





17	1-2-2 النص المكتوب (Text)
17	2-2-2 الصورة (Image- Pictures)
17	3-2-2 الصوت (Sound):
18	4-2-2 الحركة (Animotion)
18	5-2-2 الفيديو (Viedo)
18	3-2 أهمية الوسائط المتعددة في عملية التعليم والتعلم
19	4-2 دور الوسائط المتعددة في تحسين العملية التعليمية
19	5-2 وظائف الوسائط المتعددة
20	6-2 خصائص الوسائط المتعددة
20	7-2 الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تصميم برنامج باستخدام برمجيات الوسائط المتعددة
21	8-2 مشكلات استخدام الوسائط المتعددة في المجالات الرياضية.
22	1-8-2 التمويل.
22	2-8-2 سرعة التطور
22	3-8-2 المهارات الأساسية للعامل البشري
22	4-8-2 أسلوب الحفظ و التخزين
23	خلاصة

### الفصل الثاني: المهارات الأساسية لكرة اليد

25	تمهيد
25	1- نبذة تاريخية عن كرة اليد
26	2- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر
28	3- تعريف كرة اليد
28	4- خصائص كرة اليد
29	5- أهمية رياضة كرة اليد
29	6_تعريف المهارات الأساسية في كرة اليد
30	7_المهارات الأساسية لكرة اليد
30	1-7 مسك الكرة

31	2-7 إستقبال الكرة
31	3-7 تسليم الكرة
31	4-7 إلتقاط الكرة
32	5_7 تمرير الكرة
33	6_7 تنطيط الكرة
33	8_ التصويب
33	1_8 أنواع التصويب
34	8-تعلم المبتدئ أساسيات التصويب
34	9- أشكال التصويب
34	10_القانون الدولي لكرة اليد
34	1_10 الملعب
34	2_10 المناطق الموجود في الملعب
35	3_10 الكرة
35	4_10 المرمى
25	5_10 أشواط المباراة
36	6_10 اللاعبين
36	7_10 أخطاء اللعب
36	8_10 التحكيم
37	خلاصة

### الفصل الثالث: المراهقة

39	1_ المراهقة مفهومها وتعريفها
39	1-1- المعنى اللغوي للمراهقة
39	1-2- المعنى الاصطلاحي للمراهقة
40	3- أزمة المراهقة
40	3-1- خصائص المراهقة
40	3-1-1- الاثارة الجنسية
41	3-1-2- اشكالية الجسم
41	3-1-3- الأفكار اللاواقعية للمراهق

42	3-1-4- التتمص
42	3-1-5- الرغبة في الاستقلالية والبحث عن الذات
42	3-1-6- التردد مع الثبات
42	4- المراهقة في المرحلة ما بين (15-17)
43	4-1- النمو الانفعالي
44	4-2- النمو الاجتماعي
44	4-3- دور البيئة الرياضية نحو
45	6- خصائص لاعب كرة اليد
45	6-1- الخصائص المورفولوجية
45	6-2- النمط الجسماني
46	6-3- المرونة
46	7- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية
47	8- الخصائص النفسية
49	9- خلاصة

## الباب الثاني : الجانب التطبيقي

### الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته الميدانية .

52	1- تمهيد
53	1- منهج البحث
53	2- الدراسة الاستطلاعية
54	3- الدراسة الاساسية
55	4- عينة البحث و كيفية اختيارها
56	5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة
56	6- مجالات البحث
57	7- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث
58	8- أدوات البحث
60	9- المعالجة الاحصائية
63	خلاصة

الفصل الثاني : عرض وتحليل و مناقشة النتائج .

65	تمهيد
66	عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
70	عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية
71	- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
74	- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
75	1-1- الاستنتاج العام
77	1-2- الخاتمة
79	1-3- حدود البحث و فتوحاته

	المراجع
	الملاحق

قائمة الأشكال البيانية

<u>الصفحة</u>	<u>عنوان الأشكال البيانية</u>	<u>الرقم</u>
68	شكل بياني يمثل الفروق بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) للقياس القبلي للمهارات قيد الدراسة	01
70	شكل بياني يوضح قيم متوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم "ت" للعينه التجريبية في القياس القبلي و البعدي	02
72	شكل بياني يوضح قيم متوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم "ت" للعينه الضابطة في القياس القبلي و البعدي	03
74	شكل بياني يوضح قيم متوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم "ت" للعينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي	04

قائمة الجداول

<u>الصفحة</u>	<u>عنوان الجدول</u>	<u>الرقم</u>
66	جدول يبين الفروق بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) للقياس القبلي للمهارات قيد الدراسة	01
69	جدول يوضح قيم متوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم "ت" للعينة التجريبية في القياس القبلي و البعدي	02
71	جدول يوضح قيم متوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم "ت" للعينة الضابطة في القياس القبلي و البعدي	03
73	جدول يوضح قيم متوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم "ت" للعينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي	04
57	جدول يوضح قيم معامل الصدق و الثبات لاختبار الأداء المهاري	05

الله

## 1-مقدمة :

تعتبر كرة اليد من بين الألعاب الجماعية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم وذلك بالنظر إلى عدد المنتسبين في الاتحادات ، وهي لعبة تعتمد على السرعة والإثارة معا وتجمع بين الجري والقفز، واستلام الكرة وتميرها في اقل وقت ممكن. وترجع فكرة لعب الكرة باليد إلى الإغريق ودليل ذلك النقوش الأثرية التي ترجع إلى 3000 عام قبل الميلاد. أما كرة اليد بشكلها الحديث فقد تطورت في القرن التاسع عشر وفي عدة دول هي الدانمرك وألمانيا والسويد وأما الذين طوروا اللعبة فهم الألمان، إذ سمحوا للاعبين إن يركضوا بالكرة، بعد أن كانوا يتداو لونها وقوفا. وكان رائد هذا التطور أستاذ الجمباز الألماني، ماكس هايتسر (Max Heizer)، الذي استخدمها كوسيلة لإحماء تلميذاته والارتقاء بمستوى لياقتهم. وسرعان ما انتقلت هذه اللعبة الجديدة، إلى لاعبي كرة القدم وممارسي ألعاب القوى كوسيلة للإحماء، وللتسلية بين فترات التدريب. وفي عام 1927 اسس الاتحاد الدولي لكرة اليد ومقره أمستردام بهولندا بمجموع 8 دول الذي وضع لوائح كرة اليد وطرق ممارستها في العالم اجمع<sup>1</sup> وبالخصوص كان تنظيم أول بطولة جزائرية في كرة اليد سنة 1956 خلال الفترة الاستعمارية التي تميزت بممارسة فئة دون أخرى، وكانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد مباشرة في الجزائر بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 أين تم إنشاء أول فيدرالية جزائرية للعبة برئاسة "إسماعيل مداوي"، وفي نفس السنة انضمت الجزائر إلى الاتحاد الدولي لكرة اليد<sup>2</sup>.

إن التطور الكبير الذي حصل في الميدان الرياضي وخاصة في منافسات الألعاب الفرقية لم يكن وليد الصدفة ولكنه جاء نتيجة لتطور أساليب البحث العلمي التي أدت إلى تقصي نقاط القوة والضعف في العملية التدريسية وعلاجها وكذلك نتيجة لاستخدام أساليب ومبادئ علمية لتصحيح مسارات عملية التدريب الطويلة ولعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، وان الإعداد البدني والمهاري يعد الركيزة الأساسية في لعبة كرة اليد وتعد نشاطا رياضيا يعتمد على إتقان المهارات الأساسية إضافة إلى بعض الصفات البدنية وان عملية ربط المهارات ببعض الصفات البدنية أمر لا بد منه وصولا إلى أفضل المستويات الرياضية، ومن أهم هذه الصفات التي تدخل في صناعة الرياضي الناجح وخاصة لاعب كرة اليد: القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة ، وصفات مهارة عديدة منها: التهديف

<sup>1</sup> صبحي احمد قبلين، كرة اليد(مهارات، تدريب، تدريبات، إصابات)، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011، ص9  
bnamane; h estoirique de hand ball ;IPE S DELY BRAHIM .1998. P903 2

والطبطة والمناولة والمرابطة والخداع وغيرها من الصفات المهارية الأخرى والتي هي لها أهمية كبيرة من أجل إكمال المتطلبات المهارية لهذه اللعبة والوصول بها إلى المستويات العليا من خلال التدريب الرياضي الحديث، إذ أن لكل نشاط رياضي أو مسابقة رياضية متطلبات ومواصفات نموذجية يجب توافرها في الرياضي حتى يتمكن من تحقيق مستويات متقدمة لأي فعالية أو أي لعبة رياضية<sup>1</sup>

لكن يبقى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد كالتسديد والارتقاء للتسديد والدفاع يحتاج إلى صفة القوة العضلية بصورة عامة وعنصر القوة الانفجارية بصورة خاصة والتي هي جزء من أجزاء القوة العضلية لما لها من أهمية كبيرة في مجال هذه اللعبة فبفضلها تبنى عملية تطوير الأداء الرياضي لدى الفرق الرياضية المتقدمة .  
ومن خلال ما تقدم ذكره ارتأينا إلى انجاز هذا البحث الذي هو بعنوان "إقتراح وحدات تعليمية لتطوير المهارات الأساسية لكرة اليد باستعمال الوسائط المتعددة للطور الثانوي " متبعين خطوات منهج البحث العلمي فقسمنا بحثنا إلى بابين، اشتمل أوله على الجانب النظري الذي قسم بدوره إلى ثلاثة فصول نظرية:

**الفصل الأول:** تطرقنا فيه إلى دراسة موضوع الوحدات التعليمية و الوسائط المتعددة

**الفصل الثاني:** تطرقنا فيه إلى دراسة المهارات الأساسية الخاصة بكره اليد حيث قمنا بإعطاء مفهومها وأنواعها وطرق تنمية هاته المهارات.

**الفصل الثالث:** تطرقنا أيضا إلى معالجة موضوع المراهقة

أما في الباب الثاني والذي يمثل الجزء التطبيقي من البحث قسمناه إلى فصلين، الفصل الأول يضم الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم بالإضافة إلى عينة البحث ومجالاته، وفي الفصل الثاني يضم عرض وتحليل نتائج الاختبارات.

<sup>1</sup> -عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي(نظريات، وتطبيقات )، القاهرة، دار الكتاب الحديث، ط1 ، 1999، ص34

تعريف بالبحث

### 1-الإشكالية :

ترتبط الصفات المهارية وتتداخل في تزامم ظهورها أثناء الأداء الرياضي كمتطلبات بدنية خاصة بنوع الأداء الممارس إذ لا تخلو أي مباريات أو مواجهة من تلك المهارات ولكنها تختلف من دور إلي آخر أو تلك ما يجعل تلك الفعالية تصطبغ بتصنيفها على الصفة الأكثر وضوحاً في الأداء وذلك لاينفي الحاجة إلى باقي الصفات البدنية وتواجدها أثناء الأداء في مختلف ميادين المنافسة الرياضية ومن بينها لعبة كرة اليد .

والطبطة اهي إحدى المهارات الأساسية التي تندرج ضمن المتطلبات المهارية للعبة كرة اليد والتي تميز لعبة كرة اليد باتسام اللعبة بالأداء السريع والتغلب على المهارات المختلفة خلال الأداء ، ما يحتم على اللاعب أن يتعلم المهارات الأساسية خاصة تجعل أدائه للمهارات المختلفة خلال زمن المباراة فعالة وتؤدي الهدف منها، فضلاً عن أن القوة العضلية العامة وبأنواعها المختلفة كالانفجارية والسريعة وتحمل القوة تدخل ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد وتكون الأفضلية والقاعدة الضرورية لأداء المهارات الخاصة بالرياضة المطلوبة .

إن قوة التصويب في لعبة كرة اليد هي من المتطلبات البدنية المهمة والضرورية للاعب كرة اليد وتتشرك القوة مع الدقة في تفعيل دور أهم المهارات الخاصة باللعبة إلا وهي مهارة التصويب كون نجاحها يعني ترجمة لنجاح وفاعلية أداء باقي المهارات الخاصة باللعبة إذ ينبغي أن يتسم التصويب بالقوة اللازمة لنجاح هذه المهارة المهمة على ذلك فان الأداء الأمثل يصطبغ بالقوة التي تحددها نوع المقاومة التي يتغلب عليها لاعب كرة اليد وبحسب نوع المهارة وخصائصها الادائية وكذلك موقعها ضمن سلسلة المهارة المؤداة والجهد البدني الذي بذله اللاعب قبل أدائها.

إن مهارة التصويب وان كانت معروفة بان أدائها تشترك فيه مجاميع عضلية محددة بعضلات الذراعين والكتف إلا أنها في الحقيقة تتطلب أكثر من هذه المجاميع في أدائها وتنفيذها بالقوة المطلوبة عن طريق نقل القوة المتولدة من عضلات القدم مروراً بالجذع لتنتهي بمغادرة الكرة أصابع الكف المصوبة ، مما يتطلب نقل حركي يتم فيه نقل القوة بين أجزاء الجسد وتوظيفها بشكل يضمن أن يكون التصويب بأقوى ما يمكن للاعب إنتاجه لتحقيق القوة المطلوبة للتصويب ومن خلال متابعتنا كباحثين للعبة وجدنا في أداء بعض المهارات التي يحتاج أدائها إلى القوة وبشكل عام لذلك تفرنا هذا الضعف إلى ضعف في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين وعلاقتها بأداء المهارات الأساسية في كرة اليد لذلك ارتأنا تسليط الضوء على هذه المشكلة ومحاولة إيجاد السبل العلمية الكفيلة بمعالجتها خدمة للعملية التدريبية بشكل خاص وإنجاحها وصناعة رياضي ناجح بشكل عام وعليه نطرح السؤال التالي:

التساؤل العام :

هل الوحدة التعليمية المقترحة لها أثر في تحسين أداء المهارات الأساسية في كرة اليد بإستعمال الوسائط المتعددة.  
التساؤلات الفرعية:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة للعينة التجريبية و الضابطة بين المهارات قيد الدراسة. ؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية للمهارات. ؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية و الضابطة و لصالح أي قياس منهم. ؟

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي للعينتين التجريبية و الضابطة للمهارات قيد الدراسة ؟.

### 2-الفرضيات:

الفرضية العامة:

الوحدات التعليمية المقترحة لها أثر في تحسين أداء المهارات الأساسية بإستعمال الوسائط المتعددة لدى لاعبي كرة اليد قيد الدراسة  
الفرضيات الجزئية:

أ-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية بين المهارات الأساسية اليد لصالح القياس البعدي.

ب- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين للاختبار القبلي للعينة التجريبية للمهارات قيد الدراسة

ج- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي للعينة الضابطة للمهارات الأساسية لكرة اليد

ج-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة للمهارات قيد الدراسة.

### 3- أهمية الدراسة:

1-إعطاء أهمية كبيرة للوحدات التعليمية المقترحة لها أثر في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد بإستعمال الوسائط المتعددة .

2-الاهتمام بمهارة الطبطة التي يجب توفرها لدى لاعبي كرة اليد.

3- إتباع الطرق العلمية في بناء وحدات تعليمية على تطوير المهارات الأساسية لكرة اليد من اجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن لفئة الأواسط.

4- مناقشة النتائج والوصول إلى الاستنتاجات لوضع مختلف الاقتراحات والتوصيات .

5- إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة الباحثين والمدربين

### 4-أهداف الدراسة:

1- معرفة تأثير الوحدات التعليمية المقترحة للمهارات الأساسية لكرة اليد بإستعمال الوسائط المتعددة .

2- محاولة معرفة مشكل نقص التهديف عند لاعبي كرة اليد خاصة فئة الأواسط (u17) وسبل علاجها.

### 5-مصطلحات البحث:

#### 5-1 البرنامج التعليمي:

\* التعريف الاصطلاحي:

يعرف 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<sup>1</sup>.

\*التعريف الإجرائي:

وحدات تعليمية مصممة بهدف تحسين الأداء المهاري من اجل الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه .

#### 5-2 الوسائط المتعددة:

#### التعريف الإصطلاحي

تتكون كلمة الوسائط المتعددة من كلمتين باللغة الإنجليزية "Multi Media" فكلمة Multi

Media تعني متعددة و تعني الوسائل أو الوسائط التي تعني في العملية التعليمية إستخدام مجموعة من الوسائط

مثل الصوت و الصورة أو مقطع الفيديو بصورة متناسقة و متكاملة بحيث تؤدي إلى تحسين عملية التعلم<sup>2</sup>.

\*التعريف الإجرائي:

1 مفتي إبراهيم ،:، مصر: 1998، ص260

2 عفانة، عزو إسماعيل و الخزندار نائلة نجيب 2007م، ص87

تكامل و ترابط مجموعة من الوسائط أو الوسائل المؤتلفة (نصوص العناوين و النصوص المكتوبة و الموسوعة و

الرسوم والرسوم التوضيحية و الصور الثابتة و المتحركة و الفيديو )

تعرض بواسطة الحاسوب الشخصي و عارضة الوسائط المتعددة (الداتاشو)

### 5-4 المهارات الأساسية لكرة اليد :

تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة او بدونها وتعني جميع التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بمهدف الوصول إلي أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباريات ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلي الوصول اللاعب إلي أفضل النتائج الدقة و الإتقان المتكامل في أداء جميع المهارات الساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباريات<sup>1</sup>

### 6-الدراسات السابقة :

يتضح لنا من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة أن هناك مجموعة لا بأس بها من الطلاب تناولو في بحوثهم

جملة من الدراسات التي لها علاقة بموضوع البحث ولقد تطرقنا على بعض المواضيع المشابهة لدراستنا منها:

**الدراسة الأولى:** لبوراس عبد القادر وماحي بولنوار سنة 2013-2014 كانت تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي

مقترح في تطوير القوة الانفجارية لرجلين وعلاقتها بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

ولقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي والذي يرمي الى قياس اثر برنامج تدريبي مقترح في كرة اليد بتطبيقه

على عينة تجريبية وقد تم استخدام لاختبار كوسيلة لجمع المعلومات ذلك بعينة بحث على 18 لاعبا من فريق

مولودية سعيدة فئة 19 سنة من الفرق الأربعة الناشطة في رابطة سعيدة لكرة اليد.

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي:

إثبات الفرضية الأولى والتي نصت على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة

التجريبية في مهارة التصويب من الارتقاء.

الفرضية الثانية التي نصت على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في

صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة اليد، ص176.

الفرضية العامة والتي نصت على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية للاختيارات البعدية للعينة التجريبية والعينة الضابطة في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الارتقاء.

**الدراسة الثانية:** لمريم بن سعيد، عوالي سعدي، محمد سامي سنة 2012-2013، كانت تحت عنوان: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة ومهارة التصويب لدى تلاميذ كرة اليد صنف أوسط (16-18) وقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي لملائمة لموضوع البحث والذي يمثل الاقتراح الأمثل لحل العديد من المشكلات العلمية.

وقد استخدم الاختبار كوسيلة لجمع المعلومات وذلك بعينة قدرها 23 تلميذا ذكورا بثانوية محمد بونعامه بتسيمسيت صنف أوسط (16-18) وقد اختير (06) لاعبين كعينة للتجربة الاستطلاعية، بينما بقية اللاعبين طبق عليهم البرنامج التدريبي.

ومن خلال النتائج التي توصلو إليها ما يلي:

أثبتت الفرضية الأولى: والتي نصت على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في صفة القوة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد قيد الدراسة.

كذلك أثبتت الفرضية الثانية والتي نصت على أن البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تنمية صفتي القوة والتصويب للاعبين كرة اليد.

وكذلك العمل على توفير الوسائل البيداغوجية لتطوير الصفات البدنية المختلفة.

أما المجال المكاني، فقد تمت الاختبارات على العينة التجريبية في القاعة متعددة الرياضيات بعين البرج بولاية تيسمسيت.

من أهدافها: معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة القوة ومهارة التصويب عند لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية عند لاعبي كرة اليد.

تحسيس المدربين بأهمية صفة القوة ومهارة التصويب في التحضير البدني أثناء التدريبي.

**الدراسة الثالثة:** من تقديم الدكتوراه: إيمان حسين علي (كلية التربية الرياضية لجامعة العراق) تحت عنوان: التنبؤ بالمستوى المهاري من خلال بعض القياسات الجسمانية والصفات البدنية لكرة اليد على بعض فرق شباب اندية قطر.

ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة مايلي:

أن هناك تباين بين لاعبي كرة اليد فئة الشباب في بعض الصفات البدنية هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض القياسات والاختبارات البدنية والمهارية في دراستها وذلك بعينة 54 لاعبا من لاعبي فرق أندية شباب قطر من أصل 85 لاعبا للموسم الرياضي 1998-1999 والمرشحة لفرقهم للدور النهائي وتم اختيار للاعبين من الأندية القطرية بالطريقة العشوائية.

من أهدافها: التعرف على القياسات الجسمانية والصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد فئة الشباب.

التعرف على معامل الارتباط بين بعض القياسات الجسمانية والصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد فئة الشباب.

التعرف على نسب مساهمة بعض القياسات الجسمانية والصفات البدنية في مستوى الأداء المهاري.

ملاحظة:

الهدف من دراستنا هو العلاقة الوطيدة بين القوة الانفجارية للأطراف العلوية ومهارة التصويب نحو المرمى وهو ما لم يتطرق إليه في هذه الدراسات السابقة.

تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة التي اعتمدنا عليها في موضوع بحثنا كان هناك روابط مشترك بين هذه الدراسات وذلك من خلال عدة جوانب منها:

**المنهج المستخدم:**

في كل من دراسة: بوراس وحلوز كانت تعتمد على المنهج التجريبي ودراسة الدكتورة

إيمان التي اعتمدت على المنهج الوصفي وهذا ما سعدنا في اختيار منهج لدراسة هذا الموضوع

العينة:

تراوحت العينة في الدراسات السابقة (18-48) لاعبا ونحن استعملنا 24 لاعبا وهو ما توافق مع مجال هذه الدراسات .

**النتائج المتحصل عليها:**

هناك إرتباط وطيد بين الوسائل أو الوسائط المستعملة في تطوير المهارات الأساسية لكرة اليد

التركيز على الوحدات المقترحة وتأثيرها على تطوير المهارات الأساسية لكرة اليد.

التعرف على نسب مساهمة بعض القياسات الجسمانية والصفات البدنية في مستوى الأداء المهاري



الباب الأول

الجانبي النظري

# الفصل الأول

## البرنامج التعليمي ووسائل المتعلمة

## تمهيد:

أدت التطورات المتسارعة في السنوات القليلة الماضية في مجالات تقنيات الحاسوب وشبكة الانترنت والتكامل بينها إلى نشوء ما يسمى اليوم بتكنولوجيا الوسائط المتعددة وأدى استخدامها إلى اكتشاف إمكانيات جديدة لم تكن معروفة من قبل، ظهر أثرها بوضوح في جميع مجالات الحياة اليومية ومنها مجال التربية والتكوين لما لها من مميزات عديدة في توفير الجهد والوقت والمال، إلى جانب ما تتمتع به هذه التقنيات من إمكانية في التفاعل مع المتعلم، الذي أصبح محور العملية التعليمية وبالتالي لابد من إعطائه الدور الأكبر في تنفيذها.

و قد تناولنا في هذا الفصل مفهوم البرنامج التعليمي و كيفية تنفيذه و الأدوات المستخدمة ثم تطرقنا الى مفهوم الوسائط المتعددة و عناصرها وأهم خصائص الوسائط المتعددة وأهميتها في العملية التعليمية في ضوء تخصصنا.

البرنامج التعليمي:

**(1) مفهوم البرنامج :**

يمكن تعريف البرنامج بأنه : الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف " و يضيف عبد الحميد : هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلف ، و ما يتطلب هذالك التنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذ إمكانيات تحقيق هذه الخطة<sup>1</sup> .

**1-2- كيفية تنفيذ البرنامج:**

يتم وضع الأسس و صياغة الهدف و تجميع المحتوى و تنظيم هذا المحتوى داخل البرنامج في تتابع زمني محدد و يأتي دور طرق تنفيذ هذا المحتوى و يعني هذا العنصر الأساسي بطرق و أساليب التنفيذ و يمكن أن يكون على النحو التالي:

- الإحماء
- الإعداد البدني
- الإعداد الفني و الخططي و الذهني و النفسي و العودة إلى الحالة الطبيعية

**1-3- الأدوات المستخدمة في البرنامج :**

تعتبر الأدوات و الأجهزة من أهم العناصر الرئيسية لنجاح أي برنامج تعليمي في مجال التربية البدنية و الرياضية ، و ذلك من الضروري توفير هذه الأدوات و تبرز أهميتها في :

- تساعد على رفع المستوى المهاري و الأداء الحركي
- تعمل على تفادي الفرد للإصابات
- تساعد المربي أو المدرب في تعليم المهارة في أقرب وقت ممكن
- وسيلة فعالة و جيدة من وسائل التشويق<sup>2</sup>

<sup>1</sup>مفتي ابراهيم:البرامج التدريبية المخططة لتدريب كرة القدم ص 260 1998

<sup>2</sup>(عبد الحميد شرف، البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية التطبيق1995،ص،22)

## 1-4-تقويم البرنامج :

التقويم هو عملية التي يتم بها إصدار الحكم على مدى وصول العملية التربوية الى أهدافها و مدى تحقيقها

لأغراضها و تهدف الى مايلي :

- معرفة مدى نمو الفرد الممارس و حدود امكانياته
- الكشف عن حاجات الفرد و ميوله و قدراته
- تشخيص العقبات التي تعترض تقدم اللاعب و المدرب و المعلم
- الكشف عن الأفراد المتأخرين و أسباب هذا التأخر
- مساعدة البرنامج نفسه على معرفة مدى ما حققه من أهداف
- الحصول على المعلومات اللازمة لنقل الفرد الممارس من مرحلة إلى أخرى<sup>1</sup>

## 2) -الوسائط المتعددة (multimedia):

تطور مفهوم الوسائط المتعددة عبر مرحلتين:

## المرحلة الأولى:

بداية هذه المرحلة كانت في بداية الستيناتو بالتحديد في عام 1971 م، حيث ظهر لمفهوم الوسائط المتعددة عدة

تعريف من مداخل متعددة أهمها حطة الدراسة أو المواقف التعليمية من كل جوانبها . و من أهم هذه التعاريف ما

يلي:

حيث عرفها رشدي لبيب فيقول :

" مفهوم الوسائط المتعددة يعني أن يكون هناك وسائط للتعليم لا تكون اضافة لعمل المعلم و الكتاب المدرس أو

مساعد لهما بل تكون الوسائط المستخدمة متكاملة مع خطة الدرس و جزء لا يتجزء منه "

## المرحلة الثانية :

بدأت هذه المرحلة في أواخر السبعينات و بالتحديد عام 1989 م ، حيث بدأ يرتبط مفهوم الوسائط المتعددة بالتكنولوجيا و أصبح يطلق عليه تكنولوجيا الوسائط المتعددة ، و ارتبط هذا المفهوم الجديد بالكمبيوتر في معظم جوانبها من تصميم أو عرض أو إنتاج .

## 1-2- مفهوم الوسائط المتعددة:

## يعرفها زين العابدين:

أنها طائفة منتطبيقات الحاسب التي يمكنها تخزين المعلومات بأشكال متعددة تشتمل على النصوص و الأصوات والرسوم و الصور الساكنة و المتحركة و عرض هذه المعلومات بطريقة تفاعلية وفق المسارات يتحكم فيها المستخدم<sup>1</sup>

## يعرفها الموسى:

عبارة عن برامج تجمع بين مجموعة من الوسائط كالصوت و الصورة و الحركة و النص و الرسم و الفيديو بجودة عالية و تعمل جميعها تحت تحكم الحاسب الآليفي وقت واحد<sup>2</sup>.

## ويعرفها T.V Vanughan

مزيج من النصوص المكتوبة والرسوم اتو الأصوات والموسيقى والرسوم المتحركة والصور الثابتة والمتحركة يمكن تقديمها للمتعلم عن طريق الكمبيوتر أو أي وسيلة إلكترونية أخرى<sup>3</sup>.

## 2-2- مكونات الوسائط المتعددة و أهميتها في عملية التعليمية :

<sup>1</sup> (الشرهان،الوسائل التعليمية و مستجدات التكنولوجيا و التعليم 2003م،ص171)

<sup>2</sup> (الموسى،إستخدام الحاسب الألي في التعليم مكتبة تربية العد الرياضي 2002م،ص544)

<sup>3</sup> (شيمي و إسماعيل،مقدمة في تقنيات التعليم دار الفكر عمان 2008م،ص263)

تتكون الوسائط المتعددة من مجموعة من العناصر الرئيسية تتلخص كالآتي :

### 2-2-1- النص المكتوب (Text):

في الوقت الحاضر قلت أهمية النص التعليمي الى حد ما لوجود بعض الوسائل التي يمكن أن تحل محله في توصيل فحواه بصورة أفضل ، و بالرغم من هذا لا يمكن اغفاله بصورة كاملة حيث تكمن أهميته في قدراته على تفسير و توضيح المواد التي لا تعتمد على الصوت فقط .

عموما كلما استخدم النص المكتوب بكلمة قليلة وبلون معين وبخط مناسب و صوت معبر واضح يصحبه صورة بلون جذاب و تكون معبرة كان هذا افضل حيث يكون التفاعل كاملا من قبل المتعلم.

### 2-2-2- الصورة (Image- Pictures):

وهي عنصر هام من عناصر الوسائط المتعددة و تأخذ أشكالا عديدة منها .

الصورة الثابتة -الصور المتحركة ، و قد تكون بشكل تتابعي لتكوين حركة متكاملة و هي كثيرة الاستخدام في مجالات التربية الرياضية ، حيث توضح المراحل المختلفة للمهارة الحركية و مراحل خط سير الحركة و اتجاهاتها حيث تتكون الصورة المتحركة عادة من الصورة و الحركة و الصوت و لا ننسى فإن إضافة الصورة المتحركة إلى الكمبيوتر الشخصي كان لها تأثيرها الفعال و المؤثر في الوسائط المتعددة .

و يجب أن لا ننسى أن تكون الصورة معبرة و متصلة بالموضوع المراد تعلمه اتصالا وثيقا و أن تكون على درجة عالية من الوضوح .

### 2-2-3- الصوت (Sound):

في كثير من الأحيان يستخدم الصوت كبديل عن النص المكتوب في العملية التعليمية . و قد يكون الصوت للتعبير عن لغة منظومة ، وقد يكون صوت موسيقي ولكل منهما استخداماتها و أهدافه.

**2-2-4- الحركة (Animotion):**

مما لا شك فيه أن الصورة المتحركة لها تأثير ايجابي أكثر من الصورة الثابتة ،حيث يتضمن عامل التشويق الخاص في مفردات ومهارات الأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية وقد يكون هناك رسوم متحركة والحركة لها علاقة وثيقة تربط بين النص و الصورة ، ولا ننسى أن الحركة تزيد من عملية التفاعل بين المتعلم و البرنامج أو المادة المراد تعلمها

**2-2-5- الفيديو (Viedo):**

عتبر الفيديو من أهم عناصر الوسائط المتعددة ، حيث يحمل بين طياته الصوت و الصورة و الحركة التي قد تعبر عن نص قد لا يقرأ و لكن يفهم بمجرد استخدام الفيديو<sup>1</sup>.

**2-3- خصائص الوسائط المتعددة:**

- الوسائط التعليمية جزء متكامل مع مايتضمنه المنهج من مقررات ،ولاتفصل عنه.
- الوسائط التعليمية تستخدم في جميع المراحل التعليمية ،ومع جميع التلاميذعلى اختلاف مستوياتهم العقلية.
- الوسائط التعليمية ليستبديلة عن الكتاب المدرسي أو المدرس الجيد.
- الوسائط التعليمية لا تعني الترفيه عن عناء وتعب الدراسة الأكاديمية.
- الوسائط التعليمية تعني الوسائط الأساسية في العملية التربوية التي عناصرها كل من المعلم و السبورة و الكتاب ، كما تعني أيضا لوسائط المعينة في العملية التربوية،مثل :الوسائط البصرية،والوسائط السمعية والوسائط البصرية السمعية<sup>2</sup>.

**2-4- وظائف الوسائط المتعددة:**

من أهم وظائف الوسائط المتعددة أنها تساعد الأستاذ في توصيل المعلومات والحقائق للتلاميذ بطريقة يسيرة ، كما أنها تعمل على تعزيز الخبرة الإنسانية ،وتقديم حقائقها دفة ذات معنى علاوة على أنها تقلل من جهود المعلم المبذولة في شرح مايصعب شرحه من الحقائق والمفاهيم والتعميمات، كما أنها تثير الاهتمام ويساعد ذلك على

<sup>1</sup> ( عبد الحميد شرف،البرنامج في الرية الرياضية بين النظرية و التطبيق 2000م،ص76)

<sup>2</sup> ( حاتم يوسف فعالية برنامج الوسائط المتعددة لتنمية المفاهيم و الوعي الصحي في العلوم لدى طلبة الصف السادس الأساسي لكلية التربية لغزة 2006م، ص12)

توجيه استجابة الطالب نحواً لهدف المنشود ، كما أنها تعمل على تقبل السلوك حيث أن أثرها كبير في عملية التدريس حيث تساعد الأساتذة على رفع كفاءاتهم التدريسية وتحول آراء الأستاذ من شارحل درس وملقن إلى مشرف وموجه لتلاميذه ، كما أنها تتغلب على الحدود الطبيعية وتتعداها إلى الأفاق البعيدة ويساعد ذلك على حل المشكلات<sup>1</sup>.

## 2-5- أهمية الوسائط المتعددة في عملية التعليم والتعلم:

- تسهيل العملية التعليمية وعملية عرض المادة المطلوبة.
- يمكن استخدامها في إنتاج المواد التعليمية بنماذج مختلفة لعرض المادة التعليمية.
- تحفيز الطلبة على التفاعل بشكل أكبر مع المادة التعليمية وتحفيز العمل الجماعي.
- تسهل عمل المشاريع التي يصعب عملها يدويا وذلك باستخدام طرق المحاكاة في الحاسوب.
- يمكن عرض القصص والأفلام الأمر الذي يزيد من استيعاب الطلبة للمواضيع المطروحة.
- إمكانية استخدام الانترنت بشكل فاعل من خلال الوصلات التشعبية.
- تثير اهتمام التلاميذ كثيرا.
- تقدم أساسا ماديا للتفكير الإدراكي الحسي وتقلل من استخدام التلاميذ لألفاظ لا يفهمون معناها .
- ترسخ المعلومات في أذهان التلاميذ.
- توفر خبرات واقعية و حيوية تدفع التلاميذ إلى النشاط الذاتي.
- تزيد من ترابط الأفكار في ذهن الطالب.
- تساعد على نمو المعاني و زيادة الثروة اللغوية عند التلاميذ.
- أن استخدام الوسائط المتعددة يعتمد على دمج أكثر من وسيلة، كما تحقق عنصر التغذية الراجعة، بما يؤدي إلى ارتباط الطالب بالبيئة التعليمية و شعوره بالإنجاز و الفاعلية ، كما أن برامج الوسائط المتعددة تراعي تعلم الطالب تبعا لسرعت هو قدرتها لذاتية<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> \_2 (مضى خالد، محمود عباد أثر برنامج بالوسائط المتعددة في ضوء نظرية الذكاء المتعددة علي إكتساب المفاهيم التكنولوجية و بقاء أثر التعلم لدى طالبات الصف السابع غزة 2007م، ص15)

## 2-6- دور الوسائط المتعددة في تحسين العملية التعليمية:

- إثراء التعليم: توسيع خبرات المتعلم وتيسير بناء المفاهيم.
- اقتصادية التعليم: فقد وفرت الوسائط المتعددة التكلفة في الوقت و الجهد و المصادر.
- استشارة اهتمام المتعلم وإشباع حاجته للتعلم من خلال استخدام الوسائط المتعددة
- يستثار اهتمام المتعلم من خلال الخبرات الواقعية و التي تصبح لها معنا ملموس او توثيق الصلة بالأهداف التي يسعى المعلم إلى تحقيقها والرغبات التي يتوق إلى إشباعها.
- تساعد على زيادة خبرة المتعلم مما تجعله أكثر استعدادا للتعلم.
- 1 تساعد على إشراك جميع حواس المتعلم ، مما يؤدي إلى ترسيخ التعلم وتعميقه.
- تساعد على تحاشي الوقوع في اللفظية ، و المقصود في اللفظية استعمال المدرس ألفاظا ليست عند المتعلم ذات الدلالة التي لها عند المدرس و لا يحاول توضيح هذه الألفاظ<sup>1</sup>.

## 2-7- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تصميم برنامج باستخدام برمجيات الوسائط المتعددة:

- توفير مئات الوسائط المتعددة لا يعني أنها يجب تضمينها جميعا بالبرنامج التعليمي ، فعليه الاختيار الدقيق من بينها مايناسب محتوى المادة التعليمية فقط.
- جميع الوسائل المتوفرة بالبرنامج يجب أن تتضمن المحتوى التعليمي و يكون الهدف منها هو توصيل المعلومات إلى الطلاب بسهولة و سرعة و دقة و إتقان.
- الابتعاد عن كل مايشتمت انتباه الطالب أثناء دراسته للبرنامج حتى و إن كانت تلك الوسيلة أو السمة جذابة و مقبولة شكلا.
- الابتعاد عن كلما يسبب الضيق للطلاب أثناء عرض البرنامج ، فمثلا إذا كانت حركة النص على الشاشة متدفقة من اليمين إلى اليسار و ذلك يسبب للطلاب الضيق فعلى المعلم إلغائها.

<sup>1</sup> (عبادات، الحاسوب التعليمي و تطبيقاته التربوية دار المستر للنشر عمان 2004م، ص210)

• أن يجعل المبرمج شاشات البرنامج منسجمة و ليست متكررة مع بعضها من حيث الحركة و الانتقال من شاشة لأخرى و أحجام العناوين و النصوص و الألوان و نوع الخطوط غيرها من الوسائل التي يجب تضمينها بالبرنامج.

- ألا يستخدم المبرمج أكثر من ثلاثة أنواع خطوط داخل البرنامج التعليمي.
- أن يعتمد المبرمج على التناقض بين لون خلفية الشاشة و لون كتابة النص التعليمي.
- يرتب المبرمج مكونات الشاشة بنظام محدد يتم إتباعه في جميع الشاشات و يفضل أن تكون الرسومات أو الصور في بداية الشاشة و يأتي بعدها النص المعبر عنها ليشرحها.
- أن يركز المبرمج على جزئية واحدة في كل شاشة لكي يتمكن الطالب من استيعابها.
- أن يحدد المبرمج توقيت عرض الأفلام بدقة معتزامن الحركة مع الصوت.
- أن يجعل المبرمج أماكن المفاتيح على الشاشة ثابتة و محددة.
- أن يكون الطالب قادرا على عرض تعليمات البرنامج و الرجوع للشاشات السابقة و الخروج من البرنامج في أي وقت يريد ذلك<sup>1</sup>.

## 2-8-مشكلات استخدام الوسائط المتعددة في المجالات الرياضية :

هناك مشكلات كثيرة تعترض عملية استخدام الوسائط المتعددة في المجالات الرياضية المختلفة نوجز منها مايلي:

### 2-8-1-التمويل :

بكل أسف لا زالت النظرة الى التربية الرياضية على أنها أحد كماليات الحياة و أنها غير ضرورية ، و هذا لا يتفق مع الحقيقية في شيء. ومن هنا لا يتحمس كثيرا من المسؤولين سواء عن التعليم أو الأندية أو مراكز الشباب على توفير الاعتمادات المالية الضرورية لشراء أو انتاج مثل هذه الوسائط المتعددة خاصة و أن هذه الوسائط المتعددة الحديثة مكلفة ماديا و تحتاج الى الكثير من الاعتمادات المالية .

### 2-8-2-سرعة التطور :

<sup>1</sup> (إسماعيل تطوير مناهج كليات التربية الرياضية رسالة ماجستير غير منشورة بغداد 2001م، ص179)

ان الوسائط المتعددة تتطور بسرعة مذهلة و مسايرة هذا التطور في الحصول على الجديد من الوسائط عملية مكلفة للغاية هذا جانب ومن جانب آخر الاجراءات البيروقراطية التي تتم لشراء أحد الوسائط المتعددة و التي تستغرق الكثير من الوقت . و بعد أن ننجح في الحصول على هذا الوسيط تكون قد قلت تقنيته بظهر أخرى أكثر تطورا و تقدما .

### 2-8-3-المهارات الأساسية للعامل البشري:

ونعني هنا المدرس و التلميذ و المدرب و اللاعب و درجة تأهيلهم لاستخدام مثل هذا النوع من الوسائط و التعامل معها فهناك أمية تكنولوجية و بذلك نجد صعوبة كبيرة في التعامل مه هذا النوع المتقدم من الوسائط المتعددة سواء كان ذلك في الاستخدام و الاصلاحات لبعض الاعطال البسيطة أو اعداد هذه الاجهزة للعمل مع الوضع في اعتبار سرعة تطورها بشكل يصعب ملاحقته مع هذه الأمية التكنولوجية

### 2-8-4-أسلوب الحفظ و التخزين :

لا زال حتى الآن أسلوب الحفظ و التخزين لهذه الوسائط المتعددة ليس على مستوى التقنيات العالية لها مما يعرضها الى الكثير من الأعطال في فترة مبكرة<sup>1</sup>.

خلاصة:

<sup>1</sup> - عبد الحميد شرف، البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق 1999 ،ص79-

أصبحت العملية التعليمية، في ظل العصر التقني الحديث، تعتمد بشكل قوي على الوسائط المتعددة، مما أدى إلى تمايز فريقين أحدهما يتقن استخدام هذه الأدوات والتقنيات دون التوفر على الخبرة الكافية في أساليب وطرق التدريس، وفريق آخر لديه المعرفة والخبرة في العملية التعليمية التعلمية دون تلبية حاجيات المتعلمين من التشويق والإبداع التي تتيحها هذه الوسائط.

# الفصل الثاني

# المهارات الأساسية لكرة اليد

## تمهيد :

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين ، هذا بالإضافة إلى انتشارها كمنشط رياضي وترويجي في معظم دول العالم .

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية ويكون عن طريق التدريب.

باعتبار التدريب هو العملية الشاملة للتحسين للمهارة للأداء الرياضي ، والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات . وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالدينامية والتغيير المستمر ، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة .

## 1-نبذة تاريخية عن كرة اليد :

في العالم :

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

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

<sup>1</sup> مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 559 ، 18 مارس 1992 ، الجزائر ، ص 35 .

وفي سنة 1926 مؤتمر الفدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد ، وما إن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفدرالية الدولية لكرة اليد هواة ( FIHA ) بأسترداد بمناسبة الألعاب الأولمبية <sup>1</sup> .

وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية سنة 1936 وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية ، أجريت أول مباراة دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد ب8 مقابل 3 أهداف .  
أما في سنة 1952-1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا ، كما أقيمت البطولة العالمية للشباب وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات . وفي سنتي 1970 - 1972 انعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد إسباني وفي 14 لكسمبورغ وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون لعبة كرة اليد <sup>2</sup> .

## -2- 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 .

ونشير هنا إلى أن هذه المرحلة بين 1930 - 1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن .

ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط 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 :

<sup>1</sup> Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B .Alger,1986 P19

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 35 .

فريق ( SAINT – EVGENE ) بولوغين L' OMSE .

الراسينغ لجامعة الجزائر ( R.U.A )

فريق 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 L OMSE في سنة 1963 كما تحصل 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 لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة .

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

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما 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 .

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد ، وذلك بقاعة حرشة ابتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور وإناث<sup>1</sup> .

### 3- تعريف كرة اليد :

<sup>1</sup> Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance .O.P .V . Alger .P 6.

هي إحدى الألعاب الرياضية التي تمارس بالكرة وقد نشأت في القرن التاسع عشر وهي تتكون من سبعة لاعبين فيهم الحارس وتلعب باليد وتأخذ ميدان طوله 40 متر وعرضه 20 متر وتسير من طرف حكمين، وتلعب شوطين كل شوط مدته 30 دقيقة تفصلهما 10 دقائق للاسترجاع والراحة.<sup>1</sup>

#### 4- 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 يمارس 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 . تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا .

حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب باللهو جماعيا وتغيرات عديدة في الرتم<sup>2</sup>

كذلك من خصائص كرة اليد :

السرعة في الهجمات المضادة

التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة القوة والسرعة للرمي والقذف .

الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات والتمريرات .

تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، 1985، ص26.

<sup>2</sup> Herst Kailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot .Paris . 1989 . P 25.

<sup>3</sup> Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris . 1995 .P 8 .

### 5\_ 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..... الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك ببث 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 لرياضة 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<sup>1</sup> .

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها

من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل<sup>2</sup> .

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين<sup>3</sup> .

### 6-تعريف المهارات الأساسية :

عرفها علاوة و رضوان بأنها بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكر مثل الجري و المشي و الدحرجة و الوثب و الرمي و التسلق و التعلق و لأن هذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي لذا يطلق عليها إسم المهارات الحركية الأساسية أو الرئيسية

. بينما عرفت ماجدة علي المهارات الحركية الأساسية بأنها أشكال و مشتقات الحركات الطبيعية و التي يمكن التدريب عليها و إكتساب في العديد من الواجبات الحركية التي تشكل تحديا لقدرات الطفل من أجل إكتساب

<sup>1</sup> جريد لانجويوف ، تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذه المدارس ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1978 ، ص 20 – 22 .

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص 21 .

<sup>3</sup> منير جرسى إبراهيم : كرة اليد للجميع ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 103 .

حصيلة جديدة من مفردات المهارات الحركية و بعدها أقيمت أطول بطولة أوروبية للرجال و السيدات في تشيكو سلوفاكيا سابقا لم تصبح هذه الرياضة ضمن الألعاب الأولمبية إلا في عام 1964. (1)

تنقسم المهارات الأساسية في كرة اليد إلى:

### 7-المهارات الأساسية في كرة اليد

مسك الكرة: باليد واحدة

باليدين

استقبال الكرة: تسلم الكرة

إيقاف الكرة

التقاط الكرة

تمرير الكرة: من فوق الرأس

المرتدة

من الوثب.

التصويب: من فوق الكتف

من الوثب

حارس المرمى: الخداع

الخداع البسيط

التصويب

### أنواع المهارات الأساسية في كرة اليد<sup>2</sup>

**7-1 مسك الكرة :** يعد مسك الكرة من المهارات المهمة وأول مبدأ من مبادئ الأساسية في كرة اليد وإتقان اللاعب لمهارة المسك تمكنه من أداء الاستلام والتمرير والتصويب والخداع بصورة صحيحة.

<sup>1</sup> - حسن عبد الجواد. كرة الطائرة. المبادئ الأساسية. دار العمل، منشأة المعارف م الملايين بيروت 1964، ص11.

<sup>2</sup> كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل: "كرة اليد"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1989، ص62.

كما أن تحسين طريقة المسك الكرة تمكن اللاعب من التصرف بالكرة حينما تقتضيه ظروف اللعب، والمسك بيد واحدة أو باليدين بصورة صحيحة تتخذ راحة اليد مع الأصابع الشكل الكروي مع تباعد الأصابع وإثناء أطرافها إلى قليلا كي تلتصق بالكرة عند لحظة ملامستها<sup>1</sup>.

### 7-2 استقبال الكرة:

يشير "منير حبس إبراهيم" أن مهارة استقبال الكرة لا تقل أهمية عن سابقتها أكثر استخداما خلال اللعب وكقاعدة عامة أن الاستقبال الجيد للكرة يجب أن يتم باليدين مما يساعد على عدم فقدانها، كما يساعد على أداء التمير الجيد، ويمكننا تقسيم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي:

تسليم الكرة: وهناك نوعين وهما كما يلي:

### 7\_3: تسليم الكرة باليد الواحدة:

وتتم طريقة أدائها بمد الذراع بارتياح في اتخاذ الكرة وعند ملامستها اللاعب يسحب ذراعه قليلا في اتجاه سير الكرة مع نقل الجسم قليلا في نفس الاتجاه وعندما تستقر الكرة في يد اللاعب يجب بسرعة تأمينها مباشرة بوضع اليد الأخرى عليها.

### 7\_4: تسليم الكرة باليدين:

وتتم طريقة أدائها تبعا لدرجة ارتفاع الكرة، فتسلم الكرات العالية والتي تكون من مستوى الصدر حتى أعلى الرأس، تتم بمبدأ الذراعين اتجاه الكرة مع ارتخاء مفصل للمرفقين وتباعد الأصبع قليلا مما يسمح باعتراض طريقة طيران الكرة وضمان استمرار نجاح استقبالها، أما بالنسبة للكرات المنخفضة والتي يقصد بها الكرات أسفل الصدر مستوى الصدر تتطلب ملاحظة تباعد الأصابع قليلا ويشير المرفقات تجاه الجسم مع الوضع الصحيح للقدمين<sup>2</sup>.

### 7\_5: التقاط الكرة:

ويترجم الكرة يعني تناول أو مسك الكرة الساكنة أو المتدحرجة على الأرض حيث يحدث في كثير من حالات سقوط الكرة أثناء استلامها أو مناولتها أو ارتدادها من حارس المرمى أو من عارضة المرمى، إن التقاط الكرات الساكنة يتم بوضع إحدى القدمين بجانب الكرة وبشكل موازي لها وبمسافة مناسبة.

<sup>1</sup> منير جرجس إبراهيم: "كرة اليد للجميع"، دار الفكر العربي، العراق 1994، ص 89.

<sup>2</sup> فؤاد توفيق السامرائي: "المبادئ الأساسية لكرة اليد"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، ص 20، 18.

أما القدم الأخرى فتكون خلف الكرة وبمسافة تمنع حدوث خطأ قرب الكرة بالقدم مع ثني الركبتين والجذع أماماً، أما اليدين تكون وضعيتهما كما في تسليم الكرة المنخفضة والنظر إلى الأمام مع الاحتفاظ بسرعة الركض أثناء عملية الارتقاء.

أما بالنسبة للكرات المتدحرجة سواء من الأمام أو من الجانب في اتجاه ركض اللاعب أو في اتجاه حركية فتم بمد الذراع (اليمنى أو اليسرى) المعاكسة للقدم المتقدمة أمام الكرة مع ثني الركبتين والجذع أماماً ويتم التقاط الكرة بنفس الطريقة السابقة<sup>1</sup>.

### 7-6 تمرير الكرة:

إن تمرير واستلام الكرة من أهم الأشكال الأساسية للمهارات الفنية، حيث يهتم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة التصويب على المروى، ويختلف تمرير من الناحية القوة، المسافة، الاتجاه، الارتقاء، وكذلك التوقيت وهناك عدة أنواع من التمريرات منها وكما يشرحها "كمال عارف ظاهر" و"سعد محسن إسماعيل".

### 7\_7: التمريرة من فوق الرأس:

وهي أكثر استخداماً خلال اللعب وتستعمل للمسافات المتوسطة والطويلة وكذلك عند التصويب تتم برفع الكرة باليدين إلى مستوى فوق الكتف تقريباً ومن ثم تمسكها بيد واجد بأصابع مفتوحة وبدون شد كبير، وتنقل إلى فوق الرأس بحيث يشكل العضد والساعد زاوية قائمة عند مفصل المرفق.

وكذلك العضد مع الجذع، تسحب الكرة للخلف الأعلى مع حدوث تقوس في الظهر ثم تمتد الذراع الرامية عالياً ويتم رمي الكرة بالارتكاز على القدم اليمنى تؤدي هذه التمريرات بدون خطوة مع الوثب.

### 2\_3\_2: التمريرة المرتدة:

تستخدم لتفادي قطع المناولة من المنافس، وتؤدي المناولة فوق الرأس تقريباً لكي يتم توجيه الكرة نحو الأرض لترتد عنها على الزميل المستلم، وإن أفضل مكان تلامس الكرة الأرض هو أقرب مكان إلى قدم المنافس عند قدمي الزميل المستلم.

<sup>1</sup> فؤاد توفيق السامرائي: "المبادئ الأساسية لكرة اليد"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، ص 18، 20.

**7\_8 \_\_: التمرير من الوثب:**

ويشير كل من "كمال عارف طاهر" و"سعد محسن إسماعيل" أن هذه التمريرة اشتقت من الوثب وتعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ لإرسال الكرة بسرعة للزميل، وتؤدي بقفز اللاعب إلى الأعلى قدر ما يمكن دون اندفاع إلى الأمام خلال القفز وتمرير الكرة عندما يكون في أعلى نقطة<sup>1</sup>.

**7-9 تنطيط الكرة:**

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة إنفراد وعدم القدرة على التمرير لزميله وذلك لتجديد فترة ثلاث ثواني أو ثلاث خطوات ويتم أداؤها بيد واحدة أو باثنتين ولكن بالتتابع بالساعد ومفصل الرسغ.

**7-10 التصويب:**

يعتبر "فؤاد توفيق السامرائي" التصويب الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطوية التي استخدمت للوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح على المرمى<sup>2</sup>.

ويعتبر أيضا الحركة الأكثر أهمية في نجاح هجوم، ودقة التصويب لها أهمية كبيرة في نجاح الأهداف<sup>3</sup>.  
والتصويب هو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطوية للوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح إلى المرمى<sup>4</sup>.

**7\_11: أنواع التصويب:**

التصويب من فوق الكتف: يتم مسك الكرة باليدين ثم رفعها إلى مستوى الكتف ثم تنقل إلى اليد الراحية أي مسك بيد واحدة فقط ولتحقيق هدف برمية قوية وسريعة تركز الرجل اليماني بشكل كامل من خلال تقدم الجانب الأيمن للجذع للأمام عندما نترك اليد الراحية.

التصويب من الوثب: هو أحد أنواع التصويب المهمة في كرة اليد، وهو التصويب من فوق الرأس مع الوثب بعد ثلاثة خطوات تؤدي بالقفز بالقدم اليسرى حيث تمسك الكرة باليد اليماني التي تندفع إلى الخلف بحيث يتجه الكتف الأيسر على الأمام ليحقق مدى حركي كبير أثناء القفز وترمي الكرة في حركة من الذراع باتجاه المرمى<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> كمال عارف طاهر، سعد محسن إسماعيل: "كرة اليد"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1989، ص 95.

<sup>2</sup> فؤاد توفيق السامرائي: "المبادئ الأساسية لكرة اليد" دار الكتب للطباعة، والنشر، بغداد ص 118.

<sup>3</sup> ياسر ديور: "كرة اليد الحديثة"، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، 1997، ص 25.

<sup>4</sup> Jean Cloude de bæuf Ml eveil sportif paris 1974 p193

<sup>5</sup> Jean Cloude de bæuf Ml eveil sportif paris 1974 p193

### 7-12 تعلم المبتدئ أساسيات التصويب:

تعتبر الكرة أول عامل أساسي للمبتدئين بمعنى تركز الانتباه على الكرة كما يعتبر العامل الثاني لالتقاط الكرة هو الغاية التي يجب تحقيقها وهي التهديد.

في أول الأمر، يقوم اللاعب بمحاورة الكرة والذهاب نحو المرمى ثم التهديد ثم يقوم اللاعب البدء باللعب في وجود زملاء ومحاوله التمير نحو الأمام من أجل تمرير الكرة لمنطقة الخصم<sup>1</sup>.

وفي كل الحالتين يبقى اللعب متمركز في وسط الملعب وهناك حركات ومناورات نحو الهدف في كلا الاتجاهين.

### 7-13 أشكال التصويب:

يوجد هنالك عدة أشكال للتصويب:

- من حيث وضعية أو تمركز المهاجم في الملعب.
- من حيث توفير الخصم أو حركة الخصم اتجاه الهدف
- من حيث ذراعي الهدف
- اشترك الذراع مع الجذع.
- اشترك الجزء السفلي للجسم مع الجزء العلوي.
- اشترك عمل العضد، مع الرسغ، اليد، الأصابع<sup>2</sup>.

### 8-القانون الدولي لكرة اليد:

#### 8-1 الملعب:

ملعب كرة اليد مستطيل الشكل، طوله 40م عرضه 20م فيه كل ضلعين متقابلين متوازيين، ينقسم إلى قسمين منطقة المرمى، منطقة الملعب.

#### 8-2 المناطق الموجودة في الملعب:

منطقة 4 أمتار: يحق للحارس الخروج لهذه المنطقة في حالة ضربة جزاء (ضربة 7 أمتار)

منطقة 6 أمتار: خاصة بمحارس المرمى وهي محرمة على اللاعبين

منطقة 9 أمتار: منطقة الأخطاء.

منطقة تبديل اللاعبين: 4 أمتار على جانب خط اللعب.

<sup>1</sup> Cloude bayerMHand ball la formation du joueur 2 tirage Editions Vigot 1987 p200

<sup>2</sup> Cloude bayerMHand ball la formation du joueur 2 tirage Editions Vigot 1987 p204-206

**8-3 الكرة:**

كروية الشكل مصنوعة من جاد الطبيعي أو الصناعي لا تكون لامعة.

بالنسبة للسن فوق 16 سنة وزن الكرة (من 325-400 غ) ومحيطها (من 54-56 سم) الرقم 03 خاصة بالرجال.

من 12-16 سنة فما فوق الوزن (من 325-400 غ) محيطها (من 54-56 سم)

من 8 إلى 12 سنة ذكور، من 8-14 سنة إناث، يكون وزن الكرة (315 غ) محيطها (50-52) سم.

أقل من 8 سنوات وزنها (280 غ) محيطها (280 غ)<sup>1</sup>.

**8-4 المرمى:**

يثبت على الأرض في منتصف كل من خطي المرمى طوله 3 أمتار وارتفاعه مترين العمودين الموجودين على اليمين واليسار بمحاذاة 9 حلقات.

**8-5 أشواط المباراة:**

تتكون من شوطين مدة كل منها 30 دقيقة ويفصل بينهما استراحة لمدة 10 دقائق إذا انتهت بالتعادل يلعب شوطان إضافيان بعد راحة مدتها 5 دقائق أما الشوط الإضافي فمدته خمس دقائق.

مدة المباراة: تختلف حسب الإضافة:

السن 16 سنة فما فوق أكابر وأوسط فيها شوطين، كل شوط 30 دقيقة، مدة الراحة 10 دقائق للذكور والإناث.

السن من 12 إلى 16 سنة شوطين فيهما 25 دقيقة، وقت راحة 10 دقائق.

السن من 8 إلى 12 سنة، شوطين 20 دقيقة، مدة الراحة 10 دقائق.

أقل من 8 سنوات، شوطين 10 دقائق إلى 15 دقيقة.

الوقت الإضافي: الأول مرتين 5 دقائق إذا انتهت النتيجة بالتعادل، أيضا وقت إضافي ثاني وإذا انتهت بالتعادل تذهب إلى ضربات الحرة.

**8-6 اللاعبين:**

<sup>1</sup> Fédération internationale de hand ball la Formation du joueur 2 tirje E DITIONS Vige 1978  
p204+206/

يسجل 16 لاعب في ورقة المباراة من حارسي المرمى حيث يجب أن يستخدم الفريق حارس مرمى في جميع الأوقات أما عدد الفريق على أرض الملعب لا يتجاوز سبعة لاعبين في وقت واحد أثناء المباراة. طريقة اللعب:

تلعب كرة اليد ككرة القدم إلا أن نقل الكرة وضربها وتمريرها يتم باليد من القدم هدف الفريق تسجيل أكبر عدد الأهداف في مرمى المنافس<sup>1</sup>.

تبدأ البداية بضربة الانطلاقة للفريق في بداية الشوط من خط منتصف الملعب، يحق للاعب استلام وتمرير وتصويب الكرة بجميع أجزاء جسمه ما عدا القدم ولا يحق للاعب التحرك بالكرة عندما تكون معه أن يتقدم بالمشي والجري أكثر من 3 خطوات فقط فالهدف يحسب عندما تدخل الكرة بكاملها مرمى الخصم.

### 7-8 أخطاء اللعب:

تحدث أثناء المباريات قد تكون متعمدة أو غير متعمدة، فعند ارتكاب احد اللاعبين خطأ على لاعب آخر يعطي فريق اللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ ضربة حرة.

ضربة الجزاء:

تعطي إذا ارتكب اللاعب خطأ متعمد ضد لاعب يصوب الكرة إلى المرمى من الفريق المنافس ومنعه من محاولة تسجيل الهدف.

ضربة ركنية: إذا خرجت الكرة عن طريق الفريق المدافع إلى الخارج بجانب المرمى.

### 8\_8-التحكيم:

يدير مباراة كرة اليد حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما ميقاتي ومسجل.

### خلاصة:

لصفات البدنية أهمية كبيرة في إعداد هاما لمتابعة النشاط الرياضي أو القيام بأي حركة الاختصاصات الرياضية لأنها القاعدة الصلبة التي يبنى عليها ذلك، وخاصة تلك المتماشية مع طبيعة كرة اليد، كما أنه لا بد من إدراك الخصائص والأهداف المميزة لكل نوع من أنواع الصفات والمهارات بحيث أنها أساس من أساسيات لعبة كرة اليد والغرض منها هو الوصول إلى الانجاز العالي وقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم البرنامج التعليمي وكيفية تنفيذه و

<sup>1</sup> Fèdèration internationale de hand ball Règles de jeu Edition 1997 FAHD ALGERIE

الأدوات المستخدمة ثم تطرقنا إلى مفهوم الوسائط المتعددة و عناصرها و أهم خصائص الوسائط المتعددة و أهميتها في العملية التعليمية في ضوء تخصصنا.

# الفصل الثالث

## المرافقة

## المراهقة:

## 2- المراهقة مفهومها وتعريفها:

## 2-1- (المعنى اللغوي للمراهقة:

إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الاقتراب والدنو من الحلم فالمراهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج<sup>1</sup>.

## 2-2- المعنى الاصطلاحي للمراهقة:

معناها سن التغير مشتقة من كلمة "ASOLOSCERE" وتعني باللاتينية "GRANDIR" بمعنى كبروني<sup>2</sup>

وتعني الاقتراب من النضج وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة سن الرشد<sup>3</sup>.  
وبذلك فالمراهق لا يعتبر طفلاً ولا يكون راشداً أو كما يرى "EKESTENBERG"  
"يقال غالباً أن المراهق طفل ورشيداً في نفس الوقت وفي الواقع ليس بطفل ولا برأشد<sup>4</sup>.

## 2-1 معنى المراهقة:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريع، وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز العامين، ولهذا فالمراهقة بهذا المعنى تعني إرهاباً للبلوغ، والمراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تصل بالطفولة المتأخرة على سن الرشد.  
والمراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي الرشد واكتمال النضج فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية في بدئها، ظاهري اجتماعي في نهايتها، ويختلف المدى الزمني القائم بين ونهايتها حسب الاختلاف من فرد وسلالة إلى أخرى.

ويخضع هذا الاختلاف للعوامل الجينية والبيئية والوراثية والغذائية.

<sup>1</sup> الدكتور فؤاد مجي السيد: "الأسس النفسية للنمو من الطفولة على الشيخوخة"، دار الفكر العربي، 1985، ص: 257.

<sup>2</sup> Docteur morcelli. A. brocnnier psychologie de. Lodolxent. E. T Masson paris 1980. p11

<sup>3</sup> الدكتور سعدية محمد علي مباحو: "نفسكولوجية المراهقة"، البحوث العلمية، 1950 الكويت، ص: 25.

<sup>4</sup> Docteur morcelli. A. brocnnier psychologie de. Lodolxent. E. T Masson paris 1980. p11

يعرفها "REME ZAZZO": المراهقة هي ذلك المجال الزمني الذي يدي باستعدادات نفسوبولوجية على النضج الاجتماعية<sup>1</sup>.

ويرى "دوسترانس" بأن المراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهري واجتماعي كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة<sup>2</sup>.

### 3- أزمة المراهقة:

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنسانا وهي تخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع وتقاليده وحدوده فهي إذا مرحلة مرنة تصطبغ بشعائر الجماعة التي تنشأ في إطار، وتمتد غي مداها الزمني أو تقصير وفقا لمطالب هذه الجماعة ومستوياتها الحضرية التي ينشأ المراهق في إطارها.

وتنشأ الأزمة في المراهقة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي.

وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي في الأولى وتقاربها في الثانية، فما يكاد الفتى الريفي يبلغ متى يتزوج، فنجد فتيان المدينة وخاصة المتعلمين منهم يتأخر النضج الاقتصادي بهم على أن ينتهي جميع مراحل التعليم.

وأزمة المراهقة هي نتيجة عن الطقس أو جو النفسي الاجتماعي، تأتي مباشرة بعد مرحلة البلوغ، وتظهر أزمة المراهقة على شكل اضطرابات نفسية وتعتبر كجزء من المراحل الحساسة في حياة الشخص وهي صعبة جدا نلاحظ هذه الأزمة خاصة عندما تظهر بعد الرسوبات المتكررة عند المراهقة في المستوى الدراسي والاجتماعي والثقافي، تعطينا سلوكيات خطيرة أو تتطور إلى عرقية عصبية أو ذهنية تؤدي إلى الانحراف<sup>3</sup>.

### 3-1- خصائص المراهقة:

هناك عدة خصائص للمراهقة نذكرها مع الشرح:

#### الإثارة الجنسية:

عند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل، وقذف الحيوانات المنوية بالنسبة للذكور والحيض بالنسبة للبنات، وتتميز باندفاع تناسلي بالإضافة على حركة تكون ما قبل التناسلية والصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأبدي، وإنما هو صراع تجمع لصراعات قديمة، وهذا الانفجار الليبيدي المصحوب بتغيرات سواء

<sup>1</sup> Sillany ditionnaire usuel de psychologir de bordas paris 1980 p 3

<sup>2</sup> ميخائيل إبراهيم أسعد: "مشكلات الطفولة والمراهقة"، منشورات دار الأفاق الجديدة، بيروت، ص 255.

<sup>3</sup> Cite in beusmail la psychiatrie ou jourdhui opu Alger 1984 p187

اقتصادية أو ديناميكية يدي على أضعاف الأنا في دوره الباقي في الإثارة فيما نلاحظه هنا هو اندفاع ليبيدي وتعزيز لمتطلبات نزوية للانا.

### إشكالية الجسم:

إن ظهور العلامات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية وكذلك العلامات الثانوية لها تأثير بليغ على سيرورة المراهق، وإذ يرى بعض العلماء على رأسهم

"ANNATREUP" "DW WINECOTT" "MELANIE KLEIN"

بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع لاضطرابات ... التوازن النفسي للمراهق وفي دراسة متأخرة ل "EDITHJQKOBSON" وضحت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في إستيقاض وإحياء قلق الإحصاء.

أما عند البنات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يؤدي على تغيرات وتحولات شاملة والتي يعرفها الجسم في اضطرابات صورته في مجالات عديدة، ويعتبر الجسم وسيلة قياس مرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط. فصورة الجسم تلعب دور مهم في مرحلة المراهقة ويظهر المراهق اهتماما كبيرا بجسمه، ويدل هذا على البعد النرجسي في التوظيف العقلي في هذه المرحلة، كما أن للجسم ارتباط وثيق بالشعور بالهوية<sup>1</sup>. الأفكار اللاواقعة للمراهق:

إن للمراهقين تكوين خاطئ في المفاهيم والأفكار وهي غير واقعية على مستوى طموحهم وتوقعاتهم الخاصة وأهدافهم.

وهذه الطموحات والمفاهيم التي يكونها المراهقون عن أنفسهم وآبائهم وأصدقائهم تكون جزء من ظاهرة قابليتهم الانفعالية التي تشكل بداية المراهقة.

ولكن في الواقع يصادف المراهق عكس طموحاته وتطلعاته وهذا ما يجعله يشعر بالنقص وعدم القدرة على القيام بمختلف الأعمال.

وهذه اللاواقعية تجعل المراهق يتميز بالمتالية الرائدة حيث أنه من المعروف أن كل مراهق مثالا أعلى وقدرة في الحياة في نفسه، كما يضع له والديه صورة يريدونه أن يكون عليها ولكن نادرا ما يصل إلى المستوى الذي حددوه له، وهذا يجعله يعاني توتر داخلي وخارجي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> نصر الدين جابر: "علاقة الرضا الأبوية مع التكيف الاجتماعي للمراهق"، رسالة منشورة، جامعة الجزائر 1992، ص: 20.

## - التقمص:

يبدأ الطفل في عملية التقمص عادة مع عائلته في مرحلة الطفولة، وهذا التقمص يعطيه الشعور بالأمن والاطمئنان ويتعلم منهم كيفية القيام بدوره النفسي والاجتماعي داخل عائلته فإدا لم يحدث بطريقة غير صحيحة فإن المراهق يعيش صراعات كبيرة وكذلك نفس الشيء إذا تأخر حدوثه.

فالطفل لا يتقمص أشخاصا في بيئته الغربية فقط بل تأخذ المرأة على تقمص شخصيات بعيدة من عالم الخيال، ومن المشاهير السينمائيين وغيرهم، ومن النادر هنا على المراهق أن يتقمص والديه لأن ما يميزها هو التمرد على السلطة، وطلب الاستقلالية والبحث عن تأكيد الذات.

## - الرغبة في الاستقلالية والبحث عن الذات:

من أهم ما يسعى إليه المراهق هو اكتساب الاستقلالية بحيث يحاول التخلص من سيطرة الأسرة وتأكيد شخصيته الجديدة التي بدأ يشعر بها ووضع مكانة له ويحاول أن يربح الأفراد المحيطين به، ويبدأ إحساسه بالذات لأنه يجب عليه أن يكدها لأن العامل النفسي يجنب اهتمامه على نفسه كما جذب التغير الجسمي انتباهه إلى جسمه، فيميل إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه، ويتعلق نجاحه في ذلك على والديه اللذين يساعده على اكتساب درجة الاستقلالية التي تلائم سنه.

## - التردد ومع الثبات:

ومن أهم ما يتميز به المراهق التردد وعدم الثبات المستمر في سلوكه وتصرفاته، فأحبانا يتصرفوا كما لو كان رجلا ناضجا وراشدا وأحيانا يتصرف كما لو كان طفلا صغيرا غير ناضج عقليا، وهذا التردد دليل المراهق وعدم ثباته هو النمو الجسمي والتغيرات الفيزيولوجي السريع الذي يمر به، فبعد أن كان نموه مستقرا وبطيئا في مرحلة الطفولة المتأخرة سرعان ما يتصف نموه بالسرعة الاجتماعية وسوء تعامل الكبار معه وعدم مساعدته<sup>2</sup>.

## 4- المراهقة في المرحلة (15-17 سنة)

## النمو البدني والحركي في هذه الحركة:

تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع استمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم وتناسق الطول مع الوزن ويزداد في هذه المرحلة التوافق العضلي، و ترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة وزيادة رشاقة الأداء الحركي بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل ومن هذه المظاهر المختلفة للنمو البدني والحركي، وأطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية.

<sup>1</sup> فؤاد يحي السيد: "الأسس النفسية للنمو من الطفولة على الشيخوخة"، ص: 331.

<sup>2</sup> فؤاد يحي السيد: "الأسس النفسية للنمو من الطفولة على الشيخوخة"، ص: 132.

ويختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة اختلاف كبيراً في تكوين البدني حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام والنسيج العضلي وقلة نسبة الدهون، ولهذا يتفوق البنون على البنات في القوة والجهد العضلي بينما تتفوق البنات عن البنون في القدرة على مقاومة البرد والحرارة مما يساعد على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة.

### النمو العقلي:

يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة، ولكن القدرات العقلية تستمر في نمو بمعدل سريع ويتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق، والجو الانفعالي المحيط به. تظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة، كما تظهر الفروق بين البنين والبنات في القدرات العقلية، حيث تتفوق البنات في بعض القدرات ويتفوق البنون في قدرات أخرى. تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم والإستيعاب والتفكير المجرد، كما تزداد أيضاً القدرة على فاحتفاظ بالمعلومات والصور الحركية وإمكانية استدعائها كاملة دون أي نقص أو زيادة، ولهذا تعتبر المرحلة من النمو مرحلة التثبيت الإلتقان للمهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب. يمثل المراهق في هذه المرحلة إلى نقد الذات ونقد الآخرين، وتكوين رأي خاص عن كل الموضوعات التي يتعامل معها.

### النمو الانفعالي:

تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثير كبيراً بطبيعة التنشئة الاجتماعية والعادات والتقاليد والأعراف السائدة في المجتمع. فإذا اعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال وله الحق في التحرير والاستقلال وتكوين الأفكار الخاصة والتعبير عن ذاته فإن ذلك يساعد في اختفاء الكثير من المشكلات الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

تقلب الحالة المزاجية.

التردد في تحمل المسؤولية.

نقص الثقة في النفس وفرط الحساسية.

نقص القدرة على التعبير عن رأي ومواجهة الآخرين.

فقد الأمل في المستقبل.

كثرة الاستيقاظ من أحلام اليقظة.

تأنيب الضمير ولوم النفس على التصرفات الخاطئة.

التردد والخوف من التعامل مع المجتمع.

### النمو الاجتماعي:

يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر، وأن تعترف به الجماعة وتقدره، ويحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية الحديثة والغريبة، وكذلك بالنضج في طريقة الكلام وإقحام نفسه في مناقشات في مستواه الفكري. ويشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة وتزيد من قوتها وفعاليتها إلا أنه لا يجد تجاوبا وتقديرا من كثير من أفراد الجماعة لأرائه ومقترحاته، مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تريد تحطيم أفكاره، وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل<sup>1</sup>.

### 5- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة (15-17 سنة)

يجب على البيئة الرياضية توفير البرامج التي تتصف بالشمولية وتعدد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة للمراهق في هذه المرحلة من استغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب، وتكوين الميول الرياضية حيث إن هذه المرحلة من النمو هي أنسب المراحل لتكوين الميول.

إتاحة فرص التنافس بين الجماعات الرياضية، مع العناية بالقوام وذلك من خلال الأنشطة التي يميل المراهق على ممارستها

توفير برامج رياضية خاصة بالبنين وأخرى خاصة بالبنات لوجود تباين كبير في نمو الجسمي والميول في هذه المرحلة بين الجنسين، حيث يفضل البنون النشاط الذي يتصف بالقوة الاحتكاك البدني، بينما يفصل البنات الأنشطة التوقيعية ومعظم الأنشطة التي تتطلب الرشاقة والتوازن مثل كرة اليد كرة الطائرة وكرة السلة.

إتاحة الفرص للتنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى، وتنظيم الرحلات والمعسكرات الرياضية التي تساعد المراهق على الفطام الاجتماعي وتأكيد الذات.

العمل على ترقية التوافق العضلي والعصبي والعناية بالقوام من خلال الأنشطة التي يميل المراهق الى ممارستها.

1 الدكتور أحمد أمين: "مبادئ علم النفس الرياضي" ص 67-68.

توفير الفرص المناسبة للتعرف على الذات وما طرأ عليها من تغيرات وتأكيد محاولات الانضمام الى عالم الكبار، تحت توجيه وإرشاد للتعرف على الدور الحقيقي في المجتمع، في المجتمع، مما يؤدي الى تحسين علاقة المراهق بالأسرة والمدرسة.<sup>1</sup>

#### 6- خصائص 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.

#### 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 الفرقة 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 قامته معتبرة ، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كتف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد .

#### 6-2- النمط الجسماني :

إن النمط الجسماني أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة.<sup>2</sup>

#### - أولا : الطول :

يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك ( الصد واسترجاع الكرات ) ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي " النخبة " التي يتضح فيها هذه

<sup>1</sup> الدكتور أحمد أمين: "مبادئ علم النفس الرياضي: ص 65-66.

<sup>2</sup> - كمال عبد الحميد ، زينب فهدى : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 25 .

المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة

- ثانيا : الوزن :

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

وزن الجسم  $\times 1000 \div$  الطول = INDICE DE ROBUSTESSE وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك .

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي . بمقارنة فترة السبعينات والثمانينات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الإنجاز<sup>1</sup> .

### 6-3- المرونة :

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

### 7- 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 وقوة تمكنه من أداء تقنية التمير بفاعلية كبيرة

قادر على إيجاد مصادر الطاقة 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 .

<sup>1</sup> - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي العراق 1994، ص 25 .

لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما ( حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا ) .

### 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 والتمييز بين مختلف الأعضاء : تسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعيه .

### 8- 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 وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز .

الدافعية :

حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز<sup>1</sup> .

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 .

الذكاء :

<sup>1</sup> - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، ، دار الفكر العربي العراق 1994، ص 336 .

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 بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا<sup>1</sup>.

#### خلاصة:

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد وأهمها في نفس الوقت حيث أنها تمتاز بتغيرات وتحولات فيزيولوجية ونفسية، وقد تأثر سلبيا في الفرد وهذه يتوقف على عدة ظروف وشروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه، وهي مرحلة حساسة جدا حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصبح متشردا ومسؤولا ويكون عضوا في المجتمع.

<sup>1</sup> - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، ، دار الفكر العربي العراق 1994 ص 336.

فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

الكتاب الثاني

الكتاب الثاني  
الكتاب الثاني

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته

## تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، للوصول إلى نتائج ومعارف دقيقة ودائمة الصلاحية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وعلى هذا الأساس وبعد دراستنا للجانب النظري نتطرق إلى الجانب التطبيقي وذلك بالقيام لدراسة ميدانية عن طريق تجريب البرنامج على عينة من طلبة ثانوية أحمد بن بلة بتسمسيت والذي يتمحور حول الفرضيات التي قمنا بها.

ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزمني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة، ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

## 1-1 المنهج العلمي المتبع:

تختلف مناهج البحث باختلاف المشكلات البحثية، فالمنهج هو: "الطريقة أو مجموعة الطرق<sup>1</sup> التي يتبعها الباحث للوصول إلى الحقيقة وإلى نتائج ذات قيمة مستلهماً معطيات العقل والوجدان ومستنداً إلى الوثائق التي يتحراها"<sup>2</sup>.

إن كثيراً من الظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج معين يتلاءم والمشكلة إذ أن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي على ضوءه يتم اختيار منهج الدراسة، وانطلاقاً من محاولة الوقوف على تأثير برنامج تعليمي مدعم بالوسائط المتعددة، ونظراً لما يتطلبه البحث، فقد اعتمد الطالب الباحث على المنهج التجريبي باعتباره من أنسب المناهج العلمية صدقاً والموثوق بنتائجها وكذا توافقه مع طبيعة الاختبارات المطبقة على عينة البحث، إذ يعرف المنهج التجريبي بأنه: "تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها".

## 1-2- التجربة الاستطلاعية:

وهي دراسة تجريبية أولية قامت بها الباحثة على عينة صغيرة قبل قيامها ببحثها بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته<sup>3</sup>.

و على هذا الأساس قامت الباحثة بتحديد العينة الاستطلاعية و تم إجراء التجربة على 05 طلبة تم استبعادهم فيما بعد من عينة البحث وقد تمت هذه التجربة يوم 2016/12/03 وذلك لغرض:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المساعدة.
- كيفية تعامل الباحثة مع هؤلاء الطلبة وكيفية توصيل المعلومات وتقديم نصائح وإرشادات قبل البدء بالتجريبية الميدانية
- التأكد من كفاءة الباحثة ومدى تفهمها لتنفيذ الاختبارات.
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لمستوى العينة.

<sup>1</sup> (صلاح الدين شروخ، 2003م، ص23)

<sup>3</sup> (مصطفى عادل، 1996م، ص79)

- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلاقي حدوث الأخطاء والتداخل في العمل.
- معرفة رأي الطلبة حول الوسائط المستخدمة.
- التأكد من صلاحية أداة البحث ( البرنامج التعليمي) و ذال من خلال التعرض للجوانب التالية :  
أ- وضوح البنودو ملائمتها لمستوى العينة و خصائصها  
ب- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث المستخدمة (الصدق و الثبات)  
ج- التأكد من وضوح التعليمات

### 3-1 التجربة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التعليمي (وحدات تعليمية) المدعم بالوسائط المتعددة على المجموعة التجريبية لتحسين الأداء المهارات الأساسية لكرة اليد بواقع حصة واحدة أسبوعيا و كان تنفيذ التجربة على النحو التالي :

#### أ. قبل العرض:

- تقوم الباحثة بمراجعة التمارين المقترحة ضمن البرنامج التعليمي، بالإضافة إلى مشاهدة جزء برنامج الوسائط المتعددة المحدد لتحقيق الهدف الإجرائي الخاص بالحصة مع تدوين الأسئلة التي يمكن مناقشتها مع عينة البحث و تحديد الفترة الزمنية للعرض و تعيين اللقطات التي يمكن الوقوف عندها أو الرجوع إليها حسب ما يتطلبه الموقف التعليمي.

- ترتيب المكان الذي سيتم فيه المشاهدة و ضبط الأجهزة و التوصيلات الكهربائية من حيث وضوح الرؤية
- تجهيز العينة في قاعة العرض و تحديد الأهداف العامة و المرحلية و يستغرق العرض (10د-15د).

#### ب. أثناء العرض:

- عرض الجزء الخاص من المهارة على الطلبة مع مراعاة ضمان المشاهدة للجميع.
- توجيه انتباه الطلبة أثناء العرض لما يجب التركيز عليه.
- إيقاف العرض و التعليق على بعض الأجزاء المهمة من المهارة.

#### ت. بعد العرض:

- تحدد الباحثة أهم التمارين التي يجب ممارستها في المركب و خاصة ما هو متعلق بالجزء المعروض في القاعة.
- النزول من قاعة العرض إلى القاعة الرياضية أين يقوم الطلبة بالإحماء العام لمدة (10د) يليه إحماء خاص (10د) ثم تطبيق عملي للمهارة من خلال تمارين مقترحة لمدة (30د) و تختتم الحصة بتمارين تهدئة لمدة (10د).

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم القياس البعدي للمهارات الأساسية لكرة اليد

#### 1-4 مجتمع وعينة البحث:

ينظر الى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من المجتمع تتلخص في محاولة الوصول الى تعميمات لظاهرة معينة<sup>1</sup>

و هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لانجاز العمل الميداني و بالنسبة لعلم النفس و علوم التربية البدنية و الرياضية تكون "أشخاص" و العينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين و في بحثنا شملت جزءا من مجتمع طلبة ثانوي الذي بلغ 48 طالب .

#### 1-2 المعاينة:

فهي عينة قصدية (عمدية) أي التي يعتمد الباحث فيها أن تتكون من وحدات معينة اعتقادا منه أنها تمثل المجتمع الأصلي، ويلجأ الباحث إلى هذه الطريقة فيما إذا كان مجتمع الدراسة كبيرا وكانت إمكانياته لا تسمح له إلا بدراسة عينة حجمها صغير بالنسبة لمجتمع الدراسة، وهذه تعطي نتائج أقرب ما تكون إلى النتائج التي يمكن أن يصل إليها الباحث بمسح المجتمع كله.

لقد قام الباحثان باختيار طلبة السنة الثالثة كمجتمع للدراسة وتم تقسيمه إلى عينتين ضابطة و أخرى تجريبية.

#### أ- عينة ضابطة:

تم استخدام عينة متكونة من 24 طالب تتراوح أعمارهم ما بين 18 - 23 سنة.

#### ب- عينة تجريبية:

تم استخدام عينة متكونة من 24 طالبا تتراوح أعمارهم ما بين 18 - 23 سنة.

#### 1-1- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

و هي متعددة و قد تم ضبطها على النحو التالي:

- يتم تطبيق البرنامج المقترح في نفس الوقت ( الفترة الصباحية ) و في نفس الظروف المناخية.

<sup>1</sup> (محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب، 1999، ص244)

- تعمل العينتين في نفس المكان ( القاعة الرياضية).
- الفروقات المورفولوجية تم ضبطها هي الأخرى و الجدول التالي يوضح النتائج.

### 1-2- مجالات البحث:

#### أ. المجال البشري:

تتكون عينة البحث من 48 طالبا ، تم إختيارهم بصفة مقصودة ، بحيث 24 طالبا اختيروا كعينة ضابطة، و24 طالبا اختيروا كعينة تجريبية والعينة كلها غير متحدة الجنس (ذكور ، إناث)، تتراوح أعمارهم ما بين 18 - 23 سنة.

#### ب. المجال المكاني :

قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث بالقاعة الرياضية لولاية تيسمسيلت .

#### ج. المجال الزمني:

بالنسبة للمجال الزمني فلقد أجري في الفترة الممتدة بين جانفي و أفريل حيث بدأنا الجانب النظري في شهر نوفمبر و أنهينا في شهر فيفري.

أما الجانب التطبيقي فقد استغرقت فترة العمل من 2017/01/01 إلى غاية 2017/04/30، بحيث تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ 2016/12/10 ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2017/04/30 بمعدل حصتين أسبوعيا ، في الفترة الصباحية، وأخيرا تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2017/04/25، بعد ذلك تم تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات.

وأخيرا تم الطبع و التغليف في شهر ماي.

### 1-7 الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

#### 1-7-1 الصدق:

تم عرض البرنامج المقترح على مجموعة من الأساتذة والمختصين في الرياضة بتيسمسيلت وبلغ عددهم 3 أساتذة، حيث طلب منهم تقييم البرنامج ، و إعطاء وجهة نظرهم فيما كانا فعلا مناسبين للموضوع المراد دراسته باتفاق الأساتذة المحكمين.

### 1-7-2 الثبات:

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد ، اذا يعرفه ( مقدم عبد الحفيظ 1993م) بأنه مدى الدقة و الاتساق ، و استقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على العينة من أفراد في مناسبتين مختلفتين <sup>1</sup>.

ويهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة في بحثنا ، و حساب معامل الثبات و معامل الصدق ، قمنا بتطبيق اختبار الأداء المهاري لكرة اليد على (05) طلبة من أفراد العينة الأجمالي.

و قد تم حساب ثبات الاختبار عن طريق اعادة تطبيق الاختبار بفاصل أسبوع بين الاختبارين و الجدول التالي يوضح النتائج .

جدول رقم (01) يوضح قيم معامل الصدق و الثبات لاختبار المهاري لكرة اليد.

المهارات الفنية	معامل الثبات	معامل الصدق
مهارة الإستحواذ	0.91	0.83
مهارة التصويب	0.87	0.77
مهارة الخداع	0.93	0.88
مرحل الإستلام	0.95	0.92

### 1-8-1 حساب معامل الصدق :

<sup>1</sup> - مقدم عبد الحفيظ ، 1993، ص152

لقد تم استنتاج معامل صدق الاختبار انطلاقاً من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب للعينة الكلية وفق

المعاملة التالية : معامل الصدق يساوي جذر معامل الثبات

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل الصدق}$$

### 1-3- الموضوعية:

1-4- من العوامل الهامة التي يجب أن تتوفر في المقياس هي الموضوعية، والتي تعني التحرر من التمييز والتعصب

في الآراء ، فالموضوعية تعني أن توصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً، حيث أن أهم صفات القياس الجيد

أن يكون موضوعياً لقياس الظاهرة التي أعد أصلاً لقياسها، وأن هناك فهماً كاملاً من جميع عينة البحث بما

سيؤدونه.<sup>1</sup>

و بما انه تم عرض كل من البرنامج التعليمي و بطاقة تقييم الأداء الفني على الاساتذة بالاضافة الى ايجاد ثبات

الاختبار عن طريق اعادة تطبيقه تحت نفس الظروف و بما أن التقييم يعتمد على الملاحظة من خلال تصوير

الأداء المهاري فان النتائج لن تختلف باختلاف المحكمين ، لذلك فان أدوات البحث تتميز بدرجة مقبولة من

الموضوعية .

### أدوات البحث:

- المراجع و المصادر.
- يهدف الى قياس قدرة عينة البحث على الأداء المهارات الأساسية .
- الاختبارا الاداء الفني لمهارات كرة اليد : يهدف الى قياس قدرة عينة البحث على الأداء المهارات الأساسية
- . الوحدات التعليمية مقترحة:

<sup>1</sup> (ماضي إبراهيم حماد: ،2000، ص155)

- تهدف الى تقييم الأداء لمهاري لكرة اليد لعينة البحث وفق معايير محددة لكل مرحلة و قد تم الابقاء على تقييم (ايتسولد)

التالي:

- مهارة الإستحواذ 07 نقاط
- مهارة التصويب 05 نقاط
- مهارة الخداع 03 نقاط
- مهارة الإستلام 02 نقاط

- الخطوات المتبعة في اعداد الوحدات التعليمية :

يتضمن اعداد الوحدات التعليمية عدة عناصر هي ( تحديد الاهداف، تحليل المحتوى ، تحديد مستوى المتعلمين ، الخطة الزمنية لتدريس الوحدة التعليمية ).

تحديد الاهداف:

قامت الباحثة بصياغة الاهداف الاجرائية بواقع هدف عام للحصة .

تحليل المحتوى :

قامت الباحثة بتحليل كل مرحلة من مراحل الأداء المهاري و صياغة الوضعيات التعليمية التي من شأنها تحقيق الهدف الاجرائية و كذا وضه مؤشرات نجاح للحكم على الهدف و الادلاء بمدى تحقيقه في الميدان .

- تحديد مستوى المتعلمين :

قامت الباحثة بتطبيق اختبار الأداء الفني للمهارة على مجموعتي البحث و ذلك للحصول على بيانات تصف مستواهم في الأداء الفني مما يدل على أنهم سوف يبدأون من نقطة واحدة قبل تطبيق البرنامج المقترح و و يوضح ذلك الجدول رقم (01).

الخطة الزمنية لتدريس الوحدة التعليمية :

تماشيا مع لظروف العمل بالمعهد تم تطبيق الوحدات التعليمية بواقع حصتين اسبوعيا و زمن كل حصة (60) دقيقة و لمدة (08) اسابيع

- برنامج الوسائط المتعددة
- كمبيوتر محمول Lenovo G50.
- جهاز عرض البيانات Acer.

عتاد البحث والمتمثل في "كرات اليد، أحبال، ميقاتي، صفارة، شواخص، أقمصة".  
 • الطرق الإحصائية.

### 1-9- المعالجة الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و إتخاذ القرارات بناءا عليها.<sup>1</sup>

ومن بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

a. المتوسط الحسابي:

مج س

$$\frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

=س

حيث:

س: يمثل المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

مج س: مجموع القيم.

b. (ت) ستودنت:

في حال وجود عينتين (تجريبية ، ظابطة )

<sup>1</sup> (قيس ناجي عبد الجبار، 1988، ص53)

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم  $\bar{س}_1 - \bar{س}_2$  يق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا

الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا

من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من 48 لاعب تستخدم الصيغة التالية:

$$= ت \sqrt{\frac{2(ع_2) + 2(ع_1)}{1 - \alpha}}$$

س<sub>1</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س<sub>2</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي).

ع<sub>1</sub><sup>2</sup>: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع<sub>2</sub><sup>2</sup>: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة.

في حال وجود عينة واحدة ( إختبار قبلي، بعدي )

$$= ت \sqrt{\frac{س ف}{م ح ف^2}}$$

بحيث:

س ف: متوسط الفروق بين المتوسطين .

ح ف<sup>2</sup>: الانحراف عن متوسط الفروق = ف - س ف.

c . درجة الحرية = ن - 1 .

$$ع = \frac{\sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}}}{\bar{س}}$$

d. الإنحراف المعياري :

مج (س - س)²

بجيث :

ع : الإنحراف المعياري .

س : مجموع القيم .

س : المتوسط الحسابي .

ن : عدد العينة .

## خلاصة:

تمحور محتوى هذا الفصل حول مجموعة من الإجراءات الميدانية التي شملت و بصفة دقيقة عينات البحث و مختلف مجالاته الدراسية، إضافة إلى شرح مفصل عن طبيعة الاختبارات الميدانية من حيث الأهداف و مواصفات تطبيق الاختبار و كذلك المعالجة الإحصائية. لقد سمحت لنا هذه الإجراءات بالاستخدام المنظم لعدد من الأساليب التي تسمح بالحصول على وسيلة مساعدة لتحليل النتائج المحصل عليها، إضافة إلى توظيف العمل الميداني في أسلوب منهجي الذي يعتبر القاعدة الرئيسية لأي بحث.

قلنا

عز و نظير و مائة

تمهيد:

يتضمن الأفاق و التشابكات التي يصل إليها الباحث و التي تساعدنا في معرفة مدى صحة هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها، وفقا للنتائج المحصل عليها من خلال الدراسة، وهذا لتوضيح الاخت تطابق نتائج البحث مع الأهداف الموضوعية و يحتوي هذا الفصل على عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها لتوضيح مدى ارتباط المتغيرات المدروسة.

01- عرض وتحليل و مناقشة النتائج :

01-01- تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى و التي تنص علي عدم و جود فروق ذات دلالة إحصائية بين

عينتي البحث في الإختبار القبلي

\_ نتائج قيم الإختبار القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية

\_ الجدول رقم (1) يوضح قيم المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري وقيم "ت" للعينتين التجريبية و الضابطة

في القياس القبلي

المتغير	فرع القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الاستحواذ	تجريبية	24	12.83	2.09	1.56	2.00	0.05	46	غير دال
	ضابطة	24	14.08	1.13					
التصويب	تجريبية	24	13.29	1.75	1.10				
	ضابطة	24	14.75	481.					
الخداع	تجريبية	24	14.04	2.27	0.83				
	ضابطة	24	13.58	1.41					
الاستلام	تجريبية	24	712.6	1.85	1.04				
	ضابطة	24	13.63	431.					

نلاحظ من خلال الجدول (01) الذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T المحسوبة لدلالة

الفروق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة بان مهارة الاستحواذ بلغ

المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 12.83 بانحراف معياري 2.09 في حين قدر المتوسط الحسابي للعينة الضابطة

14.08 بانحراف معياري 1.13 اما فيما يخص قيم T المحسوبة فكانت 1.56 عند مستوى الدلالة 0.05

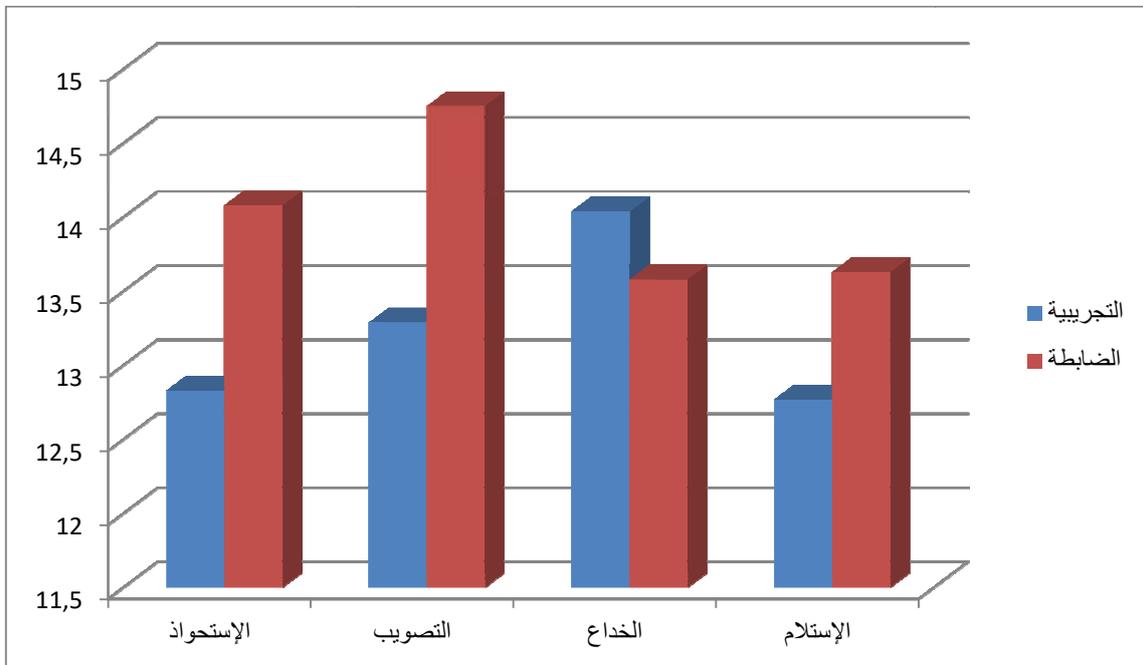
ودرجة حرية 46 في حين كانت T الجدولية 2.00 وهي قيم تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية اي ( $2.00 > 1.56$ ) ومنه نقول انه لا توجد فروق في مهارة الاستحواذ بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي.

#### - مناقشة فرضية البحث الأولى:

من خلال فرضية البحث الأولى والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليتين ، ومن خلال نتائج البحث المتحصل عليها في الجدول رقم (02) حيث لم توجد هناك فروق دالة إحصائية للأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة وهذا ما دفعنا لمواصلة إنجاز البحث.

وهذه النتائج تدل على ان المجموعتين متكافئتين من حيث مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة و من خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

#### الإختبار القبلي.



شكل بياني رقم 01: يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في الإختبار القبلي

1\_2 تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية و التي تنص علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية للإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية.

\_نتائج قيم الإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية .

\_الجدول رقم (2) يوضح قيم المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري وقيم العينه التجريبية في القياس القبلي والبعدي

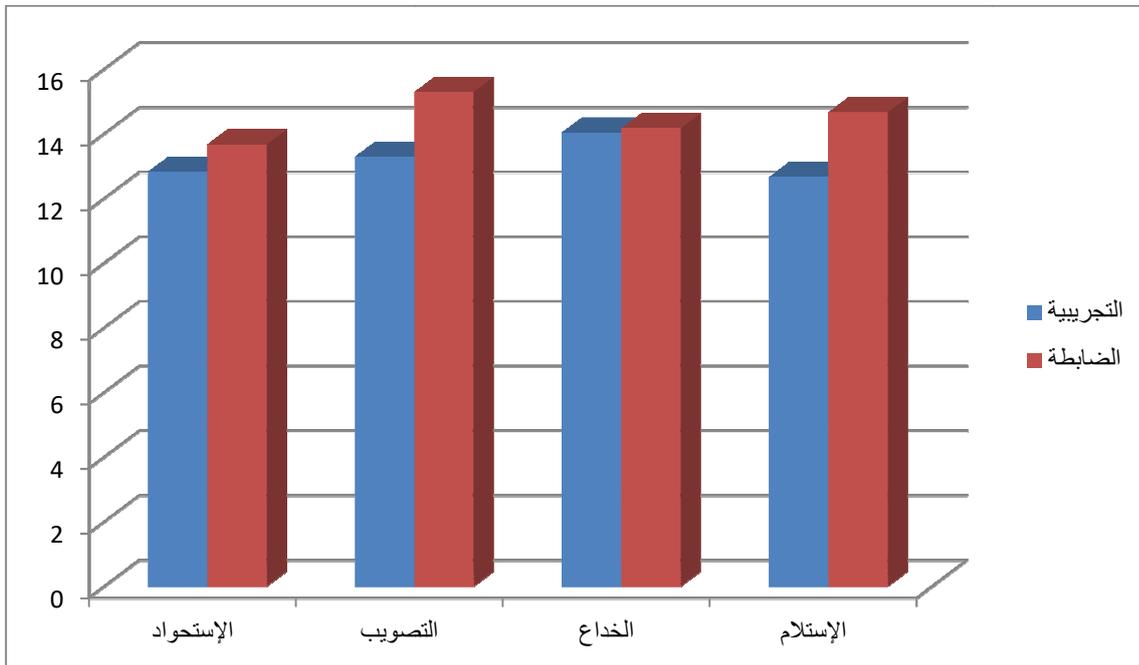
المتغير	فرع القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الاستحواذ	قبلي	24	12.83	2.09	2.88	1.71	0.05	23	دال
	بعدي	24	13.67	2.63					
التصويب	قبلي	24	13.29	1.75	6.92	1.71	0.05	23	دال
	بعدي	24	15.29	1.33					
الخداع	قبلي	24	14.04	2.27	2.18	1.71	0.05	23	دال
	بعدي	24	14.17	2.62					
الاستلام	قبلي	24	12.66	1.85	3.46	1.71	0.05	23	دال
	بعدي	24	14.66	1.40					

نلاحظ من خلال الجدول (02) الذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T المحسوبة لدلالة الفروق العينه التجريبية في القياس القبلي و القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة بان مهارة التصويب بلغ المتوسط الحسابي للعينه التجريبية 12.83 بانحراف معياري 2.09 اما فيما يخص قيم T المحسوبة فكانت 6.92 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 23 في حين كانت T الجدولية 1.71 وهي قيم تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية اي (1.71 < 6.92) ومنه نقول انه توجد فروق في مهارة التصويب للعينه التجريبية في القياس القبلي و البعدي.

مناقشة فرضية البحث الثانية:

من خلال فرضية البحث الثانية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليتين ، ومن خلال نتائج البحث المتحصل عليها في الجدول رقم (02) حيث توجد هناك فروق دالة إحصائية للأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة لصالح مهارة التصويب وهذا ما دفعنا لمواصلة إنجاز البحث.

وهذه النتائج تدل على ان المجموعة من حيث مستوى الأداء المهاري لمهارة الإستحواذ و من خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.



شكل بياني رقم 02: يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين للعينة التجريبية في الإختبار القبلي و البعدي

3\_1 تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة و التي تنص علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية للإختبار القبلي و

البعدي للعينة الضابطة

نتائج قيم الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة

\_الجدول رقم (3) يوضح قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم العينة الضابطة في القياس

القبلي والبعدي

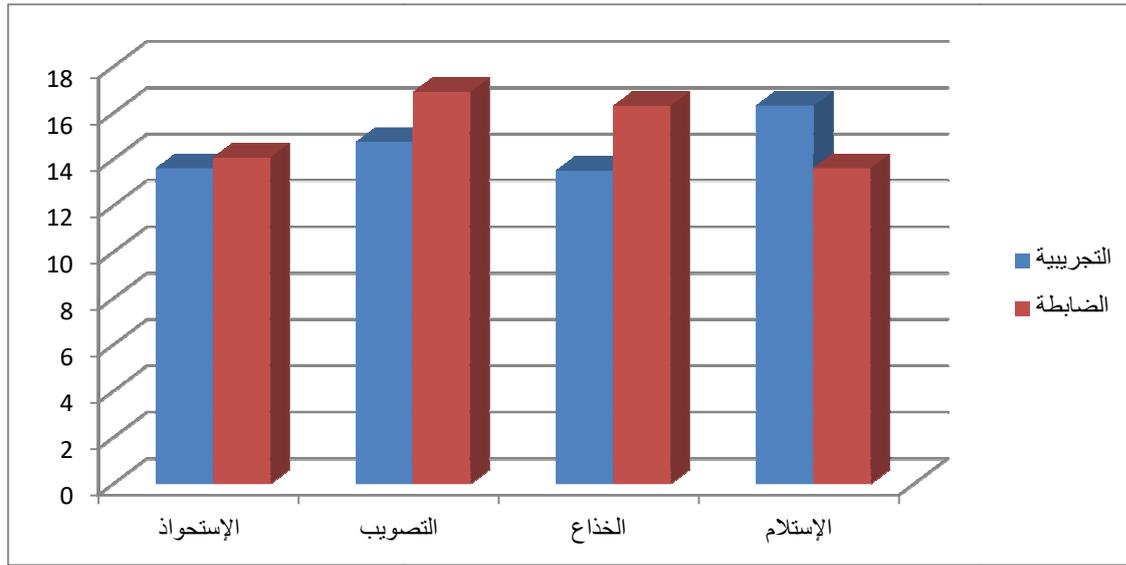
المتغير	فرع القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الاستحواذ	القبلي	24	13.62	1.34	1.13	1.71	0.05	23	دال
	البعدي	24	14.08	1.13					
التصويب	القبلي	24	14.75	1.48	2.01	1.71	0.05	23	دال
	البعدي	24	16.91	1.13					
الخداع	القبلي	24	13.58	1.41	1.57	1.71	0.05	23	دال
	البعدي	24	16.33	1.34					
الاستلام	القبلي	24	16.33	1.34	3.09	1.71	0.05	23	دال
	البعدي	24	13.62	1.34					

نلاحظ من خلال الجدول (03) الذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم  $T$  المحسوبة لدلالة الفروق العينة الضابطة في القياس القبلي و القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة بان مهارة الخداع بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة فيما يخص القياس القبلي 13.58 بانحراف معياري 1.41 اما فيما يخص القياس البعدي فلمتوسط الحسابي يعادل معدل 16.33 و الانحراف 1.34 قيم  $T$  المحسوبة فكانت 1.57 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 23 في حين كانت  $T$  الجدولية 1.71 وهي قيم تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية اي ( $1.71 > 1.57$ ) ومنه نقول انه توجد فروق في مهارة الخداع للعينة الضابطة في القياس القبلي و البعدي

- مناقشة فرضية البحث الثالثة:

من خلال فرضية البحث الثالثة والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلي و البعدي للعينة ، ومن خلال نتائج البحث المتحصل عليها في الجدول رقم (03) حيث توجد هناك فروق دالة إحصائية للأداء المهاري لصالح مهارة الخداع وهذا ما دفعنا لمواصلة إنجاز البحث.

وهذه النتائج تدل على ان المجموعة من حيث مستوى الأداء المهاري لمهارة الخداع و من خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.



شكل بياني رقم 03 يمثل انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينه الضابطة للقياس قبلي بعدي

1\_4\_2 تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة و التي تنص علي و جود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني

البحث في الإختبار البعدي

\_ نتائج قيم الإختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية.

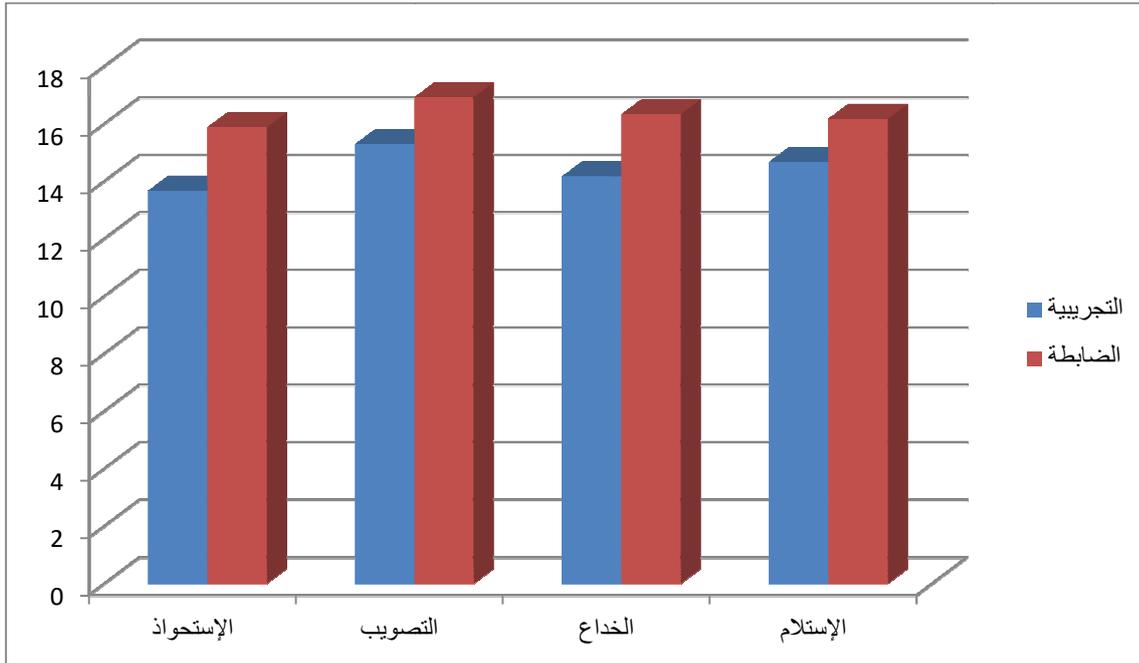
\_الجدول رقم (4) يوضح قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم العينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي

المتغير	فرع القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الاستحواذ	تجريبية	24	13.67	2.63	3.78	2.00	0.05	46	غير دال
	ضابطة	24	15.88	1.11					
التصويب	تجريبية	24	15.29	1.33	4.53	2.00	0.05	46	غير دال
	ضابطة	24	16.92	1.13					
الخداع	تجريبية	24	14.17	2.68	3.54	2.00	0.05	46	غير دال
	ضابطة	24	16.33	1.34					
الاستلام	تجريبية	24	14.67	1.40	4.02	2.00	0.05	46	غير دال
	ضابطة	24	16.17	1.16					

لوحظ من خلال الجدول (04) الذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم  $T$  المحسوبة لدلالة الفروق للعينتين الضابطة و العينة التجريبية في القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة بان مهارة الإستلام بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 14.67 بانحراف معياري 1.40 اما فيما يخص قيم  $T$  المحسوبة فكانت 4.02 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46 في حين كانت  $T$  الجدولية 2.00 وهي قيم تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية اي ( $2.00 < 4.02$ ) ومنه نقول انه لا توجد فروق في مهارة الإستلام للعينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي.

## \_مناقشة فرضية البحث الرابعة:

من خلال فرضية البحث الثالثة والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للعينتين ، ومن خلال نتائج البحث المتحصل عليها في الجدول رقم (04) حيث لا توجد هناك فروق دالة إحصائية للأداء المهاري لصالح مهارة الإستلام وهذا ما دفعنا لمواصلة إنجاز البحث. وهذه النتائج تدل على ان المجموعة من حيث مستوى الأداء المهاري لمهارة الإستلام و من خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.



شكل بياني رقم 04: يبين وجود فروق غير دلالة إحصائية لعينة البحث في الإختبار البعدي البعدي

استنتاج عام:

في حدود أهداف وفرضيات ومتغيرات الدراسة، ومن خلال النتائج التي تم الحصول عليها بعد إجراء المعالجات

الإحصائية اللازمة للبيانات، توصلت الباحثة إلى بعض الإستنتاجات التالية:

- 1- التكافؤ في الاداء بين العينتين عند القيام بالاختبار القبلي في مهارة قيد الدراسة.
- 2- عدم التكافؤ في الأداء مهاري للعينة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي لمهارت لصالح القياس البعدي .
- 3- حقق أسلوب التضمين تطورا كبيرا في تنمية في بعض المهارات الأساسية (الإستحواذ، التصويب ، الخداع ، الإستلام)
- 4- أثبت البرنامج التعليمي باستخدام أساليب التدريس قيد البحث (الأسلوب التضميني، الأسلوب التبادلي)، له تأثير إيجابي على مستوى التعلم المهاري لدى المتعلمين في الطور الثانوي في رياضة كرة اليد.
- 5- تفاوتت نسب التطور لدى العينتين تفاوتاً معنوياً طفيفاً و لصالح الأسلوب التبادلي.
- 6- تفوق أسلوب التدريس التبادلي على أسلوب التدريس بالتضمين ، في تنمية مستوى التعلم المهاري لدى المتعلمين في الطور الثانوي في رياضة كرة اليد.
- 8- جاءت نتائج المجموعتين في شبه متكافئة، بحيث كانت النتائج متقاربة بالرغم من وجود تفاوت طفيف.

حلمه

## خاتمة :

لقد أصبحت جل المنظومات التربوية في جميع دول العالم تخضع إلى التقييم والمراجعة والنقد بين الفترة والأخرى، قصد تبيين أو إصلاح أو تغيير ما يمكن تمييزه أو إصلاحه أو تغييره من الجوانب التي باتت لا تناسب الحياة المعاصرة، وذلك بسبب هذه التطورات والتحويلات في شتى مجالات الحياة والعملية التعليمية التعلمية كما هو معلوم، متأثرة بكل هذه المتغيرات، بحيث لم تعد كما كانت عليه قبل عشرين أو ثلاثين سنة الماضية، خاصة ونحن نعيش اليوم عصر العولمة، إذ صارت الكرة الأرضية برمتها كالقرية الصغيرة، خاصة في ظل الثورة المعلوماتية الكبيرة. لذلك، نرى أن أكثر الشعوب تقدماً في مجالات الحياة، هي تلك التي تولي إهتمامها الكبير بالعملية التعليمية التعلمية، حيث يرى المختصون والمهتمون في الميدان التربوي، أن التطور في هذا المجال يجب أن يهدف إلى تسطير الأهداف ووضع البرامج والمحتويات وضبط منهجية وعملية التقييم والتقييم المناسبة لكل مستوى ومجال من مجالات التربية والتعليم، فضلاً عن التحديد السليم والدقيق للطرق والأساليب والإستراتيجيات البيداغوجية والتعليماتية التي يجب أن يتبعها المربون للوصول إلى تحقيق الأهداف والكفاءات المختلفة.

وبما أن مادة التربية البدنية والرياضية أحد الشروط والعوامل الرئيسة في تحقيق تلك الأهداف التربوية في كل المؤسسات والأطوار التعليمية، فإن العناية بهذه المادة يشكل الخطوة الأولى والمهمة التي بواسطتها يتم تحقيق كل الكفاءات المسطرة في منهاج التربية البدنية والرياضية، وهذا الإهتمام لا بد وأن يطال كل الجوانب، نظراً للتركيبية البشرية الموجودة في تلك المؤسسات التربوية المنتجة للعلم والمعرفة، فعلماء النفس يبينون لنا مدى تأثير الفروق الفردية بين المتعلمين في عملية التعليم والتعلم أثناء تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، وبهدف زيادة روح المنافسة بين المتعلمين وتسريع عملية التعلم بأقل وقت وجهد ممكن، لهذا تم إبتكار أساليب تدريس جديدة يتم من خلالها مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين في القسم الواحد، وتساهم في إشباع رغباتهم وقدراتهم وحاجاتهم وأدوارهم المتمايزة وتقييمهم لذاتهم، وهو الشيء الذي كانت تفتقر إليه الممارسات البيداغوجية التقليدية.

وعليه، فإن ن التدريس الذي يتأسس على مدخل الكفاءات، لا بد أن يبلغ مقاصده، ولأنه لا يتناول شخصية المتعلم تناولاً تجزيئياً، كما أشارت إليه جميع المقاربات الحديثة في التدريس، وهذا الأمر لم يكن ليكتمل ويتم لولا تطور الأبحاث السيكولوجية والبيداغوجية، النظرية والتطبيقية التي حاولت أن تكشف الشروط والقوانين الأساسية التي تتحكم في عملية التعلم، لذلك، فإن هذه الدراسة جاءت لتبين مدى أهمية وضرورة هذه النزعة الفكرية العلمية والتوجه العملي الجديد، الذي إنتهجتته المنظومة التربوية الجزائرية، والتي ينبغي أن يُعتمد في جانبه التطبيقي

حسب الدراسات السابقة ونتائج البحث الحالي على أهم الأساليب التدريسية الحديثة التي أثبتت التجارب الميدانية كامل نجاحتها في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية.

حدود البحث وفتوحاته:

في ضوء نتائج الدراسة، توصي الباحثة بما يلي :

- 1- ضرورة إدخال هذه الأساليب التدريسية ضمن البرامج والمقررات الخاصة باعداد وتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية قصد التكيف مع خصائصها .
- 2- ضرورة إجراء دورات تدريبية لأساتذة التربية ا
- 3- لبدنية والرياضية، ممن ليست لهم دراية بهذه الأساليب.
- 3- ضرورة إستخدام الوسائط التعليمية مثل الوحدات التعليمية، لما لها من نتائج إيجابية في سلوك المتعلم.
- 4- إجراء دراسات تتناول استخدام أساليب تعليمية أخرى في تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد وذلك للتعرف على أي من هذه الأساليب هي الأفضل في عملية التعلم.
- 5- تدريب الطالب المعلم بمعاهد التربية البدنية و الرياضية على استخدام أحدث أساليب التدريس حتى يتسنى له استخدامها بعد التخرج.

فائدة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية :

1. القراءان الكريم
2. أبو زائدة، حاتم يوسف فعالية برنامج بالوسائط المتعددة لتنمية المفاهيم و الوعي الصحي في العلوم لدى طلبة الصف السادس الأساسي كلية التربية غزة.
3. أحمد ، نعيمة حسن، عبد الكريم ، سحر مُجَّد: أثر التدريس بنموذج اجتماعي في تنمية المهارات التعاونية واتخاذ القرار والتحصيل لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي ذوي صعوبات التعلم في مادة العلوم، مجلة التربية العلمية المجلد الثالث ، العدد الرابع، .
4. إسماعيل مُجَّد رضا، تطوير مناهج كليات التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة بغداد ، 1990م.
5. إسماعيل، الغريب زاهر تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم، عالم الكتب للنشر 2001م.
6. تأثير برنامج باستخدام تكنولوجيا الحاسوب على مستوى التحصيل المعرفي لمفهوم الحركات الرياضية و مستوياتها المختلفة لدى طلاب قسم التربية الرياضية جامعة البحرين
7. جابر عبد الحميد، الوسائل التعليمية و المنهج ، دار النهضة القاهرة 1979م.
8. حسن قاسم حسين التدريب بألعاب الساحة و الميدان، مطبعة دار الحكمة بغداد 1990م.
9. رضا البغدادي : التعليم المبرمج ، مطابع جامعة الرياض ، السعودية 1976م.
10. ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري ألعاب القوى، الدار العلمية الدولية للنشر ودار الثقافة للنشر الأردن 2002م.
11. س.ع عمر، س.أ الشرنوبلي، ع.م هريدي، أ.م بو طبل نظريات و تطبيقات مسابقات الميدان و المضمار الجزء الأول مطبعة الإشعاع الفنية 2002م.
12. الشهران ، جمال عبد العزيز الوسائل التعليمية ومستجدات التكنولوجيا والتعليم , مطابع الحميض ، الرياض 2001م.
13. شيمي ، نادر ، و إسماعيل ،سامح، مقدمة في تقنيات التعليم ، دار الفكر ، عمان ، ط 1 2008.
14. صلاح الدين شروخ، منهجية البحث العلمي للجامعيين، 2003م.
15. عبد الحميد شرف، البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق 1995م.
16. عبد الحميد شرف، تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط 1 2000م.
17. عبد العزيز علي الدشتي تكنولوجيا التعليم في تطوير المواقف التعليمية ، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح ، الكويت 1989.

18. عبد المنعم علي، المدخل إلى تكنولوجيا التعليم، دار البشري الاسكندرية 1998م.
19. العجواني ، خالد : أثر طريقة عرض المادة التعليمية باستخدام الحاسوب على تحصيل طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية . دراسات. العلوم التربوية ، المجلد 30 العدد1ص 2003م.
20. عفانة ، عزو إسماعيل و الخزندار ، نائلة نجيب التدريس الصفي بالذكاوات المتعددة، ط1 ، آفاق فلسطين 2007م.
21. عيادات يوسف أحمد الحاسوب التعليمي و تطبيقاته التربوية، دار المسيرة للنشر عمان 2004م .
22. الفار إبراهيم عبد الوكيل، تربويات الحاسوب وتحديات مطلع القرن الحادي والعشرين، دار الفكر العربي القاهرة 1998م.
23. قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل مُجّد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988م.
24. القيسي محاضرات ألعاب القوى منشورات جامعية 1989م.
25. الكلوب بشير ، التكنولوجيا في عملية التعليم و التعلم دار الشروق للنشر و التوزيع الأردن 1995م.
26. مُجّد الضهراوي و عبد الحميد الديب : تأثير استخدام المعرفة الفورية على تعلم مهارات الكرة الطائرة و ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الاعدادية ، مجلة علوم و فنون ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة العدد الثاني عشر 1999م.
27. مُجّد حسن علاوي وأسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي للطبع والنشر، مصر، 1999م.
28. مروان عبد المجيد إبراهيم أسس لبحث العلمي، مؤسسة الوراق ط1 الأردن 2000م.
29. مصطفى عادل، مجمع اللغة العربية، مجمع علم النفس و التربية، القاهرة، ط1، 1996م.
30. مفتي إبراهيم، البرامج التدريبية المخططة لفريق كرة القدم 1998م.
31. منى خالد، محمود عياد أثر برنامج بالوسائط المتعددة في ضوء نظرية الذكاءات المتعددة على اكتساب المفاهيم التكنولوجية و بقاء أثر التعلم لدى طالبات الصف السابع بغزة.
32. الموسى، عبد الله بن عبد العزيز استخدام الحاسب الآلي في التعليم مكتبة تربية الغد الرياض، ط.2، 2002م
33. وجيه محبوب أصول البحث العلمي و مناهجه ، دار المناهج للنشر و التوزيع ط2 الأردن 2005م.
- 34\_ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين : "فيسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1-2003.

- 35\_ أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
- 36\_ أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي منشأة المعارف الاسكندرية: مصر 1998.
- 37\_ بسطوس أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- 38\_ جيرد لانجويوف، تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس، ط 2، دار الفكر العربي، 1978.
- 39\_ خنفي مُجد مختار: "الأسس العالمية في التدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988.
- 40\_ زهير السريجي: "علم التدريب في الأعمار المختلفة"، دار النشر الفكر العربي، عمان، ط1.
- 41\_ سعدية مُجد علي بهاو: "فسيكولوجية المراهقة". البحوث العلمية، 1950 الكويت.
- 42\_ صبحي احمد قبلان، كرة اليد(مهارات، تدريب، تدريبات، إصابات)، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011.
- 43\_ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999.
- 44\_ عبد المالك مُجد: "محاضرة الصفات البدنية(المرونة والسرعة)، المعهد الوطني للتكوين العالي في عاوم وتكنولوجيا الرياضية، 25-04-1998.
- 45\_ عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي(نظريات، وتطبيقات )، القاهرة، دار الكتاب الحديث، ط1، 1999،
- 46\_ على فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 47\_ عماد الدين عباس أبو زيد وسامي مُجد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998.
- 48\_ فؤاد بهي السيد: "الأسس النفسية للنمو من الطفولة على الشيخوخة".
- 49\_ فؤاد توفيق الساماراني: "المبادئ الأساسية لكرة اليد"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد.
- 50\_ قاسم حس حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، ط1، 1998.
- 51\_ كمال درويش و مُجد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.
- 52\_ كمال عبد الحميد، زينب فهمي : كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978 .
- 53\_ كمال عبد الحميد، مُجد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1980.
- 54\_ مجلة الوحدة الرياضية، العدد 559، 18 مارس 1992، الجزائر.
- 55\_ محسن علاوة: "اختيار الأداء الحركي"، دار الفكر العربي، مصر، 1982.
- 56\_ مُجد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط6، مصر، 1979.
- 57\_ مُجد صبحي حسنين واحمد كسري معاني: "موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1998.

- 58\_مُحَمَّدُ عوض بيسيوني، د. فيصل يلسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية" ديوان المطبوعات الجامعية، 1980.
- 59\_مُحَمَّدُ صبحي حسين وآخرون: "اللياقة البدنية ومكوناتها"، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1997.
- 60\_محمود طواب: "النمو الإنساني أسسه وتطبيقاته"، دار المعرفة، مصر، ط1-1995.
- 61\_مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2001.
- 62\_منير جرسى إبراهيم: كرة اليد للجميع، ط 4، دار الفكر العربي، 1994.
- 63\_ميخائيل إبراهيم أسعد: "مشكلات الطفولة والمراهقة"، منشورات دار الأفق الجديدة، بيروت.
- 64\_نصر الدين جابر: "علاقة الرفض الأبوية مع التكيف الاجتماعي للمراهق" رسالة منشورة، جامعة الجزائر 1992.
- 65\_وجدي مصطفى الفاتح ومُحَمَّدُ لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002.
- 66\_ياسر ديور: "كرة اليد الحديثة"، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، 1997.
- المراجع باللغة الفرنسية

- 1\_bnamane; h estoirique de hand ball ;IPE S DELY  
BRAHIM.1998. P903  
.Prihalet.Guzannee/G.Peronnet/Y.F.Bouissor
- 2\_Perfermonceentraiem  
Brochure. Revue De Comite.Fédération D'organisation 4eme.CANS -  
DE H. B.Alger,1986
- 3\_Cite in beusmail la psychiatnie ou jourd'hui opu Alger 1984  
Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris. 1995.  
Cloude bayerMHand ball la formation du joueur 2 tirage Editions Vigot  
.1987  
:Corbeanjoel
- 2%footballlecole.AuxAssociation.Edition.Revuee.p.s.paris.1988.p13  
T . E. Lodolxent. brocnnier psychologie de. A.Docteur morcelli  
Masson paris 1980

L'Education physique et sportive O :Dornhorff Martin habil  
1993Alger,PU

CANADA 1987 .en altitude

Fédération internationale de hand ball la Formation du joueur 2 -  
tirje E DITIONS Vige 1978

Fédération internationale de hand ball Règles de jeu Edition 1997  
.FAHD ALGERIE

Herst Kailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed  
Vigot.Paris. 1989.

Jean Cloude de bœuf Ml eveil sportif paris 1974

ed- vigot.1997. .manuel d entrainement:Jurgen Weineek

Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B. De Haute  
Performance.O.P.V. Alger.

Sillany dictionnaire usuel de psychologir de bordas paris 1980

foot balle Techniques Nouvelle Dentrainement.Edition )R(Taelman  
AmpFora.Paris.

مواقع الإلكترونية

الموقع الالكتروني : [www.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org) /28 جانفي 2008

الموقع الالكتروني : [www.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org) /28 جانفي 2008

الملاحق

المؤسسة : أحمد بن بلة تيسمسيلت الحصة رقم: 02 المكان: قاعة رياضية للمؤسسة الوقت: 60د

الهدف : تنمية القوة مميزة بالسرعة للأطراف العلوية ودقة التصويب

الموسم 2017/2016 الوسائل: كرات يد\*مقاني\*صافرة

الملاحظات	التشكيلات	الشدة			التمارين	المراحل
		تكرار	راحة	عمل		
التأكيد على التحضير النفسي والبدني				15د	القيام بعملية التحضير النفسي ثم القيام بعملية التسخين العام والخاص	المرحلة الإبتدائية
التأكيد على الفعالية في الانجاز		04	"90	"30	التمرين 01 وضعية المضخة مع تقريب المسافة بين اليدين	المرحلة الرئيسية
		06	"90	"15	التمرين 02 يقوم لاعب بعملية المضخة 10 مرات ثم ينطلق نحو خط 09 أمتار وتصويب من الثبات	
		06	"90	"30	التمرين 03 أربعة لاعبين في الهجوم وأربعة في الدفاع ينطلق قلب الهجوم للدفاع بالكرة، يسلم الكرة للظهير ،يقوم الجناح بالتحرك بالجري السريع على خط 6 أمتار لاستلام الكرة ثم التصويب من الارتقاء.	
				10د	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكاملة لكافة اعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الوسائل: كرات يد\*كراسي\*كرات طبية 03 كلغ.

الموسم 2017/2016

المؤسسة: أحمد بن بلة تيسمسيلت الحصة رقم: 03 المكان: قاعة رياضية المؤسسة الوقت: 90د

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف العلوية والقيام بكافة أنواع الخداع مع التصويب

الموسم 2017/2016 الوسائل: كرات يد\*كرات طبية\*مقاتي\*صفارة.

الملاحظات	التشكيلات	الشدة			التمارين	المراحل
		تكرار	راحة	عمل		
التأكيد على التحضير النفسي والبدني				15د	القيام بعملية التحضير النفسي ثم القيام بعملية التسخين العام والخاص	المرحلة الإبتدائية
تبادل العمل		04	"90"	"30"	التمرين 01 العمل مع الزميل يقوم اللاعب الاول برفع رجلي اللاعب الثاني وهو يقوم بوضعية المضخة مع زيادة في صعوبتها كل مرة	المرحلة الرئيسية
إبقاء الظهر على الأرض		05	"90"	"45"	التمرين 02 يقوم اللاعب بوقوف على الظهر وباستعمال كرة طبية 03 كلغ يرفعها من خلف رأسه حتى البطن ثم يعيدها دون توقف لمدة معينة	
تأكيد على تمرير واستقبال الجيد		04	"90"	"15"	التمرين 03 يستلم لاعب مهاجم كرة من احد الممررين يقوم بعمل الخداع او محاولة إفلات من المدافعين ثم التصويب.	
				10د	تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكاملة لكافة اعضاء الجسم	المرحلة الختامية