

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص تحضير بدني تحت عنوان

تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين أداء بعض المهارات
الأساسية (التمرير والاستقبال والتصويب) في كرة اليد (16-18 سنة)

دراسة ميدانية لفريق ثانوية لحرمر عمار للرياضة المدرسية - جيجل -

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالبين:

قهلوز مراد

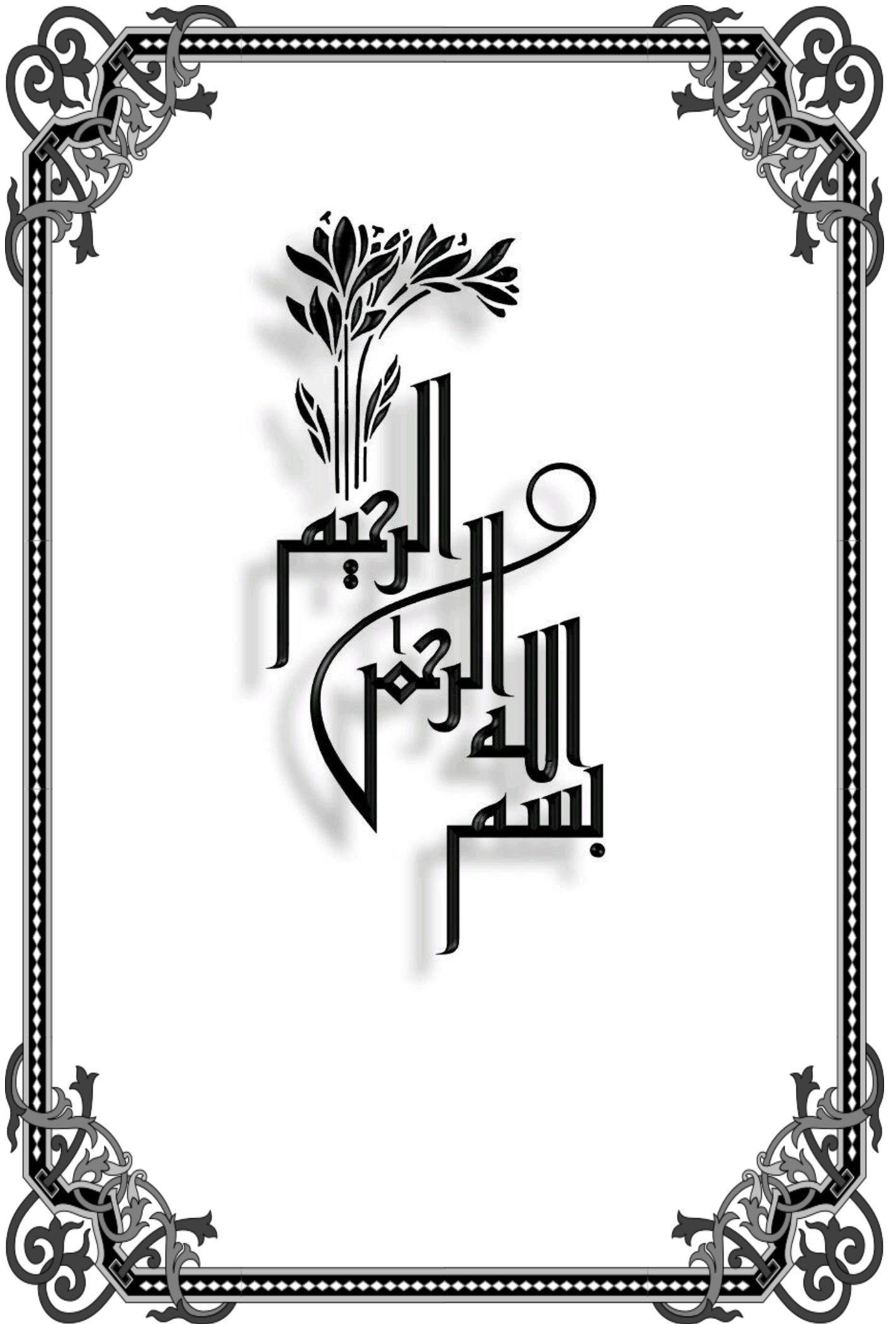
- بومليط أحسن

- لطرش عبد الحق

لجنة المناقشة

الاسم و اللقب	الدرجة العملية	الجامعة الأصلية	الصفة
بولحليب مبروك	أستاذ مساعد - أ	جامعة جيجل	رئيسا
قهلوز مراد	أستاذ مساعد - أ	جامعة جيجل	مشرفا و مقرا
عيسات كمال	أستاذ مساعد - أ	جامعة جيجل	مناقشا

السنة الجامعية: 2018/2017



الشكر

من باب الاعتراف بالجميل وردّ الفضل إلى أهله، لا يسعنا وقد أنجزنا بحثنا إلا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ "قهلوز مراد"، الذي تفضل بالإشراف على رسالة الماجستير، وتعهدهنا بتوجيهاته وإرشاداته.

نشكر له رحابة صدره وطيب خلقه وتواضعه معنا، وجزاه الله خير الجزاء.

كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة الذين مررنا بهم في رحلتنا الجامعية، وإلى أساتذة الأطوار الدراسية السابقة، إليكم جميعاً جزيل الشكر والامتنان، وجزاكم الله عنا خير الجزاء.

إلى الزميلات والأسرة الكريمة، وكل من شاركنا همّ البحث بالجهد والدعاء، كل التقدير والثناء.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	تشكر إهداء قائمة المحتويات قائمة الجداول قائمة الأشكال مقدمة
أ - ب	
	الجانب النظري
	الإطار العام للدراسة
4	1. مشكلة الدراسة
5	2. التساؤلات الجزئية
5	3. فرضيات
5	1.3 الفرضية العامة
5	2.3 الفرضيات الجزئية
5	4. أهداف الدراسة
5	5. أهمية الدراسة
6	6. أسباب اختيار الموضوع
6	1.6 ذاتية
6	2.6 موضوعية
6	7. الدراسات السابقة والمثابفة
8	8. تحديد المفاهيم والمصطلحات
	الفصل الأول: التدريب الرياضي في كرة اليد
12	تمهيد
13	1. نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي
14	2. مفهوم التدريب الرياضي
15	3. الأهداف العامة للتدريب الرياضي
15	4. متطلبات التدريب الرياضي
16	5. مبادئ التدريب الرياضي

17	6. فترات التدريب الرياضي
17	6-1- فترة الإعداد
18	6-1-1- فترة الإعداد العام
18	6-1-2- فترة الإعداد الخاص
19	6-1-3- فترة المنافسات
19	6-1-4- المرحلة الانتقالية
21	7. طرق التدريب الرياضي
21	7-1- مفهوم طرق التدريب الرياضي
22	7-2- طرق التدريب الرياضي
23	7-2-1- طريقة التدريب المستمر
24	7-2-2- طريقة التدريب الفتري
26	7-2-3- طريقة التدريب التكراري
27	7-2-4- طريقة التدريب الدائري
28	7-2-5- طريقة المراقبة (المنافسة)
29	خلاصة
	الفصل الثاني: كرة اليد
31	تمهيد
32	1. نبذة تاريخية عن كرة اليد
34	2. تعريف كرة اليد
34	3. أهمية رياضة كرة اليد
35	4. خصوصيات كرة اليد
35	5. مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية
36	6. خصائص لاعب كرة اليد
39	7. المهارات الأساسية في كرة اليد
40	7-1- المهارات الأساسية بدون كرة
41	7-2- المهارات الأساسية بالكرة
44	7-3- تعليم المهارات في كرة اليد
45	7-4- الخطوات الأساسية في تعلم المهارات في كرة اليد
45	7-5- تنمية وتطوير المهارات في كرة اليد
47	7-6- المتطلبات المهارية في كرة اليد

48	خلاصة
	الفصل الثالث: المراهقة
50	تمهيد
51	1. مفهوم المراهقة
51	2. تعريف المراهقة
52	3. مراحل المراهقة
52	3-1- المراهقة المبكرة
52	3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة)
52	3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة)
53	4. خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة
57	5. حاجات المراهق
58	6. أشكال المراهقة
60	7. مشكلات المراهقة
61	8. المراهقة و التطور الحركي
62	9. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
63	10. تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة
63	10-1- القدرات الحركية
64	10-2- تطور الصفات البدنية
65	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للبحث .
68	تمهيد
69	1. الدراسة الاستطلاعية
69	2. المنهج المستخدم
70	3. مجتمع البحث
70	4. عينة البحث وكيفية اختيارها
70	5. المجال المكاني والزمني
71	6. حدود البحث
71	7. أدوات الدراسة
71	7-1 الاختبار

71	2-7 الشروط العلمية للأداة
72	8. تعليمات الاختبار
73	9. الأدوات الإحصائية المستعملة
	الفصل الخامس: عرض و تحليل وتفسير النتائج
76	1. عرض وتحليل النتائج
76	1-1 اختبار سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية
77	1-2 اختبار دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية
78	1-3 اختبار سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة الضابطة
80	1-4 اختبار دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة الضابطة
81	1-5 مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بسرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
83	1-6 مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
84	2. تفسير نتائج الدراسة
84	1-2- تفسير نتائج الاختبار الأول الذي يخدم الفرضية الأولى
85	2-2 تفسير نتائج الاختبار الثاني والذي يخدم الفرضية الثانية
86	الاستنتاجات
87	التوصيات والاقتراحات
90	قائمة المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 16 - 18 سنة)	54
02	مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية.	76
03	مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية	77
04	مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة الضابطة	78
05	مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص دقة التصويب نحو المرمى في التسديد للمجموعة الضابطة	80
06	دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بسرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية والضابطة.	81
07	دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية والضابطة.	83

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
20	مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي	01
20	اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	02
21	قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	03
23	طريقة التدريب المستمر	04
25	طريقة التدريب الفتري	05
26	طريقة التدريب التكراري	06
76	مقارنة نتائج سرعة التمرير والاستقبال للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية	07
77	مقارنة نتائج دقة التصويب نحو المرمى للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية	08
79	مقارنة نتائج سرعة التمرير والاستقبال للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة.	09
80	مقارنة نتائج دقة التصويب نحو المرمى للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة	10
82	دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بسرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية والضابطة.	11
83	دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية والضابطة.	12

مقدمة

الرياضة كمجهود عضلي وفكري لازمت حياة البشرية منذ نشأتها الأولى ولا زالت تلازمه حاضرا ومستقبلا، فالمجهود العضلي والذهني جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان اليومية وبمرور الزمان ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي والذي كان الهدف منه الحصول على لقمة العيش وتلاؤمها مع الظروف المعيشية المحددة بالطبيعة القاسية التي حاول مرارا استغلال ثرواته ومع تعاقب العصور والأزمنة ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة انطلاقا من الاكتشاف، إلى الإبداع ثم التعليم فالتطور وتأكدت رغبة المنظرين في استغلال قدرات الإنسان البدنية والروحية، وأخذت الرياضة أشكالا وأنواعا ومناهج متعددة فلم تبقى وسيلة لبذل نشاط زائد أو حبيسة الترفيه والانشغال الكمالي بل تحولت إلى وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على النجومية.

وأصبحت الآن سندا قويا للاقتصاد والثقافة والسياسة كما ظهرت أهميتها في جميع الميادين الأخرى... اجتماعية، ثقافية، ومن هذا التأثير تأكدت ضرورة الاهتمام بها كعلم من علوم التربية فأنشأت معاهد التربية والتدريب والتكوين وخصصت لها ميزانية كبرى.

فكانت تقام عدة تظاهرات رياضية في مناسبات مختلفة ويجتمع فيها رياضيون وكذلك رجال الأعمال من كل أقطار العالم ويتنافسون في شتى أنواع الرياضات في الجري، القفز، الرمي، وكذا الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة والهوكي، إلى جانب كرة اليد هذه الأخيرة التي منذ نشأتها إلى يومنا هذا ساهمت في التغيير والتطوير المستمر، فأصبحت تنافس الألعاب الأخرى التي سبقتها بمئات السنين ككرة القدم والعاب القوى.

وكرة اليد رغم حداثة إلا أنها احتلت مكانة كبيرة في الأوساط الرياضية وأصبحت لها شعبية كبيرة وكسبت جمهورا كبيرا وواسعا لما تتميز به من طابع جمالي في الحركات المؤدات من طرف ممارسيها، وكذلك لما تحملها منافستها من سرعة وكفاح مستمرين بين المهاجمين والمدافعين، ولهذا فهي تتطلب تحضيرا جيدا على المستويات البدنية، المهارية، التكتيكية.

وفي الجزائر وبالرغم من أن كرة القدم هي الأكثر شيوعا إلا أن كرة اليد غرست جذورها في أوساط الشباب وأصبحت لها مكانة كبيرة في الساحة الرياضية، فأنشأت لها قاعات وميادين خاصة وسخرت لها الدولة العناية الكافية وحقق رياضيوننا نتائج باهرة على مستوى الوطني والقاري وحتى العالمي، وتحصلت الجزائر على عدة ألقاب قارية وسيطرت سيطرة كاملة في سنوات ما كما إن مشاركتها في المناسبات العالمية كانت مشرفة، وأصبح لكرة اليد الجزائرية مدرسة خاصة لها أسلوبها الخاص وطريقة لعب معينة وتحاول مواكبة الركب العالمي في التطور السريع المبني أساسا على أساليب وطرق تدريبية متطور، ومناهج التدريب حديثة تلائم هذا النوع من الرياضة.

ومن المعروف أن التدريب الرياضي أصبح له عدة طرق ومناهج مختلفة تتبع كل مرة، قصد بلوغ النتائج الموجودة فبتعدد طرق التدريب تعددت الأهداف ولعل أهم هاته الطرق كانت طريقة التدريب الدائري. هذه الأخيرة صارت مطبقة عند الكثير من المدربين لأنها طريقة تنظيمية للإعداد البدني

والمهاري يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاثة وهي: التدريب المستمر، التدريب الفكري، التدريب التكراري.

رغم هذا فإن الجزائر عرفت تراجع نسبيا في الآونة الأخيرة على مستوى الفرق والأندية وانحصرت النتائج على بعض منها أما البعض الآخر مازال يسير بخطى ثقيلة جدا بإتباعهم لطرق تقليدية لا تتماشى مع تطور كرة اليد التي تعتمد على التحكم الجيد في الكرة، وإتقان المهارات الأساسية في كرة اليد التي نذكر منها: التمرير والاستقبال،التطيط و التصويب التي تعتبر العمود الفقري في هذه الرياضة.

ونظرا لأهمية هذه المهارات الأساسية عملنا على اقتراح برنامج تدريب بطريقة التدريب الدائري يهدف إلى تطوير هذه المهارات حيث تضمن هذا البحث على الجانب التمهيدي والذي يحتوي على مقدمة وإشكالية البحث، الفرضيات وأهمية البحث بالإضافة إلى أهدافه وأسباب اختياره،وكذا تحديد المفاهيم والمصطلحات وبعض الدراسات السابقة.

كما تناولت في الجانب النظري ثلاث فصول:

-الفصل الأول تطرقت فيه إلى التدريب الرياضي في كرة اليد.

-الفصل الثاني خصصته إلى كرة اليد

-أما في الفصل الثالث فقامت بالتطرق إلى المرحلة العمرية (16-18 سنة).

وفي ما يخص الجانب التطبيقي فيحتوي على فصل واحد تطرقت من خلاله إلى تحليل وعرض

النتائج

وفي الأخير وضعنا خلاصة عامة للدراسة مع بعض الاقتراحات والتوصيات وقائمة المراجع

والملاحق.

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1 الإشكالية:

إن علم التدريب الرياضي عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم بغرض قدرات الممارسين لتحقيق الأداء الممتاز وهذا لا يكون إلا من خلال حالة صحية وعقلية وبدنية ونفسية واجتماعية جيدة من أجل هذا أخذ علم التدريب الرياضي مكانته اللاتقة فهو الوسيلة المضمونة لتحقيق هذا الأداء وتلك النتائج هذا وأهتم العلماء بهذا العلم الحيوي وألوه اهتمامهم حتى أصبح علما له قوانينه وأصوله ونظرياته وأسس ومبادئه.¹

وكرة اليد من الألعاب التي لها مبادئها ومهاراتها الأساسية التي تعد الركن الأساسي والفعال في تحقيق الفوز للفريق ولهذا فإن "عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل وأكثرها حساسية لأن الإعداد البدني والخططي والنفسي لا قيمة له دون مهارات حركية فاللاعب المعد بدنيا ولم يعد مهاريا لا يمكن استغلال إمكاناته البدنية دون السيطرة على الكرة خلال المنافسة".²

لقد تطورت لعبة كرة اليد في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب نظرا لتعدد الطرق والأساليب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفع مستواه المهاري والخططي على الرغم من أن العديد من الدراسات والأبحاث في مجال تدريب كرة اليد عامة وتدريب الناشئين خاصة قد ركزت على المبادئ العلمية للتدريب الرياضي وعلاقة الجانب البدني بالجانب المهاري واستخدام محتوى التدريبات التقليدية بالكرة وبدونها ومن أهم تلك الدراسات نذكر منها دراسة الحسين زكراوي تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد". وإن التطور السريع في مستوى التنافس أعطى مهارتي التمرير والاستقبال ومهارة دقة التصويب حيزا كبيرا ودورا فعالا لترجمة جهود أعضاء الفريق في المباراة، حيث أن ضبط التكنيك والتكتيك في

¹ مروان إبراهيم محمد اليساري، اتجاهات حديثة التدريب الرياضي، مؤسسة الوراق للتوزيع والنشر، ط1، 2010، ص13.

² صبحي أحمد قبلان، كرة اليد مهارات/تدريب/إصابات، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2012، ص11.

اللعب ما هو إلا لخدمة هذه المهارات ونجاحها والوصول باللاعبين لتحقيق الأهداف المرجوة من أجل ذلك ثم طرح التساؤل الرئيسي التالي:

-هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير والاستقبال، التصويب) لدى لاعبي كرة اليد؟

2-التساؤلات الجزئية :

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي والبعدي في تنمية سرعة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي والبعدي في تنمية دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟

3-الفرضيات:

3-1- الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير والاستقبال، التصويب) لدى لاعبي كرة اليد.

3-2- الفرضيات الجزئية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي والبعدي في تنمية سرعة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي والبعدي في تنمية دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

4 أهداف الدراسة:

-تصميم برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري يهدف إلى تحسين مهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد.

-تصميم برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري يهدف إلى تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

-معرفة أهمية طريقة التدريب الدائري على تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد.

5 أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحث هذا له أهمية كبيرة حين تعتبر طريقة التدريب الدائري من أهم طرق التدريب التي تساعد لاعبي كرة اليد على تحسين مهاراتهم الأساسية وكذلك إبراز أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير أداء هذه المهارات.

6 أسباب اختيار الموضوع:**6-1- ذاتية:**

-الميل الشخصي.

-التأكد من صحة فرضيات البحث ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

6-2- موضوعية:

-أهمية الدراسة في حد ذاتها.

-قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع.

7 الدراسات السابقة:**الدراسة 01:**

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات

البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد.

مكانها: بحث تجريبي أجرى على ناشئي كرة اليد 13-15 سنة للاعبي متوسطة هوارى بومدين

لبلدية حاسي العش ولاية الجلفة.

السنة: 2017/2016.

التساؤل العام: هل للبرنامج التدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة أثر في تنمية وتطوير بعض

الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد؟

التساؤلات الجزئية:

- هل استعمال طرق التدريب المختلفة لها دور في تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية

للاعبي كرة اليد لدى الناشئين؟

- هل الالتزام والاختبار لطرق التدريب وسيلة للتعلم واكتساب بعض المهارات الأساسية والصفات

البدنية للاعبي كرة اليد للناشئين؟

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة أثر في تنمية وتطوير بعض

الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- إن استخدام البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة يؤثر إيجاباً على تنمية بعض

الصفات البدنية والمهارية لناشئي كرة اليد.

- وجود فروقات إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة للتدريب العادي والعينة التجريبية

المستخدمة للبرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة لصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض

الصفات البدنية والمهارية.

منهج الدراسة: قد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي

والبعدي.

مجتمع الدراسة: يتمثل في لاعبي كرة اليد لمتوسطة هواري بومدين حاسي العش ولاية الجلفة والبالغ

عددهم 30 لاعبا.

العينة: قام الباحث باختيار عينة مذكورة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تتمثل في 20 لاعبا.

أهم النتائج: إن توظيف طرق التدريب المختلفة يؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختيارات القبلية والبعديّة لعينة البحث وهي لصالح عينة البحث عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 للاختيارات البدنية.
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختيارات القبلية والبعديّة لعينة البحث وهي لصالح عينة البحث عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 للاختيارات المهارية.

الدراسة 02:

عنوان الدراسة: "أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة اليد".

مكانها: بحث تجريبي أجرى على أصاغر فريق رائد بسكرة لكرة اليد.

السنة: 2011/2010.

التساؤل العام: هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة

اليد لدى أصاغر فريق رائد بسكرة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختيار القبلي والبعدي في دقة التصويب من الثبات؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختيار القبلي والبعدي في دقة التصويب من الارتقاء؟
- الفرضية العامة:** للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد

لدى أصاغر فريق رائد بسكرة.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختيار القبلي والبعدي في دقة التصويب من الثبات.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختيار القبلي والبعدي في دقة التصويب من الارتقاء.
- منهج الدراسة:** قد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي لكونه يتطابق لمثل هذه

الدراسة.

العينة: عينة قصدية شملت 20 لاعبا لكرة اليد ينشطون في نادي بسكرة لكرة اليد صنف

أصاغر.

أهم النتائج:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المتنوعة أدى إلى تحسين دقة التصويب من الثبات لأصاغر كرة اليد واتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي.
- نفس النسبي لدقة التصويب من الارتقاء.
- هذا البرنامج ساهم بشكل كبير في حصول الفريق على مرتبة الوصافة في الدوري.

8 تحديد المفاهيم والمصطلحات

- * **البرنامج التدريبي:** هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق التنفيذ وإمكانية تحقيق هذه الخطة.
- **التعريف الإجرائي:** هو خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من التمرينات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وتشمل الأهداف والخبرات والأنشطة والتقييم التي تأتي بصورة خطوات تنفيذية متتابعة ومصممة بطريقة عملية ومنظمة بهدف تنمية القدرات البدنية.
- * **طريقة التدريب الدائري:** هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث: مستمر - فكري - تكراري.

ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبين هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين.

- * **المهارات الأساسية:** هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة اليد سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها.³
- * **التمرير:** هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها، طبقا لطبيعة اللعب والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أنواع التمريرات التي تحقق الهدف من استخدام التمرير خلال استمرار سير اللعب، دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها.⁴

³ عبد الحميد شريف: برنامج التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995، ص17.

- * **الاستقبال:** هو لقف اللاعب للكرة بكلتا يديه أو بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها حيث يجب على اللاعب أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها.
- * **التصويب:** هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدماً في ذلك أي من أنواع التصويبات التي تحقق إحرار الهدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة ويعتبر التصويب على المرمى من عناصر ممارسة كرة اليد وخاصة بالنسبة للاعبين صغار السن.
- * **كرة اليد:** يعرفها محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد اسماعيل: " إن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقاً لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد⁵.
- **التعريف الإجرائي:** هي لعبة من ألعاب الرياضة الجماعية تجرى بين فريقين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين وتسعة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين ولها قواعد وقوانين ثابتة.

⁴ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: القياس في كرة اليد، الفكر العربي، 1980، ص 167.

⁵ محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد اسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، دط، القاهرة، 2001، ص 22.

الفصل الأول

التدريب الرياضي في كرة اليد

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي.

1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائياً و عفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد أن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها⁽¹⁾

ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل، رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب، ولذلك انشأت القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل ألعاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدأ التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد واهتم الاغريغ القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الاثينيين والاسبرطيون⁽²⁾

1 - بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص19.

2 - قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق1987، ص83.

وإذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد

ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد

بدرعك أو محمولا عليه"وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب

الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها"بالليسيوم"أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم

أماكن تسمى "الباسترا، "

وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين

وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية

الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة.....الخ

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرا ايجابيا على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث

ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيور سكي"، "ازولين"، "مانفيف"،

"هارا"، "قشر"، "هتجر"، وامتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر .

ولقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية ومسابقة أو لعبة رياضية على حدي حيث تناولها كثير من

علماء الغرب "الولايات، م، أ" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك

الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الاتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية، (فران

سيور، مانفيق، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعا في

جمع تلك الأسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على

جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء

الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي

العالم في الدورات الاولمبية بأبطالها الممتازين ، وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد

السوفياتي والغربية بزعامة الولايات م أ، وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية

الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، وقل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير، وانفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات، ولا ننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها⁽¹⁾.

2- مفهوم التدريب الرياضي⁽²⁾:

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainemet" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شئ ما.

أما التدريب في المجال الرياضي فهده يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها :

- الرياضة في الوسط المدرسي.
- رياضة المعوقين.
- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.
- الرياضة الترفيهية.
- الرياضة الصحية أي من اجل الصحة.

ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص، فمن وجهة نظر الفسيولوجية، يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المر فولوجي.

¹- قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص85.

²- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر1998، ص.12.

ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فان التدريب الرياضي يمثل عملية تربية منظمة ومخططة طبقاً لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.

3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي⁽¹⁾ :

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً.

4- متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلاً عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)).⁽²⁾

¹- أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق، ص.54

²- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002، ص.59.

5- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستو لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في⁽¹⁾ :

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
- 5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
- 6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص) .

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً وأساسياً للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات

¹ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999، ص158.

حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل الخ .

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح .

وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتتباين

بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من

تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة

الرياضية) في نهاية فترات الإعداد، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل

النتائج.

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها ، و أهدافها و محتوياتها كل منها و

تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها ، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي

كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية

فعلية التدريب السنوي ليست عملية سهلة ،حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و

تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار

انسب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من

دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي ، وذلك

بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها ، سوف تقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاض بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

6- فترات التدريب الرياضي:

6-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

6-1-1- فترة الإعداد العام⁽¹⁾:

1- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص18.

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطوية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.

6-1-2- فترة الإعداد الخاص⁽¹⁾:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية (كرة اليد) في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخطوي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: مرجع سابق، ص99.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

6-1-3- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهداً فسيولوجياً ونفسياً، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبيك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعى أيضاً النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص ((⁽¹⁾

1- مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص22.

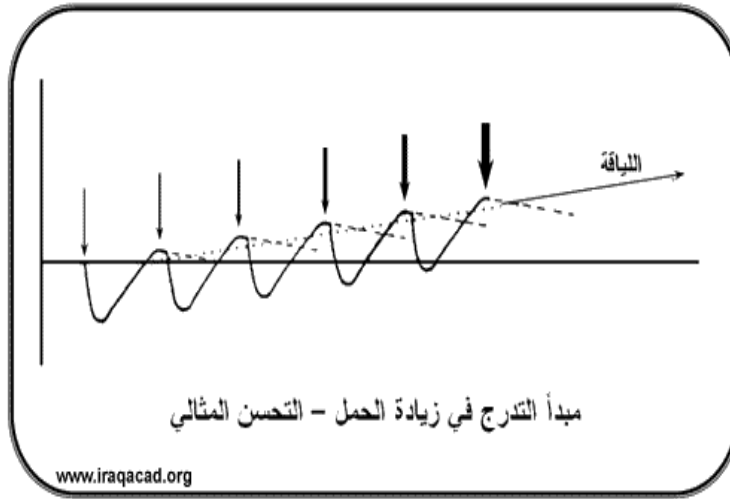
6-1-4- المرحلة الانتقالية⁽¹⁾:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبياً، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجياً بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة والنشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام. و مما سبق يمكن أن نضع تصوراً كاملاً لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي.

والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيراً تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:

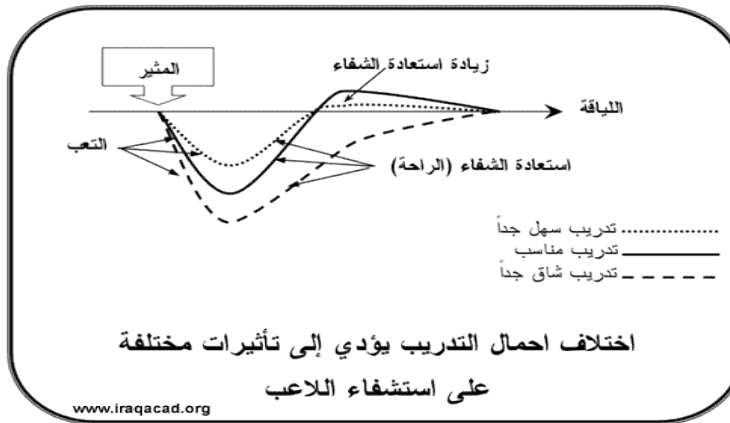
¹ - عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص.162



الشكل رقم(01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي⁽¹⁾

ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب

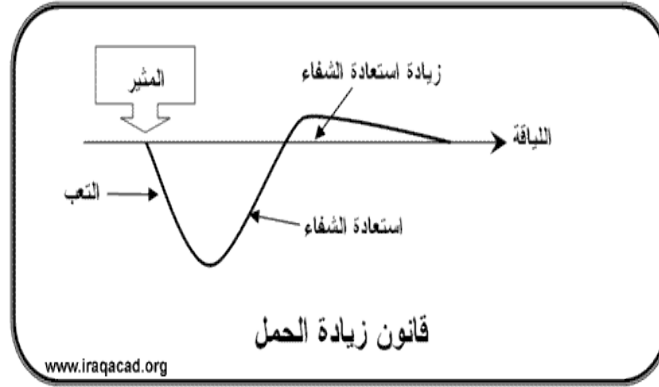
:



الشكل رقم(02): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب⁽²⁾

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية :

¹، 2- www.dacaqari.gro /28جانفي 2008.



الشكل رقم(03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي⁽¹⁾

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلي أعلى معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبيا خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلي أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجيا خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعدادا لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

7- طرق التدريب الرياضي:

7-1- مفهوم طرق التدريب الرياضي:

تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوي المهارات الأساسية بصفة عامة علي ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات والعلاقة بالمهارة وعلي ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة علي الارتقاء بمستوي تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب .

¹ - الموقع الالكتروني: مرجع سابق .

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب))⁽¹⁾
 ((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية))⁽²⁾
 وكذلك ((هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية))⁽³⁾.

وتعرف أيضا ((بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوي العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أومعرفي))⁽⁴⁾.

ويعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات

الأساسية التالية:

- الحالة البدنية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية.
- الحالة مهارية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
- الحالة الخططية: وتعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.
- الحالة النفسية: وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.
- الحالة المعرفية: وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولي للنشاط الممارس (قانون كرة اليد) .

¹ - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص321.

² - مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص26.

³ - عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص151.

⁴ - أمر الله أحمد البساطي : مرجع سابق، ص23.

7-2- طرق التدريب الرياضي⁽¹⁾:

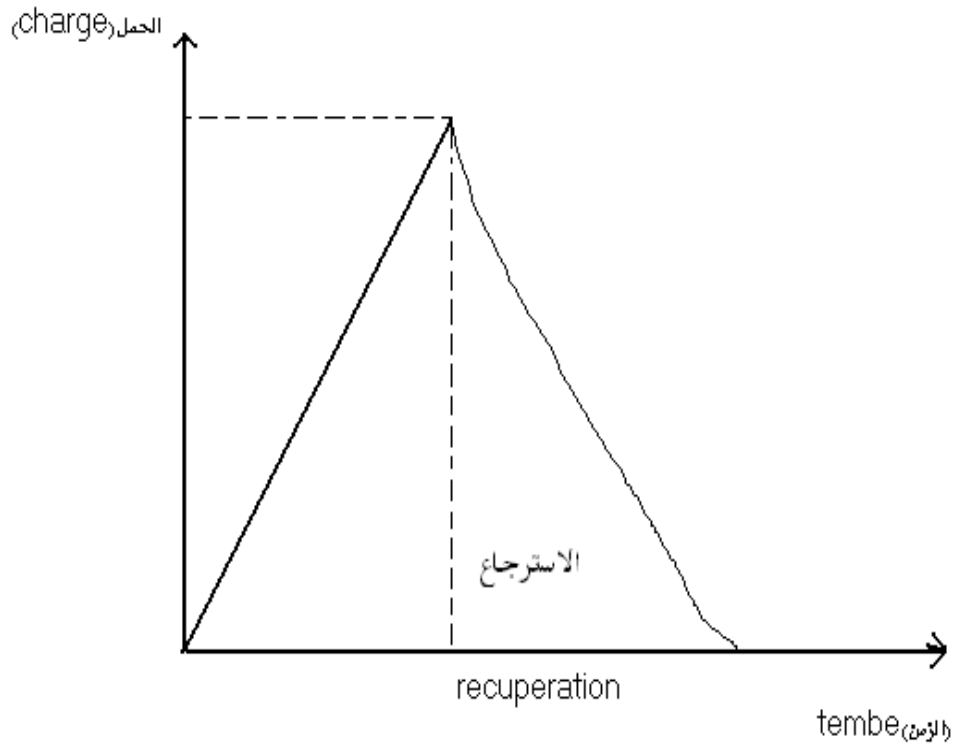
إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر .
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري .
- طريقة التدريب الدائري .
- طريقة المنافسة

7-2-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (charge continue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة اليد من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية، والحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد علي الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب . ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة/الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، و الشكل التالي يوضح ذلك:

¹ - بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص37.



الشكل رقم (04): يبين طريقة التدريب المستمر⁽¹⁾

7-2-1-1- أشكال التدريب المستمر⁽²⁾:

أ- التدريب بإيقاع متواصل (**pythme continue**) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري

علي مسار مسطح نسبياً، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد

معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

¹ - كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 156 .

² - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق، ص38.

ب-التدريب بإيقاع متغير (**variable pythme**) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو

المتكرر للسرعة خلا مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو

فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

ج-جري الفار تلك (**fart lek**) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة، واعتبروها إحدى طرق

التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال

وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوى

الشدّة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب،

تخطي العوائق، منحدر، مرتفع)لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية

القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

7-2-2- طريقة التدريب الفتري⁽¹⁾:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل، ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل

طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين

تكرار وأخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث

الحجم والشدّة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من

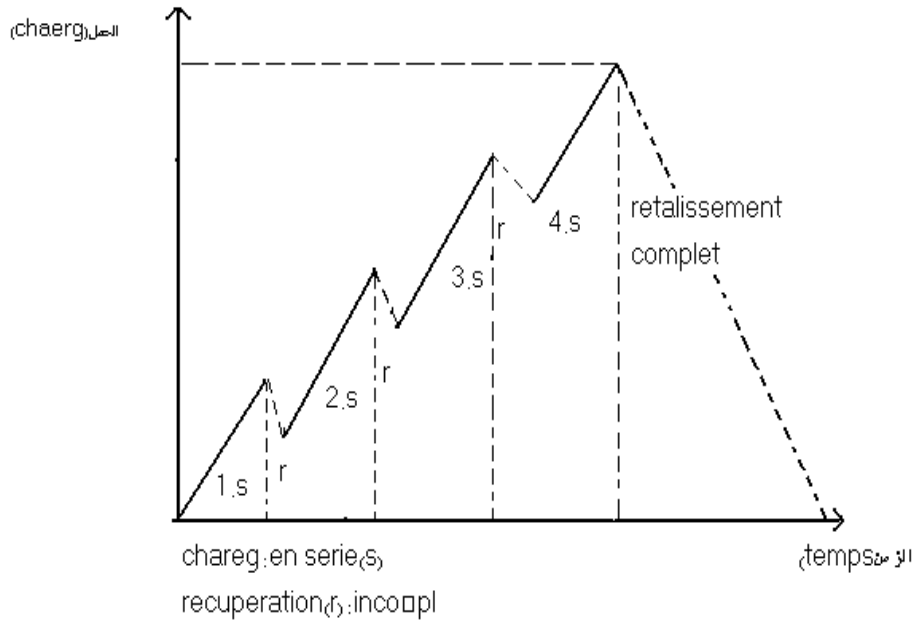
التعب ومن تراكم حمض اللبني في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة

أثناء الأداء، ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

¹ - بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة،

الجزائر 2006، 2007.

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب الفتري⁽¹⁾

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك

(التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

¹ - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق، ص 166 .

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation)

أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال(1):

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤدون التدريب بشدة من 80/60% .

- الحجم :40تكرار بزمن 35/32ثانية لكل تكرار .

- عدد المجموعات : 4مجموعات .

- الراحة : ايجابية 60/45ثانية بين التكرارات و3دقائق بين المجموعات .

7-2-3- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار

نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري، حيث تصل

أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريقة التدريب

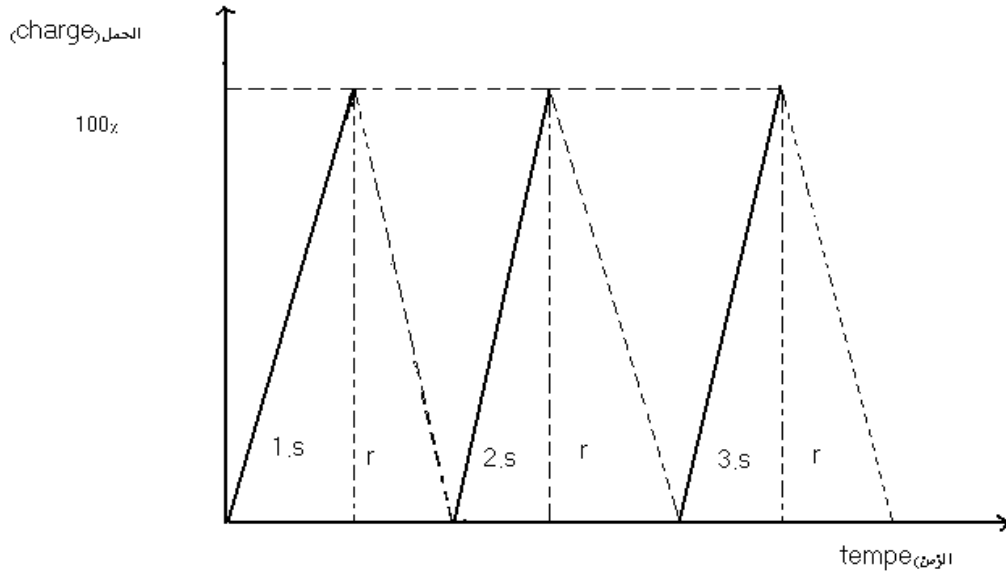
الفتري في :

- طول فترة الأداء التمرين وشدته، وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :

¹ - بوجليدة حسان: مرجع سابق، محاضرة .



الشكل رقم(06): يبين طريقة التدريب التكراري(1)

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من

أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن

تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، السرعة

القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب

تحديد المتغيرات التالية(2):

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

1 - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق، ص 169 .

2- عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص169.

- طويلة وتستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

7-2-4- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة endurance de (force)، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجهين علي أرضية الميدان .

7-2-5- طريقة المراقبة (المنافسة) :

وهو نوع خاص من التدريب، يستعمل عموماً للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوى باعتمادها علي أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية، التكتيكية، المهارية) .

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جداً من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى الفعلية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

خلاصة :

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطاً وثيقاً، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى، وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة اليد علي الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .

الفصل الثاني

كرة اليد

تمهيد :

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

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

1-نبذة تاريخية عن كرة اليد:

1-1- في العالم :

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

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الإسكندنافية الدور الكبير في تطوير هذه الرياضة داخل القاعة لكون الظروف المناخية كانت تحكم تأقلم قوانين هذه الرياضة داخل القاعة . وفي سنة 1926 مؤتمر الفدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد ، وما إن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفدرالية الدولية لكرة اليد هواة (FIHA) بأمستردام بمناسبة الألعاب الأولمبية².

وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية سنة 1936 وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية ، أجريت أول مباريات دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد ب8 مقابل 3 أهداف .

¹ مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 559 ، 18 مارس 1992 ، الجزائر ، ص 35 .

² Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B .Alger,1986 P19

أما في سنة 1952-1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا ، كما أقيمت البطولة العالمية للشباب وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات .

وفي سنتي 1970 - 1972 انعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد إسباني وفي 14 لكسمبورغ وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون لعبة كرة اليد .¹

1-2-نشأة وتطور كرة اليد في الجزائر :

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

ونشير هنا إلى أن هذه المرحلة بين 1930 - 1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

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

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

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

- فريق (SAINT - EVGENE) بولوغين L' OMSE .

¹ كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 35 .

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

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

أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق L OMSE في سنة 1963 كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 .

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

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

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما نسجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات اللاعبين آنذاك يصل إلى 15000 موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق 20000 بطاقة .

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد ، وذلك

بقاعة حرشة إبتداء من 19 أفريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور وإناث .¹

2-تعريف كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين ، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة .²

3 - أهمية رياضة كرة اليد :

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة..... الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة .

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص .

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى ، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد .

كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى .³

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

² إعداد جميل نصيف : المرجع السابق ، ص 371 .

³ د.جيرد لانجريف، د. تيواندرت: كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس، ط 2، دار الفكر العربي، 1978، ص 20 -

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل .¹

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين .²

4- خصوصيات كرة اليد :

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

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحى بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا ، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى .

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية .

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

حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب باللهو

جماعيا وتغيرات عديدة في الرتم .³

¹ د. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص 21 .

² منير جرسى إبراهيم : كرة اليد للجميع ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 103 .

³ Herst Kailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot .Paris . 1989 . P 25 .

كذلك من خصوصيات كرة اليد :

- السرعة في الهجمات المضادة
 - التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة .
 - القوة والسرعة للرمي والقذف .
 - الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات و التميريرات .
 - تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير¹.
- 5- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية :**

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور عديد من طرق التصنيف

CLASSIFICATION ، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو

محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي وفيما يلي نعرض آراء مختلفة لبعض

العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات .

تصنيف كوديم KODYM للأنشطة الرياضية هو :

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين .
- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم .
- أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم .
- أنشطة رياضية تتضمن لاحتمال الإصابة أو الموت .
- أنشطة رياضية تتضمن توقع لحركات الغير من الأفراد .

كما صنف تشارلز . بوتشر كرة اليد ضمن النوع الأول (الألعاب الجماعية) للأنشطة

الرياضية ويشير إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ولذلك

كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملما إماما تاما بكثير منها، ومن الضروري

أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على

¹ . P 8 . Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris . 1995 .

ممارسيها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين كما يجب أن يكون متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين.¹

6- خصائص لاعب كرة اليد :

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

6-1- الخصائص المرفولوجية :

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دوراً هاماً في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامته معتبرة ، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كتف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبياً والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد .

6-1-أ- النمط الجسماني :

إن النمط الجسماني أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على

¹ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسا نيين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 2001 ، ص 18 - 20 .

الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة.¹

6-1-أ- أولاً : الطول :

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

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

6-1-أ- ثانياً : الوزن :

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

وزن الجسم × 1000 ÷ الطول = INDICE DE ROBUSTESSE وكلما كان هذا

المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك .

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على

الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى خفة

اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي .

بمقارنة فترة السبعينات والثمانينات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث

نلاحظ تصاعده وتتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الإنجاز.²

¹ كمال عبد الحميد ، زينب فهي : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 25

² منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 25 .

6-2- الخصائص البدنية:

بما أن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب ذو لياقة بدنية عالية فان الصفات البدنية الأساسية

للاعب كرة اليد يجب أن تكون في مستوى الأداء الجيد .

ان كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة في الاداء الفني والخططي , والقاعدة الاساسية

لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي تنمية الصفات البدنية .

وتتمثل الصفات البدنية الاساسية للاعب كرة اليد في :

***السرعة:** ولها عدة انواع : السرعة الانتقالي,السرعة الحركية,سرعة رد الفعل .

***المداومة:** ومن اشكالها: مداومة قصيرة المدى, ومتوسطة المدى, مداومة طويلة المدى .

***القوة:** ومن انواعها: القوة السريعة, القوة القسوى, وتحمل القوة .

***المرونة:** تعتبر احدى القدرات للأداء الحركي, وهي قدرة تعني في مفهومها العام اداء الحركات على

اقصى مدى لها .

6-3- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية :

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

- سريع : سرعة تنفيذ كبيرة جدا .
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد لسرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التميرير بفاعلية كبيرة
- قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر ظهور أعراض التعب .
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة .
- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثواني) هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب .
- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا) .

4-6- الصفات الحركية :

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعّالا في الأداء

الحركي السليم والصحيح .

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

5-6- الخصائص النفسية :

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي :

- المواجهة والمثابرة للانتصار .

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات

لتحقيق الانتصار والفوز على المنافس .

- التحكم في كل انفعالاته .

- نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم

في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف

الجماعي وهو الفوز .

6-6- الدافعية :

حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز¹.

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون

بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية

والمهارية وكذلك الخطئية .

¹ منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 336 .

6-7- الذكاء :

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

جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مرفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا .¹

7-المهارات الأساسية في كرة اليد

يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ احد لاعبي الفريق على الكرة بعد العمل الدفاعي ليبدأ الهجوم من خلال القيام بالهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم وطبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها وتوظيف تلك المهارات للقيام بالعمل الخططي وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة والتوقف وترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة من حيث تخضع هذه اللعبة للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة والمواقف ارتباطها بحركات المنافس فكرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية عند كثير من الألعاب الأخرى الجماعية والأمر الذي يؤدي إلى أن يكون اللاعب أغلب فترات المباراة حول منطقة المرمى وهذا ما يتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد المهارات الهجومية والدفاعية.

إن المهارات الهجومية من المهارات التي يستخدمها لاعبي الفريق لتحقيق الهدف من الهجوم وهو تسجيل الأهداف خلال المواقف والعمليات الهجومية .

¹ المرجع نفسه ص 336.

7-1-1- المهارات الاساسية بدون كرة:

7-1-1- وضع الاستعداد الهجومي: هو الوضع الذي يكون عليه اللاعب دائما في استعداد

لل هجوم من خلال الانطلاق في توقيتات مختلفة لتعامل مع الكرة وكما يتطلب على المهاجم توزيع نظره لكشف أماكن تواجد زملائه والمدافعين بالإضافة إلى تشكيلاتهم.

7-1-2- البدء: ويقصد بالبدء انطلاق اللاعب المهاجم انطلاقا سريعة مفاجئة بغرض اكتساب

فرصة الهروب من الرقابة الدفاعية للاعب الفريق المنافس عند أداء أي مهارة هجومية مع الحفاظ على وضع الاستعداد لاستقبال الكرة والتصريف معها.

7-1-3- العدو: هو محاولة وصول اللاعب للسرعة القصوى والمحافظة عليها بغرض اكتساب ميزة

على اللاعب المنافس وعدو اللاعب في كرة اليد مماثل للعدو في ألعاب القوى وتوضح أهمية العدو بصورة كبيرة أثناء الهجوم الخاص بأنواعه .

7-1-4- الجري مع تغيير سرعة الجسم : وهي مهارة يقوم بها المهاجم للهروب من الملائمة

الدفاعية فعندما يفشل المهاجم في إكساب أو الحفاظ على ميزة العمل فيكون هنا من الضروري أن يحاول المهاجم من الإفلات من الرقابة عن طريق تغييره لاتجاه الجري أو تغيير السرعة .

7-1-5- التوقف: تعتبر مهارة لتوقف عكس مهارة البدء وهي مضادة لها من حيث الأداء ولكن لكل

منهما نفس الهدف ومهارة التوقف لا يمكن أن تؤدي مستقلة بذاتها إذ يجب أن يكون الجسم مكتسبا

لسرعة وفيها يرتكز اللاعب على أحد القدمين في اتجاهها الجري لتعمل قدم الارتكاز من خلال اتصالها

المستمر بالأرض وانشاء مفصل الركبة عند فرملة الجسم ومقاومة اندفاع الحركة، كما يتبع التوقف بدوران الجسم وأحيانا أخرى بلف الجذع .

7-1-6- الخداع بالجسم: وفيه يستخدم المهاجم جسمه برشاقة كبيرة للهروب أو المرور من المدافع

للوصل إلى ثغرة يسهل استلام الكرة أو احتلال مكان مؤثر يستطيع من خلاله اللاعب المهاجم اكتساب ميزة أفضل عند التصويب على المرمى.

7-1-7- الحجز: وهي مهارة هجومية يقوم فيها اللاعب المهاجم بعمل إعاقة قانونية مؤقتة لوقف أو

تغيير حركة المدافع وهو مهارة فردية تكسب زميل المهاجم ميزة سواء كان التصويب وهو أنواع:⁽¹⁾

✓ **الحجز الأمامي:** ويكون استخدامه جهة المهاجم بصورة للمدافع كما يحدث غالباً في تحرك المهاجمين في اتجاه حائط للمدافعين خلال الرمية الحرة.

✓ **الحجز الجانبي:** ويكون باعتراض المنافس بالجدع من أحد جانبيه كما يحدث عند منطقة المرمى بواسطة مهاجم الدائرة.

✓ **الحجز الخلفي:** وهو أنسب طرق الأداء من الناحية القانونية، أو من ناحية متبعة الكرة وغالباً ما يؤدي بواسطة المهاجم الطائرة حيث يتحرك للأمام كي يحجز مدافع قرب خط الرمية الحرة وكما يجب أن يكون توافق في الأداء بين المهاجم.

7-2- المهارات الأساسية بالكرة: وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذاً على

الكرة في لحظة استلامها فالمهارة الهجومية بالكرة تعتبر الأساس والقاعدة الرئيسية للعبة، فإنّ اللاعب لتلك المهارات تعطى له الفرصة للوصول إلى أفضل مستويات الرياضة العالية بالإضافة إلى تمييز في

تنفيذ والتصوير الخططي لفريقه بأنّان أثناء المباراة وحيث أنها تأخذ وقت وجهد وفكراً للمدرب بكثير بغرض تعلمها أو تدريبها وتطوير مستوى إتقانها

7-2-1- مسك الكرة: مسك المهاجم للكرة محدد بفترة قصيرة طبقاً للقانون يجب ألا يتعدى ثلاث

ثوان، يقوم خلالها اللاعب المهاجم بأداء الخطط المطلوبة والذي من خلالها يستطيع التحكم في الكرة

(1) عماد الدين، عباس أبو زيد، مدحت محمود عبدا لعالي الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد، ط1، مصر، سنة2008، ص ص6-9.

وتلعب مساحة كف يد اللاعب وطول أصابعه دورا هاما في قدرة اللاعب في مسك الكرة والتحكم فيها سواء كان تمرير أو تصويب أو خداع .

-مسك الكرة باليدين

-مسك الكرة بيد واحدة

7-2-2- استقبال الكرة: وهو قدرة اللاعب على استلام الكرة في جميع الحالات سواء سهلة منها أو

صعبة ومن الثبات والحركة وكما أنها عامل هام في الحفاظ على عامل السرعة سواء أثناء تحرك

اللاعبين أو دون ارتباك كما يجب على اللاعب الذي يقوم باستلام الكرة أن يتخذ وضعية ومكانه بصورة

تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع اللاعب المنافس من قطعها وتنقسم مهارة الاستقبال إلى:

✓ **لقف الكرة:** وهو استلام الكرة في الهواء مباشرة باليدين أو بيد واحدة لسد قوتها .

✓ **إيقاف الكرة :** يكون بإيقافها أولا ثم الاستحواذ عليها أثناء ارتدادها من الأرض.⁽¹⁾

✓ **التقاط الكرة:** قد يجد اللاعب الكرة ملامسة للأرض سواء ساكنة أو متحركة نتيجة ارتدادها من المرمى

أو الحارس أو المدافعين, عندما يقوم اللاعب بعملية التقاط الكرة لمواصلة نشاطه الهجومي .

7-2-3- تمرير الكرة: يعتبر التمرير الصحيح من حيث القوة والسرعة والدقة المطلوبة احد أهم

أسباب تفوق الفرق في كرة اليد فنجاح الهجوم في كرة اليد الحديثة يتطلب ضرورة قيام اللاعبين بالتمرير

بالدقة والقوة والسرعة المطلوبة للتأمين وصول الكرة إلى المكان بنجاح قبل أن تكون عرضة للقطع من

قبل المنافس والمريرات السريعة والدقيقة مؤشرا لمستوى الإعداد المهاري للفريق من خلال إتقان أنواع

التمريرات وسرعة استخدامها وينقسم إلى:

التمرير القصير: وهي التمريرات التي يستخدمها الفريق المهاجم لبناء الهجوم من المراكز لزيادة تنقل الكرة

بين لاعبي الهجوم في خط مستقيم ولمسافات قصيرة بالسرعة والدقة والقوة المناسبة حتى يستطيع اللاعب

المستلم الاستحواذ عليها .

(1) عماد الدين أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي : نفس المرجع السابق، ص 9 - 21.

-**التمريرة الصدرية بالدفع:** ويكون دفع الكرة بسرعة لمسافات قصيرة وبطريقة مباشرة دوت القيام بأية

حركية تمهيدية ويتم ذلك باليدين أو بيد واحدة ويكون دوما على مستوى الصدر.

-**التمريرة الرسغية:** وهي أكثر استعمالا وتؤدي هذه التمريرة بيد واحدة وتستمد قوتها من ثني الساعد في

اتجاه العضد ومع حركة الرسغ .

-**التمريرة بالأرجحة:** وهنا تكتسب التمريرة قوتها من أرجحة الذراع بدون ثني مفصل المرفق وتتم بيد

واحدة ومن مستوى الحوض أو اليدين معا.

التمرير الطويل: ويستخدم هذا النوع من التمرير لنقل الكرة لمسافات طويلة وخاصة أثناء القيام بالهجوم

الخاطف أو عند التصويب على المرمى ويعتبر هذا النوع من التمرير أحد المتطلبات الأساسية التي يجب

أن تستخدم في المباريات لتحقيق الفوز خاصة بعد تطور كرة اليد واتسامها بالسرعة خاصة عند القيام

بعمليات الهجوم.

-**التمرير من الجري:** يستخدم هذا النوع من التمرير في مواقف لاعبة المختلفة ومن أكثر أنواع التمرير

شيوعا وخاصة خلال الهجوم الخاطف لما يتميز به من نوعه الأداء وانتقال الكرة واللاعب إلى أماكن

هجومية أفضل ويتميز هذا النوع بالتمرير بالسرعة وتكمن أهمية في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت

سرعة الجري أثناء وبعد التمرير وهناك بعض التمريرات (1).

-**التمرير من الوثب:** وهو أن يقوم اللاعب المهاجم بالتمرير فوق المدافع الذي يحاول منع الهجوم.

-**التمريرة المرتدة:** ويمكن أداء التمريرة المرتدة عن طريق اللاعب إلى زميله من خلال مدافع يقي بينهما

ولكن يجب أن يراعي اللاعب نقطة سقوط الكرة وقوة التمرير بالإضافة إلى مسافة التمرير ومكان وقوف

الزميل.

(1) عماد الدين عباس أبو زيد، محمود عبد العالي الشافعي: نفس المرجع السابق، ص ص121-124.

7-2-4-التصويب: إن الهدف من أداء اللاعبين للمهارات و الجوانب الهجومية والخطئية هو

تسجيل الأهداف لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة وتلعب السرعة والقوة والدقة

دورا أساسيا في نجاح التصويبات للاعبين على المرمى وكما أن المسافة لها علاقة بالتصويب فكلما

كانت المسافة قصيرة كلما كانت التصويبة دقيقة والعكس بالنسبة للمسافة الطويلة وتلعب هنا السرعة من

حيث الأداء في التصويب المناسب حتى يمكن استغلال ثغرات بين الفريق المنافس في التوقيت المناسب

وينقسم التصويب بدوره إلى ما يلي:

-**التصويب البعيد:** ويقصد به جميع أنواع التصويب التي يقوم بها اللاعب المهاجم أمام المدافع في حدود

خط 9 أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغرة بين المدافعين ولنجاح هذا التصويب يجب أن يتميز بالقوة

والسرعة والدقة المطلوبة.

-**التصويب القريب:** وهو الذي يؤديه المهاجم بالقرب من منطقة المرمى سواء منطقة الوسط أو من

الجناحين ويتم بالوثب أو بالسقوط أو الطيران وفي هذا النوع من التصويب اهتمام اللاعب بحسن توجيه

"الدقة".

-**رمية الجزاء:** وهي عبارة عن مباراة أخرى بين اللاعب المصوب وحارس المرمى وتلعب فيها الخبرة

والقدرة على التركيز دورا هاما في نجاح اللاعب المهاجم في إحراز الأهداف حيث يقوم اللاعب باختيار

زاوية التصويب وارتفاعها وقوة وسرعة التصويبة طبقا لتحركات وسلوكات حارس المرمى خلال قيامه

بعملية الصد.

-**الرمية الحرة:** وتؤدى هذا النوع من أماكن مختلفة القريبة من 9 أمتار، ولرمية الحرة أهمية خاصة بعد

تطوير الجوانب الهجومية وارتفاع مستوى أدائها وتتم بعمل إعاقة اللاعب المصوب بواسطة المدافعين.

7-2-5- تنطيط الكرة: تستخدم مهارة تنطيط الكرة في بعض مواقف اللعب أثناء الهجوم حيث

يضطر لاعبي الهجوم لاستخدام هذه المهارة عند الإنفراد بحارس المرمى للفريق المنافس وكما يستخدم

أيضا عند فشل القيام بالهجوم الخاطف والبدء في تهدئة اللعب للقيام بهجوم منظم إضافة إلى ذلك يستخدم في استهلاك الوقت بطريقة قانونية. (1)

7-2-6- الخداع بالكرة :

يستخدم لاعبي الهجوم الخداع باعتباره وسيلة هامة وضرورية للتخلص من إعاقة لاعبي الفريق المنافس ويعتبر أهم المهارات الحركية الهامة، والتي يعتمد نجاحها على مدى إتقان اللاعب لأداء المهارات الهجومية السابقة ويؤدي في مساحة صغيرة نسبيا وخاصة عند مواجهة الدافع.

7-3- تعليم المهارات في كرة اليد:

تعتبر مرحلة تعليم المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها من أصعب مراحل تعليم الجوانب الحركية للعبة كرة اليد بالنسبة للمبتدئ أو الناشئ وترجع صعوبتها إلى انعدام عنصر المنافسة خلال فترة التعلم وكذلك افتقارها إلى بعض العناصر المشوقة التي تتميز بها لعبة كرة اليد عن الألعاب الجماعية الأخرى ولا يمكن أن يقوم المتعلم بأداء المهارات بالطريقة المثالية خالية من الأخطاء الفنية وهنا يظهر دور المدرب في ضرورة معرفة أخطاء الأداء والطريقة الصحيحة والمناسبة لإصلاح الأخطاء بسرعة حتى لا تتعلق وترتبط وتصاحب تلك الأخطاء في أداء اللاعب للمهارات مستقبلا .

ولذا يجب على المدرب إتباع أسلوب علمي واستخدام الأساليب المستحدثة من تكنولوجيا التعلم لتحقيق أهداف هذه المرحلة، والتخطيط لتقدم بمستوى الأداء المهاري الهجومي.

وكما يجب إتباع بعض الخطوات أو الشروط والآليات التي تساعد في تعلم المبادئ للمهارات

الهجومية حتى يمكن الوصول بهم إلى الهدف من عملية التعليم وهو لآلية في الأداء وهي:

-تقديم فكرة عن المهارة وأهمية إتقانها بالنسبة للاعب.

(1) عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي: نفس المرجع السابق، ص 29-30.

- تقديم نموذج صحيح لهذه المهارة ككل قبل بدء تعليمها لأكثر من مرة.
- تقسيم المهارة إلى خطوات متدرجة تبعا لصعوبتها وكذلك تبعا لقدرات واستعدادات المبتدئ مع الشرح حتى يستطيع الاستيعاب والفهم.
- التركيز على النقاط الهامة لقانون اللعبة التي ترتبط بالمهارة خلال تعليم المهارات المختلفة.
- التدريب على تعليم المهارات طبقا لأهميتها وارتباطها ببعضها البعض.
- عمل تدريبات متدرجة تطبيقه للمهارات وتغيير بالتشويق والتنوع.
- بالإضافة إلى هذه الخطوات يجب أن يعطي المدرب الوقت الكافي لإتقان تعليم المهارة الحركية وتجنب التسرع بقدر الإمكان في عملية تعليم تلك المهارات وكذلك المواظبة على التدريب وعدم تعجل النتائج⁽¹⁾.

7-4- الخطوات الأساسية في تعلم المهارات في كرة اليد :

المرحلة الأولى:

في هذه المرحلة يقوم المدرب "المدرس" بتعليم أداء المهارات من خلال استخدام طريقة التعليم المناسبة، كذلك أسلوب التعليم و الأدوات والأجهزة التي تساعد في عملية التعليم وفي هذه المرحلة تظهر بعض أخطاء الأداء والأمر الذي يستدعي ضرورة قيام المدرس لتصحيحها قبل أن يتأقلم المبتدئ ويصعب علاجها وكذلك الشرح اللفظي للمهارة وكما يمكن أن يستعين بالأفلام المصورة للمهارات وتسلسل أدائها "أفلام تعليمية" وهي كوسيلة بصرية سمعية أو صورة توضيحية.

المرحلة الثانية:

وفيها يقوم المدرس باستخدام بعض الأدوات والأجهزة لتقديم في عملية التعليم والتأكيد على عملية الأداء الصحيح للمهارات مثل التدريب على وجود عوائق تمثل لاعب الدفاع أو وضع رايات أو العلامات الأرضية لعمل ثلاث خطوات في التصويب.

المرحلة الثالثة:

(1) عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي: نفس المرجع السابق، ص 31-52.

وفي هذه المرحلة يدخل المتعلم مرحلة الألعاب الموقفية كما في المنافسة فيقوم المدرس باشتراك لاعب المدافع أثناء أداء المهارات الهجومية على أن تكون مهنة المدافع سلبيا بهدف المساعدة في عمل اللاعب الذي يقوم بأداء المهارة الهجومية مع ضرورة أن ترتبط المهارة الهجومية بخطة اللاعب، كما يجب أن لا يبدأ المدرس مع اللاعب في هذه المرحلة إلا بعد إتقان اللاعب المهارة حيث يؤدي المدافع هنا بطريقة إيجابية.

المرحلة الرابعة:

وهنا يجب على المدرس استخدام تدريبات مركبة بحيث تشمل قيام اللاعب بأكثر من مهارة هجومية مثل تنطيط ثم التصويب وهنا يمكن للمدرب من التعرف على المستوى الذي وصل إليه اللاعب في أداء تلك المهارات.

المرحلة الخامسة:

وهي المرحلة النهائية لمراحل التعليم للاعب للمهارات الهجومية وتهدف هذه المرحلة إلى الوصول في آلية الأداء وفيها يكون التدريب على المواقف التي تحدث خلال المباراة وكيفية التصرف المهاجم مع المدافعين، وكذلك التعرف إلى مدى وصول مستوى إتقان الجوانب مهارية واستخدامها لتنفيذ الجوانب الخططية.

7-5- تنمية وتطوير المهارات في كرة اليد :

يعتبر التدريب هو الوسيلة الرئيسية لتنمية وتطوير المهارات الهجومية في كرة اليد ويكون ذلك من خلال التدريبات التطبيقية التي تعتبر ذخيرة كل مدرب حيث لا تخلو فترة تدريبية دون استخدامها لمدة طويلة سواء في الوحدة التدريبية أو على مستوى الموسم الرياضي أم التدريبات التطبيقية للمهارات الهجومية وهي بمثابة⁽¹⁾ الجانب الهجومي، وهو وسيلة المدرب عند تطبيق وإجادة اللاعب فالتدريب يعني

(1) عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العال الشافعي: نفس المرجع السابق ، ص ص52-56.

تكرار الأداء واستمراره ويحتاج عنصر التكرار إلى التنوع حتى يكون الاستقرار لفترات طويلة دون ملل ويتدرج عند السهل إلى الصعب والتكرار والتنوع ليس هدف في حد ذاته ولكن بهدف استثماره في ترسيب وتثبيت الأداءات الهجومية لدى اللاعب والوصول بالتنفيذ مع بقية اللاعبين إلى الآلية التي تسمح بالتصرف السليم في المواقف اللاعب المختلفة.

ولذا يجب على المدرب الاهتمام بالتدريبات التطبيقية لتنمية وتطوير الأداء الهجومي من خلال برامج مقننة التي يهدف إلى قيام اللاعب بالأداء بصورة آلية متميزة سواء من خلال التدريبات أو المنافسة للوصول باللاعب إلى أفضل مستويات الرياضية العالية.

7-5-1- البرنامج التدريبي: هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج يعد

أحد الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية ومن الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.

7-5-2- الأسس التعليمية عند وضع البرنامج التدريبي:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.

- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات بين اللاعبين "الصفات والخصائص".

- تحديد أهم واجب التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.

- ملائمة البرنامج المرحلة السنوية.

- تنظيم وتوزيع واستمرارية التدريب.

- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

- التدرج في الحمل والتقدم المناسب.

- زيادة الدافعية، الاهتمام بقواعد الإحماء، التكيف.

7-5-3- خطوات تصميم البرنامج التدريبي: عند تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار

تخطيط متكامل للعبة من الألعاب الجماعية فمن الضروري أن يشمل على العناصر التالية:⁽¹⁾

(1) عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العال الشافعي : نفس المرجع السابق، ص 57- 58.

الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

فلا بد أن يبنا البرنامج على أسس المبادئ العلمية من خلال المعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي ، علم النفس الرياضي، علم الحركة،وعلم وظائف الأعضاء .

6-7-المتطلبات المهارية في كرة اليد:

تعتمد مهارات المهاجم على الركض وتغير الاتجاه والتوقف المفاجئ والخداع لتحريك الخصم في المكان الخاطئ سواء كان خداع بالكرة أو بدونها أو كان خداع بسيط أو مركب كما تشمل المهارات الأساسية للمهاجم للاستحواذ على الكرة وحملها من الوضع السفلى أو العلوي .
وتتطيط الكرة عاليا أو منخفضة وأداء التمريرات الصحيحة سواء كانت بجانب الجسم أو ضد دفاع 6 أمتار أو من مستوى الرأس أو بالرسغ للأسفل أو بالقفز .

كما تتضمن المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد، إجادة استقبال الكرة من الأسفل أو من الأعلى والتصويب على المرمى من جميع ، ويتطلب ذلك التدريب على التصويب وتشكيل المهارات اللازمة للمهاجم وكيفية أدائها بشكل قانوني.⁽¹⁾

(1) بزار على كوجل: فلسفة التدريب في كرة اليد، ط1، دار الدجلة للنشر، عمان، 2007،ص37.

خلاصة :

إن تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة للتعريف بتاريخ كرة اليد على الصعيد العالمي والوطني حيث تعد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني ، كما أنها تتطلب تركيز جيدا في الهجوم والدفاع .

وكرة اليد هي رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبيرا ، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي .

الفصل الثالث

المراهقة

تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والتقديم.

فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد.

وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى

النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي، ولو تمكن الفرد من

اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج

البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

1- مفهوم المراهقة:

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

وبذلك المراهق لا طفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله

الجسماني)¹ بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات²

2- تعريف المراهقة:**1-2- لغة:**

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.²

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم

رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.³

2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم

الرشد فالرجولة.⁴

¹ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص195.

² أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج3، 1997، لبنان، ص430.

³ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص254.

⁴ محمد المحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998.

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج

البدني الجنسي، والانفعالي، 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، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج¹.

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي².

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبيه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضاً من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائماً من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

¹ مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189.

² منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة. فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملئمة¹.

3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له².

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 252-253-262-289-263

² حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 252-253-262-289-263.

4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك

بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله

تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط(المراهقين)¹.

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة

المبكرة) حيث يرى "فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن

كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من

خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة

للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة

وتوقع الحركة²

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص182-183.

² حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999، ص370-371.

4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتتعاكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غدي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد¹.

4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد . إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز².

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182.

² المرجع نفسه. ص 183

جدول رقم (01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 16 - 18 سنة)⁽¹⁾

- الأشخاص العاديين -

العمر: 15-19 سنة	
الوزن (كـلـغ)	الطول (م)
51.300	1.525
52.200	1.55
53.300	1.575
54.900	1.60
56.200	1.625
58.100	1.65
61.700	1.70
65.000	1.75
67.100	1.775
69.400	1.80
71.700	1.825
73.900	1.85
78.500	1.90

¹ AMBRE DEMONT, JAQUES BOUSNENF, PETIT LAROUSSE DE MEDCINE, EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE, 1989, P614.

4- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك أثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

4-5 الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد

للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته،

وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.⁽¹⁾

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على انه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.⁽²⁾

4-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهيمه كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تتاسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة

¹ فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 283-285.

² أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص 220.

الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضا إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.⁽¹⁾

5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

¹ حامد عبد السلام الزهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 383-384.

5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة⁽¹⁾.

5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم²

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار .

(1) - موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص 38.

² فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط 3، لبنان، ب س، ص 38.

3-5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها

وتفسيرها.

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات

عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس

والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

4-5- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما

وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في

تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا

إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة

عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

5-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء

والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به،

التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما

يطيل التفكير فيها.

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبّي هذه الحاجة، وذلك من

اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيب عن أسئلته دونما تردد.¹

6 - أشكال المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة:

6-1- المراهقة المتوافقة:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق 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.²

6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.³
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

¹ - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص435-436.

² - محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص24.

³ - رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137.

- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

6-2- المراهقة المنطوية:

- الانطواء وهو 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 الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواءً.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

6-2-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التبدل، العقاب القاسي. الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجنس العاطفي¹.

¹ - يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س، ص 160.

6-3- المراهقة العدوانية:**(المتردة) من سماتها:**

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ.¹
- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

6-4- 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 .

6-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

¹ - عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س، ص 160.

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تأكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تأكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق والسواء.¹

7- مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطئ، و يحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

* الكافية الاجتماعية.

* مشكلة الفراغ.

* القلق، و الحيرة الخ.²

8- المراهقة و التطور الحركي:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الندي الرياض، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

¹ - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص440

¹ - عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص26-29 .

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

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

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

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

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

- مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين

بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.¹

9- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية 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، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

ويضيع وقته فيما لا يرضي الله، ولا النفس، ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات

الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على

ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

² - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 187-188.

* إعطاء المراهق نوعاً من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته

كحرية اختيار أماكن اللعب مثلاً.

* التقليل من الأوامر و النواهي.

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير

الوسائل، و الإمكانيات، والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النصح، والإرشاد

والتثقة، والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، وتوجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال

مشوارهم الرياضي.¹

10-تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

10-1-القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل

في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق

العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة

للمنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة، هذا

بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة

بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة

العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من

¹ - معروف رزيق:خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط2، 1986، ص15.

الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمباز التمرينات الفنية.¹ وبذلك نرى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة. و يعزي " شانيل 1978، و فنتر 1979"تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف " حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.²

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.³

10-2-تطور الصفات البدنية:

10-2-1-القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية، وعلية نلاحظ زيادة في حجم

¹ - عنايات محمد أحمد فرج:مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998، ص74.

² - بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص184.

³(- GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT,EDITION VIGOT,PARIS,1992,P341-353.

العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة.¹

10-2-2- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.²

يذكر "يفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

10-2-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و

¹ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184-185.

² GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353.

يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.¹

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

¹ GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353.

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للبحث

تمهيد:

يحتوي الجانب التطبيقي على كل المعلومات التي تم الحصول عليها قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج المقترح، حيث تطرقنا إلى معالجة وتحليل النتائج الأولية للاختبارات و الضبط الإجرائي للمتغيرات كما شملت هذه الدراسة التطبيقية على منهج البحث وكذا العينة المستعملة بالإضافة إلى أدوات البحث و الاختبارات المستخدمة، وكذا الدراسة الإحصائية و مقارنة النتائج ومدى تطابقها مع الفرضيات المقترحة، وفي نهاية وضعنا الاستنتاجات و التوصيات.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تفسر الدراسة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على:

- صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

- مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

- الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.

- أفضل طريقة لإجراء الاختبارات

- مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات

حيث في بادئ الأمر قمنا بزيارة استطلاعية لفريق كرة اليد لثانوية لحرمر عمار السطارة ودراسة

الإمكانات المتوفرة لدى الفريق مع مراعاة أوقات التدريب كما قابلنا الأستاذ المدرب للفريق وكذلك مدير

المؤسسة من أجل احد الموافقة وتوفير الظروف الملائمة من أجل السير الحسن للتجربة.

ولقد احتوت التجربة على برنامج تدريبي يتكون من أربعة عشرة حصة بمعدل حصتين في

الأسبوع.

2 المنهج المستخدم:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة

المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه¹.

وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلة إتباع المنهج التجريبي.

يعتبر هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة

فهو يبدأ بملاحظة الواقع وفرض الفروض وإجراء التجارب للتحقق من صحة الفروض، ثم الوصول إلى

القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر.

¹ محمد أحمد السماك وآخرون الأصول في البحث العلمي دار الحكمة للطباعة والنشر الموصل 1989 ص 42.

وتمثل البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تأثر على العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل.

3 مجتمع البحث :

من الناحية الاصطلاحية هو " تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو وحدات أخرى." ويطبق المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص و السمات القابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي، ولذا فقد اعتمدنا بحثنا و ارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفريق كرة اليد لثانوية لحرمر عمار بدائرة السطارة ولاية جيجل.

4 -عينة البحث وكيفية اختيارها:

1-4 عينة البحث :

العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك. وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية تكون أشخاص¹.

وتمثل عينة البحث في دراستنا في فريق كرة اليد لثانوية لحرمر عمار المتكون من 20 لاعبا حيث قمنا بتقسيم الفريق إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تتكون كل مجموعة من 10 لاعبين.

4-2 خصائص العينتين:

- تتراوح أعمار لاعبي الفريقين من 16 إلى 18 سنة و كذا الطول يتراوح ما بين 1.70م إلى 1.85م ومتوسط الوزن 67.15 كغ بالنسبة للمجموعة التجريبية و 70.15 كغ بالنسبة للمجموعة الضابطة ولقد قمنا بعرض الخصائص السابقة الذكر لكل من العينتين في الملحق رقم 1

¹ محمد نصر الدين رضوان الاحصاء الاستدلالي في علوم ت -ب-ر، دار الفكر العربي القاهرة 2003، ص 14

4-3 كيفية اختيارها:

وفي بحثنا هذا قمنا باختيار العينة اختيارا مقصودا وهذا بعد القيام باختبار تشخيصي للانتقاء .

5 المجال المكاني والزمني :**5-1 المجال المكاني:** تمت أعمال بحثنا في الأماكن التالية :

- القاعة المتعددة الرياضات الخاصة بثانوية لحرمر عمار دائرة السطارة ولاية جيجل حيث : أجريت فيها الحصص التدريبية والاختبارات القبلية والبعدية.

5-2 المجال الزمني : تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة بين 2018/01/23 إلى

2018/03/15.

- حيث تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في يوم: 2018/01/23 أما الاختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم: 2018/03/13.

- أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد تم إجراء الاختبار القبلي يوم: 2018/01/25 والاختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم: 2018/03/15.

6 حدود البحث :

إن ضبط متغيرات الدراسة من بين أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث في دراسته الميدانية حيث إن هذا الضبط يساهم ويساعد بنسبة كبيرة في نجاح الدراسة.

- المتغير المستقل : البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري.

- المتغير التابع : تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (سرعة التمرير والاستقبال دقة التصويب) في كرة اليد.

7- أدوات الدراسة:

7-1 الاختبار :

يطلق اسم الاختبار أو *Test* المقاييس الشخصية كما يصر استخدام تعبير الاختبار في اختبار القدرات بأنواعها المختلفة.

7-2 الشروط العلمية للأداة :

الصدق:

الصدق الظاهري : للتأكد من صدق الاختبارات المطبقة في التجربة الميدانية قمنا بعرضها على عدد

كبير من الاختصاصيين في التدريب الرياضي لكرة اليد حيث أشاروا إلى وضوحها وسهولة تطبيقها كما تعبر عن أهم مراحل الأداء المهاري لكرة اليد وملاءمتها لعينة البحث هذا يسمى الصدق الظاهري.

الصدق الإحصائي : وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات وبعد حسابه توصلنا إلى نتيجة قدرها 0.97

الثبات : إن ثبات الاختبارات يعني أن تعطي الاختبارات نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف.

وعلى هذا الأساس استخدمنا أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لإيجاد معامل ثبات الاختبارات.

وكان تطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم 7 لاعبين وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والثاني أسبوع مع تشابه الظروف.

وقمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون لبيين نتائج الاختبارات وأظهرت النتائج الإحصائية أن هناك

علاقة ارتباطيه في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة حيث توصلنا إلى معامل قدره 0,95 يوضح ثبات الاختبار.

8- تعليمات الاختبار :

-الاختبار الأول:التمرير والاستقبال.

هدف الاختبار:قياس سرعة التمرير و الاستقبال.

الأدوات :كرة اليد -الحائط -صافرة -ميفاتيية.

وصف الاختبار:

يقف المختبر حيث تقع قدماه خلف خط البداية(يبعد عن الحائط المواجه بمسافة3 م) وعند الاستعداد

تعطى إشارة البدء، حيث يكون المختبر حاملا للكرة أمامه مع العمل على ملاقاته أية أخطاء أو عوامل

تؤدي لتقليل عدد مرات التمرير و الاستلام.

التسجيل :يسجل عدد المرات الصحيحة لتمرير و استلام اللاعب للكرة في زمن قدره 30ثا.

ملاحظات و توجيهات:

- يكتفي القياس بمحاولة واحدة فقط.

- لا تحتسب التمريرة ضمن التمرير والاستلام إذا جاوزا للاعب خط البداية أماما.

- يجب أن يكون لكل لاعب مسجل ميفاتي،المسجل يقوم بعد مرات التمرير والاستلام الصحيحة فقط

والميفاتي يقوم بحساب الزمن. - يؤدي اللاعب الاختبار بيده الشائعة الاستخدام.

الاختبار الثاني: التصويب .

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب من الثبات.

الأدوات: 10كرات يد،ستار لغلق المرمى بها أربعة مربعات تمثل الزوايا العليا للمرمى (40 * 40

سم).

طريقة الأداء: يختار اللاعب مربعان للتصويب احدهما علوي والآخر سفلي وعلى قطر واحد.

- يقوم اللاعب خلف ال 9 م ممسكا بالكرة وعند إعطاء الإشارة (صفارة) يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين، ثم يمسك كرة أخرى ويصوب على المربع الأخر بعد سماع الصفارة، ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر (خمسة على كل مربع).
القواعد: ضرورة ثبات احد القدمين، يصوب اللاعب خلال 3 ثوان من الصفارة.

-التسجيل: يعطى نقطة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد.

- تلغى التمريرة إذا تحركت القدم الملامسة للأرض (الثانية)، وكذا عند التصويب خلال 3 ثوان.¹

9- الأدوات الإحصائية المستعملة :

-**المتوسط الحسابي:** يعتبر أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخداما خاصة في مراحل التحليل

الإحصائي وهو عامل قسمة مجموع مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس

س1س2س3،.....س ن على عدد القيم ويصطلح عليه عادة ب: " س -".²

ويعطى بالصيغة العامة التالية: س - = $\frac{\text{مجموع}}{\text{س}}$

حيث: س -: يمثل المتوسط الحسابي.

مجم س: يمثل مجموع القيم ل: س.

ن: يمثل عدد أفراد العينة.

الانحراف المعياري: هو من أهم المقاييس التشتت لأنه أدق حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا

التحليل الإحصائي و يرمز له بالرمز : "ع" فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن قيم متقاربة

$$\sqrt{\frac{(\text{مجم س} -)^2}{1-ن}} = \text{ع}$$

والعكس صحيح¹. ويكتب بالصيغة التالية: ع =

¹ د عماد الدين عباس ابو زيد، مدحت محمود عبدالعال الشافعي، تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم-تدريب، ط2007، 1، ص 227.

² نزار محمد السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية و الرياضية، دار النشر، جامعة الموصل، العراق، ص55 - 56.

حيث: ع: الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية "نتيجة الاختبار".

س- :المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

اختبار ستودنت: "التوزيع التائي": ويستعمل هذا الاختبار لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية

وتباينه يعتمد على حجم العينة حيث تعتمد قيمة التباين للتوزيع أو الاختبار على قيمة ما يطلق عليه

درجة الحرية. "v"

- تشير درجة الحرية إلى عدد الدرجات التي يمكن أن تخصص قيمها بشكل حر و تساوي $r=n-1$

وبما أن العينة أقل من 30 فرد نستعمل صيغة T و يعطى تباين العينة بالعلاقة التالية :

$$S'^2 = \frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{n_1+n_2-2}$$

حيث: n_1 : حجم العينة المسحوبة للمجتمع (1).

n_2 حجم العينة المسحوبة للمجتمع (2).

s_1 الانحراف المعياري للعينة (1).

s_2 الانحراف المعياري للعينة (2).

$$T = \frac{\bar{X}-M}{S\sqrt{n}}$$

حيث: \bar{X} متوسط العينة.

M متوسط المجتمع.

n حجم العينة.

¹ عبد العزيز فهمي هيكل: مرجع سابق، ص 55

الفصل الخامس

عرض وتحليل وتفسير النتائج

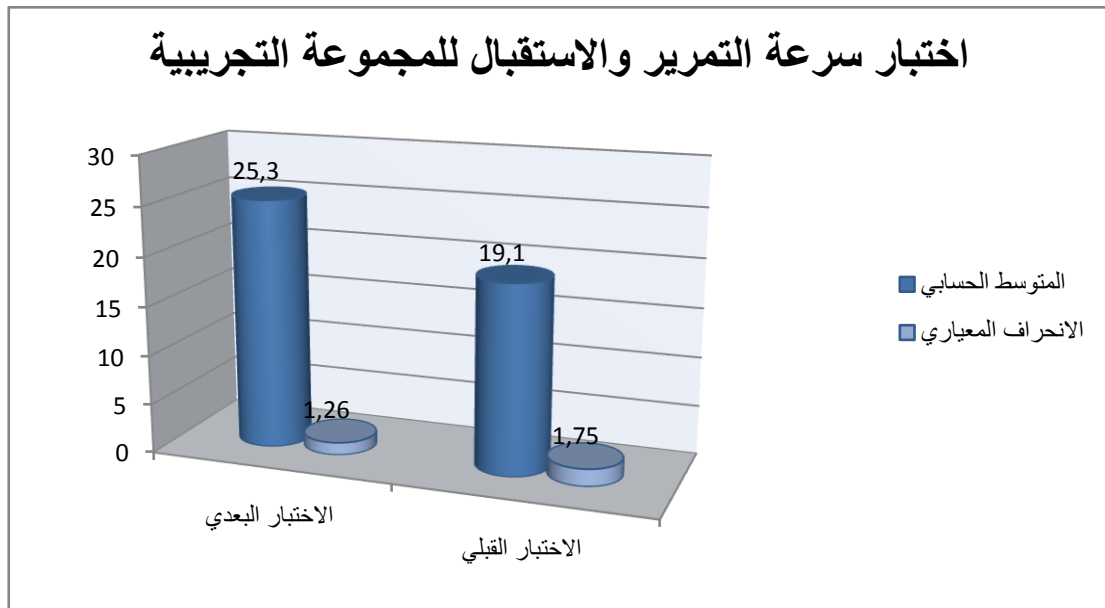
1- عرض وتحليل النتائج:

1-1 اختبار سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية:

الجدول 02 : يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية.

النتيجة	الدالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	متوسط حسابي	الاختبارات
دال	0,05	2,262	3,27	1,75	19,1	الاختبار القبلي (1)
				1,26	25,3	الاختبار البعدي (2)

الشكل 07 : يمثل مقارنة نتائج سرعة التمرير والاستقبال للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.



من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هناك تطور هام فيما يخص سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة

التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 19,1 ثم وصل في الاختبار البعدي

إلى 25,3 وبما أن T المحسوبة = 3,27 مع إحصائية الدلالة = 0,05 ، أكبر من T الجدولية = 2,262

نستنتج أن الفرق بين الاختبارين فيما يخص سرعة التمرير والاستقبال هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

و من هذا التطور المسجل بالأرقام نتوصل إلى أن البرنامج المقترح بالاعتماد على طريقة التدريب الدائري قد بلغ الهدف المنشود منه و أثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين وتطوير سرعة التمرير والاستقبال لدى أفراد المجموعة التجريبية .

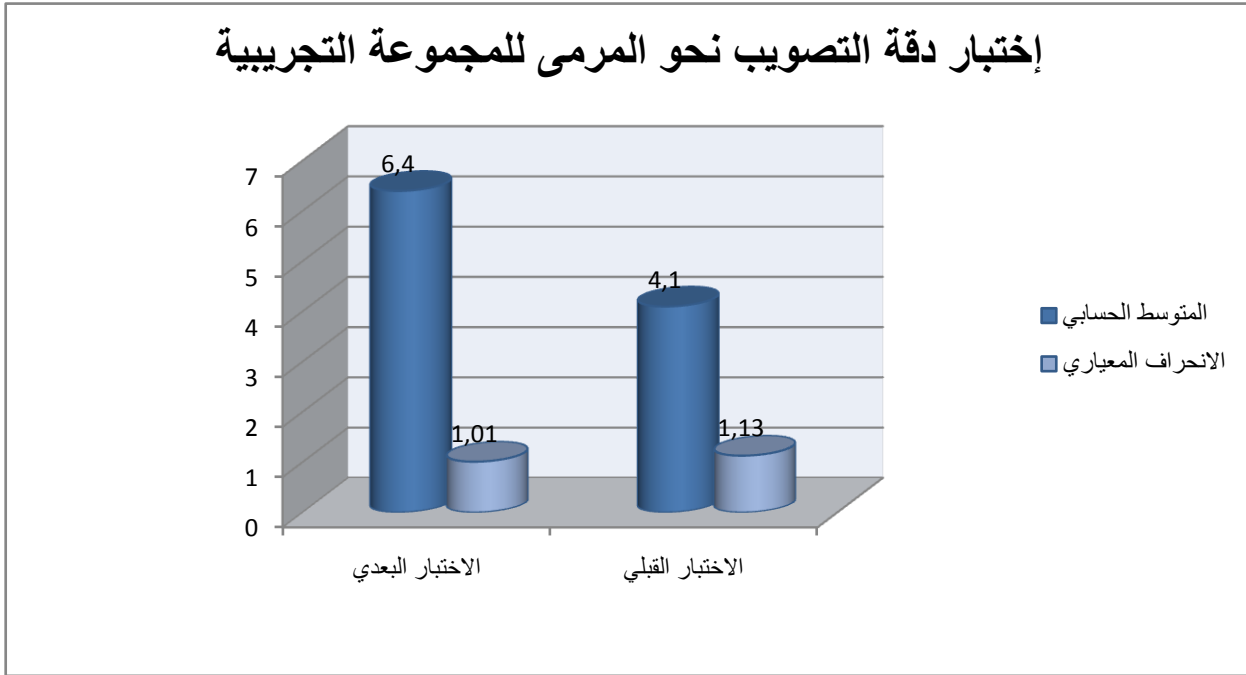
1-2 إختبار دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية:

الجدول 03 : يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص دقة التصويب

نحو المرمى للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	متوسط حسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
الاختبار القبلي (1)	4,1	1,13	8,08	2,262	0,05	دال
الاختبار البعدي (2)	6,4	1,01				

الشكل 08 : يمثل مقارنة نتائج دقة التصويب نحو المرمى للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.



من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هناك تطور هام فيما يخص دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 4,1 ثم وصل في الاختبار البعدي إلى 6,4 وبما أن T المحسوبة = 8,08 مع إحصائية الدلالة = 0,05 أكبر من T الجدولية = 2,262 نستنتج أن الفرق بين الاختبارين فيما يخص دقة التصويب نحو المرمى هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

و من هذا التطور المسجل بالأرقام نتوصل إلى أن البرنامج المقترح بالاعتماد على طريقة التدريب الدائري قد بلغ الهدف المنشود منه و أثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين وتطوير دقة التصويب نحو المرمى لدى أفراد المجموعة التجريبية .

1-3 اختبار سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة الضابطة:

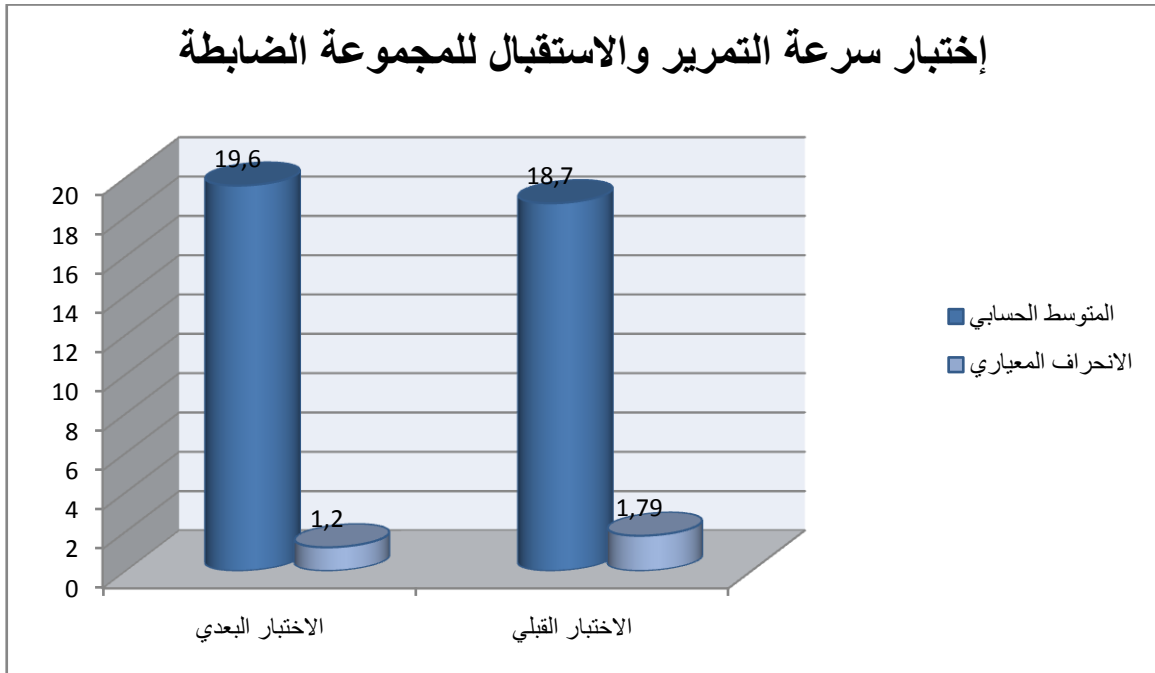
الجدول 04: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص سرعة التمرير

والاستقبال للمجموعة الضابطة.

النتيجة	الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	متوسط حسابي	الاختبارات
غير دال	0,05	2,262	2	1,79	18,7	الاختبار القبلي (1)
				1,2	19,6	الاختبار البعدي (2)

الشكل 09: يمثل مقارنة نتائج سرعة التمرير والاستقبال للاختبار القبلي والبعدي للعينة

الضابطة.



النتائج المتحصل عليها تبين نقص تطور سرعة التمرير والاستقبال لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث سجلنا المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي متوسط حسابي = 18,7 مع تطور طفيف جدا في الاختبار البعدي حيث وصل المتوسط الحسابي الى متوسط حسابي = 19,6 و بما أن T المحسوبة = 2 مع إحصائية 0,05 نستنتج أن T الجدولية = 2,262 أكبر من T المحسوبة ومنه كان مستوى دلالة الفرق ضعيف وغير معنوي ولا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

من هذه النتائج نلاحظ انه يمكن أن يكون تطور لكن بطيء وغير مؤثر إذا ما إعتدنا على برامج تدريبية وتعليمية جافة تعتمد على الطرق التقليدية وهذا ما تبين مع المجموعة الضابطة حيث بقي مستوى سرعة التمرير والاستقبال ضعيف بالرغم من اعتماد برنامج تدريبي إلا أنه أثبت عدم فعاليته وإذا أردنا الحصول على تطور ملحوظ فهذا يدفعنا إلى إضاعة الوقت الذي يمكن استغلاله في مهام أخرى.

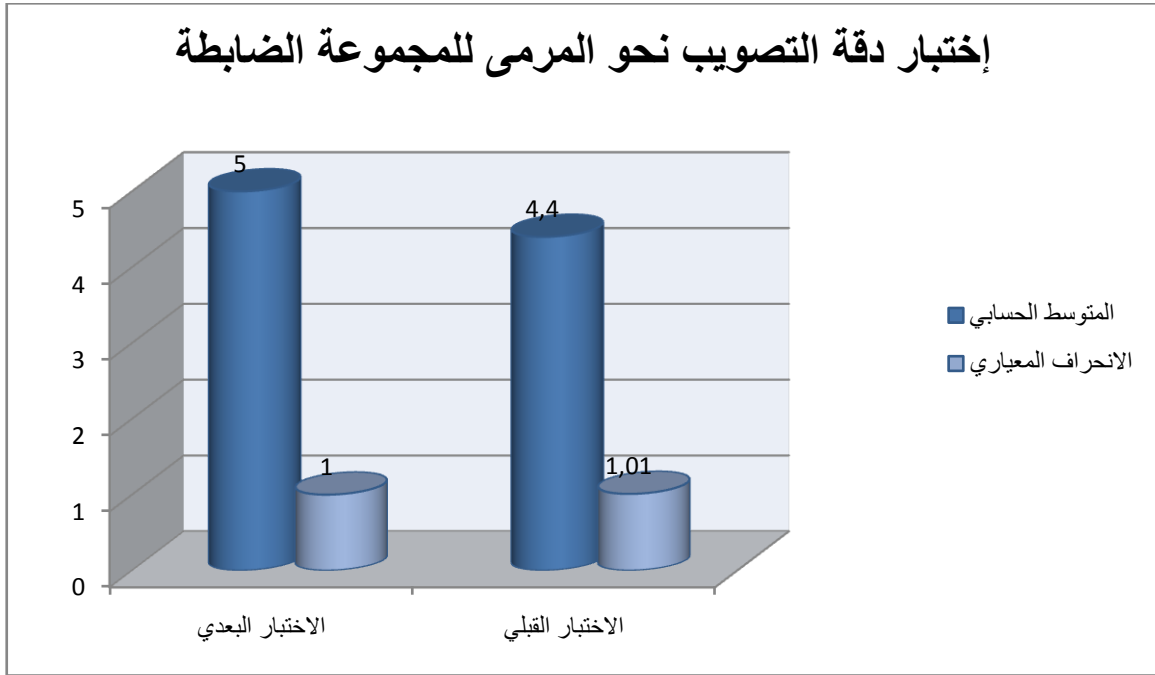
1-4 اختبار دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة الضابطة

الجدول 05: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص دقة التصويب

نحو المرمى في التسديد للمجموعة الضابطة.

الاختبارات	متوسط حسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
الاختبار القبلي (1)	4,4	1,01	1,81	2,262	0,05	غير دال
الاختبار البعدي (2)	5,0	1				

الشكل 10: يمثل مقارنة نتائج دقة التصويب نحو المرمى للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة.



النتائج المتحصل عليها تبين نقص دقة التصويب نحو المرمى لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث سجلنا المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي متوسط حسابي = 4,4 مع تطور طفيف جدا في الاختبار البعدي حيث وصل المتوسط الحسابي إلى متوسط حسابي = 5,0 وبما أن T المحسوبة = 1,81 مع احتمالية 0,05، نستنتج أن T الجدولية = 2,262 أكبر من T المحسوبة ومنه كان مستوى دلالة الفرق ضعيف وغير معنوي ولا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

من هذه النتائج نلاحظ انه يمكن أن يكون تطور لكن بطئ وغير مؤثر إذا ما اعتمدنا على برامج تدريبية وتعليمية جافة تعتمد على الطرق التقليدية وهذا ما تبين مع المجموعة الضابطة حيث بقي مستوى دقة التصويب نحو المرمى ضعيف بالرغم من اعتماد برنامج تدريبي إلا أنه أثبت عدم فعاليته وإذا أردنا الحصول على تطور ملحوظ فهذا يدفعنا إلى إضاعة الوقت الذي يمكن استغلاله في مهام أخرى.

1-5 مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بسرعة التمرير والاستقبال للمجموعة

التجريبية والمجموعة الضابطة:

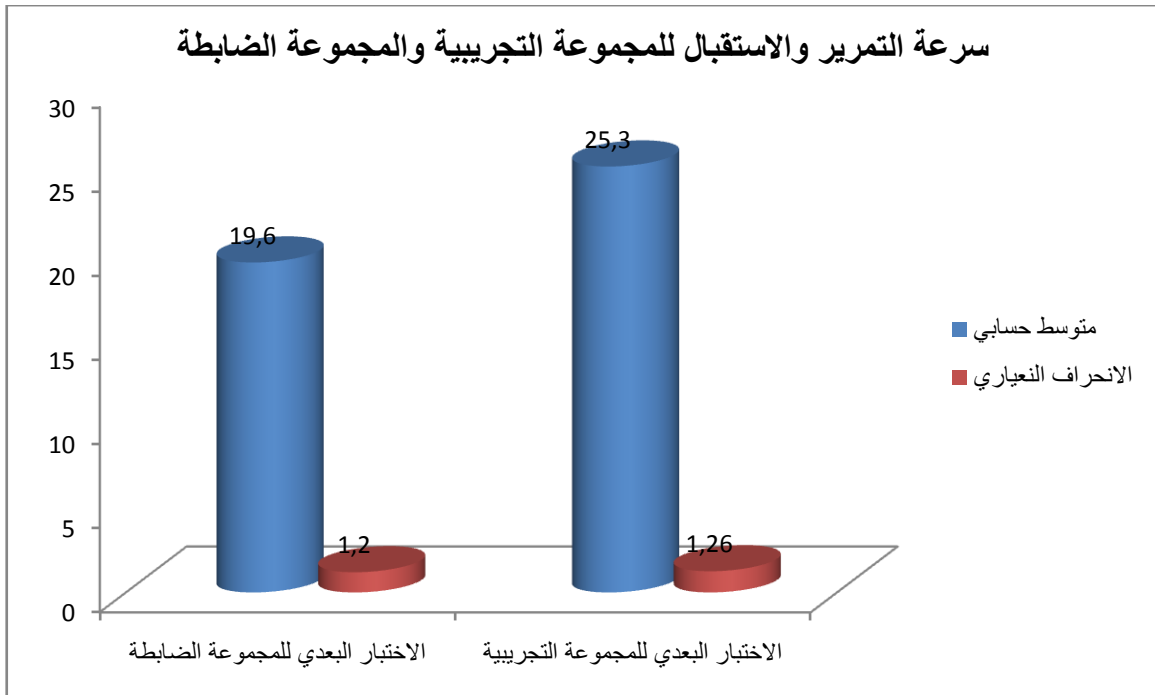
الجدول رقم 06: يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بسرعة التمرير والاستقبال للمجموعة

التجريبية والضابطة.

الاختبارات	متوسط حسابي	انحراف معياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	25,3	1,26	8,63	2,093	0,05	دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	19,6	1,2				

الشكل 11: يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بسرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية

والضابطة.



من النتائج المسجلة نستخلص أن المجموعة التجريبية في تطور مستمر فيما يخص سرعة التمرير والاستقبال وهذا ما يؤكد المتوسط الحسابي حيث وصل في الاختبار البعدي متوسط حسابي = 25,3 وبالمقابل فإن نتائج المجموعة الضابطة تدل على ركود هذه الأخيرة فيما يخص سرعة التمرير والاستقبال وبتطور طفيف في الاختبار البعدي حيث سجلنا متوسط حسابي = 19,6 وبمقارنة نتائج الاختبار البعدي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية :

الاختبار البعدي عند درجة الحرية 20 تحصلنا على T المحسوبة = 8,63 ، T الجدولية = 2,093 مع احتمالية 0,05 .

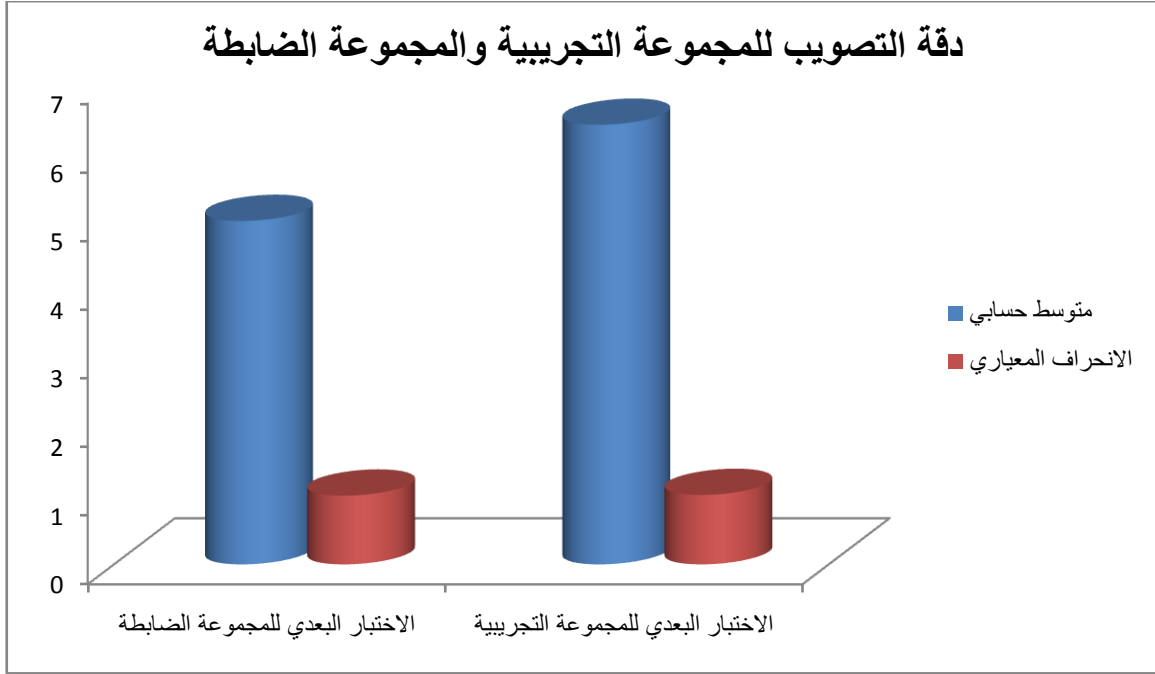
وبما أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الاختبار البعدي سرعة التمرير والاستقبال هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية .

1-6 مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:

الجدول رقم 07 :يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية والضابطة.

الاختبارات	متوسط حسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	6,4	1,01	3,26	2,093	0,05	غير دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	5,0	1				

الشكل 12: يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية والضابطة.



من النتائج المسجلة نستخلص أن المجموعة التجريبية في تطور مستمر فيما يخص سرعة بدقة التصويب نحو المرمى وهذا ما يؤكد المتوسط الحسابي حيث وصل في الاختبار البعدي متوسط حسابي = 6,4 وبالمقابل فإن نتائج المجموعة الضابطة تدل على ركود هذه الأخيرة فيما يخص بدقة التصويب نحو المرمى ويتطور طفيف في الاختبار البعدي حيث سجلنا متوسط حسابي = 5,0 وبمقارنة نتائج الاختبار البعدي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية :

الاختبار البعدي عند درجة الحرية 20 تحصلنا على T المحسوبة = 3,26، T الجدولية = 2,093 مع احتمالية 0,05.

وبما أن قيمة التجربة المحتسبة أكبر من قيمة (T) الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الاختبار البعدي للتقنيات الأساسية للتسديد هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية .

2- تفسير نتائج الدراسة :

لقد وضعنا فرضيات التي تخص دراستنا هذه لتسليط الضوء على اثر طريقة التدريب الدائري على تحسين المهارات الأساسية عند أشبال كرة اليد والتي قسمناها إلى فرضية رئيسية وفرضيتين جزئيتين .

بعد عرض نتائج الاختبارات الخاصة بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والموضحة في الجداول السابقة نأتي لمناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضيتين الجزئيتين والفرضية الرئيسية ككل من خلال النتائج المحصل إليها .

2-1- تفسير نتائج الاختبار الأول الذي يخدم الفرضية الأولى والتي تنص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في تنمية سرعة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد.

من خلال الجدول رقم 06 الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي تفرض بأنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في تنمية سرعة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد حيث قمنا بإجراء اختبار مديوس وبحسابنا لقيمتي (T المحسوبة)، (T الجدولية) تحصلنا على T المحسوبة = 8,63 أكبر من T الجدولية = 2,093 مع احتمالية 0,05 ومنه نستنتج أن النتيجة هي معنوية وترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى السابقة الذكر.

2-2- تفسير نتائج الاختبار الثاني والذي يخدم الفرضية الثانية والتي تنص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في تنمية دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

ومن خلال الجدول رقم: 07 الذي يخدم لنا الفرضية الثانية التي تفرض بأنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في تنمية دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

ومن خلال إجراء الاختبار الثالث وحسبنا لقيمتي (T المحسوبة)، (T الجدولية) تحصلنا على قيمة T المحسوبة = 3,26 أكبر من قيمة T الجدولية = 2,093 ومنه نستنتج أن القيمة معنوية وترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية .

وعلى ضوء النتائج السابقة الذكر نستنتج صحة الفرضيتين الجزئيتين وبدلالة إحصائية نستطيع أن نوكد صحة الفرضية الرئيسية القائلة أن " للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير والاستقبال، التصويب) لدى لاعبي كرة اليد.

الاستنتاجات

*الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب

الدائري تم استنتاج ما يأتي :

- وبعد عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى والقائلة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي والبعدي في تنمية سرعة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد .

توصلنا إلى أن النتائج معنوية وترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى.

-بعد عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية القائلة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي و البعدي في تنمية دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

توصلنا إلى أن النتائج معنوية وترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

-بعد عرض وتحليل وتفسير نتائج المجموعة الضابطة والتي لم تطبق عليها البرنامج التدريبي ولقد تم إتباعنا لنفس الطريقة المتبعة في تحليل ومناقشة التجربة الأولى استنتجنا نقص التطور الذي لم يرق إلى مستوى الدلالة المطلوبة في جميع الاختبارات التي قمنا بها وهذا ما يؤكد ضعف الطرق التدريبية الأخرى في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

واستنادا إلى النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا نستنتج أن الفرضية العامة والقائلة : للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير والاستقبال، التصويب) لدى لاعبي كرة اليد (16-18 سنة) محققة وترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية

التوصيات والاقتراحات:

- إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة، ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال والتي نفتقر إليها، حيث أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية طريقة التدريب الدائري، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي والفرق الرياضية لكرة اليد.
- إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية.
 - إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات.
 - الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعب في كرة اليد.
 - إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق.
 - التأكيد على أهمية مرحلة الأعداد المهاري ودوره في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الايجابية في كرة اليد.
 - تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تحسين المهارات في كرة اليد.
 - إدخال المدربين في تربية وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
 - الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية، وهذا من أجل تكوين جيل صاعد جديد.
 - توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماته وكل الإمكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية.
 - استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.
- وفي الأخير نأمل أن يعود مستوى الرياضة عامة وكرة اليد خاصة في الجزائر إلى المستوى الذي كانت عليه وهذا من أجل رفع الألوان الوطنية في مختلف المناسبات الرياضية الدولية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

- الكتب باللغة العربية

1. أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، مصر 1998.
2. أبو الفصل جمال الدين ابن منظور:لسان العرب، دار الطباعة والنشر، 1997، لبنان.
3. أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي،2000.
4. بزار على كوجل: فلسفتالتدريب في كرة اليد، ط1، دار الدجلة للنشر، عمان، 2007.
5. بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1999.
6. بسطوسي أحمد:أسس ونظريات الحركة،ط1، دار الفكر العربي،1996.
7. جيرد لانجريفوف ، د. تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1978 .
8. حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب،1982.
9. حامد عبد السلام زهران:علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999.
10. رابح تركي:أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.
11. صبحي أحمد قبلان، كرة اليد مهارات/تدريب/إصابات، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2012.
12. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، مصر 1999.
13. عبد الحميد شريف: برنامج التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995.
14. عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994.
15. عبد الغني الأيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س.
16. عصام نور:سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004.
17. عماد الدين عباس ابو زيد، مدحت محمود عبدالعال الشافعي، تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم-تدريب، ط1، 2007 .
18. عماد الدين، عباس أبو زيد، مدحت محمود عبدا لعالي الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد، ط1، مصر، سنة2008.

19. عنايات محمد أحمد فرج:مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي،1998.
20. فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان.
21. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، مصر1956.
22. قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق1987.
23. كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984.
24. كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997 .
25. كمال عبد الحميد ، زينب فهي : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 .
26. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسا نيين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب والنشر ، مصر 2001 .
27. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1980 .
28. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: القياس في كرة اليد، الفكر العربي، 1980.
29. محمد أحمد السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر الموصل، 1989.
30. محمد الحمحامي و أمين الخولي:أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة 1998 .
31. محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد اسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، دط، القاهرة، 2001.
32. محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم ت -ب-ر ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2003 .
33. محمود حسن:الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981.
34. مروان إبراهيم محمد اليساري، اتجاهات حديثة التدريب الرياضي، مؤسسة الوراق للتوزيع والنشر، ط1، 2010.
35. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
36. معروف رزيق:خطايا المراهقة، دار الفكر،دمشق،1986.

37. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مصر 2001.
38. منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004.
39. منير جرسى إبراهيم : كرة اليد للجميع ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، 1994.
40. موسوعة:"التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان، 1982.
41. نزار محمد السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية و الرياضية، دار النشر، جامعة الموصل، العراق.
42. وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنش والتوزيع ، مصر ، 2002.
43. يوسف ميخائيل أسعد:رعاية المراهقين،دار غريب للطباعة والنشر.

-المجلات-

مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 559 ، 18 مارس 1992 ، الجزائر .

-المحاضرات-

بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي،قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة،الجزائر 2007،2006.

-الكتب باللغة الأجنبية-

1. AMBRE DEMONT, JAQUES BOUSNENF, PETIT LAROUSSE DE MEDCINE, EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE, 1989
2. BIOLOQIE DU SPORT,EDITION VIGOT,PARIS,1992 GUNJEN WEINC
3. Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B .Alger,1986 .
4. . Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris . 1995 .
5. Herst Kailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot .Paris . 1989
6. Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance .O.P .V . Alger

-المواقع الالكترونية-

7. .2008 /www.dacaqari.gro 28 جانفي

الملاحق

خصائص المجموعة التجريبية لفريق كرة اليد لثانوية لحر عمار

اللاعبون	تاريخ الازدياد	الوزن (كلغ)	الطول (سم)
اللاعب رقم 1	2001/08/01	65	175
اللاعب رقم 2	2002/03/18	69	182
اللاعب رقم 3	2000/09/08	68	175
اللاعب رقم 4	2001/07/11	54	185
اللاعب رقم 5	2001/01/01	66	177
اللاعب رقم 6	2000/02/15	70	170
اللاعب رقم 7	2001/05/17	77	175
اللاعب رقم 8	2000/02/20	68	175
اللاعب رقم 9	2000/11/18	59	178
اللاعب رقم 10	2000/03/22	65	176

خصائص المجموعة الضابطة لفريق كرة اليد لثانوية لحر عمار

اللاعبون	تاريخ الازدياد	الوزن (كلغ)	الطول (سم)
اللاعب رقم 1	2001/09/03	75	173
اللاعب رقم 2	2000/12/08	79	180

175	73	2001/08/18	اللاعب رقم 3
179	76	2000/12/08	اللاعب رقم 4
171	59	2000/12/27	اللاعب رقم 5
170	58	2001/06/11	اللاعب رقم 6
173	69	2000/04/27	اللاعب رقم 7
180	78	2002/02/12	اللاعب رقم 8
170	68	2001/08/04	اللاعب رقم 9
173	71	2002/03/11	اللاعب رقم 10

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	تاريخ الازدياد	اللاعبون
--------------------	--------------------	----------------	----------

27	20	2001/08/01	اللاعب رقم 1
25	21	2002/03/18	اللاعب رقم 2
26	18	2000/09/08	اللاعب رقم 3
24	16	2001/07/11	اللاعب رقم 4
23	19	2001/01/01	اللاعب رقم 5
25	18	2000/02/15	اللاعب رقم 6
26	20	2001/05/17	اللاعب رقم 7
27	22	2000/02/20	اللاعب رقم 8
26	20	2000/11/18	اللاعب رقم 9
24	17	2000/03/22	اللاعب رقم 10

الاختبار القبلي والبعدي لسرعة التمرير والاستقبال الخاص بالمجموعة التجريبية

الاختبار القبلي والبعدي لسرعة التمرير والاستقبال الخاص بالمجموعة الضابطة

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	تاريخ الازدياد	اللاعبون
18	19	2001/09/03	اللاعب رقم 1
18	17	2000/12/08	اللاعب رقم 2
19	18	2001/08/18	اللاعب رقم 3
21	22	2000/12/08	اللاعب رقم 4
20	19	2000/12/27	اللاعب رقم 5

19	16	2001/06/11	اللاعب رقم 6
22	20	2000/04/27	اللاعب رقم 7
19	17	2002/02/12	اللاعب رقم 8
20	21	2001/08/04	اللاعب رقم 9
20	18	2002/03/11	اللاعب رقم 10

الاختبار القبلي والبعدي لدقة التصويب الخاص بالمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	تاريخ الازدياد	اللاعبون
8	6	2001/08/01	اللاعب رقم 1
6	3	2002/03/18	اللاعب رقم 2
6	4	2000/09/08	اللاعب رقم 3
7	5	2001/07/11	اللاعب رقم 4
5	3	2001/01/01	اللاعب رقم 5
6	3	2000/02/15	اللاعب رقم 6
8	4	2001/05/17	اللاعب رقم 7
7	6	2000/02/20	اللاعب رقم 8
5	4	2000/11/18	اللاعب رقم 9
6	3	2000/03/22	اللاعب رقم 10

الاختبار القبلي والبعدي لدقة التصويب الخاص بالمجموعة الضابطة

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	تاريخ الازدياد	اللاعبون
4	5	2001/09/03	اللاعب رقم 1
4	3	2000/12/08	اللاعب رقم 2
6	4	2001/08/18	اللاعب رقم 3
5	6	2000/12/08	اللاعب رقم 4
5	4	2000/12/27	اللاعب رقم 5
7	5	2001/06/11	اللاعب رقم 6
4	3	2000/04/27	اللاعب رقم 7
6	6	2002/02/12	اللاعب رقم 8
5	4	2001/08/04	اللاعب رقم 9
4	4	2002/03/11	اللاعب رقم 10

الحصة: الأولى

المكان: قاعة متعددة الرياضات

الوسائل: كرة اليد - الحائط - صافرة - ميقاتييه. المدة 1: سا و 30 د

الهدف العام: اختبار قبلي تقويمي

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5د	المناداة. - شرح طريقة العمل (الحصة). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15د	جري خفيف حول الملعب، القيام التسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل...الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والبوراني	البداية في العمل
		-الاختبار الأول:قياس التمرير و الاستقبال. يقف المختبر حيث تقع قدماه خلف خط البداية (يبعد عن الحائط المواجه بمسافة 3م) وعند الاستعداد تعطى إشارة البدء ،حيث يكون المختبر حاملا للكرة أمامه مع العمل على ملاقة أية أخطاء أو عوامل تؤدي لتقليل عدد مرات التمرير و الاستلام. الاختبار الثاني:قياس دقة التصويب . يقوم اللاعب خلف ال 9م ممسكا بالكرة ، وعند إعطاء الإشارة (صافرة) يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين ، ثم يمسك كرة أخرى ويصوب على المربع الأخر بعد سماع الصافرة ،ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر (خمسة على كل مربع).	تدريب سرعة	المرحلة الأساسية
	10د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

<p>الحصة: الثانية</p> <p>المكان: قاعة متعددة الرياضات</p> <p>الوسائل: أقماع، صفارة، ميفاتييه.</p> <p>المدة: 1 سا و 30 د</p>

الهدف العام:تحسين سرعة التمرير والاستقبال

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	10د	- المناداة. - شرح طريقة العمل (الحصة). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15د	جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل...الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	المرحلة التحضيرية البداية في العمل
10		-يقف كل لاعبان مواجهان بعضهما ،ويقومان بتبادل تمرير الكرة واستلامها ،تكون المسافة بين اللاعبين 3 أمتار. - نفس التدريب السابق مع زيادة المسافة تدريجيا ،حتى خطى الجانب.	تدريب سرعة التمرير والاستقبال	المرحلة الأساسية
10		- نفس التدريب السابق ،ولكن مع قيام اللاعبين بالتمرير والاستلام مع التحرك بعرض الملعب للأمام وللخلف ،أي لاعب يقوم بالتمرير والاستلام مع التحرك للأمام ،والآخر يستلم الكرة ويمررها مع التحرك للخلف وهكذا ،.		
10		- يقف ثلاث لاعبين في شكل مثلث معهما كرة واحدة ،يقوم اللاعب(رأس المثلث) بتبادل تمرير واستلام الكرة مع اللاعبين الآخرين		
	10د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

<p>الحصّة: الثالثة</p> <p>المكان: قاعة متعددة الرياضات</p> <p>الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتييه.</p> <p>المدة: 1 سا و 30 د</p>	
<p>الهدف العام: تحسين دقة التصويب</p>	

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5د	<p>- المناداة.</p> <p>- شرح طريقة العمل (الحصّة).</p> <p>- هدف التدريب.</p>	<p>تخصير نفسي</p> <p>سيكولوجية</p>	<p>مرحلة الأخذ باليد</p>
	15د	<p>جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</p> <p>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</p> <p>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.</p>	<p>تسخين الجهاز التنفسي والدوراني</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p> <p>البداية في العمل</p>
10		<p>- يقف اللاعبون أمام الحائط على بعد 3 أمتار كل لاعب معه كرة ، يتخذ اللاعب وضع التصويب من الارتكاز (القدم اليسرى أماما بالنسبة للاعب الأيمن) يقوم بالتصويب على الحائط باستمرار مع استلام الكرة في كل مرة ورفعها باليدين بسرعة لمستوى التصويب .</p>	<p>تدريب سرعة</p>	<p>المرحلة الأساسية</p>
10	<p>- نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة التصويب على الحائط تدريجيا .</p>			
10	<p>- يقف اللاعبون بحيث يكون ظهر اللاعب للحائط ممسكا للكرة باليدين ،وعند سماع إشارة المدرب يقوم بنقل القدم اليسرى (قدم الارتقاء) والارتقاء والتصويب.</p>			
10		<p>- نفس التدريب السابق مع اخذ خطوتان ثم التصويب.</p>		
	10د	<p>جري خفيف حول الملعب.</p> <p>تمديد العضلات</p>	<p>الرجوع إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة النهائية</p>

الحصة: الواجبة
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتييه. المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام: تحسين سرعة التمرير والاستقبال - التصويب

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5د	المناداة. - شرح طريقة العمل (الحصة). - هدف التدريب.	تحضير نفسي	مرحلة الأخذ باليد
	15د	جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل...الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل
10		- يقف اللاعبون بحيث يكون ظهر اللاعب للحائط ممسكا للكرة باليدين ،وعند سماع إشارة المدرب يقوم بثلاث خطوات ثم التدريب بالارتقاء بالقدم اليسرى والهبوط على نفس القدم.	تدريب التمرير والاستقبال - التصويب	المرحلة الأساسية
10		- يقف أربعة لاعبين في شكل مربع يقوم اللاعبون بتبادل تمرير واستلام الكرة.		
10		- يقف اللاعبون على مسافة 15 متر مواجهها للحائط ،كل لاعب معه كرة ،يقوم اللاعب برمي الكرة لأعلى والأمام ثم يقوم باستلامها بعد ارتدادها من الأرض ويجري ثلاث خطوات ثم التصويب على الحائط من الارتكاز.		
	10د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة: الخامسة
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتييه.
المدة: 1 سا و 30 د

الهدف العام:تحسين سرعة التمرير والاستقبال

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5د	- المناداة. - شرح طريقة العمل (الحصة). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15د	-جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل...الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البدء في العمل
10 10 10 10		- يقف أربعة لاعبين في شكل مربع يقوم اللاعبون بتبادل تمرير واستلام الكرة مع الجري في المكان. - نفس التدريب السابق مع تحريك اللاعب خطوتان أو ثلاثة لاستلام الكرة وتمريرها مباشرة. - لاعبان المسافة بينهما ثلاثة أمتار ،يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب آخر الذي يقوم باستلامها وتمريرها باليد مرة أخرى ،مع التحرك جهة اليمين وجهة اليسار لاستلام الكرة وتمريرها. - نفس التدريب السابق ولكن يقوم اللاعبون بالتحرك وتمرير الكرة للاعب ، الذي يقوم بالاستلام والتحرك للجانب والتمرير والعودة مرة أخرى أي يتم استلام الكرة ، ثم التحرك للجانب وتمرير الكرة ثم العودة لمكان الاستلام مرة أخرى.	تدريب التمرير والاستقبال	المرحلة الأساسية
	10د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة: السادسة	
المكان: قاعة متعددة الرياضات	
الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاويه.	
المدة: 1 سا و 30 د	
الهدف العام:	

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5د	- المناداة. - شرح طريقة العمل (الحصة). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15د	جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	المرحلة التحضيرية البدائية في العمل
10		- يقف اللاعبون على مسافة 15 متر مواجهها للحائط، كل لاعب معه كرة يقوم اللاعب بالتصويب على الحائط بالجري. - نفس التدريب السابق، ولكن يقوم اللاعب بالتصويب على الحائط من الوثب إلى الأعلى. - يقف اللاعبون، كل لاعبان معهما كرة يقفان على خطى الجانب مواجهان لبعضهما ثم يكرر أداء التدريبات.	تدريب	المرحلة الأساسية
10		- توضع مجموعة من الكرات على خط ال 9امتار، ويقوم اللاعب بالنقاط الكرة واخذ خطوة أو خطوتان والقيام بالتصويب على المرمى بالوثب لأعلى، ويجب أن يراعى اللاعب معد الخطوات حتى لا يلامس خط ال 7امتار.		
	10د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

<p>الحصة: السابعة</p> <p>المكان: قاعة متعددة الرياضات</p> <p>الوسائل: أقماع، صفارة، ميقااتيه.</p> <p>المدة: 1 سا و 30 د</p>	
<p>الهدف العام: تحسين سرعة التحرير والاستقبال</p>	

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5د	<p>- المناداة.</p> <p>- شرح طريقة العمل (الحصة).</p> <p>- هدف التدريب.</p>	<p>تحضير نفسي</p> <p>سيكولوجي</p>	<p>مرحلة الأخذ</p> <p>باليد</p> <p>المرحلة التحضيرية</p>
	15د	<p>جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</p> <p>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</p> <p>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل...الخ.</p>	<p>تسخين الجهاز</p> <p>التنفسي والدوراني</p>	<p>البداية في العمل</p> <p>المرحلة الأساسية</p>
10		<p>- لاعبان المسافة بينهما 3 أمتار يقومان بالدوران للخارج حول القائم واستمرار التميرير والاستلام بجانب خطى الجانب في اتجاه المرمى.</p>	<p>تدريب</p>	<p>المرحلة الأساسية</p>
10		<p>- نفس التدريب السابق ولكن بطول الملعب ويمكن اشتراك مجموعتان من اللاعبين يقفان في قاطرتين ،وعند الوصول لمنطقة المرمى الأخرى يقوم بالدوران إلى الخارج واستمرار التميرير والاستقبال على جانبي خطى الجانب في نفس الوقت يتحرك اثنان من اللاعب من القاطرة لعمل تمرير واستلام بحيث يكون المسافة بينهما 3 أمتار .</p>		
10		<p>- يقوم اللاعبان بتمرير واستلام الكرة ،مع التحرك للأمام للتمرير والعودة للخلف بعد التميرير .</p>		
10		<p>-يقف اللاعبين في قاطرات كل قاطرتان متوا جهتان المسافة بينهما 3 أمتار يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب الأمامي والعودة للخلف ويقوم اللاعب الأخر بالتقدم لاستلام الكرة وتميريرها مباشرة للاعب الأخر ثم العودة للخلف</p>		
	15د	<p>جري خفيف حول الملعب.</p> <p>تمديد العضلات</p>	<p>الحالة</p> <p>إلى</p> <p>المرحلة النهائية</p>	<p>المرحلة النهائية</p>

الحصة: الثامنة	
المكان: قاعة متعددة الرياضات	
الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتييه.	
المدة: 1 سا و 30 د	
الهدف العام: دقة التصويب	

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5د	- المناداة. - شرح طريقة العمل (الحصة). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15د	جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل...الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل
10		- يقف اللاعبون في قاطرتان ، وكل لاعب معه كرة ،يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب ويجري لاستلامها التصويب على المرمى ،ويتم التبادل بالأماكن بعد التصويب للوقوف خلف القاطرات.		المرحلة الأساسية
10		- نفس التدريب السابق ولكن يقوم اللاعب الخلفي الأيمن بتمرير الكرة للمدرب ويجري للأمام لاستلام الكرة الممررة من - اللاعب الخلفي الأيسر والتصويب على المرمى ،بينما يقوم اللاعب الخلفي الأيسر باستلام الكرة الممررة من المدرب والتصويب على المرمى مع تبادل الأماكن في القاطرات بعد التصويب.	تدريب	
10		- قاطرتان كل لاعب معه كرة عدا اللاعب لأول في مركز اللعب خلفي أيسر يقوم اللاعبون بتمرير الكرة والتقدم للأمام لاستلام والتصويب على المرمى.		
	10د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

<p>الحصة: التاسعة</p> <p>المكان: قاعة متعددة الرياضات</p> <p>الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتيه.</p> <p>المدة: 1 سا و 30 د</p>	
<p>الهدف العام: تحسين سرعة التمرير والاستقبال</p>	

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5د	<p>- المناداة.</p> <p>- شرح طريقة العمل (الحصة).</p> <p>- هدف التدريب.</p>	<p>تحضير نفسي</p> <p>سكمله</p>	<p>مرحلة الأخذ باليد</p>
	15د	<p>جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</p> <p>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</p> <p>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.</p>	<p>تسخين الجهاز التنفسي والدوراني</p>	<p>البداية في العمل</p>
10		<p>- يقف اللاعبون في القاطرات ،كل قاطرتان متواجهتان المسافة بينهما 3 أمتار يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب الأمامي والعودة للخلف ويقوم اللاعب الآخر بالتقدم لاستلام الكرة وتمريرها مباشرة للاعب الآخر ثم العودة للخلف.</p>		<p>المرحلة الأساسية</p>
10		<p>- نفس التدريب السابق ولكن بعد استلام اللاعب للكرة يقوم بالتمرير والتحرك للوقوف في خلف القاطرة المقابلة.</p>	<p>تدريب</p>	
10		<p>- نفس التدريب السابق ولكن مع زيادة المسافة بين اللاعبين تدريجيا.</p>		
10		<p>- يقف اللاعبين في قاطرتان ،يتحرك اللاعبان للأمام مع تبادل تمرير واستلام كرة ،ثم يقوم بالدوران حول القائم أو العلامة للوقوف خلف القاطرة الأخرى</p>		
	10د	<p>جري خفيف حول الملعب.</p> <p>تمديد العضلات</p>		<p>الرجوع إلى الحالة الطبيعية</p>

الحصة: العاشرة
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتييه.
المدة: 1 سا و 30 د

الهدف العام: تحسين سرعة التمرير والاستقبال ودقة التصويب

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل	
				مرحلة الأخذ باليد	المرحلة التحضيرية
	5د	- المناداة. - شرح طريقة العمل (الحصة). - هدف التدريب.	تخصير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد	المرحلة التحضيرية
	15د	جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل	المرحلة التحضيرية
10	10	- قاطرتان كل لاعب معه كرة عدا اللاعب للأول ولكن يقوم اللاعب الخلفي الأيسر بتمرير الكرة للمدرب ، ويقوم بالجري عكس لاستلام الكرة الممررة من اللاعب الخلفي الأيمن ثم التصويب ،بينما يرجى اللاعب الخلفي الأيمن عكس أيضا لاستلام الكرة من المدرب والتصويب على المرمى، ثم العودة خلف القاطرة العكسية. - قاطرتان كل لاعب معه كرة عدا اللاعب الأول في مركز اللعب الخلفي الأيمن ، كما يقف لاعبان على خط 7 أمتار	تدريب سرعة	المرحلة الأساسية	
10	10	- يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب الدائرة العكسي، ثم يتحرك للأمام لاستلام الكرة من لاعب الدائرة المقابل، يتم تبادل المراكز للوقوف بعد التصويب خلف القاطرات.			
10	10	- أربع قاطرات ، في مراكز اللعب خلفي أيمن، خلفي أيسر ، جناح أيمن ، جناح أيسر . كل لاعب من لاعبي الأجنحة معه كرة، يقوم لاعب الجناح بتمرير الكرة للاعب الخلفي المقابل الذي يقوم بتمريرها للمدرب والجري للأمام في اتجاه المرمى، واستلام الكرة والتصويب.			
10	10	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات			
	10د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية	

الحصة: الحادية عشر	
المكان: قاعة متعددة الرياضات	
الوسائل: أقماع، صفارة، مقياتييه.	
المدة: 1 سا و 30 د	
الهدف العام: تحسين سرعة التمرير والاستقبال	

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل	
				مرحلة الأخذ باليد	المرحلة التحضيرية
5د		- المناداة. - شرح طريقة العمل (الحصة). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد	المرحلة التحضيرية
15د		جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل...الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل	المرحلة التحضيرية
10		- يقف اللاعبون في قاطرات كل قاطرتان متوا جهتان المسافة بينهما 3 امتاز ،يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب الأمامي والعودة للخلف ،ويقوم اللاعب الآخر بالتقدم لاستلام الكرة وتمريها مباشرة للاعب الآخر ثم العودة للخلف.	تدريب سرعة	المرحلة الأساسية	
10		- قاطرتان في الخط الخلفي ،كل لاعب معه كرة يقوم بتمرير الكرة للمدرب الذي يقوم بتمريرها مرة أخرى للاعب القاطع من الخارج في الاتجاه العكسي للتصويب على المرمى.			
10		- يقف اللاعبون في شكل مثلث ،يقوم اللاعب بتمرير الكرة والتحرك بسرعة للوقوف خلف القاطرة الأخرى، أي يكون جري اللاعب في اتجاه تمرير الكرة.			
10		- يقف اللاعبون في الجناح كل لاعب معه كرة ،يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب واستلامها مرة أخرى والتصويب على المرمى			
	10د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية	

<p>الحصة: الثانية عشر</p> <p>المكان: قاعة متعددة الرياضات</p> <p>الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتيه.</p> <p>المدة: 1 سا و 30 د</p>	
<p>الهدف العام: تحسين سرعة التمرير والاستقبال</p>	

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل	
				مرحلة الأخذ باليد	المرحلة التحضيرية
	5د	<p>- المناداة.</p> <p>- شرح طريقة العمل (الحصة).</p> <p>- هدف التدريب.</p>	<p>تحضير نفسي سيكولوجي</p>	مرحلة الأخذ باليد	المرحلة التحضيرية
	15د	<p>جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</p> <p>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</p> <p>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل...الخ.</p>	<p>تسخين الجهاز التنفسي والدوراني</p>	البداية في العمل	المرحلة التحضيرية
10		<p>- أربعة لاعبين في شكل مثلث، قاعدة ثلاث لاعبين، ورأس المثلث لاعب واحد معه كرة، يقوم بالتمرير للاعب الجانبي والعودة للخلف مرة أخرى الذي يقوم بدوره بتمريرها للاعب الجانبي في المنتصف... وهكذا.</p>	<p>تدريب سرعة</p>	المرحلة الأساسية	
10		<p>- نفس التدريب السابق، ولكن قاعدة المثلث تمثل لاعبي مراكز اللعب الهجومي الأمامي ورأس المثلث يمثل مركز اللعب الوسط الخلفي.</p>			
10		<p>- نفس التدريب السابق، ولكن قاعدة المثلث تمثل لاعبي مراكز اللعب الهجومي في الخط الخلفي (خلفي أيمن، خلف أوسط، خلف أيسر) ورأس المثلث تمثل لاعب الدائرة.</p>			
10		<p>- ثلاث قاطرات من اللاعبين على شكل مثلث، يقوم اللاعب بتمرير الكرة للزميل والعودة خلف القاطرة.</p>			
	10د	<p>جري خفيف حول الملعب.</p> <p>تمديد العضلات</p>	<p>الرجوع إلى الحالة الطبيعية</p>	المرحلة النهائية	

		الحصة: الثالثة عشر	
		المكان: قاعة متعددة الرياضات	
		الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتيه.	
		المدة: 1 سا و 30 د	
		الهدف العام: دقة التصويب	
عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف
	5د	- المناداة. - شرح طريقة العمل (الحصة). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي
	15د	جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل...الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني
			مرحلة الأخذ باليد
			المرحلة التحضيرية
			المرحلة الأساسية
10		- قاطرتان في الخط الخلفي كل لاعب معه كرة يقوم بتمرير الكرة للمدرب الذي يقوم بتمريرها مرة أخرى للاعب القاطع من الخارج في الاتجاه العكسي للتصويب على المرمى.	
10		- يقف اللاعبون في الجناح ، كل لاعب معه كرة يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب واستلامها مرة أخرى والتصويب على المرمى.	تدريب سرعة
10		- قاطرتان أحدهما في الجناح والأخرى في الخط الخلفي. كل لاعب من لاعبي الخط الخلفي معه كرة يقوم اللاعب بالتقدم للأمام باتجاه المرمى (بالجري) وعمل حركة خداع بالتصويب وتمرير الكرة للاعب الجناح الذي يقوم بالتصويب.	
10		- لاعبان على خط ال 7 أمتار أحدهما معه كرة ولاعبان في الخط الخلفي أحدهما معه كرة ،يقوم لاعب الدائرة بتمرير الكرة للاعب الخلفي الأيسر واستلامها مرة أخرى والتصويب على المرمى.	
	10د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية
			المرحلة النهائية

<p>الحصة:الرابعة عشر</p> <p>المكان: قاعة متعددة الرياضات</p> <p>الوسائل: : كرة اليد- الحائط- صافرة- ميفاتية.</p> <p>المدة: 1 سا و 30د</p>
<p>الهدف العام: اختبار بعدي تقويمي</p>

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5د	<p>- المناداة.</p> <p>- شرح طريقة العمل (الحصة).</p> <p>- هدف التدريب.</p>	<p>تحضير نفسي سيكولوجي</p>	<p>مرحلة الأخذ باليد</p>
	15د	<p>جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</p> <p>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</p> <p>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل...الخ.</p>	<p>تسخين الجهاز التنفسي والدوراني</p>	<p>البداية في العمل</p>
		<p>-الاختبار الأول:قياس التمرير و الاستقبال.</p> <p>يقف المختبر حيث تقع قدماه خلف خط البداية (يبعد عن الحائط</p> <p>المواجه بمسافة 3م) وعند الاستعداد تعطى إشارة البدء ،حيث يكون</p> <p>المختبر حاملا للكرة أمامه مع العمل على ملاقاة أية أخطاء أو عوامل تؤدي لتقليل عدد مرات التمرير و الاستلام.</p> <p>الاختبار الثاني:قياس دقة التصويب.</p> <p>يقوم اللاعب خلف ال 9م ممسكا بالكرة ، وعند إعطاء الإشارة (صفارة) يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين ،ثم يمسك كرة</p> <p>أخرى ويصوب على المربع الأخر بعد سماع الصفارة ،ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر (خمسة على كل مربع).</p>	<p>تدريب سرعة</p>	<p>المرحلة الأساسية</p>
	10د	<p>جري خفيف حول الملعب.</p> <p>تمديد العضلات</p>	<p>الرجوع إلى الحالة</p>	<p>المرحلة النهائية</p>