

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي والتحضير البدني

عنوان البحث :

تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير دقة التصويب في كرة اليد

بحث تجريبي أجري على لاعبي الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية معسكر حيث تتراوح أعمارهم بين 15 - 17 سنة.

تحت إشراف:

أ. د. رمعون محمد

لجنة المناقشة :

أ. د. بن برنو عثمان

د. بن خالد الحاج

من إعداد الطالبان:

❖ غرابلي عبد الوهاب

❖ باهي فؤاد

السنة الجامعية: 2015 / 2016

شكر و عرفان

الحمد و الشكر لله أن هدانا ووفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على من
بُعث رحمة للعالمين،

نتوجه بخالص الشكر إلى كل من مد لنا يد العون لإنجاز هذا العمل المتواضع ونخص

بالتذکر الأستاذ: **رمعون محمد**

الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة والمفيدة، والى أساتذة معهد التربية
البدنية والرياضية مستغانم .

حياتنا ألم، يغطيها أمل،

يحققهما عمل، نهايتهما أجل،

ولكل امرء جزاء بما عمل،

غرابلي عبد الوهاب

باهي فؤاد



الإهداء

إلى اللذين قال فيهما الرحمان : * ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما .

إلى من لم يدخر جهدا في سبيل سعادتني

إلى الوالدين الكريمين

إلى كل أفراد عائلتي

إلى ، أعمامي

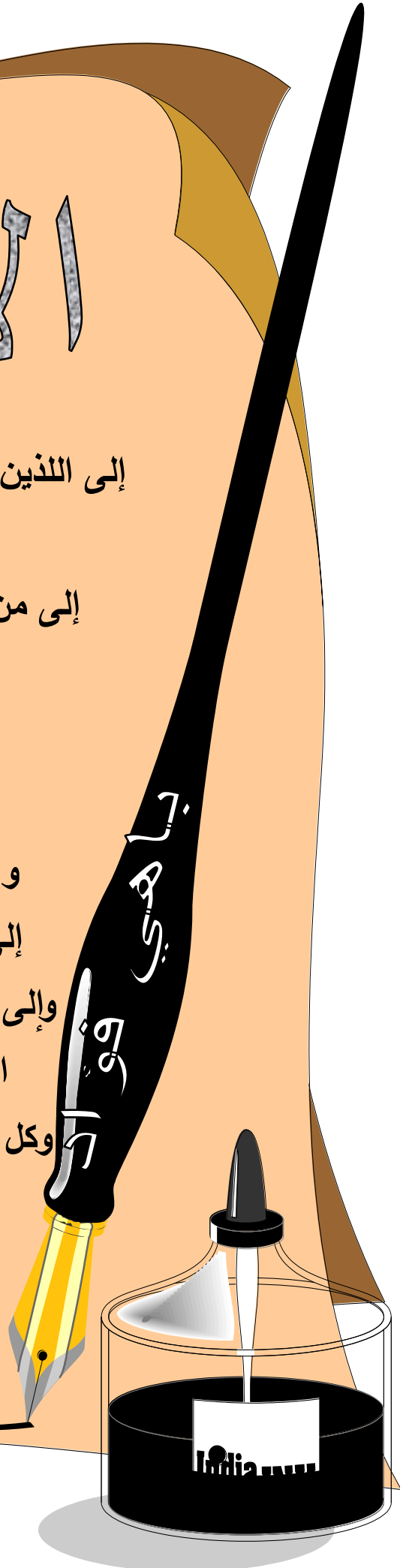
و عماتي ، أخوالي و خالاتي .

إلى خطيبتني، وإلى كل أصدقائي

وإلى كل أساتذة وطلبة المعهد التربوية

البدنية والرياضية بمستغانم ،

وكل ناس عوف وناس سيدي قادة .



الإهداء

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

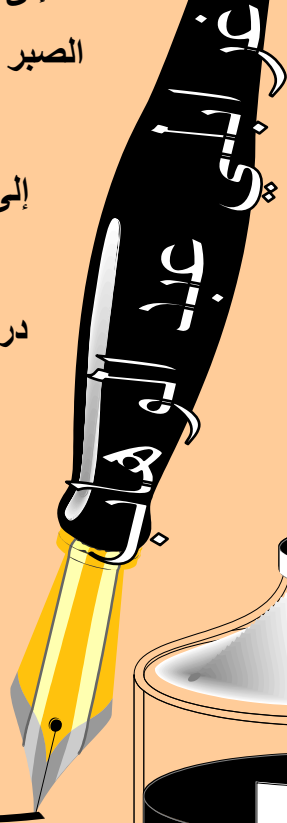
النمل الآية 19

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع :

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

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

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه
إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب
إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان
إلى خطيبتي العزيزة .



قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية.	36
02	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للمجموعة التجريبية.	45
03	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للمجموعة الضابطة.	46
04	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للعينتين الضابطة والتجريبية.	48
05	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركات الرجلين للمجموعة التجريبية	49
06	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركات الرجلين للمجموعة الضابطة.	51
07	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة سرعة حركات الرجلين	52
08	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار وثب العمودي من الثبات للمجموعة التجريبية.	54
09	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار وثب العمودي من الثبات للمجموعة الضابطة.	55
10	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي وثب العمودي من الثبات للعينتين الضابطة والتجريبية.	57
11	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة التجريبية	58

60	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة الضابطة.	12
61	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة دقة التصويب.	13

قائمة الأشكال البيانية :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للمجموعة التجريبية.	46
02	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للمجموعة الضابطة .	47
03	مخطط أعمدة يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في سرعة حركة الذراعين و حزام الكتفين	49
04	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركات الرجلين للمجموعة التجريبية.	50
05	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركات الرجلين للمجموعة الضابطة	52
06	مخطط أعمدة يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة سرعة حركات الرجلين	53
07	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار وثب العمودي من الثبات للمجموعة التجريبية	55
08	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار وثب العمودي من الثبات للمجموعة الضابطة	56



58	مخطط أعمدة يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في وثب العمودي من الثبات	09
59	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة التجريبية	10
61	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة الضابطة	11
62	مخطط أعمدة يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة دقة التصويب	12

ملخص البحث :

عنوان الدراسة :

تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير دقة التصويب في كرة اليد من (15-17 سنة).

تهدف الدراسة الى معرفة مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة في تطوير مهارة التصويب في كرة اليد ، والفرض الرئيسي للدراسة هو تدريب القوة المميزة بالسرعة يعطي نتائج أحسن في دقة التصويب ، حيث شملت عينة البحث على 21 لاعبا، اختيروا بطريقة عشوائية نسبة العينة 30% من المجتمع الأصلي للبحث استخدم، منهج تجريبي من خلال حصص تدريبية وخلص الباحثان إلى أن؛

القوة المميزة بالسرعة ليس لها اثر واضح في تطوير دقة التصويب لدى هذه الفئة العمرية ، ونقترح تطوير الصفات البدنية الأخرى مع مراعات المرحلة العمرية الخاصة، بتطوير كل صفة بدنية لتتكامل فيما بينها وتحدث اثر واضح على هذه المهارة .

Titre d'étude :

L impact de force distinctive à vitesse pour ameliorer la competence de précision de tir au hand balle.

cette etude vise à savoir l impact de force distinctive à vitesse pour ameliorer la competence de précision de tir au hand balle , et l'hypothese principale de cette etude est de former la force distinctive à vitesse pour donner la competence de tir .cette etude a inclus d un corpus de 21 joueurs lesquels on a choisis aléatoirement . la proportion de ce corpus est 30% de la communauté authentique de la recherche . nous avons utilisé la methode experementale à partir des sciences de l entrenment et nous avons conclu : la force distinctive à vitesse n a pas l impact clair pour ameliorer la precision de tir pour ce groupe d age . et nous proposons l amelioration de les autres qualités physiques tenant compte l age de chaque qualité pour y compris l integration et pour nous donne un effet clair pour cette technique .

Abstract:

title : This study aims to determine the significant effect of the force characterized by speed

on the shooting skill development in handball .

Therefore the main objective here is to train the force characterized by speed which in return gives the best results in what concerns shooting accuracy .

To fulfill the main aim of this research ; 21 players are chosen randomly as the sample of the research.

These samples represent 30 % of the original research community .

As well ; the experimental method is used in this study through a set of training sessions . As a result , the two researchers concluded that force characterized by speed has no clear impact on the shooting accuracy development at this age group .

So as a proposal it is preferable to focus on developing the other physical characteristics taking into consideration the age of the sample simply by developing each characteristic alone to have a clear impact on this skill .

قائمة الجداول :

الصفحة	العنوان	الرقم
36	يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية.	01
45	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للمجموعة التجريبية.	02
46	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للمجموعة الضابطة.	03
48	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للعينتين الضابطة والتجريبية.	04
49	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركات الرجلين للمجموعة التجريبية	05
51	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركات الرجلين للمجموعة الضابطة.	06
52	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة سرعة حركات الرجلين	07
54	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار وثب العمودي من الثبات للمجموعة التجريبية.	08
55	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار وثب العمودي من الثبات للمجموعة الضابطة.	09
57	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي وثب العمودي من الثبات للعينتين الضابطة والتجريبية.	10
58	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة التجريبية	11

60	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة الضابطة.	12
61	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة دقة التصويب.	13

قائمة الأشكال :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للمجموعة التجريبية.	46
02	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للمجموعة الضابطة .	47
03	مخطط أعمدة يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في سرعة حركة الذراعين و حزام الكتفين	49
04	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركات الرجلين للمجموعة التجريبية.	50
05	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركات الرجلين للمجموعة الضابطة	52
06	مخطط أعمدة يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة سرعة حركات الرجلين	53
07	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار وثب العمودي من الثبات للمجموعة التجريبية	55
08	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار وثب العمودي من الثبات للمجموعة الضابطة	56

58	مخطط أعمدة يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في وثب العمودي من الثبات	09
59	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة التجريبية	10
61	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة الضابطة	11
62	مخطط أعمدة يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة دقة التصويب	12

رقم الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
	ملخص البحث
ج	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث :

01	1-مقدمة البحث وأهميته :
02	2-مشكلة البحث :
03	3-أهداف البحث :
04	4-فرضيات البحث :
04	5-مصطلحات البحث :
05	6 - الدراسات السابقة :
09	7 - مناقشة الدراسة السابقة :

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : مميزات القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي 15 - 17

عناصر الفصل :

12	تمهيد
12	1. القوة العضلية

- 13 2. القوة المميزة بالسرعة
- 14 3. أهمية القوة المميزة بالسرعة
- 15 4. المحاور الرئيسية لإعداد القوة العضلية في كرة اليد
- 16 5. درجات شدة الحمل في تدريبات القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة
- 16 6. الجانب التدريبي والفسولوجي
- 17 7. خصائص حمل تمرينات القوة المميزة بالسرعة
- 18 8. القوة المميزة بالسرعة وكرة اليد
- 18 9. وسائل تدريب القوة المميزة بالسرعة
- 19 10. علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة
- 19 11. تعريف المراهقة:
- 20 12. مراحل المراهقة :
- 20 13. خصائص المراحل العمرية (15-17 سنة) المراهقة المتوسطة
- 20 خلاصة

الفصل الثاني : التصويب في كرة اليد ومتطلبات

عناصر الفصل :

- 24 تمهيد
- 24 التصويب في كرة اليد
- 25 العوامل المؤثرة على التصويب
- 25 أنواع التصويبات
- 28 قوة التصويب في كرة اليد
- 28 دقة التصويب في كرة اليد
- 30 خلاصة:

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

عناصر الفصل :

- | | |
|----|-------------------------------|
| 33 | 1. منهج البحث |
| 33 | 2. مجتمع وعينة البحث |
| 33 | 3. متغيرات البحث |
| 34 | 4. مجالات البحث |
| 34 | 5. أدوات البحث |
| 35 | 6. التجربة الاستطلاعية |
| 37 | 7. مواصفات الاختبارات البدنية |
| 41 | 8. المعالجة الإحصائية |

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

عناصر الفصل

- | | |
|----|--------------------|
| 45 | عرض وتحليل النتائج |
| 63 | الاستنتاجات العامة |
| 63 | مناقشة الفرضيات |
| 64 | اقتراحات |
| 65 | خلاصة عامة |
| | المصادر و المراجع |
| | الملاحق |

1- مقدمة البحث وأهميته :

من أهم العلوم الرياضية التي تقود المتعلم إلى تحقيق أفضل أداء في اغلب مهارات الألعاب الجماعية هو التعلم الحركي الذي يمتاز بالشمولية والتنوع لذا يستوجب استعمال أنواع متعددة من الوسائل التعليمية والتمرينات البدنية التي تؤثر تأثيرا مباشرا في عملية تعلم المهارات الحركية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بها وفق أساليب تنظيمية (الزبيدي، 2014، صفحة 23).

الغاية منها تحقيق الهدف المطلوب من خلال استعمال أجهزة وأدوات وتمارين وطرائق تدريبية مختلفة تساعده في الوصول إلى معرفة تفاصيل أداء أي مهارة في كرة اليد.

وتمتاز لعبة كرة اليد عن باقي الألعاب الأخرى بالانتقال السريع من الواجبات الهجومية إلى الدفاعية والعكس فضلا عن احتوائها على مهارات أساسية فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة والتي يحتاج اللاعب إلى أدائها في أسرع وقت وبأقل مجهود ممكن فضلا عن كونها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وان وصول اللاعب أو فريق إلى النجاح والامتياز يتوقف على إتقان أدائها ، لذا ينبغي على المتعلمين إتقان هذه المهارة والإلمام بالجوانب الفنية الخاصة بها كافة إذ انه من دون إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة سوف يكون من الصعب تنفيذ الخطط ، سواء كان ذلك فريا أو جماعيا (جاسم، 2006، صفحة 56) .

وتعد سرعة حركة الرجلين (التحرك إلى الإمام ، الخلف والجانبين) ، والقوة المميزة بالسرعة من الصفات التي تدخل بشكل رئيسي في نجاح الأداء الفني للاعب كرة اليد وخاصة مهارة التصويب إذ إنها رئيسة وأساسية في نجاح هجوم الفريق والوصول إلى التهديد .

ولكي يكون المتعلم معدا جيدا عليه إن يمتلك سرعة حركات رجلين جيدة وقوة مميزة بالسرعة لأطرافه السفلية إذ انه يواجه مواقف صعبة وسريعة وخادعة في اغلب الأحيان

مما يتطلب منه سرعة تحرك نحو المكان المتوقع واتخاذ الوضعية الصحيحة للتصويب لذا يتطلب إعداد لاعب كرة اليد وخاصة لاعبي الهجوم إعدادا بدنيا خاصا يمكنه من السيطرة والاستجابة للتصرف الصحيح لحالات ومواقف اللعب المختلفة .

مما يبرز أهمية الحاجة لسرعة حركات الرجلين القوة المميزة بالسرعة لهذه المهارة (التصويب) .

كذلك فان سرعة حركات الرجلين (التحرك للأمام و الخلف والجانبين) في كل من الأشكال الحركية لمهارة التصويب تعد من أهم المتطلبات اللازمة لتعلم هذه الأشكال من المهارة فالتحركات السريعة تمكن اللاعب من اتخاذ أفضل مكان للتصويب بأسرع ما يمكن ويتم تطوير سرعة حركات الرجلين من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة وعليه فان تمرينات هذه الصفة البدنية تعد أحد الوسائل التدريبية التي تستعمل في التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، إذ أنها تضمن العمل في نفس ظروف المنافسة نفسها و الأداء الحركي للمهارات مع ضمان العلم بالمسارات الحركية نفسها الخاصة بالمهارة (الزبيدي، 2014، صفحة 24) .

مما تقدم تبرز أهمية البحث من خلال تأثير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية (الرجلين) والعلوية (اليد الرامية) لتطوير مهارة التصويب في كرة اليد .

2 - مشكلة البحث :

من أهم أهداف التدريب الرياضي التي يسعى إليها المدرب هو وصول الرياضي لمستوى جيد ومؤثر في تعلم المهارات الرياضية المختلفة أثناء الوحدات التدريبية ، وبعد التمرين كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية البدنية و العقلية وزيادة تعلم الأداء الفني ودقته لمختلف المهارات في كرة اليد ، ومنها دقة التصويب بأشكالها المختلفة لكونها من المهارات الأكثر أهمية والتي تتطلب عند تعلم أشكالها طرائق وأساليب تدريبية متقدمة ومتطورة من أجل الوصول إلى مستوى الأداء الأمثل فضلا عن دور الصفات البدنية والحركية الخاصة والضرورية للأداء .

من خلال متابعة الباحث وملاحظته لعملية تطوير المهارات في كرة اليد واطلاعه على المخطط التدريبي وجد قلة استعمال التمرينات أو ندرتها التي تعمل على الرفع من مستوى أداء وكفاءة الأطراف السفلية والعلوية ، ومن ثم تسهم في تعلم دقة التصويب ، إذ أن التدريب المستمر والمتكرر لا يضمن تعلم المهارة وتطور أدائها ولكن يحقق الاستمرارية في الأداء الحركي مما يعطي نسب متفاوتة في النجاح بسبب إهمال الجانب البدني وهذا هو مكن المشكلة ، لهذا برزة الحاجة إلى استعمال تمرينات بدنية لصفة القوة المميزة بالسرعة تتيح للاعبين تطوير سرعة حركات أرجلهم واليد الضاربة لدقة التصويب في كرة اليد .

أ - التساؤل العام :

هل تدريب القوة المميزة بالسرعة يؤثر في دقة التصويب ؟

ب - التساؤلات الفرعية :

– هل تدريب القوة المميزة بالسرعة للرجلين يعطي أكثر دقة في التصويب ؟

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

3 - أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

إعداد تمرينات للقوة المميزة بالسرعة لتطوير سرعة الأطراف السفلية والعلوية للرياضي

التعرف على مدى ارتباط هذه الصفة البدنية بإتقان هذه المهارة والنجاح في أدائها .

4 - فرضيات البحث :

تدريب القوة المميزة بالسرعة يعطي نتائج أحسن في دقة التصويب.

تدريب القوة المميزة بالسرعة خاص بالرجلين يعطي أكثر دقة في التصويب .

تدريب القوة المميزة بالسرعة للذراع الرامي يعطي أكثر دقة في التصويب .

5 - مصطلحات البحث :

أ - تعريف القوة المميزة بالسرعة :

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية (علاوي، 1994، صفحة 65).

ب - تعريف كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 16 لاعبا (14 لاعبين + 2 حراس) ، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صفارة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 x 2) (ابراهيم، 1990، صفحة 17) .

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

تعريف دقة التصويب في كرة اليد :

أن الدقة معناها إمكانية توجيه الحركة الإرادية نحو هدف يتم تحديده وتتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي 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، 2008، صفحة 41) .

6 - الدراسات السابقة :

6 - 1 - دراسة شهباء احمد (أحمد، 2002)

عنوان الدراسة) بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة).
هدفت الدراسة إلى:

- تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة.
- التعرف على العلاقة بين أهم الصفات البدنية الخاصة مع بعضها وعلاقة دقة أداء المهارات الهجومية مع بعضها عند لاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة.
- التعرف على انجاز العينة في الصفات البدنية وأدائهم للمهارات الهجومية بالكرة الطائرة.
- التعرف على علاقة كل صفة بدنية لدى أفراد عينة البحث بدقة أدائهم للمهارات الهجومية منفردة.

وقد تكونت عينة البحث من (82) لاعباً وتوصلت الباحثة إلى :

- إن صفة القوة الانفجارية للرجلين لها ارتباط معنوي مع صفتي المرونة والرشاقة وهناك ارتباط قوي بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

- كما وان صفة الرشاقة لها ارتباط معنوي مع صفتي المرونة ورد الفعل في حين لم يؤثر ارتباط بين هذه الصفة وبين والقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .
- أما المرونة فلها ارتباط معنوي مع سرعة رد الفعل والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين وهناك ارتباط قوي مع بينها وبين القوة المميزة بالسرعة.
- وفيما يخص بسرعة رد الفعل فكان لها ارتباط معنوي مع القوة المميزة بالسرعة والانفجارية لعضلات الذراعين .
- وقد أظهرت الدراسة علاقة ارتباط بين مهارة الإرسال والضرب الساحق في حين لم تظهر علاقة ارتباطية بين الإرسال وكل من حائط الصد والإعداد وكذلك ، كما وأظهرت الدراسة ارتباطاً معنوياً بين الضرب الساحق ومهاتي حائط الصد والإعداد وكذلك عدم معنوية الفروق بين مهارة الصد ومهارة الإعداد.

6 - 2 - دراسة آمال صبيح سلمان : (احمد، 2002)

عنوان الدراسة : (القوة العضلية وبعض القدرات الوظيفية الأكسوجينية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة)
أهداف الدراسة:

- المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.
- التعرف على القوة العضلية للمجاميع العضلية للأطراف العاملة.
- تحديد أهم القدرات الوظيفية الأكسوجينية لدى عينة البحث.
- التعرف على دقة المهارات الهجومية لدى العينة البحثية.
- التعرف على علاقة القوة العضلية وبعض القدرات الوظيفية اللاأوكسجينية ودقة أداء وقد كانت بعض استنتاجات الدراسة الآتي:-
- إن القدرة الوظيفية اللاأوكسجينية مؤشر مهم للعينة البحثية ، في حين لم يسهم تطور القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا في تطور القوة المميزة بالسرعة وكذلك معدل النبض وقت الراحة والاستشفاء ولم تسهم في تطوير مهاتي الإرسال والإعداد.

- إن قوة القبضة مؤشر وظيفي مهم للعينة البحثية فيما يخص علاقتها بالقوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى ومهارة الإرسال ، في حين لم تسهم قوة القبضة في القوة المميزة بالسرعة ومعدل النبض في وقت الراحة والاستشفاء بعد (3 و 5) دقائق وكذلك مهارتي الإعداد والضرب الساحق.

- إن القوة الانفجارية لعضلات الرجلين مؤشر بدني يشمل جميع الحركات والمهارات لهذه الفعالية إلا أنها لم ترتبط بالقوة المميزة بالسرعة ومعدل النبض وقت الراحة والاستشفاء بعد (3 و 5) دقائق .

- إن القدرة اللااوكسجينية الفوسفاجينية لا تؤثر في معدل النبض وقت الراحة والاستشفاء.

6 - 1 - دراسة سهيل جاسم جواد (جاسم، 2006)

الموسومة تأثير منهج تدريبي في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (17_ 18) سنة

هدفت الدراسة إلى :

- ❖ إعداد منهج تدريبي لمهارة الإعداد الخاص لشباب كرة الطائرة .
- ❖ التعرف على تأثير المنهج المقترح في تطوير سرعة حركات الرجلين ودقة أداء المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة للشباب .
- ❖ التعرف على الفروق في التأثير بين المنهج المقترح والمنهج المستخدم في تطوير سرعة حركات الرجلين ودقة الأداء للمهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة .
- ❖ التعرف على الفروق في تطور أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لعينة البحث .

استخدم الباحث المنهج التجريبي الملائم لمشكلة البحث وتمثلت عينة البحث من لاعبي الكرة الطائرة والبالغ عددهم 50 لاعبا ثم عمل بنظام المجموعتين الضابطة والتجريبية اللذين اختيروا بطريقة عشوائية .

وأهم نتائج البحث التي توصل إليها الباحث هي :

- ظهر أن للتمارين الخاصة المقترحة تأثيرا معنويا في سرعة حركات الرجلين لأفراد المجموعة التجريبية .
- إن أفراد المجموعة التجريبية اظهروا تطورا اكبر من أفراد المجموعة الضابطة في دقة أداء المهارات كلها عدا اختبار دقة أداء مهارة الإعداد إذا لم تظهر فروقا بين كلا المجموعتين .
- إن المهارات الهجومية أكثر تطورا من المهارات الدفاعية .

أما أهم توصيات الدراسة فهي :

- استخدام المنهج المقترح (التمارين الخاصة) في تطوير سرعة حركات الرجلين للاعبي الكرة الطائرة .
- استخدام الوسائل التدريبية (السترة المثقلة وأثقال القدمين الخ) في تنمية الصفات الحركية المرتبطة بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .
- ضرورة تعديل اختبار دقة أداء مهارة الإعداد ليكون بالشكل الذي يشابه في أدائه المواقف الفعلية للعب .
- ضرورة إجراء تجارب ودراسات مشابهة خاصة بالمهارات الهجومية لوحدها والدفاعية لوحدها أيضا .

7 - مناقشة الدراسة السابقة :

تشابه الدراسات الحالية مع الدراسات السابقة في استعمالها منهج البحث التجريبي .
وكذلك في تقسيمها عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .

إلا أن الدراسات السابقة أجريت على لاعبي الكرة الطائرة في حين أجريت الدراسة الحالية على لاعبي الرابطة الولائية لكرة اليد - ولاية معسكر - .

وتشابه الدراسة الحالية الدراسة السابقة الوسائل الإحصائية ، معامل ارتباط بيرسون ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار - تستيودنت - للعينات غير المتناظرة ، اختبارات للعينات المتناظرة الانحراف المعياري ، الوسط الحسابي في حين استعمل الباحث في الدراسة الحالية الوسائل الإحصائية ، النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، المنوال ، معامل الالتواء ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، اختبارات للعينات المترابطة اختبار - تستيودنت - للعينات المستقلة معامل الاختلاف .
والذي إستفاد منه الطالبان الباحثان من توصيات الدراسة السابقة .

1 - ضرورة تعديل اختبار دقة أداء مهارة التصويب ليكون بالشكل الذي يشابه في أدائه المواقف الفعلية للعب (والتي عمل الباحث في الدراسة الحالية لعمل أداء اختبار مقترحة لاختبار دقة التصويب بالكرة اليد)

2 - ضرورة إجراء تجارب ودراسات مشابهة خاصة بالمهارات الهجومية لوحدها والدفاعية لوحدها أيضا .

3 - استخدام الوسائل التدريبية (السترة المثقلة وأثقال القدمين الخ) في تنمية القوة المميزة بالسرعة .

تمهيد :

خصصنا هذا الفصل للحديث عن مفاهيم عامة وشاملة عن القوة العضلية واهم أوجهها _ القوة المميزة بالسرعة _ التي يتفق معظم العلماء والمدربين على حد سواء على أهميتها في لعبة كرة اليد وعليه قمنا بالتعريف بهته القدرة البدنية من حيث الجانب التدريبي الجانب الفيزيولوجي ومن حيث خصائص الحمل التدريبي للتمرينات البدنية وإبراز أهميتهما في اختصاص كرة اليد والمحاور الرئيسية لإعداد التقوية العضلية في كرة اليد .

1 - القوة العضلية :

تعرف القوة العضلية بمفهومها البسيط على انها مدى قدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات او لفترة زمنية محددة وفقا لمتطلبات النشاط كذلك يمكن تعريفها على أنها إمكانية العضلة او مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية أو مواجهتها (حسين، 1978، صفحة 167). ويرى البعض إن تمرينات القوة تعتبر من أهم التمرينات لما لها من تأثير في كل الأنشطة الرياضية إذ تعد المطلب الأساسي لتنمية مختلف أشكالها فلتطوير القوة الانفجارية يتطلب أساس من القوة المميزة بالسرعة والتي تعد بدورها أساسا من تحمل القوة والتي تتطلب أساسا من القوة القصوى (إبراهيم، 2003، صفحة 117). ويذكر علي فهمي ألبيك 1992 إن طفرة نمو القوة العضلية تكون في المرحلة العمرية المتأخرة في سن 14-17 سنة ويؤكد على أهمية استخدام تمرينات القوة للناشئين (توفيق، 2004، صفحة 127) ، وحتى تتم الزيادة في قوة وحجم

العضلات لا بد من إخضاعها إلى زيادة متدرجة في الحمل التدريبي عن طريق القيام بمجهود إضافي أكثر من الجهد العادي (توفيق، 2004، صفحة 134) .

وعلى الرغم من تعدد المصادر العلمية التي تناولت القوة العضلية إلا أنها اختلفت في تحديد تصنيفاتها وأوجهها فقد ذكر أن أوجه القوة العضلية هي (القوة القصوى . القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة ويتفق معه كل من خربيط ومصالح وعبد الفتاح والسيد وأضاف إليه حسين و نصيف نوع آخر وهو الدقة كما أضافا إليه حسين واحمد رشاقة القوة . ومما سبق يتضح إن معظم العلماء اتفقوا على ثلاث أوجه رئيسية مهمة للقوة العضلية هي القوة القصوى . القوة المميزة بالسرعة . وتحمل القوة .

2 - القوة المميزة بالسرعة :

بعض تعاريف ومفاهيم هذه الصفة وفقاً لما وردت بالمصادر :

أ - هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية (علاوي، 1994، صفحة 65).

ب - هي مقدرة الجهازين العضلي والعصبي بالتغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن (أحمد، 1999، صفحة 89).

ج - المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كلا من السرعة والقوة في الحركة (المجيد، 1989، صفحة 163) .

2 - 1 - القوة المميزة بالسرعة بمفهوم علم التدريب :

هي قدرة الرياضي على القيام بالحركات المختلفة والمتكررة بسرعة وقوة أداء عالية نسبياً (علي ناصف و قاسم حسن حسين، 1978، صفحة 88).

2 - 2 - القوة المميزة بالسرعة بمفهوم علم الحركة :

هي قدرة الرياضي العالية في تنفيذ الواجبات الحركية المطلوبة بالحركات المنفردة والمتكررة بقوة وسرعة كبيرة (علي ناصف و قاسم حسن حسين، 1978، صفحة 91)

2 - 3 - القوة المميزة بالسرعة بمفهوم الاختبار والقياس :

هي إمكانية قياس قوة وسرعة الانقباضات العضلية بالحركات الإرادية الوحيدة والمتكررة وبواسطة أجهزة القياس الخاصة مثل منصة القوة... (force platform) (علي ناصف و قاسم حسن حسين، 1978) .

2 - 4 - القوة المميزة بالسرعة للألعاب فرقية :

هي قدرة اللاعب على تنفيذ مختلف مهارات اللعب بدرجة عالية من القوة والسرعة مع دقة ونجاح الأداء (علي ناصف و قاسم حسن حسين، 1978، صفحة 98).

2 - 5 - القوة المميزة بالسرعة بالمنازلات الثنائية :

هي قدرة الرياضي على القيام بمختلف مهارات الدفاع والهجوم ضد الخصم وبمستوى مرتفع من قوة وسرعة ودقة أدائه لتلك المهارات (علي ناصف و قاسم حسن حسين، 1978، صفحة 100)

3 - أهمية القوة المميزة بالسرعة :

في العديد من الفعاليات الرياضية منها القفز العالي ، الوثب الطويل ، الرمي والعديد من المهارات الرياضية في الألعاب الجماعية (حماد، 2001، صفحة 170) ، فقد ذكر كل من الربيعي والدرعة إن القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا هاما بوصفها إحدى الصفات البدنية المركبة الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات

الرياضية (إبراهيم م.، 1999، صفحة 49) . كما أن بعض خبراء لعبة كرة اليد منير جرجس (منير، 1988، صفحة 43) ، و (الوليلي و محمد توفيق، 1989، صفحة 445) و (عبد الحميد كمال ومحمد صبحي، 1992، صفحة 61) قد أشاروا إلى أن القوة عنصرا أساسيا من مكونات اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد .

مما تم ذكره يرى الباحث أن حاجة لاعبي كرة اليد لهذه القدرة البدنية مهمة لأنه بحاجة إلى انقباضات عضلية سريعة وقوية عند أدائه الحركي والمهاري والتي يكون فيها الدور المهم والأكبر للجهاز العصبي العضلي في إخراج هذه الانقباضات ، وعلى مدرب عند تدريب القوة ملاحظة عدد من النقاط المهمة التي ربما يؤدي إهمالها إلى إصابة اللاعب وابتعاده عن الملاعب ومنها التسخين الجيد لجميع عضلات الجسم .

4 - المحاور الرئيسية لإعداد القوة العضلية في كرة اليد :

إن تقوية عضلات في اختصاص كرة اليد يتم وفق ثلاث محاور رئيسية هي:

أ - المحور الأول :

العمل مع الجزء العلوي للجسم : يتم خلاله تطوير

_ القوة العضلية للذراعين .

_ القدرة على التصويب .

_ تقوية عضلات الظهر .

_ تقوية عضلات الكتفين لتفادي الإصابة .

ب - المحور الثاني :

العمل مع الأطراف السفلية للجسم يتم خلاله تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية

ج - المحور الثالث :

العمل مع اجل الوقاية من الإصابات : باستخدام تمرينات الغيناج (gainage) لمنطقة أسفل الظهر وعضلات البطن والعضلات المائلة .

5 - درجات شدة الحمل في تدريبات القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة :

- تعرف درجات حمل التدريب بأنها : درجة تشير إلى تأثير المكونات حمل التدريب (الشدة ، الحجم ، الكثافة) في الفرد الرياضي ، وتمثل بنسب مئوية من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله (سليمان علي حسن و عواطف لبيب، 1978، صفحة 73) .

- ويقصد بالشدة : درجة الصعوبة أو القوة التي يتم بها التمرين ، أما الحجم فهو يمثل احد المكونات الثلاثة لحمل التدريب عن عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء أو التكرار خلال أداء الجهد ، وتعرف الكثافة بأنها عبارة عن : قصر أو طول الزمن أو الفترات الزمنية أثناء الراحة بين إعادة التكرار أو بين الجهود البدنية المكونة للحمل ويرى كل من كارل وديك أن درجات شدة الحمل في تدريبات القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة تكون كالآتي (البساطي، 1998، صفحة 38).

6 - الجانب التدريبي والفسولوجي :

لا يشترك فيها اكبر عدد من الوحدات في نفس الوقت كما لا يحدث تزامن كبير في نشاط الوحدات الحركية في العضلة بل تعمل مجموعة من الوحدات الحركية بعد

الأخرى وقد تتزامن معها بفارق قليل جدا من الزمن ، ومن الضروري ان تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة بالمستوى الرئيسي لمثل هذه التدريبات (-ATP PC) + تحلل الغلوكوز لا هوائيا وتكون قوة انشطار جزئية ال ATP اقل سرعة في الوحدة الزمنية ، ويمكن أن تستمر فترة الأداء إلى 10 ثواني

7 - خصائص حمل تمرينات القوة المميزة بالسرعة :

- تتراوح شدتها من 40-80% من أقصى مستوى الفرد
- عدد مرات تكرار المجموعة الواحدة داخل الوحدة التدريبية يتراوح من 6-20تكرار
- عدد المجموعات يتراوح من 3-5 مجموعات .
- عدد مرات الوحدات التدريبية خلال الأسبوع يتراوح من 2-3 أيام في الأسبوع .
- فترات الراحة بين المجموعات داخل الوحدة التدريبية تتراوح من 120-300 ثانية .
- عدد مرات تكرار المجموعة الواحدة لا يزيد عن 60% من أقصى عدد يستطيع الفرد تكرارها (بوليفسكي، 2008، صفحة 78) .

وتتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس بحيث تضمن أعلى فاعلية لهذا الأداء تحت ظروف وشروط المسابقة .

وبناء على ما سبق نرى أن صفة القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة اليد تعد مهمة في أداء المهارات التي تتطلب انقباضات عضلية سريعة وقوية في نفس الوقت .

وعلى المدرب عند تدريب القوة ملاحظة عدد من النقاط المهمة التي ربما يؤدي إهمالها إلى إصابة اللاعب وإجهاده ومراعات العمر التدريبي .

8 - القوة المميزة بالسرعة وكرة اليد :

يحتاج لاعب كرة اليد إلى سرعة القوة عند أدائه لحركة التصويب على المرمى وعند أدائه لحركات الوثب ، كذلك فهو يحتاج إلى قدرة القوة المميزة بالسرعة عند وكلمى ارتفع مستوى اللاعب كلما ارتفعت معه مستويات سرعة عالية (الفتاح، 1979،
صفحة 172)

9 - وسائل تدريب القوة المميزة بالسرعة :

توصلت العديد من الدراسات إلى حقائق على درجة عالية من الأهمية في تدريباً استخدام المقاومات بهدف تنمية القوة العضلية إلا أن مجال القوة المميزة بالسرعة مازال من المجالات التي لا تتوفر فيها العديد من الدراسات ولم تستوف حقها من البحث العلمي ، وقد تطورت خلال السنوات القليلة الماضية تدريبات المقاومات على بعض الحالات من لاعبي الرياضة التي تحتاج إلى قدرة عالية وقد حدث هذا التطور باستخدام تمارين المقاومات في تنمية القوة العضلية مع إجراء تعديلات عليها بحيث تناسب تنمية القوة المميزة بالسرعة ومتطلبات الأداء ، ولتحقيق ذلك هناك عديد من الأدوات على سبيل المثال الأثقال الحرة التي تستخدم أثقالاً عالية نسبياً لعدد مرات تكرار كبيرة نسبياً حيث يكون الاتساع والفرملة للجسم والعضلات المستهدفة بالمقاومات الخارجية ممثلاً العبء البدني الواقع على الجسم بالرغم من تنوع الأجهزة والطرق التدريبية التي يمكن استخدامها في تنمية القوة المميزة بالسرعة (طلحة حسام الدين و آخرون، 1997، صفحة 78).

10 - علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة :

بناءً على العلاقة بين القوة والسرعة ، فإنه من البديهي أن هناك علاقة عكسية بين القوة والسرعة في الانقباضات بالتقصير ، حيث لا يمكن الوصول لكلا المتغيرين إلى الحد الأقصى في نفس الوقت وهو ما تتطلبه القوة المميزة بالسرعة .

لذا يمكن زيادة القوة المميزة بالسرعة كمتغير يعتمد على القوة والسرعة من خلال الاعتماد على واحد من الأساليب الثلاثة :

- قوة كبيرة بسرعة منخفضة

- سرعة عالية بقوة منخفضة

- قيم متوسطة لكل من القوة والسرعة .

والأسلوب الثالث يعتبر انسب الأساليب للوصول للقوة المميزة بالسرعة الى الحد الأقصى وأكدت ذلك عدة دراسات(طلحة حسام الدين و آخرون، 1997، صفحة 80).

لهذا فقد اعتبر الكثير من العلماء أن القوة المميزة بالسرعة تتطور في فترة

المراهقة، حيث يكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

11. - تعريف المراهقة:

11-1- لغة: إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهبق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج (السيد، 1956، صفحة 254).

11-2- اصطلاحاً: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESERE معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج (فهيمى، 1986، صفحة 189).

12 - مراحل المراهقة :

(المبكرة ، الوسطى ، المتأخرة) وكباحثين نركز في دراستنا هذه على المرحلة الثانية.

12 - 1 - المراهقة الوسطى (15 إلى 17 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة (زهران، 1982، صفحة 262).

13 - خصائص المراحل العمرية (15-17 سنة) المراهقة المتوسطة:

13-1 - خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك

تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين (أحمد، أسس ونظريات الحركة، 1996، صفحة 182).

13-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها (أحمد، أسس ونظريات الحركة، 1996، صفحة 183).

13-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد (أحمد، أسس ونظريات الحركة، 1996، صفحة 185).

13 - 4 - الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي (السيد، 1956، صفحة 280).

13-5- الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة (السيد، 1956، صفحة 283).

13-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولا، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيرا، ويسعده أيضا إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين (زهرا، 1982، صفحة 383).

خلاصة :

إن إعداد اللاعبين بكرة اليد بدنيا ، يعد بمثابة العمود الفقري الذي تستند إليه ، إذ لا يمكن الانتقال إلى مرحلة الإعداد المهاري ما لم يمر اللاعب بمرحلة الإعداد البدني مسبقا لكي يصبح مؤهلا لأداء الواجب الحركي أثناء المباراة بصورة جيدة .
للقوة المميزة بالسرعة أهمية كبيرة في مجال كرة اليد خاصة في التصويب إذ أنها تمدنا بالعديد من الأسس والمفاهيم التي تبنى عليها عملية تطوير الأداء الرياضي لتحسين أداء الفرق الرياضية المتقدمة ، كما يجب أن يتمتع لاعب كرة اليد بهذه القدرة في أداء الأدوار الهجومية والدفاعية التي تؤدي بسرعة وتكرارات عالية وخلال مدة وجيزة .

تمهيد :

يشعر اللاعبون من وقت لآخر برغبة قوية بالتعرف على ما يحيط بهم في متطلبات اللعبة من النواحي المهارية والبدنية والخططية وهذا ما يتيح لهم إمكانية التعرف على مستوياتهم وكذا معدلاتهم.

إن خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع يجب أن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساسا إلى الإرتقاء بهذه اللعبة ويصبح الامتداد الفعلي لممارسة هذا النشاط وصولا لأعلى مستوى.

1 - التصويب في كرة اليد :

إن مهارة التصويب وان كانت معروفة بان أدائها تشترك فيه مجاميع عضلية محددة بعضلات الذراعين والكتف إلا أنها في الحقيقة تتطلب أكثر من هذه المجاميع في أدائها وتنفيذها بالقوة المطلوبة عن طريق نقل القوة المتولدة من عضلات القدم مروراً بالجذع لتنتهي بمغادرة الكرة أصابع الكف المصوبة ، مما يتطلب نقل حركي يتم فيه نقل القوة بين أجزاء الجسد وتوظيفها بشكل يضمن إن تكون التصويبة بأقوى ما يمكن للاعب إنتاجه لتحقيق القوة المطلوبة للتصويب، وكذلك فان حقيقة الأداء لمهارة التصويب وقوته وان كانت مختبرياً ترتبط بالقوة الانفجارية كونها أقصى تقلص عضلي للقوة المرتبطة بالسرعة لرمي الكرة لمرة واحدة إلا أن ظروف اللعب والواقع الميداني يمكن من خلاله تأثير استمرار بذل الجهد البدني المتنوع من حيث الشدة قبل أداء التصويبة مما قد ينعكس على خواص وطبيعة الأداء لمهارة التصويب ، وبهذا تبرز مشكلة جوهرية متمثلة في تحديد و تأشير أي من أنواع القوة الخاصة له ارتباط وتأثير بقوة التصويب عندما يكون اللاعب تحت ضغط مستويات مختلفة من الجهد البدني خلال سير المباراة، ليتسنى للمدربين توجيه الأحمال التدريبية بما يخدم ويعزز من تطوير قوة التصويب بحسب الواقع الميداني الذي تتطلبه لعبة كرة اليد .

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد اكبر من الأهداف ، و لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل أن المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى ، إذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف . هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب و المتفرج و تجذبهم أكثر من المهارات الأخرى .

2 - العوامل المؤثرة على التصويب :

- المسافة : كلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب وزيادة فرص نجاح التصويبة

- التوجيه : ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب

- السرعة : من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويبة حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المنافس في التوقيت الصحيح

3 - أنواع التصويبات :

و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات : بعيدة المدى . التصويبات القريبة . رمية الجزاء . الرمية الحرة المباشرة .

- التصويب البعيد :

و يقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط 9متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس . و يجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع و حارس المرمى ، كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى ، و تعتبر التصويبات العالية و خاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب (ابراهيم، 1990، صفحة 106، 107)

- التصويب القريب :

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

- رمية الجزاء :

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

- الرمية الحرة المباشرة :

نادرا ما تتجح هذه الرمية في إصابة الهدف و خاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة ، و على سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد ، و مما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حاليا دون إشارة من الحكم .و يمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي :

3 - 1 - أنواع التصويبات من حيث الأداء :

- التصويبة الكرابجية :

وتؤدي في المستويات الآتية :

في مستوى الرأس والكتف

في مستوى الحوض والركبة

مع ثني الجذع جانبا

- التصويب بالسقوط :

التصويب بالسقوط الأمامي .

التصويب بالسقوط الجانبي .

التصويب من وضع الطيران .

- التصويب الخلفي :

التصويب على مستوى الرأس .

التصويب من مستوى الكتف .

التصويب من مستوى الحوض .

- التصويب المباشر : (ابراهيم، 1990، صفحة 108، 109)

التصويب من فوق حائط المدافعين .

التصويب من جانب حائط المدافعين .

- التصويب بالوثب :

التصويب بالوثب الطويل .

التصويب بالوثب عاليا الارتقاء .

وفي أنواع التصويب بالوثب عامة ، يجب على المدرب مراعاة إتقان اللاعب للتصويبات قبل تعلم التصويب بالوثب مع ضرورة العناية بتدريب اللاعبين على قوة الارتقاء بالقدم العكسية للذراع الرامية ، وفي البداية يراعى عدم التركيز على قوة الوثبة من حيث طولها أو ارتفاعها ولكن التركيز على الأداء الصحيح للمهارة الحركية ككل

سواءا للتصويبات بالوثب الطويل أو العالي وخاصة إن هذه المهارة تشعبت عما كانت عليه من قبل

- التصويب من الثبات :

حيث يجد هذا النوع من التصويبات بشكل خاص في رميات الجزاء والتصويب المباشر والمباغت من خارج منطقة التسع أمتار بحيث تعتبر هذه الأخيرة من التصويبات الخاصة .

ولأداء هذا النوع من التصويبات يجب توفر عنصري القوة والسرعة لعضلات الذراعين

4 - قوة التصويب في كرة اليد:

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

5 - 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 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 صحيح .

كما "أن الدقة معناها إمكانية توجيه الحركة الإرادية نحو هدف يتم تحديده وتتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي... كما يتطلب الأمر إن 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، 2008، صفحة 41)

ويؤكد "كمال وحسانين" إن الدقة تتطلب "توافقاً عضلياً عصبياً وتحكماً كاملاً في الجهاز العضلي العصبي للفرد، وفي اغلب الأحوال فان استخدام القوة استخداماً فعالاً يكون على حساب الدقة، وهذا يعني أن توافرها معاً يعد استثناءً مطلوباً بدرجة كبيرة) وهو ما نراه في اللاعبين الذين يصلون إلى مستوى متقدم بدنياً ومهارياً)، فارتباط القوة بالدقة ثبت حيويته و يتوقف عليه مكاسب كبيرة، والدقة من المكونات الهامة والضرورية في كرة اليد، وقد لا نكون مبالغين إذا قلنا أن هذا المكون يرتبط ارتباطاً قوياً بإحراز النصر متمثلاً في إحراز الأهداف ، فالتصويب مهارة تعتمد على هذا المكون بدرجة عالية (محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد اسماعيل ، 2001، صفحة 68) . تحقيق الصورة المثالية لذلك الواجب الحركي بانسيابية وبأقل جهد ممكن، وكذلك فان الدقة قد تعني الكفاءة في إصابة هدف مثل دقة التصويب في كرة اليد والدقة بمعنى أدق هي قدرة الفرد على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معيناي إن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف .

خلاصة:

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

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

1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه ، و في بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي .

2 - مجتمع وعينة البحث:

2 - 1 - المجتمع الأصلي :

يتكون من 140 لاعبا موزعة على 10 فرق تنشط ضمن الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية معسكر تتراوح أعمارهم بين (15 - 17) سنة ذكور (أقل من 17)

2 - 2 - العينة التجريبية :

تتكون من 21 لاعب من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم بين (15 - 17 سنة) ، يلعبون في بلديات هاشم و تغنيف و عين فكان بولاية معسكر . تم اختيارهم بصفة عشوائية، بحيث 7 لاعبين من كل فريق اختبروا كعينة ضابطة 7 لاعبين من كل فريق اختبروا كعينة تجريبية.

تم اختيار 30% كعينة تجريبية من المجتمع الأصلي .

2 - 3 - العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 21 لاعب من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يلعبون بلديات هاشم و تغنيف و عين فكان بولاية معسكر .

3 - متغيرات البحث :

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

3-1 المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو القوة المميزة بالسرعة .

3-2- المتغير التابع:

هو نتيجة التغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو دقة التصويب في كرة اليد.

4 - مجالات البحث:

4 - 1 - المجال البشري :

تتكون عينة البحث من 42 لاعب ، تم اختيارهم بصفة عشوائية من ثلاث بلديات ، بحيث 7 لاعبين من كل فريق اختبروا كعينة ضابطة 7 لاعبين من كل فريق اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم بين (15-17) سنة .

4 - 2 - المجال المكاني :

لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبلية والبعديّة بملعب كل بلدية من بلديات الولاية (هاشم - تغنيف - عين فكان) ، بحيث أن للملاعب نفس نوعية الأرضية.

4 - 3 - المجال الزمني :

استغرقت فترة العمل من 2016/01/04 إلى غاية 2016/03/30 ، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2016/01/04 ودامت مدتها 45 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2016/03/28 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع و بشكل متفرق ، أي ساعة كل يوم سبت و أربعاء ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعديّة بتاريخ 2016/03/30 ودامت مدتها هي الأخرى 45 د و لكل عينة كذلك.

5 - أدوات البحث :

. المراجع والمصادر .

. الاختبارات والقياسات .

. الطرق الإحصائية.

. عتاد البحث والمتمثل في (5 كرات يد، كرتين طبييتين، أربعة حواجز، و كرسي ، ديكا متر، ميقاتي ، صافرتان).

6 - التجربة الاستطلاعية:

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

. صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

. مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

. الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.

. أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

. مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

وهذا ما قمنا به في بحثنا حيث تمت عملية البحث على اختبارات مناسبة لقياس القوة المميزة بالسرعة و اختبارات دقة التصويب في كرة اليد من خلال المكتبة الجامعية وشبكة الانترنت وبعض المراجع حيث اخترنا مجموعة من الاختبارات ثم قمنا بترشيحها على أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية مستغنام وبعض المدربين من الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية معسكر ، تم اختيار أربع اختبارات:

1 - سرعة حركات الرجلين : (عامر راشدشمال الزبيدي، 2014، صفحة 126).

2 - الوثب العمودي من الثبات : (أحمد عريبي عودة، 2014، صفحة 47).

3 - دفع الكرة الطبية (6 أرتال) باليدين : (ليلي السيد فرحات، 2003، صفحة 235).

4 - التصويب على المرمى : (حسنين، 2002، صفحة 20).

وتم تقنينها على حسب العينة ، يوم 2015/12/23 حيث طبقنا الاختبارات على 10 لاعبين من بلدية تغنيف اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 1 " ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 9 ودرجة خطورة

0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية .

معامل اختبار بيرسون ج	درجة الخطورة	معامل الصدق للاختبار	معامل الثبات للاختبار	درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات / الدراسات
0.6	0.05	0.95	0.90	09	10	سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين
		0.93	0.86			سرعة حركات الرجلين
		0.85	0.72			الوثب العمودي من الثبات
		0.99	0.97			دقة التصويب
القوة المميزة بالسرعة						

جدول رقم " 1 " يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية.

1.6 . ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 152) ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

2.6 . صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات ،استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجدر

التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم"3" عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 9 ، تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .
3.6 . موضوعية الاختبارات :

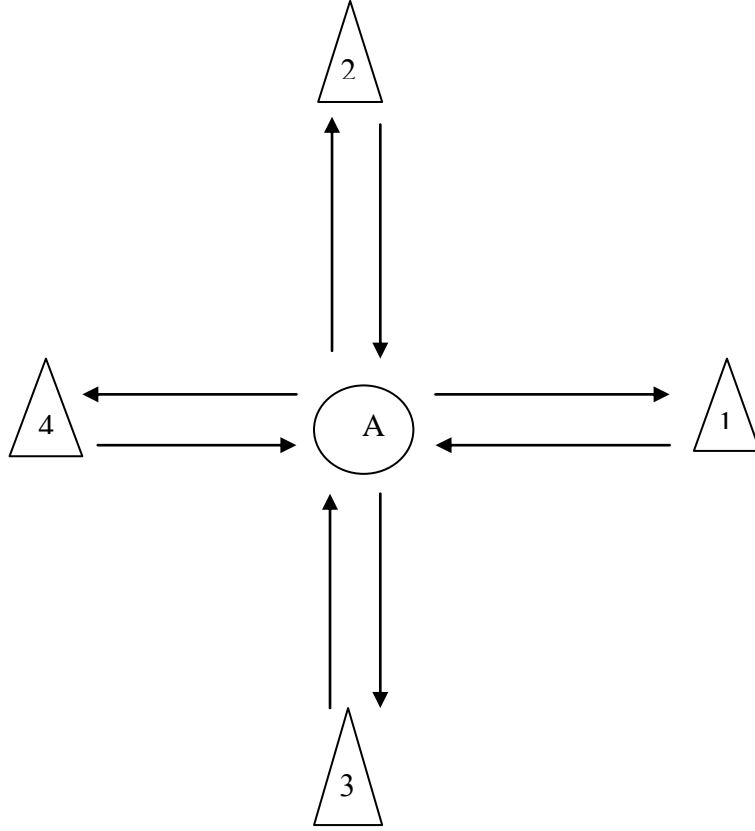
جل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية ، فمثلا اختبار سرعة حركات الرجلين (عامر راشدشمال الزبيدي، 2014، صفحة 126) يكون ضمن أهداف المنهج اليومي .
7 - مواصفات الاختبارات البدنية :
1.7 . سرعة حركات الرجلين :
أ. الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لحركات الرجلين .
ب . الأدوات :

ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، الأقماع ، يرسم على الأرضية خط ركض اللاعب ، ميقاتي ، صافرة .
ج - طريقة الأداء :

توضع أربعة أقماع بحيث تكون المسافة بين النقطة (A) وكل قمع (3 م) ، حيث يقف المختبر في النقطة (A) وعند سماع إشارة البدء يتحرك إلى القمع (1) وذلك باستعمال الحركات الجانبية ليلامسه بيده ثم يرجع بالحركة نفسها إلى القمع (2) مستعملا التحركات الأمامية مرورا بالنقطة (A) ثم الرجوع للخلف إلى القمع (3) مرورا بالنقطة (A) ليلامس الأقماع بيده ثم إلى القمع (4) ثم الرجوع إلى نقطة البداية وتسجيل زمن الأداء (أنظر الشكل رقم 1) .
د - حساب الدرجة :

- يسجل زمن الأداء بالثانية .
- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها .



الشكل رقم (01) يبين إختبار سرعة حركات الرجلين .*

7 . 2 . الوثب العمودي من الثبات :

أ . الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات المادة لمفاصل الكاحل و الورك .

ب — الأدوات :

مضمار قفز ، شريط قياس معلقة باللوحة .

ج — طريقة الأداء :

يقف باستقامة مواجهة للوحة المدرجة ، حيث تكون القدمان مثبتتان على الأرض ، وتكون الذراع ممدودة بجانب اللوحة ويضع علامة بأصبعه الوسطى ، بدون تحريك

القدمين ثم أخذ خطوة قبل القفز ويقوم لاعب بثني الركبة كاملا ، ثم يقفز عاليا ويلمس اللوحة بأعلى نقطة ممكنة ومنح ثلاث محاولات مع إختيار أفضل محاولة .

د - حساب الدرجة :

تقاس المسافة بين علامة الأسفل والأعلى .

3 . 7 . دفع الكرة الطبية (6 أرطال) باليدين :

أ - الغرض من الاختبار :

قياس سرعة حركة الذراعين و حزام الكتفين .

ب - الأجهزة و الأدوات :

كرة طبية ، حبل ، كرسي ، شريط قياس ، طباشير .

ج - طريقة الأداء :

يتم الجلوس على الكرسي والظهر مستقيما ، مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر وأسفل الذقن ، ويتم ربط المختبر بالحبل حول صدره ويمسك من خلف الكرسي وذلك لمنع حركة الجسم للأمام مع الكرة ، ويتم دفع الكرة إلى الأمام باليدين ، إعطاء ثلاث محاولات مع إختيار أحسن محاولة ناجحة .

د - حساب الدرجة :

تقاس المسافة من أمام رجل الكرسي لأقرب نقطة تتركها الكرة على الأرض من ناحية الكرسي .

4 . 7 . : التصويب على المرمى :

أ - الغرض من الاختبار :

قياس دقة التصويب

ب - الادوات المستخدمة :

مرمى كرة يد ، خط يبعد عن منتصف المرمى 7 أمتار .

ج - طريقة الأداء :

لكل مختبر الحق في أداء أربع أنواع من التصويبات (التصويب من الثبات ،

التصويب من الارتقاء ، التصويب من الجري ، التصويب من الجري ثم الارتقاء) لكل

نوع ثلاث تصويبات أي مجمل التصويبات يتم أدائها من خلف الخط الذي يبعد عن منتصف المرمى ب 7 أمتار.

د - حساب الدرجة :

* تقوم التصويبة الأولى من الثبات من حيث إصابتها للهدف (المربع 2 أو المربع 3) بحيث تحتسب 5 درجات للأصابة الصحيحة.

* تقوم التصويبة الثانية من الارتقاء من حيث إصابتها للهدف (المربع 1 أو المربع 4) بحيث تحتسب 5 درجات للأصابة الصحيحة .

* تقوم التصويبة الثالثة مكن الجري من حيث إصابتها للهدف (المربع 2 أو المربع 3) بحيث تحتسب 5 درجات للأصابة الصحيحة .

* تقوم التصويبة الرابعة من الجري ثم الارتقاء من حيث إصابتها للهدف (المربع 1 أو المربع 6) بحيث تحتسب 5 درجات للأصابة الصحيحة.

وبهذا يكون الحد الأقصى للتقويم في كل نوع من أنواع التصويب (5+5+5+5=20)
8 . المعالجة الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها ، و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

8 . 1 . المتوسط الحسابي:

لمعرفة معدل قيم المجموعتين

مج س

$$\bar{S} = \frac{\text{مج س}}{\text{بحيث:}}$$

ن

\bar{S} : المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

8 . 2 . الانحراف المعياري :

يبين الانحراف المعياري مدى انحراف وتباعد قيم المجموعتين عن بعضها .

ن > 30 نستعمل القانون التالي :

$$\text{بحيث:} \quad \frac{\text{مج (س - \bar{س})}^2}{\text{ن - 1}} = \epsilon$$

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة

3.8 . التباين:

$$\text{التباين} = \epsilon^2$$

4.8 . التجانس:

لمعرفة مدى تجانس العينتين مع بعضهما البعض

$$\text{بحيث:} \quad \frac{\epsilon_1^2}{\epsilon_2^2} = \text{ف}$$

ϵ_1^2 : التباين الأكبر .

ϵ_2^2 : التباين الأصغر .

5.8 . معامل الارتباط بيرسون:

لمعرفة ثبات وصدق عينة التجربة الاستطلاعية .

$$\text{مج (س - \bar{س}) (ص - \bar{ص})}$$

$$r = \frac{\text{مج (س - \bar{س})}^2 \text{ مج (ص - \bar{ص})}^2}{\sqrt{\text{مج (س - \bar{س})}^2 \text{ مج (ص - \bar{ص})}^2}}$$

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الأول

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

ص : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني

1.6.8 ت ستودنت :

للمقارنة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة

$$t = \frac{|\bar{S}_2 - \bar{S}_1|}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{n - 1}}}$$

بحيث:

س₁ ، س₂: المتوسط الحسابي

ع₁² ، ع₂² : التباين الأكبر و الأصغر

ن₁ ، ن₂: العينة .

2.6.8 ت ستودنت :

للمقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي

م ف

$$t = \frac{M F}{\sqrt{\frac{\text{مج ح ف}^2}{n(n-1)}}}$$

بحيث:

م ف : مجموع الفروق

مج ح ف² : (مجموع الفروق - الفرق)²

ن : العينة

- عرض وتحليل النتائج:

1-1 المجموعة التجريبية: في سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين .

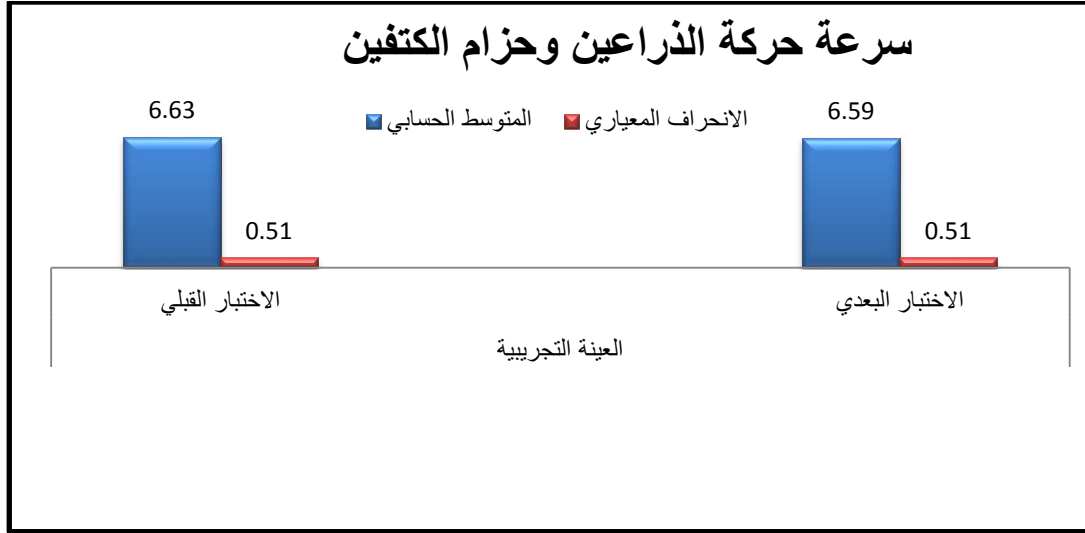
مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين								
الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	ت" الجدولية	ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	عدد العينة	
غير دالة إحصائيا	1,72	-2,07	0,58	7,79	6,8	8,8	21	الاختبار القبلي
			0,6	7,8	6,8	9	21	الاختبار البعدي

جدول رقم (2): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7,79 والانحراف المعياري 0,58 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7,8 والانحراف المعياري 0,6، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (21) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها -2,07.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1,72 نجد أن "ت" المحسوبة أصغر من "ت" الجدولية مما يدل أن النتائج غير دالة إحصائيا معناه لا يوجد فروق معنوية .

يستنتج الطالبان الباحثان ان تدريبات التي قمنا بها خلال هذه المدة لم تؤثر بشكل كبير في تطوير سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين ، اي هناك تحسن طفيف لدى عينة البحث التجريبية .



مدرج تكراري رقم (1) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للمجموعة التجريبية.

1-2- المجموعة الضابطة : في سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين.

مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين

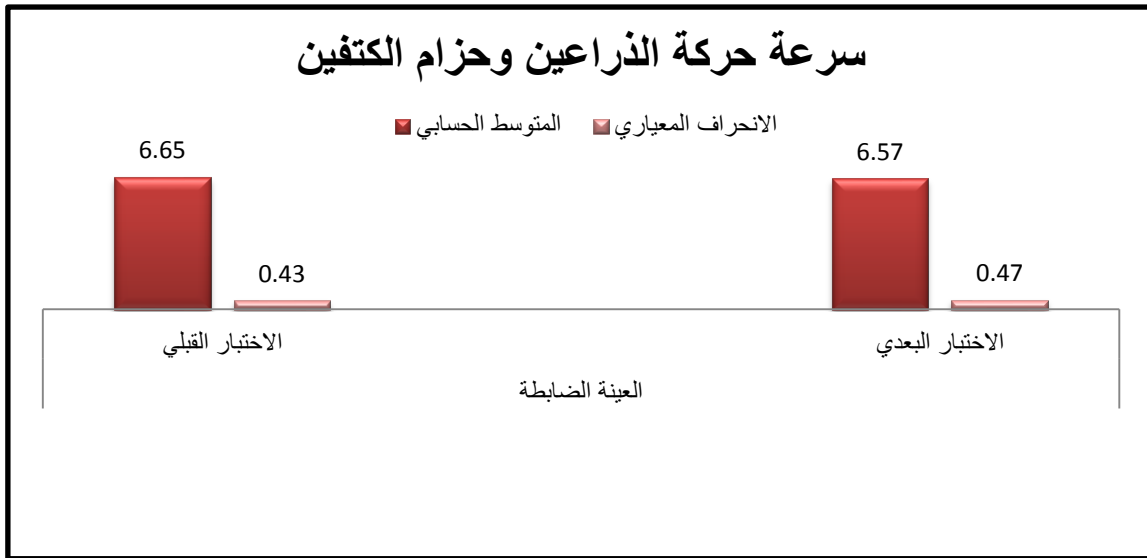
الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	ت" الجدولية	ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	عدد العينة	
غير دالة إحصائياً	1,72	0	0,63	7,92	6,9	9,1	21	الاختبار القبلي
			0,6	7,92	6,95	9	21	الاختبار البعدي

جدول رقم (3): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (3) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7,92 والانحراف المعياري 0,63 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7,92 والانحراف المعياري 0,6، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (21) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1,72 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.

يستنتج الطالبان الباحثان أن إختبارات التي قمنا بها خلال هذه المدة لم تؤثر بشكل كبير في تطوير سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين ، أي هناك تحسن طفيف لدى عينة البحث الضابطة .



مدرج تكراري رقم (2) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للمجموعة الضابطة .

1 - 3 - المجموعتين الضابطة و التجريبية: في سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	ت" الجدولية	ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	عدد العينة	
غير دالة إحصائياً	1,72	0,66	0,58	7,79	6,8	8,8	21	الاختبار القبلي للعيننة التجريبية
			0,63	7,92	6,9	9,1	21	الاختبار القبلي للعيننة الضابطة

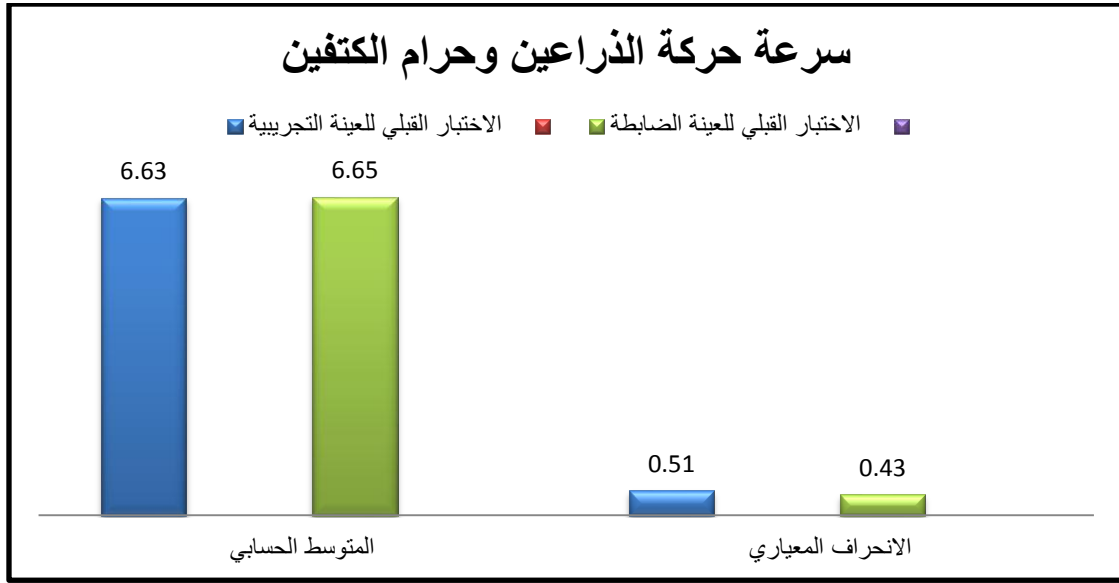
جدول رقم " 4 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين للعينتين الضابطة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم " 4 " يتضح أن العيننة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره ($0,63 \pm 7,92$) وحققت العيننة التجريبية متوسط حسابي قدره

($0,58 \pm 7,79$) وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,66 والتي كانت اصغر من قيمة ت

الجدولية 1,72 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 21 مما يبين وجود فروق غير دالة إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين .

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (4) يتبين لنا عدم وجود فروق غير دالة إحصائياً لدى عيننة البحث أي غير معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية في سرعة حركة الذراعين وحزام الكتفين .



مخطط أعمدة رقم "3" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في سرعة حركة الذراعين و حزام الكتفين ،

2 - 1- المجموعة التجريبية: في سرعة حركات الرجلين.

مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في سرعة حركات الرجلين								
الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	ت" الجدولية	ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	عدد العينة	
دالة إحصائية	1,72	27,37	0,51	6,63	5,74	7,3	21	الاختبار القبلي
			0,51	6,59	5,78	7,34	21	الاختبار البعدي

جدول رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركات الرجلين للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6,63 والانحراف المعياري 0,51 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 6,59 والانحراف المعياري 0,51، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (21) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 27,37.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1,72 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل أن النتائج دالة إحصائياً معناه بوجود فروق معنوية .

يستنتج الطالبان الباحثان أن تدريبات التي قمنا بها خلال هذه المدة تأثر بشكل كبير في تطوير سرعة حركات الرجلين ، أي هناك تحسن لدى عينة التجريبية.



مدرج تكراري رقم (4) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركات الرجلين للمجموعة التجريبية.

2-2 - المجموعة الضابطة : في سرعة حركات الرجلين.

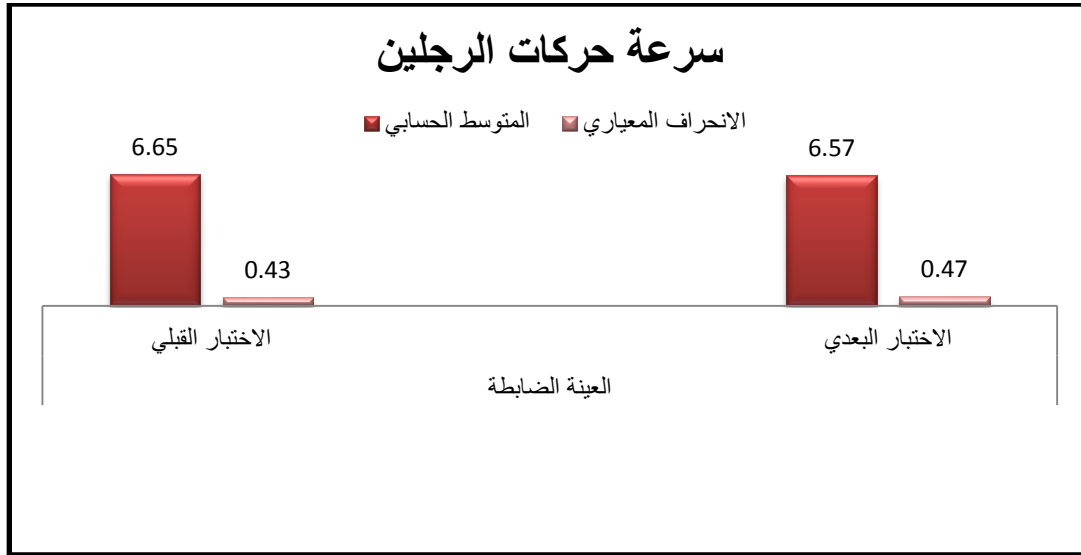
مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في سرعة حركات الرجلين								
الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	عدد العينة	
دالة إحصائية	1,72	24,82	0,43	6,65	5,78	7,3	21	الاختبار القبلي
			0,47	6,57	5,81	7,34	21	الاختبار البعدي

جدول رقم (6): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركات الرجلين للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (6) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6,65 والانحراف المعياري 0,43 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 6,57 والانحراف المعياري 0,47، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (21) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 24,82.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1,72 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية.

يستنتج الطالبان الباحثان أن تدريبات التي قمنا بها خلال هذه المدة تأثر بشكل كبير في تطوير سرعة حركات الرجلين ، أي هناك تحسن لدى عينة البحث الضابطة.



مدرج تكراري رقم (5) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة حركات الرجلين للمجموعة الضابطة .

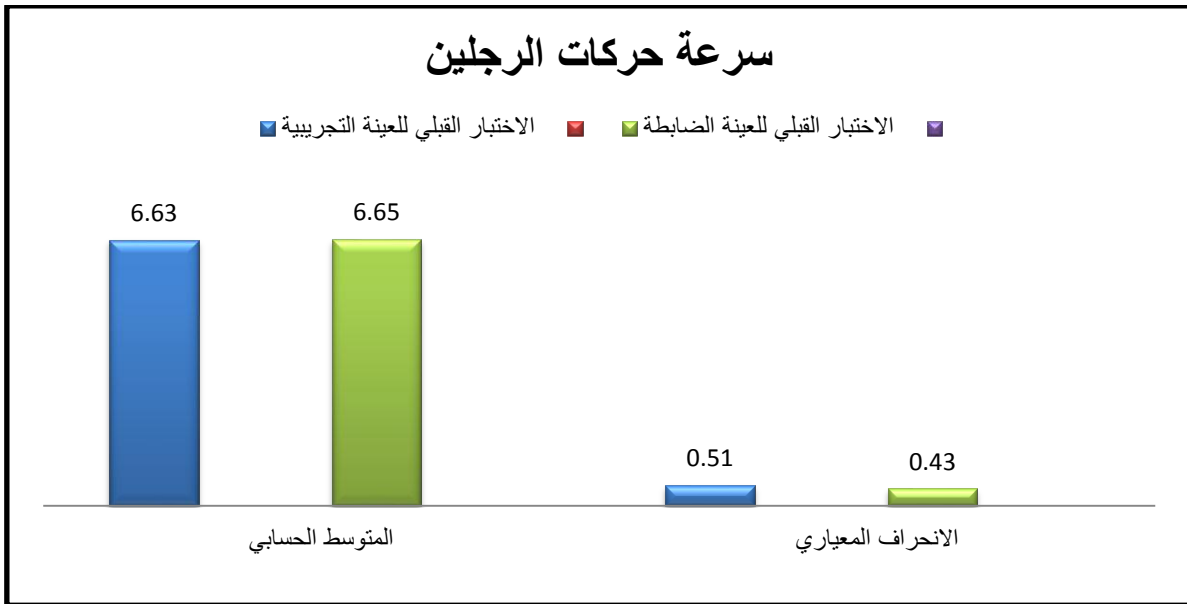
2 - 3 - المجموعتين الضابطة و التجريبية : في سرعة حركات الرجلين .

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	عدد العينة	
غير دالة إحصائياً	1,72	0,16	0,51	6,63	5,74	7,3	21	الاختبار القبلي للعينة التجريبية
			0,43	6,65	5,78	7,3	21	الاختبار القبلي للعينة الضابطة

جدول رقم "7" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة سرعة حركات الرجلين .

من خلال الجدول رقم " 7 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره $(0,43 \pm 5,78)$ وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره $(6,63 \pm 0,51)$ وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,16 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1,72 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 21 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في صفة سرعة حركات الرجلين.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (7) يتبين لنا عدم وجود فروق غير دالة إحصائياً لدى عينة البحث أي غير معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية في سرعة حركات الرجلين.



مخطط أعمدة رقم "6" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة سرعة حركات الرجلين .

3 - 1 - المجموعة التجريبية: في وثب العمودي من الثبات

مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في وثب العمودي من الثبات								
الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	الجدولية "ت"	المحسوبة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	عدد العينة	
غير دالة	1,72	-0,28	4,01	35,43	28	42	21	الاختبار القبلي
إحصائيا			5,48	35,62	25	45	21	الاختبار البعدي

جدول رقم (8): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار وثب العمودي من الثبات للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (8) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 35,43 والانحراف المعياري 4,01 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 35,62 والانحراف المعياري 5,48، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (21) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها -0,28.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1,72 نجد أن "ت" المحسوبة أصغر من "ت" الجدولية مما يدل أن النتائج غير دالة إحصائيا معناه لا يوجد فروق معنوية. يستنتج الطالبان الباحثان أن تدريبات التي قمنا بها خلال هذه المدة تأثر بشكل كبير في تطوير وثب العمودي من الثبات ، اي هناك تحسن لدى عينة التجريبية.



مدرج تكراري رقم (7) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار وثب العمودي من الثبات للمجموعة التجريبية.

3 - 2 - المجموعة الضابطة : في وثب العمودي من الثبات.

مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في وثب العمودي من الثبات

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	ت" الجدولية	ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	عدد العينة	
غير دالة إحصائياً	1,72	0,67	4,4	36,1	28	46	21	الاختبار القبلي
			5,54	35,57	25	45	21	الاختبار البعدي

جدول رقم (9): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار وثب العمودي من الثبات للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (9) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 36,1 والانحراف المعياري 4,4 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 35,57 والانحراف المعياري 5,54، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (21) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0,67 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1,72 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.

يستنتج الطالبان الباحثان أن تدريبات التي قمنا بها خلال هذه المدة تأثر بشكل كبير في تطوير وثب العمودي من الثبات ، أي هناك تحسن لدى عينة الضابطة .



مدرج تكراري رقم (8) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار وثب العمودي من الثبات للمجموعة الضابطة .

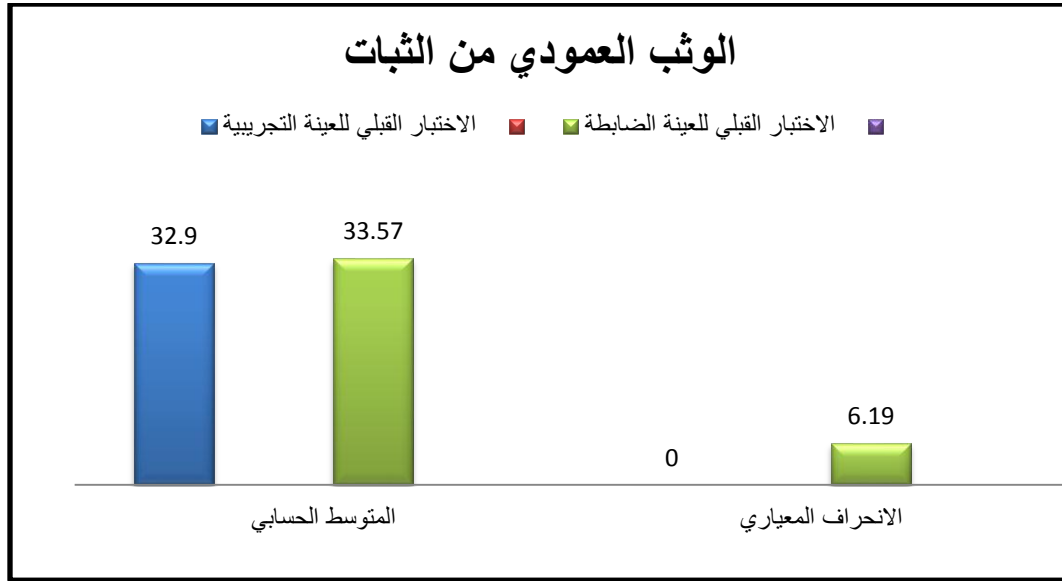
3 - 3 - المجموعتين الضابطة و التجريبية : في وثب العمودي من الثبات.

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	الجدولية "ت"	المحسوبة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	عدد العينة	
غير دالة إحصائياً	1,72	0,50	4,01	35,43	28	42	21	الاختبار القبلي للعيينة التجريبية
			4,4	36,1	28	46	21	الاختبار القبلي للعيينة الضابطة

جدول رقم " 10" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي وثب العمودي من الثبات للعينتين الضابطة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم " 10 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره ($35,43 \pm 0,63$) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره ($36,1 \pm 4,4$) وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,50 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1,72 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 21 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في وثب العمودي من الثبات.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) يتبين لنا عدم وجود فروق غير دالة إحصائياً لدى عينة البحث أي غير معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية في وثب العمودي من الثبات.



مخطط أعمدة رقم "9" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في وثب العمودي من الثبات،

4 - 1 - المجموعة التجريبية: في دقة التصويب.

مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للعيننة التجريبية في دقة التصويب								
الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	ت" الجدولية	ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	عدد العيننة	
غير دالة إحصائيا	1,72	-0,28	0.17	32,9	20	41	21	الاختبار القبلي
			7,07	33,76	19	48	21	الاختبار البعدي

جدول رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (11) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 32,9 والانحراف المعياري 0,17 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 33,76 والانحراف المعياري 7,07، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (21) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها -0,28.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1,72 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية. يستنتج الطالبان الباحثان أن تدريبات التي قمنا بها خلال هذه المدة تأثر بشكل كبير في تطوير دقة التصويب ، أي هناك تحسن لدى عينة التجريبية.



مدرج تكراري رقم (10) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة التجريبية .

4 - 2 - المجموعة الضابطة : في دقة التصويب.

مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في دقة التصويب								
الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	عدد العينة	
غير دالة إحصائياً	1,72	0,25	6,19	33,57	23	43	21	الاختبار القبلي
			6,19	34,19	19	43	21	الاختبار البعدي

جدول رقم (12): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 33,57 والانحراف المعياري 6,19 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 34,19 والانحراف المعياري 6,19، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (21) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0,25.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1,72 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.

يستنتج الطالبان الباحثان أن تدريبات التي قمنا بها خلال هذه المدة تأثر بشكل كبير في تطوير دقة التصويب ، أي هناك تحسن لدى عينة الضابطة .



مدرج تكراري رقم (11) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة الضابطة .

4 - 3 - المجموعتين الضابطة و التجريبية :في دقة التصويب.

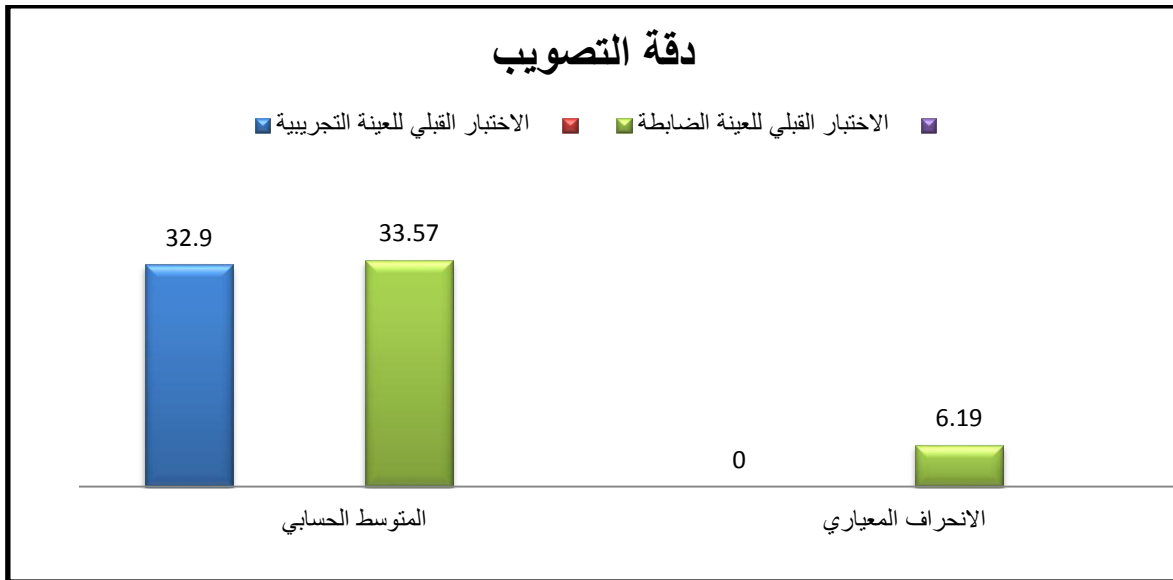
الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	ت" الجدولية	ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	عدد العينة	
غير دالة إحصائياً	1,72	0,34	0.17	32,9	20	41	21	الاختبار القبلي للعينة التجريبية
			6,19	33,57	23	43	21	الاختبار القبلي للعينة الضابطة

جدول رقم " 13 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة دقة التصويب.

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم " 13 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره $(0,17 \pm 32,9)$ وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره $(\pm 33,57)$ وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,34 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1,72 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 21 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في صفة دقة التصويب.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) يتبين لنا عدم وجود فروق غير دالة إحصائياً لدى عينة البحث أي غير معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية في وثب العمودي من الثبات.



مخطط أعمدة رقم "12" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة دقة التصويب.

5 - الاستنتاجات العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

1) تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى العنصر البدني المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.

2) استقرار وثبات في مستوى الصفة البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

3) استقرار وثبات في الصفة البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية و القبلية

4) لم تحقق العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفة البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.

6 -مقارنة النتائج بالفرضيات

6 - 1 - الفرضية الأولى :

تدريب القوة المميزة بالسرعة يعطي نتائج أحسن في دقة التصويب.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، لم تعطي الفرضية صدقها حيث انه لا يوجد تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على إن القوة المميزة بالسرعة لا تؤثر في تطوير مهارة التصويب للعينة التجريبية.

6 - 2 - الفرضية الثانية :

تدريب القوة المميزة بالسرعة خاص بالرجلين يعطي أكثر دقة في التصويب .

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، لم تعطي الفرضية صدقها حيث انه لا يوجد تطور في مستوى دقة التصويب في كرة اليد رغم وجود تطور في سرعة حركات الرجلين .

6 - 3 - الفرضية الثالثة :

تدريب القوة المميزة بالسرعة للذراع الرامي يعطي أكثر دقة في التصويب .
على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، لم تعطي الفرضية صدقها حيث انه لا يوجد تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على أن القوة المميزة بالسرعة لا تؤثر في تطوير مهارة التصويب للعينة التجريبية.

7 - التوصيات

- 1 - ضرورة إدخال تمارين الصفات البدنية التي من ضمنها القوة المميزة بالسرعة لتطوير مهارة التصويب .
- 2) نوصي بضرورة استخدام اختبارات مناسبة لقياس دقة التصويب .
- 3) ضرورة إجراء تجارب لاختبارات تربط بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب في كرة اليد
- 4) ضرورة تنمية الصفات البدنية في السن المناسب .

الخلاصة:

أن الوقوف علي واقع البطولة الولائية لولاية معسكر لكرة اليد ينبؤنا بتردي المستوى البدني والمهاري للاعبي هذه الفئة العمرية ، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان تأثير مهارة القوة المميزة بالسرعة في تطوير مهارة التصويب في كرة اليد (اقل من 17سنة) ، ويهدف البحث إلى الكشف عن دور القوة المميزة بالسرعة في تطوير مهارة التصويب في كرة اليد .

شملت عينة البحث 42 لاعبا (ذكور)، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي. وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثان إلى أن استعمال تمارينات القوة المميزة بالسرعة لم تحدث تأثير في تطور هذه المهارة لدى هذه الفئة العمرية. ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التدريبي هي تطوير الصفات البدنية التي من خلالها يمكن من خلال تطوير المهارات في كرة اليد ، و هذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير تمارين الصفات البدنية وإعطائها وقت اكبر خلال الحصص التدريبية لتطوير الجانب البدني لدى لاعبي الفئات العمرية . ولتطوير مثل هذه المهارة الأساسية والمهمة يجب تطوير جميع الصفات البدنية وتكاملها .

قائمة المصادر والمراجع

- 1- إبراهيم، أ. (2003). التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي
- 2- إبراهيم، م. ج. (1990). كرة اليد للجميع. مصر القاهرة: دار الفكر العربي .
- 3- إبراهيم، م. ع. (1999). الإختبارات القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية. عمان: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
- 4- أحمد عريبي عودة. (2014). الإعداد البدني في كرة اليد. الجامعة المستنصرية: مكتبة المجمع العربي.
- 5- أحمد، ب. (1999). أسس و نظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- أحمد، ب. (1996). أسس و نظريات الحركة. دار الفكر العربي.
- 7- أحمد، ش. (2002). بعض القدرات البدنية الخاصة و علاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة (رسالة ماجستير. جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية للبنات.
- 8- البساطي، أ. ا. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته . الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 9- الجسماني، ع. ا. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية . لبنان: دار البيضاء.

- 10- السامراني بن ا. ا. (1975). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية .
جامعة الموصل :دار الكتاب و الطباعة و النشر.
- 11- السيد ف ا. ا. (1956). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة .
مصر :دار الفكر العربي.
- 12- الشاروك و محمد توفيق . (2000). منهج التدريب الرياضي .القاهرة :دار
الفكر العربي.
- 13- الفتاح ،أ . ع . (1979). التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية .القاهرة :دار
الفكر العربي.
- 14- المجيد ر . خ . (1989). القياس و الإختبارات في التربية البدنية ، الجزء
الأول .بغداد :الجامعة.
- 15- الوليلي و محمد توفيق . (1989). كرة اليد تليم تدريب تكنيك .الكويت.
- 16- بوليفسكي ،س . (2008). ترجمة علاء الدين محمد عليوة التمرينات البدنية .
الاسكندرية جامعة المنصورة :ماهي للنشر والتوزيع.
- 17- توفيق ،ع ا . (2004). موسوعة ألعاب القوى ، النواحي الفنية لمسابقات الوثب
والقفز ، تكنيك ، العمل العضلي ، الإصابات الشائعة .القانون الدولي ، ط 1 ، :
مركز الكتاب للنشر.
- 18- جاسم ،ا . (2008). تأثير تمارين السوبر سبت لتطوير القوة الخاصة على قوة
ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب .جامعة بغداد :
اطروحة دكتوراة .

- 19- جاسم ،س .(2006). تأثير منهج تدريبي (بالثقل) (في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة و دقة الأداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (17/18)سنة أطروحة دكتوراة ، جامعة بابل :كلية التربية الرياضية.
- 20- حسنين ،ك .ع .(2002). رباعية كرة اليد الحديثة .القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- 21- حسين ،ع .ن .(1978). تدريب القوة .بغداد.
- 22- حماد ،م .ب .(2001). التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط و التطبيق والقيادة .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 23- زهران ،ح .ع .(1982). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة .عالم الكتب.
- 24- سليمان علي حسن و عواطف لبيب .(1978). تنمية القوة العضلية .القاهرة : دار الفكر العربي.
- 25- طلحة حسام الدين و آخرون .(1997). الموسوعة العلمية في التدريب .القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- 26- عامر راشدشمال الزبيدي .(2014). تأثير تمارين القوة المميزة بالسرعة في تطوير سرعة حركات الرجلين وتعلم الأشكال الحركية للإعداد بالكرة الطائرة .مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 27- عبد الحميد كمال ومحمد صبحي .(1992). اسس التدريب الرياضي .القاهرة : دار المعارف ط .12

- 28- عبد القادر حليمي .(1997). مدخل إلى الإحصاء في الرياضة .بغداد :ديوان المطبوعات الجامعية.
- 29- علاوي م. ح .(1994). علم التدريب الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 30- علي ناصف و قاسم حسن حسين .(1978). تدريب القوة .بغداد :دار الفكر العربي.
- 31- فهمي م .(1986). سيكولوجية الطفولة و المراهقة .دار المعارف الجديدة.
- 32- كاظم إ. (2000). الإعداد البدني في كرة القدم .جامعة الموصل :دار الكتب للطباعة والنشر.
- 33- ليلي السيد فرحات .(2003). القياس والإختبار في التربية الرياضية. مدينة نصر: مركز الكتاب للنشر.
- 34- محمد أزهر السماك وآخرون .(1989). الأصول البحث العلمي .الموصل :دار الحكمة للنشر والتوزيع.
- 35- محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد اسماعيل .(2001). رباعية كرة اليد الحديثة .القاهرة :دار النشر .
- 36- محمد ق. ن .(1988). مبادئ الإحصاء في التربية البدنية .بغداد :دار الحكمة للنشر والتوزيع.
- 37- محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطئ .(1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية .القاهرة :ديوان المطبوعات الجامعية .

38- مقدم عبد الحفيظ .(1993). الإحصاء و القياس النفسي و التربوي .الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.

39- مقران ,إ. (1999 2000). مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل واثناء المنافسة الرسمية .الجزائر :معهد التربية البدنية والرياضية .

40- منير ,ج .(1988). كرة اليد للجميع .القاهرة :دار الفكر العربي.

التجربة الإستطلاعية

التصويب		الوثب		الرجلين		الذراعين		رقم
24	27	34	33	5,89	6,23	8,3	8,5	1
43	40	25	28	6,23	6,45	7,4	7,35	2
27	30	37	35	5,9	5,98	8	8,2	3
40	39	29	34	7,21	7,08	7,5	6,8	4
35	36	40	37	6,65	6,71	8,2	7,90	5
37	36	33	40	7,03	6,88	8,5	9	6
33	35	39	33	6,43	7,1	8	8,10	7
28	32	30	32	7,34	7,3	7,5	7,8	8
39	40	29	31	6,78	6,54	7,8	7,75	9
42	39	45	40	6,99	7,05	7,2	6,8	10

إختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية

التصويب		الوثب		الرجلين		الذراعين		الرقم	
إختبار ب	إختبار ق	إختبار ب	إختبار ق	إختبار ب	إختبار ق	إختبار ب	إختبار ق		
31	29	41	38	6,66	6,78	7,4	7,5	1	فريق هاشم
27	30	37	35	7,21	7,15	8,2	8	2	
40	39	29	34	6,11	5,99	8,1	7,75	3	
35	36	40	37	6,76	6,78	7,6	7,9	4	
37	36	33	40	7,14	7,1	7	6,8	5	
36	28	35	32	6,98	6,95	8	8,2	6	
37	20	32	35	6,05	5,98	7,6	7,5	7	
28	32	30	32	7,34	7,3	9	8,5	8	فريق تغنيف
39	40	29	31	6,65	6,78	7,3	7,9	9	
42	39	45	40	6,23	6,44	8,4	8,6	10	
37	20	39	38	7,12	7,22	7,1	6,95	11	
29	41	43	42	6,33	6,32	8,4	8,3	12	
34	29	31	29	5,78	6,01	7,2	7	13	
19	36	38	34	5,91	5,96	8,1	8,3	14	
48	31	45	42	6,88	7,02	7,8	7,5	15	فريق عين فكان
26	37	33	36	6,01	5,91	8,5	8,8	16	
24	27	34	33	5,82	5,74	8,1	7,9	17	
43	40	25	28	7,21	7,08	6,8	7	18	
27	30	37	35	6,65	6,71	8,3	8,1	19	
37	36	33	40	7,03	6,88	7,9	8	20	
33	35	39	33	6,43	7,1	6,95	7,1	21	

إختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة الضابطة

التصويب		الوثب		الرجلين		الذراعين		الرقم	
إختبار ب	إختبار ق	إختبار ب	إختبار ق	إختبار ب	إختبار ق	إختبار ب	إختبار ق		
35	23	43	46	6,78	6,54	7,8	8	1	فريق هاشم
32	28	37	35	6,99	7,05	7,7	7,9	2	
24	27	34	33	5,89	6,23	7	6,9	3	
43	40	25	28	6,23	6,45	7,8	7,5	4	
27	30	37	35	5,9	5,98	8,7	8,6	5	
19	31	42	40	6,21	6,23	7,7	7,9	6	
39	24	35	37	7	6,72	8,2	8,4	7	
31	37	32	34	6,73	6,62	7,8	7,5	8	فريق تغنيف
40	39	29	34	7,21	7,08	8,9	9	9	
35	36	40	37	6,65	6,71	8,3	8,2	10	
37	36	33	40	7,03	6,88	7,8	7,65	11	
33	35	39	33	6,43	7,1	6,95	7,2	12	
40	27	38	35	5,81	5,78	7,8	7,5	13	
37	41	40	39	6,9	7,21	8,5	8,7	14	
29	38	41	45	6,33	6,34	9	9,1	15	فريق عين فكان
33	35	39	33	6,43	7,1	7,3	7,5	16	
28	32	30	32	7,34	7,3	8,2	8	17	
39	40	29	31	6,78	6,54	7,5	7,7	18	
42	39	45	40	6,99	7,05	7	6,9	19	
39	43	29	37	5,85	6,09	7,8	7,5	20	
36	24	30	34	6,52	6,71	8,5	8,6	21	

الوحدة التعليمية الثانية

1- الوئب الطويل.

2- كرة اليد.

النشاط الثاني : كرة اليد		النشاط الأول : الوثب الطويل		مذكرة رقم : 01
		- فهم قواعد ومؤشرات القفز الصحيح .		هدف النشاط : 1
		- إنجاز العمل وتذوق فرحة الانتصار بإستعمال تكتيك بسيط		هدف النشاط : 2
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم (قائد الفوج)	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	- تحيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	مرحلة التحضير
النشاط الأول : الوثب الطويل				
- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن. * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .	الحالة التعليمية رقم 02: - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - الجري في الرواق . - تعديل خطوات الاقتراب . - الارتقاء والطيران والسقوط بكلتي الرجلين . الحالة التعليمية رقم 03 : - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة . - ديناميكية المنافسة .	مرحلة التعلم
النشاط الثاني : كرة اليد				
- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء	الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . الموقف الثاني : - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير ، الاستقبال . - القذف نحو المرمى . - التنطيط . الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول : - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	مرحلة التعلم
- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول المحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	- مناقشة وتقييم .	مرحلة التقييم

النشاط الأول: الوثب الطويل		النشاط الثاني: كرة اليد		مذكرة رقم: 02
- ترتيب حركي فني صحيح بواسطة وتيرة السرعة المتزايدة .				هدف النشاط: 1
- تغيير الحركة بالنسبة لخطة عمل في إنهاء الهجوم وتنظيم الدفاع .				هدف النشاط: 2
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تحيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترنينات الخاصة بالمرونة .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04 د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .
النشاط الأول: الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد. - تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .	الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول: عمل بالأفواج . مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . - الموقف الثاني: المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدريب على خطوات الاقتراب . - الحالة التعليمية رقم 03: - الموقف الأول: منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء . .	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط . * العمل على شكل قاطرة بالتناوب . * عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .	- 10 د عمل - استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام . - 25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري . - الخروج دائما يكون إلى الأمام .
النشاط الثاني: كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة . - تعلم قواعد التمرير البسيط . - الإحساس بقوة الدفع .	الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول: مدة الإنجاز >10 على شكل منافسة : القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا ، والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . - الموقف الثاني: مدة الإنجاز >15 كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . - الموقف الثالث: مدة الإنجاز >10 نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة ، إلى حوالي 10 أمتار .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحنى وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * ملامسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة . - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .

النشاط الأول: الوثب الطويل		النشاط الثاني: كرة اليد	
مذكرة رقم: 03			
هدف النشاط: 1 - تحويل خفة الجسم بعد الارتكاز والدفع لأبعد مكان .			
هدف النشاط: 2 - التصحيح الذاتي للأخطاء عند التوغل والقذف واقتناص الكرة .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات . 	<ul style="list-style-type: none"> - كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرّة في كل الاتجاهات داخل الساحة . - وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، وقوف ، للأمام ، للوراء، قف ، ، 02.....، 03 يقوم التلاميذ بأبجازها بسرعة . 	<ul style="list-style-type: none"> - السرعة في أبجاز الوضعيات . - الانتباه . - التركيز
النشاط الأول: الوثب الطويل			
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء . - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع . - التحكم في الجسم . . 	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>الموقف الأول:</u> - عمل بالمجموعات : - يجري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتفاع . - <u>الموقف الثاني:</u> - الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجرى (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . <p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>الموقف الأول:</u> - القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم . 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بما إلى لوح الارتفاع . - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتفاع . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز- - التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .
النشاط الثاني: كرة اليد			
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل السليم والصحيح . - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل . - الإحساس بالمنافسة . 	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>الموقف الأول:</u> مدة الإنجاز.....15د - عمل بالمجموعة : - كل مجموعة في منطقة محددة بالأصماع والقيام بالتنقل بدون كرة ، بالوضعية الأساسية في جميع الاتجاهات تحت اشراف قائد المجموعة . - <u>الموقف الثاني:</u> مدة الإنجاز25د - كل مجموعة في منطقة ، العمل بالكرة : - تشكيل دائرة يتمركزها قائد المجموعة ،أولا يقوم برمي الكرة لزملائه الذين بدورهم يقومون باستقبال الكرة وارجاعها ويتنقلون في الاتجاه الجانبي من الدائرة . - <u>ملاحظة:</u> يقوم قائد المجموعة بتبديل المرر من حين لآخر . 	<ul style="list-style-type: none"> - تجنب الوقوف أثناء التنقل والمحافظة على الوضعية الأساسية . - القيام بالتنقل الجانبي ومراقبة الكرة . - الإحساس بالمنافسة .
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة وتقييم . 	<ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة . 	<ul style="list-style-type: none"> - توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

مذكرة رقم : 04		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- التنسيق بين الجري بأقصى سرعة والوصول الى لوح الارتقاء .			
هدف النشاط : 2		- الرد السريع عند إقتناص الكرة وتنظيم الهجوم المعاكس .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات . 	<ul style="list-style-type: none"> - كل فوج في منطقتة : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرّة في كل الاتجاهات داخل الساحة . - وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، وقوف ، للأمام ، للوراء، قف ، 02، 03 يقوم التلاميذ بأبجائها بسرعة . 	<ul style="list-style-type: none"> - فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الإنجاز . 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق 	
النشاط الأول : الوثب الطويل					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء . - الربط بين السرعة والطيران والسقوط . - دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن . 	<p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الموقف الأول : - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب ، وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع محا فضاة على السقوط الجيد . - الموقف الثاني : - كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل ، والسقوط بكلتا الرجلين مع تقادم الذراعين للأمام . <p>الحالة التعليمية رقم 03 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الموقف الأول : - منافسة بين الأفواج . 	<ul style="list-style-type: none"> * عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء . * الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى . * السقوط الايجابي والخروج إلى الأمام . 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب . - التدرج في أداء التمارين . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - السقوط يكون بكلي الرجلين . 	
النشاط الثاني : كرة اليد					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس 	<p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الموقف الأول : مدة الإنجاز.....15د .عمل بالأفواج: - على شكل دائرة مشكّلة من التلاميذ ، يتوسطها أحد التلاميذ ، يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه ، ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله - الموقف الثاني : مدة الإنجاز10د - على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . - الموقف الثالث : مدة الإنجاز.....10د . - على شكل منافسة بين الأفواج . - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقتة / استعمال نظام الدورات . - ف1 =//= 3 ف - ف2 =//= 4 . 	<ul style="list-style-type: none"> * استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * لتحكم في التنقلات نحو الكرة . * تطبيق الثلاثة تمريرات . 	<ul style="list-style-type: none"> - تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة . - تخفيضهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة . - توجيه الكرة . 	
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة وتقييم . 	<ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . 	<ul style="list-style-type: none"> * البحث على تحسين النتيجة . 	<ul style="list-style-type: none"> - توجيه التلاميذ لأهمية التقييم 	

النشاط الأول: الوثب الطويل		النشاط الثاني: كرة اليد		مذكرة رقم: 05
- تصحيح تقنية الوثب الإمتدادية والمقصية بعد إقتراب منسجم .				هدف النشاط: 1
- بناء خطة معاكسة لخطة المواجهة وإنجاح حركة نهائية صانبة .				هدف النشاط: 2
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تحيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم
النشاط الأول: الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- البحث عن رجل الارتقاء بالاقتراب . - الإحساس بتحويل السرعة إلى قوة دفع . - تعديل خطوات الاقتراب والارتقاء .	الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول: عمل فوق ميدان الوثب . جري على طول الرواق بخطوات ارتدادية والبحث عن مكان وضع رجل الارتقاء المناسبة ، دون استعمال الاندفاع والسقوط . - الموقف الثاني: نفس التمرين لكن هذه المرة يكون الجري بسرعة متزايدة مع استعمال الدفع والسقوط . - الحالة التعليمية رقم 03: - الموقف الأول: منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد في السرعة أثناء الاقتراب من لوح الارتقاء . * الكشف عن رجل الارتقاء المناسبة بدون تردد. * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .	- 10 د عمل - المحافظة على ايقاع السرعة المناسب . - استعمال أقصى سرعة . - 25 د عمل . - عدم احتياز لوح الارتقاء والدفع الجيد.
النشاط الثاني: كرة اليد				
مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول: مدة الإنجاز.....15د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03)متر ، في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . - الموقف الثاني: مدة الإنجاز15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الموقف الثالث: مدة الإنجاز.....10د شبه منافسة بين الأفواج . - بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال . * التحكم في التمرير والاستقبال . * الاثارة والتنافس .	- استعمال التمريرة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للأخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقدم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقدم النتائج وبعض الملاحظات

النشاط الثاني : كرة اليد		النشاط الأول : الوثب الطويل		مذكرة رقم : 06
		- الدقة والمرونة والرشاقة في تأدية حركة ذات بعد جمالي وسقوط آمن ومترن .		هدف النشاط : 1
		- الدقة في إنهاء حركة فردية وجماعية وإحترام قواعد اللعبة .		هدف النشاط : 2
مرا حل التعط م	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارين خاصة بالمرونة . - تمارين خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم (قائد الفوج)
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد . - تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .	الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : عمل بالأفواج . مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . الموقف الثاني : المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدريب على خطوات الاقتراب . الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول : منافسة بين الأفواج . التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء . .	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط . * العمل على شكل قاطرة بالتناوب . * عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .	- 10 د عمل - استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام . - 25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري . - الخروج دائما يكون إلى الأمام .
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : مدة الإنجاز.....15د عمل بالأفواج: كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات ، ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال . الموقف الثاني : مدة الإنجاز.....15د في الميدان الرمهي منافسة بين كل (03) لاعبين يفضلهم حاجر (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03) تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم . الموقف الثالث : مدة الإنجاز.....10د منافسة بين الأفواج . ف1 ==/= 3ف - ف2 ==/= 4ف .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التنافس والإثارة .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسل . - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة .
مرحلة	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- الالتزام بالهدوء والانضباط

النشاط الأول: الوثب الطويل		النشاط الثاني: كرة اليد		مذكرة رقم: 07
- إنجاز العملية بواسطة التنافس الفردي والجماعي وفكرة عن الرقم القياسي				هدف النشاط: 1
- فهم أهمية توزيع الأدوار في حماية المنطقة وتنظيم اللعب الجماعي .				هدف النشاط: 2
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تحيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم (قائد الفوج).
النشاط الأول: الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء . - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع . - التحكم في الجسم . .	الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول: عمل بالمجموعات : جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . الموقف الثاني: الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . الحالة التعليمية رقم 03: - الموقف الأول: القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .	* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء . * التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة . * التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب . * الارتقاء إلى الأعلى .	- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بما إلى لوح الارتقاء . - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز- التركيز على عمل الأطراف العلوية والسفلية .
النشاط الثاني: كرة اليد				
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية اللعب الجماعي (التمرينات الثلاثة) . - معرفة قدرات التلاميذ في جو تنافسي .	الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول: مدة الإنجاز..... >10 على شكل منافسة : القيام بالتمرينات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا ، والفرق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . - الموقف الثاني: مدة الإنجاز >10 كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . - الموقف الثالث: مدة الإنجاز..... >15 منافسة بين الأفواج : - ف1 // = 3 ف . - ف2 // = 4 ف .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة . - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- تقييم العمل ، اعطاء الملاحظات ، التحضير للحصص القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .

النشاط الأول: الوثب الطويل		النشاط الثاني: كرة اليد		مذكرة رقم: 08
- تقويم تشخيصي نهائي .				هدف النشاط: 1
- إنجاز حوصلة عمل تقني عن طريق الملاحظة والإدلاء به أمام الزملاء .				هدف النشاط: 2
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم (قائد الفوج)
النشاط الأول: الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة - ديناميكية المنافسة .	الحالة التعليمية رقم 02: - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكميم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - الجري في الرواق . - تعديل خطوات الاقتراب . - الارتقاء والطيران والسقوط بكلتي الرجلين . الحالة التعليمية رقم 03 : - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن . * التعامل الإيجابي مع لروح الارتقاء .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز -
النشاط الثاني: كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة	الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكميم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . الموقف الثاني : - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . الاستقبال . - التنطيط . تنظيم اللعب الجماعي . الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول : - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكميم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد
مرحلة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - اعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- حثهم على النظافة .