

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي  
تخصص : التدريب الرياضي التنافسي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس تحت عنوان :  
وحدات تدريبية مقترحة لتطوير مهارة التصويب باليد الضعيفة  
في كرة اليد لفئة اقل من 19 سنة

دراسة ميدانية أجريت على لاعبي فريق  
آفاق سيدي بوبكر (سعيدة)

تحت اشراف :

د. سنوسي عبد الكريم

اعداد الطلبة :

\_طرشي حكيم

\_بوعزيز مولاي

\_شلابي فارس

السنة الجامعية: 2016\_2017

# اهداءات :

## \*\*\* اهداء \*\*\*

اللهم اني احمدك اطيب الحمد عندك ... و اقرب الحمد الى رضاك و ازكى الحمد و اسالك ان تقبل  
اعمالنا قبولاً حسناً و ان تجعل فيك رجائنا و عليك معتمدا .

اهدي مشاعري الى من غمرتني بالحب و العطف والدتي ...

رقية المشاعر كالملاك رائعة الصورة كالحوريات ، طيبة القلب انت لا سواك ساعزف اغنية حبك و لا  
ينتهي عزفها حنة الممات ... امي العزيزة .

الى من رعاني طفلاً صغيراً ... و شجعني راشداً و كبيراً ... تعجز ذاكرتي ان تجد له الى الجميل  
والذي الكريم الحليم ... جزاه الله على الخير الوافي الجزيل ... ابي العزيز

ورزقني الله برهما ... و صحبتهما ... و رد من جميل عطائهما.

الى كل اخوتي

البختاوي ... مخطار ... فضيل

الى صديقي العزيز

الغائب الحاضر المرحوم مصباح سفيان رحمه الله و اسكنه فسيح جناته

والى كل من جمعني بهم القدر فاصبحوا جزءاً مني :

على رأسهم لوييد محمد أمين ... دحمان ... بغداد ... حفيظ ... عبد المالك ... عبد الغاني ... نعيم ...  
فارس

و الى الاستاذ المشرف : د.سنوسي عبد الكريم

والى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي.

" الى كل من حملهم قلبي و نسيهم قلمي "

طرشي حكيم

## \*\*\* اهداء \*\*\*

الى من قال فيهما المولى عز و جل :

" و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا "

الى من قال فيها المصطفى صلى الله عليه و سلم:

" الجنة تحت اقدام الامهات "

الى نسمة الحياة التي اعيش بها ... امي الغالية " حفظها الله "

الى من علمني الجد و الاجتهاد و الصبر ...

وان مسافة الالف ميل تبدا بخطوة

... ابي العزيز ... " حفظه الله عز و جل "

الى جميع اخوتي و اخواتي ... رعاهم الله و وفقهم لكل خير

اعمر \_ محمد \_ نور الدين \_ عبد الوهاب

و الى المشرف د.سنوسي عبد الكريم خاصة و جميع دكاترة و اساتذة المعهد عامة

الى جميع الاهل و الاقارب

الى جميع الاصدقاء و زملاء الدراسة

ابراهيم \_ محمد \_ بلقاسم \_ سليمان

الى كل من حملهم قلبي ... ونسيهم قلبي

و الى كل من يعرف اسم مولاي بو عزيز ...

# إهداء

إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

إلى إختوتي جمال وبلال محمد و نور الدين

إلى كل الأصدقاء خاصة عبد النور و قادة وبن عامر وبن يسعد و حريزي وقادة ونصر  
الدين و حمادة

وإلى زملائي في عمل المذكرة حكيم و مولاي و أخص بانكر دحمان الذي قدم لنا مساعدة  
كبيرة

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم و كل العاملين به

إلى كل من قدم لنا مساعدة من قريب أو من بعيد

## فارس

# شكر و تقدير :

بسم الله الرحمن الرحيم

قال سبحانه و تعالى " و ان شكرتم لازيدنكم" صدق الله العظيم

و قال الرسول صلى الله عليه و سلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

الله الحمد و الشكر و كل الفضل لما وصلنا اليه من التوفيق في الدراسة و الحياة و نرجوا التوفيق لكل طالب علم مجتهد

نتوجه بجزير الشكر و العرفان للاستاذ "سنوسي عبد الكريم "

الذي لم يبخل علينا بالمشورة و التوجيه فقد كان خير قدوة و مثالا خسنا و خير عون لنا في كل مشوارنا الجامعي وليس فقط في هذه الرسالة .

ندعو له و لكل اسرته الصحة و العافية و التوفيق في مشواره العلمي .

و لا ننسى كذلك ان نشكر كافة الاساتذة المحترمين الذين بدورهم ساهموا في نجاحنا و توجيهنا و كذلك جميع المواطنين العاملين بمعهد التربية البدنية و الرياضية .

## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : أثر وحدات تدريبية مقترحة على تطوير التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد فئة أقل من 19 سنة.

هدفت الدراسة إلى تخطيط وحدات تدريبية تهدف إلى تطوير التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد لفئة أقل من 19 سنة و طرحنا فروض لدراسة كانت كالاتي :

الفرضية الرئيسة :للوحدات التدريبية أثر إيجابي في تطوير التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد لدى فئة أقل من 19 سنة  
الفرضيات الجزئية :

1هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية و البعدية في دقة التصويب للعيينة التجريبية

2هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للعيينة التجريبية والضابطة في دقة التصويب

واختارنا القيام بهذه الدراسة علي عينة مختارة قصديا تمثلت في 20 لاعب من فريق نادي النادي الرياضي الهاوي آفاق سيدي بوبكر قسمت إلى عينة تجريبية 10 لاعبين و عينة ضابطة 10 لاعبين المنهج المستخدم: ارتأينا استخدام المنهج التجريبي لسهولة العمل به و سهولة الحصول على النتائج ومقارنتها.

أهم سنتاج :ا

\_الوحدات التدريبية المقترحة أثرت إيجابا على التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد لفئة أقل من 19 سنة.

أهم الاقتراحات والتوصيات

\_العمل بوحديات تدريبية تهتم بتطوير التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد.

\_الاهتمام بفئة الأشبال و محاولة تطوير أدائها المهارى

\_نوصي باهتمام المسؤولين على رياضة كرة اليد بالجزائر بالشباب الممارسين لكرة اليد وتوفير لهم وسائل التدريب ودعمهم ماديا و معنويا للارتقاء برياضة كرة اليد في الجزائر.

### **الكلمات المفتاحية:**

اليد الضعيفة ، كرة اليد ، التصويب ، فئة الأشبال ، وحدات تدريبية

## الفهرس :

العنوان	الصفحة
اهداءات	أ.ب.ج
شكر و تقدير	د
ملخص البحث	
قائمة الجداول	ح
قائمة الاشكال	ط

### قائمة المحتويات و التعريف بالبحث

مقدمة	01
الاشكالية	03
اهمية البحث	04
اهداف البحث	04
الفرضيات	05
مصطلحات البحث	05
الدراسات المشابهة	06

### الباب الأول: الخلفية النظرية

#### الفصل الأول : التدريب الرياضي

تمهيد	16
1_ التدريب الرياضي	17
1_1 مفهوم التدريب الرياضي	17
1_2 أنواع التدريب الرياضي	18
1_3 أساليب التدريب الرياضي	18
1_4 أهداف التدريب الرياضي	19
1_5 قواعد التدريب الرياضي	20
1_6 الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي	21
1_7 مبادئ التدريب الرياضي	22
1_8 التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب	23

24	2_ التخطيط
24	1_2 أهمية التخطيط
24	2_2 التخطيط للتدريب الرياضي
26	خلاصة

### الفصل الثاني: كرة اليد

28	1_2 مفهوم كرة اليد
28	2_2 متطلبات لاعب كرة اليد
30	3_2 مهارات الاساسية في كرة اليد
30	1_3_2 المهارات الهجومية بدون كرة
31	2_3_2 المهارات الهجومية بالكرة
33	4_2 خطوات تعليم المهارات الهجومية
34	5_2 كرة اليد عند الناشئين
34	6_2 خصائص المرحلة العمرية 19/17 سنة
35	7_2 اهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
37	خلاصة

### الباب الثاني: الجانب الميداني

#### الفصل الاول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

40	تمهيد
41	1_ منهج البحث
41	2_ مجتمع البحث
41	3_ عينة البحث
41	4_ مجالات البحث
41	5_ متغيرات البحث
42	6_ الدراسة الاستطلاعية
42	7_ ادوات الدراسة
43	8_ الشروط العلمية للأداة

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

45	1_ عرض و تحليل النتائج
45	1_1 اختبار دقة التصويب من الارتكاز للمجموعة التجريبية
47	1_2 اختبار دقة التصويب من الوثب للمجموعة التجريبية
48	1_3 اختبار دقة التصويب ( اختبار الحبال ) للمجموعة التجريبية
49	1_4 اختبار دقة التصويب من الارتكاز للمجموعة الضابطة
50	1_5 اختبار دقة التصويب من الوثب للمجموعة الضابطة
51	1_6 اختبار دقة التصويب ( اختبار الحبال ) للمجموعة الضابطة
53	1_7 مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب من الارتكاز باليد الضعيفة للمجموعة الضابطة و التجريبية
54	1_8 مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب من الوثب باليد الضعيفة للمجموعة الضابطة و التجريبية
55	1_9 مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب ( اختبار الحبال ) باليد الضعيفة للمجموعة الضابطة و التجريبية
55	2_ مقابلة النتائج بالفرضيات
56	3_ استنتاجات
57	4_ اقتراحات
58	خلاصة
61	المصادر و المراجع

قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	نتائج الصدق والثبات لاختبارات العينة الإستطلاعية .	47
02	مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص دقة التصويب باليد الضعيفة من الارتكاز للمجموعة التجريبية.	49
03	مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص دقة التصويب من الوثب للمجموعة التجريبية .	50
04	مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص دقة التصويب باليد الضعيفة ( اختبار الحبال ) للمجموعة التجريبية	51
05	مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص دقة التصويب من الارتكاز باليد الضعيفة للمجموعة الضابطة .	52
06	مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص دقة التصويب من الوثب باليد الضعيفة للمجموعة الضابطة .	53
07	مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص دقة التصويب باليد الضعيفة ( اختبار الحبال ) للمجموعة الضابطة	54
08	دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب من الارتكاز للمجموعة التجريبية و الضابطة .	55
09	دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب من الوثب للمجموعة التجريبية و الضابطة .	56
10	دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب ( اختبار الحبال ) للمجموعة التجريبية و الضابطة .	57

قائمة الأشكال :

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	نتائج دقة التصويب من الارتكاز للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية .	49
02	نتائج دقة التصويب من الوثب للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية .	50
03	نتائج دقة التصويب ( اختبار الحبال ) للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية .	51
04	نتائج دقة التصويب من الارتكاز للاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة .	52
05	نتائج دقة التصويب من الوثب للاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة .	53
06	نتائج دقة التصويب ( اختبار الحبال ) للاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة .	54

لقد أصبحت الرياضة إحدى أهم الأنشطة الإنسانية في وجدان الناس و ذلك على اختلاف أعمارهم و ثقافتهم و طبقاتهم كما أنها تحتل مكان بارزا لدى شعوب العالم لأهدافها السامية و التي تعود بالنفع على ممارستها بدنيا, نفسيا و اجتماعيا.

ولأن الرياضة أصبحت ميزانا يوزن بهمدى تطور و تقدم الشعوب فأصبحنا نرى مئات بل آلاف الأبحاث التي تنتشر سنويا في المجال الرياضي مما نتج عنه تقدم رهيب في الأداء الرياضي و تحطيم الأرقام القياسية التي صعبت لسنوات.

ولعلى من بين الرياضات التي أغرقها طوفان البحوث الرياضية، رياضة كرة اليد التي أصبحت تنافس في شعبيتها رياضات أخرى لسهولة أدائها و بساطة قوانينها إلا أنها تحوي على الكثير من التعقيدات في مجال التدريب الذي يسعى إلى تطوير أدق العناصر و النقائق لدى لاعب كرة اليد لإيصاله إلى أعلى لياقة بدنية ممكنة و تحقيق أعلى مستوى رياضي و الوصول بالأداء إلى مرحلة قريبة من الكمال و الكمال لله سبحانه و تعالى.(راضي، 1996، صفحة 25)

ومن بين المهارات التي يسعى التدريب الرياضي إلى تطويرها مهارة التصويب و ذلك بتحسين عنصر الدقة في أدائها لتحقيق مجموع أهداف أكثر من الخصم وبالتالي تحقيق الانتصار.

ولأن كرة اليد تمارس من أطراف بشرية غير متجانسة وذات فروق فردية متباينة و من بين هذه الفروق فرق استعمال كلتا اليدين مع بعض فالبعض يستعمل اليد اليمنى بكثرة و آخر يستعمل اليد اليسرى ،لكن يجب توظيف هذه الأطراف كل في مكانه المناسب خلال العمل بخطة هجومية كانت أو دفاعية ولكن بعض الأحيان تحت الظروف على توظيف لاعب في غير مكانه و من هذا المنطلق ارتأينا أن نقدم وحدات تدريبية مساعدة لمدرسين في تطوير التصويب باليد الضعيفة للاعب كرة اليد في حال تحتم اللعب بلاعب في غير مكانه وكذا تنويع الخطط.

وهذا ما حاولنا التعرض له في بحثنا بحيث تم اقتراح وحدات تدريبية لتطوير مهارة التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد و أخذنا العمل مع فئة أقل من 19 سنة بحيث قسمنا بحثنا هذا إلى جانب تمهيدي طرحنا فيه إشكالية وصغنا فرضيات والتي هي حلول مؤقتة للإشكالية وكذا أهداف وأهمية البحث مع ذكر بعض الدراسات المشابهة التي لها علاقة بموضوع بحثنا وجانب نظري أحتوى على فصلين الفصل الأول التدريب الرياضي و فصل ثاني تكلمنا عن كرة اليد و المرحلة العمرية و جانب تطبيقي جاء فيه فصلين ،الفصل الأول تكلمنا عن المنهج المستخدم و العينة محل الدراسة و أدوات البحث ،أما الفصل الثاني جاء فيه عرض و تحليل النتائج و مناقشتها .

## الإشكالية :

ان النشاط البدني الرياضي يؤثر بشكل كبير على شعوب العالم لما تلعبه الرياضة في لم شمل وحدة الشعوب وكذا التعارف و الاحتكاك فيما بينهم عن طريق المنافسات التي تقام دوريا لتصبح الرياضة ذات طابع سياسي و اقتصادي مما نتج عنه تسارع هائل في محاولة تطوير أداء الرياضيين و إيصالهم إلى أعلى المستويات .

وكرة اليد هي الأخرى ليست في منأى عن هذا التطور الهائل في البحوث الرياضية حيث أنها من الرياضات التي قفزت قفزة نوعية في المستوى بين الفرق و المنتخبات.

ولان طبيعة مباريات كرة اليد تحتاج إلى تسجيل أكبر عدد من الأهداف، وجب على الفرق تحسين المهارات الهجومية للاعبين ومن بين هذه المهارات مهارة التصويب حيث أنها مهرة وجب إتقانها إتقان جيد لأن إضاعة الأهداف بتصويبات غير متقنة يمكن أن يؤدي بالفريق إلى خسارة المباراة وبهذا وجب على اللاعب تنويع طرق التصويب بكتا اليدين وخصوصا باليد ذات القدرة الطبيعية متناسين أو غير مهتمين باليد الضعيفة ، ومن هذا المنطلق أردنا أن نعرف تأثير وحدات تدريبية على تطوير التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد لفئة أقل من 19 سنة .

**التساؤل العام :** هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر إيجابي في تطوير مهارة التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد لفئة أقل من 19 سنة ؟ .

### **التساؤلات الجزئية:**

1\_ هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبالية والبعدية في دقة التصويب للعينة التجريبية؟.

2\_ هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة في دقة التصويب؟.

### **أهمية البحث:**

إن للتدريب الرياضي في كرة اليد أهمية بالغة ومنها الارتقاء بالأداء إلى أعلى المستويات وبالتالي وجب التعمق فيه و التنويع به ومن هذا المنطلق اهتم بحثنا لمحاولة إبراز والتعرف على أنجح الطرق و الأساليب لتطوير التصويب باليد الضعيفة .

وكذا محاولة تسليط الضوء على فئة الأشبالي لأنها حاملة المشعل و مستقبل كرة اليد على المدى القريب.

### **أهداف البحث :**

\_ تخطيط وحدات تدريبية تهدف إلى تطوير التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد لفئة أقل من 19 سنة.

\_ إبراز أهمية التدريب الرياضي في كرة اليد .

\_ إعادة النظر في تكوين اللاعبين الشبان وتنويع الأداء المهاري لهم

\_ جعل دراستنا هذه مرجع للبحوث المستقبلية في الميدان الرياضي .

فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

\_للوحدات التدريبية المقترحة أثر إيجابي في تطوير التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد لفئة اقل من 19 سنة .

الفرضيات الجزئية :

1\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و البعدي في دقة التصويب للعينة التجريبية.

2\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة في دقة التصويب.

مصطلحات البحث :

وحدات تدريبية :تعرف بأنها مجموعة أنشطة خلال عدد من التمرينات المتسلسلة و المخططة طبقا للأسس و المبادئ العلمية .(حماد م.، 1997، صفحة 80)

كرة اليد:كرة اليد هي لعبة جماعية تلعب باليد تجرى داخل ملعب خاص ، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين المعمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد .(اسماعيل، 2001، صفحة 22)

تعريف إجرائي : كرة اليد التي تعرف بأنها كرة اليد الجماعية أو كرة اليد الاولمبية

هي رياضة جماعية تبارى بين فريقين يتكون كل فريق من 7 لاعبين ( 6 لاعبين + حارس مرمى ) ، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم لمحاولة إحراز هدف .

التصويب :

اصطلاحا : هو توجيه الكرة نحو المرمى طبقا لطبيعة اللاعب و الظروف التي يفرضها الموقف .(دبور، 1996، صفحة 102).

إجرائيا:أن مهارة التصويب التي يعشقها كل من اللاعب و المتفرج هي التي تبث روح الحماسة في المباراة و تدفع اللاعبين غالى بذل مزيد من الجهود لتحقيق

الفوز و الفريق الذي يجيد لاعبوه التصويب تكون معنوياته عالية و ثقته بنفسه كبيرة و تعد هذه الصفات من أهم اسباب الفوز .

**دقة التصويب :**

**اصطلاحا :** تعني القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين ، و توجيه الحركات نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية للجهازين العقلي و العصبي .(دبور، 1996، صفحة 92)

**إجرائيا :** تعتبر الدقة على إنها السيطرة الكاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين .

**المراهقة :**

**اصطلاحا :** هي التدرج نحو النهج البدني الجسمي العقلي و الانفعالي .(السيد ف.، 1995، صفحة 257)

**إجرائيا:** تعتبر المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و النضج .

**اليد الضعيفة :** هي اليد اليمنى أو اليسرى للاعب و التي لا يمكن استعمالها في تصويب الكرة .

**الدراسات المشابهة :**

**الدراسة المشابهة رقم (01) :**

**من إعداد الطلبة :**

**\_ طهير محمد أكرم و آخرون . 2015 \_ 2016**

**عنوان البحث :**

**برنامج تدريبي مقترح لتحسين صفة القدرة لرفع من مستوى أداء مهارة التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد 15 \_ 17 سنة .**

## مشكلة البحث :

هل البرنامج المقترح اثر ايجابي في تحسين صفة القدرة للرفع من مستوى أداء مهارة التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد 15 \_ 17 سنة ؟

## أهداف البحث :

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

## فرضيات البحث :

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

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة و لصالح الاختبار البعدي .

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية .

## عينة البحث :

العينة التجريبية تتكون من 10 لاعبين من جنس واحد ، أعمارهم من 15 \_ 17 سنة يدرسون في ثانوية " الشريف التلمساني " دائرة بني صاف .

العين الضابطة و تتكون هي الأخرى من 10 لاعبين من نفس الجنس و نفس المرحلة العمرية يدرسون ب" ثانوية بن عيسى عطار " دائرة بني صاف .

العينة الاستطلاعية شملت 6 لاعبين و تم إبعادهم عن التجربة الرئيسية .

## أداة البحث :

المصادر و المراجع باللغتين العربية و الأجنبية .

المقابلات الشخصية مع كل من له فائدة بالموضوع من دكاترة و طلبة .

الاختبارات البدنية و المهارية .

## الوسائل البداغوجية :

قائم خشبي \_ مدرج \_ ميزان طبي \_ صافرة \_ شريط متري \_ ملعب \_ كرة اليد \_ كرات \_ شواخص .

## الوسائل الإحصائية: Excel

### أهم نتيجة :

البرنامج التدريبي المقترح هو عبارة عن وحدات تدريبية تضمنت تمارين تطوير صفة القدرة و انعكاساتها بشكل ايجابي على مهارة التصويب بالارتقاء ، لها دور فعال للعينة التجريبية على العينة الضابطة .

### أهم توصية :

يوصي الباحث بالاعتماد على تطبيق تمارين الخاصة بالصفات البدنية ( القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة ) لما لها من أهمية في تحسين مهارة التصويب من الارتقاء .

الاهتمام بإجراء بحوث تجريبية في مجال كرة اليد يتضمن التطرق إلى إعداد البدني و المهاري .

الدراسة المشابهة رقم (02) :

من إعداد الطالبين :

\_ غرابلي عبد الوهاب . 2015 \_ 2016

### عنوان البحث :

تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير دقة التصويب في كرة اليد .

بحث تجريبي اجري على لاعبي الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية معسكر ، حيث تتراوح أعمارهم بين 15 \_ 17 سنة .

## التساؤل العام:

هل التدريب القوة المميزة بالسرعة يؤثر في دقة التصويب ؟

## التساؤلات الفرعية :

\_ هل تدريب قوة المميزة بالسرعة للرجلين يعطي أكثر دقة في التصويب ؟

\_ هل تدريب القوة المميزة بالسرعة للذراع الرامي يعطي أكثر دقة في التصويب ؟

## أهداف البحث :

يهدف إلى :

\_ إعداد تمرينات لقوة مميزة بالسرعة لتطوير سرعة الأطراف السفلية و العلوية للرياضي .

\_ التعرف على مدى ارتباط هذه الصفة البدنية بإتقان هذه المهارة و النجاح في أدائها .

## فرضيات البحث :

\_ تدريب القوة المميزة بالسرعة يعطي نتائج أحسن في دقة التصويب

\_ تدريب القوة المميزة بالسرعة خاص بالرجلين يعطي أكثر دقة في التصويب \_

تدريب القوة المميزة بالسرعة يعطي أكثر دقة في التصويب .

منهج البحث :منهج تجريبي .

## عينة البحث :

تكونت من 140 لاعب موزعة على 10 فرق تتشط ضمن الرابطة الولائية لكرة

اليد لولاية معسكر اقل من 17 سنة .

## أدوات البحث :

\_ المراجع و المصادر .

\_ الاختبارات و القياسات .

\_ الطرق الإحصائية .

عتاد البحث و المتمثل في :

05 كرات يد \_ كرتان طبييتان \_ أربعة حواجز \_ كرسي \_ ديكامتر \_ ميقاتي \_ صافرتان .

**التوصيات :**

ضرورة إدخال تمارين الصفات البدنية من ضمنها القوة المميزة بالسرعة لتطوير مهارة دقة التصويب .

**أهم نتيجة :**

تقارب بين العينتين الضابطة و التجريبية في مستوى العنصر البدني المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية .

**الدراسة المشابهة رقم ( 03 ) :**

**من إعداد الطالب :**

صالحي أسامة . 2015 \_ 2016

**عنوان البحث :**

اثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة اليد دراسة ميدانية على مستوى النادي الرياضي الهواة رائد بسكرة ( صنف أصاغر ) .

**التساؤل العام:**

هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد لدى أصاغر فريق رائد بسكرة ؟

**التساؤلات الفرعية :**

\_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي في دقة التصويب من الثبات ؟ .

\_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي في دقة التصويب من الارتقاء ؟ .

## أهداف الدراسة :

- \_ فاعلية التدريب الرياضي لتحسين مهارة دقة التصويب لدى ناشئ كرة اليد .
- \_ وضع برنامج تدريبي مقترح يهدف إلى تطوير مهارة دقة التصويب .
- \_ محاولة إبراز أهمية الدقة أثناء التصويب في كرة اليد .

## فرضيات الدراسة :

### الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد لدى أصاغر فريق رائد بسكرة .

### الفرضيات الجزئية :

\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي في دقة التصويب من الثبات .

\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي في دقة التصويب من الارتقاء .

### منهج البحث :

. منهج تجريبي .

### عينة البحث :

20 لاعب ( 10 ضابطة \_ 10 تجريبية ) .

### أدوات البحث :

الأدوات لإحصائية :

\_ المتوسط الحسابي .

\_ الانحراف المعياري .

\_ معامل الارتباط ( دلالة معامل الارتباط ) .

\_ توزيع ستودنت ( اختبار الدلالة الإحصائية ) .

## التوصيات :

\_ استخدام محتوى البرنامج التدريبي المقترح ضمن برامج إعداد و تدريب أصاغر كرة اليد لما له فائدة في تنمية و تطوير مهارة دقة التصويب في كرة اليد .

\_ ضرورة تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق ناشئى كرة اليد لما أثبتته هذه الدراسة من تحسن في مستوى اداء المهارة المدروس .

\_ العمل على توفير الأدوات و الأجهزة اللازمة للتدريبات البليومتريّة و عدم إغفالها في برنامج التدريب .

## أهم نتيجة :

\_ قلة التشجيع الكافي و التدعيم المادي لهذه الفئة .

\_ وجود نقص في التجهيز الرياضي الخاص بكرة اليد مما يقلل من نوعية التمرينات المختارة .

\_ و جود بعض الغيابات لبعض اللاعبين و ذلك نتيجة التضارب الكبير بين البيئة المحيطة ( المدرسة ، العائلة ، و الحالة الاجتماعية ) و الأنشطة الرياضية .

## التعليق على الدراسات :

### أولا الهدف :

يتضح من هذه الدراسات أنها هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب الرياضي في تحسين مهارة التصويب ، حيث في الدراسة الأولى و الدراسة الثانية درست دقة التصويب و مدى تأثرها بكل من صفة القدرة في الدراسة الأولى و القوة المميزة بالسرعة في الدراسة الثانية ،في حين هدفت الدراسة الثالثة إلى دراسة تأثر دقة التصويب بالتدريب الرياضي .

### ثانيا المنهج :

نلاحظ أن جميع الدراسات الثلاث اعتمدت على المنهج التجريبي في معرفة اثر بعض البرامج التدريبية على تحسين و تطوير دقة التصويب في كرة اليد

## ثالثا العينة :

اختلفت الدراسات الثلاث في حجم و نوع العينة المدروسة.

## نقد الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات المشابهة التي ذكرناها نجد أن موضوع بحثنا لم يتطرق إليه كثيرا و اعتمدت هذه الدراسات كلها على برامج مختلفة الأداء و مجتمعة الهدف و منها حاولنا ان نعطي الجديد لهدف هذه الدراسات و المتمثل في تحسين و تطوير دقة التصويب ، حيث درسناها من منظور آخرألا و هو تطوير التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد .

أما فيما يخص استفادتنا من هذه الدراسات كانت متنوعة و مهمة ومنها :

\_ تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة و هو المنهج التجريبي .

\_ التعرف على أنواع مختلفة من الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة لموضوع بحثنا .

# الباب الأول : دراسة النظرية

# الفصل الأول

## التدريب الرياضي

تمهيد

التدريب الرياضي

مفهوم التدريب الرياضي

انواع التدريب الرياضي

اساليب للتدريب الرياضي

أهداف التدريب الرياضي

قواعد التدريب الرياضي

الاعداد المتكامل للمدرب الرياضي

مبادئ التدريب الرياضي

التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب

التخطيط

تعريف التخطيط الرياضي

أهمية التخطيط للتدريب الرياضي

التدريب الرياضي هو عملية شاملة لتحسين اداء الرياضي والذي يتميز بالديناميكية والتغيير المستمر حيث انه يعتمد على احدث الاساليب العلمية المتاحة التي تساعد على تحقيق النتائج الجيدة ، فلعبة الكرة اليد من بين الانشطة الرياضية التي لها عدة معايير وخصائص وسمات ،وان التدريب الرياضي التي تخضع له اليوم جعل منها ترفع من مستواها الفني والبدني باحتلالها المرتبة الاولى وقد تطرقنا في هذا الفصل الى التدريب بمفهومه وخصائصه .

## 1-1 مفهوم التدريب الرياضي :

يشير هذا المفهوم التكميل الرياضي وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة الى مستويات مثلى في احدى المسابقات والالعاب عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل قدرة اللاعب وجاهزيته(السيد و.، السس العلمية للتدريب الرياضي، 2002)

فان التدريب الرياضي لاي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة وتقوم على مبدا المحاولة والخطا ، ولكنها عملية مدروسة مخططة تخطيطا سليما ،تعتمد على اسس علمية مدروسة في اطار تربوي متقن.

واشار ابوالعلاء احمد عبد الفتاح الى مفهوم الحديث لتدريب الرياضي :

هو جزء من عملية اكثر اتساع وشمولا وهي عملية الاعداد الرياضي ،وكلتا العمليتين يسعيا الى تحقيق لاعلى مستوى ممكن من الانجازات الرياضية

ويقصد بالاعداد الرياضي حديثا تلك العملية المركبة التي تعتمد على عدة عوامل تشمل (الهداف، الواجبات ،الوسائل ،طرق التدريب ،تنظيم الرياضي للوصول الى قمة الاداء ،بالاضافة الى الاعداد النفسي لمشاركة الرياضي في المنافسة)(القادر، 1997)

يعرفه مفتي ابراهيم "هو العملية التربوية التي تعتمد علي الاسس والمبادئ العلمية ،ويتضمن الجانب التعليمي والتربوي والتي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط والقيادة الميدانية بهدف تحقيق اعلى مستويات الرياضة والحفاظ عليها اطول فترة ممكنة (حماد م.، التدريب الرياضي، 2002)

ومن خلال هذه التعريفات السابقة نقول بان التدريب الرياضي عملية مقننة مبنية على اسس علمية سليمة تهدف الى الوصول للاعب لافضل المستوى من الاداء الرياضي الى افضل صورة ممكنة خلال فترة زمنية محددة .

## 2-1: أنواع التدريب الرياضي :

يمكن تقسيم التدريب الرياضي الى نوعين اساسيين هما:

### 1-2-1 التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تكون معدل اخراج القوة مرتفع جدا (زمن قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمته ذات معنى للنظام اللاهوائي

### 1-2-2 التدريب الهوائي :

يتمثل هذا النوع من التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل اخراج القوة المنتجة اقل ولزمن اطول وبدون مساهمة ذات قيمة لنظام اللاهوائي (البساطي، اسس وقواعد التدريب الرياضي، 1998)

ويعتمد بذلك كل نوع من الانواع التدريب على احدى النظامين الاساسيين للامداد بالطاقة وهما :

النظام اللاهوائي: والذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات والفسفوكرياتين ) والنظام اللاكتيكي لانتاج الطاقة اثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة عالية) لفترة اقل من دقيقتين .

النظام الهوائي (الاكسوجيني): والذي يعتمد على اكسوجين للامداد بالطاقة اثناء التنفيذ التمرينات بشدة معتدلة الى اقل من الاقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة اكثر من دقيقتين.

### 1-3-1 اساليب وطرق التدريب: من اهم الطرق التي تسمح بتطوير الصفات بالبدنية نجد :

1-3-1 طريقة التدريب المستمر: تتميز هذه الطريقة بان التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل وبدون راحة كان يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجمها كبير (bernad, 1990)

1-3-2 طريقة التدريب التكراري: تهدف هذه الطريقة الى تنمية السرعة (سرعة الانتقال)، القوى القصوى والقوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) وحمل السرعة، ويؤدي استخدام حمل التدريب التكراري الى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوى بصورة سليمة دون ان تخل احدهما بالآخرى كما تلعب هذه الطريقة باحمالها القصوى دورا هاما في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة، فهي طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين مستوى التحمل الخاص .

### 1-3-3 طريقة التدريب الدائري :

وهي تهدف بدرجة كبيرة على تنمية صفات القوة العضلية والسرعة بالاضافة الي الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة كما لها دورا هاما لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول ،كما تتميز بعامل التنويع والتشويق والاثارة وساهم في اكتساب وتنمية السمات الخلقية والارادية مثل النظام والامانة (البساطي، اسس وقواعد التدريب الرياضي ، 1998)

### 1-3-4 طريقة التدريب الفتري :

طريقة هذا التدريب هي ان يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة و يكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة و هكذا ، ويلاحظ عند اعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب الي 180 ضربة في الدقيقة ،اما فترة الراحة فتهدف الي خفض ضربات القلب الي 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطي حملا ثانيا و هكذا يعني ان فترة الراحة لا تكون كامل اطلاقا

التدريب الفتري المرتفع الشدة :يهدف الي تحسين السرعة و القوة المميزة بالسرعة وفيه يرتفع نبض القلب الي 180 ضربة في الدقيقة الواحدة و يكون حجم التحميل قليلا نسبيا

التدريب الفتري المنخفض الشدة :ويهدف الي تطوير التحمل و تحمل السرعة و مجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة ، و فيه يرتفع نبض القلب الي 160 ضربة في الدقيقة ويكون حجم الحمل اكبر قليلا (j, manuel d entrainment)

### 1-3-5 طريقة حمل المنافسات و المراقبة :

تهدف الي تطوير قدرات تحمل المنافسة الخاصة ويقتصر استخدام فيها المنافسات لمحتويات تدريب وهي تهدف الي زيادة الاعتراف من القوة الوظيفية بغرض الوصول الي مستوي عالي من التعويض الزائد عند اداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات (البصير، 1999، صفحة 16)

### 1-4 اهداف تدريب الرياضة :

من بين الاهداف العامة لتدريب الرياضي مايلي :

الارتقاء بمستوى عمل الاجهزة الوظيفية لجسم الانسان من خلال التغيرات الايجابية للمتغيرات الفزيولوجية النفسية ،الاجتماعية والوظيفية ،ويمكن تحقيق اهداف عملية تدريب الرياضي بصفة عامة

من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي فالاول يهدف الي اكتساب وتطوير القدرات البدنية(السرعة،القوة،التحمل)والمهاريةوالخططيةوالمعرفية،والخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس،والثاني متعلق في المقام الاول باديولوجية المجتمع ،ويهتم بتكميل الصفات الضرورية لافعال الرياضة معنويا واراديا، ويهتم بتحسين تذوق ،التقدير وتطوير الدوافع والحاجات وميول الممارسين واكتسابه للسمات الخلقية والروح الرياضية المثابرة ،ضبط النفس والشجاعة (البساطي، اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، 1998)

كما يهدف التدريب الرياضي الى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لاطول فترة ممكنة،والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية،الوظيفية،المهارية،الخططية،النفسية،الذهنية،الخلقية والمعرفية ،والتي تكمن في الاداء الميثالي خلال المنافسات الرياضية .

بالاضافة لذلك فان التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الانسانية للبطل وذلك باعطائه الفرصة لاثبات ذاته الطبيعية وتحقيقها عن طريق التنافس الشريف والعدل وبذل الجهد فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي(حماد م.، التدريب الرياضي، 2002)

#### 1- 5 قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عليه عملية التدريب عملية تربوية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب الى الاداء الرياضي المثالي المطلوب،لذلك تطبق عليه القواعد التي تنطلق على العمليات التربوية الاخرى وهي :

#### 1-5-1 التنظيم:

يتحتم على المدرب ان ينضم عملية التدريب على النحو التالي :

❖ تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم الى يوم،ومن اسبوع الى اسبوع،ومن شهر الى شهر،واخيرا من سنة الى اخرى.

❖ تنظيم كل وحدة تدريبيه وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما يبق ان تدرب عليه اللاعبين .

❖ ان يرتبط الهدف من التدريب في وحدة تدريبيه بهدف وحدة تدريبيه سابقة وهدف وحدة تدريبيه

لاحقة (مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، صفحة 45)

## 1-5-2 التدرج:

اصبح التدرج للوصول الى احسن مستوى من الاداء قاعدة هامة في التدريب ومبدا هاما فبالحمل، والتدرج في التدريب يكون اثناء دورة الحمل الكبيرة والتدرج بمعنى سير خطة التدريب لما ياتي

❖ من السهل الى الصعب

❖ سمن البسيط الى المركب

❖ من القريب الى البعيد

❖ من المعلوم الى المجهول (مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، صفحة 46)

## 1-6-1 الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي :

لكي يمكن اعداد اللاعب اعدادا شاملا لعملية التدريب الرياضي من اجل تحقيق اعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري ان يراعي في الاعداد اربع جوانب ضرورية وهي :

### 1-6-1 الاعداد البدني :

يهدف الى اكساب اللاعب مختلف الصفات او القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي .

### 1-6-3 الاعداد الخططي:

يهدف الى تعليم واكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة اتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية تحت نطاق الظروف والعوامل في المنافسات الرياضية .

### 1-6-4 الاعداد التربوي والنفسي:

يهدف الى تعليم واكساب اللاعب مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها وكذلك توجيهه وارشاده ورعايته بصورة تساهم في اظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية ، بالاضافة الى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة (علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، 2002)

## 1-7-1 مبادئ التدريب الرياضي :

### 1-7-1-1 مبدأ الزيادة المتدرجة بالحمل :

عندما يعطي اللاعب حملا فان اجهزته الحيوية بعد فترة زمنية تتكيف على الحمل ، فيجب ان يقوم المدرب باعطاء احمال تدريجية تتناسب مع قدرات اللاعبين الجيدة وهكذا نجد ان حمل تدريب يزداد تدريجيا بعد كل فترة بطريقة صحيحة(سيد، 2004)

### 1-7-1-2 مبدأ الفروق الفردية :

يشير هذا المبدأ الى انه في اطار الفريق الرياضي الواحد يختلف اللاعبون في مستوى قدراتهم و خصائصهم البدنية و الفسيولوجية و المورفولوجية حيث توجد فروق فردية في مدة تحمل كل لاعب لاعباء التدريب و يرتبط ذلك باختلاف العمر الزمني و العمر التدريبي للاعب ، وحالته الصحية والتدريبية و من زاوية اخرى فان الملاحظ في بعض الالعاب ككرة القدم مثلا يجد اختلاف في بعض عناصر اللياقة البدنية التي تميز اللاعبين المهاجمين عن لاعبي الدفاع ، كما يتميز حراس المرمى ببعض العناصر الاخرى ....،وينبغي على المدرب ان ياخذ بعين الاعتبار مثل تلك الفروق ، وخاصة ان معظم الفرق الرياضية تضم لاعبين عليهم ان يضعوا ذلك المبدأ في الحسبان(السيد و.، الاسس العلمية للتدريب الرياضي، 2002)

### 1-7-1-3 مبدأ التدريب الاقصى :

يبني هذا المبدأ على اساس ان كفاءة اجهزة الجسم تتطور عندما تقوم هذه الاجهزة بالعمل عند المستوى الاقصى لها في فترة زمنية محددة حتى يحدث التأثير المطلوب يعني ان تعمل باقصى كفاءة لها حتى ينمو التحمل فان لم تستخدم الاحمال التدريبية العالية او القصوى فان مستوى اللاعب لن ينعلم

### 1-7-1-4 حمل التدريب الرياضي :

يقصد به ذلك العبء البدني والعصبي الواقع على اجهزة اللاعب المختلفة نتيجة لادائه نشاط بدني هادف كما انه يشير الى متطلبات بدنية و نفسية وذهنية يبذل الرياضي جهده لتنفيذها .

و من المنطلق السابق يمكن ان نميز بين مصطلحين رئيسيين هما :

\* التحمل: هو متطلبات التدريب من شدة وحجم يطلق عليه المتطلبات الخارجية .

\* التأثير : وهو ما يرتبط بوظائف الجسم وتكييفه عضويا ونفسيا اثناء النشاط الرياضي ويطلق عليه الاثارة الخارجية (السيد و.، الاسس العلمية للتدريب الرياضي، 2002)

#### 1-8- التدريب الرياضي و الدور القيادي للمدرب :

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية اللاعب الرياضي ، بالرغم من ان هناك العديد من الواجبات التعليمية و التربوية والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لامكان للتاثير في شخصية اللاعب وتربيته تربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق اعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته و امكانياته ، الا ان هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح الا اذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية و الاستقلال و تحمل المسؤولية و المشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي اذ ان عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب(علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، 2002)

كما تنتم عملية التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب في العملية التدريبية و التي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب و اشكال التدريب ، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس و الاستقلال في التفكير والابتكار المستمر و التدريب القوي من خلال ارشادات وتوجيهات و تخطيط التدريب

ان التدريب الرياضي بطرقه و اهدافه و مبادئه يعمل على تطوير الصفات البدنية و المهارية، فتطرقنا من خلال بحثنا هذا الى دراسة تاثير برنامج تدريبي على القوة الانفجارية في حائط الصد (عبده، 2002)

ويرى "احمد خاطر " بان القوة تاثر في اتقان وتطور الاداء المهاري و الخططي وعدم الوصول لأرقى مستويات وللقوة دور كبير بالنسبة لتطور السرعة وكذلك الذي يتطلب تحملا كبيرا.

## 2 التخطيط :

يعتبر التخطيط عملية مستمرة مستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج و انجازات مستهدفة .(حماد ع.، 1999، صفحة 27 \_ 33).

### 2\_1 أهمية التخطيط :

مما لا شك فيه إن التخطيط ذو أهمية كبيرة ن وهذه حقيقة لا تقبل الجدل و رغم ذلك يمكن أن تبرز أهمية التخطيط في المجال الرياضي كما يلي .:(حماد م.، 1999، صفحة 17)

\_ يوضح الطريق التي يجب يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال كذلك توضيح الأهداف لكي يسعوا إلى تحقيقها.

\_ عنصر جوهري من عناصر الإدارة .

\_ يساعد على التخلص من المشاكل في العمل و تفاديها قبل حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار ، كما انه يساعد على الدقة في تقدير الإمكانيات .

\_ يساعد على التنسيق بين الأنشطة المختلفة و يتم عن طريق التنسيق المنظم .

\_ يوضح الأساليب و الوسائل و الإمكانيات الضرورية و المطلوب توفرها لتحقيق تلك الأهداف .

\_ تحقيق الأمن النفسي للأفراد و الجماعات .

\_ كما انه يساعد على تحقيق الأهداف المطلوبة و ذلك عن طريق التركيز على الأهداف سواء كانت عامة أو خاصة.

\_ الاستفادة الكاملة من الوقت .

\_ المساعدة في نجاح الخطط التعليمية و التدريبية .

### 2\_2 التخطيط للتدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الرياضي الطويلة المدى اكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح من 8 الى 15 سنة وتبدأ من مزاوله التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية تؤكد إن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بتمتية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب. (حماد م.، 1996، صفحة 39)

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت احد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح كانت في المرحلة السنوية من 8 الى 15 سنة فالوصول إلى المستويات العليا في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

1. القابلية الجسمية للمبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.

2. التركيز الكامل على الفعالية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها لأطول فترة ممكنة.

وهنا تكمن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي :

• مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5 الى 9 سنوات.

• مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10 إلى 18 سنة.

• مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية و الثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا). (حماد م.، 1996، صفحة 39)

## خلاصة :

من خلال ما سبق استخلصنا أن التدريب الرياضي أهمية بالغة في رفع مستوى الرياضي بالاعتماد على قواعده و أنواعه كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب العلمية و بصفة عامة حاولنا إعطاء نظرة عامة على التدريب الرياضي ومدى تأثيره على الرياضيين الممارسين و ذلك من خلال تنمية القدرات البدنية والعقلية والروحية داخل الرياضي و الخلقية وتنمية روح الفريق ولذلك وجب التعمق في مواضعه ومجالاته المتعددة والتحسين فيها .

# الفصل الثاني: كرة اليد

1\_2 مفهوم كرة اليد

2\_2 المتطلبات البدنية

3\_2 المهارات الأساسية في كرة اليد

4\_2 خطوات تعليم المهارات الهجومية

5\_2 تعريف فئة 19/17 سنة وتحديدها

6\_2 خصائص فئة 19/17 سنة

7\_2 حاجات لاعبي فئة 17 / 19 سنة

## 2-1 - مفهوم كرة اليد :

هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان ، ينكون كل فريق من 12 لاعبا يسمح ب 7 لاعبين بالتواجد داخل الملعب أما الآخرون فهم بدلاء و الهدف منها تسجيل اكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم و يجري الإرسال ( ضربة الانطلاقة ) من منتصف الملعب عقب صافرة الحكم و زمن المباريات حسب السن فالمباريات فوق 16 سنة تكون مدتها ( 60 دقيقة كل شوط 30 دقيقة ) (ابراهيم، 1990، صفحة 17).

كما يقول محمد صبحي حسنين و كمال عبد الحميد اسماعيل " إن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين المعمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد "(محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل 2001 ص22). (اسماعيل م.، 2001، صفحة 22)

## 2-2 متطلبات لاعب كرة اليد :

### 2-2-1 المتطلبات الخطئية:

تعني التحركات و المناورات الهادفة التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم و الدفاع ، بغرض تحقيق التفوق على الفريق المنافس و يمكن حصرها في :

\_ متطلبات خططيه هجوميه

\_ متطلبات خططيه هجوميه.

\_ متطلبات خططيه هجومية لحارس المرمي.

\_ متطلبات خططيه الدفاعية لحارس المرمي.(القاسم، صفحة 38)

## 2-2\_2متطلبات البدنية :

أصبحت الصفات البدنية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب ، فكرة اليد تتصف بالسرعة في الأداء الفني و الخططي لذلك يحتاج اللاعب لتنمية و تطوير الصفات البدنية الذي يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية ، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخطط للعبة .

وقد تنامت الصفات البدنية للاعب كرة اليد بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعبين كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء ، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما ، فحتم عليهم واجبات الحركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استفاد دائم لطاقت اللاعبين و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات .(علاوي، 2002، صفحة 29 \_ 30)

## 2-2-3المتطلبات النفسية :

نظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية و الإقليمية ،تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي ، لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس ، الثقة ،التوتر ، الخوف وغيرها دورا هاما ورئيسيا في حسم بعض نتائج المباريات ، و بالتالي الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني والمهاري و الخطط جزء لا يتجزأ من عملية التعليم و تربية و تدريب اللاعبين و اعدادهم.(علاوي، 2002، صفحة 35)

## 2-2-4المتطلبات المهارية :

تشمل جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها ، وتعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون اللعبة للوصول إل أفضل النتائج ، فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الحركات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية ، وعلى ذلك فان جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة

وهي خاصة تتميز بها كرة اليد .(علاوي، 2002، صفحة 33)

## 2-2-5 المتطلبات الفيزيولوجية :

يحتاج اللاعب عند ممارسته لكرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني وهي على صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية و الطاقة الحيوية الهوائية .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقوة العضلية العصبية للاعب و السرعة والتوافق العضلي العصبي ،من أهم متطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد.(علاوي، 2002، صفحة 39)

## 2-3-2 المهارات الأساسية في كرة اليد :

### 2-3-1 المهارات الهجومية بدون كرة:

2-3-1-1 وضع الاستعداد الهجومي: هو الوضع الذي يكون عليه اللاعب دائما في استعداد للهجوم من خلال الانطلاق في توقيتات مختلفة لتعامل مع الكرة ، وكما يتطلب على المهاجم توزيع نظره لكشف أماكن تواجد زملائه و المدافعين بالإضافة إلى تشكيلاتهم .

2-3-1-1-1 البدء :و يقصد به انطلاق المهاجم انطلاقا سريعة مفاجئة بغرض اكتساب فرصة الهروب من الرقابة الدافعية للاعب الخضم عن أداء أي مهارة هجومية مع الحفاظ على وضع الاستعداد لاستقبال الكرة و التصرف معها .(الشافعي، 2008، صفحة 6 \_ 9)

2-3-1-1-2 العدو : هو محاولة وصول اللاعب للسرعة القصوى و المحافظة عليها بغرض اكتساب ميزة على المنافس و عدو اللاعب في كرة اليد مماثل للعدو في العاب القوى و تتضح أهميته بصورة كبيرة إثناء الهجوم الخاص بأنواعه .

2-3-1-1-2 الجري مع تغيير سرعة الجسم :و هي مهارة يقوم بها المهاجم للهروب من الملازمة الدفاعية و ذلك عن طريق تغيير اتجاه الجري أو السرعة .

**2-3-1-1-3-1-3-1-3-2 التوقف:** و هي عكس مهارة البدء و مضادة لها من حيث الأداء و لكن لكل منهما نفس الهدف ، ومهارة التوقف لا يمكن ان تؤدي مستقلة بذاتها إذ يجب أن يكون الجسم مكتسب للسرعة وفيها يرتكز اللاعب على احد قدميه في اتجاه الجسم لتعمل قدم الارتكاز من خلال اتصالها المستمر للأرض و انثناء مفصل الركبة عند فرملة الجسم و مقاومة اندفاع الحركة ، كما يتبع التوقف بدوران الجسم و أحيانا أخرى بلف الجذع .

**2-3-1-1-3-2-4 الخداع بالجسم:** وفيه يستخدم المهاجم جسمه برشاقة كبيرة للهروب أو المرور من المدافع للوصول إلى ثغرة يسهل إلى استلام الكرة أو احتلال مكان مؤثر يستطيع خلاله المهاجم اكتساب ميزة أفضل عند التصويب .

**2-3-1-1-3-2-4 الحجز:** وهي مهارة هجومية يقوم فيها اللاعب المهاجم بعمل إعاقة قانونية مؤقتة لوقف أو تغيير حركة المدافع وهي مهارة فردية تكسب زميل المهاجم ميزة سواء كان التصويب وهو أنواع :

- **الحجز الأمامي:** و يكون استخدامه جهة المهاجم بصورة للمدافع كما يحدث غالبا في تحرك المهاجمين لاتجاه حائط المدافعين خلال الرمية الحرة .
- **الحجز الجانبي:** ويكون باعترض المنافس بالجذع من احد جانبيه، كما يحدث عند منطقة المرمى بواسطة مهاجم الدائرة.
- **الحجز الخلفي:** وهو انسب طرق الأداء من الناحية القانونية أو من ناحية متابعة الكرة ، وغالبا ما يؤدي بواسطة المهاجم الطائر حيث يتحرك للأمام كي يحجز مدافع قرب خط الرمية الحرة ، وكما يجب إن يكون التوافق في الأداء بين المهاجم .

**2-3-2-2 المهارات الهجومية بالكرة:** و هي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذ على الكرة في لحظة استلامها ، فالمهارة الهجومية بالكرة تعتبر الأساس و القاعدة الرئيسية للعبة .

**2-3-2-3-1-2 مسك الكرة:** مسك المهاجم للكرة محدد بفترة قصيرة طبقا للقانون يجب إلا تتعدى ثلاث ثواني يقوم خلالها المهاجم بأداء الخطط المطلوبة و الذي من خلالها يستطيع التحكم في الكرة ، وتلعب يد اللاعب و طول أصابعه دورا هاما في قدرة اللاعب في مسك الكرة و التحكم فيها ، سواء كان تمرير أو تصويب أو خداع

\_ مسك الكرة باليدين .

\_ مسك الكرة بيد واحدة .

2-3-2 استقبال الكرة : وهو قدرة اللاعب على استلام الكرة في جميع الحالات سواء سهلة كانت أو صعبة ومن الثبات أو الحركة ، وتنقسم مهارة الاستقبال إلى :

2-3-2-3 التقاط الكرة: قد يجد اللاعب الكرة ملامسة للأرض سواء ساكنة أو متحركة نتيجة ارتدادها من المرمى أو الحارس أو المدافعين ، فيقوم اللاعب بعملية التقاط الكرة لمواصلة نشاطه الهجومي .

2-3-2-4 تمرير الكرة : يعتبر التمرير الصحيح من حيث القوة و السرعة و الدقة المطلوبة احد اهم اسباب تفوق الفرق في كرة اليد فنجاح الهجوم في كرة اليد الحديثة يتطلب ضرورة قيام اللاعبين بالتمرير بالدقة و القوة و السرعة المطلوبة لتأمين وصول الكرة الى المكان بنجاح قبل ان تكون عرضة للقطع من قبل المنافس . (الشافعي، 2008، صفحة 121 \_ 124) وتنقسم الى :

2-3-2-5 التمرير القصير :وهي التمريرات التي يستخدمها الفريق المهاجم لبناء الهجوم من المراكز لزيادة تنقل الكرة بين لاعبي الهجوم في خط مستقيم و لمسافات قصيرة بالسرعة و الدقة و القوة المناسبة حتى يستطيع اللاعب المستلم الاستحواذ عليها ، وهي انواع :

\_ التمريرة الصدرية بالدفع .

\_ التمريرة الرسغية .

\_ التمريرة بالأرجحة .

2-3-2-6 التمرير الطويل :و يستخدم هذا النوع من التمرير لنقل الكرة لمسافات طويلة و خاصة اثناء القيام بالهجوم الخاطف او عند التصويب على المرمى و يعتبر هذا النوع من التمرير احد المتطلبات الاساسية التي يجب ان تستخدم في المباريات لتحقيق الفوز خاصة بعد تطور كرة اليد و اتسامها بالسرعة خاصة عند القيام بعمليات الهجوم و هو انواع :

\_ التمرير من الجري .

\_ التمرير من الوثب .

\_ التمريرة المرتدة .

2-3-2-7 التصويب : ان الهدف من اداء اللاعبين للمهارات و الجوانب الهجومية و الخطئية هو تسجيل الاهداف لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز و الهزيمة و تلعب السرعة و القوة و الدقة دورا اساسيا لنجاح التصويبات للاعبين على المرمى ، وكما ان المسافة لها علاقة بالتصويب فكلما كانت المسافة قصيرة كلما كانت التصويبة دقيقة و العكس بالنسبة للمسافة الطويلة ، و تلعب هنا السرعة من حيث الاداء في التصويب المناسب حتى يمكن استغلال ثغرات بين الفريق المنافس في التوقيت المناسب و ينقسم التصويب بدوره الى ما يلي :

\_ التصويب البعيد : ويقصد به جميع انواع التصويب التي يقوم بها اللاعب المهاجم امام المدافع في حدود خط 9 امتار او خارجه في حالة وجود ثغرة بين المدافعين ، و لنجاح هذا التصويب يجب ان يتميز بالقوة و السرعة و الدقة المطلوبة .

\_ التصويب القريب : وهو الذي يؤديه المهاجم بالقرب من منطقة المرمى و يتم بالوثب او بالسقوط او الطيران وفي هذا النوع من التصويب اهتمام اللاعب بحسن التوجيه .

\_ رمية الجزاء : وفيها يقوم اللاعب باختيار زاوية التصويب و ارتفاعها و قوة و سرعة التصويبة طبقا لتحركات و سلوكيات حارس المرمى خلال قيامه بعملية الصد .

\_ الرمية الحرة : و تؤدي من اماكن مختلفة القريبة من 9 امتار و لها اهمية خاصة بعد تطوير الجوانب الهجومية و ارتفاع مستوى ادائها و تتم بعمل اعاقا اللاعب المصوب بواسطة المدافعين .

## 2-4خطوات تعليم المهارات الهجومية:

\_ تقديم فكرة عن المهارة و اهمية اتقانها بالنسبة للاعب .

\_ تقديم نموذج صحيح لهذه المهارة ككل قبل بدء تعليمها لأكثر من مرة .

\_ تقسيم المهارة الى خطوات متدرجة تبعا لصعوبتها و كذلك تبعا لقدرات و استعدادات المبتدئ مع

الشرح حتى يستطيع الاستيعاب و الفهم .

\_ التركيز على النقاط الهامة لقانون اللعبة التي ترتبط بالمهارة خلال تعليم المهارات المختلفة .

\_ التدريب على تعليم المهارات طبقاً لأهميتها و ارتباطها ببعضها البعض.

\_ عمل تدريبات متدرجة تطبيقية للمهارات و تتغير بالتشويق و التنويع .(الشافعي، 2008، صفحة 31  
\_ (52

2\_5 كرة اليد عند الناشئين :

يصنف فريق كرة اليد الى 5 فئات وهي : الاصغر ، الاشبال ، الاواسط ، الآمال ، الاكابر ، والفئة الثانية هي فئة الاشبال المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 17 الى 19 سنة ، في هذه الفئة يكون اللاعب في مرحلة جد حاسمة و هامة في حياته الا و هي مرحلة المراهقة و ماهي الا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ، ويتم تأكيده في هذه المرحلة اذ ان الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعاً يتجه فيها الفرد محاولاً ان يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة .

2-6 خصائص المرحلة العمرية 17 \_ 19 سنة:(العيساوي، 1997، صفحة 38)

2-6-1 النمو الجسمي : ان النمو الجسمي في السنوات الاولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة ، و تقترن هذه السرعة بعدم الانتظام و التناظر في النمو ، كما ان هذه السرعة في النمو الجسمي في هذه المرحلة العمرية ، تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ التي تتميز به الطفولة المتأخرة .

2-6-2 النمو العقلي :تتميز هذه المرحلة العمرية بنمو القدرات العقلية و نضجها ، ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد كذلك تتضح القدرات العامة و الخاصة ، و تزداد قدرة المراهق على القيام بالكثير من العمليات العقلية كالتفكير و التذكر و التخيل و التعلم .

2-6-3 النمو الانفعالي :تتميز هذه المرحلة في الفترة الاولى بانفعالات عنيفة ، اذ يثور الشخص لأتفه الاسباب ن وهناك ميزة خاصة وواضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق ، اذ انه أثير لا يستطيع

التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية ن و نفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح.

2-6-4 النمو الجنسي : تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية اي ان تصبح قادرة على اداء وظيفتها في التناسل و افراز الهرمونات ، و النمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين افراد الجنس الواحد (اسماعيل ع.، صفحة 41 \_ 42)

2-6-5 النمو الاجتماعي :تبدأ بذور التطور الاجتماعي للمراهق في مرحلة الطفولة الاولى و تستمر باستمرار الحياة ، و نتيجة انتمائه الى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته و يشعر بالسعادة و الاطمئنان و الاستقرار النفسي ، اما اذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فانه يتمرد و يشعر بالتعاسة .(شحيمة، 1994، صفحة 213)

2-6-6 النمو الحركي : تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره ، تصبح حركات المراهق اكثر توافقا و انسجاما و يزداد نشاطه و قوته ن و تزداد سرعة زمن الرجوع ، و هو الذي يعي بين مثير و بين استجابة لهذا المثير ، كما ان النمو الحركي يتفق معناه الى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب اسلوب و نظام مترابط خلال حياة الانسان ، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي و العوامل المؤثرة فيه ن وقد جاء تعريف اكاديمية النمو الحركي على انه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الانسان و العمليات المسؤولة عن هذه التغيرات.(زهران، ط04، صفحة 339)

2-7 اهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين :

بما ان النشاط الرياضي جزء من التربية العامة و هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، وذلك عن طريق انواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الاغراض ، و ذلك يعني ان النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل و التوازن للطفل و يحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعات المرحلة السنية التي يجتاها الطفل .

اذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا و اهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات و الاعصاب و زيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية .

واكتساب الصفات الخلقية من الناحية الاجتماعية .

## خلاصة :

ان كرة اليد من بين احسن الرياضات و هذا راجع الى اسباب عديدة حيث تمارس من قبل جميع الاصناف و الاجناس ( ذكورا و إناثا ) ، كذلك ما يميزها عن الرياضات الاخرى تقنياتها و فنياتها كالتقاطع و التصويب و الخداع بالجسم و لكونها تمارس داخل و خارج القاعات الرياضية ، و لأنها رياضة مسلية و ليست عنيفة و سهولة توفر وسائلها في معظم المؤسسات التربوية .

# الجانب الميداني

# الفصل الأول

## منهجية البحث وإجراءاته

### الميدانية

\_ تمهيد

1\_ المنهج المستخدم

2\_ مجتمع البحث

3\_ عينة البحث وكيفية إختيارها

4\_ المجال الزمني و المكاني

5\_ حدود البحث

6\_ دراسة الاستطلاعية

7\_ أدوات الدراسة

8\_ الشروط العلمية للأداة

## تمهيد:

يحتوي الجانب التطبيقي على كل المعلومات التي تم الحصول عليها قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج المقترح، حيث تطرقنا إلى معالجة وتحليل النتائج الأولية للاختبارات، و الضبط الإجرائي للمتغيرات كما شملت هذه الدراسة التطبيقية على منهج البحث وكذا العينة المستعملة بالإضافة إلى أدوات البحث و الاختبارات المستخدمة.

## 1 المنهج المستخدم

### المنهج التجريبي

2 مجتمع البحث: يتكون من 12 فريق يتكونون من 160 لاعب ينشطون ضمن الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية سعيدة.

### 3 عينة البحث و كيفية إختيارها:

العينة التجريبية تتكون من 10 لاعبين من فريق آفاق سيدي بوبكر

العينة الضابطة تتكون من 10 لاعبين أيضا من فريق آفاق سيدي بوبكر

### 4\_مجالات البحث :

4\_1 المجال البشري : لاعبي فريق آفاق سيدي بوبكر .

4\_2 المجال المكاني: تمت أعمال بحثنا في الأماكن التالية: -القاعة المتعددة الرياضات (سيدي بو

بكر): أجريت فيها الحصص التدريبية والاختبارات .

4\_3 المجال الزماني : 2016/11/20 \_ 2017/05/17 .

### 5- متغيرات البحث:

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

5\_1 المتغيرات المستقلة: وهي المنبهات المفروضة عمدا على الكائن أثناء التجربة، وتتضمن تلك

الجوانب من التجربة التي يغيرها المحرب بصورة منتظمة.

5\_2 والمتغير المستقل في بحثنا هو: وحدات تدريبية مقترحة تتكون من 10 حصص على مدار شهرين

حيث تتكون كل حصة من 3 او 4 تمارين ومدة كل حصة 1.30 سا.

5\_3 المتغيرات التابعة: هي النتائج الناجمة عن تأثير المتغير المستقل ،أي هي النتائج الناجمة عن

المنبهات المفروضة على الكائن موضع التجريب بعبارة أخرى هي مقاييس لاستجابة الكائن الحي.

5\_4 والمتغير التابع في بحثنا هو :تحسين مهارة التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد.

## 6\_ الدراسة الاستطلاعية:

إن أي دراسة ميدانية تعتمد في الخطوات الأولى على الدراسة الاستطلاعية وحتى نعطي لموضوع دراستنا الصيغة العلمية، قمنا بإجراء دراسة استطلاعية لكي نعالج كل ما يخدم موضوع بحثنا.

في بادئ الأمر تم الاتصال بالأستاذ المشرف للاتفاق على عنوان المذكرة وكيفية سيرورة العمل ثم قمنا مباشرة في الشروع في انجاز المذكرة حيث قمت في مرحلة الإياب للموسم الرياضي 2017 بزيارة استطلاعية لفريق سيدي بو بكر الذي ينشط في القسم الولائي التابع لولاية سعيدة. حيث قمت بدراسة ميدانية بالإمكانات المتوفرة لدى الفريق مع مراعاة أوقات التدريب، كما قابلنا الطاقم المسؤول للفريق بالمساعدة التامة وتوفير الظروف الملائمة من أجل السير الحسن للتجريبية ولقد سجلنا نتائج الدراسة الإستلاعية .

و قد استغرقت التجربة عشرة اسابيع و احتوت على وحدات تدريبية بمعدل حصة واحدة في الاسبوع .

## 7- أدوات الدراسة:

المنهج التجريبي

المراجع والمصادر

الأدوات البيداغوجية ( الشواخص المقعد السويدي الميقاتي الصافرة الحبال

\_ الوسائل الاحصائية

الإختبارات .

المتوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

معامل الارتباط بيرسون (راء) دلالة معامل الارتباط .

توزيع ستودنت (ت) في اختبار الدلالة الاحصائية .

معامل الصدق	معامل الثبات	حجم العينة	الاختبارات
0.68	0.47	06	اختبار الارتكاز
0.84	0.72		اختبار الوثب
0.95	0.91		اختبار الحبال

جدول رقم 01 : يوضح نتائج الصدق و الثبات للتجربة الاستطلاعية

#### 8- الشروط العلمية للأداة:

8\_1 الصدق: للتأكد من صدق الاختبارات المطبقة في التجربة الميدانية قمنا بمناقشتها مع عدد كبير من الاختصاصيين في التدريب الرياضي لكرة اليد ، حيث اشاروا الى وضوحها و سهولة تطبيقها ، كما انها تعبر عن اهم مراحل الاداء المهارى لكرة اليد و ملائم لعينة البحث .

8\_2 الثبات: نلاحظ من خلال نتائج التجربة الاستطلاعية ونتائج معامل الارتباط بأن ثبات الاختبارات محققة لأن النتائج تقريبا نفسها

8\_3 الموضوعية : ان وضوح تعليمات الاختبار و سهولة تقييم و حساب نتائج الاختبار تعبر عن موضوعية الاختبار من كل النواحي .

# الفصل الثاني

## عرض وتحليل النتائج

## 1 عرض وتحليل النتائج:

### 1\_1 اختبار دقة التصويب باليد من الارتكاز للمجموعة التجريبية :

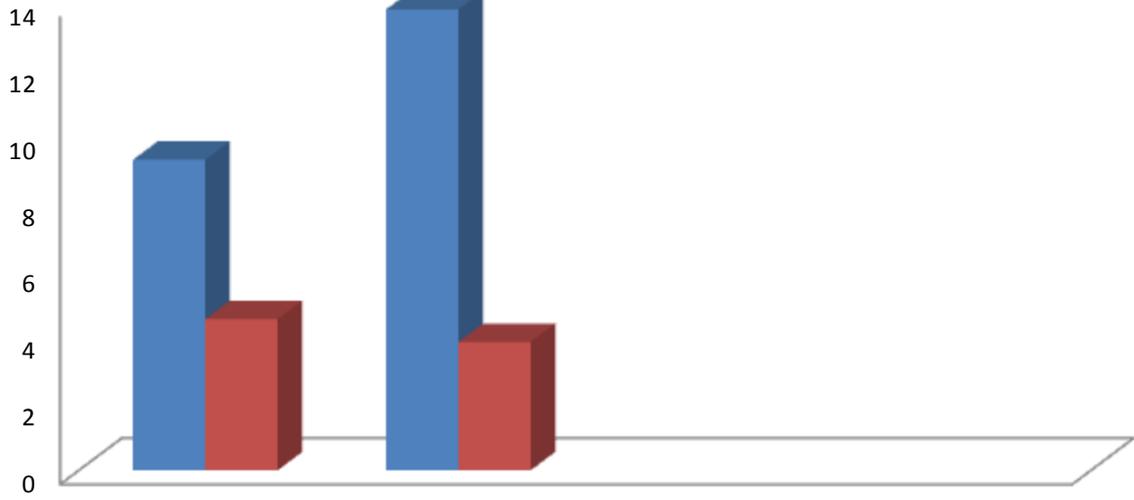
الاختبارات	ن	م	ع	ت م <sup>1</sup>	ت ج	الدلالة	النتيجة
الاختبار القبلي	10	9.3	4.53	2.57	1.83	0.05	دال
الاختبار البعدي		13.8	3.84				

الجدول 02: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص دقة التصويب باليد

الضعيفة من الارتكاز للمجموعة التجريبية

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 9.3 ليرتفع في الاختبار البعدي إلى 13.8 وبما أن ت المحسوبة 2.57 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 أكبر من ت الجدولية = 1.83 نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي ، ومنه الوحدات التدريبية أثرت إيجابيا على دقة التصويب باليد الضعيفة فيما يخص اختبار التصويب من الارتكاز.

## اختبار دقة التصويب من الارتكاز



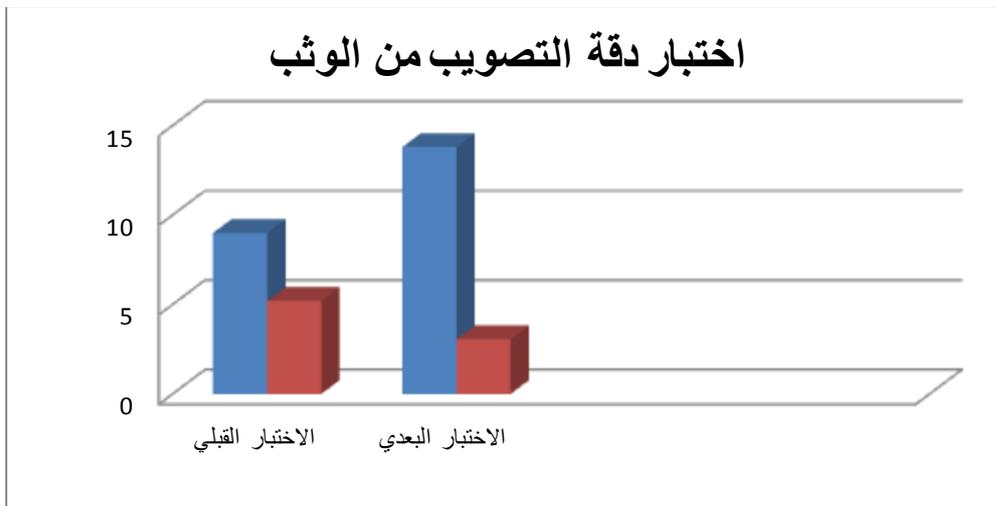
الشكل (01) : يمثل مقارنة نتائج دقة التصويب من الارتكاز للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية .  
نلاحظ من خلال الشكل أن المتوسط الحسابي ارتفع من نسبة 9.3 في الاختبار القبلي إلى 13.8 في  
الاختبار البعدي ، والعكس بالنسبة للانحراف المعياري الذي كان في الاختبار القبلي 4.53 لينخفض  
إلى 3.84 .

## 1\_2 اختبار دقة التصويب من الوثب للمجموعة التجريبية :

الاختبارات	ن	م	ع	ت م <sup>2</sup>	ت ج	الدلالة	النتيجة
الاختبار القبلي	10	9	5.19	3.44	1.83	0.05	دال
الاختبار البعدي		13.8	3.05				

**الجدول 03:** يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص دقة التصويب من الوثب للمجموعة التجريبية .

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 9 ثم ارتفع في البعدي ليصل إلى 13.8 في الاختبار البعدي وبما أن ت المحسوبة = 3.44 عند مستوى الدلالة 0.05 درجة الحرية 09 ، نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي في نتائج الاختبار الثاني وبالتالي نستطيع القول الوحدات التدريبية أثرت إيجاباً في تطوير دقة التصويب من الوثب باليد الضعيفة لدى لاعبي المجموعة التجريبية.



الشكل (02) : يمثل نتائج دقة التصويب من الوثب للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية .

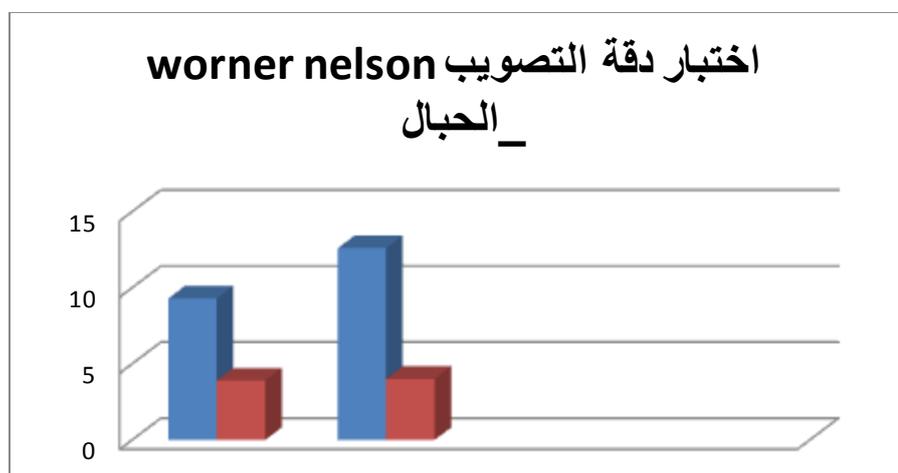
نلاحظ من خلال الشكل ارتفاع نسبة المتوسط الحسابي من 9 في الاختبار القبلي إلى 13.8 في الاختبار البعدي ، أما فيما يخص الانحراف المعياري فكان في الاختبار القبلي 5.19 لينخفض إلى 3.05 في الاختبار البعدي .

#### اختبار دقة التصويب ( الحبال): Warner Nelson 3\_1

الاختبارات	ن	م	ع	ت 3م	ت ج	الدالة	النتيجة
الاختبار القبلي	10	9.3	3.9	3.49	1.83	0.05	دال
الاختبار البعدي		12.6	4.01				

الجدول 04: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص دقة التصويب باليد الضعيفة ( اختبار الحبال) للمجموعة التجريبية .

من خلال نتائج الجدول 04، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي = 9.3 ليرتفع إلى 12.6 في الاختبار البعدي وبما أن ت المحسوبة = 3.49 أكبر من تالجدولية = 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، نستنتج أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي وبالتالي يمكن القول أن للوحدات التدريبية المقترحة تأثير في تطوير دقة التصويب دقة التصويب باليد الضعيفة لاختبار الحبال للعينة التجريبية.



الشكل (03) : يمثل نتائج دقة التصويب (الحوال) للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية .

هناك ارتفاع بارز فيما يخص نسبة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي ، حيث كان في الاختبار القبلي 9.3 ليرتفع إلى 12.6 في الاختبار البعدي أما فيما يخص الانحراف المعياري كان في اختبار القبلي 3.9 ليرتفع بنسبة ضئيلة في الاختبار البعدي إلى 4.01 .

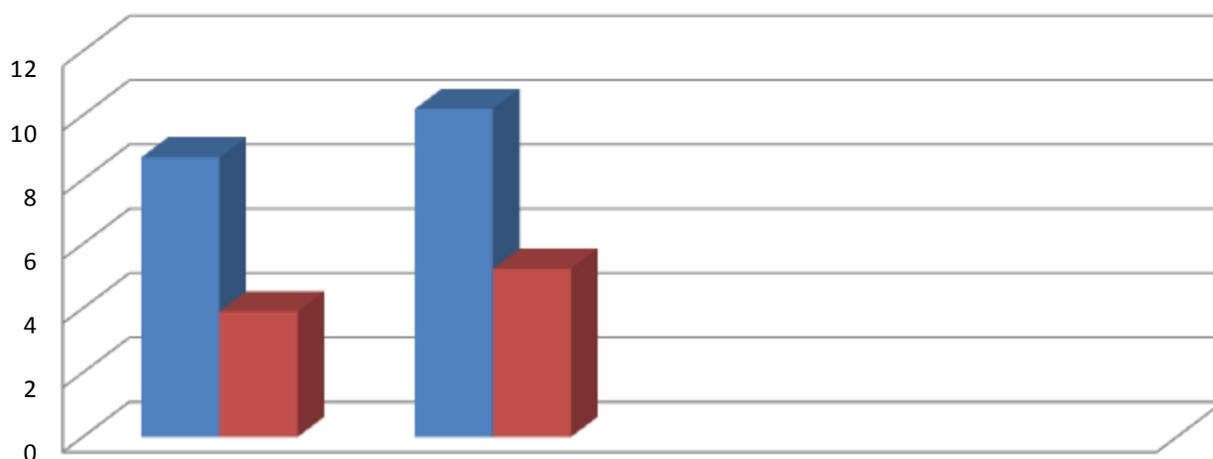
1\_4 اختبار دقة التصويب من الارتكاز للمجموعة الضابطة :

الاختبارات	ن	م	ع	ت م4	ت ج	الدلالة	النتيجة
الاختبار القبلي	10	8.7	3.9	1.34	1.83	0.05	غير دال
الاختبار البعدي		10.2	5.23				

الجدول 05: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص دقة التصويب من الارتكاز باليد الضعيفة للمجموعة الضابطة.

من خلال نتائج الجدول 05 نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان =8.7 ليصل إلى 10.2 في الاختبار البعدي وبما أن ت م =1.34 أصغر من ت الجدولية =1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 ومنه نستنتج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص دقة التصويب باليد الضعيفة من الارتكاز للعينه الضابطة .

### اختبار دقة التصويب من الارتكاز



الشكل (04) : يمثل نتائج دقة التصويب من الارتكاز للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة .

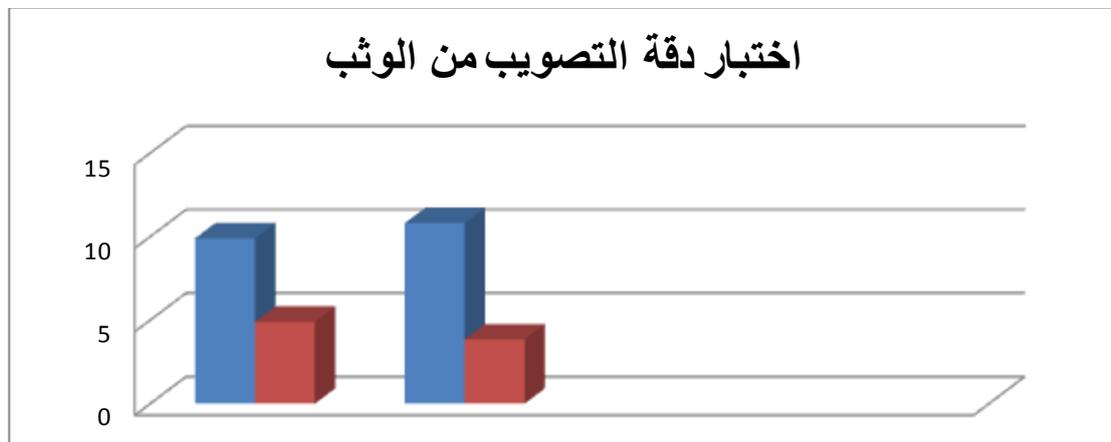
نلاحظ من خلال الشكل تطور في نسبة المتوسط الحسابي في الاختبارين ، حيث كان في القبلي 8.7 ليتطور إلى 10.2 ، و ارتفاع في نسبة الانحراف المعياري من 3.9 في الاختبار القبلي الى 5.23 في الاختبار البعدي .

#### 5\_1 اختبار دقة التصويب من الوثب للمجموعة الضابطة :

الاختبارات	ن	م	ع	ت م5	ت ج	الدلالة	النتيجة
الاختبار القبلي	10	9.9	4.89	1	1.83	0.05	غير
الاختبار البعدي		10.8	3.84				

**الجدول 06:** يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص دقة التصويب من الوثب باليد الضعيفة للمجموعة الضابطة.

النتائج المبينة في الجدول تظهر متوسط الحسابي 9.9 في الاختبار القبلي و 10.8 في الاختبار البعدي وبما أن ت المحسوبة = 1 أصغر من ت الجدولية = 1.8 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي و البعدي في دقة التصويب من الوثب باليد الضعيفة للعينة التجريبية



الشكل (05) : يمثل نتائج دقة التصويب من الوثب للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة .

يتبين لنا من خلال الشكل ارتفاع المتوسط الحسابي من 9.9 في الاختبار القبلي إلى 10.8 في الاختبار البعدي ، و انخفاض في نسبة الانحراف المعياري من 4.89 في الاختبار القبلي إلى 3.84 في الاختبار البعدي.

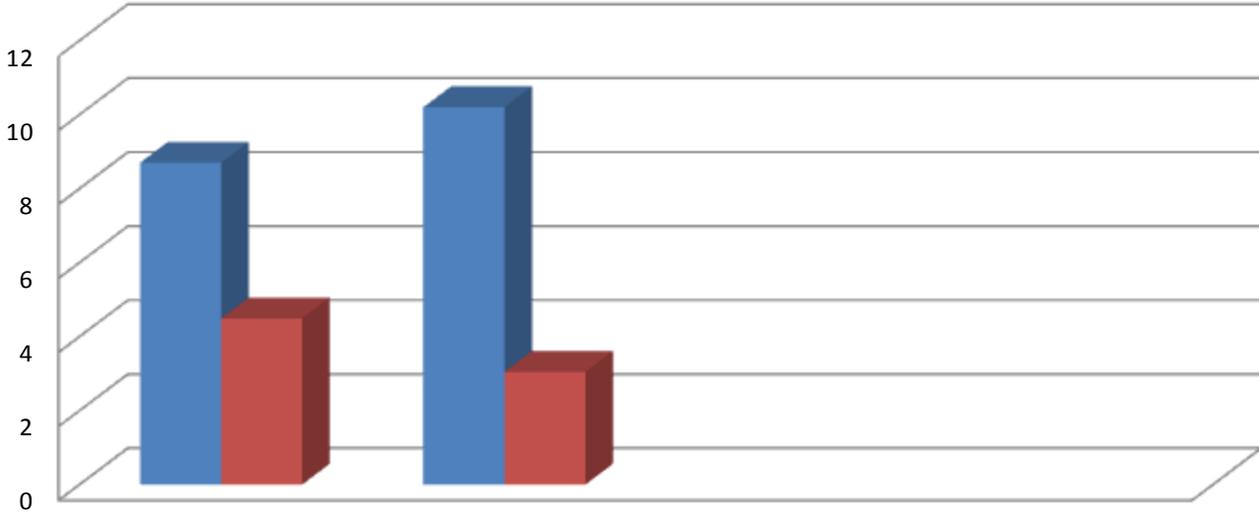
اختبار دقة التصويب ( الحبال) 6\_1 WORNER NELSON

الاختبارات	ن	م	ع	ت م	ت ج	الدلالة	النتيجة
القبلي	10	8.7	4.49	1.74	1.83	0.05	غير
البعدي		10.2	3.05				دال

**الجدول 07:** يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص دقة التصويب باليد الضعيفة (الحبال) للمجموعة الضابطة.

النتائج المبينة في الجدول تبين متوسط حسابي في الاختبار القبلي = 8.7 وفي الاختبار البعدي = 10.2 وبما أن ت المحسوبة = 1.74 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهي أصغر من ت الجدولية = 1.83 و بالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة فيما يخص دقة التصويب باليد الضعيفة في اختبار الحبال .

## اختبار دقة التصويب \_ الحبال



الشكل (06): يمثل نتائج دقة التصويب \_ الحبال \_ للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة .

يتبين لنا من خلال الشكل ارتفاع قيمة المتوسط الحسابي من 8.7 في الاختبار القبلي ليرتفع إلى 10.2 في الاختبار البعدي ، اما فيما يخص الانحراف المعياري فهناك انخفاض من 4.49 في الاختبار القبلي ليدينو إلى 3.05 في الاختبار البعدي .

## 7\_1 مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب من الارتكاز باليد الضعيفة للمجموعة

التجريبية والضابطة :

القياس	ن	م	ع	ت م	ت ج	الدلالة	النتيجة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	20	13.8	3.84	1.97	1.73	0.05	دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		10.2	5.23				

جدول رقم (08): يمثل دلالة الفرق للاختبار الخاص بدقة التصويب من الارتكاز للمجموعة التجريبية والضابطة .

من نتائج الجدول رقم 08 نلاحظ أنالمتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينه التجريبية = 13.8 و المتوسط حسابي = 10.2 للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة و ت المحسوبة 1.97 أكبر من ت الجدولية = 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 فإنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينه التجريبية و الاختبار البعدي لعينه الضابطة لصالح الاختبار البعدي للعينه الضابطة و منه نستنتج بأنه يوجد تأثير للوحدات التدريبية المقترحة و المطبقة على العينه التجريبية على تطوير التصويب باليد الضعيفة في اختبار التصويب من الارتكاز.

## 8\_1 مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب من الوثب باليد الضعيفة للمجموعة التجريبية والضابطة

:

القياس	ن	م	ع	ت م	ت ج	الدالة	النتيجة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	20	13.8	3.05	1.83	1.73	0.05	دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		10.8	3.84				

الجدول رقم (09) : يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاصة بدقة التصويب من الوثب للمجموعة التجريبية و الضابطة .

من النتائج المسجلة في الجدول 09 نلاحظ متوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينه التجريبية = 13.8 و متوسط حسابي للاختبار البعدي للعينه الضابطة = 10.8

وت م المحسوبة = 1.83 أكبر من ت الجدولية = 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية = 18 ومنه نستنتج بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينه التجريبية و الاختبار البعدي للعينه الضابطة لصالح الاختبار البعدي للعينه التجريبية ومنه يمكن القول بأن العينه التجريبية تأثرت بالوحدات المقترحة لتطوير التصويب باليد الضعيفة فيما يخص التصويب من الوثب.

## 1\_9 مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب \_ الحبال للمجموعة التجريبية و الضابطة.

القياس	ن	م	ع	ت م و	ت ج	الدلالة	النتيجة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	20	12.6	4.01	1.42	1.73	0.05	غير دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		10.2	3.05				

الجدول رقم ( 10 ) : يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب \_ الحبال للمجموعة الضابطة و التجريبية .

يوضح الجدول رقم 10 المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية = 12.6 و المتوسط الحسابي للعينة الضابطة = 10.2 على ت المحسوبة = 1.42 أكبر من ت الجدولية = 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية و العينة الضابطة و بالتالي نستنتج أن الوحدات التدريبية لم تؤثر في دقة التصويب باليد الضعيفة لاختبار الحبال ، وهذا راجع لصعوبة الاختبار وقصر مدة التجربة .

## 2\_ مقابلة النتائج بالفرضيات :

افترض الطلبة لدراسة لمعرفة اثر وحدات تدريبية لتطوير التصويب باليد الضعيفة عند أشبال كرة اليد ، فرضية رئيسية و ثلاث فرضيات جزئية .

بعد عرض نتائج الاختبارات الخاصة بالمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و الموضحة في الجداول السابقة نأتي لمناقشة النتائج المتوصل إليها من اجل التأكد من الفرضيات الجزئية و الفرضية الرئيسية من خلال النتائج المتحصل عليها .

## 2\_1 الفرضية الأولى :

من خلال الجداول رقم 04/03/02. التي تخدم لنا الفرضية الأولى توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و البعدي في دقة التصويب للعينه التجريبية ، حيث بعد قيامنا بالاختبارات الثلاث على المجموعة التجريبية تحصلنا على ت المحسوبة للاختبار الأول = 2.57 اكبر من ت الجدولية = 1.83 و ت م للاختبار الثاني = 3.44 أكبر من ت ج = 1.83 و ت المحسوبة للاختبار الثالث = 3.49 أكبر من ت الجدولية = 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 9 ، و منه نستنتج أن النتيجة هي معنوية و ترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، وهذا ما يثبت تحقق الفرضية الأولى .

## 2\_2 الفرضية الثانية :

من خلال الجداول رقم 10/09/08 التي تخدم الفرضية الثالثة و التي تقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعدية للعينه التجريبية و الضابطة ، ومن خلال إجراء الاختبارات تحصلنا على ت م المحسوبة = 1.97 التي تخص الاختبار الأول اصغر من ت ج = 1.73 و ت م = 1.83 التي تخص الاختبار الثاني أكبر من ت الجدولية = 1.73 و ت المحسوبة التي تخص الاختبار الثالث = 1.42 أصغر من ت الجدولية = 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 ، ومنه نستنتج أن النتيجة ترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثالثة .

و على ضوء النتائج السابقة الذكر نستنتج أن الفرضيات الجزئية تثبت صحة الفرضية الرئيسية القائلة " للوحدات التدريبية المقترحة اثر ايجابي في تطوير التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد لفئة اقل من 19 سنة " ،

## 3\_ الاستنتاجات :

\_ الوحدات التدريبية المقترحة أثرت إيجابا في تطوير التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد لفئة الأشبال.

\_ وذلك من خلال وجود الفروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي وذلك لصالح القياس

البعدي

وجود تحسن للاختبار البعدي في جميع الاختبارات و ذلك من خلال المتوسطات الحسابية مما يثبت التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية على التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد لفئة أقل من 19 سنة .  
من خلال نتائج الدراسة النظرية و التجريبية نستنتج بأن الوحدات التدريبية أثرت إيجاباً على التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد لفئة أقل من 19 سنة .

#### 4\_ الاقتراحات :

من خلال نتائج دراستنا و في ضوء أهداف البحث و فروضه و ما تم التوصل إليه من نتائج نوصي بما يلي :

- \_ العمل بوحدة تدريبية تهتم بتطوير التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد .
- \_ الاهتمام بفئة الأشبال و محاولة تطوير أدائها المهاري .
- \_ توفير الدعم المادي والمعنوي لفئة الأشبال باعتبارها مستقبل الفرق .
- \_ تخصيص حصص نظرية لتدريس و توضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تحسين و تطوير تقنية التصويب باليد الضعيفة .
- \_ إدراك أهمية الممارسة الرياضية و النشاطات البدنية في حياة المراهق و دورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب .
- \_ استخدام النتائج المتوصل إليها لإجراء دراسات و بحوث أخرى تهتم بتطوير التصويب باليد الضعيفة .
- \_ تعميم استخدام وحدات تدريبية لتطوير مختلف المهارات الهجومية و الدفاعية .
- \_ إجراء المزيد من الدراسات المماثلة في الأنشطة الرياضية الأخرى و على مراحل سنوية مختلفة .

## خلاصة :

يعتبر التصويب نحو المرمى في كرة اليد من أهم تقنيات ممارسة كرة اليد والتي تميزها عن باقي الرياضات الأخرى ، إذ هي إحدى الوسائل الأساسية لإحراز الأهداف وبالتالي وجب التركيز عليها وعلى إتقانها و التنوع في كيفية أدائها حيث أردنا أن نعطي ونطور نوع من الكثير من الأنواع في التصويب وألا وهو التصويب باليد الضعيفة.

ومنه جاءت دراستنا لتهدف إلى وضع وحدات تدريبية تدريبية تهدف إلى تطوير التصويب باليد

الضعيفة لدى فئة الأشبال. وقسمنا دراستنا إلى جانب تمهيدي و جانب نظري وجانب تطبيقي

الجانب التمهيدي حيث ذكرنا فيه مشكلة البحث وفرضياته و أهدافه وأسباب اختياره مع قمنا بذكر بعض الدراسات المشابهة و السابقة لدراستنا وفي الأخير قمنا بتعريف المصطلحات.

وفي الجانب النظري تناولنا فصلين في الفصل الأول تطرقنا إلى التدريب الرياضي حيث ذكرنا نبذة تاريخية عنه وتعريف إجرائي له و خصائصه و أهدافه و القواعد المبنية فيه كما ذكرنا أهم الطرق المستخدمة في تدريب كرة اليد.

**الفصل الثاني:** في هذا الفصل تكلمنا على كرة اليد فذكرنا تعريفها وقمنا بتعريف أهم مهارتها وكيفية أدائها كما تكلمنا عن الفئة العمرية تعريفها و خصائصها .

وفي الجانب التطبيقي قسمناه إلى فصلين ذكرنا في الفصل الأول منهج البحث وعينة البحث وكيفية اختيارها بالإضافة إلى مختلف الوسائل المستخدمة في البحث.

و في الفصل الثاني قمنا بعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الاختبارات وهذا ما تحصلنا عليه:

الوحدات المقترحة ساهمت إلى حد ما في رفع دقة التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد لدى فئة الأشبال وهذا ما تظهره نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لكل من العينتين التجريبية و الضابطة من خلال نتائج المحسوبة والتي تظهر دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية لدى الاختبارات القبلية و البعدية والذي يؤكد وجود تقدم في دقة التصويب باليد الضعيفة عند المجموعة التجريبية و عند المجموعة

الضابطة أظهرت نتائج المحسوبة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لهذه العينة ومنه نقول أن للوحدات التدريبية المقترحة أثر إيجابي في تطوير التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد لدى فئة أقل من 19 سنة وبالتالي نوصي بتعميم هذا البحث لفئات أخرى .

# قائمة المصادر و المراجع

## المصادر و المراجع باللغة العربية :

- ابراهيم م. ج. (1990). *كرة اليد للجميع*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- اسماعيل ع. ا. *النمو في مرحلة المراهقة*. الكويت: دار القلم.
- اسماعيل م. ص. (2001). *رباعية كرة اليد الحديثة*. القاهرة: دار النشر.
- اسماعيل م. ص. (2001). *رياضة كرة اليد*. القاهرة.
- البساطي، ا. ا. (1998). *اسس وقواعد التدريب الرياضي* ( ا. ل. وشركائه (Éd.), الاسكندرية.
- البساطي، ا. ا. (1998). *اسس وقواعد التدريب الرياضي* ( ا. ل. وشركائه (Éد.), الاسكندرية.
- البساطي، ا. ا. (1998). *اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته* (éd.) الناشر للمعارف جلال جزي وشركائه. (الاسكندرية.
- البصير، ع. ع. (1999). *علم التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيقية* (éd.) مركز النشر للكتاب. (القاهرة.
- السيد، ف. ب. (1995). *الاسس التقنية لنمو من الطفولة الى الشيخوخة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- السيد، و. م. (2002). *الاسس العلمية للتدريب الرياضي* (éd.) دار الهدى للنشر. (الميناء مصر.
- السيد، و. م. (2002). *الاسس العلمية للتدريب الرياضي* (éd.) دار الهدى للنشر. (الميناء مصر.
- السيد، و. م. (2002). *الاسس العلمية للتدريب الرياضي*. الميناء مصر: دار الهدى للنشر.
- الشافعي، ع. ا. (2008). *تطبيقات الهجوم في كرة اليد*. مصر.
- العيساوي، ع. ا. (1997). *سيكولوجية النمو*. دار النهضة العربية.
- القادر، ا. ا. 13. (1997).
- القاسم، ز. م. *مركز التحكم في الالعاب الجماعية*.
- حماد، ع. ا. (1999).
- حماد، م. ا. (1997). *البرامج التدريبية المخططة لفريق كرة القدم*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- حماد، م. ا. (2002). *التدريب الرياضي* ( ا. ل. للنشر (Éد.), القاهرة.
- حماد، م. ا. (2002). *التدريب الرياضي* (éd.) المختار للنشر. (القاهرة.
- حماد، م. ا. (1996). *التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حماد، م. ا. (1999). *التطبيقات الإدارية الرياضية* Dans. ط. (p. 17). (Éد.) 1 القاهرة: مركز الكتب للنشر.
- ديور، ي. م. (1996). *كرة اليد الحديثة*. الاسكندرية.
- ديور، ي. م. (1996). *كرة اليد الحديثة*. الاسكندرية\_مصر.
- راضي، ع. ا. (1996). *سيكولوجية الشباب*. الجزائر: دار هرة للطباعة و النشر.
- زهان، ح. ع. ط. (04) *علم النفس، الطفولة و المراهقة*. القاهرة: عالم الكتب.
- سيد، ا. ن. (2004). *فيزيولوجية الرياضة* (éd.) دار الفكر العربي. (مصر.
- شحيمة، م. ا. (1994). *بور علم النفس في الحياة المدرسية*. دار الفكر اللبناني.

- عبد، ح. ا. (2002). *الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم*. (éd. مكتبة وطبعة الاشعاع الفني). الاسكندرية.
- علاوي، م. ح. (2002). *الاعداد النفسي في كرة اليد*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، م. ح. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية*. (éd. دار الفكر العربي). القاهرة مصر.
- علاوي، م. ح. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية*. (éd. دار الفكر العربي). القاهرة مصر.
- مختار، ح. م. *الاسس العلمية في تدريب كرة القدم*. (éd. دار الفكر العربي).
- مختار، ح. م. *الاسس العلمية في تدريب كرة القدم*. (éd. دار الفكر العربي).

### المصادر و المراجع باللغة الأجنبية :

bernad, t. (1990). *prepration et entrainment du foot baleur*. (e. paris, Éd.)

j, w. *manuel d entrainment*. opcit.

الملاحق

المراحل	الأهداف الإجرائية	المحتوى	الحجم	الملاحظة
المرحلة التمهيدية	_ تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا .	_ المناداة . _ شرح هدف الحصة _ تمارين غامة _ للجسم من وضع الحركة و الثبات .	15 دقيقة	_ التأكد من سلامة جميع اللاعبين _ العمل الجماعي المنظم . _ الانتباه و التركيز .
المرحلة التدريبية	تنمية مهارة التنطيط بالكرة.	<b>الموقف الاول :</b> _ من وضع الجلوس على الارض يقوم اللاعب بتنطيط الكرة ، بحيث يكون نزول الكرة خارج الجسم . _ من وضع جلوس القرفساء ، يقوم اللاعب بتنطيط الكرة .	30 دقيقة	_ تنمية مهارة التنطيط و محاولة تسويعتها . _ اتقان المهارة جيدا .
تنمية مهارة التنطيط	<b>الموقف الثاني :</b> _ كل لاعب معه الكرة ، يقوم بالاقتراب من الحائط و يقوم بذف الكرة على الحائط ( التنطيط ) مع ضرورة ملامسة الكرة ليد اللاعب . _ من الوقوف يقوم اللاعب بتنطيط الكرة .	30 دقيقة	_ تطوير مهارة التنطيط من مختلف الاوضاع .	
المرحلة الختامية	_ العودة باجهزة الجسم الى الراحة و الهدوء .	_ جري خفيف ينتهي بتمديد العضلات . _ مناقشة الحصة .	15 دقيقة	_ ادراك اهمية الراحة النفسية و البدنية .

حجم الحصة : 1.30 ساعة

الهدف : تنمية مهارة التمرير و الاستقبال

المراحل	الأهداف الإجرائية	المحتوى	الحجم	الملاحظة
المرحلة التمهيدية	تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا .	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ المناداة .</li> <li>_ شرح هدف الحصة</li> <li>_ تمارين غامة</li> <li>_ للجسم من وضع</li> <li>_ الحركة و الثبات .</li> </ul>	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ التأكد من سلامة جميع اللاعبين</li> <li>_ العمل الجماعي المنظم .</li> <li>_ الانتباه و التركيز .</li> </ul>
المرحلة التدريبية	تنمية مهارة التمرير و الاستقبال .	<ul style="list-style-type: none"> <li>الموقف الاول :</li> <li>يقف اربع لاعبين في شكل مربع يقوم اللاعبون بتبادل تمرير و استلام الكرة مع الجري في المكان .</li> <li>_ نفس التمرين السابق مع تحريك اللاعب خطوتان او ثلاث لاستلام الكرة و تمريرها مباشرة .</li> </ul>	30 دقيقة	التحكم بالكرة.
	تنمية مهارة التمرير و الاستقبال .	<ul style="list-style-type: none"> <li>الموقف الثاني :</li> <li>للاعبين المسافة بينهما 3 متر يقوم اللاعب تمرير الكرة لآخر حيث يقوم باستلامها و تمريرها مرة اخرى باليد الضعيفة .</li> <li>_ نفس التمرين السابق لكن مع التحرك .</li> </ul>	30 دقيقة	التركيز الجيد و اتقان المهارة .
المرحلة الختامية	العودة باجهزة الجسم الى الراحة و الهدوء .	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ جري خفيف</li> <li>_ ينتهي بتمديد العضلات .</li> <li>_ مناقشة الحصة .</li> </ul>	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ ادراك اهمية الراحة النفسية و البدنية .</li> </ul>

حجم الحصة : 1.30 ساعة

الهدف : تنمية مهارة التصويب و التنطيط و تمريرة و استلام الكرة باليد الضعيفة

المراحل	الأهداف الإجرائية	المحتوى	الحجم	الملاحظة
المرحلة التمهيدية	تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا .	المناداة . شرح هدف الحصة تمارين غامة للجسم من وضع الحركة و الثبات .	15 دقيقة	التأكد من سلامة جميع اللاعبين العمل الجماعي المنظم . الانتباه و التركيز .
المرحلة التدريبية	تنمية مهارة التصويب و التنطيط .	الموقف الاول : وضع 10 اقماع على خط مستقيم ، كل قمع يبعد عن الآخر 1 متر ، يقوم اللاعب بتنطيط الكرة حول الاقماع ثم التصويب على المرمى .	30 دقيقة	التركيز الجيد و العمل المنظم.
	تنمية مهارة التصويب و تمرير و استلام الكرة .	الموقف الثاني : لاعبان المسافة بينهما 3 امتار يقومان بتمرير و استلام الكرة مع التحرك في اتجاه المرمى و التصويب عليه .	30 دقيقة	اتقان المهارة جيدا .
المرحلة الختامية	العودة باجهزة الجسم الى الراحة و الهدوء .	جري خفيف ينتهي بتمديد العضلات . مناقشة الحصة .	15 دقيقة	ادراك اهمية الراحة النفسية و البدنية .

حجم الحصة : 1.30 ساعة

الهدف : تنمية قوة و سرعة التصويب باليد الضعيفة .

المراحل	الأهداف الإجرائية	المحتوى	الحجم	الملاحظة
المرحلة التمهيدية	تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا .	<p>المناداة .</p> <p>شرح هدف الحصة</p> <p>تمارين غامة للجسم من وضع الحركة و الثبات .</p>	15 دقيقة	<p>التأكد من سلامة جميع اللاعبين</p> <p>العمل الجماعي المنظم .</p> <p>الانتباه و التركيز .</p>
المرحلة التدريبية	تنمية قوة و سرعة التصويب.	<p><b>الموقف الاول :</b></p> <p>يقف اللاعب على مسافة 12 متر مواجه الحائط و معه الكرة يقوم بالتصويب على الحائط بالجري.</p> <p>نفسا للتدريب السابق ، ولكن يقوم اللاعب بالتصويب من الوثب الى الاعلى .</p>	30 دقيقة	<p>اقتان المهارة جيدا .</p>
	تنمية قون و سرعة التصويب .	<p><b>الموقف الثاني :</b></p> <p>توضع مجموعة من الكرات على خط 9 امتار ، و يقوم اللاعب بالتقاط الكرة و اخذ 3 خطواتو القيام بالتصويب على المرمى بالوثب للاعلى .</p>	30 دقيقة	<p>التنوع في مهارة التصويب مع التركيز .</p>
المرحلة الختامية	العودة باجهزة الجسم الى الراحة و الهدوء .	<p>جري خفيف ينتهي بتمديد العضلات .</p> <p>مناقشة الحصة .</p>	15 دقيقة	<p>ادراك اهمية الراحة النفسية و البدنية .</p>

المراحل	الأهداف الإجرائية	المحتوى	الحجم	الملاحظة
المرحلة التمهيدية	تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا .	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ المناداة .</li> <li>_ شرح هدف الحصة</li> <li>_ تمارين غامة</li> <li>_ للجسم من وضع</li> <li>_ الحركة و الثبات .</li> </ul>	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ التأكد من سلامة جميع اللاعبين</li> <li>_ العمل الجماعي المنظم .</li> <li>_ الانتباه و التركيز .</li> </ul>
المرحلة التدريبية	تنمية مهارة التصويب من فوق الكتف.	<p><b>الموقف الاول :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_ اداء التصويبة من</li> <li>_ الثبات باليد الضعيفة</li> <li>_ نحو الحائط على</li> <li>_ مسافة 4</li> <li>_ م/5م/6م/7م .</li> <li>_ اداء التصويبة من</li> <li>_ الجري ثم الوثب .</li> </ul>	30 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ تادية التقنية جيدا .</li> <li>_ تنمية عنصر الرشاقة اثناء</li> <li>_ التصويب .</li> </ul>
	تنمية مهارة التحكم في الكرة .	<p><b>الموقف الثاني :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_ يقف كل لاعبان</li> <li>_ مواجهان ببعضهما</li> <li>_ ن، و يقومان بتبادل</li> <li>_ و تمرير الكرة و</li> <li>_ استلامها ، تكون</li> <li>_ المسافة بينهما 3 متر</li> <li>_ نفس التمرين</li> <li>_ السابق مع زيادة</li> <li>_ المسافة تدريجيا حتى</li> <li>_ خط الجانب .</li> </ul>	30 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ تنمية مهارة التمرير اثناء</li> <li>_ الهجوم المنظم و المرتد .</li> </ul>
المرحلة الختامية	العودة باجهزة الجسم الى الراحة و الهدوء .	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ جري خفيف</li> <li>_ ينتهي بتمديد</li> <li>_ العضلات .</li> <li>_ مناقشة الحصة .</li> </ul>	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ ادراك اهمية الراحة النفسية و</li> <li>_ البدنية .</li> </ul>

حجم الحصة : 1.30 ساعة

الهدف : تنمية مهارة التصويب و التمير و الاستلام من الجري باليد الضعيفة

المراحل	الأهداف الإجرائية	المحتوى	الحجم	الملاحظة
المرحلة التمهيدية	تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا .	<p>المناداة .</p> <p>شرح هدف الحصة</p> <p>تمارين غامة للجسم من وضع الحركة و الثبات .</p>	15 دقيقة	<p>التأكد من سلامة جميع اللاعبين</p> <p>العمل الجماعي المنظم .</p> <p>الانتباه و التركيز .</p>
المرحلة التدريبية	تنمية مهارة التصويب و التمير و الاستلام من الجري.	<p><b>الموقف الاول :</b></p> <p>يقف اللاعبون في قاطرتان ، و كل لاعب معه كرة ، يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب و يجري لاستلامها مع التصويب على المرمى ثم يرجع خلف القاطرة .</p>	30 دقيقة	العمل المنظم و التركيز الجيد .
	تنمية مهارة التصويب و التمير و الاستلام من الجري.	<p><b>الموقف الثاني :</b></p> <p>نفس التدريب السابق لكن يقوم اللاعب الخلفي اليمين بتمرير الكرة للمدرب و يجري للامام لاستلام الكرة الممررة من اللاعب الخلفي الايسر و التصويب على المرمى . بينما يقوم اللاعب الايسر باستلام الكرة من المدرب و التصويب على المرمى .</p>	30 دقيقة	التحكم بالكرة و اتقان المهارة جيدا
المرحلة الختامية	العودة باجهزة الجسم الى الراحة و الهدوء .	<p>جري خفيف ينتهي بتمديد العضلات .</p> <p>مناقشة الحصة .</p>	15 دقيقة	ادراك اهمية الراحة النفسية و البدنية .

الهدف : تنمية مهارة التصويب من الطيران و من السقوط حجم الحصة : 1.30 سا

المراحل	الأهداف الإجرائية	المحتوى	الحجم	الملاحظة
المرحلة التمهيدية	تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا .	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ المناداة .</li> <li>_ شرح هدف الحصة</li> <li>_ تمارين غامة</li> <li>_ للجسم من وضع</li> <li>_ الحركة و الثبات .</li> </ul>	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ التأكد من سلامة جميع اللاعبين</li> <li>_ العمل الجماعي المنظم .</li> <li>_ الانتباه و التركيز .</li> </ul>
المرحلة التدريبية	تنمية مهارة التصويب من الطيران .	<ul style="list-style-type: none"> <li>موقف الاول : يتم</li> <li>اداء التصويب من</li> <li>السقوط نحو الجدار.</li> <li>_ التمرين السابق</li> <li>نحو المرمى.</li> <li>_ التمرير الى الزميل</li> <li>الذي يقوم برفع</li> <li>الكرة فوق الجدار</li> <li>ليطير اللاعب لها و</li> <li>يصوبها نحو المرمى</li> <li>باليدي الضعيفة .</li> </ul>	30 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ التطبيق الجيد للتقنية .</li> <li>_ تطوير دقة التصويب.</li> <li>_ التركيز الجيد.</li> </ul>
	تنمية مهارة التصويب من السقوط .	<ul style="list-style-type: none"> <li>موقف الثاني : مسك</li> <li>الكرة و رميها باتجاه</li> <li>الحائط من مسافة 3</li> <li>متر باليد الضعيفة .</li> <li>_ بوجود منافس</li> <li>سلبي التحرك بالكرة</li> <li>ثم تصويبها من</li> <li>الخلف باليد الضعيفة</li> <li>.</li> </ul>	30 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ اتقان المهارة .</li> <li>_ مراقبة الخصم جيدا .</li> <li>_ العمل بجدية .</li> </ul>
المرحلة الختامية	العودة باجهزة الجسم الى الراحة و الهدوء .	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ جري خفيف</li> <li>ينتهي بتمديد</li> <li>العضلات .</li> <li>_ مناقشة الحصة .</li> </ul>	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ ادراك اهمية الراحة النفسية و البدنية .</li> </ul>

المراحل	الأهداف الإجرائية	المحتوى	الحجم	الملاحظة
المرحلة التمهيدية	تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا .	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ المناداة .</li> <li>_ شرح هدف الحصة</li> <li>_ تمارين غامة للجسم من وضع الحركة و الثبات .</li> </ul>	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ التأكد من سلامة جميع اللاعبين</li> <li>_ العمل الجماعي المنظم .</li> <li>_ الانتباه و التركيز .</li> </ul>
المرحلة التدريبية	تنمية مهارة التصويب من الخلف .	<p><b>الموقف الاول :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_ مسك الكرة ورميها خلف باتجاه الحائط من مسافة 3 متر باليد الضعيفة .</li> <li>_ بوجود منافس سلبي التحرك بالكرة ثم تصويبها نحو المرمى من الخلف .</li> </ul>	30 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ تطبيق التقنية جيدا .</li> <li>_ التركيز .</li> <li>_ مراقبة الخصم جيدا .</li> </ul>
	تنمية مهارة التصويب من الوثب .	<p><b>الموقف الثاني :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_ تمرير الكرة نحو الزميل ثم استقبالها و التصويب على المرمى من الجري العادي.</li> <li>_ التمرين السابق و لكن التصويب من الوثب اماما و وجود حارس مرمى .</li> </ul>	30 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ التوافق بين لاعبين .</li> <li>_ التحكم في الكرة .</li> <li>_ ادراك اهمية دقة التصويب من الجري .</li> </ul>
المرحلة الختامية	العودة باجهزة الجسم الى الراحة و الهدوء .	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ جري خفيف ينتهي بتمديد العضلات .</li> <li>_ مناقشة الحصة .</li> </ul>	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ ادراك اهمية الراحة النفسية و البدنية .</li> </ul>

المراحل	الأهداف الإجرائية	المحتوى	الحجم	الملاحظة
المرحلة التمهيدية	تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا .	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ المناداة .</li> <li>_ شرح هدف الحصة</li> <li>_ تمارين غامة للجسم من وضع الحركة و الثبات .</li> </ul>	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ التأكد من سلامة جميع اللاعبين</li> <li>_ العمل الجماعي المنظم .</li> <li>_ الانتباه و التركيز .</li> </ul>
المرحلة التدريبية	تنمية مهارة التصويب من الارتكاز .	<ul style="list-style-type: none"> <li>الموقف الاول :</li> <li>_ يقف اللاعبون اما الحائط على بعد 3 امتار كل لاعب معه الكرة ، يتخذ اللاعب وضع التصويب من الارتكاز .يقوم بالتصويب باليد الضعيفة على الحائط باستمرار مع استلام الكرة في كل مرة و رفعها بسرعة لمستوى التصويب باليد الضعيفة .</li> </ul>	30 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ اتقان المهارة اتقان جيد .</li> </ul>
	تنمية مهارة دقة التصويب .	<ul style="list-style-type: none"> <li>الموقف الثاني :</li> <li>_ يقف اللاعبون بحيث يكون ظهر اللاعب للحائط ممسكا للكرة باليدين و عند سماع الإشارة يقوم بالارتقاء و التصويب .</li> </ul>	30 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>التركيز الجيد .</li> </ul>
المرحلة الختامية	العودة باجهزة الجسم الى الراحة و الهدوء .	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ جري خفيف ينتهي بتمديد العضلات .</li> <li>_ مناقشة الحصة .</li> </ul>	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ ادراك اهمية الراحة النفسية و البدنية .</li> </ul>

المراحل	الأهداف الإجرائية	المحتوى	الحجم	الملاحظة
المرحلة التمهيديّة	تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا .	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ المناداة .</li> <li>_ شرح هدف الحصة</li> <li>_ تمارين غامة</li> <li>_ للجسم من وضع</li> <li>_ الحركة و الثبات .</li> </ul>	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ التأكد من سلامة جميع اللاعبين</li> <li>_ العمل الجماعي المنظم .</li> <li>_ الانتباه و التركيز .</li> </ul>
المرحلة التدريبية	تنمية مهارة التصويب أثناء الهجوم المرتد.	<p><b>الموقف الاول :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>قاطرتان كل لاعب معه الكرة عدا اللاعب الاول في مركز اللاعب الخلفي الايمن ، كما يقف اللاعبان على خط 7 امتار، يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب الدائرة العكسي ثم يتحرك لاستلام الكرة منه و التصويب .</li> </ul>	30 دقيقة	اتقان المهارة جيدا.
تنمية مهارة التصويب أثناء خطة هجومية محكمة .	<p><b>الموقف الثاني :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>اربع قاطرات في المراكز اللعب الخلفي الايمن ، الخلفي الايسرن ، الجناح الايمن ، الجناح الايسر . كل لاعب من لاعبي الاجنحة معهم كرة .يقوم لاعب الجناح بتمرير الكرة للاعب الخلفي المقابل الذي يمررها للمدرب و الجري للامام في اتجاه المرمى و استلام الكرة و التصويب.</li> </ul>	30 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>العمل الجماعي المنظم .</li> <li>التركيز الجيد .</li> </ul>	
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم الى الراحة و الهدوء .	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ جري خفيف</li> <li>_ ينتهي بتمديد العضلات .</li> <li>_ مناقشة الحصة .</li> </ul>	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ ادراك اهمية الراحة النفسية و البدنية .</li> </ul>

نتائج العينة التجريبية لاختبارات الثلاثة ( القبليّة و البعديّة ) :

إختبار دقة التصويب (الحوال)		إختبار دقة التصويب من الوثب		إختبار دقة التصويب من الارتكاز		تاريخ و مكان الازدياد	الاسم و القب	الرقم
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي			
18	15	09	06	09	06	1999/08/10 سعيدة	صياد ميلود	01
15	12	06	09	06	06	1999/03/13 سيدي بوبكر	توربة عبد الحق	02
12	06	12	06	12	09	1999/03/10 غرداية	بوبكر عبد القادر	03
15	15	15	18	15	15	1999/02/23 سيدي بوبكر	ارزاق بوعلام	04
18	09	09	09	15	06	1999/10/13 سعيدة	اويحي محمد كمال	05
09	06	18	18	18	06	1998/03/24 سيدي بوبكر	ميلودي مروان	06
09	09	15	15	12	15	1999/05/27 سعيدة	بن سهلة بوبكر	07
15	12	09	06	18	06	1999/08/01 سيدي اعمر	معطي زكرياء	08
09	03	09	09	15	06	1999/10/03 سيدي اعمر	قعيش لطفي	09
06	06	06	03	18	18	1999/03/29 واد تاغية	سعيداني بوبكر	10

نتائج العينة الضابطة للاختبارات الثلاثة ( القبليّة و البعديّة ) :

إختبار دقة التصويب (الحوال)		إختبار دقة التصويب من الوثب		إختبار دقة التصويب من الارتكاز		تاريخ و مكان الازدياد	الاسم و القب	الرقم
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي			
15	15	09	06	03	03	1999/08/07 سيدي اعمر	كيرد محمد	01
18	15	06	09	09	06	1999/09/21 سعيدة	قديدش بن عومر	02
06	00	12	06	06	03	1999/03/30 سيدي بوبكر	محصر علي	03
12	15	15	18	03	06	1999/12/23 سيدي بوبكر	قرين نصر الدين	04
09	03	09	09	06	09	1999/04/24 سيدي بلعباس	سلماطي وليد	05
09	09	18	18	12	12	1999/01/25 سيدي بوبكر	عيساوي تهامي	06
06	06	15	15	15	15	1999/12/11 سيدي بوبكر	طرشي خالد	07
12	09	09	06	15	12	1999/07/25 غريس	مخلفي عبد الله	08
06	03	09	09	18	09	1999/09/26 سيدي بوبكر	محصر مرزوق	09
09	12	06	03	15	12	1999/05/26 سيدي بوبكر	حبيبي بلال	10

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية خروبة

استمارة استبيان

استمارة استبيان موجهة إلى الدكاترة والأساتذة لتحكيم الاختبارات

يشر لنا ان نضع بين ايديكم هذه الإستمارة الاستبائية قصد ترشيح بعض الاختبارات التي تقيس القدرة على التصويب التي ترونها مناسبة لموضوع بحثنا تحت عنوان وحدات تدريبية لتطوير التصويب باليد الضعيفة في كرة اليد لفئة اقل من 19 سنة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الامضاء
- معالي عبد لقادر - بظا هشام - ريسوي مع القادر - مفران جمار	أستاذ محاضر (أ) أستاذ مسطر (أ) أستاذ الدكتور	<del>أ. ب. ب.</del> <del>أ. ب. ب.</del> <del>أ. ب. ب.</del>



قسم. تدريب رياضي

الرقم..... / ات ر / 02 / 2017

مستغانم. 2017 FEB 20

إلى السيد: رئيس نادي فريق سيدي بوبكر

سعيدة-

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

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

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب

- طرشى حكيم

المسجل في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي للسنة الجامعية 2016/2017

و هذا قصد إجراء اختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم



رئيس قسم التدريب الرياضي  
د. كوتشموك سيدي محمد

موافقة رئيس النادي



رئيس النادي  
فارس محمد ميلود