف اللاعب خلف خط (7م) ماسكا بكرة بيده وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بالتصويب على الأهداف المربعة المعلقة بزوايا الهدف على التوالي بدءا من الزاوية العليا اليمنى ثم اليسرى ثم السفلى اليمنى واليسرى ويكرر الأداء مرتين.

- التنقيط في الإختبار :

✓ داخل المربع _____ نقطة 1

✓ خارج المربع _____ صفر

✓ تحريك قدم الارتكاز _____ صفر

✓ إذا لم تنفذ في الوقت _____ صفر

2- الإختبار الثاني: إختبار التصويب من القفز. (كرة اليد)

الغرض منه قياس دقة التصويب من القفز.

- وصف الأداء : يقف اللاعب خلف أول قمع من الأقماع الموجودة بشكل عمودي إتجاه الهدف وعند

سماع الإشارة يقوم التلميذ بأداء التنطيط بين الأقماع إلى أن يصل منطقة (9م) ثم يقفز ويقوم

بالتصويب على الأهداف الأربعة المعلقة بالزوايا يكرر الأداء مرتين.

- التنقيط:

✓ داخل المربع _____ 2 نقاط

✓ عند لمس حواف المربع _____ 1 نقطة

✓ خارج المربع _____ صفر

تمهيد:

إن المعطيات المنهجية تقضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وهذا من أجل توضيح الإختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث، وهذا من أجل إزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة لكيلا تبقى مجرد أرقام.

ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل النتائج المتوصل إليها وعرضها في شكل جداول وتمائيل بيانية، وهذا لتوضيح وإبراز التغير الواقع نتيجة هذه الدراسة.

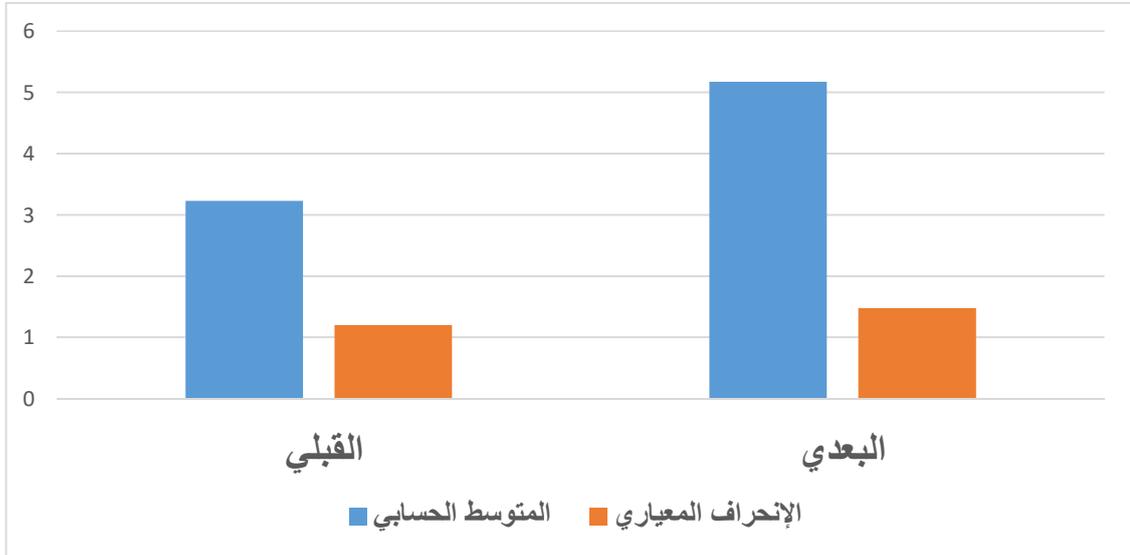
1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

❖ عرض نتائج الفرضية الأولى والتي تقول بوجود فروق في القياس القبلي والبعدي بين العينة الطابطة والعينة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05.

القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدالة
القبلي	3.23	1.20	5.58	2,92	دالة
البعدي	5.17	1.48			

الجدول رقم 02: يوضح كل من المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لدقة

التصويب من الثبات في كرة اليد.



الشكل رقم 01: يوضح كل من المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لدقة

التصويب من الثبات في كرة اليد.

من خلال الجدول التالي يظهر أن قيمة (ت) المحسوبة (5.58) أكبر من الجدولية المقدره بـ (2.92) وهو ما يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي بالنسبة لدقة التصويب من الثبات، كما يظهر أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقياس البعدي كانت (5.17) وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للإختبار القبلي التي كانت (3.23) وعليه من خلال ماسبق ذكره نقبل صحة الفرضية القائلة بوجود فروق في القياس القبلي والبعدي بين العينة الطابطة والعينة التجريبية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

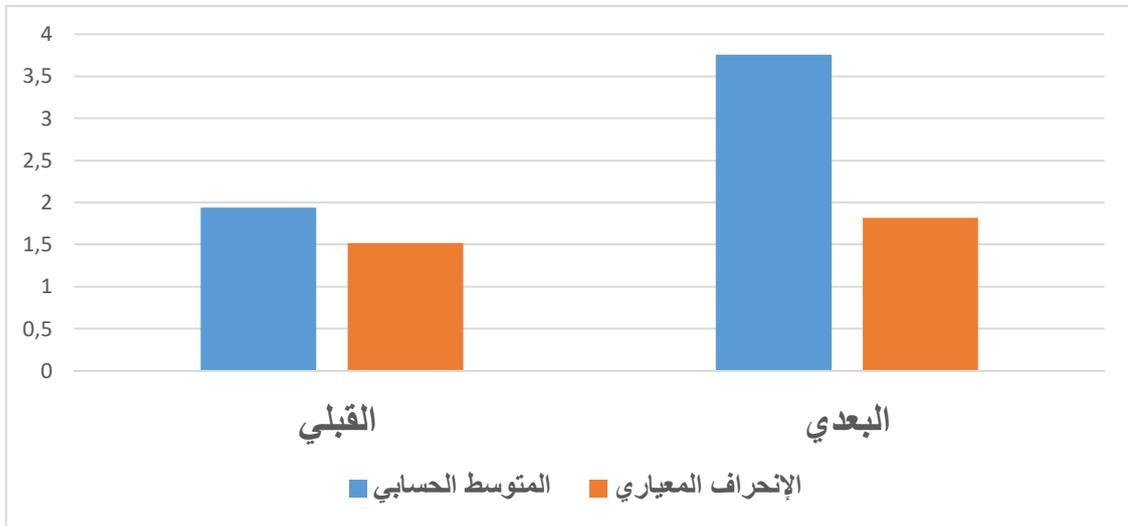
2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

عرض نتائج الفرضية الأولى والتي تقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينه الطابطة عند مستوى الدلالة 0.05.

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة
القبلي	1.94	1.52	7.89	2,92	دالة
البعدي	3.76	1.82			

الجدول رقم 03: يوضح كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي والبعدي لدقة

التصويب من القفز في كرة اليد.



الشكل رقم 02: يوضح كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي والبعدي لدقة

التصويب من الثبات في كرة اليد.

من خلال الجدول التالي يظهر أن قيمة (ت) المحسوبة (7.89) أكبر من الجدولية المقدرة بـ (2.92) وهو ما يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي بالنسبة لدقة التصويب من الثبات، كما يظهر أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقياس البعدي كانت (3.76) وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للإختبار القبلي التي كانت (1.94) وعليه من خلال ما سبق ذكره لا نقبل الفرضية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

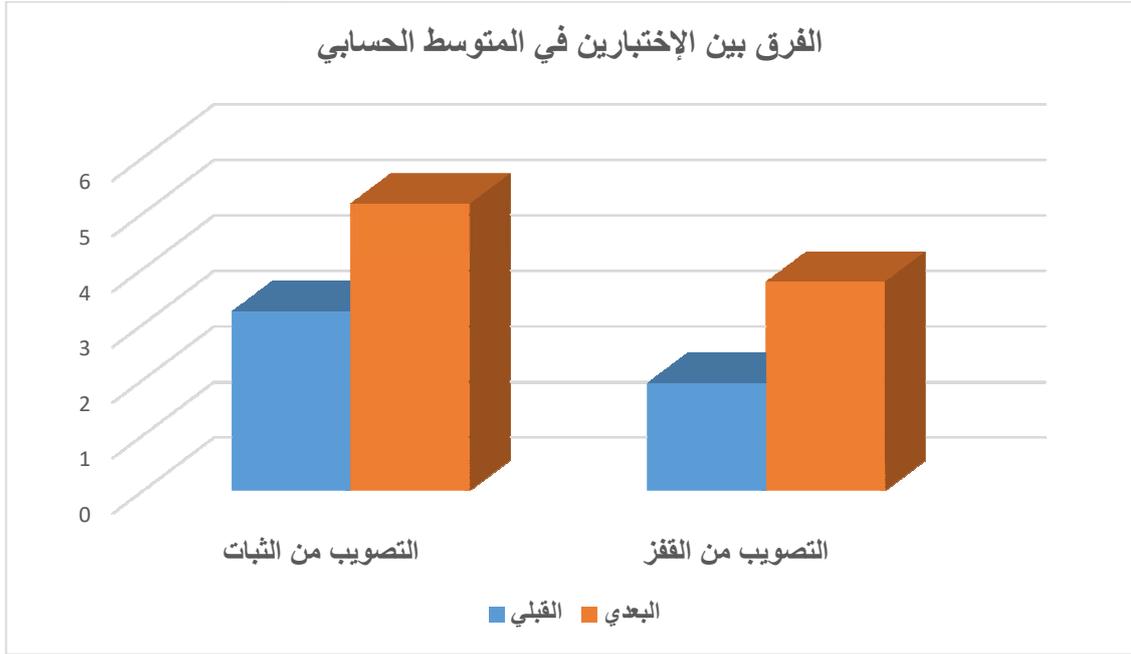
-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

عرض نتائج الفرضية الثالثة والتي تقول يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05 ويوضح هذا من خلال الجدول التالي:

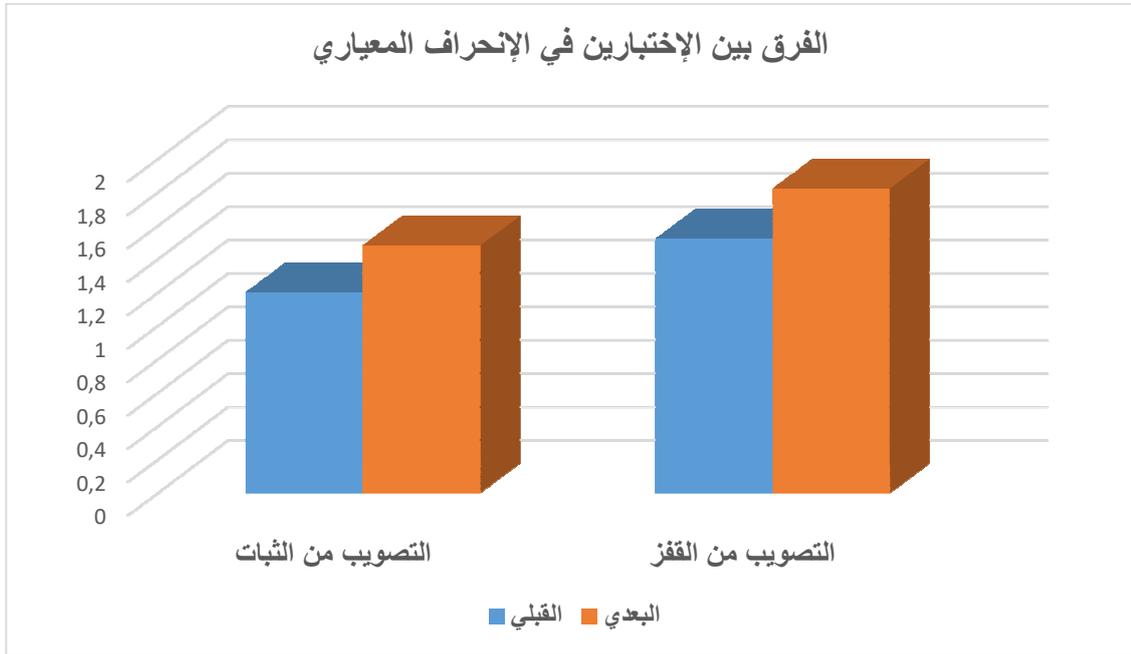
دقة التصويب من القفز					دقة التصويب من الثبات					
الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.92	7.89	1.52	1.94	دال	2.92	5.58	1.20	3.23	القبلي
			1.82	3.76				1.48	5.17	البعدي

الجدول رقم 04: يوضح الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي في كل من دقة التصويب من القفز والثبات

في كرة اليد لدى العينة المدروسة.



الشكل رقم 03: يوضح الفرق بين الإختبارين في المتوسط الحسابي في كل من التصويب من الثبات والقفز .



الشكل رقم 04: يوضح الفرق بين الإختبارين في الإنحراف المعياري في كل من التصويب من الثبات

والقفز .

من خلال الجدول التالي يظهر لنا تباين في النتائج المتوصل إليها لكل من الإختبار القبلي والبعدي للعينة المدروسة في إختبار دقة التصويب من الثبات والقفز بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي لمهارة التصويب من الثبات (3.23) أما في الإختبار البعد فقد كان (5.17) أما الإنحراف المعياري فقد سجلنا (1.20) في الإختبار القبلي أما في الإختبار البعد فقد كان (1.48).

من خلال الجدول التالي يظهر لنا تباين في النتائج المتوصل إليها لكل من الإختبار القبلي والبعدي للعينة المدروسة في إختبار دقة التصويب من الثبات والقفز بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي لمهارة التصويب من القفز (1.94) أما في الإختبار البعد فقد كان (3.67) أما الإنحراف المعياري فقد سجلنا (1.52) في الإختبار القبلي أما في الإختبار البعد فقد كان (1.82).

أما فيما يخص (ت) المحسوبة في مهارة التصويب من الثبات فقد بلغت (5.58) فيحين بلغت في إختبار التصويب من القفز (7.89) وهذا مقارنة ب(ت) الجدولية والتي بلغت (2.92) وهذا دال عند مستوى الدلالة .0.05

ومنه نقبل صحة الفرضية يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية. وهذا إن دل فإنما يدل على أن البرنامج المقترح بإستخدام جدولة التمري الموزع والمكثف له دور في تطوير مهارة التصويب في كرة اليد من الثبات ومن القفز لدى العينة المدروسة.

1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يتضح من خلال الجدول رقم 02 والشكل رقم 01 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي بين العينة الطابطة والتجريبية مما يشير بأن البرنامج المقترح بإستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف له دور في تطوير مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد لدى العينة المدروسة والتي تكونت من 30 تلميذ من الطور الثانوي والتي تم إختيارهم بطريقة عشوائية بدون مراعاة عامل الجنس.

وهذا مانص عليه أيضا سعد محسن أن النجاح في إحرار الأهداف يتوقف على إختيار نوع التصويب الذي يتناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب.

كما أشرنا في البرنامج المقترح بإستخدام جدولة التمرين المكثف والموزع فالخاص بتطوير مهارة التصويب من الثبات هو نفس ما توصل إليه ليث إبراهيم حاسم أن القوة في التصويب في كرة اليد ينبغي أن يمتلكها اللاعب ليكون قادرا على تسجيل الأهداف التي هي الغاية النهائية من أداء باقي مهارات اللعبة.

أما من جانب إختيار نوعية التمارين الشدة وعدد التكرارات ومدة التمرين التي تساهم في تحسين مستوى التلاميذ في مهارة دقة التصويب من الثبات خلال مراحل التعلم نستطيع أن نقول أننا وقفنا في تحديد أهم المعايير التي تبنى عليها وذلك بإستخدام جدولة التمرين المكثف والموزع وهذا ما أشارت إليه الباحثة أحمد عريبي عودة يجب مراعاة قيام المدرب بإعداد مجموعة معينة من هذه التمرين المختارة وموالة تكرارها لمدة معينة تتجاوز مابين (2 إلى 4 أسابيع) لضمان إكتساب الأفراد التكيف عن طريق كثرة التكرار.

-2- تفسير مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتضح من خلال الجدول رقم 03 والشكل رقم 02 لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعيبة الطابطة مما يشير بأن البرنامج المقترح بإستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف له دور في تطوير مهارة التصويب من القفز في كرة اليد لدى العينة المدروسة والتي تكونت من 30 تلميذ من الطور الثانوي والتي تم إختيارهم بطريقة عشوائية بدون مراعاة عامل الجنس.

وتتفق أيضا مع ما أشار إليه ضياء الخياط إلى أن أداء المهاري الصحيح لمهارة التصويب من القفز بخطوة وتكمن عملية إختيار هذا النوع من التصويب في تعليم الدقة وإستعمالها في مجال لعبة كرة اليد الحديثة التي تأكدها أثر المصادر من بين أنواع الأساسية في التصويب.

ولأن البرنامج المقترح بإستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف إحتوى على عدد معين من المواقف التي تتميز بتركيز على الزوايا الحرجة التي يصعب على الحارس مسك الكرة فيها أو صدها والتي لها دور في النتائج المحققة من الفرضية الثانية وهو نفس ما أكده الباحث كمال عارف أن الدقة تلعب دور هاما أي أنه كلما الكرة موجهة إلى الزوايا الحرجة بالنسبة للحارس كلما صعب صدها ويساهم رسغ اليد في توجيه الكرة.

توصلنا أيضا أنه يجب إتباع الخطوات العلمية للبحث خلال القيام بتطبيق بتطبيق برامج متعلقة بتطوير المهارة وهذا نفس ما أكده الباحث لباد معمر في دراسته على ضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات.

-3- تفسير مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يتضح من خلال الجدول رقم 04 والشكل رقم 03 و04 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في إختبار مهارة التصويب في كرة اليد من الثبات والقفز وهذا لصالح الإختبار البعدي مما يشير بأن البرنامج المقترح بإستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف له دور في تطوير مهارة التصويب من القفز في كرة اليد لدى العينة المدروسة والتي تكونت من 30 تلميذ من الطور الثانوي والتي تم إختيارهم بطريقة عشوائية بدون مراعاة عامل الجنس.

وهذا ما أكده محمد صالح في رسالة ماجستير بعنوان: تأثير أسلوب التمرين الموزع والمتجمع في إكتساب تعلم بعض أنواع مهارات التهديف في كرة السلة. حيث يرى أن التعلم بأسلوب التمرين الموزع أفضل من التمرين المتجمع من حيث مستوى الأداء.

ودراسة مقداد عبيد في رسالة ماجستير بعنوان: أثر التدريب المكثف والموزع بأسلوبين الأمري والإدخال في تعلم بعض المهارات الأساسية في الحركات الهجومية بلعبة المباراة والتي أظهرت نتائج دراستها أن التعلم بأسلوب التمرين الموزع أفضل من التمرين المتجمع لأن هذا الأخير لا يخدم كل المهارات والتمرينات.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها في بحثنا هذا المتمثل في دور برنامج تعليمي بإستخدام جدولة التمرين المكثف والموزع في تطوير مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي. بحيث توصلنا أن البرنامج المقترح بإستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف له دور في تنمية مهارة التصويب في كرة اليد من القفز وكذا الثبات.

ومن خلال ما سبق ذكره فإن الفرضية العامة القائلة بأن البرنامج التعليمي المقترح بإستعمال جدولة التمرين المكثف والموزع له دور في تنمية مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي. فقد تحققت بتحقق الفرضيات الجزئية.

– الإستنتاجات:

بعد معالجة الدراسة النظرية والتطبيقية وتحليل النتائج وتفسيرها توصلنا إلى النتائج التالية:

- البرنامج المقترح بإستخدام جدولة التمرين المكثف والموزع له دور في تنمية مهارة التصويب في كرة اليد من الثبات لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- البرنامج المقترح بإستخدام جدولة التمرين المكثف والموزع له دور في تنمية مهارة التصويب في كرة اليد من القفز لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- البرنامج المقترح بإستخدام جدولة التمرين المكثف والموزع له دور في تنمية مهارة التصويب في كرة اليد من الثبات والقفز لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومن خلال نتائج جميع الإختبارات التجريبية التي تم تطبيقها بعد تطبيق البرنامج المقترح يرى الباحثان أن التمرين الموزع قد حقق تطورا أكثر إيجابية من التكوين المكثف في تحسين مهارة التصويب في كرة اليد من القفز والثبات وهذا راجع لملائمته للفئة المدروسة.

– الإقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة في نطاق الإمكانيات المتوفرة وذلك لإثراء المكتبة بمرجع بحثي كذلك ماهو إلا محاولة لرفع مستوى ممارسة رياضة كرة اليد، كذلك محاولة الإرتقاء بالمستوى المحلي والوطني في كرة اليد ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية للبحوث الأخرى في هذا المجال والتي نفتقر إليها وأوضحنا النتائج المستخلصة من هذا البحث دور البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف في تنمية مهارة التصويب في كرة اليد من الثبات والقفز لدى تلاميذ الطور الثانوي وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الإقتراحات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها في المستقبل.

- التنوع في البرامج التعليمية بإستخدام جدولة التمرين لتحسين دقة التصويب من الثبات والقفز نظرا لإهمية المهارة وكذلك صعوبتها.
- القيام بدورات تحسسية وتعليمية لمعرفة كل ما هو متعلق بعلم التربوي الرياضي وكذلك كل ما هو جديد في طرق وأساليب التعلم.
- وضع برنامج تعليمي يهدف لتحسين مهارة التصويب بإستخدام جدولة التمرين.
- توفير جميع الإمكانيات المادية والأجهزة والوسائل لتحسين مستوى التعليم من الأحسن إلى الأفضل.
- ضرورة إستخدام جدولة التمرين في البرامج التعليمية.
- عل المسؤولين في القطاع التربوي الاهتمام بالمعلمين والمتعلمين في جميع الإختصاصات للرفع من المستوى التعليمي.

خاتمة:

تم وتفيق من الله عز وجل الإنتهاء من إعداد هذه المذكرة المتواضعة والتي تمثل ثمرة مجهودات من الشهور في سبيل مساعدة من هم بحاجة لنا رغم قلة الوسائل المتاحة في الواقع إلى أن الإرادة زادتنا عزما على المضي قدما وكان الغرض من موضوعنا هذا هو إبراز دور البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف في تنمية مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

يعتبر التصويب في رياضة كرة اليد من المهارات الأساسية التي تعطي فرصة الفوز إذا كان اللاعب مل بها وإذا طبقت بشكلها الصحيح والسليم كان لها أثر إيجابي على نتائج الفريق، ومن خلال هذا الموضوع سلطنا الضوء في الفصل الأول على جدولة التمرين الموزع والمكثف وبعدها إنتقلنا إلى فصل نشاط كرة اليد ثم خصائص الفئة العمرية وخصائصها النفسية والإجتماعية. أما الجانب التطبيقي ومن خلال الإختبارات المطبقة بعد تطبيق البرنامج المعمول به بإستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف على العينة المدروسة بحيث أوضحت النتائج أن البرنامج المقترح بإستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف له دور في تنمية مهارة التصويب من الثبات والقفز لدى العينة المدروسة.

وفي الأخير الشئ المهم أن تكون قادرا على وضع منتج ومجهود فكري بين أيدي الذين لهم الإستعداد لتطوير الرياضة وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة من بعدنا وأن يكون سندا وعونا يقندى به في مختلف البحوث والمواضيع إن شاء الله.

- المصادر والمراجع باللغة العربية:

1. أبوبكر مرسي، محمد مرسي " أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإنشاء النفسي " دار

النهضة المصرية، القاهرة ط1، ص 20. 28.

2. أحمد زكي صالح، " علم النفس التربوي " دار المعارف، القاهرة سنة 1996

ص120.

3. انتصار يونس " السلوك الإنساني " المكتبة الجامعية، مصر، ط1، سنة 2002، ص

191.

4. الدكتور وسام صلاح جامعه كربلاء /التربية البدنية وعلوم الرياضة التعلم الحركي

2015

5. دبور، كرة اليد الحديثة، دار المنشأة ، الإسكندرية. ص20.)

6. توفيق الحداد " علم النفس " ط1، بدون سنة، ص104.

7. بسطويسي أحمدأسس ونظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي القاهرة ط1

1999 ص403

8. فشة غمر نصير المسوعة العلمية الرياضية دار الوفاء الإسكندرية مصر ط1

2011ص24.

9. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين كرة اليد، تدريب، مهارات، قياسات، دار الفكر العربي، 1980- ص19.
10. منير جرجس إبراهيم كرة اليد للجميع - دار الفكر - ط4 - 1994 - ص334.
11. مصطفى رزيف " خفايا المراهقة " دار النهضة العربية دمشق، 1960، ص10.
12. مصطفى فهمي " بيولوجية المراهقة " مكتبة مصر، ط1، القاهرة 1997، ص824.
13. عبد الرحمان العيسوي " علم النفس النمو " دار المعرفة الجامعية، ط1، سنة 1995، ص42.
14. مصطفى غالب " بسلوكية الطفولة والمراهقة " منشورات مكتبة الهلال، بيروت، ط1، ص29. 30.
15. محمد حسن علاوي " علم النفس الرياضي " دار المعارف، القاهرة، ط2، سنة 1992، ص147.
16. حامد عبد السلام زهران " علم النفس النمو " القاهرة، ط2، سنة 1995 ص374.
- 17.
18. مصطفى غالب " بسلوكية الطفولة والمراهقة " منشورات مكتبة الهلال، بيروت ط1، ص29. 30.

19. عبد الرحمان عيسوي، " معالم علم النفس " دار النهضة العربية، ط1، سنة 1984، ص91.

20. فهمي، كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العربي، 1970، ص20.

21. محي الدين مختار " محاضر علم النفس الاجتماعي " ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1 سنة 1990، ص166 . 168.

22. ميخائيل خليل عوض " مشكلات المراهقة في المدن والريف " دار المعارض، القاهرة، ط1 سنة 1971، ص73.

23. عبد العالي الجسماني بسلوكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية دار العربية للعلوم، ط1، سنة 1994، ص237.

24. محمد رفعت " المراهقة وسن البلوغ " دار المعارف للطباعة والنشر، لبنان، ط1، سنة 1974، ص220.

25. دوري إبراهيم دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية البدنية والرياضية ط1 جامعة بغداد 2003 ص59

26. وجيه محجوب أصول البحث العلمي ومناهجه دار المناهج للنشر والتوزيع ط1 عمان 2001 ص163

27. مصطفى الباهي المعاملات العلمي بين النظرية والتطبيق مركز كتاب النشر

القاهرة 1999 ص23

- المراجع باللغة الأجنبية:

1. *WWW.ALMANY.COM JANVIRE . MARDI 14:00.*

2. *Le petite larousse iphustre Paris 2005 P475.*

3. *Sinjer motor and human preformnce,newyork,macmillanpuplishing1980 P*