



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس " مستغانم "
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب والتحضير البدني

برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة الرشاقة وأثرها
على التسديد من الارتقاء في كرة اليد أقل من
15 سنة (U15)

بحث تجريبي أجري على لاعبي جمعية أفاق كرة اليد سيدي بوبكر (U15) "سعيدة"

إشراف:

د/ بن خالد الحاج

لجنة المناقشة:

أ . د/ ناصر عبد القادر

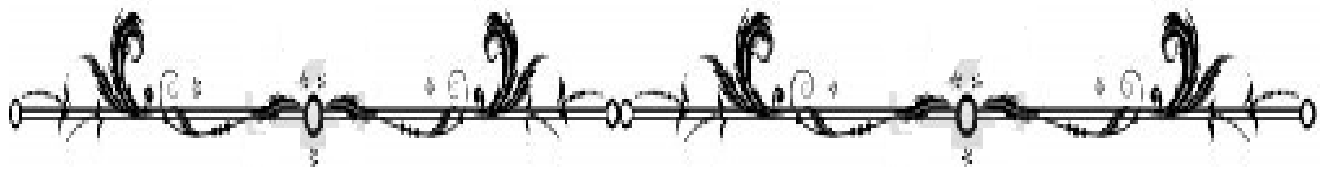
د/ مقراني جمال

إعداد الطالبان:

بن قرار نورالدين

لدمك نورالدين

السنة الجامعية: 2016 / 2017



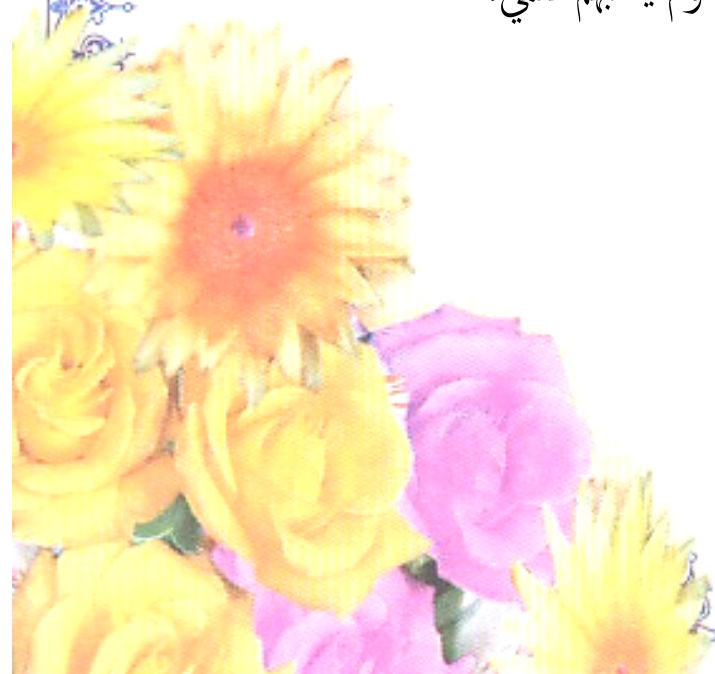
الإهداء



الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسوله الكريم.
أهدي هذا العمل المتواضع إلى أعز الناس إلى قلبي إلى من سهر الليالي من أجلي
ورضائي وربوني أحسن تربية الوالدين الكريمين أبي و أمي أطال الله في عمرهما.
وإلى إخوتي وأخواتي
كما أهدي هذا العمل إلى زوجتي الغالية وابني المحبوب * معاذ عبد الكريم *
وكل الأهل والأحباب صغيرا و كبيرا.
إلى كل من يعرف اسم " لدمك نور الدين ".
كما أهديها إلى رفقاء الدرب في الدراسة، وأساتذة متوسطة * عبد الجبار معمر *
و أهدي هذا العمل إلى الدكتور المشرف * بن خالد حاج *
والدكتور * بيطار هشام * والأستاذ * بن دحمان جمال *
إلى كل من يحملهم قلبي ولم يكتبهم قلبي.

لدمك نور الدين
لدمك نور الدين



الإهداء

بسم الله و الصلاة و السلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم
أما بعد:

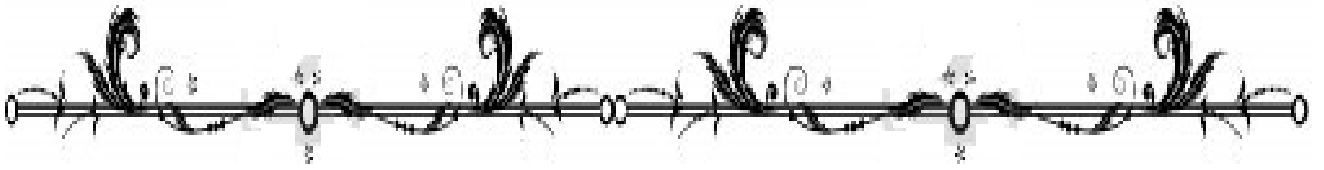
الحمد لله الذي وفقني لهذا العمل المتواضع لخدمة العلم والرقى إلى المراتب العليا التي
كانت حلم العائلة الكريمة

على رأسهم الأم الغالية أطل الله في عمرها وحفظها فتشكراتي لها
وكذلك إلى روح أبي الطاهرة حيث أسأل الله عز وجل أن يرحمه ويسكنه فسيح
جناته كان العون والرفيق والمشجع لي
وكل إخوتي كبيرا وصغيرا.

دون أن أنسى الزوجة الكريمة وإبني "أيوب" و ابنتي "دعاء"
كما لا أنسى الدكتور المؤطر "بن خالد الحاج" والأستاذ الزميل "بن دحمان جمال"

بن قرار نور الدين
بن قرار نور الدين





شكر وتقدير



شكر وتقدير

الحمد والشكر لله عز وجل صاحب النعمة والفضل علينا الذي قال في كتابه العزيز

﴿ لئن شكرتم لأزيدنكم ﴾

سورة إبراهيم - آية رقم (70) رواية حفص (. الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع.

* اللهم إن أعطيتنا نجاحا فلا تأخذ منا تواضعا.

* اللهم إن أعطيتنا فشلا فلا تأخذ منا عزيمة.

أتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور " بن خالد حاج "

الذي أشرف على هذا العمل والذي لم ييخل علينا بمعلوماته القيمة

ونصائحه وتوجيهاته لإثراء هذه الدراسة.

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذة ودكاترة جامعة عبد الحميد ابن باديس " مستغانم "

معهد التربية البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي

كما أشكر كل المدربين لكرة اليد في جمعية أفاق سيدي بوبكر ومدير المركب هدي محمد

وما نحن إلا بمبتدئين...وما من مبتدئين بلغوا الكمال، فإن أصبنا فهذا

من فضل الله وحده، وإن أخطأنا فلنا محاولتنا، فألف حمد الله على إتمام

فضله ونشكره على نعمه.



ملخص الدراسة:

بحثنا هذا معنون كالتالي: "برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة الرشاقة ومدى تأثيره على مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد للفئة العمرية أقل من 15 سنة" يهدف البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة الرشاقة ومدى تأثيره على مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد للفئة العمرية أقل من 15 سنة وقد اقترح الطالبان برنامج تدريبي لتحسين صفة الرشاقة من اجل معرفة مدى تأثيره على مهارة التصويب من الارتقاء للاعبين كرة اليد U15، و قد افترض الباحثان أن البرنامج التدريبي مقترح يؤثر في تطوير صفة الرشاقة ودقة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه، تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة لجمعية أفاق سيدي بوبكر لكرة اليد والذي بلغ عددهم 17 لاعب وتمثلت في العينة التجريبية وكانت العينة الضابطة من لاعبي المركب الرياض الجواربي هدي محمد سيدي بوبكر.

وقد تم تطبيق الاختبارات الميدانية القبلية والبعدية من اجل المقارنة بين المجموعتين ومعرفة طبيعة الاختلاف إن وجد، وكذلك من اجل معرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح، حيث تمثل أهم استنتاج في أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لصالح عينة البحث التجريبية، مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح له دور إيجابي على تنمية صفة الرشاقة وبالتالي له تأثير إيجابي على مهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد، وتمثلت أهم توصية في البحث: ضرورة الإلمام بجميع المعارف العلمية والتطبيقية من أجل بناء برامج تدريبية مبنية على أسس صحيحة ومقننة، إضافة إلى ضرورة اقتراح برامج أخرى تمس صفات بدنية أخرى لمعرفة مدى تأثيرها على المهارات الأساسية لأي لعبة.

Synthèse de l'étude:

Cette recherche est intitulée: "un programme de formation proposé pour développer l'aptitude physique et l'ampleur de son impact sur la compétence de viser (tirer) à partir d'une ascension dans le handball pour le groupe d'âge de moins de 15 ans".

L'objectif est d'étudier l'effet d'un programme de formation proposé pour développer les caractéristiques de condition physique et son impact sur la compétence de viser (tirer) à partir d'une ascension dans le handball pour le groupe d'âge de moins de 15 ans".

Les étudiants ont proposé un programme de formation pour améliorer la forme physique pour voir à quel point cela affecte la capacité de tirer à partir d'une ascension sur les joueurs U15.

Les chercheurs ont émis l'hypothèse que le programme de formation proposé affecte le développement de la condition physique et l'exactitude du tir à partir d'une ascension pour les joueurs de handball. En raison de la nature de la recherche et de la méthodologie utilisée, l'échantillon a été choisi délibérément pour l'Association de handball « Afaq » Sidi Boubekeur, qui a compté 17 joueurs. L'échantillon de contrôle était les joueurs du complexe sportif Hedi Mohamed Sidi Boubekeur.

Des **essais sur le terrain** ont été appliqués avant et après pour comparer les deux groupes et découvrir la nature de la différence, le cas échéant, afin de déterminer l'efficacité du programme de formation proposé.

La conclusion la plus importante est qu'il existe des différences statistiquement significatives dans les essais en faveur de l'échantillon de la recherche expérimentale.

Cela indique que le programme de formation proposé joue un rôle positif dans le développement de la forme physique et a donc un impact positif sur la compétence de tirer à partir d'une ascension pour les joueurs de handball.

La recommandation la plus importante dans la recherche était la nécessité d'acquérir toutes les connaissances scientifiques et appliquées afin de créer des programmes de formation basés sur des principes corrects et codifiés, en plus de la nécessité de proposer d'autres programmes qui touchent d'autres caractéristiques physiques pour voir comment ils affectent les compétences de base de n'importe quel jeu.

Synthesis of the study:

This research is entitled: "A proposed training program to develop physical fitness and the extent of its impact on the competence to aim (shoot) from an ascent in handball for the age group of less than 15 years ".

The aim of this study is to study the effect of a training program proposed to develop fitness characteristics and its impact on the ability to aim (shoot) from an ascent in handball for the group of age less than 15 years ".

Students offered a training program to improve fitness to see how much that affects the ability to shoot from an ascent on U15 players.

The researchers hypothesized that the proposed training program affects the development of fitness and the accuracy of the shooting from an ascent for handball players. Due to the nature of the research and the methodology used, the sample was chosen deliberately for the "Afaq" Handball Association Sidi Boubekeur, which had 17 players. The control sample was the players of the sports complex Hedi Mohamed Sidi Boubekeur.

field tests were used before and after to compare the two groups and find out the nature of the difference, if any, to determine the effectiveness of the proposed training program.

The most important finding is that there are statistically significant differences in the trials in favor of the experimental research sample.

This indicates that the proposed training program plays a positive role in the development of fitness and therefore has a positive impact on the skill of shooting from an ascent for handball players.

The most important recommendation in the research was the need to acquire all scientific and applied knowledge in order to create training programs based on correct and codified principles, in addition to the need to propose other programs, other physical characteristics to see how they affect the basic skills of any game.

قائمة الجداول

الرقم	عناوين الجداول	الصفحة
01	مكونات الحمل التدريبي لتدريب الرشاقة	26
02	مواقيت الحصص التدريبية للعينه التجريبية	61
03	يوضح ثبات وصدق الاختبارات	66
04	يبين مدى التجانس للاختبارات للعينه التجريبية	74
05	يبين مدى التجانس للاختبارات للعينه الضابطة	75
06	يوضح قيمة ت ستيودنت لاختبار الرشاقة البعدي للعينه التجريبية والبعدي للعينه الضابطة.	76
07	قيمة ت ستيودنت لاختبار التصويب من الارتقاء بين الاختبار البعدي للعينه التجريبية والاختبار البعدي للعينه الضابطة:	77
08	يوضح قيمة ت ستيودنت لاختبار الرشاقة للعينه التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.	78
09	يوضح قيمة ت ستيودنت لاختبار التصويب من الارتقاء للعينه التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.	79
10	يوضح قيمة ت ستيودنت لاختبار الرشاقة القبلي للعينه التجريبية والقبلي للعينه الضابطة	80
11	يوضح قيمة ت ستيودنت لاختبار التصويب من الارتقاء بين الاختبار القبلي للعينه التجريبية والقبلي للعينه الضابطة.	81

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عناوين الأشكال	الرقم
69	مكونات البرنامج التدريبي.	01
76	يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الرشاقة بين الاختبار البعدي للعينه التجريبية والبعدي للعينه الضابطة.	02
77	يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التصويب من الارتقاء بين الاختبار البعدي للعينه التجريبية والبعدي للعينه الضابطة.	03
78	يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه التجريبية للاختبار القبلي والبعدي للرشاقة.	04
79	يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه التجريبية للاختبار القبلي والبعدي للتصويب من الارتقاء.	05
80	يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الرشاقة بين الاختبار القبلي للعينه التجريبية والقبلي للعينه الضابطة.	06
81	يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التصويب من الارتقاء بين الاختبار القبلي للعينه التجريبية والقبلي للعينه الضابطة.	07

الموضوع	رقم الصفحة
إهداء	أ
الشكر والتقدير	ب
ملخص البحث: باللغة العربية/ الفرنسية/ الإنجليزية	
قائمة الجداول	ج
قائمة الأشكال	د

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

1- مقدمة.....	01
2- مشكلة.....	04
3- الأهداف.....	05
4- الفرضيات.....	06
5- أهمية البحث.....	06
6- مصطلحات البحث.....	07
7- الدراسات المشابهة.....	09
8 - أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.....	14

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد

تمهيد.....	15
1- التدريب الرياضي.....	16
1-1- مفهوم التدريب الرياضي وأهميته.....	16

- 17.....2- اللياقة البدنية في كرة اليد.
- 17.....1-2- مفهوم اللياقة البدنية.
- 17.....2-2- أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد.
- 17.....1-2-2- اللياقة البدنية العامة في كرة اليد.
- 18.....2-2-2- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد.
- 19.....1-3- مفهوم الرشاقة.
- 20.....2-3- أنواع الرشاقة.
- 20.....3-3- مكونات الرشاقة.
- 21.....4-3- تقسيم مانيل للرشاقة.
- 23.....5-3- علاقة عنصر الرشاقة بمراحل التعلم الحركي " لمانيل " .
- 24.....6-3- تنمية الرشاقة.
- 26.....7-3- مكونات الحمل التدريبي لتدريب الرشاقة.
- 26.....8-3- العوامل المؤثرة في الرشاقة.
- 27.....9-3- أهمية الرشاقة.
- 28.....4- الإعداد المهارى في كرة اليد.
- 28.....1-4- مفهوم الإعداد المهارى.
- 28.....2-4- التصويب في كرة اليد.
- 29.....3-4- التصويب بالارتقاء العالي.
- 30.....4-4- مبادئ التصويب بالارتقاء.
- 30.....5-4- كيفية إعداد التصويب من الارتقاء.
- 30.....5- علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية.
- 31.....6- خلاصة.

الفصل الثاني المرحلة العمرية U15 وكرة اليد

32.....	مقدمة.
33.....	1- المراهقة.....
34	1-2- أطوار المراهقة
34.....	1-2-1- مرحلة المراهقة المبكرة
34.....	1-2-2-1- مرحلة المراهقة الوسطى.....
35.....	1-2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة.....
35.....	1-3- مشاكل المراهقة المبكرة.....
37.....	1-4- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق.....
38.....	1-5- دور الرياضة في مرحلة المراهقة.....
38.....	2- خصائص الفئة العمرية U15
43.....	3- كرة اليد.....
43.....	3-1- ماهية كرة اليد.....
43.....	3-2- تعريف كرة اليد.....
44.....	3-3- تاريخ كرة اليد.....
46.....	3-4- تطور كرة اليد في الجزائر.....
48.....	3-5- مميزات كرة اليد الحديثة.....
48.....	3-6- متطلبات الأداء في كرة اليد.....
51.....	3-7- قانون لعبة كرة اليد في العالم.....
52.....	3-8- أهمية ممارسة كرة اليد.....
52.....	3-9- خصائص لاعب كرة اليد.....
55.....	الخلاصة.....

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد.....	56
1- الدراسة الاستطلاعية.....	57
1-1 أهداف من الدراسة الاستطلاعية.....	57
2- منهج البحث.....	58
1-2 مجتمع البحث.....	59
2-2 عينة البحث.....	59
3- مجالات البحث.....	59
1-3 المجال المكاني.....	59
2-3 المجال الزمني.....	60
3-3 المجال البشري.....	60
4- متغيرات البحث.....	60
3-4 المتغيرات العشوائية.....	60
5- أدوات البحث.....	62
3-5 اختبارات الصفة التدريبية (الرشاقة).....	63
4-5 اختبار الصفة المهارية (التصويب من الارتقاء في كرة اليد).....	64
6- الأسس العلمية لأداة البحث.....	65
1-6 ثبات الاختبار.....	65
2-6 صدق الاختبار.....	65
3-6 موضوعية الاختبار.....	66
7- البرنامج التدريبي.....	67

- 67.....الإطار العام للبرنامج التدريبي 1-7-7
- 68.....خطوات بناء البرنامج التدريبي 2-7-7
- 68.....تنفيذ البرنامج التدريبي 3-7-7
- 70.....الوسائل الإحصائية 8-7-7
- 72.....صعوبات البحث 9-7-7
- 72.....الخلاصة 72-7-7

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

- 74.....تحليل نتائج الاختبارات ومناقشتها 1-2-74
- 82.....الاستنتاجات 2-2-82
- 82.....مناقشة الفرضيات 3-2-82
- 84.....الاقتراحات 4-2-84
- 86.....خلاصة عامة 86-2-86

المصادر والمراجع

الملاحق

إن ما يميز عالمنا اليوم هو تنوع وتعدد الأنشطة الرياضية، فلم تعد الرياضة تُمارس في النوادي والملاعب فحسب، بل في المدارس أيضا لتكون لها صلة متينة بالقوة والجمال النفسي والجسماني ويقدر العناية بها وممارستها على أسس وقواعد سليمة بفضلها يتكون الجسم تكوينا كاملا والتي أصبحت تلعب دورا كبيرا في تكوين الناشئ الصالح.

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة وخاصة إذا قُورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل مئات السنين ككرة القدم والهوكي.

وتاريخ ميلاد هذه اللعبة هو عام 1917 ببرلين ولذا فهي تعتبر جديدة في العالم كله، وبالرغم من حداثة عمرها فقد أخذت هذه اللعبة في الانتشار بسرعة وقد ساعد على ذلك طبيعتها فهي تتميز بنواحي عدة منها: إمكانية بسيطة سهلة من حيث تعلمها والتقدم فيها كما أن قانونها مبسط حيث تمارس بواسطة كلا الجنسين ومختلف الأعمار وهي مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله منافستها من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين تتماشى خاصة مع طبيعة الشباب (جرجس، 1994، صفحة 36)

ونظراً إلى أن كرة اليد تتطلب تناسق في الأداء وتكيف للمباراة حيث تحتاج إلى خصائص حركية رئيسية يتوجب تعليم المهارات الأساسية للاعب في فترة زمنية مبكرة والعمل على تحسينها في السنوات المقبلة للوصول إلى درجة عالية، ومن بين هذه الخصائص البدنية صفة الرشاقة.

إن المتطلبات الكثيرة الواجب توفرها في لاعبي كرة اليد والتي تتطلب التطوير المستمر للقدرات الحركية والأداء المهاري للوصول إلى تناسق حركي جيد متمم

تعريفه بالبحث

بالرشاقة وسرعة الأداء الحركي تجاه المثيرات الموجهة نحو المرمى، تجعل من الضروري الاهتمام بتطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد.

كما إن هذه القدرات تندمج داخليا لتجعل الفرد قادرا على اتخاذ الأوضاع المختلفة وتوجيه الحركة والتحكم فيها، التي تحتتم على أن يتحلى اللاعب فيها بتلك القدرات المهمة ليتمكن من تغيير وضع جسمه وحسب متطلبات اللعب. ويرتبط التوافق بالكثير من القدرات ومنها الرشاقة وسرعة الاستجابة. (الفتاح، 2003، صفحة 25)

بأن ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء من الناحية الزمنية، وتظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية ". (الفتاح، 1997، صفحة 205)

ومن بين المتطلبات المهارية في اللعبة والتي تعتبر من أساسيات الهجوم وتجعل منه معيار لمدى فعالية الإنجاز الرقمي للفريق مهارة التصويب وهو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب فإذا فشل في إحراز هدف فإن جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلا عن فقدان الكرة وتحوله من الهجوم إلى الدفاع.

إن مهارة التصويب التي يعشقها كل من اللاعب والمتفرج هي التي تبث روح الحماسة في المباراة وتدفع اللاعبين إلى بذل مزيد من الجهود لتحقيق الفوز والفريق الذي يجيده لاعبو التصويب تكون معنوياته عالية وثقته بنفسه كبيرة وتعد هذه الصفات من أهم أسباب الفوز.

إن التخطيط العلمي في كرة اليد أصبح وسيلة ضرورية و أساسية للتقويم بحالة التدريب عند الاصاغر حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى التقدم خاصة في السنوات الأخيرة حيث أصبح التخطيط للأصاغر يتطلب تطبيق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة والنظريات في طرق التدريب، وإن تتصف

تعريفه بالبحث

الخطة بالمرونة نظرا لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة عند تنفيذ. وان ترتبط بعملية التقييم المستمر الذي يظهر مواطن ضعف ومدى التقدم في حالة التدريب، وإن التخطيط لبرنامج تدريبي للأصاغر يضمن تسلسل وحدات تدريبية لأهداف وأغراض الخطة أي يكون هناك اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل الوحدات التدريبية المتتالية.

وتهدف عملية تخطيط البرنامج عند فئة الاصاغر إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء وعلى أسس علمية. وأيضا تحقيق الحالة التدريبية وفقا لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب الرياضي.

ولقد أصبح التخطيط في مجال التدريب الرياضي الحديث ضروريا وهاما في إعداد اللاعبين الأصاغر إعدادا متزنا ومتكاملا في جميع النواحي البدنية والمهارية. ومن هذا المنطلق جاءت الأهمية والتركيز لتخطيط برنامج تدريبي للأصاغر والذي من خلاله يمكن رفع من مستوى كرة اليد.

لذلك اعتمدنا في بحثنا هذا على برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة الرشاقة، من اجل أن نرى ونبين طبيعة الأثر الذي تؤثره على مهارة التصويب عامة والتصويب من الارتقاء خاصة.

وهو بحث مكون من جانبين جانب نظري مقسم إلى فصلين، الفصل الأول يحتوي على الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة اليد والفصل الثاني المرحلة العمرية U15 وكرة اليد. الجانب التطبيقي أو الدراسة الميدانية الذي يحتوي على فصول بحيث يتضمن الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية أما الفصل الثاني تضمن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية والذي نجد فيه:

إن التطور المستمر للعبة كرة اليد في متغيراتها البدنية والمهارية والخطئية جعل المدربين يهتمون بالبداية في تدريب الأعمار الصغيرة لبناء الأسس البدنية والمهارية الصحيحة للاعبين.

كما أن القدرات الحركية أهمية كبيرة في طبيعة أداء اللاعبين، وإن من الضروري أن تركز بداية التدريبات لآعب كرة اليد على تطوير صفة الرشاقة والتي تعتبر ضرورية لتطوير صفات أساسية أخرى (درويش، 1998، صفحة 26)

مما تقدم نرى أن عملية بناء رشاقة حركية وسرعة استجابة تتطلب بناء التوافق لأهميته في الأداء الحركي للرياضي بشكل عام في كرة اليد " إن أكثر الأخطاء التي يقع فيها اللاعب المبتدئ في كرة اليد بالنسبة لأداء بعض المهارات التي تستلزم توفر التوافق هو إشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات، مما يسبب اضطراب وعدم تناسق في أداء المهارة ". (درويش، 1998، صفحة 343)

أما مشكلة البحث فقد لاحظ الطالبان الباحثان وجود ضعف في رشاقة لاعبي كرة اليد (U15) وسرعة استجابتهم الحركية أثناء الأداء الحركي للمهارات الأساسية، مما تسبب في ضعف أدائهم الحركي وعدم تطور مستواهم بالشكل المطلوب في المنافسات، وركز الطالبان الباحثان على صفة الرشاقة وعلاقتها بمهارة التصويب من الارتقاء، حيث هذه الصفة هي التي تجعل اللاعب بشكل خاص متميز عن أقرانه من اللاعبين خلال الأداء البدني والمهاري أو حتى خلال تفادي الإصابة عند الوقوع على الأرض. ونود أن ننوه إلى أن البراعة لا تطابق الرشاقة تمام، بل إنها تعتبر مستوى متميز منها ولو إن التطوير الخاص بكل من الرشاقة والبراعة يتم بشكل مندمج، ولما كان تدريب الرشاقة للاعبين يستهدف تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى

تعريفه بالبحث

الإجازات الرياضية، وهذا ما يسعى إليه المدرب والرياضي ولهذا الغرض اهتمنا بدراسة هذه المشكلة المهمة محاولين الوصول أو الحصول على ما يفيدنا كمدرسين وكطالبين باحثين.

لذا رأى الطالبان الباحثان من خلال بحثهما حول برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة ومدى تأثيره على مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد للفئة العمرية أقل من 15 سنة، طرح الطالبان الباحثان التساؤل العام التالي :

1-2- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة الرشاقة على دقة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة ؟
وعليه ثم طرح التساؤلات الفرعية التالية :

1-1-2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة ؟

2-1-2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في مهارة دقة التصويب من الارتقاء؟

2-1-3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في مهارة دقة التصويب من الارتقاء لصالح العينة التجريبية؟

3- أهداف البحث:

1-3- إعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد U15

2-3- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة الرشاقة في تحسين مهارة التصويب من الارتقاء .

3-3- تحديد دلالة الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة.

4- فرضيات البحث:

الفرضية الرئيسية:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة الرشاقة و دقة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة ؟

الفرضيات الفرعية التالية :

4-1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في صفة الرشاقة لصالح العينة التجريبية.

4-2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في مهارة التصويب من الارتقاء لصالح العينة التجريبية.

5- أهمية البحث والحاجة إليه:

من المعروف إن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناولته من جهة، ونوع المشكلات التي تطرحها من جهة أخرى، وتكمن أهمية هذا البحث من الجانب العلمي في معرفة بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد لفئة تحت 15 سنة قصد تمكن القائمين على تدريب الفئات الصغرى مستقبلا من الوقوف على مستوى وقدرات لاعبيهم مهاريا وبدنيا ووضع شدة أحمال تدريبية مناسبة للارتقاء بالمستوى والرفع منه وتصحيح الأخطاء.

أما من الجانب العملي القيام بإعداد برنامج تدريبي والاختبارات لمعرفة مدى تأثيره على بعض الصفات البدنية والمهارية لكرة اليد. ويعتبر هذا البحث كمرجع يستعين به طلبة معهدنا ومدربي الأصناف الصغرى في إثراء جانبهم المعرفي.

تصميم وتطبيق برنامج تدريبي باستخدام تدريبات للقدرات البدنية الخاصة، بالرشاقة ومعرفة تأثيرها على مهارة التصويب بالارتقاء الخاصة بكرة اليد. وتكمن أهمية الدراسة في أنها:

تعريفه بالبحث

- 1- قد تفيد نتائج الدراسة في إضافة أسلوب تدريبي في مجال التدريب الرياضي في الأندية الرياضية.
- 2- قد تفيد المدربين في استخدام البرنامج المقترح أو التعديل عليه بما يلائم قدرات الاصاغر لديهم لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.
- 3- قد تبرز الدراسة أهمية دور المدرب في اختيار عناصر الرشاقة في تحسين مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد لدى الأصاغر.
- 4- قد تفيد الباحثين في تسليط الضوء على مثل هذه الدراسات، لما لها من أهمية في الكشف عن مواطن الضعف ومصادر القوة في رياضة الكرة اليد.
- 6- مصطلحات البحث:

1-6- البرنامج التدريبي:

إن البرامج التدريبية الحديثة تتميز عن غيرها من البرامج التقليدية في كونها مبنية على أسس علمية مضبوطة مراعية جميع الجوانب المتعلقة بالرياضة خاصة ما يتعلق بخصائص المرحلة العمرية المستهدفة من خلال البرنامج الذي يبدو جليا في مدى تطور مستوى اللاعب من الناحية البدنية والفسولوجية، والنفسية وتطور الفريق من الناحية الخططية. حيث أن النشاط الحركي للاعب كرة اليد أثناء التدريب والمباريات ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل، ومتربط وعلى علاقة عضوية منظمة. (Laurent, 2001, p. 13)

ويعرفه البيك علي وعباس عماد الدين على انه هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من

الواجب القيام بها لتحقيق الهدف (الدين ا.، 2003، صفحة 102)

1-1-6- تعريف البرنامج التدريبي إجرائياً:

بأنه خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من التمرينات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وتشمل الأهداف والخبرات والأنشطة وأساليب التدريس، والتقويم والتي تأتي في صورة

تعريفه بالبحث

خطوات تنفيذية متتابعة ومصممة بطريقة علمية ومنظمة، بهدف تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة.

6-2- مفهوم الرشاقة:

يعرف "مانيل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (Edegar, 1977, p. 197)

ويعرف كيرتين بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة. (حسانين، 1978، صفحة 84)

6-2-1- تعريف الرشاقة إجرائيا:

وهي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء

6-3- كرة اليد:

هي رياضة جماعية تعتبر من أحد الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة وهي عبارة عن جري ووثب وتصويب، يُستخدم فيها اليدين ويتبارى فيها فريقان لكل منهما سبعة لاعبين، 6 لاعبي ميدان وحارس مرمى. يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز الهدف وتمارس هذه اللعبة في معظم أنحاء العالم منذ النصف الأول من القرن العشرين. (ابراهيم، 1994، صفحة 3)

6-3-1- التعريف الإجرائي لكرة اليد:

كرة اليد هي لعبة من الألعاب الرياضية الجماعية تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ وبشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة.

6-4- التصويب بالارتقاء:

يعتبر التصويب بالارتقاء من أهم المهارات التي يجب أن يتقنها لاعب كرة اليد لان التصويب ودقته يكون العامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة لذا يعد من أكثر المهارات جاذبية للاعب والمشاهد وذلك لأنه الحد الفاصل بين النصر والهزيمة وجدير بالذكر أن جميع المهارات الخاصة بكرة اليد تصبح عديمة الفائدة ما لم يكن هناك تصويب جيد. (التكويني، 1986، صفحة 35)

6-5- تعريف فئة أقل من 15 سنة:

يصنف فريق كرة اليد إلى خمسة فئات وهي: الأصاغر، الأشبال، الأواسط، الأمال والفئة الأولى هي فئة الأصاغر، المحددة بالمرحلة العمرية أقل من 15 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والإبعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة. (الحاوي، 2002، صفحة 77)

6-5-1- تعريف الفئة العمرية أقل من 15 سنة اصطلاحا:

المراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد (عبد المنعم، 1973، صفحة 73)

7- الدراسات المشابهة:

1- دراسة مقراني جمال مذكرة تخرج ماجيستير 2002

العنوان:

تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لبراعم كرة اليد 10 إلى 12 سنة

الهدف من الدراسة:

- الكشف على مستوى أو أسباب ضعف هذا المستوى لبراعم كرة اليد.
- إعطاء بطارية اختبارات ومعايير لتحديد مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد.
- إمداد وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد.
- التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث.
- يوصي الباحث بمايلي:
- الاهتمام وتهيئة الظروف والإمكانيات لتطوير تقنيات تدريب كرة اليد
- الاهتمام بالناشئين والتركيز على التعلم الجيد عن طريق تقديم وحدات تدريبية تخص الجوانب المهارية وتنفيذها في خطة اللعب.
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الحديث لتحسين قدراتهم ومؤهلاتهم من الناحية العلمية والعملية في تدريب الفرق الجزائرية.
- الاعتماد على الوحدات التدريبية والمستخدمه من قبل الباحث في كوحداث أساسية لتعلم المهارات الأساسية.
- الاعتماد على البطاريات المقدمة من قبل الباحث لتحقيق الاختبار والقياس.

2- دراسة ممدوح إبراهيم علي حسين 1993 :

العنوان :

"تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة

القدم".

تعريفه بالبحث

العينة ومنهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث من ناشئي كرة القدم تحت 15 سنة بلغ عددها 30 لاعباً قسمهما لمجموعتين، ضابطة وتجريبية.

الأهداف:

تتمثل هذه الدراسة في التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية و المهارات الأساسية.

نتائج الدراسة :

- البرنامج المقترح يؤثر إيجابياً على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وبصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة ركل الكرة وضرب الكرة بالرأس.
- تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في مكونات اللياقة البدنية والمهارات

الأساسية قيد البحث

3- دراسة مسلم جميلة و كبير مصيره 2008 - 2009 :

عنوان البحث :

تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة في كرة اليد.

التساؤلات:

هل الألعاب المصغرة لها أثر في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة في كرة اليد ؟

أهداف البحث:

- إعداد وحدات تعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة.

تعريفه بالبحث

- التعرف على مدى تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المهارات الهجومية في كرة اليد.

الفرضيات:

- يوجد فروق إحصائية من الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين لصالح الاختبار البعدي.

- الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة ستؤثر إيجابيا في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للعينة التجريبية.

المنهج والعينة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة تضم 30 تلميذاً متواجدين بمتوسطة بن سعدون بمستغانم، علما أن كلاً من العينة الضابطة والتجريبية أخذت من نفس الإكتمالية (الطور الثالث) محددة ما بين 15-17 سنة طبقت عليهم اختبارات المهارة القبلية وبعد 10 أسابيع أعيد إجراء نفس الاختبارات البعدية ولقد تم تقسيم الفريق إلى مجموعتين حيث تتكون المجموعة الضابطة من 15 تلميذاً.

أدوات البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاختبارات المهارية.
- الوسائل البيداغوجية.
- الطرق الإحصائية.

4- دراسة محمد صالح محمد

"برنامج تدريبي مقترح بالإنقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة."

أهداف البحث:

تعريفه بالبحث

يهدف البحث إلى:

1 - إعداد برنامج مقترح بالإتقال للناشئين بكرة السلة بأعمار (14 - 16) سنة.
2 - معرفة تأثير البرنامج التدريبي على تطوير القوة العضلية بأعمار (14-16) سنة

3 - معرفة تأثير القوة في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة للناشئين بكرة السلة بأعمار (14-16) سنة
برنامج البحث:

استخدم الباحث البرنامج التجريبي.

عينة البحث:

شمل البحث على (20) لاعبا بأعمار (14-16) سنة وقد قسمت إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، كل منهما (10) لاعبين.

قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي بالإتقال لتطوير القوة العضلية لإفراد المجموعة التجريبية، استغرق البرنامج (3) أشهر عدد الوحدات (36) وحدة، بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، حيث كان زمن الوحدة التدريبية بالإتقال بمعدل (35) دقيقة.
أهم الاستنتاجات:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في مستوى تطور القوة العضلية للاعبي كرة السلة من خلال الفروق الإحصائية بين الاختباري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
التوصيات:

ضرورة الاهتمام من قبل المدربين باستخدام الإتقال في تدريب القوة العضلية.

مناقشة الدراسات السابقة:

من العرض السابق لبعض الدراسات السابقة التي استعان بها الباحثان لتشابه أهدافها مع أهداف الدراسة الحالية لاحظ الباحثان:

أن تلك الدراسات استهدفت الكشف عن دور الهام لبرنامج تدريبي مقنن في تطوير الصفات البدنية والمهارية.

8 - أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

لخصا الطالبين الباحثان من عرض وتحليل الدراسات السابقة إلى تحديد النواحي النظرية والإجراءات العملية للدراسة الحالية كالتالي:

- تحديد وتفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث الحالي.
- التأكيد على أثر أهمية صفات البدنية والمهارية في الإعداد للاعبين خاصة مرحلة الأضاغر حيث أوضحت الدراسات السابقة تحسن في نتائج المباريات للاعبين الذين يستخدمون المهارات المركبة.
- صياغة الأهداف والفروض للدراسة الحالية.
- تحديد نوعية وحجم أفراد العينة.
- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية.
- التعرف على وسائل جمع البيانات وتحديد الأدوات والأجهزة المناسبة لإجراء الدراسة.
- تصميم وبناء البرنامج التدريبي المقترح على أسس علمية وبما يتفق مع خصائص أفراد العينة - الصفات البدنية والمهارية المراد تنميتها - الهدف من الدراسة).
- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة وكيفية عرضها بصورة سهلة وواضحة.

تمهيد:

يعتبر لاعبي كرة اليد كغيرهم من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية، فالفرد يحتاج إلى صفات بدنية وأخرى مهارية تتعلق بتخصصه لتجعل منه الرياضي ذا مستوى عالي، ما يجعل تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة اليد شيء ضروري ومهم.

وتعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بصفات بدنية ومهارات مختلفة وهذه الصفات أساسية بحيث كل واحدة منها تتطلب صفات فرعية حيث لكل صفة من هذه الصفات وسائل وتمارين لتطويرها، ويحتاج لاعب كرة اليد لهذه الصفات لكي يكون لاعبا ذا كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات وحسن التصرف خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

فلا بد للاعب كرة اليد أن يكتسب صفات بدنية ومهارية جيدة لتحسين نتائجه أثناء المنافسات، فيجب على المدرب الاهتمام بهما من أجل الوصول إلى أحسن مستوى في الأداء والنتيجة بحيث أن الصفات البدنية مهمة لتطوير اللياقة البدنية أما الصفات المهارية لها دور بارز في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها، حيث تعتبر من أحد أركان الأساسية في كرة اليد.

وأصبحت متطلبات الكرة الحديثة تتطلب مستوى عاليا من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء واجبات خطية الموكلة إليه بكفاءة طوال المباراة ويحقق أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات والمنافسات، وتنمية الصفات البدنية للاعب كرة اليد ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية حيث يكمل كل واحد منهما الآخر، إذ لا يستطيع لاعب كرة اليد إتقان المهارات الحركية الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية، حيث نجد أن تنمية الصفات البدنية ضرورية تهدف أساسا إلى مساعدة على الارتقاء بالمستوى المهاري للاعب هذا من ناحية ومن ناحية أخرى نجد أن طابع المميز للصفات المهارية للاعب كرة اليد هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها

وكذلك لا يمكن تنفيذ أداء مهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والصفات البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية.

فمقدرة اللاعب في تحقيق إنجاز مستوى عالي من أداء يرتبط بإمكانية اللاعب بما يملكه من صفات بدنية وأخرى مهارية وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى أهم الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة اليد.

1- التدريب الرياضي:

1-1- مفهوم التدريب الرياضي وأهميته:

التدريب الرياضي هو عملية تربية هادفة، ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية العالمية. (عماد ابو زيد، صفحة 155) ويعرف أيضا أنه الاستعداد الفسيولوجي للاعب عن طريق تكييف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول والأداء المطلوب خلال المباراة، وكذا إعداده مهاريا، خططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة والحجم أي من خلال زمن أداء التمرين أو عدد تكراره (طه اسماعيل واخرون، 1989، صفحة 17)

ومما سبق يتضح أن التدريب الرياضي ليس عملا عشوائيا بحيث يستطيع أي فرد أن يقوم به حيث له أخصائيون وخبراء مؤهلون ومتمرسون في إسراره، فالتدريب الرياضي المقنن هو الأسلوب الأفضل للارتقاء بالمستوى وتطور فريق الرياضي.

إن تقنين التدريب الرياضي يعتبر أمرا هاما وضروريا. وهذا يستخدم طرق التدريب (المستمر، فترتي مرتفع الشدة، منخفض الشدة، تكراري) وأساليب تقنين الحمل حجم، كثافة (راحة) وتخطيط التدريب الرياضي (طويل، قصير) في ضوء محددات ومستويات ترتبط بقدرات واستعدادات الممارسين.

2- اللياقة البدنية في كرة اليد:

2-1- مفهوم اللياقة البدنية:

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات، أما في كرة اليد فتعني كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية.... الخ.

كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي:

القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، المرونة، السرعة، الرشاقة، التوازن، الدقة، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل.

2-2- أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد:

2-2-1- اللياقة البدنية العامة في كرة اليد:

إن الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية العامة في كرة اليد يجب أن يراعى فيه تنمية المكونات الآلية للأداء البدني مجتمعة ومنفردة دون تمييز لمكون عن الآخر، لأن هذه التنمية الشاملة هي القاعدة الصلبة التي تبنى عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة للعبة والمهارات الأساسية لها والخطط وطرق اللعب وفي هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي:

1- الشمول: أي الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني مثل: السرعة، والقوة، والجلد... الخ، دون إهمال أي منها.

2- الاتزان: أي تنمية المكونات الأولية بصورة متوازنة دون تفضيل مكون عن الآخر.

3- الحجم المناسب: أي يجب أن يتناسب حجم التنمية مع قدرات اللاعب البدنية والهدف من عملية التدريب.

2-2-2- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد:

الإعداد البدني الخاص في كرة اليد يجب أن يتجه إلى تنمية المكونات الهامة والمتماشية مع طبيعة كرة اليد ومتطلباتها، حيث تعطى الأولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي:

- أن تضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركي المستخدم في كرة اليد.
 - أن تستخدم التدريبات نفس الأجهزة العضوية المستخدمة في كرة اليد.
 - يفضل استخدام نفس الأدوات المستعملة في كرة اليد.
 - أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات.
- ويحتاج لاعب كرة اليد إلى:

2-2-2-1- القوة العضلية: حتى يتسنى للاعب مواجهة المنافس ومقاومته، حيث أن رياضة كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك أي الألعاب التي يحدث فيها احتكاك جسماني مباشر بين المتنافسين ومما لا شك فيه أن التميريرات لكي تكتسب القوة المناسبة يلزم توفر القوة العضلية، حتى يستطيع اللاعب الوثب (عالي، طويل) ليتمكن من الاستحواذ على الكرات العالية وحتى يؤدي التميرير أو التصويب من الوثب، كما أن القدرة العضلية تؤهله لأداء التميريرات الطويلة القوية والتصويب بقوة على المرمى.

2-2-2-2- السرعة الانتقالية والسرعة الحركية: حتى يستطيع اللاعب الانتقال بسرعة داخل حدود الملعب سواء للهجوم أو الدفاع وأداء حركات الأطراف بالسرعة المناسبة لأداء اللاعب.

2-2-2-3- الجلد الدوري التنفسي والجلد العضلي: حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على مستوى طول فترة المباراة.

2-2-2-4- المرونة المفصلية والمطاوية العضلية: لأنها أساس تعلم المهارات الحركية الرياضية.

2-2-2-5- الدقة: حتى يتمكن اللاعب من تحقيق الأهداف وبالتالي الفوز بالمباراة.

2-2-2-6- الرشاقة: يعرف "مانيل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء

الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (Edegar thil., 1977, p. 197)

3- الرشاقة:

3-1- مفهوم الرشاقة:

إنّ مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها النقاش من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي وذلك لارتباطها ببعض الصفات البدنية والحركية وتظهر هذه الصفة في الفعاليات التي تتطلب الوقوف المفاجئ. (صبر، 2005، صفحة 94)

والرشاقة من أكثر المكونات الحركية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو البدء والتوقف بسرعة أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد ، أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة. (رضوان، 2001، صفحة 236)

يمكن تطوير الرشاقة من خلال الاستمرارية في التدريب ومن المعروف أن كل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة، فالرشاقة بشكل عام هي مقدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى لتكنيك آخر ، ومن أهم الأشياء التي تعمل على تطوير الرشاقة خلال التطبيق العملي هي قدرة اللاعب على زيادة المهارات الحركية والقدرة على التوافق بينهما ، وهذا يساعد إلى حد كبير على تطوير صفة الرشاقة.

(الريضي، 2004، صفحة 101)

وتعرف الرشاقة بأنها" عبارة عن درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي" (اللامي، 2004، صفحة 118)، وتعني أيضا " القدرة على المناورة أو القدرة على التحرك أو القدرة على المراوغة ويمكن تعريفها أيضا على أنها القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو احد أجزائه بسرعة" (عصام، 1997، صفحة 121)

والرشاقة هي القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو أي جزء من أجزائه بسرعة وتشمل على جوانب السرعة أو القوة المميزة بالسرعة والتوافق وعليه فهي تظهر كعمل واجب مختص أو محدد. (Short، 1985، صفحة 86)

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذاك، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان والتثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي الخبرة والممارسة حيث أنها تفقد عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة. (وجيه مجذوب، 1989)

3-2- أنوع الرشاقة: هناك نوعان من الرشاقة:

3-2-1- أولا: الرشاقة العامة: وتشير إلى مقدرة اللاعب على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 200)

3-2-2- ثانيا: الرشاقة الخاصة: تعرف "بأنها القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

3-3- مكونات الرشاقة: يرى محمد نور عبد الحفيظ سويد أن مكونات الرشاقة كالآتي:

3-3-1- الدقة: هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

3-3-2- التوازن: يعني المقدرة المقدر على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) ولاحفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

3-3-3- التوافق: يعف على انه القدرة على ادماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (سويد، بدون سنة، صفحة 07)

ويرى حسن السيد أبو عبده أن مكونات الرشاقة للاعب كرة اليد على عدة مكونات مميزة تساهم في كفاءة اللاعب ونجاحه في أداء الرشاقة منها:

- المقدرة على رد فعل حركي باستجابة السريعة للمواقف المتغيرة.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التنسيق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.

- المقدرة على خفة الحركة.
- المقدرة على التوازن والتحكم المكاني.
- التوافق عند إتقان بعض الحركات والمهارات وربطها ببعضها. (حسن السيد ابو عبده،

(2011)

3-4- تقسيم مانيل للرشاقة:

يقسم مانيل الرشاقة من الناحية المورفولوجية الخاصة بحجم العضلات العاملة في النشاط المعنى إلى ثلاثة أقسام وكما يلي :

3-4-1- الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الكبيرة:

حيث يشترك كامل الجسم في الحركة كالمرجحة على المتوازيين ، الوقوف على اليدين ، والدوران على العقلة في الجمباز ، الرمي والوثب في العاب القوى، السباحة .. الخ تلك الفعاليات التي تشترك فيها غالبية المجموعات العضلية بالجسم عند الأداء الحركي.

3-4-2- الرشاقة الخاصة بحركات العضلات المتوسطة:

حيث يشترك في الحركة بعض العضلات الكبيرة دون أخرى، كما التسديد على المرمى في كرة القدم أو اليد، والوثب في ضرب الكرة بالرأس، التصويب على هدف كرة السلة مع القفز للأعلى

3-4-3- الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الصغيرة:

حيث يشترك في الحركة بعض العضلات الصغيرة، كعضلات اليدين أو الرجلين أو الرأس كما في تنطيط الكرة ومتابعتها أو المراوغة باليدين في كرة السلة أو القدم، ضرب الكرة بالرأس من الثبات.

ومما تقدم نرى أن مانيل ربط الرشاقة بحجم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء

الحركي ، حيث اختلاف مستوى الرشاقة لكل منها، حيث تحتاج الرشاقة الخاصة بالمجموعات العضلية الكبيرة إلى مدى اكبر من التوافق والتوازن والدقة في الأداء عنها في مستوى الرشاقة الخاصة بالمجموعات العضلية المتوسطة أو الصغيرة.

وبذلك يقسم مانيل الرشاقة الخاصة بحركات المجموعات العضلية إلى ما يلي:

3-4-3-1- رشاقة اليدين: والمتمثلة في تنطيط الكرة والمحاورة في كرة السلة ، والنقاط

والتصويب في كرة اليد .. اللعب بالأصابع على الآلات الموسيقية، البيانو، العود، المزمار.. الخ تلك الآلات الموسيقية، هذا بالإضافة إلى حركات الذراعين عند لاعبات الباليه.

3-4-3-2- رشاقة القدمين: والمتمثلة في حركات القدمين عند المحاورة في كرة القدم، أو عند

أداء حركات الترامبولين أو عند القفز في الماء أو عند الوثبة الثلاثية .. الخ تلك المهارات التي تعتمد على رشاقة القدمين.

3-4-3-3- رشاقة الرأس: حيث تعتبر الرأس الموجه لجميع حركات الجسم عند المشي والجري

والوثب لتغيير الاتجاه، كما يلاحظ ذلك واضحا عند استقبال الكرة بالرأس والتسديد على المرمى في كرة القدم.

ومن خلال ما تقدم وما عرضه مانيل من ارتباط الرشاقة بحجم المجموعات العضلية

المشاركة في الأداء الحركي، نرى انه كلما زادت تلك المجموعات الحركية زاد احتياج اللاعب

إلى تنمية عنصر الرشاقة، فلاعب القفز بالزانة أو الجمباز الأرضي أو على الأجهزة فهو في

أمس الحاجة إلى تنمية عنصر الرشاقة وبصورة كبيرة حيث ارتباط قدرة اللاعب في الوثب

لأعلى أو أداء حركات الجمباز المختلفة على عنصر الرشاقة، وبذلك أصبح عنصر الرشاقة

دالة ومؤشر جيدا للأداء الأمثل لكثير من الفعاليات الرياضية والتي تشارك فيها سواء

مجموعات عضلية كبيرة أو متوسطة أو صغيرة.

أما تقسيم الرشاقة من خلال التمرينات، فينظر إليها مانيل Meinel . 1969م نظرة

محددة في كل من تمرينات الرشاقة العامة والخاصة:

1- تمرينات الرشاقة العامة: عبارة عن تمرينات توافقية بسيطة سهلة الأداء ، يمكن أن تؤدي في

الجزء التمهيدي من درس التربية البدنية أو التدريبية كتمرينات مساعدة في الإحماء العام ، كما

إن تؤدي بين التمرينات الخاصة بالقوة أو السرعة أو تحمل القوة والسرعة كتمرينات مساعدة

في الراحة النشطة ، هذا بالإضافة إلى استخدامها في الجزء الخاص بالإحماء قبل المنافسات ، وبذلك يجب أن تتميز تلك التمرينات بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة والسرعة العامة.

2- تمرينات الرشاقة الخاصة: عبارة عن تمرينات توافقية عالية المستوى خاصة بالمهارة، وتؤدي على شكل جزء من المهارة أو النشاط الممارس أو بكل المهارة، وينصح أن تؤدي مثل تلك التمرينات بعد الإحماء مباشرة مع تمرينات المرونة في الجزء التمهيدي من الدرس أو الوحدة التدريبية حتى تكون العضلات بعيدة عن الإجهاد حيث يؤثر الإجهاد والتعب على العمليات التوافقية والتي تتطلبها تلك التمرينات.

3-5- علاقة عنصر الرشاقة بمراحل التعلم الحركي " لمانيل "

قسم مانيل (Meinel 1979) مراحل التعلم الحركي إلى ثلاث مراحل ، لكل مرحلة مجالها وخصائصها وأهدافها وتلك المراحل هي:

المرحلة الأولى: مرحلة التوافق الأولى للحركة.

المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد للحركة .

المرحلة الثالثة: مرحلة ثبات الحركة (المرحلة الآلية للحركة)

وعلى ذلك سمي مانيل المرحلة الأولى بأكثر من مسمى، مرحلة التوافق الأولى أو مرحلة

الإدراك الأولى أو المرحلة الخام للحركة، ومجال تلك المرحلة المجال التعليمي عامة سواء

بالمدرسة أو قطاع تدريب الناشئين، وبذلك فتلك المرحلة مرحلة خاصة بالمبتدئين، حيث

يمتيز أداء تلك المرحلة بأخطاء كثيرة في الادعاء الحركي لضعف كبير في كل من القدرات

البدنية والمهارية، وعلى ذلك يربط مانيل بين تنمية عنصر "الرشاقة العامة " ومدى سيطرة

اللاعب على الشكل الأول الخام للتوافق الأول للحركة (المرحلة الأولى من مراحل التعليم

الحركة) ، حيث تبني القاعدة العريضة للوصول إلى مرحلتي التوافق الجيد والآلي للحركة

(المرحلتين الثانية والمثالية من مراحل التعليم الحركي). وهما مرحلتان مجاليهما قطاع التدريب

الخاص باللاعبين المتميزين سواء ناشئون أم متقدمون، حيث يمثل مستوى عنصر الرشاقة

الخاصة في تلك المرحلتين دورا أساسيا في مجال الحركة وانسيابيتها، وبذلك خص مانيل

المرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي بالرشاقة العامة. (صلاح، 2011)

3-6-6- تنمية الرشاقة:

3-6-6-1- أسس عامة تراعى عند تنمية الرشاقة:

- الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التأكيد في تنميتها في مرحلة الطفولة، إذ تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها.
- المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب بدرجة كبيرة والتي تؤدي تحت نفي الظروف يكون تأثيرها ضعيفا على تنمية الرشاقة.
- تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقى عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يؤدي ذلك إلى سرعة التعب.
- محددات طريقة التدريب الفكري من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر الراحة الكافية للاعب حتى يستطيع تكرار الأداء.

3-6-6-2- أساليب تنمية الرشاقة:

3-6-6-2-1- زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء:

- يراعى إكساب اللاعب لعدد متزايد من المهارات الحركية.
- يراعى التدرج في التركيز على مكونات الرشاقة.

3-6-6-2-2- التغيير المتعدد:

ويتضمن ذلك التغيير في كافة متعلقات الأداء الحركي كما يلي:

- التغيير في سرعة توقيت أداء أجزاء الحركة.
- التغيير في مواصفات الأداء الحركي.
- التغيير في الظروف المحيطة بالأداء الحركي.
- التغيير في وضع بدء الحركة أو الجملة الحركية.

3-6-6-2-3- تقصير زمن الأداء الحركي:

- نعنى بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته.

- يجب عند استخدام هذا الأسلوب ألا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب الدقة والانسائية والتوقيت الصحيح له.

3-6-2-4- التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة:

- ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي والتوجيه الحركي والتوافق الحركي والتنسيق الحركي والربط الحركي، وفاعلية التوتر العضلي والاسترخاء كل على حده.
- 3-6-3- إرشادات عامة تراعي عند اختيار تمارين تنمية الرشاقة:

- تحديد مساحات الأداء الحركي.
- الأداء الحركي بالساق أو الذراع العكسية.
- المواقف غير المعتادة على الأجهزة أو بالأدوات أو بدونهما.
- ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع.
- التغيير في أسلوب الأداء.
- التغيير في إيقاع الأداء.
- استخدام أدوات ذات أوزان أو أحجام وأجهزة ذات ارتفاعات مختلفة.
- تنفيذ الأداء المهاري على أسطح مختلفة تتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة.

(احمد جلال، 2008)

ويمكن أن تطور صفة الرشاقة في كرة اليد بما يلي:

- التمارين الجمناستيكية.
- تمارين الألعاب والمسابقات.
- التمارين الثنائية.
- تمارين الدرجة من خلال شاخص والأعلام.
- التمارين المعقدة.
- التمارين الخاصة بكرة اليد (المهارات الأساسية).

3-7- مكونات الحمل التدريبي لتدريب الرشاقة:

الجدول رقم (01) يبين مكونات حمل التدريب عند تدريب الرشاقة

الرشاقة	مكونات الحمل التدريبي
80 - 100 %	الشدة
8-2	التكرار
120-240 ثانية	الراحة بين التمارين
5-3	المجاميع
4-3	عدد المرات في الأسبوع

ملاحظة: قد تتغير مكونات الحمل التدريبي بدرجات طفيفة طبقاً لهدف التدريب وكذلك نوع الفعالية الرياضية ومستوى الرياضي وكذلك المرحلة التدريبية .

3-8- العوامل المؤثرة في الرشاقة:

توجد عوامل عديدة تؤثر في الرشاقة بطرق مختلفة:

3-8-1- الأنماط الجسمية (somato tybe):

الأشخاص طوال القامة وذو النمط الجسمي النحيف يميلون إلى افتقار الرشاقة وعلى العكس من ذلك متوسطي الطول وقصار القامة والذين لديهم عضلات قوية يميلون إلى الرشاقة بدرجة عالية ومن حيث النمط الجسمي يمكن القول أن النمط العضلي والنمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة إما النمط النحيف والسمين أقل رشاقة ومع ذلك يوجد استثناءات.

3-8-2- العمر والجنس (age - sex):

تزيد رشاقة الأطفال الصغار في مقدار ثابت حتى سن 12 سنة ثم تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة وبعد الإنهاء من هذه الفترة تبدأ الرشاقة في زيادة مرة أخرى حتى يصلون إلى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ رشاقتهم بالنقصان.

ويشير أن الذكور اقل رشاقة من الإناث في سن ما قبل البلوغ وبعد هذه الفترة تزداد

رشاقة الذكور بمستوى أعلى عن رشاقة الإناث بعد البلوغ.

3-8-3- الوزن الزائد (over weight):

يقلل الوزن الزائد المفرط مباشرة من الرشاقة فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة لذلك تقل سرعة تغيير أوضاع الجسم.

3-8-4- التعب (fatigue):

يقلل كلا من التعب والإجهاد من صفة الرشاقة لان التعب له تأثير سيء على مكونات الرشاقة كالقوى وزمن رد الفعل وسرعة الحركة والقدرة كما يؤدي التعب خاصة إلى فقدان التوافق.

3-9- أهمية الرشاقة:

تلعب الرشاقة دور مهما في الحياة الإنسانية بصورة عامة وأكثر الاحتياجات لهذه الصفة نجدها في الأنشطة والفعاليات الرياضية وبأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة والمركبة. فالفرد الذي يتمكن من تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى والتوافق الحركي المتكامل يوضح لنا ويؤكد على أن هذا الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية. ومن أجل نجاح الفرد أيضا في جميع عدة مهارات حركية.

وإن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير ويقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق. (وجدي مصطفى الفاتح

ومحمد لطفي السيد، 1989، صفحة 113)

- الرشاقة تكسب الفرد القدرة على الانسياب والتوافق الحركي وقدرته على الاسترخاء.
- الإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات.

- القدرة علي رد الفعل السريع للحركات الموجبة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة وبالقدرة على تغيير الاتجاه.
- سرعة تحسين الأداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية.
- الانسياب والتوافق الحركي الجيد في الحركات والمهارات الرياضية التي تتطلب تغيرا سريعا لمواقف الفرد خلال الأداء.
- الإحساس السليم بالاتجاهات والأبعاد والزمن عند اختيار المهارة المناسبة لأداء حركة الرياضي نفسه وكذلك منافسه.
- الدقة الحركية والتكامل بالأداء خاصة الأنشطة التي تتطلب توافقا حركيا عاليا.
- التكيف السريع مع المواقف الجديدة المفاجأة خاصة الغير المتعود عليها.
- لاقتصاد بالجهد والطاقة والقدرة على الاسترخاء، مما يؤدي بدوره على الأداء الحركي السليم في أقصر زمن ممكن.

4- الإعداد المهارى في كرة اليد:

4-1- مفهوم الإعداد المهارى:

الإعداد المهارى يعرفه الدكتور مفتى إبراهيم حماد بأنه هو كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين واللاعبات أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية والدقة والإنسانية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (ابو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان)

4-2- التصويب في كرة اليد:

إن التصويب في كرة اليد هو من أهم المهارات الهجومية ويمكن اعتباره المهارة الأساسية الأولى التي عن طريقها يمكن للفريق أن يحقق الفوز في المباراة وإن إصابة الهدف هو الغرض الأساسي لمباراة كرة اليد وإن كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنتهي بإصابة الهدف. (عودة، 1998، صفحة 41)

والتصويب هو أداء مهاري مركب توافقي يتصف بالقوة والسرعة ودقة رمي الكرة نحو الهدف، والتصويب هو التتويج النهائي لتكوينات اللعب. (جيرت، 1979، صفحة 21) إن التصويب في كرة اليد له الأهمية القصوى في التأثير على المباراة وحسمها لصالح الفريق ذي الدقة العالية في إصابة الهدف ، كما يدل على نجاح المهارات الفردية والجماعية. (تركي وشاكر، 1996، صفحة 58).

من المصادر العلمية حركة التصويب إلى ثلاثة مراحل هي:

- المرحلة التحضيرية.
 - المرحلة الرئيسية.
 - المرحلة الختامية. (فيرنرفل واخرون، 1977، صفحة 37)
- إلا أن الباحث ارتأى تقسيم الحركة إلى عدة مراحل أكثر تفصيلاً:
- 4-2-1- خطوات الاقتراب.

4-2-2- الارتفاع: ويتكون من:

- مرحلة الاصطدام (ملامسة رجل الارتكاز للأرض)
- مرحلة الامتصاص (انثناء مفصل ركبة رجل الارتكاز إلى أقصى درجة).
- مرحلة الدفع (دفع كاحل ومفصل ركبة رجل الارتكاز للأرض).
- مرحلة الطيران (ترك جسم اللاعب الأرض والوصول إلى أقصى ارتفاع) لمركز ثقل الجسم.

4-2-3- الهبوط.

4-3- التصويب بالارتفاع العالي:

يتم هذا النوع من التصويب بعد جري سليم وارتفاع جيد على الرجل الهجومية وقذف الكرة أثناء المرحلة للارتفاع ويجب التركيز الجيد بالنسبة للقاذف باليد اليمنى والعكس بالنسبة للقاذف باليد اليسرى.

يكون مركز الثقل كله على الرجل الهجومية لرجل الارتكاز أثناء الارتقاء عند بداية إيقاع الجري ذو ثلاث أوقات تبدأ في تحريك ذراع القذف نحو الخلف وأثناء مرحلة الارتقاء الديناميكي يبدأ الذراع في الحركة النهائية قبل القذف ولا يتم ذلك إلا في قمة الارتقاء مع التركيز على شيء خفيف للرجل الثانية. (التكويني، 1986، صفحة 209)

4-4- مبادئ التصويب بالارتقاء:

- يجب أن يكون الارتكاز قوي وجيد لكي يكون الارتقاء عالي.
- السرعة عند القيام بالقذف.
- يجب أن تكون اليد القاذفة وراء الكرة.
- يجب مرافقة الكرة إلى أبعد مكان تستطيع اليد القاذفة مرافقتها.
- يجب أن يكون القذف قويا ومدققا.
- القذف بالارتقاء موجود في كل تحضيرات لاعبي كرة اليد مهما يكن صنفهم.

4-5- كيفية إعداد التصويب من الارتقاء:

- إرخاء مميز للرجل الحرة أثناء الارتكاز ما قبل الأخير تخفيض مستوى الحوض.
- تثبيت رجل التأهب وتصعد الرجل الحرة منحنية ومسترخية.
- استعداد للتسديد من الجانب الأعلى والتحكم مطول لليد على الكرة.

أثناء هذه المرحلة وعند التصويب يكون الكتف والجذع المعاكس لجهة اليد الممددة وكذا الرجل الحرة وهذا بواسطة عملها السبب في الحفاظ على توازن جسم اللاعب وذلك التوازن الذي تعرفه استدارة الجذع أثناء الاستعداد للتسديد والتصويب.

5- علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

تعتبر الصفات البدنية من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب حيث أن اللاعب الغير معد بدنيا يظهر عليه الضعف والنقص من الناحية الفنية وعلى العكس فاللاعب المعد بدنيا تراه متقنا لمهارات اللعبة فهذا اللاعب المتمكن مهاريا وبدون إعداد بدني عالي لا يستطيع بلوغ هدفه (فهمي، 1997، صفحة 125).

خلاصة:

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطاً وثيقاً، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق إنجازات مثلى، وبالتالي فإن عملية التكامل الرياضي للإنجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تتميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة اليد على الإنجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة.

مقدمة:

إن التدريب والنضج مظهران متكاملان يؤديان إلى نمو المستوى والترقية، لذا يتفاعلان معا تفاعلا يجعل من الصعوبة التفريق بين أثر التدريب وأثر النمو في المستوى البدني والفسولوجيا المهاري والتكتيكي والنفسي، حتى يحتاج اللاعب في هذه المرحلة إلى تنمية قواه البدنية القدرة على الحكم السليم والتوازن لتأدية واجباته اليومية في البيئة وعمله، ومع الإيمان التام بأقوال العطرة التي تدل على إدراك رسول الله صلى الله عليه وسلم بمراحل العمرية قوله "لاعب ابنك سبعا(سبعة سنوات الأولى) وأدبه سبعا(من سبعة سنوات إلى أربعة عشر سنة) وصاحبه سبعا(من أربعة عشر إلى إحدى وعشرون سنة) وثم ألق حبله على غاربه (من إحدى وعشرون سنة إلى أكثر من ذلك)، كما أن هناك بعض المختصين الباحثين في مجال علم النفس قاموا بدراسة هذه المقولة وتم تطبيقها في حياته اليومية العلمية والعملية، كما يرى الطالبان الباحثان أن نعتي بهذه المرحلة وذلك من خلال إتباع أسس علمية مما يتطلب حاجيات هذه الأخيرة، وذلك لكي يتحقق للاعب فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعل في الحياة ونقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية، بما يتماشى مع متطلبات هذا العصر الحديث.

1- المراهقة:

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفاً دقيقاً محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها. (سعيد الوافي وزيان، صفحة 49)

1-1- لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من اللحم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من اللحم ودنا من (محمد السيد، 1998، صفحة 14)، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال (السيد، 1975، صفحة 275)

1-2- اصطلاحاً:

المراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد (عبد المنعم، 1973، صفحة 73)، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات". (زيدان، 1986، صفحة 31)

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدناً والأكثر برودة (زيدان، 1986، صفحة 152.158)

1-2-1- أطوار المراهقة:

1-2-1-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 13 إلى سن 14 سنة من العمر (سعيد، 2004، صفحة 51)

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها (القذافي، 1977، صفحة 353.354)

1-2-2-1- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى (سعيد، 2004، صفحة 54) و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء.
- زيادة القوة والتحمل.

• التوافق العضلي والعصبي.

• المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات. (خطاية، 1997، صفحة 73.72)

1-2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب (سعيد، 2004، صفحة 59) ، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة. (القذافي، 1977، صفحة 357)

1-3- مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثال فيتنجب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية: (عوض، 1971، صفحة 72)

1-3-1- المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع

وقيمته الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يحمص الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقته ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرن قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

1-3-2- المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه.

1-3-3- المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدثها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

1-3-4- المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق ما يلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس.

1-3-5- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين لأساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة. (نعيمي عادل وآخرون، 2008، صفحة 96.95)

1-4- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

1-4-1- دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية.

1-4-2- دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس، انقباض الوزن الزائد

• الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي.

• تحقيق النمو العقلي والنفسي. (caga , 1993, p. 227)

1-5- دور الرياضة في مرحلة المراهقة:

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما، وجدانا، فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا استرعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي:

• تنمية الكفاءة البدنية.

• تنمية الكفاءة العقلية.

• تنمية العلاقات الاجتماعية.

2- خصائص الفئة العمرية (13-15) سنة :

2-1- النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية 'إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع للضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق وتصاحب هذه

التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها (محمد عبد الله، 2003، صفحة 256)

2-2- النمو العقلي:

يبتعد المراهق في هذه المرحلة عن التفكير العيني الذي كان يعتمد عليه سابقا، ويستطيع الآن الاعتماد على التفكير المجرد وممارسة التصور العقلي، ويتميز المراهق بصورة عامة بالقدرة على القيام بعمليات التفكير المنطقي، وعلى تصور الأشياء دون ربطها بالواقع المادي وعلى تطبيق القوانين المنطقية على الأفكار غير الواقعية، كما تتميز هذه المرحلة أيضا بمرونة التفكير وتجريده والقدرة على وضع الفروض العقلية واختبارها للبرهنة على صحتها، وفحص الحلول البدنية بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى قاعدة أو قانون عام. (سعدية محمد علي بهادر ، 1980 ، صفحة 88)

2-3- النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل في هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به، تذبذب بين الانفعالي

الشديد والتبليد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول، وهو تعبير شديد وكثيف، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب ولقد وصنفى HURLOCK انفعالات المراهقين كالآتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة.
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية(محمد عبد الله،، 2003)

2-4- النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران ... وهكذا. إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة.

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران، نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأى شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار.. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فإنه يهرع إلى البيت شاكياً، وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه، أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه.

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها، وتكون هذه العلاقات والارتباطات في العادة وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة.

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموماً كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير، ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساواة ومن انتمائه إليها .

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات الزعامة والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال. (قناوي، 1992، صفحة 19)

2-5- النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي.

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر، وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ والظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي

تجعله يندفع وراء الانفعال وسلوكات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الآخر. والنتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر، التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأحرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون (قناوي، 1992، صفحة 259)

2-6- النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو جسم المراهقة نموا سريعا " طفرة النمو " فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كان يتميز فيها الطفل بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لأن النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون تواقفه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الاتساق فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل: العزف على الآلات الموسيقية، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة (قناوي، 1992، صفحة 29)

3- كرة اليد:

3-1- ماهية كرة اليد:

أصبحت كرة اليد أكثر ممارسة على مستوى العالم في مختلف الأعمار والأجناس وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والتخطيط والخداع وغيرها من المهارات المختلفة في كرة اليد (إبراهيم محمد المحاسنة، 2006، صفحة 223)

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) ويسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 د × 2). (إبراهيم، 1990، صفحة 17)

3-2- تعريف كرة اليد:

من الألعاب الرياضية القديمة، تجري ما بين فريقين يتألف كل فريق منهما من سبعة لاعبين (وخمسة احتياطيين)، تتضمن بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين بها قواعد وقوانين ثابتة (الزبيدي، 2008، صفحة 20)

إن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء

القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوافق، وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة اليد لمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا يوجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه (درويش كمال، والآخرون، 1998، صفحة 18)

3-3- تاريخ كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة وخاصة إذا ما قورنت بلعبة كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين وان كان نسب أصل العاب الكرة جميعا إلى تسويكا بنت الملك أونياس ملك ايبس من بلاد الإغريق حيث كانت تلعب كرة اليد مع وصيفتها ذلك أن العاب الكرة الصغيرة والكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية كانت تمثل لهم تلك الألعاب واستعملوا الكرات من الجلد والقش أيضا ويقول "أميل هورل" أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي أن الفرد في بداية نشأته استخدم يديه قبل قدميه ولهذا تعتبر كرة اليد أقد الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم ولهذا لا نستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الألعاب. (محمد حسن علاوي، وآخرون، الصفحات 6 - 7)

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الحديثة نسبيا، وقد ظهرت ثلاث ألعاب مماثلة في نهاية القرن الميلادي الماضي وبداية هذا القرن الحالي وفي الألعاب التالية:

1- لعبة الهزنا : ظهرت هذه اللعبة في براغ بتشكوسلوفاكيا عام 1892م.

2- لعبة هاند أبدبول: ظهرت هذه اللعبة المشابهة لكرة اليد في الدانمرك عام 1898م.

- 3- لعبة طوربال: ظهرت هذه اللعبة المماثلة تقريبا لرياضة كرة اليد في ألمانيا عام 1910م حيث يرجع ابتكارها إلى السيد "هيرمن بضمن" وتمارس في ملعب مماثل لملعب كرة اليد ومنطقة المرمي خمسة أمتار فقط.
- عام 1917م أنشأ الألماني كارشلنس ملعب كرة اليد الكبير مثل ملعب كرة القدم، وظلت كرة اليد تمارس في ملعب كرة القدم حتى عام 1920م حيث يتكون الفريق من إحدى عشر لاعبين، واقتبست قوانينها من الألعاب السالفة الذكر المماثلة لكرة اليد، وأبرز ما فيها أنك تستطيع التحرك بالكرة وعمل تطيط ثم تمسك بها، ثم تكرر ذلك، كما أن هناك تسلل، وقد اشتقت تلك اللعبة من قواعد لعبة كرة القدم ولعبتين ألمانيتين هما " رافبال " و"كوروبال شيل"
- 1920م أول دوري رسمي لكرة اليد في ألمانيا شارك فيه 22 فريق.
- 1921م أول مباريات دولية لكرة اليد أقيمت في النمسا.
- 1926م أول مؤتمر للاتحاد الدولي لكرة اليد.
- 1935م أول مباراة دولية في الصالات الداخلية بين السويد والدانمرك.
- 1936م إعادة انبثاق الاتحاد الدولي لكرة اليد في كوبنهاجن بالدانمرك والذي استمر هناك حتى عام 1950م حيث انتقل إلى مدينة بازل بسويسرا ولا يزال هناك حتى الآن.
- 1950م بدأ ممارسة كرة اليد في الملعب الصغير يشبه الملعب الحالي.
- 1966م بدأ البطولات الدولية لكرة اليد داخل الصالات المغلقة.
- 1972م دخول رياضة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة " دورة ميونيخ 1972م".
- 1975م تشكل الاتحاد العربي لكرة اليد. (أسامة رياض، 1999، صفحة 01)

3-4- تطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م وذلك بمركز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946م وذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953م وما أن حلت سنة 1956م حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية.

ونشير هنا أن هذه المرحلة بين 1930م-1962م كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن. ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963م كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين "حمناذ عبد الرحمن وإسماعيل مداوي" بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية في كالتالي:

- فريق (SAINT-EVGENE) بولغين LOMSE
- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R.U.A).
- فريق المجموعة اللائكية لكلية الجزائر العاصمة (G.L.E.A).
- فريق نادي الجزائر لكرة اليد (H.B.C.A).
- فريق غالي رياضة الجزائر (G.S.A).
- فريق من عين الطاية.
- فريق سبارتو وهران. (كمال عبد الحميد ، زينب فهمي، 1978، صفحة 25)

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط (الجزائر، وهران ، قسنطينة)

أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق (LOMS) في سنة 1963.

كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984م وفي سنة 1968م تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر في نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن عن تنظيم بطولة شبه رياضة، حيث يتم فيها توزيع نوادي العاصمة إلى مجموعتين واحدة من الشرق والأخرى من الغرب. (جميل نصيف، 1993، صفحة 371) بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحدثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة.

وفي سنة 1975م تم حل كل الجمعيات التي أنشأت إثرى قانون 1901م وفي سنة 1977م أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تظم سبع جمعيات.

وتعد سنة 1984م سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما سجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989م وكانت عدد بطاقات للاعبين آنذاك يصل إلى (1500) موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق (20000) بطاقة.

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989م على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشرة سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد وذلك بقاعة حرشة ابتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل عن 18 منتخبا من الصنفين ذكور وإناث (جميل نصيف، 1993، صفحة 371)

3-5- مميزات كرة اليد الحديثة:

كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى تحتاج إلى استهلاك طاقي كبير وتحتاج أيضا إلى بعض الصفات البدنية الضرورية من أجل ممارستها، كالسرعة والقوة والمداومة من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية خلال 60 دقيقة للمقابلة. تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدافعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.

النجاح في كرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني، التقني، والتكتيكي. كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللعب خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية المورفولوجية والمهارية وكذلك حالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية.

وكرة اليد الحديثة، ونظرا لأن الملعب صغيرا نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف يتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج. (ياسر دبور بدون تاريخ، صفحة 20)

3-6- متطلبات الأداء في كرة اليد:

3-6-1- المتطلبات البدنية: كما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد، أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية والفترية، والسنوية وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام، وصفات

بدنية الإعداد، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخطئية، على أن يكون مرتبطاً بالإعداد البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب. (كمال عبد الحميد، إسماعيل، محمد صبحي حسنين، ، 2001، الصفحات 88 - 89)

3-6-2- المتطلبات المهارية: المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة، أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف إلى الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث أي ظرف من ظروف المباراة، ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعبين كرة اليد فيما يلي:

➤ المتطلبات المهارية الهجومية للاعبين الميدان:

- المتطلبات المهارية الهجومية بدون كرة.
- المتطلبات المهارية الهجومية بالكرة.

➤ المتطلبات المهارية الدفاعية للاعبين الميدان :

- المهارات الدفاعية الأساسية للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة :
- المهارات الدفاعية الأساسية من مهاجم مستحوذ على الكرة.(محمد حسن علاوي

وأخرون، 2003، الصفحات 6 - 7)

3-6-3- المتطلبات الخطية:

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس، ويمكن حصر المتطلبات الخطية فيما يلي:

➤ المتطلبات الخطية الهجومية وتتضمن:

- خطط هجومية فردية، خطط هجومية جماعية، خطط هجومية للفريق، خطط هجومية للحالات الخاصة.

➤ المتطلبات الخطية الدفاعية وتتضمن:

- خطط دفاعية فردية، خطط دفاعية هجومية، خطط الدفاع للفريق، خطط دفاعية للحالات الخاصة.

➤ المتطلبات الخطية الهجومية لحارس المرمى وتتضمن:

- تمرير الكرة (من داخل منطقة المرمى)، الاشتراك في الهجوم.

➤ المتطلبات الخطية الدفاعية لحارس المرمى وتتضمن:

- اللعب الدفاعي لحارس المرمى، التعاون مع المدافعين، الدفاع في حالة الهجوم الخاطف.

3-6-4- المتطلبات التنافسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطوير والارتقاء بالأداء والوصول لأعلى المستويات الرياضية.

فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد، فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات

الدولية الإقليمية والاولمبية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق

بالتالي أثر على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة، والتوتر، والخوف، وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات. (محمد حسن علاوي وآخرون، 2003، الصفحات 6 - 7).

3-6-5- المتطلبات البدنية الأخرى:

تحمل الأداء - التوافق - التوازن - الدقة: وهي صفات بدنية كلها مرتبطة بالأداء المهاري والخططي وهي ممزوجة بأكثر من صفة بدنية يستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أو تكرار الأداء أو التحركات المختلفة أثناء القيام بالجوانب مهارية والخططية بالكرة أو بدونها سواء في الهجوم أو الدفاع والتمرينات هي الوسيلة الأساسية لتنمية وتطوير المتطلبات المهارية للعب كرة اليد وتنقسم إلى:

• تمارين خاصة بكرة اليد.

• تمارين المنافسات والمباريات.

• تمارين الراحة الايجابية.

(عبد الرحمان درويش، قدرى سيدون آخروف، 2002، الصفحات 73 - 75)

3-7- قانون لعبة كرة اليد في العالم:

الميدان - المرمى - الكرة - اللاعبين - زمن المباراة - حارس المرمى - لعب الكرة -الدخول عمى المنافس- تسجيل الأهداف - رمية الإرسال - الرمية الجانبية - الرمية الحرة - الرمية الجزائية - رمية الحكم - أداء الرميات - العقوبات - الحكام - المسجل والميقاتي. (كمال عبد الحميد، إسماعيل، محمد صبحي حسنين، ، 2001، الصفحات 18 - 20)

3-8- أهمية ممارسة كرة اليد:

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن باقي الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى والتي تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين وذلك لما تتطلبه من قدرات خلاقية من ممارستها، فهي كنشاط رياضي يعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يتناسب متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه ونظرا تتميز به كرة اليد من بساطة وما لها من قيمة تربوية بدنية تجاهلها فإنها من الألعاب المحببة للجنسين كما تتميز كرة اليد بنواحي عديدة فإمكانياتها بسيطة وسهلة حيث تعلمها والتقدم بها .

كما تعمل على إكساب اللاعبين السمات الخلقية والإدارية وهي وسيلة ناجحة في تربية الأفراد على التفكير والتصرف الجماعي فكل فرد من أفراد الفريق يعمل من أجل الجماعة حيث يتبين أن اللعب الجماعي هو الطريق الوحيد لإحراز الفوز، إن كرة اليد لها تأثير على لياقة الفرد الوظيفية أي على كفاءة وحيوية وأجهزته المختلفة ولها أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث تنمي للاعبين قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم بجانب إكسابها للاعبين التوافق الحركي الجيد. (زكى محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد على، 2004، الصفحات 88 - 89)

3-9- خصائص لاعب كرة اليد:

يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص والتي تتناسب مع طبيعة اللعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص مايلي:

3-9-1- الخصائص المورفولوجية: إن أي لعبة سواء كانت فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين

وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية، طول القامة معتبر، كما يتميز أيضا بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذلك يد واسعة وسلميات الأصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد.

● **النمط الجسماني:** إن النمط الجسماني للاعب كرة اليد هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلميات الأصابع مما يساعد السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرر ولان كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فان النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة.

● **الطول:** له أثر كبير على الارتقاء (كمال عبد الحميد ، زينب فهمي، 1978، صفحة 25)

● **الوزن:** إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول.

● **عرض الكتفين:** حيث تؤثر على قوة القذف والرمي كما لها أهمية كبيرة لحارس المرمى حيث تسمح له بتغطية.

● **الشبر:** تباعد الأصابع على بعضها البعض والتي تساعد وتسهل على اللاعب مسك الكرة بسهولة.

● **المرونة:** حيث يكون الارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذلك قوة وسرعة التميرر.

(كمال عبد الحميد، إسماعيل، محمد صبحي حسنين، ، 2001، الصفحات 18 - 20)

3-9-2- الخصائص الفسيولوجية: اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من

الجانب الرياضي والفسيولوجي يتميز بأنه:

● سريع: سرعة التنفيذ كبيرة جدا.

- قدرة امتلاك اللاعب سرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمير بفعالية كبيرة.
 - قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر أعراض التعب.
 - ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات لاهوائية هائلة.
 - بما أن مراحل التعب في كرة اليد تتطلب أو تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثوان) هذا ما يتطلب قدرة لاهوائية لا حمضية للاعب.
 - لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن هذا جليا في بعض مراحل التعب في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا).
- 3-9-3- الصفات الحركية:** إن الصفات الحركية ضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح . تتمثل هذه الصفات في: التوازن، الرشاقة، والتنسيق.
- 3-9-4- الخصائص النفسية:** ويتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة المواجهة والمثابرة والانتصار. (كمال عبد الحميد ، زينب فهمي، 1978، صفحة 25)

خلاصة:

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن لاعب كرة اليد في هذه المرحلة العمرية يكون في فترة حساسة وحرجة وهي المراهقة فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية، وفي هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها.

وهذه المرحلة العمرية تعتبر مرحلة مناسبة في تنمية الصفات البدنية والحركية وتعليم المهارات الرياضية المختلفة، وذلك لاكتمال النمو من جهة ومن جهة أخرى للمحافظة على مستوى البدني والمهاري أي أن العملية التدريبية تراعي التخصصات العمرية في تحقيق الأهداف المرجوة ولهذا يجب على المدرب الإلمام بخصائص النمو البدني والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي بإضافة كيفية تعامله مع هذه الفئة العمرية لهذا تعتبر هذه المرحلة فترة زمنية جيدة لتعلم السريع وأكثر قابلية على تعلم المهارات والحركات الرياضي المعقدة.

تمهيد:

إن الهدف الأساسي من التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية لموضوع البحث هو إمام بكل ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تعزيز وتثمين مشكلة البحث. إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل. ويذكر عطاء الله أحمد أن الفائدة من التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية تكمن في أنها " تدل الباحث على المشكلات التي يمكن أن يتلقها من قبل، ويقوم الباحث بتعديلها لأجل إنجاز الدراسة الأساسية في أحسن الظروف (عطاء الله أحمد ، 2010) وعلى هذا الأساس قام الباحثان إلى التطرق في هذا الفصل إلى دراسة الاستطلاعية التي تمثلت في جمع المعلومات خاصة بموضوع البحث عن طريق تحكيم الاختبارات وضبط البرنامج التدريبي المقترح.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1 أهداف من الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن لتجربة الباحث قام الطالبان الباحثان بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة:

- الطرق والوسائل المستخدمة في تحسين الصفات البدنية اختيار أفضل وقت لتطبيق الاختبارات (القبلية والبعديّة).
- الإطلاع على الوسائل والأجهزة الرياضية المتوفرة بالمركب الرياضي.
- الوقوف على صعوبات التي قد تعترض الباحث والمهارة للاعبين كرة اليد تحت 15 سنة.
- تحديد أنسب الاختبارات لتحسين الصفات البدنية والمهارة لدى الأصغر لمعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات حتى يكون لها ثقل علمي.
- سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأصلية وما يتعلق بها من إجراء القياس ولأدوات والأجهزة المستخدمة، واكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجة نواحي القصور التي تظهر عند تطبيقها.
- ترتيب أداء الاختبارات.

قام الطالبان الباحثان بالدراسة الاستطلاعية على نحو التالي:

1-2- الخطوة الأولى:

تمثلت في تحديد مكان إجراء الدراسة الاستطلاعية والأصلية وتحديد عينة البحث والتأكد من توفر الوسائل والأدوات اللازمة والضرورية للعمل الميداني، إضافة

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

إلى المساعدات من قبل المسؤولين والمدربين في مكان إجراء العمل الاستطلاعي والأصلي، وفي بادئ الأمر فإن تحديد المكان كان انطلاقاً من إقامة الباحثان ومعرفتهما بالمسؤولين فيه فكان الأنسب للبحث.

1-3- الخطوة الثانية:

تمثلت الخطوة الثانية في تحديد وتقنين برنامج تدريبي باعتباره متغير مستقل وبعض الصفات البدنية والمهارية باعتبارها متغير تابع والتي تمثلت في الاختبارات البدنية والمهارية التي من شأنها معرفة تنمية صفة الرشاقة والتصويب من الارتقاء في كرة اليد. وفي سبيل ذلك اعتمد الباحثان على عدد من الدراسات المشابهة وبعض المصادر والمراجع المتصلة بالموضوع. ليلخص الباحثان في النهاية إلى الخروج بأداة الدراسة والمتمثلة في "برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة الرشاقة وأثرها على التسديد من الارتقاء في كرة اليد"

ولمعرفة أثر برنامج تدريبي على صفة الرشاقة للاعبين كرة اليد نظمها الباحثان في تطبيق وإجراء الاختبارات الأنسب والأصلح.

2- منهج البحث:

يعتبر البحث العلمي هو الوسيلة الأساسية للوصول إلى حقائق علمية وهذا من خلال معالجة المشكلات التي تواجه المؤسسات المختلفة، لهذا يعتبر البحث العلمي الدعامة الأساسية لدفع عجلة التطور، فهو يكشف عن حقيقة ما والباحث هو الرجل الذي يبحث عن الحقيقة سواء كان ذلك في مجال العلوم النظرية أو التطبيقية أو في أي ميدان من ميادين النشاط الإنساني. (عبد الرحمن عميرة، 1986)

والمنهج في البحث العلمي يفرض نفسه حسب الطبيعة المدروسة، والطالب ليس حراً في اختياره للمنهج المتبع.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

على هذا الأساس وللوصول إلى تحقيق أهداف بحثنا هذا، استخدم الباحثان المنهج التجريبي باعتباره من المناهج الأكثر استعمالاً ويتلاءم مع موضوع ومشكلة بحثنا هذا.

فالمنهج التجريبي: كما يقول "عمار يحوش" و"محمد محمود الدنبيات" هو أقر بمناهج البحوث لكل المشاكل بطريقة العلمية والتجريب سواء كان في العمل أو قاعات الدراسة أو في مجال آخر، وهو محاولة التحكم في جميع التغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهذا فتحديد القياس تأثيره في العملية. (محمد زيان عمر ، 1992، صفحة 117)

2-1- مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث في منكرتنا من لاعبي كرة اليد (U15) لجمعية أفاق سيدي بوبكر لكرة اليد ولاعبي المركب الرياض الجواري هدي محمد سيدي بوبكر.

2-2- عينة البحث: تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها هو الحصول على المعلومات والبيانات على المجتمع الأصلي. تكونت عينة البحث من 17 لاعب تراوحت أعمارهم بين 13-15 سنة وهي عينة مقصودة تمثل العينة التجريبية للبحث.

أما العينة الضابطة تكونت من 17 لاعب تراوحت أعمارهم بين 13-15 سنة لفريق المركب الرياضي الجواري هدي محمد سيدي بوبكر.

3- مجالات البحث:

3-1- المجال المكاني: أجريت الاختبارات البدنية والبرنامج التدريبي في المركب الرياضي الجواري هدي بن يمينة سيدي بوبكر سعيدة.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-2- المجال الزمني: لقد امتدت فترة العمل التجريبي على عدة مراحل وهي كالآتي:

- أجري البحث في الفترة الممتدة من 2015/12/20 إلى غاية 2016/02/21.
- حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية في 2015/12/13.
- تم تطبيق الاختبار القبلي على العينتين في 2015/12/20.
- تم تطبيق الاختبار البعدي على العينتين يوم 2016/02/21.

3-3- المجال البشري: تم اختيار العينة بطريقة مقصودة والتي تمثلت في لاعبين

جمعية أفاق سيدي بوبكر لكرة اليد والذي بلغ عددهم 17 لاعب.

4- متغيرات البحث:

4-1- المتغير المستقل: هو الذي يجري معرفة تأثيره وهو البرنامج المطبق لتنمية صفة الرشاقة.

4-2- المتغير التابع: هو الذي يجري معرفة مقدار تأثيره بالمتغير المستقل وهو التسديد من الارتقاء في كرة اليد.

4-3- المتغيرات العشوائية: إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات الإجرائية قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات العشوائية من جهة أخرى، وبدون هذا الضبط نصل إلى نتائج مرفقة بالشوائب والشكوك مستعصية على تحليل والتصنيف والتفسير، إذ يذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أنه يصعب على الباحث أن يتعرض إلى المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1998)

بينما يذكر فان دالين أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من الواجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة. (فان دالين، 1985)

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

وعليه كان ضبط المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية على النحو التالي:

- إن الإجراءات التجريبية يجب أن نقوم بضبطها حتى لا تؤثر على نتائج التجربة وتعطي نتائج جيدة مع درجة عالية من الصدق.
- كل مجموعة تأخذ توقيت موحد من الوحدة التدريبية وهو ساعة ونصف لكل وحدة ووحدين (02) تدريبيتين خلال الأسبوع.
- المجموعتين تقومان بالتدريب في ميدان واحد بوسائل واحدة.
- ضبط الاختبار القبلي والبعدي حيث أن القياس يكون في وقت واحد.
- يقدم للاعبين قبل إجراء التجربة الأصلية شرحا كاملا وشاملا لمختلف أهداف الاختبارات ومواصفات إجراءاتها وشروطها.
- ضبط تطبيق الوحدات التدريبية في مواقيتها.

جدول رقم (01) مواقيت الحصص التدريبية للعينة التجريبية

التوقيت	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
10سا-12سا							مقابلة
17سا-18سا و 30د	راحة	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	راحة	

الجدول يوضح مواقيت التدريب الأسبوعية للمجموعة

4-4- المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث:

1. ضبط السن حيث قمنا باختيار لاعبين متقاربين في السن ما بين (13-15).
2. اختيار نفس الفئة العمرية (15U)
3. العمل مع مدرب الفريق أثناء تنفيذ البرنامج من اجل سهولة التواصل مع اللاعبين (العينة التجريبية).

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

4. إعطاء القدر الكافي من التغذية الرجعية للاعبين.

5- أدوات البحث:

هي كل ما يستعمله الباحثون للحصول إلى كشف الحقيقة التي يبني عليه بحثه لذلك استخدمنا عدة وسائل لتجميع المعلومات والكشف عن حدوث البحث وتحديداتها وهي كما يلي:

1- المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية.

2- الأدوات البيداغوجية ونقصد بها تلك الأدوات والأجهزة المستعملة سواء في تنفيذ الوحدات التدريبية أو في القيام بالاختبارات والمتمثلة فيما يلي: كرات يد، شواخص، ميقاتييه، شريط قياس، ملعب كرة اليد داخل قاعة رياضية مغطاة.

3- المقابلات الشخصية تمت مع مجموعة من الأساتذة والدكاترة من جامعة مستغانم من أجل تحديد الموضوع وكشف جوانبه.

4- فريق عمل مكون من الباحثون ومدرّب النشاط في الجمعية لتدريب هذه الفئة.

5-1- الأدوات البيداغوجية:

ونقصد بها تلك الأدوات والأجهزة المستعملة سواء في تنفيذ و القيام بالاختبارات الميدانية وهذه الأدوات تمثلت في مايلي:

كرات اليد عدد (15)، حاسبة لتسجيل البيانات، صافرة، ميقاتييه، شواخص عدد(20)، شريط قياس، ملعب كرة اليد.

5-2- الاختبارات المهارية والبدنية:

وهي 2 (اثتان) اختبارات مقننة اعتمد عليها الطلبة الباحثون لقياس التسديد من الارتقاء (التصويب بالوثب عاليا) واختبار الرشاقة (الجري المتعرج) وذلك بعد الاطلاع

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

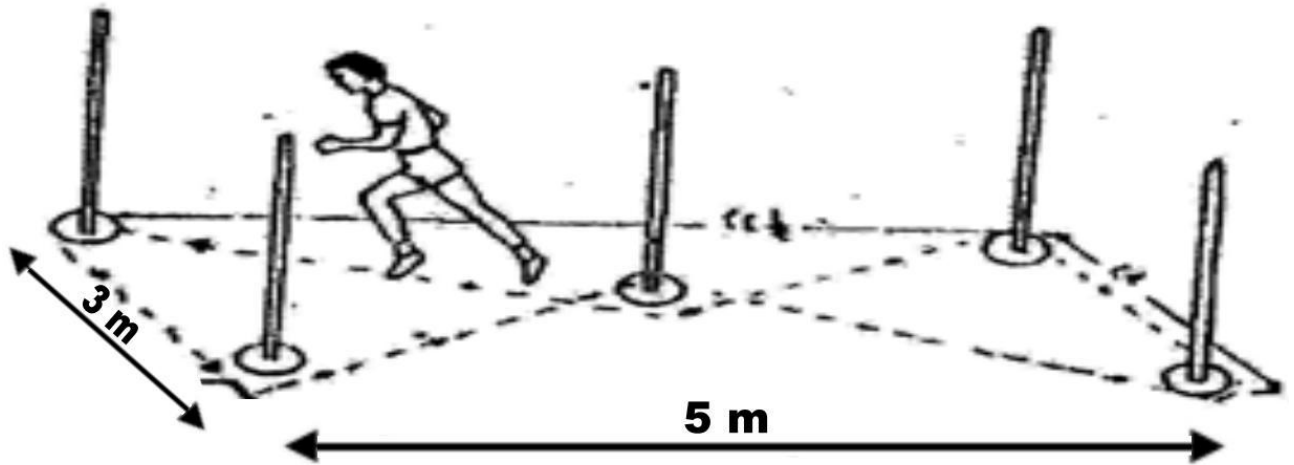
على المصادر والمراجع وتحكيمها من قبل المختصين في هذا المجال والتأكد من مدى صلاحيتها.

من خلال دراسة أسسها العلمية في الدراسة الاستطلاعية حيث ثبتت الطلبة مدى ثبات وصدق وموضوعية هذه الاختبارات والتي شملت اختبار قبلي وبعدي للعينة بالأسلوب الأمري والأسلوب التدريبي.

3-5- اختبارات الصفة التدريبية (الرشاقة)

1- اسم الاختبار: الجري المتعرج.

- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات: خمس أعلام، ساعة إيقاف، مستطيل الشكل (5 في 3) م.
- مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالجري من الوقوف على شكل رقم (8) ويكون الدوران حول القوائم مع عدم لمسها أو الاصطدام بها، يستمر اللاعب بالدوران ثلاث مرات بسرعة.



منهج البحث وإجراءاته الميدانية

4-5- اختبار الصفة المهارية (التصويب من الارتقاء في كرة اليد)

2- اسم الاختبار: التصويب بالوثب عاليا.

• الهدف من الاختبار: التصويب من الوثب عاليا وارتباطه بالدقة.

• الأدوات:

- جهاز وثب عال يوضع على ارتفاع يساوى طول اللاعب مع رفع الذراعين عاليا.

- ستارة توضع على جهاز الوثب .

- ستارة لغلق المرمى بها أربع مربعات (40 في 40) يمثلا زوايا المرمى .

- 10 كرات يد.

• مواصفات الأداء:

يقوم اللاعب من نقطة البداية عند سماع إشارة المحكم يقوم بالنقاط الكرة من المساعد

ويقوم بأداء الخطوات المسموح له بها قانونا مع الارتقاء العالى والتصويب في أحد

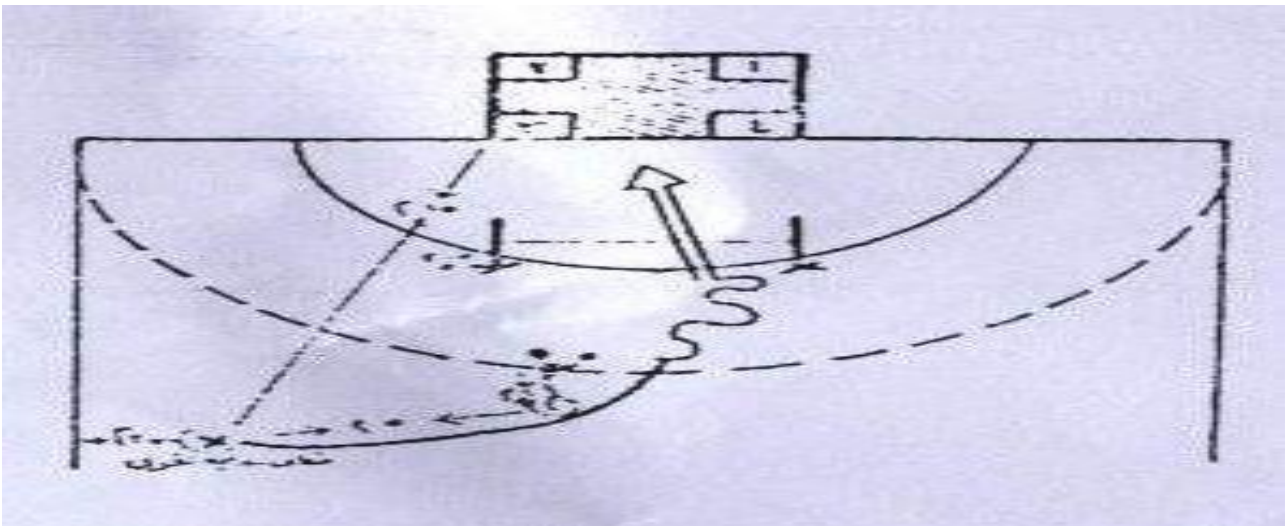
المربعات المحددة. ويتكرر الأداء حتى تنتهي الـ 10 كرات.

التقويم:

• يعطى درجة لكل تصويبه داخل المربع المحدد.

• تلغى الدرجة في حالة أي مخالفة قانونية.

• تلغى الدرجة في حالة تنطيط الكرة.



6- الأسس العلمية لأداة البحث:

6-1- ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة ركون النتائج على المقياس ودرجة الثقة فيها فضلا على ثباتها وعدم تغيرها. أي أنه يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف ويذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد استخدامه مرة أخرى. (عبدالهادي، 1999، صفحة 171)

قام الطلبة باستخدام معامل الارتباط بيرسون بعد كشف جدول الدلالة عند درجة الحرية 15 (ن-2) ومستوى الدلالة 0.05

6-2- صدق الاختبار: ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي باعتبار الصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصتها من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار

صدق الاختبار يمثل صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي لخصت من شوائب أخطاء القياس والذي يقاس من خلال الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار

$$\text{معامل صدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

ولأجل التأكد من صدق الاختبار المستخدم في بحثنا استخدمنا الصدق الذاتي الذي يقاس من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات وقد تحققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (15) أن القيمة المحسوبة للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية (0.48) وهذا ما يدل على أن الاختبارات تتمتع بصدق ذاتي عالي وهذا ما نجده في الجدول رقم (02).

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

جدول رقم (02) يوضح ثبات وصدق الاختبارات.

حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الجدولية	ثبات الإختبار	صدق الإختبار	العينة التجريبية
17	15	0.05	0.48	0.78	0.88	
				0.81	0.90	2-التصويب من الارتقاء.

*التحليل:

الجدول رقم (02) والذي يبين أن القيم المحسوبة لمعامل الارتباط تراوحت بين (0.78) كأدنى قيمة و(0.81) كأقصى قيمة هي كلها أكبر من القيمة الجدولية المقدر بـ (0.48) وهذا ما بين الارتباط القوي بين نتائج الإختبار الأول والثاني في التجربة الاستطلاعية كما تظهر من خلال نفس الجدول أن التأكد من صدق الإختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بالجذر التربيعي ولمعامل الثبات للإختبار يقاس حسابه سابقا وهذا بحكم أن كل المؤشرات الصدق تراوحت بين (0.88) كأدنى قيمة و (0.9) كأقصى قيمة وكلها أكبر من القيمة الجدولية وعليه فالإختبارات للمهارات الأساسية صادقة تماما.

*الاستنتاج:

كلى الإختبارين المطبقة تتمتع بقدر جيد من الصدق والثبات.

3-6- موضوعية الإختبار:

إن موافقة الخبراء والمختصين بالإجماع على الإختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل إذ تجدها ضمن أهداف الوحدات التعليمية وهذا ما يمنحها موضوعية ومصداقية جيدة يعني الموضوعية أي الفرد يحصل على نفس نتائج الإختبار لو

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

اختلف المحكمين. إن الاختبارات التي اعتمدنا عليها في بحثنا واضحة وسهلة بعيدة عن التأويل لا تتسم بالغموض سهلة التطبيق وتم اختيارها بعد الاطلاع على مجموعة من الكتب والدراسات وتم تأكيد ذلك من طرف المشرف والمحكمين ولهذا يمكن أن نستخلص أن الاختبارات التي استعملناها تتميز بدرجة ثبات وصدق وموضوعية مما يجعلها مناسبة وقابلة لقياس ما وضعت من أجله.

7- البرنامج التدريبي:

تحقيقاً لأهداف البحث وحلًا لمشكلته قام الطالبان الباحثان باختيار عينتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وأقيمت عليهما اختبارين أحدهما مهاري والآخر بدني. وطبقت على العينة التجريبية حصص تدريبية خاصة بالرشاقة وقد احتوت هذه الحصص مجموعة من التمارين التي من شأنها تنمية الرشاقة وكان العدد الإجمالي للحصص المقترحة 16 بمعدل حصتين في الأسبوع خلال شهرين.

ويمكن تلخيص البرنامج التدريبي في ما يلي:

7-1- الإطار العام للبرنامج التدريبي:

إن البرامج التدريبية الحديثة تتميز عن غيرها من البرامج التقليدية في كونها مبنية على أسس علمية مضبوطة مراعية جميع الجوانب المتعلقة بالرياضة خاصة ما يتعلق بخصائص المرحلة العمرية المستهدفة من خلال البرنامج الذي يبدو جلياً من خلال تتبع مدى تطور مستوى اللاعب من الناحية البدنية والفسولوجية، والنفسية وتطور الفريق من الناحية الخطئية. حيث أن النشاط الحركي للاعب كرة اليد أثناء التدريب والمباريات ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل، ومترايط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لنظام التغذية الراجعة، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء، وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة. (Laurent, 2001, p. 13)

7-2- خطوات بناء البرنامج التدريبي:

من خلال الدراسات الميدانية في تدريب كرة اليد وكذا من خلال التريصات في

هذا الاختصاص في مختلف الأصناف العمرية ومن خلال ما يلي:

- المصادر والمراجع العلمية، وشبكة الإنترنت، والدراسة النظرية وما سبق ذكره.
- الدورات التكوينية ورسكلة المدربين.
- الاحتكاك بالمدربين من مختلف المستويات والدرجات.
- اللقاءات والتوجيهات من المشرف.
- اقتباس المعلومات من السادة الأساتذة والدكاترة، ومن المحاضرات الخاصة بالتدريب الرياضي.

7-3- تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد تحديد العينتين التجريبية والضابطة، وإجراء الاختبارات القبلية، ومن خلال ما

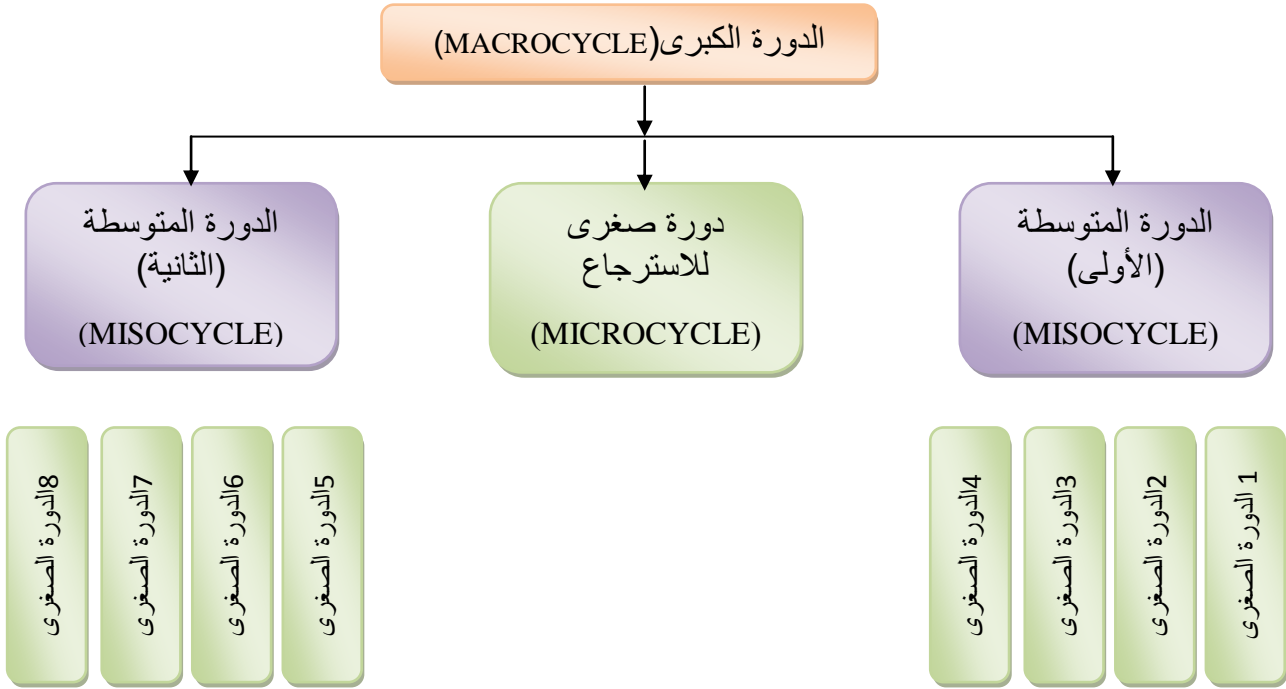
تم ذكره من خطوات بناء البرنامج خلص الطالب إلى ضرورة بناء البرنامج على شكل

دورة تدريبية كبرى (MACROCYCLE) بحيث تضم دورتين تدريبيتين متوسطة

(MISOCYCLE) بينهما دورة تدريبية صغرى للاسترجاع على أن تضم كل منها

أربعة دورات تدريبية صغرى (MICROCYCLE)، وذلك وفق المخطط التالي:

منهج البحث وإجراءاته الميدانية



الشكل رقم (01) مكونات البرنامج التدريبي

وقد تضمنت كل دورة تدريبية صغيرة مجموعة من الوحدات التدريبية، حيث كانت تستغرق كل وحدة من 75 إلى 90 دقيقة مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي:

1. القسم التحضيري:

يحتوي على التحضير النفسي والبدني للاعبين لتقبل عبء التدريب في القسم الرئيسي و ذلك بتمارين وحركات الإحماء ويدوم من 15 إلى 20 دقيقة.

2. القسم الرئيسي:

يحتوي هذا القسم على تمارين البرنامج التدريبي المقترح والذي يهدف إلى تطوير بعض المهارات الأساسية الخاصة بلاعب كرة اليد باستخدام مجموعة من التمارين المبسطة والألعاب المصغرة ويدوم هذا الجزء من 40 إلى 60 دقيقة.

3. القسم الختامي:

آخر قسم في الحصة التدريبية ويحتوي على تمرينات الاسترخاء قصد العودة باللاعب للحالة الطبيعية وتدوم 10 إلى 15 دقائق.

و فيما يخص العينة الضابطة فقد تركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربيها بتطبيق حصص تدريبية معتمدة في أساسها على الطريقة التقليدية وهي تمرينات تعتمد على إجراء مقابلات ومنافسات في قسمها الرئيسي بعد إجراء الإحماء في القسم التحضيري و تمارين الاسترخاء في القسم الختامي وكانت تدوم مثل حصص العينة التجريبية .

8- الوسائل الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً لهدف الدراسة حيث يقول (ابو صالح وآخرون، 1989) إن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحديدها واتخاذ القرارات بناء عليها ومن هذا المنطلق تم الاعتماد في هذا البحث على الوسائل الإحصائية التالية:

8-1- المتوسط الحسابي: (ظاهر سعد الله، 1991، صفحة 184)

الهدف منه هو الحصول على متوسط المختبرين في الاختبارات البدنية زيادة على أنه ضروري لحساب الانحراف المعياري.

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-8- معامل الارتباط (ر) كارل بارسون: (مصطفى حسني باهي، 1999، صفحة 120) الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بارسون (ر) إذا كانت النتيجة أكبر من القيمة الجدولية فإن الترابط يكون قويا والعكس صحيح.

$$\text{مج (ح س} \times \text{ح ص)}$$

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

3-8- صدق الاختبار: (مقدم عبد الحفيظ، 1993)

ويحسب عن طريق عملية تجذير معامل الارتباط وبالتالي فإن:

$$\text{معامل الصدق الاختبار} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

اختبار ستيودنت (ت-T): في هذا البحث يتم استخدام معادلتين لـ T ستيودنت:

- الأول تستخدم لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين وكذلك تستعمل لمعرفة مدى التجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية لنتائج الاختبار القبلي وهي كالتالي: (رضوان، 2003، صفحة 108)

$$t = \frac{f_m}{\sqrt{\frac{\text{مج (ح}^2 \text{س)}}{n-1}}}$$

- القانون الأول:

$$t = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{c_1^2 + c_2^2}{n-1}}}$$

- القانون الثاني:

9- صعوبات البحث:

- قلة المصادر والمراجع.
- قلة البحوث المشابهة لبحثنا.
- صعوبة التعامل والتواصل مع هذه الفئة العمرية.

خلاصة الفصل:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية المرتبط بالشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية. لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه فقد حاول الطالبان الباحثان من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث. وبالفعل تم ذلك وهذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلاً صادقاً لمجتمع الأصل ثم الدراسة الاستطلاعية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة. وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

معرض ومناقشة وتحليل النتائج

1- تحليل نتائج الاختبارات ومناقشتها:

1-1- الاعتدالية والتجانس في الاختبارات المطبقة على العينتين:

• العينة التجريبية:

جدول رقم (03) يوضح الاعتدالية والتجانس

الاختبارات	اختبار القبلي	معامل الالتواء	المجال [3-؛ 3]	التباين	ف محسوبة	ف جدولية	الدالة الإحصائية
العينة التجريبية	الرشاقة	قبلي	-1,51	ينتمي	1,02	2.92	دال إحصائياً
		بعدي	2,36	ينتمي			
	التصويب من الأعلى	قبلي	0,76	ينتمي	1,25		دال إحصائياً
		بعدي	-0,61	ينتمي			

الاعتدالية: من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن جميع قيم معامل الالتواء للعينة التجريبية للاختبار رشاقة (القبلي والبعدي) ينحصر بين قيمة (-1,51) واكبر قيمة (2,36)، أما اختبار التصويب من الأعلى (القبلي والبعدي) ينحصر بين قيمة (0,76) واكبر قيمة (-0,61) كلها محصورة بين (-3،+3)

التجانس: من خلال الجدول (03) نلاحظ أن جميع قيم ف المحسوبة للعينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لكل من الرشاقة والتصويب من الأعلى أصغر من قيمة ف الجدولية (2.92) المحصورة بين (1.02) كأصغر قيمة و(1.25) كأقصى قيمة. الاستنتاج: تتوفر عينتي البحث على الاعتدالية والتجانس.

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

• العينة الضابطة:

جدول رقم (04) يوضح الاعتدالية والتجانس.

الاختبارات	اختبار القبلي	معامل الالتواء	المجال [3-؛ 3]	التباين	ف محسوبة	ف جدولية	الدالة الإحصائية
الرشاقة	قبلي	0.11	ينتمي	0,33	0.89	2.92	دال إحصائياً
	بعدي	0.36	ينتمي	0,29			
التصويب من الأعلى	قبلي	0.60	ينتمي	0.37	1.32		دال إحصائياً
	بعدي	0.49	ينتمي	0.33			

الاعتدالية: من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن جميع قيم معامل الالتواء للعينة التجريبية للاختبار رشاقة (القبلي والبعدي) ينحصر بين قيمة (0.11) وأكبر قيمة (0.36)، أما اختبار التصويب من الأعلى (القبلي والبعدي) ينحصر بين قيمة (0.60) وأكبر قيمة (0.49) كلها محصورة بين (-3 و +3).

التجانس: من خلال الجدول (02) نلاحظ أن جميع قيم ف المحسوبة للعينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لكل من الرشاقة والتصويب من الأعلى أصغر من قيمة ف الجدولية (2.92) المحصورة بين (0.89) كأصغر قيمة و(1.32) كأقصى قيمة. الاستنتاج: تتوفر العينة الضابطة على الاعتدالية والتجانس.

معرض ومناقشة وتحليل النتائج

2-1- عرض نتائج اختبار ت ستيودنت بين العينات:

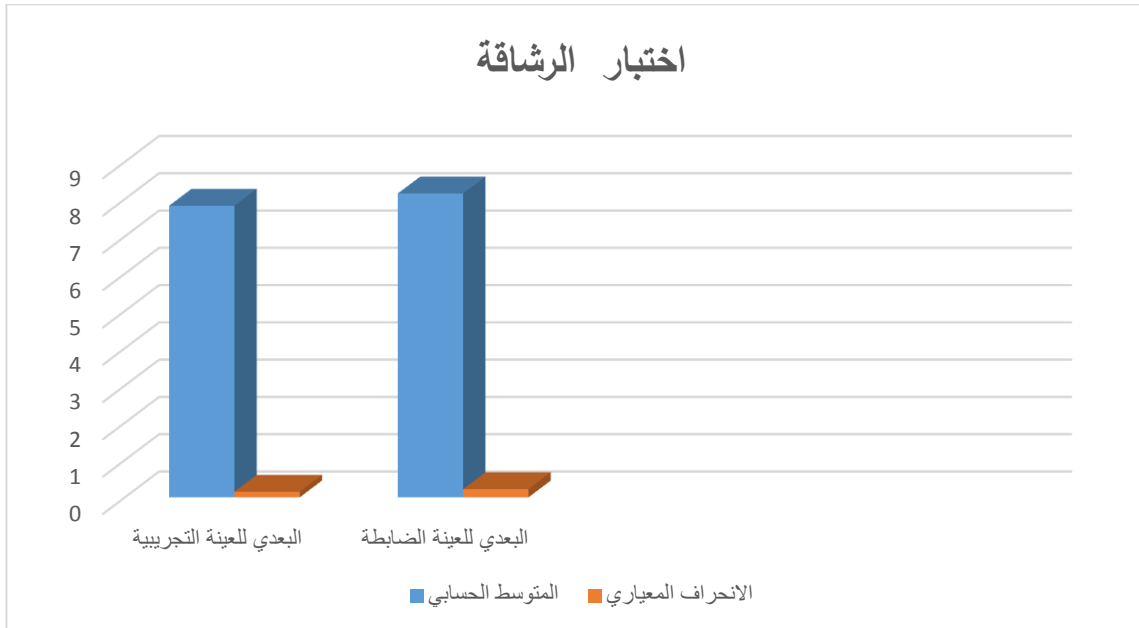
1-2-1- اختبار الرشاقة للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والبعدي للعينة الضابطة:

جدول رقم (05) يوضح قيمة ت ستيودنت لاختبار الرشاقة البعدي للعينة التجريبية والبعدي للعينة الضابطة

المعاملات الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
الاختبار البعدي للعينة التجريبية	7.92	0.25	3.04	2.92	0.05	دال إحصائياً
الاختبار البعدي للعينة الضابطة	8.25	0.32				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح مقارنة بين الاختبار الرشاقة البعدي للعينة التجريبية والبعدي للعينة الضابطة، انه كان الفرق دال بين الاختبارين حيث كانت ت المحسوبة (3.04) أكبر من ت الجدولية (2.92)، عند مستوى دلالة (0.05) وهذا ما بين أن البرنامج المطبق على العينة التجريبية كان له أثر على تحسين صفة التصويب من الارتقاء للعينة التجريبية.

شكل بياني رقم (02) يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الرشاقة بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والبعدي للعينة الضابطة



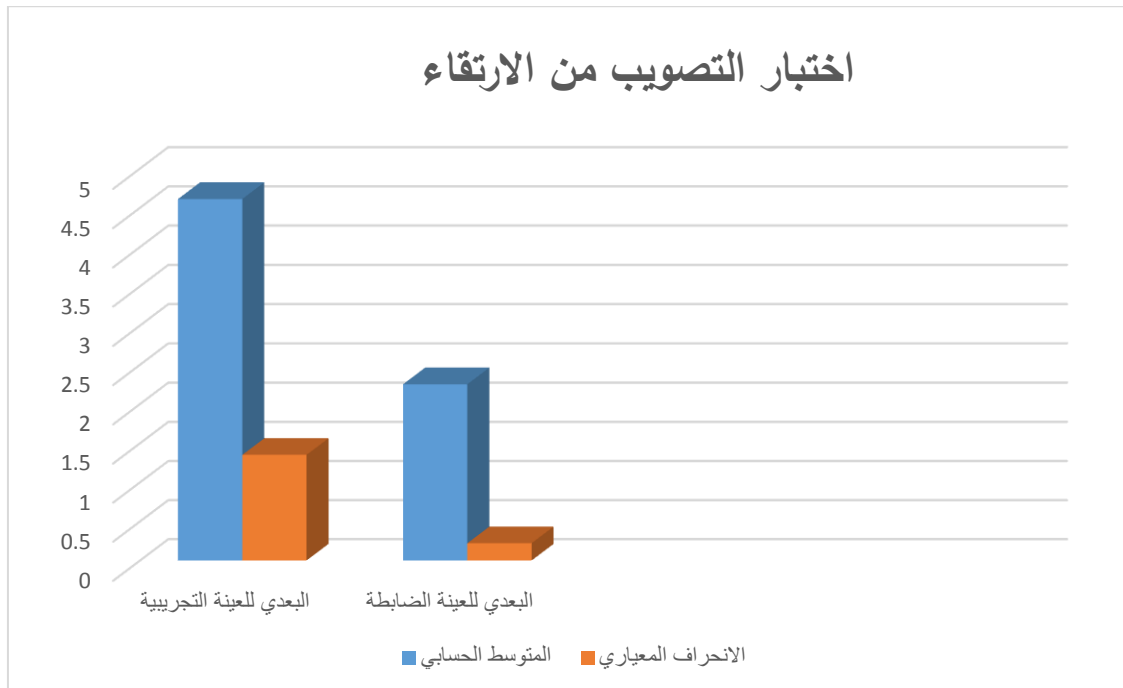
معرض ومناقشة وتحليل النتائج

1-2-2- اختبار التصويب من الارتقاء للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والبعدي للعينة الضابطة:

جدول رقم (06) يوضح قيمة ت ستيودنت لاختبار التصويب من الارتقاء بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والاختبار البعدي للعينة الضابطة:

المعاملات / الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار البعدي للعينة التجريبية	4.71	1.45	5.06	2.92	0.05	دال إحصائيا
الاختبار البعدي للعينة الضابطة	2.35	1.17				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح مقارنة بين اختبار التصويب من الارتقاء للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والبعدي للعينة الضابطة، إذ انه كان الفرق دال بين الاختبارين حيث كانت ت المحسوبة (5.06) أكبر من ت الجدولية (2.92)، عند مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يبين أن البرنامج المطبق على العينة التجريبية كان له أثر على تحسين صفة التصويب من الارتقاء للعينة التجريبية. شكل بياني رقم (03) يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التصويب من الارتقاء بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والبعدي للعينة الضابطة



معرض ومناقشة وتحليل النتائج

1-2-3- اختبار الرشاقة بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية:

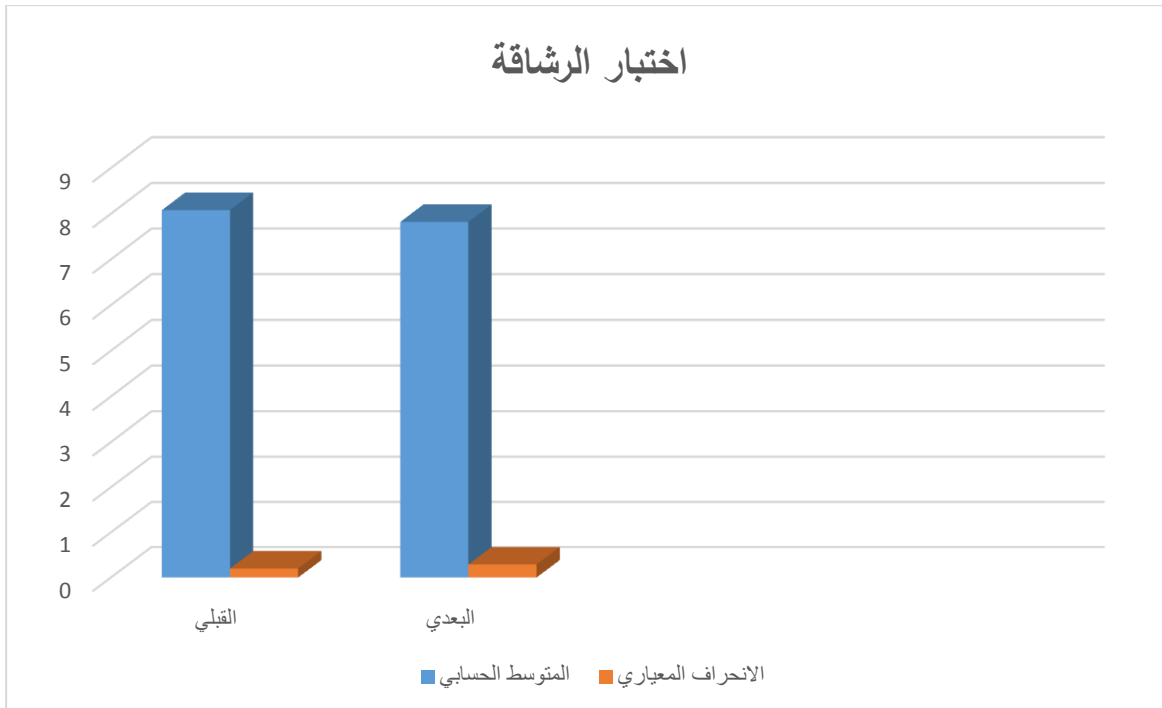
جدول رقم (07) يوضح قيمة ت ستيودنت لاختبار الرشاقة للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي

والبعدي.

المعاملات / الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي للعينة التجريبية	8,08	0,20	3.02	2.92	0.05	دال إحصائياً
الاختبار البعدي للعينة التجريبية	7,82	0,29				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) الذي يوضح مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار الرشاقة، إذ أنه كان الفرق دال بين الاختبارين حيث كانت ت المحسوبة (3,02) أكبر من ت الجدولية (2,92)، عند مستوى دلالة (0,05) وهذا ما بين أن البرنامج المطبق على العينة التجريبية كان له أثر على تحسين صفة الرشاقة للعينة التجريبية.

شكل بياني رقم (04) يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية للاختبار القبلي والبعدى للرشاقة.



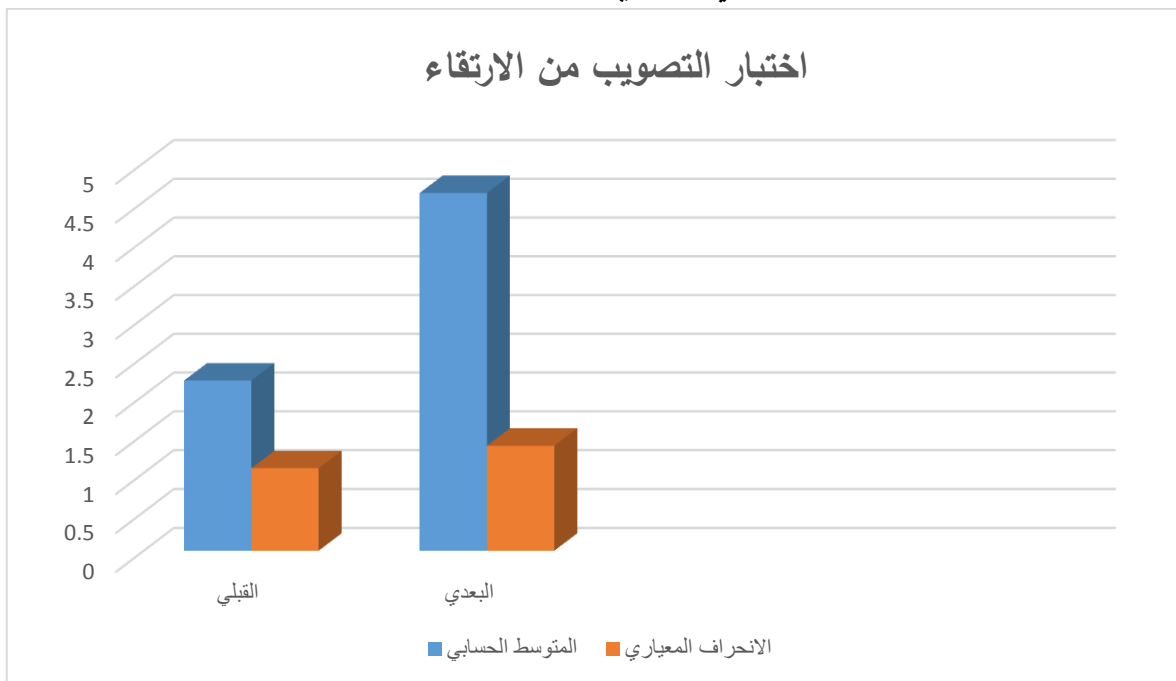
معرض ومناقشة وتحليل النتائج

1-2-4- اختبار التصويب من الارتقاء بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية:
جدول رقم (08) يوضح قيمة ت ستيودنت لاختبار التصويب من الارتقاء للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.

المعاملات / الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي للعينة التجريبية	2.29	1.16	5.20	2.92	0.05	دال إحصائياً
الاختبار البعدي للعينة التجريبية	4.71	1.45				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التصويب من الارتقاء، إذ أنه كان الفرق دال بين الاختبارين حيث كانت ت المحسوبة (5.20) أكبر من ت الجدولية (2.92)، عند مستوى دلالة (0.05) وهذا ما بين أن البرنامج المطبق على العينة التجريبية كان له أثر على تحسين صفة الرشاقة مما أثر على مهارة التصويب من الارتقاء للعينة التجريبية.

شكل بياني رقم (05) يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية للاختبار القبلي والبعدي للتصويب من الارتقاء



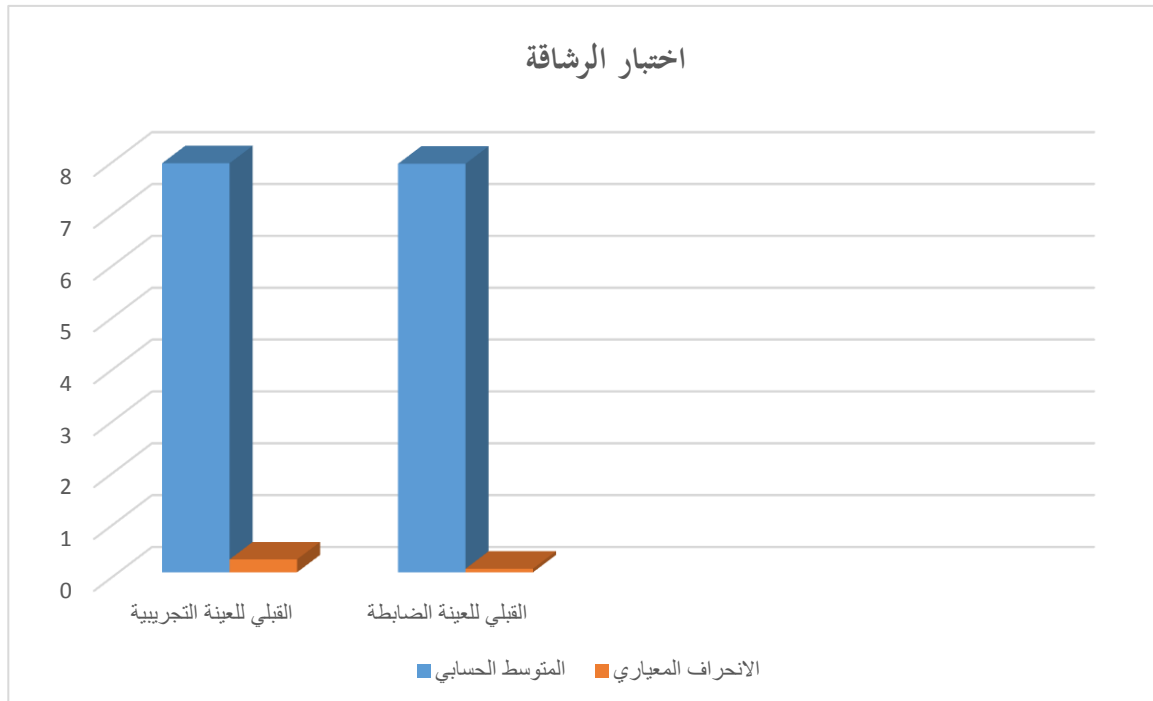
معرض ومناقشة وتحليل النتائج

1-2-5- اختبار الرشاقة بين الاختبار القبلي للعيينة التجريبية والاختبار القبلي للعيينة الضابطة:

جدول رقم (09) يوضح قيمة ت ستودنت لاختبار الرشاقة القبلي للعيينة التجريبية والقبلي للعيينة الضابطة

المعاملات الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي للعينة التجريبية	7.99	0.35				غير دال
الاختبار القبلي للعينة الضابطة	7.98	0.17	0.06	2.92	0.05	إحصائياً

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح مقارنة بين الاختبار الرشاقة القبلي للعينة التجريبية والقبلي للعينة الضابطة، إذ انه كان الفرق غير دال بين الاختبارين حيث كانت ت المحسوبة (0.06) أصغر من ت الجدولية (2.92)، عند مستوى دلالة (0.05) وهذا ما بين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين شكل بياني رقم (06) يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الرشاقة بين الاختبار القبلي للعينة التجريبية والقبلي للعينة الضابطة



معرض ومناقشة وتحليل النتائج

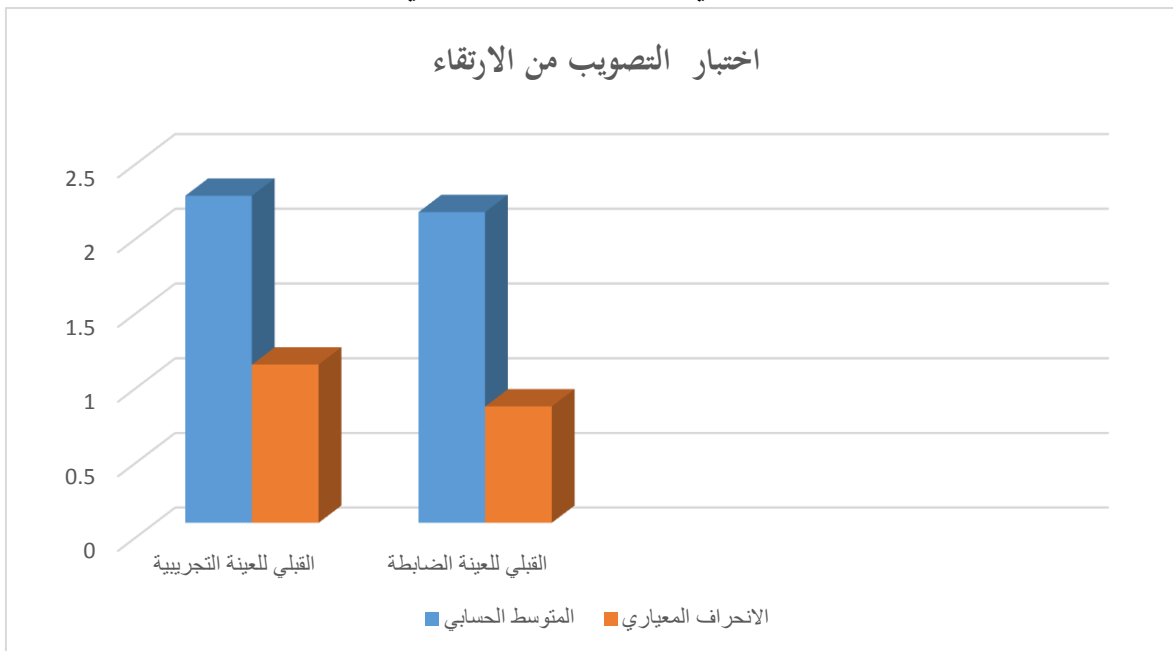
1-2-6- اختبار التصويب من الارتقاء بين الاختبار القبلي للينة التجريبية والقبلي للينة الضابطة:

جدول رقم (10) يوضح قيمة ت ستيودنت لاختبار التصويب من الارتقاء بين الاختبار القبلي للينة التجريبية والقبلي للينة الضابطة.

المعاملات الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي للينة التجريبية	2.29	1.16				غير دال
الاختبار القبلي للينة الضابطة	2.18	0.88	0.32	2.92	0.05	إحصائياً

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) الذي يوضح مقارنة بين اختبار التصويب من الارتقاء للاختبار القبلي للينة التجريبية والقبلي للينة الضابطة، إذ أنه كان الفرق غير دال بين الاختبارين حيث كانت ت المحسوبة (0.32) أصغر من ت الجدولية، (2.92) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا ما بين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين.

شكل بياني رقم (07) يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التصويب من الارتقاء بين الاختبار القبلي للينة التجريبية والقبلي للينة الضابطة



2- الاستنتاجات:

من خلال الدراسة النظرية والاختبارات والبرنامج التدريبي المطبق والنتائج المدونة في الجداول والتي تم معالجتها إحصائياً توصل الطالبان الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث مما يدل على وجود تجانس بين العينة " التجريبية والضابطة "
 - 2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في جميع الاختبارات .
 - 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لعينيّ البحث " التجريبية والضابطة " وذلك لصالح العينة التجريبية.
 - 4- البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على العينة التجريبية كان له دور فعال في تنمية صفة الرشاقة على التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.
- 3- مناقشة الفرضيات:

على ضوء النتائج والاستنتاجات التي أسفرت عنها الدراسة الميدانية بغية إيجاد حل لمشكلة البحث، حسب أهدافه وإجراءاته والعينة المختارة سوف يقوم الطالبان الباحثان بمناقشة الفرضيات التي تم الحصول عليها في ضوء فروضهما التي افترضها الباحثان.

3-1- مناقشة الفرضية الرئيسية:

تمثلت فرضيتنا الرئيسية في برنامج تدريبي مقترح يؤثر في تطوير صفة الرشاقة والتصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة ، فبعد معالجة النتائج الخام إحصائياً وذلك باستخدام " ت "ستيودنت ، تبين أن المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج لم تتحسن فيها صفة الرشاقة بشكل اللازم وذلك راجع إلى عدم

معرض ومناقشة وتحليل النتائج

استعمال اختبارات من أجل الكشف عن مستوى تنمية صفة الرشاقة كما أن أغلب المدربين لا يستخدمون أصلا البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية، أما العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي تأثرت إيجابيا وتبين ذلك من خلال المعالجة الإحصائية للجداول التي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية وذلك عكس العينة الضابطة، وهذا ما يؤكد على صحة الفرضية،

3-2-2- مناقشة الفرضيات الفرعية:

3-2-1- الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة في صفة الرشاقة لصالح العينة التجريبية، تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من الجداول وهي أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعديّة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة إذ أن كل قيم "ت" المحسوبة هي أكبر من "ت" الجدولية التي تقدر ب 2,92 وهذا ما يؤكد وجود دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية، ويرجع هذا التطور الذي حققته العينة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المبني على الأسس العلمية والنظرية، وعليه نقول أن الفرضية قد تحققت.

3-2-2- الفرضية الثانية: والتي نفترض أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في مهارة التصويب من الارتقاء لصالح العينة التجريبية. وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي في الاختبار البدني والمهاري لصالح العينة التجريبية قيد البحث وذلك بتحقيقها لقيم ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية، هذا ما تأكده دراسة "ادغار تيل" على صفة الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. . (Edegar thil.,

معرض ومناقشة وتحليل النتائج

(1977, p. 197)، و هو ما يتماشى مع ما أكده محمد صبحي حسنين و كمال عبد الحميد على انه للرشاقة القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب قوة عظمى. (حسانين، 1978، صفحة 84) وعليه نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

4- الاقتراحات:

جاءت توصيات هذا البحث من بين سطور ونابعة من نتائجه، وفي ضوء البيانات والمعلومات التي توصل إليها الطالبان وفي حدود البحث وأهدافه، وفي ضوء نتائج البحث يقدم الباحثان مجموعة من التوصيات راجيين أن تلقى من يعمل بها مستقبلاً.

- الاهتمام الجيد والجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانيات لتطوير تقنية التصويب بالارتقاء عاليا نظرا لفعاليتها في المباريات.
- الاهتمام بفئة الأصغر وذلك بتوفير وحدات تدريبية تتخللها تمارين خاصة بالرشاقة والتصويب بالارتقاء.
- التأكيد على قدرة الرشاقة أثناء تدريب لاعبي كرة اليد وربطها بالمهارات الأساسية الهجومية والدفاعية.
- إجراء دراسات مشابهة على الصفات والقدرات البدنية والحركية الأخرى وربطها بالمهارات الأساسية في كرة اليد.
- ضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بالرشاقة للاعبين كرة اليد والوصول بها إلى المستوى العالي.
- الاهتمام بفئة الأصغر وذلك بتقنين برامج تدريبية مناسبة لها.
- يستحسن عدم احتواء الحصص التدريبية على الكثير من الواجبات والأهداف ومحاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر.

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

- ضرورة الرفع من القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي عن طريق دورات تكوينية ملتقيات علمية في مجال التدريب الرياضي للأصاغر.
- على الرابطة المتخصصة في برمجة المقابلات الخاصة بالشبان أن تكثف من عدد المباريات خلال السنة، على الأقل برمجة 30 مقابلة، لأن برمجة 06 مباريات فقط لفئة تحت 15 سنة تعتبر قليلة جدا ولا تسمح بتقدم مستوى اللاعبين مهما كانت نوعية البرامج التدريبية والوسائل البيداغوجية خاصة إذا علمنا بأن هذه الفئة العمرية تعتبر حساسة ومن خلالها يتضح مستقبل اللاعب.

لقد أكد الكثير من العلماء والباحثين في مجال التدريب الرياضي على ضرورة العمل على أسس علمية صحيحة تحت إشراف إدارات مؤهلة علميا وعمليا وذلك للرفع من مستوى الانجاز الرياضي للاعبين.

ومن ثم جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة الرشاقة على دقة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة وتحقيق الهدف المراد الوصول إليه قمنا بتقسيم البحث إلى بايين، باب الجانب النظري وباب الجانب التطبيقي، يشمل الجانب النظري على فصلين : "الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد، والمرحلة العمرية U15 وكرة اليد أما الجانب التطبيقي اشتمل على فصلين: حيث تناولنا في الفصل الأول منهجية البحث وجراءاته الميدانية (المنهج، عينة البحث.....الخ)، وفي الفصل الثاني تم إجراء اختبارات قبلية وبعديّة لعينتي البحث التجريبية والضابطة متمثلة في (اختبار الرشاقة واختبار دقة التصويب من الأعلى) وبعد عرض النتائج وتحليلها تبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لصالح العينة التجريبية، وهذا ما يدل على الأثر الايجابي للبرنامج التدريبي المطبق في تنمية وتطوير صفة الرشاقة على دقة التصويب من الارتقاء وفي الأخير تطرقنا إلى مناقشة الفرضيات كل على حدى، ثم خرجنا باستنتاجات واقتراحات وتوصيات، حيث حاولنا تزويد المكتبة الجزائرية، والمتطلع لبحثنا بمعلومات خاصة بعملية التدريب وكيفية إعداد برنامج مبني على أسس علمية وميدانية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

قائمة المصادر والمراجع

- 01- إبراهيم محمد المحاسنة .(2006). تعليم التربية الرياضية .عمان :ط 1دار جريز للنشر والتوزيع .
- 02- إبراهيم م. ج .(1990). كرة اليد للجميع .القاهرة.مصر :دار الفكر العربي,بدون طبعة.
- 03- ابو العلا عبد الفتاح وابراهيم شعلان.(s.d.) .
- 04- ابو صالح وآخرون م. ص .(1989). مقدمة في الاحصاء .الجزائر :ديوان المطبوعات الجزائرية.
- 05- أسامة رياض .(1999). الطب الرياضي وكرة اليد .مصر :مركز الكتاب للنشر .
- 06- الحاوي بي ا .(2002). المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة .المركز العربي للنشر .
- 07- الدين ا .ع .(2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، نظريات وتطبيقات .الإسكندرية :منشأة المعاهد، الإسكندرية.
- 08- الرضي ك .ج .(2004). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط 1. (عمان) مطبعة رام الله .
- 09- الزبيدي خ م .(2008). موسوعة الألعاب الرياضية .عمان :دار دجلة.
- 10- السيد ا .ف .(1975). الاسس النفسية للنمو .القاهرة :دار الفكر العربي.
- القذافي ر م .(1977). علم النفس الطفولة والمراهقة .الاسكندرية :المكتبة الجامعية الحديثة.

- 11- اللامي ,ع .ا . (2004). الأسس العلمية للتدريب الرياضي .العراق (:، ب م .
) . ،
- 12- جميل نصيف . (1993). موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة .مصر :دار
الكتاب العلمية.
- 13- جيرت ,ش .ه . (1979). كرة اليد -تدريب ط .4دار المعارف.
- 14- حسانين ,ك .ع . (1978). اللياقة البدنية ومكوناتها الاساسية .القاهرة :دار
الفكر.
- 15- حسانين ,ك .ع . (1978). اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية .القاهرة :دار
الفكر العربي .
- 16- خطاية ،أ .ز . (1997). المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ط . 1. عمان :
دار الفكر.
- 17- درويش كمال ،والآخرون . (1998). أسس الفسيولوجيا لتدريب كرة اليد .القاهرة.
رضوان ,م .ح . (2001). اختبارات الأداء الحركي، ط .1. القاهرة) :دار الفكر
العربي.
- 18- رضوان ,م .ن . (2003). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية
والرياضية .دار الفكر العربي ط.3.
- 19- زكى محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد على . (2004). مركز التحكم في
الألعاب الجماعية .مصر :المكتبة المصرية.
- 20- زيدان ,م .م . (1986). علم النفس الاجتماعي .الجزائر :ديوان المطبوعات
الجامعية.
- 21- سعديّة محمد علي بهادر . (1980). سيكولوجية المراهقة .الكويت :دار البحوث
العلمية.

- 22- سعيد الوافي وزيان (s.d.). النمو من الطفولة الى المراهقة سعيد الوافي وزيان
الخنساء للنشر .الخنساء للنشر.
- 23- سعيد ,ع ا. (2004). النمو من الطفولة إلى المراهقة .الخنساء للنشر و
التوزيع.
- 24- سويد ,م ن. بدون سنة .(منهج التدريب النبوي للطفل ط .2مكة المكرمة
السعودية :دار طيبة.
- 25- صبر ,ق ل. (2005). موضوعات في التعلم الحركي) .ب.م ، .
- 26- طاهر سعد الله .(1991). علاقة التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي .الجزائر :
ديوان المطبوعات الجامعية.
- 27- طه اسماعيل واخرون .(1989). الاعداد البدني .القاهرة :دار الفكر.
ع .ح .(1997). التدريب الرياضي أسس -مفاهيم -اتجاهات .الإسكندرية) :منشأ
المعارف.
- 28- عبد الرحمان درويش، قدرى سيدون آخروف .(2002). القياس والتقويم في كرة
اليد .مصر :ط.1
- 29- عبد الرحمن عميرة. (1986). أضواء على البحث والمصادر .بيروت: دار
الجيل بيروت.
- 30- عبد المنعم ,ح ا. (1973). النمو النفسي .دار النهضة العربي.
- 31- عبدالهادي بن .(1999). نماذج تربوية تعليمية معاصرة .دار وائل للطباعة
والتوزيع.
- 32- عماد ابو زيد .(s.d.). التخطيط والأسس العلمية لبناء فريق في الالعاب
الجماعية .الطبعة الاولى.
- 33- عودة ,ا .ع .(1998). كرة اليد وعناصرها الاساسية .طرابلس.

- 34- عوض، خ. م. (1971). مشكلات المراهقة في المدن و الريف .مصر :دار المعارف.
- 35- فان دالين .(1985). مناهج البحث في التربية وعلم النفس ترجمة محمد نوفل واخرون .القاهرة.
- 36- قناوي، ه. م. (1992). سيكولوجية المراهقة .مكتبة الأنجلو المصرية.
- 37- كمال عبد الحميد ، زينب فهمي .(1978). كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس . القاهرة :دار الفكر العربي.
- 38- كمال عبد الحميد، إسماعيل، محمد صبحي حسنين .(2001). .رباعية كرة اليد الحديثة ، .مركز الكتاب للنشر.
- 39- محمد حسن علاوي وآخرون .(2003). الإعداد النفسي في كرة اليد .مصر : مركز الكتاب للنشر.
- 40- محمد حسن علاوي،اسامة كامل راتب .(1998). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي .دار الفكر الغربي.
- 41- محمد حسن علاوي،واخرون .(s.d.). الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات . مصر :مركز الكتاب لمنشر.
- 42- محمد زيان عمر .(1992). البحث العلمي ومنهجه وتقنياته .ديوان المطبوعات الجامعية ط 4الجزائر.
- 43- محمد عبد الله .(2003). النمو النفسي بين السواء و المرض .دار المعرفة الجامعية لتوزيع و النشر.
- 44- محمد السيد ،ا .(1998). خصائص النمو .مكتبة التوبة.
- 45- مصطفى حسني باهي .(1999). الاحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية .مركز الكتاب للنشر.

46- مفتي ابراهيم حماد . (2001) . دليل المدرب في تخطيط وتطبيق برامج الوحدات والأسابيع التدريبية .

47- مقدم عبد الحفيظ . (1993) . الإحصاء والقياس النفسي التربوي . ديوان المطبوعات الجزائرية .

48- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد . (1989) . الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب . دار الهدى للنشر والتوزيع .

49- وجيه مجذوب . (1989) . علم الحركة . جامعة الوصل العراق :مطابع دار الكتابة للطباعة والنشر .

50- ياسر دبور بدون تاريخ . (s.d.) . كرة اليد الحديثة . الاسكندرية :دار المنشأة .

قائمة مراجع من مذكرات

51- نعيمة عادل واخرون . (2008) . أهمية المراقبة الطبية و الصحية لدى لاعبين كرة القدم فئة أصاغر مذكرة ليسانس .المسيلة :كلية العلوم الإقتصادية و علوم التجارية وعلوم التسيير قسم الإدارة و التسيير الرياضي .

قائمة مراجع من المنتديات

52- عصام الدين احمد جلال . (05 08، 2008) . منتديات بدنية العرب . تاريخ الاسترداد 05 08، 2008 ،

53- عطاء الله أحمد . (2010) . محاضرة في الإحصاء .مستغانم

54- منتدى الشيخ الروحاني الكبير ابو بلال السوسي .(04 10، 2011) .

قائمة المراجع باللغة الفرنسية

55- caga . (1993). etleill r thomes de le denciation sport. --

paris: evigot.

56- Short, W. P. (1985). Physical Fitness Testing Human

Kinetics Publishers

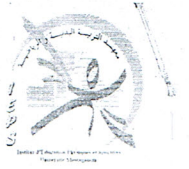
قائمة المراجع من الأنترنت.

57- Consulté le 10 04, 2011, sur <http://lamya.yoo7.com/t533->

topic.

58- <http://www.badnia.net/badnia/archive/index.php/t->

13450.html.



قسم: تدريب رياضي

الرقم: 2015/12 / ت.ر. / 12

إلى السيد: رئيس فريق أفاق سيدي بوبكر لكرة اليد

ولاية سعيدة

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- لدمك نورالدين.

- حميدي علي.

المسجلان في السنة الثانية ماستر تدريب و تحضير بدني للسنة الجامعية 2016/2015

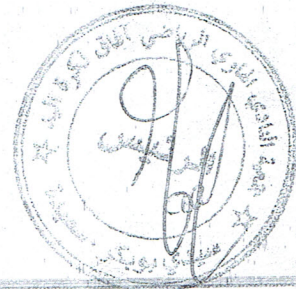
و هذا قصد القيام باختبارات بدنية لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم



موافقة رئيس الفريق



ميلود فارس

البطاقة الفنية للاعبين

اليد المستعملة في اللعب	الوزن	القامة	المستوى الدراسي	تاريخ ومكان الازدياد	الاسم واللقب	الرقم
اليمنى	41 كغ	1:50	2 متوسط	02/11/2002 سعيدة	زلماطي زين العبدین	01
اليمنى	36 كغ	1:51	3 متوسط	04/09/2002 سعيدة	خوجة عبد الوهاب	02
اليمنى	38 كغ	1:52	3 متوسط	26/08/2002 سعيدة	مخلفي عبد الله	03
اليمنى	39 كغ	1:50	3 متوسط	22/12/2002 سعيدة	براهيمي الحاج	04
اليسرى	40 كغ	1:53	3 متوسط	30/07/2002 سعيدة	محصر احمد	05
اليمنى	38 كغ	1:51	3 متوسط	25/03/2002 سعيدة	ضربان هاشمي	06
اليمنى	38 كغ	1:52	3 متوسط	11/09/2002 سعيدة	عرباوي عبد الكريم	07
اليمنى	38 كغ	1:48	2 متوسط	19/01/2001 سعيدة	مزار مصطفى	08
اليمنى	39 كغ	1:51	3 متوسط	09/11/2002 سعيدة	فيداح محمد اسلام	09
اليسرى	37 كغ	1:47	2 متوسط	09/06/2001 سعيدة	يوسف مجمد امين	10
اليمنى	40 كغ	1:50	3 متوسط	14/08/2002 سعيدة	خوجة ايمن	11
اليمنى	39 كغ	1:49	3 متوسط	17/03/2002 سعيدة	عيساوي توهامي	12
اليمنى	41 كغ	1:55	3 متوسط	21/09/2002 سعيدة	بودرارن عبد الباسط	13
اليسرى	39 كغ	1:51	3 متوسط	29/01/2002 سعيدة	تلي عبد الهادي	14
اليمنى	37 كغ	1:49	3 متوسط	23/04/2002 سعيدة	مصطفاي الياس	15
اليمنى	39 كغ	1:48	3 متوسط	02/01/2002 سعيدة	بن دونان عبد الكريم	16
اليمنى	35 كغ	1:51	2 متوسط	04/05/2001 سعيدة	محصر محمد	17

اختبار الرشاقة للعينه التجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاسم واللقب	الرقم
08.09	08.17	08.22	08.19	زلماطي زين العبدین	01
08.40	08.10	08.40	08.25	خوجة عبد الوهاب	02
07.63	07.50	08.06	08.06	مخفي عبد الله	03
07.23	07.25	07.29	07.78	براهيمي الحاج	04
07.91	08.01	07.97	08.75	محصر احمد	05
07.88	07.97	08.25	08.47	ضريان هاشمي	06
07.94	07.90	08.22	08.78	عرباوي عبد الكريم	07
07.78	07.77	07.47	07.63	مزار مصطفى	08
07.50	07.70	07.88	08.06	فيداح محمد اسلام	09
07.58	07.69	07.82	07.94	يوسف مجمد امين	10
07.65	07.68	08.03	07.47	خوجة ايمن	11
07.84	07.81	07.94	08.06	عيساوي توهامي	12
07.66	07.68	08.57	07.91	بودرارن عبد الباسط	13
07.98	08.02	08.25	08.13	تلي عبد الهادي	14
08.52	08.44	08.75	08.98	مصطفاي الياس	15
07.99	07.85	08.00	07.94	بن دونان عبد الكريم	16
08.15	08.05	08.22	08.32	محصر محمد	17

اختبار التصويب من الارتقاء للعينه التجريبية

الرقم	الاسم واللقب	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
01	زلماطي زين العبددين	01	04
02	خوجة عبد الوهاب	03	05
03	مخلفي عبد الله	02	04
04	براهيمي الحاج	05	08
05	محصر احمد	02	05
06	ضريان هاشمي	02	04
07	عرباوي عبد الكريم	02	03
08	مزار مصطفى	00	04
09	فيداح محمد اسلام	01	04
10	يوسف مجمد امين	04	06
11	خوجة ايمن	02	05
12	عيساوي توهامي	03	06
13	بودرارن عبد الباسط	02	03
14	تلي عبد الهادي	02	02
15	مصطفاي الياس	03	06
16	بن دونان عبد الكريم	02	05
17	محصر محمد	03	06

اختبار الرشاقة للعينه الضابطه

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاسم واللقب	الرقم
08.25	08.30	08.22	08.78	ستي أمين	01
08.40	08.23	08.22	08.32	زلماطي ياسين	02
07.78	07.77	07.47	07.63	زياني بن صواق	03
07.70	07.75	07.88	08.06	عتو وليد	04
07.99	07.85	08.00	07.94	شرفاوي عبد الحكيم	05
08.24	08.91	08.25	08.49	فوضيل عبد الكريم	06
08.15	08.05	08.26	08.47	فؤاد قدير	07
08.72	08.68	08.75	08.98	بركاك خليل	08
07.66	07.68	08.57	07.91	فيداح الطيب	09
07.30	07.69	07.29	07.78	محصر علي	10
07.63	07.49	07.47	07.63	بن ديدة شمس الدين	11
07.71	07.75	07.82	07.94	صمايلي الجيلالي	12
07.91	08.01	07.97	08.75	عرباوي عبد الكريم	13
07.65	07.68	08.03	07.47	سعيدي محمد	14
07.99	07.98	08.22	08.78	زياني خير الدين	15
08.10	08.17	08.25	08.13	بصغير بوبكر	16
07.84	07.81	07.94	08.06	شمالل سيد احمد	17

اختبار التصويب من الارتقاء للعينه الضابطة

الرقم	الاسم واللقب	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
01	ستي أمين	01	02
02	زلماطي ياسين	02	01
03	زياني بن صواق	03	04
04	عتو وليد	01	03
05	شرفاوي عبد الحكيم	04	02
06	فوضيل عبد الكريم	02	03
07	فؤاد قدير	02	02
08	بركاك خليل	01	03
09	فيداح الطيب	01	01
10	محصر علي	03	02
11	بن ديدة شمس الدين	02	02
12	صمايلي الجيلالي	03	04
13	عرباوي عبد الكريم	02	01
14	سعيدي محمد	02	02
15	زياني خير الدين	03	05
16	بصغير بوبكر	02	01
17	شمال سيد احمد	03	02

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5 د 10 د 5 د	- شرح هدف الحصة التدريبية. - الجري بريتم متوسط مدة 10د - استرجاع الكرة	تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي.	المرحلة التحضيرية
5 د 5 د 10 د 2×10 د	- لعبة: من الجلوس 6 ضد 6 تمريرات باليدين - لاعبين في خط مستقيم على حسب إشارة المدرب (يمين، يسار، خلف، امام...). - عمل فارتلاك: ريثم متوسط خلال 40م مع الزيادة في الريتم خلال 20م. - مقابلة صغيرة 7 ضد 7	لعبة: من الجلوس - تعويد اللاعبين على الاستجابة السريعة - تغير الريتم - لعب حر	المرحلة الرئيسية
10د	القيام بتمارين الاسترخاء والمرونة.	- تهدئة اللاعبين وعودتهم الى الحالة الطبيعية.	المرحلة الختامية

النشاط: كرة اليد

تاريخ الحصة: 2015.12.27

التوقيت: 70د

العتاد: 4 كرات، 8 شواخص، أقمصا، صافرة، ميفاتي

الفئة العمرية: U15

هدف الحصة رقم (02): تنمية صفة السرعة

المكان: ملعب المركب الرياضي هدي محمد

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5 د 10 د 5 د	- شرح هدف الحصة التدريبية. - الاحماء: لعبة التمريرات العشر. - الجري مع القيام بالحركات.	تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي.	المرحلة التحضيرية
20 د 5 د 2×10 د	- تمرين السرعة: فوجين مسافة 5.4.3.2م السرعة تكون ذهاب واياب. - تمارين ديال صراع رجل لرجل. - مقابلة 7 ضد 7	- تنمية السرعة - الصراعات الثنائية. - لعب حر	المرحلة الرئيسية
10 د	القيام بتمارين الاسترخاء والمرونة.	- تهدئة اللاعبين وعودتهم الى الحالة الطبيعية.	المرحلة الختامية

الملاحظات:

النشاط: كرة اليد

تاريخ الحصة: 2015.12.29

التوقيت: 70د

العتاد: 4 كرات، 8 شواخص، أقمص، صافرة، ميقاتي

الفئة العمرية: U15

هدف الحصة رقم (03): حصة تكتيكية/تكتيكية

المكان: ملعب المركب الرياضي هدي محمد

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5 د 10 د 10 د	- شرح هدف الحصة التدريبية. - الاحماء: لعبة التمريرات بسرعة - تسخين بدني عام.	تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي.	المرحلة التحضيرية
4×5 10×2	- تمارين قذف: لاعبان بالكرة. - مقابلة توجيهية: مع أربعة اهداف (مرمى).	- قذف في المرمى حر - تغير اللعب والجهة من اليمنى الى اليسرى.	المرحلة الرئيسية
10 د	القيام بتمارين الاسترخاء والمرونة.	- تهدئة اللاعبين وعودتهم الى الحالة الطبيعية.	المرحلة الختامية

الملاحظات:

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5 د 10 د	- شرح هدف الحصة التدريبية. - الجري بريتم متوسط حول الملعب	تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي.	المرحلة التحضيرية
10 د 10 د 10 د 5 د 10 د 2×5 د	- تمارين المضخة: 3*10 مرات من الثبات و 3*10 مرات من الحركة أي كل 10 مرات جري لمسافة 10 متر ثم العودة. - الجري بريتم متوسط على الملعب - تمارين البطن: نفس العمل من الثبات والحركة. - جري بريتم عالي على الملعب. - تمارين الفخذ: نفس العمل من الثبات والحركة. - مقابلة توجيهية: مساحة صغيرة 8*8 متر	- تقوية الأطراف العليا. - لاعبان ضد لاعبان في مساحة صغيرة	المرحلة الرئيسية
5 د	القيام بتمارين الاسترخاء والمرونة.	- تهدئة اللاعبين وعودتهم الى الحالة الطبيعية.	المرحلة الختامية

هدف الحصة رقم (05): تنمية الصفات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة). المكان: ملعب المركب الرياضي هدي محمد

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5 د	- شرح هدف الحصة التدريبية.		المرحلة
15 د	- الاحماء: تسخين عام	تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي.	تحضيرية
20 د	- تمارين باركور: تمارين متتالية 1- رفع الركبتين بسرعة 2- استرجاع مشيا 3- قفز 4 حواجز 4 - استرجاع مشيا. 5- جري متعرج على 4 أعمدة 6- استرجاع مشيا 7- قفز بالرجلين داخل 4 دوائر 8- استرجاع مشيا 9- عودة 60 م بسرعة.	- تنمية قوة الرجلين	المرحلة الرئيسية
4x4 د	مسافة كل تمرين 8م	- تنمية السرعة/ الرشاقة	
10x2 د	- تمرين 2: مثلث 4*4م مع حارس مرمى لاعبان ضد لاعبان. - مقابلة توجيهية: 7 ضد 7 لاعبين.	- تسجيل عدد أكبر من الاهداف	
5 د	القيام بتمارين الاسترخاء والمرونة.	- تهدئة اللاعبين وعودتهم الى الحالة الطبيعية.	المرحلة الختامية

العتاد: 4 كرات، 8 شواخص، أقمصا، صافرة، ميقاتي

الفئة العمرية: U15

هدف الحصة رقم (06): تحضير للمقابلة تكنيك/تكتيك

المكان: ملعب المركب الرياضي هدي محمد

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5 د 10 د 15 د	- شرح هدف الحصة التدريبية. ين من 6 لاعبين تمريرات العشر بالرجل دون ان تسقط الكرة. - تسخين خاص.	تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي.	المرحلة التحضيرية
5 د 6 د 6 د 10 د 10×2 د	- على شكل قاطرة تمارين السرعة. - تمارين تصويب نحو المرمى: 1- الجري بالكرة ثم التصويب 2- لاعبان يقومان بالتمرير ثم التصويب. 3- ديال مهاجم ضد مدافع مع التصويب من الارتقاء. - مقابلة توجيهية: 7 ضد 7 لاعبين	- سرعة رد الفعل. - تأكيد على كيفية التصويب. - الاحتفاظ بالكرة.	المرحلة الرئيسية
5 د	القيام بتمارين الاسترخاء والمرونة.	- تهدئة اللاعبين وعودتهم الى الحالة الطبيعية.	المرحلة الختامية

الملاحظات:

العتاد: 4 كرات، 8 شواخص، أقمص، صافرة، ميقاتي

الفئة العمرية: U15

هدف الحصة رقم (07): عمل بدني تنمية السرعة القصوى الهوائية. المكان: ملعب المركب الرياضي هدي محمد

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5 د	- شرح هدف الحصة التدريبية. - الاحماء: في نصف الملعب يجري		المرحلة
10 د	اللاعبين عند الإشارة كل رقم بتمرين. لعبة الأرقام: يشكل اللاعبون مجموعات	تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي.	التحضيرية
5 د	على حسب الرقم من طرف المدرب.		
15 د	- عمل MAV: - 1*400 متر استرجاع 3د - 4*200 متر راحة 2د استرجاع 4د - 4*100 متر استرجاع 1د الراحة 5د استرخاء	- مراقبة فردية رجل لرجل.	المرحلة الرئيسية
15×2	مقابلة توجيهية: 7 ضد 7 لاعبين.		
5 د	القيام بتمارين الاسترخاء والمرونة.	- تهدئة اللاعبين وعودتهم الى الحالة الطبيعية.	المرحلة الختامية

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5 د	- شرح هدف الحصة التدريبية. لاحماء: - تسخين بدني عام.	تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي.	المرحلة تحضيرية
15 د	عمل بالورشات: تمرين 1- القفز على خمسة حواجز الى تمرير الكرة. تمرين 2- القفز بالرجل واحدة على خمسة دوائر ثم إعادة الكرة بالراس. تمرين 3- سرعة مسافة 15م. - عمل 2د ، راحة 1د (3 مجموعات).	- تقوية الأطراف السفلية - تنمية السرعة	المرحلة الرئيسية
10×2د	- مقابلة توجيهية: 7 ضد 7 لاعبين	- التأكيد على المراقبة الجيدة	
5 د	القيام بتمارين الاسترخاء والمرونة.	- تهدئة اللاعبين وعودتهم الى الحالة الطبيعية.	المرحلة الختامية

النشاط: كرة اليد

تاريخ الحصة: 2016.01.05

التوقيت: 70 د

العتاد: 4 كرات، 8 شواخص، أقمص، صافرة، ميقاتي

المكان: ملعب المركب الرياضي هدي محمد

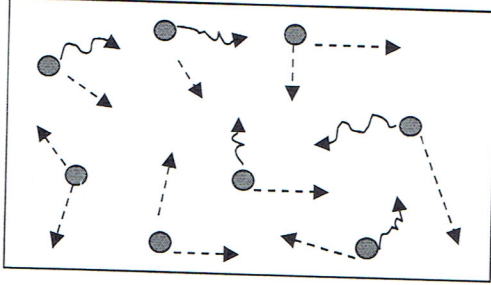
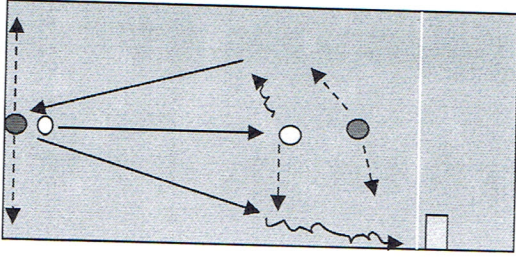
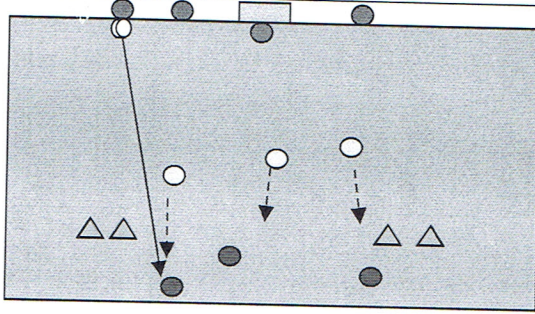
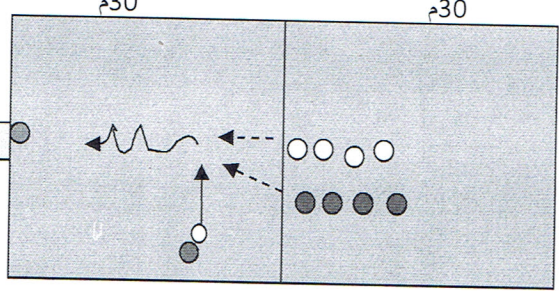
هدف الحصة رقم (09): تحضير البدني

الفئة العمرية: U15

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د 10د 5د	- شرح هدف الحصة التدريبية. - لعبة التمريرات العشر - تسخين بدني عام كل لاعبان يقومان بتسخين.	تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي.	المرحلة التحضيرية
5 د 5 د 10 د 40م 10×2	- مجموعتين: مجموعة تشكل دائرة معها كل لاعب كرة والمجموعة الثانية داخل الدائرة عند الإشارة المجموعة الثانية تقوم بتحريك لإعادة التمرير. - كل اللاعبين في نفس الخط يقومون بالجري حسب إشارة المدرب (يمين/يسار/خلف/امام) - عمل فارتلاك على الملعب ريثم متوسط مع زيادة في الريثم 20م. - مقابلة توجيهية: 7 ضد 7	- تعويد اللاعبين على الاستجابة السريعة - تغيير الريثم - التأكيد على التصويب من الارتقاء من مسافة 9م	المرحلة الرئيسية
10 د	القيام بتمارين الاسترخاء والمرونة.	- تهدئة اللاعبين وعودتهم الى الحالة الطبيعية.	المرحلة الختامية

الملاحظات:

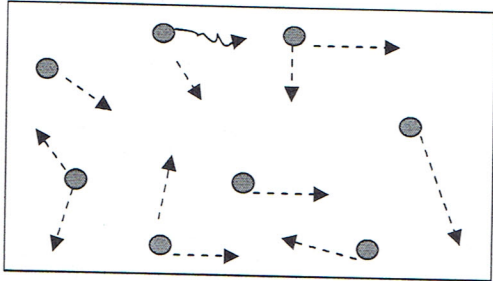
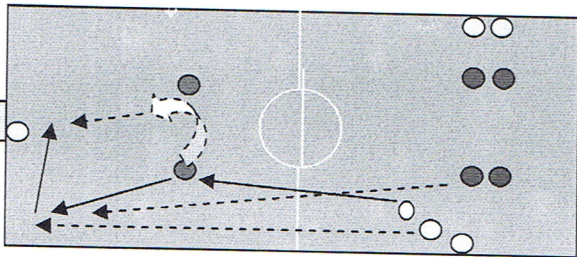
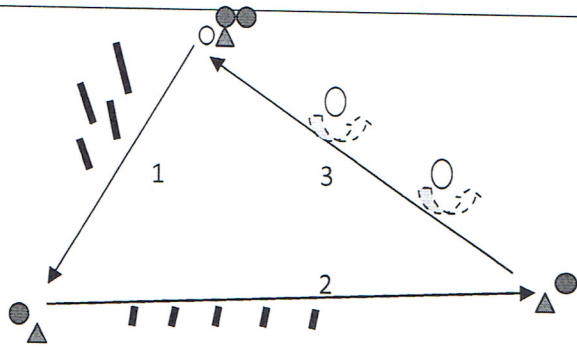
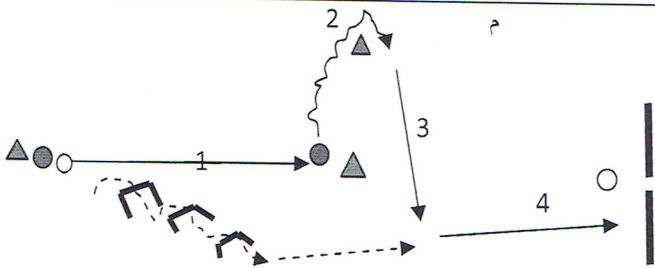
24.01.2017	عدد اللاعبين 17	نبضات القلب من 170 إلى 190ض/د	السرعة	الصفة البدنية
90 د	الحجم	10د شرح هدف الحصة	الجرى مع السيطرة على الكرة	المهارية
80 %	الشدة	الحفاظ على الكرة ، تحسين السرعة و التفوق العددي في الهجوم		التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات		الهدف
كرتين لكل لاعبين 5	<ul style="list-style-type: none"> - وضع 3 ورشات للتمرير و المتابعة - ميدان 40*20 متر - كرتين لكل 6 لاعبين التغيرات: تغيير الاتجاهات وشكل الارتكازات والمسارات الملاحظة: - رفع من سرعة الإستجابة - تقليص المسافات - على اللاعبين مهاجمة الكرة و تمريرها للزميل من الجري 		<ul style="list-style-type: none"> التسخين - شرح مهام الحصة - التمرير و الارتكاز - اللعب ب 2 و 3 لاعبين الوقت: 20 دقيقة 	
أقماع - أطواق - كرات	<ul style="list-style-type: none"> - 4 لاعبين في كل فريق - 3 ورشات - داخل مربع 10*10م. - 3 لاعبين كل واحد يقوم بتمريرة للاعب 4 و هذا الأخير يرجعها بلمسة واحدة - بإشارة من المرابي ينطلق اللاعب بين الأطواق و عند وصوله المربع يجب أن يقوم بتبادل التمريرات مع 3 لاعبين بلمسة واحدة ثم يعود بسرعة للمس الزميل عند خط البداية - يمكن الرجوع عن طريق دحرجة الكرة 		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية الرشاقة - السرعة بالكرة - قدرة السرعة الوقت: 25 دقيقة 	
راحة ايجابية تمدد عضلي + شرب الماء				
10 كرات - أقماع - بدلتين مختلفتين اللون	<ul style="list-style-type: none"> - لعب 5 ضد 5 في ربع الميدان باستعمال حارسي المرمى - تخطيط منطقة من 10 إلى 15م على طول خطوط التماس في منطقة الهجوم لكل فريق لاعبين ارتكاز في الأروقة باستعمال للمستئين - 3 ضد 3 في كل منطقة - استخدام لاعبين 2 ارتكاز لكل فريق في أروقة اتجاه الهجوم وضع منطقة 40*7م في نصف الميدان مع لاعبين 2 ارتكاز يلعبان مع الفريق حامل الكرة 		<ul style="list-style-type: none"> - المحافظة على الكرة - استعمال التفوق العددي في الهجوم - تحسين وضعيات اللعب في الأجنحة - استعمال الارتكاز والمساندة من أجل التوغل الوقت : 20 دقيقة 	
10 دقائق تمدد عضلي				المرحلة الختامية

26.01.2017	عدد اللاعبين 17	السرعة - عمل لا هوائي - تحضير اللاعب على تكرار الجهد		الصفة البدنية
د 15 و 1 سا	الحجم	نبضات القلب 190 ض/د	الجري بالكرة ، التصويب	المهارية
80 بالمائة	الشدة	تغيير الإيقاع - الضغط على حامل الكرة		التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات		الهدف
-شواخص كرات	- الجري بدون كرة مع أداء حركات الستريتينغ - الجري مع تغيير الاتجاهات بالكرة و بدون كرة عند إشارة المربي و القيام بمايلي: - رفع الركبتين - رفع الكاحل - التمدد العضلي			رفع درجة حرارة الجسم تدريجيا لتفادي الإصابات الوقت: 10 دقيقة
- كرات - شواخص - مرمى صغير	- 1 ضد 1 ممر: المهاجم الأصفر يتنقل لاستقبال الكرة من الممر الأزرق ثم يلعب معه 1-2 ثم يأخذ الكرة ليسجل في المرمى الصغير وراء الخط الأبيض بدون ما يمسك به اللاعب الأحمر - عمل 15 ق.ا. التكرار 4- 6. السلسلات 2-3. الراحة بين التكرارات 15-20 ق.ا. و 4-5 بين السلسلات			- السرعة ، السيطرة على الكرة ، الخداع الوقت: 15 دقائق
راحة إيجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				
- كرات - شواخص	- 3 ضد 3 في منطقة الهدف. لاعب أحمر يمرر للاعب أزرق في نفس الوقت لاعبي الأصفر يضغطون على حامل الكرة الذي يسجل في المرمى أما إذا خطف الأصفر الكرة من الأزرق يحاول التسجيل في المرمى البرتقالي الصغير - العمل 50 ثا. التكرار 6. 4. بين التكرارات			- الضغط داخل منطقة الهدف الوقت 15 دقائق
- كرات - أقماع	- 1 ضد 1 مع واحد اثنان: الممر الأحمر يمرر في الوسط. الأول الذي يحصل على الكرة يصبح مهاجم و الآخر مدافع ليحاول منعه من التسجيل. - التكرار 6-8 لكل لاعب 2-4 سلسلات. 30 ثا راحة بين كل تكرار و 4. بين السلسلات لعبة: 15. لعب حر			- تنمية القوة و التصويب و الجري بالكرة الوقت 15 دقائق
10 دقائق تمدد عضلي				المرحلة الختامية

90 د الحجم	31.01.2017	نضات القلب من 170 إلى 190ض/د	الجرى السريع بالكرة/السرعة	المهارية/البدنية
% 90	الشدة	10د شرح هدف الحصه	دوران الكرة بسرعة ، اللعب الجماعي	التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات	الهدف	
كرتين لكل 5 لاعبين	<p>- وضع ورشتين للتمرير و المتابعة - في ميدان 20*40م. كرة لكل 8 لاعبين - (أ) يبحث عن الارتكاز مع (ب) و يقوم بتمريرة في العمق مع (ج). (ب) يقوم بمساندة (ج) و الاستناد عليه (ج) يقوم بالارتكاز على (ب) و يمرر في العمق ل (أ) - يمكن تغيير الدوران و نوع الارتكاز و فرض لمسة واحدة للكرة</p>		<p>التسخين - الإعداد البدني و النفسي - التمرير و الجري بالكرة - الارتكاز و المساندة - الانحراف</p> <p>الوقت: 15 دقيقة</p>	
- أقماع - أطواق - كرات	<p>- منافسة ثنائية على مسافة 30 متر - على عرض منطقة العمليات يقوم اللاعبان بجري 40م. بأقصى سرعة ممكنة - راحة 8 ثواني و يعاد نفس العمل - أداء 5 سلسلات - 40متر = 7 ثا. و الراحة بين السلسلة و الأخرى 2 دقيقة على الأقل أي 20 مرة وقت العمل</p>		<p>- تنمية السرعة الوقت: 30 دقيقة</p>	
راحة ايجابية تمدد عضلي + شرب الماء				
- أكبر عدد ممكن من الكرات - أقماع - 2 مرمى كرة القدم ب 11 - بدل	<p>- لعب 7 ضد 7 في ربع الميدان باستعمال حارسي المرمى - التوقف ضروري لمعالجة و دراسة الوضعيات</p>		<p>- التحسن الفردي من الناحية الجماعية - خطف الكرة و اختيار الهجوم المناسب للهجوم - التحكم في الكرة بدون تسرع أو ضغط من اجل أداء هجوم جيد</p> <p>الوقت : 25 دقيقة</p>	المرحلة الختامية
10 دقائق تمدد عضلي				

02.02.2017	عدد اللاعبين 17	المداومة - القوة - السرعة		الصفات البدنية
90 د	الحجم	نبضات القلب 170-190 ن/د	التحكم - المراوغة - التصويب	المهارية
70 بالمائة	الشدة	تكتل الجماعي للفريق ، تضيق المساحات على المنافس		التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات		الهدف
- كرات - بدل - شواخص -	- كرة لكل لاعب. درجة الكرة داخل المربع و التحكم فيها بدون لمس الزميل. المدرب يعطي متغيرات مختلفة للتنفيذ كل 2د. - درجة الكرة حر. درجة باليمنى ثم باليسرى. راحة تنطيط الكرة. مخدعة تم سرعة 2-3م.			التسحين : تهيئة الأجهزة الحيوية لأداء المجهود الوقت: 20 دقيقة
- كرات - شواخص - بدل	- فريقين من 5 لاعبين - هدف يسجله الأزرق يحتسب 2ن. إذا جل لاعبين الأزرق خرجوا من منطقة 1 و يحتسب 3ن. إذا بقي لاعب أحمر في المنطقة 1 - نفس الشئ بالنسبة للعكس - لحظة فهم التمرين نظيف - منطقتين على الجانبين - عندما تكون الكرة في المنطقة اليمنى يستوجب على الفريق المدافع أن لا يبقى أحد من عناصره في المنطقة اليسرى. حتى نخلق تكتل الفريق			- تحسين المراقبة الفردية و التكتل الجماعي الوقت: 15 دقائق
- كرات - شواخص - بدل - 3 مرمى صغير	- لاعبي الفريق الزرق يسجلون في إحدى مرمى الثلاث الصغار عن طريق درجة الكرة - بالنسبة للاعبي الفريق الأحمر يجب الدخول منطقة العمليات و مراوغة المدافع من أجل التسجيل المتغيرات نقل اللاعب المدافع الأزرق الأخير، في هذه الحالة يستوجب على المهاجم الذي يدخل المنطقة أن يراوغ الحارس 1 ضد 1			- تحسين التكتل الجماعي، المراوغة و التصويب الوقت 15 دقائق
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				
- كرات - بدل - 2 مرمى صغير	- 5 ضد 5 باستعمال خطة 3-2-2 أو 4-2-2. - 3 لمسات للكرة على الأكثر - مرمى كرة القدم كبير و 2 صغار - الإنتشار عن كل عرض الميدان في شكل تكتل الفريق و ترك دائما الجهة المعاكسة فارغة - تضيق المساحات و الخطوط - فقدان المنافس توازنه			- التكتل الجماعي للفريق - تضيق المساحات و الخطوط الوقت 20 دقائق
10 دقائق تمدد عضلي				
المرحلة الختامية				

التكتيكية	تخاية الهجمة أمام الهدف - تنشيط العمل الهجومى	الشدة	90 بالمائة
الهدف	التشكيلات	النصائح	العتاد
<p>التسحين :</p> <p>تهيئة الأجهزة الحيوية لأداء المجهود</p> <p>- المحافظة على الكرة</p> <p>الوقت: 20 دقيقة</p>		<p>- لعب 3 ضد 3 في ميدان 30*30م. مع محورين لكل فريق. لعب حر ثم 3 لمسات للكرة ثم لمسة واحدة. اللعب مع اللاعب المحور و اخر لاعب يمرر له يأخذ مكانه.</p> <p>- مدة اللعب 3د.</p> <p>- حامل الكرة يجب أن يأخذ المسؤولية في المراوغة أو التمير</p> <p>- على اللاعبين التحرك لخلق المساحات</p>	<p>- أقماع</p> <p>- عدد كبير من كرات</p> <p>- لونين للبدل</p>
<p>- عمل هوائي</p> <p>تحسين 1 - 2</p> <p>- الجري بالكرة</p> <p>- السيطرة على الكرة</p> <p>الوقت: 20 دقائق</p>		<p>- 8 لاعبين في منطقة 40*40م. و 4 لاعبين في منطقة 15*15م.</p> <p>1- (أ) يدحرج كرته ثم يعطيها للمحور (ب)، (أ) يسرع في حين (ب) يرجع له الكرة بلمسة واحدة. (أ) يمرر بلمسة واحدة ل(ج)، (أ) يقوم بحركات رفع الركبتين، الكاحل، قفز الغزال، و ينهي بسرعة قصوى</p> <p>- عمل 2*5د. راحة = عمل</p> <p>- أداء دورة حسب عقارب الساعة و دورة عكس.</p> <p>التغيرات: اللعب باليد</p>	<p>- شواخص</p> <p>- كرات</p> <p>- أعمدة</p>
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء			
<p>- اتخاذ المبادرات</p> <p>- الدقة في نهاية الهجمة</p> <p>الوقت 25 دقائق</p>		<p>- في ميدان 35*30م. فرق من لاعبين + حارسين.</p> <p>- لعب حر، إلغاء التسلل و الركنيات، للاعبين حق الهجوم في أي مرمى. المربي هو من يحدد سقف الأهداف للتسجيل، الفريق الذي يسجل أقل الأهداف يقضى الثلاث الآخرين يواصلون اللعب.</p> <p>- تشجيع اللاعبين على التخيل و الدقة في اللعب و في نهاية الحركة.</p> <p>- التأكيد على الحركة الأخيرة</p>	<p>- أقماع</p> <p>- كرات</p> <p>- 4 بدل مختلفة الألوان</p> <p>- مرمى متنقل</p>
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء			
<p>- سرعة التنفيذ و التوغل عن طريق 1-2</p> <p>الوقت 25 دقائق</p>		<p>- لعبة 5 ضد 5 بحارسين</p> <p>- محاولة تحقيق الأهداف السابقة</p> <p>- توقف اللعب من أجل تصحيح الأخطاء الشائعة</p> <p>- مدة العمل 2*10د.</p> <p>- تسجيل أكبر عدد من الأهداف</p> <p>- أخذ المبادرة</p>	<p>- كرات</p> <p>- بدل</p>
10 دقائق تمدد عضلي			
المرحلة الختامية			

17	عدد اللاعبين	(عمل لاهوائي) - السرعة -	الصفة البدنية
80-	الحجم	نبضات القلب 180ض/د	المهارة
90 بالمائة	الشدة	التصويب ، التحكم في الكرة	التكنيكية
العتاد	النصائح	المحافظة على الكرة - الإنتشار الجيد	الهدف
شواخص	الجري مع الزيادة التدريجية في الريتم	التشكيلات	رفع درجة حرارة الجسم تدريجيا لتفادي الإصابات
- كرات	- الجري مع تغيير الإتجاهات القيام بمائلي: - رفع الركبتين مع القفز - رفع الكاحل - تمرين السرعة على مسافة 10م - التمدد العضلي		الوقت: 15 دقيقة
- كرات	1-ضد1 المهاجم الأصفر يمرر للاعب الإرتكاز الأحمر و يطلب الكرة المدافع الأزرق يحاول مسكه ، اللاعب الإرتكاز يرجع الكرة على الجناح للأصفر و يدخل في العمق اتجاه المرمى أما المدافع الأزرق يحاول منع الأصفر من فتح الكرة اتجاه الأحمر - التكرار 5 لكل لاعب. 1-2 سلسلات. راحة 2 د. بين التكرارات. 6.د. بين السلسلات		- تنمية السرعة الوقت: 15 دقائق
- كرات	- وضع مثلث 25م. كل جهة - 4-5 لاعبين		- تنمية القوة المميزة بالسرعة ، الإرتكاز و التوازن - تحسين التميريرة و التحكم في الكرة الوقت 10 دقائق
- شواخص	1- تمريرة قم جري متعرج 2- تمريرة ثم قفزة الغزال بين الألواح المسافة بينهما 1,5م. 3- تمريرة ثم وضع الرجل اليمنى داخل الدائرة و باليسرى دوران - 3 سلسلات، 5 تكرارات مع 2د. راحة بين السلسلات		
- أعمدة			
راحة إيجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء			
- كرات	5 إلى 8 لاعبين. 3 حواجز ، 3شواخص، كرة طبية 2 كلف. - لاعب 1 يمرر ثم يقفز برجلين مضمومتين فوق الحواجز / و اللاعب 2 يؤدي استقبال موجه و يدور حول الشاخص و يمرر الكرة للاعب 1. و هذا الأخير يصوب. - اللاعب 1 يحمل كرة طبية و يقوم بنفس العمل. 3 سلسلات، 5 تكرارات مع 2د. راحة بين السلسلات - مقابلة صغيرة 10د. بين اللاعبين 7 ضد 7 مع		- تحسين القوة المميزة بالسرعة مع التصويب - تحسين التوافق الوقت 10 دقائق
- حواجز			
- أقماع			
- أعمدة			
10 دقائق تمدد عضلي			
			المرحلة الختامية