

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: التدريب الرياضي

الموضوع :

# برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية أثناء التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد

فئة أقل من 15 سنة

دراسة تجريبية أجريت على لاعبي فريق الترجي الرياضي لبلدية عماري

إشراف الأستاذ :

محجوب عرابي لحسن

من اعداد الطلبة :

- بوغنجة عبد العزيز

- دريس عبد القادر.

السنة الجامعية 2016/2017

# الشكر و التقدير

قال الله تعالى: " و الله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئا و جعل لكم السمع و الأبصار و الأفئدة لعلكم تشكرون." الآية 78 من سورة النحل.  
الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم. و الشكر لله على نعمته و عونه في إتمام هذه الرسالة.  
و ما يزال الرجل عالما ما طلب العلم فان ظن انه قد علم فقد جهل.  
نتقدم بجزيل الشكر و التقدير و الاحترام و الامتنان للمشرف الأستاذ محجوب لحسن لما أبداه من توجيهات قيمة و معلومات نيرة و متابعة مستمرة لإخراج هذه الرسالة بشكلها النهائي.  
كما أتقدم بالشكر و التقدير إلى السادة الأساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية بتسمييلت على التوجيهات القيمة و التشجيعات التي قدموها لنا لإتمام هذه الرسالة و الذين ساهموا في تكوين معارفنا .

نتقدم بخالص شكرنا إلى الجامعة التي وفرت لنا مقاعد بيداغوجية طيلة المدة التي قضيناها فيها و نخص بالذكر هنا رئيس المعهد : الدكتور ربوح .

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم في انجاز هذه المذكرة و لو بكلمة طيبة..

# شكر و تقدير

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا بإنهاء هذا العمل المتواضع لقوله تعالى

﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ (٧) صدق الله العظيم

سورة إبراهيم الآية [07]

وعملا بقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " صدق رسول الله حاولنا أن نجمع شتات أفكارنا لنفي أصحاب الخير حقهم لكن اللسان عجز عن التعبير لذا بأبسط عبارات الامتنان نتقدم بأسمى التشكرات إلى الذي أضاء لنا الدرب لهذا العمل المتواضع الدكتور محبوب لحسن ،الذي لم ييخل علينا بمعلوماته ونصائحه و إرشاداته القيمة .

كما نتقدم بالشكر إلى أساتذة الذي ساعدونا في هذا البحث المتواضع على كل التوجيهات القيمة التي قدموها لنا وعلى وقوفهم ومساعدتهم لنا وتقاسمهم معنا لكل صعوبات وعقبات البحث .

وكما لا ننس بذكر الأساتذة المركز الجامعي لولاية تيسمسيلت وعلى رأسهم أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية.

وشكرا جزيلا لكل من مد لنا يد العون وساهم في إخراج هذه المذكرة من قريب أو

بعيد بالقليل أو الكثير .

## الإهداء

الحمد لله الذي سلم ميزان العدل لذوي الألباب وأنزل عليهم الكتب مبينة للخطأ والصواب وأحمده حمد من يعلم أنه مسبب الأسباب وأشهد أن محمد عبده ورسوله. يطيب لي أن أقدم هذه القطرة التي أَدفعها إلى البحر الزاخر إنه بحر العلم الذي يخلد الإنسان إلى الدهر.

أهدي ثمرة جهدي:

إلى الحزن الدنيء والقلب الحي إلى العين التي قاطعت النوم للسهر على راحتي إلى من أَدفني بضمها أغمرني بحنائها إلى التي لا مثيل ولا خلف لها إلى الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحي أمي العزيزة.

إليك من كنت لي منبعاً للثقة والصبر وحسن الخلق أبي الكريم رحمك الله إلى أخي الأكبر كان بمثابة الأب رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه .

إلى من أتمنى لهم السعادة الدائمة

إخوتي وأخواتي أبناء أخي رحمه الله ابنتي وابني وزوجتي .

حفظهم الله جميعاً.

ولا يفوتني أن أتقدم بإهدائي هذا إلى كافة الأصدقاء

في الدراسة

والى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل العلمي ولو بكلمة طيبة

والى كل الأساتذة وزملاء العمل بثانوية عماري وفي الأخير تقبلوا مني فائق الشكر والاحترام.

عبد العزيز

# إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى من كانت صدرا يحتضني، ويذا تباركني، وعينا تحرسني إلى التي لا تمل العين من

رؤياها والقلب من هواها والتي لا تبخل بدعائها.

الروح بعد الروح " أمي الحبيبة " حفظها الله ورعاها.

إلى أعلى من أهداني ربّي، نبراس قلبي وعماد دربي ورعاني في صغري وسانديني في كبري وأعطى دون

مقابل "ابي" رحمه الله

إلى كل عائلة درس. صغيرا وكبيرا والكتكوتة اسماء

إلى الدكتور و المشرف :محبوب عرابي لحسن

إلى أعز أصدقائي: رمالي كمال. طيبي طيب. مالي محمد.

وإلى كل من وسعته ذاكرتي ولم أذكره في مذكرتي. وإلى كل من يعرف دريس عبد القادر وإلى كل

أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

عبد القادر

## - ملخص البحث -

### اقتراح برنامج تدريبي لتطوير مهارة التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد

#### دراسة تجريبية أجريت على لاعبي فريق الترجي الرياضي لبلدية عماري صنف أقل من 15 سنة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي لتطوير مهارة التصويب بالارتقاء لدى فئة أقل من 15 سنة وقد اشتملت عينة الدراسة على (14) لاعب من فريق الترجي الرياضي لبلدية عماري ، اختيروا بطريقة مقصودة من المجتمع الأصلي .

انتهج الطالبان الباحثان المنهج التجريبي، وقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى ثلاثة مجموعات (مجموعة ضابطة ومجموعة استطلاعية، ومجموعة تجريبية) وأجريت الدراة المسحية في الفترة الزمنية الممتدة ما بين 2017/2/1 إلى 2017/2/10 و التجربة الاستطلاعية من 2017/02/11 إلى 2017/02/18 ، استخدم الطالبان الباحثان برنامج تدريبي مقترح من طرف مدربين مختصين

ولحساب المعاملات الإحصائية تم استخدام: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، التباين، ستودنت لعينة واحدة وقد أظهرت نتائج الدراسة تأثير البرنامج المقترح إيجابيا على مستوى التصويب بالارتقاء لدى اللاعبين وعليه يوصي الطالبان الباحثان المدربين في الفئات الشبانية لفرق كرة اليد بتخصيص برنامج تدريبي خاص بتطوير مهارة التصويب بعد أن أثبتت التجربة فاعليتها.

كما يوصي الباحثان بالتكوين المستمر للفئات الشبانية.

- استخدام الأسلوب التبادلي في عملية التدريس وهذا نظرا لفاعليته في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

- التأكيد على الأسس العلمية في وضع البرامج التدريبية من حيث اختيار التمارين المهارية ومدى ملاءمتها للفئة العمرية.

- تنظيم دورات تكوينية للمدربين والمهتمين بالتدريب في كرة اليد لمواكبة التطورات العلمية الحاصلة .

- توفير الوسائل والإمكانيات الحديثة التي تتطلبها الأساليب الحديثة.

- اجراء دراسات مشاهجة على أساليب تدريبية أخرى لفئات عمرية مختلفة.

## **- Résumé de la recherche -**

Proposer un programme de formation pour développer la mise à niveau de correction des compétences des joueurs de handball

Une étude pilote a été réalisée sur la classe des joueurs de l'équipe Municipalité Espérance Ammari moins de 15 ans

Cette étude visait à déterminer l'impact d'un programme de formation pour développer le perfectionnement des compétences de la correction moins de 15 ans catégorie

L'échantillon de l'étude comprenait 14 joueurs de Esperance Équipe sportive municipale Amari, ont été choisis volontairement de la communauté d'origine.

Les chercheurs ont suivi la méthode expérimentale talibans, l'échantillon d'étude a été divisée en trois groupes (groupe témoin et un groupe expérimental d'exploration et de groupe) et a mené des enquêtes dans la période de temps entre 02/01/2017 et 10/02/2017 reconnaissance de 11/02 / Expérience 2017 / à 18/02/2017, utiliser les chercheurs talibans ont proposé un programme de formation par des spécialistes formés

Pour calculer les opérations statistiques ont été utilisées: moyenne arithmétique, écart-type, la variance, l'échantillon Stodunt un

Les résultats de l'étude ont montré l'impact positif du programme au niveau de la mise à niveau de correction des joueurs

Par conséquent, les chercheurs recommandent les formateurs talibans dans les catégories .pour les équipes de handball d'allouer un programme spécial de formation pour développer les compétences de correction après cette expérience a prouvé son efficacité.

Les chercheurs recommandent également la composition continue des catégories .

- Utilisation de la méthode interactive dans le processus d'enseignement dans cette perspective de son efficacité dans l'apprentissage des compétences de base en volley-ball.

- accent mis sur la base scientifique dans les programmes de formation en matière de sélection exerce les compétences et l'aptitude à la mise en groupe d'âge.
- Cours de formation de formateurs et d'organisation pour les personnes intéressées par la formation de handball de suivre le rythme des développements scientifiques.
- Fournir des moyens modernes et les capacités requises par les méthodes modernes.
- la réalisation d'études similaires sur d'autres méthodes de formation pour différents groupes d'âge.



## محتويات البحث

الصفحة	العناوين
	الإهداء
	الشكر و التقدير
	المحتوى
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال و الرسوم و البيانية
أ	مقدمة
	<b>التعريف بالبحث</b>
05	إشكالية البحث
05	فرضيات البحث
06	أهداف البحث
06	أهمية البحث
07	المفاهيم و مصطلحات البحث
08	الدراسات السابقة
	<b>الباب الأول: الدراسة النظرية و البحوث المشابهة</b>
	<b>الفصل الأول: التدريب الرياضي وحمل التدريب</b>
13	تمهيد
14	1-1-1 مفهوم التدريب الرياضي
14	2-1-1 واجبات التدريب
14	1-2-1-1 الواجبات التربوية
15	2-2-1-1 الواجبات التعليمي
15	3-1-1 أهداف التدريب الرياضي
16	4-1-1 قواعد التدريب الرياضي
17	5-1-1 خصائص التدريب الرياضي
17	6-1-1 المخطط التدريبي
18	1-6-1-1 المخطط العمري للرياضي
18	2-6-1-1 المخطط السنوي
18	3-6-1-1 المخطط الشهري
19	4-6-1-1 المخطط الأسبوعي

19	5-6-1-1 المخطط اليومي
20	2-1 حمل التدريب
20	1-2-1 مفهوم حمل التدريب
20	2-2-1 مكونات حمل التدريب
20	1-2-2-1 الشدة (شدة الحمل)
21	2-2-2-1 الحجم (حجم الحمل)
21	3-2-2-1 فترات الراحة (الكثافة)
21	3-2-1 أنواع حمل التدريب
21	1-3-2-1 الحمل الخارجي
22	2-3-2-1 الحمل الداخلي
22	4-2-1 درجات ومستويات الحمل
22	1-4-2-1 الحمل الأقصى
23	2-4-2-1 الحمل الأقل من الأقصى
23	3-4-2-1 الحمل المتوسط
23	4-4-2-1 الحمل الأقل من المتوسط (الخفيف)
23	5-4-2-1 الراحة الايجابية
24	5-2-1 التحكم في درجات حمل التدريب
24	1-5-2-1 التحكم في درجات حمل التدريب من خلال التغيير في الشدة
24	2-5-2-1 التحكم في درجة الحمل من خلال التغيير في حجمه
24	3-5-2-1 التحكم في درجة الحمل من خلال التغيير في فترات الراحة البينية
26	خلاصة
	<b>الفصل الثاني: متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية والمهارية والإعداد المهاري</b>
27	تمهيد
28	1-2 متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية والمهارية
28	1-1-2 المتطلبات البدنية
28	1-1-1-2 الإعداد البدني
28	1-1-1-1-2 التحمل
29	2-1-1-1-2 المرونة
29	3-1-1-1-2 السرعة
29	4-1-1-1-2 الرشاقة

30	2-1-1-1-5 القوة
30	2-1-2 المتطلبات المهارية
30	1-2-1-2 مسك الكرة
31	2-2-1-2 استقبال الكرة
31	3-2-1-2 تمرير الكرة
31	1-3-12-2 المريرة من فوق الرأس
31	2-3-2-1-2 المريرة المرتدة
31	3-3-2-1-2 التمرير من الوثب
31	4-2-1-2 التنطيط
33	5-2-1-2 التصويب
33	1-5-2-1-2 أنواع التصويب
33	1-1-5-2-1-2 التصويب بالارتقاء إلى الجهة المعاكسة
33	2-1-5-2-1-2 التصويب بالجريان
33	3-1-5-2-1-2 التصويب بالارتكاز
34	4-1-5-2-1-2 التصويب بالارتقاء
34	1-4-1-5-2-1-2 مبادئ التصويب بالارتقاء
35	2-4-1-5-2-1-2 أنواع التصويب بالارتقاء
35	3-4-1-5-2-1-2 كيفية إعداد التصويب بالارتقاء
35	6-2-1-2 الخداع
35	7-2-1-2 حراسة المرمى
36	2-2 الإعداد المهارى
36	1-2-2 مفهوم الإعداد المهارى
36	2-2-2 مراحل الإعداد المهارى
36	1-2-2-2 مرحلة بناء الشكل الأولى لأداء المهارة الأساسية
36	2-2-2-2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية
37	3-2-2-2 مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة
37	3-2-2 طبيعة الأداء المهارى في كرة اليد الحديثة
38	4-2-2 إتقان الأداء المهارى في كرة اليد الحديثة
38	3-2 علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية
39	خلاصة

	الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية
40	تمهيد
41	1- مفهوم المراهقة
41	2- تعريف المراهقة
41	1-2 المعنى اللغوي
41	2-2 المعنى الاصطلاحي
42	4 - مراحل المراهقة
43	5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
47	6- حاجيات المراهق
50	7- أشكال المراهقة
53	8- أهمية المراهقة في التطور الحركي الرياضي
53	9- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
55	خلاصة
	الباب الثاني: الدراسات التطبيقية
	الفصل الأول: اجراءات البحث الميدانية
57	تمهيد
58	1-1 منهج البحث
58	2-1 مجتمع و عينة البحث
59	3-1 أدوات البحث
59	4-1 مواصفات الاستمارة الاستبائية
59	5-1 مجالات البحث
60	6-1 التجربة الاستطلاعية
61	7-1 الأسس العلمية للاختبار
62	8-1 مواصفات ومفردات الاختبارات
65	9-1 التجربة الرئيسية
66	10-1 الدراسة الإحصائية
	الفصل الثاني: عرض نتائج البحوث و مناقشتها
70	تمهيد
71	1-2 عرض ومناقشة الاستمارة الاستبائية
76	2-2 عرض و مناقشة نتائج الاختبارات

86	1-3 مناقشة الفرضيات
87	2-3 الاستنتاجات العامة
88	3-4 الاقتراحات والتوصيات
90	خاتمة
	المصادر و المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول و الأشكال و البيئات

1- قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
60	يوضح المجال الزمني لأجراء الاختبارات التجريبية .	01
62	يبين معامل الصدق و الثبات لبطارية الاختبارات.	02
65	يوضح المجال الزمني و النسبة المئوية للوحدات التدريبية.	03
66	يوضح الحجم الزمني و النسبة المئوية ل22وحدة تدريبية.	04
71	يبين الدرجة التأهيلية لمدربي فرق تيسمسيلت أشبال.	05
72	يوضح المجال الزمني للخبرة الميدانية.	06
73	يبين النسب المئوية لاحابات المدرسين على الصفات البدنية و المهادية لتحسين التصويب بالارتقاء للاعبي كرة اليد.	07
74	يوضح النسبة المئوية لإجابة المدرسين على الطرق التدريبية المستخدمة في تطوير التصويب بالارتقاء .	08
76	يبين قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات القبليّة لمعرفة مدى التجانس لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05.	09
77	يوضح نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينة البحث في اختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين.	10
79	يوضح نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين.	11
80	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة.	12
81	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لاختبار قياسات الدقة.	13
84	يبين قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البعدية لمعرفة مدى التجانس في عينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05.	14

قائمة الجداول و الأشكال و البيانات

2- قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
19	يوضح أقسام الوحدة التدريبية.	01
24	يوضح كيفية إعداد التصويب بالارتقاء.	02
63	يوضح اختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين.	03
64	يوضح اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين.	04
64	يوضح اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة .	05
64	يوضح اختبار قياسات الدقة.	06
72	يبين النسبة المئوية للدرجة التأهيلية لمدربي فرق مستغانم أشبال.	07
73	يوضح النسبة المئوية للخبرة الميدانية للمدرين.	08
74	يوضح النسب المئوية لإجابة المدرين على الصفات البدنية و المهارات الواجب تطويرها لتحسين التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد.	09
75	يوضح النسب المئوية للاجابات عن طريق التدريب لتطوير الصفات البدنية و النهارية الأساسية لتحسين التصويب بالارتقاء .	10
77	يوضح قيمة "ت" المحسوبة في اختبارات القبلي لعينة البحث.	11
78	يبين مقارنة بين نتائج الفروق بين متوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلي و البعدية لعينة البحث في الاختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين.	12
80	يبين مقارنة بين نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدية لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين.	13
81	يبين مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات القبلي و البعدية لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة .	14
83	يبين مقارنة نتائج بين الفروق المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلي و البعدية لاختبار قياسات الدقة.	15
85	يوضح قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث.	16

### اشكالية البحث :

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة ، فكرة اليد تتطلب تحضيراً جيداً على المستويات الثلاثة بدني تقني، تكتيكي، لذلك فإن الحركات التقنية تحتل الصدارة لممارسة هذه الرياضة و هي كذلك القاعدة التي تركز عليها .

فالتحكم الجيد في الحركات التقنية يسمح للاعب كرة اليد التصرف الجيد على الميدان أثناء المباراة .

و إن نجاح الفريق يتوقف على حد بعيد على مدى إتقان الأفراد للمبادئ الأساسية العامة و من بين هذه المبادئ (التصويب) الذي يعتبر خاتمة كل الحركات .

فقوة التصويب في لعبة كرة اليد هي من المتطلبات البدنية المهمة والضرورية للاعب كرة اليد وتشارك القوة مع الدقة في تفعيل دور اهم المهارات الخاصة بالعبة الا وهي مهارة التصويب كون نجاحها يعني ترجمة لنجاح وفاعلية أداء باقي المهارات الخاصة بالعبة، اذ ينبغي ان يتسم التصويب بالقوة اللازمة لنجاح هذه المهارة المهمة، على ذلك فان الاداء الامثل يصطبغ بالقوة التي تحددها نوع المقاومة التي يتغلب عليها لاعب كرة اليد وبحسب نوع المهارة وخصائصها الأدائية وكذلك موقعها ضمن سلسلة المهارة المؤداة والجهد البدني الذي بذله اللاعب قبل ادائها ومهارة التصويب تشترك في ادائها مجاميع عضلية محددة بعضلات الذراعين والكتف إلا أنها في الحقيقة تتطلب أكثر من هذه المجاميع في ادائها 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 تكون التصويب بأقوى ما يمكن للاعب انتاجه لتحقيق القوة المطلوبة للتصويب، وكذلك فإن حقيقة الاداء لمهارة التصويب وقوته وإن كانت مختبرياً ترتبط **بالقوة الانفجارية** كونها اقصى تقلص عضلي للقوة المرتبطة بالسرعة لرمي الكرة لمرة واحدة الا ان ظروف اللعب والواقع الميداني يمكن من خلاله تأشير استمرار بذل الجهد البدني المتنوع من حيث الشدة قبل أداء التصويب مما قد ينعكس على خواص وطبيعة الاداء لمهارة التصويب ، وبهذا تبرز مشكلة جوهرية متمثلة في تحديد ارتباط وتأثير القوة الانفجارية أثناء التصويب بالارتقاء.



## التعريف بالبحث

### التساؤل العام:

هل الوحدات التدريبية المحضرة بأسلوب علمي لها تأثير ايجابيا على القوة الانفجارية عند التصويب بالارتقاء؟

### التساؤلات الفرعية:

- 1-هل الضعف يعود إلى أمور تقنية تحدد مناطق اللعب ؟
- 2-هل الضعف في التصويب بالارتقاء راجع إلى عدم التركيز عليه أثناء الحصة ؟
- 3-هل توجد علاقة بين القوة الانفجارية و التصويب بالارتقاء؟

### فرضيات البحث:

#### الفرضية العامة:

الأسباب الرئيسية في ضعف تأدية التصويب بالارتقاء جيدا راجع إلى جهل المدربين للأساليب العلمية في التدريب.

#### الفرضيات الجزئية:

- 1- هناك تفاوت في مستوي تطور التصويب بالارتقاء لعينة البحث و هي لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي .
- 2- ضعف التصويب بالارتقاء راجع إلى عدم الاهتمام به أثناء الحصة التدريبية.
- 3- الوحدات التدريبية تأثر ايجابيا في تطوير التصويب بالارتقاء.

### أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

- تأثير القوة الانفجارية على التصويب بالارتقاء عاليا لدى لاعبي كرة اليد
- مدى التحسن من خلال تطبيق مجموعة من الاختبارات العلمية إضافة إلى بعض القدرات مهارية الخاصة ومتطلبات الفئة العمرية تحت 15 سنة.
- إعداد وحدات تدريبية مدروسة بأسلوب علمي مقترحة لتطوير التصويب بالارتقاء.
- التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير التصويب بالارتقاء في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية .

### أهمية البحث:

- لهذا البحث أهمية بالغة من الجانبين العلمي والعملية ، سواء لإثراء المراجع في هذا الموضوع أو لتقديم إفادة من نتائج هذه الدراسة لاستعمالها كعملية ويمكن تلخيص أهمية البحث في النقاط التالية:
- يأتي هذا البحث استجابة لما ينادي به الخبراء في مجال تدريب مهارة التصويب و الارتقاء في كرة اليد حيث أصبحت هذه الأخيرة لها أهمية بالغة في رياضة كرة اليد إذ من خلالها يمكن تحقيق أهداف العملية التدريبية، وعليه يعد تغيير دور المدرب و تفعيل دور اللاعب في العملية التدريبية ذا أهمية قصوى.
  - قلة الدراسات التي تناولت مهارة التصويب و الارتقاء في كرة اليد ومدى تأثيرها على تعلم بعض مهارة هذه اللعبة.
  - يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة الطلبة والباحثين.
  - قد تفيد هذه الدراسة من خلال ما سيتم التوصل إليه الجهات المعنية بمجال التربية البدنية والرياضية .
- ### مفاهيم ومصطلحات البحث:

### البرنامج التدريبي:

هي مجموعة من الحصص التدريبية المنظمة المرتبة لكل وحدة منها غرض معين لكي تخدم الهدف المرجو و هي ذات محتوى تقني و فني ، فهي مجموعة من التمارين و تتميز بالدقة و تركز على مجموعة من الخطط الموضوعية من طرف المدرب ، و تكمن نجاعة الوحدة التدريبية في كيفية تلقينها و مدى فهم و استيعاب اللاعبين لها .

### التصويب بالارتقاء :

يتم هذا النوع من التصويب بعد جري سليم، و ارتقاء جيد على الرجل الهجومية و قذف الكرة أثناء المرحلة للارتقاء، و يجب التركيز الجيد .

الإيقاع الجيد للجري، و الذي يتم على ثلاث أوقات ، و الذي يكون فردي العدد، يعني (يسار يمين

يسار) بالنسبة للقاذف باليد اليمنى و العكس بالنسبة للقاذف باليد اليسر

يكون مركز ثقل الجسم كله على الرجل الهجومية (رجل الارتكاز) أثناء الارتقاء و عند بداية إيقاع الجري ذو ثلاث أوقات تبد أفي تحريك ذراع القذف نحو الخلف و أثناء مرحلة الارتقاء الديناميكي ، يبدأ الذراع في الحركة النهائية قبل القذف و لا يتم ذلك إلا في قمة الارتقاء مع التركيز على ثني خفيف للرجل الثانية .

## التعريف بالبحث

---

### لعبة كرة اليد :

هي من الألعاب الجماعية ذات شعبية كبيرة تعتمد على السرعة في حركة اللاعبين بالكرة داخل منطقة الخصم اعتمادا على المهارات الأساسية في ذلك كالتنطيط، التمرير، الاستقبال و التهديف... الخ من المهارات و تلعب في ميدان طول 40 متر مقسومة إلى جزأين كل فريق له منطقة خاصة به ، في كل منها منطقة تسمى "منطقة سبعة أمتار" (المنطقة الحرة) و تنفذ الأخطاء من منطقة تسعة أمتار وراء سبعة أمتار ، مجموعة اللاعبين داخل الملعب 12 لاعبا ، سبعة لاعبي ميدان + حارس مرمى و خمسة احتياط .

تمهيد:

إن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية يتطلب من الباحث اللجوء و الاستعانة بالدراسات المشابهة هي الأخيرة تعتبر بمثابة دعم و مساندة للباحث بوقوفه على أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث المنجزة في نفس الميدان موضوع البحث قيد الدراسة وفي نفس السياق قام الطلبة بالرجوع إلى الشبكة المعلوماتية (الانترنت و المكتبات المتخصصة في معاهد و كليات التربية البدنية و الرياضية للاطلاع و حصر الدورات للبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث و بحوث الإنتاج العلمي في المجال الرياضي و يمكن للباحث الاستفادة من الدراسات المشابهة في عدة اوجه اهمها المنهج و المنهجية المتبعة في إخراج البحث و كيفية اختيار العينة و الطرق التي تم بها إجراء التجربة سواء استطلاعية او رئيسية للبحث و زيادة على ذلك معرفة الوسائل و الأدوات التي استعملت في البحث و أهم الصعوبات التي واجهتها خلال إخراج البحث بشكل نهائي وكذا معرفة الأبعاد المختلفة المحيطة بمشكل البحث ، و إعطاء صيغة علمية للبحث سواء من الناحية التوجيهية أو التخطيطية أو المحتوى لذلك قام الباحث بالتطرق إليها .

#### 4-1 دراسة مقران جمال :

تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية لبراعم كرة اليد 10 إلى 12 سنة رسالة ماج ستار 2002

#### 4-1-1 هدفت هذه الرسالة إلى :

- الكشف على مستوى أو أسباب ضعف هذا المستوى لبراعم كرة اليد .
- إعطاء بطارية اختبارات و معايير لتحديد مستوى بعض الصفات البدنية و المهارية لبراعم كرة اليد .
- إمداد وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لبراعم كرة اليد .
- التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث .

#### 4-1-2 يوصي الباحث بما يلي :

- الاهتمام و تهيئة الظروف و الإمكانيات لتطوير التقنيات لعبة كرة اليد أثناء عملية التدريب
- الاهتمام بالناشئين بالتركيز على التعلم الجيد عن طريق تقديم وحدات تدريبية تخص الجوانب المهارية و تنفيذها في خطة اللعب .
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدرسين في مجال الرياضة الحديث لتحسين قدراتهم و مؤهلاتهم من الناحية العلمية و العملية في تدريب الفرق الجزائرية .

## التعريف بالبحث

- اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من قبل الباحث كوحدة أساسية لتعلم المهارات الأساسية .
- اعتماد بطارية الاختبارات المعدة من قبل الباحث لتحقيق أغراض اختبار و القياس .

### 4-2 دراسة حمداش رشيد :

"تعليم التصويب من الارتقاء عاليا في كرة اليد" مذكرة تخرج جامعة الجزائر 1986 .

### 4-2-1 هدفت هذه الدراسة إلى :

- أثر استخدام برنامج تدريبي لتعليم التصويب بالارتقاء لأطفال سن 10-10 سنة أصاغر .
- إمكانية التعرف على مدى التوصل متدربين بعد تقديم البرنامج المحدد للتدريب .
- إعداد لاعبين قادرين على تحقيق نتائج ايجابية .
- يجب تنظيم وحدات تدريبية لرفع مستوى أداء اللاعبين في التصويب بالارتقاء .

### 4-2-2 ويوصي الباحث بما يلي :

- يجب الاهتمام و العمل الجاد و تهيئة كل الظروف و الإمكانيات في سبيل تعليم تقنية التصويب بالارتقاء أثناء هذه اللعبة .

- الاهتمام بالناشئين عن طريق تجسيد وحدات تدريبية خاصة بالارتقاء .

- العمل بالاختبارات و القياسات التي تعتبر طرق علمية ناجحة في معرفة و تحديد قدرات المتدربين و مؤشرات الحالة الراهنة للممارسة بل يتعدى ذلك الأمر إلى استخدام هذه القيم في توجيه نظريات التدريب و طرقها و استغلالها كنقاط ترتكز عليها، من أجل رسم منحنيات التقدم الفردي و الجماعي و الفريق بصفة عامة .

### 5-3 دراسة : " مسك علي ، يسعد خدير" :

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى لعيبي كرة القدم صنف الأشبال "

### 5-3-1 هدفت هذه الدراسة الى :

- أثر استخدام وحدات تدريبية لتطوير بعض المهارات الأساسية .
- تنظيم ووضع وحدات تدريبية للرفع من مستوى أداء اللاعبين من الناحية الفنية في اللعب .
- تكوين أجيال صاعدة انطلاقا من الشباب الناشئين ومنه نصل الى منتخب وطني قوي نشارك به في المنافسات القرية والدولية .

### 5-3-2 ويوصي الباحثون بما يلي :

## التعريف بالبحث

يجب الاهتمام والعمل الجاد وتهيئة كل الظروف والامكانيات في سبيل تطوير تقنيات هذه اللعبة أثناء عملية التدريب .

الاهتمام بالناشئين عن طريق تجسيد وحدات تدريبية تخص الجانب المهاري وتنفيذها في خطة اللعب .

### مناقشة الدراسات السابقة:

إن الإلمام بموضوع البحث يتطلب من الباحثين التمعن في مختلف المصادر و المراجع العلمية قصد جمع المعلومات، و التحصيل النظري كما أن الشبكة الالكترونية المتمثلة في الانترنت قد سهلت في عصرنا الحالي والولوج إلى المكتبات الالكترونية لمختلف المعاهد و الجامعات عبر كثير من دول العالم العربية و الأجنبية ولهذا الأساس جمع الباحثون على ما أتيج لهم من المعلومات النظرية و نظمها في فصول حيث تطرق في الفصل الأول إلى التدريب الرياضي أما الفصل الثاني إلى كرة اليد أما الفصل الثالث فيحتوي على متطلبات مرحلة المراهقة قصد الوصول إلى نتائج ملموسة سوف يتطرق الطالب الباحث في الباب الثاني إلى الدراسة الميدانية

### مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابفة:

من خلال اطلاع الباحثان على الدراسة السابقة وتحليلها ، والتي كانت عوننا واستزادة لنا على وجه الخصوص في :

- \* توجيه الباحثان لأهم مراجع المرتبطة بالبحث وكيفية بناء الإطار النظري.
- \* أفادت الباحثان على تنظيم مشكلة البحث بعمق.
- \* ساعدت الباحثان في صياغة الأهداف والفروض بدقة.
- \* ساعدت الباحثان في اختيار المنهج والعينة ونوعها وحجمها.
- \* أعانت الباحثان على اختيار وسائل جمع البيانات المناسبة للبحث.
- \* ساعدت الباحثان في التعرف على كيفية اختيار أدوات البحث.
- \* ساعدت في تحديد كيفية تصميم البرنامج التعليمي وكيفية تنفيذه وشروطه.
- \* أفادت في التوصل إلى طريقة عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها.

## اشكالية البحث :

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة ، فكرة اليد تتطلب تحضيراً جيداً على المستويات الثلاثة بدني تقني، تكتيكي، لذلك فإن الحركات التقنية تحتل الصدارة لممارسة هذه الرياضة و هي كذلك القاعدة التي تركز عليها .

فالتحكم الجيد في الحركات التقنية يسمح للاعب كرة اليد التصرف الجيد على الميدان أثناء المباراة .

و إن نجاح الفريق يتوقف على حد بعيد على مدى إتقان الأفراد للمبادئ الأساسية العامة و من بين هذه المبادئ (التصويب) الذي يعتبر خاتمة كل الحركات .

فقوة التصويب في لعبة كرة اليد هي من المتطلبات البدنية المهمة والضرورية للاعب كرة اليد وتشارك القوة مع الدقة في تفعيل دور اهم المهارات الخاصة باللعبة الا وهي مهارة التصويب كون نجاحها يعني ترجمة لنجاح وفاعلية أداء باقي المهارات الخاصة باللعبة، اذ ينبغي ان يتسم التصويب بالقوة اللازمة لنجاح هذه المهارة المهمة، على ذلك فان الاداء الامثل يصطبغ بالقوة التي تحددها نوع المقاومة التي يتغلب عليها لاعب كرة اليد وبحسب نوع المهارة وخصائصها الأدائية وكذلك موقعها ضمن سلسلة المهارة المؤداة والجهد البدني الذي بذله اللاعب قبل ادائها ومهارة التصويب تشترك في ادائها مجاميع عضلية محددة بعضلات الذراعين والكتف إلا أنها في الحقيقة تتطلب أكثر من هذه المجاميع في ادائها وتنفيذها بالقوة المطلوبة عن طريق نقل القوة المتولدة من عضلات القدم مروراً بالجزع لتنتهي بمغادرة الكرة أصابع الكف المصوبة ، مما يتطلب نقل حركي يتم فيه نقل القوة بين أجزاء الجسد وتوظيفها بشكل يضمن أن تكون التصويب بأقوى ما يمكن للاعب انتاجه لتحقيق القوة المطلوبة للتصويب، وكذلك فإن حقيقة الاداء لمهارة التصويب وقوته وإن كانت مختبرياً ترتبط **بالقوة الانفجارية** كونها اقصى تقلص عضلي للقوة المرتبطة بالسرعة لرمي الكرة لمرة واحدة الا ان ظروف اللعب والواقع الميداني يمكن من خلاله تأشير استمرار بذل الجهد البدني المتنوع من حيث الشدة قبل أداء التصويب مما قد ينعكس على خواص وطبيعة الاداء لمهارة التصويب ، وبهذا تبرز مشكلة جوهرية متمثلة في تحديد ارتباط وتأثير القوة الانفجارية أثناء التصويب بالارتقاء.

التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته.

ويجب أن نضع في اعتبارنا ان التخصص في نوع أو مسابقة رياضية معينة يعتبر من أهم السمات التي تميز التدريب الرياضي حيث لا يمكن للفرد الوصول للمستوى العالي في أكثر من نشاط رياضي واحد، هذا وقد أصبحت الموهبة الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث لا تكفي للوصول إلى البطولات الرياضية وإنما تعتبر أساساً يمكن عن طريق تطورها باستخدام التدريب العلمي الوصول بها إلى أعلى المستويات الرياضية.

والتدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية حيث انها تراعي الفروق الفردية من حيث العمر والجنس ودرجة المستوى فتدريب الناشئين يختلف عن تدريب الكبار كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات ويختلف تدريب الفريق الواحد باختلاف المراكز المختلفة وما تطلبه هذه المراكز من مهارات وقدرات. كما يختلف تدريب الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة باختلاف الصفات المميزة لكل نشاط فهناك من الرياضات ما يعتمد اساسا على التحمل بينما تعتمد رياضات أخرى على القوة وهكذا.

والتدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرار وليس بالموسمية وهذا يعني الاستمرار في التدريب طوال العام أو الاستمرار في التدريب لعدة سنوات. واننا نخطئ كثيراً عندما نترك التدريب بعد انتهاء المنافسة الرياضية ثم نبدأ بعد ذلك قبيل المنافسة. وتعتبر هذه العملية إحدى النقاط الأساسية التي تعوق مستوى التقدم الرياضي لدى الرياضيين بصورة عامة حيث أن فترات الراحة الطويلة تؤدي لهبوط المستوى، و التدريب في مجال لعبة كرة اليد هو عملية تربوية أقل ما يقال عنها أنها بالغة الأهمية تهدف إلى تطوير مستوى لعبة كرة اليد المعاصرة و يتجلى ذلك من خلال وضع برامج تخطيطية مبنية على أسس و قواعد علمية دقيقة، و من هنا تم تصميم هذا الفصل و الذي تضمن: التدريب ، الواجبات الأهداف، الخصائص و القواعد.

## 1-1-1 مفهوم التدريب الرياضي:



يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى نشأت و إعداد اللاعبين و الالعبات و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية و الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخطيطية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة<sup>1</sup> .

و قد قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى و مفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم و تجاربهم. فيقول عنه "ماتيف" أنه التحضير البدني، المهاري الخططي الفكري و النفسي الرياضي بمساعدة تمارين رياضية. و يعرفه على ناصف و قاسم حسن حسين على أنه جميع العمليات التي تساهم في تطوير الصفات البدنية و تعلم التكتيكات و تطور القابلية العقلية ضمن برنامج علمي تربوي هادف الغاية للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.<sup>2</sup>

### 1-1-2 واجبات التدريب الرياضي:

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى يتوجب عليه عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة تخدم الأهداف المنشودة، و يمكننا تحديدها في الواجبات التالية.

#### 1-1-2-1 الواجبات التربوية:

يسعى المدرب إلى تحقيقها و تشمل ما يلي:

- تربية الناشئ على حب الرياضة و أن يكون المستوى العالي في الرياضة التخطيطية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب و الالعبة.
- تشكيل دوافع و ميول اللاعب و الالعبة و محاولة الارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن .
- تربية و تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن و الخلق الرياضي و تنمية الروح الرياضية .
- بث و تطوير الخصائص و السمات الإرادية .

### 1-1-2-2 الواجبات التعليمية:

<sup>1</sup> عبد الحفيظ مقدم ، الإحصاء و القياس التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1994 ، ص 21.

<sup>2</sup> عبد العلي النضيف قاسم حسن حسين، مبادئ التدريب الرياضي. مطبعة التعليم العالي بغداد سنة 1988، ص 16 .

و هي من لأهم ما يحاول المدرب تحقيقه و تتلخص فيما يلي:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية و الارتقاء بالحالة الصحية للاعب /اللاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعليم و إتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم و إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.
- اكتساب المعارف و المعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي و عن نواحي الخططية و عن طريق التدريب المختلفة و النواحي المرتبطة بالنشاط الرياضي و عن القوانين و اللوائح و الأنظمة الرياضية<sup>1</sup>.

### 1-1-3 أهداف التدريب الرياضي:

يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد كدرس التربية

الرياضية، و هو يهدف أساسا إلى:

- الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن، و على ذلك فان التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات أي ممارسة النشاط الرياضي، بغية الوصول إلى أحسن المستويات في المنافسات الرياضية أو البطولات .
- و يسعى التدريب الرياضي أيضا إلى تنمية و تطوير القدرات البدنية كالسرعة، التحمل، القوة العضلية و الرشاقة و القدرات الفنية كالمهارة الحركية و القدرات الخططية و النفسية للفرد الرياضي و محاولة استخدام و توجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية كما أن التدريب الرياضي يؤثر فيه تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة<sup>2</sup>.

### 1-1-4 قواعد التدريب الرياضي:

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة سنة 1992 ص 94.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص 36.

أثناء عملية التدريب يجب احترام و تطبيق قواعد خاصة بحملها فيما يلي:

### قاعدة التنظيم: 1-1-4-1

إن تنمية صفة بدنية أو مهارة أساسية أو التدريب على خطة ما، لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب و تنظيم وحدته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح و تطوير مستواهم، و أن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة<sup>1</sup>.

### 1-1-4-2 قاعدة الإيضاح:

يحتل الإدراك الحسي الجزء الأكبر و الحلقة الأولى في عملية التعليم الحركي و الإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية و طريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارسين بحيث يتفهمها و يستوعبها بسهولة، و لضمان عملية الإيضاح في التعليم و يجب على المدرب أن يحدد المهارة و يحاول تقديمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية<sup>2</sup>.

### 1-1-4-3 قاعدة التدرج:

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث و التدرج يعني سير خطة التدريب من الأسهل إلى الأصعب و من البسيط إلى المعقد<sup>3</sup>.

### 1-1-4-4 قاعدة الاستيعاب و الاستمرار:

إن قاعدة الاستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب و الحركات وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباراة و أن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالاستمرار في العمل على تطويرها و الوصول إلى مستوى عالي في الأداء<sup>4</sup>.

### 1-1-5 خصائص التدريب الرياضي:

<sup>1</sup> إبراهيم حماد مفتي، الجديد في الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، القاهرة سنة 1984 ص 151.

<sup>2</sup> محمد عوض بسيني و فيصل سين الشاطي، نظريات و طرق التدريب البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، 1992، ص 20.

<sup>3</sup> تامر محسن وسامي الصفار، أول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطبع والنشر، بغداد، سنة 1988، ص 156.

<sup>4</sup> عبد العلي النضيف و حسن حسين قاسم، مرجع سابق، ص 151.

تحدد خصائص التدريب الرياضي بما يلي:

### 1-1-5-1 يعتمد على الأسس التربوية:

يعتمد علم التدريب الرياضي اعتمادا كليا على الأسس التربوية و في مقدمة ذلك ما يلي:

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة و تقديرها و جعلها نمط الحياة.
- توجيه ميول الفرد الرياضي و اتجاهاته نحو الأهداف الأساسية للرياضة.
- غرس و تطوير السمات الإرادية الخلقية و الإيجابية لدى اللاعبين و اللاعبات.

### 1-1-5-2 يخضع كافة عملياته للأسس و المبادئ العلمية:

- يخضع عمليات التدريب الرياضي بالأسس و المبادئ العلمية التي لأمكن التوصل إليها في علوم الرياضة و التربية الرياضية.

### 1-1-5-3 تأثير شخصية و فلسفة و قيم المدرب و المدربة:

- إن شخصية و فلسفة المدرب تلعب دورا هاما حيويا في التأثير على شخصية و قيم اللاعب /اللاعبة و بالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة.

### 1-1-5-4 تواصل عمليات التدريب الرياضي و عدم انقطاعها:

- استمرارية عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها سرورا بالانتقاء و حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون التوقف حتى الاعتزال اللاعب /اللاعبة التدريب.

### 1-1-5-5 تكامل عملياته:

- تشمل عملية التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية، مهارية، خططية، فنية، ذهنية، خلقية، معرفية) كل متكامل متجانسا، يهدف لوصول اللاعب/اللاعبة و الفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية و تحقيق أفضل النتائج الممكنة.

### 1-1-6 المخطط التدريبي:

إن التخطيط لعملية التدريب في لعبة كرة اليد تتطلب من المدرب عمل مخطط فعال وهدف مبني على أسس علمية حتى يمكنه من تحقيق النتائج المرجوة و الرفع من مستوى اللاعبين، و إن وضع خطة تدريبية ليس بالأمر السهل بل يجب على المدرب أن يكون ملما بطرق التدريب و قواعده فقد أصبح في وقتنا الحالي لا مكانة للعمل العشوائي و الفوضوي لأنه تأكدت عدم جديته ولا يحقق النتائج الحسنة المرجوة .

و هذا ما أكده " ماتيفيف " حيث يقول أن ممارسة الرياضة أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن تحققها ما لم يكن هناك بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة و المراهقة وهذا يحتم علينا تخطيطا منظم و طويل المدى في مجال التدريب .

و يتجسد التخطيط في مجال التدريب في المناهج التدريبية و التي تشمل:

### 1-1-6-1 المخطط العمري الرياضي:

ويكون العمل فيه موجه نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى باستعمال وسائل و طرق تدريبية متنوعة للتطوير و تثبيت الكفاءة البدنية و المهارية و الرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال مرحلة إعدادهم.

### 1-1-6-2 المخطط السنوي:

تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس تخطيط التدريب، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غصونها المنافسات في أوقات محددة و معينة.

و قد قسم العالم الروسي " ماتيفيف " موسم التدريب إلى ثلاث فترات فترة الإعداد فترة المباريات و فترة الانتقالية حيث تختلف من حيث استمرارها و أهدافها و محتوياتها حمل التدريب و التشكيل كما نقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى عدة وحدات تدريبية.<sup>1</sup>

### 1-1-6-3 المخطط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية استمرارية لتطبيق المنهاج السنوي وفي هذا المنهاج يضع المدرب أهداف خلال الشهر هي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية و الأسبوعية . ويرى كل من عبد الكريم السامرائي وعباس أحمد السامرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة ولهذا السبب وجب أن يقسمه إلى منهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة و بالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة أي إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي و يعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم لمنهاج تدريبه يومية.

### 1-1-6-4 المخطط الأسبوعي:

<sup>1</sup> عبد الفتاح أبو العلا وإبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي والنشر، سنة 1994، ص 367.

يمثل المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند عملية التدريب أو عند وضع المناهج التدريبية في لعبة كرة اليد و هو الوحدة

البنائية التي تسبق المنهاج اليومي .

المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها وقد رأى الكثير من الباحثين أمثال "هارة" فان

التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية و قابلية التحمل تزداد بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب أكثر.<sup>1</sup>

### 1-1-6-5 المخطط اليومي:

إن المنهاج اليومي هو الوسيلة الناجعة في الوصول إلى تحقيق الأهداف الرئيسية للوحدة التدريبية و هي أيضا تلك

العملية البيداغوجية القاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب<sup>2</sup> .

و يرى الصفار إن المنهاج اليومي التدريبي قد يحتوي على وحدة تدريبية واحدة أو اثنين أو حتى ثلاثة و أن محتويات كل

وحدة تدريبية يجب أن تحقق الأهداف المسطرة.

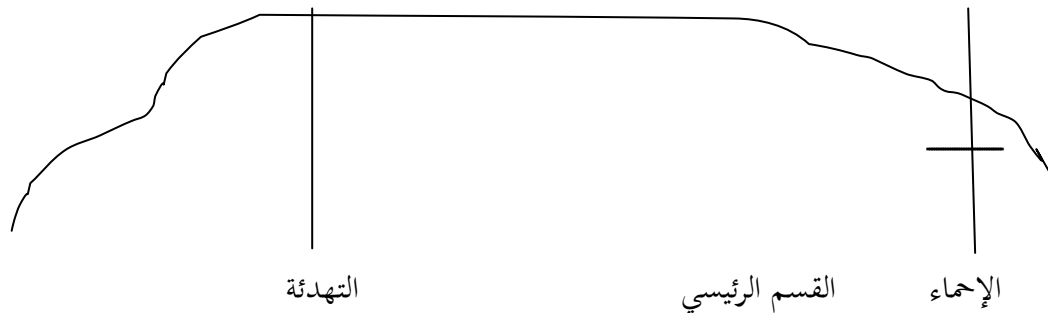
كما تنقسم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أقسام رئيسية:

1/ القسم الإعدادي (الإحماء) 2/ القسم الرئيسي، 3/ القسم الختامي التهدئة.

بالرغم من أهمية كل قسم من هذه الأقسام الثلاثة إلا أن القسم الرئيسي يحتل أهمية كبرى ، و تكاد لا توجد وحدتان

تدريبيتان متشابهتان في قسميهما الرئيسي و عليه ترسم تمارين الوحدة التدريبية اليومية بحيث تكون مفردات الوحدة

التدريبية متجانسة ، و إن يخدم التمرين السابق التمرين التالي لتحقيق عملية تثبيت عملية التقييم في التدريب<sup>3</sup> .



الرسم البياني رقم(01): يوضح أقسام الوحدة التدريبية.

<sup>1</sup> عباس أحمد صالح السمرائي و عبد الكريم لسمرائي كينيات تدريبية في طرق التدريب التربية البدنية "مطبعة الحكمة" جامعة البصرة، سنة 1991، ص 142 .

<sup>2</sup> عبد الحفيظ مقدم، مرجع سابق، ص 96.

<sup>3</sup> سامي الصفار وآخرون، كرة القدم الجزء الأول، كتاب منهجي لطلاب التربية البدنية وكلية التربية الرياضية بغداد، سنة 1987، ص 116.

إن مدة الوحدة التدريبية ترتبط قبل كل شيء بتحقيق الهدف و تنظيم التدريب، و العمر وخصوصيات لشدة التمرين تأثيرا كبيرا في مدة الوحدة التدريبية و من المعروف أن ديناميكية و شدة التمارين تخضع لقوانين معينة لذلك فان نوعية وحدة التدريب ليس لها علاقة بالمدة و لكن تتعلق بمفردات التدريب من مقدار الحمل و شدة التمرين و من كثافة الحمل العلاقة بين الراحة و نوعها من جهة و بين الجهد من جهة أخرى .<sup>1</sup>

## 1-2 حمل التدريب في البرنامج:

### 1-2-1 مفهوم حمل التدريب:

يمكن تعريف حمل التدريب بأنه "كمية التأثير المعينة الواقعة على أعضاء أجهزة اللاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي" فعندما يؤدي اللاعب أي نوع من أنواع التمرينات فان أجهزة جسمه تبذل جهدا متباينا لتنفيذه وإخراجه بالصورة التي نراه عليها و بالتالي فان هذه الأجهزة تأثرت تأثيرا متباينا أيضا يتناسب مع ما بذله كل منها من جهد و يحمل هذه الأعباء الواقعة على الأجهزة هي ما يطلق عليه "حمل التدريب"<sup>2</sup>

### 1-2-2 مكونات حمل التدريب:

يتشكل حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية:

- الشدة (شدة الحمل)

- الحجم (حجم الحمل)

- فترات الراحة البينية (كثافة الحمل)

### 1-2-2-1 الشدة (شدة الحمل):

و تعرف بأنها " درجة الصعوبة أو القوة المميزة للأداء " ففي حالة الجري بالكرة مثلا كلما زادت سرعة الجري كلما زادت شدة الحمل، وكذلك كلما زاد مقدار الثقل في تمرينات الأثقال أو المقاومة كلما زادت شدة الحمل . ويمكن قياس سرعة الجري بالكرة مثلا بالزمن (الثانية) كما تقاس المقاومة في تمرينات الأثقال بالوزن ( الكيلو أو الرطل).

<sup>1</sup> زهير الخشاب وماهر البياني، كرة القدم، مطبعة دار الكتاب الموصل، سنة 1988، ص 404.

<sup>2</sup> إبراهيم حماد مفتي، موسوعة التعلم و التدريب في كرة القدم، الجزء الأول، سنة 1997، ص 309.

### 1-2-2-1 الحجم (حجم الحمل):

و يتكون من جزئين رئيسيين هما:

1-2-2-2-1 فترة الدوام الواحد: مثل الجري لمدة 3 دقائق أو 800 متر فكلما زاد زمن الجري أو مسافته كلما زاد الحجم شريطة أن تكون سرعة الجري ثابتة.<sup>1</sup>

### 1-2-2-2-1 عدد مرات تكرار التمرين الواحد:

مثل تكرار الجري 3 دقائق لثلاث مرات فكلما زاد عدد مرات الجري عن ثلاثة زاد الحجم شريطة ثبات سرعة الجري.

### 1-2-2-3 فترات الراحة البيئية(الكثافة):

و المقصود بها فترات الراحة بين كل مرة يجري فيها اللاعب 3 دقائق أو 800 متر و بين المرة التالية لها، فكلما قلت الفترة الزمنية المقررة للراحة كلما زادت كثافة الحمل لأن اللاعب ستكون فرصته في الراحة أقل. ويلاحظ أن هناك نوعان من الراحة هما:

### 1-3-2-2-1 الراحة السلبية:

وهي التي يستريح خلالها اللاعب تماما دون أداء أي نشاط بدني مقصود.

### 1-3-2-2-2 الراحة الايجابية ( النشطة ):

و يقصد بها الراحة التي يحصل عليها اللاعب من خلال أداء بعض التمرينات التي تساعد على الاسترخاء و تحديد النشاط للعمل شريطة أن لا تؤدي هذه التمرينات إلى زيادة إحساسه بالتعب

### 1-3-2-3 أنواع حمل التدريب:

يقسم حمل التدريب إلى نوعين رئيسيين هما:

### 1-3-2-1 الحمل الخارجي:

ويشمل المكونات السابق ذكرها و هي الشدة و الحجم و فترات الراحة البيئية.

<sup>1</sup> إبراهيم حماد مفتي ، نفس المرجع، ص 309.



### 1-2-3-2 الحمل الداخلي:

ويقصد به الاستجابات و التغيرات الوظيفية و العضوية لأجهزة جسم اللاعب و التي تحدث نتيجة الحمل الخارجي مثل زيادة ضربات القلب بدرجات متوسطة نتيجة حمل خارجي متوسط أو زيادة ضربات القلب بدرجة كبيرة نتيجة حمل خارجي كبير. ونفس المبدأ يسري على زيادة سرعة التنفس و ضغط الدم.. الخ<sup>1</sup>

### 1-2-4 درجات مستويات الحمل:

للتدريبات المختلفة تأثيرات مختلفة و هذا الأمر ينسحب على تدريبات رياضة كرة اليد كغيرها من الرياضيات الأخرى حيث يكون للأحمال المختلفة تأثيرات فسيولوجية مختلفة نتيجة اختلاف المكونات ذاتها. فإذا تصورنا أننا نقدم 4 تدريبات في شكا وحدة تدريبية و قمنا بتقسيم نفس التدريبات لنفس اللاعبين و لكن مع زيادة الكثافة أي التقليل في فترات الراحة فان الحمل في الحالة الثانية ستكون درجته أعلى من الأولى، هذا ما إذا تحكنا في مكون واحد فقط وهو الراحة البينية ( كثافة الحمل ) و كذلك يمكن التحكم في الدرجة من خلال التحكم في المكونين الآخرين و هي الشدة و الحجم.

و يمكن تقسيم درجات أو مستويات حمل التدريب طبقا للمكونات السابق ذكرها إلى الدرجات أو المستويات التالية:

- الحمل الأقصى.

- الحمل الأقل من الأقصى.

- الحمل المتوسط.

- الحمل الخفيف.

- الراحة الإيجابية.

### 1-2-4-1 الحمل الأقصى:

وهذه الدرجة أو هذا المستوى من الحمل هو أقصى درجة يستطيع اللاعب أن يتحملها، إذ يتميز بإلقاء عبئ بدني شديد جدا على أجهزة وأعضاء جسمه وكي يصل اللاعب إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لا بد أن يكون في قمة تركيزه ويبدل قصارى جهده، وخلال هذه الدرجة نجد أن اللاعب تظهر عليه آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة مناسبة للراحة كي يستطيع العودة لحالته الطبيعية ( استعادة الشفاء ).

<sup>1</sup> إبراهيم حماد مفتي، موسوعة التعلم و التدريب في كرة القدم، مرجع سابق، ص 310 .

و تقدر درجة الحمل فيه بجوالي من 100 إلى 90 من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، أما التكرارات فأثما تتراوح ما بين 1 إلى 4 و يلاحظ أن الحمل لا يستمر لفترة طويلة .

### 1-2-4-2 الحمل الأقل من الأقصى:

وهذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل السابق، وبالتالي فأثما تحتاج إلى متطلبات أقل من الحمل السابق من الأجهزة الوظيفية للجسم و درجة أقل من التركيز أيضا وبالتالي درجة أقل من التعب، ويحتاج اللاعب لفترة طويلة نسبيا لاستعادة شفاءه من هذا الحمل<sup>1</sup>

و تقدر درجة الحمل الأقل من الأقصى بجوالي 90 إلى 75 من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله و التكرارات المناسبة له من 5 إلى 10 مرات.

### 1-2-4-3 الحمل المتوسط:

وتتميز هذه الدرجة من الحمل بدرجة متوسطة من حيث الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم، ويشعر اللاعب بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب وتقدر درجة الحمل في الحمل المتوسط بجوالي 75% إلى 50 من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، والتكرارات المناسبة لهذه الدرجة من الحمل تتراوح ما بين 10 إلى 15 مرة.

### 1-2-4-4 الحمل الخفيف:

في هذه الدرجة يكون العبء البدني الواقع على أجهزة جسم اللاعب يقل عن المتوسط ولا يتطلب درجة كبيرة من التركيز ويكاد اللاعب أن لا يشعر بتعب يذكر.

وتقدر درجة الحمل الخفيف بجوالي 50 إلى 35 من أقصى ما يتحمله اللاعب والتكرارات تتراوح ما بين 15 إلى 20 مرة.

### 1-2-4-5 الراحة الايجابية:

تتميز هذه الدرجة من الحمل بعبء بدني ووظيفي ضئيل وتكون معظم تمارينه من المشي والهرولة والجري الخفيف.

وتقدر درجة الحمل فيه بأقل من 30 من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله والتكرارات المناسبة في حلة تنفيذه ما بين 20 إلى 30 مرة. (33: 312)<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> إبراهيم حماد مفتي، موسوعة التعلم و التدريب في كرة القدم، مرجع سابق، ص 311.

<sup>2</sup> إبراهيم حماد مفتي، موسوعة التعلم و التدريب في كرة القدم، مرجع سابق، ص 312.

### 1-2-5 التحكم في درجات حمل التدريب:

#### 1-5-2-1 التحكم في درجة حمل التدريب من خلال التغيير في شدته:

##### 1-1-5-2-1 عن طريق التغيير في سرعة الأداء:

وأمثلة ذلك سرعة الجري، أو سرعة التمرير خلال تمرينات التحمل فان قلت السرعة انخفضت بالتالي درجة الحمل وإن زادت السرعة زادت درجة الحمل وهكذا، ونفس القول يمكن تطبيقه عند معدل الارتقاء وللدفاع أو الانطلاق للهجوم.

##### 1-1-5-2-1 التغيير في صعوبة الأداء البدني:

مثال ذلك درجة مراقبة المدافع للمهاجم خلال التدريب على خطط اللعب فإذا زادت أي كانت في صورة ضغط أصبح أكثر صعوبة، وإذا انخفضت أصبح الأداء البدني أقل صعوبة، إن نفس القول يمكن تطبيقه على مساحة أداء التمرين خلال تطبيق التمرينات المهارية والخطئية .

##### 1-1-5-2-1 التغيير في درجة المقاومة المستخدمة:

مثل زيادة أو تقليل الثقل أو درجة المقاومة في تمرينات القوة العضلية بأنواعها المختلفة.

##### 1-1-5-2-1 التغيير في مسارات الجري أو العوائق المطلوب التغلب عليها:

مثل زيادة أو نقصان عدد الحواجز وارتفاعها وتحديد التواءات المسارات خلال الأداء.

##### 1-2-5-2-1 التحكم في درجة الحمل من خلال التغيير في حجمه:

##### 1-2-5-2-1 التغيير في زمن أداء التمرين الواحد:

مثل زيادة أو نقصان زمن التمرين للتحمل فكلما زاد الزمن زاد الحمل وكلما قل الحمل.

##### 1-2-5-2-1 التغيير في عدد مرات تكرار الأداء:

مثل زيادة أو تقليل عدد مرات أداء تمرين تحمل أداء مهارة بالكرة لمدة ثانية فأداء مثل هذا التمرين لعدد 4 تكرارات يكون أصعب من تكراره مرتين وبالتالي تكون درجة حمل الداء أكبر

##### 1-3-5-2-1 التحكم في درجة الحمل من خلال التغيير في فترات الراحة البينية(كثافة الحمل):

نفس تمرين تحمل الأداء المهاري السابق بالكرة لزمن 50 ثانية إذا فرضنا أن زمن الراحة بين كل أداء وآخر 50 ثانية لعدد 3 تكرارات فان تقليل زمن الراحة ليصبح 25 ثانية تجعل درجة الحمل أعلى في حين زيادة زمن الراحة إلى 80 ثانية تجعل درجة الحمل أقل. ونفس القول ينطبق على زيادة أو تقليل زمن الراحة بين كل مجموعة تمرينات والمجموعة التي تليها.

إن التغيير في نوع الراحة ذاته من حيث كونها ايجابية أو سلبية تغير من درجة الحمل فالراحة الايجابية في حالة اختيار التمرينات بدقة تسهم في سرعة استعادة الشفاء<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> إبراهيم حماد مفتي، موسوعة التعلم و التدريب ، ص 313-314 .

خلاصة:

تتطلب لعبة كرة اليد القابلية على اللعب بشكل جيد، إذ تعتمد على أسس رئيسية هي الناحية المهارية والدنية إضافة إلى الإعداد الخططي والإعداد النفسي، وبذلك فهي عمل تربوي متكامل يهدف للوصول إلى المستويات العليا.

## تمهيد:

تتطلب لعبة كرة اليد العصرية مجموعة من الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي من الواجب أن يتمتع بها كل لاعب وذلك قصد تحقيق الأداء المتكامل للحركات والفنيات التي تتناسب ووضعيته داخل الميدان بشكل أحسن. ويمكن القول أن لعبة كرة اليد تعتمد على المؤهلات البدنية وعلى درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة، وان لعبة كرة اليد هي عبارة عن عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم بها اللاعب ويتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل، وعلى تخطيط المدرب في إعداد اللاعبين إعداد كامل من الناحية البدنية والمهارية.

## 1-2 متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية و المهارية:

### 1-1-2 المتطلبات البدنية:

كما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد إحدى الجوانب الهامة في حطة التدريب اليومي الأسبوعي الشهرية والسنوية فيرى كامل درويش أن كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني وان القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية الصفات البدنية.<sup>1</sup>

### 1-1-1-2 الإعداد البدني:

الإعداد البدني من أهم أركان التدريب التي يعتمد عليه في تنمية اللاعب سواء كان مبتدأ أو مقدا وهو من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية ويرى "عقيل الكاتب" أن الإعداد البدني هو تلك الإجراءات التي يضعها المدرب ليدرب عليها اللاعب كي يصل إلى قمة اللياقة البدنية التي تمكنه من أداء واجبه داخل الملعب بصورة جيدة.<sup>2</sup>

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص فالإعداد العام الغرض منه إعداد اللاعب من الناحية البدنية التي يجب أن يكون عليها اللاعب من تكامل واتزان في الجسم أما الإعداد الخاص فالغرض منه إعداد اللاعب بدنيا لإتقان ممارسة اللعبة.

ومنه نستنتج أنه حتى يمكن للاعب من اكتساب القدرة والتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في الملعب وحب عليه الاعتماد على جميع قدراته البدنية حتى يستطيع تحقيق النجاح، ولا يأتي ذلك إلا بعمل المدرب على تنمية الصفات البدنية الأساسية العامة للاعب من مرونة وتحمل وقوة وسرعة ورشاقة مع التركيز على الصفات البدنية الأساسية الخاصة والتي تتضمن تحمل القوة تحمل السرعة القوة المميزة بالسرعة.

### 1-1-1-1-2 التحمل:

يعتبر التحمل من الصفات البدنية الرئيسية وأهم عضو في مكونات الأداء البدني وغالبا ما يستعمل مصطلح التحمل للإشارة إلى الخاصية و الصفة التي يتطلبها الأداء الدائم أو المستمر أو الأداء المتكرر العمل ما أو نشاط ما لفترات طويلة.

ويقول عنه ماتيفيف " Matfevuv " أنه القدرة على مقاومة تعب أي نشاط لأطول فترة ممكنة (13: 125)

<sup>1</sup> سامي الصفار وآخرون، كرة القدم الجزء الأول، مرجع سابق، ص 22.

<sup>2</sup> قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، ص 79.

ويعرفه سميكير "Smiker" بإطالة الفترة التي يحتفظ بها الفرد وكفائة البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد الجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية<sup>1</sup>.

وعلى ضوء هذه التعارف يمكننا أن نعرفه بأنه مقاومة التعب لأطول فترة ممكنة.

#### 2-1-1-1-2 المرونة:

لصفة المرونة ارتباط وثيق بعناصر اللياقة البدنية الأخرى وهي تتعلق بمفاصل الجسم المختلفة وما تحويه السعة الحركية العالية، ويقول "أيوب ن يدرسون" مدرس مادة الطب الرياضي في كلية التربية البدنية بجامعة "كاليفورنيا" المرونة هي صفة ضرورية لأداء حركات بدنية واسعة المدى وبطريقة اقتصادية وطاقة أقل حجما<sup>2</sup>.

ويقول عنها "Matvier" أنها تتميز بالقوة والسرعة للجهاز الحركي ويعبر عنها Hère قدرة الرياضي على أداء حركات أكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل<sup>3</sup>. والمرونة هي تحريك مفاصل الجسم إلى أوسع مدى ممكن.

#### 2-1-1-1-2 السرعة:

تعتبر السرعة إحدى أهم عناصر اللياقة البدنية وإحدى المتطلبات البدنية التي يحتاجها الرياضي ويقول عنها أبوا لعلاء أحمد عبد الفتاح أنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقل زمن أو تعرف بأنه الحركات في الوحدة الزمنية<sup>4</sup>.

ويعرفها "لرسون ويكوم" بكونها قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة. وانطلاقاً من هذه التعارف يمكننا تعريفها بكونها أداء حركات متتالية في أقل زمن ممكن.

#### 2-1-1-1-2 الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من أهم الصفات البدنية ارتباطاً بالأداء الرياضي في الأنشطة والألعاب بصفة عامة حيث أنها ترتبط بالمواصفات والعناصر الأخرى للياقة البدنية في نواح متعددة كما أنها ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطاً وثيقاً. ويقول د/ مفتي "إبراهيم حماد" بأنها المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وإنسانية وتوقيت صحيح.

كما تعني أيضاً المقدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> عبد الفتاح الرمالي و محمد إبراهيم شحاتة، اللياقة و الصحة دار الفكر العربي القاهرة الطبعة الأولى، سنة 1991، ص 392.

<sup>2</sup> عبد العزيز فهمي، مبادئ الإحصاء ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، سنة 1994، ص 89.

<sup>3</sup> إبراهيم حماد مفتي، التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 137.

<sup>4</sup> عبد العلي النضيف قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص 11.



وتعني أيضا القدرة على تغيير الاتجاه في أثناء الحركة عند أو قريبا من أقصى سرعة<sup>2</sup>.  
وعلى ضوء هذا يمكن القول بأن الرشاقة الخاصة هي أداء الحركات بشكل ترافقي الخاصة بالنسبة للنشاط الرياضي التخصصي.

### 2-1-1-1-5 القوة:

يرى بعض العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى المراتب في البطولات الرياضية، كما أنها لها تأثير بدرجة كبيرة على تنمية الصفات البدنية كالسرعة والتحمل ويعرفها لرسون<sup>3</sup> بأنها مقدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة دفعة واحدة ضد مقاومة ما<sup>3</sup>.  
ويقول سامي الصفار<sup>4</sup> عن القوة بأنها إمكانية العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية والعمل الداخلي للعضلة المناسبة مع ذلك في حجم الجسم والمقطع العضلي له<sup>4</sup>.

### 2-1-2 المتطلبات المهارية:

يرى "كمال درويش" إن المتطلبات في كرة اليد تتضمن المهارة الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو ودونها وتعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل النتائج أثناء المباراة أو التدريب ويمكن تعلم وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري التي تهدف بالوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد<sup>5</sup>.

### 2-1-2-1 مسك الكرة:

بدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يحاول أو يصوب أو يمرر أو يسلم الكرة بطريقة صحيحة وان إجادة وتحسين كيفية مسك الكرة يجعل اللاعب يتصرف فيها بكل إتقان حسب ظروف معينة وتمسك الكرة باتخاذ وضع الأصابع مع راحة اليد الشكل الكروي وانتشار الأصابع وتباعدها مع التصاقها بالكرة عند الملامسة ومسك الكرة باليد الواحدة أو باليدين<sup>6</sup>.  
أ- الكف أسفل الكرة بمعنى حلها على الكف.

<sup>1</sup> أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، بدون سنة، ص 109 .

<sup>2</sup> محمد زيان عمر، البحث العلمي منهجه مكوناته، ديوان المطبوعات الجامعية الطبعة الرابعة، سنة 1983، ص 17.

<sup>3</sup> عقيل الكتاب، الكرة الطائرة دار الفكر العربي القاهرة سنة 1980، ص 60 .

<sup>4</sup> محمد مختار حنفي، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي الهرم القاهرة، سنة 1994، ص 25 .

<sup>5</sup> أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، مرجع سابق، ص 20.

<sup>6</sup> إبراهيم حماد مفتي، موسوعة التعلم و التدريب في كرة القدم، نفس المرجع، ص 22 .

ب- الكف خلف الكرة بمعنى مسكها بالأصابع دون شدتها براحة الكف وهي تناسب أصحاب الأصابع الطويلة<sup>1</sup>.

### 2-2-1-2 استقبال الكرة:

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن إضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يظهر إليها.

كما يجب على الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة التأمين على الكرة ويمنع المنافس من الاشتراك فيها أو يشنتها<sup>2</sup>.

### 2-2-1-3 تمرير الكرة:

التمرير مهارة أساسية تعتمد إلى حد بعيد على مقدار السيطرة على الكرة ودقة استلامها وإعادتها إلى اللاعب الآخر لإيصالها بأسرع ما يمكن إلى منطقة هدف الخصم وذلك باستخدام أقصر طريقة وأسرعها وأحسن وضع في هذا الخصوص أي إيصال الكرة إلى الزميل في اللحظة و المكان المناسبين لتحقيق إصابة هدف الخصم<sup>3</sup>.

وهناك عدة أنواع من التمريرات منها:

### 2-2-1-3-1 التمريرة من فوق الرأس:

تؤدي هذه التمريرة بمسك الكرة بالأصابع مفتوحة بيد واحدة وبدون شد كبير وترتفع فوق الرأس بحيث يكون العضو المساعد زاوية قائمة عند مفصل المرفق وتسحب الكرة للخلف للأعلى حيث تمتد الذراع الرامية عاليا ويتم رمي الكرة بحركة مشابهة للضرب بالوسط حيث يتركز اللاعب على القدم المعاكسة وتمتد الذراع الرامية أمام.

### 2-2-1-3-2 التمريرة المرتدة:

تم هذه التمريرة من فوق الرأس تقريبا لكن يتم توجيه الكرة نحو الأرض لترتد منها إلى الزميل وأن أفضل مكان لتلامس الكرة بالأرض هو أقرب مكان إلى قدم المنافس عن قدمي الزميل المستلم.

### 2-2-1-3-3 التمرير من الوثب:

يرى "كمال عاف" أنها تعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ الجيدة لإرسال الكرة في أعلى نقطة عند القفز<sup>4</sup>.

### 2-2-1-4 الشطيط:

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسين، اللياقة البدنية و مكوناتها، دار الفكر العربي القاهرة الطبعة الثانية، سنة 1997، ص 09.

<sup>2</sup> كمال عارف طاهر و سعد محسن إسماعيل، كرة اليد دار الكتاب للطباعة و النشر جامعة الموصل بغداد، سنة 1986، ص 89.

<sup>3</sup> عبد الحفيظ مقدم، مرجع سابق، ص 169.

<sup>4</sup> كمال درويش و آخرون، الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة القدم بمركز الكتاب للنشر؛ مصر، سنة 1998، ص 97.

يعبر Horstkusler " التنظيط من أهم المهارات الأساسية لكرة اليد ويعبر الجزء الأول من عملية المحاورة بحيث يؤدي تنظيط الكرة بيد واحدة أو باليدين ولكن بالتتابع من الساعد ومفصل الرسغ حيث يميل الجسم قليلا إلى الأمام مع ثني الركبتين بارتقاء ونكون الذراع موازية للأرض و الأصابع مرتحية تماما بحيث تلامس الكرة وتدفعها وتوجهها مع ملاحظة متابعة الكرة في اتجاهها الأسفل دون ضربها عند ارتدادها من الأرض وتتم عملية التنظيط أمام وخارج القدم المماثلة لليد التي يقوم بها التنظيط وبالنظر إلى الأمام<sup>1</sup>.

## 2-1-2-5 التصويب:

يعتبر التصويب كلقطة النهائية لكل القطات الفردية والجماعية في الهجوم ولها قواعد يجب أن تتبعها ونعمل بها مهما كانت القيمة الفردية أو الجماعية للفريق<sup>2</sup>.

لذا من الأفضل للمهاجم أن يعرف ويطبق عدد كبير من أنواع التصويبات لكي تكون لدينا سهولة والتألق مع شتى الوضعيات و لرفع فعالية التصويب تعتمد على التدريب المتواصل في أوضاع تشابه مجريات المقابلة وفي مرحلة التصويب اللاعب يجب أن يعرف:

- حركات و الحركات التي يقوم بها الحارس.
- موضع وكيفية لتحرك المدافعين .
- التصويب هو بمثابة خاتمة للقطات متتابعة ولعلاقات معقدة للاعبين.
- معتمد على قاعدة كلود بيار" أن التصويب يمثل الوقت ذو أهمية قسوا في اللعب وهي لقطة حاسمة في نجاح الهجوم"

وهناك عدة طرق في التصويب تعتمد على:

- موقع المهاجم في اللعب.
  - موقع المدافعين بالنسبة للمهاجم "في الأمام أو الجانب".
- والمطلوب يكون:

- إما أيسر يلعب يمين أو يسار.

- إما أيمن يلعب يمين أو يسار.

وهناك عدة أنواع من التصويبات مثل التصويب بالارتقاء التصويب من الجري التصويب بالارتكاز.

<sup>1</sup> منير جرحس إبراهيم ، كرة اليد للجميع دار الفكر العربي الطبعة الرابعة، سنة 1994، ص 2 .

<sup>2</sup> وديع التكويني، الأعداد التدني للنساء دار الكتاب للطباعة و النشر جامعة الموصل بغداد، سنة 1986 ، ص 201.

## 2-1-2-1-5-1 أنواع التصويب في كرة اليد:

### 2-1-2-1-5-1-2 التصويب بالارتقاء إلى الجهة المعاكسة:

بعد الارتكاز الجيد مع الرجل الهجومية مثله مثل التصويب أرمحي على ارتفاع الرأس ثم يبدأ الارتقاء الجانبي ويكون الجسم المدد وفي وقت معيني بدأ الجزء العلوي للجسم في وضعية موازية للأرض تقريبا وفي هذه الحالة تقابل الأرض بالصدر ويكون الظهر في الناحية المعاكسة لكي نضمن استقبال جيد على الأرض وذلك للحصول على زاوية مناسبة للتصويب الجيد.

### 2-1-2-1-5-1-2 Foulet: التصويب بالجري:

يستعمل هذا النوع من التصويب بكثرة أثناء الهجوم المضاد لمفاجأة حارس المرمى مستعملا سرعة التنفيذ وقوة التصويب وفعالية هذا النوع من التصويب يتوقف إذا اللاعب صوب الكرة وترك الجسم يتبع حركة الكرة أي اتجاه الكرة.

إنجاز هذا النوع من التصويب سريع يخلق مشاكل لحارس المرمى بفضل التصويب بالارتقاء أحيانا خلال هجوم مضاد.

أثناء القيام بهذه التصوية الذراع يوضع وراء الكتف واليد تطلق بطريقة قصيرة وسريعة والذي يدفع الكرة بسرعة لمفاجأة الحارس<sup>1</sup>.

### 2-1-2-1-5-1-3 التصويب بالارتكاز:

وهو التصويب الأكثر قوة من حيث ترابط كل القوى الحركية ويسمى أيضا بالتصويب "jovialité" أو التصويب باليد المسلحة بحيث أيضا إلى المرمى الكرة أبعد مكان ممكن يعتبر هذا النوع من التصويب كقاعة للتدريب الخاصة للتصويب لفعاليته وقيمه بالارتكاز، تتعلق بسرعة تحقيقها وزمن ترك اليد للكرة والقفزة الأولى بوزن ثلاثة أوقات ووزن الجسم ملقى كله على الرجل اليمنى، الكتف الأيمن مائل قليلا نحو الخلف بينما اليد المصوبة مقوسة في تواصل دائم مع الكتف أعلى الكتف يتقوس الظهر ويتبين لنا أنه جاهز للتصويب، القفزة الثانية على وزن ثلاثة أوقات. الرمية ذاتها تبدأ لانتصاب، واستواء الرجل اليمنى الورك الأيمن يقدم إلى الأمام بمساعدة الرجل اليسار الرامي موجود في وضعية ضغط قوية ومحكمة ( وضعية الثبوت القفزة الثالثة على وزن ثلاث أوقات ) من خلال هذه الوضعية المقوسة للجسم يكون التقدم السريع النشاط الديناميكي للكرة بمقربة من الرأس مع حركة قوية لليد وأصابع اندفاع .

<sup>1</sup> وديع التكويني، مرجع سابق، ص 209.

الجسم يستدرك بالرجل اليمنى ويجب مراعاة ما يلي:

- الجري الركض المتوازن ومتابعة على وزن ثلاث أوقات.
- إلقاء وزن الجسم إلى ما خلف الكرة حركة ليس بها رمية قوية.
- القفزة الثالثة يجب أن تكون قفزة الثبوت إذا أردنا الحصول على حركة مثلي لكل جسم.
- وزن الجسم يجب أن يوجه ناحية الرمية قدر الامكان فوق الرجل الضاغطة.
- لا نستطيع الحصول على رمية جيدة إلا إذا كانت اليد موضوعة وراء الكرة.
- يجب أن تكون الكرة موضوعة كلياً داخل اليد حيث حين ترمى تكون اليد بوضعية كأس.
- ولإشارة فان هذا النوع من التصويب بدون ارتكاز يؤدي على المستويات التالية:
- على مستوى اليد والكتف.
- على مستوى الحوض والرمية.
- مع ثني الجذع جانباً منحني.

#### 2-1-2-5-1-4 التصويب بالارتقاء العالي:

يتم هذا النوع من التصويب بعد جري سليم وارتقاء جيد على الرجل الهجومية، وقذف الكرة أثناء المرحلة للارتقاء، ويجب التركيز الجيد.

الارتقاء الجيد للجري والذي يتم على ثلاث أوقات والذي يكون فردي العدد يعني يسار يمين يسار) بالنسبة للقاذف باليد اليمنى، والعكس بالنسبة للقاذف باليد اليسرى.

يكون مركز ثقل الجسم كله على الرجل الهجومية رجل الارتكاز أثناء الارتقاء وعند بداية إيقاع الجري ذو ثلاث أوقات، تبدأ في تحريك ذراع القذف نحو الخلف وأثناء مرحلة الارتقاء الديناميكي يبدأ الذراع في الحركة النهائية قبل القذف ولا يتم ذلك إلا في قمة الارتقاء مع التركيز على شيء خفيف للرجل الثانية<sup>1</sup>.

#### 2-1-2-5-1-4 مبادئ التصويب بالارتقاء:

- يجب أن يكون الارتكاز قوي وجيد لكي يكون الارتقاء عالي.
- السرعة عند القيام بالقذف.
- يجب أن تكون اليد القاذفة وراء الكرة.
- يجب مرافقة الكرة إلى أبعد مكان تستطيع اليد القاذفة مرافقتها.

<sup>1</sup> وديع التكويني، مرجع سابق، ص 209.



## 2-2 الإعداد المهاري:

### 1-2-2 مفهوم الأعداد المهاري:

الإعداد المهاري يعرفه لدكتور "مفتي ابراهيم حماد" بأنه كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين /اللاعبات أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى موصفات الآلية والدقة والإنسانية والدفاعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد<sup>1</sup>

### 2-2-2 مراحل الإعداد المهاري:

من المفهوم السابق ينضح إن الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد النهاري إذ لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضحة في التعريف بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير ريفية المستوى.

وفيما يلي نوضح كل مرحلة من هذه المراحل الثلاث:

### 2-2-2-1 مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية:

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد أساسا على سلامة الشرح ومشاهدة النموذج أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور النماذج المختلفة حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور واستيعابها أسرع ويجب أن يكون الشرح اللفظي واضحا مناسب مع المستوى الفكري للاعبين ويجب ملاحظة تبسيط المواقف حتى يمكن اللاعبين من استيعاب المهارات<sup>2</sup>.

### 2-2-2-2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية:

وهي مرحلة تطوير كافة الأداء المهاري للوصول إلى أعلى درجات الآلية والدقة الإنسانية والاقتصاد في الجهد المبذول معناه تنظيم عمل القوى الداخلية لتنسجم مع القوى الخارجية فتتجنب فيها الحركات الزائدة ولهذا يصبح التوافق والتنظيم ينسجمان والقوى المستعملة<sup>3</sup>.

ومن هنا يمكن القول أن المطلب الأساسي والرئيسي لهذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء إلى أعلى مستوى حال من الأخطاء حيث تدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانيات اللاعبين ومستواهم الفني.

<sup>1</sup> أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، مرجع سابق 1994، ص 103 .

<sup>2</sup> عمار بوحوش و محمد البياتي، منهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية ، سنة 1995 ، ص 35.

<sup>3</sup> فايز فهمي، التربية الرياضية الحديثة دار الأطلس للمدارس و النشر ، سنة 1985، ص 60 .

### 2-2-3-2-3 مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة

- تتميز هذه المرحلة بارتفاع في مستوى الأداء ويتصف بالسيطرة والتوافق والانسجام ويرى "علاوي عن المهارة خمس خطوات رئيسية تستخدم في التعليم بهدف إتقان المهارة الحركية وهي:
- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة والثابتة.
  - تثبيت المهارة الحركية من خلال تغيير الاشتراطات والعوامل المحيطة بالأداء.
  - تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء واستخدام القوة.
  - تثبيت المهارة الحركية تحت ظروف تتميز بالصعوبة.
  - أداء المهارة الحركية في المنافسات التدريبية<sup>1</sup>.

تهدف هذه المرحلة إلى الوصول بالألعاب إلى أداء المهارة بصورة آلية وذلك بالتكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة وبعد أن يكتسب اللاعبون التوافق الجيد يصبحوا قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيمًا وإنسانيًا ويستطيع المدرب الاستفادة التجريبية لاكتشاف عيوب أداء المهارة الحركية التي تظهر خلال مراحل التعلم والتدريب عليها.

وفي هذه المرحلة تتم عملية تثبيت وتعميق فهم الحركات التي تم تعلمها وذلك عن طريق تصحيح الحركة والتدريب عليها مع ملاحظة أن يكون ذلك تحت ظروف مقارنة لظروف المسابقات بصورة أساسية ونصل في هذه المرحلة إلى أن يتم الأداء الحركي بطريقة آلية وهذا يعني أن لا يحتاج المدرب إلى تركيز اهتمامه على مسار الحركة بأيّة صورة وإنما يوجد في هذه الحالة كل تركيزه وطاقته إلى المركز التي يتحصل اللاعبون الآخرون سواء من أفراد فريقه أو فريق المنافس ويتم في هذه المرحلة القدرة على إيجاد فن الأداء تحت الظروف المتغيرة التي ينبغي أن تكون مشاهجة بقدر الامكان بظروف المسابقات بطريقة صحيحة .

### 2-2-3-2-3 طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد الحديثة:

كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداء في تفاعل مستمر وغير منقطع لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة الحركات المندمجة والمترابطة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق الهدف معتمدا في ذلك على قدراته

<sup>1</sup> قيس ناجي عبد الجبار و أحمد بسطوسي ، الاختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي؛ المكتبة الوطنية؛ بغداد سنة 1987 ، ص 134 .



وصلاحياته البدنية وكذلك مهارته وحالته النفسية والعقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية<sup>1</sup>.

### 2-2-4 إتقان الأداء المهاري في كرة اليد الحديثة:

كثيرا من الصلاحيات البدنية المرتبطة بالأداء تنخفض درجتها عند الانقطاع عن التدريب لمدة ما بين 6-8 أيام وكذلك تتأثر خطط اللعب حيث أنها يمكن تنسى أو تتلاشى بمرور الوقت أو تظهر خطط بديلة مؤثرة وتحل محل الخطط الجديدة ولكن الذي لا يزول بسهولة هو المهارة الخاصة للعبة حيث أنها عندما يكتسبها اللاعب ويتقنها يكون من الصعب زوالها.<sup>2</sup>

### 2-2-5 علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

تعتبر الصفات البدنية من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب الجيد حيث أن اللاعب الغير معد بدنيا يظهر عليه الضعف والنقص من الناحية الفنية وعلى العكس فاللاعب المعد بدنيا تراه متقنا لمهارات اللعبة فهذا اللاعب المتمكن مها ربا وبدون إعداد بدني عالي لا يستطيع بلوغ هدفه .

<sup>1</sup> كمال عارف طاهر و سعد محسن إسماعيل، مرجع سابق ، ص 86 .

<sup>2</sup> كمال عبد الحليم و زينب فهمي ، كرة اليد للناشئين دار الفكر العربي، سنة 1997، ص 226 .

خلاصة:

إن الارتقاء بالمستوى المهاري يكون منسجما مع مستوى اللاعبين بدنيا لأن درجة صعوبة التمارين وأنواعها تعتمد على المستوى البدني للاعبين كما يجب التدريب على المهارات الأساسية وفق طرق ومراحل مختلفة

## تمهيد

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا فمن خلال هذه الفترة - المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم التلميذ في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين أو اللاعبين الممارسين للنشاط البدني والرياضي.

### 1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفى لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد.

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها "عبد العالي الجسيماني" بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات.<sup>1</sup>

### 2- تعريف المراهقة:

#### 2-1- المعنى اللغوي:

يعرفها البهي السيد: "المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج".<sup>2</sup>

#### 2-2- المعنى الاصطلاحي:

يقول مصطفى فهمي: "إن كلمة مراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني Adolere ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والإنفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية وإكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج".<sup>3</sup>

### 3- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة :

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد يرى Lehalle أنّ المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع وتبدأ من إثني عشر سنة إلى العشرون (12-20) سنة، وهي تحديرات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها

<sup>1</sup> عبد العالي الجسيماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء للعلوم، لبنان، 1994، ص 195.

<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص 257.

<sup>3</sup> - مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189.

تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل.<sup>1</sup>

كما يرى أيضا Sillamy أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحويلات الجسمية والنفسية تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية.<sup>2</sup> من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

#### 4- تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجينات والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحددها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر.<sup>3</sup>

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام:

#### 4-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

<sup>1</sup> - LEhalle.h,psychologie des l'adolescent ,sans ed,1985.p13.

<sup>2</sup> - SILLAMY.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes.1983. p14.

<sup>3</sup> - أحمد عزت راجح ، مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، 1945 ، ص 09.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.<sup>1</sup>

#### 4-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة:

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسيمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

#### 4-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسيمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.<sup>2</sup>

#### 5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

##### 5-1- النمو الجسيمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسيمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عن الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.<sup>3</sup>

##### 5-2- النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإن احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط1 ، 1995 ، ص252-263.

<sup>2</sup> - حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 289-352.

<sup>3</sup> - عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 ، ص 74.

الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي<sup>1</sup>، الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.

### 5-3- النمو النفسي :

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بشرة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق، مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي<sup>2</sup>:

1- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.

2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.

3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.

4- عواطف وطنية، دينية وجنسية.

5- أفكار مستحدثة وحديثة.

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.<sup>3</sup>

### 5-4- النمو الاجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح ، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة .

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس

<sup>1</sup> - ابراهيم حمادة مفتي ، مرجع سابق، ص 121 .

<sup>2</sup> - توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط 1، بيروت ، لبنان ، 2000، ص 91 .

<sup>3</sup> - محمود كاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1991 ، ص 166.

الآخر نحو شخصه مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله.<sup>1</sup>

كما يرى البعض أن: " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره، والمصغي له ".<sup>2</sup>

### 5-5- النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم مجرد كمن تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة.<sup>3</sup>

كما يلاحظ أنّ المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي إلى حب الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.

### 5-6- النمو الوظيفي:

في هذا الجانب، الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم<sup>3</sup>.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم<sup>3</sup>، وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - توما جورج خوري ، مرجع سابق، ص 111.

<sup>2</sup> - بولسر و آخرون ، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة عبد العزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، ط1، الكويت ،1976، ص 428.

<sup>3</sup> - أنوف ويتج ، مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ،1994، ص 50.

<sup>4</sup> - حسن حسنين قاسم ، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط1، دار الحكمة ، جامعة بغداد،1990، ص98- 99.



كما يؤكد كل من "شريكين" و"دسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.<sup>1</sup>

### 5-7- النمو الحركي :

تعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن"، "هامبورجر" و"مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن "ماتييف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بثبيتها.<sup>2</sup>

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجاً في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية، والموهوبين من ناحية أخرى وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثباتاً واستقراراً حركياً في نهايتها.<sup>3</sup>

### 5-8- النمو الانفعالي:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:<sup>4</sup>

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأنفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.

1 - عنايات محمد أحمد فرج ، مرجع سابق ، ص 70 .

2 - عنايات محمد أحمد فرج ، مرجع سابق ، ص 71 .

3 - أحمد بسطويسي ، أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996 ، ص 185 .

4 - أحمد بسطويسي ، نفس المرجع ، ص 177 - 183 .

- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.

### 5-9- النمو الجنسي :

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البسيكولوجية في هذه المرحلة. عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على نضج الصفات الجنسية الأولى. أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.<sup>1</sup>

### 6- حاجيات المراهق:

يعتبر كمال دسوقي " أن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها: الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب ففي سبيل المثال البقاء وحاجات إجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية.<sup>2</sup> أما فاخر عاقل فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال والراشدين ونفس حاجاته الإجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها ومعناها ".

### 6-1- الحاجة للمكانة:

يقول فاخر عاقل: "يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته ويتميز بمكان الراشدين وأن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، مصر ، 2000، ص213.

<sup>2</sup> - كمال دسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية ، سنة 1979 ، ص 221.

الرياضي خاصة عند فوزه، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يُشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية.<sup>1</sup>

### 6-2- الحاجة للاستقلال:

يقول فاخر عاقل "أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء."<sup>2</sup>

فالمراهق قد يحقق استقلالته عن طريق ممارسته للرياضة، إذ أن هذه الاستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلّى عن قيود الأهل.

### 6-3- الحاجة الجنسية :

نادى Freud وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلهام جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي.<sup>3</sup>

- الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج، أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين منهم Freud - winicolt يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية لبيدوية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها، وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة، وبعض الهوايات كالموسيقى.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، سنة 1982، ص 118.

<sup>2</sup> - فاخر عاقل، نفس المرجع، ص 119.

<sup>3</sup> - كمال دسوقي، مرجع سابق، ص 134.

<sup>4</sup> - فاخر عاقل، مرجع سابق، ص 120.

## 6-4- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :

تقول عواطف أبو العلى "إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء. "

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة.<sup>1</sup> بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء.

## 6-5- الحاجة للعطف والحنان :

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد، وأنه مرغوب فيه لذاته، وأنه موضع حب واعتزاز، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق، وتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين.<sup>2</sup>

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم، قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به.

<sup>1</sup> - عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار النهضة ، القاهرة ، بدون سنة ، ص 138.

<sup>2</sup> - كمال دسوقي ، مرجع سابق ، ص 138.

### 6-6- الحاجة للنشاط والراحة :

يرى كمال الدسوقي " أن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحسّ العادية أي الظاهرة كالعين مثلاً، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف.<sup>1</sup>"

كما يؤكد أيضاً أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " أن المراهق في حاجة إلى تفريغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلاّ أن النشاط إلى الحركة يقابلها السكون والراحة، فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لاطراد النمو. "إنّ فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموماً عنيداً، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها.<sup>2</sup>"

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح، بشرط ألاّ يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده ".

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقاً.

### 7- أشكال من المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

#### 7-1- المراهقة المتوافقة: من سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - كمال دسوقي ، مرجع سابق ، ص 121.

<sup>2</sup> - عواطف أبو العلاء ، مرجع سابق، ص 56.

<sup>3</sup> - محمود حسن ، الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1981 ، ص 24.

### العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة: 7-1-1-

- المعاملة الأسرية السَّميحة التي تتم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعده في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.<sup>1</sup>
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته .
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة، وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- شغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، تزد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

### 7-2- المراهقة المنطوية: من سماتها ما يلي:

- الانطواء: هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي التي تُحدث للشخص خجلاً وانطواءً.<sup>2</sup>
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

### 7-2-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها: تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل العقاب القاسي.....الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.

<sup>1</sup> - رابح تركي ، أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، 1990 ، ص 173 .

<sup>2</sup> - يوسف ميخائيل أسعد ، رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، ص 160 .

- عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

### 7-3- المراهقة العدوانية (المتمردة): من سماتها:

- التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية، مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية... إلخ.<sup>1</sup>
- العناد: هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصبوغ، والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.<sup>2</sup>
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

### 7-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
- بلوغ الذروة في سوء التوافق.
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

### 7-4-1- العوامل المؤثرة فيها:

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.
  - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية... إلخ
  - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
  - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم، وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.
- هذا فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة يسمح بتعديله.

<sup>1</sup> - عبد الغني الديدي ، ظواهر المراهق وخفاياه ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، 1995 ، ص 153.

<sup>2</sup> - يوسف ميخائيل أسعد، مرجع سابق، ص 157.

- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق السواء<sup>1</sup>.

### 8- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية، وتكتسي المراهقة أهمية كونها<sup>2</sup>:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة "رياضات المستويات العالية".

- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

### 9- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره، فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأنجح منهج لذلك هو تكييف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق ، ص 440.

<sup>2</sup> - أحمد بسطويسي ، مرجع سابق ، ص 187 - 188.



التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

- إعطاء المراهق نوعاً من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلاً .

- التقليل من الأوامر والنواهي .

- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - معروف رزيق ، خطايا المراهقة ، دار الفكر ، ط2 ، دمشق ، 1986 ، ص 15.

## خلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة نستطيع القول بشكل عام بأن مرحلة المراهقة تُعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظراً لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية، نفسية اجتماعية، حركية بدنية.... إلخ

هذه التحولات إذا حُسُن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال، أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فرداً فعالاً ومنتجاً في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى العكس من ذلك تماماً؛ فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته، وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلاً إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة.

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة ولو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم، وأردنا أن نلقي الضوء ولو بالقليل عن هذه الفترة، والتي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء والمربين والمدرسين، من حيث أسلوب التعامل، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه والاستغلال العقلائي والموزون لإمكانياته وطاقاته وقدراته، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا، ومحاولة صقل وتطوير مواهبه وتوجهاته حسب ميوله ورغباته الذاتية والشخصية.

وفي الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت واستغلت بشكل إيجابي، وجد الفرد نفسه راشداً من دون مشاكل تعيقه، أما إذا فشلت وأهملت؛ فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة، ولا تفكير سليم، ويجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة والابتعاد، أو إما الانحراف.

تمهيد:

تعتمد الدراسات العلمية في تناول الظواهر والتشكيلات البحثية بصورة كبيرة على الجانب التطبيقي، وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات الملائمة للترجمة المتعلقة بالبيانات.

ولذلك في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، فكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى موضوعيته العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية

### 1-1- منهج البحث :

يعرفه " عمار بوحوش " ومحمود محمد بينا بت " على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض علينا استخدام المنهجان المسحي والتجريبي والتي من الممكن الحصول بواسطتها على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية.

فالمسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة وفي مكان معين وتحت ظروف طبيعية وليست صناعية كما الحال في التجريب

وتمثل استخدامنا للمنهج المسحي من خلال الاستبيان المقدم للمدربين لكرة اليد لفرق البطولة الولائية من ولاية تسمسيلت والمقابلات الشخصية مع خبراء ومختصين ( أساتذة ودكاترة ومدربين) في مجال التدريب الرياضي. لغرض تقويم الاستمارة الإستبائية وكذا بطارية الاختبارات لمهارة التصويب بالارتقاء ومناقشتهم حول الوحدات التدريبية المعدة.

كما استخدم المنهج التدريبي لقياس الوحدات التدريبية لكرة اليد التي طبقت على عينة البحث التجريبية ومحاولة معرفة أثر هذه الوحدات التدريبية على تعلم صفة وتنمية مهارة التصويب بالارتقاء بالإضافة إلى المهارات الأساسية والصفات البدنية لعينة البحث التجريبية مقارنة بعينة الضابطة التي طبق عليها الأسلوب التقليدي في التعلم والتدريب.

### 1-2 مجتمع وعينة البحث:

"يقول عبد العزيز فهمي هيكل " أن عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة لتمثيل لصفات هذا المجتمع وشملت عينات البحث التالي:

\* عينة المنهج الوصفي التي شملت 10 مدربين معتمدين بالبطولة الولائية لكرة اليد صنف أقل من 15 سنة ثم اختيارهم بطريقة مقصودة وزعت عليهم استمارات الاستبائية.

\* عينة البحث التجريبي شملت (43) لاعبا من مجتمع عينة البحث الذي ينشطون في البطولة الولائية تسمسيلت وقد صنفت العينات إلى ثلاث متجانسة حيث شملت عينة البحث الاستطلاعية والعينة التجريبية والأخرى ضابطة من الفرق الرياضية التالية:

- العينة التجريبية 14 لاعبا من فريق ترجي عماري .

- العينة الضابطة 14 لاعبا من فريق بلدية برج بونعامة .

- العينة الاستطلاعية فريق بلدية لرجام.

### 1-3 أدوات البحث:

استخدام الباحثون في دراستهم الوسائل والدراسات التالية:

- المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية مع أساتذة ودكاترة في التربية البدنية والرياضية ومدربين في كرة اليد.
- استمارة استبائية عرضت على جميع المدربين للبطولة الولائية لفريق أشبال لولاية تسمسيلت .
- الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالتصويب بالارتقاء.

### 1-3-1 الوسائل البيداغوجية :

كرات اليد ، شوا خص ميقاتية ، شريط ديكا متر ، صافرة ، ملاعب كرة اليد القانونية مقاعد سويدية قطع قماش .

- الوسائل الإحصائية (آلة حاسبة من نوع )

### 1-4 مواصفات الاستمارة الاستبائية:

بعد صيانة الاستمارة لاعتمادها في مساعدة حل مشكلة البحث ثم تقويمها موضوعيا بالاعتماد على جملة من المصادر وعرضها من قبل خبراء ومعنيين في مجال البحث.

### 1-5 مجال البحث:

\*1-5-1 المجال البشري: شملت عينة البحث في الدراسة المسحية 10 مدربين وهي تمثل نسبة مئوية قدرها 80% من مجتمع العينة.

وشملت عينة البحث التجريبية على 28 لاعبا سبق وأن قمنا باختبارهم من قبل المدربين بمزاولة تدريب كرة اليد وهي تمثل نسبة مئوية قدرها 20% من المجتمع الكلي لعينة البحث لولاية تسمسيلت تتراوح أعمارهم من 13 إلى 15 سنة.

### 1-5-2 المجال الزمني:

أجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2017/02/01 – 2017/02/15 وتضمنت إعداد الاستمارة ثم عرضها وإخضاعها إلى آراء ومقترحات المعنيين من أساتذة ودكاترة ومدربين ثم وزعت وجمعت

ومن ثم إجراء الاختبارات التجريبية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين بداية مارس وأواسط أبريل والجدول رقم: 01 يوضح المجال الإجرائي الزمني:

الاختبارات البعيدة	الاختبارات القبلية	التوقيت	عينة البحث
2017/04/17	2017/03/02	16:30 سا - 18 سا	المجموعة التجريبية
2017/04/20	2017/03/08	16:30 سا - 18	المجموعة الضابطة

- الجدول رقم 01 يوضح المجال الزمني لإجراء الاختبارات التجريبية.

### 1-5-3 المجال المكاني:

وزعت الاستمارة الاستبائية على المدربين في أماكن تدريباتهم بمختلف بلديات ولاية تسميلت .  
أجريت جميع الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالتصويب بالارتقاء بالإضافة إلى اختبارات أخرى خاصة بمستوى اللاعبين في الجوانب الأخرى.  
وتطبيق الوحدات التدريبية بالملاعب التالية:

- قاعة عماري.

- قاعة لرجام .

- قاعة برج بونعامة .

### 1-6 التجربة الاستطلاعية:

من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيق للطرق العلمية المتبعة كان لابد للباحثين من إجراء تجربة استطلاعية، وبناءً على ذلك تم اختبار بلدية لرجام . وذلك من أجل تطبيق الاختبارات التي أجريت من قبل الباحثين بعد المصادقة عليها من قبل بعض الدكاترة وكانت بدايتها من 2017/02/11 وأعيدت في 2017/02/18 حيث كان الغرض منها مايلي:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجهها لباحث.

- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات.

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

- مدى تناسب اختبارات لعينة البحث.

7-1 الأسس العلمية للاختبارات:

1-7-1 ثبات الاختبار:

ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأطراف وفي نفس الوقت ( 34، 152)

منه نستنتج عند إجراء الباحث الاختبار الأول على عينة ثم أعيد هذا الاختبار بعد أسبوع تحت الظروف استلزم تحقيق نفس النتائج، وثبات الاختبار قام الباحثون باستخدام معامل الارتباط البسيط وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حورية (13).  
وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0,49) هذا ما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات كما هو موضح في الجدول (02)

2-7-1 صدق الاختبارات:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية الذي يقاس بحسب الجذر التربيعي لمعامل الثبات اختبار وقد ثبت بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية كما هو موضح في الجدولين.

\*1-7-3 موضوعية الاختبارات:

إن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبارات ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل مختبرين عن تطبيقه.

معامل الصدق		معامل الارتباط	معامل الارتباط بيرسون الحركية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
0,99	0,99						1 قفز بدون تأهب (بضم القدمين)
0,97	0,96	0,49	0,05	ن - 1	14		قفز ثلاثي بدون تأهب (بضم القدمين)
0,97	0,95				13		3 قفز ثلاثي على قدم واحدة

0,94	0,89					4 قياس الدقة
------	------	--	--	--	--	--------------

الجدول رقم (02): يبين معامل الثبات والصدق لبطارية الاختبارات

1-8 مواصفات مفردات الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء:

الاختبار الأول: القفز بدون تأهب وبضم القدمين.

الغرض من الاختبار الأول: قياس القوة الانفجارية للقدمين أي قوة الدفع بالقدمين للجسم نحوي الأمام.

الأدوات: مساحة من الملعب رسم بداية القفز بالطباشير زائد ديكامتر

الإجراءات: الوقوف عند نقطة البداية على أصابع القدمين والقفز بضمهما المراد قياسه هو مسافة القفز وحدة القياس المتر .

من البداية حتى النهاية ( من آخر جزء من الجسم أو الحافر )

حساب الدرجات:

تعطى محاولتين ويسجل أحسن محاولة.

الاختبار الثاني: القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين.

الغرض من الاختبار الثاني: قياس القوة الانفجارية للقدمين أي قوة الدفع بالقدمين للجسم نحو الأمام.

الأدوات: مساحة من الملعب رسم بداية القفز بالطباشير ديكا متر .

الإجراءات: الوقوف عند البداية على أصابع القدمين وبضمهم والقفز على 3 فترات. المراد قياسه هو المسافة من البداية حتى النهاية ( آخر جزء من الجسم أو الحافر ) وحدة القياس المتر.

حساب الدرجات :

تعطى للاعب محاولتين وتحسب له أحسن محاولة.

الاختبار الثالث: قفز ثلاثي ( على قدم واحدة )

الغرض من الاختبار الثالث: قياس القوة الانفجارية للقدمين أي قوة الدفع بالقدمين للجسم نحو الأمام.

الأدوات : مساحة من الملعب رسم بداية القفز بالطباشير ديكا متر

الإجراءات: أصابع القدمين التي تقوم بالقفز تكون في خط الانطلاق وحدة القياس المتر .

حساب الدرجات: محاولتين تحسب الأفضل

الانطلاق: شمال يمين شمال... وصول



يمين شمال يمين... وصول

الوصول أو السقوط يكون دائما بكلتا القدمين المسافة بين الانطلاق وخط الوصول هي التي تحسب تأخذ أحسن مسافة بعد 3 محاولات .

لكشف القدرات الخاصة وأيضا القدرات الفنية والخططية هناك تمارين يمكن اختبارها شرط أن تكون من عناصر لعبة كرة اليد.

الاختبار الرابع: قياسات الدقة.

الغرض من الاختبار الرابع: هو قياس مدى دقة التصويب.

الأدوات: الحبل المطاطي قائمين من الخشب.

الإجراءات: يقسم المرمى إلى 06 خانات ترقم خانات الزوايا الأربعة من 1 إلى 4 وضع قائمين متوازيين مع تعليق حبل مطاطي في أعلى كل قائم.

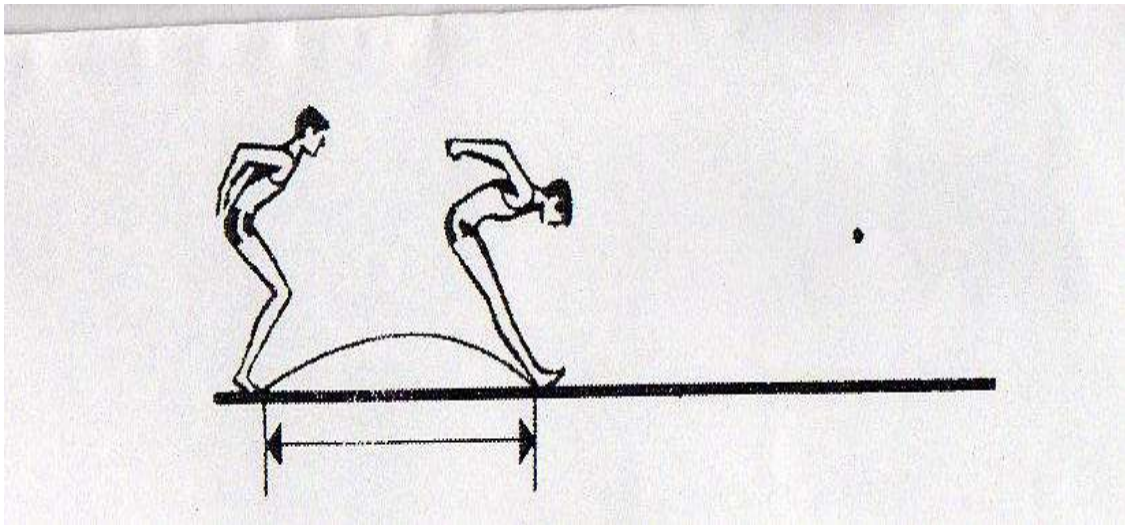
يكون الحبل على حسب الوسط الحسابي لطول اللاعبين.

والمطلوب منه تصويب الكرة فوق الحبل نحوى الخانات المرقمة.

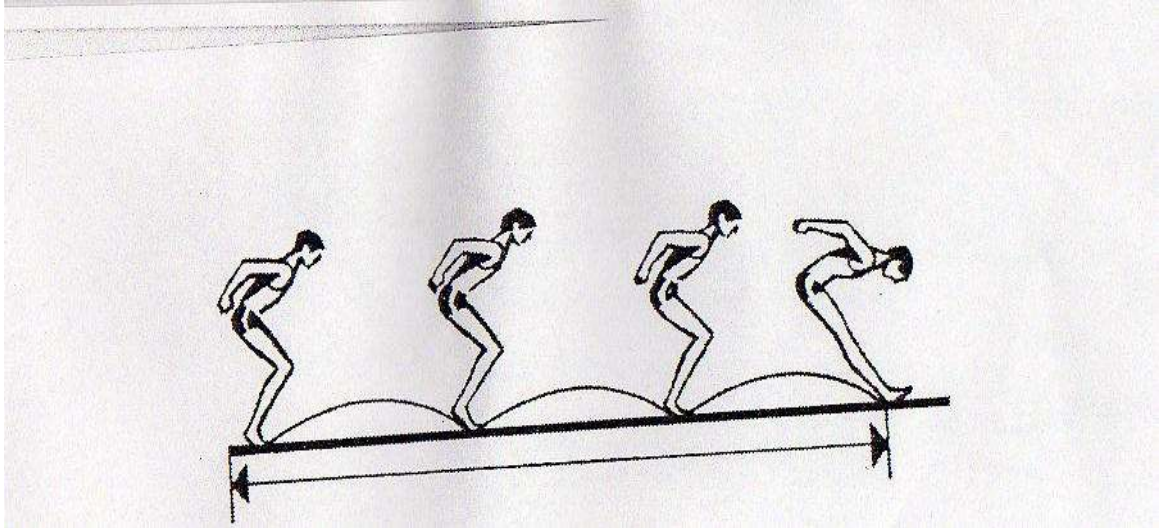
حساب الدرجات: إذا سجلت الكرة في الخانة رقم 04 يتحصل اللاعب على 04 نقاط وفي الخانة رقم 03- 3 نقاط... وهكذا.

الكرات المسجلة في وسط المرمى أو خارجه لا يحسب لها أي نقطة.

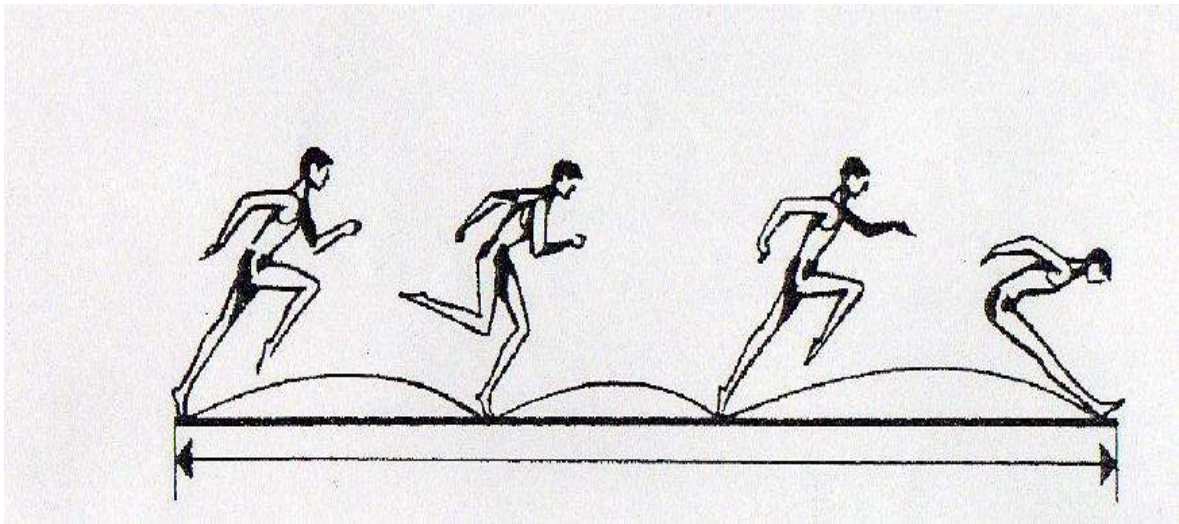
يجري الاختبار على 04 محاولات.



الشكل رقم (03): يوضح اختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين .



الشكل رقم (04): يوضح اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين



الشكل رقم (05): يوضح اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة

1		2
3		4

الشكل رقم (06): يوضح تقسيم مرمي لاختبار قياس الدقة

### 1-9 التجربة الرئيسية:

من أجل ضمان مصداقية البحث قام الباحثون بإعداد وحدات تدريبية لاكتساب الصفات البدنية وإتقان بعض المهارات الأساسية وخاصة التصويب بالارتقاء الذي هو موضوع بحثنا لكرة اليد متبعين في ذلك أسلوب علمي حديث في تعلم المهارات والتدريب عليها حيث أعطيتها 24 وحدة تدريبية خصصت وحدتين تدريبيتين لكل الاختبارات القبليّة والبعديّة حيث تمّ أولاً القيام بالاختبارات القبليّة وتلاها تطبيق الوحدات التدريبية المعدة على المجموعة التجريبية وكانت العينة الضابطة تتدرب بالأسلوب التقليدي وبعد انتهاء الوحدات المرجمحة المتعلقة بالبحث ثم إجراء الاختبارات البعديّة لكل من العيّنتين لتحديد نسبة التحصل ومعرفة مدى فعالية وجود هذا الإعداد.

### 1-9-1 خطوات تطبيق الوحدات التدريبية:

بعد إجراء الاختبارات البدنية والمهارية لعينات البحث التجريبية والضابطة تم تطبيق الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحثون بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً بواقع وحدة تدريبية للأيام ( السبت، الثلاثاء، الجمعة ) لمدة ثلاثة أشهر. وقد شملت كل وحدة تدريبية ثلاث أقسام يتفق محتواها ومضمونها وأهداف الوحدة وهي كالتالي:

أولاً: المرحلة التمهيدية: يتم فيها تنظيم اللاعبين وتهيئتهم نفسياً وبدنياً لتلقي التدريب.

ثانياً: المرحلة الرئيسية: وفيها تطبيق الأهداف الإجرائية المسطرة ضمن الوحدات التدريبية المقترحة حيث تم التأكيد على تطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية إذ اعتمد الباحثون في ذلك على مختلف الطرق وأساليب التدريب.

ثالثاً: المرحلة الختامية: وتضمنت هذه المرحلة تمارين الاسترخاء بغرض العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية.

### 1-9-2 الحجم الزمني للوحدات التدريبية المقترحة:

لقد تم إنجاز 22 وحدة تدريبية خلال طول مدة الدراسة الأساسية بمعدل ثلاث وحدات تدريبية

النسبة المئوية		الزمن ( الدقيقة )		المراحل	
16,66	5,55	15	5	الجزء الإداري	التحضيرية
	11,11		10	جزء الإحماء	
66,66		60		الرئيسية	

16,66	15	الختامية
-------	----	----------

الجدول رقم 03 : يوضح الحجم الزمني والنسبة المئوية للوحدات التدريبية

النسبة المئوية		الزمن ( الدقيقة )		المراحل	
16,66	5,55	330	110	الجزء الإداري	التحضيرية
	11,11		220	جزء الإحماء	
66,66		1320		الرئيسية	
16,66		330		الختامية	

الجدول رقم 04 : يوضح الحجم الزمني والنسبة المئوية 22 وحدة تدريبية.

- بعد ذلك تم إجراء الاختبارات البعدية على نفس الفرق أي العينة التجريبية والضابطة وقد استخدم الباحثون نفس بطارية الاختبارات المستعملة في الاختبار القبلي وذلك بالحفاظ على نفس الشروط ونفس المكان ونفس الأدوات ونفس الوقت ، ولقد تمت الاختبارات البعدية في يومين متتالين. اليوم الأول إجراء الاختبارات في الفترة المسائية وهي نفس ظروف الاختبارات القبلية.

### 10-1 الدراسة الإحصائية:

يقول أبو صالح وآخرون: علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتضمنها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها (36: 09).

ومنه نستنتج أن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصيل إلى مؤثرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير و التأويل والحكم. ومن بين التقنيات المستعملة اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية: (35: 50)

$$\text{النسبة المئوية \%} = \frac{\text{عدد الإجابات}}{\text{المجموع الكلي}} \times 100$$

\* المتوسط الحسابي: (36: 55)

والهدف منه الحصول على متوسط المختبرين في الاختبارات البدنية والمهارية وهو ضروري لحساب الانحراف المعياري.

ميج (س)                      حيث                      س<sup>-</sup>: المتوسط الحسابي

مج: مجموع الدرجات.

س =

ن: عدد الأفراد.

ن

\* الانحراف المعياري:

وهو أهم مقياس التشتت وأحسنها وأكثرها دقة، وهو الأكثر استعمالاً لدى المهتمين بالبحث العلمي.

مج ح 2

ع =

ن - 1

ن > 30 حيث : ع = الانحراف المعياري

مج ح 2 : مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط.

ن: عدد الأفراد.

معامل الارتباط بيرسون :

ن مج س ص - (مج س) (مج ص)	
$r = \frac{\sqrt{ن مج س ص - (مج س) (مج ص)}}{\sqrt{ن مج س ص - (مج س) (مج ص)}}$	

حيث:

ر: معامل الارتباط.

مج س ص = مجموع درجات الاختبار س\* درجات الاختبار ص.

مج س = مجموع درجات الاختبار س.

مج ص = مجموع درجات الاختبار ص.

مج س 2 = مجموع مربعات الاختبار س.

مج ص 2 = مجموع مربعات الاختبار ص.

ن = عدد الأفراد.

والهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية بمعامل الارتباط بيرسون ، إذ كانت النتيجة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية فان الارتباط يكون قويا والعكس صحيح.

\*اختبار الدلالة الصحيحة t ستودنت :

$$t = \frac{\bar{C} - \bar{F}}{\sqrt{\frac{\text{مجم ح ف}^2}{(1-n)}}}$$

ح ف = ف - س<sup>-</sup> ف

ح ف هو الفرق بين متوسطي الاختبار القبلي و البعدي

ن هو عدد أفراد العينة

ف هي الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي

س<sup>-</sup> ف :متوسط الفروق

اخترنا هذا الاختبار للكشف عن مدى دلالة بين الاختبار القبلي و البعدي

تمهيد:

يمكن القول في فصل منهج البحث والاجراءات الميدانية ان أجزاء البحث في تكامل وتناغم للوصول إلى الحقيقة العلمية، فبعد عرض الاطار المنهجي يأتي هذا الفصل ليستعرض النتائج المتوصل إليها حيث حاول الباحثان استنطاق الارقام والدلالات الاحصائية وتفسير النتائج ومدى التحقق من فرضيات البحث والاستنتاجات و الاقتراحات.

للتذكير فإننا نعرض النتائج كما أفرزتها المعالجة الإحصائية المتحصل عليها من جراء تطبيق برنامج تدريبي باستخدام التدريب بالورشات في تعلم مهارة التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد على عينة تجريبية وهي فريق الترجي الرياضي لبلدية عماري .

2- عرض نتائج البحث ومناقشتها :

2-1 عرض ومناقشة نتائج الاستمارة الاستبيان :

المحور الأول :المعلومات الشخصية

السؤال الأول : المتعلق بمعرفة الدرجة التأهيلية في التدريب للمدربين .

فقد تبين من الجدول رقم (05) أن الدرجة التي تؤهل المدربين كانت ذات نسبة مختلفة بالنسبة للمدربين الحاملين لشهادة واستاذ التربية البدنية للمتوسط كانت بنسبة 10 % أما أستاذ التربية البدنية للتعليم الثانوي فكانت النسبة 20% أما أصحاب الشهادات في التدريب فكانت لدى ذوي شهادات من الدرجة التأهيلية الأولى بنسبة 10 % أما درجة ثانية فكانت النسبة 10 % أما شهادة لاعب سابق فكانت أعلى هذه النسب فبلغت 50 %

لاعب سابق	شهادة في التدريب			مستشار في الرياضة	أستاذ ت.ب.ر. الطور المتوسط	أستاذ ت.ب.ر. التعليم الثانوي	تقني سامي في الرياضة	عدد المدربين
	درجة	درجة	درجة					
05	00	01	01	00	01	02	00	عدد المدربين
50	00	10	10	00	10	20	00	النسبة المؤوية %

\* الجدول رقم (05) يبين الدرجة التأهيلية لمدربي فرق تسمسيلات أشبال .

ويتضح من الشكل البياني رقم (07) أن أعلى نسبة مؤوية حققها المدربون بدون شهادة مؤهلة لذلك ويليهم مدربون ذوي شهادة أستاذ.ب.ر. التعليم الثانوي في حين تبقى شهادة مستشار في التربية البدنية الرياضية مع أصحاب الشهادة من الدرجة الأولى والثانية ذات أدنى النسب المؤوية.

ومن ذلك نلاحظ أن نسبة كبيرة من المدربين ليس لهم من التأهيل العلمي ما يؤهلهم للتدريب.

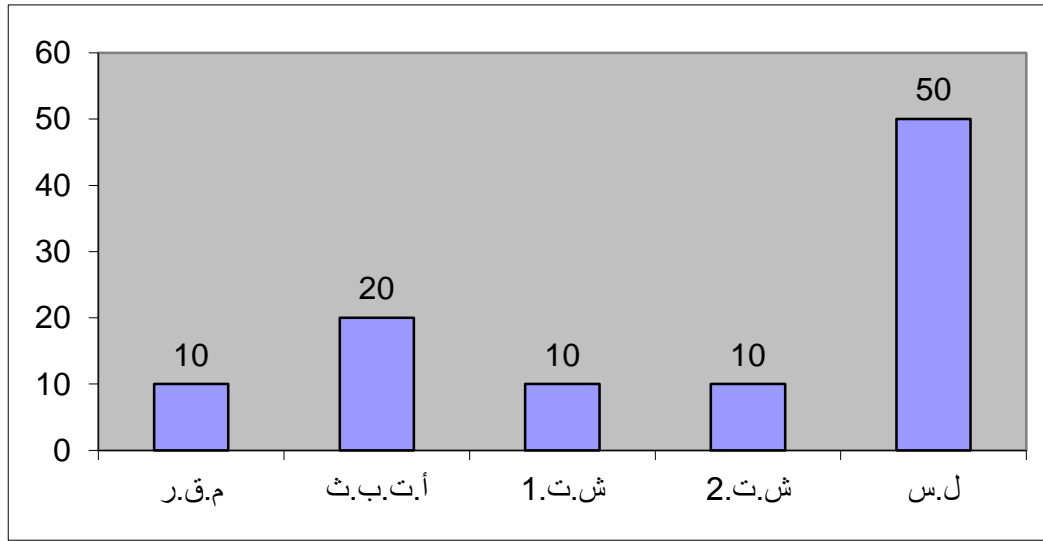
ل.س : لاعب سابق.

ش . ت . 2 : شهادة تدريب درجة 1 .



أ. ت. ب. ث : أستاذ التربية البدنية والتعليم الثانوي.

أ. ت. م : أستاذ التعليم المتوسط



الشكل البياني رقم (07) يبين النسب المؤوية لدرجة التأهيلية لمدرّب فرق تيسمسيلت أشبال

السؤال الثاني : والمتعلق بمدى الخبرة الميدانية :

الجدول رقم (06) يوضح تقسيم الخبرة إلى ثلاث مراحل :

الأولى : الخبرة القصيرة من سنة إلى 3 سنوات بنسبة مئوية 30%

الثانية: الخبرة المتوسطة من 4 إلى 8 سنوات بنسبة مئوية 40%

الثالثة : الخبرة الطويلة 9 سنوات فما فوق بنسبة مئوية 30%

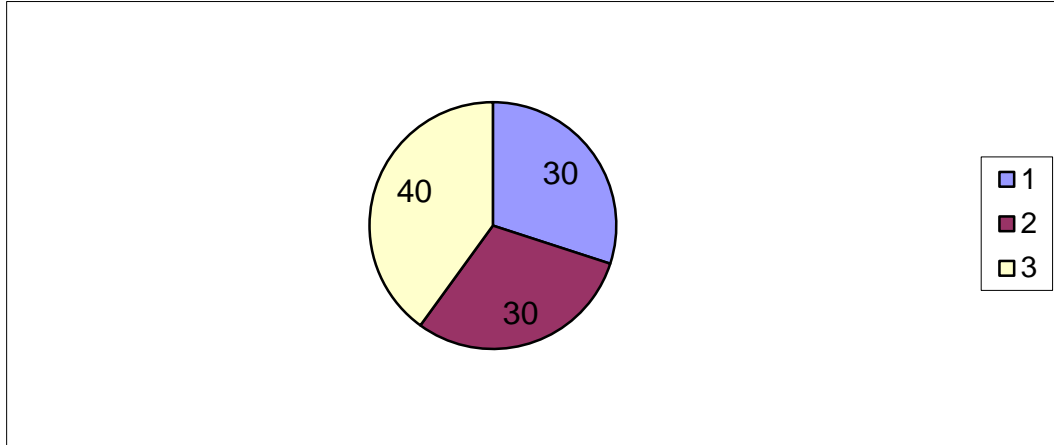
السنوات	1 إلى 3 سنوات	4 إلى 8 سنوات	9 سنوات فما فوق
العدد	3	4	3
النسبة %	30	40	30

جدول رقم (06): يوضح المجال الزمني للخبرة الميدانية.

ومن خلال الشكل البياني رقم (08) يتضح انه على الرغم من إن نسبة كبيرة من مدرّبي 40% ذوي خبرة

متوسطة و 30% ذوي خبرة طويلة إلا أن المستوى ما زال في تنازل مستمر ووتيرة متدنية لان خبرة هؤلاء

المدرّبين لم تبني على أسس علمية موضوعية في التدريب



الشكل البياني رقم (08) يبين النسبة المئوية للخبرة الميدانية للمدربين.

السؤال الثالث : وذلك المتعلق بعدد لاعبي الأندية المنظمين إلى الفريق فكانت نتائج هذا السؤال متوسط عدد اللاعبين للفرق 16 لاعبا وذلك يعكس عدم انضمام اللاعبين أكثر من العدد النظامي لعدم الاهتمام .

السؤال الرابع : والمتعلق بالإطلاع للمدربين على بعض المصادر والمراجع. وقد تبين من الإجابة على هذا السؤال فان نسبة 20% أجابوا ب "لا" هذا ما يظهر عدم الإطلاع هؤلاء المدربين والنسبة ب "نعم" بنسبة 80%.

السؤال الخامس : والمتعلق بالتربصات في مجال التدريب ( الأندية ) وقد تبين من الإجابة على هذا السؤال بأن نسبة 50% من الإجابات ب "لا" أما 50% المتبقية أجاب بـ "نعم" وهذا ما يظهر تدهور المستوى الناجم عن قلة التربصات ومواكبة التطور في مجال التدريب وبالتالي العمل بالطرق القديمة والأفكار السابقة.

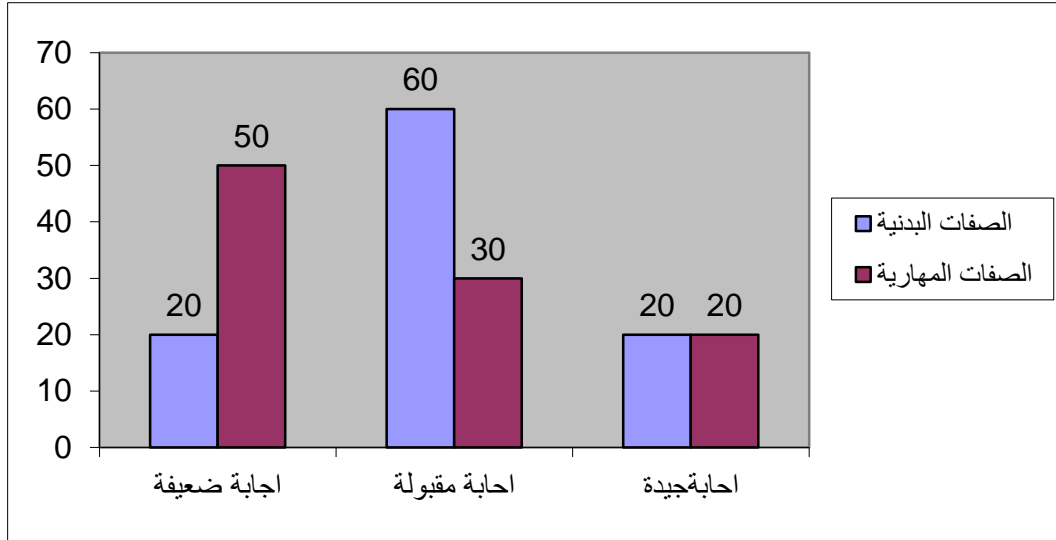
المحور الثاني : المعلومات الخاصة بمجال التدريب

السؤال الأول : ما هي في رأيك الصفات البدنية والمهارية الواجب تطويرها لتحسين التصويب بالارتقاء لهذه الفئة.

إجابات جيدة	إجابات مقبولة	إجابات ضعيفة		
02	06	02	العدد	الصفات البدنية
20	60	20	النسبة %	
02	03	05	العدد	الصفات المهارية
20	30	50	النسبة %	

الجدول رقم (07): يبين النسبة المئوية لإجابات المدربين على الصفات البدنية والمهارية الواجب تطويرها لتحسين التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد .

- ومن خلال هذا الجدول رقم (07) فيما يخص الصفات البدنية فان النسبة 20 % منت بالإجابة العشوائية و60 % كانت بالإجابة المقبولة نسبيا و 20 % كانت بالإجابة الجيدة والواعية بالموضوع .  
فيما يخص المهارة الأساسية لإجابات المدربين العشوائية كانت ب 50 أما الإجابات المتوسطة فكانت 30 % والجيدة 20 % .



الشكل رقم(09): يوضح النسبة المئوية لأجابات المدربين على الصفات البدنية و المهارة الواجب تطويرها لتحسين التصويب بالارتقاء عاليا في كرة اليد.

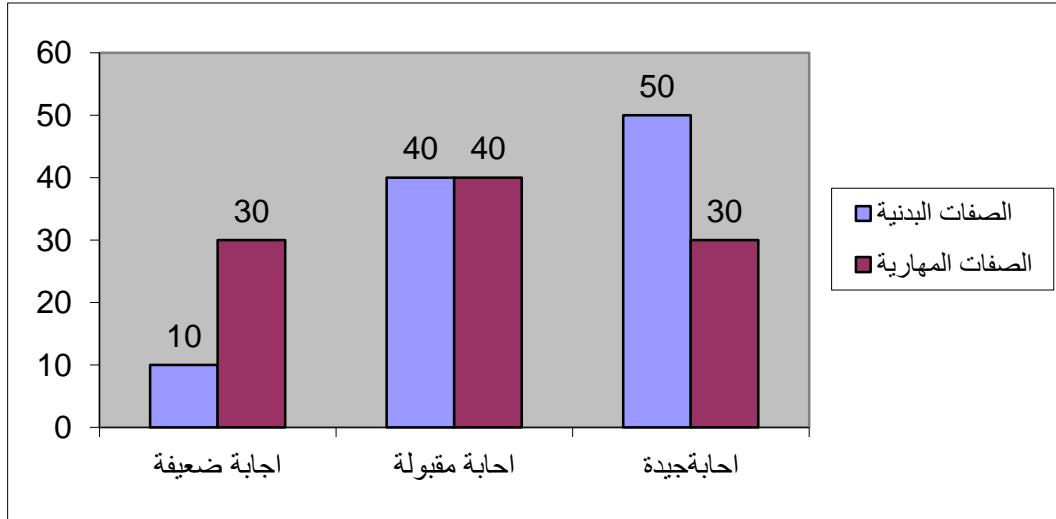
ونستخلص من الشكل رقم(12) أن نسبة كبيرة من المدربين لا يعرفون تحديد الصفات البدنية والمهارية الخاصة بالتصويب بالارتقاء .

السؤال الثاني: والذي يخص معرفة الطرق التدريبية المستخدمة من قبل المدربين لتحسين التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد لفئة الأشبال .

إجابات جيدة	إجابات مقبولة	إجابات ضعيفة	العدد	الصفات البدنية
05	04	01		
50	40	10	%	
03	04	03	العدد	الصفات المهارية
30	40	30	%	

الجدول رقم (08): يوضح النسبة المئوية لإجابة المدربين على الطرق التدريبية المستخدمة في تطوير الجانب البدني والمهاري لتحسين التصويب بالارتقاء .

ومن خلال الجدول رقم (08) يتضح أنه فيما يخص الطرق التدريبية الخاصة بالجانب البدني فكانت إجابات المدربين الضعيفة بنسبة 10% والمقبولة 40% أما النسبة الجيدة فكانت 50% ويتضح فيما يخص الجانب المهاري كانت إجابات المدربين بنسب مختلفة إجابات ضعيفة بنسبة 30% ومقبولة ب 40% أما النسبة الجيدة فكانت 30%



الشكل رقم(10) : يوضح النسب المئوية للإجابات عن الطرق التدريبية لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية و لتحسين التصويب بالارتقاء.

ونستخلص من الشكل رقم (13) نسبة أن نسبة كبيرة من المدربين أو متوسطة لديهم معرفة متوسطة قليلة للطرق التدريبية في تطوير أو تحسين التصويب بالارتقاء وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الثانية

### السؤال الثالث :

والغرض من هذا السؤال معرفة هل لدى المدربين وحدات تدريبية خاصة بالتصويب بالارتقاء أو يخصص لها

وقت في الوحدات التدريبية المبرمجة لفئة أشبال؟

وقد توصلنا من خلال الإجابات بأن 08 مدربين من أجل عشرة أي ما يعادل 80% ليس لديهم برنامج سنوي وفق نتائج هذه الإجابات نلاحظ أن معظم المدربين لا يهتمون بالتصويب بالارتقاء كمهارة خاصة وجيدة وذات أهمية كبيرة.

المحور الثالث : المعلومات الخاصة بواقع التدريب .

السؤال الأول : والمتعلق بتجربة المدربين الميدانية. هل هناك استمرار في التدريب تصويب بالارتقاء لهذه الفئة خلال تجربتك الميدانية ؟

اتضح من الإجابات أن 06 مدربين بنسبة 60% لديهم استمرارية في تدريب هذه الفئة للتصويب بالارتقاء كتدريب عادي ، أما مدربين بنسبة 40% يتوقفون عن تدريب هذه الفئة للتصويب بالارتقاء كتدريب خاص ومتوسط النسبة المئوية للنجاح 40 = س .

ومن خلال ذلك نلاحظ أن الاستمرارية في التدريب بالتصويب بالارتقاء لهذه الفئة كتدريب خاص ونسبة قليلة لا يحافظون على هذا الاستمرار .

السؤال الثاني : والمتضمن بقيام المدربين باختبارات خاصة بالتصويب بالارتقاء لهذه الفئة قبل بداية الموسم . لقد تبين من خلال الإجابات أن 5 مدربين من 10 يقومون باختبارات خاصة بالتصويب بالارتقاء أي ما يعادل نسبة 50%.

السؤال الثالث: والمتعلق بالوسائل البيداغوجية المتوفرة على مستوى الفرق فكانت النتائج تبين نسبة أن 100% لديهم وسائل بيداغوجية محدودة.

السؤال الرابع : والمتعلق بمشكل قلة الملاعب إن نسبة كبيرة من المدربين لديهم مشكل قلة الملاعب تتمثل بنسبة 80 / منهم .

عرض وتحليل الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء .

عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي باستعمال أستودنت ( التجانس ) .

2-2 عرض ومناقشة الاختبارات:

عرض ومناقشة الاختبار القبلي باستعمال ستودنت ( التجانس):

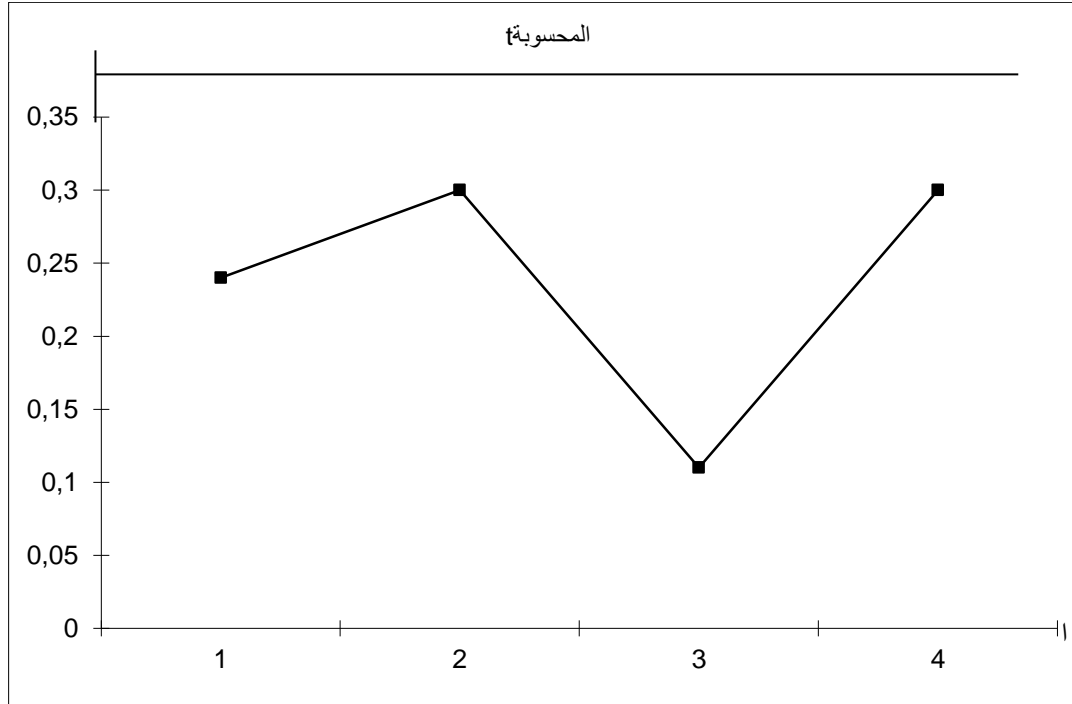
الاختبارات	درجة الحورية	الجدولية T	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
قفز بدمن تأهب بضم القدمين	26	2.00	0.24	غير دال إحصائيا	0.05
قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين			0.3	غير دال إحصائيا	
قفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة			0.11	غير دال إحصائيا	
قياسات الدقة			0.3	غير إحصائيا	

جدول رقم(9): يبين قيمة المحسوبة للاختبارات القبلية لمعرفة مدى التجانس لعينة البحث عند مستوى

الدلالة 0.05.

بعد إجراء الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء وذلك قبل تطبيق الوحدات التدريبية تم معالجة هذه النتائج إحصائياً وذلك باستعمال "ت" المحسوبة

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ إن "ت" المحسوبة في الاختبار القبلي للاختبارات. وعليه فهي قيم غير دالة إحصائياً عند "ت" الجدلية 2.00 ومستوى الدلالة 0.05 ودرجة حورية 13 وهذا دال على وجود تجانس في عينة البحث في الاختبارات القبلية وأنه لا يوجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث



الرسم البياني رقم (11): يوضح قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات القبلية لعينة البحث عرض وتحليل الاختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين :

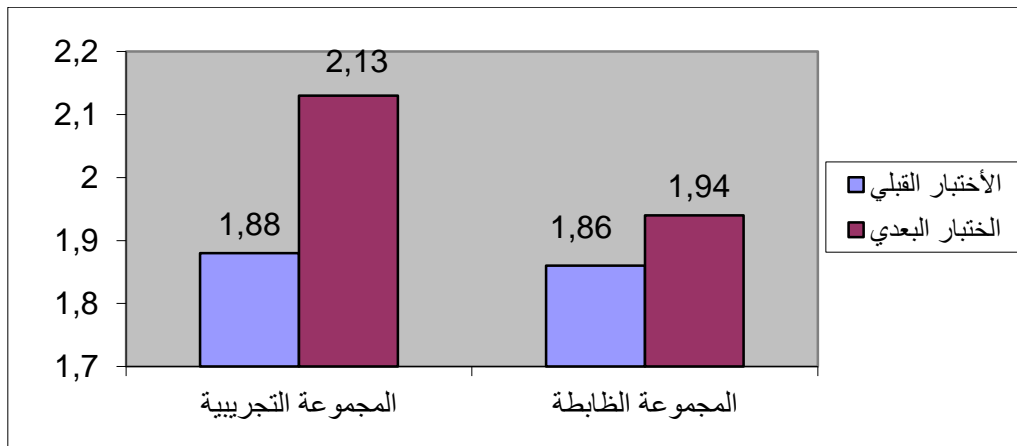
الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعات
					ع	س(متر)	ع	س(متر)		
دال إحصائياً	0.05	13	2.16	14.28	0.2	2.13	0.2	1.88	14	المجموعة التجريبية
دال إحصائياً				5.33	0.1	1.04	0.2	1.86		14
					8		1			

الجدول رقم (10) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي ولبعدي لعبته البحث في اختبار القفز بضم القدمين بدون تأهب.

حققت المجموعة التجريبية متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي يقدر ب: 1.88 وانحرافا قدره 0.21، أما الاختبار البعدي فمتوسطه 2.08 وانحرافه المعياري قدره 0.200 ونسبة "ت" اختبارت دستودنت ب: 14.28 عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة حرية 13 عند "ت" الجدولية مساوية ل 2.16 وهي أصغر قيمة من "ت" المحسوبة وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي وابعدي وذلك دال إحصائيا.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 1.85 وانحرافا معياري قدره 0.21 ومتوسطا حسابيا بعدي قدره 1.94 وانحراف معياري 0.18 وقدرت "ت" المحسوبة ب: 5.33 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 وعند "ت" الجدولية 2.16 إذا "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية هذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك دال إحصائيا.

ومن خلال النتائج السابقة الذكر فإن الرسم البياني رقم (1) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين أين نلاحظ أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تطور جيد وذلك بالاهتمام البدني الخاص بعضلات الفخذ وكما قال "عقيل الكاتب" أن الإعداد البدني هو تلك الإجراءات التي يضعها المدرب ليدرّب عليها اللاعب كي يصل إلى قمة اللياقة البدنية التي تمكنه من أداء واجبه داخل الملعب بصورة جيدة بأسلوب علمي مقنن .



الرسم البياني رقم (12) يبين مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين.

- عرض وتحليل الاختبار القفز الثلاثي بضم القدمين بدون تأهب:

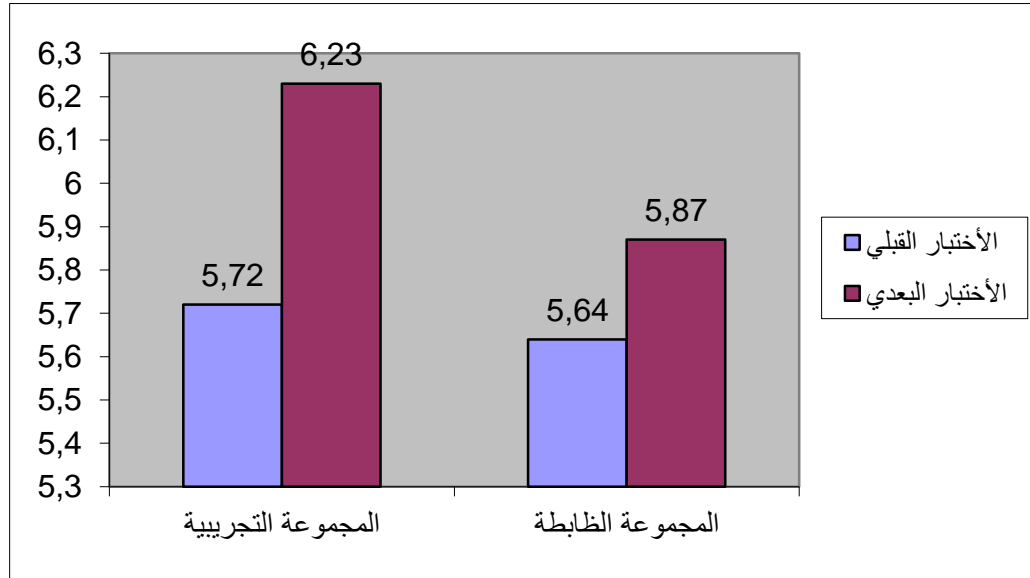
المجموعات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
		ع	س(متر)	ع	س(متر)					
المجموعة التحريبية	14	0.76	5.72	0.71	6.23	2.21	2.16	13	0.05	دال إحصائيا
المجموعة الضابطة	14	0.62	5.64	0.67	5.87	7.18				غير دال إحصائيا

الجدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبار القفز الثلاثي بضم القدمين بدون تأهب.

يوضح الجدول من خلال بياناته في الاختبار القبلي متوسطه الحسابي 5.72 وانحراف معياري قدره 0.76 . أما الاختبار البعدي فمتوسطه الحسابي 6.23 . أما انحراف المعياري قدره 0.71 من بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.21. وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 ، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك له دلالة إحصائية. أما المجموعة الضابطة فقد كان متوسطها الحسابي القبلي 5.64 وانحرافه المعياري قدره 0.62 . أما المتوسط الحسابي البعدي فقدرة ب: 5.87 وانحرافه المعياري إلى 0.64 . وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة 7.18 وهي أكبر من "ت" الجدولية 2.16 وهذا يعني وجود فروق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك له دالة إحصائية.

ومن خلال البيانات والنتائج السابقة فإن الرسم البياني رقم (13) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار القفز بدون تأهب ثلاثي بضم القدمين من حين يظهر تطور المجموعة التجريبية تطورا واضحا وذلك من خلال تلقي المجموعة التجريبية التمارين اللازمة في الوحدات التدريبية للوصول إلى الارتقاء الجيد وذلك يساعد لاعب كرة اليد عند مرمى الخصم.





الرسم البياني رقم (13) بين مقارنة النتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية لاختبارات القبلية والبعدي  
لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين  
عرض وتحليل اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة:

المجموعات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س (متر)	ع	س (متر)					
المجموعة التجريبية	14	0.51	5.9	0.52	6.39	14.41	2.16	13	0.05	دال إحصائياً
المجموعة الضابطة	14	0.44	5.88	0.45	6.17	11.60				دال إحصائياً

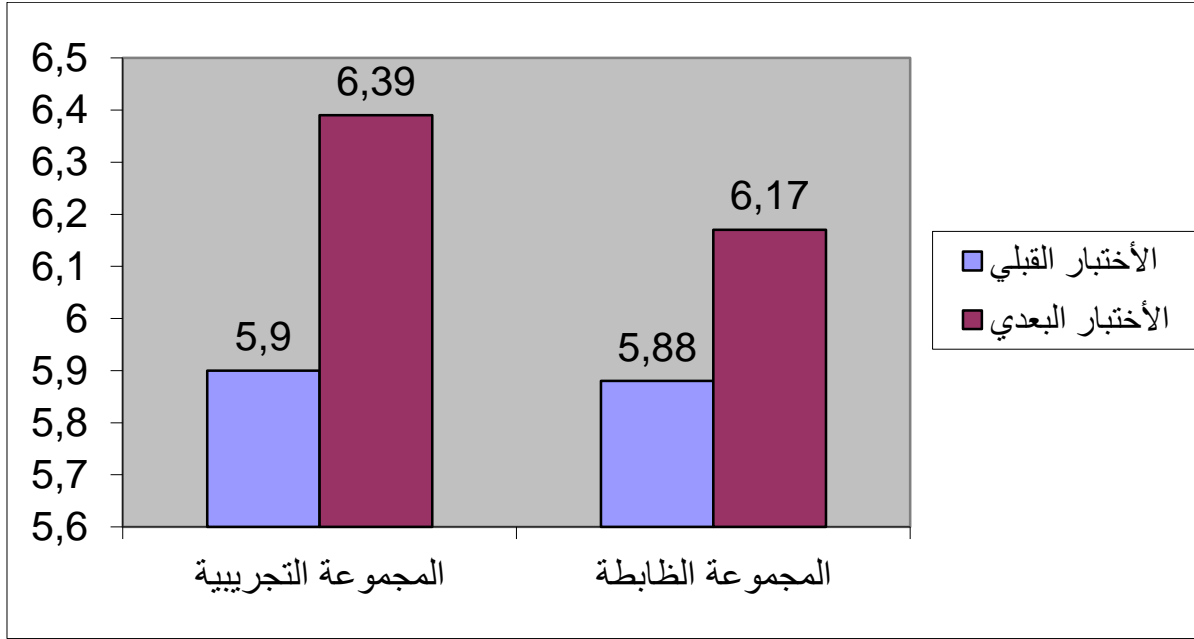
الجدول رقم (12): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي  
بدون تأهب بقدم واحدة.

يوضح الجدول من خلال بياناته أن المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي كان متوسطها الحسابي 5.9 ، وانحرافها المعيار يقدره 0.51 أما الاختبار البعدي فمتوسطه الحسابي 6.39 وانحرافه المعياري 0.52 من حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 14.41 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك له دلالة إحصائية .

أما المجموعة الضابطة فقد كان متوسطها الحسابي القبلي 5.88 وانحرافه المعياري 0.44 أما المتوسط الحسابي البعدي فقدرة 6.17 وانحراف معياري إلى 0.45 وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة 11.6 وهي أكبر من قيمة

"ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حورية 13 وذلك معناه وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي.

ومن خلال البيانات والنتائج السالفة الذكر فإن الرسم البياني رقم (14) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابط لاختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة في حين يظهر تطور المجموعة التجريبية تطور واضح وذلك من خلال تلقيها لتمرين اللازمة في الوحدات التدريبية للوصول إلى الارتقاء الجيد وذلك يساعد لاعب كرة اليد عند مرمى الخصم.



الرسم البياني رقم (14) يبين مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة.

عرض وتحليل قياسات الدقة:

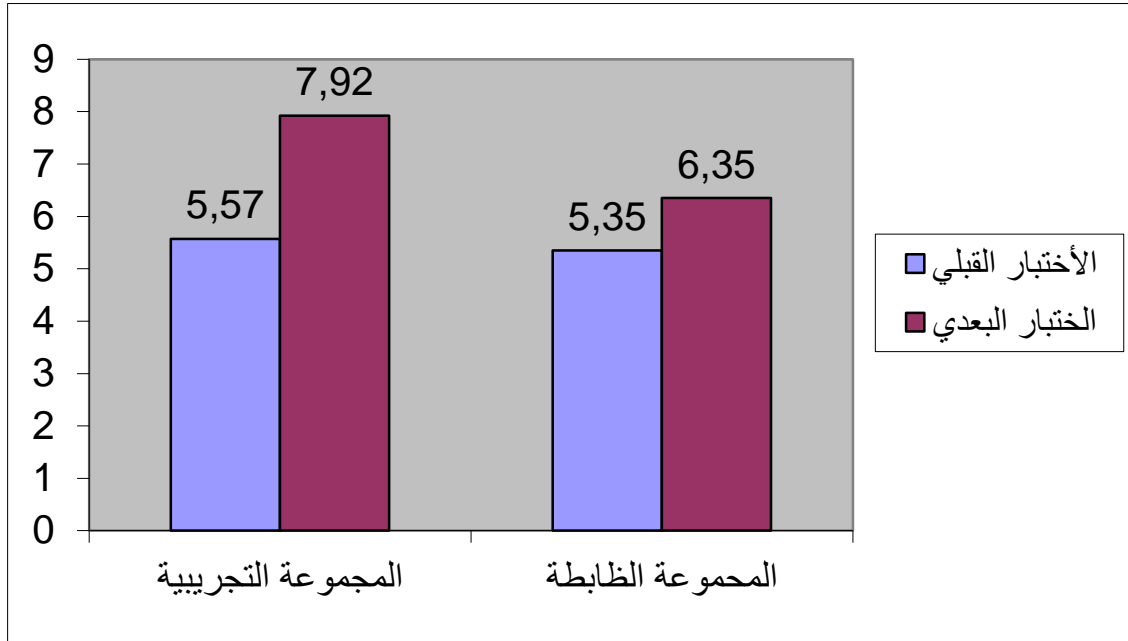
المجموعات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س (متر)	ع	س (متر)					
المجموعة التجريبية	14	1.7	5.57	2.0	7.92	11.19	2.16	13	0.05	دال إحصائياً
		4		1						
المجموعة الضابطة	14	1.9	5.35	1.4	6.35	5				دال إحصائياً
		4		9						

الجدول رقم (13) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار قياسات الدقة.

حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 5.57 وانحراف قدره 1.74 أما في الاختبار البعدي فحققت متوسطا حسابيا يقدر ب 7.92 وانحراف معياري قدره 2.01 وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 11.19 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة حورية 13 وهذا يعني وجود فرق معنوي يبين الاختبار القبلي والبعدي.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي 5.35 وانحراف معياري قدره 1.94 أما المتوسط الحسابي البعدي فقدره 6.35 وانحراف معياري قدره 1.49 وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة 5.00 وهي أكبر من "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 وذلك معناه وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي.

ومن خلال البيانات والنتائج السالفة الذكر فإن الرسم البياني رقم (15) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي للعينة التجريبية في اختبار قياسات الدقة أين يظهر أن المجموعات التجريبية حققت أكبر تطور من المجموعة الضابطة في قياسات الدقة وذلك من خلال الوحدات التدريبية التي قام بها أعضاء المجموعة التجريبية أثناء التدريبات اليومية التي ركز فيها على التصويب أو دقة التصويب بأسلوب علمي مقنن و من الكتب و استشارة الأساتذة في تحضير الوحدات التدريبية كما قال " درويش" في كتابه فزيولوجيا التدريب إن المتطلبات في كرة اليد تتضمن المهارة الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو ودونها وتعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل النتائج أثناء المباراة أو التدريب ويمكن تعلم وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري التي تهدف بالوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد .



الرسم البياني رقم (15) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار قياسات الدقة.

خلاصة الاختبارات:

من خلال النتائج الموضحة السالفة الذكر في جميع الاختبارات المتمثلة في ( القفز بدون تأهب بضم القدمين، القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين، القفز الثلاثي على قدم واحدة، قياسات الدقة) وهي خاصة بالتصويب بالارتقاء في موضوعنا هذا نجد أن المجموعة التجريبية قد حققت متوسطات حسابية واضحة وكبيرة عن المجموعة الضابطة وهذا يعني تلقي المجموعة التجريبية التمارين اللازمة في الوحدات التدريبية المقترحة للوصول إلى أعلى مستوى للتصويب بالارتقاء عالياً.

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية باستعمال "ت" ستودنت:

الاختبارات	درجة الحرية	الجدولية T	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
قفز بدمن تأهب بضم القدمين	26	2.00	2.29	دال إحصائيا	0.05
قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين			1.33	غير دال إحصائيا	
قفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة			1.15	غير دال إحصائيا	
قياسات الدقة			2.27	دال إحصائيا	

جدول رقم (14): يبين قيمة المحسوبة للاختبارات البعدية لمعرفة مدى التجانس لعينة البحث عند

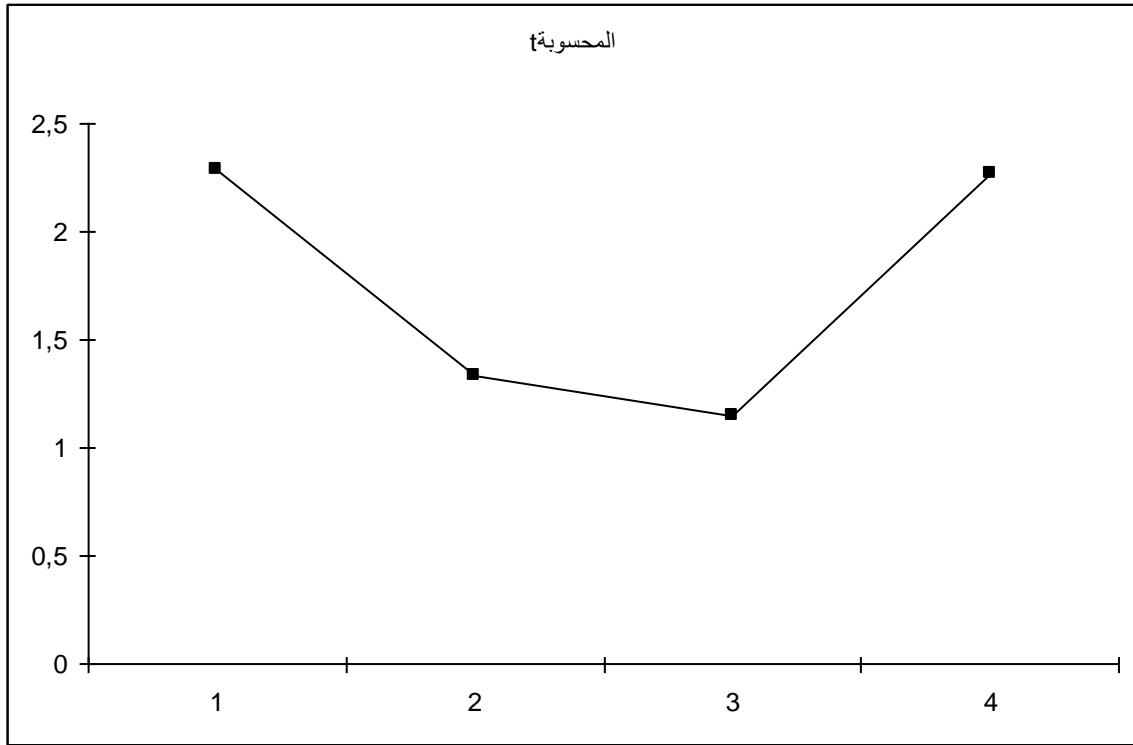
مستوى الدلالة 0.05.

من خلال الجدول رقم (14) الذي يوضح قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البعدية و كما قال سامي الصفار وآخرون: كرة القدم الجزء الأول، كتاب منهجي لطلاب التربية البدنية وكلية التربية الرياضية بغداد سنة 1987. تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات ( القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين، قفز ثلاثي على قدم واحدة ) وهي على التوالي ( 1.33 - 1.15 ) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 26 وهي غير دالة إحصائيا ويدل هذا عن عدم وجود فرق معنوي بين أفراد عينة البحث ومدى التجانس الموجود في هذه الاختبارات.

في حين بلغت قيمة "ت" المحسوبة في اختبار (القفز بدون تأهب بضم القدمين واختبار قياس الدقة) وهي على التوالي ( 2.29 - 2.27 ) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية

13 وهي قيم دالة إحصائية وهذا يعني وجود فرق معنوي بين المجموعات وهذا يدل على عدم وجود تجانس في عينة البحث خلال الاختبار البعدي.

وعلى ضوء النتائج السالفة الذكر يوضح الرسم البياني رقم (16) قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البعدية لعينة البحث أين يظهر أن الاختبار للقفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين واختبار القفز الثلاثي على قدم واحدة ( كانت قيمة "ت" المحسوبة أصغر من قيمة "ت" الجذولية وهذا يعني انه ليس هناك دلالة إحصائية للفروق الظاهرية أي أنه فرق عشوائي، في حين ظهرت قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات ( قفز بدون تأهب بضم القدمين، قياس الدقة) أكبر من قيمة "ت" الجذولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 26 وهذا يعني وجود دلالة إحصائية للفروق الظاهرية أي أن الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية، مما يبين الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح على تطوير مهارة التصويب بالارتقاء عالياً .



الرسم البياني رقم (16) يبين قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث

### 3-2 مناقشة فرضيات البحث :

بعد أن استخلص الباحثون الاستنتاجات من خلال التحليل ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث

كانت كالتالي :

#### الفرضية الأولى :

والتي نفرض فيها أن الأساليب الرئيسية لتدني المستوى راجع إلى عدم اهتمام المدربين بمهارة التصويب

بالارتقاء وتخصيص له وحدات تدريبية على أسس علمي مستوحاة من كتب علمية مثل كتب الفيزيولوجيا و البوميكانيك و مختصين في رياضة كرة اليد صحيحة وإثبات هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة صغيرة من المدربين ليس لديهم ما يؤهلهم للإشراف على الفرق ومن السؤال الثالث للمحور

الثاني للاستمارة الاستبائية ، هل للمدربين وحدات تدريبية خاصة بالتصويب بالارتقاء عاليا؟

تبين لنا أن المدربين ليس لديهم وحدات تدريبية خاصة بالتصويب بالارتقاء ولا يهتمون بتدريبه وما يؤكد صحة فرضيتنا الدكتور أبو العلا عبد الفتاح في كتابه فسيولوجيا اللياقة البدنية أن الإعداد المهاري يجب أن يكون مقننا بأسلوب علمي ليكون ذا فعالية أكبر .

#### الفرضية الثانية :

والتي نفرض فيها وجود تفاوت في مستوى تطوير التصويب بالارتقاء عاليا لعينة البحث وهي لصالح العينة

التجريبية في الاختبار البعدي.

وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح

الاختبار البعدي في جميع الاختبارات ، حيث لوحظ أن المجموعة التجريبية هي التي حققت أعلى متوسط حسابي لجميع الاختبارات.

يرجع الطلبة الباحثون التطور الذي حققته العينة التجريبية وهو أكبر من العينة الضابطة إلى أثر وفعالية الوحدات التدريبية المقترحة وعليه يمكن القول بان الفرضية الثانية قد حققت.

#### الفرضية الثالثة :

إن الوحدات التدريبية المقترحة قد حققت أثر ايجابي في تطوير التصويب بالارتقاء لعينة البحث التجريبية .

### 3-1 الاستنتاجات العامة :

بعد تحليل وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحثون إلى ما يلي :

**أولاً :** كانت أعلى نسبة من المدربين في العينة المسحوية للبحث من اللاعبين السابقين نسبة 50 / وبعدها الحاملين لشهادة ليسانس .ت.ب.ر أستاذ التربية .ب.ر. الطور الثالث نسبة 30 / وأدنى نسبة 20 / لحاملين شهادة تأهيلي وحدث في مجتمع العينة وهذا ما يبين النقص في المستوى العلمي والتأهيل في مجال التدريب الرياضي.

**ثانياً :** أغلب المدربين ليس لديهم وحدات تدريبية للتصويب بالارتقاء .

**ثالثاً :** هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند احتمال الخطأ 0,05 لجميع الاختبارات مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج لهذه الاختبارات وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها العينة الضابطة ( التي لم تطبق عليها الوحدات التدريبية الخاصة )

**رابعاً :** من خلال الجداول التي توضح قيمة T المحسوبة و T الجدولية في الاختبارات ( ففز بدون تأهب بضم القدمين ، ففز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين ، ففز ثلاثي على قدم واحدة ، قياسات دقة التصويب ) نلاحظ أن " T المحسوبة أكبر من " T " الجدولية وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وداخلهما وعند مستوى الدلالة 0,05 وهذا لصالح المجموعة التجريبية أي المجموعة ذات التغيير الايجابي في متوسطها الحسابي وهي المجموعة التي تلقت الوحدات التدريبية من الطلبة الباحثين.

**خامساً :** تطابق اتجاه نتائج الاختبارات يعكس مدى التأثير الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة ، وفعاليتها مقارنة بين المجموعة الضابطة في تطوير التصويب بالارتقاء عاليا للاعبين كرة اليد لدى الأشبال. ومن الجانب النظري في الدراسات المشابهة فنجد أن الأستاذ مقراني جمال تنمية بعض الصفات البدنية و

المهارية الأساسية لبراعم كرة اليد 10 إلى 12 سنة رسالة ماجستير 2002



4-1-1 هدفت هذه الرسالة إلى :

- الكشف على مستوى أو أسباب ضعف هذا المستوى لبراعم كرة اليد .
- إعطاء بطارية اختبارات و معايير لتحديد مستوى بعض الصفات البدنية و المهارة لبراعم كرة اليد .
- إمداد وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارة لبراعم كرة اليد .
- التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارة لعينة البحث .

### الاقتراحات و التوصيات:

4-1-2 يوصي الباحث بما يلي :

- الاهتمام و تهيئة الظروف و الإمكانيات لتطوير التقنيات لعبة كرة اليد أثناء عملية التدريب
  - الاهتمام بالناشئين بالتركيز على التعلم الجيد عن طريق تقديم وحدات تدريبية تخص الجوانب المهارية و تنفيذها في خطة اللعب .
  - ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال الرياضة الحديث لتحسين قدراتهم و مؤهلاتهم من الناحية العلمية و العملية في تدريب الفرق الجزائرية .
  - اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من قبل الباحث كوحدة أساسية للتعلم المهارات الأساسية .
- يوصي الطلبة بما يلي :
- 1- الاهتمام الجيد والجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانيات لتطوير تقنية التصويب بالارتقاء عاليا نظرا لفعاليتها في المباريات .
  - 2- الاهتمام بفئة الأشبال وذلك بتوفير وحدات تدريبية تتخللها تمارين خاصة بالتصويب بالارتقاء .
  - 3- إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية بحيث يكون التصويب بالارتقاء عاليا محل اهتمام.
  - 4- يستحسن عدم احتواء الوحدات التدريبية على الكثير من الواجبات والأهداف ومحاولة التركيز على الهدف أو هدفين على الأكثر لضمان ارتقاء لفئة الأشبال.

خاتمة:

يجمع الكثير من العلماء في مجال التدريب الرياضي الحديث على الاعتماد على أسس علمية وهذا لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وهذا تحت إشراف إدارات مؤهلة علميا وعمليا وإعداد الرياضي تحت عمل مخطط ومنهجية علمية مرسومة إعداد هادف ومرتز وهذا يؤدي من خلال استخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية التدريب وهذا ما ظهر لنا من خلال النتائج المحصل عليها لأن تطبيق وحدات تدريبية تشمل خاصة بالتصويب بالارتقاء في كرة اليد بالإضافة إلى تقنيات أخريات في كرة اليد لدى صنف أشبال يتطلب معلومات وأسس علمية صحيحة حتى تكون الأجيال الصاعدة تخدم كرة اليد الجزائرية ، ومن هذا جاء موضوع بحثنا هذا الذي يهدف إلى تحديد أسباب تدني وعدم أداء التصويب بالارتقاء بشكل جيد وهادف وإيجاد الحلول لهذا للخروج بصياغة وحدات تدريبية مقترحة تسمح بتطوير التصويب بالارتقاء.

ومن الناحية العلمية فقد شملت عينة البحث في الدراسة المسحية عشر مدربين وأثبتت النتائج هذه الدراسة أن هناك نسبة كبيرة من المدربين لا يملكون من المؤهلات العلمية ما يساعدهم في التدريب.

في حين أن عينة البحث تضمنت 28 لاعب مقسمة إلى مجموعتين أحدهما المجموعة التجريبية طبقت عليها الوحدات التدريبية المقترحة ، والثانية الضابطة وبعد إجراء الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء المتمثلة في ( قفز بدون تأهب بضم القدمين، قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين، قفز ثلاثي على قدم واحدة بدون تأهب قياسات الدقة ) .

تبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة المتمثلة في قفز بدون تأهب بضم القدمين، وقياسات الدقة ( والاختبار البعدي وهي لصالحه أما اختبارات القفز بدون تأهب بضم القدمين الثلاثي ، والقفز الثلاثي على قدم واحدة بدون تأهب كانت فروق الدلالة عشوائية إذن من الاختبارات الأولى يتأكد فعالية الوحدات التدريبية والأثر الإيجابي في تحسين التصويب بالارتقاء عاليا لدى العينة التجريبية .

## المصادر و المراجع

### أولاً: المراجع باللغة العربية

- أ -

- 1) أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فزيولوجيا اللياقة البدنية بدون سنة .
- 2) أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي والنشر سنة 1994.
- 3) أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي سنة 1959.
- 4) أمين حوزي الحولي: كرة اليد دار الفكر العربي القاهرة سنة 1991.
- 5) إبراهيم وجيه محجوب: علم الحركة (التعلم الحركي) دار الكتاب للطباعة والنشر جامعة الموصل سنة 1989.

- ت -

- 6) تامر محسن وسامي الصفار: أول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطبع والنشر، بغداد سنة 1988.

- ح -

- 7) حسن عبد الجواد: كرة اليد، دار العلم للملايين بيروت سنة 1977.
- 8) حنفي محمد مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي الهرم القاهرة سنة 1994.

- ز -

- 9) زكي أحمد وآخرون: الأدوات والمفاهيم الإحصائية دار الفكر العربي سنة 1983.
- 10) زهير الخشاب وماهر البياني: كرة القدم، مطبعة دار الكتاب الموصل سنة 1988.

- س -

- 11) سامي الصفار وآخرون: كرة القدم الجزء الأول، كتاب منهجي لطلاب التربية البدنية وكلية التربية الرياضية بغداد سنة 1987.

- ص -

- 12) صالح عبد العزيز و عبد العزيز عبد الحميد: التربية و طرق التدريس بغداد سنة 1985 .

- ع -

- 13) عباس احمد صالح لسمرائي و عبد الكريم لسمرائي كفايات تدريبيه في طرق التدريب البدنية مطبعة الحكمة جامعة البصرة سنة 1991.
- 14) عبس الفتاح الرمالي و محمد إبراهيم شحاتة: اللياقة و الصحة دار الفكر العربي القاهرة الطبعة الأولى سنة 1991.

- 15) عبد العزيز فهمي: مبادئ الإحصاء ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر سنة 1994.
- 16) عبد علي النصيف قاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي. مطبعة التعليم العالي بغداد سنة 1988.
- 17) عبد العالي الجسيماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994
- 18) عقيل الكتاب: الكرة الطائرة دار الفكر العربي القاهرة سنة 1980.
- 19) عمار بوحوش و محمد البياتي: منهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1995.

-ف-

- 20) فايز فهمي: التربية الرياضية الحديثة دار الأطلس للمدارس و النشر 1985 .
- 21) فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956

-ق-

- 21) قيس ناجي عبد الجبار و بسطو سي احمد: الاختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي؛ المكتبة الوطنية؛ بغداد سنة 1987.
- 22) قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية.

-ك-

- 23) كمال درويش و آخرون: الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة القدم بمركز الكتاب للنشر؛ مصر سنة 1998.
- 24) كمال عارف طاهر و سعد محسن إسماعيل: كرة اليد دار الكتاب للطباعة و النشر جامعة الموصل بغداد سنة 1986.
- 25) كمال عبد الحليم و زينب فهمي: كرة اليد للناشئين دار الفكر العربي سنة 1997.
- 26) كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسين: اللياقة البدنية و مكوناتها، دار الفكر العربي القاهرة الطبعة الثانية سنة 1997.

-م-

- 27) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، دار المعارف القاهرة سنة 1992.
- 28) محمد حسن العلاوي و محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي القاهرة سنة 1994.
- 29) محمد زيان عمر: البحث العلمي منهجه مكوناته، ديوان المطبوعات الجامعية الطبعة الرابعة 1983.
- 30) محمد عوض بسيني و فيصل سين الشاطي: نظريات و طرق التدريبيه البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية 1992.

- 31) مفتي إبراهيم حماد :الجديد في الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ،القاهرة سنة 1984.
- 32) مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث ،در الفكر العربي الطبعة الثانية 2001.
- 33) مفتي إبراهيم حماد :موسوعة التعلم و التدريب في كرة القدم الجزء الأول 1997.
- 34) مقدم عبد الحفيظ :الإحصاء و القياس التربوي ،ديوان المطبوعات الجامعية سنة1994.
- 35) مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة ، 1986
- 36) منير جر حس إبراهيم :كرة اليد للجميع دار الفكر العربي الطبعة الرابعة سنة 1994.

-و-

- 37) وديع التكويني: الإعداد البدني للنساء دار الكتاب للطباعة و النشر جامعة الموصل بغداد سنة 1986.

#### ثانيا:المراجع باللغة الفرنسية

- 38) jersitalaga ; (A-B-C-medico ;vilramza) (1980) .
- 39) zelemra-chouta; ferzylogicha chavaristira; fesczylogicha chavareistira .
- 40) LEHALLE.H,Psycologie des l'adolescent ,sans ed,1985
- 41) Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes.1983

## المحور الأول : المعلومات الشخصية.

السؤال الأول : ما هي درجتك التأهيلية في التدريب ؟

مستشار في الرياضة.....

تقني سامي في الرياضة.....

أستاذ التربية البدنية الطور الثالث.....

أستاذ التربية البدنية في التعليم الثانوي.....

شهادة التدريب :

الدرجة الأولى\*.....

الدرجة الثانية\*.....

الدرجة الثالثة\*.....

لاعب سابق.....

السؤال الثاني : ما مدة خبرتكم الميدانية في مجال التدريب ؟

سنة

السؤال الثالث : ما عدد لاعبي الفريق الذي تقوم بتدريبه ؟

لاعب

السؤال الرابع : هل لديكم تطلعات على جملة من المصادر في مجال التدريب ؟

لا

نعم

السؤال الخامس : هل قمتم بترصفات خاصة بمجال التدريب في الرياضة الذكرية ؟

لا

نعم

المحور الثاني : المعلومات الخاصة بمجال التدريبي .

السؤال الأول : ما هي في رأيكم الصفات البدنية والمهارية الواجب تطويرها لتحسين التصويب بالارتقاء لهذه الفئة ؟

- الصفات البدنية

-

-

-

- الصفات المهارية:

-

-

- السؤال الثاني : ما هي طرق التدريب المستخدمة من قبلكم لتحسين التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد لهذه

الفئة ؟

الجانب البدني :

-

-

-

الجانب المهاري :

-

-

-



السؤال الثالث : هل لديكم وحدات أو تمارين في الوحدة التدريبية خاصة بالتصويب بالارتقاء لهذه الفئة ؟

لا

نعم

إذا كان الجواب بنعم ما هي عدد الوحدات التدريبية خلال برنامجكم السنوي ؟

المحور الثالث: المعلومات الخاصة بواقع التدريب.

السؤال الأول : خلال تجربتك الميدانية هل هناك استمرار في تدريب التصويب بالارتقاء لهذه الفئة ؟

لا

نعم

إذا كانت الإجابة بنعم كم هي نسبة النجاح ؟

السؤال الثاني : هل تقومون باختبارات خاصة بالتصويب بالارتقاء قبل بداية الموسم لهذه الفئة ؟

لا

نعم

إذا كانت الإجابة بنعم ما هي هذه الاختبارات ؟

السؤال الثالث : هل الوسائل البيداغوجية ( العتاد الرياضي متوفرة على مستوى قريبتكم ؟

محدودة

لا

نعم

إذا كانت الإجابة بنعم أو محدودة أذكر العتاد المتوفرة :

-

-

-

-

السؤال الرابع : هل تعانون من قلة الملاعب ؟

لا

نعم

هل هناك إضافة وشكرا.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي الونشريسي - تسمسيلت -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم ل.م.د

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

# استمارة استبيان للمعلومات الشخصية للمربين و المعلومات المتعلقة بإحاطة التربي

الموضوع:

## اقترح برنامج تدريبي لتطوير التصويب بالارتقاء عاليا

### في كرة اليد فئة أشبال (14-16 سنة)

بحث تجريبي على بعض أندية ولائي تسمسيلت أشبال (14-16 سنة)

الأستاذ المشرف :

أ/محجوب لحسن

من إعداد الطلبة:

\*بوغنجة عبد العزيز

\*دريس عبد القادر

السنة الجامعية: 2016-2017

المراحل	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الحمل : الحجم - الشدة - الراحة "ثا"	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف ، شرح هدف الحصة ، أداء التحية الرياضية - جري قوي حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أولاً ثم الجري لمدة 12 د + حركات الإحماء ثم- لعبة التمرينات العشر	25	- الهدوء و الصمت حساب النبض - عرض صور توضيحية
الرئيسية	- تمارين تقوية العضلات و خاصة عضلات الخفض و عضلات الكتف - تنمية تحمل القوة	- القفز على رجل واحدة لمسافة 15 متر ثم العودة على الرجل الأخرى - القفز فوق الأرض بإيقاع ثلاثة خطوات (شمال،يمين شمال) لمستعملي اليد اليمنى و العكس لمستعملي اليد اليسر 1 - القفز فوق مقاعد سويدية أو حواجز منخفضة بإيقاع ثلاثة خطوات . - قفز فوق الأرض بإيقاع ثلاثة خطوات - في الخطوة الأخيرة قفز بإمداد الذراعين إلى الأعلى ثم الأيمن فقط ثم الأيسر فقط . - تمارين الانبطاح المائل + جري خفيف . تمارين عضلات البطن تقويتهم.	40 د- 2م×3ت- متوسطة 5- -2م×3ت- ت قصوي 10 -2م×3ت- ت قصوي 10 20د- 3م×3ت- ت قصوي 10 -6م×5ت- متوسطة 15-	- ضرورة تطبيق التمارين بشكل نظامي - يجب ان يكون الجسم يتحمل القوة - بذل جهد لأنها الحصص الأولى .
الختامية	- الرجوع للحالة الطبيعية	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخاء و تمدد للعضلات نقد الحصة ، التحية ثم الانصراف	5 د	- أخذ تنفس بعمق و استرخاء الجسم كله

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الحمل: الحجم - الشدة - الراحة "ثا"	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - التحضير للقسم الرئيسي	- الاصطفاف ، شرح هدف الحصّة أداء التحية . - الجري حول الملعب لمدة 13د + إحماء ثم- لعبة صغيرة لعبة الكرة الطائرة	25 د	- التزام الهدوء و الصمت - حساب النبض .
الرئيسية	- تقوية عضلات الخفض من جيد - تقوية عضلات الكتف - السرعة	- قفز بإيقاع ثلاث خطوات فوق مقاعد سويدية - القفزة الأخيرة باتجاه الأرض مع دوران الذراع اليمن نفس التمرين مع دوران الذراع الأخر. - قفز ثلاثي مع محاولة لمس الكرة المعلقة في يد المدرب . - تمارين القفز و عند سماع الإشارة السرعة لمسافة 15 متر . - الاصطفاف وراء خط الصفر ثم الجري بسرعة عند 6 أمتار ثم العودة ثم 9 أمتار ثم 20 متر . - تمارين خاصة بالكتف تمارين يحمل كل لاعب زميله من قدمه و الثاني يمشي على يديه ثم نقلب . - تمارين تقوية عضلات البطن + تمارين تمطيط العضلات	3م×3ت- ت قصوي -10 3م×3ت- ت قصوي -10 3ت - قصوي - 10 2ت - قصوي - 15 3م×15ت- متوسطة-25ث 3م×15ت-ش متوسطة-10ثا	- القفز جيدا - أخذ وقت في الهواء - تمديد الذراعين السرعة القصوى - تحمّل القوة .
الختامية	- تهيئة اللاعبين و العودة إلى الحالة الأصلية	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين الاسترخاء و التمديد - - نقد الحصّة ، التحية ، الانصراف	5د	- إعطاء النصائح و الإرشادات - حساب النبض .

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الحمل: الحجم- الشدة- الراحة"ثا"	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - التحضير للقسم الرئيسي	- الاصطفاف ، شرح هدف الحصة، أداء التحية . - الجري حول الملعب لمدة 12 د + حركات الإحماء ثم- لعبة صغيرة لعبة الحجل (تلعب بالأكياس )	25د	- التزام الهدوء و الصمت - توضيح متطلبات التدريب - حساب النبض
الرئيسية	- تمارين تقوية العضلات - كل العضلات - تحمل القوة و تحمل السرعة	- قفز فوق الأرض بإيقاع ثلاث خطوات ثم الارتكاز لكلتا القدمين فوق القفز . - نفس التمرين مع إمداد الذراعين إلى الأعلى ثم الذراع الأيمن و ثم الأيسر. - القفز فوق الأرض بإيقاع ثلاث خطوات ثم الارتكاز بالقدم اليمنى و إمداد الذراع الأيسر ثم العكس . - تمارين الانبطاح المائل + تمارين تقوية عضلات البطن - تمارين السرعة كجري بأقصى سرعة نحوى 6 أمتار العودة ثم العودة 9 أمتار ثم العودة و نفس التمرين مع جري بسرعة نحوى منتصف الملعب - أداء منافسة في السرعة على طول الملعب	- 3م×4ت- ت قصوي- 15 - 3م×4ت- ت قصوي- 15 - 3م×3ت- ت قصوي- 15 - 8م×7ت- متوسطة- 10 - 2ت- قصوي- 20 - 1ت- قصوي- 20	- القفز الجيد - تمديد الذراعين جيدا - أداء التمارين بسرعة - السرعة - القصى في الجري
الختامية	- تهيئة اللاعب و العودة إلى الحالة الطبيعية	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين الاسترخاء - تمارين التمهيط للعضلات - نقد الحصة ، التحية ثم الانصراف .	5د	- إعطاء النصائح و الإرشادات - حساب النبض

المراحل	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الحمل: الحجم - الشدة - الراحة "ثا"	التوصيات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحضير النفسي للاعبين</li> <li>- تحضير اللاعبين للقسم الرئيسي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاصطفاف شرح هدف الحصة ،أداء التحية .</li> <li>- الجري الخفيف حول الملعب لمدة 5 دقائق .</li> <li>- القيام بتمرينات إحماء المفاصل مع تمطيط العضلات</li> <li>- تمارين القفز عند سماع إشارة الوثب في المكان مرتين ثم الجري لمسافة 15 متر سرعة</li> </ul>	15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التزام الهدوء و الصمت .</li> <li>- توضيح متطلبات التدريب .</li> <li>- حساب النبض .</li> </ul>
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعلم مسك الكرة و تسلمها</li> <li>- كيفية التحكم في الكرة و التأقلم معها</li> <li>- تنمية التحمل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح وعرض المهارات بالكرة .</li> <li>- يمسك الكرة بيده ثم مع التحرك في الميدان يرمي الكرة عاليا باليدين ثم يتسلمها قبل أن تسقط على الأرض .</li> <li>- يمسك اللاعب الكرة بيده ثم يضرب الكرة بقوة على الأرض و يدور دورة في المكان و يسرع ليتسلمها قبل سقوطها على الأرض .</li> <li>- بالتقابل بين كل لاعبين اثنين كل لاعب يمرر الكرة أرضا ليستقبلها بالإيقاف و الالتقاط .</li> <li>- وقوف مسك الكرة ثم رميها و إعادة مسكها من الأعلى ثم تمرير للزميل أرضا لالتقاطها .</li> <li>- تمرين إرسال الكرة بقوة منخفضة و يتم إيقافها بترديدها من الأرض</li> <li>- مقابلة موجهة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5د</li> <li>3م×5ت - متوسطة-</li> <li>5ثا</li> <li>3م×5ت - ت قصوي</li> <li>5-</li> <li>15ت - ت قصوي</li> <li>10-</li> <li>15ت - ت قصوي -</li> <li>10</li> <li>20ت - ت قصوي -</li> <li>10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تجنب المسك الصلب للكرة</li> <li>- ضرورة مسك الكرة و سلم الكرة بالأصابع</li> <li>- يجب وضع الذراعين و الكفين بشكل صحيح عن - - التقاط الكرة</li> <li>- التأكد على ثني الذراعين</li> <li>- اخذ الوضعية الصحيحة للرجلين</li> </ul>
الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرجوع إلي الحالة الطبيعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخائية في المكان .</li> <li>- تمارين التمطيط للعضلات</li> </ul>	5د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إعطاء النصائح و بعض النصائح .</li> <li>- حساب النبض .</li> </ul>

المراحل	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الحمل:الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف ،شرح هدف الحصة أداء التحية الرياضية . - الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام بتمارين الإحماء و التمطية للمفاصل العلوية و السفلية . - لعبة التمريرات العشر	5د 7د 4د	- الهدوء و الصمت - حساب النبض - عرض صور توضيحية
الرئيسية	- تعلم تمرير الكرة و استقبالها - التمرير من فوق الكتف - التمريرة المرتدة - التمريرة من الوثب - تنمية السرعة - تنمية التحمل	- بالتقابل بين لاعبين اثنين في المكان التمرير على أشكال مختلفة :من الثبات التحرك من الوثب،من وضعية الجلوس باليد المخالفة . - الوقوف بالتقابل مع الزميل و القيام بالتمرير و الاستقبال من مسافة قصيرة ثم الابتعاد بينهما على عرض الملعب حتى يصل إلى خط التماس و القيام بتمريرات طويلة . - لعبة الأبيض و الأسود (سرعة رد الفعل) كل اثنين يصعدان بالتكرير من التماس إلى غاية منتصف الميدان طولاً ثم العودة إلى الخلف دائما مع - - تغيير اليد.تمرير الصعود بالكرة مثنى بسرعة حول الملعب - نفس التشكيلة و نفس العمل حيث الذهاب بسرعة ثم الصعود و الرجوع بسرعة - وضع حواجز الجري بينهما مع التمرير و الاستلام إلى المساعدون في الجانب من اليمين ثم اليسار و الإنهاء بالتصويب .	14د:3م×ن ت-متوسطة- 20 4م×ن ت-متوسطة-20 2م×5ت-متوسطة- 60 2م×5ت-متوسطة-60 2م×5ت-متوسطة-60	- ضرورة تطبيق التمارين بشكل نظامي - يجب أن يكون الجسم مرنا عند التمرير و - - - الوقوف الصحيح - لحركة الزميل المتسلم. - تجنب التمريرات الخاطئة - التأكد على الدقة في التمرير - عند التمرير يكون رسغ اليد و الأصابع خلف الكرة تماما.
الختامية	- الرجوع إلى الحالة	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخائية	5 د	- أخذ النفس العمي

المراحل	الأهداف الرئيسية	وصف التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الحمل: الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تحضير اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف، شرح هدف الحصة التحية الرياضية - الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام بتمارين الإحماء للمفاصل العلوية و السفلية - القيام بتمارين إحصاء المفاصل مع تمطيه العضلات - الجري العادي عند إشارة الجري السريع لمسافة 15 م تمارين القفز العمودي من وضع القضاء مع الجري السريع لمسافة 10 م - تمرين التمير و الاستقبال بين كل لاعبين اثنين .	3د 8د 5د	- الصمت و الهدوء - ضرورة تحسين مفاصل الجسم بشكل جيد لتفادي -- - الضربات أو الإصابات
الرئيسية	- يتعلم التصويب من فوق الكتف - من خلف 6 م - من خلف 9 م - التصويب بدقة - التصويب من الحركة - تنمو القوة المتميزة بالسرعة	- شرح و عرض كيفية الأداء الصحيح لتقنية التصويب و خاصة التصويب بالارتقاء - يقف اللاعبون في مجموعات أمام المرمى عند خط 6 م في الوسط و تقوم كل مجموعة بالتصويب الحر من فوق الرأس في اتجاه الزاوية -- الأقرب من الثبات +التصويب بالارتقاء، نفس التمرين السابق مع أخذ خطوة الارتكاز - تمرين القفز حيث يقفز كل لاعب فوق الشخص عن اليمين ثم اليسار . - تمرين التصويب فوق الحاجز بالارتقاء . - تمرين التصويب عند منطقة 9م مع أخذ ثلاث خطوات بالارتقاء - تمرين التصويب مع الدقة نحو العارضة ثم العمودان . - المدرب في مركز اللاعب الخلفي يمرر الكرة للاعب في الوسط ليصوب . - الصعود بالكرة بين كل لاعبين من المنتصف و عند و وصول خط ال6م محاولة التصويب نحو المرمى . ،الصعود بالكرة بين ثلاث لاعبين و محاولة التصويب . - مقابلة موجهة .	2د: 10د:ن. ت-متوسطة- 60 8د:ن. ت-متوسطة -60 8د:ن. ت-متوسطة -60 8د:ن. ت-متوسطة- 120 4د:ن. ت-متوسطة-60 4د:ن. ت-متوسطة -60 6د:ن. ت-متوسطة -60 4د:ن. ت-متوسطة-60 5د:ن. ت-متوسطة-60د	- التأكيد على حركة رسغ اليد خلف الكرة - يجب تحريك كتف الذراع الرامية للخلف بشكل حواري - التركيز على استقرار اليد خلف الكرة لكي تكسب حدة التصويب - التأكيد على الارتكاز الجيد على الرجل - المعاكسة لليد التي ترمي الكرة
الختامية	- تهدئة اللاعبين و عودتهم إلى الحالة	- القيام بتمارين استرخائية في المكان مع التنفس العميق - تمارين التمطية للعضلا	5د	- استرخاء الجسم كله مع أخذ النفس



المرحلة	الأهداف الإجرائية	التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الحمل:الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة مجامع العضلية	- الاصطفاف، شرح الهدف ، التحية - جري خفيف طول الملعب مع القيام بتمارين الإحماء و تمطيط المفاصل - الجري الخفيف و عند سماع الإشارة الجري السريع مسافة 15 متر - لعبة الكرات المحروقة	3د 8د 3د 3د	- التزام الهدوء و الصمت - التأكد على التسخين الجيد لمجامع العضلات
الرئيسية	- التمرير و التصويب بالارتقاء . - تعلم أخذ الوضعية الصحيحة للهجوم - تنمية القوة المميزة بالسرعة	- بالمقابل بين كل لاعبين من المنتصف القيام بالتمرير و الاستقبال . ثم إنهاء بالتصويب و التركيز على التصويب بالارتقاء - تعلم التصويب بالارتقاء من خلف الوضعيات (الأجنحة +لاعب خط الوسط) - شرح الوضعية الأساسية للاعب أثناء الهجوم . - القيام بالتحرك الجانبي مع أخذ وضعية الاستعداد الهجومية . عند 6 أمتار يحاول لاعب مهاجم أن يقابل مدافع و يحاول التقدم للمرور مع عرقلة من طرف الخصم. - يقوم اللاعبون على شكل سلسلة يتحرك الدليل تحركات هجومية للأمام و الجانبيين و يتبع اللاعبون في 9 أمتار بثلاثة مهاجمين من مدافعين اثنين - مقابلة موجهة .	15د:ن.ت - متوسطة-120 15د:ن.ت -متوسطة -120 5د 15د:ن.ت -متوسطة -120 15د:ن.ت -متوسطة -300	- ضرورة تطبيق التصويب بالارتقاء - ضرورة التأكد على التحرك الدائم لأغراء المدافع - التركيز على رد الفعل مع التمرير الصحيح و الجيد للاعب المناسب لتصويب بالارتقاء خاص - الحث على تغيير الاتجاه
الختامية	- تهدئة اللاعبين و عودتهم إلى الحالة ا	- مشي خفيف ثم الوقوف و أداء تمارين استرخاء و تمدد . - نقد الحصاة ، التحية الانصراف .	5د	- الاسترخاء التام للجسم

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الحمل: الحجم-الشدة-الراحة "ثا"	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة المجامع العضلية	- الاصطفاف ، شرح الهدف ، التحية الرياضية - جري خفيف حول الملعب ثم تمارين الإحماء ، ثم تمطيط العضلات الوثب عاليا ثم الجري بسرعة مسافة 15 م - تمرير بين اللاعبين	15د	- لهدوء و التزام الصمت - التأكيد على التسخين الجيد لتجنب الإصابات
الرئيسية	- القفز الجيد لمسك الكرة - مراجعة و تحسن - التمرير و الاستقبال و - التنطيط بالكرة - تعلم المحاورة بالكرة و - الخداع بالجسم - تنمية التحمل للرشاقة - المرونة	- استقبال الكرة بإيقاع ثلاث خطوات ثم القفز فوق مقعد ثم رمي الكرة نحو الزميل في الجهة المقابلة قبل الاستقبال فوق الأرض . - تقدم بتسلسل و التأكيد ( على مقعد+تصويب من الارتقاء نحوى الهدف رباط مطاطي -مرفوع لنسبة معينة . - كل لاعب ينطط بالكرة لمسافة 30 م سرعة - الجري الأمام مع رمي الكرة و وقفها بعد ارتدادها من الأرض باليد الحاملة للكرة اليمنى ثم العكس و أخذ ثلاث خطوات ناحية لليمين مع العمل حركة الجذع باليد الحاملة للكرة اليمنى مع التنطيط - يقوم لاعبان بالتمرير و الاستقبال بين الشواخص مع المحاورة بالكرة ثم عند الوصول إلى المدافع القيام بالخداع ليتمرر للزميل ليصوب مع أداء - مقابلة موجهة	10د:ن.ت-متوسطة -120 5د :ن.ت-متوسطة -60 10د:ن.ت-ت القصوي - 120 8د :ن.ت-ت القصوي - 120 10د:ن.ت-ت القصوي - 120 10د:ن.ت-متوسطة - 120	- التأكد على التمرير الصحيح للكرة نحو الزميل و كذا الاستقبال - ضرورة التغيير في الاتجاه - الخداع في الوقت المناسب يقر المنافس - ضرورة تطبيق مختلف الحركات أثناء الخداع مع التنوع
الختامية	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية	- الجري الخفيف حول الملعب مع هبوط في الرتم على المشي أخذ تنفس	5د	- الاسترخاء الكلي للجسم مع أخذ ا

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل: الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	الوصيات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحضير النفسي للاعبين</li> <li>- تهيئة المجامع العضلية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاصطفاف، شرح الهدف الحصة، التحية الرياضية</li> <li>- جري خفيف حول الملعب ثم تمارين الإحماء ثم العضلات</li> <li>- الو د ب عاليًا ثم الجري بسرعة مسافة 15 م</li> <li>- تمرير حربيين للاعبين</li> </ul>	15 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الهدوء والتزام الصمت</li> <li>- التأكيد على التسخين الجيد لتجنب الإصابات</li> </ul>
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القفز الجيد لمسك الكرة</li> <li>- مراجعة وتحسن التمرير والاستقبال والتنطيط بالكرة</li> <li>- تعلم المحاورة بالكرة والخداع بالجسم</li> <li>- تنمية التحمل الرشاقة والمرونة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استقبال الكرة بإيقاع ثلاث خطوات ثم القفز فوق مقعد ثم رمي للكرة نحوى الزميل في الجهة المقابلة قبل الاستقبال فوق الأرض</li> <li>- تقدم بالتسلل والتأهب ( ) على مقعد + تصويب من الارتقاء نحوى الهدف -رباط مطاطي مرفوع لنسبة معينة.</li> <li>- كل لاعب ينطط بالكرة لمسافة 30م بسرعة.</li> <li>- الجري الأمام مع رمي الكرة ووقفها بعد ارتدادها من الأرض باليد الحاملة للكرة اليمنى ثم العكس .</li> <li>- أخذ ثلاث خطوات ناحية اليمين مع عمل حركة الجذع باليد الحاملة للكرة مع تنطيط ، يقوم لاعبان بالتمرير والاستقبال بين الأشخاص مع المحاورة بالكرة ثم عند الوصول إلى المدافع للقيام بالخداع ليمرر للزميل ليصوب مع أداء الحركات بالخداع</li> <li>- مقابلة موجهة.</li> </ul>	10 د 60 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكيد على التمرير الصحيح للكرة نحوى الزميل وكذا الاستقبال</li> <li>- ضرورة التغيير في الاتجاه</li> <li>- الخداع في الوقت المناسب بقر المنافس.</li> <li>- ضرورة تطبيق مختلف الحركات أثناء الخداع.</li> <li>- مع التنوع</li> </ul>
الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرجوع إلى الحالة الطبيعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري الخفيف حول الملعب مع هبوط في الرقم على المشي أخذ تنفس.</li> <li>- تمارين التمطيط</li> </ul>	5 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاسترخاء الكلي للجسم مع أخذ النفس العميق</li> </ul>

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمارين البدنية والمهارية والألعاب	الحمل: الحجم-الشدة-الراحة "ثا"
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة المجموع العضلية	- الاصطفاف شرح الحصة التحية الرياضية - جري خفيف حول الملعب ثم تمارين الإحماء مع تمطيط العضلات - الجري برتم خفيف ثم عند الإشارة الجري بسرعة مسافة 20م مع تكرار التمرين 3 مرات - القيام بالتمريرات العشر	15 د 3د
الرئيسية	- مواجهة للتمرير والاستقبال - تنمية مهارة الرمي بالارتقاء عاليا - التنسيق بين التمرير والاستقبال والتصويب - تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة .	- التمرير بين اللاعبين في شكل مربع مع تبديل الأماكن حيث تعطى الكرة ثم كرتين. - يقف اللاعبون في قاطرتين متوجهين مع وجود لاعبين بين القاطرتين كمر بين أحدهما يمينا والآخر يسارا .يمر اللاعب في - القاطرة الكرة إلى الممرات الأول مع استمرار الجري مع استعادة استلامها كي يمررها للاعب الثاني ليسلنها إلى اللاعب المقابل في - القاطرة المواجهة الذي يستقبلها بدوره أثناء القفز بإيقاع ثلاث خطوات، التصويب من الارتقاء بعد الارتكاز فوق المقفر. - يقوم كل لاعب بالتمرير والاستقبال في خط واحد وعند الوصول إلى 10- 11 متر من المرمى إيقاع ثلاث خطوات والتصويب نحوى - الهدف بالارتقاء - نفس التشكيلة مع وضع أشخاص عند المرور بينهم والتصويب عند 6م - نفس التشكيلة مع تصنيف مسار الجري والإنهاء بالتصويب بالارتقاء	12د:ن.ت-ت-ت القصوي - 120 15د:ن.ت.:ن.ت-ت-ت القصوي - 120 8د:ن.ت-ت-ت القصوي -120 8د:ن.ت-ت-ت القصوي -120 8د:ن.ت-متوسطة -120 8د:ن.ت-متوسطة -120 8د:ن.ت-متوسطة -120 5د:ن.ت-متوسطة -120
الختامية	- تهيئة اللاعبين للرجوع إلى الحالة ا	- جري خفيف حول الملعب وتمديد العضلات. - أخذ نفس عميق.- نقد الحصة تحية الانصراف.	5د
			- الهدوء والتزام الصمت - التأکید على التسخين الجيد - التأکید على أداء التمرير بالشكل الصحيح . - الحث على أداء التمارين بأكثر سرعة - التأکید على الدقة في التصويب مع التركيز على مسك الكرة بصفة جيدة - الاسترخاء الكلي للجسم

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل: الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	الوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين . - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- لاصطفاف شرح هدف الحصة التحية الرياضية - جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالإحماء والتمطيط الجري العادي عند الإشارة الجري بسرعة باتجاه معاكس مسافة 20م - لعبة المريات العشر	3د 8د 4د	- الانتباه أثناء ال الحصة
الرئيسية	- مراجعة تقنية التصويب بأنواعه المختلفة - تعلم تطبيق الهجوم المضاد المباشر والغير المباشر - تنمية سرعة رد الفعل - تنمية القوة المميزة بالسرعة - تحسين تنمية للرشاقة والمرونة في اللعب	- تمرين التصويب من الثبات مع أخذ الخطوات الثلاثة من الوثب من منطقة 9م عن طريق الهجوم المعاكس ليرمي حارس المرمى الكرة نحو الزميل في وسط الميدان بعد تنقله جريا ليستقبل هذا الأخير الكرة-- تسلل بالكرة بإيقاع ثلاث خطوات تصويب من الارتقاء نحو الهدف - نفس التمرين لكن لاعب في الزاوية المقابلة وعند استلام اللاعب الأول يسلمها إلى اللاعب الثاني إيقاع ثلاث خطوات بعد ارتكاز على المقفر بالارتقاء عاليا. - نفس التمرين بدون استخدام حارس ووضع إشارة معلقة على العارضة - لعبة موجهة	12د:ن.ت-متوسطة-120 10د 8د 10د:ن.ت-متوسطة-120 10د:ن.ت-متوسطة-120	- الحث على أداء التصويب بفعالية - التأكيد من طريقة الجري مع النظر إلى الأمام وتحضير اليدين لالتقاط الكرة - التأكيد أداء الهجوم بأقصى سرعة - الحث على التمرير السليم لإكمال الحركة أو الهجوم
الختامية	- الرجوع إلى المرحلة الطبيعية للاعبين	- جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع التنفس ثم القيام بتمارين الاسترخاء والتمطيط - نقد الحصة التحية والانصراف	5د	- التنفس العميق والاسترخاء الكلي للجسم

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل: الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	الوصيات
التحضيرية	- لتحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف شرح هدف الحصاة التحية الرياضية - الجري الخفيف حول الملعب بوتيرة منتظمة ثم البدا بتمارين الإحماء للمفاصل - الجري عادي وعند الإشارة بسرعة 20م - لعبة الميراث العشر	3د 8د 4د	- الصمت والانتباه - الحث على التسخين الجيد
الرئيسية	- تعلم أخذ الوضعية الأساسية للمدافع - تعلم الدفاع في إطار قانوني - الدفاع بالطريقة السليمة وخاصة في القذف بالارتقاء - تنمية المرونة والرشاقة	- شرح وعرض الوضعية الأساسية للمدافع . القيام بتمارين أخذ الوضعية الصحيحة للمدافع مع رفع اليدين إلى أعلى 6م. ثم محاولة أخرى من الأولى بالقفز إلى الأعلى (قفز بالارتقاء). - تشكيل خط واحد من اللاعبين-القتام بحركات يمين يسار مع رفع الذراعان - محاولة توقيف المهاجم بالطريقة السليمة باستعمال الذراعان واحد للأسفل لتقاوم الذراع المقابلة للمهاجم وكذلك مع الآخر. - وقف المدافعون في خط واحد على منطقة 6م والقتام لكل لاعب بمهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة والتراجع بطريقة مائلة . - محاولة توقيف المهاجم من وضعية ( القذف بالارتكاز ) - تمرين الدفاع عن المنطقة -محاولة أخذ الكرة دون ارتكاب الأخطاء - مقابلة موجهة - التدريب على الرمية الحرة.	2د 10د:ن.ت -متوسطة -120 10د:1.ت -متوسطة -120 10د:ن.ت -متوسطة -120 10د:ن.ت -متوسطة -120 10د:ن.ت -متوسطة -120 5د :ن.ت -متوسطة -120	- التأكيد على التنسيق في الجري بين اللاعبين المشكلين للدفاع - التأكيد على رفع الذراعين والقفز بالارتقاء ورد هجومه - الحث على سرعة الانتباه وملاحظة الكرة والعمل على الاستحواذ عليها التأكيد على عدم استخدام الخشونة في اللعب
الختامية	- الرجوع إلى الحالة	- جري خفيف حول الملعب مع التمطيط والاسترخاء	5د	- النفس العميق

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل	الوصيات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحضير النفسي للاعبين</li> <li>- تهيئة اللاعبين للحمل المكثف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاصطفاف شرح هدف الحصة التحية الرياضية</li> <li>- جري خفيف حول الملعب ثم التسخين والتمطيط</li> <li>- لعبة الأرقام مع وضع كرة في وسط المجموعة عند الإشارة محاولة التقاط الكرة بالنسبة للاعب الذي يسمح للرقم الخاص به مع التسديد بالارتقاء جيدا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 د</li> <li>8 د</li> <li>4 د</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانتباه أثناء لبدأ في التدريب</li> <li>- الحث على التسخين الجيد</li> </ul>
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة مستوى الإنجاز الذي وصل إليه اللاعبين من الجانب البدني والمهاري والأداء الصحيح وخاصة التصويب بالارتقاء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام باختبارات بدنية ومنها القفز الثلاثي بالرجل الواحدة... الخ</li> <li>في اليوم الموالي القيام بالاختبارات المهارية ومنها دقة التصويب بالارتقاء</li> </ul>	40 د	
الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرجوع الى الحالة الطبيعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري الخفيف ثم المشي مع القيام بتمارين استرخائية</li> <li>- أخذ نفس عميق تمرينات التمديط</li> <li>- نقد الحصة التحية والانصراف</li> </ul>	5 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أخذ الراحة التامة للجسم للاسترخاء الأنفاس</li> </ul>

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل: الحمل-الشدة-الراحة"ثا"	الوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف شرح هدف الحصة التحية الرياضية - جري خفيف حول الملعب مع تمرينات الإحماء وفيها نقوم بتمارين القفز على الرجل الواحدة لمسافة 19 متر والعودة على الرجل الأخرى - القفز بإيقاع ثلاث خطوات + قفز على مقاعد سويدية - لعبة المريات العشر بالتمرير بالارتقاء	3 د 8 د 4 د	- الانتباه والصمت مع الهدوء - الحث على تسخين الجيد للمفاصل
الرئيسية	- تحسين التمرير والاستقبال - تحسين التصويب - التحكم في الكرة - تنمية التحمل	- التمرير بين كل لاعبين اثنين - التمرير على الحائط للزميل الذي ورائه يستقبل الكرة وهكذا . - التمرير والاستقبال على شكل دائرة ولاعب في الوسط يمرر لكل لاعبي المشكلين ثم يتناوبوا . - التمرير الحر بين اللاعبين - التمرير والاستقبال بين كل لاعبين على عرض الملعب - نفس التمرين لكن استخدام مسافة 30م سرعة. - اللعب كضد في منطقة 9 أمتار واستخدام التصويب والتصويب بالارتقاء ثم من واحد اجتياز مقعد سويدي برجل التأهب إتمام الخطوتين تصويب من الارتقاء. - مقابلة موجهة	12: ن.ت-ت-ت القصوي-180 8 د: ن.ت-ت-ت القصوي-180 8 د: ن.ت-ت-ت القصوي-180 6 د: ن.ت-متوسطة-120 6 د: ن.ت-متوسطة-120 5 د: ن.ت-متوسطة-120 5 د: 10 د: -قصوي-300	- التأكيد على مبدأ التمرير الجيد والسليم في كرة اليد - الحث على استقبال وأن يكون بكفتي اليدين - التأكيد على السرعة في التمرير ودقة أدائها - التأكيد على القفز الجيد والدقة في التصويب
الختامية	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية	- الجري الخفيف حول الملعب ثم المشي مع أخذ التنفس العميق ثم الثبات القيام بتمارين التمطيط للعضلات	5 د	- التنفس العميق مع الاسترخاء كلي للجسم



المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل: الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	الوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف شرح هدف الحصص التحية الرياضية - الجري الخفيف حول الملعب مع تمرينات الإحماء لمفاصل +تمرينات قفز بالارتقاء ثلاث خطوات مع إمداد الذراعين ثم أيمن ثم أيسر - القفز فوق الأرض بالارتقاء ثلاثي ثم الارتكاز بكلكتي القدمين فوق مقفز. - لعبة المريات العشر بالتمرير بالارتقاء +الارتكاز	3 د 7 د 3 د 3د	- الانتباه والصمت - الحث على التسخين الجيد للأطراف العلوية والسفلية
الرئيسية	- تحسين تقنية التصويب بالارتكاز ومن الارتقاء - تنمية التحمل - تنمية القوة المميزة بالسرعة - التدريب على الرمية الحرة	- يقف اللاعبون في مجموعات أمام المرمى يقوم الأول بالتنطيط وعند 9امتار بخطوات الارتكاز القذف بالارتكاز ثم نحوى المرمى مع القفز بالارتقاء. - نفس التمرين على الزاوية اليمنى ثم ليسرى يرسل اللاعب الكرة إلى الزميل من الارتقاء بعد القفز بثلاث خطوات التنقل نحوى 9امتار أدنى الجناح يستقبل الكرة مرة أخرى عن الزميل ويصوب بالارتقاء. - تمرير الكرة إلى الزميل تنقل إلى وسط منطقة 9امتار استقبال المرسله عن الزميل تصويب من الارتقاء نحوى الهدف . - يقف اللاعبون على شكل أفواج الأول في الجناح الأيمن والثاني في الوسط والثالث في الجناح الأيسر والكرة عند الجناح الأيمن هو الذي بدوره يأتي سريعا ويصوب بالوثب +الارتكاز + مستوى الحوض. - تمرير الكرة للزميل بعد تنقله إلى الأمام -استقبال الكرة تصوب من الارتقاء فوق الرأس -مقابلة موجهة	8 د:ن.ت-ت-ت القصوي-120 6 د:ن.ت-ت-ت القصوي-120 7 د:ن.ت-ت-ت القصوي-120 10د:ن.ت-متوسطة -120 10د:ن.ت-متوسطة -120 10د:ن.ت-متوسطة -120	- التأكيد على تحديد المنطقة المخصصة للتصويب - الحث على السرعة في أداء التأكيد على الفعالية في الأداء التصويب - الحث على التركيز أثناء الجري بالكرة وانتهاء بالتصويب.
الختامية	- الرجوع إلى	- الجري الخفيف ثم المشي أخذ نفس عميق	5 د	- أخذ النفس العميق

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل:الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	الوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	الاصطفاف شرح هدف الحصص التحية الرياضية - الجري الخفيف حول الملعب ثم تمرينات الإحماء ثم تمرينات التنطيط العضلي - قفز ثلاثي فوق مقاعد سويدية القفزة الأخيرة في اتجاه الأرض مع دوران الذراع الأيمن ثم الذراع الأيسر - تمارين القفز العمودي من موضع الارتقاء مع الجري مسافة 20م	3 د 8 د 4 د	- الانتباه للمدرب أثناء الشرح - الحث على ضرورة التسخين الجيد للأطراف العلوية والسفلية
الرئيسية	- مراجعة التمرين والاستقبال - تحسين تقنية التنطيط - تنمية الرشاقة والمرونة. - تنمية القوة المميزة بالسرعة - تطوير التصويب بأنواعه وخاصة ا- لتصويب بالارتقاء أثناء اللعب	- التمرير والاستقبال بين كل لاعبين اثنين + تمرير بالارتقاء - تمرير التنطيط بالكرة في شكل مستقيم بين كل فوجين - نفس التمرير بإضافة شوا خص لمسافة 30م - تقفز كل مجموعة من اللاعبين مواجهين عند حدود كل منطقة ويتم الجري بالكرة وعند الوصول المدافع والتصويب بالارتقاء نحوى المرمى +الارتكاز - الصعود بالكرة بين كل لاعبين بالتنطيط بالكرة مسافة 5م ثم يمرر للزميل وهكذا حتى الوصول لمنطقة 9م بخطوات الارتكاز والانتهاه بالتصويب. - تتبع الزميل الذي بدون كرة بالتنطيط نحوى المرمى ثم التصويب في آخر المطاف عند 9 أمتار.مقابلة موجهة	10د:2م×ن.ت-ت القصوي-120 8 د:ن.ت-ت القصوي -120 10د:ن.ت-ت القصوي -120 10 د:ن.ت-ت القصوي -120 10د:ن.ت-ت القصوي -120 15د:3م×ن.ت-ت القصوي-120	- ضرورة التأكيد على التحكم الجيد في الكرة - الحث على طريقة الجري والتنطيط بالكرة بين الشاخص - التأكيد على النظر إلى الأمام أثناء التنطيط - التصويب الجيد
الختامية	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للاعبين	- الجري الخفيف حول الملعب ثم المشي مع أخذ التنفس العميق - القيام بتمارين استرخاء تمطي العضلات - نقد الحصص التحية والانصرا	5 د	- اخذ نفس عميق واسترخاء كلي للجسم

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل: الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	الوصيات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحضير النفسي للاعبين</li> <li>- تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاصطفاف شرح هدف الحصص التحية الرياضية</li> <li>- الجري الخفيف حول الملعب ثم تمرينات الإحماء ثم تمرينات - التمطيط العضلي - الجري الخفيف وعند الإشارة بسرعة 20م الميريات العشر باستعمال الارتقاء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 د</li> <li>7 د</li> <li>3 د</li> <li>9 د</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانتباه للمدرب أثناء الشرح</li> <li>- الحث على ضرورة التسخين الجيد للأطراف العلوية والسفلية</li> </ul>
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحسين المحاورة بالكرة</li> <li>- تحسين الخداع بالجسم</li> <li>- تنمية الرشاقة والمرونة</li> <li>- تنمية السرعة</li> <li>- تحسين أداء الرمية أثناء اللعب</li> <li>- تحسين أداء الرمية الحرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحاول المهاجم الوصول إلى أماكن مناسبة لتصويب مع وجود مدافعين على حدود منطقة المرمى باستخدام حركات خداعية بسيطة</li> <li>- يقوم اللاعبون المهاجمون الذين هم في حالة الجري بت ميريات بسيطة على اللاعب المحاورة ثم يقومون باستخدام الكرة مرة أخرى ثم الخداع للدفاع ثم التصويب بالارتقاء</li> <li>- تمرين التقاطع بالكرة مع انتهاء بكرة خداعية بالجسم ثم التصويب بالارتقاء أو الارتكاز وغالبا الأول</li> <li>- تمرينات التمرير بين اللاعبين ثم الخداع بالتصويب من تحت أونين أرجل اللاعبين ثم إجراء مقابلة موجهة</li> <li>- تدريبات الرمية الحرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>12 د:ن.ت-ت القصوي-180</li> <li>10د:ن.ت-ت القصوي - 180</li> <li>10 د:ن.ت-متنوع -180</li> <li>10د:ن.ت-متنوع -180</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكيد على تحرك اللاعبين أثناء أداء الهجوم</li> <li>- الحث على استخدام حركات خداعية للتخلص من الدفاع</li> <li>- الحث على إيجاد الحلول بشتى الطرق للتخلص من المراقبة</li> <li>- التأكيد على تحسين التصويب أثناء اللعب وخاصة التصويب بالارتقاء</li> </ul>
الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للاعبين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع أخذ التنفس العميق</li> <li>- القيام بتمرينات استرخاء تمطية العضلات</li> <li>- نقد الحصص التحية والانصراف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 د</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أخذ نفس عميق واسترخاء كلي للجسم</li> </ul>

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل: الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	الوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف شرح هدف الحصة التحية الرياضية - الجري الخفيف حول الملعب ثم تمرينات الإحماء ثم تمرينات التمطيط العضلي - جري خفيف في الملعب وعند الإشارة بسرعة 9م ثلاث مرات - لعبة المريات العشر	15 د	- الانتباه للمدرب أثناء الشرح - الحث على ضرورة التسخين الجيد للأطراف العلوية والسفلية
الرئيسية	- تحسين التمركز لدى اللاعب أثناء اللعب - تحسين التمريرة والاستقبال - تنمية التحمل والمرونة - تحسين التصويب بالارتقاء أثناء اللعب	- يقف كل زميلين على مسافة قدرها 5م ثم التمرير والاستلام - يلعب 4 مهاجمين من مدافعين اثنين عن طريق التمرير السريع وعمل حركات خداعية للسماح بتحريك اللاعب ثم التصويب بالارتقاء - نفس التمرين بالإضافة مدافع ثالث - نفس التمرين لكن ضد أربع مدافعين وذلك في منطقة صغيرة - يمر الخلفي الأيمن الكرة إلى اللاعب الأيسر يجري الخلفي الأيسر لتبديل مكانه واستلام الكرة من اللاعب الخلفي الأيمن ليقوم بالتصويب فوق مقعد سويدي يكون مجهز على الجهتين بعد خطوات الارتكاز - مقابلة موجهة - تمارين تدريبية للرمية الحرة	12 د: 4م×ن.ت-ت القصوي- 120 10د:ن.ت-ت.ت القصوي-120 8 د:ن.ت-ت القصوي -120 8د:ن.ت-ت القصوي -120 8د:ن.ت-ت القصوي -120	- التأكيد على تغيير الأماكن للاعبين أثناء اللعب - الحث على بناء اللعب بطريقة منظمة - التركيز في أداء الحركات الخاصة بالتمرير وأخذ الوضعية المناسبة للعب ومواجهة اللاعب الحامل للكرة
الختامية	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للاعبين	- جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع أخذ التنفس العميق - القيام بتمرينات استرخاء - تمطية العضلات - نقد الحصة تحية الانصراف	5 د	- أخذ نفس عميق واسترخاء على الجسم

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل:الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	الوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف شرح هدف الحصص التحية الرياضية - الجري الخفيف حول الملعب ثم تمرينات الإحماء ثم تمرينات التمطيط العضلي - جري خفيف ثم الإشارة 20 متر سرعة - لعبة أترك الملعب	15 د	- الانتباه للمدرب أثناء الشرح - الحث على ضرورة التسخين الجيد للأطراف العلوية والسفلية
الرئيسية	- تحسين التمرير والاستقبال - تحسين التصويب وتنسيق بين التمرير والاستقبال - تحسين المرونة والتحمل - تنمية القوة المميزة بالسرعة - تحسين الدقة في - - - التصويب والرمية الحرة	- تمرين التمرير والاستقبال في شكل مثلث - جري قفز فوق مقعد أخذ الكرة من المدرب أو الزميل قفز بإيقاع ثلاث خطوات تصويب من الارتقاء - تمارين الصعود بالكرة مع الجري بين الشاخص - الصعود بالكرة مثنى مثنى وعلى مسافة طول الملعب - نفس التمرين باستعمال سرعة قصوا لمسافة أقصر - نفس العمل بإنهاء بالتصويب من مختلف الوضعيات - التقاطع مع الجري بين ثلاث لاعبين وإنهاء بالتصويب من الجانبين فوق مقاعد سويدية بالارتقاء ثلاث خطوات وبالحارس - نفس التمرين بإدخال مدافعين ونزع الحواجز وبالحارس - مقابلة موجهة - تمارين رمية 7م	10د:ن.ت-متوسطة -120 12:ن.ت-متوسطة -120 15د:ن.ت-ت القصوي-120 6د:ن.ت-ت القصوي -120 3د:ن.ت-القصوي-300 3د:ن.ت-القصوي-300 3د:ن.ت-القصوي -300 3د:ن.ت-القصوي -300	- التأكيد على التمرير الجيد للكرة وكذا الاستقبال - الجث على السرعة في أداء التمرينات التركيز في التقاطع بين اللاعبين وضرورة الانسجام في اللعب وعدم الخلط
الختامية	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للاعبين	- الجري الخفيف حول الملعب ثم المشي مع أخذ التنفس العميق - القيام بتمرينات استرخاء - تمطية العضلات-نقد الحصص التحية والانصراف	5 د	- أخذ نفس عميق واسترخاء كلي للجسم

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل: الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	الوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف شرح هدف الحصص التحية الرياضية - الجري الخفيف حول الملعب ثم تمرينات الإحماء ثم تمرينات التمطيط العضلي - جري عادي وعند الإشارة جري إلى الخلف بسرعة ثم إلى الأمام 15 متر - لعبة المريرات العشر	15 د	- الانتباه للمدرب أثناء الشرح - الحث على ضرورة التسخين الجيد للأطراف العلوية والسفلية
الرئيسية	- مراجعة التمرير والاستقبال - تحسين التصويب بأنواعه - أداء الهجوم المضاد بأشكال مختلفة - إيجاد مختلف الحلول أثناء أداء الهجوم المعاكس والتنفيذ السريع المواقف	-تمرير واستقبال في شكل مثلث -تمرير التصويب من الثبات ثم من الحركة ومن مختلف أنواع التصويب -تمارين التمرير من مسافة بعيدة أداء التميرة الطويلة اللاعبين بالكرات عند الزاوية مررها إلى الحارس يجري مسرعا في -- اتجاه المرمى والحارس بدوره إلى اللاعب الأول لهاها بثلاث خطوات الارتكاز والقفز فوق مقعد سويدي والتصويب على المرمى بالحارس -يقوم اللاعبون في الوسط ليستقبل الكرة من الجهة اليمنى ثم يجري في الجهة المعاكسة واللاعب الثاني يتقاطع معه ويستقبل الكرة وينهيها بالخطوات الارتكاز والقفز فوق مقعد والتصويب فوق رأس مدافع نحوى كثير في الركن الأيمن أو الأيسر - مقابلة موجهة	15د: 3م×ن.ت-متوسط-120 5 د:ن.ت-ت-ت القصوي-120 15د:ن.ت-ت-ت القصوي-120 15د:ن.ت-ت-ت القصوي-120	- التأكيد على تحسين التمرير الجيد - التأكيد على التميرة الطويلة التي هي أساس الهجوم المعاكس - الحث على الدقة في التميرة الطويلة - الحث على السرعة في أداء الهجوم المعاكس
الختامية	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للاعبين	-الجري الخفيف حول الملعب ثم المشي مع اخذ التنفس العميق -القيام بتمرينات استرخاء - تمطية العضلات -نقد الحصص التحية والانصراف	5 د	- اخذ نفس عميق واسترخاء كلي للجسم

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل: الحجم- الشدة-الراحة"ثا"	الوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف شرح هدف الحصّة التحية الرياضية - جري خفيف حول الملعب ثم القيام بتسخينات مع التنطيط - القفز للأعلى ثم الانطلاق بسرعة مسافة 20 م - لعبة التمريرات العشر باستخدام الوثب في التمرير	3 د 7 د 3 د 3 د	- الانتباه والصمت - التسخين الجيد لمفاصل الجسم
الرئيسية	مراجعة الوضعية الأساسية للدفاع - يعرف كيفية مراقبة الخصم - تنمية السرعة - التصويب من البعيد - تعلم الدفاع الفردي	- اللعب 3 ضد 3 بدفاع فردي (مراقبة فردية) - اللعب 4 ضد 4 بدفاع فردي - الجري في الميدان المهاجم مع المدافع ولكل لاعب رقم والمدرب بحوزته كرة قرب المنطقة وعند المناداة على المدرب صاحب الرقم الهروب من المراقبة واستقبال الكرة من المدرب ويصوب فوق حاجز يبلغ طوله متوسط أطوال الفريق - الجري بحركة من منطقة الخصم نحوى المرمى باستقبال يحاول ليقوم بالتصويب من الوثب فوق مدافع غير مندفع على علامة معلقة في المرمى لمسافة 20 م - نفس التمرير لكن يحاول التصويب للزميل الذي يريد التخلص من المراقبة - مقابلة موجهة مع تطبيق الدفاع الفردي والتصويب من بعيد - لعبة التمريرة البعيدة مع احتساب النقاط والتمرير بالوثب	8 د:1م -ت القصوي-180 8د:1م -ت القصوي-180 10 د:ن.ت-ت القصوي-120 10 د:ن.ت-متوسطة -120 10 د:ن.ت-متوسطة -120	- الحث على ملاحظة كل لاعب خصمه في اللعب - ضرورة التفاهم بين اللاعبين في تطبيق الدفاع - التأكيد على التطبيق الجيد للدفاع الفردي
الختامية	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية	- الجري الخفيف ثم المشي مع أخذ تنفس - تمارين التمطيط - نقد الحصّة التحية والانصراف	5 د	الحث على التنفس العميق مع أخذ الراحة التامة للجسم

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل: الحجم - الشدة-الراحة"ثا"	الوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف شرح هدف الحصص التحية الرياضية - الجري .. الخفيف حول الملعب ثم تمرينات الإحماء ثم تمرينات التمهيط العضلي - لعبة التمرينات العشر بالوثب تلعب أيضا	3 د 6 د 7 د	- الانتباه للمدرب أثناء الشرح - الحث على ضرورة التسخين الجيد للأطراف العلوية والسفلية
الرئيسية	- مراجعة كل التقنيات السابقة	- لعبة الكرة المطاردة + تلعب أيضا بالوثب - لعبة التمريرة البعيدة مع احتساب النقط - لعبة الكرة الصغيرة ، لعبة الحجل - لعبة كرة الطائرة المحروقة - لعبة الري غبي	40 د: حمل متنوع	- اللعب بالانتظام و بروح جماعية مثالية - أداء اللعب في جو ممتع قصد تفادي الملل
الختامية	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية	- الجري الخفيف حول الملعب ثم المشي العميق - القيام بتمرينات استرخاء - تمطية العضلات - نقد الحصص التحية والانصراف	5 د	- أخذ نفس عميق واسترخاء كلي للجسم



جدول يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة على فريق بلدية لرجام

الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء								تسلسل اللاعبين
قياسات الدقة		قفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة		قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين		بضم القدمين	قفز بدون تأهب	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
5	3	6.99	6.81	6.88	6.4	2.08	2.04	01
8	7	6.36	6.21	5.91	5.71	1.99	1.83	02
5	4	5.4	5.29	6.38	6.15	2.08	2.06	03
4	4	5.76	5.51	5.34	5.22	1.95	1.81	04
7	5	6.03	5.71	5.39	5.13	2.02	2.02	05
7	6	6.25	5.98	5.75	5.52	2.1	2	06
8	8	5.71	5.33	5.98	5.87	2.18	2.03	07
4	2	6.88	6.52	6.38	6.33	2.11	2.02	08
5	5	6.33	5.97	6.56	6.37	2.07	1.97	09
7	7	6.09	5.71	5.7	5.51	1.86	1.77	10
6	3	6.71	6.33	6.58	6.19	2.03	1.95	11
8	6	5.97	5.64	5.69	5.48	1.8	1.65	12
7	7	5.98	5.7	4.52	4.4	1.58	1.41	13
8	8	5.96	5.63	5.19	4.78	1.62	1.5	14

جدول يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية على فريق تدريجي عماري

الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء .								تسلسل اللاعبين
قياسات الدقة		قفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة		قفز بدون تأهب ثلاثي بضم القدمين		قفز بدون تأهب بضم القدمين		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
10	7	7	6.9	7.23	6.8	2.45	2.15	01
10	8	5.66	5.2	5.73	5.3	2.06	1.8	02
8	6	6.2	5.8	6.06	5.7	1.91	1.7	03
3	2	6.86	6.4	5.95	5.5	2.25	1.95	04
6	3	6.6	6	5.81	5.4	1.95	1.75	05
10	6	6.78	6.3	6.79	6.4	2.25	1.95	06
7	5	6.53	6	6.93	6.5	1.95	1.6	07
7	4	6.44	5.9	5.64	5.1	2.25	2	08
10	7	7.06	6.5	7.02	6.5	2.26	2	09
7	5	5.71	5.2	5.41	4.8	1.95	1.7	10
7	6	5.69	5.3	5.97	5.2	2.14	1.8	11
10	8	7	5.91	7.53	7	2.38	2.4	12
8	5	5.7	5.32	5.36	4.7	2.06	1.7	13
8	6	6.37	5.9	5.87	5.3	2.05	1.85	14

المرحلة	الاهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل: الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	الوصيات
التحضيرية	- تحضير اللاعبين من الجانب النفسي والتهيئة البدنية	- الاصطفاف شرح الهدف الحصص التحية الرياضية - الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام بتمارين الإحماء وتمطيط المفاصل. - انطلاقة سريعة عند الإشارة لمسافة 15م	15 د	- ضرورة الالتزام بالصمت - التأكيد على التسخين.
الرئيسية	- تعلم مسك الكرة والقفز دمج العمليتين - تعلم تقنية التنظيط من مختلف الوضعيات - تنمية السرعة - تنمية الرشاقة والمرونة	- قفز فوق مقعد طويل بالكرة- استقبال الكرة فوق الأرض أو الوقوف فوق الأرض - تمرير الكرة في الاتجاه المعاكس للزميل والعكس بالنسبة للفوج المعاكس ثم نفس التمرين لكن تمرير الكرة قبل الاستقبال فوق الأرض(16) - استقبال الكرة بإيقاع ثلاث خطوات - قفز فوق مقعد ثم رمي الكرة نحو الزميل في الاتجاه المعاكس ويرسلها الأخير في الاتجاه الموازي وهنا حتى لا تضيق الكرة والوقت جراء إبعاد الكرة. - يقوم اللاعب بالتنظيط للكرة التي تجوزتها باستمرار باليد اللاعبة ثم العكس بالحركة على الركبتين في الجلوس - يتم التنظيط على طول الملعب جري قوي وخفيف لمسافة 40م - الجري المتعرج لمسافة 20م - الأول ينطط والثاني يتبعه - كل لاعب يجري في اتجاه عند سماع الإشارة يمرر بسرعة إلى الزميل الكرة. - مقابلة الوجهة لكلتا الهدفين.	8د:ن.ت-ت.ت.القصوي-120 10د:3م×ن.ت-ت.قصوي-120 8د:ن.ت-متوسطة-120 10د:ن.ت-ت.القصوي-120 10د:3م×ن.ت-متنوعه-120 10د:4م×ن.ت-متنوع-120 5د:2م×ن.ت-متنوع-120 5د:2م×ن.ت-متنوع-120 5د:2م×ن.ت-متوسط-120	- رمي الكرة للزميل بشكل جيد تجنب دفع الكرة بالتصلب - عدم دفع الكرة براحة اليد. - الحث على النظام في أداء التمارين.
الختامية	- تهيئة اللاعبين وعودتهم للحالة الطبيعية	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخاء والتמיד.	5د	- الاسترخاء



# قائمة المحتويات

# مقدمة

الباب الأول:

الجانب النظري

# الفصل الأول:

## النشاط البدني الرياضي



الفصل الثاني:  
السلوك العدواني

# الفصل الثالث:

## المراجعة

الباب الثاني:

الدراسة التطبيقية

## الفصل الأول:

منهج البحث و إجراءاته الميدانية

## الفصل الثاني:

عرض و تحليل ومناقشة

# قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

# ملخص البحث



# الجانب التمهيدي