

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

مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية بعنوان :

العلاقة بين تدريب القوة و دقة التصويب في كرة اليد من  
وجهة نظر المدربين

تحت اشراف :  
أ.د بن لكحل منصور

اعداد الطالبة :  
بن عثمان مروى

السنة الجامعية 2023-2024:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# الشكر والتقدير

قال تعالى :

{ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ  
عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا  
تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي  
إِنِّي تَبَتُّ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ }

[ سورة النمل 19 ]

وقال الرسول صلى الله عليه وسلم : " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

في البداية نشكر الله عز و جل الذي وفقنا لاتمام هذا العمل المتواضع  
كما نتوجه بالشكر الجزيل الى كل من سعدنا في انجاز هذا البحث  
سواءا من قريب او من بعد، كما يشرفنا ان نتقدم باسمى عبارات الشكر  
والتقدير الى الأستاذ المشرف **أ.د. بن لكحل منصور** الذي لم يبخل علينا بنصائحه  
القيمة التي مهدت لنا الطريق لاتمام هذا البحث ، ولايفوتنا ان نتقدم  
بالشكر لكل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم.

# الاهـداء

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وَاحْفِضْهُمَا جَنَاحَ الدُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا (24)

(سورة الاسراء)

الى التي اوصاني بها المولى خيرا و برا ،  
التي حملتني وهنا على وهن ، التي  
سهرت الليالي لتسهل لي الشدائد بدعائها  
الى امي الغالية حفظها الله .  
الى رمز العز و الشموخ  
الى الذي لم يبخل علي يوما  
الى ابي العزيز حفظه الله .  
الى اخوتي الذين ساندوني في هذا الطريق .

## ملخص البحث :

دراسة بعنوان "علاقة تدريب القوة بدقة التصويب في كرة اليد من وجهة نظر المدربين" تهدف الدراسة في هذا البحث الى معرفة العلاقة الموجودة بين تدريب القوة و دقة التصويب في كرة اليد واهمية القوة في تطوير و تنمية دقة التصويب .

استخدم الطالب المنهج الوصفي في بحثه على عينة قوامها 25 مدرب لكرة اليد في عدة ولايات (مستغانم – وهران – غليزان – معسكر ) ، وكانت الأداة المستخدمة في هذا البحث هي الاستبيان الذي اعد من طرف الطالب و الذي قسم الي محورين موجه الى مجموعة من مدربي كرة اليد و لقد حكم من طرف مجموعة من الاساتذة ، و من اهم الاستنتاجات التي توصلنا اليها بعد النتائج الإحصائية للاستبيان تبين لنا ان تدريب القوة له علاقة بدقة التصويب في كرة اليد .

و هذه النتائج تجعلني اقدم اهم توصية وهي ضرورة دمج تمارين لتدريب القوة مع تمارين دقة التصويب من اجل تحسين مهارات اللاعب .

## -الكلمات المفتاحية :

– كرة اليد – المدرب – التصويب – الدقة – القوة .

## **Résumé de l'étude:**

Une étude intitulée « La relation entre l'entraînement en force et la précision du tir au handball du point de vue des entraîneurs ». Le but de cette étude de recherche est de déterminer la relation entre l'entrinement en force et la précision du tir.

Au handball et l'importance de la force dans le développement de la précision du tir.

L'étudiant a utilisé l'approche descriptive dans sa recherche auprès d'un échantillon de 25 entraîneurs de handball dans plusieurs États. (Mostaganem – Oran – Relizane – Mascara) a été l'outil utilisé dans cette recherche Il s'agit d'un questionnaire préparé par l'étudiant et divisé en deux axes adressé à un groupe de Entraîneurs de handball .

Il a été jugé par un groupe de professeurs et l'une des conclusions les plus importantes auxquelles nous sommes parvenus après les résultats statistiques du questionnaire nous a montré que l'entraînement en force est lié à la précision de la visée du handball.

Ces résultats m'amènent à formuler la recommandation la plus importante, soit la nécessité de combiner des exercices de musculation avec des exercices de précision de visée afin d'améliorer les compétences du joueur.

## **Les mots clés:**

handball – l'entraîneur – la précision – le tire – la force

## الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
الشكر و التقدير.....	.....
الاهداء.....	.....
ملخص البحث.....	.....
قائمة الجداول.....	.....
قائمة الاشكال.....	.....

### قائمة المحتويات

#### التعريف بالبحث

1-1	مقدمة.....	01.....
2-1	مشكلة البحث.....	03.....
3-1	اهداف البحث.....	04.....
4-1	فرضيات البحث.....	04.....
5-1	أهمية البحث.....	05.....
6-1	مصطلحات.....	05.....
7-1	الدراسات السابقة.....	07.....
8-1	التعليق على الدراسات.....	09.....

#### الباب الأول

#### الدراسة النظرية

#### الفصل الأول : كرة اليد

12.....	- تمهيد.....
12.....	1-1 -لمحة تاريخية عن كرة اليد.....

12.....	2-1-النشأة و التطور.....
13.....	3-1-تعريف كرة اليد.....
14.....	4-1-أهمية كرة اليد.....
14.....	5-1-المهارات الأساسية لكرة اليد.....
15.....	6-1-مميزات كرة اليد.....
15.....	7-1-خصائص كرة اليد.....
16.....	1-7-1-أرضية الميدان.....
16.....	2-7-1-الكرة ( المادة ، الحجم ) .....
17.....	8-1-خصائص لاعب كرة اليد.....
17.....	1-8-1-الخصائص المرفولوجية.....
17.....	2-8-1-الخصائص البدنية.....
17.....	3-8-1-الخصائص الفيسيولوجية .....
18.....	9-1-تعريف المدرب.....
18.....	10-1-المدرب الناجح.....
18.....	11-1-شخصية المدرب .....
18.....	12-1-الصفات الشخصية للمدرب .....
19.....	13-1-الصفات المهنية للمدرب.....
19.....	14-1-الصفات الفنية .....
20.....	15-1-واجبات المدرب اتجاه اللاعبين.....
20.....	الخلاصة.....

## الفصل الثاني :دقة وقوة التصويب في كرة اليد

22.....	- تمهيد.....
22.....	1-2-تعريف اللياقة البدنية.....
23.....	2-2-عناصر اللياقة البدنية.....

- 23.....التحمل 1-2-2
- 23.....السرعة 2-2-2
- 23.....المرونة 3-2-2
- 23.....الرشاقة 4-2-2
- 23.....القوة 5-2-2
- 24.....تعريف القوة 3-2
- 24.....المحاور الرئيسية لاعداد القوة في كرة اليد 4-2
- 25.....أهمية القوة 5-2
- 25.....تقسيمات القوة 6-2
- 26.....اهم أنواع القوة 7-2
- 26.....1-7-2-القوة القصوى او العظمى
- 28.....2-7-2-القوة المميزة بالسرعة
- 29.....3-7-2-تحمل القوة
- 30.....8-2-اهداف القوة العضلية
- 30.....9-2-الدقة بمفهومها العام
- 31.....10-2-مفهوم الدقة في كرة اليد
- 31.....11-2-ماهية الدقة و أهميتها
- 32.....12-2--العوامل المؤثرة على دقة التصويب
- 32.....13-2-العوامل المتحكمة في دقة التصويب
- 32.....14-2-التصويب
- 32.....1-14-2-مفهوم التصويب
- 33.....2-14-2-التصويب في كرة اليد
- 34.....3-14-2-أنواع التصويب

- 1 -التصويبة الكرابجية (تصويبة الكنف ).....34
- 2 -التصويبة بالوثب.....35
- 3 -التصويب البعيد.....37
- 4 -التصويب القريب.....37
- 5 -رمية الجزاء.....37
- 6 -الرمية الحرة المباشرة.....37
- 7 -التصويب بالسقوط.....38
- 8 -التصويب الخلفي.....38
- 9 -التصويب المباشر.....38
- 10 -التصويب من الثبات.....38
- 11 -التصويب بالطيران.....38
- 2-14-4 -دقة التصويب.....39
- 2-14-5 -قوة التصويب في كرة اليد.....39
- 2-14-6 -اماكن التصويب في كرة اليد.....39
- 2-14-7 -الشروط و المبادئ القاعدية في التصويب.....41
- 2-14-8 -العوامل الأكثر تاثيرا على مهارة التصويب في كرة اليد.....42
- 1 - زاوية التصويب.....42
- 2 -السرعة.....42
- 3 -موقف اللعب.....42
- 4 -الأداء الميكانيكي الصحيح.....42
- الخلاصة.....43

## الباب الثاني

### الدراسة الميدانية

#### الفصل الاول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- تمهيد.....46

46	1-1- منهجية البحث
47	2-1- الدراسة الاستطلاعية
47	3-1- مجتمع و عينة البحث
48	4-1- تصميم الدراسة
49	5-1- أدوات البحث
49	6-1- ضبط متغيرات الدراسة
49	7-1- مجالات البحث
50	8-1- إجراءات الدراسة
50	9-1- الوسائل الاحصائية

## الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

52	-تمهيد
52	1-2- عرض ومناقشة و تحليل النتائج
82	2-2- مناقشة الفرضيات
82	1-2-2- الفرضية الأولى
83	2-2-2- الفرضية الثانية
83	3-2- استنتاج عامة
84	4-2- الحلول و الاقتراحات
85	-الخاتمة
86	-المصادر و المراجع
93	- الملاحق

## قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	
52	سن المدربين	-1
54	الخبرة المهنية للمدربين	-2
56	الشهادة المتحصل عليها من طرف المدربين	-3
58	تحسين مهارات التصويب في كرة اليد	-4

60	تقييم مستوى القوة عند اللاعبين	-5
62	برمجة تدريبات بالاثقال لتنمية القوة للاعبين	-6
64	استخدام برنامج محدد لتحسين قوة التصويب	-7
66	هل يمكن للاعب ضعيف البنية التصويب بقوة	-8
68	العلاقة بين تدريب القوة و التصويب في كرة اليد	-9
70	نتائج تحكم اللاعبين بالكرة عند التصويب	-10
72	نتائج ما اذا كانت دقة التصويب من اهم المهارات في كرة اليد	-11
74	نتائج ما اذا كانت دقة التصويب تعتمد على نوع الرمية	-12
76	نتائج ما اذا كان هناك تمارين محددة لتحسين دقة التصويب	-13
78	أهمية اللعب الجماعي في تحسين دقة التصويب	-14
81	مدى تأثير ظروف المبارات على دقة التصويب	-15

## قائمة الاشكال البيانية :

الصفحة	عنوان الجدول	
53	سن المدربين	-1
55	الخبرة المهنية للمدربين	-2
57	الشهادة المتحصل عليها من طرف المدربين	-3
59	تحسين مهارات التصويب في كرة اليد	-4
61	تقييم مستوى القوة عند اللاعبين	-5
63	برمجة تدريبات الانتقال لتنمية القوة للاعبين	-6
65	استخدام برنامج محدد لتحسين قوة التصويب	-7
67	هل يمكن للاعب ضعيف البنية التصويب بقوة	-8
69	العلاقة بين تدريب القوة و التصويب في كرة اليد	-9

71	نتائج تحكم اللاعبين بالكرة عند التصويب	-10
73	هل تعد دقة التصويب من اهم المهارات في كرة اليد	-11
75	نتائج ما اذا كانت دقة التصويب تعتمد على نوع الرمية	-12
77	نتائج ما اذا كان هناك تمارين محددة لتحسين دقة التصويب	-13
79	مدى أهمية اللعب الجماعي في تحسين دقة التصويب	-14
81	مدى تأثير ظروف المبارات على دقة التصويب	-15

التعريف  
بالبحر

### 1-1-1-مقدمة:

لقد شهدت التربية البدنية تطورا كبيرا في مختلف المستويات لما قدمته العلوم الأساسية و البحث العلمي واصبح التطور في العلوم بشتى انواعه حافزا قويا لكل من يريد استثمار ما هو جديد في سبيل التطور في المجالات الرياضية ، وتعتبر كرة اليد من احدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة وقد نشاة سنة1915.

وتعتبر من الألعاب القديمة التي مرت بمراحل عديدة اما عن قواعدها فكان الفضل في ذلك ل هولجر نيلسن في عام 1898 وقام بنشرها في عام 1906 ولقد اخذت في الانتشار سريعا بسبب احتوائها على مهارات فنية مشوقة ،ولهذا كان من السهل تعلمها وممارستها لجميع الاعمار و للجنسين وأيضا سهولة التقدم فيها (منير جرجس ابراهيم ، 2004،ص 01) . وتعرف كرة اليد بانها رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان فيما بينهم يتكون كل فريق من 16 لاعب (14 لاعب و2 حراس مرمى) و الهدف من هذه اللعبة هو تسجيل اكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم،ويجرى الارسال (ضربة الانطلاق) من منتصف الملعب عقب اطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق و زمن المباراة يختلف حسب السن،فالمباريات مافوق 16سنة تكون (30-د2) ( ابراهيم، 1990 ، ص17).

ويقول محمد صبحي حسانين و كمال عبد الحميد إسماعيل:ان كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد،تجرى داخل ملعب خاص،حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل اهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفدرالية العالمية لكرة اليد (محمد صبحي حسانين و كمال عبد الحميد اسماعيل ، 2001 ، ص22).

ولقد تطورة كرة اليد منذ نشاتها الى حد الان تطورا سريعا و يؤكد ذلك عدد الدول المنظمة الى الاتحاد الدولي اذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم وكذلك من ناحية عدد

الممارسين لهذه اللعبة فلقد تطورة و أصبحت لعبة اولمبية تحتاج الى اعلى درجة للتكتيك و اللياقة البدنية (إبراهيم, 1990, ص17).

وتعتبر كرة اليد من ابرز الرياضات التي سجلت فيها ارقام و نتائج وقد بلغت فيها الفرق اعلى المستويات, ويرجع الفضل في ذلك الى الباحثين و المدربين الذين بحثو و ساهمو في أسباب تطور هذه الرياضة بالإضافة الى الاهتمام باعداد اللاعبين و الحكام اعدادا متكاملًا في جميع الجوانب بدنيا و مهاريا.

كما ان لاعبي كرة اليد لا يكتفون بالمتغيرات الوظيفية و الصفات البدنية فقط بل يحتاجون الى متطلبات أخرى وهي المهارات الأساسية , وتعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعبين , واداءها في اطار قانون كرة اليد يهدف للوصول الى افضل النتائج اثناء التدريب او المبارات (درويش كمال و اخرون , 1998, ص23)

ومن المهم اثناء التدريب التركيز على مهارات التمرير و التصويب و الاستقبال و التنطيط وفقا لقدرات كل لاعب , لهذا نرى جهود المدربين تنصب في محاولة تطوير هذه المهارات الأساسية , اذ يجب على المدرب ان يكون ذا قدرة عالية على فهم علم التدريب وكيفية استخدام الطرق و الأساليب و الإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم و توجيه اللاعبين , فهو يمثل العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب و من اهم الأهداف التي يسعى اليها المدربون هي وصول اللاعبين الى افضل المستويات الرياضية بالاعتماد على أسس تقنيات التقييم و التقويم .

وتعد الدقة من العناصر المهمة لنجاح العناصر الاساسية في كرة اليد وهي عامل أساسي في اغلب الفعاليات الرياضية وهذا ما يتبعه المدرب خلال الوحدة التدريبية من توجيه مستمر و باصرار على دقة الأداء للتمييز و التغلب عند التعامل مع المنافس (منير جرجس , 2004,

ص61) كما لها دور كبير في عملية تسجيل الأهداف و تتطلب كفاءة عالية في توجيه الحركة الارادية نحو الهدف , وقد عرفها محمد صبحي حساين بانها القدرة على توجيه الحركات

## التعريف بالبحث :

الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين (حسانين,1995,ص459) ,اما عنصر القوة فهو من العناصر الأساسية للاداء البدني في رياضة كرة اليد فلها تاثير على الذراعين و الرجلين اثناء التصويب ,وتحدد هذه القوة بمقدار ما تستطيع ان تبذله العضلة من جهد ويرى طه إسماعيل و اخرون ان القوة هي اكثر مكونات اللياقة البدنية شيوعا وهي عبارة عن قدرة العضلة على بذل قوة قصوى ضد مقاومة ما(إسماعيل و اخرون, ص,135). كما انها تؤدي باللاعب للوصول الى مستويات عليا في الأنشطة الرياضية ,ونظرا لأهمية الدقة و القوة في التسديد للاعبى كرة اليد, تكمن أهمية بحثنا في التعرف على :علاقة تدريب القوة بدقة التصويب في كرة اليد من وجهة نظر المدربين.

## 2-1-مشكلة البحث :

تعد رياضة كرة اليد من ابرز الرياضات الجماعية ,فقد شهدت تطورا كبيرا في الأداء البدني ويرجع الفضل في ذلك الى المدربين الذين ابتكرو أساليب جديدة و اتبعو الأسس العلمية الصحيحة في وضع المناهج التدريبية لرفع المستوى العام لفرقهم. فعملية التدريب الرياضي تساهم في وصول الفرد الى مستويات عالية و التي تتطلب توافقا من جميع النواحي . وتعد مهارة التصويب في كرة اليد من المهارات الأساسية للاعب كما انها تشترك فيها مجاميع عضلية تساعد على التصويب لكن هذه المهارة تتطلب اكثر من هذه المجاميع لادائها و تنفيذها بالقوة المطلوبة ,مما يتطلب نقل حركي يتم فيه نقل القوة بين اجزاء الجسم و توظيفها بشكل يضمن ان تكون التصويبية اقوى و ادق .كما ان الدقة لها دور هام في عملية تصويب الأهداف .و يرى البعض ان هناك قلة في وجود دراسات كافية تتناول العلاقة بين تدريب القوة و دقة التصويب من وجهة نظر المدربين حيث انه توجد بعض الصعوبات التي تواجه

## التعريف بالبحث :

- المدربين في تدريب القوة لتنمية دقة التصويب لدى اللاعبين,مثل:
- قلة وجود برامج تدريبية موحدة لتدريب القوة في كرة اليد .
  - قلة وجود تعاون بين المدربين و الباحثين في مجال تطوير برامج تدريب القوة لتنمية دقة التصويب.

ومن خلال هذا نطرح السؤال التالي:

-هل توجد علاقة بين تدريب القوة و دقة التصويب في كرة اليد من وجهة نظر المدربين؟

### -الأسئلة الفرعية:

- ماهي أهمية القوة للاعبي كرة اليد من اجل تنمية دقة التصويب ؟
- كيف يمكن دمج تمارين القوة مع تمارين التصويب في كرة اليد؟

### 1-3-اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

- 1-معرفة العلاقة بين تدريب القوة و دقة التصويب في كرة اليد.
- 2-معرفة أهمية القوة في تنمية دقة التصويب في كرة اليد.

### 1-4-الفرضيات:

من خلال الاشكال الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضيات التي من الممكن ان تكون تميها  
لمالجة بحثنا والتي تتمثل في :

- 1-هناك علاقة إيجابية بين تدريب القوة و دقة التصويب من وجهة نظر المدربين .
- 2- تدريب القوة له دور هام في تطوير مهارات التصويب لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر

المدربين .

## **التعريف بالبحث :**

### **1-5- أهمية البحث:**

ان مهارة التصويب في كرة اليد تعد من المهارات الأساسية التي تحقق الفوز للفريق اذ ما تم اتقانها بصورة جيدة و تعد القوة عامل أساسي في مهارة التصويب مما تساعد في رمي الكرة بقوة ودقة اكبر وهذا بدوره يادي الى تحسين جودة اللعب و تعزيز التطور المستمر لرياضة كرة اليد و يمكن أيضا للاعبين و المدربين تصميم برامج تدريبية فعالة لتحسين مهارات التصويب ورفع مستوى الأداء ومن خلال هذا تكمن أهمية بحثنا في :

- \* ابراز العلاقة بين تدريب القوة و دقة التصويب من وجهة نظر المدربين.
- \* توضيح و ابراز الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تنمية دقة التصويب .
- \* معرفة الخطوات و المراحل التي يمر بها اللاعب من اجل اتقان مهارة التصويب بقوة و دقة.

### **1-6- تعريف مصطلحات البحث:**

#### **-كرة اليد :**

**-اصطلاح:** تعتبر كرة اليد من احدث الألعاب الجماعية التي استخدمت فيها الكرة و تتسم هذه الرياضة بالملاحظة المستمرة و التركيز اثناء اللعب و الاستعداد دائما,تمتلى بالتغيير المستمر بالاحداث الفردية و الجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين بالتمتع بالفوز و الرغبة في رفع مستوى الأداء و الحفاظ عليه بواسطة سرعة التنقل بالكرة باستخدام المهارات الأساسية اثناء اللعب.

**-اجرائي:** لعبة ذات شعبية عالية انتشرت في اروبا قديما يلعب فيها فريقين متنافسين يتالف كل واح منها من 7 لاعبين.

## التعريف بالبحث :

### -المدرّب:

**-لغة:** درّب أي لقن وعلم ، فنقول تدرب بشيء وفيه وعليه: تعود وتفنن وتكون.

(يوسف بكوش، 2013-2012ص26)

**-اصطلاحاً:** هو الشخصية التربوية الرياضية التي تتولى عملية تربية و تدريب اللاعبين وتؤثر

في مستواهم

الرياضي تأثيراً مباشراً ,وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزنًا.

ونستعمل هذا المصطلح في هذه الدراسة على ان المدرّب هو القائد، يقوم بأداء مهامه

التدريبية، وفق أسس

وخطط فهو محور العملية التدريبية.

### -التصويب:

هو المحاولة الفعلية و الجادة لادخال الكرة لمرمى الخصم مستخدماً قابليته البدنية و النفسية و

الفنية ضمن اطار القانون الدولي لكرة اليد (حماد، 1993 ص 94) .

### -الدقة:

هي الهدف الذي يمكن تحقيقه من خلال التحكم بالعمل الارادي وفقا للتوافق العالي بين

الجهازين العصبي و العضلي،وبذلك فان الدقة هي مقدار رقمي أو وصفي معبر عن مدى قدرة

الفرد في التحكم بأدائه (حماد، 1993 ص 78).

## التعريف بالبحث :

### -القوة:

-**اجرائيا:**تسهم في كل أداء بدني رياضي، حيث تعتبر المكون الاول للياقة البدنية وأيضا عنصر اساسيا في القدرة

الحركية واللياقة الحركية،وهي الاساس في اللياقة العضلية (حسانين، 1998ص17)

-**اصطلاحا:**هي قدرة العضلات على انتاج اقصى انقباض عضلي لعدد محدد من التكرارات او لفترة زمنية محددة وفقا لمتطلبات النشاط .

ويمكن تعريفها على انها إمكانية العضلة او مجموعة عضلات في التغلب على مقاومة او عدة مقاومات خارجية او مواجهتها .

### 7-1-الدراسات السابقة :

تعد الدراسات السابقة من اهم المحاور التي يركز عليها الباحث فهي مصدر اهتمام له مهما كان تخصصه ،فكل بحث عبارة عن تكملة لبحوث أخرى و تمهيد لبحوث قادمة ، كما تتيح للباحث فرصة الاستفادة منها فالاطلاع على الدراسات السابقة او المشابهة يكتسي أهمية كبيرة تساعد الباحث في بناء خطته على ضوء ما جمعه من معلومات و معارف ، و يؤكد تركي رابح فيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة يقول : "من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات و نظريات سابقة حتى تتمكن من تصنيف و تحليل معطيات البحث و الربط بينها وبين الموضوع الوارد البحث فيه "(رابح،1984،صفحة 123).

فمن خلال قراءتنا و اطلعنا على العديد من البحوث ارتائنا الدراسات المشابهة التالية :

### ● الدراسة الاولى:غرابلي عبد الوهاب-باهي فؤاد

-**العنوان:** تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير دقة التصويب في كرة اليد

-تهدف الدراسة الى معرفة مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة في تطوير مهارة التصويب

## التعريف بالبحث :

في كرة اليد . وقد استخدم الباحثان في هذا البحث المنهج التجريبي وقاما بوضع الفرض التالي :  
تدريب القوة المميزة بالسرعة يعطي نتائج احسن في دقة التصويب .  
حيث شملت عينة البحث 21 لاعب اختيرو بطريقتة عشوائية نسبة العينة 30% من المجتمع  
الأصلي للبحث .

ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحثان ان القوة المميزة بالسرعة ليس لها اثر واضح في  
تطوير دقة التصويب لدى هذه الفئة العمرية . وتقترح تطوير الصفات البدنية الأخرى مع  
مراعات المرحلة العمرية الخاصة .

### ● الدراسة الثانية : ديدي أبو بكر

-العنوان:علاقة بعض الصفات البدنية (المرونة - الرشاقة - السرعة )بدقة التصويب في كرة  
اليد ( 14-15 )سنة.

-تهدف الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين الصفات البدنية (المرونة - الرشاقة  
السرعة ) بدقة التصويب في كرة اليد . وقد استخدم الباحث في بحثه هذا المنهج الوصفي وقام  
بوضع الفرض التالي :وجود علاقة بين الصفات البدنية ( المرونة - الرشاقة - السرعة ) بدقة  
التصويب في كرة اليد .

فشملت عينة البحث تلاميذ متوسطة الشيخ بوعمامة بالعين الصفراء ولاية النعامة (قسم دراسة  
و رياضة) و البالغ عددهم 15 تلميذا و تم استبعاد المنخرطين في النوادي كان الاختيار  
بطريقة عشوائية .

ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث ان للصفات البدنية (المرونة - الرشاقة - السرعة )  
علاقة ارتباطية بدقة التصويب في كرة اليد.

### ● الدراسة الثالثة : ليث إبراهيم جاسم الغريري

## التعريف بالبحث:

**-العنوان:** القوة الخاصة و علاقتها بقوة و دقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد

البدني للاعبين كرة اليد الشباب باعمار (18-20 سنة)

- يهدف البحث الى التعرف على علاقة القوة الخاصة بدقة التصويب خلال الجهد البدني وقد استخدم الباحث في بحثه المنهج الوصفي وقام بوضع الفرض التالي :وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الخاصة و دقة التصويب من خلال الجهد البدني .  
ولقد تكونت عينة البحث من 18 لاعب من فريق نادي الكرامة السوري للشباب .  
ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث : انه توجد علاقة ارتباط إيجابية بين القوة الخاصة و دقة التصويب خلال الجهد البدني .

### -التعليق على الدراسات :

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا ان جميع الدراسات كانت خاصة برياضة معينة وجميعها متعلقة بكرة اليد . فدراسة عبد الوهاب و فؤاد تطرقت الى معرفة تاثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير دقة التصويب، ودراسة ديدي أبو بكر تطرقت الى معرفة العلاقة بين بعض الصفات البدنية و دقة التصويب في كرة اليد . اما دراسة إبراهيم فكانت لمعرفة العلاقة بين القوة الخاصة و قوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبين كرة اليد . وقد اختلف الباحثون في استخدام المناهج بين الوصفي و التجريبي . إضافة الى ان اغلب الدراسات اختارت عينة البحث بطريقة عشوائية و مراحل سنوية مختلفة . وقد تمت هذه الدراسات في المجال التدريبي .وعلى هذا الأساس قد كانت الاستفادة من هذه الدراسات معرفة جميع العراقيل التي واجهها الباحثون ، وكذلك اخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون وهذا ما يسمح لنا بضبط متغيرات الدراسة ، وقد أفادت هذه الدراسات أيضا في ما يلي :

الوصول الى الصياغة النهائية لاشكالية الدراسة وكذا أدوات الدراسة وكذلك تحديد المنهج المناسب لها.

# الباب الأول الجانب النظري

# الفصل الأول :

## كرة اليد

### -تمهيد:

تعتبر كرة اليد كأي لعبة من الألعاب لها مبادئ أساسية متعددة، والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، وأن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، أما كرة اليد، شأنها شأن بعض الرياضات الأخرى، فلا يمكن للاعب أن يتخصص في مركزين سواء في الدفاع أو الهجوم أو التوزيع ولذلك فإن كرة اليد تتطلب إعداد اللاعبين من جميع الجوانب، وهي كأي رياضة تحتاج إلى مدرب يتعامل مع المدربين، و يقوم بتشكيلهم وتعليمهم طريقة إتقانهم اللعب و التعامل مع الكرة، ولهذا سنقوم في هذا الفصل بعرض ما يخص نشاط كرة اليد و طريقة تعامل المدرب مع هذا النشاط.

### 1-1- لمحة تاريخية عن كرة اليد:

كرة اليد تعتبر لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الرياضية الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر، ونجد ان رياضة كرة اليد تسير بخطى حديثة لتصبح قبل مضي وقت طويل من اكثر الاعاب شعبية نظرا للتاهل الهائل الذي حصلت عليه خلال مدة قصيرة من انتشارها، ولقد كانت كرة اليد تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة وقد كانوا في ذلك الوقت يستعملون الكرات من الجلد و القش ويقول **اميل هورل** اول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي ان الفرد في بداية نشاته استخدم يديه قبل قدميه ولهذا تعتبر كرة اليد اقدم الأنشطة التي مارسها الانسان حتى قبل كرة القدم ولهذا لانستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الألعاب الرياضية الأخرى (**منير جرجس, 2008, ص8**).

### 1-2-النشأة و التطور:

كرة اليد من اقدم الألعاب وهي تعتبر أيضا من احدث الألعاب التي استخدمت فيها الكرة، ولقد

كانت تنسب جميع ألعاب الكرة الى سوتيكيا بنت الملك اونياس ملك ايس من بلاد الاغريق حيث كانت تلعب كرة اليد مع مربيتها ذلك لان لعب الكرة الصغيرة و الكبيرة كانت تمارس لكلا الجنسين قديما, و من المحتمل جدا ان كرة اليد في مرحلة تطورها الأول ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان ولكن بصورة متنوعة, فقد ادرج معلم الجمباز الدنماركي **هولبر** **فلسن** سنة 1898 في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته لعبة تشبه كرة اليد الحالية, وبعد تسع سنوات اصدر **فلسن** كتيباً عن اللعبة و التي كانت تسمى (هاند بول) و كما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد سنة 1905. اما دخول كرة اليد في صورتها الحالية فقد كان عام 1930 .

وفي عام 1928 وضعت القواعد الرسمية لكرة اليد , وحتى هذا التاريخ كان هناك اختلاف في قواعد اللعبة بين الرجال والنساء, وفي 24 أغسطس عام 1928 أثناء إقامة دورة الألعاب الولىبية بامستردام, انعقدت جمعية تاسيسية لدول اتحاد هواة كرة اليد , و أصبحت برلين كمقر لهذا الاتحاد بحضور عدة دول , وفي نفس العام وحدت قواع اللعبة بين الرجال و النساء ماعدا وقت اللعب , وفي عام 1928 طبعت قواع اللعبة باللغات الألمانية و الفرنسية مع نشر اللعبة و توحيد طريقة لعبها بين مختلف الدول.(**ابراهيم حمد المحاسنة, 2006, ص223**).

### 1-3-تعريف كرة اليد:

هي رياضة جماعية تلعب باليد, تجرى في ملعب خاص او صالة مغلقة و يتقابل فيها فريقان يتنافسان في الاستحواذ على الكرة مانعين الخصم من الوصول الى مرماهم, و يحاولون تسجيل اكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم, وتعتبر من احدث الالعب التي استخدمت فيها الكرة حيث تتسم بالملاحظة المستمرة و التركيز الدائم, و تمتلئ بالتغيير المستمر بالاحداث الفردية و الجماعية و الرغبة في رفع مستوى الأداء و الحفاظ عليه بواسطة سرعة التنقل بالكرة الى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير و الاستقبال و التنطيط و التصويب(**الجواد, 1977, ص55**).

### 1-4- أهمية كرة اليد:

لقد اكتسبت رياضة كرة اليد اعداد كبير بين الناس لذلك تعتبر احد أنواع الأنشطة الرياضية الهامة في نظام ثقافتها الرياضية ,لما لها من أهمية كبيرة للجسم و وظائفه الحيوية وما تتطلبه من قدرات وفي غضون عشرات السنين القليلة الماضية لتطور رياضة كرة اليد اتسع نطاق انتشارها لتشمل بلادا عديدة في جميع انحاء العالم ,بالإضافة الى ادراجها الى ضمن برامج الألعاب الأولمبية لعام 1972م كانت هناك منافسات لكرة اليد في الدورة الأولمبية لعام 1936م واكتسب الاتحاد الالمبي لكرة اليد عن طريق لاعبيه وإدارية سمعة طيبة لدى الاتحاد الألماني لكرة اليد(محمد صبحي حسنين ,1986,ص02) .

و كرة اليد لها العديد من المشاكل التي تحت الخبراء علوضع انسب الحلول لهذه المشاكل و القضايا ,ومن واقع اهتمام المختصين العاملين في مجال كرة اليد سواء في المجال العلمي او التطبيقي كمدربين مستوى البطولات (كمال درويش- عماد الدين أبو زيد , و اخرون ,1998, ص07).ونظرا الى ان رياضة كرة اليد تتميز بالبساطة ومالها من قيمة تربوية وبدنية لايمكن تجاهلها فان هذه اللعبة تعد من الالعاب المحببة للشباب وتعتبر هذه رياضة مجالا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه من قدرة على الالمام بقواعد اللعبة و خطتها وطرق اللعب فيها. (د.كمال عبد الحميد ,محمد صبحي حسنين ,1980,ص21)

### 1-5-المهارات الاساسية للعبة كرة اليد :

-حيث نكتفي هنا إلى الإشارة إلى أهم تلك المبادئ الاساسية وهي كما يلي:

(حسن عبد الجواد1982م،ص227).

-مسك الكرة

-تمرير الكرة

-استقبال الكرة

- المحاورة بالكرة
- حركات القدمين
- التصويب
- الخداع
- الرمية
- الجانبية
- حراسة المرمى

### 1-6-مميزات كرة اليد:

تتميز ب :

-لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى تحتاج الى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة و القوة و المداومة كما تحتاج الى استهلاك طاقي كبير من اجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة, متطلبات الأداء في كرة اليد (كمال درويش عماد الدين ,عباس سامي ,محمد علي ,1998,ص59).

- تعتبر من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع و التعدد
- التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى الأداء اثناء المنافسة

### 1-7-خصائص كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الالعاب الكبرية التي استخدمت فيها الكرة، حيث تتسم بالملاحظة والرتكيز والاستعداد الدائم، وتتميز بالتغير المستمر بالاحداث الفردية والجماعية و رفع مستوى الاداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة الى منطقة الخصم، باستخدام المهارات الاساسية كالتمرير والاستقبال، التنطيط، التصويب .

تتمثل هذه الخصائص في :

### 1-7-1- أرضية الميدان:

تلعب كرة اليد على ميدان ذو أرضية مسطحة طولها 40م وعرضها 20م بخطوط جانبية بيضاء، سمكها 5سم مقسمة الى منطقتين متساويتين كل منطقة تحتوي على مرمى يبعد بـ 06 أمتار عن المنطقة المحرمة ولا يسمح لاي لاعب مهاجم كان أو مدافعا بالدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب وتليها إشارة 07 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الرمية الحرة ثم منطقة 09 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الاخطاء بالاضافة الى منطقة دخول وخروج الاعبين المحددة بـ 4.5 متر من منتصف الملعب.

### 1-7-2 -الكرة(المادة,الحجم):

تكون كرة اليد مستديرة الشكل و مصنوعة من الجلد او مادة صناعية مماثلة ولا يجب ان يكون سطحها املس او شديد اللمعان ,ويكون محيطها من 58 الى 60 سم و وزنها يكون من 450 الى 470 غ بالنسبة للرجال , اما بالنسبة للإناث فالمحيط يكون من 45 الى 50سم ووزنها من 325 الى 400 غ (منير جرجس ,1994,ص03)

### 1-7-3 -المرمى:

يجب ان يكون المرمى في منتصف كل من خطي المرمى ويتكون من قائمين رئيسيين بارتفاع مترين بارتفاع 02 متر وبتساع 03أمتار من الداخل وعلى بعدين متساويين من ركني الملعب بحيث يجب أن يثبت القائمان بالأرض ويتصلان من الأعلى بعارضة أفقية يجب ان يكون الخط الخلفي للقائمين منطبقا على الحد الخلفي لخط المرمى,ويجب أن يكون القائمان والعارضة بسبك 08سم×08سم مربع مقطوع، ومصنوعة من الخشب أو معدن خفيف أو أي مادة صناعية مشابهة وتطلى من جميع جوانبها بلونين مختلفين تماما عن لون الأرضية

الخلفية للملعب، وتطلى زوايا المرمى عند اتصال القائمين بالعارضة بنفس اللون ويكون طول كل مستطيل 28سم وطول المستطيلات الاخرى 20سم، يزود المرمى بشبكة تركيب بطريقة ما بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

### **1-8-1- خصائص لاعب كرة اليد:**

يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللعب وتساهم في إعطاء فعالية كبيرة لاداء حركي مميز ومن بين هذه الخصائص:

### **1-8-1- الخصائص المورفولوجية:**

للخصائص المورفولوجية دور هام جدا تتوقف عليه الكثير من نتائج الفرق خاصة عند فرق المستوى العالي ,حيث اصبح الاهتمام اكثر بالرياضي ذوي القامات الطويلة ,وكرة اليد من الرياضات التي تهتم بطول اللاعب و وزنه,حيث يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية و طول القامة وكذلك طول الأطراف و خاصة الذراعين و اليد الواسعة السلاميات و الأصابع الطويلة نسبيا التي تتناسب مع طبيعة كرة اليد .

### **1-8-2- الخصائص البدنية:**

بما ان كرة اليد تتطلب ان يكون اللاعب ذو لياقة بدنية عالية فان الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد يجب ان تكون في مستوى الأداء الجيد. ان كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب و المهارات في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للميزات التي تؤهله لذلك في تنمية الصفات البدنية .

### **1-8-3- الخصائص الفسيولوجية:**

يتميز لاعب ذو المستوى العالي من الجانب الرياضي و الفسيولوجي ب سرعة التنفيذ و قوة التميرير و التصويب و تكيف مختلف أجهزة الجسم و قدرتها على مقاومة العب نمو تطور

الجهازين التنفسي و الدوري الدموي ان يكون قادر على إيجاد مصدر الطاقة.

### **9-1-تعريف المدرب:**

هو الشخص الذي يدرب الجياد و يقوم بالتحضير المنهجي لمنافسة ما,و يمد الرياضيين بالنصائح ,الذي يملك القدرة على البسط و فرض سلطته على الفريق,فالمدرب يقصد به ذلك القائد قوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه و بين افراد فريقه ,المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه. (jacque cervoiser,1985,p33)

### **10-1-المدرب الناجح:**

-هو الشخص الذي يمتلك مجموعة من الصفات و المهارات الفريدة التي التي يتميز بها عن غيره من الأشخاص تمكنه من نقل معلوماته ومهاراته بشكل فعال الى المتدربين.

### **11-1- شخصية المدرب :**

تلعب شخصية المدرب الناجح و المثالي دورا هاما في نجاح عمليات التدريب حيث ترتكز على مكونات و خصائص نفسية تتمثل في الشجاعة و الثقة و التحكم ولا بد لكل من يريد ان يعمل في مجال التدريب كمهنة له ان يتصف بخصائص ومميزات وصفات تتمثل فيما يلي:

### **12-1-صفات الشخصية المدرب:**

-القدرة على تحليل الاحتياجات التدريبية

-امتلاك مهارات تنظيمية قوية

-تنوع القدرات

-تقديم التدريب بثقة

-مهارات تصميم التدريب

-اتخاذ القرارات بسرعة

-التواصل الجيد مع اللاعبين

-التركيز الجيد و الصبر

-إدارة الوقت

-أساليب التقييم

-ان تكون لديه القدرة على التغيير و توصيل المعلومات بسهولة الى اللاعبين

-ان يكون ذا شخصية تربوية متطورة التفكير ويعلم دور الرياضة واهميتها في المجتمع

### **13-1-الصفات المهنية:**

-ان يمتلك خبرة سابقة كمدرّب في هذا المجال بمعنى انه قد مارس هذه الرياضة لعدة سنوات

-ان تكون لديه شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يتمكن من تتبع الدراسات التدريبية

المتخصصة في مجال الرياضة

-المعرفة الجيدة لهذا النشاط الممارس

-التمتع بقدر عالي من التاهيل المهني في مجال التدريب

-المداومة على الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية سواء كانت محلية او دولية مرتبطة

بمجال

تخصصه ( عماد الدين عباس زيد,2003,ص05)

### **14-1-الصفات الفنية :**

-امتلاك لقدرة الدعم النفسي للاعب من اجل مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في

التدريب او المنافسات

-وضع برنامج زمني يوضح من خلاله خطوات و إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية

-الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد

-ان يكون قدوة للاعبين من الناحية الخلقية و المهارية

### 1-15- واجبات المدرب اتجاه اللاعبين:

- التخطيط لعملية التدريب
- أداء عملية التدريب بشكل جيد
- تقييم النجاح في عملية التدريب
- رعاية اللاعبين
- توجيه اللاعب و ارشاده

### الخلاصة:

يمكن القول أن كرة اليد التي مرت بتحويلات عدة من نشأتها إلى الان وهذا من اجل تحسينها وتطويرها كلعبة رياضية مقننة، فكل المراحل التي مرت بها ساعدتها على فرض مكانتها ضمن حضيرة الرياضات وأخذت مكانة مرموقة بينها .

كما أن شعبيتها جعلها محل دراسة للعديد من الباحثين ومحل اهتمام العديد من البلدان لتبنيها ضمن مجالاتها الرياضية، وفي قوانينها وخصوصية لعبها المعروف بالجري وسرعة التنقل حيث أصبحت منتشرة في أغلبية بلدان العالم، والقت إقبالا جماهيريا كثيرا عليها، كما أنها اخذت مكان أولي من حيث التتويجات والاهتمام.

# الفصل الثاني: قوة ودقة التصويب في كرة اليد

### تمهيد:

خصصنا هذا الفصل للحديث عن القوة والدقة و علاقتها بالتصويب في كرة اليد ، و اهم اوجهها و التي يتفق معظم العلماء و المدربين على حد سواء على أهميتها في لعبة كرة اليد، و عليه قمنا بتعريف هذه الصفة و المهارة من جميع الجوانب اذ يعتبر تطوير صفة القوة ودقة التركيز من اهم الواجبات لمواجهة متطلبات الحياة بصورة عامة.

وأن تهيئة الفرد لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي احد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي، و التي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للفرد للوصول به إلى المستويات العالية في النشاط الممارس (عصام، 2003 ص 83) وسنقوم في هذا الفصل بعرض أهمية صفة القوة و الدقة في عملية التصويب لدى لاعبي كرة اليد رياضة كرة اليد.

### 1-2-تعريف اللياقة البدنية:

تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب ومظهر مختلفة منها الجوانب الفسيولوجية والحركية والنفسية، فتحت مصطلح اللياقة البدنية يفهم المرء قابلية تحديد الانجاز البدني والانتقال به إلى حيز التنفيذ فصال عن استخدام الصفات الشخصية (كلا رادة والانفعال).

و عرفها **كمال عبد الحميد** بأنها "القدرة على مدى تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته والطرق المختلفة التي يسلكها في حياته، ومدى تكيفه الضروري لمالئمة الظروف والمواقف الطارئة (**كمال عبد الحميد، وآخرون، 1978م، ص332**) لذلك اللياقة البدنية والحركية لإنسان مهمة، ويمكن للرياضي تنميتها والعناية بها فالفشل في الوصول إلى اللياقة البدنية يعزي إلى الضغوط اجتماعية ، ويؤثر على تفهم الفرد لذاته وصورته عن جسمه ومعلوماته عن الامكانيات الحركية والبدنية المتاحة له خلال جسمه، ويظهر أن اللياقة البدنية بعدها الانفعالي الذي يتأثر به .ولقد عرفها **ماريو** بأنها (قدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه

من قدرات جسمية وعقلية وروحية) (حلمي حسين، 1980 ، ص13).  
وتعني اللياقة البدنية قدرة الفرد على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومجابهة الظروف غير المتوقعة وبالتالي قدرته على أداء عمل معين لفترة طويلة لمقاومة التعب مع توافر جهد كاف يستخدمه في مزاولة النشاط الرياضي.

### 2-2- عناصر اللياقة البدنية:

**1-2-2- التحمل:** هو القدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبيا لاطول فترة ممكنة ( عماد الدين عباس أبو زيدان، 2005، ص258).

**2-2-2- السرعة:** هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصى زمن (محمد صبحي ,احمد كسرى معاني ,1998, ص57)

**3-2-2- المرونة:** هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين ويمكن تعريفها كفاءة الفرد على أداء حركة لاوس مدى (عصام عبد الخالق، 2003م، ص173).

**4-2-2- الرشاقة:** الرشاقة هي القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي (عصام عبد الخالق، 2003م، ص179).

**5-2-2- القوة:** لا يوجد اختلاف في مفهوم القوة بين علماء الغرب أمثال لارسون و يوركوم و فليشمان و كيورتن وغيرهم، وبين علماء الشرق أمثال هارة و ماتيفيف وزاتسورسكي وغيرهم ،حيث يرى علماء الغرب ان القوة تعني قدرة العضلة على مواجهة مقاومات مرتفعة الشدة ،ويتفق معهم في ذلك علماء الشرق فيما يتعلق بالقوة العظمى.

كما ان علماء الشرق يقسمون القوة الى تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة كما هو الحال لدى علماء الغرب ،الذين يرون ان تحمل القوة بالنسبة لهم الجلد العضلي **Muscular Enduran**،

وهو عنصر مستقل عن القوة العظمى كما انهم يطلقون على القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة) اسم القدرة **Power** او القوة المتفجرة **Explosive Strength** وهو عنصر مركب من القوة و السرعة .(عبد الحميد، حساين، 1997، ص60).

### 2-3-تعريف القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة اليد أن يكون قويا في التصويب نحوى المرمى أو لتخطي الدفاع. من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها: المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد له (ابراهيم، 2002، ص15). كما أشار عصام عبد الخالق عن هذا بأنها"قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم (عصام، 2003، ص129)

### 2-4-المحاور الرئيسية لاعداد القوة في كرة اليد:

إن تقوية العضلات في اختصاص كرة اليد يتم وفق ثالث محاور رئيسية هي :

أ - المحور الاول : العمل مع الجزء العلوي للجسم : يتم خلاله تطوير:

-القوة العضلية للذراعين

-القدرة على التصويب

-تقوية عضلات الظهر

-تقوية عضلات الكتفين لتفادي الإصابات

ب - المحور الثاني :

-العمل على الاطراف السفلية للجسم يتم خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية

ج - المحور الثالث :

-العمل من اجل الوقاية من الاصابات : باستخدام تمرينات الغيناج(gainage)لمنطقة أسفل الظهر وعضلات البطن والعضلات المائلة

## 2-5- أهمية القوة :

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي و قللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات و الغليكوجين، كما تربى لدى اللاعب الصفات الارادية المطلوبة للعب كرة اليد و خاصة الشجاعة و الجرأة و العزيمة، و كذلك:

-تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الاداء.

-تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (حماد, 2002, ص167).

-تسهم في تقدير العناصر (الصفات البدنية) الأخرى مثل السرعة و التحمل و الرشاقة لهذا فهي تشغل حيزًا كبيرًا في برامج التدريب الرياضي. ويشير ماتيز الى ان القوة ضرورية لحسن المظهر و تادية المهارات بدرجة جيدة كما انها تعتبر احد اهم المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية وهي أيضا احد وسائل العلاج منالتشوهات البدنية .

## 2-6- تقسيمات القوة:

يقسمها فليشمانا(1964) الى :

● قوة متحركة (ديناميكية) Dynamic stretch

● قوة ثابتة(استاتيكية) Static strength

● قوة متفجرة (انطلاقية) Explosive strength

ويقسمها جاكسون (1971) الى:

- قوة عظمى Maximum strength
- قوة متفجرة Explosive strength
- قوة ثابتة (استاتيكية) Static strength
- قوة متحركة (ديناميكية) Dynamic strength
- تحمل القوة Stamina endurance strength

## 2-7-1 اهم أنواع القوة:

-لقد تناول الكثير من الباحثين و المختصين تقسيم اشكال القوة اذ اختلف الكثير منهم على مختلف اختصاصاتهم في تقسيم و توزيع اشكال القوة العضلية ولهذا تطرقنا الى أهمها فقد قسمها الكثير من الباحثين الى ثلاثة اقسام و هي :

-القوة القصوى

-القوة المميزة بالسرعة

-تحمل القوة

## 2-7-1-1 القوة القصوى او العظمى:

هي اكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد رياضي. (ابراهيم شحاته 2003 ، ص205)  
وأشار اليها طلحة حسام الدين، نقلا عن احمد خاطر وعلي البيك (1980م) بانها "أكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية عن طريق انقباض إرادي أيزو متري ثابت" و تعرف بانها "مقدار ما يمكن ان تنتجه العضلة من عزم ضد مقاومة خلال أداء تمارين لمرة واحدة ."

-ونقاس هذه القوة ب:

-قياس قوة القبضة(بجهاز المانو متر او الدينامو متر)

-قياس قوة عضلة الرجلين(بجهاز الدينامومتر)

-قياس عضلات الظهر(بجهاز الدينامو متر)

-قياس العضلات المختلفة (بأجهزة الدينامو متر متعدد القياسات). (طلحة، 1997، ص15)

### أ - خصائص القوة القصوى:

الانقباض الذي يحدث خلالها يكون ناتج عن اكبر عدد ممكن من الالياف العضلية المستشارة في العضلة او مجموعة عضلية.

-سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات .

-زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1:15 ثانية.

### ب-كيفية تطوير القوة القصوى:

-يمكن تطويرها عن طريق استخدام الاثقال، وهنا يجب ان نشير الى انه لاكتساب القوة

القصوى المطلوبة فانه من الأهمية ان يتم تكرار الحركة بسرعة عن طريق ثقل مرتفع الشدة من (70\_80)من أقصى ثقل

-يستطيع اللاعب قهره أي التغلب عليه حسب طبيعة الحركة المؤداة.

-ويجب على المدرب تطبيق الشروط الاتية عند تطوير القوة العظمي .

-ان تعطي الجرعات الخاصة هبا بها فارق (48)ساعة بين الجرعة الأخرى.

-ان يسبقها احماء جيد حتى لا تحدث إصابة.

-أن تعطي خلال تكرار المجموعة المختلفة تمرينات مرونة قصيرة للمجموعة العضلية التي قامت بالعمل .

-لا يبدأ إعطائها إلا بعد تمهيد لمدة لا تقل عن أسبوع من تمرينات تحمل القوة القوة.

(أبوزيد، 2005، ص296).

### 2-7-2- القوة المميزة بالسرعة:

- هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية (علاوي، 1994، ص65 )
- هي مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن (أحمد، 1999، ص89)
- المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كلا من السرعة والقوة في الحركة (المجيد، 1989، ص163)

### أ - خصائص القوة المميزة بالسرعة:

- عدد مرات تكرار المجموعة الواحدة داخل الوحدة التدريبية يتراوح من 6-20 تكرار
- عدد المجموعات يتراوح من 3-5 مجموعات .
- عدد مرات الوحدات التدريبية خلال الأسبوع يتراوح من 2-3 أيام في الأسبوع .
- فترات الراحة بين المجموعات داخل الوحدة التدريبية تتراوح من 120-300 ثانية.
- عدد مرات تكرار المجموعة الواحدة لا يزيد عن 60% من أقصى عدد يستطيع الفرد تكرارها (بوليفسكي، 2008، ص78)
- وبناء على ما سبق نرى أن صفة القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة اليد تعد مهمة في أداء المهارات التي تتطلب انقباضات عضلية سريعة وقوية في نفس الوقت.
- وعلى المدرب عند تدريب القوة ملاحظة عدد من النقاط المهمة التي ربما يؤدي إهمالها إلى إصابة اللاعب واجهاده ومراعات العمر التدريبي.

### ب-القوة المميزة بالسرعة وكرة اليد:

يحتاج لاعب كرة اليد إلى سرعة القوة عند أداء حركة التصويب نحو المرمى وعند أدائه لحركات الوثب ، كذلك فهو يحتاج إلى قدرة القوة المميزة بالسرعة عند وكلمى ارتفاع مستوى اللاعب كلما ارتفعت معه مستويات سرعة عالية (الفتاح، 1979، ص172).

### ج-كيفية تطوير القوة المميزة بالسرعة:

توصلت العديد من الدراسات إلى حقائق على درجة عالية من الأهمية في تدريب و استخدام المقاومات بهدف تطوير و تنمية القوة العضلية الا أن مجال القوة المميزة بالسرعة مازال من المجالات التي لا تتوفر فيها العديد من الدراسات ولم تستوف حقها من البحث العلمي ، وقد تطورت خلال السنوات القليلة الماضية تدريبات المقاومات على بعض الحالات من لاعبي الرياضة التي تحتاج إلى قدرة عالية وقد حدث هذا التطور باستخدام تمرينات المقاومات في تنمية القوة العضلية مع إجراء تعديلات عليها بحيث تناسب تنمية القوة المميزة بالسرعة ومتطلبات الاداء، ولتحقيق ذلك هناك عديد من الادوات على سبيل المثال الاثقال الحرة التي تستخدم أثقال عالية نسبيا لعدد مرات تكرار كبيرة نسبيا حيث يكون الاتساع و الفرملة للجسم و العضلات المستهدفة بالمقاومات الخارجية ممثلا العبء البدني الواقع على الجسم بالرغم من تنوع الاجهزة والطرق التدريبية التي يمكن استخدامها في تنمية القوة المميزة بالسرعة (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997، ص78)

### 2-7-3-تحمل القوة:

ويعرفها محمد إبراهيم شحاتة بانها" هي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة." و تعرف أيضا بانها "قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلي عند انجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة."

ويقصد بها مقدرة العضلة أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب اثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة.(شحاته، 2003 ، ص250) ويعرفها قاسم حسن حسين بانها "قدرة الجسم و اجهزته الحيوية الداخلية على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترة الأداء النسبي فيه وبعلاقته القوية بمستوى القوة العضلية" وهي "مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة.(حسين،1998،ص20)

### أ -خصائص تحمل القوة:

- الانقباض العضلي الحدث خلالها يكون ناتج عن عدد قليل من الالياف العضلية ويقبل عن ذلك العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسرعة.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالمتوسط.
- الانقباض العضلي يكوف مستمر ولزمن يتراوح ما بين (45)ثانية الى عدد كبير من الدقائق.

(حسن، 1983 ،ص28)

### 2-8 اهداف القوة العضلية:

- زيادة الكتلة العضلية النشطة.
- تقوية الانسجة الضامة والجهاز العظمي .
- تنمية الصفات البدنية الأخرى في شكل متوازن مثل السرعة والمرونة والتوافق .
- رفع مقدرة الرياضي على الاستخدام الافضل للقوة في نشاط رياضي معين .

(عبد الفتاح، 1997،ص97)

### 2-9-الدقة بمفهومها العام:

هي النجاح في تنفيذ الواجب الحركي للفرد و تحقيق الهدف المطلوب منه وتعني توجيه

الحركات التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وهذا يتطلب كفاءة عالية وأيضاً سلامة الحواس وخاصة السمع و البصر لانها تساعد على نقل المعلومات الى الدماغ فضلاً عن ذلك تتطلب السيطرة الكاملة على العضلات الارادية (ضياء الخياط و نوفل محمد الحياي، 2001، ص40)

### 10-2- مفهوم الدقة في كرة اليد:

تشمل الدقة دقة تنفيذ الواجب الحركي بتسلسل انقباضي للعضلات المشتركة بأداء ذلك الواجب الحركي بشكل يضمن تحقيق الصورة المثالية له الواجب بانسيابية وبأقل جهد ممكن، وكذلك فان الدقة قد تعني الكفاءة في إصابة هدف مثل دقة التصويب في كرة اليد والدقة بمعنى أدق أنها تعني الكفاءة في الاصابة أي هي قدرة الفرد على توجيه الحركات الارادية نحو هدف معين الهدف. كما يتطلب الامر ان تكون الإشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ما كان منها موجه للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لاصابة الهدف (جاسم، 2008، ص41).

ويؤكد كمال و حسنين ان الدقة تتطلب توافقاً عضلياً عصبياً و تحكماً كاملاً في الجهاز العضلي العصبي للفرد، وفي اغلب الأحوال فان استخدام القوة استخداماً فعالاً يكون على حساب الدقة، وهذا يعني أن توافرها معاً يعد استثناءً مطلوباً بدرجة كبيرة وهو ما نراه في اللاعبين الذين يصلون إلى مستوى متقدم بديناً ومهارياً فارتباط القوة بالدقة ثبت حيويته و يتوقف عليه مكاسب كبيرة، والدقة من المكونات الهامة والضرورية في كرة اليد، وقد لا نكون مبالغين إذا قلنا أن هذا المكون يرتبط ارتباطاً قوياً بإحراز النصر متمثلاً في إحراز الاهداف ، فالتصويبهارة تعتمد على هذا المكون بدرجة عالية.

(محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد اسماعيل ، 2001 ، ص68) .

### 11-2- ماهية الدقة و اهميتها:

الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف ، وقد يكون هذا الهدف هو المرمى ، كما هو الحال في

## الفصل الثاني :

## قوة و دقة التصويب في كرة اليد

كرة اليد، وتعتبر الدقة كعامل مهم في كرة اليد إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز ، ويجب ان تقاس في المجالات الرياضية بطبيعة اللعبة ، ففي كرة اليد تقاس عن طريق تصويب الكرة نحو المرمى باليد.والقدرة مرتبطة بالاتزان كما أثبتت دراسات حديثة كدراسة "محمد حساين صبحي" عن العلاقة بين الذكاء وبعض مكونات اللياقة البدنية منها الدقة التي تثبت وجود ارتباط بين الدقة و التوازن بعامل + 0.19 عند درجة معنوية 0.01 ويعرف "لارسون ويوكوم" الدقة بكونها قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين (محمد صبحي حساين ، 1995 ، ص 11).

### 2-12-العوامل المؤثرة على دقة التصويب:

- أ -المسافة : كلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب وزيادة فرص نجاح التسديدة
- ب -التوجيه : ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب
- ج -السرعة : من حيث سرعة الاعداد المناسب لنوع التصويبية حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المنافس في التوقيت الصحيح

### 2-13-العوامل المتحكمة في دقة التصويب:

- أ- العامل البدني:اذ يشترط تمتع اللاعب بالياقة البدنية من قوة و سرعة و مرونة امهما عنصر القوة.
- ب-العامل النفسي:ويعتمد على مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب،و العزيمة و الإرادة و التركيز.
- ج-العامل الفني:فامتلاك اللاعب للكفاءة و المهارة في الأداء تسمح له باحراز الأهداف بشكل سهل.

### 2-14-التصويب:

#### 2-14-1-مفهوم التصويب:

تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة ، بل إن المهارات الاساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على

## قوة و دقة التصويب في كرة اليد

## الفصل الثاني :

الهدف .هذا بالاضافة الى أن هذه المهارة يحبها كل من اللاعب وكذا المتفرج، وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى.

فالتصويب هو تسجيل الأهداف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف.

### 2-14-2-التصويب في كرة اليد:

إن التطور السريع الذي طرأ على فعالية كرة اليد في السنوات الأخيرة أعطى التصويب حيزا كبيرا ومهما لما لهذه المهارة من دور كبير وفعال لترجمة جهود أعضاء الفريق في المبارات حيث أن ضبط التكنيك والتكتيك في اللعب ما هو الا لخدمة التصويب ونجاحها ووصول أحد لاعبي الفريق المهاجم الى المركز الذي يسهل منه التصويب لتحقيق الاصابة كما أن إمكانية التصويب وأجادته للاعب الفريق تعطي إمكانية ارتفاع معنوي للاعب والثقة بالنفس وروح الانفعال واثار الدوافع لبذل الجهد والكفاح من اجل الفوز وتسجيل أفضل النتائج إذ يعتبر التصويب قمة اللعب وان نوعيته ومستواه هو الذي يحدد الفوز أو الخسارة لذا ينبغي إنجازه أو أداءه بتركيز عال ودقة جيدة .

وأكد ( سعد محسن) أن " النجاح في إحراز الأهداف يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي تناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب المدافع وحارس المرمى . ( حمد توفيق الدليلي، 1989، ص 102) .

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يكون هدفها الاساسي إصابة هدف المنافس ويعد التصويب من المهارات الحركية في كل حركات الهجوم الى الانتهاء بالتصويب على مرمى الفريق الخصم الأساسية المهمة في لعبة كرة اليد بحيث الخصم وهذا من أهم الواجبات المهمة في ممارسة كرة اليد اذ تتوقف نتيجة المبارات على دقة الأداء الفني لهذه المهارة وأكد تلك الأهمية محمد توفيق فقد ذكر ان " كل المبادئ الاولية والخطة المدروسة

## قوة و دقة التصويب في كرة اليد

## الفصل الثاني :

تصبح عدمية الفائدة إذا هي لم تتوج بالنهاية بإصابة الهدف ".(منري جرجيس ، 1985 ، ص81 )

لذا " فان التصويب من المهارات الاساسية والمهمة التي بواسطتها تتحدد نتيجة المباراة، كما ان إصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بانفسهم وتبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبيرو التعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز."

### 2-14-3-أنواع التصويب:

#### 1-التصويبة الكرابجية(تصويبة الكتف):

وتؤدى هذه التصويبة من الجري وكذا من الارتكاز ويتوقف استخدامها على المسافة بين الرامي والمدافع وكذلك على الوقت الذي تتم فيه التصويبة . ويمتاز التصويب من الجري بالسرعة ولكنه يفتقر الى سرعة النوع السابق فإنه يمتاز بالقوة ودقة التوجيه مع القدرة على التنوع في طريقة الاداء، ولذا تعتبر التصويبة الكرابجية من الارتكاز انسب الانواع و أكثرها شيوعا وهي تؤدى في المستويات الاتية :

#### -التصويبة الكرابجية في مستوى الراس و الكتف:

وتستخدم هذه التصويبة في حالة عدم وجود عائق في طريق الكرة إلى المرمى مما يسمح بالتصويبة بدرجة كبيرة من القوة، ويمكن أداء هذه التصويبة كما في التميرية الكرابجية من الارتكاز.

#### - التصويبة الكرابجية في مستوى الحوض و الركبة:

نادرا ما تسنح فرصة التصويب للمهاجم دون وجود عائق أي مدافع، وغالبا ما يواجه المهاجم المدافعين على مسافة تتراوح بين متر الى مترين تقريبا وفي تلك الحالة لا يتسنى للمهاجم إحراز الهدف الا بمحاولة التصويبة في مستوى الحوض أو الركبة مما يصعب على المدافع متابعته، ويتم التصويب من جانب المدافع وعند أداء هذه التصويبة يتحرك المهاجم بناحية

## الفصل الثاني :

### قوة و دقة التصويب في كرة اليد

الذراع التي ستقوم بالتصويب مع الارتكاز على القدم اليسرى للرامي الايمن وذلك لسرعة القيام بأداء الحركة التمهيدية للتصويب وعندئذ يقوم بالتصويب على الهدف بحيث يكون وضع الكرة قبل التصويب في مستوى الحوض سواء بالنسبة لو أو بالنسبة للمدافع ويسبق الكوع رسغ اليد كما في رمي الرمح.

#### -التصويبة الكرابجية مع ثني الجذع جانبا:

هذه التصويبة عبارة عن كرابجية من الارتكاز في مستوى أعلى الرأس مع ثني الجذع للناحية المضادة للذراع الرامية، وهذه التصويبة تسمح للمهاجم الأيمن بالتصويب من ناحيته اليسرى والعكس، وتشبه الحركة التمهيدية لها كما في التصويبة الكرابجية في مستوى الرأس، ثم يقوم الرامي بثني أعلى الجذع من منطقة الحوض بدرجة كبيرة يمينا ناحية الجانب المضاد للذراع الرامية للمهاجم مع سحب نفس الذراع خلف الرأس ودوران الكتف للخلف.

#### 2-التصويب بالوثب:

-التصويبة بالوثب عبارة عن تصويبة كرابجية تؤدي مع الوثب بطريقتين:

-التصويب بالوثب الطويل

-التصويب بالوثب العالي

#### -التصويب بالوثب الطويل:

يهدف هذا النوع من التصويب الى محاولة التخلص من المدافع، حتى يستطيع التصويب من الهدف دون إعاقة، وغالبا ما تؤدي هذه التصويبة خلال ثغرة بين المدافعين في حدود منطقة دائرة المرمى، وكذا في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى، مما يساهم في زيادة الاقتراب من المرمى مع زيادة استعداد وتهيئة أفضل للتصويب.

الاقتراب-الارتقاء-الطيران في الهواء-وأخيرا الهبوط.

#### -التصويب بالوثب العالي:

التصويب بالوثب عاليا عبارة عن تصويبة كرابجية من ارتفاع على مستوى أعلى الرأس مع أداء حركة الوثب عاليا كمحاولة الرامي للتصويب من فوق المدافع، وتكمن مزايا هذه التصويبة في توقيتها المفاجئ وعدم قدرة حارس المرمى على إدراك سرعتها، وتعتبر هذه التصويبة من انجح و أقوى التصويبات تائيرا على المدافع و حارس المرمى.

### -طريقة الاداء:

عند محاولة الوثب بالذراع الايمن يقوم الرامي بالاقتراب مائلا اتجاه خط المرمى مع الارتقاء بالقدم العكسية وهي اليسرى ومراعاة طول خطوات الاقتراب الاخيرة والقيام بالوثب عاليا إلى أعلى نقطة ممكنة وعندئذ يقوم الرامي بالتصويب بالذراع الممتدة عاليا، ثم يهبط على نفس قدم الارتقاء. وهناك مهارتين استحدثتا من التصويب بالارتقاء عاليا وهما:

### -التصويبة في مستوى الوسط بالوثب عاليا:

غالبا ما يستخدم هذا النوع أمام مدافع في حدود منطقة 9 متر حيث يقوم المهاجم بالوثب عاليا بالكرة فوق المدافع فيتجاوب معه المدافع برفع الذراعين لاعاقة الكرة بل وبالوثب معه أحيانا وفجأة يقوم المهاجم بتحريك الذراع يمينا خلفا لاسفل قليلا للتصويب في جانب المدافع في مستوى الوسط تقريبا. وتعتبر هذه التصويبة من أحدث مهارات التصويب التي ظهرت في كرة اليد وليس من السهل على كل لاعب إتقانها، وأدائها بدقة نتيجة هدف محقق حيث انها تخادع فجأة المدافعون و حارس مرماه معا.

### -التصويبة مع ثني الجذع جانبا بالوثب عالي:

في هذه التصويبة يقوم المهاجم بالتصويب مع الوثب عاليا أمام المدافع الذي يتجاوب معه، وبسرعة يثني المهاجم أعلى جذعه جانبا مضادا للذراع الرامية للتخلص من إعاقة ذراع المدافع مع رجوع الكتف الأيمن قليلا للخلف وحمل الكرة عاليا فوق الرأس ثم التصويب على حارس المرمى الذي يصعب عليه سرعة إدراكها.

## الفصل الثاني:

## قوة و دقة التصويب في كرة اليد

### 3-التصويب البعيد:

و يقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط 9متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس . و يجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لامكان التغلب على المدافع و حارس المرمى ، كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى ، و تعتبر التصويبات العالية و خاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن توجيهه بالنسبة لهذا النوع من التصويب

(ابراهيم،1990، ص106،107)

### 4-التصويب القريب:

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف ، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة ، أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة و تحرير الكرة إليه للتصويب ، و من المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لامكان التخلص من المدافع . و أهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن توجيهه و ليس قوة التصويب ، و لذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة.

### 5-رمية الجزاء:

و هي عبارة عن كفاح بين الرامي و حارس المرمى و التي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز و قوة الاعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما ، و يتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب اليها ، و كذا ارتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي و سلوك حارس المرمى.

### 6-الرمية الحرة المباشرة:

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف و خاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي الا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة ، و على سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد ، و مما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها

حاليا دون إشارة من الحكم.

**7-التصويب بالسقوط:**

-التصويب بالسقوط الامامي.

-التصويب بالسقوط الجانبي.

-التصويب من وضع الطيران.

**8-التصويب الخلفي:**

-التصويب على مستوى الرأس.

-التصويب من مستوى الكتف.

-التصويب من مستوى الحوض.

**9-التصويب المباشر: (ابراهيم، 1990، ص108)**

-التصويب من فوق حائط المدافعين.

-التصويب من جانب حائط المدافعين.

**10-التصويب من الثبات:**

حيث يجد هذا النوع من التصويبات بشكل خاص في رميات الجزاء والتصويب المباشر من

خارج منطقة التسع أمتار بحيث تعتبر هذه الاخيرة من التصويبات الخاصة .

ولاداء هذا النوع من التصويبات يجب توفر عنصري القوة والسرعة لعضلات الذراعين.

**11-التصويب بالطيران:**

نتيجة لعملية الدفع القصوى لرجل الارتكاز وحركة الذراع الحاملة للكرة والذراع الحرة

والرجل الحرة تبدأ مرحلة الطيران نتيجة لعملية الدفع ويتحقق من خلال المرحلة الهدف الاول

التصويب بالقفز عاليا.

### 2-14-4-دقة التصويب:

يقصد بها وصول الكرة إلى مكان يهدف إليه اللاعب ويصعب على حارس المرمى الوصول إليه، وبالرغم من أن جميع مهارات اللعبة يجب أن يتميز أداءها بالسرعة والدقة، أن إلا مهارة التصويب أكثرها احتياجا إلى هذين العنصرين، فسرعة حركة اللاعب وذراعه مطلوبة عند أداءه التصويب حتى يتم الغرض من حركته قبل وصول المدافعين وحارس المرمى وتشتيتهم أو صدهم للكرة ، كما أن الدقة عنصر رئيسي وهام لمهارة التصويب الناجح .

### 2-14-5-قوة التصويب في كرة اليد:

القوة من القدرات البدنية التي ينبغي إن تميز التصويب في كرة اليد وبنسب متفاوتة الشدة وحسب نوع التصويب وموقعه من المرمى وتظهر ذروتها في التصويب من الخط الخلفي لكنها حاضرة في جميع أنواع التصويب ومن أي موقع تتم فيه، وبذلك فإن قوة التصويب في كرة اليد ينبغي إن يمتلكها لاعب كرة اليد ليكون قادرا على تسجيل الاهداف التي هي الغاية النهائية من أداء باقي مهارات اللعبة، وذلك بهدف انسجام القوة المبذولة عند التصويب مع الشكل الحركي واتجاه وتسلسل العضلات المشتركة بالتصويب خلال الاداء الفعلي في المباراة للوصول الى اعلى قوة ممكنة للتصويب وهذا من المبادئ الخاصة في اللعبة إذ أن القوة في كرة اليد ممزوجة بعامل السرعة لتمام فعاليتها وتحقيق الهدف منها لتتوج بالنجاح باقي المهارات الاساسية في كرة اليد إذ إن مهارات الهجوم والدفاع السريعة ينبغي إنهاؤها بمهارة التصويب بقوة وبقوة ممزوجة بسرعة.

### 2-14-6- أماكن التصويب في كرة اليد:

هناك عدة أماكن للتصويب داخل الملعب يتخذها اللاعب كما هو معلوم فإن هدف مباراة كرة اليد هو اصابة المرمى للفريق الخصم يكثر عدد من الاهداف وذلك عن طريق الاستثمار الجيد

للمكان المناسب رد الفعل واختيار نوعية التصويب مع الدقة العالية للاعب.  
(كمال عارف ظاهر ، 1980 ، ص39) وقد قسم كل من (ضياء الخياطل وعبد الكريم قاسم)

مناطق التصويب على:

- التصويب البعيد.

- التصويب القريب.

- التصويب من الزاوية.

- التصويب من الوسط . (ضياء الخياطوعبد الكريم قاسم، 1988 ، ص31 )

أما ( ماهر صالح) فقد قسم مناطق التصويب الى:

- التصويب البعيد .

-التصويب القريب من خط ال6 م.

- التصويب من ضربه جزاء ال7 م .

-التصويب من خط الرمية الحرة9 (مماهر صالح محمد، 1971 ، ص76)

ومن خلال مراجعة المصادر و المقابلات الشخصية مع الخبراء توصل الباحث إلى مناطق

التصويب التالية مع شرح موجز عن كل منطقة.

التصويب من منطقة الساعد (الايمن، الايسر)

أ -التصويب البعيد ويشمل:

-التصويب من منطقة الوسط

-التصويب القريب(المنطقة الامامية)

-التصويب من منطقة الزوايا

- التصويب البعيد و يقسم الى:

-التصويب من منطقة الساعد (الأيمن-الايسر)

-التصويب من منطقة الوسط.

هذا النوع من التصويب كما ذكر ياسر دبور(التسديد أمام مدافع وفي حدود ال9 م او يقصد خارجها في حالة وجود ثغرة في الدفاع المنافس. (ياسر دبور ، ، 1997ص180)

**ب-التصويب القريب:**

ويشمل هذا النوع المنطقة الامامية من ال 6 م كما يوضح ذلك(منير جرجيس ):أن هذا التصويب يؤدي بالقرب من منطقة المرمى حالة حيازة اللاعب المهاجم للكرة أو في حالة الهجوم الخاطف أن قطع لاعب مهاجم في اتجاه الدائرة وتمرر الكرة إليه للتصويب. (منير جرجيس، 1988، ص82)

**2-14-7-الشروط و المبادئ القاعدية في التصويب:**

**أ -الدقة في الاتجاه:**

الدقة في الاتجاه تلي لتوجيه مساحة التصويب لذا فهي تخضع الى:

- توجيه قدم الارتكاز و كذا مساحة الاتصال في الاتجاه المراد.

-الحوض يكون عموديا في هذا الاتجاه المراد.

-تثبيت رجل الارتكاز ( نصل مثبتة)

وهناك مبادئ خاصة بالحركة هي :

-تتطلب ضرب الكرة الى نقطة محددة .

-بعد اقصى لمسافة التصويب.

**ب-عناصر الدقة في العلو:**

-وضعية الارتكاز.

-توجيه مساحة الاتصال.

-المكان الموجه اليه الكرة بعد القذف.

ج-عناصر القوة في التصويب:

-استطاعة عضلية

- اتزان جيد و صلابة الارتكاز.

-سرعة تثبيت مساحة التلامس.

-ضرورة إعطاء دفع على رجل الارتكاز ثم السقوط بعد التلامس على كلتا القدمين.

2-14-8-العوامل الأكثر تأثيرا على مهارة التصويب في كرة اليد: (ابراهيم م، 2004، ص107-109)

1-زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه اكثر.

2-السرعة: يقصد بها سرعة الاعداد لنوع التصويب المناسب حتى يمكن استغلال التغيرات في دفاع الفريق المنافس في الوقت المناسب.

3-موقف اللاعب: يجب اختيار نوع التصويب المناسب تبعا لمواقف اللعب المتغيرة فقد يختلف أسلوب التصويب تماما عندما ينفرد اللاعب بالمرمى عنه عندما يصبوب من امام المدافع.

4-الاداء الميكانيكي الصحيح: يقصد به أسلوب الاداء الفني للمهارة مع تميز الاداء في مواقف اللعب المختلفة ويتوقف الاداء الميكانيكي الصحيح للتصويب على التوافق الدقيق لحركات أجزاء الجسم جميعا.

و يتطلب هذا الأداء سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين وكذلك أن تكون الاشارات الصادرة من المخ للعضلات العاملة أو العضلات المقابلة سليمة لكي تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالذقة اللازمة لاصابة الهدف لذا فإن أي خلل يحدث في الاشارات الواردة يؤثر على الدقة وكذلك ترتبط دقة الهدف بصفة الرشاقة لانها تعتمد على دقة الاداء عن طريق تقدير اللاعب لمسافة التصويب التي يتم فيها الاداء الحركي، وكذلك مرونة

المفاصل التي تتيح للاعب أداء الحركات في مدى حركي ملائم يتيح مميزات ميكانيكية وتشريحية مؤثرة على نجاح التصويب (كمال عبد الحميد و محمد، 2001)

### -خلاصة:

لخصنا في محتوى هذا الفصل الى عرض و تقديم لمفهوم التصويب و خصائصه و انواعه و قمنا بتقديم مفهوم الدقة و علاقتها بالتصويب في كرة اليد و اهم عنصر في اللياقة البدنية الذي نحتاجه في كرة اليد الا و هو عنصر القوة و مفهومها و انواعها.

### -خاتمة الباب:

لقد وضحنا في هذا الباب مختلف المفاهيم و المصطلحات الأساسية المتعلقة بالجانب النظري و ذلك من خلال تقسيمه الى فصلين.

فكان الفصل الأول مخصص لكرة اليد و تاريخها وكل ما يخصها وأيضا تحدثنا فيه عن مدرب كرة اليد اما الفصل الثاني فقد شمل عنصر القوة و الدقة و التصويب في كرة اليد.

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول:

## إجراءات البحث

### الميدانية

### تمهيد:

ان تقديم أي بحث يقاس بدرجة الدقة التي يصل اليها الباحث في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة ، ولا يمك للباحث ان يقوم بدراسة ظاهرة دون ان تكون له الأداة المناسبة لقياس هذه الظاهرة.

وفي هذا الفصل سنوضح اهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة ، ومن اجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها انها نتائج موضوعية ، كما هو معروف فان الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق الا اذا اتبعنا منهجية علمية دقيقة وموضوعية .

### 1-1-1- منهجية البحث :

ان أي بحث علمي يتميز بتعدد مناهجه ، فاختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي ، فحو يوضح كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع الذي قمنا بدراسته ، لهذا فان منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة و باشكالية البحث فطبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع ، ومن خلال موضوع دراستنا : علاقة تدريب القوة بدقة التصويب في كرة اليد من وجهة نظر المدربين ، نتطرق في بحثنا الى موضوع من مواضيع التدريب الرياضي ، بغرض توضيح كيفية تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع . واستجابة لطبيعة الدراسة ، اعتمدنا في موضوعنا على المنهج الوصفي الذي يعرف بـ : هو تصوير دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع و الاتجاهات و الميول و الرغبات و التصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية

...الخ. (محمد، 1990، ص 219)

### 1-2- الدراسة الاستطلاعية :

البحوث الاستطلاعية ، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها... إلخ (ثابت ، 1984 ، ص 74)

فضبط سؤال الإشكالية و صياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة و اما أدوات البحث المناسبة فهي الأساس في انجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصدقية للإشكالية و الاستبيان هو احد الأدوات المعتمد عليها في انجاز بحثنا فكانت بداية البحث منذ توجيه و ارشاد الأستاذ المشرف وبعها قمت بزيارة لمجموعة من الأندية الرياضية لعدة ولايات ( غليزان - معسكر - مستغانم - وهران ) و قبل التطبيق النهائي لأدوات للبحث قمت بزيارة ميدانية وهذا بهدف التعرف على ميدان البحث ، و ذلك ما مكنتني من الاطلاع على عمل بعض المدربين و طرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص العلاقة بين تدريب القوة و دقة التصويب في كرة اليد من وجهة نظرهم كمدربين و الغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوعنا .

### 1-3- مجتمع و عينة البحث :

أ- مجتمع البحث :

و في هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من 25 مدرب كرة اليد ، وهم موزعين على نوادي رياضية لعدة ولايات ( مستغانم - غليزان - معسكر - وهران )

### ب- عينة البحث :

إن الهدف من إختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة هي انتقاء عدد الافراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجدير للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له (باهي، 2000، ص 129)

وفي بحثي هذا قمت بتحديد عينة لهذه الدراسة تكون مماثلة للمجتمع الأصلي وهذا ما يخول لي الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة و تعطي صورة واقعية للميدان المدروس .

### 1-4- تصميم الدراسة :

من اجل القيام بهذه الدراسة قمنا باستعمال استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين ، لان الدراسة الوصفية غالبا ما يتم تجميعها من خلال الاستبيانات وأساليب المشاهدة حيث أصبحت الاستبيانات من اكبر دعائم البحوث في هذه العلوم ، وهي من اهم وسائل تطورها .

**-اختبار الصدق :** يعد الاختبار صادقا اذا كان يقيس فعلا ما اعد لقياسه ، و الا فلن تنطبق عليه صفة الصدق و يمكن حساب درجة الصدق عن طريق حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين فكلما زاد عدد المحكمين دل ذلك على ان نسب الصدق الظاهري عالية . و لقد قمنا بدراسة تجريبية أولية حيث وزعنا الاستبيان على عينة تتكون من 5مدربين و من خلال المناقشة لاحظنا ان هؤلاء المدربين وجدو معظم العبارات في الاستبيان واضحة و مفهومة و بذلك تاكدنا من الصدق الظاهري للاستبيان ، ولقد حكم من طرف 6 محكمين هم أساتذة بدجة الدكتوراه بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بولاية مستغانم .

**-اختبار الثبات :** تم تجريب الاستبيان على مجموعة متكونة من 5 مدربين و بعد أيام تم توزيعه على مجموعة أخرى من المدربين و تم الحصول على نفس النتائج مما يدل على ان الاختبار ثابت .

### 1-5- أدوات البحث : وتمثلت فيما يلي :

أ - الدراسة النظرية : و تتمثل في الاستعانة بالمصادر و المراجع من الكتب و مذكرات التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا .

ب- الاستبيان : يعتبر الاستبيان احد وسائل البحث العلمي المستعملة في نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات او معلومات فهو يعرف على انه ادات عملية و يحتوي على مجموعة من الأسئلة تم صياغتها لاختبار صحة فروض هذه الدراسة و اهداف البحث ، وتكون هذه الأسئلة على شكل أسئلة مفتوحة او أسئلة مغلقة .

### 1-6- ضبط متغيرات الدراسة :

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر أساسي في أي دراسة ميدانية ، وهذا لغرض التحكم فيها بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير و تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في عراقيل وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي :

- المتغير المستقل : ويتمثل في تدريب القوة
- المتغير التابع : يتمثل في دقة التصويب في كرة اليد

### 1-7- مجالات البحث :

أ -المجال الزمني : بدأت العمل على هذا البحث في بداية شهر فيفري بدأت بجمع المعلومات المتعلقة بالجانب النظري للبحث ، ثم قمت بتوزيع الاستبيان على افراد العينة (المدربين) بتاريخ 20/04/2024 وانهينا جمع لاستبيانات بتاريخ 26/04/2024 وبعد استرجاعه تم مباشرة الشروع في العمل التطبيقي .

ب-المجال المكاني : لقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى بعض الملاعب و النوادي لكرة اليد في بعض الولايات ( مستغانم – معسكر – غليزان – وهران ).

ج- المجال البشري : تمثل في 25 مدرب لرياضة كرة اليد على مستوى ملاعب و اندية الولايات .

**8-1- إجراءات الدراسة :**

قمنا بتسليم الاستمارات الى مدربين كرة اليد ، وقد تما جمع هذه الاستمارات في 6 أيام بمساعدة بعض الزملاء من المدربين وتم استرجاعها كلها ، وبعد عملية التفريغ وافقنا على جميع هذه الاستمارات .

**9-1- الوسائل الإحصائية :**

عند القيام باي بحث لا يمكننا الاستغناء عن الطرق و الأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات فقط فالاحصاء يساعده في الوصول الى النتائج الصحيحة . و في بحثنا هذا قمنا باستعما الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي – الوسيط – التكرارات – النسبة المئوية .

# الفصل الثاني :

## عرض ، تحليل ، و مناقشة النتائج

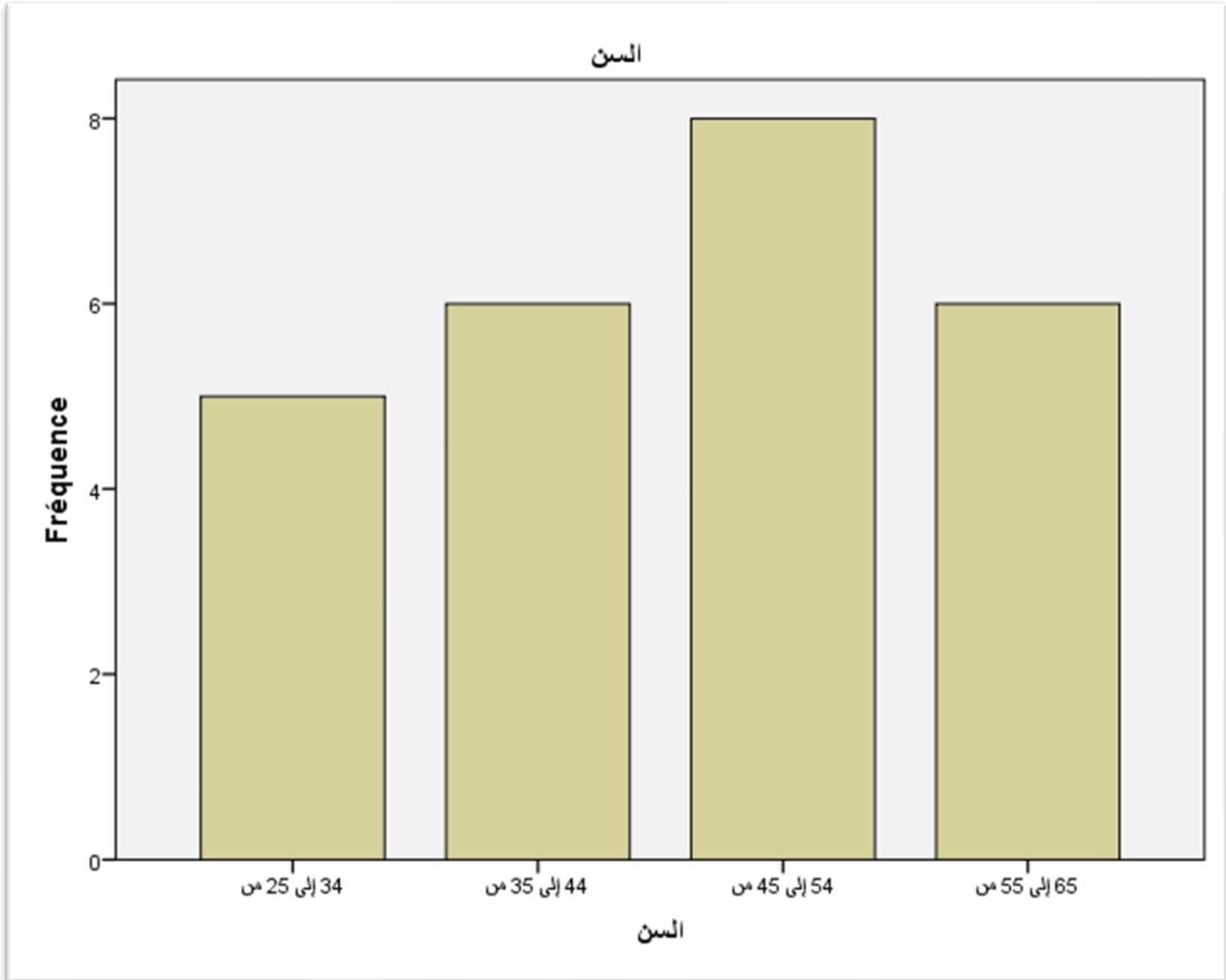
**تمهيد :**

تتطلب منهجية البحث عرض و تحليل النتائج و مناقشتها حيث يمثل هذا الفصل الأساس فس عملية اختبار فروض البحث و البرهنة ، لذلك فان عرض البيانات بدون تفسيرها و تحليلها يجعل البحث عملا عاديا اكثر من كونه عملا علميا ، وعلى هذا الأساس اقتضى الامر عرض و تحليل النتائج حسب طبيعة الدراسة الحالية .

**1-1- عرض نتائج الاستبيان :**

-الجدول رقم (1) : يبين لنا سن المدربين :

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide من 25 إلى 34	5	20.0	20.0	20.0
من 35 إلى 44	6	24.0	24.0	44.0
من 45 إلى 54	8	32.0	32.0	76.0
من 55 إلى 65	6	24.0	24.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



-الشكل رقم (1) اعمدة بيانية لسن المدربين

### تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول الأول ان 5 مدربين اجابو على الاقتراح الأول المتعلق ب 25-34 سنة أي مايقدر ب 20% من مجموع النسب الاجمالية و 6 مدربين اجابو على الاقتراح الثاني المتعلق ب 35-44 سنة أي مايقدر ب 24% من مجموع النسب الاجمالية و 8 مدربين اجابو على الاقتراح الثالث المتعلق ب 45-54 سنة أي ما يقدر ب 32% من مجموع النسب

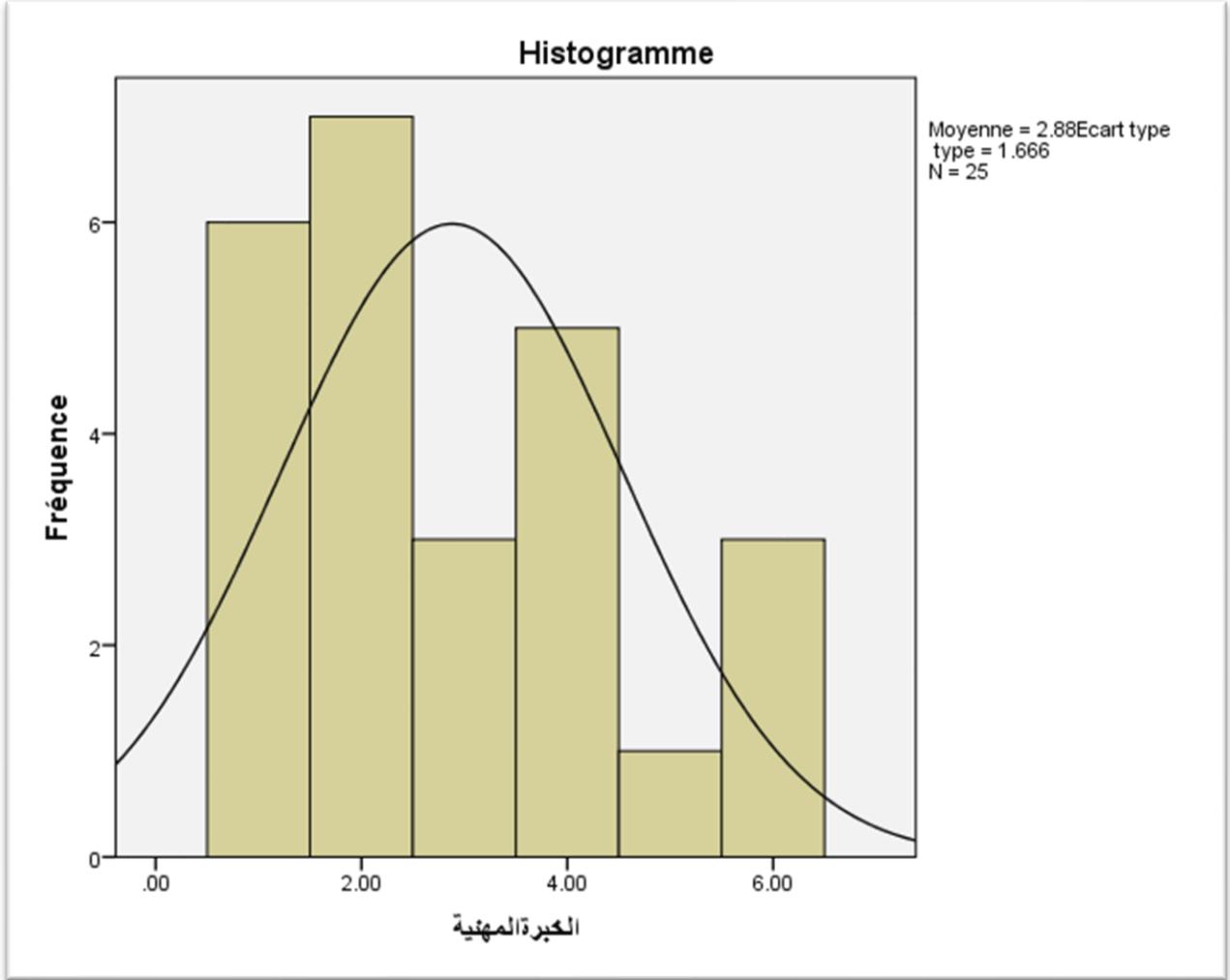
## الفصل الثاني :

## عرض و تحليل النتائج

الاجمالية و 6 مدربين اجابو على الاقتراح الرابع المتعلق ب 55-65 سنة أي ما يقدر ب 24% من مجموع النسب المؤوية.

-جدول رقم (2):يبين لنا الخبرة المهنية للمدربين

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide من سنة 1 إلى 5	6	24.0	24.0	24.0
من 6 سنة إلى سنوات10	7	28.0	28.0	52.0
من 11 سنة إلى 15سنة	3	12.0	12.0	64.0
من 16 سنة إلى 20 سنة	5	20.0	20.0	84.0
من 21 سنة إلى 25 سنة	1	4.0	4.0	88.0
من 26سنة فما فوق	3	12.0	12.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



-الشكل رقم (2) يبين لنا الخبرة المهنية للمدربين

## الفصل الثاني :

## عرض و تحليل النتائج

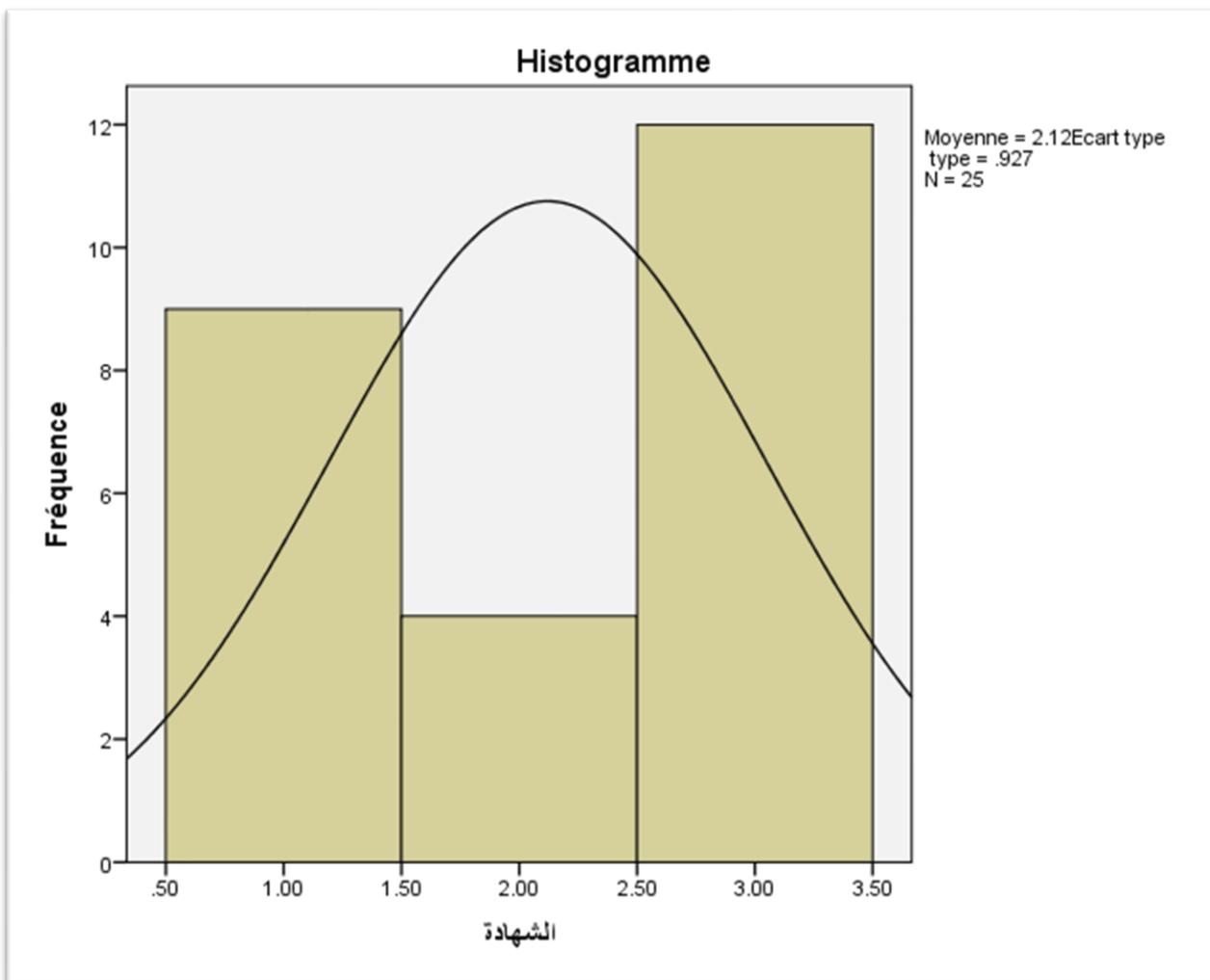
### -تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول (2) ان 6 مدربين تتراوح خبرتهم من سنة 1 الى 5 سنوات بنسبة 24% اما من 6 سنة خبرة الى 10 سنوات فيوجد 7 مدربين بنسبة 28% . ومن 11 سنة الى 15 سنة خبرة يوجد 3 مدربين فقط بنسبة 12% ومن 16 سنة خبرة الى 20 يوجد 5 مدربين بنسبة 20% اما من 21 سنة الى 25 فيوجد مدرب واحد بنسبة 4% ومن 26 سنة خبرة فما فوق يوجد 3 مدربين بنسبة 12% من مجموع النسب المؤوية .

من خلال الجدول و الاعمدة البيانية نستنتج ان معظم المدربين لديهم خبرة تتراوح ما بين سنة الى 10 سنوات .

-الجدول رقم (3) : يبين لنا الشهادة المتحصلة عليها من طرف المدربين

		الشهادة			
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ليسانس	9	36.0	36.0	36.0
	ماستر	4	16.0	16.0	52.0
	درجة أولى كرة اليد	12	48.0	48.0	100.0
Total		25	100.0	100.0	



-الشكل رقم (3) يبين لنا الشهادة المتحصص عليها من طرف المدربين

### -تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم (3) نلاحظ نسبة كبيرة من المدربين و تقدر ب 48% لديهم تخصص درجة أولى في كرة اليد . ثم تليها النسبة الثانية المقدره ب 36% لديهم شهادة ليسانس ثم يأتي في الأخير نسبة 16% تخصص ماستر. نستنتج من خلال الجدول و الاعمدة

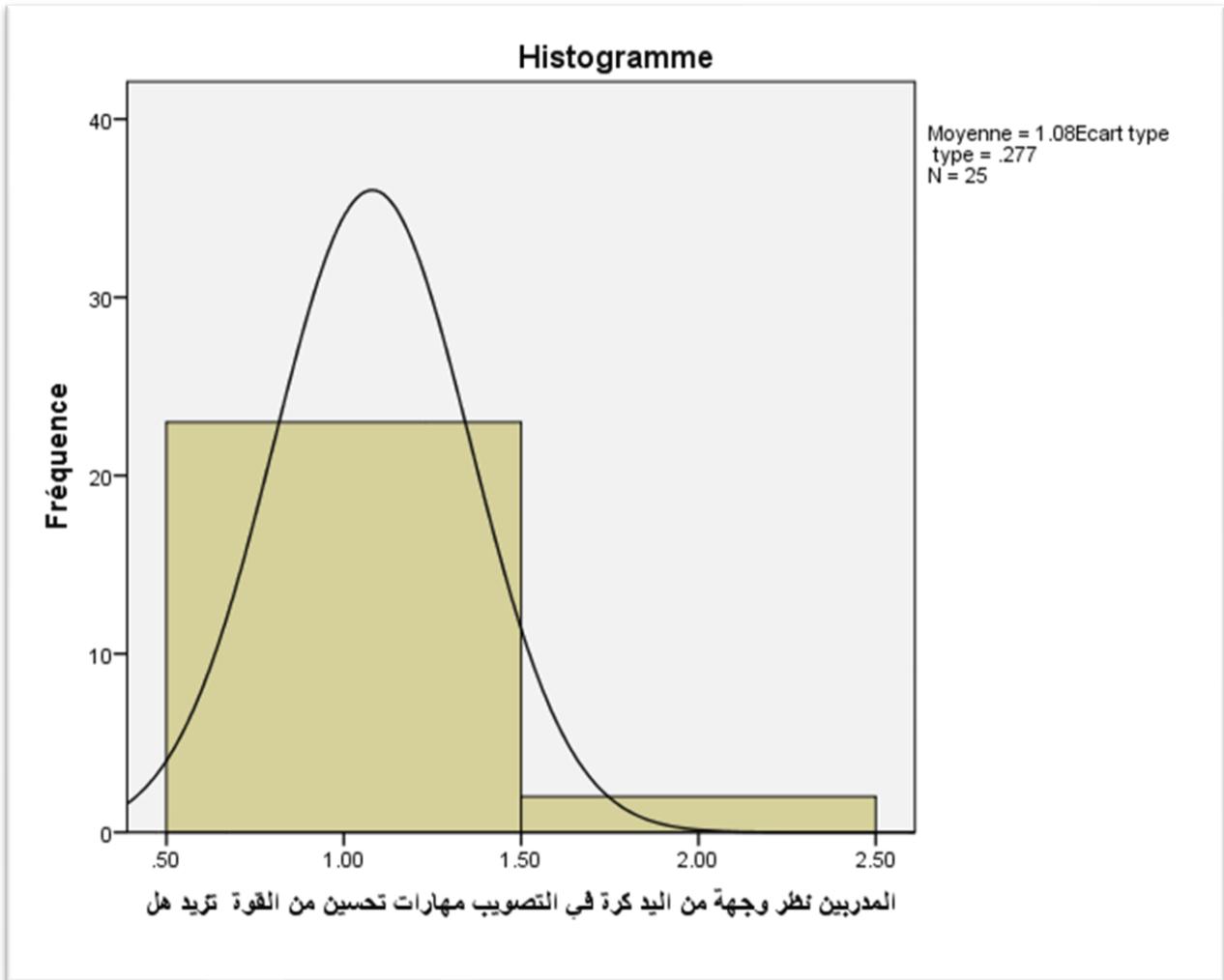
البيانية ان معظم المدربين لديهم شهادة درجة أولى في كرة اليد .

-الحوار الأول : قوة التصويب

س1- هل تزيد القوة من تحسين مهارات التصويب في كرة اليد من وجهة نظر المدربين؟

الجدول رقم (4) يمثل إجابة المدربين حول تحسين مهارات التصويب في كرة اليد

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	23	92.0	92.0	92.0
لا	2	8.0	8.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



-الشكل رقم (4) إجابة المدربين حول تحسين مهارات التصويب في كرة اليد

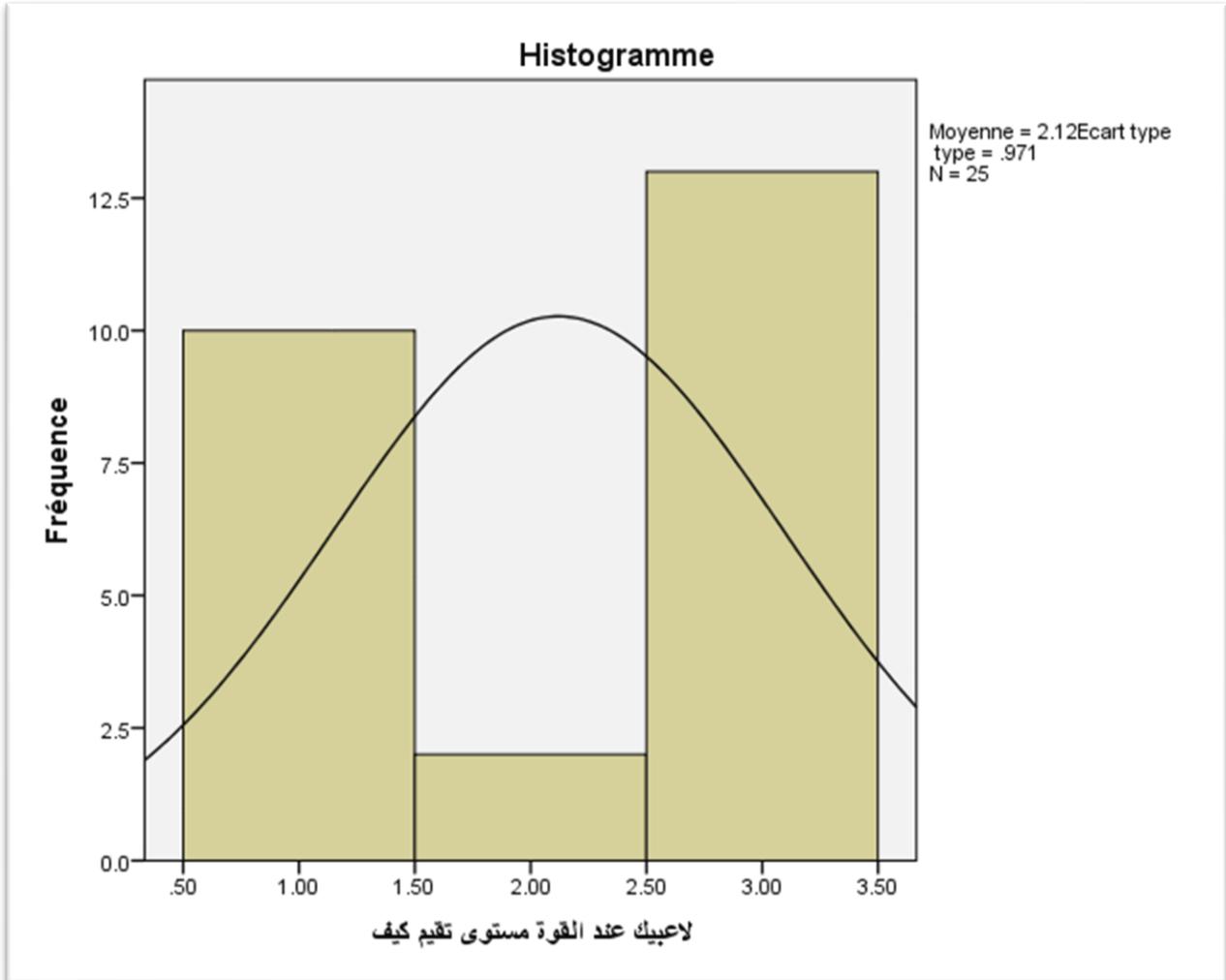
#### -تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول السابق يتضح لنا ان نسبة 92% من المدربين اجابو بان القوة تزيد من تحسين مهارات التصويب في كرة اليد . بينما نسبة 8% منهم اجابت بعدم زيادة القوة من تحسين مهارات التصويب في كرة اليد . فعند تحليل هذه النتائج يتبين لنا ان 23 مدرب كانت اجابتهم بنعم وهذا يدل على ان هناك نسبة كبيرة من المدربين يقومون باستعمال القوة كعنصر أساسي لتحسين مهارات التصويب في كرة اليد بينما 2 فقط كانت اجابتهم عكس ذلك .

س2-كيف تقييم مستوى القوة عند لاعبيك ؟

-الجدول رقم (5): يمثل إجابة المدرب حول تقييم مستوى القوة عند اللاعبين

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide جيد	10	40.0	40.0	40.0
جيد جدا	2	8.0	8.0	48.0
متوسط	13	52.0	52.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



-الشكل رقم (5) إجابة المدربين حول تقييم مستوى القوة عند لاعبيهم

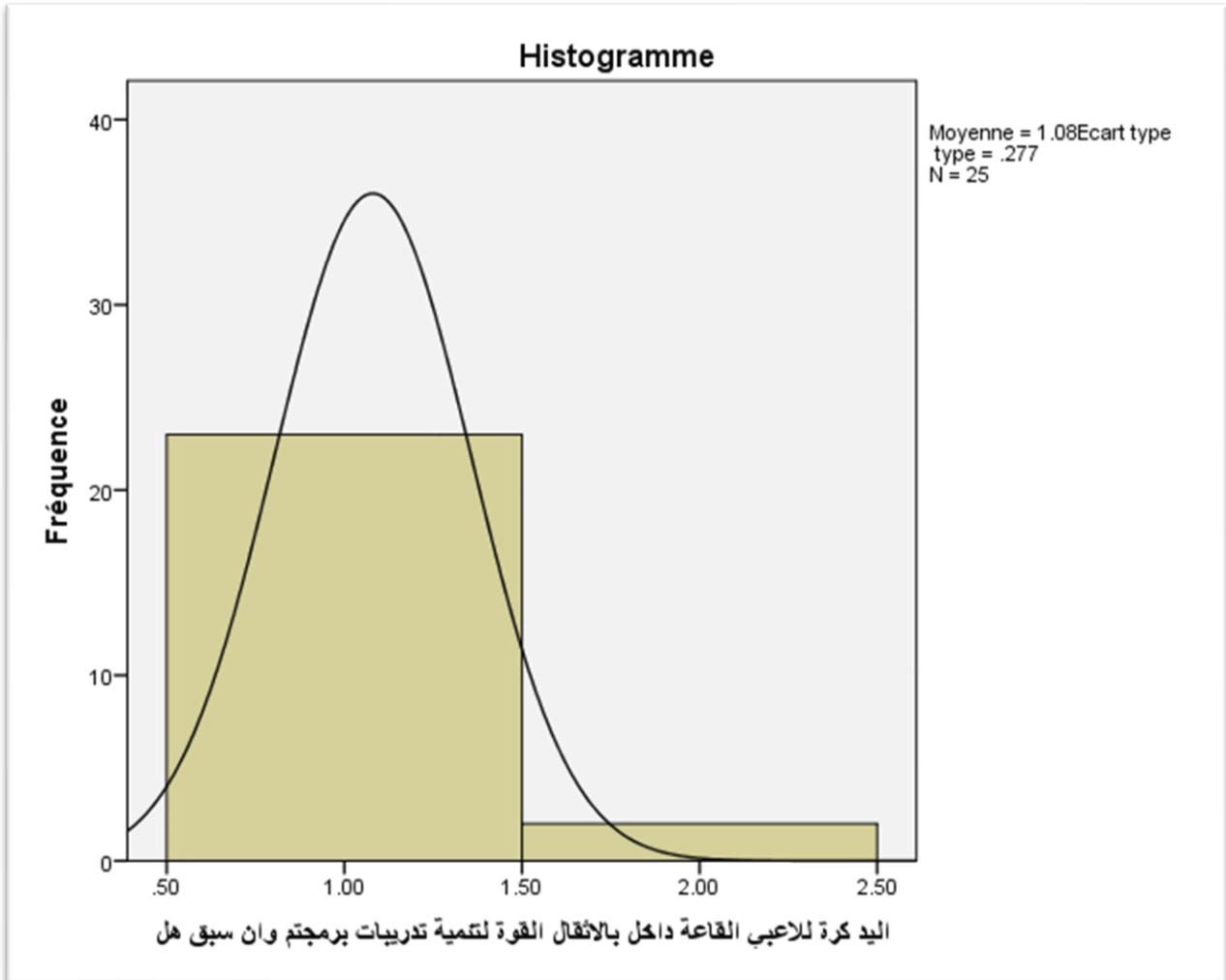
### -تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ ان 40% من المدربين يقيمون مستوى لاعبيهم بجيد و 8% من المدربين يقيمون لاعبيهم بجيد جدا و 52% من المدربين يقيمون لاعبيهم بمستوى المتوسط ومن خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج ان معظم اللاعبين في المستوى المتوسط حسب تقييم المدربين .

س 3- هل سبق و ان برمجتم تدريبات لتنمية القوة بالانقال داخل القاعة للاعبي كرة اليد ؟

-الجدول رقم (6) :يمثل إجابة المدربين حول برمجة تدريبات بالانقال لتمية القوة للاعبين

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	23	92.0	92.0	92.0
لا	2	8.0	8.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل رقم (6) إجابة المدربين حول برمجة تدريبات بالاثقال لتتمية القوة عند اللاعبين

### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ بان نسبة كبيرة من المدربين اجابو بانهم قامو ببرمجة تدريبات

فقد إجابة عكس ذلك ومن 8% اما 92% والتي تقدر نسبتهم بالاثقال لتتمية القوة عند اللاعبين خلال هذا نلاحظ ان نسبة كبيرة من حجم العينة المدروسة كانت اجابتهم نعم و يقدر عددهم ب

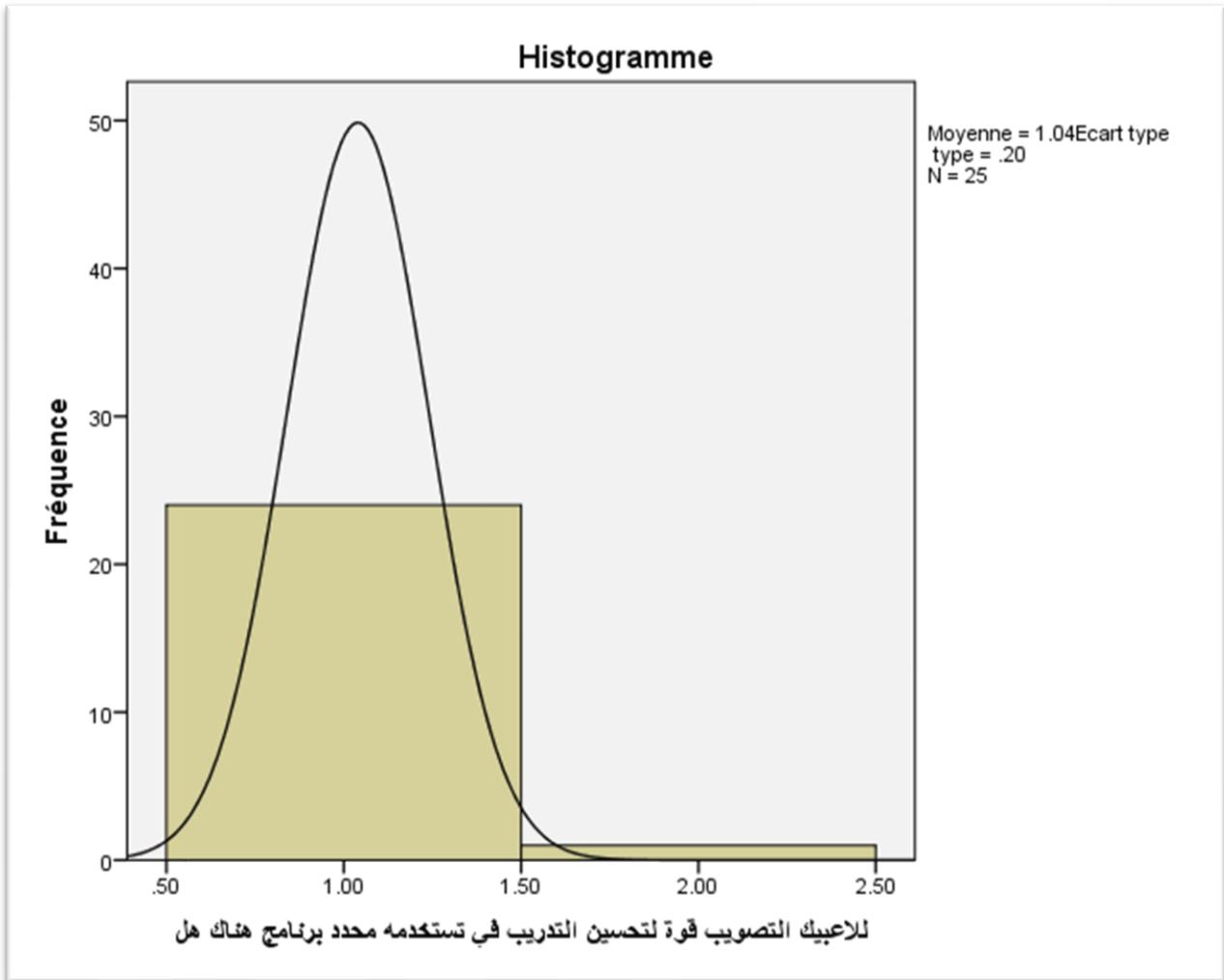
23 مدرب ومعنى هذا ان الفئة التي إجابة بلا مستوى تدريب القوة عندهم ناقص و لا ينطبق

على توفير قاعات رياضة خاصة بالانتقال للاعبين

س4- هل هناك برنامج محدد تستخدمه في التدريب لتحسين قوة التصويب للاعبك؟

-الجدول رقم (7):يمثل إجابة المدربين حول استخدام برنامج محدد لتحسين قوة التصويب

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	24	96.0	96.0	96.0
لا	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل رقم (7) إجابة المدرسين حول استخدام برنامج محدد لتحسين قوة التصويب

### تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول تبين ان 24 مدرب كانت اجابتهم بنعم أي انهم يقومون باستخدام برنامج محدد

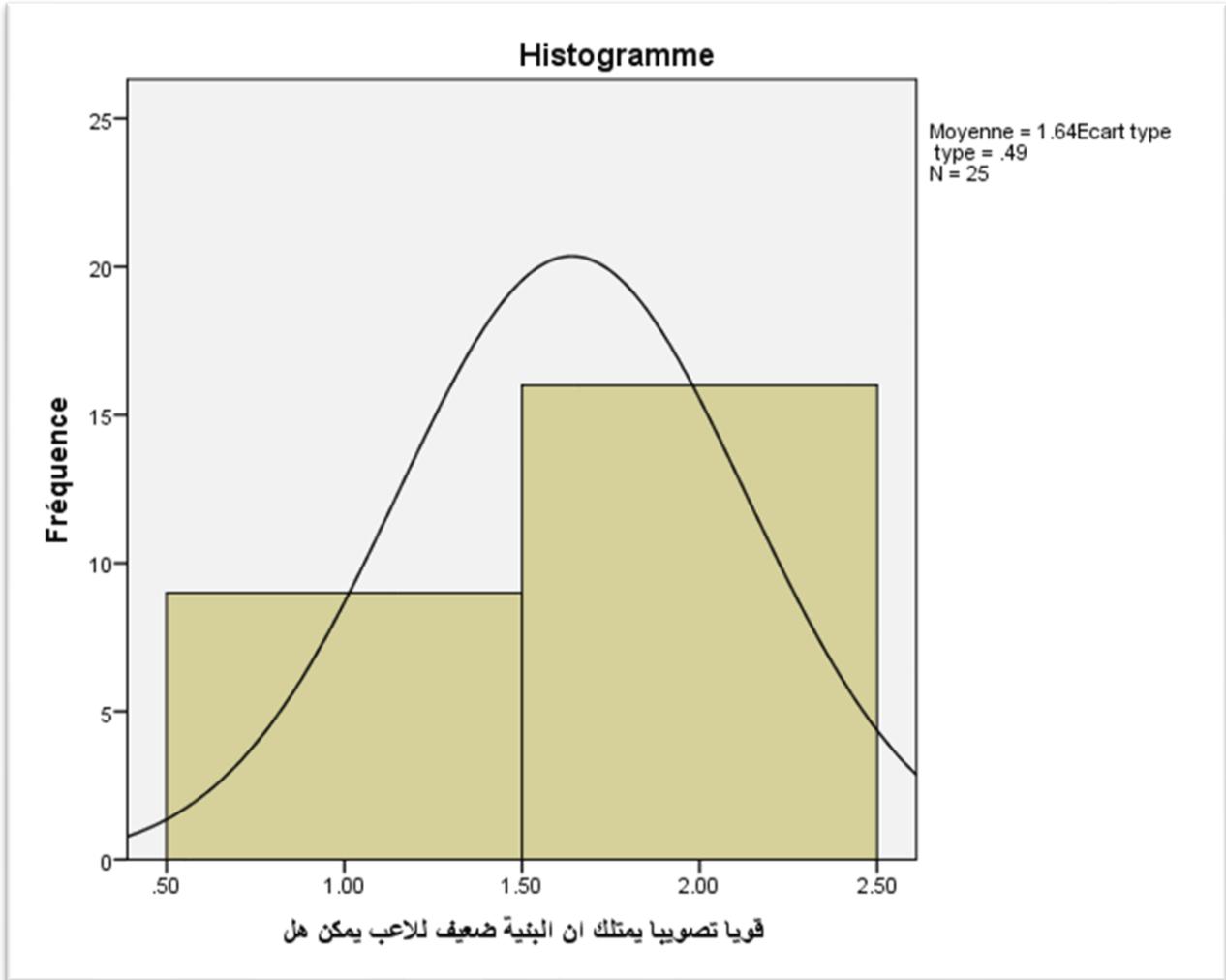
في التدريب لتحسين قوة التصويب عند لاعبيهم و تقدر نسبتهم ب 96% اما نسبة أخرى من

نفس العينة المدروسة و المقدرة بنسبة 4% اجابت بانها لاتستخدم برنامج محدد في التدريب لتحسين قوة التصويب عند اللاعبين. ومن خلال هذه النتائج تبين لنا النسبة التي اجابت بلا لا يولون أهمية في استخدام برامج تساعد في تحسين القوة .

س5- هل يمكن للاعب ضعيف البنية ان يمتلك تصويبا قويا؟

-جدول رقم (8): يوضح إجابة المدربين حول اذا كان للاعب ضعيف البنية يمتلك تصويب قوي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	9	36.0	36.0	36.0
لا	16	64.0	64.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل رقم (8) إجابة المدربين حول ما اذا كان لاعب ضعيف البنية يمتلك تصويب قوي

### -تحليل و مناقشة النتائج :

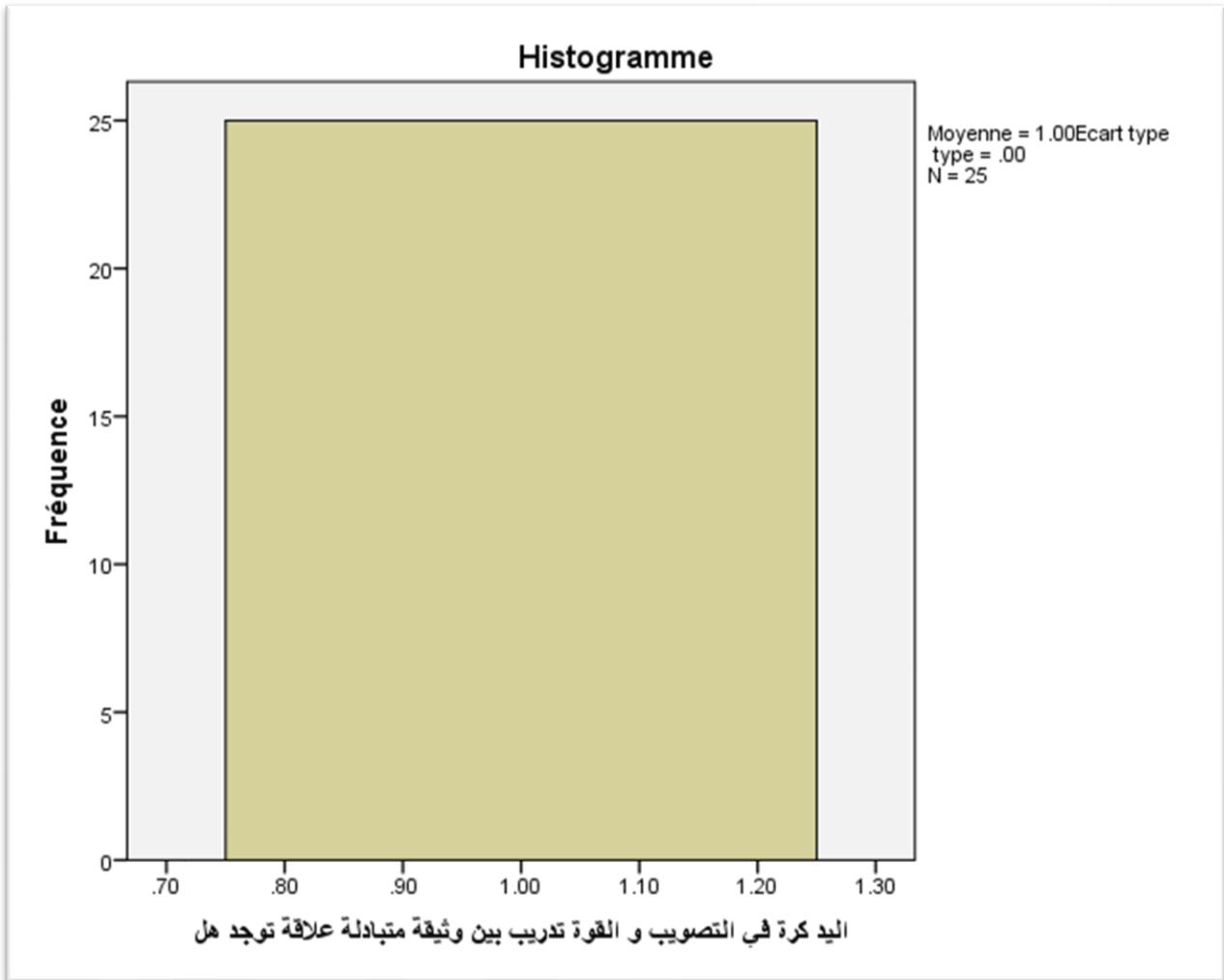
من خلال نتائج الجدول يتبين لنا ان نسبة كبيرة من المدربين و المقدره ب 64% ،أجابوا بانها لا يمكن للاعب ضعيف البنية ان يملك تصويب قوي ، اما نسبة أخرى من نفس العينة المدروسة و التي تقدر ب 36% ترى عكس ذلك اذ يرو ان لاعب ضعيف البنية يمكن ان يمتلك تصويب

قوي .ومن خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا الشخص الذي يكون ضعيف البنية لا يمكن ان يمتك تصويب قوي .

س6-هل توجد علاقة متبادلة وثيقة بين تدريب القوة و التصويب في كرة اليد ؟

-جدول رقم (9):يوضح إجابة المدربين حول العلاقة بين تدريب القوة و التصويب في كرة اليد

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	25	100.0	100.0	100.0



الشكل رقم (9) يوضح العلاقة بين تدريب القوة و التصويب في كرة اليد

### -تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتبين لنا انا جميع المدربين كانت اجابتهم نعم و

المقدرة بنسبة 100% اذ ان هناك علاقة متبادل بين تدريب القوة و التصويب في كرة اليد

ومن خلال ما سبق يمكننا ان نستنتج ان جميع المدربين يكدون وجود علاقة متبادلة بين القوة و التصويب في كرة اليد.

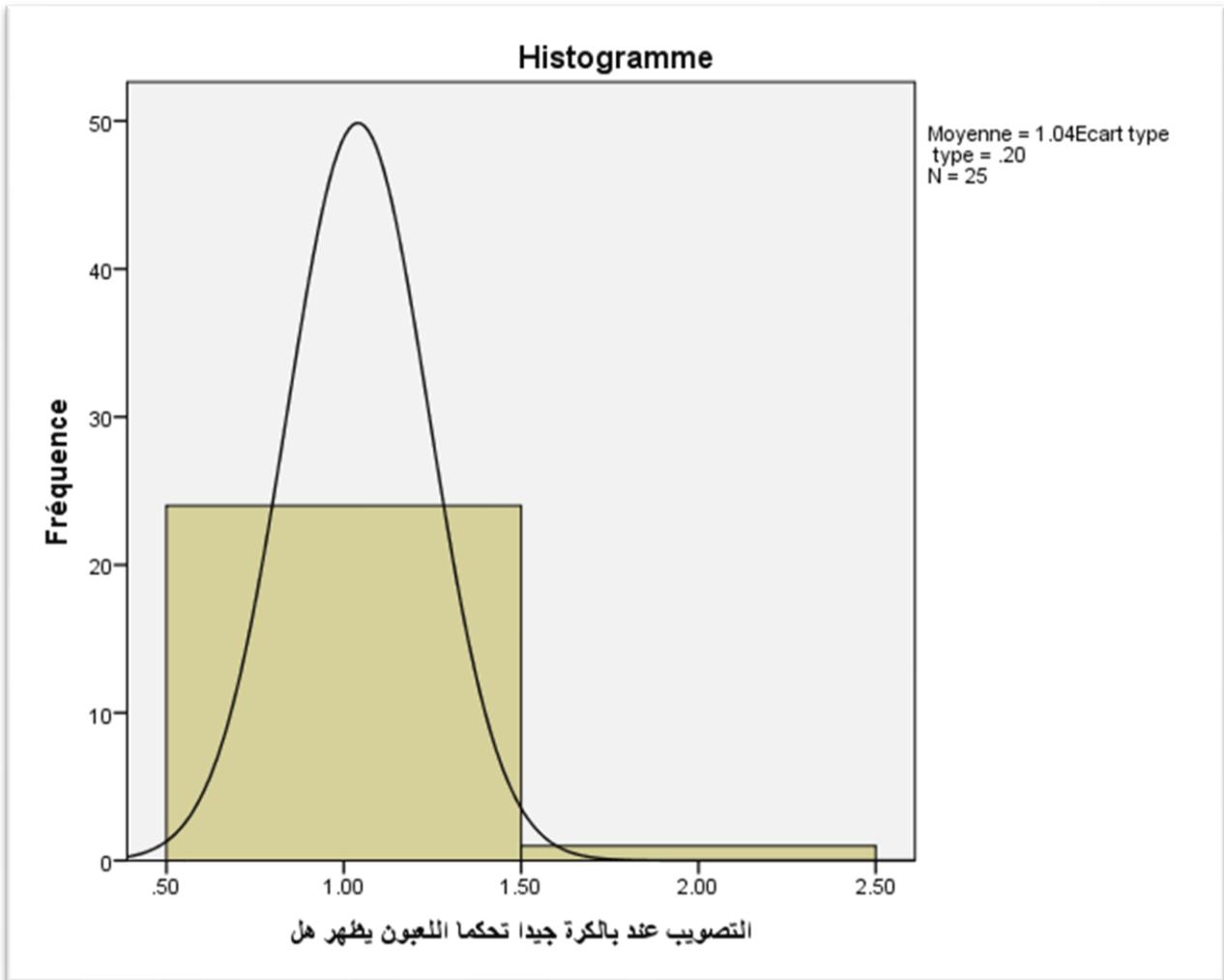
-المحور الثاني :دقة التصويب

س1- هل يظهر اللاعبون تحكما جيدا بالكرة عند التصويب ؟

-جدول رقم (10) :يوضح إجابة المدربين حول ما اذا كان اللاعبون يظهرون تحكما جيدا

بالكرة عند التصويب

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	24	96.0	96.0	96.0
لا	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل رقم (10) يوضح تحكم اللاعبين في الكرة اثناء التصويب

### تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول ان 24 مدرب اجابو بنعم أي ما يقدر ب 96% من مجموع النسب الاجمالية و مدرب واحد اجاب ب لا أي ما يقدر ب 4% من مجموع النسب الاجمالية اذ نستنتج ان اغلبية الإجابات كانت نعم فهذا يبين ان اللاعبين يظهرن تحكما جيدا في الكرة اثناء التصويب .

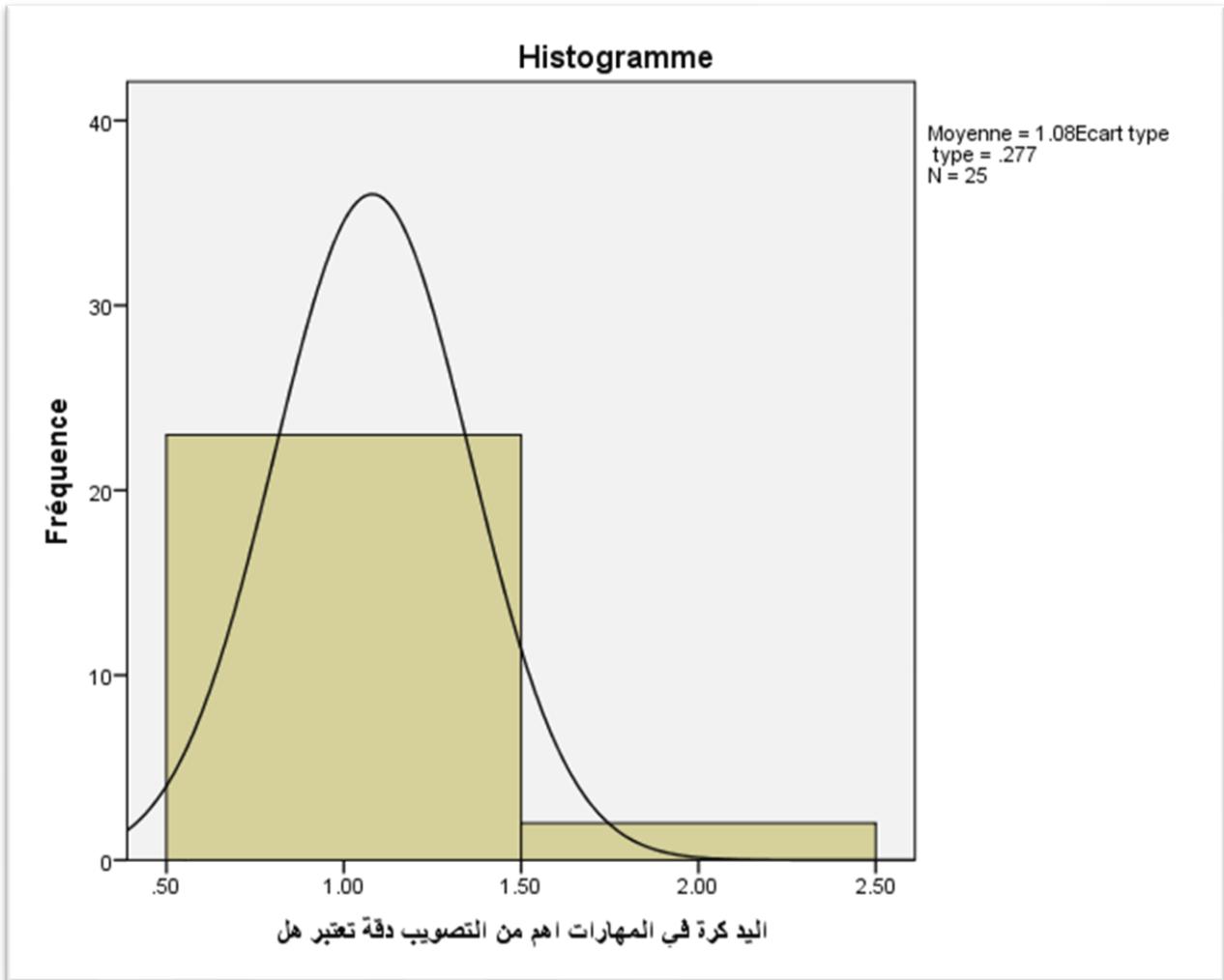
س2- هل تعتبر دقة التصويب من اهم المهارات في كرة اليد ؟

-جدول رقم (11) :يوضح إجابة المدربين عن اذا كانت دقة التصويب تعد من اهم المهارات

في كرة اليد

هل تعتبر دقة التصويب من اهم المهارات في كرة اليد

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	23	92.0	92.0	92.0
لا	2	8.0	8.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل رقم (11) يوضح نسبة دقة التصويب

### -تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول ان 23 مدرب كانت اجابتهم بنعم و تقدر نسبتهم ب 92% من مجموع النسب الاجمالية و مدربين 2 كانت اجابتهم بلا أي ما يقدر بنسبة 8% من النسب الاجمالية و من خلال هذا نستنتج ان اغلبية المدربين يعتبرون دقة التصويب من اهم

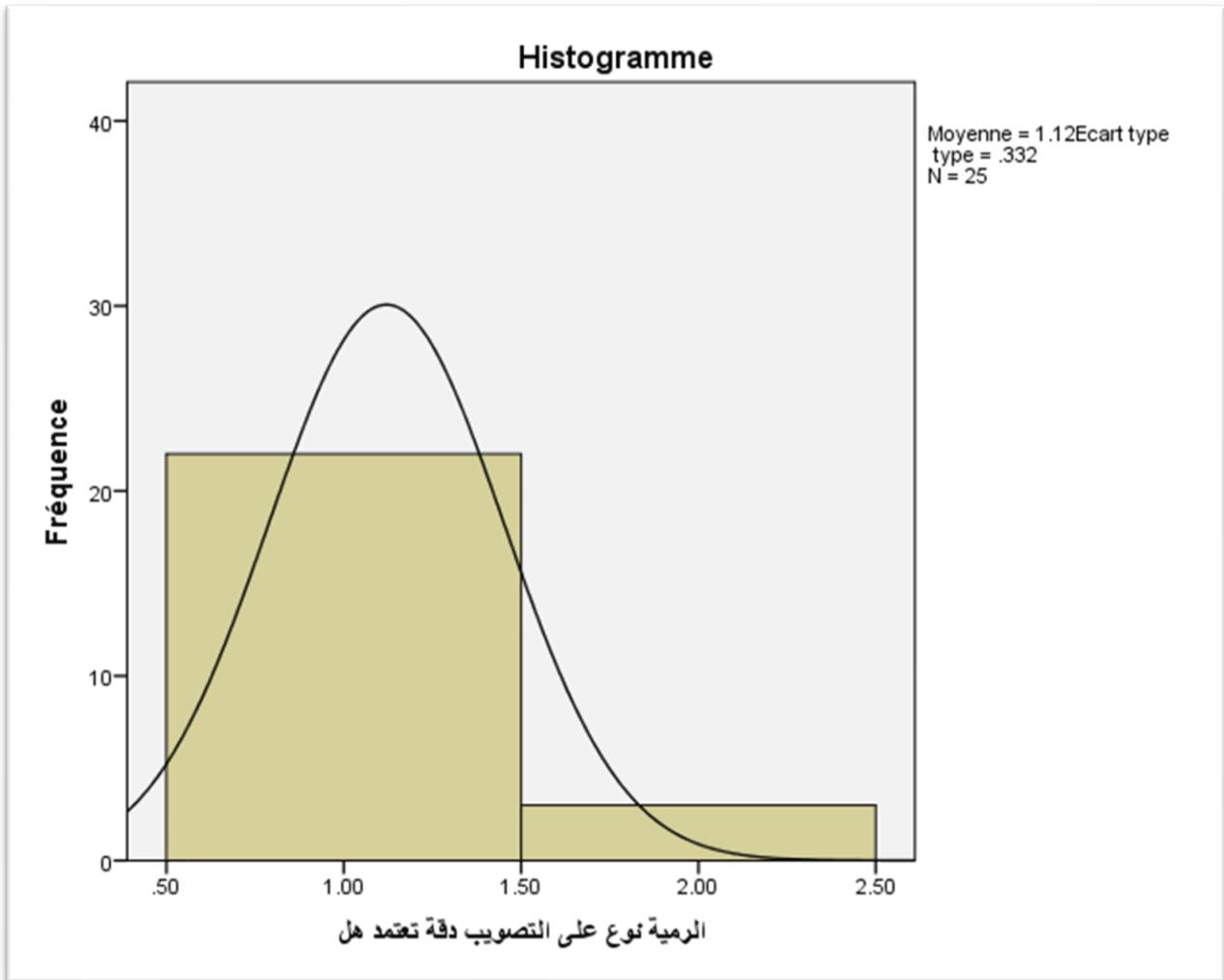
المهارات في كرة اليد .

س3-هل تعتمد دقة التصويب على نوع الرمية ؟

-جدول رقم (12) يبين إجابة المدربين عن اذا كانت دقة التصويب تعتمد على نوع الرمية

هل تعتمد دقة التصويب على نوع الرمية

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	22	88.0	88.0	88.0
لا	3	12.0	12.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل رقم (12) يوضح نسبة إجابة المدربين عن ما اذا كانت دقة التصويب تعتمد على نوع الرمية

### تحليل و مناقشة النتائج :

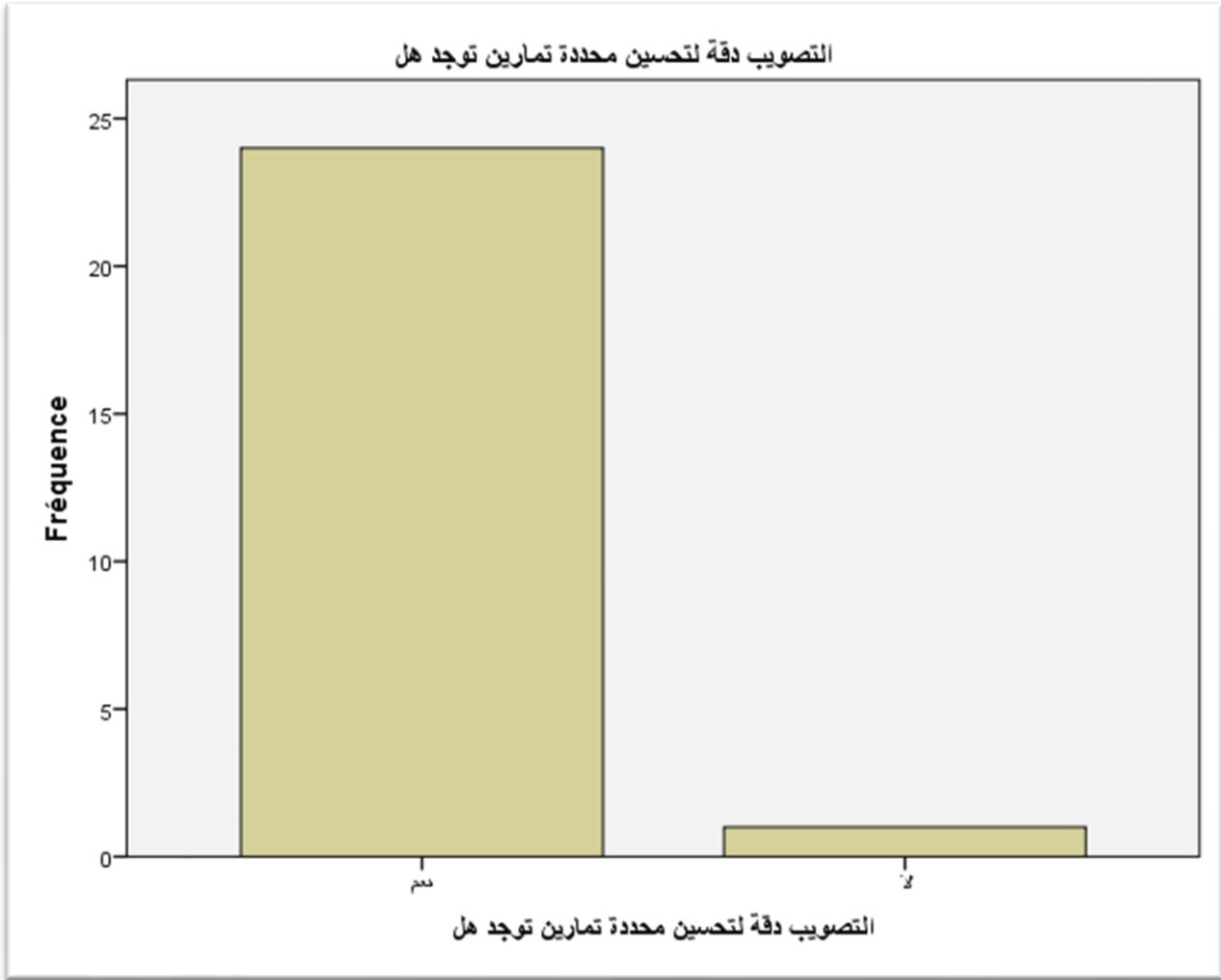
نلاحظ ان 22 مدرب كانت اجابتهم بنعم اذ ما يقدر ب 88% من النسبة الاجمالية و 3 مدربين كانت اجابتهم بلا اذ ما يقدر ب 12% من النسبة الاجمالية ومن خلال تحضير الجدول و الاعمدة البيانية نستنتج ان اغلبية المدربين يلاحظون ان دقة التصويب تعتمد على نوع الرمية

بينما الفئة المتبقية من حجم العينة و التي تقدر ب 12% يلاحظون عكس ذلك .

س4- هل توجد تمارين محددة لتحسين دقة التصويب؟

-الجدول رقم (13) : يوضح ما اذا كانت هناك تمارين محددة لتحسين دقة التصويب

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	24	96.0	96.0	96.0
لا	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل رقم (13) يوضح أعمدة بيانية لنسبة وجود تمارين محددة لتحسين دقة التصويب

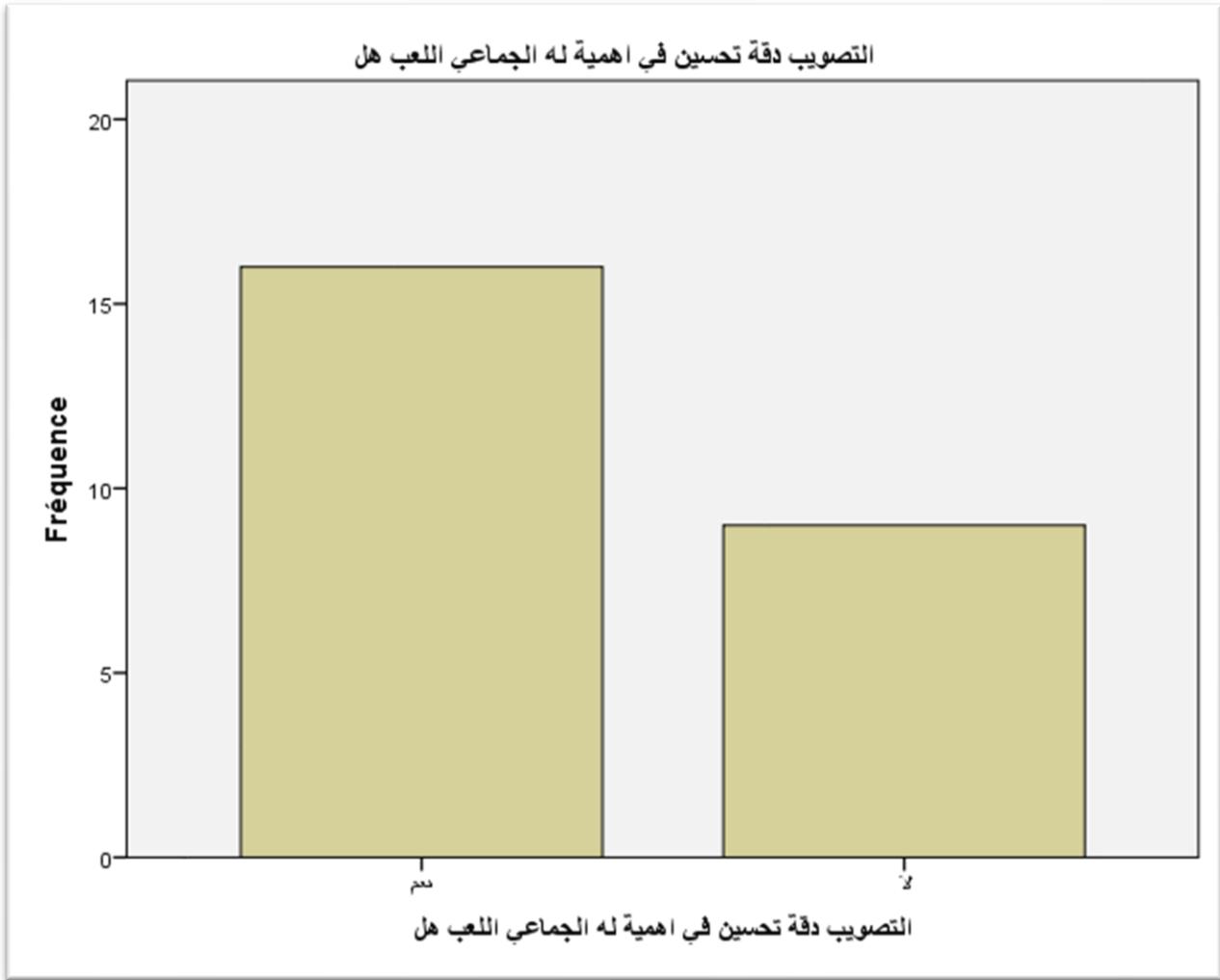
### تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول و الاشكال البيانية ان 24 مدرب كانت اجابتهم بنعم أي ما يقدر ب 96% من النسبة الاجمالية و مدرب واحد فقط كانت اجابته بلا اذ ما يقدر ب 4% من النسبة الاجمالية ومن خلال هذه المعطيات يتبين لنا ان اغلب المدربين يرون انه توجد تمارين

محددة لتحسين دقة التصويب و هذا موضح في الشكل رقم 13  
س5- هل اللعب الجماعي له أهمية في تحسين دقة التصويب؟

-الجدول رقم (14): أهمية اللعب الجماعي في تحسين دقة التصويب

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	16	64.0	64.0	64.0
لا	9	36.0	36.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل رقم (14) يوضح أعمدة بيانية لنسبة اللعب الجماعي في تحسين دقة التصويب

### -تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول و الاشكال البيانية ان هناك 16 مدرب كانت اجابتهم بنعم أي مايقدر ب 64% من النسبة الاجمالية و 9 من المدربين الذين اجابو بلا أي مايقدر ب 36% من النسبة الاجمالية ومن خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا ان اغلبية المدربين يلاحظون ان اللعب الجماعي له دور و أهمية في تحسين دقة التصويب .

س6-بماذا تنصح لاعبيك لتحسين دقة التصويب ؟

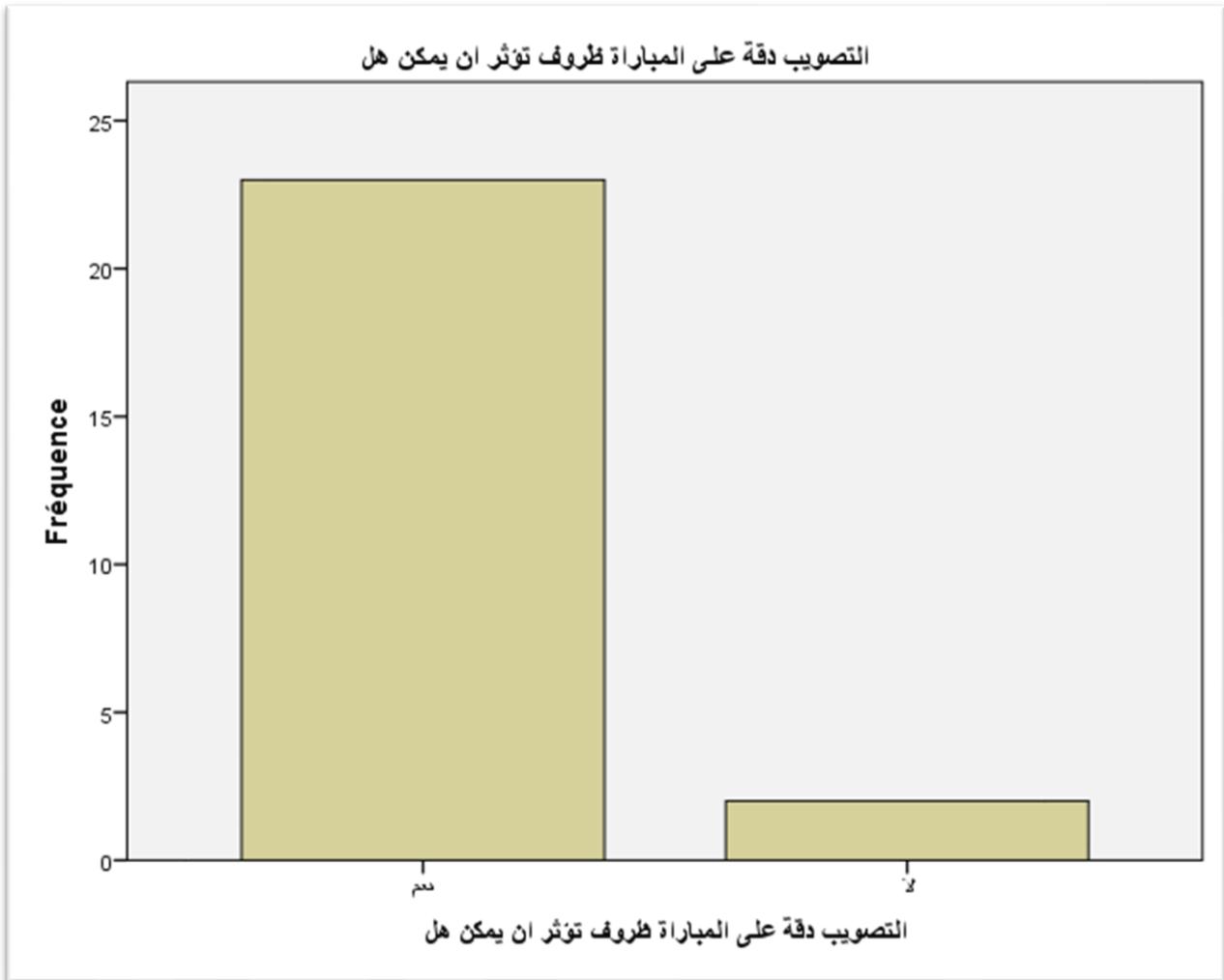
### -تحليل و مناقشة النتائج :

اردنا من خلال هذا السؤال المفتوح منح فرصة للمدربين للدلاء بما يروه مناسب من اجل تحسين دقة التصويب و تقديم نصائح للعبين حول ذلك . فكانت معظم إجابات المدربين متشابهة وقريبة من بعضها حيث هناك من يرى بانه يجي على اللعب الثقة بالنفس و القيام بتكرار التمارين و المثابرة في التدريبات وهناك من يرى انه يجب التحضير البدني الجيد وهناك من ينصح بالتمرين المتواصل و المثابرة ... وغيرها. ومن خلال هذه الإجابات وما توصلنا اليه من نتائج نلاحظ ان في هذا السؤال الذي كان عبارة عن تقديم المدرب نصائح للاعبين ان جميع الاجوبة كانت متشابهة ومن هنا نستنتج انه من اجل تحسين دقة التصويب يجب على اللاعب اتباع خطى المدرب و نصائحه.

س7- هل يمكن ان تؤثر ظروف المبارات على دقة التصويب ؟

-جدول رقم (15) يوضح اذا ما كانت ظروف المبارات تاتر على دقة التصويب

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	23	92.0	92.0	92.0
لا	2	8.0	8.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل رقم (15) يوضح أعمدة بيانية تمثل نسبة تأثير ظروف المبارات على دقة التصويب

### -التحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول و الاشكال البيانية انه هناك 23 مدرب كانت اجبتهم بنعم أي ما يقدر ب 92% من النسبة الاجمالية و 2 من المدربين كانت اجابتهم بلا أي ما يقدر ب 8% من النسبة الاجمالية ومن خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا ان اغلبية المدربين يلاحظون ان ظروف المباراة لها تأثير على دقة التصويب حيث ان الفئة المتبقية من عينة البحث يرون عكس ذلك .

### 2-2-مقابلة النتائج بالفرضيات :

#### 1-الفرضية الأولى :

من خلال الفرضية الأولى والتي تفترض انه توجد علاقة إيجابية بين تدريب القوة و دقة التصويب من وجهة نظر المدربين، نلاحظ ان النتيجة إيجابية اذ ان نسبة كبيرة من المدربين يربطون بين تدريب القوة و دقة التصويب وهذا راجع لمعرفة المدربين بأهمية استعمال هذه الصفة ، ومن الجداول التي قمنا بتحليلها نلاحظ ان معظم المدربين يشتركون في إجابة واحدة من ناحية العلاقة بين القوة و دقة التصويب وان لديهم برامج محددة يستخدمونها في التدريب لتحسين التصويب عند اللاعبين ، فمن اجل تنمية صفة التصويب الدقيق يجب استعمال القوة ولهذا يجب التدريب على تمارين خاصة بالقوة للاعبين .

### 2-الفرضية الثانية :

كما نرى من هذه الفرضية التي تفترض ان تدريب القوة له دور هام في تطوير مهارات التصويب لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين . نلاحظ ان الإجابة كانت إيجابية من حيث السؤال (1) في المحور الأول المتمثل في ما اذا كانت القوة تزيد من تحسين مهارات التصويب في كرة اليد من وجهة نظر المدربين ، وقد كانت اغلب الايجابيات بنعم بمعنى ان القوة لها دور هام في تحسين مهارات التصويب ، وأيضا من التساؤل رقم (10) المتمثل في ما اذا كانت هناك علاقة متبادلة بين تدريب القوة و التصويب ، فقد كانت كل الإجابات بنعم أي ما يوضح بانه هناك علاقة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية بحيث ان تدريب القوة يساعد في تطوير مهارات التصويب للاعب كرة اليد.

### 2-3-استنتاج عام :

من خلال الدراسة التي تمثلت في العلاقة بين تدريب القوة و دقة التصويب في كرة اليد من وجهة نظر المدربين ونظرا لأهمية هذه العلاقة فانه من خلال النتائج المتحصل عليها في بحثي تبين لي :

تبين لنا من الفرضية الأولى لهذا البحث انه يوجد علاقة إيجابية بين تدريب القوة و دقة التصويب ومن الايجابيات التي تحصلنا عليها من طرف المدربين يتبين لنا ان اغلبية المدربين

يساهمون في الجمع بين الدقة و القوة اثناء التدريب على التصويب .

اما ما يخص الفرضية الثانية في البحث استطيع القول ان لتدريب القوة دور هام في تطوير مهارات التصويب للاعبي كرة اليد ومن خلال الايجابيات التي قدمها المدربين يتضح لنا ان اغليبتهم يقومون باستخدام برامج محددة لتحسين قوة التصويب في كرة اليد. ومن خلال هذا نلاحظ ان المعلومات و الأفكار المستنتجة من الدراسة الميدانية التطبيقية تاكد لنا التوافق بين الفرضيات المطروحة في هذه الدراسة و النتائج المتحصل عليها من خلال العمل الميداني .

### 4-2-التوصيات و الإقتراحات :

من خلال النتائج المتوصل اليها في هذا البحث تم الخروج بتوصيات و اقتراحات ندرجها كما يلي :

- التدريب على تقوية العضلات المساعدة على التصويب.
- ضرورة ادخال تمريناتن القوة العضلية لتطوير مهارة التصويب .
- استخدام طرق و أساليب تساعد في تحسين التصويب .
- الدمج بين تمرينات القوة و مهارات التصويب لتعزيز العلاقة بين القوة و الدقة .

# الختامة:

ان لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر و مقصود ، فقد بدئنا عملنا بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث ، وكذا الاطلاع على مختلف الدراسات المرتبطة به و مختلف البحوث في مجال كرة اليد و بعدها طرح الأسئلة و محاولة تحليلها و الإجابة عليها ، و لقد كان مجمل هدفنا هو التعرف على العلاقة المتبادلة بين تدريب القوة و دقة التصويب في كرة اليد .

ومن خلال بحثي و بعد مرورنا بالمراحل الأساسية التي يمر عليها كل باحث استطعنا معرفة العلاقة بين عنصر القوة و دقة التصويب ومن حيث الدراسة النظرية بينا كل ماله علاقة بتدريب القوة و دقة التصويب في كرة اليد مبرزين بذلك جل الأسس العلمية الواجب توفيرها في هذه الدراسة كي تتم بصورة صحيحة وتكون لها مصدقية ، ومن خلال الدراسة التطبيقية و التي سعينا فيها اثبات صحة الفروض التي كانت في هذه الدراسة استطعنا ان نتوصل الى ان معظم المدربين لكرة اليد يهتمون بالربط بين القوة و دقة التصويب في كرة اليد و هذا ما يثبت صحة الدراسة التي قمنا بها .

و في الأخير ارجو من خلال ما توصلت اليه في هذه الدراسة ان تكون كمرجع لمختصين في هذه الرياضة و جميع الرياضيين بصفة عامة و ان يكون هذا البحث دافع لزيادة اهتمام المدربين و الرياضيين بدمج تمارين القوة اثناء التدريب على دقة التصويب في كرة اليد من اجل رفع من أداء اللاعبين .

قائمة المصادر

و المراجع

## المصادر و المراجع :

### -قائمة المراجع :

1. احمد ،ب (1999)، أسس و نظريات التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- 2 . المجيد ، ر . خ . (1989) ، القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، الجزء الأول ، بغداد ، الجامعة .
3. الفتاح ، ا ، ع (1979) . التدريب الرياضي ، الأسس الفيسيولوجية القاهرة : دار الفكر العربي.
4. -د- مفتي إبراهيم . أسس تنمية القوة العضلية المقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية و الإعدادية، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2002 .
5. (إسماعيل و اخرون ) ، إسماعيل ، طه ، واخرون :كرة القدم ، القاهرة :دار الفكر العربي.
6. أبو العلا احمد عبد الفتاح 1997 ، التدريب الرياضي ، الأسس الفيسيولوجية – دار الفكر العربي – القاهرة .
7. ابراهيم م.ج .(1990) ، كرة اليد للجميع مصر القاهرة : دار الفكر العربي .
8. إبراهيم محمد المحاسنة ، تعليم التربية الرياضية ، ط1، دار جرير للنشر و التوزيع ، عمان ، السنة 2006 .

## المصادر و المراجع :

9. اخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي (2000). طرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي ، مصر : مركز الكتاب للنشر .
10. بوليفسكي ، س ، (2008). ترجمة علاء الدين محمد عليوة ، التمرينات البدنية ، الإسكندرية جامعة المنصورة : ماهي للنشر و التوزيع .
11. تركي رابح (1984) ، مناهج البحث في العلوم التربوية و علم النفس ، الجزائر : المؤسسة الوطنية للكتاب.
12. جاسم ، ا .(2008). تأثير تمارين السوبر سبت لتطوير القوة الخاصة على قوة و دقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد شباب .جامعة بغداد ، أطروحة دكتوراة .
13. حسن حسين 1998 ، تعلم قواعد اللياقة البدنية ، عمان : دار الفكر – عمان .
14. حماد ، مفتي إبراهيم ، التدريب الرياضي الحديث ، مصر 1993 .
15. حماد ، مفتي إبراهيم 2002 ، المهارات الرياضية : أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور ، 2002 دار الفكر .
16. حلمي حسين ، اللياقة البدنية ،مكوناتها و العوامل المؤثرة عليها ، القاهرة : دار المتبني ، 1980 .
17. (حسانين ، 1995) محمد صبحي القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج1، ط3 ، دار الفكر العربي – القاهرة .

## المصادر و المراجع :

18. حسين عبد الجواد ، كرة اليد ، ط 4 ، بيروت : دار العلم للملايين ، 1982 م.
19. درويش كمال و اخرون ، 1998 ، الأسس الفيسيولوجية لتدريب كرة اليد – نظريات و تطبيقات – مركز الكتاب للنشر : القاهرة .
20. درويش كمال ، عماد الدين – عباس سامي . محمد علي : الأسس الفيسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1988
21. د – كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين . القياس في كرة اليد . دار الفكر العربي 1980.
22. ريسان خريبط و إبراهيم رحمة محمد (1990) . طرق اختيار الرياضيين – دار العلم للملايين .
23. ضياء الخياط و عبد الكريم قاسم ، كرة اليد ، مديرية دار الكتب للطباعة و النشر ، الموصل .العراق ،1988
24. ضياء الخياط و نوفل محمد الحيايى ، كرة اليد ، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة و النشر ، 2001
25. طلحة حسام الدين ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي 1997 ، القاهرة مركز الكتاب للنشر.

## المصادر و المراجع :

26. علي فهمي و عماد الدين عباس أبو زيد ، المدرب الرياضي ، الناشر للمعارف ، ط1 ، مصر 2003.
27. عصام ، عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، نظريات – تطبيقات ، القاهرة : دار الفكر العربي 2003.
28. عماد الدين عباس أبو زيدان ، التخطيط و الأسس العلمية لبناء و اعداد الفريق في الالعاب الجماعية ، نظريات ، تطبيقات ، القاهرة 2005.
29. علاوي ، م ج (1994) علم التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي .
30. كمال عبد الرحمان درويش ، عماد الدين عباس : الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد ( نظريات تطبيقات ) ، القاهرة – مصر مركز الكتاب للنشر ، 1998.
31. كمال عارف ظاهر : كرة اليد : منطقة دار الكتب للطباعة و النشر ، بغداد 1980.
32. كسرى ، محمد صبحي حسانين ، موسوعة التدريب الرياضي ط1 : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
33. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، حارس مرمى كرة اليد ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998.
34. كمال عبد الحميد ، و اخرون ، اللياقة البدنية و مكوناتها الفاخرة ، دار الفكر العربي ، 1978.

## المصادر و المراجع :

35. كمال عبدالحميد ، محمد صبحي حسانين ، اللياقة البدنية و مكوناتها ، الأسس – الاعداد

البدني – طرق القياس ، القاهرة – دار الفكر العربي 1997.

36. محمد إبراهيم شحاته ، تدريب الجمباز المعاصر ، القاهرة : دار الفكر المعاصر ،

2003.

37. محمد صبحي حسانين و كمال عبد الحميد إسماعيل (2001) ، رباعية كرة اليد الحديث .

القاهرة : دار النشر .

38. محمد صبحي : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج1 ، ط3 ، دار الفكر

العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996.

39. منير جرجس : كرة اليد للجميع . ط2 ، جامعة حلوان ، 1985.

40. منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 1994.

41. محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد إسماعيل ، كرة اليد ، ط5 ، القاهرة دار

المعارف ، 1986.

42. منير جرجس إبراهيم -2004 كرة اليد للجميع التدريب الشامل و التميز المهاري ، دار

الفكر العربي .

43. ناصر ثابت (1894). أضواء على الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح الكونية ، ط1 .

## المصادر و المراجع :

44. يوسف بكوش ، قاموس الكافي ط5 ، الجزائر سنة 2012-2013.

### -قائمة المراجع بالغة الاجنبية:

1. JACQUE CERVOISER : FOOT BALL ET PSYCHOLOGIE ."LA  
DYNAMIQUE DE L'EQUIPE" ED : CHIRON SPORT : 1985 .

# الملاحق

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

القسم:تدريب رياضي تنافسي  
التخصص:تدريب رياضي

## -استبيان خاص بالمدرسين:

-يشرفني ان اضع بين ايديكم هذه الاستمارة راجيا منكم الإجابة  
على الأسئلة الموجودة فيها قصد مساعدتنا في انجاز هذا البحث من  
اجل اثراء البحث العلمي ولكم جزيل الشكر و التقدير.

## - موضوع البحث:

-علاقة تدريب القوة بدقة التصويب في كرة اليد من وجهة نظر المدرسين

## -ملاحظة:

ضع علامة (x) في مكان الإجابة ولكم منا فائق الشكر و الاحترام

تحت اشراف:

د.بلكل منصور

اعداد الطالبة:

بن عثمان مروى

اسم ولقب المدرب:

الخبرة المهنية:

الشهادة المتحصل عليها :

السن:

الفريق:

المحور الاول:قوة التصويب

س1-هل تزيد القوة من تحسين مهارات التصويب في كرة اليد من وجهة نظر المدربين ؟

نعم  لا

س2-كيف تقيم مستوى القوة عند لاعبيك ؟

جيد  جيد جدا  متوسط  ضعيف  ضعيف جدا

س3- هل سبق وان برمجتم تدريبات لتنمية القوة بالانتقال داخل القاعة للاعبي كرة اليد ؟

نعم  لا

س4- هل هناك برنامج محدد تستخدمه في التدريب لتحسين قوة التصويب للاعبيك ؟

نعم  لا

س5-هل يمكن للاعب ضعيف البنية ان يمتلك تصويبا قويا ؟

نعم  لا

س6- هل توجد علاقة متبادلة وثيقة بين تدريب القوة و التصويب في كرة اليد ؟

نعم  لا

### المحور الثاني: دقة التصويب

س1- هل يظهر اللاعبون تحكما جيدا بالكرة عند التصويب؟

نعم  لا

س2- هل تعتبر دقة التصويب من اهم المهارات في كرة اليد ؟

نعم  لا

س3- هل تعتمد دقة التصويب على نوع الرمية ؟

نعم  لا

س4- هل توجد تمارين محددة لتحسين دقة التسديد ؟

نعم  لا

س5- هل اللعب الجماعي له أهمية في تحسين دقة التصويب؟

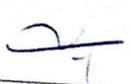
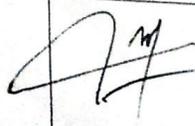
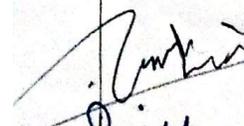
نعم  لا

س6- بماذا تنصح لاعبيك لتحسين دقة التصويب ؟

س7- هل يمكن ان تؤثر ظروف المبارات على دقة التصويب؟

نعم  لا

### القائمة الاسمية للخبراء

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة	التخصص	الجامعة	الامضاء
1	بن ثوبان ملك	استاذ التعليم العالي	علوم التربية	سنتقام	
2	محمد حجار	استاذ تعليم عالي	علوم التدريب	سنتقام	
3	فهد اول مسعود	.. . . .	.. . . .	.. . . .	
4	محمد الابرار	.. . . .	ت. ر	"	
5	مسائله الخبير	.. . . .	ت. ر	"	
6	بن ثوبان عثمان	.. . . .	ت. ر	سنتقام	