

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-



معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التربية البدنية و الرياضية

بحث متقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم الحركة وحركية الإنسان
تحت عنوان:

تأثير النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة.

-بحث تجريبي أجري على الفريق المدرسي لثانوية هني محمد وادي الأبطال ولاية معسكر

إشراف :

-إعداد الطالبين :

أ.د/علي رياض الراوي.

▪ حاسي حبيب الغالي.

▪ مسلوخ ابراهيم.

لجنة المناقشة :

-رئيس اللجنة:د/ميسالتي لخضر.

-عضو المناقشة:د/غزال محجوب.

السنة الجامعية:2016/2017

إهداء

أهدي ثمرة عملي هذا إلى أعز ما أملك في الوجود كله، إلى ينبوع الدفء الحنان و منبع الأمن و منبع الأمن و الأمان إلى من قال فيهما خالقنا و بارتنا و مصورنا الله جل في علاه بعد بسم الله الرحمن الرحيم "ولا تقل لهما أف و لاتنهرهما و قل لهما قولا كريما و أخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا " الآية 24 -23 من سورة الإسراء .

* من ربتي و أنارت دربي و أعانتني بالصلوات و الدعوات، إلى أغلى إنسان في هذا الوجود أمي الحبيبة أطل الله في عمرها (أمي فطيمة).

* إلى من عمل بكد في سبيلي و علمني معنى الكفاح و أوصلني إلى ما أنا عليه أبي الكريم أدامه الله لي (أبي بلقاسم).

* إلى زوجتي "ميمونة " و عائلتها الكريمة.

* إلى كل من يحب الخير لهذه الأمة و يسعى جاهدا لبناء سرحها و مجدها، إلى من يبنون العقول السليمة في الأجسام السليمة .

* إلى عماتي و خالاتي و كل اعمامي و اخوالي و كل أفراد الأسرة.

إلى من ترعرعت و كبرت بينهم أخي عبد اللطيف و الأخوات نصيرة، الزهرة، رزيقة، بشرى، دعاء و سليمة.

* إلى كل من يعرفني من قريب و من بعيد و إلى كل أصدقاء الدرب بالجامعة و ما قبل الجامعة.

* و إلى كل أصدقائي الذين أعرفهم و الذين أحبهم أخص بالذكر: صديقي العزيز يونس و أخوه يوسف و عائلته زكرياء، عبد القادر، أبو بكر، ميلود، علي محمد الأمين، قادة، توفيق، صلاح الدين، أسامة.

* إلى الأستاذ بوسحابة جلال الذي ساعدني في إتمام بحثي و إلى عائلته الكريمة.

* إلى عمال و أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية خاصة الأستاذ المشرف أ.د/علي

رياض الراوي .

* إلى كل من ذكرهم عقلي و نسيهم قلبي.

إلى من تقاسمت معه أعباء المذكرة مسلوخ ابراهيم

* إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعا أهدي عصارة جهدي إلى

دفعة 2017/2016.



حاسي حبيب الغالي (ب)

إهداء

*الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و برحمته تنزل البركات و الصلاة و السلام على خير الأنام محمدا رسول الله صلى الله عليه وسلم.

*أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدتي حليلة و والدي بوطيبة الكريمين أطال الله في عمرهما .

*إلى أخي الصغير محمد و إلى كل أفراد الأسرة و كذا خالاتي و عماتي و جدتي خيرة رحمها الله.

*إلى كل الأصدقاء و الأحبة و إلى أصدقاء الدرب الجامعي تمنياتنا لهم بالتوفيق و النجاح .

*إلى كل أصدقائي و أخص بالذكر سعيد ، عبد الكريم ، صلاح الدين ،قادة ،قاديرو ،أبوبكر، أحمد،سفيان،محمد،مصطفى،حبيب،أمين بودهري،عبد الرحمان.

*إلى كل من شجعني من قريب أو بعيد .

إلى الأستاذ الدكتور المشرف علينا علي رياض الراوي الذي ساعدنا و قدم توجيهات في إتمام المذكرة.

*وأهدي هذا العمل إلى من تقاسمت معه أعباء المذكرة حاسي حبيب الغالي .

مسلوخ ابراهيم

(ج)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شُكْرٌ وَتَقْدِيرٌ

مصداقا لقوله تعالى:

(لئن شكرتم لأزيدنكم) الآية 7، سورة ابراهيم.

نشكر الله سبحانه ونحمده حمدا كثيرا على ما أنعم به من نعم التي تتم بها الصالحات ، ونشكره كثيرا على توفيقه في إخراج هذا البحث إلى حيز الوجود . وعملا بقوله خير خلق الله سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم :

(من لم يشكر الناس لم يشكر الله) .

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على انجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهناه من صعوبات ، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف أ/د.علي رياض الراوي الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عوننا لنا في إتمام هذا البحث . كما أتقدم بالشكر إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم و أخص بالذكر د/مقراني جمال ، د/ستاوتي ، د/ جغدم بن ذهبية .

إلى كل عمال معهد التربية البدنية والرياضية و على رأسهم السيد مدير المعهد .

(د)

ملخص البحث :

عنوان الدراسة: "تأثير النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة".

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة و كان الفرض كما يلي " ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له تأثير في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة." و لدراسة الموضوع تم أخذ عينة عددها 25 تلميذا مقسمين إلى ثلاث أقسام (05 للدراسة الاستطلاعية و 10 للعينة الضابطة و 10 للعينة التجريبية) و كان اختيارها بصفة مقصودة و كانت نسبتها 12.5%، حيث استخدم الطالبين بطارية اختبارات من الجانب البدني و الجانب المهاري موجهة تحتوي في مضمونها على اختبارات لبعض الصفات البدنية و للمهارات الأساسية، و قد توصل الطالبين إلى استنتاجات أهمها: أن للنشاط الرياضي اللاصفي أثر في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة اليد، و من أهم ما يقدمه الطالبين من توصيات : إتباع الطرق و الوسائل و الأساليب العلمية الحديثة في إعداد بطاريات الاختبارات لجميع الصفات البدنية و المهارات الأساسية ووضع برامج تعليمية و تدريبية مناسبة لمستوى و قدرات و أعمار اللاعبين ويمكن اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من طرف الطالبين لتحسين الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى هذه الفئة.

الكلمات المفتاحية :

-النشاط الرياضي اللاصفي ، الصفات البدنية ، المهارات الأساسية، كرة اليد ، المراهقة المتوسطة (15-18) سنة.

Le résumé:

Titre de l'étude :

« L'impact de l'activité sportive parascolaire dans le développement de certaines caractéristiques physiques et des habiletés de base pour les joueurs de handball (15-18ans) »

L'étude vise à déterminer l'impact de l'activité sportive parascolaire dans le développement de certaines caractéristiques physiques et des habiletés de base pour les joueurs de handball (15-18ans) .Pour l'hypothèse on a supposé que l'activité sportive a un impact sur le développement de certaines caractéristiques physiques et des habilités de base.Pour effectuer la recherche, on a choisi un échantillon de 25 élèves représentant 12,5% de la société globale et on l'a partagé en trois sections (05 pour la découverte des élèves – 10 échantillon témoin – 10 échantillon expérimental). Les deux étudiants ont mis en œuvre des batteries de tests concernant le côté physique et le côté des habiletés, en somme, ils ont déduit que l'activité sportive a un impact sur le développement de certaines caractéristiques physiques et des habilités de base.Parmi les importantes recommandations que donnent les deux étudiants :

- suivre les moyens et les méthodes modernes dans la préparation des tests.
- établir des programmes d'éducation et d'entraînement appropriés au niveau, aux capacités et aux âges des joueurs.

Il est possible d'adopter les programmes d'entraînement utilisés par les deux étudiants afin d'améliorer les caractéristiques physiques et les habiletés de base pour cette catégorie.

Mots-clés:

Activité sportive parascolaire, caractéristiques physiques, les habiletés de base, le handball, l'adolescence (15-18) ans .

The research abstract:

Study title: ' the impact of the extracurricular sport activity in improving some of the physical characteristics and the basic skills for the handball players aged between (15-18) years old.'

The study aims to know the impact of the extracurricular sport activity in improving some of the physical characteristics and the basic skills for the handball players aged between (15-18) years old , the task was as follow : ' the practice of the extracurricular sport activity has an impact in improving some of the physical characteristics and the basic skills for the handball players aged between (15-18) years old. ' To study the case , a sample of 25 students was taken, it was divided into three categories (5 for the exploratory study , 10 for the controlling sample and 10 for the experimental sample) , it was chosen on purpose , it's percentage was 12.5% , where the two research students use an oriented tests from physical and skilled sides which contain activities for some physical characteristics and basic skills , the two research students conclude that the extracurricular sport activity has a great impact in improving some of the physical characteristics and the basic skills in handball , among the most essential recommendations that the the two research students present is : following the methods , the means and the scientific recent tools for preparing the tests of all the physical characteristics and the basic skills , and setting a suitable educational and training curricula for the level , the abilities and the players age , these training units used by the two research students can be reliable to improve the physical characteristics and the basic skills of this category.

The key words: The extracurricular sport activity , the physical characteristics , the basic skills , handball , adolescence average (15-18) years old Écrivez un message...

قائمة الجداول :

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية المستخدمة في البحث.	56
02	يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات للصفات البدنية و المهارات الأساسية على العينة الاستطلاعية.	65
03	المقارنة بين الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.	71
04	المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة.	72
05	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف على العينة التجريبية.	73
06	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار 800 متر للعينة التجريبية.	75
07	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات للعينة التجريبية.	77
08	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار مد وثني الركبتين في زمن 20 ثانية للعينة التجريبية.	79
09	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التمرير و الاستقبال على الحائط لـ 10 ثوان للعينة التجريبية.	81
10	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التنطيط المتعرج بالكرة لمسافة 15 متر للعينة التجريبية.	83
11	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب بالوثب للاعلى على هدف محدد (60*60)سم للعينة التجريبية.	85
12	المقارنة بين الاختبارات البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية.	87

قائمة الأشكال :

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
58	إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	01
59	إختبار الجري لمسافة 800 متر.	02
60	إختبار الوثب العمودي من الثبات.	03
62	إختبار التمرير و الاستقبال على الحائط لـ 10 ثوان.	04
63	إختبار التنطيط المتعرج (الزجاجي) بالكرة لمسافة 15 متر.	05
64	إختبار التصويب بالوثب للأعلى على هدف محدد (60*60) سم	06
74	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف على العينة التجريبية.	07
76	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار الجري لمسافة 800 متر .	08
78	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار الوثب العمودي من الثبات للعينة التجريبية.	09
80	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار مد وثني الركبتين في زمن 20 ثانية للعينة التجريبية.	10
82	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار التمرير و الاستقبال على الحائط لـ 10 ثوان للعينة التجريبية.	11
84	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار التنطيط المتعرج بالكرة لمسافة 15 متر للعينة التجريبية	12
86	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار التصويب بالوثب للأعلى على هدف محدد (60*60) سم للعينة التجريبية.	13

قائمة المحتويات :

الصفحة	العنوان
ب	-إهداء.
ج	-إهداء.
د	-شكر و تقدير.
	-ملخص البحث :العربية /الفرنسية/الانجليزية.
ط	-قائمة الجداول .
ي	-قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
01	-مقدمة.
03	1-مشكلة البحث.
04	2-أهداف البحث .
05	3-فرضيات البحث .
05	4-مصطلحات البحث
07	5-الدراسات المشابهة
الباب الأول :الدراسة النظرية	
الفصل الأول :النشاط الرياضي اللاصفي و المرحلة العمرية.	
14	-تمهيد

15	1-1- الأنشطة اللاصفية .
15	2-1- أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية.
15	1-2-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
17	1-1-2-1- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.
18	2-1-2-1- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.
18	3-1-2-1- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.
19	4-1-2-1- واجبات المدرس نحو النشاط اللاصفي الداخلي.
19	2-2-1- النشاط اللاصفي الخارجي.
20	1-2-1- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
21	2-2-1- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
23	3-2-1- أسس إعداد و تنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
24	4-2-1- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
25	5-2-1- واجب المدرس اتجاه النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
25	6-2-1- مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
26	6-2-1- العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية.
27	1-2-1- تعريف المرحلة العمرية.
28	2-2-1- أهمية دراسة خصائص نمو الطلاب.
29	3-2-1- خصائص نمو المرحلة العمرية (15-18 سنة)

33	-خاتمة.
الفصل الثاني: كرة اليد ومتطلباتها البدنية و المهارية	
35	-تمهيد.
35	1-1-لمحة تاريخية عن لعبة كرة اليد.
36	2-2-تعريف كرة اليد.
37	2-3-أهمية لعبة كرة اليد.
38	2-4-1-المتطلبات البدنية
39	2-4-1-1-المرونة.
41	2-4-1-2-التحمل
42	2-4-1-3-القوة العضلية.
43	2-4-1-4-القوة المميزة بالسرعة.
44	2-4-2-المتطلبات المهارية
44	2-4-2-1-استقبال الكرة.
46	2-4-2-2-تمرير الكرة.
47	2-4-2-3-تنطيط الكرة.
48	2-4-2-4-التصويب .
49	-خاتمة
الباب الثاني: الجانب الميداني	

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

52	-تمهيد.
53	1-1-الدراسة الاستطلاعية.
53	1-2- منهج البحث.
54	1-3-مجتمع وعينة البحث.
54	1-4-متغيرات البحث.
54	1-5-مجالات البحث.
55	1-6-أدوات البحث.
56	1-7-مواصفات مفردات الاختبار
57	1-7-1-اختبارات الجانب البدني .
61	1-7-2-اختبارات الجانب المهاري.
64	1-8-الأسس العلمية للاختبارات.
66	1-9-الدراسة الاحصائية.
68	-خاتمة
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج	
70	-تمهيد.
71	2-1-عرض و تحليل النتائج.
88	2-2-الاستنتاجات.

89	3-2- مناقشة الفرضيات .
92	4-2- الاقتراحات.
94	-الخاتمة.
95	-الخلاصة العامة.
96	-قائمة المصادر و المراجع .
	-الملاحق.

مقدمة :

إن الرياضة المدرسية هي من أهم الدعائم للحركة الرياضية فهي تلعب دورا بارزا وفعالا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته و مواهبه الرياضية ،بالإضافة إلى تعديل و تغيير سلوكه بما يتناسب و احتياجات المجتمع .

فالأنشطة الرياضية اللاصفية هي أحد أنواع النشاطات المدرسية التي تقدم خارج أوقات الدرس داخل المؤسسات التربوية ، والهدف منه هو إتاحة الفرصة لكل التلاميذ لممارسة النشاط المحبب لهم . فهي تلعب دور كبير في تكوين التلاميذ من عدة جوانب ، فمن الناحية البدنية تعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية و تحسين الصحة العامة للجسم و التمتع بها وكذلك اكتساب اللياقة البدنية و القوام المعتدل كما تعمل على تطوير الجانب المهاري، ومن الناحية الاجتماعية فهي تحقق التكوين الاجتماعي و الاتجاهات المرغوب فيها ، ومن الناحية النفسية تعمل على تهدئة التلميذ و صرف طاقته الداخلية وفق ما يعود بالفائدة على بدنه و فكره.

و تعتبر كرة اليد بحيث تعتبر من الألعاب الجماعية التي زاولها الإنسان منذ زمن بعيد و هي من الألعاب الرئيسية في الوسط الرياضي حيث تمارس في الأندية ومراكز الشباب و المدارس، فهي لعبة جماعية لها شعبيتها وتكون على شكل مقابلة بين فريقين يضبطها قانون معترف به دوليا وكذلك تتميز عن باقي الرياضات بالاحتكاك الكبير بين لاعبيها والدقة والتركيز بحيث كرة اليد تعتمد أساسا على جانبيين،الجانب البدني متمثل في اللياقة البدنية و التي هي أحد مكونات اللياقة الشاملة،وهذا ما يؤكد محمد صبحي حسانين للياقة البدنية:"اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة" (كمال عبد الحميد،محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 37).والجانب المهاري والذي يتضمن المهارات الأساسية للعبة سواء بالكرة و بدونها ويرى كمال درويش أنها تعني كل التحركات

الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل النتائج .وفي أبسط صورها وأهمها هي إعداد اللاعب بدنيا ومهاريا للوصول للدقة و الإتقان .

وقد تناولت بعض الدراسات المشابهة متغيرات بحثنا فنذكر منها دراسة بودهري محمد الأمين ودراسة ملاس صلاح الدين .ومن هنا إرتأينا بناء مشكلة بحثنا التي تدور حول تأثير النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبى كرة اليد (15-18)سنة.وتكمن أهمية بحثنا في الترويج عن النفس و تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبى كرة اليد.أما الهدف العام من البحث هو معرفة مدى تأثير النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبى كرة اليد.

وعلى ضوء هذا قام الطالبين بتقسيم موضوع البحث إلى بابين أولهما الخلفية النظرية و ثانيهما الجانب الميداني ، فالباب النظري قسمناه إلى فصلين أولهما النشاط الرياضي اللاصفي وخصائص المرحلة العمرية و الفصل الثاني كرة اليد ومتطلباتها البدنية و المهارية، أما الباب الثاني فقد تم تقسيمه على النحو التالي فصل أول لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية وفصل ثاني لعرض وتحليل النتائج .

1.المشكلة :

يكتسي النشاط الرياضي اللاصفي أهمية كبيرة فهو عبارة عن مخطط دقيق وكامل، وكذلك يعد الإطار الذي يعتمد عليه مدرسو التربية البدنية و الرياضية في تكوين المتعلم، إذ أنه في مرحلة التعليم الثانوي أحد الوسائل التي أوجدها النظام التعليمي في سبل تكوين التلاميذ تكويننا متزنا .

و النشاط الرياضي اللاصفي خاصية أساسية و سليمة في برنامج التربية البدنية والرياضية ودعامة قوية تركز عليها الحركة الرياضية عموما والحركة الرياضية المدرسية بصفة

خاصة، إضافة إلى ذلك فإن النشاط الرياضي يأتي مكملًا للنشاط الذي يزاول في دروس التربية البدنية و الرياضية المقررة، إذ يهدف إلى اكتشاف المواهب الشبانية وصقلها وتوجيهها، كما تعمل على إتاحة الفرص للتلاميذ من أجل إبراز طاقاتهم وقدراتهم البدنية والمهارية والذين عجزوا عن إبرازها في درس التربية البدنية والرياضية.

ولعل لعبة كرة اليد مثلها مثل جميع النشاطات الأخرى تتدرج ضمن فعاليات النشاط الرياضي اللاصفي، والتي تقوم على عاملين أساسيين ألا وهما الصفات البدنية (كالقوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة...) والمهارات الأساسية (التمرير والاستقبال، التنطيط، التصويب...)، فالقدرات البدنية والموصفات الأنثروبومترية والامكانيات التشريحية والفسيوولوجية والنفسية لها دور بارز يحكم بدرجة كبيرة إمكانية أداء هذه المهارة (كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين، 2002، صفحة 22)

ولكي يتم التأكد و التحقق من بلوغ النشاط الرياضي اللاصفي الغاية التي وجد من أجلها، يجب توفير بيانات و معلومات يتم بواسطتها الحكم على دور ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي عند تلاميذ المرحلة الثانوية في تحقيق بعض الأهداف في كل من الجانبين البدني و المهاري للاعبين كرة اليد، إذ هناك دراسات أشارت إلى الدور الفعال للنشاط الرياضي اللاصفي في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى تلاميذ الطور المتوسط ونحن بصدد دراسة الموضوع عند تلاميذ الطور الثانوي ، ومن هنا نطرح التساؤل التالي :

-هل ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد(15-18) سنة ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة ؟

- هل ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تؤثر في تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة؟

2. الأهداف :

1.2. الهدف العام :

- معرفة أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة .

2.2. الأهداف الفرعية:

- معرفة أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة .

- معرفة أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة .

3. الفرضيات :

1.3. الفرض العام :

-ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له تأثير إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة.

2.3. الفرضيات الجزئية:

- ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له تأثير إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة.

- ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له تأثير إيجابي في تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة.

4. مصطلحات البحث :

4-1- النشاط الرياضي اللاصفي : تعتبر الأنشطة اللاصفية نشاطا تربويا خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية ويمكن للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم .

4-2- اللياقة البدنية: يعرفها هيوكاي " اللياقة البدنية هي الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية . ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية ، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد." إجرائيا : تعني كفاءة البدن في مواجهة عقبات الحياة اليومية المختلفة.

4-3- المهارات الأساسية : هي كل المهارات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة وهي جوهر الانجاز خلال المباريات وهي ليست هدف في حد ذاته بل هي وسيلة لتنفيذ خطة اللعب" (مجيد عبده صالح، مفتي ابراهيم حماد، 1994، صفحة 27).

إجرائيا: هي تلك الحركات التي تتميز بالسرعة والدقة والانسيابية بالإضافة إلى التكيف مع مختلف الوضعيات والاقتصاد في الوقت.

4-4-كرة اليد: هي لعبة جماعية لها شعبيتها و تكون على شكل مقابلة بين فريقين تحرك لاعب تنقلات ،الكرة لها أبعادها و الميدان له أبعاده و كذلك تتميز عن باقي الرياضيات بالاحتكاك الكبير بين لاعبيها و الدقة و التركيز على طول شوطي المباراة و بنفس الإتقان و الأداء المهارات الأساسية لهذه اللعبة.

اجرائيا: لعبة جماعية بين فريقين تقام في مكان و زمن محدد يحكمها قانون معترف به دوليا، والفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف هو الفائز.

4-5-المراهقة: إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي و البدني،وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد،وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين،حيث يصفها عبد العالي الجسيماني"بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات.(عبد العالي الجسيماني، 1994، صفحة 195)

اجرائيا: هي تلك المرحلة الانتقالية بين الطفولة والكهولة والتي توصف بمرحلة الولادة الجديدة نظرا لما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية، عقلية، نفسية وحتى اجتماعية لدى المراهق.

5-الدراسات السابقة و المشابهة :

5-1-دراسة بودهري محمدالأمين .مذكرة ماستر 2016/2015

-العنوان : تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارية للاعبي كرة اليد (13-15)سنة.

-مشكلة البحث : هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد (13-15سنة) في الفرق المدرسية .؟

-فرض البحث : للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد (13-15سنة).

-أهداف البحث: اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة) في الفرق المدرسية

-منهج البحث: منهج تجريبي .

-عينة البحث: 25 تلميذ من متوسطة قدوري عبد القادر وادي الأبطال.

-مجتمع البحث: (180 لاعب) يلعبون في 16 فريقا مدرسيا لولاية معسكر.

-أدوات البحث: بطارية اختبار بدنية و مهارية .

-أهم استنتاج : البرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية (13-15) سنة للاعبين كرة اليد.

-أهم توصية: إتباع الطرق والوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات الاختبارات لجميع الصفات البدنية و المهارات الاساسية في مختلف الأنشطة.

5-2-دراسة حاسي ،مسلوخ وملاس صلاح الدين مذكرة تخرج ليسانس سنة 2014/2015.

-العنوان :أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد 16-18 سنة

-مشكلة البحث : هل ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن من بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد؟

-فرض البحث: ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن من بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .

-أهداف البحث : التعرف على تأثير ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

-منهج البحث : المنهج التجريبي.

-عينة البحث :25 تلميذ من ثانوية وادي الأبطال للسنة الثانية ثانوي

-مجتمع البحث :100 لاعب في ولاية معسكر.

-أدوات البحث :بطارية اختبار.

-أهم استنتاج : النشاط الرياضي اللاصفي يؤثر تأثيرا فعالا على اللياقة البدنية و يعمل على تحسينها.

-أهم توصية : يجب الاهتمام الأكثر بالنشاطات اللاصفية بممارستها بما تقدمه من تكملة

لحصص التربية البدنية و الرياضية و ذلك لبلوغ أهدافها.

5-3-دراسة مسلم جميلة (2010/2011)، مذكرة ماستر:

- العنوان: "تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في كرة اليد".

- مشكلة البحث:

- هل للألعاب الصغيرة أثر في تحسين بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة المتوسطة ما بين (14-16سنة).

- فرض البحث:

- يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية.

- أهداف البحث: معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

- منهج البحث: استخدمت الطالبة المنهج التجريبي.
- عينة البحث: 28 تلميذ من متوسطة بن سعدون منور.
- مجتمع البحث: تلاميذ السنة أولى متوسط .
- أدوات البحث: الاختبارات البدنية والمهارية .
- أهم استنتاج: نسبة تحسن المجموعة التجريبية أفضل من نسبة تحسن المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- أهم توصية: اتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج العلمية بحيث تتناسب هذه البرامج مع مستوى وقدرات وأعمار اللاعبين .
- 4-5-دراسة بوسدره كريم ، محمد بكير الحاج(2013/2014) مذكرة ماستر:
 - العنوان: "أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد في المرحلة المتوسطة (13-15 سنة)".
 - مشكلة البحث: هل تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15 سنة).
 - هدف البحث: معرفة أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تحسين بعض المهارات الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15 سنة).
 - فرض البحث: الوحدات التعليمية المقترحة تؤثر ايجابا في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15 سنة).
 - منهج البحث: المنهج التجريبي .
 - عينة البحث: 24 لاعبا. (10 استطلاعية/ 7 ضابطة و 7 تجريبية).
 - أداة البحث: الاختبارات.

- أهم استنتاج: هناك فروق دالة احصائيا بين العينتين الضابطة والتجريبية وكلها لصالح العينة التجريبية.

- أهم توصية: ضرورة دراسة خصائص المرحلة العمرية قيد الدراسة من كل الجوانب بالتعرف على متطلباتها ومعرفة التعامل معها.

التعليق على الدراسات :

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة السراج المنير لنظيرتها من الدراسات الحديثة، إذ تجنب الباحث الوقوع في الأخطاء السابقة، وهي بذلك تمنحنا عرضين هامين أولهما البناء على نتائجها وتوصياتها ومحاولة اتمامها وإضافة ما هو جديد، وثانيهما نقد هذه الدراسة وإعادة النظر في مشكلتها من جديد.

وانطلاقا من الدراسات السابقة والمشابهة التي تم ذكرها وبعد الاطلاع عليها، تبين للطالبين أن مجمل الدراسات تشاركت في معظم النقاط ومن أهمها:

من حيث المنهج المتبع فكانت كلها استخدمت المنهج التجريبي، أما عينة البحث فكان معظمها تلاميذ الطورين المتوسط والثانوي وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد استخدم الطلاب الباحثين وسائل احصائية تمثلت في بعض مقاييس النزعة المركزية كالمتوسط الحسابي وغيرها، بالإضافة الى اختبار دلالة الفروق وحسن المطابقة وكل هذا من أجل تفرغ الاستبيانات ومقارنة الاختبارات القبليّة والبعدية.

كما تم الوصول إلى نتائج من أهمها ضرورة الاهتمام بالنشاط الرياضي اللاصفي لما لها من الأثر في دمج وتعاون التلاميذ فيما بينهم، مع حسن انتقاء المواهب وتوفير الامكانيات المادية والمعنوية لهم، مع ضرورة إعداد برامج للرفع من مستوياتهم البدنية والمهارية في شتى التخصصات.

نقد الدراسات:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع بحثنا، لاحظنا اهتمامها بمتغيرات بحثنا بشكل منفصل، فراححت بعض الدراسات تهتم بالصفات البدنية والمهارات

الاساسية ومدى تحسنها في ظل بناء وحدات تعليمية أو تدريبية وتطبيقها على التلاميذ أو لاعبي الأندية الرياضية، في حين اهتمت دراسات اخرى بالنشاط الرياضي اللاصفي واكتفت ببعض الصفات البدنية و اهملت الصفات البدنية المميزة للمرحلة العمرية .

وانطلاقا من الدراسات السابقة ارتأ الطالبان الباحثان بالربط بين العنصرين الهامين و التأكيد علي الصفات المميزة للمرحلة العمرية وجعلهما مشكلة البحث الذي نحن بصدد دراستها وهو أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد(15-18 سنة) ، كما اعتمد الطالبان الباحثان على بعض التوصيات المقترحة والعمل على مراعاتها في مضمون بحثهما.

تمهيد :

يعد النشاط الرياضي ميدانيا مهما من ميادين التربية يهدف إلى إعداد الفرد الصالح وتزويده بالخبرات ومهارات تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ويجعله قادرا علي مسايرة العصر في تطوره ونموه .

و الأنشطة الرياضية وإن اختلفت مصطلحاتها و تسمياتها كلها تعبر عن حركة الإنسان المنظمة سواء كانت في مستواها التعليمي و التربوي البسيط في المدرسة أو في إطارها التنافسي بين الأفراد و الجماعات أو مجال التطبيق للمهارات التعليمية .

في المؤسسات التربوية نجد نوعين من الأنشطة الرياضية أنشطة صفية وهي التي تمارس في إطار برنامج المؤسسة (2سا أسبوعيا) ، وتهدف إلي الإعداد البدني العام لكسب الصحة واللياقة البدنية وتعليم المهارات النافعة لحسن استغلال وقت الفراغ واكتساب القوام السليم غير أنها تفتقر للإعداد الخاص و الدقيق في أي نشاط رياضي محدد بغرض الوصول لأعلى مستوى و النوع الثاني أنشطة لاصفية وهي التي تمارس خارج دوام الحصص الرياضية المبرمجة في المؤسسة التربوية بهدف اكتشاف وصقل المواهب الرياضية الكامنة لدى التلاميذ و التي لم تتح لهم الفرصة لإظهارها خلال حصص التربية البدنية المبرمجة ، كما أنها تساهم في تحسين مستواهم ولدي الميول و الرغبات المزيد من المزاولة الرياضية .

1-1- الأنشطة اللاصفية :

تعتبر الأنشطة اللاصفية نشاطا تربويا خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية ويمكن للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم .

لما كانت ساعات درس التربية البدنية والرياضية غير كافية (2سا أسبوعيا) لتحقيق أهداف هذا الدرس اكتساب مهارات أولية وأساسية وممارستها ممارسة فعالة كان للنشاطات اللاصفية دورها البارز في تغطية هذا النقص باعتبارها (السيد حسن شلتوتش و آخرون، صفحة 126) من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها التعليم عن طريق الممارسة . وعلى ذلك فإن مجالات النشاطات اللاصفية يمكن أن تشمل التدريب علي المهارات و تنظيم الدورات ما بين الفصول أو ما بين السنوات كما تخول المشاركة في دورات في إطار الرياضة المدرسية أو تنظيم الرحلات و المعسكرات .

والتوقيت النشاط اللاصفي لا ينبغي أن يتعارض و توقيت برنامج الدراسة الرسمية حيث يمكن مزاولة النشاط اللاصفي صباحا قبل الدرس أو في أوقات الراحة و بعد نهاية دوام المدرسة .

1-2- أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية:

1-2-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

-مفهومه: النشاط الداخلي بالمدرسة هو البرنامج الرياضي الذي تديره المدرسة خارج المنهاج المدرسي لكل من تضمهم هذه المدرسة(حسن شلتوتش،حسن معوض، 1995، صفحة 126).

-يعتبر هذا النشاط امتداد لدرس التربية البدنية و الرياضية، ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المدرسة كل حسب ميوله و قدراته و احتياجاته

كما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية و إشراكهم في الإعداد و التنظيم و التحكم و التسجيل و الإعلام(محمد سعيد عزمي، صفحة 127).

-هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدرس داخل المؤسسة التربوية و الغرض منه إتاحة الفرصة لكل التلاميذ لممارسة النشاط المحبب لهم و يتم عادة في أوقات الراحة القصيرة و الطويلة في اليوم المدرسي،

و ينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس، سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية وأنشطة تنظيمية (عقيل عبد الله و آخرون، 1986، صفحة 65).

وعلى ضوء ما تقدم فإن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو تلك المسابقات الداخلية في المؤسسات التربوية و التي تجري بين الأقسام و يشمل الرياضات الجماعية و الرياضات الفردية.

انطلاقا مما تقدم فإن النشاط اللاصفي الداخلي هو الوقت الإضافي خارج دوام الدراسة(حصة التربية البدنية) الذي يمكن التلاميذ من القيام بالمسابقات أو الألعاب أو العروض الفردية و إشراكهم في الإعداد و التنظيم .

كما يقصد بالنشاط الداخلي أوجه النشاطات التي يمارسها التلاميذ و ينظمها و يشرف على تنفيذها مدرسو التربية البدنية و الرياضية خارج أوقات الدراسة و داخل المؤسسة التربوية و يهدف النشاط الداخلي إلى إتاحة الفرصة المناسبة لكل تلميذ أن يشترك في لون أو أكثر من ألوان النشاط البدني الرياضي، و هذا النشاط يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يختار النشاط البدني الرياضي المناسب له من حيث ميوله و قدراته و حاجاته.

و النشاط الداخلي هو امتداد لدرس التربية البدنية و الرياضية فهو يتيح للتلاميذ فرصة و ممارسة و تطبيق ما تعلموه من مهارات أساسية في درس التربية البدنية و الرياضية، و تطبيقه على مستوى المنافسات بالإضافة إلى ذلك فإن النشاط الداخلي يعمل على اكتساب التلاميذ اللياقة البدنية و المهارات الحركية،

و يوفر للتلاميذ جو اجتماعيا من خلاله يلتقي عدد كبير من التلاميذ في المؤسسة التربوية و يكتسب التلاميذ عنصر القيادة و تحمل المسؤولية من خلال المهام التي توكل إليهم عن طريق الأنشطة البدنية الرياضية المختلفة المتنوعة.

إن للنشاط البدني الرياضي التربوي أهمية قصوى في إثراء شخصية التلميذ فيؤهله من الجانب التربوي إضافة إلى الجانب التعليمي و هذا باكتساب مهارات و معارف و اتجاهات تساعده على تسهيل نمط حياته الاجتماعية، لهذا وجب تحديد وقت التربية البدنية و الرياضية في المدرسة حيث يحدث تكامل بين الجانب البدني و الفكري فساعتين أسبوعيا تعد ظلما في حق التلاميذ و في حق التعليم ذاته و هذا حتى يتسنى للتلميذ إتقان المهارات الحركية و تطبيقها بشكل صحيح سواء في المناقشات بين الأقسام أو داخل القسم نفسه و في المقابل وجب احترام البرنامج الدراسي بالإضافة إلى الاهتمام بصحة وراحة التلميذ، يكون هذا من خلال البرمجة الجيدة لدرس التربية البدنية و الرياضية حتى يصل إلى الأهداف المرجوة.

1-1-2-1-أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

- منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة(كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) بين الأقسام و السنوات المختلفة.
- منافسات في الأنشطة الجماعية و الاجتماعية (ألعاب صغرى) بين هيئة التدريس و التلاميذ.
- منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمباز، و ألعاب القوى...إلخ) مناوبات فردية (جيدو، ملاكمة، مصارعة...إلخ).
- منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام.
- عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة .
- مهرجانات و حفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية و الاجتماعية(ناهد محمود سعد و آخرون ، 1998، صفحة 240).

1-2-1-2-أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

إضافة إلى أن النشاط اللاصفي الداخلي يعتبر تكملة لمنهاج التربية البدنية الرياضية بالمدرسة فأهميته تكمن في أنه من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعلم عن طريق الممارسة فالتلميذ يتعلم بضعة مهارات أولية أساسية في درس التربية الرياضية ولا يجد الفرصة الكافية لممارسة فعالة في الدرس نفسه،

و لكنه يستطيع أن يفعل ذلك في منهاج النشاط الداخلي (حسن شلتوت، حسن معوض، 1995، الصفحات 26-29).

1-2-1-3-أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي :

- 1-يعتبر النشاط الداخلي حقلًا لتنمية المهارات التي يتعلمها التلميذ في المدرسة.
- 2-إتاحة فرص النشاط للجميع.
- 3-التعليم عن طريق الممارسة.
- 4-التربية للوقت الحر.
- 5-تنمية الصفات الاجتماعية (ضبط النفس، التعاون، احترام الغير و حسن المعاملة...).
- 6-تنمية روح الجماعة.
- 7-العناية بالصحة الشخصية.
- 8-يعتبر معمل لتفريغ اللاعبين.
- 9-التدريب على القيادة و التبعية.
- 10-اكتشاف ميادين جديدة لم يسبق للتلاميذ أن تطرقوا لها.

1-2-1-4- واجبات المدرس نحو النشاط اللاصفي الداخلي:

-وضع الجدول الزمني للمنافسات و المباريات في كل مكان واضح بالمدرسة.

-اختيار الأنشطة وفق الرغبات و ميول و خصائص التلاميذ.

-اشتراك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في التخطيط و تنظيم و تنفيذ برامج النشاط اللاصفي الداخلي.

-تناسب الأنشطة و الإمكانيات المادية بالمدرسة.

-مراعاة أن تكون برامج النشاط اللاصفي الداخلي مكتملة لمنهاج الدروس التربوية.

1-2-2- النشاط اللاصفي الخارجي:

-مفهومه: النشاط اللاصفي الخارجي لأي هيئة هو ذلك النشاط الذي تتبارى فيه وحدات تمثل هذه الهيئة مع وحدات تمثل هيئات أخرى غالبا ما تكون هذه المباراة بين أفراد ينتمون إلى نفس الجنس .

ويعتبر هذا البرنامج جزء متميز من البرنامج العام الشامل للتربية الرياضية إلا أنه يختص الممتازين في الأداء الرياضي وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بغرض معرفة الفائز أو الفائزين من بين المشتركين (حسن شلتوت، حسن معوض، 1995، صفحة 142)

هذا الجزء الثالث لتحقيق أهداف خطة التربية الرياضية المدرسية والعمل علي الخروج من نطاق المدرسة إلى التعامل مع البيئة المحيطة وذلك عن طريق الاشتراك في المسابقات التي تنظمها إدارة التعليم بين مدارس المنطقة أو إقامة أيام رياضية مع المدارس و الهيئات المجاورة بهدف اكتشاف المواهب الرياضية

و صقلها و توجيهها لتكون ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأهلي كخدمات صالحة لتمثيل البلاد في المباريات المحلية و الدولية أو إشراكهم في النوادي التي تعمل على رعايتهم وتنمية مهاراتهم و تقوم مديرية التعليم بوضع برامج هذا النشاط لكل

مرحلة على حدا في الألعاب المختلفة للمنافسة مع باقي المناطق التعليمية أو الهيئات الأخرى. وهذا النشاط يعمل على اكتشاف المواهب الرياضية و الدفع بها إلى المستويات العليا لتعدها بدنيا و مهاريا و اجتماعيا(محمد سعيد عزمي، صفحة 128).

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة و المدارس الأخرى و للنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي.

حيث يصب فيه خلاصة الجد و المواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار منتخب المدارس بمختلف المنافسات الإقليمية و الدولية(قاسم المندلاوي و آخرون، صفحة 55).

كما يمكن إعطاء مفهوم للنشاط الخارجي بأنه:

-يتمثل في النشاطات الفرق المدرسية الرسمية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الجماعية، و هذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة و عنوان تقدمها في مجال التربية البدنية و النشاط الداخلي (محمد عوض بسيوني، صفحة 133).

1-2-1- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

وعن أهمية النشاط الخارجي، يرى الدكتور هاشم الخطيب النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهاج التربية الرياضية و دعامة قوية ترتكز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاول الدروس المنهجية(منذر هاشم ، 1988، صفحة 689).

إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة و هذا من حيث الاختيار و انتقاء الطلاب الرياضيين و تشكيل الفرق الرياضية المدرسية في بداية الموسم الدراسي و كذلك فيما يخص تدريب و إعداد هذه الفرق حيث نصت(المادة 07) من التعليم

الوزارية المشتركة رقم:15 أنه تتكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة و تحضيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التعبئة و الإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة في أوساط التربية و التكوين (تعليمية وزارية مشتركة رقم:15 مؤرخة في 03 فيفري 1993).

1-2-2-أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الخارجي هو نفسه الهدف العام لكل علمية تربوية، و هو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة فيمكن إيجازها فيما يلي:

1-الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي:

إن المباريات الرياضية، ما هي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الآخرين في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي و الجماعي، و بذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافسين بالإعداد

و التدريب المنظم و الصحيح، و وضع عال للمستويات المهارية، و بذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي و يزيد التمتع بالناحية الفنية الجمالية لهذا الفن، و قد يكون هذا المستوى موضوعا يمكن قياسه كما في القفز العالي و الطويل، و يكون اعتباريا كما في الألعاب الجماعية (حسن شلتوث، حسن معوض، 1995، صفحة 65).

2-تنمية التطبع الانفعالي:

إن معرفة الفرد أو الفرق لنواحي قوته و نواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي و علامة من علامات النضج الانفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب و تقبل النتائج مهما كانت بهدوء

و عدم انفعال و خاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه و يعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي (حسن شلتوث، حسن معوض، 1995، صفحة 65).

3-الاعتماد على النفس:

إن ممارسة الاعتماد على النفس و كذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس و الإحراز على النصر وإنكار الذات كل هذه ميزات و صفات واجب حضورها و توفرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية(حسن شلتوت،حسن معوض، 1995، صفحة 66).

4-حسن قضاء وقت الفراغ:

إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة و ازدياد وقت الفراغ،وإن قياس مدى تقدم الدول حديثا مرهون بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم،و التنافس الرياضي يعتبر من أنجع لقضاء وقت الفراغ.

5-تعلم قوانين الألعاب و تكتيك اللعب:

هذا غرض عقلي اجتماعي فتفهم القوانين نصا وروحا ثم دراسة التكتيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية و فكرية معينة أما التطبيق العلمي لهذا التكتيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين

و القواعد يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين و اللوائح و القواعد و العمل في حدودها وعدم الخروج من إطارها.

6-اكتساب الصحة البدنية و العقلية و المحافظة عليها وتمييزها:

لقد أمست الصحة وقفا على خلو الجسم من الأمراض، بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم و العقل مع النضج الانفعالي و المقدرة على التكيف الاجتماعي و تتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية و العقلية و الوجدانية في تكامل و تنافس يؤدي إلى توازن الشخصية.

و المباريات الرياضية بما فيها من انطلاق و تعبير عن النفس تعتبر مجال الإفصاح عن المشاعر و العواطف، كما أنها في كثير من الأحيان تكون صمام الأمان لشخصية الفرد من الانهيار، فاشترك الفرد مع فريق مدرسته يمثل في حد ذاته الاعتراف بذاتيته و امتيازته.

7-التدريب على القيادة:

من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس، وتتص قوانين أغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق و هذه مسؤولية قيادية و توفر مباريات النشاط الرياضي الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات و سلطات وفي هذا تدريب على القيادة.(حسن شلتوت،حسن معوض، 1995، صفحة 66).

1-2-3-أسس إعداد و تنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

يكتمل مفهوم النشاط الرياضي الخارجي بسائر أجزاء البرنامج، من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية لإدارة هذا اللون من النشاط بين المدارس وفي أغلب هذه الدول توجد له تحديات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط الرياضي المدرسي، ولكي نتيج فرص النجاح للنشاط الرياضي الخارجي يرى الدكتور محمد الحمامي في كتابه(أسس بناء التربية الرياضية،ص180)، أن من أهم هذه الأسس التي يجب مراعاتها ما يلي:

- مراعاة المرحلة السنوية للطالب عند اختبار الفرق الرياضية، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية و قدرات خاصة.
- مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة و المستوى المناسب في الأداء، الاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية و بحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي.
- الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط، العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة و عدم الإقصار على نوع أو نوعين من النشاط.
- الاهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية للقوانين و للروح الرياضية و للقيم التربوية، تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم و لأحسن لاعب في الأخلاق.

وفي هذا السياق يرى الدكتور عباس أحمد صالح أنه يجب أن يكون تنافس بين البرامج الصفية و البرامج اللاصفية، أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس، حيث أن النشاط اللاصفي يهدف إلى أساسين:

-تنمية الصفات الأساسية عند الطلاب مثل القوة العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة و المرونة، وهي صفات يمكن تنميتها و التقدم بها في النشاطات اللاصفية حيث لا يسعنا الدرس في المدرسة إلى تنميتها.

-ترقية المهارات الرياضية و النشاطات اللاصفية، مجال كبير لترقية المهارات الرياضية و السيطرة عليها حيث يوجد متسع من الوقت لذلك، وعلى ذلك يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات اللاصفية فيما يلي:

-أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية و الرياضية وتتبع خطة متقنة على مدار السنة.

-أن تهدف إلى التنمية الصفات البدنية الأساسية.

-أن تهدف إلى ترقية المهارات و الألعاب الرياضية الموجودة في الخطة.

-أن تحضأ بإمكانات تتلاءم مع حجم النشاط من ملاعب و مدربين مؤهلين.

-أن تحقق أدنى طموحات الطلاب و أن تحقق أهداف الرياضية المدرسية.(عباس أحمد صالح، 1981، صفحة 209)

1-2-4-أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

-إفساح المجال للفرق المدرسية للتنمية الاجتماعية و النفسية و ذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات و المدارس الأخرى.

-الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.

-إتاحة الفرصة لتعلم قواعد و قوانين الألعاب و كيفية تطبيقها.

-إعطاء الفرصة لتعلم القيادة و التبعية و كذا الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية.(محمد عوض بسيوني، صفحة 37).

1-2-5- واجب المدرس اتجاه النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

-الإشراف على الفرق الرياضية في الأنشطة المختلفة و تدريبها.

-تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة و برمجة لقاءات رياضية و دورية معها.

-التصميم و التدريب و الإشراف على العروض الرياضية على المستوى المدرسي.

-الاهتمام بالنشاط الكشفي وخدمة البيئة المحلية(محسن محمد حمص ، 1997، صفحة 18).

1-2-6- مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

-رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها و تنميتها.

-الكشف عن الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكونوا ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأصلي.

-كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية و الإقليمية و الدولية.

-إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.

-تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق و تدعيم العلاقات بينهم و بين لاعبي الفرق الأخرى.

-تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية و الخلقية الاجتماعية و الصحية.

-الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.

-تعلم النواحي الخطئية و المهارية و قوانين الألعاب المختلفة.

-خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك الخارجي.(مكارم حلمي و آخرون، 1999، صفحة 127).

1-2-6- العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية:

في الجزائر وكما سبق وذكرنا أن خطة إعداد وتدريب الفريق توكل إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يكون عضوا في الجمعية الرياضية على مستوى المتوسطة التي يشتغل بها. ويراعي أن يكون التدريب في حدود القواعد الصحية والتربوية بحيث يضمن عدم إرهاق الطالب بدنيا وانفعاليا أو حرمانه من ممارسة أوجه النشاط الأخرى والتأثير في تحصيله الدراسي.

ويرى الدكتور قاسم المنلاوي وآخرون أنه على مدرس التربية الرياضية أن يقوم بوضع خطة وبرنامج زمني لتدريب الفريق قبل بدأ المباريات بأشهر مع إقامة بعض المباريات لقياس مستوى الطلاب والتكيف على روح المنافسة (قاسم المنلاوي وآخرون، 1990، صفحة 56). - ويرى الدكتور منذر هاشم الخطيب أنه يجب أن لا يعني بجماعة دون أخرى أو بفريق آخر والعمل لرفع المستوى الرياضي الاجتماعي لجميع الطلاب على حد سواء وعلى المدرس أن يعتني بكل الفرق الرياضية على السواء وأن لا ينسى من يبذل الجهد من الطلاب فيشجعه ولا يهمل الإرشاد والتوجيه (منذر هاشم الخطيب ، 1988، صفحة 89).

-وعلى ضوء ما تقدم نستنتج أنه لا بد من وضع خطة للعملية التدريسية للفرق الرياضية المدرسية من طرف مدرس التربية البدنية والرياضية في المتوسطة أمر في غاية الأهمية وبدونها يفشل المدرس في إعداد فرقة ولا يستطيع الوصول بهم بعيدا . وعند تنفيذ الخطة التدريبية يعمل المدرس على تأكيد الروح الرياضية ونشر كل مبادئها ليتحلى بها الطلاب في كل لقاء تدريبي فيما بينهم كما يجب على المدرس توفير الأمن والسلامة للاعبين أثناء التدريبات.

2-المرحلة العمرية :

2-1-تعريف المرحلة العمرية 15-18 سنة : هي مرحلة مهمة و حساسة جدا في مرحلة المراهقة لها خصائص لا بد التعامل مع هذه المرحلة على أساس علمي تتميز بالتغيرات الجسمية والفسولوجية التي تتم تحت ضغوط اجتماعية معينة تجعل لهذه المرحلة مظاهرها النفسية المتميزة، ومن ثم تظهر الفروق الفردية بين اللاعبين بوضوح.

2-2- أهمية دراسة خصائص نمو الطلاب:

لقد أدت بحوث و تجارب علم النفس و التربية إلى نتائج هامة عن أهمية دراسة خصائص مراحل النمو في البرامج الدراسية، فهذه الدراسات تفيد مصممي البرامج في مجال التربية البدنية و الرياضية.

فيجب مراعاة الشمول و التكامل في نمو الطلاب أي الاهتمام بمظاهر و جوانب النمو المختلفة للطلاب عند تصميم برنامج التربية البدنية و الرياضية و ذلك من خلال الأهداف واختيار المحتوى و الخبرات المرية و المناسبة لمرحلة النمو التي يصمم البرنامج من أجلها لتتفق مع خصائص الطلاب في مرحلة نموهم وسوف نتطرق إلى مرحلة نمو الطلاب لمرحلة الثانوية ينشئ من التفصيل.

2-3- خصائص نمو المرحلة العمرية (15-18 سنة):

يرى الدكتور تركي رايح أن من معاني كلمة المراهقة في لغة الخفة لفتوة لجهل الغثيان المحارم من شرب الخمر ونحوه أما المراهقة من لنا حية الاصطلاحية، فهي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل

(وهو القرد الصغير لأن يصبح انفعالي و جسمي و عقلي) من مرحلة البلوغ ثم النضج ثم الرجولة وهكذا. ومراهق بمعناها الصحيح و العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وإكمال النضج فهي عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (تركي رايح، 1990، صفحة 242)

في حين يذكر مصطفى زيدان أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة التي تسبب كثير من القلق والاضطراب النفسي، ففيها تتحدد معالم الجسم وتتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته قيمه ومثله التي كونها وأكتسبها من الوسط المحيط به ولهذا تحتاج إلي عناية خاصة من الآباء و المربين فلا بد لمن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتغيير عن نفسه واستعمال

إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج من مكانة الجماعة من قيم ومثل عليا (مصطفى زيدان ، 1975 ، صفحة 152)

إن التلميذ في مرحلة الدراسة الثانوية يكون في مرحلة عمرية انتقالية لوجودها بين مرحلة الطفولة والرشد ، وفي المرحلة هذه يتم إعداد النشئ ليصبح مواطن يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير وفيها تتكون جوانب مهمة من شخصيته .

2-3-1- الخصائص الجسمية :

تتميز هذه المرحلة بمعدل النمو الجسدي في جسم الفتى والفتاة، يتناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة ، ويزداد نمو العضلات والجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الشاب اتزانه الجسدي ويصل الفتيان و الفتيات نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان قوية وممتينة في حين تتميز الفتيات بالطراوة والليونة ويتحسن شكل القوام ويكون الفتيان أطول وأثقل من الفتيات .(محمد عوض بسيوني فيصل يسين الشاطي ، 1987 ، صفحة 147)

ويرى قاسم المندلاوي أنه في المرحلة هذه يتكامل نمو الجسم وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح وتزداد نمو الجذع و الصدر وارتفاع في قوة العضلات ولاسيما عند الذكور ، وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلي أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطئ هذا النمو بينما ستنمو سرعة الزيادة في وزنها حتى سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلي غاية السن 24 سنة.(قاسم المندلاوي و آخرون، صفحة 21)

إن من أهم خصائص هذه المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بي الفتاة والفتى وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلي تضخم الجسدي تقريبا .

2-3-2- الخصائص الفيزيولوجية :

يرى مصطفى زيدان أن لقب في هذه المرحلة بسرعة لا تتماشى مع سرعة الشرايين و كذلك نمو الرئتان عند الأولاد الأكبر منها عند البنات في مرحلة الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد فتكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات حيث يتوقف نموهن تقريبا في السادسة عشرة ويرجع لسبب في ذلك لقلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن السادس عشر في الوقت التي يستمر فيه الولد ممارسة مجالات النشاط لمختلف المخ من ناحية السمك و الطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير و التذكر و الانتباه(مصطفى زيدان ، 1975 ، صفحة 154)

وعن الخصائص الفسيولوجية دائما يضاف قاسم المندلاوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية و لاسيما الدورة الدموية و الأوعية و القلب أن الطالبات في سن 17 سنة و الطلاب في سن 18 سنة يصلون إلى تطوهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تمارين السرعة و القوة ولكنه لايزال ضعيف في تمارين المطاولة و لاسيما في ركض المسافات الطويلة و يشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري وقدرة الفرد للعمل و الاعتماد على النفس.(قاسم المندلاوي و آخرون ، 1975 ، صفحة 154).

2-3-3- الخصائص العقلية:

نظرا لحالة الاضطراب النفسي التي تفرضها المراهقة على التلاميذ تزداد حاجاتهم إلى الانتباه كما أن قدرة التلاميذ على التخيل تساعده على التفكير المجرد مقارنة بالمراحل السابقة و الفهم الجيد إلى جانب الميل الصحيح للنشاط المقدم يساعده على التذكر بالاسترجاع لما مر بت من نظري عن طريق الذاكرة الحركية.

إذا استطعنا أن ننمي في تلميذ المرحلة الثانوية القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي ليعبر عن الأهواء و المعتقدات لضمان نوعا من الاستقرار في الحياة العلمية و يبين له فرصة معالجة المشاكل عن طريق علمي تفكيري(مصطفى زيدان ، 1975).

2-3-4- التغيرات النفسية:

يتميز الطالب في هذه المرحلة بالاعتماد على نفسه كما لا يجب أن يعامل كطفل صغير يحتفظ بالأحقاد وله رغبة في الانتقام والعنف ويتقدمه في مرحلة العمر تزول النواحي الأنفة الذكر.

ويتحسن مزاجه ويقل عنده القلق و الخوف و يتحكم في أعصابه ونادرا ما يبكي ويميل للفرح و التسلية

و الضحك ويراعي مواقف الآخرين يجب العمل و المناقشة و العلاقات مع الآخرين(قاسم المنوالي و آخرون ، 1975 ، صفحة 21).

وإن كثرة التناقضات كعدم الاستقرار العاطفي و الحساسية الزائدة تؤدي بالتلميذ إلى المرور بفترة توتر

و صراع نفسي يضيف(ليفين LEWIN) وصف هذه الفترة بفترة اضطراب السلوك كما يميل التلميذ في هذه المرحلة التعليمية إلى الفرح و التسلية وزيادة على ظهور الإعجاب بالأفكار و الآراء الفلسفية

و السياسية أما العواطف فهي أكثر أهمية عند الإناث وتظهر في الاستقلالية و الحرية إلى جانب القلق المميز.(1989 JUIN, p. 19).

2-3-5- الخصائص الاجتماعية:

يشعر المراهق في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغب على إتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في البيت أو في المدرسة ويعتبرها تجاهلا لكفاءته ومقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار و خاصة النجوم(عبد القادر بن محمد، 1973، صفحة 208).

وهنا تتجلى أهمية السلوك الصحيح لأعضاء النخبة الرياضية في الملاعب و حياتهم الخاصة لأنهم القدوة التي يقتدي بها التلاميذ و يحاولون تقليدهم في سلوكهم وقد تم التأكيد

على هذه الناحية التربوية المهمة في القانون 03/89 الخاصة بتنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية و الرياضية و يضيف عبد القادر بن محمد في المصدر نفسه وفي الصفحة 227 وهو يتناول اتجاه الاجتماعي عند التلميذ في الألعاب فيقول "فيجده يميل كثيرا إلى الألعاب الجماعية و خاصة تلك التي يشترك فيها الجنسان".

وبما أن المدرسة الثانوية عندنا مختلطة فإن هذا يعني أن التلميذ واقع بشكل مستمر تحت هذا التأثير فإذا أحسنا استخدام هذه الأداة أفادت فائدة كبيرة في تربية هؤلاء المواطنين الذين هم دور التكوين و بالعكس فإذا لم تحسن استخدامه أضرت ضررا كبيرا.

2-3-6- الخصائص البدنية:

تتميز المرحلة الثانوية بمعدل النمو الجسماني حيث يصل التلميذ إلى درجة جيدة من النضج البدني ومن ناحية النمو الحركي تتحسن مختلف النواحي نوعية للمهارات الحركية لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي لدرجة كبيرة كما يستطيع التلاميذ اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها و تثبيتها بسرعة كبيرة. (سنساوي جلول و آخرون، 1994، صفحة 13).

وتبعا لخصائص النشاط الممارس يمكن للمراهق الذي يمتلك قدرة الحساسية و الإدارة من الوصول إلى المستويات العليا. (JUN1987, p. 36). والعمل على تطوير بعض الصفات البدنية المتمثلة في المرونة و القوة العضلية و القوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى التحمل العام وهذا راجع إلى الزيادة في النمو التشريحي و التطور الفيزيولوجي.

2-3-7- خصائص قابلية التطور الحركي:

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال مرحلة المراهقة الثانية وتطور كذلك دقة هدف التصرفات

و بشكل عام ثابت التوجيه الحركي وكذلك لظهور الواضح للبناء و الوزن الحركي و الانسيابية و الدقة الحركية كلها تعمل جميعا على قابلية التوجيه الحركي كذلك تتطور طبقا لذلك قابلية التطبع الحركي

و الحركات المركبة أما تطور قابلية التوافق عند البنات فيكون قليلا من مرحلة البلوغ الثانية إن هذه المرحلة تعتبر مرحلة جيدة لقابلية التعلم عند الجنسين (كورت مانيل ترجمة عبد الله نصيف، 1987، صفحة 283).

في ترجمة عبد الله نصيف "كورت مانيل" ص 286 أن مرحلة المراهقة الثانية مكتملة للمرحلة الأولى وتنتهي عند اكتمال النمو أي البلوغ الكلي.

إن الاتجاهات الرئيسية للتطور الحركي لهذه المرحلة هي الثبات الظهور الواضح للجنسين وظهور الصفات الشخصية.

إن اتجاهات الثبات تظهر بالقضاء على التناقضات الحركية و في التوجيه الحركي و قابلية التوقع والتصرف عند الوضعيات إضافة إلى قابلية التعلم الحركي وخاصة عند البنين.

إن الفروق الجنسية الواضحة تظهر باختلاف الفاعلية الحركية و في التوجيه الحركي كذلك الاختلاف بقاليات القوة و المطاولة و في الأشكال الحركية الأساسية (الركض، القفز، الرمي، القذف... إلخ وكذلك في قابلية السرعة و التوافق التوجيه، التطبع، قابلية التعلم، الدقة، الحركية) وبالنسبة للمرونة فإنها الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن من البنين.

تكون مرحلة المراهقة الثانية أحسن إمكانية و الأكثر ألعاب الرياضية للوصول فيها بالرياضيين إلى المستويات العالية. (كورت مانيل ترجمة عبد الله نصيف، 1987، صفحة 288).

خاتمة :

إن مهمات و أهداف النشاط الرياضي اللاصفي بشقيه الداخلي و الخارجي قد تعددت و شملت الكثير من النواحي التي روعيت فيها تنمية المواهب، القدرات البدنية، العقلية، و الذهنية و الاعتماد على النفس واكتساب الخبرات و التجربة و تعلم فنون الألعاب و المباريات و قوانينها و بذلك اكتسب الطالب القدرة في الحفاظ على صحته و المشاركة في المنافسات و كيفية إدارتها و توجيهها مما يتناسب مع قابلياته الذهنية و البدنية و يكون بذلك قد اكتسب هذه الصفات إضافة إلى العامل الحسي المتعلق بشهرته كلاعب على مستوى المدرسة و تطور مستقبله اللاحق في المنتخبات الوطنية.

إلا أن الملاحظ، أن مثل هذا النشاط بكافة جوانبه تفتقر إليه مؤسساتنا التربوية إذ لم توضع أهداف ولا أغراض و مستلزمات يكون المرجو منها هو تنمية الطالب بدنيا و ذهنيا و ترقية المدرس إلى مرحلة التدريب.

إن الوصول إلى المستويات العالية " الأرقام القياسية" ليست هدفا يتفانى من أجله أكثرية مزاولي الرياضة من الشباب خلال نشاطهم الرياضي و لكن يجب أن تعطي الإمكانية لهم لحمل التدريب الشديد من أجل تطور القابليات الخاصة و المهارات إضافة إلى ضرورة ارتباطهم باللعبة والفعالية الرياضية ورفع قابلية المستوى و المنافسات الرياضية و الشعور بالفوز و أن تكون التربية البدنية و الرياضية حاجة و جزء من طريقة حياتهم.

ومن الضروري لمدرسي التربية البدنية و الرياضية مراعاة و دراسة خصائص نمو الطلاب في هذه المرحلة العمرية الهامة التي يعتبر فيها الطلاب اجتازوا مرحلة المراهقة الثانية وبلوغ ناحية النضج الجنسي و الفكري و الرؤية المستقبلية لتطوره اللاحق كما أنها تعتبر في ناحية التدريب الرياضي مرحلة تحقيق الإنجازات و البطولات العالية.

تمهيد:

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم، ويعدّها كثير من الناس لعبة مشتقة من كرة القدم وهي لعبة السرعة والإثارة معا في وقت واحد تجمع بين الجري ، والقفز ، واستلام الكرة وتميرها في أقل وقت ممكن وتسجيل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم ،وتحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية وقوة جسمانية وعلى الرغم من حداثة اللعبة إلا أنها اجتذبت كثيرا من الجماهير في جميع بلدان العالم، حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة بعد لعبتي كرة القدم وكرة السلة، وتجري مسابقاتها في الصالات المغلقة أو الملاعب المفتوحة في الهواء الطلق (أحمد، 2012، صفحة 09).

2-1-لمحة تاريخية عن لعبة كرة اليد:

تعتبر لعبة كرة اليد لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع بعث و نشر هذه اللعبة يعود إلى مدرس التربية الرياضية الألماني (ماكس هيزر) والذي قام بوضع قواعد اللعبة.

وقام الباحث(كارل شلتر)مدرس في المعهد العالي للتربية الرياضية في برلين بإدخال مادة كرة اليد ضمن برنامج المعهد، كما تنظمت اللعبة أكثر من خلال هيكل تمثلت في الاتحادات منها:

-الإتحاد الدولي لكرة اليد للهواة،عام 1926بمدينة لاهاي بهولندا.

-الإتحاد الدولي لكرة اليد عام1946بمدينة كوبنهاغن.

أما على المستوى العربي تعد مصر أول دولة عربية تبنت لعبة كرة اليد(كمال عبد الحليم،رتيب فهمي، 1977، صفحة 16).في حين دخلت اللعبة بلدنا الجزائر من خلال مدرسي التربية البدنية و الرياضية الذين أتموا دراستهم في فرنسا و بالضبط سنة1942،وقد

تأسست الفيدرالية الجزائرية لكرة اليد بعد الاستقلال في 24 جانفي 1943. وانضمت في سنة 1964 إلى الفيدرالية الدولية لكرة اليد. وقد شارك الفريق الوطني الجزائري في كل بطولات العالم منذ سنة (1981). (hamid ghrini, 1990, p. 303).

2-2- تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحداث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة حيث تتسم بالملاحظة المستمرة و التركيز و الاستعداد الدائم، وتمتلى بالتغير المستمر بالأحداث الفردية و الجماعية و ضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز و الرغبة في رفع مستوى الأداء و الحفاظ عليه بواسطة سرعة التنقل للكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال، التتطيط، التصويب (ferrarese f.pousset p:lehand ball edde vecchi, 1977, p. 11)

وتلعب كرة اليد على الميدان ذو أرضية مسطحة طوله 40م و عرضه 20م محدد بخطوط جانبية بيضاء سمكها 5سم مقسم إلى منطقتين متساويتين كل منطقة تحتوي على المرمى التي تبعد عنها بستة أمتار والمعروفة بالمنطقة المحرمة ولا يسمح لأي لاعب مهاجما كان أو مدافعا بالدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب، وتليها إشارة 7 أمتار المعروفة بمنطقة الرمية الحرة وبعدها منطقة 9 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة دخول و خروج اللاعبين المحددة ب4.5م من منتصف الملعب، ويحتوي على مرمى طوله 3م وارتفاع 2م محاط من الخلف بشبكة تحدد عدد الأهداف المسجلة. يتكون كل فريق من 12 لاعب منهم 6 لاعبين داخل الميدان و حارس المرمى و 5 إحتياطيين يلعبون خلال مدة زمنية محددة حسب الجنس و الصنف و مقدرة بشوطين بينهما فترة راحة لمدة 10 دقائق بالإضافة إلى الوقت المستقطع في متناول أيدي المدربين المقدرة بدقة واحدة و تتميز هذه اللعبة ببعض القوانين منها: عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني، عدم المشي بالكرة أكثر من 3 خطوات، عدم التكرار في تتطيط الكرة بعد مسكها، عدم دخول المنطقة

المحرمة (ministère de la jeunesse et de sport modification au règlement .de hand ball, 1996, p. 07)

2-3- أهمية لعبة كرة اليد:

اكتسبت رياضة كرة اليد في كثير من الدول الأوروبية أعداد كبيرة من المشجعين مما من الألعاب الرياضية المنتشرة دوليا. وقد بدأت في الآونة الأخيرة تجد لها صدا كبيرا في الدول الأخرى، و نظرا إلى أن لعبة كرة اليد تتميز بالبساطة و مالها من قيمة تربوية و بدنية لا يمكن تجاهلها، فإن هذه اللعبة تعد من الألعاب المحببة إلى نفوس الشباب لأن الصراع المستمر و المتبادل للحصول على الكرة يجذب البنين و البنات إلى هذه اللعبة، جذبا شديدا و لا تعد الأسس و المهارات الفنية لرياضة كرة اليد من الأمور المعقدة إطلاقا، فإن حيازة الكرة ورميها عنصرين أساسيين للعبة حركات غالبا ما يكون اللاعب قد سبق له معرفتها منذ وقت بعيد، حيث يتلق البنين و البنات من تلاميذ المدارس دروسا في تعلم ممارسة كرة اليد ضمن دروس التربية الرياضية، بالإضافة إلى أن لديهم إمكانية ممارسة هذه اللعبة في الفرق المدرسية و الهيئات الرياضية.

ويمكن اعتبار لعبة كرة اليد وسيلة ناجحة لتربية اللاعب على التفكير و التصرف الجماعي، وتوفر لنا وسائل ممتازة تساعد على تربية الطفل واللاعب على الاعتماد على النفس حيث يضطر كل لاعب أثناء المباراة إلى أن يتخذ بنفسه قراراته السريعة و المناسبة لكل موقف من المواقف معتمدا في ذلك على نفسه، ولكرة اليد أهمية كبيرة في تكوين الشخصية، حيث تنمي في لاعبيها قوة الإدارة والشجاعة و العزيمة و التصميم و الأمانة بوجه خاص.

2-4- متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية و المهارية :

كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية الحديثة التي تعتمد على مجموعة من المؤهلات البدنية و المهارية التي يجب أن يمتلكها اللاعب لمساعدته في تحقيق و أداء حركته في كل

جوانبها كي تتناسب مع متطلبات اللعب المتغيرة باستمرار (زهير الشريجي، 1982، صفحة 54)، حيث يعمل التدريب الرياضي على زيادة الإعداد البدني إلى تنمية الصفات البدنية كالسرعة، التحمل، القوة، المرونة... إلخ. وهذا بدوره يؤدي إلى تغيرات في جميع أجهزة الجسم بصفة عامة و في الجهاز الحركي بصفة خاصة (أبو العلا عبد الفتاح، 1979، صفحة 285).

و مما تقدم يمكن القول أن لعبة كرة اليد تعتمد على المؤهلات البدنية و على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة، إن كرة اليد هي عبارة عن عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم بها اللاعب، ويتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل، و على تخطيط المدرب في الإعداد للاعبين إعداد كاملا من الناحية البدنية و المهارية.

2-4-1- المتطلبات البدنية:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد إحدى الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، الأسبوعية، الشهرية، السنوية، فيرى "كمال درويش" أن كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني. وأن القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية الصفات البدنية (كمال درويش، 1998، صفحة 22).

2-4-1-1- الإعداد البدني :

الإعداد البدني من أهم أركان التدريب التي يعتمد عليه في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئا أو متقدما، وهو من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية، ويرى عقيل الكاتب أن الإعداد البدني هو تلك الإجراءات التي يضعها

المدرّب ليتدرّب عليها اللاعب كي يصل إلى قمة اللياقة البدنية التي تمكنه من أداء واجبه داخل الملعب بصورة جيدة .

يقسم الإعداد البدني إلى قسمين : عام و خاص , فالإعداد العام الغرض منه إعداد اللاعب من الناحية البدنية بالحالة التي يجب أن يكون عليها اللاعب من تكامل واتزان في الجسم . أما الإعداد الخاص فالغرض منه إعداد اللاعب بدنيا لإتقان ممارسة اللعبة

ومنه نستنتج انه حتى يمكن للاعب من اكتساب القدرة و التأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في اللعب و جب عليه الاعتماد على جميع قدراته البدنية حتى يستطيع تحقيق النجاح , و لا يتأتى ذلك إلا بعمل المدرّب على تنمية الصفات البدنية الأساسية العامة للاعب من مرونة و تحمل و قوة و سرعة و رشاقة مع تركيز على الصفات البدنية الأساسية الخاصة و التي تتضمن ; تحمل قوة , تحمل السرعة , القوة المتميزة بالسرعة .

-الصفات البدنية للإعداد البدني :

2-4-1-1-المرونة :

تعرف المرونة بأنها المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل، كما تعرف بأنها مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع(مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 194).

ويرى لارسون أن المرونة عبارة عن توافق فيزيولوجي ميكانيكي للفرد ويشير علاوي إلى أن درجة تنمية المرونة تختلف من الفرد إلى آخر طبقاً للإمكانيات التشريحية و الفيزيولوجية المميزة لكل منهما وأن هذه التنمية تتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الأوتار و الرطوبة و العضلات على الاستطالة والامتطاط.(محمد صبحي حسنين ، كمال عبد الحميد ، صفحة 78)

2-4-1-1-2- أهمية المرونة عند لاعبي كرة اليد:

إن للمرونة أهمية كبيرة عند لاعب كرة اليد فهي:

- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة و الأدوات الخطئية.
- تسهم في الاقتصاد في الطاقة و الإقلال من زمن الأداء.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب و الإقلال من احتمالات التقلص العضلي.
- تسهيل باستعادة الشفاء و العمل على الأقل من الألم العضلي (مفتي إبراهيم حمادة،

2001، صفحة 195)

2-4-1-1-3- أنواع المرونة:

المرونة العامة: المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة.

المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه مفاصل المشاركة في الحركة.

المرونة الإيجابية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

المرونة السلبية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوى خارجية.

المرونة الثابتة: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

المرونة المتحركة: المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة

القصوى. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 195)

2-4-1-1-3-العوامل المؤثرة في درجة المرونة:

- عمر اللاعب: معدلات المرونة والمطاطية عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن.
- متغيرات التمرينات والنشاط الحركي على نحو أكثر تأثيرا من متغير العمر (كامل راتب اسامة، 1999، صفحة 308).
- بعض العوامل الفطرية والوراثية يمكن أن تؤثر تأثيرا بالغا في المرونة (محمد عثمان، 2000، صفحة 110).
- الإحماء: يؤثر الإحماء الجيد على المرونة والمطاطية ايجابيا إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه.
- الجنس: الإناث أكثر مرونة ومطاطية من الذكور بشكل عام.
- التوقيت اليومي: تقل المرونة والإطالة في الصباح عنها في أي وقت آخر خلال اليوم.

التعب الذهني والبدني: يؤدي التعب الذهني والبدني إلى إقلال نسبة المرونة والإطالة.

2-4-1-2-التحمل :

يعتبر التحمل من الصفات البدنية الرئيسية وأهم عضو في مكونات الأداء البدني وغالبا ما يستعمل مصطلح التحمل للإشارة إلى الخاصية والصفة التي يتطلبها الأداء الدائم أو المستمر أو المتكرر لعمل ما أو نشاط ما لفترة طويلة. ويقول عنه ماتيف "Matfeveuv" أنه القدرة على مقاومة تعب أي نشاط لأطول فترة ممكنة . ويعرف سميكر " Smiker " بإطالة الفترة التي يحتفظ بها الفرد وكفايته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد الجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية .

وعلى ضوء هذه التعاريف يمكننا أن نعرفه بأنه مقاومة التعب والقدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لأطول فترة ممكنة.

ويمكن تقسيم صفة التحمل إلى نوعين رئيسيين هما : التحمل العام والتحمل الخاص، ويمكن تعريف التحمل العام بأنه القدرة على العمل (الأداء) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترة طويلة وبمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل، مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة جيدة، ويمكن اعتبار التحمل العام قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في إكساب الفرد الرياضي التحمل الخاص. أما التحمل الخاص فيعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ظهور هبوط في مستوى الأداء . (كمال درويش وعماد الدين عباس أبوزيد، 1998، صفحة 252)

2-4-1-3- القوة العضلية:

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 167).

ويرى كلارك أن القوة العضلية هي أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة و يعرفها بارو بأنها قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة (كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين، صفحة 60).

2-4-1-3-1- أنواع القوة العضلية:

ونظرا لأهمية القوة العضلية في مجال التربية البدنية و الرياضية فقد جعلها الكثيرون من رواد هذا المجال موضوعا لدراساتهم و أبحاثهم فقسمها لارسون و يوكم إلى القوة الثابتة و القوة

الحركية وقسمها فليشمان إلى القوة العظمى القوة المتحركة والقوة الثابتة (كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين، صفحة 58).

وحسب مفتى إبراهيم حماد أمكن تقسيم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع وهي:

القوة العضلية العظمى (القصوى) والقوة العضلية المميز بالسرعة وتحمل القوة. (مفتى إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 168).

2-4-1-3-2- أهمية القوة العضلية عند لاعب كرة اليد:

يحتاج لاعب كرة اليد لصفة القوة العضلية من أجل الصراعات وكذلك في الارتقاء لتصويب الكرة وتغيير الإتجاهات بسرعة و الإنطلاقات طوال زمن المقابلة.

وتعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة الأكثر سيادة في رياضة كرة اليد ويرجع ذلك لأن الأداء البدني و المهاري و الخططي خلال المباريات يتطلب سرعة أداء عالية.

2-4-1-4- القوة المميزة بالسرعة :

تعرف بأنها هي أحد انواع القوة العضلية المهمة وهي من حيث المفهوم ترتبط بأقصى انقباض عضلي متكرر منفذ بأقل زمن لذلك الانقباض أي أن القوة المميزة بالسرعة تمثل أقصى قوة وأقصى درجة تسارع لحركات متعددة ، والقوة المميزة بالسرعة هي من المتطلبات البدنية والأدائية المهمة في لعبة كرة اليد والتي كانت وما زالت موضوعاً للكثير من الدراسات والبحوث التي تهدف الى تسليط الضوء على هذه الصفة المهمة والتي هي مكونة من صفتي السرعة والقوة بنسب مختلفة فلاعب كرة اليد يحتاج الى هذه الصفة البدنية كون اداء اللعب وإيقاعه بالأساس يطغى عليه صفتي القوة والسرعة ممتزجتين كقدرات خاصة بلعبة كرة اليد وهذه الصفة متلازمة مع ادائه للمهارات الخاصة باللعبة، وقد عرفها سعد محسن بأنها القدرة الفرد على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ومختلفة للبلوغ بالحركة الى

اعلى تردد ممكن، ومثال ذلك الركض السريع لمسافة قصيرة"، هذا ويرى ريسان خريبط على انها "قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة".

2-4-2- المتطلبات المهارية :

يرى "كمال درويش" أن المتطلبات في كرة اليد من المهارات الأساسية للعبة ، سوا كانت بالكرة أو بدونها ، وتعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل النتائج أثناء المباراة أو التدريب ، ويمكن تعلم و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري التي تهدف بالوصول باللاعب إلى الدقة أو الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد (مجيد المولي, كاظم عبد الربيعي، 1988، صفحة 20)

ويمكن القول أن كرة اليد لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة ، و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب ، كما أن فريق كرة اليد الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراد أداء التمرينات على اختلاف أنواعها بدقة و بتوقيت صحيح ، و التصويب نحو الهدف بإحكام ، و التحرك بخفة و تصميم و المحاورة بالكرة بإستعمال الخداع .و تنقسم هذه المهارات إلى :

2-4-2-1- استقبال الكرة:

استقبال الكرة فن يجب التدريب عليه و إتقانه ، إذ كثيرا ما نرى الكرة تسقط ن يدي اللاعب لعدم إتقانه لطريقة استقبال الكرة . ويمكن للاعب استقبال الكرة باليد الواحدة أو باليدين معا و يساعده على ذلك على ذلك حجم الكرة ، و على اللاعب أن يتقن الطريقتين بالرغم ن أن كثيرا من المدربين لا يشجعون طريقة استقبال الكرة باليد الواحدة نظرا لاحتمال سقوطها و فقدانها (السامراني, فؤاد توفيق، 1985، صفحة 15) ، ويمكن تقسيمها إلى ما يلي :

2-4-2-1-1-1-2-1-1-2-4-2-1-1-1-2-4-2 : هناك نوعين هما :

أ- التسلم بيد واحدة : و هو يحدث قليلا و يتم أداءه بمد اللاعب يده بارتا في طريق اتجاه الكرة و عند الإحساس بها و ملامستها يسحب اللاعب ذراعه إلى الخلف قليلا ثم يسرع بتأمينها بوضع اليد الأخرى عليها مباشرة .

ب- تسلم الكرة باليدين: و تتم على طريقتين: فعند تسلم الكرة العالية نرى امتداد الذراعين باتجاه الكرة مع انثناء بسيط في مفصلي المرفقين و انتشار الأصابع دون تشنج و يشكل الإبهامان و السبابتان تقريبا مثلثان مما يسمح باعتراض طريق اتجاه الكرة و ضمان نجاح استقبالها. أما الكرات المنخفضة فيجب على اللاعب ثني جسمه إلى الأمام مع مد الذراعين إلى الأسفل و المرفقان يشيران باتجاه الجسم و باتخاذ الوضع الصحيح للقدمين (منير جرجيس ابراهيم ، 1994، صفحة 92).

2-4-2-1-2-1-2-4-2-1-2-4-2-1-2-4-2 : إيقاف الكرة :منير جرجيس

يتم إيقاف الكرة في الحالات التي يصعب فيها تسلم الكرة باليدين أو باليد الواحدة و خاصة عندما تكون المناولة من الزميل خاطئة ، وعند إيقاف الكرة يدفع اللاعب الكرة بيد واحدة (اليد المفتوحة) إلى الأرض ثم يسكها بعد ارتدادها من الأرض باليدين .

2-4-2-1-2-3-1-2-4-2-1-2-4-2 :التقاط الكرة:

من الطبيعي أن تؤدي بعض الحالات في اللعب إلى دحرجة الكرة على الأرض مثل ارتدادها من أحد قائمي المرمى أو الحارس أو نتيجة مناولة خاطئة ،حيث يتم التقاط الكرة الساكنة بتقديم إحدى القدمين بجانب الكرة ووضعها بمسافة مواتية و القدم الأخرى توضع خلف الكرة و توضع اليدين كما تسلم الكرة المنخفضة مع النظر إلى الأمام . أما عند التقاط الكرات المتدحرجة فتكون بمد الذراع المعاكسة للقدم المتقدمة أمام الكرة مع ثني الركبتين و

الجدع للأمام وعند التقاط الكرات الساكنة أو المتحركة على الأرض فعلى اللاعب الاحتفاظ بسرعته أثناء عملية الالتقاط (bayer(c), 1983, p. 111)

2-2-4-2- تمرير الكرة:

التمرير مهارة أساسية تعتمد إلى حد بعيد على مقدار السيطرة على الكرة و دقة استلامها و إعادتها إلى لاعب آخر لإيصالها بأسرع ما يمكن من منطقة هدف الخصم و ذلك باستخدام أقصر طريق و أسرعه بأحسن وضع في هذا الخصوص أي إيصال الكرة إلى الزميل في اللحظة و المكان المناسبين لتحقيق إصابة هدف الخصم (bayer(c), 1983, p. 169).

فعند أداء أي تمرير يكون الجسم مرتخيا (غير متصلب) و مائلا قليلا إلى الأمام بحيث يرتفع ثقل الجسم على القدمين و تكون الركبتان مثبتتان قليلا و الجسم متزنا ، و يأخذ اللاعب خطوة في اتجاه زميله الذي سيمرر له الكرة ، و يكون دفع الكرة بالرسغ و الأصابع بمساعدة جميع مفاصل الجسم (حسن عبد الجدار ، 1977، صفحة 22)، وهناك عدة أنواع من التمريرات منها :

2-2-4-2-1- التمرير من فوق الرأس :

وهي مناولة أساسية في كرة اليد و تستخدم في أكثر الحالات خلال اللعب، وتستعمل للمسافات المتوسطة و الطويلة. و يؤدي هذا التمرير بمسك الكرة بأصابع مفتوحة بيد واحدة و بدون شد كبير و ترتفع فوق الرأس بحيث يكون العضد و الساعد زاوية قائمة عند مفصل المرفق ، وتسحب الكرة للخلف و للأعلى حيث تمتد الذراع الرامية عاليا ، و يتم رمي الكرة بحركة متشابهة للضرب بالسوط حيث يرتكز اللاعب على القدم المعاكسة و تمتد الذراع الرامية أماما مع التركيز على مفصل الرسغ و الأصابع في توجيه الكرة .

2-4-2-2- التمريرة المرتدة :

و تستخدم لتفادي قطع المناولة من المنافس الذي يقف بين اللاعب الذي عنده الكرة و الزميل المتسلم لها. و تؤدي كما في التمريرة من فوق الرأس تقريبا ، لكن يتم توجيه الكرة نحو الأرض لترتد منها الزميل المتسلم ، وأن أفضل مكان لتلامس الكرة بالأرض هو أقرب مكان إلى قدم المنافس عن قدمي الزميل المتسلم.

2-4-2-3- التمريرة من الوثب :

استنقت هذه المناولة من التصويب من الوثب و يراها كمال عارف أنها تعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ الجيدة لإرسال الكرة بسرعة إلى الزميل، حيث يقوم اللاعب بالقفز إلى أعلى ما يمكن و تمرير الكرة في أعلى نقطة عند القفز ((كمال عبد الحليم،رتيب فهمي، 1977، صفحة 97)

2-4-2-3-تنطيط الكرة:

يعتبر "Horst Kusler" التنطيط من أهم المهارات الأساسية لكرة اليد ، و يعتبر الجزء الأول من عملية المحاورة ، بحيث يؤدي تنطيط الكرة بيد واحدة أو باليدين و لكن بالتتابع من الساعد و مفصل الرسغ حيث يميل الجسم قليلا إلى الأمام مع ثني الركبتين بارتخاء و تكون الذراع الموازية للأرض ، و الأصابع مرتخية تماما بحيث تلامس الكرة و تدفعها و توجهها مع ملاحظة متابعة الكرة في اتجاهها للأسفل دون ضربها عند ارتدادها من الأرض ، و تتم عملية التنطيط أمام و خارج القدم المماثلة لليد التي يقوم بها بالتنطيط و النظر إلى الأمام (horstkaster, 1985, p. 52).

2-4-2-4-التصويب :

تعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز و الخسارة ، و بما أن نتيجة المباراة تحدد بعدد الأهداف المسجلة فيمكن القول بأن المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بأشكالها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف ، و يوجد العديد من أنواع التصويب منها :

2-4-2-4-1-التصويب من فوق الكتف : و يتم رفع الكرة إلى مستوى الكتف و نقلها إلى اليد الراحية حيث تتجه راحة اليد إلى الأعلى و توضع القدم اليمنى أماما و بشكل مباشر تتبعها قدم اليسار بخطوة إلى الأمام على أن يكون اتخاذ القدم إلى الداخل قليلا . و لتحقيق الهدف برمية قوية و سريعة ترتكز الرجل اليمنى بشكل كامل من خلال تقدم الجانب الأيمن للجذع للأمام عندما تترك الكرة اليد الراحية .

2-4-2-4-2-التصويب من الوثب : إن التصويب من الوثب هو أحد أنواع التصويب المهمة في كرة اليد ، وهو التصويب من فوق الرأس من الوثب بعد أخذ ثلاث خطوات ، و تؤدي بالقفز بالقدم اليسرى في نفس الوقت تنقل الكرة باليدين إلى فوق الكتف لتنتقل إلى يد الذراع الراحية ، حيث يمسك الكرة باليد اليمنى التي تندفع إلى الخلف بحيث يتجه الكتف الأيسر إلى الأمام ليحقق مدى حركي كبير أثناء القفز ، و يتحرك الجذع ليأخذ الوضع الطبيعي و يبدأ الكتف الأيمن بالتحرك إلى الأمام و ترمى الكرة بقوة في حركة مد الذراع ، وتتجه اليد إلى الأمام بحركة متابعة و تدفع الكرة بقوة باتجاه المرمى (بن برنو عثمان، 2000)

2-4-2-4-3-التصويب من مستوى الحوض : يستخدم هذا التصويب عندما يكون هناك منافس أمام المصوب، إذ يقوم عندئذ بتصويب الكرة على جانب المنافس . و تؤدي بتقدم القدم اليسرى بالنسبة للاعب الأيمن و بخطوة واسعة مع انثناء الركبتين و انثناء الجذع ناحية الذراع الراحية مع مرجحة الذراع الراحية بالكرة خلفا، ثم يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الحاملة

للكرة إلى الأمام و الأسفل نحو المرمى و تستمر حركة الذراع الرامية التكميلية إلى الأمام
(منير جرجيس ابراهيم ، 1994، صفحة 110)

2-4-2-4-4-التصويب من الزاوية: يمتاز التصويب من الزاوية بالصعوبة و ذلك اللاعب
المدافع أمام المهاجم على خط منطقة الرمي مما يتطلب المهاجم القفز أماما نحو خط الـ4 م
بموازاة خط المرمى مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول المدافع ، و عند أداء هذه التصويبة
فإننا نفترض أن يصوب اللاعب الأيمن من الزاوية على يمين الحارس و ذلك لغرض فتح
زاوية التصويب بالرغم من قرب الذراع الرامية من المدافع ، و يجب على المصوب مراعاة
الاقتراب لزوايا خط رمية الجزاء كلما أمكن ، و الارتقاء بعد أخذ خطوتين و بالموازاة مع خط
الـ7م.

الخاتمة :

كرة اليد هي إحدى الرياضات التي تقتضي من ممارستها إتقان المبادئ و المهارات الأساسية
والتي يجب أن تكون نتيجة لقوى و قدرات تكتسب بواسطة تكوين قاعدي متنوع و عميق .
فرياضة كرة اليد تتعدى ببساطة كلمة اللعب الذي يستطيع ممارستها كل إنسان ، لذلك فعلى
لاعبي كرة اليد أن يجيدوا الأسس الخاصة بفن الأداء كونه الصفة المميزة لكرة اليد (Bayer
(c), 1984, p. 28)

ومن ذلك نستنتج أن الارتقاء بالمستوى المهاري يعتبر الركيزة الأساسية في أي فريق و
يجب أن يكون منسجما مع مستوى اللاعبين بدنيا ، لأن درجة صعوبة التمارين و أنواعها
تعتمد على المستوى البدني للاعبين . و لكي يستطيع اللاعب أن يؤدي المهارة بشكل
صحيح و يجب الاعتماد على مؤهلاته البدنية.

تمهيد:

انطلاقاً من دراستنا لموضوع " تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة اليد (15 - 18 سنة)"، سنحاول إيجاد حل للمشكلة المطروحة سابقاً وذلك بإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها، عن طريق جمع المعلومات النظرية، ثم ترتيبها وتصنيفها وقياسها بطريقة علمية ومنهجية، من أجل استخلاص النتائج وذلك انطلاقاً من ثوابت الموضوع المدروس.

وفي الجانب التطبيقي سنتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة والمتمثلة في المجال المكاني والزمني والبشري، الذي يتناسب مع موضوع البحث من خلال تحديد عينات الدراسة المناسبة للموضوع، وذلك بإتباع أسلوب معين أو منهج يتوافق مع هاته الدراسة، وتحديد الأدوات المناسبة لجمع المعلومات والبيانات الميدانية التي تهم الموضوع.

وسيتيم في هذا الفصل التطرق إلى جميع هاته السبل للوصول إلى نتائج علمية وسليمة وصحيحة لبحثنا هذا.

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أحسن الطرق التمهيدية للتجربة المراد القيام بها وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضمونة حتى تكون للباحث فكرة عن إمكانية توفير الوسائل والعتاد الرياضي اللازم ومنه إعداد أرضية جيدة للعمل وقد قام الطالبان الباحثان بالدراسة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث الرئيسية وتتمثل هذه العينة في (5) لاعبين ينتمون للفريق المدرسي لثانوية هني محمد - وادي الأبطال - معسكر لكرة اليد (15 - 18 سنة).

وتم الوقوف على الصعوبات التي تواجه الطالبان الباحثان في التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات. وبعد كل هذا حصلنا على موافقة مدير ثانوية هني محمد لإجراء هذه الدراسة بحيث قمنا:

☞ المقابلة الشخصية لمسؤولي الثانوية والاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات والتدريبات.

☞ زيارة استطلاعية لتفقد الوسائل والإمكانات المتوفرة .

☞ إعداد وتحضير الأدوات والأجهزة اللازمة للعمل وتجريبها للتأكد من صلاحياتها.

☞ وجود متغيرات عشوائية لا يمكن ضبطها والتي قد تؤثر على نتائج الدراسة مثل المشي الطويل والأعمال المختلفة التي يقوم بها أفراد عينة البحث بعيدا عن ممارسة الرياضة المدرسية .

☞ إن الهدف العام من هذه الدراسة هو التأكد من صدق الاختبارات وثباتها.

☞ معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه المختبرين.

☞ مدى ملائمة الاختبارات على عينة البحث.

☞ التوصل إلى السبل المثلى لإجراء الاختبارات.

2-1- منهج البحث:

لقد استخدم الطالبان الباحثان في هذه الدراسة **المنهج التجريبي** باعتباره من أكثر المناهج الموثوق بها وبناتجها وكذلك يمكننا من الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية لمعرفة أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد.

3-1- مجتمع وعينة البحث:

1-3-1- عينة البحث:

ان ما يخص عينة البحث (لاعبين كرة اليد في الفرق المدرسية)، قمنا باختيار مجموعة من التلاميذ يمارسون كرة اليد في فريق الثانوية بلدية وادي الأبطال ، أما نسبة العينة من المجتمع الاصيل فكانت (12.5%)، وتم اختيارها بطريقة مقصودة.

2-3-1- المجتمع الأصلي للبحث:

يبلغ العدد الإجمالي للذين يلعبون في الفرق المدرسية (15- 18 سنة) والمقدر بـ (200 لاعب) يلعبون في 9 فريق مدرسية لولاية معسكر لكرة اليد، وكان اختيارنا منصبا على لاعبي كرة اليد للفريق المدرسي لثانوية هني محمد وادي الأبطال.

4-1- متغيرات البحث:

1-4-1- المتغير المستقل: ويتمثل في النشاط الرياضي اللاصفي .

2-4-1- المتغير التابع: ويتمثل في الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد.

5-1- مجالات البحث:

1-5-1- المجال البشري:

تم اختيار 25 لاعب من الفريق المدرسي لثانوية هني محمد، يمثلون عينة واحدة تم تقسيمها إلى 3 أقسام (5) للدراسة الاستطلاعية، 10 للمجموعة التجريبية، 10 كمجموعة ضابطة)، بحيث يطبق على المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المكون من 18 وحدة تدريبية .

1-5-2- المجال الزمني:

اختير موضوع البحث وذلك بعد موافقة الأستاذ المشرف في ديسمبر 2016.
- إعداد بطارية الاختبارات البدنية الموجهة وترشيحها كان من 1 فيفري 2017 غاية
15 فيفري 2017.

- لقد تم إنجاز الاختبارات من 19 فيفري 2017 إلى غاية 02 ماي 2017.
- اختبارات الدراسة الاستطلاعية: الاختبارات القبلية كانت يوم 19 فيفري من 15:00^{سا}
إلى غاية 16:00^{سا}، وتم إعادة الاختبارات البعدية بعد أسبوع بالتحديد وفي نفس
التوقيت أي في 26 فيفري 2017.
- كانت الاختبارات القبلية للعينتين التجريبية والضابطة يوم 05 مارس 2017 والتي
دامت ساعتين.

- أما الاختبارات البعدية فكانت في 02 ماي 2017 ، حيث قمنا بنفس عمل
الاختبارات القبلية والتي دامت حوالي ساعتين.

1-5-2- المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات والتدريبات بملعب ثانوية هني محمد وادي الأبطال - معسكر.
1-6- أدوات البحث:

استخدم الطالبان الباحثان في هذه الدراسة أساليب وأدوات متعددة وهي كالتالي:

1-6-1- الدراسة النظرية: المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية.

1-6-2- الاختبارات: إن الاختبارات متمثلة في قياس بعض الصفات البدنية والمهارات
الأساسية للاعبين كرة اليد.

1-6-3- فريق العمل: يتكون من أستاذ التربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى
الطالبين الباحثين.

1-7- مواصفات مفردات الاختبارات:

- بعد إنجاز بطارية اختبارات بدنية موجهة وذلك بعد التشاور مع الأستاذ المشرف في اختيار الاختبارات المناسبة قمنا بترشيحها ويرجع الفضل إلى الأساتذة والدكاترة المشكورين على مساعدتهم لنا والإضافات القيمة والهامة وهم كالتالي:

- 1) د/ ستاوتي جمال الدين .
- 2) د/ مقراني جمال .
- 3) د/ زيتوني عبد القادر .
- 4) د/ جعدم بن ذهبية .
- 5) أ.د/ رمعون محمد .

الجدول رقم(01): يوضح الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية المستخدمة في البحث.

الاختبارات	وحدة القياس	عدد الترشيدات	نسبتها	
الجانب البدني	- ثني الجذع للأمام من الوقوف .	السننيمتر	5	%100
	- جري 800 متر .	الدقيقة	4	%80
	- اختبار الوثب العمودي من الثبات .	السننيمتر	5	%100
	- ثني ومد الركبتين في زمن 20 ثانية	عدد المرات	5	100%
الجانب المهاري	- التمرير والاستلام على الحائط في 10 ثوان	عدد المرات	4	%80
	- الجري المتعرج (الزجاجي) لمسافة 15 متر .	الثانية	5	%100
	- التصويب بالوثب الأعلى على هدف محدد (40*40)سم .	عدد المرات الصحيحة	4	%80

1-7-1- اختبارات الجانب البدني:

1-1-7-1- الاختبار الأول: اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الأدوات:

- مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ،مسطرة غير مرنة مقسمة من 0 إلى 100سم
مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المسطرة ورقم
100سم موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

مواصفات الأداء:

- يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة
المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين، يقوم المختبر بثني الجذع للأمام وللأسفل
بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة على أن يثبت عند آخر
مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين (2 ثا).

توجيهات:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما.
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطيء.
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

التسجيل:

- تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر
بالسنتمتر. (محمد صبحي حسانين، 1987)

الشكل رقم(01): يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.



1-7-1-2- الاختبار الثاني: جري 800 متر.

الغرض من الاختبار: قياس التحمل.

الأدوات:

ميكاتي، صافرة، شواخص، ملعب كرة اليد (30م*20م).

مواصفات الأداء:

- يقف المختبرون عند خط الانطلاق، وعند سماع صافرة الاستاذ يقوم المختبرون

بالجري من وضعية الوقوف حول الملعب المحدد بالشواخص 8دورات كاملة، ويمنع

عليهم الدوران أمام الشواخص.

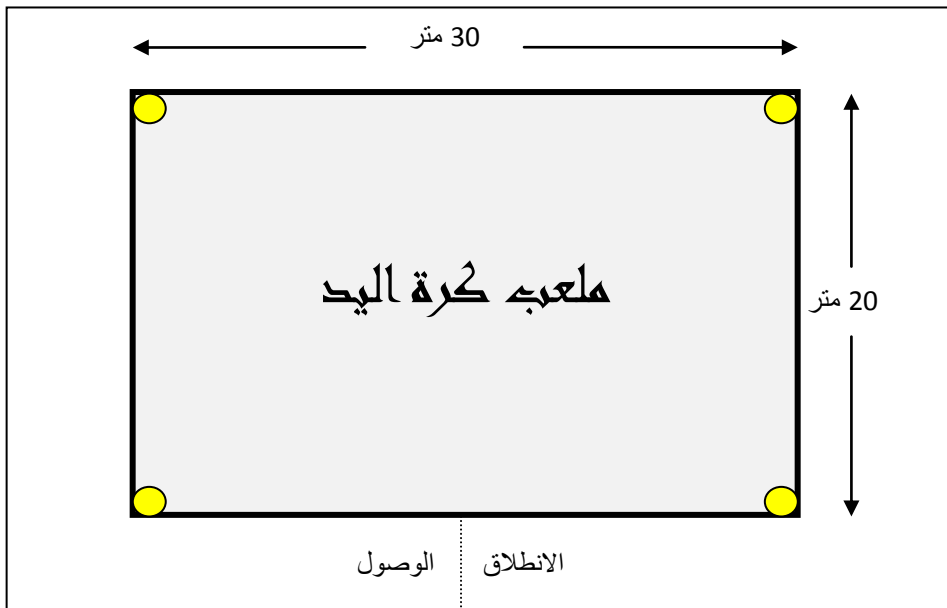
التسجيل:

- يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة والمقاس بالثانية وأجزائها.

توصيات:

- تجنب الاحتكاك مع الزميل.
- الجري بأقصى سرعة ممكنة.

الشكل رقم(02): يوضح اختبار جري 800 متر.



1-7-1-3- الاختبار الثالث: اختبار الوثب العمودي من الثبات.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات:

سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة على الأرض بمقدار 150 سم، على أن تدرج بعد ذلك من 151 سم إلى 400 سم، مانيزيا.

مواصفات الأداء:

يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليا بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا على كامل امتدادها لعمل

علامة بالأصابع على السبورة ويجب ملاحظة عم رفع الكعبين من على الأرض ،
يسجل الرقم الذي تم وضع علامة أمامه، من وضع الوقوف بمرجح المختبر الذراعين
أماما عاليا ثم أماما خلفا مع ثني الركبتين نصفاء، ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد
الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى
بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها.

توجيهات:

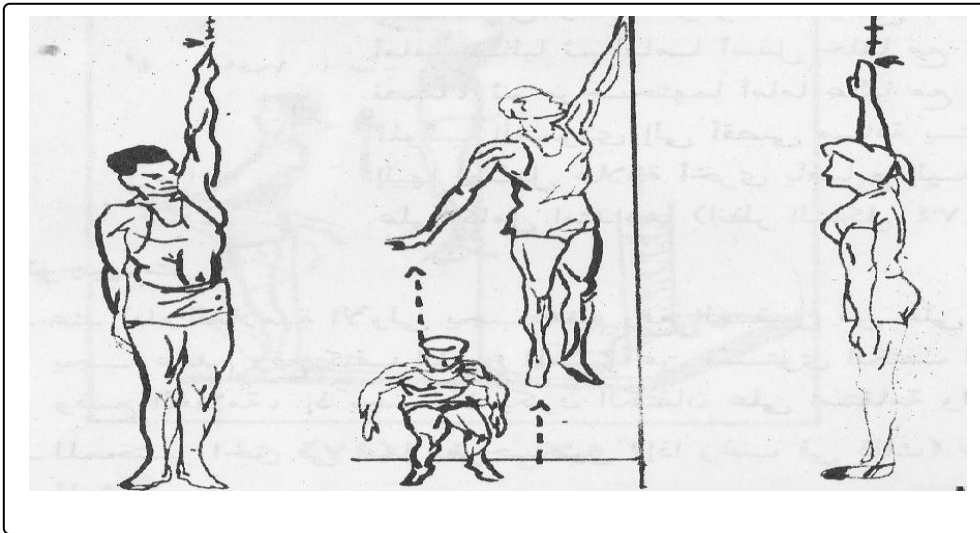
عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض كما يجب عدم رفع
كتف الذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ،اذ يجب أن يكون
الكتفان على استقامة واحدة.

للمختبر الحق في عمل مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.

التسجيل:

تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من
القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمترات.

الشكل رقم(03): يوضح اختبار الوثب العمودي من الثبات.



1-7-1-4- الاختبار الرابع: اختبار ثني ومد الركبتين في زمن 20 ثانية.

الغرض من الإختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة بعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي .

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بعملية مد و ثني الركبتين و ذلك من وضعية الوقوف دون استخدام الذراعين بمعنى ان الذراعين ممدودتين للأمام وذلك في مدة زمنية قدرها 20 ثانية ، مع مراعاة الأداء السليم للحركة بحيث يقوم بمد و ثني كلي للركبتين . التسجيل : يسجل عدد المرات في زمن 20 ثانية. (محمد صبحي حسانين ، 1987).

1-7-2- الجانب المهاري: (سامر يوسف متعب الشمخي ، 1999)

1-2-7-1- اختبار تمرير والاستقبال لـ10 ثوان على الحائط .

الغرض من الاختبار: قياس سرعة التمرير والاستلام.

الأدوات المستخدمة:

ساعة إيقاف، كرة يد رجال قانونية، حائط مصقول مرتفع.

وصف الاختبار:

- يقف الطالب خلف خط طوله واحد متر ويبعد عن الحائط المصقول بمسافة ثلاثة أمتار.

شروط أداء الاختبار:

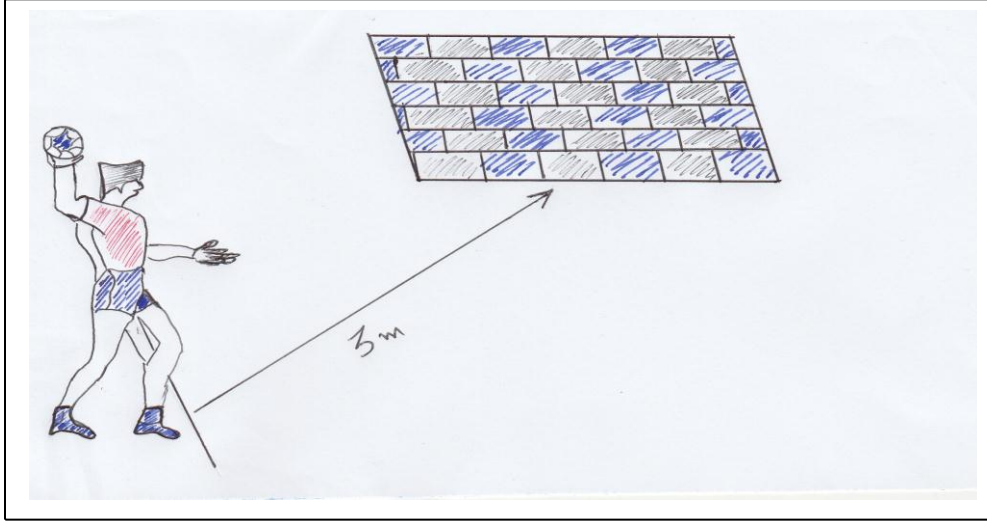
- يتم احتساب عدد التمريرات في 10 ثوان.

- يقوم الطالب بسرعة معاودة الاستحواذ على الكرة في حالة عدم استحواذه عليها بعد ارتدادها من الحائط وتكملة الأداء حتى انتهاء عدد التمريرات.

طريقة التسجيل:

- يتم تسجيل عدد المرات خلال 10 ثوان.

الشكل رقم(04): يوضح اختبار التمرير والاستلام على الحائط من مسافة 3 متر
ل 10 ثوان.



1-7-2-2- اختبار الجري المتعرج (الزجاجي):

الغرض من الاختبار: قياس السرعة بمصاحبة الكرة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

6 أعلام أركان، ساعة إيقاف، كرة يد قانونية.

مواصفات الاختبار:

يثبت 6 أعلام أركان على الأرض في خط مستقيم بحيث يمثل مكان العلم الأول مكان

البداية والنهاية تكون المسافة بين كل علمين اثنين 3 أمتار، فتكون المسافة الكلية 15

مترا في الذهاب ومثلها في العودة.

- لتكون المسافة الكلية التي يقطعها اللاعب بمصاحبة تنطيط الكرة 30 مترا.

مواصفات الأداء:

يقف اللاعب على أحد جانبي العلم الأول ثم يقوم بالجري عند إعطاء إشارة البدء

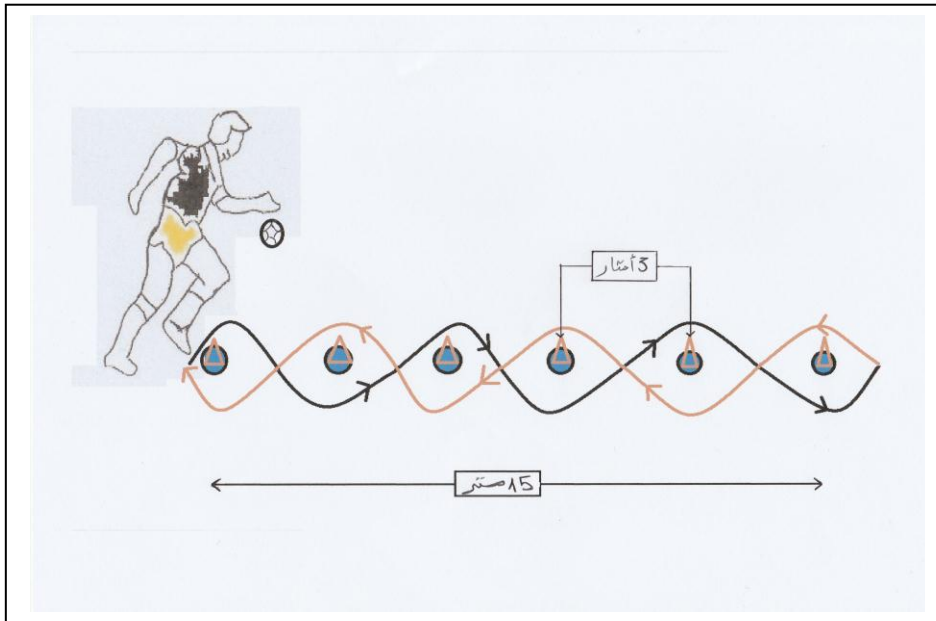
مع تنطيط الكرة ذهابا وإيابا بطريقة الجري المتعرج (الزجاجي) بين الأعلام كما هو

موضح في الشكل مع ملاحظة ضرورة تبديل اليد المستخدمة في تنطيط الكرة عند الوصول إلى كل علم من الأعلام، ينتهي الاختبار بتجاوز اللاعب للعلم الأول.
التسجيل:

- يسجل الزمن الأقرب من الثانية الذي يقطع فيه اللاعب المسافة من العلم الأول حتى العودة إليه مرة أخرى (ذهابا وإيابا).
الشروط:

- يراعى إتباع خط سير الجري بدقة.
- يراعى تبديل اليد التي تقوم بتنطيط الكرة عند الوصول إلى كل علم من الأعلام في الذهاب والعودة.

الشكل رقم(05): يوضح اختبار الجري المتعرج (الزجاجي) لمسافة 15متر.



1-7-2-3- اختبار التصويب بالوثب للأعلى على هدف محدد (60*60)سم :

الغرض من الاختبار: اختبار دقة التصويب من خلال الوثب للأعلى.
الأدوات المستخدمة:

- 12 كرات يد قانونية، صافرة ، .

- مرمى مقسم في كل زاوية من زواياه الأربعة لوح (60*60)سم).

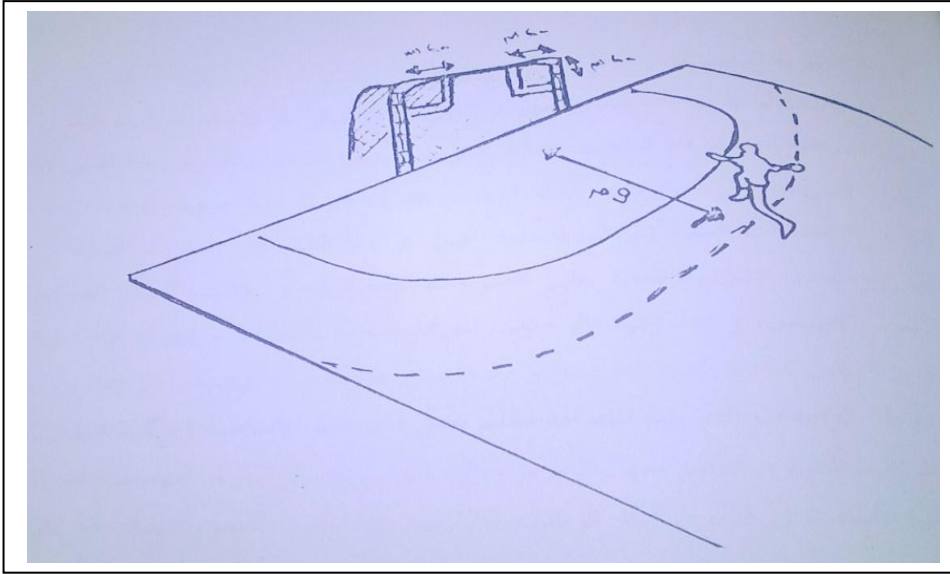
طريقة الأداء:

- يقوم كل لاعب بتصويب 3 كرات يد في كل مربع مرسوم، ومن على خط الـ 9 أمتار ، كما يجب أن يكون التصويب بقوة ومن الوثب للأعلى و بعد أداء ثلاث خطوات .

القواعد:

- تحسب عدد الكرات التي مرة خلال المربعات المقسمة في المرمى.
- يصوب اللاعب خلال 3 ثواني من الصفارة.
- تعطى نقطة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد.

الشكل رقم(06): يوضح اختبار التصويب بالوثب للأعلى على هدف محدد (60*60)سم .



1-8-8- الأسس العلمية للاختبارات:

1-8-1- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد ونفس الظروف.

- قام الطالبان الباحثان بإجراء ثبات الاختبارات على عينة تتكون من 5 لاعبين من الفريق المدرسي لثانوية هني محمد، والتي تمثل الدراسة الاستطلاعية، وبعد أيام وتحت نفس الظروف أعيدت الاختبارات على نفس العينة، بحيث قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة معدل ثبات الاختبار عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05 وجد أن القيمة تبلغ 0.88 وعليه فإن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول التالي:

معامل الصدق	معامل الثبات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات	
0.99	0.99	0.81	0.05	4	5	- اختبار ثني الجذع من الأمام	الجانب البدني
0.99	0.99					- جري 800 متر.	
0.98	0.97					- اختبار الوثب العمودي من الثبات.	
0.98	0.97					- اختبار مد و ثني الركبتين في زمن 20 ثانية	
0.95	0.91					- التمرير و الاستقبال لـ 10 ثوان على الحائط.	الجانب المهاري
0.99	0.99					- الجري الزجراجي بالكرة (15 متر).	
0.95	0.91					- التصويب بالوثب للأعلى على هدف محدد (60*60)سم.	

الجدول رقم (02): يوضح صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية على العينة الاستطلاعية.

1-8-2- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الطالبان الباحثان معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية ونبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

1-8-3- موضوعية الاختبارات:

إن نظرية الاختبارات المستخدمة بعيدة كل البعد عن الشك حيث نجد مفردات الاختبار ضمن أهداف قياس بعض الصفات البدنية والمهارية لكرة اليد، كاختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف من الناحية البدنية والتنطيط المتعرج لمسافة 15 متر في ما يخص الجانب المهاري وعليه تعتبر مفردات الاختبارات ذات موضوعية جيدة.

1-9- الدراسة الإحصائية:

استخدم الطالبان الباحثان عند دراسته الإحصائية معامل الارتباط بيرسون واختبار (T TEST) اختبار تيستودنت.

1-9-1- معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\text{مج}(س_1 - \bar{س}_1)(س_2 - \bar{س}_2)}{\sqrt{\text{مج}(س_1 - \bar{س}_1)^2 \text{مج}(س_2 - \bar{س}_2)^2}}$$

بحيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س₁: قيم الاختبار الأول.

س₁: المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

س₂: قيم الاختبار الثاني.

س₂: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س₁ - س₁): انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

- (س₂ - س₁): انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.
 (س₁ - س₁)²: مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.
 (س₂ - س₂)²: مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.
 ☉ الهدف من استخدام معامل الارتباط بيرسون هو مقارنة الاختبار القبلي والبعدي
 للعينة الاستطلاعية ورؤية إن كانت الاختبارات ذات ثبات ومصداقية عالية.

1-9-2- اختبار تيستيوونت (T TEST):

$$\frac{\bar{س}_2 - \bar{س}_1}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{1 - ن}}}$$

ن: عدد الأفراد.

- $\bar{س}_1$: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الأول.
 $\bar{س}_2$: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.
 $ع_1^2$: مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الأول.
 $ع_2^2$: مربع الانحراف المعياري للاختبار الثاني.

- ☉ الهدف من استخدام اختبار (T TEST) هو معرفة إذا كان هنالك تحسن بين الاختبارات القبلية والبعدي لكلا العينتين الضابطة والتجريبية.
 اختبار الفرق بين متوسطي عينتين غير مستقلتين (مرتبطتين):

$$\frac{\bar{س} ف}{\sqrt{\frac{م ج ح^2 ف}{ن(ن - 1)}}}$$

س ف: الوسط الحسابي للفرق.

م ج ح² ف: مجموع مربعات انحرافات الفرق عن متوسط تلك الفرق.

ن: عدد الأفراد.

ن-1= درجة الحرية.

الهدف من استخدام اختبار الفرق بين متوسطي عينتين غير مستقلتين (مرتبطتين) هو المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة إما للعينة الضابطة أو التجريبية.

خاتمة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الباحثان خلال التجريبية الاستطلاعية و الأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية و العملية حيث تطرق الطالبان الباحثان في بداية الفصل إلى التجربة الاستطلاعية وذلك من خلال القيام بخطوات علمية قبل الشروع في التجربة الأساسية، تلاها بعد ذلك منهجية البحث المستخدمة من قبل الطالبان الباحثان استهلّت بالمنهج المستخدم ومتغيراته، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة، الأسس العلمية للاختبارات، ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.

تمهيد:

تطلب منهجية البحث عرض و تحليل النتائج و مناقشتها، و على هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفق خطة و طبيعة البحث. فقد قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و أعطينا التوضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها و عرضناها في الجداول. بالإضافة إلى ذلك قمنا بتمثيل هذه النتائج تمثيلا بيانيا.

2-1-1- عرض النتائج:

2-1-1- مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم(03): يوضح المقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية.

الدلالة الاحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	العينة	الدراسة الاحصائية الاختبارات
غير دال احصائيا	0.20	2.10	0.05	18	20	- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
	1.02					- اختبار جري 800 متر.
	1.40					- اختبارالوثب العمودي من الثبات.
	1.26					- اختبار مد و ثني الركبتين في زمن 20 ثانية.
	1.94					- التمرير و الاستقبال لـ10ثوان على الحائط.
	1.61					- اختبار الجري المتعرج (الزجراجي) (بالكرة لمسافة 15 متر.
	0.70					- التصويب بالوثب الأعلى على هدف محدد (60*60)سم.

من خلال الجدول رقم(03): والذي يوضح المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للعيينة الضابطة والتجريبية، نلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة لكل الاختبارات جاءت أصغر من قيمة (T) الجدولية(2.10)، وقد جاءت قيم (T) المحسوبة للاختبارات كالتالي [اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف(0.20)، اختبار جري 800 متر(1.02)، اختبار الوثب العمودي من الثبات (1.40)، اختبار مد و ثني الركبتين في زمن 20 ثانية(1.26)، اختبار التمرير و الاستقبال لـ10ثوان على الحائط (1.94)، اختبار الجري المتعرج بالكرة لمسافة 15 متر (1.61)، اختبار التصويب بالوثب الأعلى على هدف محدد (60*60)سم (0.72)]، وهذا يعني أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية.

2-1-2- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة:

الجدول رقم(04): يوضح المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

الاختبارات	الدراسة الاحصائية	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.						1.27	غير دال
- اختبار جري 800 متر.						1.69	غير دال
- اختبار الوثب العمودي من الثبات						2.73	دال
- اختبار مد وثني الركبتين في زمن 20 ثا.						1.44	غير دال
- اختبار التمرير و الاستقبال على الحائط ل10 ثوان.						2.22	غير دال
- اختبار الجري المتعرج (الزجاجي) بالكرة لمسافة 15 متر						1.69	غير دال
- اختبار التصويب بالوثب الأعلى على هدف محدد (60*60)سم .						1.96	غير دال

من خلال الجدول رقم (04): والذي يوضح المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة، نلاحظ أن قيم (T) المحسوبة لبعض الاختبارات جاءت أصغر من قيمة (T) الجدولية التي قدرت(2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهي كالتالي [اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف(1.27)، اختبار جري 800 متر(1.69)، اختبار مد وثني الركبتين في زمن 20 ثانية (1.44)، اختبار التمرير و الاستقبال على الحائط ل10 ثوان(2.22)، اختبار الجري المتعرج بالكرة لمسافة 15 متر(1.69) اختبار التصويب بالوثب للأعلى على هدف محدد(1.96)]، وهذا يعني أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، في حين كانت قيمة (T) المحسوبة للاختبار الباقي أكبر من القيمة الجدولية وهو كالتالي [اختبار الوثب العمودي من الثبات(2.73)]، وهذا يعني وجود فرق معنوي ذو دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي.

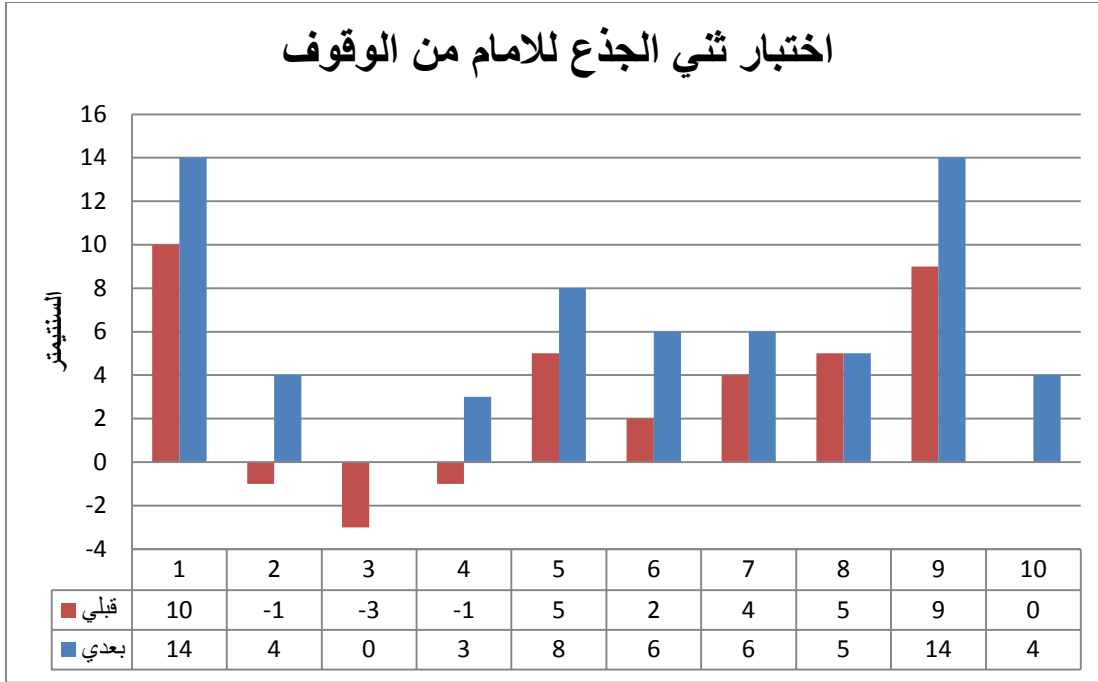
2-1-3- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية:
 2-1-3-1- المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ثنائي الجذع للأمام من
 الوقوف للعينة التجريبية:

الجدول رقم (05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ثنائي الجذع للأمام من الوقوف
 للعينة التجريبية.

T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	العينة	المتوسط الحسابي	
7.14	2.26	9	10	3	الاختبار القبلي
				6,4	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (05) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار ثنائي الجذع للأمام من الوقوف والذي يبين أن :
 -المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 3 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 6.4، أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت 7.14، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدي.

الشكل رقم(07): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للعينة التجريبية.



- من خلال ما يتضح تبين هناك تطور ملحوظ في صفة المرونة و يفسر الطالبان الباحثان ذلك إلى استجابة التلاميذ لمختلف التمارين المستخدمة أثناء تطبيق الوحدات التدريبية و التي كانت شدة الحمل مرتفعة أثناء الأداء،وهذا ما أشارت إليه معظم الدراسات السابقة و المشابهة .فصفة المرونة من متطلبات اللياقة البدنية المهمة في مرحلة المراهقة نظرا لأنها عنصر فعال في أداء المهارات الأساسية وتسهم في سرعة تعلمها، كما أن تنمية صفة المرونة ترتبط بتنمية القدرات البدنية المرتبطة بها ويشير مفتي حمادة أن المرونة تعمل على تسهيل باستعادة الشفاء و العمل على الأقل من الألم العضلي. فالافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات التي من أهمها صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة، ويتأثر تطور نمو المرونة الحركية لمفاصل الجسم بمتغيرات التمرينات والنشاط الحركي على نحو أكثر تأثيرا من متغير العمر (كامل راتب اسامة، 1999،

صفحة 308).ومن المعروف أن عملية تطويرها أثناء العملية التدريبية لا تستهدف التوصل إلى الحد الأقصى، وإنما تهدف التوصل للحد المثالي المطلوب للرياضة التخصصية التي يتم التدرب فيها. والجدير بالذكر هنا أن بعض العوامل الفطرية والوراثية يمكن أن تؤثر تأثيرا بالغا في هذا العنصر (محمد عثمان، 2000، صفحة 110).

2-1-3-2- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار جري 800 متر للعينة التجريبية:

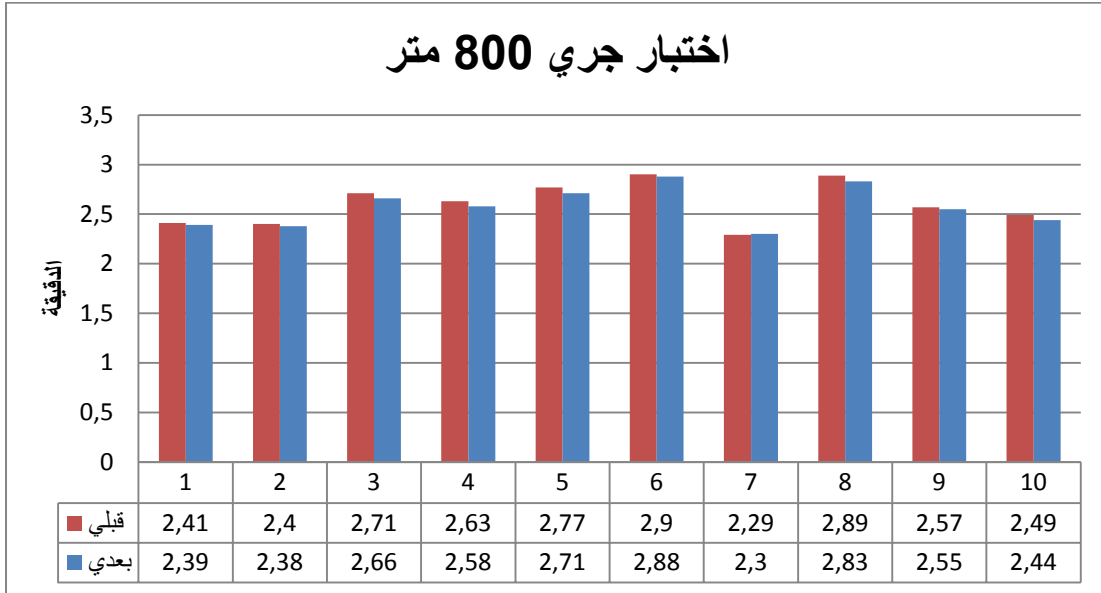
الجدول رقم (06) : يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار جري 800 متر للعينة التجريبية.

T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	العينة	المتوسط الحسابي	
4,63	2.26	9	10	2.60	الاختبار القبلي
				2.57	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم(06) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار جري 800متر والذي يبين أن :

-المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 2.60وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي2.57، أما قيم Tالمحسوبة فقد بلغت 4.63 ، وهي أكبر من قيمة (T)الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

الشكل رقم(08): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار جري 800 متر للعينة التجريبية.



- يعزي الطالبان الباحثان ذلك إلى استجابة التلاميذ لتمرينات التحمل المطبقة في الوحدات التدريبية ،و هذا أيضا ما أكدته دراسة مشابهة التي بينت بتطوير هذه الصفة و تؤكد بعض الدراسات على أنه إذا قام المراهق بتمرينات التحمل المناسبة والمتقنة فان أجسامهم تستجيب لها بشكل طيب ،كما أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصلا طوال فترة وجوده بالميدان، لأن هذه الصفة يتوقف تطورها على سعة الحمل والشدة للمسافة المقطوعة وكذلك على طرق وأساليب التدريب المستخدمة،ووضح ماتف "Matfeveuv" أن التحمل القدرة على مقاومة تعب أي نشاط لأطول فترة ممكنة و سميكر "Smiker" بإطالة الفترة التي يحتفظ بها الفرد وكفايته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد الجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية .

2-1-3-3- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى والبعدى لاختبار الوثب العمودي من الثبات للعينه التجريبية:

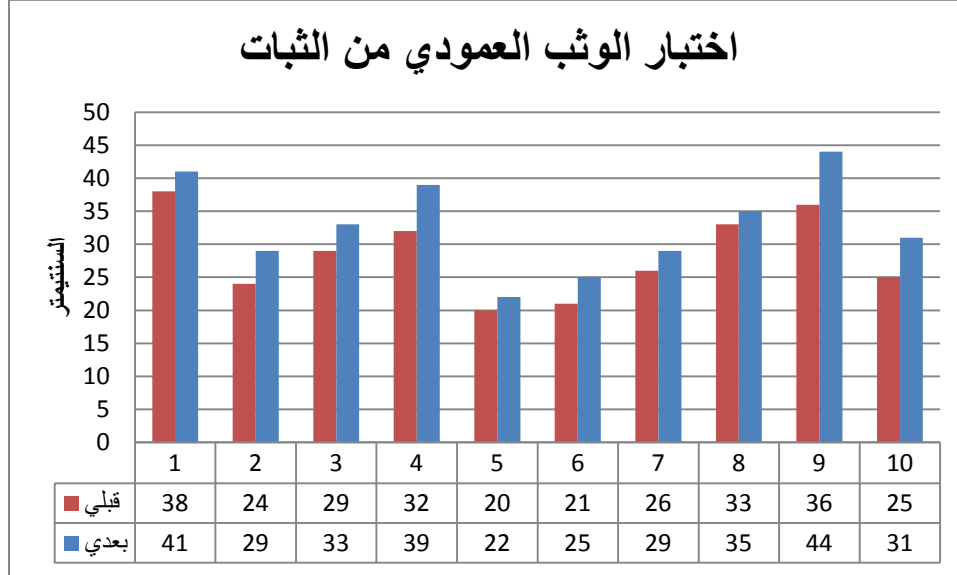
الجدول رقم(07): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار الوثب العمودي من الثبات للعينه التجريبية.

المتوسط الحسابي	العينه	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة
28,4	10	9	2.26	6,73
32,8				

من خلال الجدول رقم(70) الذي يوضح نتائج الاختبار القبليه والبعدية في اختبار الوثب العمودي من الثبات والذي يبين أن :

-المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 28.4 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 32.8، أما قيمة (T)المحسوبة فقد بلغت 6.73 ، وهي أكبر من قيمة (T)الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدى.

الشكل رقم(09): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات للعينة التجريبية.



- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين تطور صفة القوة العضلية و نفسر ذلك بان هذه الصفة من متطلبات اللياقة البدنية المهمة في هذه المرحلة باعتبارها عنصر هام بحيث يحتاج لاعب كرة اليد لصفة القوة العضلية من أجل الصراعات وكذلك في الارتقاء لتصويب الكرة وتغيير الاتجاهات بسرعة والانطلاقات طوال زمن المقابلة ، وقد عمل الطالبان على وضع تمارين خاصة بالقوة بشدة مرتفعة و احترام فترات الراحة و أخذت بعين الاعتبار الخصائص المرفولوجية لهذه المرحلة العمرية لأن يرى قاسم المندلاوي أنه في المرحلة هذه يتكامل نمو الجسم وارتفاع في قوة العضلات ولاسيما عند الذكور .

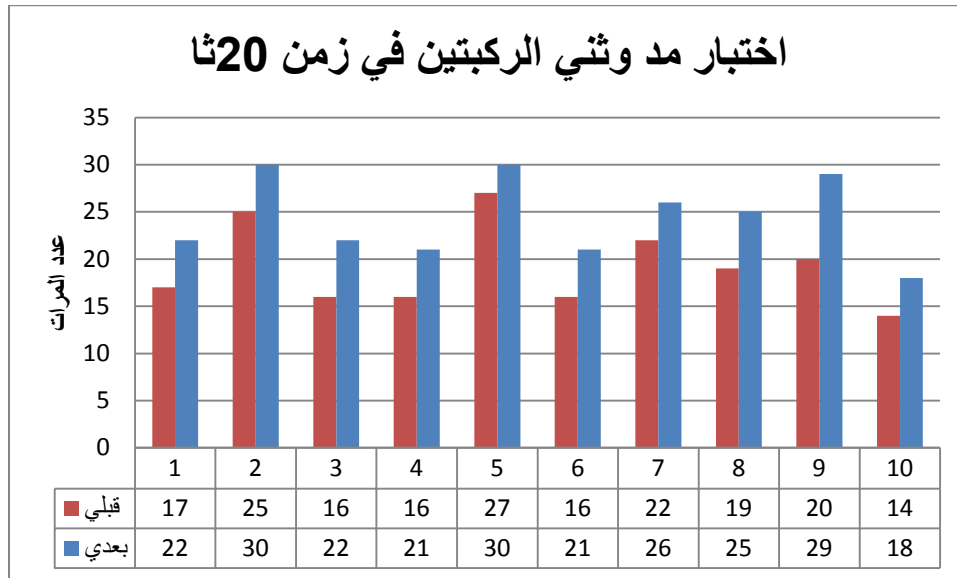
2-1-3-4- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار مد و ثني الركبتين في زمن 20 ثانية للعينة التجريبية:

الجدول رقم (08): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار مد و ثني الركبتين في زمن 20 ثانية للعينة التجريبية.

T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	العينة	المتوسط الحسابي	
10,15	2.26	9	10	19,2	الاختبار القبلي
				24,4	الاختبار البعدى

من خلال الجدول رقم (08) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار مد و ثني الركبتين في زمن 20 ثانية الذي يبين أن :
 -المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 19.2 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 24.4، أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت 10.15 ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدى.

الشكل رقم(10): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار مد و ثني الركبتين في زمن 20 ثانية للعينة التجريبية.



- يفسر الطالبان الباحثان تطور صفة القوة المميزة بالسرعة بشكل كبير و يرجع ذلك إلى كفاءة الوحدات التدريبية و استجابة التلاميذ لمختلف التمارين المقدمة لأن هذه المرحلة تتميز بارتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة كما يستطيع التلاميذ اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها و تثبيتها بسرعة كبيرة(د سنسواي جلول و آخرون ، 1994 ، صفحة 13). و القوة المميزة بالسرعة هي أحد أنواع القوة العضلية المهمة هي من المتطلبات البدنية والأدائية المهمة في لعبة كرة اليد وهي مكونة من صفتي السرعة والقوة بنسب مختلفة فلاعب كرة اليد يحتاج الى هذه الصفة البدنية كون اداء اللعب وإيقاعه بالأساس يطغى عليه صفتي القوة والسرعة ممتزجتين كقدرات خاصة بلعبة كرة اليد وهذه الصفة متلازمة مع ادائه للمهارات الخاصة باللعبة، وقد بين سعد محسن أنها قدرة الفرد على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ومختلفة للبلوغ بالحركة الى اعلى تردد ممكن، ومثال ذلك الركض السريع لمسافة قصيرة.

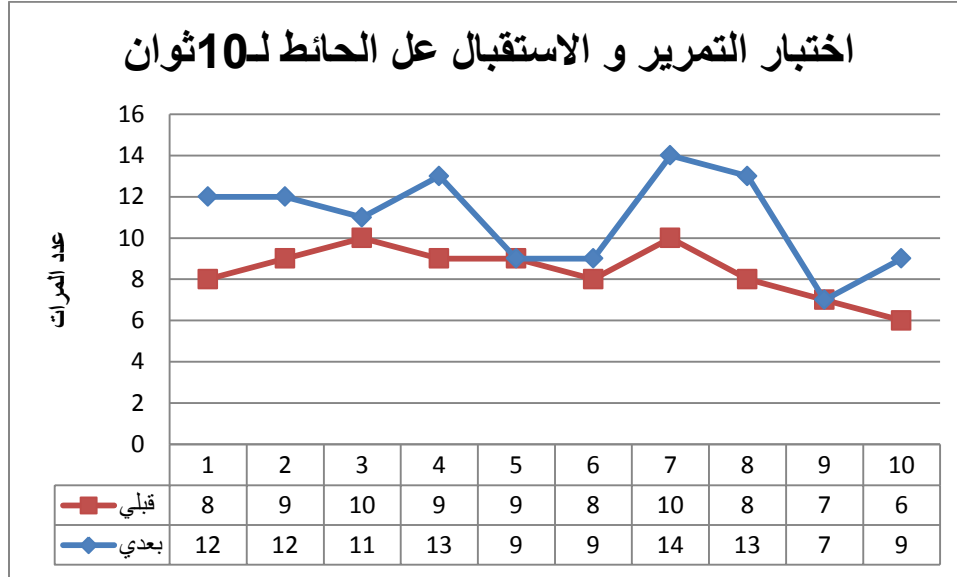
2-1-3-5- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار التمرير و الاستقبال على الحائط لـ10 ثوان للعينة التجريبية:

الجدول رقم (09) : يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار التمرير و الاستقبال على الحائط لـ10 ثوان للعينة التجريبية.

T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	العينة	المتوسط الحسابي	
4,29	2.26	9	10	10,9	الاختبار القبلي
				8,4	الاختبار البعدى

من خلال الجدول رقم(09) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلية والبعدية في اختبار التمرير و الاستقبال على الحائط لـ10 ثوان والذي يبين أن :
-المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 10.9 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 8.4، أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت 4.29 ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدى.

الشكل رقم(11): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار التمرير والاستقبال على الحائط لـ10 ثوانٍ للعينة التجريبية.



- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين تطور مهارة التمرير و الاستقبال و نفسر ذلك من خلال البرنامج المطبق وتم تطوير هذه المهارة بكل أنواعها .و أن التمرير و الاستقبال من متطلبات المهارية في كرة اليد وهي مهارة أساسية بحيث تعتمد إلى حد بعيد على مقدار السيطرة على الكرة و دقة استلامها و إعادتها إلى لاعب آخر لإيصالها بأسرع ما يمكن من منطقة هدف الخصم و ذلك باستخدام أقصر طريق و أسرعه بأحسن وضع في هذا الخصوص أي إيصال الكرة إلى الزميل في اللحظة و المكان المناسبين لتحقيق إصابة هدف الخصم (bayer(c), 1983, p. 169).

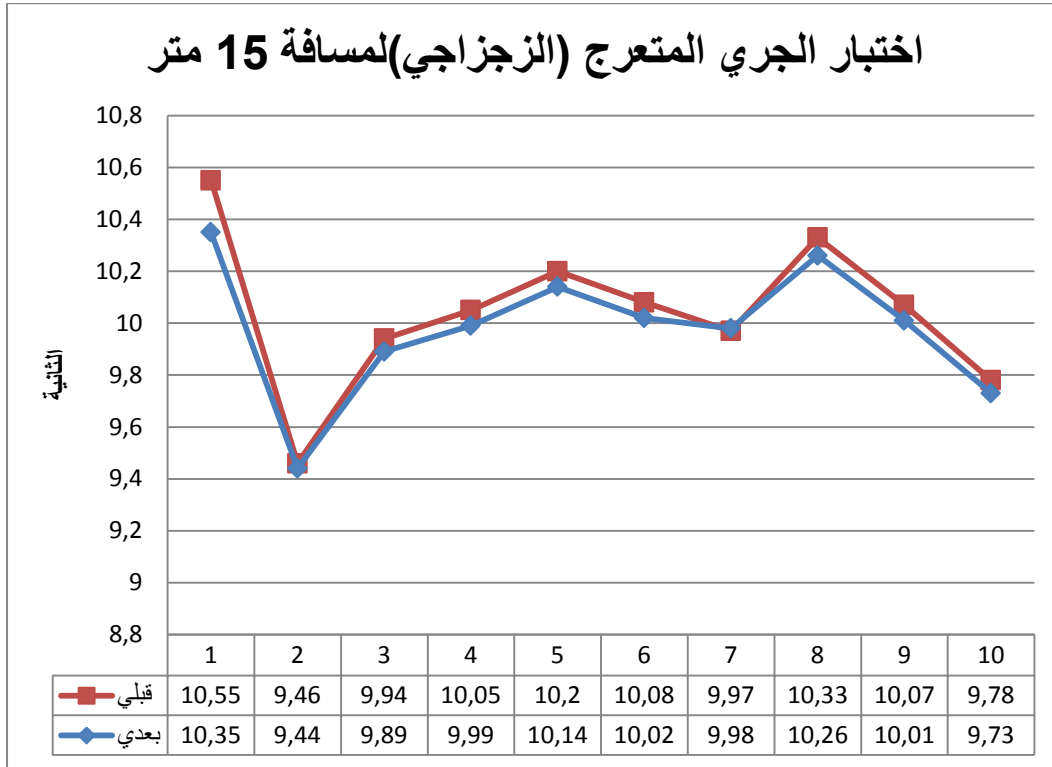
2-1-3-6- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار الجري المتعرج (الزجاجي) بالكرة لمسافة 15 متر للعينة التجريبية:

الجدول رقم (10): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار الجري المتعرج (الزجاجي) بالكرة لمسافة 15 متر للعينة التجريبية.

T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	العينة	المتوسط الحسابي	
3,62	2.26	9	10	10,04	الاختبار القبلي
				9,98	الاختبار البعدى

من خلال الجدول رقم(10) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار الجري المتعرج (الزجاجي) بالكرة لمسافة 15 متر والذي يبين أن :
 - المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 10.04 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 9.98، أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت 3.62 ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدى.

الشكل رقم(12): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري المتعرج (الزجاجي) بالكرة لمسافة 15 متر للعيينة التجريبية.



- من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تبين تطور مهارة التنطيط بالكرة لدى لاعبي كرة اليد بشكل ملحوظ لأن في البرنامج المطبق تم التأكيد على تطوير هذه المهارة بشكل جيد لدى لاعبي كرة اليد وهذا ما يعزیه الطالبان البحثان وهذا مقارنة مع العينة الضابطة . باعتبار مهارة التنطيط أحد أهم العناصر المهمة في الجانب المهاري، ويعتبر "Horst Kusler" التنطيط بالكرة من أهم المهارات الأساسية لكرة اليد ، و يعتبر الجزء الأول من عملية المحاوره. ، إذ أن هذه الحركة لها خصائصها الحركية.

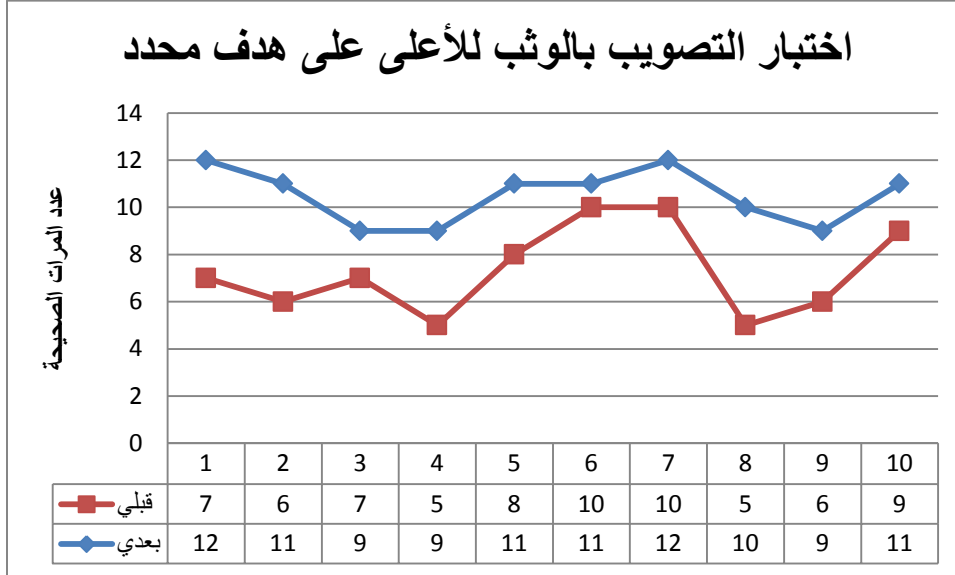
3-1-2- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار التصويب بالوثب للأعلى على هدف محدد (60*60) سم للعينة التجريبية:

الجدول رقم (11): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار التصويب بالوثب للأعلى على هدف محدد (60*60) سم التجريبية.

المحسوبة T	T الجدولية	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
6,85	2.26	9	10	3,56	7,3	الاختبار القبلي
				1,38	10,5	الاختبار البعدى

من خلال الجدول رقم(11) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار التصويب بالوثب للأعلى على هدف محدد (60*60) سم والذي يبين أن :
-المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 7.3 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 10.5، أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت 6.85 ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 ، مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدى.

الشكل رقم(13): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار التصويب بالوثب للأعلى على هدف محدد (60*60)سم للعينة التجريبية.



- من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تبين تطور مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد ويفسر الطالبان الباحثان ذلك أن مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز و الخسارة ،و بما أن نتيجة المباراة تحدد بعدد الأهداف المسجلة فيمكن القول بأن المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بأشكالها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف، ويعزي الطالبان الباحثين ذلك إلى الوحدات التدريبية المطبقة والتي لها دور فعال في تنمية هذه المهارة لدى العينة التجريبية عكس العينة الضابطة التي لم يكن لها برنامج منظم ومقنن.

2-1-4- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم(12): يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والتجريبية.

الاختبارات	الدراسة الاحصائية	العينه	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.						2.32	دال احصائيا
- اختبار جري 800 متر.						0.43	غير دال احصائيا
- اختبار الوثب العمودي من الثبات.						3.39	دال احصائيا
- اختبار مد و ثني الركبتين في زمن 20 ثا						2.32	دال احصائيا
- اختبار التمرير و الاستقبال على الحائط ل10 ثوان.		20	18	0.05	2.10	2.62	دال احصائيا
- اختبار الجري المتعرج (الزجاجي) بالكرة لمسافة 15 متر.						3.08	دال احصائيا
- اختبار التصويب بالوثب للأعلى على هدف محدد (60*60)سم.						4.18	دال احصائيا

من خلال الجدول رقم (12): والذي يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية نلاحظ أن معظم الاختبارات البدنية والمهارية جاءت قيمة (T) المحسوبة لديها أكبر من قيمة (T) الجدولية والتي قدرت بـ 2.10 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 وهي كالتالي اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف(2.32)، اختبار الوثب العمودي من الثبات (3.39)، اختبار مد و ثني الركبتين في زمن 20 ثانية(2.32)، اختبار التمرير و الاستقبال ل10مرات على الحائط بالزمن(2.62)، اختبار الجري المتعرج بالكرة لمسافة 15 متر (3.08)، اختبار التصويب بالوثب الأعلى على هدف محدد (60*60)سم (4.18)، وهذا يدل على أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائيا لكلا العينتين ولصالح العينة التجريبية نظرا لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح، في حين أنه لم هناك فرق دال عند مقارنة نتائج الاختبار البعدي لاختبار جري 800متر، وهذا لأن قيمة (T) المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية السابقة الذكر والتي كانت(0.43).

2-2- الاستنتاجات:

1. للنشاط الرياضي اللاصفي أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (15-18 سنة).
2. تطوير الصفات البدنية في ظل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث.
3. البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين بعض الصفات المهارية لعينة البحث.
4. وجوب إعداد اختبارات بدنية ومهارية وتحديد مستويات معيارية لانتقاء أحسن المواهب الشبانية وهذا لما لاقاه الطالبان من صعوبات نظرا لعدم امتلاك هؤلاء اللاعبين لمؤهلات الانضمام للفرق الرياضية والمدرسية لا من الناحية البدنية أو المهارية.
5. المشاركة الضئيلة للفريق المدرسي الذي هو قيد الدراسة في المنافسات الولائية.
6. قلة الخبرة لدى المدربين وإهمالهم الجوانب البدنية والمهارية والعمرية والعمل بدون أي برنامج.

2-3- مقارنة النتائج بالفرضيات:

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلت إليها الدراسة في خدمة موضوع البحث وإيجاد الحل لهذه المشكلة المطروحة، سوف نتطرق إلى مقارنة النتائج بالفرضيات.

مقارنة النتائج بالفرضيتين الفرعيتين الأولى والثانية:

- تنص الفرضية الفرعية الأولى على ما يلي: " ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له تأثير إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة لعينة البحث "

- يتبين لنا من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة (T) المحسوبة التي كانت 7.14 أكبر من قيمة (T) الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي ينمي صفة المرونة للاعبين كرة اليد.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (06) أن قيمة (T) المحسوبة التي كانت 4.63 أكبر من قيمة (T) الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي ينمي صفة التحمل للاعبين كرة اليد.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة (T) المحسوبة التي كانت 6.73 أكبر من قيمة (T) الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي ينمي صفة القوة العضلية للاعبين كرة اليد.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (08) أن قيمة (T) المحسوبة التي كانت 10.15 أكبر من قيمة (T) الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي ينمي صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة اليد.

- ومن خلال النتائج السابقة الذكر يتبين لنا أن الفرضية التي فرضناها والتي تنص على أن " ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له تأثير إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة لعينة البحث " قد تحققت.

- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية والتي تنص على أن: " ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له تأثير إيجابي في تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد (15-18) سنة لعينة البحث".

- يتبين لنا من خلال الجدول رقم (09) أن قيمة (T) المحسوبة التي كانت 4.29 أكبر من قيمة (T) الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائياً ولكن لصالح العينة الضابطة، وعليه وبمقارنة المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار تمرير واستقبال الكرة على الحائط لـ 10 ثوان أنه لصالح الاختبار البعدي نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي قد ينمي مهارة التمرير والاستقبال للاعبين كرة اليد.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (09) أن قيمة (T) المحسوبة التي كانت 3.62 أكبر من قيمة (T) الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائياً ولكن لصالح العينة الضابطة، وعليه وبمقارنة المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري

المتعرج أنه لصالح الاختبار البعدي نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي ينمي مهارة التنطيط بالكرة للاعبي كرة اليد.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة (T) المحسوبة التي كانت 6.85 أكبر من قيمة (T) الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي ينمي مهارة التصويب للاعبي كرة اليد.

- وانطلاقاً من النتائج السابقة يتبين لنا أن الفرضية التي تنص على ما يلي: " ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له تأثير في تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد (15-18) سنة لعينة البحث قد تحققت.

- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

- تنص الفرضية العامة على ما يلي: " ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له تأثير إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد (15-18) سنة.

- - بعد تحقيق الفرضيات الجزئية فإن الفرضية العامة التي تنص على ما يلي "ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له أثر في تنمية بعض الصفات البدنية (المرونة، التحمل، القوة العضلية، القوة المميزة بالسرعة) و المهارات الأساسية (التمرير و الاستقبال، التنطيط، التصويب) لدى لاعبي كرة اليد" قد تحققت، ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له أثر كبير وفعال لكل من الجانبين البدني و المهاري .

2-4- الاقتراحات:

يوصي الطالبان على ما يلي:

- ◆ الاهتمام وتهيئة كل الظروف و الامكانيات للرفع من مستوى الرياضة المدرسية .
- ◆ يجب الاهتمام الأكثر بالنشاطات اللاصفية بممارستها بما تقدمه من تكملة لحصص التربية البدنية و الرياضية و ذلك لبلوغ أهدافها.
- ◆ العمل على اعداد بطاريات اختبارات بدنية ومهارية موجهة بالإضافة إلى تحديد مستويات معيارية من أجل انتقاء أفضل للمواهب.
- ◆ وضع برامج تعليمية وتدريبية مناسبة و ملائمة لمستوى وقدرات وأعمار اللاعبين.
- ◆ ضرورة رفع القدرات العلمية للأساتذة وذلك بالمشاركة في الندوات والتركيبات و الملتقيات للرفع من مستوياتهم ومؤهلاتهم العلمية.
- ◆ اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من طرف الطالبين كوحدة أساسية للتعلم و التدريب على المهارات الأساسية لدى هذه الفئة.
- ◆ تحسيس وتوعية كل من المدراء والأساتذة والمدرسين على أهمية الممارسة الرياضية المدرسي بنوعها الصفية واللاصفية تحت شعار "العقل السليم في الجسم السليم".
- ◆ تخصيص مكافئات مادية ومعنوية للاعبين الفرق المدرسية وذلك من أجل تشجيعهم وأيضا لجذب أكبر عدد ممكن من ممارسيها.

خاتمة عامة:

إن الرياضة المدرسية تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي ولعلها من أهم الدعائم للحركة الرياضية، فهي تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس التربوية في جميع الأطوار لهدف وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي تمكنه من أن يصبح رياضيا في المستقبل بارزا، قد يساهم في بناء المنتخبات المدرسية الوطنية ويمثل بلاده في المحافل الدولية والقارية والعالمية. وإن الرفع من مستوى اللياقة البدنية ومكوناتها أصبح من الضروريات في حياتنا اليومية فوجودها عند الفرد يضمن له عيشة خالية تقريبا من الأمراض التي نراها في مجتمعاتنا كالسمنة وغيرها من الأمراض لذا وجب علينا العمل على تميمتها لكونها عنصر فعال، و الرفع من المستوى المهاري لدى اللاعب من أجل الوصول إلى مستويات عالية و ذلك من خلال التدريب المنتظم و الجيد.

وعلى ضوء هذا تناول الطالبان الموضوع لمعرفة اثر النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة اليد في ، حيث تم تقسيم البحث إلى بابين باب أول للخلفية النظرية وباب ثاني للجانب الميداني. حيث شمل الباب الأول فصلين خصص الفصل الأول للنشاط الرياضي اللاصفي وخصائص المرحلة العمرية، أما الثاني فكانت كرة اليد و متطلبات البدنية والمهارية. أما الباب الثاني فقد تطرقنا من خلاله إلى الجانب الميداني الذي اشتمل على فصلين حيث تناول الفصل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية، حيث استخدم الطالبان المنهج التجريبي كونه مناسباً لدراسة الموضوع وعينة مكونة من 25 لاعب من الفريق المدرسي لثانوية هني محمد و استخدم الطالبين بطارية اختبارات بدنية و مهارية ،أما الفصل الثاني خصص لعرض وتحليل ومناقشة فرضيات البحث وأستخلص مايلي:

- للنشاط الرياضي اللاصفي أثر في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة اليد(15-18 سنة).

- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وهي لصالح العينة .

-البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين بعض الصفات المهارية لعينة البحث.

وعلى ضوء هذا كله تبين لنا أن تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية للفرد مرهون بممارسة الأنشطة الرياضية خاصة الأنشطة الرياضية اللاصفية.

المصادر و المراجع :

1. أبو العلا عبد الفتاح . (1979). *التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية* . القاهرة :دار الفكر العربي.
2. السامراني, فؤاد توفيق. (1985). *المبادئ الأساسية في كرة اليد*. بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.
3. بن برنو عثمان . (2000). *تحديد درجات معيارية من خلال بطارية اختبارات مقترحة لتقويم المجال الحسي الحركي للمهارات الأساسية في كرة اليد و الطائرة* .ماجستر غير منشورة.
4. تركي رابع . (1990). *أصول التربية و التعليم* .
5. تعليمة وزارية مشتركة رقم 15:مؤرخة في 03فيفري 1993.تنظيم الممارسة في الوسط المدرسي للمؤسسات التربوية.
6. حسن شلتوش و آخرون .*التنظيم و الادارة في التربية الرياضية* . دار الفكر
7. حسن عبد الجدار . (1977). *كرة اليد (الإصدار الثالثة)*. بيروت: دار الفكر العربي.
8. زهير الشريجي . (1982). *أصول التربية البدنية و الرياضية* . بغداد :دار الكتب للطباعة .
9. سامر يوسف متعب الشمخي.تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية في كرة اليد.جامعة بابل،1999.
10. سنساوي جلول و آخرون . (1994). *أهمية الجانب النظري في درس ت.ب.ر للثانويات* .مستغانم :مذكرة ليسانس.

11.عباس أحمد صالح". (1981). طرق تدريس التربية الرياضية، الجزء الأول. جامعة بغداد.

12.عبد العالي الجسيماني. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية . لبنان :دار البضاء للعلوم.

13.عبد القادر بن محمد. (1973). دروس في التربية و علم النفس . دار الصباعة للبحث الوطني الشعبي .

14.عقيل عبد الله و آخرون . (1986). الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية .بغداد.

15.قاسم المنلاوي وآخرون . (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية ل ت.ب.ر . بغداد :الموصل.

16.كامل راتب اسامة. (1999). النمو الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.

17.كمال درويش و آخرون. (1998). الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد. مصر: مركز الكتاب للنشر.

18.كمال عبد الحليم،رتيب فهمي. (1977). كرة اليد للناشئين .دار الفكر العربي.

19.كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين. (2002). رباعية كرة اليد . الجزء الثاني. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

20. كورت مانيل ترجمة عبد الله نصيف. (1987). التعلم الحركي .بغداد.

21.مجيد المولي، كاظم عبد الربيعي. (1988). الإعداد البدني في كرة القدم. بغداد: دار الفكر العربي.

22.مجيد عبده صالح،مفتي ابراهيم حماد. (1994). أساسيات كرة القدم. القاهرة: دار عالم للمعرفة.

23.محسن محمد حمص . (1997). المرشد في تدريس التربية البدنية .الإسكندرية :منشأة المعارف.

24.محمد سعيد عزمي .أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية .

25.محمد صبحي حسانين . (1997). الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم . القاهرة :مركز كتاب النشر.

26.محمد صبحي حسنين ، كمال عبد الحميد .اللياقة البدنية ومكوناتها ط . 1دار الفكر العربي .

27.محمد عثمان. (2000). الحمل التدريبي والتكيف. القاهرة: دار الفكر العربي.

28.محمد عوض بسيوني فيصل يسين الشاطي . (1987). نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية .الجزائر .

29.مصطفى زيدان . (1975). دراسة سيكولوجية تربوية التلميذ،التعليم العالي .الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.

30.مفتي إبراهيم حمادة . (2001). التدريب الرياضي الحديث .القاهرة :دار الفكر العربي ط.2

31.مكارم حلمي و آخرون . (1999). مناهج التربية البدنية و الرياضية .القاهرة :مركز الكتب للنشر.

32.منذر هاشم . (1988). تاريخ التربية الرياضية ج .2بغداد.

33. منير جرجيس ابراهيم . (1994). *كرة اليد للجميع (الإصدار الرابعة)*. مدينة نصر: دار الفكر العربي.

34. ناهد محمود سعد و آخرون . (1998). *طرق التدريس في التربية الرياضية*. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.

35. Bayer (c). (1984). *Handball psychomotrie ed.* vigot - Paris.

36. bayer(c). (1983). *handball la formation du joueur ed.* paris: vigot.

37. ferrarese f.pousset p:lehand ball edde vecchi. (1977).

38. hamid ghriini. (1990). *almanechdn sport* . algérie.

39. horstkaster. (1985). *le handball de l'apprentissage à la competition ed.* paris: vigot.

40. ministère de la jennesse et de sport modification au réglemnet de hamd ball. (1996).

قائمة المذكرات :

41. بودهري محمد الأمين ، تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارة للاعبى كرة اليد (13-15) سنة،مذكرة ماستر 2016/2015.
42. بوسدره كريم ،أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد في المرحلة المتوسطة (13-15 سنة)،مذكرة ماستر ،2014/2013.
43. مسلم جميلة ،تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في كرة اليد ،مذكرة ماستر ،2011/2010.
44. ملاس صلاح الدين و آخرون،أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبى كرة اليد.مذكرة ليسانس ،2015/2014.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

استمارة استطلاع رأي المختصين حول ترشيح اختبارات البحث

يقوم الطالبان بدراسة تحت عنوان :

" تأثير النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة اليد (16-18) سنة ". بحث تجريبي أجري على تلاميذ السنة الأولى ثانوي لثانوية هني محمد -وادي الأبطال- معسكر .

وذلك من متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص :علم الحركة و حركية الانسان و نظرا لما لسيادتكم من باع واسع وخبرة في هذا المجال ،نرجو منكم التفضل بإبداء الرأي نحو أنسب الاختبارات التي تساهم في قياس بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة اليد (16-18) سنة وذلك بترشيحها بالأرقام وفق الأهمية و الأولوية ، وهذا في الجدول المرفق إسهاما منكم في إعانة الطالبان في إنجاز دراستها .

تحت إشراف :

أ.د/ علي رياض الراوي

من إعداد الطالبين :

◆ حاسي حبيب الغالي

◆ مسلوخ ابراهيم

السنة الجامعية :2016/2017

الجانب البدني

إضافات أو الملاحظات	الترشيح	الهدف منه	اسم الاختبار	نوع الاختبار
		-قياس مرونة العمود الفقري	ثني الجذع للأمام من الوقوف.	المرونة
			-ثني الجذع خلفا من الوقوف .	
			-ثني الجذع للأمام من الجلوس.	
			-دوران الجذع من الجانبين.	
		-قياس التحمل	-جري 400 متر.	التحمل
			-جري 500 متر.	
			-جري مسافة 800 متر.	
			-جري 1200 متر .	
		-قياس قوة عضلات البطن	-الجلوس من الرقود لمدة 30 ثانية	القوة العضلية
		-قياس قوة عضلات الرجلين	-الوثب العمودي من الثبات	
		-قياس قوة عضلات الظهر	-اختبار قوة عضلات الظهر.	
		-قياس قوة عضلات الرجلين	-الوثب العريض من الثبات.	
		-قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات	-اختبار ثني و مد الركبتين في 20 ثا.	القوة المميزة بالسرعة
			-الحجل لأقصى مسافة في 10 ثوان.	
			-ثلاث حجلات من الثبات بدون ذراعين.	
			-الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين.	

الجانب المهاري

نوع الاختبار	اسم الاختبار	الهدف منه	الترشيح	إضافات أو الملاحظات
التمرير و الاستقبال	-تمرير واستقبال الكرة داخل دائرة من مسافة 3 أمتار لزمن 30 ثانية.	-الدقة في التمرير.		
	-التمرير على مربعات متداخلة			
	-التمرير و الاستقبال لـ 10 ثوان على الحائط.	-التمرير و الاستقبال الجيد.		
	-اختبار رمي الكرة إلى الحائط من خلال الرجلين.			
التنطيط	-اختبار الجري المتعرج (الزجاجي) بالكرة لمسافة 15 مترا.	-التحكم الجيد بالكرة أثناء التنطيط.		
	-اختبار تنطيط الكرة لمسافة 22 متر في خط مستقيم.	-قياس سرعة التنطيط.		
	-تنطيط الكرة باستمرار من الجري لمسافة 30مترا.			
	-الجري مع التنطيط الكرة مع تغيير الاتجاه .	-التحكم الجيد بالكرة أثناء التنطيط.		
التصويب	-التصويب على كرة تنس قانونية معلقة بالمرمى بكرة اليد(10مرات).	-الدقة في التصويب.		
	-التصويب بالوثب للأعلى على هدف محدد(60*60)سم.	-دقة التصويب من خلال الوثب للأعلى .		
	-التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من خط 9 أمتار.	-دقة التصويب من خلال مسافات معينة .		

الإمضاء :

اسم و لقب الأستاذ :

الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة التجربة الإستطلاعيّة

التصويب		التنطيط		التمرير و الاستقبال		القوة المميزة بالسرعة		القوة العضلية		التحمل		المرونة		الاسم و القب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
7	7	9,71	9,7	10	11	23	25	29	29	2,31	2,30	+5	+5	نناش بلال
9	8	9,78	9,77	12	12	19	17	30	31	2,31	2,31	+10	+11	بوفرّح محمد
9	9	9,62	9,63	08	09	22	23	28	28	2,28	2,28	+09	+09	غالي تاج الدين
12	11	9,88	9,86	12	11	19	18	18	21	2,34	2,34	-4	-5	بوكراع انور
11	12	10,10	10,01	12	12	20	21	35	32	2,40	2,39	+1	0	حامل حسين

الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

التصويب		التنطيط		التمرير و الاستقبال		القوة المميزة بالسرعة		القوة العضلية		التحمل		المرونة		الاسم واللقب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
12	7	10,35	10,55	12	8	22	17	41	38	2,39	2,41	14	10	حاسي خالد
11	6	9,44	9,46	12	9	30	25	29	24	2,38	2,4	4	-1	طرش محمد
9	7	9,89	9,94	11	10	22	16	33	29	2,66	2,71	0	-3	عثمان موسى
9	5	9,99	10,05	13	9	21	16	39	32	2,58	2,63	3	-1	أكعبان مصطفى
11	8	10,14	10,2	9	9	30	27	22	20	2,71	2,77	8	5	معمر مصطفى
11	10	10,02	10,08	9	8	21	16	25	21	2,88	2,9	6	2	بن جلول أحمد
12	10	9,98	9,97	14	10	26	22	29	26	2,3	2,29	6	4	بوسحابة فتحي
10	5	10,26	10,33	13	8	25	19	35	33	2,83	2,89	5	5	بن قدور علي
9	6	10,01	10,07	7	7	29	20	44	36	2,55	2,57	14	9	بوكراع العيد
11	9	9,73	9,78	9	6	18	14	31	25	2,44	2,49	4	0	بن ثابت عواد

الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينه الضابطه

التصويب		التنطيط		التمرير و الاستقبال		القوة المميزة بالسرعة		القوة العضلية		التحمل		المرونة		الاسم واللقب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
8	8	10,02	9,99	9	10	21	21	30	34	2,31	2,28	5	4	مزورة توفيق
9	10	10,61	10,57	6	8	18	16	20	20	2,82	2,71	-6	-5	خفاف محمد
8	7	10,41	10,18	10	11	14	16	18	19	2,57	2,53	0	-2	بوخنونة وليد
4	4	9,89	9,88	9	8	23	25	27	28	2,88	2,89	7	8	بيوض عبد القادر
5	7	10,26	10,19	9	9	23	23	16	16	2,62	2,66	9	9	زاوي محمد
4	6	10,63	10,67	10	10	24	26	25	26	2,58	2,54	0	-1	بن نابي منير
6	6	10,22	10,09	9	9	20	20	23	24	2,26	2,24	4	6	درقاوي محمد
10	10	11,01	10,89	7	8	24	23	25	26	2,36	2,33	1	3	بوعلي بوزيان
10	11	10,25	10,22	8	11	19	24	23	23	2,44	2,46	-1	0	شادلي توفيق
7	11	10,99	10,01	10	11	19	20	30	31	2,49	2,47	-2	4	غربي ابراهيم

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية تحمل القوة : درجة الحمل : متوسطة الوقت: 90د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الإجرائية الثانوية الأهداف	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء والانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	'5 '10 '5	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -جري لمسافة 30 متر.	-التهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	التحضيرية
-بذل المجهود في الأداء.	د1		2*ت2	-القيام بعملية المضخة و الجري لمسافة 20متر.	-تنمية قوة العضلات الذراعين.	الرئيسية
	د1		2*ت2	-الجلوس على الذراعين و مد الرجلين ثم جري 20 متر.	-تنمية قوة الرجلين.	
	د1		2*ت4	-تمارين القفز برجل واحدة لمسافة 20 متر.(يمين/يسار).		
	د2		2*ت2	-تمارين وضعية البطة حتى 9 أمتار الجري حتى نصف الملعب.		
-التحفيز على أداء التمارين بأقصى سرعة .		الأقل من الأقصى	2*ت2	-الجري من خط 6 أمتار إلى خط 6 أمتار الآخر ثم من 9م إلى 9م (ذهاب و إياب) وعند سماع الصافرة تزيد السرعة.	-التأكيد على القوة و السرعة عند أداء التمارين .	
			4'	-كل لاعبين بكرة طبية وزنها 3كغ والقيام بالتمرير بينهما.		
-التحكم بالكرة أثناء الأداء.			2*ت3	-القفز على الحواجز و الجري بالكرة حتى نصف الملعب .	-تنمية القوة و السرعة بوجود الكرة.	
-الدقة في التصويب.			3*ت3	-مد و ثني الركبتين و عند سماع الصافرة القيام بالتنطيط ثم التصويب على المرمى .		
			3*ت2	-القيام بتصويبات 7 أمتار.		
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -إعطاء ملاحظات. -التحية الرياضية و الانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	مؤشرات الحمل البدني			التوصيات
			الراحة	الشدة	الحجم	
التحضيرية	-تهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -لعبة التمريرات العشر.	متوسطة	'5		-التحلي بالهدوء و الانضباط.
				'10		-التسخين الجيد لتفادي الاصابات
الرئيسية	-تنمية قوة عضلات. -التأكيد على القوة و السرعة عند أداء التمارين	-كل لاعبين في كرة يقومون بالتمرير و الاستقبال على النحو التالي: 1-التمرير بكتلي اليدين. 2-التمريرة المرتدة بكتلي اليدين. 3-التمريرة المرتدة بيد واحدة. 4-التمريرة المستقيمة بيد واحدة. 5-التمريرة الجانبية. 6-التمريرات الطويلة. -تمرير الكرة و استقبالها في صفين متواجهين مع تغيير المكان فاللاعب الذي يمرر يرجع إلى الخلف ثم نفس التمرين السابق لكن عند التمرير يتجه اللاعب إلى الفوج المقابل -من خط 6 أمتار يقوم اللاعبون بالتمرير الكرة وصولاً إلى المرمى الآخر فيقوم أحدهما بعملية التصويب. - اللعب 5 ضد 5 و محاولة اللاعب عدم اسقاط الكرة . -القيام بمباراة تطبيقية تستعمل فيها كافة أنواع التمريرات.	الأقل من الأقصى	'3	2د	-عدم إضاعة الكرة
				'3		-استقبال الكرة بكتلي اليدين .
				'3		-الدقة في التمرير.
				'3		-تجنب التدخل العنيف
				'3		
				'3		
				'3		
				'5		
				'5		
				'3		
النهائية	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية. -التحية الرياضية والانصراف .	-القيام بتمارين الإطالة . -إعطاء ملاحظات. -التحية الرياضية والانصراف .	منخفضة	'10		-الهدوء التام .
						-الاسترخاء الجيد.

الهدف الإجرائي الرئيسي: تحسين التنقل بالكرة درجة الحمل : أقل من الأقصى الوقت :90د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	'5 '10 '5	-الاصطفاف -شرح هدف الحصبة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -لعبة التمريرات العشر.	-تهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	التحضيرية
-الجري بأقصى سرعة -محاولة عدم إضاعة الكرة. -الدقة في التمرير. -التنقل السريع للاعب و الكرة	د1 د1 د1 د2	الأقل من الأقصى الأقصى	"2*2 '2*2 '3*3 '4*3 4*3 '15	-التحرك الجانبي على خط 6م ثم جري 20متر بالكرة -التحرك من 6م إلى 9 م ثم جري 20متر بالكرة -كل لاعبين في كرة انطلاقا من خط 6 م يقوم اللاعبون بالتنقل بالكرة عن طريق التمرير و الاستقبال حتى خط 9م و محاولة التصويب. -نفس التمرين لكن ثم بلوغ 9م يقوم اللاعب بالرجوع بالكرة و القيام بالتمريرات الطويلة ثم التصويب. -نفس التمرين بوضع مدافع. -لاعبان في كرة يقوم الاول باعطاء الكرة الى الحارس و يقوم الثاني بالجري ليستقبل الكرة في منتصف الملعب ثم يمرر الكرة الى اللاعب الاول و يقوم بالتصويب. -نفس التمرين بوضع مدافع. -التنطيط من خط المنتصف ثم التصويب نحو المرمى. -مباراة تطبيقية	-تنمية السرعة. -التنقل السريع بالكرة. -اللعبة الجماعي.	الرئيسية
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -التحية الرياضية و الانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	'5 '10 '5	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -القيام بالتمرير و الاستقبال بين لاعبين.	-التهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	التحضيرية
-رفع الرأس عند التنطيط. -عدم رفع الكرة براحة اليد. -النظر يكون للأمام . -اللعب النظيف.	-1 -1 -1 -2	الأقل من الأقصى	'3*2 2*6 2*5 '7 '20	- في خط 6 امتاريقوم كل اللاعب بتنطيط الكرة من مختلف الوضعيات(جلوس الجلوس على الركبتين، من الوقوف) -تنطيط الكرة من 6م إلى 6م باستخدام اليد اليمنى ثم اليسرى ثم اليدين معا ثم الرجوع بالخلف. -التنطيط في كل أنحاء الملعب وعند سماع الصافرة يحاول اللاعب الزيادة في السرعة. -لاعب ضد لاعب يحاول الاول التنطيط و الثاني يحاول أخذ الكرة. -التنطيط بالكرة بشكل متعرج بين الحواجز لمسافة 20 متر . -التنطيط بين الشواخص بشكل متعرج لمسافة 15 متر ثم التصويب نحو المرمى. -اللاعب في خط 6 أمتار و الممرر في منتصف الملعب يقوم اللاعب بالتنطيط حتى نصف الملعب و يمررها الى الممرر ثم يرجعها له و يقوم بالتصويب -القيام بمباراة تطبيقية.	-تطوير التنطيط من مختلف الوضعيات -التنطيط بكلتا اليدين. -الحفاظ على الكرة أثناء التنطيط. -تطبيق الهدف.	الرئيسية
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -إعطاء ملاحظات. -التحية الرياضية و الانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية

الوحدة التدريبية رقم : 05 طريقة التدريب :فترتي مرتفع الشدة.

الوقت :90د

درجة الحمل : الأقل من الأقصى

الهدف الإجرائي الرئيسي: تحسين عملية التصويب

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	'5 '10 '5	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -لعبة اسقاط السالوجانات.	-التهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	التحضيرية
-يجب التصويب بدقة. -دفع كتف ذراع التصويب إلى الامام .	د1 د1 د1 د1	الأقصى	'2م3 '2*3 '2*3 '2*5 '2*4 20	-التصويب من منطقة 6 امتار ثم من 9 أمتار من الثبات ومن مختلف الزوايا. -التصويب من 9 أمتار بعد القيام ب3خطوات . --يوضع حاجز يحاول اللاعب التصويب من فوق الحاجز. - وجود لاعبين على بعد 12 متر من المرمى و يوجد لاعب ممرر عند خط 9 أمتار يقوم اللاعب الأول بالتمرير ثم الجري اتجاه الزميل الذي يرجعها له والذي يقوم بالتصويب نحو المرمى (بدون مدافع ثم بوجود مدافع). -التصويب من أماكن مختلفة من 9 امتار. -التصويب من الجناحين . -التنطيط بالكرة ثم اجتياز الحاجز والتصويب في المرمى.. -القيام بتصويبات 7 أمتار - منافسة تطبيقية .	-دقة التصويب نحو المرمى. -الارتقار الجيد أثناء التصويب . -التنسيق بين مختلف المراحل و الانتهاء بالتصويب -تطبيق الهدف.	الرئيسية
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -إعطاء ملاحظات. -التحية الرياضية والانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	'5 '10 '10	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -لعبة حمل الزميل و الجري لمسافة 10 متر.	-تهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	التحضيرية
-التنفس الجيد. -عدم ازال اليدين الا بعد سماع الصافرة. -التحكم في الكرة . -اللعب النظيف.	-2 -2 -2	الأقصى	'10 1*6 '10 '8 '20	-عدو لمدة 10 دقائق عند كل زاوية من الملعب يتم تغيير الاتجاه. -كل لاعب يقوم بحمل كرتين طبيتين صغيرتين واحدة في اليمنى و الاخرى في اليسرى و يقوم بمد ذراعيه (من الجانبين، من الأمام) - الوثب بالحبل (القدمين معا ،قدم واحدة ،بالتناوب). -باستخدام الكرة يتم التنطيط في كل أرجاء الملعب مع الزيادة في السرعة تدريجيا حتى الوصول الى السرعة القصوى . -للاعبين في كرة طبية يقوم الأول بمسك الثاني من الخلف و الثاني يحمل كرة طبية يقوم برميها بكل قوة ثم إعادة حملها بوجود مقاومة الزميل . -القيام بعملية المضخة بالارتكاز على الكرة الطبية. -القيام بمباراة.	-تنمية تحمل السرعة. -تحمل قوة الذراعين. -تنمية قوة الرجلين. -الحفاظ على الكرة أثناء التنطيط. -تطبيق الهدف.	الرئيسية
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -إعطاء ملاحظات. -التحية الرياضية و الانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية

الوحدة التدريبية رقم : 07 طريقة التدريب :التدريب مرتفع الشدة.

الوقت :90د

درجة الحمل : الأقصى

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية القوة المميزة بالسرعة

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	'5 '10 '10	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -لعبة سباق الوثب فوق الكرات الطبية.	-تهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	التحضيرية
-التنفس الجيد. -استخدام كلتا القدمين. -توازن الجسم . -اللعب النظيف.	د1 د2 د2	الأقصى	'5م*1 1*5 د1*10 '10م*1 '20	-القيام بتمارين المضخة بأقصى سرعة في وقت قصير. -القيام بتمارين البطن بأقصى سرعة مع عدم تحريك الرجلين. -الوثب برجل واحدة من خط 6 أمتار حتى أمتار مع تغيير القدم ثم الوثب بكلتا القدمين . -باستخدام الكرة الطبية يقوم اللاعب برفع الكرة اعلى الرأس ويقوم بالنزول و الصعود بأقصى سرعة ممكنة و من بعد استخدام كرات اليد بدل الكرات الطبية . -يقوم كل لاعب بحمل كتلة وزنها 5 كلغ و يقوم بمد و ثني الركبتين من الوقوف . يقوم اللاعب بتنطيط الكرة من 6 أمتار بأقصى سرعة ممكنة و عند سماع الصافرة يقوم بأداء 10 مضخات و عند سماع الصافرة الثانية يقوم بالتنطيط وهكذا. -القيام بمباراة.	-تحمل قوة الذراعين بأقصى سرعة. -تنمية قوة الرجلين. -تنمية القوة بوجود الكرة -تطبيق الهدف.	الرئيسية
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -التحية الرياضية و الانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية السرعة و التنظيط . درجة الحمل : الأقل من الأقصى الوقت :90د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	'5 '10 '10	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -لعبة سباق الأطواق.	-تهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	التحضيرية
-التنفس الجيد. -النظر للامام . -التحكم في الكرة واحترام الدوائر . -اللعبة النظيف.	د3 د2 د2 د2 د2	الأقصى	'3م*1 1*5 '5م*1 '10 '20	-الجري ذهاب و إياب لمسافة 30 متر . -الجري بين الشواخص لمسافة 20متر ثم الجري لمسافة 10 متر. -الجري مع تنظيط الكرة بين الشواخص لمسافة 30متر. -يتم رفع الكرة بيد واحدة و الجري بين الدوائر الموضوعة في الارض باستخدام كلتا القدمين ثم التنظيط لمسافة 10 متر . -كل لاعب في كرة :يقوم اللاعب برمي الكرة إلى اللاعب الممرر ثم يقوم برفع الركبتين لمسافة 10 متر ثم يستلم الكرة و يقوم بالتصويب. -يعطي لكل لاعب 4 كرات موضوعة على الأرض على بعد 9 متر . -يقوم اللاعب بالجري لتصويب الأولى و يرجع إلى الشاخص الثاني و يصوب وهكذا. -القيام بمباراة.	-تنمية السرعة. -تنمية الرشاقة. -تنمية الرشاقة باستخدام التنظيط.	الرئيسية
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -التحية الرياضية و الانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية

الهدف الإجرائي الرئيسي: تحسين التصويب نحو المرمى درجة الحمل : الأقل من الأقصى الوقت :90د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	'5 '10 '10	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -لعبة التمريرات العشر.	-تهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	التحضيرية
-دقة التصويب. -التصويب في الاطار. -تجنب الاحتكاك مع المدافع -المرونة في الأداء . -اللعب النظيف.	-2 -2 -2	الأقل من الأقصى	'10 1*6 '10 '8 '20	-يتم رسم أربع زوايا على العارضة بالحلقات و يقوم كل لاعب بمحاولة التصويب.(بدون و بوجود الحارس) -القيام بالتصويب على المرمى من التمرير من كلتا الجهتين(اليمنى و اليسرى). -القيام بالتصويب بعد مراوغة الحاجز -القيام بالتصويب بوجود المدافع .-3 ضد 3 و محاولة تخطي المدافعين و التصويب. -اللاعب في الجناح يقوم بتمرير الكرة إلى الحارس و يقوم الحارس برميها إلى أبعد مسافة و يحاول اللاعب بالوصول إليها بأقصى سرعة و التصويب -كل ثلاث لاعبين في كرة من خط 9 أمتار إلى 9 متر يقوم بتمرير الكرة بينهم ذهابا و إيابا. -القيام بمباراة.	-معرفة كيفية التصويب. -التصويب على المرمى من مختلف الجهات. -التصويب على المرمى بعد تجاوز المدافع. -تطبيق الهدف.	الرئيسية
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -إعطاء ملاحظات. -التحية الرياضية و الانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية

الوحدة التدريبية رقم : 10 طريقة التدريب : التدريب مرتفع الشدة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: تحسين التنطيط بالكرة و التصويب الجيد. درجة الحمل : الأقصى الوقت :90د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	5 '10 '10	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -لعبة التمريرات العشر.	-التهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	التحضيرية
-التحكم الجيد. -الدقة في التصويب. -المرونة و الانسيابية في الأداء . -التحلي بالروح الرياضية.	-2 -2 -1	الأقصى	1*5 *5 1 2*5 '30	-فوجين فوج في الجهة اليمنى و الآخر في اليسرى انطلاقا من منتصف الملعب يقوم اللاعب بالتنطيط حتى خط 9 أمتار يقوم اللاعب بالتصويب. -نفس التمرين السابق يوضع حاجز في خط 9م يتم مراوغة و التصويب. -التصويب على المرمى من التنطيط ثم تمريرها للزميل الذي موجود على خط 9م ويقوم بارجاعها له ثم التصويب بعد مراوغة الزميل. -يقوم اللاعب بتنطيط الكرة من 9 أمتار في منتصف الملعب و يقوم باجتياز الحاجز و يقوم بالتصويب نحو المرمى. -نفس التمرير السابق ولكن بعد التمرير ثم التصويب. -القيام بمباراة تطبيقية .	-التنطيط الجيد للكرة مع التصويب بدقة. -القيام بالتمرير بعد التنطيط ثم التصويب. -تطبيق الهدف.	الرئيسية
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -إعطاء ملاحظات. -التحية الرياضية و الانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية

الوقت :90د

درجة الحمل : الأقصى

الهدف الإجرائي الرئيسي: تطوير القوة العضلية للاعب.

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	'5 '10 '10	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -العمل مثنى مثنى (القفز في المكان 5 مرات، 10 مرات، 15 مرة).	-التهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	التحضيرية
-عدم اسقاط الكرة. -لمس أعلى مكان . -التبديل السريع للقدمين . -اللعب النظيف.	-2 -2 -2	الأقصى	'10 6*1 '8 '20	-كل لاعبين متقابلين بينهما 5 مع امتلاك الكرة الطبية وزنها 4 كلغ ويتم التمرير بين اللاعبين. -كل لاعب مقابل الحائط وعند الاشارة يتم القفز لأعلى منطقة من وضعية البطة -وقوف اللاعب أمام مقعد سويدي مع وضع إحدى قدميه فوقه ويقوم اللاعب بالقفز للأعلى مع تغيير القدمين. -انبطاح اللاعب على بطنه و يقوم بخفض و رفع رجله عاليا و أسفل باستمرار. يقوم كل لاعب برمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة . كل لاعب يحمل كرة طبية و الجري بها مسافة 40 متر. -يقوم اللاعب بأداء المضخة و الثاني يقوم بحمل رجله من الخلف . -إجراء شبه مقابلة (هجوم /دفاع)	-دقة التمرير مع حسن استعمالها. -تنمية قوة الرجلين. -سرعة التبديل بين الرجلين مع القفز للأعلى. تنمية قوة اليدين -الترويح.	الرئيسية
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -التحية الرياضية و الانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية

الهدف الإجرائي الرئيسي: تطوير مرونة اللاعب درجة الحمل : الأقصى الوقت: 90د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	'5 '10 '5	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -الجري لمسافات مختلفة.	-التهيئة النفسية. -إعداد بدني عام و خاص	التحضيرية
-الاطالة الجيدة. -تحريك الكرة إلى أبعد مكان. -المرونة في الأداء . -اللعب النظيف.	3- 1- 1-	الأقصى	'15 '1*5 '2*5 '20	-القيام بتمارين المرونة بكل أنواعها (ثني الجذع، تمارين القرفصاء، تمارين رفع الساق الجانبي،...). -باستخدام الكرة يقوم كمل لاعب بتحريك الكرة جانبيا بين القدمين مع أن القدمين مفتوحتين. - نفس التمرين ويتم تحريك الكرة للأمام و الخلف . -يتم وضع حاجزين الاول قصير و الثاني أعلى من الاول قليلا فيقوم اللاعب بالقفز فوق الحاجز الأول و المرور من تحت الحاجز الثاني ثم التنطيط والتصويب. -كل لاعبين في كرة طيبة في اتجاهين متعاكسين مع فتح الرجلين و يقوم اللاعب بتمرير الكرة بين الرجلين و فوق الرأس . -القيام بالقفز على الحبل -القيام بمباراة.	-اتنمية مرونة الجسم. -زيادة في المرونة باستخدامالكرة. -المرونة في الأداء -الترويح	الرئيسية
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -التحية الرياضية و الانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية

الوحدة التدريبية رقم : 13 طريقة التدريب :التدريب مرتفع الشدة.

الوقت :90د

درجة الحمل الأقصى

الهدف الإجرائي الرئيسي: تطوير التمير والاستقبال والتنقل بأقصى سرعة

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الأهداف الإجرائية الثانية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	'5 '10 '10	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -لعبة التمير العشر.	-التهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	التحضيرية
-التحكم الجيد بالكرة. -مراعاة النظر أثناء الجري لمعرفة مسار الكرة و استقبالها. -اللعب النظيف.	-2 -2 -3	الأقصى	2*4 '2*5 '2*5 '20	-يتم تشكيل قاطرتين متقابلتين عند خط التماس كل قاطرة في جهة فيقوم اللاعب بتمرير الكرة للأول من القاطرة 1 ثم يرجعها له ثم يقوم بمررها للأول من القطرة 2 وهكذا . -يقوم اللاعب بتمرير الكرة للحارس الأول و الجري بأقصى ويقوم بإرجاعها له في منتصف الملعب و يقوم اللاعب باستقبالها و التنطيط ثم التصويب. -في منتصف الملعب كل لاعبين في كرة من الأجنحة يمرر اللاعب الكرة للحارس و الحارس يمررها للاعب الثاني في المنتصف ومن ثم يمررها للأول ليقوم بالتصويب -القيام بمباراة.	-التمرير الجيد وحسن الاستقبال -التنقل من الدفاع إلى الهجوم بأقصى سرعة. -تطبيق الهدف.	الرئيسية
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -التحية الرياضية والانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	مؤشرات الحمل البدني		
			الراحة	الشدة	الحجم
التحضيرية	-تهيئة النفسية. -إعداد بدني عام و خاص	-الاصطاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -القفز في المكان (رفع الركبتين،رفع الرجلين للخلف).		متوسطة	'5 '10 '10
الرئيسية	-تنمية قوة عضلات الساعدين. -تنمية قوة الانفجارية للرجلين. -تنمية القوة المميزة بالسرعة. -الترويح	-العمل بالورشات : -ثني الذراعين من الانبطاح المائل . - رمي الكرة الكبية على الحائط 20مرة . -حمل الزميل على الظهر و مشي 10 أمتار. -تنفيذ 10 مضخات مع جري 20 متر . -القيام بكل التمارين السابقة دون توقف من الورشة 1 إلى 4 . -القيام بمباراة.	-1 -1 -1 -1 -1	الأقصى	'5 '5 '5 '5 '10 '20
النهائية	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	-القيام بتمارين الإطالة . -إعطاء ملاحظات. -التحية الرياضية والانصراف .		منخفضة	'10

-التحلي بالهدوء و الانضباط.
-التسخين الجيد لتفادي الاصابات

-تأدية التمارين بسرعة و اتقان.
-رمي الكرة بكل قوة.

-العمل الجيد .
-اللعب النظيف.

-الهدوء التام .
-الاسترخاء الجيد.

الوقت :90د

درجة الحمل : الاقصى

الهدف الإجرائي الرئيسي: تطوير التصويب

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	'5 '10 '10	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -لعبة التمريرات العشر.	-تهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	التحضيرية
-الأداء السريع. -التناسق بين الأطراف. -النظر للأمام. -اللعب النظيف.	-2 -2 -2	الأقصى	'8 '8 '8 '30	-توضع 6 أعمدة يقوم اللاعب بالمرور بينها بشكل جانبي ثم يقوم بالتنطيط و التصويب نحو المرمى. -توضع 10 دوائر في الأرض ي تم الجري بحيث يضع كل قدم في دائرة وبسرعة ثم التصويب نحو المرمى. - القفز فوق حاجزين ثم تنطيط الكرة بشكل متعرج ثم التصويب. ثم يوضع حاجز يقوم اللاعب بمراوغته و التصويب -القيام بمباراة.	-تنمية الرشاقة و التصويب. - التحكم الجيد للكرة و التصويب بدقة. -تطبيق هدف الحصة.	الرئيسية
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -إعطاء ملاحظات. -التحية الرياضية و الانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	مؤشرات الحمل البدني			التوصيات
			الراحة	الشدة	الحجم	
التحضيرية	-تهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -لعبة تشكيل الأرقام.	متوسطة		'5 '10 '10	-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات
الرئيسية	-تنمية مرونة عضلات الظهر -تأدية التمرين حسب القدرة	-وقوف اللاعب ضما مع الميل الجذع والرأس فوق الركبتين و الذراعين ممدودتين مع مسك الساقين من الخلف. -ثني الجذع أماما أسفل مع خفض الذراعان أسفل على التوالي لتمرير الكرة للزميل باليدين. -تمرير الكرة من فوق الرأس ثم من بين الرجلين على التوالي للزميل باليدين. -استناد اللاعب على ظهره مع تقويس الجذع عاليا مع اسنادى الجذع على الذراعين من المنطقة القطنية -القيام بمباراة.	الأقل من الأقصى		'5 '5 '5 '5 '5 '25	-عدم ثني الركبتين.. -سرعة العودة للوقوف بعد تمرير الكرة بين الرجلين. -عدم لمس الكرة للقدمان. -التحلي بالروح الرياضية
النهائية	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	-القيام بتمارين الإطالة . -إعطاء ملاحظات. -التحية الرياضية والانصراف .	منخفضة		'10	-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.

الهدف الإجرائي الرئيسي: التمير والاستقبال بشكل جماعي ثم التصويب درجة الحمل : الأقل من الأقصى الوقت: 90د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	'5 '10 '10	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -لعبة حمل الزميل و الجري لمسافة 10 متر.	-التهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	التحضيرية
-الحرص على عدم تضيق الكرة. -تفادي الأخطاء. -تفادي الاحتكاك. -اللعبة النظيف	د1 د2 د2	الأقل من الأقصى	'10 '5*2 '5*2 '20	-كل لاعب بكرة مقابل الحائط يقوم اللعب بتمريرة الكرة على الحائط بكتلي اليدين أو يد واحدة و عند سماع الصافرة يقوم بتغيير المكان عن طريق التنطيط. - كل 3 لاعبين في كرة يتم التمير بينهم انطلاقا من خط 9 امتار حتى 9 أمتار ثم التصويب. --5 ضد 5 مدافعين و 5 مهاجمين بحيث يقوم المهاجمين بتمرير الكرة فيما بينهم ثم التصويب ثم التغيير بين الفوجين. -اجراء مقابلة تطبيقية	-التمير والاستقبال الجيد للكرة -التنقل السريع بالكرة. -التمير والاستقبال بشكل جماعي. -تطبيق الهدف.	الرئيسية
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -إعطاء ملاحظات. -التحية الرياضية و الانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			مواصفات التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
-التحلي بالهدوء و الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات		متوسطة	'5 '10 '10	-الاصطفاف -شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين التسخينية. -القيام بتمارين المرونة. -لعبة التمريرات العشر.	-التهيئة النفسية. -إعداد بدني عام وخاص	التحضيرية
-العمل الجماعي. -تفادي الأخطاء. -اللعب النظيف. -التحلي بالروح الرياضية		الأقصى	'60	-إجراء مقابلة شبه تنافسية بين فريقين ، ويتم توقيف اللعب و إعطاء الملاحظات و تصحيح الأخطاء فور وقوعها في الشوط الأول . -أما في الشوط الثاني يتم اللعب دون توقف و الزيادة في شدة المباراة .	-تطبيق كل الأهداف السابقة المقدمة.	الرئيسية
-الهدوء التام . -الاسترخاء الجيد.		منخفضة	'10	-القيام بتمارين الإطالة . -إعطاء ملاحظات. -التحية الرياضية و الانصراف .	-الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	النهائية