

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص
علم الحركة وحركة الإنسان

مخنوان

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

بحث وصفي بالأسلوب المصحي أجري على تلاميذ قسم دراسة ورياضة بالعين الصفراء -الجامعة-

تحت إشراف:

- أ/د رمعون محمد

إعداد الطالب:

- ديدي أبوبكر

السنة الجامعية: 2016/2015

الإهداء

اللهم لك الحمد كله و لك الشكر كله و إليك يرجع الأمر كله علانيته و سره من قلوب تشبع بالدفع و الجنان، من عقول تسعى تطلعا إلى أسرار هذه الأكوان و من أرواح متعلقة برب الجنان، يطيب لي أن أهدي ثمرة جهدي و عسارة فكري إلى أعز ما املك في هذه الدنيا و الآخرة بعد الله سبحانه و تعالى إلى من أخرج الناس من الظلمات إلى النور و حرر العقول " حبيبي و قدوتي و رسولي محمد صلى الله عليه و سلم" إلى من قال فيهما الله سبحانه و تعالى :

فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا * وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنْ ... "
الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا"

صدق الله العظيم. - سورة الإسراء 23-24. القرآن الكريم.

* إلى أعز ما لدي " الوالدين الكريمين " إلى التي حملتني هونا على هون إلى من أمتني بقلبيها و جوارحها و أنستني في السراء و الضراء، إلى شمس حياتي و مصدر سعادتي إليك " أمي " حفظك الله و ربك.

* إلى الذي جال و حال في كياني حتى أصبحت موجودا، إلى الذي علمني حتى أتقنت معاني الرجولة و الشهامة، إلى من أنار لي درب الحياة و علمني ألا أتوانى عن طلب العلم حتى الممات إليك " أبي " العزيز حفظك الله و ربك.

* إلى الذين عرفهم معهم الحياة الأخوية سعادة و أحزاننا إخوتي: زبير، أمين، موسى، وردة.

* إلى كل الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا .

* إلى رفقاء الدرب الصالح :مجيد، عبد الخالق ، ياسين ، عبد الله، محمد.

* إلى كل الأصدقاء والأحباب وإلى كل من يعرفه اسم "أبو بكر ديدي" من قريب أو من بعيد

* إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث .

إلى الأستاذ المشرف: أ.د. رمعون محمد

* إلى كل أساتذة وطلبة معهد التربية البدنية

و الرياضية و إلى كل دفعة ل.م.د 2016.

أبو بكر ديدي



شكر وتقدير

الحمد لله نحمده و نشكره على نعمه التي أنعمها علينا لانجاز هذا العمل المتواضع و الصلاة و السلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام و على آله و صحبه أجمعين و من سار على نهجه و اتبع هداه إلى يوم الدين .

أتقدم بالشكر و الاحترام و التقدير إلى الأستاذ المشرف " رمعون محمد " الذي قدم لي يد المساعدة و وجهني أحسن توجيه و لم يبخل علي بمعلوماته القيمة لإنجاز هذا البحث.

كما نتوجه بالشكر و العرفان إلى كل الدكاترة و أساتذة معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية و المدربين المختصين في كرة اليد بالعين الصفراء و كذلك عينة البحث المتمثلة في تلاميذ قسم دراسة ورياضة وكل من ساعدني في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد.

كما أتوجه بالشكر إلى من وقع نظره على هذا البحث و انتفع به سائلين المولى عز وجل الصلاح و الثبات و اليسر و التوفيق و القبول متمنين أن يكون هذا البحث خدمة للوطن و الرياضة و خطوة إلى الأمام في طلب العلم .

الحمد لله ختاماً و الصلاة و السلام على رسول الله صلى الله عليه و سلم .

ملخص:

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

تهدف الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين بعض الصفات البدنية (المرونة، الرشاقة، السرعة) بدقة التصويب في كرة اليد. والفرض من الدراسة وجود علاقة بين الصفات البدنية (المرونة، الرشاقة، السرعة) بدقة التصويب في كرة اليد، فشملت عينة البحث قيد الدراسة تلاميذ متوسطة الشيخ بوعمامة بالعين الصفراء ولاية النعامة (قسم دراسة ورياضة) والبالغ عددهم 15 تلميذا وتم استبعاد المنخرطين في النوادي، كان الاختيار بالطريقة العشوائية. لجمع البيانات والمعلومات للوصول إلى النتائج استخدمنا الأدوات التالية للقيام بالاختبارات البدنية (المرونة، الرشاقة، السرعة): شريط قياس، كرات اليد، ميزان طبي، طباشير، منضدة، جهاز قياس القامة، ملعب كرة اليد، استمارة المعلومات، الاستمارة الاستبائية لتحديد الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية (المرونة، الرشاقة، السرعة) اللازمة، المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية مع الأستاذ المشرف وبعض أساتذة المعهد والمختصين في كرة اليد، وبذلك توصلنا إلى أهم توصية والمتمثلة في الاهتمام بتطبيق الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية في جميع مراحل التدريسية وخلال فترات التقويم الموسمية والاسترشاد بتلك النتائج لتساهم في تحسين الأداء المهاري كالتصويب.

وقد خلصنا في الأخير أن للصفات البدنية (المرونة، الرشاقة، السرعة) علاقة ارتباطية بدقة التصويب في كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: الصفات البدنية، دقة التصويب، كرة اليد.

Résumé :

Titre: Etude corrélative entre les des qualités physiques (flexibilité, agilité, vitesse) et leur impact sur la précision de tire en handball (14-15ans).

Cette étude a pour objet de mettre en évidence l'interdépendance des qualités physique sur la précision de la tire en hand ball.

Cette étude s'est concentrée sur les élève des établissements scolaire du moyen (CEM Bouamama du Naâma) (étude Département et du sport) et les 15 élèves ont été exclus impliqués dans les clubs, a été choisi de la manière prévue, et de recueillir des données et de l'information pour atteindre les résultats que nous avons utilisé ces outils pour faire le centre d'essai (flexibilité, l'agilité, la vitesse) ruban à mesurer, boules à la main, balances médicales, de la craie, un bureau, un dispositif de haut mesure, terrain de handball, sous forme d'information, former d'identifier les qualités particulières des tests physiques (flexibilité, agilité, vitesse) nécessaires, sources et références scalpés, interviews personnelles arabes et étrangers superviser professeur et quelques-uns des professeurs de l'institut l'EEPS de Mostaganem et des spécialistes de handball, et ainsi nous sommes arrivés à la recommandation la plus importante de l'intérêt et de l'application des qualités particulières des tests physiques à tous les stades de l'enseignement et pendant les périodes de calendrier saisonnier et être guidé par ces résultats à contribuer aux compétences de performance améliorées le tire.

Nous sommes venus dans la dernière des qualités physiques (flexibilité, l'agilité, la vitesse) et leur impact sur la précision de tire en handball (14-15ans)

Mots clés: qualités physiques, précision de tire, handball.

Abstract:

Title: Study relationship some physical qualities (flexibility, agility, speed) accurately correction in handball (14-15) years.

The study aims to find out the nature of the correlation between certain physical quality (flexibility, agility, speed) accurately correction in hand ball of the study is a relationship between physical quality (flexibility, agility, speed) accurately correction in handball, encompassing the sample under study students medium Sheikh Bouamama ain sefra (Naâma) (Department study and sport) and the 15 pupils were excluded involved in clubs, was selected in the manner intended, and to collect data and information to reach the results we have used these tools to do the testing center (flexibility, agility, speed): tape measure, hand balls, medical scales, chalk, desk, measuring device tall, handball court, information form, form to identify the special qualities of the physical tests (flexibility, agility, speed) necessary, sources and references Arab and foreign scalped, personal interviews with supervising professor and some of the professors of the institute l'EEPS and specialists in handball, and so we came to the most important recommendation of interest and the application of the special qualities of the physical tests at all stages of teaching and during periods of seasonal calendar and be guided by these results to contribute to the improved performance skills of tire.

We have come in the last of the physical quality (flexibility, agility, speed) correlation relationship accurately correction in handball.

Key words: physical qualities, precision shooting, handball.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
39	جدول يوضح النسب التقريبية لمستوى تطور الصفات البدنية في كرة اليد.	01
64	جدول يوضح الاختبارات المتفق عليها الخاصة بالصفات البدنية.	02
74	جدول يوضح نتائج الاختبارات الأساسية.	03
75	جدول يوضح قيم ر المحسوبة للصفات البدنية و دقة التصويب في كرة اليد.	04
76	جدول يوضح نتائج الارتباط بين اختبار المرونة و الرشاقة.	05
77	جدول يوضح نتائج الارتباط بين اختبار المرونة و السرعة.	06
79	جدول يوضح نتائج الارتباط بين اختبار المرونة و التصويب.	07
80	جدول يوضح نتائج الارتباط بين اختبار الرشاقة و السرعة.	08
82	جدول يوضح نتائج الارتباط بين اختبار الرشاقة و التصويب.	09
83	جدول يوضح نتائج الارتباط بين اختبار السرعة و التصويب.	10

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
66	شكل يمثل اختبار الزجراج.	01
67	شكل يمثل اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس.	02
68	شكل يمثل اختبار عدو 30 متر من الوقوف.	03
70	شكل يمثل اختبار قياس دقة التصويب "الحيال".	04
77	شكل يمثل نتائج الارتباط بين اختبار المرونة و الرشاقة.	05
78	شكل يمثل نتائج الارتباط بين اختبار المرونة والسرعة.	06
80	شكل يمثل نتائج الارتباط بين اختبار المرونة والتصويب.	07
81	شكل يمثل نتائج الارتباط بين اختبار الرشاقة والسرعة.	08
83	شكل يمثل نتائج الارتباط بين اختبار الرشاقة والتصويب.	09
84	شكل يمثل نتائج الارتباط بين اختبار السرعة والتصويب.	10

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	شكر وتقدير
هـ	ملخص البحث
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال
	قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

2	1-مقدمة.....
3	2-مشكلة البحث.....
4	3-أهداف البحث.....
5	4-فرضيات البحث.....
5	5- أهمية البحث.....
5	6-تعريف مصطلحات البحث.....
8	7-الدراسات السابقة أو المشابهة.....
12	8-التعليق على الدراسات.....

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول

17	1-1تعريف كرة اليد.....
17	2-1 خصائص كرة اليد.....
18	3-1 أهمية رياضة كرة اليد.....
20	4-1 خصائص لاعب كرة اليد.....
20	1-4-1 الخصائص المورفولوجية.....
21	2-4-1 النمط الجسماني.....
22	3-4-1 المرونة.....
22	5-1 الخصائص الرياضية والفيزيولوجية.....
24	6-1 تعريف الصفات البدنية.....
25	7-1 أهمية الصفات البدنية.....
26	8-1 أنواع الصفات البدنية.....

26.....	1-8-1	الصفات البدنية العامة
26	2-8-1	الصفات البدنية الخاصة
26.....	9-1	عناصر الصفات البدنية
27.....	1-9-1	التحمل
28.....	2-9-1	أقسام التحمل
28.....	1-2-9-1	التحمل العام
29.....	2-2-9-1	التحمل الخاص
30.....	3-9-1	أنواع التحمل
30.....	4-9-1	أهمية التحمل
31.....	10-1	القوة
31.....	1-10-1	تقسيمات القوة
31.....	2-10-1	أنواع لقوة
32.....	3-10-1	أهمية القوة
33.....	11-1	السرعة
33.....	1-11-1	أنواع السرعة
33.....	1-1-11-1	سرعة الانتقال
33.....	2-1-11-1	سرعة الحركة (الأداء)
34.....	3-1-11-1	سرعة الاستجابة
34.....	2-11-1	أهمية السرعة
34.....	12-1	الرشاقة
35.....	1-12-1	أنواع الرشاقة
35.....	1-1-12-1	الرشاقة العامة
35.....	2-1-12-1	الرشاقة الخاصة
35.....	2-12-1	أهمية الرشاقة
36.....	13-1	المرونة
36.....	1-13-1	أنواع المرونة:

- 37.....1-2-13-1 المرونة العامة
- 37.....2-2-13-1 المرونة الخاصة
- 37.....3-2-13-1 المرونة القسرية
- 37.....4-2-13-1 المرونة الديناميكية
- 37.....5-2-13-1 المرونة الايجابية
- 37.....6-2-13-1 المرونة الاستاتيكية
- 37.....3-13-1 أهمية المرونة
- 38.....14-1 التوافق
- 38.....1-14-1 أنواع التوافق
- 38.....1-1-14-1 التوافق العام
- 38.....2-1-14-1 التوافق الخاص
- 39.....2-14-1 النسب المئوية لعناصر الصفات البدنية
- 39.....15-1 تعريف المراقبة
- 40.....1-15-1 خصائص و مميزات المرحلة العمرية 14-15 سنة
- 40.....1-1-15-1 المميزات الجسمية و الفسيولوجية
- 41.....2-1-15-1 المميزات الحركية
- 41.....3-1-15-1 المميزات الاجتماعية
- 42.....4-1-15-1 المميزات الانفعالية و النفسية
- 43.....5-1-15-1 المميزات العقلية
- 45.....2-15-1 علاقة المراقب بالتربية البدنية و الرياضية
- 45.....3-15-1 المراقبة و الممارسة الرياضية

الفصل الثاني

- 50.....1-2 مفهوم المهارة و المهارة الحركية الرياضية
- 50.....1-1-2 مفهوم المهارة
- 50.....2-1-2 تعريف المهارة الحركية الرياضية
- 51.....3-1-2 خصائص المهارة الحركية الرياضية
- 51.....1-3-1-2 المهارة لها نتيجة نهائية
- 51.....2-3-1-2 المهارة تحقق النتائج بثبات

51.....	3-3-1-2 المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد و بفعالية
51.....	4-3-1-2 تصنيف المهارات الحركية الرياضية
52.....	2-2 مفهوم المهارات الأساسية
52.....	1-2-2 التصويب في كرة اليد
52.....	1-1-2-2 زاوية التصويب
52.....	2-1-2-2 المسافة
52.....	3-1-2-2 التوجيه
52.....	4-1-2-2 السرعة
53.....	5-1-2- موقف اللعب
53.....	6-1-2-2 المهارة السابقة للتصويب
53.....	7-1-2-2 الأداء الميكانيكي الصحيح
54.....	2-2-2 أنواع التصويب في كرة اليد
54.....	1-2-2-2 التصويبة الكرابجية
54.....	2-2-2-2 التصويب بالوثب
54.....	3-2-2-2 التصويب بالسقوط
54.....	4-2-2-2 التصويب الخلفي
54.....	5-2-2-2 التصويب بالطيران
54.....	3-2-2 المراحل الثلاثة

الباب الثاني الجانب الميداني

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

60.....	1-منهج البحث
61.....	2-1 المجتمع و عينة البحث
61.....	3-1 مجالات البحث
61.....	1-3-1 المجال البشري
61.....	2-3-1 المجال المكاني
62.....	3-3-1 المجال الزمني
62.....	4-1 متغيرات البحث
63.....	5-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

- 6-1 وسائل و أدوات البحث.....63
- 1-6-1 الوسائل البيداغوجية.....63
- 2-6-1 وسائل جمع البيانات.....63
- 3-6-1 الاختبارات البدنية و المهارة المستخدمة.....66
- 7-1 الاجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث.....70

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- 1-2 عرض و تحليل و مناقشة النتائج.....74
- 3-1-2 عرض و تحليل نتائج الارتباط بين اختبار المرونة و التصويب...79
- 5-1-2 عرض و تحليل نتائج الارتباط بين اختبار الرشاقة و التصويب...82
- 6-1-2 عرض و تحليل نتائج الارتباط بين اختبار السرعة والتصويب.....83
- 2-2 الاستنتاجات.....85
- 3-2 مناقشة فرضيات البحث.....85
- 1-3-2 مناقشة الفرضية الفرعية الأولى.....85
- 2-3-2 مناقشة الفرضية الثانية.....86
- 3-3-2 مناقشة الفرضية الثالثة.....86
- 4-3-2 مناقشة الفرضية الرئيسية.....86
- 4-2 خلاصة عامة.....87
- 5-2 التوصيات.....88

مصادر و مراجع

ملاحق

التعريف بالبحث

1 مقدمة

2 مشكلة البحث

3 أهداف البحث

4 فرضيات البحث

5 أهمية البحث

6 مصطلحات البحث

7 الدراسات المشابهة

1-مقدمة:

إن الانجازات الرياضية التي حققها اللاعبون في نهاية القرن العشرين في لعبة كرة اليد و من خلال مشاهدة بطولة كأس العالم لكرة اليد التي أقيمت مؤخرا في قطر 2014 توضح الجهد المبذول في الرفع و الارتقاء بالصفات البدنية"المرونة،القوة،السرعة،الرشاقة،التوافق العضلي" لدفع عملية التقدم في هذا المجال الحيوي و التركيز على الإعداد البدني الجيد و الاعتماد عليها لتحقيق المستويات الرياضية العالية،مع ضمان الاقتصاد في الوقت و الجهد للارتقاء بمستوى لاعبي كرة اليد،و باعتبار الصفات البدنية ذات أهمية في الأداء الحركي. لكن عدم اهتمام المدربين بها بالمستوى المطلوب إضافة إلى عدم وجود المعلومات الكافية حول مدى مساهمة الصفات البدنية في أداء التسديد في كرة اليد باعتباره من المتطلبات البدنية المهمة و الضرورية للاعب كرة اليد و تشترك الدقة في تفعيل دور أهم المهارات الخاصة باللعبة ألا وهي مهارة التسديد كون نجاحها يعني ترجمة لنجاح و فعالية باقي المهارات الخاصة باللعبة(كسرى، 1998). كما لا يختلف اثنان في أن التسديد يعد من أهم المهارات الأساسية في كرة اليد و أكثرها إذ أن حسم المباراة يتوقف على إيجاد اللاعبين لهذه المهارة بدليل أننا أثناء مشاهدتنا للعديد من المباريات أن العشرات من الفرص السانحة للتسديد تهدر بسبب عدم إجادة اللاعبين لهذه المهارة وبالتالي تخسر العديد من الفرق للسبب المذكور مما أدى إلى العديد من المدربين إلى إبداء مسألة إعطاء التسديد أهمية بالغة في جميع مراحل التدريب و قد لا تخلو الوحدات التدريبية اليومية بأساليب ووسائل متنوعة.

حيث أن التسديد الناجح يتم بشروط منها القوة، السرعة، الدقة، المرونة، الرشاقة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة ولا يشترط أن يتم التسديد بوجود كل الشروط لا أن الدقة هي أكثر الشروط أهمية لتحقيق التسديد الناجح ((رضوان، 1993، صفحة 126)). فشملت الدراسة بابين: الباب الأول تكون من فصلين بحيث وضعنا في الفصل الأول كرة اليد ومتطلباتها البدنية لفئة 14-15 سنة وتطرقنا في الفصل الثاني لدقة التصويب في كرة اليد أما الباب الثاني فاشتمل على الدراسة الميدانية فتطرقنا فيه إلى فصلين: الفصل الأول منهج البحث وإجراءاته الميدانية الذي تضمن منهج البحث المعتمد في الدراسة ألا وهو المنهج الوصفي. شملت عينة البحث تلاميذ قسم دراسة ورياضة بالعين الصفراء ولاية النعامة" بمجموع 15 تلميذا واستخدام الأدوات اللازمة من مصادر ومراجع ومقابلات شخصية مع الأستاذ المشرف وبعض أساتذة المعهد والمختصين في كرة اليد، وبعد ذلك تطرقنا في الفصل الثاني لعرض وتحليل ومناقشة النتائج من الدراسة الميدانية ثم اختتمنا الدراسة إلى الاستنتاجات المتوصل إليها و التوصيات المقترحة.

هذا ما دفعني إلى القيام بهذا البحث المتواضع و المدرج تحت عنوان:

"علاقة بعض الصفات البدنية(المرونة، الرشاقة، السرعة)بدقة التصويب في كرة اليد."

2-مشكلة البحث:

نظرا للتطور الملحوظ الذي تشهده لعبة كرة اليد خلال السنوات الأخيرة(بطولة كأس العالم بقطر أو كأس الأمم الأوروبية)من سرعة في الأداء المهاري و الهجوم السريع و الدفاع الجيد و من خلال متابعتي للبحوث و الدراسات السابقة و الملاحظة الميدانية لاحظنا ضعف في الهجوم و ذلك لتكرار تضييع فرص التصويب و إحراز الهدف و بذلك إهدار

الفوز و ضعف النتائج. كما أن عدم إعطاء الأهمية الكافية للأساتذة للصفات البدنية ابرز نقص في مستوى الأداء في بعض المهارات كدقة التصويب. ومن هنا ارتأى الطالب دراسة هذه المشكلة من خلال التعرف على علاقة الصفات البدنية بدقة التصويب لدى تلاميذ قسم دراسة و رياضة و من خلال التساؤل التالي:

2-1 التساؤل الرئيسي:

-هل توجد علاقة ارتباطيه بين بعض الصفات البدنية و دقة التصويب في كرة اليد؟

2-2 التساؤلات الفرعية:

-هل توجد علاقة ارتباطيه بين دقة التصويب و المرونة؟

-هل توجد علاقة ارتباطيه بين دقة التصويب و الرشاقة؟

-هل توجد علاقة ارتباطيه بين دقة التصويب و السرعة؟

3-أهداف البحث: لكل دراسة هدف أو أهداف تصبوا إليها و من خلال بحثنا نهدف إلى:

3-1 الهدف الرئيسي:

-ابراز طبيعة العلاقة بين بعض الصفات البدنية(المرونة ،الرشاقة ،السرعة) و دقة التصويب في كرة اليد.

3-2 الاهداف الفرعية:

التعرف العلاقة بين دقة التصويب والمرونة في كرة اليد.

التعرف العلاقة بين دقة التصويب والرشاقة في كرة اليد.

-التعرف العلاقة بين دقة التصويب والسرعة في كرة اليد.

4-فرضيات البحث:

4-1الفرض الرئيسي:

وجود علاقة ارتباطيه بين بعض الصفات البدنية و دقة التصويب في كرة اليد.

4-2الفرضيات الفرعية:

-هناك علاقة ارتباطيه بين دقة التصويب والمرونة.

-هناك علاقة ارتباطيه بين دقة التصويب والرشاقة.

-هناك علاقة ارتباطيه بين دقة التصويب والسرعة.

5- أهمية البحث:

إن الهدف من ممارسة النشاط المقنن هو الوصول بحالة اللاعب إلى أعلى درجات الممارسة العالية و هذا لا يأتي إلى من خلال ترابط عدة عوامل هي مكونات اللاعب و التي يعتمد عليها نوع النشاط الممارس و الذي يساهم في تطوير مستوى الأداء و بالتالي تحقيق أفضل الانجازات ويعتمد النجاح في لعبة كرة اليد على امتلاك اللاعبين قدرات و إمكانيات تلاؤم طبيعة النشاط أو اللعبة من ناحية الصفات البدنية ويضيف محمد صبحي حسانين واحمد كسرى (1998) من أن لكل نشاط متطلبات جسمية وفسولوجية خاصة مميزة تنعكس على المحدودات التي يجب توفرها في من يمارس نشاط رياضي تخصصي (حسانين، 1979، صفحة 87).

و كما يؤكد قاسم حسن حسين (1998) عن وادينو ماس (1978) أن الصفات البدنية له أهميتها في الأداء الحركي الرياضي كدقة التصويب للأفراد حيث أنها انعكاس للحالة الوظيفية

(ارضا، 1999، صفحة 125)

6 تعريف مصطلحات البحث:

الصفات البدنية: هي الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني العضوي و الذي يمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط الذي يتطلب القوة و القدرة الحركية و السرعة و المطاولة بأقل جهد ممكن و تعتبر الصحة أساسية للياقة البدنية(سلامة، اللياقة البدنية 1979، 10).

السرعة:

اصطلاحي:هي القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن و يقول علاوي أنها القدرة على الانتقال او التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة(الفتاح، 1997، صفحة 187).

إجرائي: القدرة على التنقل في أقل مدة زمنية.

المرونة:

اصطلاحي:القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ويسير نتيجة إطالة العضلات و الأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة اليد(حسنين، 1990، صفحة 75).

إجرائي: مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة في أداء الحركات الرياضية.

الرشاقة:

اصطلاحاً: القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليد أو القدم أو الرأس (سلامة، اللياقة البدنية (اختبارات، تدريب)، 1929، صفحة 291).

إجرائي: هي قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة و توقيت سليم.

الدقة: هي الهدف الذي يمكن تحقيقه من خلال التحكم بالعمل الإرادي وفقاً للتوافق العالي بين الجهازين العصبي و العضلي، وبذلك فإن الدقة هي مقدار رقمي أو وصفي معبر عن مدى قدرة الفرد في التحكم بأدائه (حماد، 1993، صفحة 78)

التصويب: هي المحاولة الفعلية و الجادة لإدخال الكرة لهدف الخصم مستخدماً قابليته البدنية و النفسية و الفنية ضمن إطار القانون الدولي لكرة اليد (حماد، 1993، صفحة 94).

دقة التصويب في كرة اليد:

الدقة بمفهومها العام هي النجاح في تنفيذ الواجب الحركي للفرد وتحقيق الهدف المطلوب منه ، وتشمل الدقة دقة تنفيذ الواجب الحركي بتسلسل انقباضي للعضلات المشتركة بأداء ذلك الواجب الحركي بشكل يضمن تحقيق الصورة المثالية لذلك الواجب الحركي بانسيابية وبأقل جهد ممكن، وكذلك فإن الدقة قد تعني الكفاءة في إصابة هدف مثل دقة التصويب في كرة اليد والدقة بمعنى أدق أن الدقة تعني الكفاءة في إصابة أي هدف هي قدرة الفرد على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين الهدف.

كما أن الدقة معناها إمكانية توجيه الحركة الإرادية نحو هدف يتم تحديده وتتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعصبي... كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى

العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه، سواء ما كان منها موجه للعضلات العاملة أو للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف (جاسم، 1998، صفحة 71).

كرة اليد: تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة حيث تتسم بالملاحظة المستمرة و التركيز والاستعداد الدائم،تمتلى بالتغيير المستمر بالأحداث الفردية و الجماعية و ضرورة احتكاك اللاعبين بالتمتع بنشوة الفوز و الرغبة في رفع مستوى الأداء و الحفاظ عليه بواسطة سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير و الاستقبال، التنظيط و التصويب(الجواد، 1977، صفحة 55).

7-الدراسات السابقة أو المشابهة:

تعد الدراسات السابقة أو المشابهة من أهم المحاور و الركائز التي يركز عليها الباحث و ذلك فأكثر و كما تتيح للباحث فرصة الاستفادة منها مباشرة سواء من لإسهامها في إثراء البحث أكثر التوجيه،التخطيط،المناقشة أو المقارنة. فالدراسات المشابهة تساعد الباحث في بناء خطته على ضوء ما جمعه من معلومات و معارف إيماناً منه بتسلسل الحركة العلمية،أي الانطلاق من اقتراحات السلف و جعلها فروض للبحوث العلمية و بذلك تكتمل حلقة الترابط بين السلاسل العلمية.

فمن خلال قراءتنا و اطلاعنا على العديد من البحوث ارتأينا الدراسات المشابهة التالية:

-دراسة صبار محمد، هواري صلاح الدين 2014:

دراسة ارتباطيه لكل من الصفات البدنية و بعض القياسات الانتروبومترية بقوة و دقة التصويب في كرة القدم

(15-16سنة).

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة الصفات البدنية و بعض القياسات الانتروبومترية بقوة و دقة التصويب في كرة القدم، وفي ضوء أهداف البحث تم تحديد أسئلته و مصطلحاته وحدوده و للتحقق من فروض البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي. وقام بوضع الفرض التالي: هناك علاقة ارتباطيه بين الصفات البدنية بقوة ودقة التصويب في كرة القدم.

و تكونت عينة البحث من 20تلميذ (16-15 سنة).

وأسفر البحث عن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الصفات البدنية بقوة ودقة التصويب في كرة القدم.

-دراسة إبراهيم جاسم الغزيري 2009:

القوة الخاصة و علاقتها بدقة التصويب من خلال مستويات مختلفة من مختلفة ن الجهد البدني للاعبي كرة

اليد(20-18سنة).

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة القوة الخاصة بدقة التصويب خلال الجهد البدني، و للتحقق من فروض البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي وقام بوضع الفرض التالي: وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الخاصة ودقة التصويب من خلال الجهد البدني.

وتكونت عينة البحث من 18 لاعب من فريق نادي الكرامة السوري للشباب.

و أسفر البحث عن أهم النتائج: هناك علاقة ارتباط ايجابية بين القوة الخاصة و دقة التصويب خلال الجهد البدني.

-دراسة هدى صلاح محمد 2009:

تأثير التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة و أثرها في بعض المهارات الحركية بكرة اليد.

يهدف البحث إلى وضع تمارين مقترحة باستخدام الأوزان الإضافية وتطبيقها بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة لتطوير القوة المميزة بالسرعة، وللتحقق من فروض البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين (ضابطة تجريبية)، و قامت بوضع الفرض التالي: وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي و لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة لتجريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث.

وتكونت عينة البحث من 12 لاعب نادي الفتاة ببغداد.

و أسفر البحث عن نتائج أهمها تبين أن طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية ساهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة و التي أثمرت في المهارات الهجومية المركبة.

-دراسة شهباء احمد 2002 :

بعض القدرات البدنية الخاصة و علاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية عند لاعبي الكرة الطائرة. يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الصفات البدنية الخاصة و دقة أداء المهارات الهجومية عند لاعبي كرة الطائرة، و للتحقق من فروض البحث استخدمت الباحثة المنهج

الوصفي و قامت بوضع الفرض التالي: وجود علاقة بين الصفات البدنية الخاصة و دقة أداء المهارات الهجومية.

و تكونت العينة من 82 لاعب.

كما أسفر البحث عن نتائج أهمها أن صفة القوة الانفجارية للرجلين لها ارتباط معنوي مع صفتي المرونة و الرشاقة و هنالك ارتباط قوي بين القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة و سرعة رد الفعل و القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

-دراسة بوراشد هشام 2015:

"دور و أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المدائمة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط (13-12 سنة)".

يهدف البحث إلى معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية المدروسة بالنسبة للرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط (13-12 سنة) وفي ضوء أهداف البحث تم تحديد أسئلته و مصطلحاته وحدوده وللتحقق من فروض البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي التجريبي وقام بوضع الفرض التالي هناك تأثير معنوي لمستوى عناصر اللياقة البدنية (المدائمة، السرعة، القوة) على نسبة تطور المستوى التحضيري للتلاميذ في نشاطي كرة اليد و كرة الطائرة. وتكونت عينة البحث من 64 تلميذا (13-12 سنة). وأسفر البحث عن أهم النتائج: لعناصر اللياقة البدنية (المدائمة، السرعة، القوة) قوة تأثير كبيرة على نسبة تطور المستوى التحضيري للتلاميذ في نشاطي كرة اليد و كرة الطائرة.

8-التعليق على الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة و المشابهة يتضح لنا أن جميع الدراسات قامت على تأثير صفة بدنية معينة أو صفتين على مهارة أو مهارتين ،في رياضة معينة باستعمال منهج واحد و هو المنهج الوصفي، إضافة إلى أن أغلب الدراسات اختارت عينة البحث بطريقة عشوائية، ومراحل سنوية مختلفة. وقد تمت بعض الدراسات في المجال التدريبي.

نقد الدراسات:

وأما ما يميز دراستنا عن الدراسات السابقة فهي كالاتي:

-قمنا بدراستنا في المجال التربوي.

-عدد عينة البحث.

-اختيار عينة البحث من فئة 14-15سنة قسم دراسة و رياضة.

-درسنا علاقة بعض الصفات البدنية(المرونة،الرشاقة،السرعة)بدقة التصويب في كرة اليد.

-مكان و زمان الدراسة وجاءت الدراسة الحالية كمكمل للدراسات السابقة.

الباب الأول:

الدراسة النظرية

تمهيد

الفصل الأول: كرة اليد ومتطلباتها البدنية لفئة 14-15 سنة

الفصل الثاني: دقة التصويب في كرة اليد

خاتمة

تمهيد:

تطرق الطالب الباحث في هذا الباب إلى جوانب عدة كانت كالتالي :

قسم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى كرة اليد ومتطلباتها البدنية لفئة 14-15 سنة وذكر أهم الخصائص لهذه المرحلة ومميزاتها أما الفصل الثاني فتمحور حول دقة التصويب و بهذا نكون قد تطرقنا إلى أهم جانب من خلال هذا الباب.

الفصل الأول

1-1 تعريف كرة اليد

2-1 خصوصيات كرة اليد

3-1 أهمية رياضة كرة اليد

4-1 خصائص لاعب كرة اليد

5-1 الخصائص الرياضية والفيزيولوجية

6-1 تعريف الصفات البدنية

7-1 أهمية الصفات البدنية

9-1 عناصر الصفات البدنية

10-1 القوة

11-1 السرعة

12-1 الرشاقة

13-1 المرونة

14-1 التوافق

15-1 تعريف المراهقة

تمهيد:

إن اعتماد كرة اليد على المؤهلات البدنية وعلى كفاءة اللاعب الأساسية وكما أصبح مزاولتها من المتطلبات المميزة للوقت الحاضر فلقد صار إعداد الفرد بدنيا ضرورة تفرضها الحياة، و خاصة بعد أن قلت حركته و اعتمد على الآلة في كثير من الأعمال، ويعتبر تطوير الحالة البدنية للفرد من أهم الواجبات لمواجهة متطلبات الحياة بصورة عامة، إذ تعد تنمية القدرات البدنية للأفراد مطلبا قوميا لإعداد المواطن صحيح الجسم قوي البنية ليتمتع بحياة صحية سليمة، ، و أن تهيئة الفرد بدنيا 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، صفحة 83). وسنقوم في هذا الفصل بعرض صفات اللياقة بمختلف أنواعها بالنسبة لنشاط كرة اليد بعد تعريفها و الفصل في مفاهيمها بالنسبة لفئة 14-15 سنة.

تعتمد لعبة كرة اليد على المؤهلات البدنية وعلى درجة كفاءة اللاعب الأساسية ,وتعتبر هذه اللعبة عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم به اللاعب ويتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل وعلى تخطيط المدرب في إعداد اللاعبين إعدادا كاملا من الناحية البدنية والمهارية بشكل خاص .

1-1 تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من احداث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم, تمتلئ بالتغير المستمر بالإحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين بالتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال , التنطيط و التصويب (الجواد، 1977، صفحة 55).

2-1 خصوصيات كرة اليد:

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

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

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية (السمرائي، 1985، صفحة 155).

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

حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب باللهو جماعيا وتغيرات عديدة في الرتم (Herst Kailer, 1989 , p. 25) كذلك من خصوصيات كرة اليد:

- السرعة في الهجمات المضادة
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة .
- القوة والسرعة للرمي والقذف.
- الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات و التمريرات .
- تعدد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير (Clavs Bayer, 1995, p. 08)

1-3 أهمية رياضة كرة اليد:

اكتسبت رياضة كرة اليد في كثير من الدول الروبية إعدادا كبيرة من المشجعين مم تعتبر من الألعاب الرياضية المنتشرة دوليا.وقد بدأت في الآونة الأخيرة تجد لها صدى كبير في الدول الأخرى ، ونظرا إلى إن لعبة كرة اليد تتميز بالبساطة و مالها من قيمة تربوية

وبدنية لا يمكن تجاهلها ، فان هذه اللعبة تعد من الألعاب المحببة في نفوس الشباب لان الصراع المستمر والمتبادل للحصول على الكرة تجذب البنين و البنات إلى هذه اللعبة جذبا شديدا ولا تعد الأسس و المهارات الفنية لرياضة كرة اليد من الأمور المعقدة إطلاقا ،فان حيازة كرة ورميها عنصرين أساسين للعبة حركات غالبا ما يكون اللاعب قد سبق له معرفتها منذ وقت بعيد ،حيث يتلقى اللاعب و اللاعبات ضمن التدريبات بالإضافة إلى إن لديهم إمكانية ممارسة هذه اللعبة في الهيئات الرياضية.ويمكن اعتبار لعبة كرة اليد وسيلة ناجحة لتربية اللاعب علا التفكير و التصرف الجماعي ،وتوفر لنا وسائل ممتازة تساعد على تربية اللاعب على الاعتماد على النفس ،حيث يضطر كل لاعب إثناء المباراة إلى إن يتخذ بنفسه قرارات سريعة ومناسبة لكل موقف من المواقف معتمدا على نفسه،ولكرة اليد أهمية كبيرة في تكوين الشخصية ، حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص.

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل (د. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، 1980، صفحة 21).

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين (منير جرسى إبراهيم، 1994، صفحة 103).

4-1 خصائص لاعب كرة اليد :

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

1-4-1 الخصائص المورفولوجية :

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

1-4-2 النمط الجسماني :

إن النمط الجسماني أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة (كمال عبد الحميد ، زينب فهي، 1978، صفحة 25) .

أولاً:الطول:

يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك ((الصد واسترجاع الكرات)) ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي " النخبة " التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة .

ثانيا:الوزن:

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

وزن الجسم $\times 1000 \div$ الطول = INDICE DE ROBUSTESSE وكلما كان

هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك.

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي.

بمقارنة فترة السبعينات والثمانيات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الإنجاز(منير جرجس إبراهيم، 1994، صفحة 25).

1-4-3 المرونة :

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمير، حيث يكون ارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذا قوة وسرعة التمير.

1-5 الخصائص الرياضية والفيزيولوجية :

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

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

1-5-1 الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح.

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

1-5-2 الخصائص النفسية :

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

- المواجهة والمثابرة للانتصار .
- يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على المنافس .
- التحكم في كل انفعالاته .
- نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

1-2-5-1 الدافعية :

حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز (منير جرجس ابراهيم مرجع سابق، صفحة 336).

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية .

1-2-5-2 الذكاء:

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

جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مورفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية مع (منير جرجس ابراهيم، 1994، صفحة 336)

سنتطرق فيما يلي إلى الصفات البدنية و دورها في إعطاء اللاعب المميزات الخاصة بكرة اليد.

1-6 تعريف الصفات البدنية:

عرفها كمال عبد الحميد بأنها"القدرة على مدى تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل و احتياجاته و الطرق المختلفة التي يسلكها في حياته، و مدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف و المواقف الطارئة (كمال، 1978، صفحة 332).

لذلك تعد الصفات البدنية و الحركية للإنسان مهمة، ويمكن للرياضي تنميتها و العناية بها فالفشل في الوصول إلى اللياقة البدنية يعزي إلى الضغوط الاجتماعية، و يؤثر على تفهم الفرد لذاته و صورته عن جسمه و معلوماته عن الإمكانيات الحركية و البدنية المتاحة له خلال جسمه، و يظهر أن للصفات البدنية بعدها الانفعالي الذي يتأثر به.

-كما عرفها إبراهيم سلامة على أنها الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني العضوي والذي يمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة و القدرة الحركية و السرعة و المطاولة بأقل جهد ممكن وتعتبر الصحة أساسا للياقة البدنية (سلامة، 1979، صفحة 10).

1-7 أهمية الصفات البدنية:

تظهر أهمية الصفات البدنية من ارتباطها الطردي من المجالات الحيوية كالذكاء و التحصيل و النضج الاجتماعي و القوام الجيد و الصحة البدنية و العقلية و النمو و مواجهة الطوارئ غير المتوقعة (إبراهيم م.، 1999، صفحة 99)

و الصفات البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبار أنها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل و التربية البدنية كمهنة قبلت و تحملت مسؤوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل الفرد، و بذلك يجب ألا يستمر التركيز و الاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة الكاملة أو بأنها أكثر مساهمة من اجل حياة أفضل للفرد و الجماعة (حسنين، 1985، صفحة 40).

8-1 أنواع الصفات البدنية: تتجلى أنواع الصفات البدنية في :

1-8-1 الصفات البدنية العامة:

تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة و الصحة، وبما يضمن قيام الفرد بدور المجتمع على أفضل صورة، و تعني مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة أن يسعى إلى تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات الآتية: الشمولية، الاتزان، الحجم المناسب.

2-8-1 الصفات البدنية الخاصة:

ترتكز الصفات البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية تحديد المستوى مما يتطلب تكويناً جسيماً و عضوياً يمكنه من استخدام مهاراته في مختلف النشاطات الرياضية بواسطة عناصر اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن، وتعد اللياقة البدنية الخاصة أساساً يتم بها بناء اللياقة البدنية العامة. (حسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، 1998، الصفحات 16-17).

9-1 عناصر الصفات البدنية:

تقسم على النحو التالي:

- 1-القوة العضلية strength .
- 2-التحمل endurance .
- 3-السرعة speed .

4-المرونة flexibility .5- الرشاقة Agilité .6- التوازن Balance. (عصام، 2003، صفحة 124).

1-9-1 التحمل: Endurance

يعتبر التحمل احد عناصر اللياقة البدنية الضرورية لجميع اللاعبين دون استثناء، و كثيرا من الفرق الرياضية الجماعية ككرة اليد خسروا السباق بسبب ضعف عنصر التحمل عندهم، رغم أدائهم الفني المميز، ولكن الرياضة التي يدخل فيها عنصر التحمل بصورة مباشرة و تعتمد عليه اعتمادا أساسيا هي المسافات الطويلة بالعب القوي ممثلة في 1500م...ولكن ما هو التحمل؟

من خلال متابعتي لمراجع عديدة عربية و أجنبية و جدنا ان هناك تعريفات للتحمل جميعها متشابهة إلى حد ما،ولكن اختلاف فقط في التعبير، كما هو الحال في القوة و السرعة، فالتحمل هو قدرة اللاعب على مقاومة التعب لفترة طويلة من الزمن.

-و يرى اوزلين oselin نقلا عن (حسين، 1987، صفحة 73) أن القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد و ضبط القدرة أو الكفاية على العمل لجميع أجهزة و أعضاء جسم الإنسان، و لذا فان نقص كفاءة الجهاز العصبي المركزي يعتبر العامل الهام في سلسلة العمليات التي ينتج عنها زيادة درجة التعب، وبالتالي ضعف القدرة على التحمل.

-و يعرف قاسم التحمل بأنه قابلية مقاومة الأجهزة العضوية للتعب أثناء أداء التمرينات الرياضية لفترة طويلة، ويرى (haree, 1975) أن مستوى قابلية التحمل تعينه قابلية

العمل الوظيفي لجهاز القلب و الدورة الدموية، و قابلية تبادل المواد والجهاز العصبي، و كذلك توافق الأجهزة و الأعضاء، وتلعب اقتصادية عمل الأجهزة العضوية دورا هاما في التحمل.

-ويعرفه عبد الخالق بأنه الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بايجابية دون الهبوط في المستوى.

-كما يعرفه Datchonf بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (طه و اخرون، 1989، صفحة 98).

ويمكن القول أن التحمل هو قدرة اللاعب على الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية و المهارية و الخطئية بايجابية و فعالية دون أن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة و تكامل الأداء بالقدر المطلوب (بطرس، 1984، صفحة 516).

1-9-2 أقسام التحمل:

يمكن أن نقسم التحمل إلى قسمين:

1-9-2-1 التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة (زيد، 2005، صفحة 285)، بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800م، 1500م، 5000م، 10000م بالعاب القوى.

1-9-2 التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه الإمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها (حسنين، 1985، صفحة 196)، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية أو الأشكال الرياضية التي يتميز فيها الواحد عن الآخر، في بعض أشكال الرياضة يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل المصارعة، حيث يعكس التحمل الخاص إمكانية اللاعب على الاستمرارية في العمل لفترة (6 دقائق)، ويمكن القول أن التحمل الخاص هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية و قدرات مهارية و خطئية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب (بطرس، 1984، صفحة 516).

وينقسم التحمل الخاص إلى الأنواع التالية:

أ-تحمل السرعة:

اسمها يدل عليها، فهي مكونة من صفتي التحمل و السرعة فهي تتضمن قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة (صبحي، 1990، صفحة 75)

ب-تحمل القوة: وهنا تظهر العلاقة المتبادلة بين التحمل و القوى بمعنى قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات مختلفة لفترة زمنية طويلة، تظهر هنا قدرة العضلة على المقاومة كما هو الحال في التجديف و السباحة.

ج-تحمل الاستمرارية في الأداء:و يقصد بهذا التحمل تكرار أداء الحركة و استمراريتها لفترة زمنية طويلة كما في كرة اليد و كرة السلة و كرة الطائرة...الخ.

د-تحمل الانقباض العضلي:و يقصد بهذا التحمل قدرة الرياضي على تحمل الانقباضات العضلية لفترة زمنية طويلة، كما هو الحال في الرماية وحمل الإثقال، و تعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة اليد الحديثة و هذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة (بطرس، 1984، صفحة 517).

1-9-3 أنواع التحمل:

1-3-9-1 التحمل لفترة زمنية قصيرة

1-3-9-2 التحمل لفترة زمنية متوسطة

1-3-9-3 التحمل لفترة زمنية طويلة

1-3-9-4 التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة

1-9-4 أهمية التحمل:يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، و هو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا و لقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل، فهو يطور الجهاز التنفسي، و يزيد من حجم القلب و ينظم جهاز الدورة الدموية و يرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي، و رفع محسوس لمصادر الطاقة و يزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على

تطويرها، نجده كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي و ذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب (حماد، 2002، صفحة 167).

10-1 القوة:تتطلب حركات لاعب كرة اليد أن يكون قويا في الوثب أو للتصويب على 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، صفحة 15).كما أشار عصام عبد الخالق عن هازا بأنها"قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم (عصام، 2003، صفحة 129).

1-10-1 تقسيمات القوة :

يقسمها فليشمان 1964 إلى:

1-قوة متحركة (ديناميكية).

2-قوة ثابتة (استاتيكية).

3-قوة متفجرة (انطلاقية).

1-10-2 أنواع لقوة:

يمكن أن نجد نوعين من القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، و التي تشمل عضلات الساقين و البطن و الظهر و الكتفين و الصدر و الرقبة و يمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارينات جمناستيك مثل التمرينات الأرضية و تمارينات

بواسطة الكرة الطبية و التدريب الدائري، و بدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة.

أما القوة الخاصة فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وان تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة و تطوير صفة تحمل القوة، فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي و العضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل: التصويب و الوثب.

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة و لمدة زمنية طويلة (مختار، 1994، الصفحات 61-64).

1-10-3 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 تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية 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 الأداء.

-تسهم في تقدير العناصر(الصفات) البدنية الأخرى مثل: السرعة و التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

-تعتبر محمدا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (حماد، 2002،
صفحة 167)

1-11 السرعة: يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن، و تتوقف
السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية
والحالة البدنية. (Dornhorff, 1993, p. 26)

كما هي "قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن ممكن" (حسنيين،
اللياقة البدنية و مكوناتها و الاسس النظرية-الاعداد البدني-طرق القياس ، 1985)
ويعرفها علي فهمي بيك: "بأنها هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة
في اقل زمن ممكن. (بيك، 1990، صفحة 90).

1-11-1 أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج و أشكال وهي:

1-11-1-1 سرعة الانتقال ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في
اقصر زمن ممكن، أن العدد الكبير من الحركات بأسلوب و تكتيك جيدين زادت نسبة القوة
القصوى (ماينل، 1987، صفحة 152).

1-11-1-2 سرعة الحركة (الأداء) و التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة
عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل: حركة ركل الكرة أو التصويب نحو
المرمى أو المحاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة و التمرير
(احسن، 1996، صفحة 47).

1-11-1-3 سرعة الاستجابة و يطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين (بوداود، 1996، صفحة 13).
وخلاصة القول أن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن، أما سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم.

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة، بالإضافة إلى سرعة أخذ المكان المناسب و سرعة تغيير المراكز و سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع و خلق فرص التسديد و إحراز الهدف.

1-11-2 أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز و الألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي و يطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية و فائدة في الحصول على النتائج الرياضية و الفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين، الفوسفات، و ادينوزين ثلاثي الفوسفات (Edrarthil, pp. 11-57).

12-1 الرشاقة: يعرفها ماينل Mainel: "بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (بسيوني، محمود، و فيصل، 1983، صفحة 57). وتتدخل الرشاقة في حركات الخداع، و التصويب و المحاوررة و

السيطرة على الكرة، و صفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة و القوة.

1-12-1 أنواع الرشاقة: هناك نوعين من الرشاقة:

1-1-12-1 الرشاقة العامة: و هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف

الأنشطة الرياضية.

1-1-12-2 الرشاقة الخاصة: فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس و هي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (حنفي، 1994، صفحة 67).

وحسب "Matveiv" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل: التصويب باليد الأخرى، و كذلك الخداع بها و التغيير في سرعة و أداء حركات مركبة كتخطيط الكرة، التصويب، و تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري و تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية أو الخلفية أو الدوران حول الشواخص (طه و اخرون، 1989، صفحة 159).

1-12-2 أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري، والخططي، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون و التناسق و تغيير المراكز و المواقف و يتضح جليا دور الرشاقة في تحديد

الاتجاه الصحيح للأداء الحركي و كذلك في الحركات المركبة، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فوراً في حالة فقدان توازنه كالاصطدام، ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث و الإصابات، و اقتصاد غي العمل الحركي و التحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها و بالتالي تطوير التكنيك (Jurgain, 1986, p. 24).

1-13 المرونة: و هي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع و يسير، نتيجة إطالة العضلات و الأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة اليد. (صبحي، 1990، صفحة 75).

- ويعرف " **Harre و Feey** " المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل (Corbeanjoel, 1988, p. 13).

1-13-1 أنواع المرونة: يجب أن نميز بين المرونة العامة و المرونة الخاصة، و بين المرونة الايجابية و المرونة السلبية، فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كافي مثل العمود الفقري، اما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد.

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل و الأدوات (Dakkar, 1990, p. 13).

1-13-2 تعريف لكل نوع:

1-13-2-1 المرونة العامة: "إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية".

1-13-2-2 المرونة لخاصة: "المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي".

1-13-2-3 المرونة القسرية: "هي أقصى مدى يمكن أن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية".

1-13-2-4 المرونة الديناميكية: "قدرة الفرد على تكرار سرعة أداء حركات معينة تتضمن الإطالة العضلية للمفصل" (عبدالمقصود، 1997، الصفحات 222-223)

1-13-2-5 المرونة الايجابية: "هي اكبر مدى حركي ممكن في المفصل ينفذه اللاعب مستقلا و بدون مساعدة خارجية من خلال مجهوده العضلي".

1-13-2-6 المرونة الاستاتيكية: "المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه".

1-13-3 أهمية المرونة: تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات نوعا و كما، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين و بالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.

فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل و بالتالي يكون أداءه المهاري جيد (Bernard, 1990, p. 57) .

1-14-1 التوافق: يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة، و الذي يرتبط بالسرعة و القوة و التحمل و المرونة، و لا تقتصر أهمية التوافق في الأداء الفني و الخططي ، ولكن تتعدى ذلك لتشمل استخدامه حيث التدريب في الأجواء المختلفة و الظروف المحيطة بعملية التدريب، و يستخدم التوافق أيضا حينما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء على الترامبولين، كما يحتاج اللاعب للتوافق في حالة فقد توازنه في الأداء سواء في الهبوط أو التوقف بسرعة، و كذلك في الرياضات التي تتطلب التحكم في الأداء.

1-14-1 أنواع التوافق:

1-1-14-1 التوافق العام: (الجبالي، 2003، صفحة 457).

1-14-1-2 التوافق الخاص

1-14-1-2 النسب المئوية لعناصر الصفات البدنية:

تختلف توزيع نسب عناصر اللياقة البدنية باختلاف نوع النشاط البدني الممارس ومدى احتياج الفريق وقدراته لها، وبالنسبة للاعب كرة اليد يحتاج إلى قوة بدنية و تحمل عضلي حتى يرتفع مستوى كفاءته الحيوية.وتتمو لديه سرعة الحركة وينجح في حسم الصراع الفردي لصالحه، وباختصار فانه لابد و أن يمتلك لاعب كرة اليد الصفات البدنية التي تسمح له بان يؤدي المباراة في كامل كفاءته الحيوية و حتى نهايتها.و كذلك الصفات

البدنية) اللياقة البدنية) الخاصة التي تمكنه من أداء الجوانب المهارية و الخطئية بالصورة المطلوبة.

و هذا الجدول يبين النسب التقريبية لمستوى اللياقة البدنية في كرة اليد (علاوي، 2003، الصفحات 32-33).

جدولرقم(01) يوضح النسب التقريبية لمستوى تطور الصفات البدنية في كرة اليد.

الصفات	القوة	التحمل	المرونة	السرعة	الرشاقة	التوافق العضلي
النسب المئوية	%20	%20	%10	%20	%15	%15

1-15 تعريف المراهقة:

المراهقة هي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب ،وتتسم بأنها فترة معقدة من حيث التحول و النمو ،وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة ،تقلب الطفل الصغير إلى عضو في المجتمع ،في الواقع لا يوجد تعريف واحد للمراهقة (أوزري، 1993، صفحة 17).

فالمراهقة من حيث الميلاد هي الوجود للكائن الحي ،كما يقول" الدكتور صلاح مخيمر": ليست عملية تتم في لحظة أو تستغرق وقتا بعينه بل هي عملية مفتوحة ينتقل فيها الكائن من الأسلوب السالب في توكيد الكيان عن طريق التناقض إلى الأسلوب الموجب الذي يصدر عن الإمكانيات الحقيقية الداخلية للوجود الفردي ،ويقول الدكتور كذلك بأنها محاولة

الانسلاخ من الطفولة إلى الرشد ، و هي مرحلة تأهب لمرحلة الرشد(نور، 1984، صفحة 14).

وتتألف المراهقة من ثلاث مراحل :

- **المراهقة المبكرة:**الممتدة ما بين 11-14 سنة وتقابلها المرحلة المتوسطة
 - **المراهقة المتوسطة:**الممتدة بين 14-18 سنة وتقابلها المرحلة الثانوية وهي المرحلة التي تتم عليها هذه الدراسة
 - **المراهقة المتأخرة:**الممتدة ما بين 18-21 سنة
- تعتبر المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، لأنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الفرد ليصبح مواطن يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير ،و فيها يكون شخصيته و يحدد مقوماته(عدس، 2000، الصفحات 58-59) .

1-15-1 خصائص و مميزات المرحلة العمرية (15-14 سنة):

تحدث في هذه المرحلة عدة تغيرات منها داخلية و يقصد بها عامل الدراسات و أخرى خارجية ،ويتمثل في الأسرة و المجتمع و في هذه المرحلة سيحاول الطالب إبراز أهم الخصائص و المميزات(فشوش، 1989، صفحة 5):

1-1-15-1 المميزات الجسمية و الفسيولوجية:

إن النمو الجسمي عند المراهق يظهر في ناحيتين هما الناحية الفسيولوجية وتشمل نمو و نشاط الأجهزة الداخلية التي ترافقه بعض الظواهر الخارجية و الناحية الجسمية العامة ،و التي تشمل الزيادة في الطول،الحجم و الوزن ،حيث يتأخر نمو الجهاز العضلي عن

الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريبا و سبب ذلك للمراهق تعباً و إرهاقا كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة و يميل نحو الكسل و التراخي ، و يتميز بعدم الانتظام في النمو و تقل الحركات و عدم اتزانها و يقل عند الذكور عنصر الرشاقة ، و تظهر عليهم علامات التعب بسرعة ، أما البنت فيزداد وزنها بكثرة بين 12-14 سنة ، حيث في هذا السن تتجاوز البنت الذكر و ينعكس الأمر في سن 18 بالنسبة للذكر (مصطفى، صفحة 156) .

1-15-1-2 المميزات الحركية:

في بداية مرحلة المراهقة يميل المراهق إلى الخمول و الكسل كما أنه يفقد دقة التوازن في الفترات ما بين 12-13 سنة ، أما في الفترة ما بين 14-18 سنة يصل المراهق للكمال في حركاته مع نضجها ، كما يكسب ذلك النشاط الحركي مع الصفات البدنية كالرشاقة و التوازن ، أما بالنسبة للإناث فيزددن في الوزن و يهبطن في نشاطهن و عدم الرغبة في الميول إليها (البهى، 1992، صفحة 20) .

1-15-1-3 المميزات الاجتماعية:

تزداد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقدمه من الطفولة إلى المراهقة وذلك سيعتبر تلك العلاقات من جهة ، وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه ولهذا اعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة ، إلا أنه يدرس سلوك المراهق الذي يحاول مقاومة السلطة المتمثلة في الأسرة و المدرسة أو المجتمع العام مما أدى بالباحثين الكشف عن اتجاهات المراهق من حيث هذه المميزات :

- ميل المراهق إلى النقد و رغبته في الإصلاح
- الرغبة في مساعدة الآخرين و المشاركة الاجتماعية
- اختيار الأصدقاء
- الميل إلى الزعامة و البطولية و الرجولية مثل: الزعامة الاجتماعية و الذهنية و الرياضية
- الثقة المطلقة بالذات
- القدرة على الارتكاز (نور، 1984)

1-15-1 المميزات الانفعالية و النفسية:

تتسم هذه المرحلة بأنها مرحلة عنيفة في حدة الانفعالات واندفاعها كذلك تتميز بثورة من القلق و الضيق و التبرم و الزهد فنجد ثائرا على الأوضاع و متمردا على الكبار ، وكثير النقد واندفاع المراهق الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يدخل ضمنها للتغيرات الجسمية من آثار على هذه الانفعالات ، وإحساس المراهق بنمو جسمه وازدياد نشاط غده ، وشعوره بأن جسمه أصبح لا يختلف عن أجسام الرجال و خشونة صوته ،فهو كذلك في نفس الوقت يشعر بالخجل و الحياء من هذا النمو الطارئ .وهناك عوامل نفسية و انفعالية ذاتها و التي تبد واضحة في تتابع المراهق نحو التحرر و الاستقلالية وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الأساليب (معوض، 1999، صفحة 119).

ومن ذلك فانفعالات الفرد بتغيرات عضوية داخلية يصاحبها مشاعر وجدانية، وتغيرات فسيولوجية و كيميائية داخل الجسم التي تؤثر تغيرات على العالم الخارجي المحيط به، هذه الانفعالات هي بمثابة مثير له.

ومن أهم العوامل الانفعالية التي تؤثر في الانفعالات في مرحلة المراهقة :

- التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .
- نمو القدرات العقلية وتأثيرها على المراهق.
- التوتر و الحرج الذي يصيب المراهق في مرحلة المراهقة و اختلاطه و تعامله مع الجنس الآخر.
- نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين و الإخوة و الأقارب، وبين الإخوة في بعضهم البعض .
- المظهر الانفعالي الذي في هذه المرحلة يبدو واضحا ،خاصة عندما يتعرض للصراع و الحيرة و التردد في مناقشة الأمور مع الوالدين ويزيد انفعالات المراهق حينما يشعر بالألم و الخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية.(الشافي، 1992، صفحة 14).

1-15-1-5 المميزات العقلية :

يطور الطفل في مراهقته فعاليته العقلية ،حيث تتطور و تنمو قابليته للتعلم و التعامل مع الأفكار المجردة وإدراك العلاقات و حل المشكلات حيث نجد علماء النفس قسموا النمو العقلي إلى خصائص هي:الانتباه،الإدراك،التفكير،التخيل،التذكر.

- **الانتباه:** تزداد قيمة المراهق على الانتباه عندما يقع في المشاكل وهو يستطيع استيعاب هذه المشاكل المعقدة في يسر و الانتباه هو مجال الذي يبلور للإنسان شعوره لشيء في مجاله الإدراكي. (جمال، 1996، صفحة 22)
- **التخيل:** يختلف خيال المراهق عن خيال الطفل، فنجد خيال المراهق يتجه نحو المحسوس إلى التخيل المجرد، و أن المراهق يشبع خياله مستخدماً ميوله الأدبية و الفنية والموسيقية في رسم لوحة أو كتابة قصة أو عزف قطعة موسيقية، و في كل هذه الاتجاهات الفنية يتميز أسلوب المراهق بطابع جمالي فني لم يكن متوفر لدى الطفل (معوض، 1999، صفحة 117).
- **الاستدلال و التفكير:** يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عند الطفل يعني المراهق له القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي البعيد عن الأهواء و المعتقدات (جمال، 1996). وكذلك يتأثر بتفكير المراهق بالخبرات التي يمر بها فكلما كانت و تنوعت و ازدادت هذه الخبرات كلما تمت واتسعت مجالات التفكير (معوض، 1999، صفحة 117).
- **التذكر:** يبني التذكر في هذه المرحلة على أساس الفهم لتعمد عملية (عيسوني، 1984، صفحة 81) التذكر هو القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة للموضوعات المتذكرة و التي يميل إليها و التي يستطيع تذكرها (معوض، 1999، صفحة 116)

1-15-2 علاقة المراهق بالتربية البدنية و الرياضية :

إن المراهق في السن 14-15 سنة يكون متحمس لممارسة النشاط الرياضي و مستعد لتجاوز الحدود و ذلك إن تعلق الأمر بتحسين مهاراته و تنمية مواهبه و الاستعدادات في هذه المرحلة يكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية ليتوجه نحو الرياضة مثل :كرة القدم ، التنس ، كرة الطائرة ، كرة السلة.

كما أنه يعتمد على مشاهدة الألعاب المتفجرة ، و في هذه المرحلة أيضا يشترط التنظيم التقني للعب بحق ، يجب توفير العتاد و المكان و كل الظروف الملائمة ، و هذا رجع إلى ذلك التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق. وعليه تعتبر التربية البدنية و الرياضية من أنواع اللعب الموحد التي توحد الروح و الجسم ، حيث أن المفكر الاجتماعي (بالبيس) يرى في الرياضة تربية حركية نفسية و حركية اجتماعية ، و على هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة و التقنية هما الأساس في الرياضة و إنما التلميذ المستعمل لها و الاهتمام بقدراته و بإمكاناته و ميولاته التي تحدد نوع اللعب الرياضي الذي يمارسه(زهران، 1978).

1-15-3 المراهقة و الممارسة الرياضية:

تعتبر المراهقة من أهم المراحل الأساسية من التعلم إذ يجب معرفة كل التغيرات الفسيولوجية و السيكولوجية التي تحدث للمراهق ، و من أجل تحقيق متطلباته الأساسية من أجل التعامل الإيجابي معه في إطار أداء الواجب التوجيهي على أحسن حال ،ففي هذه المرحلة بالذات يتصف المراهق بصراع نفسي حاد ،لهذا يرى علماء النفس أن هذا الصراع هو مجموعة من الدوافع القوية الجارفة ، التي تركز حول بحث

المراهق عن نفسه و دوره في هذا المجتمع ، و بين موانع العالم الخارجي و تقاليده و عاداته و اتجاهاته و ما إلى ذلك من أمور تكون النمط الثقافي لهذا المجتمع.

و يتبع منه هذا الصراع ميل المراهق في هذه المرحلة إلى التفكير في المشاكل المحيطة به ، فتارة يرى نفسه صغير فيجتمع مع الأطفال و يلعب معهم و تارة أخرى يرى نفسه كبير فيجتمع بالكبار و يبادلهم الحديث ، لكنهم يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغير و هذا ما يزيد من حدة اضطراباته حيث يبلغ الحد الأقصى ،وهذا ما يؤثر على سلوكه كونه ينتقل من حالة إلى أخرى متأرجحا بين التهور و الجبن و بين المثالية و الواقعية و بين الغيرة و الأناية و بين ذلك الغضب و القبول ،و لكون المراهق شخصية مضطربة ،قلقة و غير مستقرة (صالح، 1986، صفحة 235)

فالرياضة أداة عملية الوقاية من هذه التغيرات و الاضطرابات النفسية ، و تعتبر كذلك كعلاج في بعض الأحيان فعند ممارسة الرياضة يخرج المراهق من كل المكبوتات ، و أسباب الاضطرابات الموجودة في ساحة الشعور و اللاشعور و يعبر عن انفعالاته الايجابية مع زملائه، فالرياضة ميدان يلجأ إليه المراهق ليعبر عن أحاسيسه الداخلية من ناحية و زرع الفرح و السرور في نفسه و تعلمه العلاقات الاجتماعية التي تساعد على التكيف مع المحيط التعليمي و مساهمته في رفع مستواه من ناحية أخرى .

خلاصة :

كرة اليد إحدى الرياضات التي تقتضي من ممارستها إتقان المبادئ و المهارات الأساسية التي تكون نتيجة قوى وقدرات تكتسب بواسطة تكوين قاعدي متنوع وعميق. إضافة إلى تحليه بصفات بدنية عالية لأنها العمود الفقري للاعب كرة اليد. فنخص بالذكر الفئة العمرية 14-15 سنة التي تعتبر مرحلة تطويرية لمختلف الجوانب، فلاعب كرة اليد في هذه المرحلة عند افتقاره للصفات البدنية الضرورية لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لأي نشاط رياضي بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة.

الفصل الثاني:

تمهيد

1- مفهوم المهارة و المهارة الحركية الرياضية

2-2 مفهوم المهارات الأساسية

2-2-1 التصويب في كرة اليد

2-زاوية التصويب

2-2-1-2 المسافة

2-2-2 أنواع التصويب في كرة اليد

خلاصة

تمهيد:

في كرة اليد الحديثة تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق، و تؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب و الأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية و التي يمثل التصويب احد تفرعاتها حيث يعتبر هذا الأخير الوسيلة الأساسية لإحراز لأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم و بنائه وتطويره و إنهائه حيث إن ميزة التصويب من مسافة بعيدة هو اجتياز هذه الضربات من المدافعين و المهاجمين و ربما عدم رؤية حارس المرمى لها، ويجب أن لا يفوت اللاعب فرصة للتهديف و التصويب على المرمى .

1-2 مفهوم المهارة و المهارة الحركية الرياضية:

1-1-2 مفهوم المهارة:

لفظ مهارة **SKILL** يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، و هو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان و الدقة.

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

-مهارات معرفية **cognitive skill**مثل : الحساب، الجبر، الهندسة.

-مهارات إدراكية **perceptual skill**مثل: مهارة إدراك أشكال معينة.

-مهارات حركية **motor skill** مثل: المهارات الرياضية.

2-1-2 تعريف المهارة الحركية الرياضية:

-هي مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين.

-كما تعرف أيضا على أنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن.

2-1-3 خصائص المهارة الحركية الرياضية:

المهارة تتطلب التدريب و التحسن بالخبرة.

يعرف التعلم عادة بأنه: التغيير الدائم في السلوك و الأداء بمرور الوقت و يجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا و نحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة(دبور، 1997، صفحة 26).

2-3-1-2 المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، و بالقطع فان الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه.

2-3-1-2 المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة من خلالها يتحقق الهدف بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا(حماد، 2002، الصفحات 13-14)

2-3-1-3 المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد و بفعالية:

و هو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس و انسيابية و توقيت سليم، و بسرعة و ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجاز الأداء الصحيح و بفعالية.

2-3-1-4 تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية:

-أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة .

-فترة دوام أداء المهارة.

-المعارف المشاركة في أداء المهارة.

-التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة.

2-2 مفهوم المهارات الأساسية: (حماد، 2002، صفحة 15)

2-2-1 التصويب في كرة اليد:

يعتبر التصويب في كرة اليد هو الهدف الرئيسي من الخطط الهجومية وهو الحد الفاصل بين النصر والهزيمة فالمهارات الأساسية والخطط الهجومية بأنواعها تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح.

التصويب هو عملية دفع أو رمى الكرة باليد بسرعة ودقة وفقا لطبيعة وظروف مواقف اللعب مستخدما في ذلك أيا من أنواعه التي تحقق إحراز الهدف.

العوامل الأكثر تأثيرا على مهارة التصويب: (ابراهيم م.، 2004، الصفحات 107-109)

2-2-1-1 زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه أكثر.

2-2-1-2 المسافة: كلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب (جرجس، 2004).

2-2-1-3 التوجيه: يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب ولذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه وكذلك تحديد واختيار الأماكن التي يجب التصويب عليها في المرمى وارتفاع التصويب طبقا لتحرك حارس المرمى.

2-2-1-4 السرعة: يقصد بها سرعة الإعداد لنوع التصويب المناسب حتى يمكن استغلال التغيرات في دفاع الفريق المنافس في الوقت المناسب

2-2-1-5 موقف اللعب: يجب اختيار نوع التصويب المناسب تبعا لمواقف اللعب المتغيرة فقد يختلف أسلوب التصويب تماما عندما ينفرد اللاعب بالمرمى عنه عندما يصوب من أمام مدافع.

2-2-1-6 المهارة السابقة للتصويب:

عند الانفراد بحارس المرمى يمكن أن يقوم اللاعب بعمل خداع بالتصويب في الخطوة الأولى ثم يرتقى الخطوة الثانية و يصوب وأيضا قد يتظاهر اللاعب بالتمرير ثم يغير ليصوب الأمر الذي يفاجئ حارس المرمى (كمال الدين، قدرى ، و عماد الدين).

2-2-1-7 الأداء الميكانيكي الصحيح:

يقصد به أسلوب الأداء الفني للمهارة مع تميز الأداء في مواقف اللعب المختلفة ويتوقف الأداء الميكانيكي الصحيح للتصويب على التوافق الدقيق لحركات أجزاء الجسم جميعا. ونرى أن للدقة والتوجيه أهميتهما في مهارة التصويب حيث تعد مهارة التصويب سلسلة متتالية من الأداءات الفنية التي تتصف بالسرعة والدقة اللذان يعتبران من العوامل الهامة لضمان فاعلية تحقيق الهدف وذلك بتحديد العوامل الميكانيكية المصاحبة لها والمؤثرة عليها فالدقة تعنى الكفاءة في إصابة الهدف وهى من مكونات اللياقة البدنية الضرورية للاعبى كرة اليد فمهارة التصويب تعتمد على القوة والسرعة والدقة التي تعتمد بدورها على سلامة حواس اللاعب خاصة النظر، فهي تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين وكذلك أن تكون الإشارات الصادرة من المخ للعضلات العاملة أو العضلات المقابلة سليمة لكي تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالدقة اللازمة لإصابة الهدف لذا فإن أي خلل يحدث في الإشارات الواردة يؤثر على الدقة وكذلك ترتبط دقة الهدف بصفة الرشاقة لأنها تعتمد على دقة الأداء عن طريق تقدير اللاعب لمسافة التصويب التي يتم فيها الأداء 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).

2-2-2 أنواع التصويب في كرة اليد:

2-2-2-1 التصويبة الكرابجية (تصويب الكتف) وهي تؤدي من ثلاث مستويات هما أعلى مستوى الرأس، وفي مستوى الرأس والكتف وفي مستوى الحوض والركبة.

2-2-2-2 التصويب بالوثب: وينقسم إلى التصويب بالوثب الطويل والتصويب بالوثب العالي.

2-2-2-3 التصويب بالسقوط (أمامي - خلفي).

2-2-2-4 التصويب الخلفي (من مستوى الرأس - وفي مستوى الكتف - وفي مستوى الحوض).

2-2-2-5 التصويب بالطيران

فانه بالرغم من أن لكل نوع من أنواع التصويب السابقة شكله وطريقة أدائه التي تميزه عن باقي الأنواع الأخرى إلا أنهم يشتركوا جميعا في نهاية المرحلة الرئيسية بالحركة الكرابجية للذراع.

وفيما يلي توصيف لنوعي التصويبة الكرابجية أعلى مستوى الكتف وأسفل مستوى الكتف:

تؤدي التصويبة الكرابجية بصفة عامة من الجري أو من الارتكاز ويتوقف استخدامها على المسافة بين الرامي والمدافع وكذلك على الوقت الذي تتم فيه التصويبه. فبالرغم من افتقار التصويب من الارتكاز إلى سرعة التصويب بالجري إلا انه يتميز بالقوة ودقة التوجيه من مسافات بعيدة عن المرمى مع القدرة على التنوع في طريقة الأداء ولذا تعتبر التصويبة الكرابجية من الارتكاز انسب الأنواع وأكثرها شيوعا. ويتميز التصويب من الارتكاز بحركة الطرف البعيد بمعدلات سرعة عالية في اتجاهين أساسيين متضادين أولهما عكس اتجاه حركة الرمي (المرحلة التمهيدية) والأخر في اتجاهها أي حركة الذراع في اتجاه التصويب (المرحلة الأساسية) والتي تتميز بوجود حركة كرابجية في اللحظة الأخيرة من الحركة.

أما بالنسبة للجذع فعندما يبدأ اللاعب في الإعداد لمرجحة ودوران الجذع في اتجاه الرمي يبعد كل من كتف وذراع التصويب خلفا حتى يكمل الجذع مرجحته لتعتبر هي لحظة البدء في الدوران لمواجهة اتجاه التصويب حيث إن لحركة الجذع تأثير هام في الحركات الرياضية.

فالمعلم أو المدرب الناجح لا بد أن يضعوا في اعتبارهم حركات الجذع أثناء أداء المهارات فالملاحظ عادة أن المعلم يركز كل اهتمامه لحركة الأطراف ذات المدى الحركي الكبير أو المكلفة بأداء الحركة دون النظر إلى تأثير الجذع على مستوى الأداء بالرغم من أن الأبحاث أثبتت أن الجذع يمثل 50% تقريبا من وزن الجسم كله حسب نتائج تجارب العالمان الألمانيان (فيشر Fesher و براون Braun) لذا فهو الجزء المؤثر على كثير من الحركات الرياضية.

كما أشار "عادل عبد البصير" (1998) بان للجذع تأثيرا كبيرا في تدرج نقل حركة لأجزاء والمفاصل, حيث أن الأنواع الرئيسية للنقل الحركي هي من الأطراف للجذع ومن الجذع للإطراف.

ويصنف التصويب في كره اليد من المهارات وحيدة الحركة حيث أن الحركات الوحيدة تمر بثلاث مراحل يمكن التميز بينها رغم تداخلها واتصالها وهي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي بانتهاء الهدف منها, ولكل مرحلة مواصفاتها الخاصة وأهميتها النسبية في استكمال متطلبات الأداء. وتنقسم الحركة الوحيدة من وجهة نظر الميكانيكا الحيوية بهدف التحليل الحركي للمهارة الرياضية إلى ثلاثة مراحل وهناك علاقة بين كل مرحلة والأخرى فالمرحلة التمهيدية هي تحضير وتهيئة للمرحلة الرئيسية عن طريق حركات تقريبية وان المرحلة النهائية استمرار للمرحلة الرئيسية وبواسطته تحصل على الوضع الثابت.

خلاصة:

خلصنا في محتوى هذا الفصل إلى عرض وتقديم لمفهوم التصويب في كرة اليد والإشارة إلى خصائصه و العوامل الأساسية التي يتوقف عليها.

خاتمة الباب :

لقد وضع الطالب الباحث في هذا الباب مختلف المفاهيم و المصطلحات الأساسية التي لها علاقة بالجانب النظري و ذلك من خلال تقسيمه إلى فصلين فكان الفصل الأول مخصص لكرة اليد والصفات البدنية لفئة 14-15 سنة ثم الفصل الثاني الذي شمل دقة التصويب في كرة اليد.

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

تمهيد

الفصل الأول: منهج البحث و إجراءاته الميدانية

الفصل الثاني: عرض، مناقشة و تحليل النتائج

الخلاصة العامة

تمهيد :

تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين، الأول احتوى على منهجية البحث و إجراءاته الميدانية وتضمن الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ، بالإضافة إلى الاستنتاجات و مناقشة الفرضيات الخاصة بالبحث ثم طرحت مجموعة من التوصيات ، كما ختم الباب بالمصادر و المراجع ،الملاحق .

الفصل الأول :

منهج البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

1-1 منهج البحث

2-1 مجتمع عينة البحث

3-1 مجالات البحث

4-1 متغيرات البحث

5-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

6-1 أدوات البحث

7-1 الدراسة الاستطلاعية

8-1 الدراسة الأساسية

9-1 الدراسات الإحصائية

10-1 صعوبات البحث

الخلاصة

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، و بالتالي تقديم و تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة، و طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية العلمية التي تساعد في معالجتها و موضوع البحث الذي يراد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة و الوضوح سواء كان عملية تعليمية أو تدريبية مع إعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية و بالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي تساهم في اختيار المنهج الملائم للمشكلة و طرق اختيار عينة البحث مع ضبط الوسائل و الأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1-1 منهج البحث:

المنهج المناسب هو المنهج الوصفي، الذي يعتبر حسب ما ورد في معظم مصادر لبحث العلمي أنه عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي عليه، يقصد تشخيصها وكشف جوانبها و تحديد العلاقة، ثم توضيح العلاقة بينهما و بين العناصر الأخرى، ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات و وصف الظروف و الممارسات الشائعة، ثم بعد ذلك تنظم هذه البيانات وتحلل وتستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالة بالنسبة إلى الإشكالية المطروحة. (الشاطي، 1992، 206).

1-2 المجتمع و عينة البحث:

تعتبر مرحلة اختيار العينة من أهم المراحل و أبرزها في عمر البحث العلمي التي يركز عليها الباحث اهتمامه ايما تركيزه ،ولذلك فقد اتخذنا نموذج(العينة المنظمة)

(الجيلاني، 1998، صفحة 05).

حيث شملت عينة البحث هذا تلاميذ قسم دراسة و رياضة بعين الصفراء ولاية النعامة،البالغ عددهم 15 تلميذا تتراوح أعمارهم ما بين 14-15 سنة،تم اختيارهم بطريقة عشوائية لإجراء الدراسة.

1-3 مجالات البحث:

1-3-1 المجال البشري:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المنظمة و التي تمثلت في تلاميذ قسم دراسة والرياضة بعين الصفراء ولاية النعامة و الذي بلغ عددهم 32 تلميذا ككل اخدنا الذكور فقط 15 فردا،تتراوح أعمارهم من 14-15 سنة.

1-3-2 المجال المكاني:

-أجريت الاختبارات البدنية والمهارية المقترحة في القاعة المغطاة بالملعب البلدي بعين الصفراء "عرفاوي محمد".

1-3-3 المجال الزمني:

بدأنا العمل في البحث خلال شهر سبتمبر و أنهينا في أواخر أبريل ،خلال هذه الفترة قمنا بما يلي:

-قمنا بتحكيم الاختبارات البدنية و المهارية من خلال الاستمارة الموزعة على بعض دكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم و المختصين في كرة اليد في الفترة الممتدة ما بين (14 إلى 18 / 02 / 2016) و خلالها تم توزيع الاستمارة وجمعها ثم الخروج بالاختبارات المناسبة للدراسة.

-أجرينا التجربة الاستطلاعية يوم:2016/02/22

-وفي الأخير تم إجراء التجربة الرئيسية يوم:2016/03/03

1-4متغيرات البحث:

-المتغير المستقل:بعض الصفات البدنية(المرونة،الرشاقة،السرعة).

-المتغير التابع:دقة التصويب في كرة اليد.

-المتغيرات المشوشة:(المحرجة):العامل النفسي.

1-5 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

يصعب على الباحث أن يتعرف على الأسباب الحقيقية و الموضوعية لنتائج دون أن يضبط مجموعة من المتغيرات و الإجراءات الصحيحة،وعلى هذا الأساس قمنا بضبط مجموعة من متغيرات البحث قصد التحكم فيها وكانت كما يلي:

-أما فيما يخص إجراء الاختبارات فقد تم استبعاد المنخرطين في النوادي من الدراسة.

1-6 وسائل و أدوات البحث: استخدمنا الوسائل التالية:

1-6-1 الوسائل البيداغوجية:

-للقيام بالاختبارات البدنية واختبارات التصوير استخدمنا ما يلي:مقياتي،أقماع،كرات اليد،طباشير،مرمى كرة اليد،منضدة، ميزان طبي، شريط قياس للطول.

1-6-2 وسائل جمع البيانات:

-الاستمارة الاستبائية: تم إعدادها تحت إشراف الأستاذ المشرف وعرضت للتحكيم من طرف دكاترة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم والمختصين في كرة اليد من أجل الموافقة على الاختبارات المناسبة*تم عرض مجموعة من الاختبارات والمدرجة في الجدول التالي:

النسبة المئوية	عدد الأساتذة الموافقين	الاختبارات	الصفات البدنية
100%	8	الجري المتعرج	الرشاقة
00	0	اختبار بارو	
00	0	الجري المكوكي	
00	0	الجري المكوكي	
00	0	الجري اللولبي	
00	0	الجري حول الدائرة	
100%	8	اختبار عدو 30متر	السرعة
00	00	اختبار عدو 20متر	
00	00	اختبار عدو 10متر	
100%	08	ثني الجذع للأمام مع الجلوس طولا	المرونة
00	00	ثني الجذع خلفا من الوقوف	
00	00	اللمس السفلي و الجانبي	
00	00	دوران الجذع على الجانبين	
00	00	التصويب باليد عل المستطيلات متداخلة	الدقة
00	00	التصويب بالقدم على مستطيلات متداخلة	
00	00	تصويب باليد على دوائر المتداخلة	
100%	08	اختبار الحبال لوارنر نيلسون	

ملاحظة: تم اخذ الاختبارات المتفق عليها بنسبة 100%

جدول رقم(02) يوضح ترشيح المحكمين للاختبارات الخاصة بالصفات البدنية.

الأسس العلمية لأداة القياس:

تم إعداد الاستمارة تحت إشراف الأستاذ المشرف و عرضت للتحكيم من طرف دكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم و المختصين في كرة اليد من أجل الموافقة على الاختبارات المناسبة*تم عرض مجموعة من الاختبارات التي تخص الصفات البدنية على مجموعة من أساتذة ودكاترة المعهد و المختصين في كرة اليد بغية الترشيح و اختيار الأنسب لبحثنا هذا.

-إجراء التجربة الاستطلاعية للتعرف على كيفية إجراء الاختبارات والوقوف على الصعوبات وتحديد طريقة التسجيل للبيانات في استمارة المعلومات.

-إجراء التجربة الرئيسية-الاختبارات البدنية والمهارية- والتسجيل بصفة نهائية.

-المصادر والمراجع:

المراجع العربية و الأجنبية و قد استخدمنا في بحثنا هذا استمارة موجهة إلى أساتذة و دكاترة المعهد وأهل الاختصاص في كرة اليد للترشيح و قد احتوت على مجموعة من الاختبارات بغرض اختيار المناسبة منها لدراستنا كما أخذت الاختبارات من الكتب و كل المعلومات المتعلقة ببحثنا كما اطلعنا على الموضوع في شبكة الانترنت و بحوث لها علاقة بموضوعنا "علاقة بعض الصفات البدنية بدقة التصويب" .

-المقابلات الشخصية:

مع الأستاذ المشرف وبعض دكاترة المعهد و أهل الاختصاص.

-إجراء التجربة الاستطلاعية للتعرف على كيفية إجراء الاختبارات و الوقوف على الصعوبات وتحديد طريقة التسجيل للبيانات في استمارة المعلومات.

-إجراء التجربة الرئيسية-الاختبارات البدنية و المهارية- و التسجيل بصفة نهائية.

1-6-3 الاختبارات البدنية و المهارية المستخدمة:

تناول الباحث الاختبارات البدنية الخاصة بالمرونة،الرشاقة،السرعة وكذلك دقة التصويب في لعبة كرة اليد،وعلى هذا الأساس فان الاختبارات المختارة على محورين:

-المحور الأول:-الاختبارات الخاصة(المرونة ،الرشاقة ،السرعة)وهذه الاختبارات هي اختبارات مقننة معتمدة في المصادر العلمية وهي كالتالي:

- اختبار جري الزجراج بين المقاعد zigzag rune.

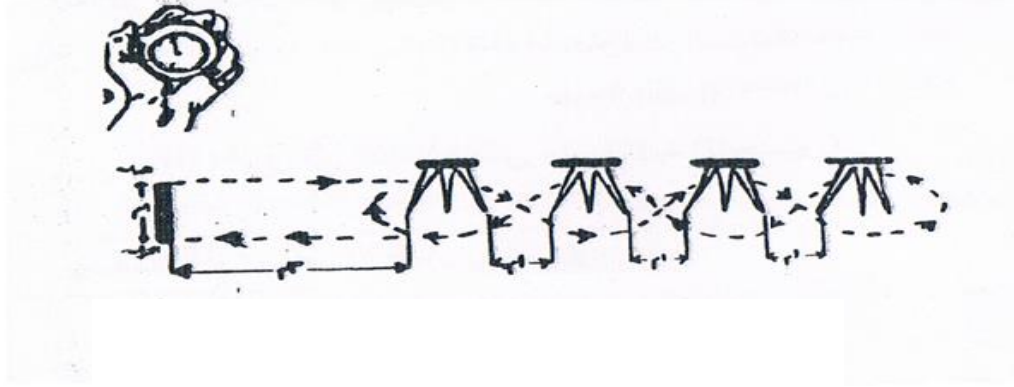
الهدف: قياس الرشاقة.

الأدوات:أربعة مقاعد بدون ظهر،ميقاتي، توضع المقاعد في خط مستقيم حيث تكون المسافة بين كل مقعدين (1م) يرسم خط أمام المقعد الأول و على بعد ثلاثة أمتار (طول خط البداية متر واحد).

طريقة الأداء: يقف المختبر على الجانب الأيمن و ظهره موجه نحو المقاعد عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالدوران للجري اتجاه المقاعد بطريقة جري الزجراج بحيث يؤدي دورتين كاملتين يتجاوز خلالهما ثمانية مقاعد وننتهي بتجاوزه لخط البداية مرة أخرى من الجانب الأيسر بكامل جسمه. عدم لمس المقاعد أثناء الجري وإتباع الطريق المحدد للجري وفي حالة المخالفة يلغى الاختبار ويعاد مرة أخرى بعد أخذ الراحة الكافية.

التسجيل: يسجل الزمن الذي قطع فيه المختبر الدورتين من بداية إشارة البدء حتى تجاوزه لخط النهاية.

شكل رقم(1) يمثل اختبار الزجراج.



اختبارات المرونة:

-اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس.

الهدف: قياس مرونة الجذع.

الأدوات:-مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي 20سم

-مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز.

-تثبت المسطرة بحافة المنضدة أو المقعد بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة

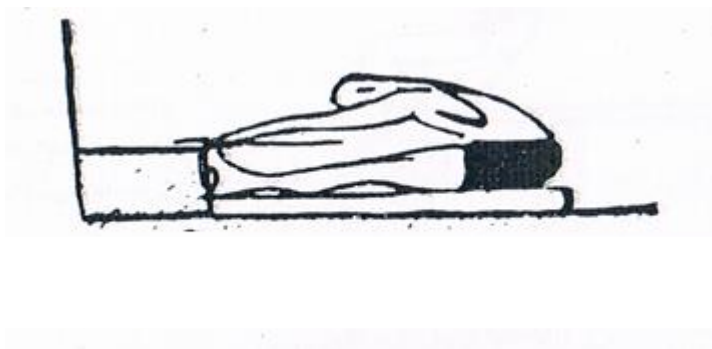
المقعد و النصف الآخر من أسفل الحافة، كما يلاحظ نقطة التدرج 0 تكون في مستوى

حافة المقعد على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب و

التي تقع في النصف السفلي بالموجب.

التسجيل: تحسب النتائج حسب الملاحظة، اليد.

شكل رقم(2) يمثل اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس.



اختبارات السرعة:

اختبار عدو 30متر من بداية وقوف:

هدف الاختبار: قياس السرعة.

مبدأ الاختبار: يسمح هذا الاختبار بتقويم الجهد اللاهوائي اللاكتيكي الذي ينجز انطلاقاً من تحطيم الكرياتين فوسفات (PC) والأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

الأدوات: ميدان مسطح، أقماع، ميقاتي، صافرة. يتضمن هذا الاختبار الجري لمسافة 30م بأقصى سرعة ممكنة. النتائج: تعطى محاولتان للاعب وتدون أحسنهما بحيث يجب أن يكون الاسترجاع كاملاً بين المحاولتين.

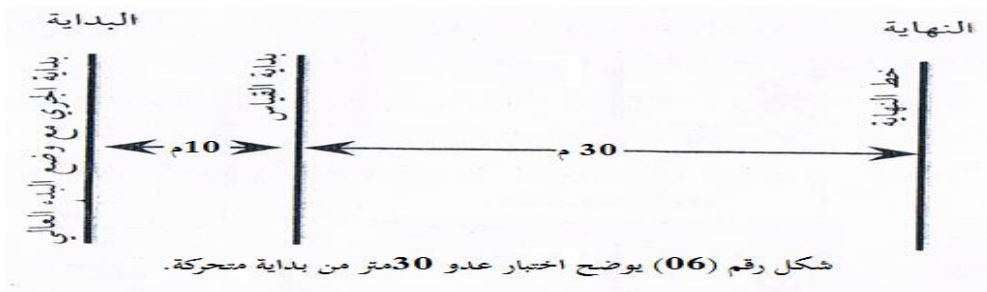
التسجيل:

1- ضعيف ز: 3ثا أو أكثر.

2- متوسط ز: 2.29ثا. 3ثا.

3- ممتاز ز: اقل من 2.2ثا.

شكل رقم (03) يمثل اختبار عدو 30م



المحور الثاني: الاختبارات الخاصة بدقة التصويب والموجودة و المقننة في المصادر العلمية. وقام الباحث بعرض مجموعة الاختبارات التي ذكرت في المصادر العلمية في استمارة خاصة على أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم و أهل الاختصاص في كرة اليد بهدف إضافة ملاحظاتهم عليها لتكون أكثر ملائمة للبحث و كان كالتالي:

-اختبار دقة التصويب "الحبال":worner Nelson.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب لدى اللاعب.

طريقة العمل: نقسم المرمى إلى أقسام بواسطة أحبال على طول ارتفاع المرمى، نسمي كل قسم بالأحرف الأبجدية أو الأرقام. حيث يكون التقسيم على طول المرمى.

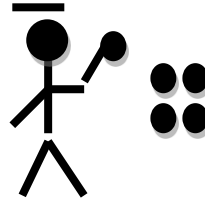
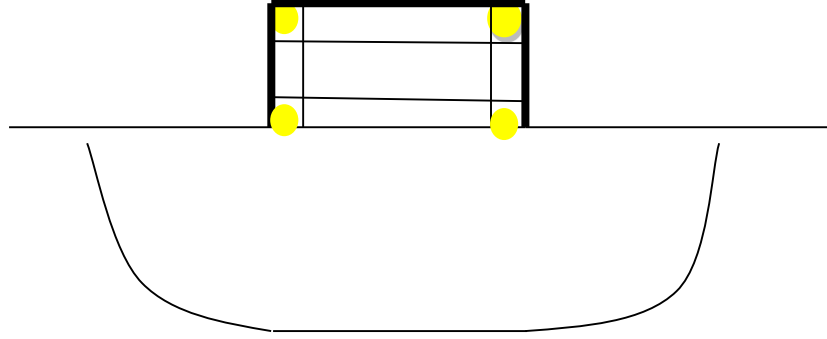
كيفية إجراء الاختبار:-يقوم اللاعب بتسديد 10كرات نحو المرمى بدقة متناهية كما هو مبين في الشكل.

-محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (ا.د.ج.و) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة.

-في القسم(ب.هـ) الحصول على نصف العلامة.

- التسجيل: نشير إلى أن النقطة تساوي 4 نقاط حتى يصل اللاعب إلى اكبر علامة و اكبر عدد من النقاط فهو مطالب بالتسديد داخل الإطارات (ا-ج-د-و) وهذا حتى يضمن 20نقطة و هي العلامة الكاملة.

شكل رقم (04) يمثل اختبار الحبال لوارنر التصويب



1-7 الاجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث:

-ساعات توقيت عدد(2).

-الاختبارات المستخدمة.

-استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.

-شواخص.

-كرات يد قانونية.

-طباشير، شريط لاصق.

-المصادر العربية و الأجنبية.

الوسائل الإحصائية:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل و التفسير و التأويل و الحكم، حيث استعملت جهاز الإعلام الآلي، برنامج اكسل (Excel)، وقد اعتمدت في هذه الدراسة على المعادلات الإحصائية التالية:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

حيث:

\bar{x} : المتوسط الحسابي

\sum : رمز المجموع

x : القيم

n : عدد أفراد العينة

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{(n-1)}} \text{ حيث:}$$

s : الانحراف المعياري

\sum : رمز المجموع

\bar{x} : المتوسط الحسابي

x : القيم

n : عدد أفراد العينة

$$R = \frac{\sum(x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x - \bar{x})^2 \sum(y - \bar{y})^2}}$$

حيث:

R : معامل الارتباط

-صعوبات البحث.

-خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية، و طرح الطالب من خلاله مشكلة البحث بشكل واضح ومباشر، و ارتكز في ذلك على المعاينة الميدانية للمشكلة ثم بعد ذلك ضبط متغيرات البحث و الوسائل المساعدة من خلال الدراسة الاستطلاعية بهدف الوصول إلى كشف الحقيقة عن طريق الدراسة الأساسية أو الرئيسية، حيث اعتمد الباحث في هذا البحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي إضافة إلى العينة و مجالات البحث (البشري، المكاني، الزماني)، و تطرق الطالب الباحث إلى متغيرات البحث (المستقل، التابع) أما أدوات البحث اعتمد على الاستبيان حيث تعرض إلى صدق المحكمين من خلال عرضنا للاستبيان على مجموعة من الأساتذة و دكاترة المعهد والمختصين في كرة اليد لترشيح الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية أما في الدراسة الإحصائية استعمل الطالب الباحث الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة و في الأخير تطرق الطالب الباحث لصعوبات البحث.

الفصل الثاني:

تمهيد

1- عرض و تحليل

2-2 الاستنتاجات

3-2 مناقشة فرضيات البحث

4-2 الخلاصة العامة

5-2 التوصيات

- المصادر والمراجع

- الملاحق

1-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جدول رقم(03) يمثل نتائج الاختبارات الأساسية.

التصويب	السرعة	الرشاقة	المرونة	
12/32	5.06	8.47	5.5cm	عبدالله بالديار
10/32	5.81	8.65	2cm	حميدي محمد أمين
16/32	5.12	8.68	2.5cm	شبحاوي نصر الدين
18/32	7.78	8.93	3cm	بن علال عبد الصبور
22/32	5.25	9.53	15cm	مولاي عبد الرحمان
14/32	4.69	8.41	2cm	زياني وليد
18/32	5.35	8.84	-4cm	الديني عزيز
16/32	5.45	9.22	-2cm	أيمن بكري
16/32	5.62	9.65	10cm	بن شيحة إدريس
25/32	5.94	10.53	18.5cm	لوي بن صالح
16/32	5.84	10.3	11cm	سعداوي حسين
22/32	5.28	8.88	-5cm	حميدي يوسف
20/32	6.06	8.81	1cm	بن يعقوب ياسر
16/32	5.32	9.38	-1cm	فيزازي سليمان
26/32	5.53	9.75	3cm	بن يحي سيد احمد

-نلاحظ من خلال الجدول رقم(03) نتائج الصفات البدنية و التصويب المعنية قيد الدراسة لعينة البحث قصد دراسة طبيعة العلاقة بين الدراسة الإحصائية و فرضيات البحث حيث تم استخدام كل من المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط لبيرسون للتعليق على النتائج.

جدول رقم(04) يبين قيم ر المحسوبة للصفات البدنية ودقة التصويب في كرة اليد.

التصويب	السرعة	الرشاقة	المرونة	
0.26	0.29	0.67		المرونة
0.60	0.54			الرشاقة
0.24				السرعة
				التصويب

-تم قياس العلاقة الارتباطية بين الصفات البدنية و دقة التصويب للدراسة عند درجة حرية(13) و مستوى الدلالة(0.05) و المبينة في الجدول رقم(04) و التي بلغت 04 صفات و 06 ارتباطات.حيث ارتبط منها المرونة و الرشاقة، و الرشاقة و السرعة، الرشاقة و التصويب ارتباطا ايجابيا دال إحصائيا و عدم ظهور علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا وهي المرونة و السرعة، المرونة و التصويب.

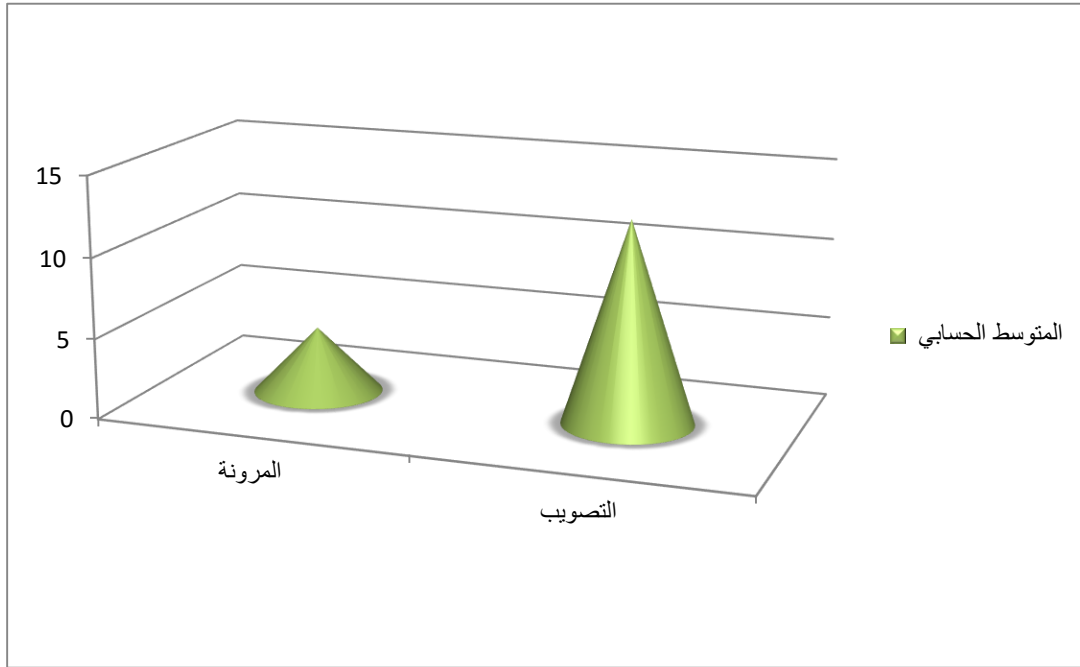
2-1-1 عرض وتحليل نتائج الارتباط بين اختبار المرونة والتصويب:

جدول رقم (05) يبين نتائج الارتباط بين اختبار المرونة و التصويب.

الإحصاء الصفات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ر الجدولية	ر المحسوبة	الدلالة الإحصائية
المرونة	4.1	6.8	15	0.51	0.26	غير دال
التصويب	55.62	14.08				

من خلال الجدول أعلاه رقم (05) و الشكل رقم (05) الذي يوضح قيمة الارتباط بين المرونة و التصويب فقد بلغ المتوسط الحسابي للمرونة (4.1) و الانحراف (6.8) بينما بلغ المتوسط الحسابي للتصويب (55.62) و الانحراف (14.08) إذ بلغت (ر) المحسوبة بين المرونة و التصويب (0.26) وهي أدنى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.51) عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05) و هذا ما يدل على عدم وجود ارتباط معنوي بين اختبار المرونة و التصويب وهذا الفرق غير دال إحصائياً، وهذا ما عارضته دراسة صبار محمد (2014) بحيث توصل إلى وجود ارتباط بين المرونة و دقة التصويب.

شكل رقم (05) يوضح نتائج الارتباط بين اختبار المرونة و التصويب.



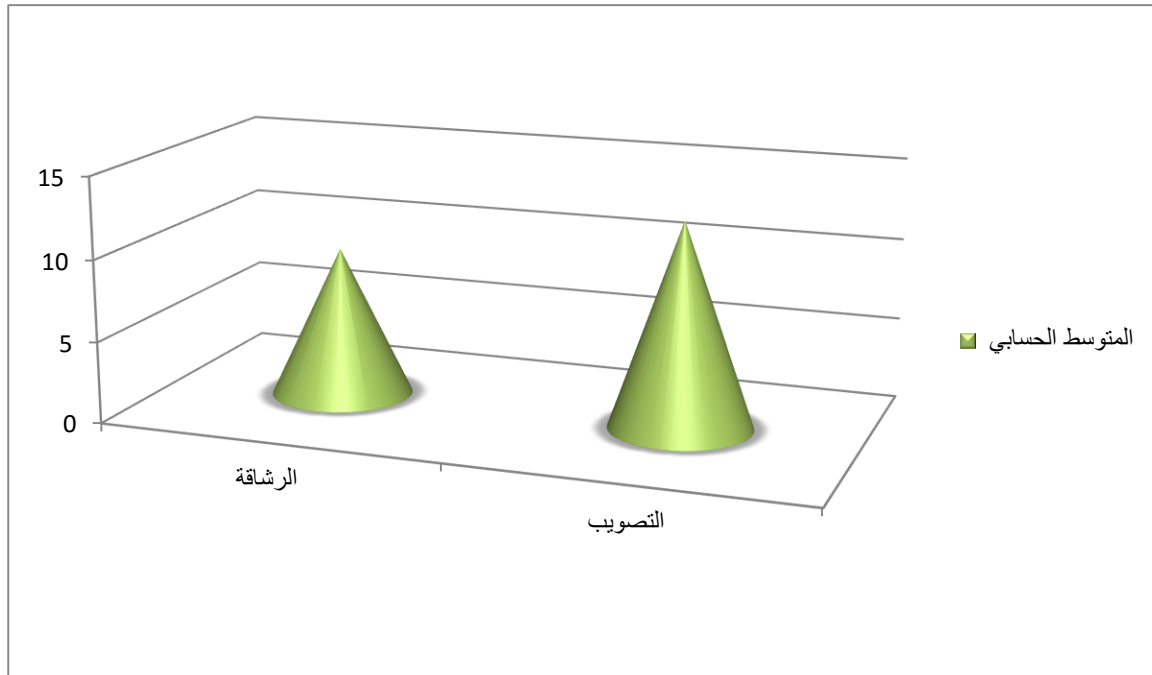
2-1-2 عرض وتحليل نتائج الارتباط بين اختبار الرشاقة والتصويب:

جدول رقم (06) يبين نتائج الارتباط بين اختبار الرشاقة و التصويب.

الإحصاء الصفات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ر الجدولية	ر المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الرشاقة	9.18	0.61	15	0.51	0.60	دال
التصويب	55.62	14.08				

من خلال الجدول أعلاه رقم (06) و الشكل رقم (06) الذي يوضح قيمة الارتباط بين الرشاقة و التصويب فقد بلغ المتوسط الحسابي للرشاقة (9.18) و الانحراف (0.61) بينما بلغ المتوسط الحسابي للتصويب (55.62) و الانحراف (14.08) إذ بلغت (ر) المحسوبة بين الرشاقة و التصويب (0.60) وهي أعلى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.51) عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05) و هذا ما يدل على وجود ارتباط معنوي بين اختبار الرشاقة و التصويب و بالتالي هو ذال إحصائيا، و هذا ما أكدته شهباء محمد في دراستها (2002) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الرشاقة و التصويب.

شكل رقم(06) يوضح نتائج الارتباط بين اختبار الرشاقة و التصويب.



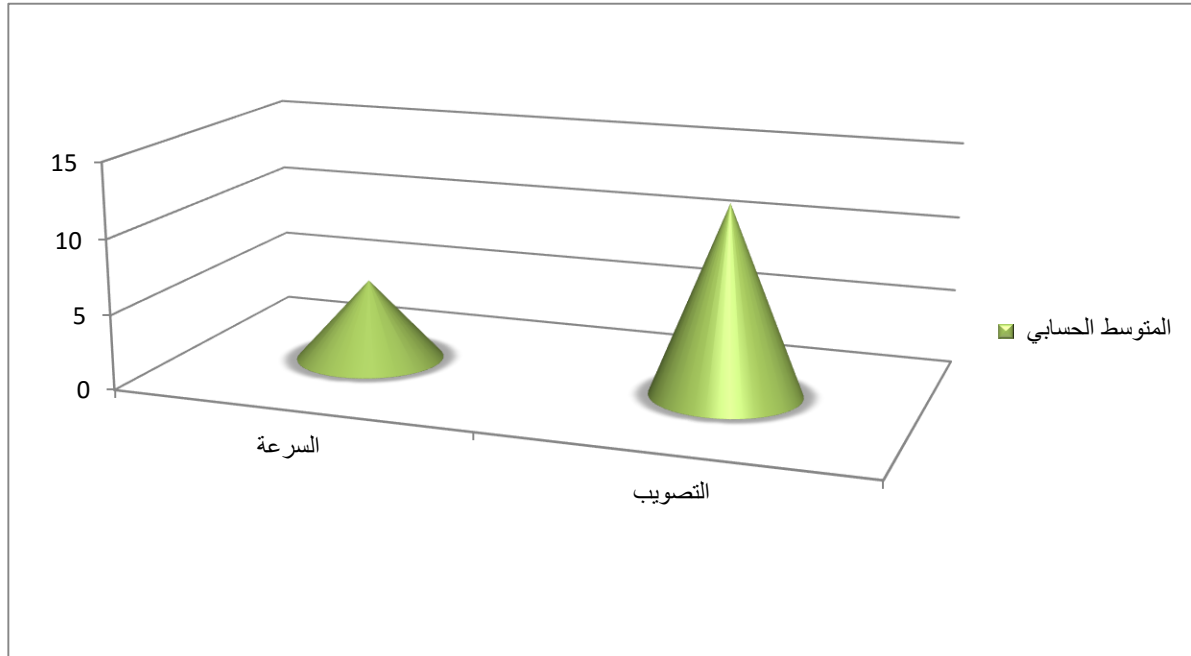
2-1-3 عرض وتحليل نتائج الارتباط بين اختبار السرعة والتصويب:

جدول رقم (07) يبين نتائج الارتباط بين اختبار السرعة والتصويب.

الإحصاء الصفات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ر الجدولية	ر المحسوبة	الدلالة الإحصائية
السرعة	5.41	0.40	15	0.51	0.24	دال
التصويب	55.62	14.08				

من خلال الجدول أعلاه رقم (10) و الشكل رقم (10) الذي يوضح قيمة الارتباط بين السرعة و التصويب فقد بلغ المتوسط الحسابي للسرعة (5.41) و الانحراف (0.40) بينما بلغ المتوسط الحسابي للتصويب (55.62) و الانحراف (14.08) إذ بلغت (ر) المحسوبة بين السرعة و التصويب (0.24) وهي أدنى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.51) عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05) و هذا ما يدل على عدم وجود ارتباط معنوي بين اختبار السرعة و التصويب غير ذال إحصائياً، وهذا ما عارضته دراسة بوراشد هشام (2015) حيث توصل إلى وجود ارتباط بين السرعة و التصويب، وعكس ذلك تأكيده من خلال دراسة هدى صلاح محمد (2009) التي توصلت إلى عدم وجود ارتباط بين السرعة و التصويب.

شكل رقم (07) يوضح نتائج الارتباط بين اختبار السرعة والتصويب.



2-2 الاستنتاجات:

1- نستنتج من خلال الجدول رقم (05) عدم وجود ارتباط معنوي وهو غير دال إحصائياً بين اختبار المرونة والتصويب.

2- نستنتج من خلال الجدول رقم (06) وجود ارتباط معنوي دال إحصائياً بين اختبار الرشاقة والتصويب.

3- نستنتج من خلال الجدول رقم (07) عدم وجود ارتباط معنوي دال إحصائياً بين اختبار السرعة والتصويب.

2-3 مناقشة فرضيات البحث:

2-3-1 مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

افترض الطالب الباحث وجود علاقة ارتباطيه بين المرونة والتصويب في كرة اليد ومن خلال النتيجة المتحصل عليها في الجدول رقم (05) اتضح أنه لا يوجد علاقة ارتباطيه بين دقة التصويب والمرونة و بذلك هي غير دالة إحصائياً إذ نقول أن الفرضية لم تتحقق. وهذا ما عارضته دراسة صبار محمد (2014) بحيث توصل إلى وجود ارتباط بين المرونة ودقة التصويب.

2-3-2 مناقشة الفرضية الثانية:

افترض الطالب الباحث وجود علاقة ارتباطيه بين الرشاقة ودقة التصويب في كرة اليد ومن خلال النتيجة المتحصل عليها في الجدول رقم (06) اتضح أنه توجد علاقة ارتباطيه وبذلك هي غير دالة احصائيا إذ نقول ان الفرضية تحققت. وهذا ما أكدته شهباء محمد في دراستها (2002) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الرشاقة والتصويب.

3-3-2 مناقشة الفرضية الثالثة:

افترض الطالب الباحث وجود علاقة ارتباطيه بين السرعة و دقة التصويب في كرة اليد ومن خلال النتيجة المتحصل عليها في الجدول رقم (07) اتضح أنه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة معنويا بين دقة التصويب و السرعة إذن فقد تحققت الفرضية. ، وهذا ما عارضته دراسة بوراشد هشام(2015) حيث توصل إلى وجود ارتباط بين السرعة و التصويب، وعكس ذلك تأكيده من خلال دراسة هدى صلاح محمد(2009) التي توصلت إلى عدم وجود ارتباط بين السرعة و التصويب.

4-3-2 مناقشة الفرضية الرئيسية:

افترض الطالب الباحث وجود علاقة ارتباطيه بين الصفات البدنية (المرونة ،الرشاقة ،السرعة) فمن خلال الجدول رقم(07) وجدنا أن هنالك علاقة ارتباطيه بين الرشاقة ودقة التصويب ومنه نقول أن الفرضية الرئيسية و التي جاءت كالتالي وجود علاقة ارتباطيه بين بعض الصفات البدنية(المرونة ،الرشاقة ،السرعة) لم تحقق.

2-4 الخلاصة العامة:

قمنا بهذا البحث لدراسة العلاقة بين بعض الصفات البدنية (المرونة، الرشاقة، السرعة) بدقة التصويب في كرة اليد لتلاميذ قسم دراسة ورياضة 14-15 سنة، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين دقة التصويب وبعض الصفات البدنية، وشملت عينة البحث 15 تلميذا اختيرت بطريقة مقصودة. وقد تم الأخذ بأراء أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية- مستغانم- و المختصين في كرة اليد لترشيح اختبارات الصفات البدنية لكل من (المرونة، الرشاقة، السرعة) ليتم تطبيقها على التلاميذ.

وبعد إجراء الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية (المرونة، الرشاقة، السرعة) قمنا بإجراء المعالجة الإحصائية اللازمة التي من خلالها توصلنا إلى وجود علاقة بين الصفات البدنية (الرشاقة، السرعة) بدقة التصويب في كرة اليد لتلاميذ قسم دراسة و رياضة 14-15 سنة. ومن خلال كل ما سبق نستنتج وجود علاقة ارتباطية دالة معنويا بين الصفات البدنية (الرشاقة، السرعة) بدقة التصويب في كرة اليد، كل هذا يقودنا إلى تفكير عقلائي فيما يخص هذه الفئة العمرية 14-15 سنة لما تتميز به من خصائص بدنية ونفسية واجتماعية ووجدانية، كما يجب علينا نحن كأساتذة ومربين أن نهتم بالصفات البدنية لمختلف الأنشطة عامة وكرة اليد خاصة، كونها تتماشى وقدرات هذه الفئة العمرية، من خلال إشباع حاجياتهم البدنية، كذلك تطوير الجانب المهاري في الرياضة التخصصية (كرة اليد) حيث تعتبر مرحلة مهمة لتطوير هذه الصفات البدنية التي لها علاقة بالجانب المهاري كالتصويب.

2-5 التوصيات:

على ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الميدانية من جهة، والمعلومات والمعطيات المأخوذة من الدراسة النظرية الخاصة بموضوع الدراسة خلصنا على التوصيات التالية:

-التأكيد على استخدام الاختبارات التي تقترب من ظروف اللعب و المنافسة عند قياس الصفات البدنية و المهارية للاعبي كرة اليد.

-الاهتمام بالصفات البدنية لما لها من دور في تحسين دقة التصويب.

-إجراء دراسات وبحوث مماثلة على مستويات مختلفة من حيث السن ونوع المهارات والأنشطة الأخرى.

المصادر والمراجع

مراجع باللغة العربية:

- 1) ابراهيم سلامة. *اللياقة البدنية. الاسكندرية: نبع الفكر*، 1979.
- 2) ابراهيم ,مروان عبد المجيد .*الاحصاء الوصفي و الاستدلالي في مجالات و بحوث التربية البدنية. عمان :دار الفكر العربي. 2000 ,*
- 3) ابراهيم ,منير جرجس .*كرة اليد للجميع (التدريب الشامل و التميز المهاري). القاهرة :دار الفكر العربي. 2004 ,*
- 4) احسن ,احمد. 1996 .
- 5) أحمد ,قيس ناجي، بسطويسي .*الاختبارات و القياس و مبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. بغداد :مطبعة جامعة بغداد. 1984 ,*
- 6) ا-د مفتي ابراهيم. *اسس تنمية القوة العضلية المقاومة للاطفال في المرحلة الابتدائية و الاعدادية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002.*
- 7) اسماعيل طه، و اخرون. 1989.
- 8) البهى ,فؤاد .*سيكولوجية المراهقة. القاهرة :دار الفكر العربي. 1992 ,*
- 9) الجبالي ,عويس. 2003 .

- (10) الجواد ,حسن عبد ككرة اليد.بيروت :دار المعلمين للملايين.1977 ,
- (11) ككرة اليد.بيروت :دار المعلم للملايين.1977 ,
- (12) الجيلاني ,جلاطو.1998 .
- (13) السمراي ,فؤاد توفيق .المبادئ الاساسية لككرة اليد.بغداد :دار الكتاب للطباعة و النشر.1985 ,
- (14) الشاطي ,محمد عوض ,فيصل ياسين .مصر .1992. ,
- (15) الشافي ,محمود عوض بسيوتي,فيصل ياسين .نظرياتو طرق التربية البدنية.الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعة الجزائرية.1992. ,
- (16) الفتاح ,ابو العلاء عبد .التدريب الرياضي و الاسس الفيزيولوجية.القاهرة : دار الفكر العربي.1997. ,
- (17) أوزري ,محمد .المراهق والعلاقات المدرسية، ط.1الدار البيضاء :مكتبة النجاح الجديدة، الشركة المغربية للطباعة وللنشر.1993. ,
- (18) بسيوني ,محمد عوض ,عوض بسيوني محمود ,ياسين الشاطي فيصل . 1983.
- (19) بوداود ,عبد اليمين.1996 .
- (20) جاسم ,أيث ابراهيم.1998 .

- (21) جرجس ,منير .كرة اليد للجميع.القاهرة :دار الفكر العربي.2004 ,
- (22) جمال ,لراشيش .ظاهرة عزوف المراهقين عن الممارسة التربوية/البدنية و الرياضية المدرسية مذكرة ليسانس.الجزائر :جامعة الجزائر.1996 ,
- (23) حسنين ,محمد صبحي .مصر.1979 ,
- (24) حسنين ,محمد صبحي .اللياقة البدنية و مكوناتها و الاسس النظرية- الاعداد البدني-طرق القياس .القاهرة :دار الفكر العربي.1985 ,
- (25) حسنين ,محمد صبحي,محمد .اللياقة البدنية ومكوناتها و الاسس النظرية للاعداد البدني,طرق القياس.القاهرة.1990 ,
- (26) حسين ,قاسم حسن.1987 .
- (27) .تعلم قواعد اللياقة البدنية.عمان.1998 ,
- (28) حماد ,حنفي ابراهيم .مصر.1993 ,
- (29) حماد ,مفتي ابراهيم.2002 .
- (30) حنفي ,محمد مختار.1994 .
- (31) د .كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين .القياس في كرة اليد .دار الفكر العربي.1980 ,
- (32) دبور ,ياسر .كرة الد الحديثة.الاسكندرية.1997 ,

- (33) رزق الله بطرس. 1984.
- (34) —. 1984.
- (35) رضا ,عزيزة محمد .كرة اليد.مصر. 1999 ,
- (36) رضوان ,ابو العلاء احمد عبد الفتاح,احمد نصر الدين. 1993 .
- (37) زهران ,عبدالسلام .سيكولوجية المراهقة.عالم الكتب. 1978 ,
- (38) زيد ,عماد الدين عباس ابو .التخطيط و الاسس العملية لبناء و اعداد الفريق من الالعب الجماعية نظريات-تطبيقات.القاهرة. 2005 ,
- (39) سلامة ,ابراهيم .اللياقة البدنية.القاهرة. 1979 ,
- (40) .—(اللياقة البدنية)اختبارات,تدريب.(القاهرة :منبع الفكر. 1929 ,
- (41) شامل ,قيس ناجي.كامل .مبادئ الاحصاء في التربية البدنية.بغداد :مطبعة التعلم العالي. 1989 ,
- (42) صالح ,أحمد زكي .علم النفس التربوي .مصر :مكتبة النهضة المصرية , 1986.
- (43) صبحي ,حسنين محمد .القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية.القاهرة :دار الفكر العربي. 1990 ,

- (44) عبد الحميد كمال. اللياقة البدنية و مكوناتها الفاخرة. القاهرة: دار الفكر العربي، 1978.
- (45) عبدالمقصود، السيد. نظريات التدريب الرياضي الجوانب الاساسية العلمية التدريبية. القاهرة. 1997. ,
- (46) عدس، محمد عبد الرحمن. تربية المراهقين، ط.1 عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. 2000. ,
- (47) عصام، عبد الخالق. (التدريب الرياضي)نظريات-تطبيقات. (القاهرة: دار الفكر العربي. 2003. ,
- (48) علاوي، محمد حسن. الاعداد النفسي في كرة اليدنظريات- تطبيقات. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. 2003. ,
- (49) عيسوني، عبد الرحمان. معالم علم النفس.بيروت: دار النهضة العربية ، 1984.
- (50) فشوش، إبراهيم. سيكولوجية المراهقة، ط.3مصر: مكتبة الأنجلومصرية ، 1989.
- (51) كسرى، محمد صبحي حسانين،محمد. 1998. .
- (52) كمال الدين، عبد الرحمان درويش، سيد المرسي قدرى et أبو زيد عماد الدين. القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد.

- (53) كمال عبد الحميد ، زينب فهي .كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس
القاهرة :دار الفكر العربي.1978 ,
- (54) كمال عبد الحميد ,اسماعيل et ,صبحي حسانين محمد .رباعية كرة اليد
الحدیثة.2001 .
- (55) ماينل ,كورت.1987 .
- (56) مروان عبد المجيد ابراهيم. الاختبارات و القياس و التقويم في التربية
البنیة. الاردن: دار الفكر للطباعة، 1999.
- (57) مصطفى ,محمد .دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام.القاهرة،
مصر :دار الشرق.
- (58) معوض ,خليل ميخائيل .علم النفس التربوي.الإسكندرية :دار الفكر
الجامعي.1999 ,
- (59) مفتي ابراهيم حماد. 2002.
- (60) منير جرجس إبراهيم .كرة اليد للجميع.الطبعة الرابعة .القاهرة :دار الفكر
العربي.1994 ,
- (61) منير جرجس إبراهيم .كرة اليد للجميع.الطبعة الرابعة .دار الفكر العربي ,
1994.
- (62) نور ,عصام .سيكولوجية المراهقة.مصر :مؤسسة شباب الجامعة .1984 ,

مراجع أجنبية:

- 1) Bernard, Tupin. 1990.
- 2) Clavs Bayer. *Formation Des Joueurs* . Paris, 1995.
- 3) Corbeanjoel. 1988.
- 4) Dakkar. 1990.
- 5) Dornhorff, Martinhabil. 1993.
- 6) Edrarthil.
- 7) haree. 1975.
- 8) Herst Kailer. *Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition*. Ed Vigot .Paris , 1989 .
- 9) jurgain, Weineck. 1986.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

الرقم 01/33/2016

مستغانم:

إلى السيد : مدير متوسطة الشيخ بوعمامة عين الصفراء- النعامة

موضوع: طلب تسهيل مهمة

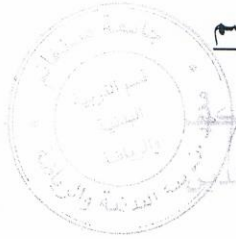
في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطالب :

- ديدي أبوبكر

المسجل في السنة الثانية ماستر علم الحركة و حركية الإنسان للسنة الجامعية 2015-2016.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام



رئيس القسم

رئيس قسم التثقيف الرياضي

إمضاء: / ذوي نورا اللحية والرشيدة


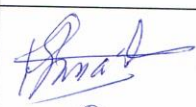



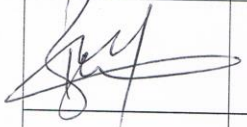


معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم حربية

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

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

البريد الإلكتروني: leps@univ-mosta.dz ou lstaps@univ-mosta.dz

قائمة الأساتذة المحكمين:

الأستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة	التوقيع
تومدية يحيى	مربي رئيسي مؤقتة بدنية رياضية	المعهد العالي للعلوم وتكنولوجيا الرياضة احمد زيانا	
إسماعيل قندوسي	مربي رئيسي على الإنستة البدنية	المعهد العالي للعلوم وتكنولوجيا الرياضة احمد زيانا	
عبد القادر زيتوني	دكتوراه	جامعة مستغانم	
محمد بن زويت	دكتوراه	جامعة مستغانم	
مقراني سمير	"	"	
بن بركو عثمان	"	"	
عبد الاله حداد	مربي رئيسي دكتوراه	جامعة مستغانم	
FORLI Khoudja	docteur	Staps - FOS	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

قسم التربية البدنية و الرياضية.

اختبارات موجهة

في إطار تحضير مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص تربية بدنية و الرياضية بعنوان
دراسة علاقة بعض الصفات البدنية(المرونة ، الرشاقة ، السرعة) بدقة التصويب في كرة اليد"14-
15"سنة قسم دراسة ورياضة.لنا عظيم الشرف أن نتقدم إلى سيادتكم المحترمة أساتذتنا الكرام بطلبنا هذا
و المتمثل في ترشيح مجموعة من الاختبارات المناسبة لبحثنا هذا.
ولكم منا جزيل الشكر و التقدير سلفا.

تحت إشراف:

-أ/د رمعون محمد

من إعداد الطالب:

-ديدي أبوبكر

ملحق رقم 03

الصفات البدنية	الاختبارات	مناسب	غير مناسب	اقتراح
الرشاقة	الجري المتعرج			
	اختبار بارو			
	الجري المكوكي			
	الجري المكوكي مختلف الأبعاد			
	الجري اللولبي			
	الجري حول الدائرة			
السرعة	اختبار عدو 30متر			
	اختبار عدو 20متر			
	اختبار عدو 10متر			
	العدو لعشر ثوان			
المرونة	ثني الجذع للأمام مع الجلوس طولا			
	ثني الجذع خلفا من الوقوف			
	اللمس السفلي و الجانبي			
	دوران الجذع على الجانبين			
الدقة	التصويب باليد عل المستطيلات متداخلة			
	التصويب بالقدم على مستطيلات متداخلة			
	تصويب باليد على دوائر المتداخلة			
	اختبار الحبال لوارنر نيلسون			

قائمة خاصة بعينة الاختبارات 15/14 سنة

العمر	الوزن	الطول	الاسم واللقب
25/01/2002	43kg	160cm	عبد الله بالديار
19/07/2002	34kg	150cm	حميدي محمد الامين
15/03/2002	33kg	149cm	شبحاوي نصر الدين
31/01/2002	44kg	169cm	بن علاء عبد الصبور
02/06/2003	35kg	150cm	مولاي عبد الرحمان
09/06/2002	47kg	170cm	زياني وليد بهاء الدين
06/01/2003	40kg	165cm	أيمن بكري
07/04/2003	31kg	159cm	بن شيحة ادريس
02/08/2002	31kg	150cm	لؤي بن صالح
25/06/2003	38kg	155cm	سعداوي حسين
19/07/2002	34kg	163cm	حميدي يوسف
22/06/2003	53kg	160cm	بن يعقوب ياسر علاء
12/01/2003	46kg	162cm	فيزازي سليمان
20/01/2002	40kg	160cm	بن يحي سيد احمد
05/05/2002	34kg	155cm	الديني عزيز إسلام

إمضاء المدير

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

قسم التربية البدنية و الرياضية.

اختبارات موجهة

في إطار تحضير مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص تربية بدنية و الرياضية بعنوان
دراسة علاقة بعض الصفات البدنية(المرونة ، الرشاقة ، السرعة) بدقة التصويب في كرة اليد"14-
15"سنة قسم دراسة ورياضة.لنا عظيم الشرف أن نتقدم إلى سيادتكم المحترمة أساتذتنا الكرام بطلبنا هذا
و المتمثل في ترشيح مجموعة من الاختبارات المناسبة لبحثنا هذا.
ولكم منا جزيل الشكر و التقدير سلفا.

تحت إشراف:

-أ/د رمعون محمد

من إعداد الطالب:

-ديدي أبوبكر

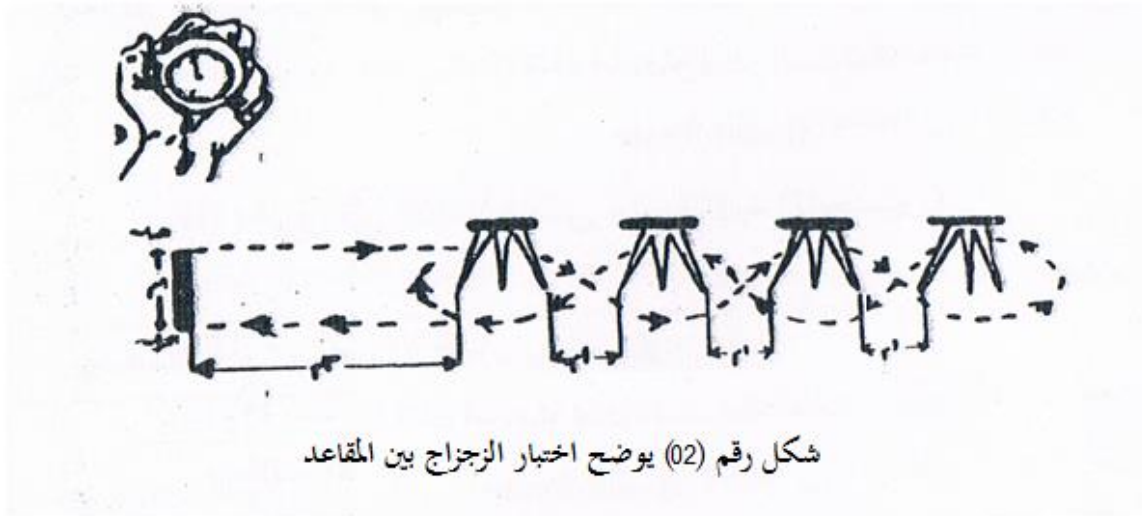
1- اختبار جري الزجراج بين المقاعد zigzag rune.

الهدف: قياس الرشاقة.

الأدوات: أربعة مقاعد بدون ظهر، ميقاتي، توضع المقاعد في خط مستقيم حيث تكون المسافة بين كل مقعدين (1م) يرسم خط أمام المقعد الأول و على بعد ثلاثة أمتار (طول خط البداية متر واحد).

طريقة الأداء: يقف المختبر على الجانب الأيمن و ظهره موجه نحو المقاعد عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالدوران للجري اتجاه المقاعد بطريقة جري الزجراج بحيث يؤدي دورتين كاملتين يتجاوز خلالهما ثمانية مقاعد وننتهي بتجاوزه لخط البداية مرة أخرى من الجانب الأيسر بكامل جسمه. عدم لمس المقاعد أثناء الجري و إتباع الطريق المحدد للجري وفي حالة المخالفة يلغى الاختبار ويعاد مرة أخرى بعد أخذ الراحة الكافية.

التسجيل: يسجل الزمن الذي قطع فيه المختبر الدورتين من بداية إشارة البدء حتى تجاوزه لخط النهاية.



-أبو العلاء عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم. القاهرة سنة 1994. ص 305.

ملحق رقم 05

2- اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس.

الهدف: قياس مرونة الجذع.

التسجيل: تدون النتائج حسب الملاحظة، اليد.



- كمال الدين عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس أبو زيد: القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد

سنة 2002. ص 195.

اختبار السرعة:

3- اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة:

هدف الاختبار: قياس السرعة.

مبدأ الاختبار: يسمح هذا الاختبار بتقويم الجهد اللاهوائي اللاكتيكي الذي ينجز انطلاقاً من تحطيم الكرياتين فوسفات (PC) والأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

الأدوات: ميدان مسطح، أقماع، ميقاتي، صافرة.

يتضمن هذا الاختبار الجري لمسافة 30 م بأقصى سرعة ممكنة.

النتائج: تعطى محاولتان للاعب وتدون أحسنهما بحيث يجب أن يكون الاسترجاع كاملاً بين المحاولتين.

التسجيل:

1- ضعيف ز: 3ثا أو أكثر.

2- متوسط ز: 2.29ثا. 3ثا.

3- ممتاز ز: اقل من 2.2ثا.

- كمال الدين عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس أبو زيد: القياس و التقويم وتحليل المباراة في كرة

اليد. ط1. سنة 2002. ص187.

اختبار قياس دقة التصويب.

4- اختبار دقة التصويب "الرجال": worner Nelson.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب لدى اللاعب.

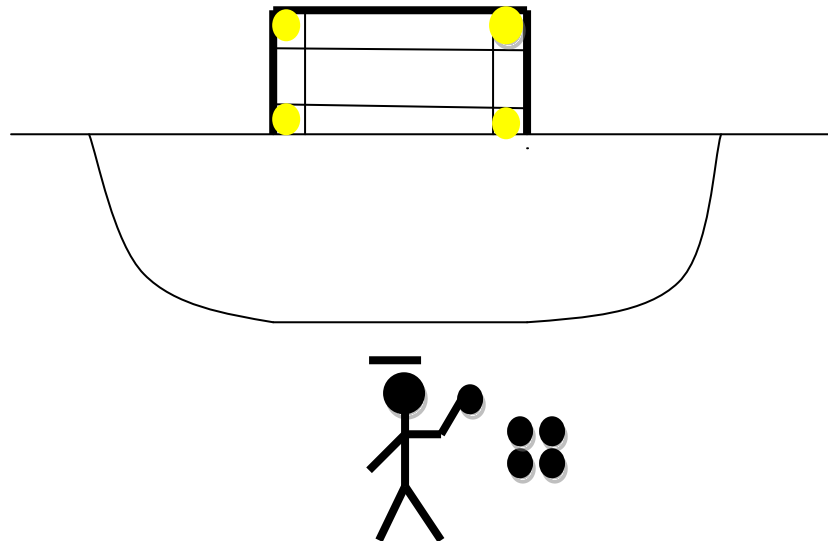
طريقة العمل: نقسم المرمى إلى أقسام بواسطة أرجال على طول ارتفاع المرمى، نسمي كل قسم بالأحرف الأبجدية أو الأرقام. حيث يكون التقسيم على طول المرمى.

كيفية إجراء الاختبار: -يقوم اللاعب بتسديد 10 كرات نحو المرمى بدقة متناهية كما هو مبين في الشكل.

-محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (ا.د.ج.و) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة.

-في القسم (ب.هـ) الحصول على نصف العلامة.

- التسجيل: نشير إلى أن النقطة تساوي 4 نقاط حتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة و أكبر عدد من النقاط فهو مطالب بالتسديد داخل الإطارات (ا-ج-د-و) وهذا حتى يضمن 20 نقطة و هي العلامة الكاملة.



شكل رقم (08) يوضح اختبار دقة التصويب "الرجال".

النتائج الخام للاختبارات الأساسية

التصويب	السرعة	الرشاقة	المرونة	
12/32	5.06	8.47	5.5cm	عبدالله بالديار
10/32	5.81	8.65	2cm	حميدي محمد أمين
16/32	5.12	8.68	2.5cm	شبحاوي نصر الدين
18/32	7.78	8.93	3cm	بن علاء عبد الصبور
22/32	5.25	9.53	15cm	مولاي عبد الرحمان
14/32	4.69	8.41	2cm	زياني وليد
18/32	5.35	8.84	-4cm	الديني عزيز
16/32	5.45	9.22	-2cm	أيمن بكري
16/32	5.62	9.65	10cm	بن شيحة إدريس
25/32	5.94	10.53	18.5cm	لؤي بن صالح
16/32	5.84	10.3	11cm	سعداوي حسين
22/32	5.28	8.88	-5cm	حميدي يوسف
20/32	6.06	8.81	1cm	بن يعقوب ياسر
16/32	5.32	9.38	-1cm	فيزازي سليمان
26/32	5.53	9.75	3cm	بن يحي سيد احمد

المتوسط الحسابي 35.62 5.40 9.17 4.1

الانحراف 14.08 0.40 0.61 6.79

معامل الارتباط 0.51