

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد علوم تقنيات نشاطات البدنية والرياضية السنة الثالثة ليسانس

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في تخصص التدريب الرياضي

**برنامج تدريبي مقترح لتحسين صفة القدرة للرفع من مستوى  
أداء مهارة التصويب بالإرتقاء للاعبين كرة اليد (15 - 17 سنة)**

بحث تجريبي أجري على لاعبي فرق الرياضة المدرسية ببعض ثانويات الغرب الجزائري <sup>بني</sup>  
صاف

تحت اشراف :

د/ معافي عبد القادر

من اعداد الطلبة :

- طهير محمد أكرم

- كريبي عبد الحق

- بوطيبة الأمين

السنة الجامعية : 2016/2015

# الإهداء

قال الله تعالى: [ ...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين ]

## النمل الآية 19

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع :

إلى النفس الهادئة ، إلى من حملتني وهنا ووضعتني وهنا ، إلى من غمرتني بحنانها ، إلى التي كانت تنتظر بفارغ الصبر هذه اللحظة ، إلى من بكيت عليها عيني و أن أكتب هذا الإهداء ولم يشأ

القدر...إلى " أمي " الطاهرة رحمها الله و أسكنها  
فسيح جناته .

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق.  
إلى من رباني و منحني الثقة ، إلى قاندي في  
درب الحياة " أبي العزيز " حفظه الله و أطال في  
عمره .

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه  
إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب  
إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان  
إلى طلبة و أساتذة قسم التدريب الرياضي.  
إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي  
إلى أستاذي معافي عبد القادر  
الذي ساعدني كثيرا بنصائحه في إعداد المذكرة

# الإهداء

الى من أضاءت دربي بدعوات الخير، الى من حتى و إن وصفتها فلن أوفيتها حقها، الى من كان صدرها الأمان الدائم لي و ابتسامتها الدنيا التي أعيش لهان الى من صوتها كان التفاؤل نفسه، إليها أقول أحبك

إليك انت كل شيء إليك أقول أنت أنا

\* أمي الغالية \*

الى من كان مستقبلي مستقبلي اليك أقول مهما أقول فأنت نعم المثل

\* أبي العزيز \*

الى شموع كان نورهم بنور القمر يوم كماله فكان بدرا اخوتي متمنيا لهم النجاح في مشوارهم الدراسي .

و الى كل أصدقائي في مشواري الدراسي و كل الأصدقاء قسم التدريب

الرياضي

الى أستاذي معافي عبد القادر الذي ساعدني كثيرا بنصائحه في إعداد

المذكرة

\* الأمين \*



# الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى من في الدنيا إلى الوالدين الكريمين أمي

الحبيبة رمز الحنان و عنوان الأمل

و التي ترعرعت في أحضانها و التي سهرت على تربيتي .

إلى أبي العزيز الذي اعتبره رمز القدوة و العمل و المثابرة من

الأهداف النبيلة .

و إلى أخوتي و أخواتي الأعزاء أتمنى لهم التوفيق و النجاح

و إلى كل عائلتي صغيرا و كبيرا .

و إلى كل اصدقائي في مشواري الدراسي و كل طلبة قسم

التدريب الرياضي .

و إلى كل النفوس التي بثت الحب و الأمان لي .

و شكر خاص الى أصدقائي .

\* عبد الحق \*

# شكر وتقدير وعرفان

قال تعالى " وإن شكرتم لأزيدنكم "

صدق الله العظيم

شكرا وحمدا لله سبحانه وتعالى الذي بتوفيقه وقدرته

تم إنجاز هذا العمل .

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف ' معافي عبد القادر '

لمتابعته الدائمة وتوجيهاته القيمة .

كما يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم.

وبالمناسبة نتقدم بالعرفان التام

إلى كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا:

مدراء وأساتذة وتلاميذ

الثانويات التي أجريت بها

اختبارات البحث



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## ملخص الدراسة :

برنامج تدريبي مقترح لتحسين صفة القدرة للرفع من مستوى مهارة التصويب بالارتقاء للاعبي كرة اليد (15-17 سنة)

تهدف الدراسة إلى: معرفة مدى تأثير البرنامج على صفة القدرة ( القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة) للرفع من مستوى التصويب بالارتقاء .

- الكشف عن مدى تأثير صفة القدرة على مهارة التصويب بالارتقاء  
ومن اجل الوصول إلى الأهداف قام الطلبة بوضع الفرضيات التالية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة و لصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية.

و حتى يتمكن الطلبة من الإجابة على تساؤلات البحث استخدمنا المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث حيث وقع اختيارنا على عينتين ,العينة الضابطة تمثلت في فريق ثانوية بن عيسى عطار والتجريبية فريق ثانوية الشريف التلمساني وكانت طريقة اختيار العينتين بطريقة مقصودة و بعد الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بواقع ثلاث حصص في الأسبوع و تم الخروج بالنتيجة التالية :

البرنامج التدريبي المقترح التي تضمن تمارين تطوير صفة القدرة و انعكاساتها بشكل ايجابي على مهارة التصويب بالارتقاء لها دور فعال للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة .



## Résumé de l'étude:

Programme de formation proposé pour améliorer l'état de la capacité à élever le niveau de la mise à niveau de correction des joueurs de handball de compétences (15-17) ans

L'étude vise à: déterminer l'effet du programme sur l'état de la puissance (puissance explosive et forces distinctives vitesse)

Pour augmenter le niveau de la mise à niveau de correction.

-Divulgation de l'étendue de l'influence de la capacité de prescription pour l'amélioration de la compétence de correction

Afin d'atteindre les objectifs des étudiants ont fait les hypothèses suivantes:

\* Il y avait des différences statistiquement significatives entre les deux tests et l'échantillon tribal de recherche expérimentale dimensionnel pour le post-test.

\* Il existe des différences significatives entre les deux tests tribaux et post-test pour l'échantillon témoin et pour le post-test.

\* et aucune différence statistiquement significative entre les échantillons de recherche dans le post-test et pour le groupe expérimental.

Et pour permettre aux étudiants de répondre aux questions de recherche, nous avons utilisé la méthode expérimentale appropriée à la nature de la recherche, où nous avons choisi de signer les deux échantillons, le contrôle de l'échantillon représenté dans le lycée secondaire BENAÏSSA Attar et équipe expérimentale lycée secondaire Cherif Tlemcani La méthode de sélection des échantillons intentionnellement et après avoir réglé le programme de recherche sur les variables de procédure a été appliquée la formation sur le groupe expérimental avec trois séances par semaine dont le résultat a été le suivant:

Le programme de formation proposé, qui comprend la capacité de développer une recette et ses exercices d'impact dans une correction positive sur la mise à niveau des compétences échantillon expérimental instrumental par rapport à l'échantillon témoin.

## الفهرس

- إهداء ..... أ
- شكر و تقدير ..... ب

### قائمة المحتويات

- قائمة الجداول ..... ج
- قائمة الأشكال البيانية ..... د

### التعريف بالبحث

- 1- مقدمة ..... 1
- 2- مشكلة البحث ..... 3
- 3- أهداف البحث ..... 5
- 4- فرضيات البحث ..... 5
- 5- مصطلحات البحث ..... 5
- 6- أهمية البحث والحاجة اليه ..... 6
- 7- الدراسات المشابهة ..... 7

## الباب الأول : الدراسة النظرية

### الفصل الأول : المتطلبات البدنية للاعبى كرة اليد

- تمهيد ..... 12
- 1-1- اللياقة البدنية ..... 12
- 1-1-1- تعريف اللياقة البدنية ..... 12
- 1-1-2- مكونات اللياقة البدنية ..... 12

## الفهرس

14	2-1- المتطلبات البدنية العامة في كرة اليد .....
14	3-1- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد .....
15	4-1- القدرات البدنية في كرة اليد .....
15	1-4-1- القوة العضلية .....
21	2-4-1- السرعة .....
23	3-4-1- التحمل .....
23	4-4-1- المرونة .....
25	5-4-1- الرشاقة .....
34	..... خلاصة

### الفصل الثاني : التصويب في كرة اليد

28	..... تمهيد
28	1-2- مفهوم التصويب .....
29	2-2- الأنواع الرئيسية للتصويب في كرة اليد .....
29	1-2-2- التصويب بالإرتقاء إلى الجهة المعاكسة .....
29	2-2-2- التصويبة الكرابجية .....
29	3-2-2- التصويب بالجري .....
30	4-2-2- التصويب بالإرتكاز .....
30	5-2-2- التصويب بالإرتقاء .....
32	1-5-2-2- مبادئ التصويب بالإرتقاء .....
33	2-5-2-2- كيفية إعداد التصويب بالإرتقاء .....
33	3-5-2-2- العوامل المؤثرة على التصويب بالإرتقاء .....
34	..... خلاصة

## الباب الثاني : الدراسة الميدانية

### الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد.....	37
1-1- الدراسة الإستطلاعية.....	37
2-1- منهج البحث.....	38
3-1- مجتمع وعينة البحث.....	38
4-1- مجالات البحث.....	38
5-1- متغيرات البحث.....	39
6-1- أدوات البحث.....	39
7-1- الأسس العلمية للأداة.....	40
8-1- الدراسة الإحصائية.....	42
9-1- صعوبات البحث.....	42
خلاصة.....	43

### الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد.....	45
1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.....	45
1-1-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث.....	45
2-1-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث.....	49
3-1-2- مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الاختبار البعدي لعينة البحث.....	56
2-2- الاستنتاجات.....	62
3-2- مناقشة الفرضيات.....	62
1-3-2- مناقشة الفرضيات الاولى.....	62

## الفهرس

---

63	.....مناقشة الفرضيات الثانية	2-3-2
63	.....مناقشة الفرضيات الثالثة	3-3-2
64	.....التوصيات	4-2
65	.....الخلاصة العامة	

- قائمة المصادر والمراجع

- الملاحق

\* الوحدات التدريبية

\* الإختبارات

\* النتائج الخام

\* شهادة تسهيل مهمة

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
18	يوضح درجات شدة الحمل في تدريبات القوة و السرعة و القوة المميزة بالسرعة	01
19	يوضح العلاقة بين التكرار و درجات شدة الحمل	02
41	يوضح معامل الصدق وثبات الاختبار	03
45	يوضح مدى تجانس العينة الضابطة والتجريبية في القياسات	04
46	يوضح التجانس بين العينتين في نتائج القياسات باستخدام اختبار "ت" ستودنت لمتوسطين غير مرتبطين	05
47	يوضح مدى التجانس بين العينتين في الاختبارات البدنية والمهارية القبلية باستخدام النسبة الفئوية	06
48	يوضح التجانس بين العينتين في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية باستخدام اختبار "ت" ستودنت لمتوسطين غير مرتبطين	07
49	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار القفز العمودي	08
50	يوضح نتائج إختبار الوثب العريض من الثبات لعينتي البحث	09
52	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالوثب العالي	10
54	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتقاء من المكان	11
56	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القفز العمودي (سارجنت)	12
57	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات	13
58	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالوثب العالي	14
60	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالإرتقاء من المكان	15

## قائمة الجداول

---

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
31	يمثل التصويب بالارتقاء الوثب الطويل	01
32	يمثل التصويب بالارتقاء العالي	02
33	يوضح مراحل إعداد التصويب بالارتقاء	03
50	يوضح المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت	04
51	يبين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات	05
53	يبين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالوثب العالي	06
55	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتقاء من المكان	07
56	يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار القفز العمودي	08
58	يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات	09
59	يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالوثب العالي	10
60	يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتقاء من المكان	11



# التعريف بالبحث

1- المقدمة

2- الاشكالية

3- أهداف البحث

4- فرضيات البحث

5- مصطلحات البحث

6- أهمية البحث والحاجة اليه

7- الدراسات المشابهة

## التعريف بالبحث

### 1- مقدمة :

نظرا للأداء الحديث في كرة اليد و ما يتطلبه من زيادة في الأحمال التدريبية ,فلهذا نالت لعبة كرة اليد الكثير من الاهتمام و المتابعة من الخبراء و المدربين فقد اسفر استطلاع رأي الخبراء أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة اليد تتمثل في القوة المميزة بالسرعة " القدرة العضلية " تحمل الأداء . تحمل السرعة . سرعة الأداء . الرشاقة . سرعة العدو . الدقة . التوافق...الخ.

فمن خلال تحليل المهارة و التي يتضح من خلالها اداء المهارة بنجاح يتطلب توفر عنصرا بدنيا او اكثر خاص بهذه المهارة "الصفات البدنية الخاصة لا تظهر بصورة منفصلة عند أداء الحركات بل ترتبط معها بصورة دائمة و على ذلك نجد أن التصويب بالوثب يتطلب قوة مميزة بالسرعة عند عمل عضلات الرجلين و الذراعين حتى يتمكن اللاعب من الوثب لأعلى مسافة او للأمام لأقصى مسافة حتى تتميز التصويبة بالقوة و السرعة " (عبد الرحمن درويش وآخرا 2000، صفحة 35).

نجد صفة القوة المميزة بالسرعة وما لها من دور بارز و محدد عند انتاج القوة في اللحظة و السرعة المناسبين (كضرب الكرة و التصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السرعية) للحركة, وهذا يوضح العلاقة بين القوة السرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي التي يتطلبها معا. (محمود مختار 1980، صفحة 64) .

"ولما كانت الوحدات التدريبية تتضمن العديد من التمرينات لتنمية المهارات و العناصر البدنية في اشكال و مواقف متقاربة في ظروف المباراة إلا هناك بعض منها يتفق على استخدامها غالبية المدربين" (عبد الرحمن درويش و اخرا 2000، صفحة 72).

و على ضوء ما سبق قام الطلبة بحصر موضوع البحث للتعرف على البرنامج التدريبي المقترح لتحسين صفة القدرة للرفع من مستوى أداء مهارة التصويب بالإرتقاء للاعبين كرة اليد .

## التعريف بالبحث

و من هذا المنطلق قمنا بطرح الإشكال العام "هل صفة القدرة تتأثر بالبرنامج التدريبي المقترح للرفع من مستوى أداء مهارة التصويب بالارتقاء للعبى كرة اليد (15- 17 سنة)" حيث هدفت هذه الدراسة إلى " معرفة مدى تأثيرالبرنامج على صفة القدرة ( القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة) للرفع من مستوى التصويب بالارتقاء .

و حتى يتمكن الطلبة من الإجابة على تساؤلات البحث استخدمنا المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث حيث وقع اختيارنا على عينتين ,العينة الضابطة تمثلت في فريق ثانوية بن عيسى عطار و التجريبية فريق ثانوية الشريف التلمساني وكانت طريقة اختيار العينتين بطريقة مقصودة و بعد الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بواقع ثلاث حصص في الأسبوع و تم الخروج بالنتيجة التالية :

البرنامج التدريبي المقترح التي تضمن تمارين تطوير صفة القدرة و انعكاساتها بشكل ايجابي على مهارة التصويب بالارتقاء لها دور فعال للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة .  
و قد قسمت الدراسة إلى ما يلي :

**التعريف بالبحث:** اشتمل على مقدمة البحث و المشكل و اهدافه و فرضياته و أهميته بالإضافة إلى التعريف بالمصطلحات الأساسية و في النهاية تم عرض الدراسات المشابهة.

**الباب الاول:** "الدراسة النظرية" قد شملت فصلين و هي كالأتي : الفصل الاول فقد اشتمل على المتطلبات البدنية للاعبى كرة اليد و في الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى التصويب في كرة اليد.

## التعريف بالبحث

**الباب الثاني:** "الدراسة الميدانية" و تضمنت فصلين :

الاول خصصناه لمنهجية البحث و إجراءاته الميدانية أما الفصل الثاني خصص لعرض النتائج و تحليلها و مناقشتها و استخلاص اهم النتائج.

و في الأخير خرجنا بالاقترحات و التوصيات و الخلاصة الشاملة للبحث .

### 2- مشكلة البحث :

تعتبر لعبة كرة اليد بصورتها الحالية احدي الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية وتجلب العديد من جمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية ، فعدم ارتباطها بزمن معين، كذلك كيفية التعامل مع الكرة بالإضافة على المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب، كذا المستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبين ولا يفوتنا المواقف المتقلبة والمثيرة والتي ترفع من مستوى الإثارة لدى اللاعبين والمشاهدين، وذلك كله أثناء الممارسة التطبيقية لها، وجميعها خصائص وضعت للعبة في مصاف الألعاب الأولمبية.

ولعبة الكرة اليد تعتبر أيضا إحدى الألعاب الجماعية التي أصبح لها مستقبل وصورة أفضل عما كانت عليه ، وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء المهاري وكذا خطط اللعب الدفاعية والهجومية، ولعل من بين هذه المهارات نجد مهارة التصويب

و لهذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل أن المهارات الأساسية

والخطط الهجومية تصبح عديمة الجدوى إذا لم تنتج في النهاية بالتصويب الناتج على الهدف

## التعريف بالبحث

إذ يستلزم على منفذ مهارة التصويب القفز عالياً وبسرعة ويتطلب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساساً على تطوير قوة الارتقاء التي لها علاقة كبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب الكرة اليد

و للتصويب عدة أنواع وكل منها يؤدي حسب وضع اللاعب عند منطقة التصويب كالتصويب بالارتقاء إذ يعتبر من أقوى القذفات في كرة اليد و هو يتميز عن غيره بالقوة و السرعة (القدرة العضلية) أثناء التسديد على المرمى .

ومن هذا المنطلق حاول الطلبة التطرق لدراسة "برنامج تدريبي مقترح لتحسين صفة القدرة للرفع من مستوى أداء مهارة التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد (15-17 سنة)".

و التي تضمنت التساؤل التالي :

▪ هل للبرنامج المقترح أثر إيجابي في تحسين صفة القدرة للرفع من مستوى أداء مهارة التصويب

بالارتقاء للاعبين كرة اليد (15-17 سنة) ؟

ومن خلال التساؤل العام تم طرح التساؤلات الفرعية التالية :

▪ هل البرنامج التدريبي يؤدي إلى تحسين صفة القدرة عند لاعبي كرة اليد (15-17 سنة)؟

▪ هل تطوير صفة القدرة يؤدي إلى تحسين مهارة التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد (15-

17 سنة) ؟

### 3- أهداف البحث :

- معرفة مدى تأثير البرنامج على صفة القدرة ( القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة) للرفع من مستوى التصويب بالارتقاء.

- الكشف عن مدى تحسين صفة القدرة على مهارة التصويب بالارتقاء.

### 4- فرضيات البحث : من خلال أهداف البحث افترض الطلبة الفرضيات التالية :

▪ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

▪ وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة و لصالح الاختبار البعدي .

▪ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية.

### 5- مصطلحات البحث :

- البرنامج التدريبي : ان البرنامج التدريبي هو العملية التنفيذية للتخطيط وبدونه لا توجد عملية تدريبية فهو عبارة عن عمليات نقوم بتنفيذها بحيث يراعي ميعاد لبدء وانتهاء هذه العملية وفق زمن محدد وهدف واضح .

- القدرة : أي القوة المميزة بالسرعة و بمعنى آخر أقصى قوة في أقل زمن و تتمثل في قوة الارتقاء بسرعة لأعلى عند التصويب بالوثب فوق الحائط الدفاعي.

## التعريف بالبحث

كما أن مسافة الارتقاء لأعلى لازمة لبعض الأداء مهاريا في تغيير ذراع التصويب لأسفل حول حائط المدافعين (منير جرجس 1994، صفحة 59).

- هي قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات مختلفة و مواجهتها و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه او المنافس أو الكرة.

**التصويب بالارتقاء :** يتم هذا النوع من التصويب بعد الجري السليم و ارتقاء جيد على الرجل الهجومية , و قذف الكرة أثناء المرحلة للارتقاء و يجب التركيز الجيد. (ابراهيم وجيه محجوب 1989، صفحة 209).

- يعتبر التصويب هو اللقطة النهائية لكل اللقطات الفردية و الجماعية في الهجوم كما هو المهارة التي تكمل جميع المهارات في كرة اليد و ذلك لأنه الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة.

### 6- أهمية البحث و الحاجة إليه :

تكمن أهمية بحثنا في فهم التقنيات الحديثة المعتمدة في التدريب و بمختلف أنواعه , فعلى ذلك قمنا بتقديم برنامج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية ( القوة , السرعة) للرفع من مستوى أداء مهارة التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد و بالأخص الصفات الخاصة (القوة, القوة المميزة بالسرعة...إلخ) و مدى مساهمة هذه الصفات لتحسين المهارة بشكل ممتاز.

حيث اهتم بحثنا بهذه المهارة لأنها الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة ولأن جميع المهارات تكون عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب على المرمى والوصول إلى الهدف و تناولها في هذا البحث مرحلة هامة من المراحل العمرية و هي المراهقة المتوسطة (15-17 سنة ) ورغم انه هذه المرحلة حظيت بدراسات مختلفة و لو بشيء قليل في هذه السنوات القليلة الماضية .

## التعريف بالبحث

بالإضافة إلى تقديم دراسة جديدة يعتمد عليها الطلبة و الباحثين في المعهد في شتى التخصصات و المجالات.

### 7- الدراسات المشابهة :

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها و التطرق عليها إذ تهدف هذه الدراسات إلى معرفة الأبعاد المختلفة بمشكل البحث و إعطاء صيغة علمية للبحث سواء من الناحية التوجيهية أو التخطيطية أو المحتوى لذلك قام الباحث باستعمالها للحكم و المقارنة و الاثبات أو النفي .

#### - عرض الدراسات :

#### • الدراسة الأولى : دراسة مقارني جمال :

" تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لبراعم كرة اليد ( 10- 12 سنة ) , رسالة ماجستير 2002".

#### هدفت هذه الدراسة إلى :

- الكشف عن أسباب ضعف مستوى براعم كرة اليد .
- بطارية اختبارات و المعايير لتحديد مستوى بعض الصفات البدنية المهارية لبراعم كرة اليد
- امداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية المهارية لبراعم كرة اليد



## التعريف بالبحث

- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لعينتي البحث .

و يوصي الباحث بما يلي :

- الاهتمام و تهيئة كل الظروف و الامكانيات لتطوير تقنيات لعبة كرة اليد اثناء عملية التدريب
- الاهتمام بالناشئين بالتركيز على التعلم الجيد عن طريق تقديم برنامج تدريبي يخص بالجوانب البدنية و المهارية و تنفيذها في خطة اللعب.
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في المجال الرياضي الحديث لتحسين قدراتهم و مؤهلاتهم من الناحية العلمية و العملية في تدريب الفرق الجزائرية.
- اعتماد بطارية اختبارات المعدة من قبل الباحث لتحقيق أغراض الاختبار و القياس.

### • الدراسة الثانية : دراسة "مسك علي - يسعد خدير " :

" اثر استخدام وحدات تدريبية لتطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال "

هدفت هذه الدراسة الى :

- اثر استخدام وحدات تدريبية لتطوير بعض المهارات الاساسية.
- تنظيم ووضع وحدات تدريبية للرفع من مستوى اداء اللاعبين من الناحية الفنية في اللعب .
- تكوين أجيال صاعدة انطلاقا من الشبان الناشئين و منه نصل الى منتخب وطني قوي نشارك به في المنافسات القارية و الدولية.

و يوصي الباحثان بما يلي :

## التعريف بالبحث

- يجب الاهتمام و العمل الجاد و تهيئة كل الظروف و الامكانيات في سبيل تطوير تقنيات هذه اللعبة أثناء عملية التدريب .
- الاهتمام بالناشئين عن طريق تجسيد وحدات تدريبية تخص الجانب المهاري و تنفيذها في خطة اللعب
- اتباع الطرق و الوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية بحيث تتناسب هذه البرامج مع مستوى وقدرات و أعمار الرياضيين .
- يستحسن عدم احتواء الوحدة التدريبية على كثير من الواجبات و الأهداف ومحاولة التركيز على هدف او هدفين على الأكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية للناشئين .
- التأكيد على المدربين الذين يسهرون على عملية التدريب حول ضرورة تقديم النماذج و النصائح الكافية لتدريب المهارة بصورتها الصحيحة و التأكيد للتنبيه الى الحركات السيئة التي تتسبب في التدريب الخاطئ و الغير صحيح.

### - التعليق على الدراسات :

- من خلال ما عرضناه من دراسات مشابهة لموضوع دراستنا يتبين لنا أن الدراسات المذكورة سابقا تشترك مع دراستنا في بعض النقاط كدراسة الصفات البدنية و المهارات الأساسية حيث أن هاتين الدراستين اعتمدنا على المنهج التجريبي المناسب للتساؤلات المطروحة و كذلك الاعتماد على الاختبارات البدنية و المهارة و كل دراسة جاءت بأهداف معينة و ذلك بالتركيز على التنسيق و الربط بين الصفات البدنية و المهارة الأساسية في البرنامج التدريبي.
- **نقد الدراسات :** إن ما جاءت به هاتين الدراستين هو تناولهما للموضوع من جانب جميع المهارات و الصفات أما كطلبة تناولنا تحسين صفة القدرة للرفع من مستوى مهارة التصويب بالارتقاء.



# الباب الأول الدراسة النظرية

# الفصل الاول

## المتطلبات البدنية للاعبي كرة اليد

1-1- اللياقة البدنية

1-1-1- تعريف اللياقة البدنية

1-1-2- مكونات اللياقة البدنية

1-2- المتطلبات البدنية العامة في كرة اليد

1-3- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد

1-4- القدرات البدنية في كرة اليد

1-4-1- القوة العضلية

1-4-2- السرعة

1-4-3- التحمل

1-4-4- المرونة

1-4-5- الرشاقة

**تمهيد:**

تتطلب لعبة كرة اليد الحديثة مجموعة من الصفات البدنية التي من الواجب ان يتمتع بها كل لاعب وذلك قصد تحقيق الاداء المتكامل للحركات و الفنيات داخل الميدان بشكل احسن .

ان لعبة كرة اليد هي عبارة عن عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم بها اللاعب ويتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل وعلى تخطيط المدرب في اعداد اللاعبين اعداد كامل من الناحية البدنية

**1-1- اللياقة البدنية :****1-1-1- تعريف اللياقة البدنية: (هنري هاريسون كلارك ، 1976)**

"اللياقة البدنية مصطلح يشير الى قدرة الفرد على تنفيذ الاعمال اليومية الواجبة عليه بحيوية و نشاط وبدون حدود تعب شديد وبحيث يبقى للفرد مقدار من الطاقة يستطيع ان يستخدمه في شغل وقت فراغه ومواجهة متطلبات حالات الطوارئ غير المتوقعة " (محمد نصر الدين رضوان ،احمد المتولي منصور، 2000، صفحة 13).

**1-1-2- مكونات اللياقة البدنية : يشمل مصطلح اللياقة البدنية على عدد من المكونات تدور**

حول ثلاثة ابعاد رئيسية هي:

**أ: مكونات البعد الصحي :** وتشمل

\* سلامة وكفاءة القلب والأوعية الدموية والرتتين.

\* سلامة العظام والعضلات والمفاصل.

\* الوزن المناسب للجسم بالمقارنة لطول القامة.

\* المناعة الطبيعية للجسم وقدرته على مقاومة المرض.

ب: مكونات البعد البدني: وتشمل

\* التحمل الدوري التنفسي.

\* القوة العضلية ( القوة القصوى).

\* التحمل العضلي (تحمل القوة).

\* المرونة والحركية (مدى حركة المفاصل).

\* التركيب الجسماني.

ج: مكونات البعد العصبي الحركي : و تشمل

\* القدرة العضلية.

\* القدرة على تغيير الاتجاه (الرشاقة).

\* السرعة (سرعة الانتقال و سرعة الحركة).

\* زمن الرجوع.

\* التوازن (الثابت والديناميكي). (محمد نصر الدين رضوان ،احمد المتولي منصور، ، 2000، الصفحات 15-16)

### 1-2- المتطلبات البدنية العامة في كرة اليد :

اختلف العلماء في تحديد مكونات اللياقة البدنية العامة في كرة اليد فان الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية العامة يجب ان يراعي فيه تنمية المكونات الالية للأداء البدني مجتمعة ومنفردة دون تميز عن آخر وفي هذه التنمية يجب مراعاة مايلي:

\* **الشمول:** أي الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني مثل : السرعة،القوة،الجلد....الخ دون إهمال أي منهما.

\* **الإتزان:** أي تنمية المكونات الأولية بصورة متوازنة دون تفضيل مكون عن آخر.

\* **الحجم المناسب:** أي يجب أن تتناسب حجم التنمية مع قدرات اللاعب البدنية والهدف من عملية التدريب

(كمال عبد الحميد اسماعيل،محمد صبحي حسنين،، 2001، الصفحات 55-57)

### 1-3- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد :

إما الاعداد البدني الخاص في كرة اليد يجب أن يتجه إلى تنمية المكونات العامة و المتماشية مع طبيعة كرة اليد و متطلباتها في ضوء شروط أساسية هي :

\_ أن تضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركي المستخدم في كرة اليد .



\_ أن تستخدم التدريبات نفس الاجهزة العضوية المستخدمة في كرة اليد و نفس الادوات المستعملة. ويشير "فيرنفك" وآخرون إلى ضرورة أن يكون الإعداد بالاستخدام اداة اللعب في الجو التنافسي المشابه لجو المباريات.

و الغرض من اعداد اللاعب بدنيا لإتقان اللعبة و ذلك للتركيز على مرونة و تقوية المجموعات العضلية التي يكثر استخدامها خلال اللعب وزيادة قدرتها على التحمل.ويمكن تلخيص اغراض الإعداد البدني في العوامل الآتية:

- تنمية السرعة، القوة، المرونة، التحمل، الرشاقة(التوافق العضلي،العصبي).

(احمد بسطويسي،عباس احمد السمرائي، 1984، صفحة 249)

#### 1-4- القدرات البدنية في كرة اليد:

1-4-1- القوة العضلية: تعد ضمن عناصر اللياقة البدنية لتطوير لياقة الرياضي، فالتدريب البدني للاعب كرة اليد يتجه بصفة أساسية نحو زيادة القوة العضلية والتحمل والمرونة والسرعة و تحسين التكنيك (محمد رضا حافظ الروبي، 2007، صفحة 127) كذلك يمكن تعريفها على "أنها إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية أوواجهتها" (أبو عبده، 2008، صفحة 167)

•المحاورالرئيسية لاعداد التقوية العضلية في كرة اليد: إن تقوية العضلات في إختصاص

كرة اليد يتم وفق ثلاث محاور رئيسية هي:

\*المحور الأول ( العمل مع الجزء العلوي للجسم ): يتم خلاله تطوير:

- القوة العضلية للذراعين.

- القدرة على التصويب.

- تقوية عضلات الظهر.

- تقوية عضلات الكتفين لتفادي الإصابات.

\*المحور الثاني ( العمل مع الأطراف السفلية للجسم ): يتم خلاله تطوير القوة المميزة بالسرعة و

القوة الانفجارية.

\*المحور الثالث ( العمل من أجل الوقاية من الإصابات ): باستخدام تمارينات الغيناج

(gainage) لمنطقة أسفل الظهر و عضلات البطن و العضلات المائلة.

- أهمية القوة: علما بأن القوة بجميع أنواعها و فروعها السابقة تشكل تقريبا في جميع الرياضات

العامل الذي يحدد النتيجة الجيدة ولهذا يجب أن نطورها حسب النشاط الرياضي الممارس وتظهر

صحة ذلك في بعض القدرات الحركية و التقنيات الرياضية والطرق التعليمية التي يمكن تأديتها

بدون مستوى معين من القوة، فمستوى هذا الأخير يؤثر على فعالية التدريب على المدى الطويل

(le grand aventure, 1988, p. 180)ومن هذا يجب أن تكون درجة تطوير القوة بصورة كافية

يجب أن تخدم متطلبات الجهد الرياضي الممارس، لتطوير هذه القوة عن لاعبي كرة اليد يعتمد على

استخدام التمرينات التي تتصف بالقوة و السرعة و التي تكون نتائجها مباشرة على سرعة الإنقباض

العضلي (premier des preses, 1979, p. 209)

## - إرتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية:

\* **القوة المميزة بالسرعة:** ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة على أنها إرتباط القوة×السرعة=القوة المميزة بالسرعة والتي يسميها الكثير من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي بالقدرة كمصطلح فزيائي، بينما ينظر البعض إلى القدرة كمفردات للقدرة الانفجارية بينما نرى مصطلح القدرة الانفجارية يعني إنطلاق أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمدة واحدة، (بسطويسي أحمد ، 1999، صفحة 115). القوة المميزة بالسرعة أو القوة السريعة يتسم فيها الإنقباض العضلي بالسرعة العالية ويكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية و يعرف أبوعبده "أنها هي مقدرة الجهاز العصبي في التغلب على المقاومات بإنقباض عضلي سريع" أوهي المقدرة على بذل أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن " (أبوعبده، 2008، صفحة 175) وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة في العديد من الفعاليات الرياضية منها القفز العالي، الوثب الطويل، الرمي و العديد من المهارات الرياضية في الألعاب الجماعية (حماد، 2001، صفحة 170) كما أن بعض خبراء لعبة كرة اليد ( عبد الحميد وصبحي ، 1992، صفحة 61) (وليلي لبيب وآخرون ، 1993) قد أشاروا إلى أن القوة عنصرا أساسيا من مكونات اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد. إن لاعب كرة اليد بحاجة مهمة لهذه القدرة البدنية لأنه بحاجة إلى إنقباضات عضلية سريعة وقوية عند الأداء الحركي والمهاري والتي يكون فيها الدور الأكبر للجهاز العصبي العضلي في إخراج هذه الإنقباضات. وعلى المدرب عند تدريب القوة ملاحظة عدد النقاط المهمة التي ربما يؤدي إهمالها إلى إصابة اللاعب وإبتعاده عن الملاعب ومنها التسخين الجيد ولجميع عضلات الجسم، والعناية بفترة الراحة بين تمرين و آخر وإعطاء تمارين الإسترخاء فيها، (عودة، 1998، صفحة 209)

• درجات شدة الحمل في تدريبات القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة: تعرف درجات حمل التدريب بأنها درجة تشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم، الكثافة) في الفرد الرياضي، وتمثل بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله ( حماد ، 2001 ، صفحة 73 ) ويقصد بالشدة "درجة صعوبة التمرين ( الجهد البدني)" أما الحجم فهو "يمثل أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب عن عدد أو زمن أو مسافة أو التكرار خلال أداء الجهد"، وتعرف الكثافة بأنها عبارة عن "قصر أو طول الزمن أو الفترات الزمنية أثناء الراحة بين إعادة التكرار". ويرى كل من كارل وديك أن درجات شدة الحمل في تدريبات القوة و السرعة والقوة المميزة بالسرعة تكون كالآتي:

(البساطي، 1998، صفحة 38)

النسبة المئوية لقدرة الفرد على الإنجاز		درجات الشدة
ديك	كارل	
%100-95	% 100-90	قصوى
% 94-85	% 90-80	أقل من القصوى
% 84-75	.....	كبيرعالي
% 74-65	% 80-70	متوسط

جدول رقم (01) يوضح درجات شدة الحمل في تدريبات القوة و السرعة و القوة المميزة بالسرعة

- أما التكرارات الخاصة بدرجات شدة الحمل فيلخصها الجدول التالي:

التكرار	درجات شدة الحمل
---------	-----------------

1	100
3-2	99-90
6-4	89-80
10-7	79-70
15-11	69-60
20-16	59-50
30-12	49-40
أكثر من 31	39-30

جدول رقم (02) يوضح العلاقة بين التكرار و درجات شدة الحمل ( البساطي ، 1998 ، صفحة 41 )

#### \* القوة الانفجارية:

إن مصطلح القوة الانفجارية يستخدم من قبل المدرستين الألمانية و الأمريكية، إذ تسميها المدرسة الأمريكية (explosive power) وتسميها المدرسة الألمانية (kraft explosive) وهي تعتمد على مقدرة الجهازين العصبي العضلي على إخراج أقصى إنقباض إرادي وأقصى سرعة للعضلات" (النعمي، 1996، صفحة 27) و يعرفها حسين ب " مجموعة عضلية على إخراج أقصى إنقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن (حسين، 1998، صفحة 20) .وتعد هذه الصفة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة اليد و بخاصة لعضلات الأطراف السفلى التي لها أهمية كبيرة في أثناء أداء الكثير من المهارات الأساسية في الهجوم والدفاع لإحتياج لاعب كرة اليد إلى الوثب إلى الأمام وإلى الأعلى للقيام بعملية التصويب و عمل البلوك لصد كرات المهاجمين وعدم وصولها للمرمى

(عودة، 1998، صفحة 209)

\* الفرق بين القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة: أولاً:- التعريف

القوة الانفجارية	القوة السريعة
أقصى قدرة (القوة X السرعة) بأقصر زمن تؤدي لمرة واحدة	أقصى تردد بأقصر زمن تؤدي لعدد من المرات.

ثانياً:- من الناحية التدريبية

القوة الانفجارية	القوة السريعة
تتراوح شدتها من 80-94 % من أقصى مستوى الفرد. التكرار من (1 - 6) تكرارات لكل تمرين. والتغلب عدد مرات تكرار التمرين لا يزيد عن 50 % من أقصى عدد يستطيع الفرد تكرارها على المقاومة بأقصى درجة تسارع.	تتراوح شدتها من 40-80 % من أقصى مستوى الفرد. التكرار من (6 - 20) تكرارات لكل تمرين. التغلب على المقاومة بدرجة تسارع لا تصل إلى أقصى درجة تسارع . عدد مرات تكرار التمرين لا يزيد عن 60 % من أقصى عدد يستطيع الفرد تكرارها

(سيرجي بوليفسكي، 2008، الصفحات 78-79)

ثالثاً:- من الناحية الفسيولوجية

القوة الانفجارية	القوة السريعة
يشارك فيها أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت أي (تزامن عمل الوحدات	لا يشارك فيها أكبر عدد من الوحدات في نفس الوقت كما لا يحدث تزامن كبير في نشاط

الحركية أثناء الأداء) أي الأداء بنفس الوقت وبأقصر زمن ، ومن الضروري أن تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة مرتخية قبل الأداء .	الوحدات الحركية في العضلة بل تعمل مجموعة من الوحدات الحركية بعد الأخرى وقد تتزامن معها بفارق قليل جداً من الزمن ، ومن الضروري أن تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة بمستوى عالي من التوتر .
--	--

رابعاً:- من الناحية الكيميائية

القوة الانفجارية	القوة السريعة
مصدر الطاقة الرئيسي لمثل هذه التدريبات (ATP) وتكون قوة إنشطار ATP سريعة جداً في الوحدة الزمنية. وذلك لقصر الفترة الزمنية للأداء والتي لا تتجاوز (3) ثواني .	مصدر الطاقة الرئيسي لمثل هذه التدريبات (ATP-PC) + تحلل الجلوكوز لأوكسجيناً وتكون قوة انشطار ATP اقل سرعة في الوحدة الزمنية. ويمكن أن يستمر فترة الأداء إلى (10) ثواني

2-4-1 السرعة :

هناك عدة تعاريف للسرعة لقد عرفها "محمد صبحي حسنين" على أنها "قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك إنتقال الجسم أو عدم إنتقاله" (محمد صبحي حسنين، 1998، صفحة 76). "تعتبر السرعة مقدرة الفرد على تحريك جسمه أو

أحد أجزائه في أقصر زمن ممكن" (محمد رضا حافظ الروبي، 2007، صفحة 153)

- أنواع السرعة :

\* **سرعة الانتقال:** هي محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر وقت ممكن لحركات متماثلة و متكررة .

\* **سرعة الإستجابة:** هي القدرة على الإستجابة لمثير معين في أقصر وقت ممكن وهي نوعان:

\_سرعة الإستجابة العادية: وتكون فيها الإشارة معروفة.

\_سرعة الإستجابة المركبة: وتكون فيها الوضعية متغيرة و الإشارة معروفة.

\***السرعة الحركية:** القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن مثل أنجاز التصويب أو التميرير أو السيطرة على الكرة أي أقل زمن ممكن . (محمد صبحي حسنين، 1995، الصفحات 343-344)

### - دور السرعة في كرة اليد:

يعتمد لاعبو كرة اليد على السرعة إعتقادا كبيرا، إذ يستخدمونها لبناء الهجوم من خلال سرعة الأداء الجماعي، وبالتالي خلق نوع من التغيرات في صفوف الخصم مما يتضمن النجاح في الهجوم و التفوق على الخصم أثناء المنافسة. (محمد صبحي حسنين، صفحة 66)



يعرفه "أوزلين" على أنه "قابلية الإنسان على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون إنقطاع (قاسم حسن حسين منصور جميل العنكي، صفحة 143)

- أقسام التحمل:

**التحمل العام:** هو قدرة الفرد على التحمل لفترة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية (صلاح الدين قادوس، صفحة 68)

**التحمل الخاص:** هو قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء الفعالية لرياضة معينة. (قاسم حسن حسين ، صفحة 18).

- **دور التحمل في كرة اليد:** بما أن ملعب كرة اليد ذو حجم صغير فهذا يحتم على اللاعب تقسيم مجهوده ولياقته طوال فترة المباريات لتجنب التعب والإجهاد وعدم تضييع لياقته و يجب على كل اللاعبين التمتع بهذه الصفة لكي يعطي كل لاعب ما هو مطلوب منه أثناء المباراة في منصبه و يؤدي دوره بالكامل.

1-4-4 المرونة:

يعرفها "بارفور" بأنها تعبير عن المدى و سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة. (تامر محسن وافق ناجي، صفحة 29)

- أنواع المرونة:

أولاً : المرونة العامة : وهى تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم

ثانياً: المرونة الخاصة : وهى تتضمن مرونة المفاصل الداخلة فى الحركة المعينة

ثالثاً: المرونة الأيجابية: وهى مقدرة المفصل على العمل الى أقصى مدى لة على أن تكون

العضلات العاملة عالية هى المسببة للحركة

رابعاً: المرونة السلبية: وهى مقدرة المفصل على العمل الى أقصى مدى لة على أن تكون الحركة

ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

- أهمية المرونة :

يرى العديد ن الباحثين أن المرونة من بين الصفات العامة للأداء الحركي سواء من الناحية الكمية

أو النوعية، كما أشار البعض إلى أن الافتقار للمرونة الحركية قد ينتج عنه بعض الصعوبات أهمها:

- عدم القدرة على سرعة الإكتساب و إتقان الأداء الحركي.

- سهولة الإصابة بالتمزقات و الأربطة .

- صعوبة تنمية و تطوير بعض الصفات البدنية. (محمد علاوة، 1982، صفحة 89)

ويمكن زيادة مرونة المفاصل عن طريق إطالة العضلات و الأربطة و الأوتار المحيطة بالمفاصل

المختلفة. (محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بديع، صفحة 176)

1-4-5 الرشاقة :

يعرفها "قاسم حسن حسنين" على أنها "القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد لجميع أجزاء الجسم أو جزء منه" (قاسم حسن حسنين، 1998، صفحة 22)

كما يعرفها "صلاح الدين قادوس" بأنها قدرة الفرد على التغيير في اتجاه جسمه بسرعة وتوافق و دقة وفقا لمتطلبات المواقف المتغيرة" (صلاح الدين قادوس، صفحة 82)

#### - أنواع الرشاقة :

1-الرشاقة العامة : ( هي قدرة الفرد على مدى التوافق والإنجاز الجيد للحركات ).

2- الرشاقة الخاصة : ( هي قدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكتيك الفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة) (أحمد بس طويسي عباس أحمد السمراي، 1984، صفحة 27)

#### - دور الرشاقة في كرة اليد :

تلعب الرشاقة دورا بارزا في الحياة الإنسانية بصورة عامة وأكثر الإحتياجات لهذه الصفات البدنية نجدها في الأنشطة الرياضية وبالأخص الفرد الرياضي للحركات الصعبة والمركبة. فالفرد الذي يتمكن من تغيير أوضاع جسمه أو تغيير من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى

و التوافق المتكامل يوضح لنا أن هذا الفرد يمتلك مستوى عالي من اللياقة البدنية .

(pilk anoy , 1968, p. 130)

خلاصة :

---

إن الإعداد البدني في إختصاص كرة اليد يهدف إلى الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط إرتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية فلذلك لم يعد هناك مجال للاعب كرة اليد الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج حسنة في اللعبة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية و المهارية لا يمكن فصلهما عن بعض.

# الفصل الثاني

## التصويب في كرة اليد

1-2- مفهوم التصويب

2-2- الأنواع الرئيسية للتصويب في كرة اليد

1-2-2- التصويب بالإرتقاء إلى الجهة المعاكسة

2-2-2- التصويبة الكرابجية

3-2-2- التصويب بالجري

4-2-2- التصويب بالإرتكاز

5-2-2- التصويب بالإرتقاء

1-5-2-2- مبادئ التصويب بالإرتقاء

2-5-2-2- كيفية إعداد التصويب بالإرتقاء

3-5-2-2- العوامل المؤثرة على التصويب بالإرتقاء

**تمهيد :** رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت إقبالا كبيرا من الأطفال و الشباب من الجنسين. فلقد كان ازدياد عدد الممارسين و المشاهدين في معظم المراحل السنية فالهدف الاساسي من لعبة كرة اليد هو تحقيق الفوز والفوز في كرة اليد لا يأتي بلا أهداف والأهداف تأتي من دقة تصويب اللاعبين ، من ذلك يتضح مدى أهمية مهارة التصويب بل هي الالم من بين المهارات وهي الحاسمة في إحراز الفوز ، وإن التصويب الناجح يعزز من ثقة اللاعبين ويدفعهم للمثابرة والعمل وتأجيج روح الحماس في الفريق وحثهم على بذل المزيد من الجهد فعلى هذا تطرقنا في هذا الفصل إلى مهارة التصويب في كرة اليد لأنه موضوع بحثنا. 1-2 -

### مفهوم التصويب :

يعتبر التصويب كلقطة نهائية لكل اللقطات الفردية و الجماعية في الهجوم و لها قواعد يجب أن تتبعها و نعمل بها مهما كانت القيمة الفردية أو الجماعية للفريق.

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

- الحركات التي يقوم بها الحارس.

- موضع و كيفية تحرك المدافعين. (قيس ناجي، بسطويسي أحمد، 1987، صفحة 133)

والتصويب هو بمثابة خاتمة للقطات متتابعة ولعلاقات معقدة للاعبين، حيث أن التصويب معتمد على قاعدة كلودبيار " إن التصويب يمثل الوقت ذو أهمية قصوى في اللعب و هي لقطة حاسمة في نجاح الهجوم"

وهناك عدة طرق في التصويب تعتمد على :

- موقع المهاجم في اللعب.

- موقع المدافعين بالنسبة للمهاجم " في الأمام أو الجانب".

ونظرا للتطور السريع الذي طرأ على رياضة كرة اليد في الآونة الأخيرة أدى إلى ظهور أنواع جديدة و عديدة في التصويب بالإضافة إلى الصور الرئيسية المعرفة للتصويب على المرمى إذ يمكن تلخيص هذه التصويبات المستخدمة في المخطط التالي:

## 2-2-2- الأنواع الرئيسية للتصويب في كرة اليد:

### 2-2-2-1- التصويب بالإرتقاء إلى الجهة المعاكسة:

بعد الإرتكاز الجيد مع الرجل الهجومية مثله مثل التصويب الرمحي على إرتفاع الرأس ثم يبدأ الإرتقاء الجانبي و يكون الجسم ممدد وفي وقت معين يبدأ الجزء العلوي للجسم في وضعية موازية للأرض تقريبا و في هذه الحالة تقابل الأرض بالصدر ويكون الظهر في الناحية المعاكسة لكي نضمن إستقبال جيد على الأرض وذلك للحصول على زاوية مناسبة للتصويب الجيد. (شامل الكاتب، قيس ناجي عبد الجبار، 1987، صفحة 134)

### 2-2-2-2- التصويبة الكراجية :

تؤدي هذه التصويبة من الجري وكذا من الإرتكاز ويتوقف إستدامها على المسافة بين الرامي والمدافع وكذلك على الوقت الذي تتم فيه التصويبة وينقسم إلى : التصويب من الجري والتصويب من الإرتكاز.

### 2-2-2-3- التصويب بالجري : foulet

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

إنجاز هذا النوع من التصويب السريع يخلق مشاكل لحارس المرمى كما يفضل كذلك التصويب بالإرتقاء أحيانا خلال هجوم مضاد.

أثناء القيام بهذه التصويبة الذراع يوضع وراء الكتف واليد تطلق بطريقة قصيرة وسريعة والذي يدفع الكرة بسرعة لمفاجأة الحارس. (كمال عارف طاهر، سعد محسن إسماعيل، 1986، صفحة 209)

#### 2-2-4- التصويب بالإرتكاز :

وهو التصويب الأكثر قوة من حيث ترابط كل القوى الحركية ويسمى أيضا بالتصويب " Jovialite " " أو التصويب باليد المسلحة بحييث رمي الكرة إلى أبعد مكان ممكن.

و التصويب بالإرتكاز يؤدي على المستويات التالية:

- على مستوى الرأس والكتف.
- على مستوى الحوض والركبة.
- مع ثني الجذع جانبا. (ياسر دابورد،، 1997، صفحة 111)

ويعتبر هذا النوع من التصويب كقاعدة للتدريب الخاصة للتصويب وفعالية وقيمة التصوب بالإرتكاز تتعلق بسرعة تحقيقها وزمن ترك اليد للكرة ووزن الجسم ملقى كله على الرجل اليمنى، الكتف الأيمن مائل قليلا نحو الخلف بينما اليد المصوبة مقوسة وفي تواصل دائم مع الكتف، والرمية ذاتها تبدأ الإنتصاب، وإستواء الرجل اليمنى والورك يتقدم الأمام بمساعدة الرجل الأيسر، من خلال هذه الوضعية المقوسة للجسم يكون التقدم السريع والنشاط الديناميكي للكرة بمقربة من الرأس مع حركة قوية لليد وأصابع الإندفاع.

#### 2-2-5- التصويب بالإرتقاء :

التصويب بالإرتقاء عبارة عن تصويبة تؤدي مع الوثب وتنقسم إلى:

- التصويب بالإرتقاء الطويل.
- التصويب بالإرتقاء العالي.

أ/ التصويب بالإرتقاء ( الوثب ) الطويل :

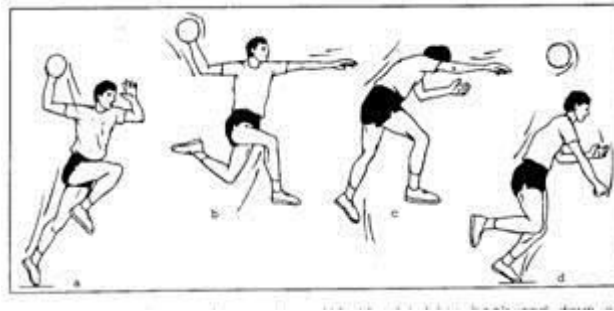


يهدف إلى التخلص من المدافع حتى يستطيع التصويب دون إعاقة وغالبا ما تؤدي خلال ثغرة بين مدافعين في حدود منطقة دائرة المرمى وكذا في حالة إفراد المهاجم بحارس المرمى . ( حسن عبد الجواد ، 1977 ، صفحة 102 )

طريقة الأداء:

وتشمل أربع مراحل: الإقتراب - الإرتقاء - الطيران في الهواء وأخيرا الهبوط.

- ويختلف أداء هذه التصويبة باختلاف المكان التي تؤدي منها عند الدائرة وهي: منطقة الوسط - الجانب الأيمن - الجانب الأيسر .



الشكل يوضح ذلك:

الشكل رقم (01) يمثل التصويب بالارتقاء الوثب الطويل

ب/ التصويب بالارتقاء العالي:

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

كما أنه عبارة عن تصويبة تؤدي من إرتفاع أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الإرتقاء عاليا كمحاولة الرامي التصويب من فوق المدافع كما تعتبر هذه التصويبة من أنجح و أقوى التصويبات تأثيرا على المدافع خاصة حارس المرمى . (حسن عبد الجواد ، 1977 ، صفحة 103 )

طريقة الأداء:

عند محاولة التصويب بالذراع الأيمن يقوم الرامي بالإقتراب مائلا إتجاه خط المرمى مع الإرتقاء بالقدم العكسية وهي اليسرى ومراعاة طول خطوة الإقتراب الأخيرة والقيام بالإرتقاء عاليا إلى أعلى نقطة ممكنة وعندئذ يقوم الرامي بالتصويب بالذراع الممددة عاليا، ثم يهبط على نفس قدم الإرتقاء.

وهناك مهارتان استخدمتا في التصويب بالإرتقاء عاليا هما :

- التصويب في مستوى الوسط.

- التصويب مع ثني الجذع بالإرتقاء عاليا.



الشكل يوضح ذلك :

الشكل رقم (02) يمثل التصويب بالارتقاء العالي

2-2-5-1- مبادئ التصويب بالإرتقاء :

- يجب أن يكون الإرتكاز قوي وجيد لكي يكون الإرتقاء عالي.
- السرعة عند القيام بالقذف.
- يجب أن تكون اليد القاذفة وراء الكرة.
- يجب مرافقة الكرة إلى أبعد مكان تستطيع اليد القاذفة مرافقتها.
- يجب أن يكون القذف قوي ومدقق.
- القذف بالإرتقاء موجود في كل تحضيرات لاعبي كرة اليد مهما يكن صنفهم.

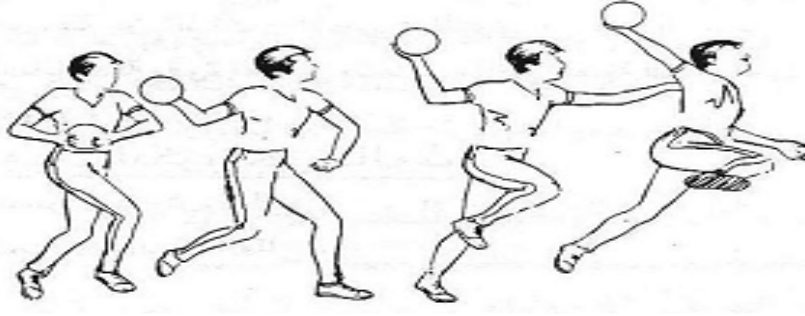
## 2-2-5-2-2- كيفية إعداد التصويب بالإرتقاء :

- إرخاء مميزات للرجل الحرة أثناء الإرتقاء ما قبل الأخير ( تخفيض مستوى الحوض )

- تثبيت رجل التأهب وتصعد الرجل الحرة منحنية و مسترخية.

- إستعداد للتسديد من الجانب الأعلى وتحكم مطول لليد على الكرة.

أثناء هذه المرحلة وعند التصويب يكون الكتف و الجذع المعاكس لجهة اليد الممدة وكذا الرجل الحرة وهذا بواسطة عملها السبب في الحفاظ على توازن جسم اللاعب ذلك التوازن الذي تعوقه إستدارة الجذع أثناء الإستعداد للتسديد والتصويب. (إبراهيم وجيه محجب ، 1989 ، صفحة 210)



الشكل رقم (03) يوضح مراحل إعداد التصويب بالإرتقاء

## 2-2-5-3- العوامل المؤثرة على التصويب بالإرتقاء :

يتأثر التصويب بالإرتقاء بعدة عوامل منها :

\* **المسافة :** فكلما قصرت المسافة ساعد ذلك في التصويب بالإرتقاء.

\* **التوجيه :** ويساهم رسخ اليد كثيرا في توجيه التصويب بالإرتقاء، ولذا يجب على اللاعب إتجاهة إستخدامه.

\* **السرعة :** من حيث سرعة الأعداد المناسب لأداء التصويب بالإرتقاء حتى يمكن إستغلال ثغرات الفريق المنافس في الوقت المناسب.

## خلاصة :

مما سلف ذكره لعبة كرة اليد تتكون من مجموعة من المهارات فتطرقنا في هذا الفصل إلى مهارة التصويب وبالأخص التصويب بالإرتقاء بشل مفصل لأنه يعتبر الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة حيث أن المهارات تكون متكاملة مع بعضها البعض وليس التصويب وحده يعطي نتائج هامة أثناء المباريات.

فلهذا يجب على كل المدربين إيجاد وسائل وطرق تدريبية جديدة تساعد اللاعبين على التمرن وإتقان هذه المهارات يؤدي للوصول إلى أرقى مستوى في هذه اللعبة

# الباب الثاني الدراسة الميدانية

# الفصل الأول

## منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1-1- الدراسة الإستطلاعية

1-2- منهج البحث

1-3- مجتمع وعينة البحث

1-4- مجالات البحث

1-5- متغيرات البحث

1-6- أدوات البحث

1-7- الأسس العلمية للأداة

1-8- الدراسة الإحصائية

1-9- صعوبات البحث

**تمهيد :** إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي ، يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وقد استخدمنا المنهج التجريبي لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث ، ولأنه أقرب من مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية وبذلك فهو يتناسب مع طبيعة المشكل الذي نحن بصدد دراسته وصولاً بنا إلى إثبات الفرضيات المقترحة وهي التي يمكن أن تؤثر على العلاقة بين المتغير المستقل و المتغير التابع في التجربة

### 1-1- الدراسة الاستطلاعية :

من أجل ضمان السير الحسن للتجربة الرئيسية و الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك بتطبيق الطرق العلمية المتبعة ، كان لابد للباحث إجراء التجربة الاستطلاعية وبناء على هذا تمت التجربة على عينة قوامها 6 لاعبين ( فريق الرياضة المدرسية لثانوية الشريف التلمساني ) وذلك من أجل تطبيق الاختبارات التي أجريت من قبل الطلبة بعد المصادقة عليها من طرف الدكاترة بالمعهد وكانت بدايتها من 2016/02/01 إلى غاية 2016/02/09 حيث كان الغرض منها :

- معرفة تناسب هذه الاختبارات لعينة البحث

- التأكد من سلامة الوسائل المستعملة في التجربة معرفة كفاءة الاختبارات المستخدمة

- مدى فهم العينة للاختبارات

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية التأكد من صدق و ثبات وموضوعية الاختبار

### 1-2- منهج البحث :

استخدم الطلبة المنهج التجريبي لطبيعة البحث إذ يرى أنه لا بد من إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة إذ يعتبر " هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية و التجربة سواء تم في العمل أو في القاعة أو في مجال آخر هو لمحاولة التحكيم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث بدراسة (عمار بحوش ، محمود دنيبات، 1995، صفحة 107)

### 1-3- مجتمع وعينة البحث :

تعتبر العينة من المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى النتائج ذات مصداقية. إذ يرى عبد العزيز فهمي هيكل "أن عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تحسب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة تكون ممثلة تمثل لصفات المجتمع " (عبد العزيز فهمي، 1994، صفحة 12)

حيث تمثلت عينة البحث في اللاعبين التي تتراوح أعمارهم ما بين (15-17 سنة) في اختصاص كرة اليد حيث تم أخذ العينة بطريقة مقصودة تقدر ب :

#### 1/ العينة التجريبية :

تتكون من 10 لاعبين من جنس واحد، تتراوح أعمارهم من 15 إلى 17 سنة يدرسون بثانوية الشريف التلمساني بدائرة بني صاف.

#### 2- العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 10 لاعبين من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بثانوية بن عيسى عطار بدائرة بني صاف.

#### العينة الاستطلاعية :



شملت 06 لاعبين وتم ابعادهم عن التجربة الرئيسية

#### 4-1 - مجالات البحث :

تتمثل مجالات البحث في المجال البشري ، المكاني والزمني .

##### 1-4-1- المجال البشري :

##### المجال البشري :

تتكون عينة البحث من 20 لاعب، بحيث 10 لاعبين من ثانوية بن عيسى عطار اختبروا كعينة ضابطة و 10 لاعبين من ثانوية الشريف التلمساني اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد ، تتراوح أعمارهم من 15 إلى 17 سنة .

##### 1-4-2- : المجال المكاني :

أجري البحث بقاعة متعددة الرياضات ببني صاف

##### 1-4-3- المجال الزمني :

إمتدت الدراسة من تاريخ 10 جانفي 2016 إلى 25 أفريل 2016 وكانت على النحو التالي

تاريخ الإنتهاء	تاريخ البداية	التاريخ الدراسة
2016/04/15	2016/01/10	الدراسة النظرية
2016/02/09	2016/02/01	الدراسة الاستطلاعية
2016/04/25	2016/03/15	الدراسة الميدانية

#### 5-1- متغيرات البحث :

**المتغير المستقل :** صفة القدرة بتطبيق البرنامج التدريبي .

**المتغير التابع :** التصويب بالارتقاء .

**المتغيرات الحرجة :** إن أي دراسة ميدانية تتطلب ضبط متغيراتها ضبطا صحيحا وعلى هذا الاساس تطرق الطلبة إلى ضبط متغيرات البحث والتي تمثلت في السن ، الطول والوزن في الدراسة الاستطلاعية وهذا من أجل تحقيق التجانس والتكافؤ .

### 6-1- أدوات البحث :

إستعملنا في بحثنا مجموعة من الأدوات تمثلت فيمايلي :

المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية .

المقابلات الشخصية مع ل من يكون له فائدة بالموضوع من دكاترة وطلبة .

الاختبارات البدنية والمهارية .

الوسائل البيداغوجية : قائم خشبي مدرج بالسنتمتر ، ميزان طبي ، صافرة ، شريط متري ، ملعب كرة اليد ، كرات ، شواخص .

الوسائل الإحصائية : Excel.

### 7-1- الأسس العلمية للأداة :

- **الصدق :** يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحياته لقياس فيما وضع لقياسه "ومن أجل ذلك استخدم الطلبة معامل الصدق الذاتي الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وقد تبث ذلك من خلال الجدول رقم (04) " أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية لأن القيم المحسوبة للاختبارات الأربعة تواليا (0.91، 0.89، 0.91، 0.93) وهي أكبر من القيمة الجدولية (0.66) .

- **الثبات :** "ويقصد بثب الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا ما أعيد على نفس أفراد العينة وفي نفس الظروف " ولأجل التحقيق في ثبات الاختبارات قام الطلبة بإجراء اختبارين

قبلي و بعدي خلال الدراسة الاستطلاعية على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف تضمن كل واحد منهما على اختبار سار جنت لقياس القدرة العضلية للرجلين للوثب الأعلى (القوة الانفجارية) واختبار الوثب العريض من الثبات (القدرة العضلية للرجلين للوثب للأمام ) أما اختبار التصويب للوثب العالي لقياس دقة التصويب من الوثب واختبار التصويب بالارتقاء من المكان لقياس دقة التصويب بالارتقاء .وبعد الحصول على درجة الخام للعينة الاستطلاعية تم تحويلها الى درجات قياسية باستخدام معامل الارتباط بيرسون فكانت النتائج موضحة في الجدول التالي كالاتي :

الإحصاء الإختبارات	حجم العينة (ن)	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الصدق	معامل الثبات
اختبار سارجنت	06	05	0.05	0.66	0.91	0.83
اختبار الوثب العريض من الثبات					0.89	0.80
التصويب بالوثب العالي					0.93	0.87
التصويب بالارتقاء من المكان					0.91	0.84

جدول رقم (03) : يوضح معامل الصدق وثبات الاختبار

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة معاملات الثبات والجذر التربيعي لها معاملات الصدق اكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون (0.66) في جميع الاختبارات وهذا عند درجة الحرية 5 ومستوى الدلالة 0.05 ما يدل على صدق وثبات الاختبار.

- **الموضوعية** : حيث ظهر ذلك حينما قام الطلبة بشرح وتوضيح تعليمات واهداف كل اختبار إضافة إلى كيفية القياس وتسجيل النتائج ، كما أن الاختبارات أنجزت في نفس الظروف الزمنية والمكانية وبنفس الادوات المستخدمة سواء في الاختبارات القبلية والبعديّة .

حيث أجرى الطلبة الإختبار القبلي للعينة الضابطة على الساعة 18:00 في يوم الأحد 20 مارس 2016 أما العينة التجريبية فأجري عليها الاختبار يوم الاثنين 21 مارس 2016 على الساعة 18:00 وذلك بمقر تدريب كل من العينتين . وبعد اختيار العينتين وتطبيق الاختبارات تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يتكون من 15 وحدة تدريبية ابتداء من 01 أبريل 2016 . أيام التدريب الاسبوعية الاحد الاثنين الثلاثاء .

وبعد الانتهاء من الفترة المحددة لتطبيق البرنامج تم إجراء الاختبارات البعدية يوم 22 ماي 2016 وعلى ذلك نستخلص ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية .

### 8-1- الدراسة الإحصائية :

إن الهدف من استعمال الدراسة الاحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد على التحليل والتفسير والحكم على النتائج. وعليه تم الاعتماد على المعادلات الاحصائية التالية :

$$\text{النسبة الفئوية : ف} = \frac{\text{التباين الكبير}}{\text{التباين الصغير}} \text{ (وذلك لحساب مدى تجانس العينة) .}$$

\_\_ المتوسط الحسابي

\_\_ الانحراف المعياري

\_\_ معامل الارتباط البسيط بيرسون

\_\_ معامل الصدق الذاتي

\_ اختبار "ت" ستيودنت ( للعينات المستقلة المتساوية في العدد )

\_ اختبار "ت" ستيودنت للعينات المترابطة

$$\text{نسبة التقدم} = \frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{100}$$

### 9-1 - صعوبات البحث :

من خلال دراستنا لهذا البحث واجهتنا عدة صعوبات أثرت بالشكل السلبي على السير الحسن للدراسة:

- مشكلة إعاقة الكتب من المكتبة وذلك باحتكار الطلبة لها لمدة طويلة .

الغياب والتأخر المتكرر لبعض اللاعبين أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المخصص لموضوع بحثنا وذلك لارتباطهم بالامتحانات.

### خلاصة:

لقد تضمن الفصل الأول من الباب الثاني منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي قمنا بها في التجربة الاستطلاعية وذلك إتباعا لطبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية من خلال الإشارة إلى عدة خطوات علمية أنجزت تمهيدا للتجربة الأساسية تم الدراسة الأساسية لتوضيح المنهج المتبع للبحث مرورا بالمجتمع وعينة البحث والمتغيرات ... الخ .

وفي الأخير تطرقنا إلى الأسس العلمية للأداة ، تم الوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة النتائج المتحصل عليها وانتهينا بذكر أهم الصعوبات التي وجدها .



# الفصل الثاني

## عرض و تحليل و مناقشة النتائج

2-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث

2-1-1- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث

2-1-2- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث

2-1-3- مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الاختبار البعدي لعينة البحث

2-2- الإستنتاجات

2-3- مناقشة الفرضيات

2-3-1- مناقشة الفرضية الأولى

2-3-2- مناقشة الفرضية الثانية

2-3-3- مناقشة الفرضية الثالثة

2-4- التوصيات

2-5- الخلاصة العامة

**تمهيد :** فبعد الحصول على الدرجات الخام ، يقتضي على الطلبة وعلى جميع الباحثين في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة التدريب الرياضي معالجتها احصائيا ومن هذا المنطلق تم تخصيص هذا الفصل لعرض ومعالجة درجات الخام وذلك قصد الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها بمختلف الوسائل الإحصائية المذكورة سابقا تم تحليلها ومناقشتها وتدعيمها بأشكال بيانية للتوضيح أكثر ، والخروج بأهم النتائج .

## 2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

### 2-1-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث :

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين العينتين اعتمد الطلبة إلى معالجة درجة الخام باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت ولقياس التجانس بين العينتين بهذا الاختبار، يتوجب علينا قياس مدى التجانس باستخدام النسبة الفائية .

### أ/ عرض ومناقشة نتائج القياسات :

المقاييس الإحصائية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ف" المحسوبة	"ف" الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س						
السن (سنة)	0.87	16.1	0.73	16.1	10	09	0.05	1.40	3.17	غيردال
الطول (متر)	0.055	1.78	0.076	1.8	10	09	0.05	1.87	3.17	غيردال
الوزن (كغ)	10.41	64.5	5.90	69.8	10	09	0.05	3.11	3.17	غيردال

جدول رقم (04) يوضح مدى تجانس العينة الضابطة والتجريبية في القياسات



يتضح لنا من خلال الجدول أن قيمة "ف" المحسوبة للقياسات (السن، الطول، الوزن) (1.40) ،  
(1.87) (3.11) بالترتيب أصغر من قيمة "ف" الجدولية (3.17) ، عند درجة الحرية (09)  
ومستوى الدلالة (0.05) فهي نسب غير دال إحصائياً

وبذلك يمكن استخدام دلالة الفروق "ت" ستيودنت للمتوسطين غير مرتبطين وعينتين متساويتين  
في العدد ، لأن الفرق بين تباينهما غير دال .

- ب/ عرض ومناقشة نتائج القياسات باستخدام دلالة الفروق :

المقاييس الإحصائية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س						
السن (سنة)	0.87	16.10	0.73	16.10	10	18	0.05	0	1.73	غير دال
الطول (متر)	0.055	1.78	0.076	1.80						غير دال
الوزن (كغ)	10.41	64.5	5.90	69.8						غير دال

جدول رقم (05): يوضح التجانس بين العينتين في نتائج القياسات باستخدام اختبار

"ت" ستيودنت لمتوسطين غير مرتبطين

(0) يتضح لنا من خلال الجدول أن جميع قيم "ت" المحسوبة للقياسات والتي تأرجحت ما بين  
كأصغر قيمة و(1.39) كأكبر قيمة وهي في مجال أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت  
(1.73) عند درجة الحرية 18 (2ن-2) ومستوى الدلالة (0.05) مما تؤكد على عدم وجود  
فروق معنوية بين هذه المتوسطات ، أي أن الفروق الحاصلة ليس لها دلالة إحصائية وهذا ما  
يدل على مدى التجانس القائم بين عينتي البحث

- ج/ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية :

المقاييس الإحصائية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ف" المحسوبة	"ف" الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س						
اختبار سارجنت	0.87	16.1	0.73	16.1	10	09	0.05	3.17	غيردال	
اختبار الوتب العريض	0.05	1.78	0.07	1.8						
اختبار التصويب بالوثب العالي	10.4	64.5	5.9	69.8						
اختبار التصويب بالارتقاء من المكان	1.54	3.8	1.95	3.5						

جدول رقم (06) يوضح مدى التجانس بين العينتين في الاختبارات البدنية والمهارية

القبلية باستخدام النسبة الفائية

يتضح لنا من خلال الجدول أن قيمة "ف" المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارية

(اختبار القفز العمودي لسار جنت اختبار الوتب العريض من الثبات ، اختبار التصويب بالوثب العالي ، اختبار التصويب بالارتقاء من المكان )

بلغت (1.08)،(2.35)،(1.77)،(1.59) بالترتيب أصغر من قيمة "ف" المحسوبة (3.17) عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 فهي نسب غير دالة إحصائية وبذلك يمكن استخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت لمتوسطين غير مرتبطين وعينتين متساويتين في العدد لان الفرق بينهما غير دال.

- د/ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام اختبار دلالة الفروق :

المقاييس الإحصائية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت" المحسوبة	ت" الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س						
اختبار سارجنت	3.09	32.7	2.97	33.2	10	09	0.05	1.73	0.36	غيردال
اختبار الوتب العريض	0.22	2.21	0.14	2.16						غيردال
اختبار التصويب بالوثب العالي	0.96	4.4	1.28	4.1						غيردال
اختبار التصويب بالارتقاء من المكان	1.54	3.8	1.95	3.5						غيردال

جدول رقم (07) يوضح التجانس بين العينتين في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية

باستخدام اختبار "ت" ستيودنت لمتوسطين غير مرتبطين

من خلال الجدول يتضح لنا أن جميع قيم "ت" المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارية والتي تراوحت ما بين (0.36) كأصغر قيمة و (0.58) كأكبر قيمة وهي في مجال اصغر من "ت" الجدولية التي بلغت (1.73) عند درجة الحرية 18 (2ن-2) ومستوى الدلالة 0.05 مم تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات أي الفروق الحاصلة ليس لها دلالة إحصائية وهذا يدل على التجانس القائم بين العينتين

2-1-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث :

- عرض ومناقشة نتائج اختبار القفز العمودي سارجنت :

المقاييس الاحصائية	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س						
القياسات										
العينة الضابطة	32.7	3.09	34.4	2.41	10	09	0.05	4.29	1.83	غير دال
العينة التجريبية	33.2	2.97	36.3	1.82				5.12		غير دال

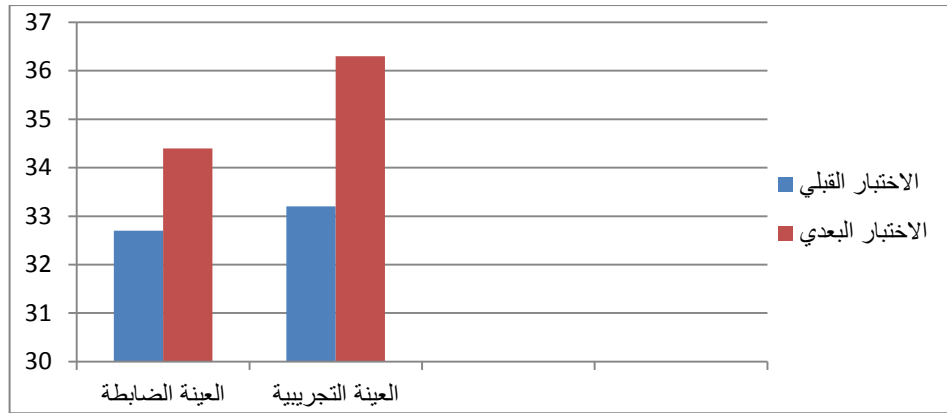
جدول رقم (08): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث

في اختبار القفز العمودي

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (32.70) والانحراف المعياري (3.09) أما في الاختبار البعدى وفي نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي (34.40) والانحراف المعياري (2.41) بينما على مستوى العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (33.20) والانحراف المعياري (2.97)

أما في الاختبار البعدى فقد بلغ المتوسط الحسابي (36.30) والانحراف المعياري (1.82) وبعد استخدام اختبار "ت" ستيوذنت تبين ان قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة (4.29) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (1.83) عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية اما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة (5.12) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على انه توجد دلالة احصائية اي يوجد فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى وهذا راجع الى تأثير البرنامج التدريبي الذي كان يحتوي على

تمارين لتحسين صفة القدرة (القدرة العضلية للرجلين ) ولتوضيح هذا اكثر قمنا بانجاز الشكل البياني التالي :



الشكل رقم (04) يوضح المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت

نلاحظ من خلال الشكل البياني أن المتوسطات الحسابية في الاختبارات البعدية أكثر منها في الاختبارات القبلية حيث بلغت (34.40) و(36.30) للعينة الضابطة والتجريبية على التوالي في حين بلغت (32.70) و(33.20) في الاختبارات القبلية وهذا يدل على ان البرنامج التدريبي العادي قد أثر على المجموعة الضابطة والبرنامج التدريبي المقترح قد اثر على صفة القدرة للعينة التجريبية .

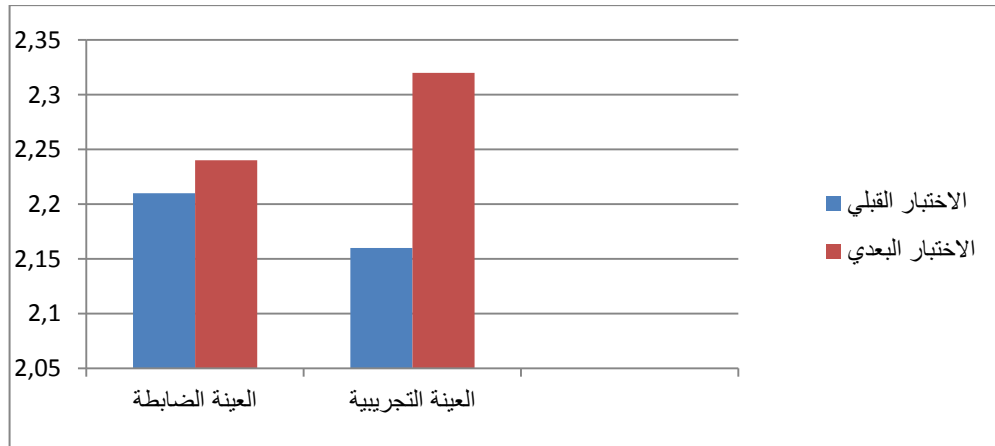
- عرض ومناقشة نتائج إختبار الوثب العريض من الثبات :

المقاييس الإحصائية	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س						
العينة الضابطة	2.21	0.22	2.24	0.21	10	09	0.05	3.37	1.83	غير دال
العينة التجريبية	2.16	0.14	2.32	0.08				4.27		غير دال

جدول رقم (09): يوضح نتائج إختبار الوثب العريض من الثبات لعينتي البحث

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (2.21) والانحراف المعياري (0.22) أما في الاختبار البعدي وفي نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي (0.24) والانحراف المعياري (0.21) بينما على مستوى العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.16) والانحراف المعياري (0.14)

أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (2.32) والانحراف المعياري (0.08) وبعد استخدام اختبار "ت" ستيودنت تبين ان قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة (3.37) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (1.83) عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية اما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة (4.27) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على انه توجد دلالة احصائية اي يوجد فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على أن صفة القدرة قد تأثرت بالبرنامج التدريبي المقترح الذي كان يحتوي على تمارين تنمية القوة المميزة بالسرعة . ولتوضيح هذا اكثر قمنا بانجاز الشكل البياني التالي :



الشكل رقم(05): يبين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار الوثب العريض من الثبات

نلاحظ من خلال الشكل البياني أن المتوسطات الحسابية البعدية لإختبار الوثب العريض من الثبات هي اكبر من الاختبارات القبلية حيث بلغت (2.24) و (2.32) للعينة الضابطة و التجريبية على التوالي للاختبارات البعدية في حين بلغت (2.21) و (2.16) في الاختبارات القبلية وهذا يدل على ان البرنامج العادي والمقترح أديا الى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى كل اللاعبين وكلا من العينتين .

- عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالوثب العالي :

المقاييس الإحصائية	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س						
القياسات										
العينة الضابطة	4.4	0.96	6.20	0.78	10	09	0.05	4.26	1.83	غير دال
العينة التجريبية	4.1	1.28	7.00	1.15				6.32		غير دال

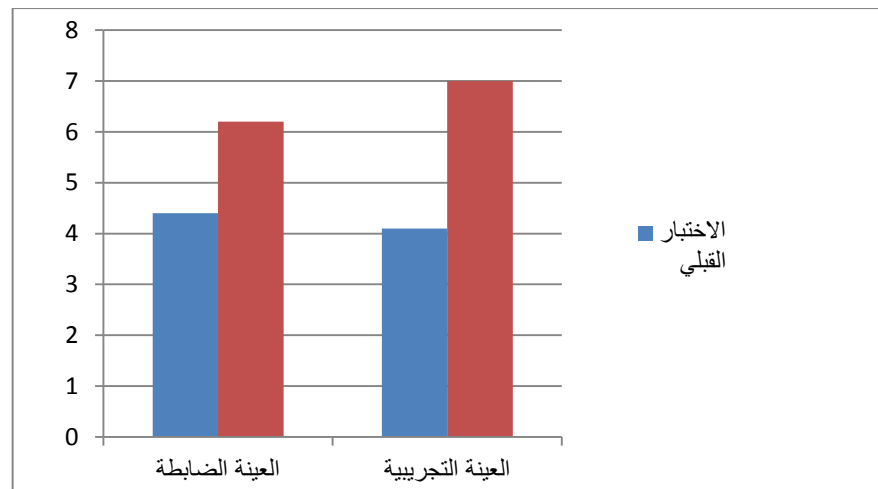
جدول رقم (10): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار التصويب

### بالوثب العالي

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (4.40) والانحراف المعياري (0.96) أما في الاختبار البعدى وفي نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي (6.20) والانحراف المعياري (0.78) بينما على مستوى العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.10) والانحراف المعياري (1.28)

أما في الاختبار البعدى فقد بلغ المتوسط الحسابي (7.00) والانحراف المعياري (1.15) وبعد استخدام اختبار "ت" ستيودنت تبين ان قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة (4.26) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (1.83) عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات الحسابية

القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية اما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة (6.32) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على انه توجد دلالة احصائية اي يوجد فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدية ولصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على أن مهارة التصويب بالارتقاء قد تأثرت بصفة القدرة (القوة الانفجارية) والتي تحسنت بدورها بفضل البرنامج التجريبي المقترح والذي يحتوي على تمارين تنمية الصفات المتعلقة بمهارة لتصويب بالارتقاء. ولتوضيح هذا اكثر قمنا بانجاز الشكل البياني التالي:



الشكل رقم(06): يبين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدية لعينتي البحث في اختبار التصويب بالوثب العالي

من خلال الشكل البياني يتبين لنا أن المتوسطات الحسابية البعدية لإختبار التصويب بالوثب العالي هي اكبر من الاختبارات القبلية حيث بلغت (2.60) و (7.00) للعينة الضابطة و التجريبية على التوالي للاختبارات البعدية في حين بلغت (4.40) و(4.10) في الاختبارات القبلية وهذا ما يدل على ان التمارين التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة القدرة قد أدت إلى الرفع من أداء مهارة التصويب بالارتقاء.



- عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالارتقاء من المكان :

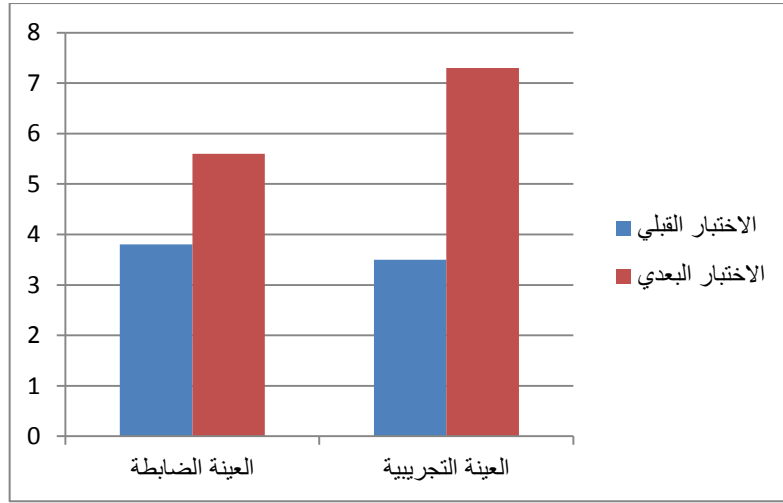
المقاييس الإحصائية	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س						
القياسات										
العينة الضابطة	3.8	1.54	5.6	0.96	10	09	0.05	6.19	1.83	غير دال
العينة التجريبية	3.5	1.95	1.5	1.15				6.41		غير دال

جدول رقم (11): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتقاء من المكان

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (3.80) والانحراف المعياري (1.54) أما في الاختبار البعدي وفي نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي (5.60) والانحراف المعياري (0.96) بينما على مستوى العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.50) والانحراف المعياري (1.95)

أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (7.30) والانحراف المعياري (1.05) وبعد استخدام اختبار "ت" ستيودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة (6.19) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (1.83) عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة (6.41) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على أن مهارة التصويب بالارتقاء قد تأثرت بصفة القدرة (القوة الانفجارية) والتي تحسنت بدورها بفضل البرنامج التجريبي المقترح والذي يحتوي على

تمارين تنمية الصفات المتعلقة بمهارة التصويب بالارتقاء. ولتوضيح هذا أكثر قمنا بانجاز الشكل البياني التالي:



**الشكل رقم (07):** يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتقاء من المكان

من خلال الشكل البياني يتبين لنا أن المتوسطات الحسابية البعدية لإختبار التصويب بالارتقاء من المكان هي أكبر من الاختبارات القبليّة حيث بلغت (5.60) و (7.30) للعينة الضابطة و التجريبية على التوالي للاختبارات البعدية في حين بلغت (3.80) و (3.50) في الاختبارات القبليّة وهذا ما يدل على ان التمارين التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة القدرة قد أدت إلى الرفع من أداء مهارة التصويب بالارتقاء.

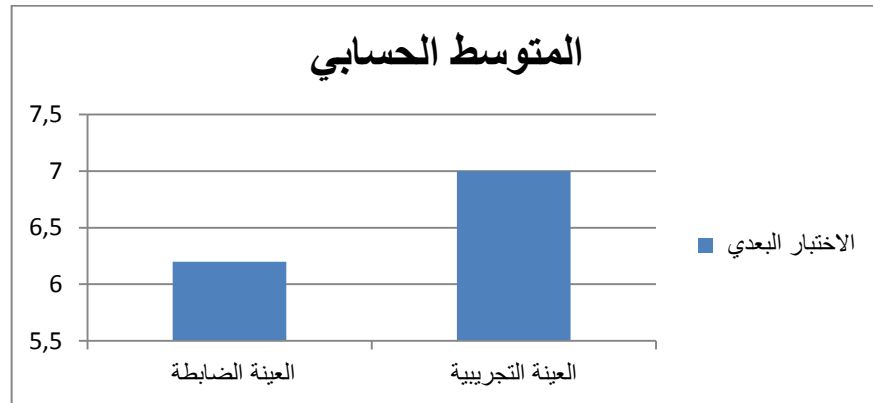
2-1-3- مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الاختبار البعدي لعينتي البحث :

- عرض ومناقشة نتائج اختبار القفز العمودي (سارجنت) :

المقاييس الاحصائية	اختبار بعدي		مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	دلالة الفروق	ت" الجدولية	ت" المحسوبة
	س	ع						
العينة الضابطة	34.40	2.41	0.05	18	20	غيردال	1.73	1.98
العينة التجريبية	36.30	1.82				غيردال		

جدول رقم (12) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القفز العمودي (سارجنت)

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة للعينتين بلغت (1.98) وهي اكبر من "ت" الجدولية والتي بلغت (1.73) عند درجة 18 ومستوى دلالة 0.05 وهذا ما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية والتي بلغ متوسطها الحسابي (36.30) وهي اكبر من المتوسط الحسابي للعينة وهذا التقدم الحاصل للعينة التجريبية تم بالاعتماد على البرنامج التجريبي الذي ادى الى تطوير صفة القدرة ( قدرة عضلات الرجلين على الارتقاء للاعلى وتحسين مهارة التصويب بالارتقاء ) ومن اجل توضيح الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القفز العمودي تم انجاز:



الشكل رقم (8) يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث لاختبار القفز العمودي

نلاحظ من خلال الشكل أن قيمة المتوسط الحسابي للعينه التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الفلز العمودي هي اكبر منها في العينه الضابطة حيث بلغت (36.3) في العينه التجريبية ، اما في العينه الضابطة حيث بلغت (34.4) وهذا ما يدل على ان البرنامج التدريبي الذي طبق على افراد العينه التجريبية قد ادى الى تطوير صفة القدرة ( القوة الانفجارية لعضلات الرجلين )

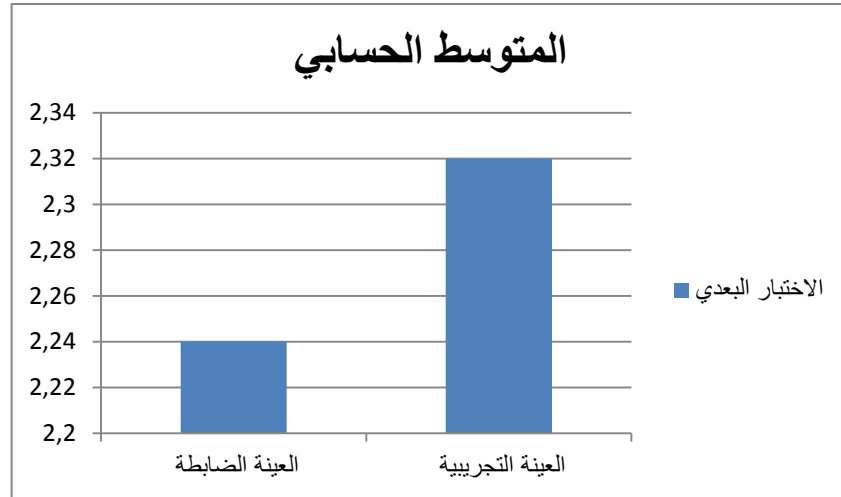
- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات :

المقاييس الاحصائية	اختبار بعدي		حجم العينه	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
	س	ع						
القياسات								
العينه الضابطة	2.24	0.21	20	18	0.05	1.98	1.73	غير دال
العينه التجريبية	2.32	0.08						غير دال

جدول رقم (13) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار

الوثب العريض من الثبات

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة للعينتين بلغت (1.09) وهي اصغر من "ت" الجدولية والتي بلغت (1.73) عند درجة 18 ومستوى دلالة 0.05 وهذا ما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين حيث بلغ المتوسط الحسابي للعينه التجريبية (2.32) اما العينه الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (2.24) حيث كانت نسبة التقدم العينه التجريبية (0.0016%) وهي اكبر من نسبة تقدم العينه الضابطة التي بلغت (0.0003%) وهذا ما يدل على التقارب في مستوى العينتين في اختبار الوثب العريض من الثبات . ولتوضيح اكثر قمنا بانجاز الشكل البياني التالي:



الشكل رقم (09): يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات

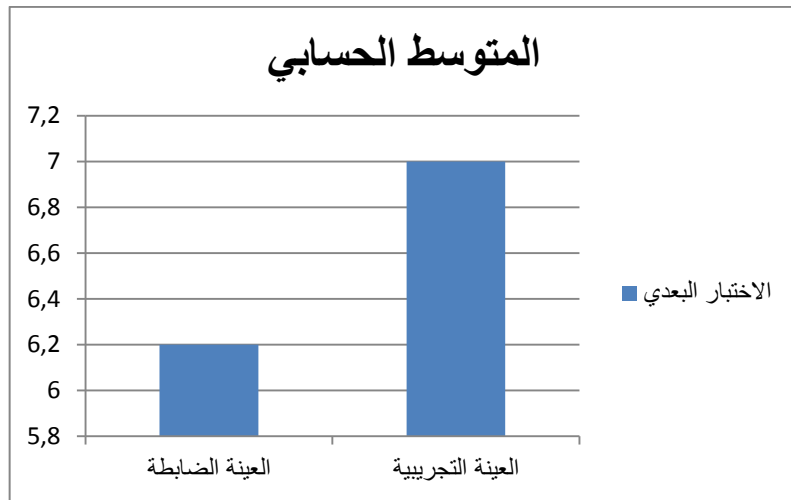
نلاحظ من خلال الشكل البياني أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبارات البعدية لاختبار الوثب العريض من الثبات هي (2.32) اما في العينة الضابطة فقد بلغت (2.24) وهذا ما يدل على ان البرنامج التدريبي الذي طبق على افراد العينة التجريبية قد ادى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

- عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالوثب العالي :

المقاييس الاحصائية	اختبار بعدي		حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
	س	ع						
العينة الضابطة	6.20	0.78	20	18	0.05	1.80	1.73	غير دال
العينة التجريبية	7.00	1.15						

جدول رقم (14) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالوثب العالي

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة للعينتين بلغت (1.80) وهي أكبر من "ت" الجدولية والتي بلغت (1.73) عند درجة 18 ومستوى دلالة 0.05 وهذا ما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية والذي بلغ متوسطها الحسابي (7.00) وهو أكبر من المتوسط للعينة الضابطة والذي بلغ (6.20) وهذا ما يدل على التقدم الحاصل للعينة التجريبية بالاعتماد على البرنامج التدريبي التي أدت إلى تطوير مهارة التصويب بالوثب العالي. ولتوضيح أكثر قمنا بانجاز الشكل البياني التالي:



الشكل رقم (10): يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالوثب العالي

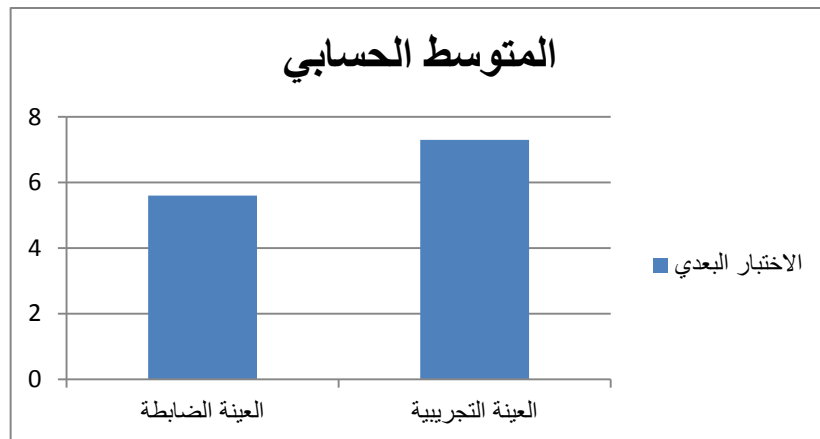
نلاحظ من خلال الشكل البياني أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبارات البعدية لاختبار التصويب بالوثب العالي هي أكبر منها في العينة الضابطة حيث بلغت (7.00) في العينة التجريبية أما في العينة الضابطة فقد بلغت (6.20) وهذا ما يدل على أن البرنامج التدريبي الذي طبق على أفراد العينة التجريبية قد أدى إلى تحسين مهارة التصويب بالوثب العالي.

- عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالارتقاء من المكان :

المقاييس الإحصائية	اختبار بعدي		حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
	س	ع						
القياسات	5.60	0.96	20	18	0.05	3.74	1.73	دال
	7.30	1.05						

جدول رقم (15) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتقاء من المكان

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة للعينتين بلغت (3.74) وهي أكبر من "ت" الجدولية والتي بلغت (1.73) عند درجة 18 ومستوى دلالة 0.05 وهذا ما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية والذي بلغ متوسطها الحسابي (7.30) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة والذي بلغ (5.60) وهذا ما يدل على التقدم الحاصل للعينة التجريبية بالاعتماد على البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين صفة القدرة التي أدت إلى تحسين مهارة التصويب بالارتقاء. ولتوضيح أكثر قمنا بانجاز الشكل البياني التالي:



الشكل رقم (11): يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتقاء من المكان

نلاحظ من خلال الشكل البياني أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبارات البعدية لاختبارالتصويب بالارتقاء من المكان هي اكبرمنها في العينة الضابطة حيث بلغت (7.30) في العينة التجريبية اما في العينة الضابطة فقد بلغت (5.60) وهذا ما يدل على ان البرنامج التدريبي الذي طبق على افراد العينة التجريبية قد ادى الى تطوير مهارة التصويب بالارتقاء.

### خلاصة :

تم خلال هذا الفصل قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث حيث تبين لنا مدى تطور الذي عرفته المجموعتين التجريبيتين وبشكل كبير المجموعة التجريبية الاولى كذلك تبين لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى حيث وجدنا انه للبرنامج التجريبي اثر في تطوير صفة القدرة ، ولهذه الاخيرة دور فعال في تحسين مهارة التصويب بالارتقاء.



**2-2- الإستنتاجات :**

1/ البرنامج التدريبي المقترح هو عبارة عن وحدات تدريبية تضمنت تمارين تطوير صفة القدرة و إنعكاساتها بشكل إيجابي على مهارة التصويب بالإرتقاء لها دور فعال للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة .

2/ وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في جميع الإختبارات (المهارية و البدنية).

3/ إن تطوير صفة القدرة يؤدي إلى تحسين مهارة التصويب بالإرتقاء للاعبين كرة اليد.

**2-3- مناقشة الفرضيات :**

2-3-1- مناقشة الفرضية الأولى : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبي و لصالح الإختبار البعدي.

من خلال الجداول رقم (09). (10). (11). (12) الذين يوضحون دلالة الفروق بين الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار ( القفز العمودي لسارجنت ، الوثب العريض من الثبات التصويب بالوثب العالي ، التصويب من الإرتقاء من المكان ) بالترتيب حسب الجداول المذكورة أعلاه نلاحظ أن العينة التجريبية في الإختبارات البعدية قد حققت نتائج جيدة نظرا لاستخدامها البرنامج التدريبي و الذي إحتوى على تمارين تطوير صفة القدرة التي أدت إلى تحسين مهارة التصويب بالإرتقاء و هذا ما أكدته **حنفي محمود مختار** بأن لها دور بارز و محدد عند إنتاج القوة في اللحظة و السرعة المناسبين ( كضرب الكرة و التصويب ) حيث

يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السريعة) للحركة و منه نستنتج أن الفرضية الأولى قد تحققت.

### 2-3-2 - مناقشة الفرضية الثانية : وجود فروق دالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و

البعدي لصالح العينة الضابطة و لصالح الإختبار البعدي.

من خلال الجداول رقم (09). (10). (11). (12)، الذين يوضحون دلالة الفروق بين الإختبار

القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار (القفز العمودي لسارجنت ، الوثب العريض من

الثبات ، التصويب بالوثب العالي ، التصويب من الإرتقاء من المكان ) بالترتيب حسب الجداول

المذكورة أعلاه نلاحظ أن العينة الضابطة قد حققت نتائج جيدة و ذلك لإستخدامها للبرنامج

التدريبي العادي و منه نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت.

### 2-3-3 - مناقشة الفرضية الثالثة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين

عينتي البحث الضابطة و التجريبي و لصالح المجموعة التجريبية.

من خلال الجداول رقم (13). (15). (16) ، الذين يوضحون دلالة الفروق بين المجموعتين

الضابطة و التجريبية في الإختبارات البعدية في إختبار ( القفز العمودي لسارجنت ، التصويب

بالوثب العالي التصويب من الإرتقاء من المكان ) بالترتيب حسب الجداول المذكورة أعلاه

نلاحظ أن العينة التجريبية قد حققت نتائج جيدة مقارنة بالعينة الضابطة نظرا لتطبيق عليها

البرنامج التدريبي والذي تتضمن تمرينات (القوة و السرعة) التي تعتبر من أهم التمرينات لها إذ

تعد المطلب الأساسي لتنمية مختلف أشكالها ، فلتطوير القوة الانفجارية يطلب أساس من القوة

المميزة بالسرعة و هذا ما أكده أحمد إبراهيم .

أما من خلال الجدول رقم (14) ، الذي يوضح دلالة الفروق في الإختبار البعدي بين العينتين في إختبار الوثب العريض من الثبات نلاحظ أن العينة التجريبية حققت نسبة تقدم مقارنة بالعينة الضابطة و منه نستنتج أن الفرضية الثالثة قد تحققت .

## 2-4- التوصيات :

- 1/ نوصي بالاعتماد على تطبيق تمارين الخاصة بالصفات البدنية (القوة الانفجارية القوة المميزة بالسرعة) لما لهما من أهمية في تحسين مهارة التصويب من الإرتقاء .
- 2/ أن تتضمن البرامج التدريبية للناشئين في كرة اليد وحدات تدريبية تشتمل على تمارين تجمع بين إتقان المهارات الحركية و الصفات البدنية لأن الفصل بينهما يحدث تندي في المستوى.
- 3/ الإهتمام بإجراء بحوث تجريبية في مجال كرة اليد تتضمن التطرق إلى الإعداد البدني و المهاري.
- 4/ الإهتمام بتهيئة كل الظروف و الإمكانيات لتطوير تقنيات لعبة كرة اليد أثناء عملية التدريب.
- 5/ مراعاة أوقات إجراء الحصص التدريبية على حسب وقت المنافسة.

**2-5- الخلاصة العامة :** يجمع الكثير من العلماء و الباحثين في مجال التدريب الرياضي

الحديث على أن الأداء البدني و المهاري في كرة اليد هو العامل الأساسي في تحسين قدرة

اللاعب للرفع من مستوى الإنجاز و تحقيق النتائج القياسية و البطولات و عليه لابد أن يكون

هذا الإنجاز تحت إطارات علمية مؤهلة علميا و عمليا لأن التدريب عملية تربوية هادفة ذات

تخطيط علمي لإعداد اللاعبين في مختلف الجوانب بدنيا مهاريا و نفسيا و هناك عدة أساليب

هامة و فعالة متبعة و متداولة عند الكثير من المدربين و هذا البحث جاء ليعرض إحداها من

خلال اقتراح البرنامج التدريبي بغية معرفة مدى تحسين صفة القدرة في تنمية القوة الانفجارية و

القوة المميزة بالسرعة للرفع من مستوى أداء مهارة التصويب بالإرتقاء. حيث تم تطبيقها على

عينة مختارة من لاعبي كرة اليد تتراوح أعمارهم ما بين (15-17 سنة) و تم التوصل إلى نتائج

إيجابية من خلال إجراء التحقيق باستخدام الإختبارات القبليّة و البعدية على العينة الضابطة و

التجريبية و كانت نسبة التفوق للعينة التجريبية على العينة الضابطة.



قائمة

المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### 1- المصادر باللغة العربية :

1. (إبراهيم وجيه محجوب : علم الحركة (التعلم الحركي) , دار الكتاب للطباعة و النشر  
جامعة الموصل، 1989)
2. ( أبو العلاء عبد الفتاح , إبراهيم شعلان : فيزيولوجية التدريب في كرة القدم , دار الفكر  
العربي، 1994)
3. (أمر الله أحمد البساطي: أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته , منشأة المعارف  
الإسكندرية، 1998)
4. (بسطويطي أحمد : أسس و نظريات التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة ،  
1999)
5. (ثامر محسن , سامي الصفار : أصول التدريب في كرة القدم , دار الكتاب للطباعة و النشر  
، بغداد ، 1988)
6. ( ثامر محسن , واثق ناجي : كرة القدم و عناصرها الأساسية)
7. (حسن السيد أبو عبده : الإعداد البدني في كرة القدم , الفتح للطباعة و النشر , جامعة  
الإسكندرية ، 2008)
8. (حسن عبد الجواد : كرة اليد , دار العلم , ط3 , بيروت ، 1977)
9. (زهير الخشاب , ماهر البياني : كرة القدم , مطبعة دار الكتاب , الموصل ، 1988)
10. (سامي الصفار و آخرون : كرة القدم الجزء الأول , الكتاب المنهجي لطلاب التربية  
البدنية و كلية التربية الرياضية , بغداد ، 1987)
11. (سيرجي بوليفيسكي : ترجمة علاء الدين محمد عليوة , التمرينات البدنية , ماهي للنشر  
والتوزيع و خدمات الكمبيوتر , جامعة المنصورة الإسكندرية، 2008)
12. (شامل كاتب , قيس ناجي عبد الجبار : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية و الرياضة  
جامعة بغداد، 1987)
13. (صلاح الدين قادوس : الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة)

14. (عباس أحمد صالح السمرائي , بسطويطي أحمد : طرق التدريب في مجال التربية الرياضية , جامعة بغداد ، 1987)
15. ( عباس أحمد صالح السمرائي , عبد الكريم السمرائي : كفايات تدريبية في طرائق تدريس التربية البدنية مطبعة الحكمة , جامعة , البصرة ، 1991)
16. (عبد الحميد كمال ، محمد صبحي حسنين : اسس التدريب الرياضي ، دار المعارف ط12 ، القاهرة ، 1992)
17. (عبد العزيز فهمي : مبادئ الاحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ن ، 1994)
18. (عبد العلي النصيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي بغداد ، 1988)
19. (عبد الفتاح التباع قلوب قوية وشباب دائم ، مطبعة ابن خلدون دمشق ، 1993)
20. (علاوي وآخرون : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999)
21. ( عمار بوحوش منهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1995)
22. ( عودة احمد عربي : كرة اليد وعناصرها الاساسية ، دار الكتب الوطنية ،منصورة ،جامعة الفتح ، طرابلس ، الجماهيرية العظمى ، 1998)
23. (فؤاد توفيق السمرائي : المبادئ الاساسية في كرة اليد , دار الكتاب للطباعة و النشر , بغداد ، 1987)
24. ( فتحي احمد ابراهيم : نظريات التمارينات البدنية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ط1 ، الاسكندرية ، 2003)
25. ( منير جرجس : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1988)
26. (محمد حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي دار وائل للنشر والتوزيع ، ط1 ، 2005)
27. ( موسى فهمي : اللياقة البدنية والتدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر )
28. ( وجدي مصطفى الفاتح : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب دار الهدى للنشر والتوزيع ، 2002)
29. ( الوليلي ، محمد توفيق : كرة اليد ، تعليم ، تدريب ، تكنيك ، الكويت ، 1989)
30. (ياسر دابورد : كرة اليد الحديثة ، دار المنشأ ، الاسكندرية ، 1997)



## 2-المصادر باللغة الفرنسية :

- 1/ ( IM przmier : des preses universitaire ,france, 1979)
- 2/ ( Le grand aventure de foot-ball algerien GAMEN,Alger , 1988)
- 3/ (Pilk anoy : natraining ,wary awa, 1968)
- 4/ (Wheink,gurgoiu : manuel d'entrainement edition viogt ,paris, 1986)
- 5/ ( BRICKCI. A. DAKAR. N. HANAFLI. Technique d'évaluation physique des athlètes- C.O- algérienne- , 1990)
- 6/ (EDGARTHIL « manuel d'éducateur Sportif »-10éme édition- p326)
- 7/ (WEINICK « manuel d'enrainement »- 4éme édition –Vigat- p89)
- 8/ (WEINCK « Manuel d'entraînement »- 4éme édition- p(97-98).)
- 9/ (Claude,Bayer, Handball, la formation du joueur- Vigot 1987- P20.)

## الوحدة التدريبية رقم (1)

الهدف الإجرائي الرئيسي  
التمارين الاعدادية ( تحمل + قوة )

زمن الوحدة : 90 د

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة - جري قوي حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أولاً ثم الجري لمدة 15 د + حركات الاحماء ثم التمريرات العشر	15 د	قليلة		- الهدوء ومهمة حساب النبض - عرض صور توضيحية
الرئيسية	- تمارين تقوية العضلات وخاصة عضلات الفخذ والكثف - تنمية تحمل القوة	1- القفز على رجل واحدة لمسافة 15 د ثم العودة على الرجل الاخرى 2- القفز فوق الارض بايقاع ثلاث خطوات (شمال.يمين.شمال) لمستعملي اليد اليمنى والعكس لمستعملي اليد اليسرى 3- القفز فوق مقاعد سويدية أو حواجز منخفضة بايقاع ثلاث خطوات في الخطوة الاخيرة قفز مع امداد الذراعين إلى الأعلى ثم الأيمن ثم الأيسر فقط 4- تمارين الانبطاح المائل + جري خفيف 5- تمارين عضلات البطن وتقويتهم	60 د	متوسطة اقل من القصوى قصوى متوسطة	05 د	- ضرورة تطبيق التمارين بشكل نظامي - يجب ان يكون الجسم يتحمل قوة - بذل جهد لأنها الحصص الأولى
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب والاسترخاء وتمديد العضلات	10 د	قليلة		اخذ نفس عميق واسترخاء للجسم

## الوحدة التدريبية رقم (2)

الهدف الإجرائي الرئيسي

زمن الوحدة : 90 د

التمارين الاعدادية الخاصة بالصفات البدنية ( تحمل + قوة + سرعة )

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة - جري حول الملعب لمدة 15 د + حركات الاحماء ثم لعبة صغيرة لعبة كرة الطائرة	15 د	قليلة		- الهدوء والصمت حساب النبض
الرئيسية	- تمارين تقوية العضلات وخاصة عضلات الفخذ والكتف - السرعة	1- القفز فوق الارض بايقاع ثلاث خطوات فوق مقاعد سويدية القفزة الاخيرة باتجاه الارض مع دوران الذراع اليمين نفس التمرين مع دوران الذراع الايسر 2- قفز ثلاثي مع محاولة لمس الكرة المعلقة مع يد المدرب 3- تمارين القفز وعند سماع الاشارة السرعة لمسافة 15 م 4- الاصطفاف وراء خط الصفر ثم الجري بسرعة عند 6 امتار ثم العودة الاولى امتار ثم الى 20 متر 5- تمارين خاصة بالكتف يحمل كل لاعب زميله من قدميه والتاني يمشي على يديه ثم يقلب 6- تمارين عضلات البطن وتقويتهم	60 د	متوسطة متوسطة اقل من القصوى اقل من قصوى متوسطة	05 د	- القفز الجيد - اخذ وقت في الهواء - تمديد الذراعين - السرعة القصوى - تحمل القوة
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب والاسترخاء وتمديد العضلات	10 د	قليلة		اعطاء نصائح وارشادات

## الوحدة التدريبية رقم (3)

الهدف الإجرائي الرئيسي  
التمارين الاعدادية ( تحمل + قوة + سرعة )

زمن الوحدة : 90 د

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة - جري قوي حول الملعب لمدة 15 د + حركات الاحماء ثم لعبة صغيرة لعبة الحجل ( تلعب الاكياس )	15 د	قليلة		- الهدوء والصمت حساب النبض
الرئيسية	- تمارين تقوية العضلات - كل العضلات - تحمل القوة و تحمل السرعة	1- القفز فوق الارض بايقاع ثلاث خطوات ثم الارتكاز لكنتا القدمين فوق القفز 2- نفس التمرين مع امداد الذراعي الى الاعلى ثم الذراع الايمن ثم الايسر 3- القفز فوق الارض بايقاع ثلاث خطوات ثم الارتكاز بالقدم اليمنى و امداد الذراع الايسر ثم العكس 4- تمارين الانبطاح المائل + تمارين تقوية عضلة البطن 5- تمارين السرعة كجري باقصى سرعة 09 امتار ثم العودة 6- نفس التمرين مع جري سرعة نحو منتصف الملعب 7- أداء منافسة في السرعة على طول الملعب .	60 د	اقل من القصوى متوسطة اقل من القصوى قصوى قصوى	05 د	- القفز الجيد - تمديد الذراعي جيدا - السرعة القصوى - السرعة العضوية في الجري
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب والاسترخاء وتمديد العضلات	10 د	قليلة		اعطاء نصائح وارشادات حساب النبض

## الوحدة التدريبية رقم (4)

الهدف الإجرائي الرئيسي  
تحسين بالارتقاء

زمن الوحدة : 90 د

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطافاف - شرح هدف الحصة - جري قوي حول الملعب لمدة 15 د + التسخين - لعبة موجهة	15 د	قليلة		- الانتباه اثناء بدء التمرين - الحث على التسخين
الرئيسية	- تحسين مهارة التصويب من الارتقاء - التحكم في الكرة - تحسين التصويب بالارتقاء الجيد	1- تضييق اللعب بحيث يكون ظهر اللاعب للحائط ممسكا الكرة باليدين وعند سماع الإشارة يتقدم بنقل القدم اليسرى (قدم الارتقاء) والارتقاء والتصويب على الحائط 2- نفس التدريب السابق مع اخذ خطوتين تم التصويب 3- نفس التدريب السابق مع اخذ ثلاث خطوات ثم التدريب بالارتقاء بالقدم اليسرى والهبوط على نفس القدم 4- يكرر اداء التدريبات من 15 إلى 17 ولكن اللاعب مواجهها للحائط .	60 د	متوسطة اقل من القصوى متوسطة	05 د	- الحث على الارتقاء وعلى رجل الارتقاء - التاكيد على القفز الجيد و الدقة في التصويب - التاكيد على مبدأ الارتقاء الجيد
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية اخذ نفس عميق	جري خفيف حول الملعب - اخذ نفس عميق	10 د	قليلة		اعطاء نصائح وارشادات الاسترخاء الجيد



## الوحدة التدريبية رقم (5)

## الهدف الإجرائي الرئيسي

زمن الوحدة : 90 د

تدريب التصويب بالارتقاء تعلم اخذ الوضعية الاساسية اثناء الهجوم

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة - جري قوي حول الملعب لمدة 15 د + تمارين الاحماء جري خفيف وعند سماع الاشارة جري سريع مسافة 15م	15 د	قليلة		- الهدوء والصمت - التسخين الجيد
الرئيسية	- التمرير والتصويب بالارتقاء - تعلم اخذ الوضعية الصحيحة للهجوم - تنمية القوة المميزة بالسرعة	1- يقوم اللاعبون على شكل سلسلة بتحريك الدليل تحركات هجومية الى الامام والجانبين ويتبع اللاعبون في 9 امتار بثلاث مهاجمين 2- بالتقابل بين كل لاعبين من المنتصف ثم القيام بالتمرير والاستقبال تم الانتهاء بالتصويب والتركيز على التصويب بالارتقاء - شرح تعلم التصويب بالارتقاء شرح الوضعية الاساسية للعب 3- القيام بالتحرك الجانبي مع اخذ وضعية الاستعداد الهجومي عند 6 امتار يحاول لاعب مهاجم ان يقابل لاعب مدافع ويحاول التقدم للمرور 4- مقابلة موجهة	60 د	اقل من القصوى متوسطة متوسطة قل من القصوى	05 د	- ضرورة تطبيق التصويب بالارتقاء - ضرورة التأكد من التحرك الدائم - التأكد على رد الفعل مع التمرير الصحيح والجيد للعب المناسب للتصويب بالارتقاء خاص - الحث على تغيير الاتجاه
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	مشي خفيف تم الوقوف واداء تمارين استرخاء وتمديد	10 د	قليلة		الاسترخاء التام للجسم

## الوحدة التدريبية رقم (6)

الهدف الإجرائي الرئيسي  
تحسين التصويب

زمن الوحدة : 90 د

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - التهيئة البدنية	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب + التسخين انطلاقة سريعة عند الاشارة لمسافة 15 م	15 د	قليلة		- الانتباه اثناء بدء التمرين - الحث على التسخين
الرئيسية	- تحسين مهارة التصويب - الربط بين مهارة التصويب و الارتقاء	1- يقف اللاعب على مسافة 15 م مواجهها للحائط كل لاعب معه كرة يقوم اللاعب برمي الكرة الى الاعلى والى الامام ثم يقوم باستلامها بعد ارتدادها على الارض يجري ثلاث خطوات ثم التصويب على الحائط من الارتكاز 2- نفس التدريب السابق لاكم اللاعب بالتصويب على الحائط بالجري 3- نفس التدريب السابق لاكم اللاعب بالتصويب على الحائط من الوثب الاعلى 4- توضع مجموعة من الكرات على خط 9 امتار ويقوم اللاعب التقاط واخذ خطوة او خطوتين والقيام بالتصويب على المرمى بالوثب العالي	60 د	متوسطة القصوى اقل من القصوى متوسطة	05 د	- التاكيد على مبدا الدقة في التصويب - يجب مراعاة معدل الخطوات كي لا يلمس خط 6 امتار
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب القيام بتمارينات التمثيط	10 د	قليلة		التنفس العميق مع الاسترخاء





## الوحدة التدريبية رقم (7)

الهدف الإجرائي الرئيسي  
تحسين كيفية التمرير والاستقبال الجيد

زمن الوحدة : 90 د

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع تمارين الاحماء لعبة التمريرات العشر بالتمرير من الارتقاء	15 د	قليلة		- الهدوء والصمت - التسخين الجيد
الرئيسية	- تحسين التمرير - تحسين التصويب - التحكم في الكرة - تنمية التحمل	1- التمرير على الحائط للزميل الذي ورائه بتشكيل الكرة وهكذا 2- التمرير والاستقبال بين كل لاعبين على عرض الملعب 3- تم من وتحذ اجتياز مقعد سويدي برجل التاهب اتمام خطوتين تصويب من الارتقاء - نفس التمرين لاكن بسرعة 4- نفس التمرين لاكن استخدام مسافة 30 م بسرعة 5- التمرير بين كل لاعبين اثنين - التمرير والاستقبال على شكل دائرة ولاعب في الوسط يمرر لكل اللاعبين المشكلين مع التناوب	60 د	متوسطة متوسطة اقل من القصوى اقل من القصوى متوسطة	05 د	- التمرير الجيد والسليم - الحث على الاستقبال الجيد وان يكون بكفتي اليدين - التاكيد على السرعة في التمريرات - التاكيد على القفز السليم والدقة في التصوب
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	مشي خفيف تم الوقوف واداء تمارين استرخاء وتمديد	10 د	قليلة		الاسترخاء التام للجسم



## الوحدة التدريبية رقم (8)

الهدف الإجرائي الرئيسي  
التمريرات الاعدادية (تحمل + قوة)

زمن الوحدة : 90 د

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطافاف - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع تمارين الاحماء ثم عند الاشارة 20 م بسرعة لعبة اترك الملعب	15 د	قليلة		- الهدوء والصمت - التسخين الجيد
الرئيسية	- تحسين التمرير والاستقبال - تحسين التصويب والتنسيق بين التمرير والاستقبال - تنمية المرونة والتحمل - تنمية القوة المميزة بالتصويب - تحسين الدقة في التصويب	1- الصعود بالكرة مثنى مثنى وعلى طول الملعب 2- نفس التمرين مع استعمال سرعة قصوى اقصر مسافة 3- نفس التمرين مع الانهاء بالتصويب من مختلف الوضعيات 4- تمرين التمرير والاستقبال في شكل مثلث 5- التقاطع مع الجري بين ثلاث لاعبين وانهاء بالتصويب من الجانبين بالارتقاء ثلاث خطوات وبالحوارس 6- نفس التمرين مع ادخال مدافعين ونزع الحواجز والحوارس 7- تمارين الصعود بالكرة مع الجري بين الاشخاص	60 د	متوسطة اقل من القصوى متوسطة اقل من القصوى قصوى متوسطة اقل من القصوى	05 د	-التأكد على التمرير الجيد السليم الجيد للكرة وكذا الاستقبال - الحث على السرعة في اداء التمارينات - التركيز على التقاطع بين اللاعبين وضرورة الانسجام في الملعب وعدم الخلط
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	مشي خفيف تم الوقوف واداء تمارين استرخاء وتمديد	10 د	قليلة		الاسترخاء التام للجسم

---

--	--	--	--	--	--	--

## الوحدة التدريبية رقم (9)

الهدف الإجرائي الرئيسي  
تعليم تقنية الصعود بالكرة مع التصويب بالارتقاء

زمن الوحدة : 90 د

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع تمارين الاحماء لعبة التمريرات العشر بالتمرير من الارتقاء	15 د	قليلة		- الهدوء والصمت - التسخين الجيد
الرئيسية	- مواجهة التمرير والاستقبال - تنمية مهارة الرمي بالارتقاء عاليا - التنسيق بين التمرير والاستقبال و التصويب - تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة	1- يقف اللاعبون في قاطرتين متوجهين مع وجود لاعبين بين القاطرتين كمرمر بين احدهما يمينا والآخر يسارا . يمرر اللاعب في القاطرة الكرة الى الممرر الاول مع استلامها كي يمررها الى اللاعب الثاني والى اللاعب المقابل في القاطرة المواجهة الذي يستقبلها بدوره اثناء القفز بايقاع ثلاث خطوات 2- التمرير بين اللاعبين في شكل مربع مع تبديل الاماكن 3- التصويب من الارتقاء بعد الارتكاز فوق المقفز 4- يقوم اللاعب بالتمرير والاستقبال في خط واحد وعند الوصول الى 10 م و 12 م من المرمى ايقاع ثلاث خطوات والتصويب عند 6 م / التصويب بالارتقاء 5- نفس التشكيلة مع وضع اشخاص بينهم 6- نفس التشكيلة مع تضيق مسار الجري توسيع مسار 7- تمرير التقاطع بين لاعبين مع انتهاء بالتصويب	60 د	متوسطة متوسطة اقل من القصوى اقل من القصوى قصوى	05 د	-التأكد على اداء التمرير بالشكل الصحيح - الحث على التمارين باكبر سرعة - التأكد على الدقة في التصويب مع التركيز على مسك الكرة بصفة جيدة
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	مشي خفيف تم الوقوف واداء تمارين استرخاء وتمديد	10 د	قليلة		الاسترخاء التام للجسم

---

--	--	--	--	--	--	--

## الوحدة التدريبية رقم (10)

## الهدف الإجرائي الرئيسي

زمن الوحدة : 90 د

ان يستطيع اتقان مهارة التصويب من مختلف الوضعيات وخاصة من الارتقاء

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - التهيئة البدنية	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب + التسخين لعبة التمريرات العشر بالتمرير من الارتقاء + الارتكاز	15 د	قليلة		- الانتباه اثناء بدء التمرين - الحث على التسخين
الرئيسية	- تمارين تقوية العضلات وخاصة عضلات الفخذ والكثف - تنمية تحمل القوة	1- يقف اللاعبون على شكل افواج الاول في الجناح الايمن الثاني في الوسط والثالث في الجناح الايسر والكرة في الجناح الايمن وهو الذي بدوره يأتي سريعا ويصوب بالوثب + الارتكاز + مستوى الحوض 2- تمرير الكرة للزميل بعد تنقله الى الامام 3- تمرير الكرة الى الزميل ينتقل الى منطقة الوسط 9 امتار استقبال المراسلة تم تصويب من الارتقاء 4- يرسل اللاعب الكرة الى الزميل من الارتقاء بعد القفز ثلاث خطوات التنقل نحو 9 امتار ادنى الجناح ينقل الكرة مرة اخرى عن الزميل والتصويب بالارتقاء 5- نفس التمرين على اليمنى واليسرى	60 د	متوسطة اقل من القصوى اقل من القصوى متوسطة	05 د	- التاكيد على تحديد المنطقة المخصصة للتصويب - الحث على السرعة في الاداء - التركيز اثناء الجري بالكرة والانتهاء بالتصويب
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب القيام بتمارين التمطيط	10 د	قليلة		التنفس العميق مع الاسترخاء





## الوحدة التدريبية رقم (11)

الهدف الإجرائي الرئيسي  
تعلم اداء الهجوم المضاد غير المباشر + التصويب بالارتقاء

زمن الوحدة : 90 د

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - التهيئة البدنية	- الاصطافاف - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب + التسخين لعبة التمريرات العشر بالتمرير من الارتقاء + الارتكاز	15 د	قليلة		- الانتباه اثناء بدء التمرين - الحث على التسخين
الرئيسية	-مراجعة تقنية التصويب بالارتقاء - تعلم تطبيق الهجوم المضاد غير المباشر والمباشر - تنمية القوة المميزة بالسرعة -تحسين تنمية الرشاقة والمرونة	1- تمرين التصويب من الثبات مع اخذ الخطوات الثلاث من الوثب من 9 م عن طريق الهجوم المعاكس ليرمي حارس المرمى الكرة نحو الزميل في وسط الميدان بعد تنقله جريا ليستقبل الكرة ... اخذ ثلث خطوات تصويب بالارتقاء نحو الهدف 2- نفس التمرين لآكن اللاعب في الزاوية المقابلة وعند استلام اللاعب الاول يسلمها للاعب الثاني بايقاع ثلاث خطوات بعد الارتكاز على المقفز بالارتقاء عاليا 3- نفس التمرين بدون استخدام حارس ووضع اشارة معلقة على العارضة 4- مقابلة موجهة	60 د	اقل من القصى متوسطة اقل من القصى قصى	05 د	-اداء التصويب بفاعلية - التاكيد من طريق الجري مع النظر الى الامام والتحصير البدني لالتقاط الكرة - تاكيد اداء الهجوم باقصى سرعة -التمرير السليم
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب تمديد العضلات	10 د	قليلة		التنفس العميق مع الاسترخاء

## الوحدة التدريبية رقم (12)

الهدف الإجرائي الرئيسي  
تدريب التصويب بالارتقاء وتعلم المحاورة بالكرة

زمن الوحدة : 90 د

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - التهيئة البدنية	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة - جري قوي حول الملعب + التسخين لعبة التمريرات العشر	15 د	قليلة		- الانتباه اثناء بدء التمرين - الحث على التسخين
الرئيسية	- القفز الجيد لمسك الكرة - مراجعة وتحسين التمرير والاستقبال والتنطيط بالكرة - تعلم المحاورة بالكرة - تنمية الرشاقة والمرونة	1- استقبال الكرة بايقاع ثلاث خطوات ثم القفز فوق مقعد ثم رمي الكرة زميل في الجهة المقابلة قبل الاستقبال فوق الارض 2- تقدم بتسلسل والتصويب من الارتقاء 3- كل لاعب ينطط الكرة لمسافة 30 م سرعة 4- الجري الى الامام مع رمي الكرة ووقفها بعد ارتدادها من الارض باليد الحاملة للكرة ثم العكس اخذ ثلاث خطوات ناحية اليمين مع عمل حركة الجذع باليد اليمنى الحاملة مع التنطيط 5- مقابلة موجهة	60 د	متوسطة متوسطة اقل من القصوى قصوى متوسطة	05 د	- التاكيد على التمرير للكرة نحو الزميل وكذا الاستقبال - ضرورة التغيير في الاتجاه - الخداع في الوقت المناسب - ضرورة تطبيق مختلف الحركات - تطبيق المهارات
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب تمديد العضلات	10 د	قليلة		التنفس العميق مع الاسترخاء



## الوحدة التدريبية رقم (13)

الهدف الإجرائي الرئيسي  
تحسين الهجوم المعاكس والتصويب بالارتقاء

زمن الوحدة : 90 د

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - التهيئة البدنية	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة - جري قوي حول الملعب + التسخين لعبة التمريرات العشر	15 د	قليلة		- الانتباه اثناء بدء التمرين - الحث على التسخين
الرئيسية	-مراجعة تمرين الاستقبال والتطيط بالكرة -تحسين التصويب من الارتقاء - اداء الهجوم المضاد باشكاله المختلفة - ايجاد مختلف الحلول اثناء الهجوم المعاكس والتنفيذ السريع	1- تمرير واستقبال في شكل مثلث 2- الجري قفز فوق مقعد اخذ الكرة من الزميل قفز بايقاع ثلاث خطوات والتصويب من الارتقاء 3- تمارين الصعود بالكرة مع الجري بين الشواخص 4- نفس العمل بانهاء التصويب نحو الهدف 5- التقاطع مع الجري بين ثلاث لاعبين وانهاؤه بالتصويب نحو المرمى بايقاع ثلاث خطوات	60 د	متوسطة متوسطة اقل من القصوى قصوى اقل من القصوى	05 د	- التاكيد على التمرير للكرة نحو الزميل وكذا الاستقبال - السرعة في اداء التمرينات - التركيز في التقاطع بين اللاعبين وضرورة الانسجام بينهم
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب تمديد العضلات	10 د	قليلة		التنفس العميق مع الاسترخاء



## الوحدة التدريبية رقم (14)

الهدف الإجرائي الرئيسي  
مراقبة المستوى الذي وصل اليه اللاعبون

زمن الوحدة : 90 د

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - التهيئة البدنية	- الاصطاف - شرح هدف الحصة - جري قوي حول الملعب + التسخين لعبة التمريرات العشر	15 د	قليلة		- الانتباه اثناء بدء التمرين - الحث على التسخين
الرئيسية	- معرفة مستوى الانجاز الذي وصل اليه اللاعبون من الجانب البدني والمهاري والاداء الصحيح وخاصة التصويب بالارتقاء	1- اجراء مقابلة ودية للكشف عن المستوى الذي توصل اليه اللاعبون	60 د	قصوى	05 د	- التعلق على الاداء و المستوى
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب نقد الحصة	10 د	قليلة		التنفس العميق مع الاسترخاء

## الوحدة التدريبية رقم (15)

## الهدف الإجرائي الرئيسي

زمن الوحدة : 90 د

مراقبة المستوى الذي وصل اليه اللاعبون عن طريق اجراء اختبارات بدنية

المرحلة	الاهداف الاجرائية	وصف التمارينات البدنية والمهارية	الحجم	الشدة	الراحة	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - التهيئة البدنية	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب + التسخين لعبة الأرقام مع وضع الكرة في وسط المجموعة عند الإشارة محاولة التقاط الكرة بالنسبة للاعب الذي يسمع الرقم الخاص به مع التسديد بالارتقاء الجيد	15 د	قليلة		- الانتباه أثناء بدء التمرين - الحث على التسخين
الرئيسية	- معرفة مستوى الانجاز الذي وصل اليه اللاعبون من الجانب البدني والمهاري والاداء الصحيح وخاصة التصويب بالارتقاء	1- القيام باختبارات بدنية الوثب العريض من الثبات 2- القيام باختبارات المهارة ومنها دقة التصويب بالارتقاء	60 د	قصوى قصوى	05 د	- التعلق على الاداء و المستوى - اخذ النتائج
الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب نقد الحصة	10 د	قليلة		التنفس العميق مع الاسترخاء



**اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت) :**

**الهدف منه :** قياس القوة الانفجارية للرجلين .

**الادوات المستخدمة :** شريط قياس – حائط

**مواصفات الاداء :** يقف المختبر جنب الحائط على بعد 15 سم ،النظر للامام ،رفع الذراع الموجودة بجنب الحائط الى اقصى حد ممكن ثم يضع علامة اولى كتقدير اولى ، ثم يقوم المختبر بمرجحة الذراعين مع ثني الركبتين ثم يقفز الى الاعلى لمحاولة تسجيل اعلى نقطة على الحائط كتقدير تاني .

**شروط الاختبار :** عند اداء العلامة الاولى يجب عدم رفع احدى الكعيبين او كليهما من الارض ، كما يجب ان تكون الكتفان على استقامة واحدة .

**التسجيل :** يقوم المختبر بثلاث محاولات تحسب له

**اختبار الوثب العريض من الثبات :**

**الهدف منه :** قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

**الادوات المستخدمة :** شريط قياس- مكان مناسب للوثب بعرض 1.5 متر وطول 3.5 متر .

**مواصفات الاداء :** يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدان قليلا ومتوازيان ، وبحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج يبدأ اللاعب المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للامام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للامام لاقصى مسافة ممكنة عن طريق م الركبتين والدفع بالقدمين .

**شروط الاختبار :** يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة – يجب تجنب السقوط للخلف

– للمختبر الحق في القيام بثلاث محاولات متتالية وتؤخذ له احسنها

**التسجيل :** تحسب المسافة بين خط البداية ( يكون بعرض 5 سم ويدخل في قياس المحاولة ) وأخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .

**اختبار التصويب بالوثب العالي :**

**الغرض من الاختبار :** دقة التصويب من الوثب العالي .

**الأدوات :**

جهاز وثب عالي يوضع على ارتفاع يساوي طوال كل لاعب مع رفع الذراعين  
عاليا،شارة توضع على جهازالوثب + شارة توضع لغلق المرمى بها مربعان كل منهما  
(40×40) يمثلا الزوايا العليا للمرمى + 10 كرات.

**السواعد:** ثلاث سواعد موزعين كالاتي :ساعد يقف داخل الدائرة ومعه كرة على كف  
يده وبجواره 4 كرات اخرى،ساعدان كل منهما خلف مربع من المربعات الموجودة ف  
المرمى.

**طريقة الاداء:**

يقف اللاعب عند خط البداية ،تكون زوايا المرمى مغلقة ،يجري اللاعب اتجاه الساعد  
الموجود بالدائرة الاخرى ليلتقط الكرة من يده و يستمر في التحرك في حدود ثلاث  
خطوات ثم بالوثب عاليا للتصويب من فوق العارضة على المربع المفتوح (براعي ان  
يفت اي المربعين عن اللاعب في التحرك) ،يعود اللاعب بعد التصويب الى خط  
النهاية ليكرر العمل حتى تنتهي العشر كرات يكون التصويب خلال ثلاث خطوات  
المسموح بها قانونيا من لحظة استلام الكرة

**التسجيل:**

-تعطي درجة لكل تمريرة صحيحة داخل المربع المفتوح.

-تلغى درجة التصويب خارج المربع في ارتكاب لمخالفة قانونية(3خطوات)

**اختبار التصويب بالارتقاء من المكان:**

**الغرض من الاختبار:** قياس مدى دقة التصويت بالارتقاء

**الادوات:** لوحتان مربعتان ابعادهما (60×60سم) ،ملعقتين في ركبتين المرمى العلويتين + 10كرات.

**طريقة الاداء:** نحدد نقطة عموديا على منتصف المرمى ليتم التصويب من عندها، على ان يكون التصويب بالارتقاء من مكانه و من الممكن اداء التصويبات من دون جري ،اي من مكانه ويكون التصويب على اللوحتين بالزاويتين العلويتين للمرمى ويتكرر هذا العمل حتى تنتهي العشر تصويبات .

**الشروط:**

-يتم التصويب بالارتقاء و بدون تنطيط

-من الممكن اداء التصويت من مكانه اي بدون جري

**التسجيل:**

-يعطي درجة واحدة لكل تصويبه صحيحة داخل المربع المحدد.

-تلغي التصويبات في حالة التنطيط او الجري.

**الملحق رقم (3)**  
**النتائج الخام للعينتين**

## النتائج الخام للعينة الضابطة

الرقم	الاسم واللقب	السن (سنة)	الطول (م)	الوزن (كغ)	اختبار سارجنت ( سم )	اختبار الوثب العريض من الثبات (م)	اختبار دقة التصويب بالوثب العالي	اختبار التصويب بالارتقاء من المكان
01	غزال سفيان	17	1.86	86	34	2.25	4	3
02	صليحي الياس	17	1.76	74	29	1.85	5	2
03	بلحاج كمال	17	1.87	73	33	2.55	5	5
04	بريرج بوسيف	16	1.78	57	27	2.3	6	4
05	بن عربية عيد الاله	17	1.82	66	37	2.25	3	3
06	اوشنتاتي عادل	15	1.75	52	33	2.05	4	2
07	زناسني بلال	16	1.8	56	31	2.55	5	7
08	سيدي يعقوب فتح الله	15	1.7	60	35	2.05	5	5
09	علا شكري	16	1.72	58	36	2	3	3
10	كريوا عيد الصمد	15	1.8	63	32	2.25	4	4

## النتائج الخام القبلية للعينات التجريبية

الرقم	الاسم واللقب	السن (سنة)	الطول (م)	الوزن (كلغ)	اختبار سارجنت (سم)	اختبار الوثب العريض من الثبات (م)	اختبار دقة التصويب بالوثب العالي	اختبار التصويب بالارتقاء من المكان
01	حدو الياس	17	1.82	69	30	2.31	5	1
02	شنتيبي هشام	17	1.75	67	32	2.05	3	3
03	متري رضوان	16	1.89	77	33	2.33	2	4
04	عزاوي بلال	16	1.92	81	39	2.27	5	3
05	حموس عبد النور	15	1.86	73	31	1.89	3	4
06	قدار مهدي	16	1.84	72	37	2.24	6	6
07	زناسني بن يحي	16	1.8	65	32	2.13	5	7
08	لوكليي مراد	15	1.74	66	30	2.15	3	4
09	بلعربي عبد الصمد	16	1.7	62	35	2.28	4	2
10	واضح غوتي	17	1.71	66	33	1.99	5	1

## النتائج الخام البعدية للعينه الضابطة

اختبار التصويب بالارتقاء من المكان	اختبار دقة التصويب بالوثب العالي	اختبار الوثب العريض من الثبات (م)	اختبار سارجنت ( سم )	الرقم
5	6	2.3	37	<b>01</b>
5	7	1.92	32	<b>02</b>
7	7	2.56	35	<b>03</b>
6	7	2.27	30	<b>04</b>
4	5	2.3	37	<b>05</b>
5	5	2.1	33	<b>06</b>
7	6	2.59	33	<b>07</b>
6	7	2.05	37	<b>08</b>
5	6	2.06	36	<b>09</b>
6	6	2.28	34	<b>10</b>

## النتائج الخام البعدية للعينات التجريبية

اختبار التصويب بالارتقاء من المكان	اختبار دقة التصويب بالوثب العالي	اختبار الوثب العريض من الثبات (م)	اختبار سارجنت ( سم )	الرقم
7	7	2.4	35	<b>01</b>
8	6	2.3	37	<b>02</b>
6	7	2.43	36	<b>03</b>
6	7	2.34	41	<b>04</b>
8	8	2.35	35	<b>05</b>
8	9	2.35	36	<b>06</b>
9	8	2.22	36	<b>07</b>
6	7	2.32	35	<b>08</b>
7	5	2.38	37	<b>09</b>
8	6	2.15	35	<b>10</b>



## النتائج الخام للعينه الاستطلاعية

اختبار التصويب بالارتقاء من المكان		اختبار دقة التصويب بالوثب العالي		اختبار الوثب العريض من التباث (م)		اختبار سارجنت (سم)		الرقم
اب	اق	اب	اق	اب	اق	اب	اق	
5	3	2	2	2.25	2.3	35	32	01
3	1	6	4	2.05	2.1	37	35	02
2	2	3	3	2.4	2.35	32	30	03
6	5	3	3	2	1.95	35	37	04
5	4	6	5	2.25	2.05	32	30	05
4	2	7	4	2.35	2.55	30	29	06

الملحق رقم (4)

شهادة تسهيل مهمة

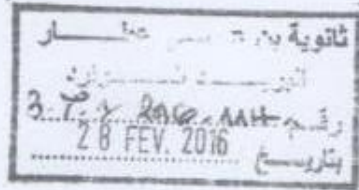


قسم: تدريب رياضي

الرقم 033/ت.ر. / 2016/01

01 غفري 2016

مستغانم:



إلى السيد (ة): مدير ثانوية بن عيسى عطار.

- عين تموشنت -

### الموضوع : طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة:

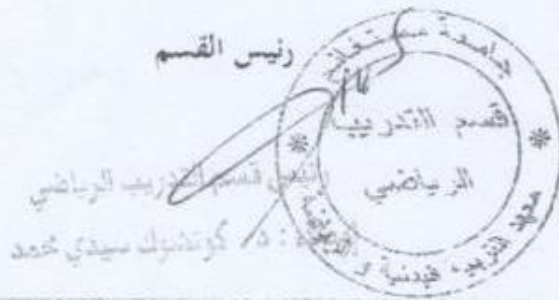
- طهير محمد أكرم
- كربي عبد الحق
- بوطيبة الأمين

المسجلون في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي للسنة الجامعية 2016/2015

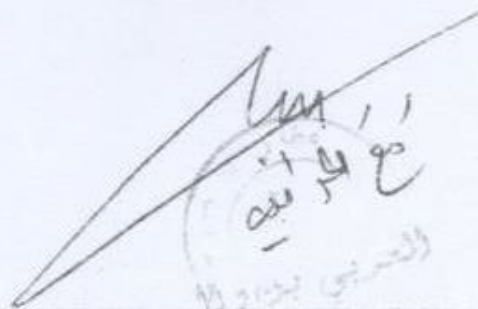
وهذا قصد القيام باختبارات بدنية على لاعبي أواسط لإعداد ملائمة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم



موافقة رئيس الجمعية



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم حروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: +213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس: +213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: [leps@univ-mosta.dz](mailto:leps@univ-mosta.dz) ou [lstaps@univ-mosta.dz](mailto:lstaps@univ-mosta.dz)



سم: تدريب رياضي

مستغانم: 01 فبراير 2016

رقم 033/ت.ر/01/2016

إلى السيد (ة): مدير ثانوية الشريف التلمساني .

- عين تموشنت -

### الموضوع : طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة:

- طهير محمد أكرم
- كربي عبد الحق
- بوطينة الأمين

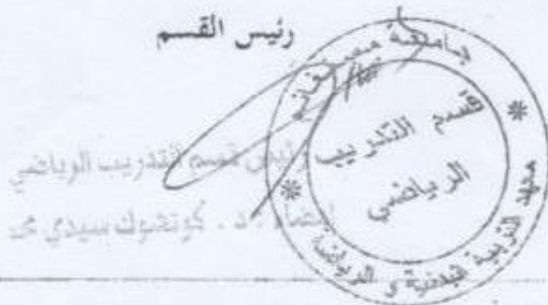
المسجلون في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي للسنة الجامعية 2016/2015

وهذا قصد القيام باختبارات بدنية على لاعبي أواسط لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

موافقة رئيس الجمعية



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم حرومة

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: [leps@univ-mosta.dz](mailto:leps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)