



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



بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر  
في تخصص التدريب الرياضي  
عنوان:

## تأثير التحضير البدني ودوره في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف 16-18 سنة

بحث مسحي تجريبي أجري على لاعبي كرة اليد لنادي الرياضي تلمسان

تحت اشراف الدكتور:

كتشوك سيدي محمد

من إعداد الطالبين:

بلقرع حسام الدين

العربي صدام حسين

السنة الجامعية : 2016 / 2017

# الهداء

نحمد الله العليّ القدير الموفق لكل صلاح على توفيقه في إنجاز هذا البحث المتواضع  
\*أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " **وقل رب**  
**ارحمهما كما ربباني صغيرا** " الآية 24-23 من سورة الإسراء  
إلى من سهرت الليالي على راحتي بدون ضجر ولا عتاب وتفنن عمرها في سعادتني بلا آه ولا حساب إلى  
أمي الحنون أطال الله في عمرها.  
\*كما أهدي عصارة عملي إلى من رباني فأحسن تربيتي والذي لا تزال كلمة السعد تخرج من فمه  
حتى قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم " **أنت ومالك لأبيك** " إلى مثلي في الوجود الأب حفظه الله  
\*إلى من ترعرعت وكبرت بينهم إخوتي وأخواتي والأهل والأقارب.  
\*إلى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد وإلى كل أصدقاء الدرب بالجامعة وما قبل الجامعة  
\*وإلى كل أصدقائي الذين أعرفهم والذين أحبهم.  
\*إلى عمال وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الأستاذ المشرف  
أ- د/ كتشوك سيدي محمد  
\*إلى من تقاسمت معهم أعباء المذكرة صديقي بلقرع حسام الدين  
\* إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعا أهدي عصارة جهدي إلى دفعة 2016-2017

العربي صدام حسين  
العربي صدام حسين

# إهداء

نحمد الله العليّ القدير الموفق لكل صلاح على توفيقه في إنجاز هذا البحث المتواضع  
\*أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " **وقتل ربه**  
**أرحمهما كما ربياني صغيراً** " الآية 24-23 من سورة الإسراء  
إلى من سهرت الليالي على راحتي بدون ضجر ولا عتاب وتفنن عمرها في سعادتي بلا آه ولا حساب إلى  
أمي الحنون أطال الله في عمرها.  
\*كما أهدي عصارة عملي إلى من رباني فأحسن تربيتي والذي لا تزال كلمة السعد تخرج من فمه  
حتى قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم " **أنبيء ومالك لأبيك** " إلى مثلي في الوجود الأب حفظه الله  
\*إلى من ترعرعت وكبرت بينهم إخوتي وأخواتي والأهل والأقارب.  
\*إلى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد وإلى كل أصدقاء الدرب بالجامعة وما قبل الجامعة  
\*وإلى كل أصدقائي الذين أعرفهم والذين أحبهم.  
\*إلى عمال وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الأستاذ المشرف  
- د/كتشوك سيدي محمد  
\*إلى من تقاسمت معه أعباء المذكرة صديقي العربي صدام حسين  
\* إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعاً أهدي عصارة جهدي إلى دفعة 2016/ 2017

بلقرع حسام الدين

## كلمة الشكر والعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم: [ قالوا سبحانك لا علم إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم ]

بداية نشكر الله عز وجل شكرا خالصا يليق بمقامه ، ونحمده حمدا كثيرا يملأ الأفق على إعانتة لنا لإنجاز هذا العمل وانجازه .

نرفع خالص الشكر إلى الأستاذ المشرف \* أ- كتشوك سيدي محمد\* الذي نكن له فائق الإحترام والتقدير ، كان نعم المرشد وخير دليل ، فلم يبخل علينا بأوانه وتوجيهاته لإتمام هذا العمل المتواضع ، دون أن أنسى هؤلاء الذين تحسبهم شموعا تحترق لتنير لنا درب العلم والمعرفة\* أساتدتنا الكرام من التعليم الابتدائي إلى التعليم الجامعي\* .

نتقدم بالشكر إلى كل عمال ومسؤولي النادي الرياضي لكرة اليد - تلمسان -

دون أن ننسى كل عمال مكتبة معهد التربية البدنية والرياضة ونشكر كل من ساهم أو أمد لنا العون من قريب أو من بعيد .

## قائمة الأشكال

| الصفحة | عنوان الشكل   | رقم الشكل |
|--------|---|-----------|
| 49     | اختبار الوثب للأعلى.  | 01        |
| 51     | اختبار جري ومشى 12 دقيقة لكوبر.   | 02        |
| 52     | اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة   | 03        |
| 54     | اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.  | 04        |
| 55     | اختبار الجري المكوكي (5*10م).   | 05        |
| 64     | الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب للأعلى على العينة التجريبية.                                      | 06        |
| 65     | مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار جري ومشى 12 دقيقة لكوبر مقاس الكيلومتر. | 07        |
| 66     | مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عدو 30 متر من بداية متحركة للعينة التجريبية.               | 08        |
| 67     | مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للعينة التجريبية.             | 09        |
| 68     | مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المكوكي (5*10م) للعينة التجريبية.                  | 10        |

## قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول  | رقم الجدول |
|--------|---|------------|
| 57     | معامل صدق وثبات الإختبارات لمكونات اللياقة البدنية على العينة الإستطلاعية.                  | 01         |
| 62     | المقارنة بين الاختبارات القبليّة للعينتين الضابطة والتجريبية.                               | 02         |
| 62     | المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة.                            | 03         |
| 63     | مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب للاعلى على العينة التجريبية.             | 04         |
| 64     | مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار جري ومشي 12 دقيقة لكوبر للعينة التجريبية.    | 05         |
| 65     | مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عدو 30 متر من بداية متحركة للعينة التجريبية.   | 06         |
| 67     | مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للعينة التجريبية. | 07         |
| 68     | مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المكوكي (5*10م) للعينة التجريبية.      | 08         |
| 69     | المقارنة بين الاختبارات البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية.                               | 09         |
| 50     | مقياس جري ومشي 12 دقيقة لكوبر.  | 10         |

عنوان الدراسة: "تأثير التحضير البدني الجيد ودوره في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف 16-18 سنة"

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التحضير البدني على الصفات البدنية وكان الفرض كما يلي " التحضير البدني الجيد يحسن الصفات البدنية لدى لاعبين كرة اليد" و لدراسة الموضوع تم أخذ عينة عددها 25 لاعبا مقسمين إلى ثلاث أقسام (05 للدراسة الاستطلاعية و 10 للعينة الضابطة و 10 للعينة التجريبية) و كان اختيارها بصفة مقصودة تتوفر فيهم شروط الدراسة ، حيث استخدم الطالبة الباحثين بطارية اختبارات بدنية موجهة تحتوي في مضمونها على اختبارات للياقة البدنية، و قد توصل الطالبان الباحثان إلى استنتاجات أهمها: أن منهجية الإعداد البدني و المهاري التقليدي و الوحدات التدريبية المطبقة على عينة البحث التجريبية غير متكافئة في تعلم و تدريب المهارات الأساسية و أفضل النتائج المتحصل عليها كانت نتيجة تأثير الوحدات التدريبية، و من أهم ما يقدمه الطالبان الباحثان من توصيات : هي اتباع الطرق و الوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات اختبارات لجميع المهارات الأساسية و وضع برامج تعليمية و تدريبية مناسبة لمستوى و قدرات و أعمار اللاعبين.

## Study summary

The title: the effect of good physical preparation on the development of some physical characteristics of handball players between 16 to 18 years old.

The study aims at identifying the effect of good physical preparation on physical characteristics. The hypothesis is as follows: good physical preparation improves physical qualities for handball players. In order to study the subject a sample of 25 handball players was taken and was divided into 3 parts, 5 for the study of Exploration 10 for the control and 10 for the experimental sample. The two researchers reached the following conclusions: the methodology of the physical and professional preparation as well as the modules applied to the empirical research sample are not equal (unequal) in learning and training the basic skills and best achieved results. The result was the impact of the training modules. Among what the two researchers present; follow the modern and scientific methods in the preparation of battery tests for all the educational programmers and putting an appropriate programmers



Titre de l'étude : l'effet d'une bonne préparation physique sur le développement de certaines caractéristique physique des joueurs de handball (16/18ans)

L'étude vise à identifier l'effet de la préparation physique sur les caractéristique physique et l'objectif est le suivant « une bonne préparation physique améliore les qualités physique des joueur de handball » et pour l'étudier le sujet ,un échantillon de 25 joueurs a été divisé en 3sections,5pour l'étude exploratrice ,10 pour l'échantillon témoin et 10 pour l'échantillon expérimental, leur sélection était destinée à répondre aux condition de l'étude ou les chercheurs ont utilisé une batterie de tests physiques visant à contenir le contenu des tests de condition physique

Les deux chercheurs sont arrivés à des conclusions dont la plus importante est que la méthodologie de la préparation physique et les unités de formations appliquées à l'échantillon de recherche expérimental ne sont pas égaux dans l'apprentissage et la formation des compétences de base

Le meilleur résultat des deux chercheurs fournit est de suivant les méthodes scientifique modernes dans la préparation des tests de batterie pour toutes les compétences de base et le développement de programmes éducatifs appropriés au niveau, et même aux capacités et les âges des joueurs.

الإهداء.....أ

كلمة شكر.....د

### قائمة المحتويات

قائمة الجداول.....و

قائمة الأشكال.....ي

### التعريف بالبحث:

- 1..... المقدمة
- 1-1..... المشكلة 2
- 2-2..... الأهداف 2
- 3-3..... الفرضيات 3
- 4-4..... أهمية البحث 3
- 5-5..... أسباب اختيار الموضوع 3
- 6-6..... مصطلحات البحث 3
- 6-1-1..... الإعداد البدني 3
- 6-2-2..... اللياقة البدنية 4
- 6-3-3..... القوة العضلية 4
- 6-5-5..... السرعة 4
- 6-4-4..... التحمل 4
- 6-6-6..... المرونة 4

- 4.....7-6- الرشاقة.....
- 4.....8-6- كرة اليد.....
- 4.....9-6- المراهقة.....
- 5.....7- الدراسات المشاهدة.....

## الباب الأول: الجانب النظري

### الفصل الأول: المتطلبات البدنية في كرة اليد

- 9.....تمهيد.....
- 10.....1-السرعة.....
- 10.....1-1- مفهومها.....
- 10.....1-2- أنواعها.....
- 10.....1-3- العوامل ذات العلاقة بالسرعة.....
- 10.....1-4- أهمية السرعة عند لاعبي كرة اليد.....
- 11.....2- القوة.....
- 11.....2-1- تعريفها.....
- 11.....2-2- أشكال القوة.....
- 13.....3- المرونة.....
- 13.....3-1- تعريفها.....
- 13.....3-2- أهمية المرونة عند لاعبي كرة اليد.....
- 13.....3-3- أنواع المرونة.....
- 14.....3-4- العوامل المؤثرة في درجة المرونة.....

|    |   |
|----|---|
| 14 | 4-الرشاقة.....                            |
| 14 | 4-1-تعريفها.....                          |
| 14 | 4-2-أنواع الرشاقة.....                    |
| 15 | 4-3-أسس عامة تراعى عند تنمية الرشاقة..... |
| 15 | 4-4-أهمية الرشاقة عند لاعبي كرة اليد..... |
| 15 | 5-التحمل.....                             |
| 15 | 5-1-تعريفه.....                           |
| 15 | 5-2-التحمل الهوائي.....                   |
| 16 | 6-الإعداد البدني.....                     |
| 16 | 6-1-تعريفه.....                           |
| 16 | 6-2-أقسام الإعداد البدني.....             |
| 17 | خاتمة.....                                |

### الفصل الثاني: كرة اليد ومهاراتها الحركية

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| 19 | تمهيد.....                           |
| 20 | 1-لمحة تاريخية عن لعبة كرة اليد..... |
| 20 | 2-تعريف كرة اليد.....                |
| 21 | 3- أهمية لعبة كرة اليد.....          |
| 22 | 4- المهارات الحركية الأساسية.....    |
| 22 | 4-1-الاستقبال.....                   |
| 23 | 4-1-1-مسك الكرة.....                 |

- 24.....إيقاف الكرة. 2-1-4
- 24.....التقاط الكرة. 3-1-4
- 24.....التمرير. 2-4
- 24.....تعريفه. 1-2-4
- 25.....الأمور التي يخضع لها التمرير. 2-2-4
- 25.....أنواع التمرير. 3-2-4
- 28.....التصويب. 3-4
- 28.....تعريفه. 1-3-4
- 28.....التصويبة الكرواجية. 2-3-4
- 29.....التصويب بالوثب. 3-3-4
- 30.....التصويب بالسقوط. 4-3-4
- 30.....التصويب بالطيران. 5-3-4
- 30.....التصويب الخلفي. 6-3-4
- 30.....التصويبة الحرة المباشرة. 7-3-4
- 31.....تنطيط الكرة. 4-4
- 31.....تعريفه. 1-4-4
- 31.....الأخطاء التي يجب تفاديها لهذه المهارة. 2-4-4
- 32.....الخداع. 5-4
- 32.....تعريفه. 1-5-4
- 32.....أنواع الخداع. 2-5-4

34..... خلاصة

### الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية (16-18 سنة)

36..... تمهيد

37..... 1- خصائص نمو المرحلة العمرية 16-18 سنة.

37..... 1-1- المراهقة.

37..... 1-2- الخصائص الجسمية.

38..... 1-3- الخصائص الفسيولوجية.

38..... 1-4- الخصائص العقلية.

39..... 1-5- التغيرات النفسية.

39..... 1-6- الخصائص الاجتماعية.

40..... 1-7- الخصائص البدنية.

40..... 1-8- خصائص قابلية التطور الحركي.

42..... خاتمة

### الباب الثاني: الجانب الميداني

### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

45..... تمهيد

46..... 1- الدراسة الإستطلاعية.

46..... 2- منهج البحث.

47..... 3- مجتمع وعينة البحث.

- 47..... 1-3- عينة البحث.
- 47..... 2-3- المجتمع الأصلي للعينة.
- 47..... 4- مجالات البحث:
- 47..... 1-4- المجال البشري.
- 47..... 2-4- المجال الزمني.
- 48..... 3-4- المجال المكاني.
- 48..... 5- أدوات البحث.
- 48..... 1-5- الدراسة النظرية.
- 48..... 2-5- الاختبارات.
- 48..... 1-2-5- مواصفات مفردات الاختبارات.
- 49..... 3-5- اختبار الوثب للأعلى.
- 50..... 4-5- اختبار جري ومشى 12 د لكوبر.
- 51..... 5-5- اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة.
- 53..... 6-5- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.
- 55..... 7-5- اختبار الجري المكوكي (5\*10م).
- 56..... 6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.
- 56..... 1-6- ثبات الاختبارات.
- 57..... 2-6- صدق الاختبارات.
- 57..... 3-6- موضوعية الاختبارات.
- 58..... 7- الدراسة الإحصائية.

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| 58..... | 7-1- معامل الارتباط بيرسون.....       |
| 59..... | 7-2- اختبار "تيسيتودنت" (t-test)..... |
| 59..... | 8- صعوبات البحث.....                  |
| 60..... | خاتمة.....                            |

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

|         |  |
|---------|--|
| 62..... | 1- عرض النتائج.....  |
| 62..... | 1-1- مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث.....  |
| 62..... | 1-2- مقارنة النتائج القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة.....   |
| 63..... | 1-3- مقارنة النتائج القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبيّة.....  |
| 63..... | 1-3-1- مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار الوثب للأعلى للعيّنة التجريبيّة.....                |
| 64..... | 1-3-2- مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار جريّ ومشّي 12د لكوبر للعيّنة التجريبيّة.....        |
| 65..... | 1-3-3- مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار عدو 30متر من بداية متحركة للعيّنة التجريبيّة.....   |
| 67..... | 1-3-4- مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار ثنيّ الجذع للأمام من الوقوف للعيّنة التجريبيّة..... |
| 68..... | 1-3-5- مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار الجريّ المكوكي (5*10م) للعيّنة التجريبيّة.....      |
| 69..... | 1-4- مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينيّ البحث الضابطة والتجريبيّة.....                                   |
| 70..... | 2- استنتاجات.....  |
| 70..... | 3- مناقشة الفرضيات.....  |
| 72..... | خلاصة.....   |



73..... 4- إقتراحات.

74..... خاتمة عامة.

#### المصادر والمراجع:

76..... المصادر والمراجع باللغة الأجنبية.

76..... المصادر والمراجع الإلكترونية.

76..... المصادر والمراجع باللغة العربية.

#### الملاحق:

إستمارة تسهيل مهمة

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية على عينة الدراسة الاستطلاعية

نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة الضابطة

نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية

البرنامج التدريبي

مقدمة :

كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تتطلب تحضير بدني جيد في كل المستويات بما فيها البدنية والتقنية والتكتيكية فهذا التحضير البدني الجيد هو الذي يمكن اللاعب من التصرف الفعال أثناء المباريات وتجنب تأثير التعب ، إذ يجب علي المدرب عند التخطيط لبرامج التدريب أن يركز هدفه علي تحسين المتطلبات البدنية من القوة و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة والتي تهدف بدورها في الارتقاء و تطوير المهارات الأساسية .

وعلى ضوء هذا الموضوع قام الباحثان بتقسيم بحثهم إلى بابين أولهما للدراسة النظرية وثانيهما للدراسة الميدانية، فالباب الأول قمنا بتقسيمه إلى فصلين وهي كالتالي التحضير البدني في كرة اليد،فصل المتطلبات البدنية في كرة اليد و خصائص الفئة العمرية.أما الباب الثاني فقد تم تقسيمه على النحو التالي فصل أول لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية وفصل ثاني لعرض وتحليل النتائج حيث إستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة مكونة من 20 لاعب كرة يد مقسمة بالتساوي عينة ضابطة وعينة تجريبية حيث استخدم على العينة التجريبية برنامج تدريبي يتكون في مجمله من أهداف إجرائية تخدم البحث حيث استخلص في الأخير أن التحضير البدني يحسن الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

## 1\_ المشكلة :

عندما ننظر في واقع كرة اليد لدين نجد أن الإهتمام منصب على الشرائح الكبرى أما مادون 18 سنة فذاك اهمال كبير من طرف المدربين لهم وهذا ما دفعنا إلى إجراء بحثنا على هذا الصنف لنرى اذا كان التحضير البدني الجيد ينمي ويحسن الصفات البدنية لديهم .

وعليه نطرح التساؤل العام :

✓ هل التحضير البدني الجيد يحسن الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد ؟

أو بصيغة أخرى :

✓ هل تتحسن اللياقة البدنية عند التحضير البدني الجيد لدى لاعبي كرة اليد ؟

التساؤلات الجزئية :

✓ هل التحضير البدني الجيد يحسن صفة القوة لدي لاعبي كرة اليد ؟

✓ هل التحضير البدني الجيد يحسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة اليد ؟

✓ هل التحضير البدني الجيد يحسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد ؟

✓ هل التحضير البدني الجيد يحسن صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد ؟

✓ هل التحضير البدني الجيد يحسن صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد ؟

إن موضوع بحثنا "التحضير البدني وتأثيره في تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد"، جاء للإجابة عن التساؤلات المطروحة ونأمل أن نخرج بنتائج جلية تفيدنا وتفيد الآتين من ورائنا وخاصة المدربين حتى يتسنى لهم القيام بواجباتهم على أكمل وجه .

## 2\_ أهداف البحث :

✓ الإطلاع على مدى تحسن الصفات البدنية وذلك عند التحضير البدني الجيد لدى لاعبي كرة اليد.

✓ التعرف على تأثير التحضير البدني الجيد في تحسين المتطلبات البدنية "القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة

، التحمل لدى لاعبي كرة اليد.

✓ وضع توصيات عامة ومقترحات لتحسين اللياقة البدنية في كرة اليد .

### 3- فرضيات البحث:

#### الفرضية العامة:

✓ التحضير البدني الجيد يحسن الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

#### الفرضيات الجزئية:

- ✓ التحضير البدني الجيد يحسن صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد .
- ✓ التحضير البدني الجيد يحسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ التحضير البدني الجيد يحسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ التحضير البدني الجيد يحسن صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ التحضير البدني الجيد يحسن صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد.

### 4\_ أهمية الموضوع :

لما كانت لعبة كرة اليد تتطلب التأقلم مع متغيرات اللعب الموجودة فيها وجب على اللاعبين الإعتماد على جميع قدراتهم البدنية حتى يتمكنوا من تحقيق النجاح ، وهذا لن يتأتى إلا بعمل المدرب على التحضير البدني الجيد لتنمية هذه الصفات البدنية .

### 5\_ أسباب اختيار الموضوع :

- ✓ اكتشاف وصقل المواهب الرياضية الكامنة لدى اللاعبين.
- ✓ نقص والتقصير في إعطاء التحضير البدني الجيد من المدربين للاعبين خاصة في مرحل أقل من 18 سنة.
- ✓ أهمية عنصر اللياقة البدنية لكونها تساهم في بناء شخصية متفتحة من جميع النواحي البدنية كانت أم النفسية.

### 6\_ مصطلحات البحث:

**6-1- التحضير البدني :** هو تلك الإجراءات التي يضعها المدرب ليدرب عليها اللاعب كي يصل إلى قمة

اللياقة البدنية التي تمكنه من أداء واجبه داخل الملعب بصورة جيدة (عقيل الكاتب ، 1980)

**6-2- اللياقة البدنية:** يعرفها كلارك "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقوة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدرة من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في المجالات الطارئة"

**6-3- القوة العضلية:** هي المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها.

**6-4- التحمل:** إجرائيا: هو مقاومة التعب البدني و الذهني أثناء تأدية اللاعب لواجباته الفنية والخطية لأطول فترة ممكنة.

**6-5- السرعة:** إجرائيا: هي قطع مسافة معينة في زمن محدود.

**اصطلاحا:** هي قدرة الفرد على أداء حركات بدنية محددة ومتتابعة في أقل وقت ممكن.

**6-6- المرونة:** يعرفها خارابوجي بأنها القدرة على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن أما عن بارو فهي تعبر عن مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.

**6-7- الرشاقة:** يرى بارو أن مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاته واشتراط أن يكون ذلك مصحوبا بالدقة و السرعة.

**6-8- كرة اليد:** هي لعبة جماعية سريعة بين فريقين أو منتخبين، يضم كل منهما 7 لاعبين، يمررون ويستقبلون ويمون ويروغون باستعمال الكرة الخاصة باللعبة عن طريق اليد حيث يحاول كل فريق أن يسجل أكبر عدد من الأهداف ، الفريق الذي يسجل أكثر يفوز بالمباراة.

وتجرى المباراة بشوطين مدة كل شوط 30 دقيقة، ووقت راحة بينهما مدته 10 دقائق. (google.com, 2013).

**6-9- المراهقة:** إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة او مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي و البدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين

المرحلتين، حيث يصفها عبد العالي الجسيمي "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات. (عبد العالي الجسيمي، 1994، صفحة 195)

## 7\_ الدراسات المشابهة والمقارنة :

❖ دراسة مقراني جمال :

مذكرة ماجيستر في التربية البدنية والرياضية

- ✓ العنوان: تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10\_12 سنة) .
- ✓ مشكلة البحث :
- ✓ هدف البحث :إعداد بطارية اختبارات والمعايير لتحديد مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد .
- ✓ فرض البحث : الوحدات التدريبية المقترحة ستؤثر ايجابا في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث التجريبية .
- ✓ منهج البحث : بحث مسحي تجريبي .
- ✓ العينة : 12 مدربا و75 لاعبا من البراعم .
- ✓ أدوات البحث : الوسائل الإحصائية .
- ✓ أهم استنتاج : إن إعداد درجات معيارية بدنية ومهارية للاعبين كرة اليد من البراعم سيساعد على تقدم اللعبة .

العنوان: "أثر استخدام برنامج تدريبي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في

الحركات الأرضية لدى الناشئين" مذكرة ماستر 2012/2013

- ✓ مشكلة البحث:
- ✓ هدف البحث: أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.
- ✓ فرض البحث: توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة للمجموعتين الضابطة و التجريبية.
- ✓ منهج البحث: إستخدام الباحث المنهج التجريبي.

- ✓ عينة البحث: 12 لاعب مقسمين بطريقة متكافئة على المجموعتين وعشوائية.
- ✓ أدوات البحث: استخدام الباحث برنامج تدريبي.
- ✓ أهم استنتاج: تفوقت الإختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة بمستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.
- توصيات الباحث: ضرورة إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية والمهارية لفئة الناشئين والذين يعدون اللبنة الأولى لعملية التدريب.
- ❖ دراسة : \_ كحلي أحمد
- \_ لزرق بوبكر
- \_ قرعاوي جمال

- ✓ العنوان: اقتراح وحدات تعليمية لتنمية بعض الصفات البدنية وتعلم المهارات الأساسية لدى التلاميذ في كرة اليد .
- ✓ هدف البحث : إعداد وحدات تعليمية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية وتعلم المهارات الأساسية لعينة البحث .
- ✓ فرض البحث : هناك تفاوت في مستوى تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية لعينة البحث وهي لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي .
- ✓ منهج البحث : تجريبي .
- ✓ العينة : 28 لاعب .
- ✓ أدوات البحث : مقابلات شخصية مع الأساتذة .
- ✓ أهم توصية : الإهتمام بالناشئين وذلك بالتركيز على التعلم الجيد عن طريق تقديم وحدات تعليمية خاصة بهذه الفئة .

نقد الدراسات :

من خلال الدراسات السابقة نرى أن الدراسات السابقة تطرقت الى موضوع بحثنا و نحن كباحثين قمنا بإثراء والتعمق فيه ولهذا قمنا بهذه الدراسة التي شملت التحضير البدني الجيد ودوره في تحسين الصفات البدنية لدي لاعبي كرة اليد .

**تمهيد:**

يعد الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية من أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية، إذ يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي لتطوير الأداء والارتقاء به لأعلى المستويات إذ يتأثر مستوى الأداء في كرة اليد بمجموعة من العوامل البيولوجية بما تتضمنه من عوامل فزيولوجية مرفولوجية كما تأتي العوامل الفسيولوجية في مقدمة تلك العوامل للتأثير على مستوى الأداء البدني ومن ثم المهاري والخططي في كرة اليد، إذ يرتبط ذلك ارتباطاً بالأحمال التدريبية، وعمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب لذي يجب توجيه عملية التدريب وتركيزها على متطلبات الأداء للعبة من الناحية الفسيولوجية والمهارية الخططية، إذ يجب على المدرب عند التخطيط لبرامج التدريب أن يركز هدفه في تحسين نظم إنتاج الطاقة، القوة والسرعة والتوافق والمرونة زيادة على هذا والرشاقة والتحمل المتعلقة بالأداء في كرة اليد والتي تهدف إلى الارتقاء وتطوير المهارات الأساسية للعبة .



## 1\_ السرعة

1\_1 مفهومها :ونعني بالسرعة مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن.

### 2\_1 أنواعها :

وتنقسم إلى:

1\_ سرعة الانتقال: والمقصود بها التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ومن أمثلتها العدو السريع لمسافات معدودة أو من مكان لآخر.

2\_ سرعة الأداء (الحركة): ويقصد به أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن مثل :انجاز التصويب أو التميرير أو السيطرة في أقل زمن ممكن.

3\_ سرعة الإستجابة: يقصد بها المقدرة على الإستجابة الحركية في أقل زمن ممكن ومثل ذلك الإستجابة السريعة لحركة الكرة بعد أن تغير من اتجاهها.

### 3\_1 العوامل ذات العلاقة بالسرعة :

هناك عدد من العوامل التي لها علاقة بالسرعة وبالتالي تؤثر في تنميتها كما يلي :

\_العامل الوراثي للألياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية:

السرعة جزء منها موروث وجزء آخر مكتسب ،فالجزء الموروث هو الخصائص التركيبية لألياف العضلة والخصائص الميكانيكية الحيوية فاللاعبون الذين يرثون ألياف عضلية بيضاء بدرجة كبيرة وخصائص ميكانيكية ايجابية تزداد عندهم نسبة السرعة وقابليتها للتطور والعكس صحيح.

\_القوة العضلية:كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على مقاومات .

\_التوافق العضلي العصبي:كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخائها هو ما ينتج عن إشارة عصبية { أمكن تحقيق معاداة أفضل في السرعة.

\_المرونة المطاطية:كلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة .

### 4\_1 أهمية السرعة عند لاعبي كرة اليد:

لصفة السرعة أهمية كبيرة عند لاعبي كرة اليد ،فهي محدد هام لنتائج المقابلة إذ أصبح الأداء البدني المهاري والخططي في كرة اليد الحديثة لا غني عنه لهذه الصفة الأساسية .

## 2\_ القوة:

**2\_1\_ تعريفها:** تعد القوة العضلية أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية فهي إمكانية العضلة على التغلب مقاومة خارجية، يرى لارسون كلارك وماتيويس أنها عنصر أساسي للتطوير الحركي الجيد، وأن امتلاك الرياضي لصفة القوة عامل مهم في حمايته من الإصابات وتجنب حوادث الملاعب . وفي هذا الصدد يشير أوزلين إلى القوة العضلية بأنها إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، كما أنها تؤثر بصفة مباشرة على السرعة الحركية والأداء المهاري المطلوب (محمد صبحي حسنين، 1979، صفحة 211)

ويتفق كل من كلارك وماتيويس في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء الإنقباض العضلي

(صالح السيد فاروق، 1980، صفحة 24)

وعرفها ستازيو روسكي : هي القدرة العضلية على مقاومة خارجية أو مواجهتها ، (عصام عبد الخالق، 1980، صفحة 117)

## 2\_2 أشكال القوة:

تكتسي القوة العضلية أهمية بالغة من خلال مختلف الفعاليات ، فمن الضروري الإشارة إلى أنواع القوة وفق ماجاء به العلماء و الباحثون من آراء حول هذه التقسيمات، فقد أعطى كل من لترانتر ،مارتن ثلاث أشكال لتقسيم القوة :

### 1\_ القوة القصوى .

### 2-مطاولة القوة.

### 3- القوة الانفجارية. (السيد أبو العلى، صفحة 32)

كما أضاف علماء السفيات نوع رابعا وهو رشاقة القوة وتتميز به ألعاب الجمناستيك (جمباز)ورياضة القفز في الماء .

**1\_ القوة القصوى:** وهي أقل قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي إنتاجها في حالة أقصى إنقباض عضلي إرادي، ويعتبر العامل الحاسم في أنواع الرياضة التي تعتمد على مقاومة عالية جدا، والقوة القصوى في حد ذاتها يمكن تقسيمها إلى قسمين :

✚ \_ القوة القصوى الثابتة :ويعرفها العالم (فورلي) بأنها أكبر قوة يستطيع انجازها الجهاز العصبي العضلي عن طريق انقباض إرادي ضد أكبر مقاومة لايمكن التغلب عليها (yurgen weinck, 1997, p. 16)

✚ \_ القوة القصوى المتحركة :هي أكبر قوة متحركة يستطيع الجهاز العصبي العضلي بذلها وذلك عن طريق انقباض إرادي لإنجاز عمل حركي.

إن القوة القصوى الثابتة تكون دائما أكبر من مثلتها المتحركة ذلك لأن القوة القصوى ،لا يمكن أن تنجز إلا إذا توازت المقاومة "الثقل الأقصى" وقوة الإنقباض العضلي ،وتعتمد القوة القصوى على عوامل عدة منها :

- \_المقطع الفسيولوجي للعضلة .
- \_التوافق ما بين العضلات التي تشارك في العمل.
- \_التوافق العصبي العضلي .

هذه العوامل المذكورة تؤدي إلى تطور وتنمية القوة القصوى .

**2\_مطاولة القوة :**هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المبذول المتواصل ،والذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية إذ يعتبر هذا النوع من القوة مركبا صفتين هما صفة القوة وصفة المطاولة ،إن هذا النوع من القوة عامل حاسم في الألعاب الرياضية :منها كرة اليد التي نحن بصدد البحث فيها، وتتميز مطاولة القوة بخاصيتين هما :شدة المثير "النسبة المئوية من الحد الأقصى" وحجم المثير "مجموع التكرارات" كما أن الطريقة التي تنتج بها الطاقة تعتمد أساسا على:

-شدة المثير

-حجم المثير

-شدة بقاء المثير

**3\_القوة الانفجارية :**تعتبر القوة الانفجارية قدرة الفرد على انجاز أكبر للقوة خلال أقصر وقت ممكن ،أي زيادة بعض القوة خلال وحدة زمنية معينة وتلعب القوة الانفجارية دورا هاما في انجاز السرعة .

اضافة إلى هذا تعتمد القوة الانفجارية على عدة عوامل منها:

-سرعة الإنقباض للوحدات الحركية التي تتكون من ألياف عضلية سريعة .

-عدد الألياف المستخدمة في العمل الحركي .

-قوة الإنقباض للألياف العضلية (علي ناصف قاسم حسن حسين، 1978، صفحة 127)

### 3\_المرونة

**3\_1 مفهومها:** تعرف المرونة بأنها المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل ،كما تعرف

بأنها مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع (مفتي ابراهيم حمادة ، 2001 ، صفحة 194)

،كما يرى لارسون أن المرونة عبارة عن توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد ويشير علاوي إلى درجة تنمية المرونة تختلف من فرد لآخر طبقا للإمكانيات التشريحية والفيولوجية المميزة لكل منهما وأن هذه التنمية تتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الإستطالة والإمتطاط (محمد صبحي

حسنين-كمال عبد الحميد، صفحة 78)

### 3\_2 أهمية المرونة عند لاعبي كرة اليد :

إن للمرونة أهمية كبيرة عند لاعبي كرة اليد فهي:

- ✓ تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة ،والأداءات الخطئية المختلفة .
- ✓ تسهم في الإقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء .
- ✓ لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي .
- ✓ تسهيل باستعادة الشفاء ،والعمل على التخلص من الألم العضلي

(مفتي ابراهيم حمادة ، 2001 ، صفحة 194)

### 3\_3أنواع المرونة

هناك عدة تقسيمات للمرونة:

**3-3-1 المرونة العامة:**المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة

**3-3-2 المرونة الخاصة:**المدى الذي تصل إليه مفاصل المشاركة في الحركة .

3-3-3 المرونة الإيجابية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه المسببة للحركة .

3-3-4 المرونة السلبية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوى خارجية.

3-3-5 المرونة الثابتة: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

6- المرونة المتحركة: المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء الحركة تتسم بالسرعة القصوى حمادة

(مفتي ابراهيم حمادة ، 2001 ، صفحة 195)

### 3\_4 العوامل المؤثرة في درجة المرونة :

\* عمر اللاعب :معدلات المرونة والمطاطية عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم في السن .

\*الإحماء :يؤثر الإحماء الجيد على المرونة والمطاطية ايجابيا إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه .

\*الجنس :الإناث أكثر مرونة ومطاطية من الذكور بشكل عام .

\*التوقيت اليومي :نقل المرونة والإطالة في الصباح عنها في أي وقت آخر خلال اليوم.

\*التعب الذهني والبدني :ويؤدي التعب الذهني والبدني إلى إقلال نسبة المرونة والإطالة .

### 4\_ الرشاقة

4\_1 مفهومها: يرى بارو أن مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاته ويشترط أن يكون مصحوبا

بالدقة والسرعة ويعرفها منيل :القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم الفرد سواء بكل أجزاء جسمه

أو بجزء معين منه (مفتي ابراهيم حمادة ، 2001 ، صفحة 195)

### 4\_2 أنواع الرشاقة

4\_2\_1\_ الرشاقة العامة :وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والإختلاف والتعدد بدقة

وانسيابية وتوقيت سليم .

4\_2\_2\_ الرشاقة الخاصة :وتشير إلى المقدرة على واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب

والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

#### 4\_3 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 نفس الظروف يكون تأثيرها ضعيفا على تنمية الرشاقة.

\_تعلم الحركات التي تنتم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئا كبيرا على الجهاز المركزي يؤدي إلى سرعة التعب .

\_محددات طريقة التدريب الفكري من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر الراحة الكافية للاعب حتى يستطيع تكرار الأداء (مفتي ابراهيم حمادة ، 2001 ، الصفحات 195-196)

#### 4\_4 أهمية الرشاقة عند لاعب كرة اليد

تعتبر الرشاقة إحدى الصفات البدنية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب "كرة اليد" فهي تساعده في تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء فوق أرضية الميدان أو في الهواء بدقة وانسيابية خلال أدائه لمختلف المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية في رياضة كرة اليد وكذلك زيادة رصيد اللاعب في مختلف المهارات الحركية من أهم العوامل التي تساهم في تنمية هذه الصفة .

#### 5\_التحمل

##### 5\_1\_تعريفه:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في كرة اليد ، ويرى ستيلر التحمل على أنه إمكانية مقاومة التعب الحركي لمدة طويلة ، بينما يعرفها داشكوف بأنه مقدرة اللاعب للوقوف عند التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد. (ريسان خريبط مجيد ، 1989 ، صفحة 51)

##### 5\_2\_التحمل الهوائي:

وهو التحمل الذي يتطلب إسناد ومؤازرة المجهود الكلي للجسم لأطول فترة ممكنة ، ويشار إليه فسلجيا بتحمل الجهاز الدوري التنفسي حيث يعرفه التوسكي بأنه المقدرة على العمل الديناميكي المستمر في شدة معتدلة من خلال اشتراك كل من الجهاز العضلي المطور لحالة عمل الأجهزة الداخلية ( القلب ، الجهاز دوران ، والتنفس ) لمستوى عال لعمليات الأكسجين المتبادلة . (كاظم عبد الربيعي \_مجيد المولى ، 1988 ، صفحة 166)

**6\_الإعداد البدني:****6\_1\_تعريفه:**

من أهم أركان التدريب الذي يعتمد عليه في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئاً أو مقدماً وهو من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية ويرى عقيل الكاتب أن الإعداد البدني هو تلك الإجراءات التي يضعها المدرب ليدرب عليها اللاعب كي يصل إلى قمة اللياقة البدنية التي تمكنه من أداء واجبه داخل الملعب بصورة جيدة .

**6\_2\_ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين :- عام****-خاص**

**6\_2\_1\_الإعداد العام:** الغرض منه إعداد اللاعب من الناحية البدنية بالحالة التي يجب أن يكون عليها

اللاعب من تكامل وائتزان في الجسم .

**6\_2\_2\_الإعداد الخاص :** الغرض منه إعداد اللاعب بدنيا لإتقان ممارسة اللعبة . (عقيل الكاتب،

(1980)

### الخاتمة

إن الإرتقاء بالمستوى المهاري، يعتبر الركيزة الأساسية في أي فريق و يجب أن يكون منسجما مع مستوى اللياقة البدنية للاعبين (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) لأن درجة صعوبة التمارين و أنواعها تعتمد على المستوى البدني للاعبين، و لكي يستطيع اللاعب أن يؤدي المهارة بشكل صحيح و جب الاعتماد على مؤهلاته البدنية.



**تمهيد**

تعتبر المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد التي تشمل الدفاع والهجوم بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي ناهيك عن الناحية النفسية والإعداد الذهني .

وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف... وترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه.

## 1-لمحة تاريخية عن لعبة كرة اليد:

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

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

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

-الإتحاد الدولي لكرة اليد عام 1946 بمدينة كوبنهاغن.

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

الذين أتموا دراستهم في فرنسا و بالضبط سنة 1942،وقد تأسست الفيدرالية الجزائرية لكرة اليد بعد

الاستقلال في 24جانفي1943. وانضمت في سنة 1964 إلى الفيدرالية الدولية لكرة اليد.وقد شارك الفريق الوطني الجزائري في كل بطولات العالم منذ سنة(1981).

(hamid ghrini, 1990, p. 303)

## 2-تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحداث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة حيث تتسم بالملاحظة المستمرة و التركيز و الاستعداد الدائم، وتمتلى بالتغير المستمر بالأحداث الفردية و الجماعية و ضرورة احتكاك

اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز و الرغبة في رفع مستوى الأداء و الحفاظ عليه بواسطة سرعة التنقل للكرة إلى

منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال، التنطيط، التصويب (ferrarese

f.pousset p:lehand ball edde vecchi, 1977, p. 11)

وتلعب كرة اليد على الميدان ذو أرضية مسطحة طوله 40م و عرضه 20م محدد بخطوط جانبيه ببيضاء

سمكها 5سم مقسم إلى منطقتين متساويتين كل منطقة تحتوي على المرمى التي تبعد عنها بستة أمتار

والمعروفة بالمنطقة المحرمة ولا يسمح لأي لاعب مهاجما كان أو مدافعا بالدخول إليها بالكرة أو بدونها

أثناء اللعب، وتليها إشارة 7أمتار المعروفة بمنطقة الرمية الحرة وبعدها منطقة 9أمتار المعروفة بمنطقة

تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة دخول و خروج اللاعبين المحددة ب4.5م من منتصف الملعب،

ويحتوي على مرمى طوله 3م وبارتفاع 2م محاط من الخلف بشبكة تحدد عدد الأهداف المسجلة. يتكون كل

فريق من 14لاعب منهم 6 لاعبين داخل الميدان و حارس المرمى و 7إحتياطيين يلعبون خلال مدة زمنية

محددة حسب الجنس و الصنف و مقدرة بشوطين بينهما فترة راحة لمدة 10دقائق بالإضافة إلى الوقت

المستقطع في متناول أيدي المدربين المقدرة بدقة واحدة و تتميز هذه اللعبة ببعض القوانين منها: عدم

الإحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني، عدم المشي بالكرة أكثر من 3خطوات، عدم التكرار في تنطيط الكرة

بعد مسكها، عدم دخول المنطقة المحرمة (ministère de la jennesse et de sport modification au

.réglement de hamd ball, 1996, p. 07)

### 3-أهمية لعبة كرة اليد:

إكتسبت رياضة كرة اليد في كثير من الدول الأوروبية أعداد كبيرة من المشجعين مما من الألعاب

الرياضية المنتشرة دوليا. وقد بدأت في الآونة الأخيرة تجد لها صدا كبيرا في الدول الأخرى، و نظرا إلى

أن لعبة كرة اليد تتميز بالبساطة و مالها من قيمة تربوية و بدنية لا يمكن تجاهلها، فإن هذه اللعبة تعد

من الألعاب المحببة إلى نفوس الشباب لأن الصراع المستمر و المتبادل للحصول على الكرة يجذب البنين و البنات إلى هذه اللعبة، جذبا شديدا و لا تعد الأسس و المهارات الفنية لرياضة كرة اليد من الأمور المعقدة إطلاقا، فإن حيازة الكرة ورميها عنصرين أساسيين للعبة حركات غالبا ما يكون اللاعب قد سبق له معرفتها منذ وقت بعيد، حيث يتلق البنين و البنات من تلاميذ المدارس دروسا في تعلم ممارسة كرة اليد ضمن دروس التربية الرياضية، بالإضافة إلى أن لديهم إمكانية ممارسة هذه اللعبة في الفرق المدرسية و الهيئات الرياضية.

#### 4\_ويتم تلخيص المهارات الحركية الأساسية في :

✓ الإستقبال

✓ التمرير

✓ التصويب

✓ تنطيط الكرة

✓ الخداع

#### 1\_4 الإستقبال

##### 4-1-1-تعريفه:

يجب على اللاعب اتقان استقبال الكرة حتى يمكنه من سرعة التصرف وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها اللاعب (د/منير جرجس، 2004، صفحة 93)

ويقسم د/ منير جرجس مهارة استقبال الكرة إلى:

\*مسك الكرة

\*إيقاف الكرة

**\*التقاط الكرة**

4\_1\_2\_ مسك الكرة :وهو بدوره ينقسم إلى :

- باليدين
- بيد واحدة

4\_1\_2\_1\_ مسك الكرة باليدين وينقسم إلى :\_مسك الكرات العالية

-مسك الكرات المنخفضة

-مسك الكرة باليدين:

**طريقة الأداء :** عند مسك الكرة العالية ويقصد بها تلك التي تكون من مستوى الصدر حتى أعلى الرأس ويرعى مد الذراعين اتجاه الكرة مع ارتخاء مفصلي المرفقين وتباعد الأصابع قليلا بحيث يشير الأصبعان الإبهامان كل منهما اتجاه الآخر مما يسمح بإعتراض طريق طيران الكرة وضمان نجاح استقبالها نظرا لأن اليدين تكونان شكلا مخروطيا يعمل على زيادة مسطح منطقة المسك ويؤدي بالتالي إلى حسن استقبالها .

وعند مسك الكرات التي تتميز بالقوة والحدة يراعى ضرورة سحب الذراعين وتحريك الجسم كله اتجاه الخلف حتى يمكن بذلك امتصاص قوة التمرير (د/منير جرجس، 2004، صفحة 94)

**\_مسك الكرات المنخفضة باليدين :**

ويقصد بها الكرات أسفل المستوى السابق ذكره "الحوض فما أسفل" وغالبا ما يتطلب مسك الكرات المنخفضة المزيد من الرشاقة مقارنة بمستوى الكرات العالية وخاصة عند محاولة المسك أثناء الجري .

**طريقة الأداء :** يجب ملاحظة تباعد الأصابع قليلا وأن يشير كل من الأصبعين الصغيرين تجاه الآخر كما يشير المرفقان تجاه الجسم مع مراعاة الوضع الصحيح للقدمين حيث تكون

القدم التي يتم عندها المسك في الخلف والأخرى في الأمام سواء من الثبات أو الجري وذلك لإيجاد مجال لامتصاص قوة الكرة بحركة الذراعين معا (د/منير جرجس، 2004، صفحة 96)

**4\_1\_2\_2 المسك بيد واحدة :**

تتطلب بعض مواقف اللعب مسك الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة باليدين ، وفي هذه الحالة تتطلب قدرة خاصة وهي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة الكرة وصحة توقع خط طيرانها .

\*طريقة الأداء :مد الذراع بإرتخاء في اتجاه الكرة وعند ملامستها يقوم اللاعب بسحب ذراعه قليلا للخلف في اتجاه سير الكرة مع نقل ثقل الجسم قليلا في نفس الإتجاه وعندما تستقر الكرة في يد اللاعب يجب سرعة تأمينها مباشرة بوضع اليد الأخرى عليها (د/منير جرجس، 2004، صفحة 97)

**4\_1\_3 إيقاف الكرة :**

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض السيطرة على الكرة في حالة سوء التمرير أو عند استحالة مسك الكرة بصفة صحيحة .

\*طريقة الأداء :يقوم اللاعب بدفع الكرة بمرونة باليد المفتوحة عكس اتجاهها عموديا على الأرض ثم يقوم بمسكها باليدين عقب ارتدادها مع مراعات عدم اكتساب حركة إيقاف الكرة المزيد من القوة أو محاولة ضرب الكرة في عكس اتجاه طيرانها .

**4\_1\_4 التقاط الكرة :**

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة و دحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى ،وكذا على اثر تمريرة خاطئة أو بسبب فاعلية المنافس ويتطلب الأمر من أقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب ،وقد يظهر للبعض أن التقاط الكرة من الأمور السهلة ولكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة وخاصة أثناء الجري .

**4\_2 التمرير****4\_2\_1 تعريفه:**

يسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف ، بالإضافة إلى أن التمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق

أسرع لاعب ويجب مراعات أن تكون التمريرات بين أفراد الفريق الواحد يهدف إلى أقصر طريق عملي للتصويب على المرمى . (د/منير جرجس، 2004، صفحة 99)

#### 4\_2\_2 كما أن التمرير يخضع إلى بعض الأمور منها :

\_ التمرير القوي : ويتم في حالة الهجوم الخاطف أي مع التفوق العددي للمهاجمين على المدافعين أو التمرير بحدّة لمهاجم الدائرة لكي لا يتم قطعها من طرف المدافع .

\_ مسافة التمرير : التمرير قصير المدى يستخدم لمهاجم الدائرة أو اللاعب المجاور ، أما التمرير الطويل المدى فيستخدم عند محاولة تغيير التمرير من جانب لآخر .

\_ اتجاه التمرير : التمرير أماما أو خلفا أو التمرير المتقاطع أو الطولي مع ملاحظة الإبتعاد عن التمرير المتقاطع البطيئ في المنطقة الدفاعية .

\_ ارتفاع التمرير : يؤدي التمرير غالبا في مستوى الرأس وفي بعض الأحيان يكون على شكل قوس .

\_ توقيت التمرير : يتم التمرير السريع لإجهاد المنافس أما التمرير البطيئ فيتم لكسب المزيد من الوقت (د/منير جرجس، 2004، صفحة 100)

#### 4\_2\_3 أنواع التمرير

4\_2\_3\_1 التمريرة الكراباجية : "تمريرة الكتف" تعبير هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف .

\_ وتنقسم إلى : (أ) التمرير من الإرتكاز

(ب) التمرير من الجري "دون ارتكاز"

(أ) التمرير من الإرتكاز :ويستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب .

ويراعى مايلي عند أداء هذه التمريرة :

تنتقل اليدين الكرة إلى ارتفاع الكتف تقريبا ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية مع مراعات عدم قبض الكرة بالأصابع ، وتنتهي الذراع الرامية من مفصل المرفق مع مراعات أن الساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريبا وتشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة للأعلى مع مراعات وضع القدم اليمنى أماما ثم يلي ذلك مباشرة أخذ خطوة بالقدم اليسرى أماما بالنسبة للاعب الأيمن والعكس بالنسبة لصاحب القدم اليسرى ، ويراعى دوران القدم اليسرى وهي قدم الإرتكاز - في هذه الحالة - للداخل قليلا مع الدوران الواضح للجذع حتى يصبح الكتف مقاطعا لمحور الحوض .

ويجب مراعاة أن قوة التمرير تعتمد على الدوران السريع القوي للجذع وحركة الإرتكاز القدم اليسرى بالإضافة إلى الحركة الكراباجية للذراع ، ويراعى تحريك القدم اليمنى أماما لكي تلمس الأرض عقب ترك اللاعب للكرة وتقوم الذراع بحركتها التكميلية حتى الجانب الأيسر لجسم اللاعب مع ميل الجذع أعلى للأمام وتوجيه النظر نحو الكرة .

فكلما قل لف الكرة خلال طيرانها في الهواء أو انعدم سهل استقبالها بواسطة الزميل ود ذلك على الأداء السليم للتمريرة (د/منير جرجس، 2004، صفحة 101،102)

(ب) التمرير من الجري :يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب وعند التصويب على الهدف أيضا خلال حركة الجري ويتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الإرتكاز إلا أنه غالبا ما يكون أقل قوة ، وتكمن أهميته في قدرة اللاعب على الإحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التمرير . ويراعى ما يلي عند أداء هذه التمريرة :

تنتقل الكرة باليدين إلى إرتفاع الكتف أو الرأس ، وعند هذا الإرتفاع تبدأ حركة الكرة باليد الرامية وتنتهي هذه الحركة الإبتدائية للاعب الأيمن عندما تلمس القدم اليمنى الأرض ، أما حركة الرمي فتبدأ مع تحريك القدم اليسرى أماما مع مراعاة أن هذه القدم لا تؤدي حركة ارتكازية ، وخلال ذلك يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماما نظرا لعدم قدرة اللاعب على زيادة دوران الجذع خلال حركة الجري ، ويجب مراعاة استقرار الكرة في راحة اليد الرامية وعدم القبض عليها بالأصابع قبل تمرير الكرة مباشرة ، وعند الإنتهاء من أداء حركة التمرير الكراباجية يراعى بقدر الإمكان عدم أرجحة الذراع الرامية لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر من الجسم مما يعمل على زيادة ميل الجسم أماما ويؤثر بالتالي على



سرعة توقيت الجري بالإضافة إلى ذلك يراعى أن تكون حركة القدمين في مختلف مراحل أداء التمريرة مطابقة لوضع القدمين في حركات الجري الطبيعية (د/منير جرجس، 2004، صفحة 104)

#### 2\_3\_2\_4 التمريرة البندولية :

حيث تنقسم التمريرة البندولية إلى الأنواع الآتية : (أ) التمريرة البندولية للأمام

##### (ب) التمريرة البندولية للخلف

##### (ج) التمريرة البندولية للجانب

(أ) التمريرة البندولية للأمام :تستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمير ولأداء هذه التمريرة تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بإرتخاء تتأرجح الذراع خلفا ثم أماما كحركة البندول لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد تخطيها لمستوى الجسم اللاعب ويفضل وضع القدم اليسرى أماما عند التمير باليد اليمنى .

(ب) التمريرة البندولية للخلف : هذه التمريرة تسمح بتمرير الكرة إلى الزميل الخلفي المجاور دون قيام الممرر بدوران جسمه خلفا مع مراعاة ضرورة تحديد توقيت حدة وارتفاع التمريرة دون تثبيت النظر على الزميل المستقبل بقدر الإمكان حتى يصعب على المدافع اعاققتها .

(ج) التمريرة البندولية للجانب : وهي شائعة الإستخدام وخاصة في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة ، وتتميز هذه التميررات بسرعة الإنجاز ، وعادة اللاعب يكون في حالة حركة قطع أمامية في اتجاه المرمى ، ودقة الأداء بين اللاعبين على التوالي يساعد على فتح الثغرات بين المدافعين (د/منير جرجس، 2004، صفحة 105)

#### 3\_3\_2\_4 التمريرة الصدرية :

وتنقسم إلى : (أ) التمريرة الصدرية باليدين

##### (ب) التمريرة الصدرية بيد واحدة

(أ) **باليدين** : تستخدم هذه التميريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة ، وتؤدى عند استقبال الكرة في مستوى الصدر ، ويحتم موقف سرعة التميرير إلى الزميل في مكان خال مناسب وتخرج الكرة بمجرد استقبالها بمتداد مفصلي المرفقين ودفع الرسغين .

(ب) **بيد واحدة** : وتستخدم لسرعة التميرير بمجرد الإستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب ويكون الممرر في حركة للأمام ، طريقة الأداء كما في البند السابق مع دفع الكرة بيد واحدة بسرعة دون حركة استعداد (د/منير جرجس، 2004، صفحة 106)

#### 4\_3 التصويب

#### 4\_3\_1 تعريفه:

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف ، والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل إن المهارات الأساسية والخطية الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمتفرج وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى .

وينقسم التصويب إلى : 1التصويبة الكبراجية

2 التصويب بالوثب

3 التصويب بالسقوط

4 التصويب بالطيران

5التصويب الخلفي

6 التصويبة الحرة المباشرة

4\_3\_2\_1\_ التصويبة الكبراجية : وتؤدى هذه من الجري وكذا من الإرتكاز ويتوقف استخدامها على المسافة بين الرامي و المدافع وكذلك على الوقت الذي تتم فيه التصويبة . ويمتاز التصويب من الجري

بالسرعة ولكنه يفتقر إلى الحدة والقدرة على التغيير في نوع التصويب ، أما التصويب من الإرتكاز فبالرغم من افتقاره إلى سرعة النوع السابق فإنه يمتاز بالقوة والدقة في التوجيه مع القدرة على التنوع في طريقة الأداء ، ولذا تعتبر التصويبة الكراباجية من الإرتكاز أنسب الأنواع والأكثر شيوعا وهي تؤدي في المستويات الآتية :

\_ في مستوى الرأس والكتف

\_ في مستوى الحوض والركبة

\_ مع ثي الجذع جانبا (د/منير جرجس، 2004، صفحة 109)

**4\_3\_2\_2\_ التصويب بالوثب :** هو عبارة عن تصويبة كراباجية تؤدي مع الوثب وتنقسم إلى :

**1\_ التصويب بالوثب الطويل**

**2\_ التصويب بالوثب العالي**

**1\_ التصويب بالوثب الطويل :** يهدف هذا النوع إلى محاولة التخلص من المدافع حتى يستطيع التصويب على الهدف دون إعاقة ، وغالبا ما تؤدي هذه التصويبة خلال ثغرة بين المدافعين في حدود منطقة دائرة المرمى وكذا في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى مما يسهم في زيادة الإقتراب من المرمى مع زيادة استعداد وتهيئة أفضل للتصويب ، الإقتراب ، الإرتقاء ، الطيران في الهواء ، وأخيرا الهبوط، وهو كذلك يتضمن :

- التصويب بالوثب الطويل من الجانب الأيسر
- التصويب بالوثب الطويل من الجانب الأيمن
- التصويبة المسقطه

**2\_ التصويب بالوثب العالي :** هو عبارة عن تصويبة كراباجية من ارتقاء أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب عاليا كمحاولة الرامي التصويب من فوق الرأس وتكمن مزايا هذه التصويبة في توقعتها المفاجئ وعدم قدرة حارس المرمى سرعة ادراكها ، وتعتبر من أقوى وأنجح التصويبات تأثيرا على المدافع خاصة حارس المرمى ، والتصويب بالوثب عاليا يشمل مهارتان هما :

- التصويب في مستوى الوسط بالوثب عاليا

- التصويب مع ثني الجذع بالوثب عاليا (د/منير جرجس، 2004، صفحة 115)

**4\_3\_2\_3\_التصويب بالسقوط:** يهدف التصويب بالسقوط مثله مثل التصويب بالوثب إلى الإبتعاد عن متناول المدافع أو التخلص منه وفي حالة أداء هذه التصويبة من منطقة المرمى فإنها تساعد على اقتراب الرامي غالبا من المرمى ، كما يمكنه تأخير عملية التصويب حتى قرب وصوله إلى الأرض الأمر الذي يمنحه المزيد من القدرة على التصرف طبقا لإستجابات حارس المرمى ويمكن أداء هذه التصويبة من السقوط أماما أو جانبا أو خلفا طبقا لإتجاه حركة السقوط التمهيدية للجسم (د/منير جرجس، 2004، صفحة 123)

**4\_3\_2\_4\_التصويب بالطيران :** في كثير من مواقف اللعب المتعددة لا يكفي أداء الرامي لحركة السقوط كمحاولة للتخلص أكثر والإبتعاد عن إعاقة المدافع ولذا تجده يقوم بالسقوط مع الوثب عند التصويب على الهدف وفي هذه التصويبة يراعى الهبوط دائما على اليدين وليس على القدمين كما في التصويب بالوثب ، وعند أداء هذه التصويبة يراعى رفع الكرة عاليا بالذراع الرامية وذلك بعد أداء الرامي لحركة الإرتقاء التي تمهد لإبتعاد الرامي عن متناول المدافع وعقب التصويب يقوم الرامي بالذراع الأيمن بالإحناء على الجانب الأيسر للجسم

(د/منير جرجس، 2004، صفحة 130)

**4\_3\_2\_5\_التصويب الخلفي :** يعتبر التصويب الخلفي كأحدى أنواع التصويب قصير المدى وخاصة من منطقة الهجوم الوسطى على الدائرة ، وفي بعض الأحيان يمكن استخدامه كتصويب بعيد المدى ، ويجب مراعاة استخدام هذه التصويبة فقط عندما تتطلب خطط اللعب ذلك حتى لا ينجح المدافع في إعاقتها وحكام المباراة في إعلان مخالفتها أحيانا ويمكن استخدام التصويب الخلفي من الوقوف أو الجري أو السقوط كما يمكن أدائه من المستويات التالية :

- مستوى الرأس

- مستوى الكتف

- مستوى الحوض (د/منير جرجس، 2004، صفحة 132)

**4\_3\_2\_6\_ التصويبة الحرة المباشرة:** تعتبر التصويبة الحرة المباشرة "9متر" إحدى أنواع التصويب وعند أدائها يستطيع الرامي التغيير في طريقة التصويب ولكن مع مراعاة قانون اللعبة بالنسبة لوضع القدمين، إذ يجب أن يظل جزء من قدم الرامي ملامسا للأرض حتى تترك الكرة يد اللاعب وغالبا ما تؤدي أمام حائط من المدافعين يتكون من 2 إلى 3 مدافعين الأمر الذي يميزها عن غيرها من التصويبات سواء من ناحية الداء أو الخطط ونادرا ما يقوم الرامي بالتصويب المباشر نحو الهدف إلا في بعض الحالات المفاجئة قبل إسرع المدافعين أو عقب بعض حركات الخداع .

وينقسم إلى :

- التصويب من فوق حائط المدافعين
- التصويب بجوار حائط المدافعين (د/منير جرجس، 2004، صفحة 135)

#### 4\_4\_4تنطيط الكرة

#### 4\_4\_1 تعريفه:

ويعتبر من المهارات الهامة خصوصا بعد تطور الدفاع وانطلاقته للأمام أصبح التخلص من الدفاع عن طريق التنطيط وكذلك استخدام التنطيط في حركات الخداع ويتم أدائها بالتنطيط بالأصبع ورسغ اليد مع حركة خفيفة من المرفق ويكون وضع الكرة أمام الجسم بعيدا قليلا عن حركة القدمين ليتم التحرك بها سريعا ودون عرقلة في حالة الجري بها عن طريق المحاورة في المراحل التالية لمرحلة التعليم الأولى يتم توزيع النظر بين الكرة والملعب إلى أن نصل إلى حركة التنطيط الآلي دون النظر للكرة على الإطلاق وفي المراحل المتقدمة التدريب على التنطيط يكون بكلتا اليدين .

#### 4\_4\_2 يجب تفادي بعض الأخطاء الشائعة لهذه المهارة منها :

\_ التصلب في حركة اليد والأصابع في البداية .

\_ ضرب الكرة وليس متابعتها بالأصابع والرسغ بطريقة سهلة وبمرونة من العضلات العامة .

\_ التنطيط المتعثر بحيث تكون الكرة قريبة من الأرجل أثناء الجري أي تسبق حركة الجري وحركة التنطيط ، والمفروض أن يكون التنطيط عالي في حالة الجري السريع (د/محمد أحمد عبد العاطي، 1996، صفحة 42.43.44)

#### 4\_5\_4 الخداع

##### 4\_5\_4\_1 تعريفه:

الخداع كمهارة في كرة اليد تعتبر في الأساس مهارة حركية في المقام الأول إذ يتوقف على نجاح هذه المهارة قدرة اللاعب الحركية من سرعة في حركات القدمين إلى المرونة في حركات الجذع إلى الرشاقة في عمليات اللف والدوران والوثب عاليًا والهبوط .

إذ فهي مهارة يقف فيها المدرب على ما وصل إليه اللاعب من مهارات حركية أساسية وكذلك ما وصل إليه من مرونة ورشاقة وتوافق .

#### 4\_5\_4\_2 أما الخداع فينقسم إلى نوعين: (أ)خداع بدون استخدام الكرة

##### (ب)خداع بإستخدام الكرة

(أ) خداع بدون استخدام الكرة :له عدة أشكال منها :

\_ تغيير سرعة الجري من متوسط إلى سريع أو العكس .

\_ الجري سريعاً ثم التوقف فجأة .

\_ تغيير اتجاه اللاعب من مكان لآخر .

(ب) خداع بإستخدام الكرة:الذي يتضمن :

\_ الخداع البسيط: يقوم فيه اللاعب بعمل حركة خداعية في اتجاه عكس اليد الرامية أي أن اللاعب الأيمن يقوم بحركته الخداعية الأولى على القدم اليسرى ، اللاعب الأيسر يقوم بحركته الخداعية الأولى للناحية اليمنى وبعدها يقوم بحركة مضادة للناحية الأخرى لتنفيذ الحركة الأساسية وهي في الغالب استعداد

لعملية التصويب ويمكن أن يكون الخداع ناحية الذراع الأيمن أولاً ثم تنفذ الحركة الأساسية من الناحية الأخرى بعدد عملية التنطيط (للاعب الأيمن).

ونفس الوضع بالنسبة للاعب الأيسر أي ناحية الذراع الأيسر ثم التنطيط عكس حركة الذراع وتنفيذ الحركة الأساسية المطلوبة ، وبإختصار الخداع البسيط مرور عكس الخداع. (د/محمد أحمد عبد العاطي، 1996، صفحة 47)

## 1\_خصائص نمو المرحلة العمرية أقل من 18

### 1\_1المراهقة

#### \_تعرفها :

هي التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكمال النضج فهي عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (تركي رابع ، 1990، صفحة 242)

في حين يذكر مصطفى زيدان أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة التي تسبب كثيراً من القلق والاضطراب النفسي ،ففيها تتحدد معالم الجسم وتتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتنضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية ،علاقاته اتجاهاته قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به ولهذا تحتاج إلي عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و استعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج من مكانة الجماعة من قيم ومثل عالية (مصطفى زيدان ، 1975، صفحة 152)

-إن اللاعب في مرحلة عمرية أقل من 18سنة يكون في مرحلة انتقالية لوجودها بين مرحلة الطفولة والرشد،ويتم فيها إعداد النشأ ليصبح مواطن يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير فيها تتكون جوانب مهمة من شخصيته.

### 1\_2الخصائص الجسمية

تتميز هذه المرحلة بالنمو الجسمي بالنسبة للفتي والفتاة حتى تظهر الفروق المميزة بينهما بصفة واضحة،ويزداد نمو العضلات والجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الشاب

اتزانه الجسمي ويصل الفتيان والفتيات نضجهم البدني الكامل تقريبا، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين تتميز الفتيات بالطراوة والليونة وبتحسن شكل القوام ويكون الفتيان أطول وأثقل من الفتيات (محمد عوض بسيوني فيصل يسين الشاطي، 1987، صفحة 147)

ويري قاسم المندلاوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسم وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد نمو الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات ولا سيما عند الذكور، وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطل هذا النمو بينما ستنمو سرعة زيادة في وزنها حتى سن العشرين بخلاف الذكور فاعنهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية سن الرابع والعشرين (قاسم المندلاوي وآخرون، 1975، صفحة 21)

إن من أهم خصائص هذه المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتاة والفتي وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى التضخم الجسمي تقريبا.

### 1\_3 الخصائص الفسيولوجية

يري مصطفى زيدان أن القلب في هذه المرحلة ينبض بسرعة لا تتماشى مع سرعة الشرايين وكذلك نمو الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مرحلة الطفولة. أما الزيادة في النمو عند الأولاد فتكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند البنات، حيث يتوقف نموهن في السادسة عشر ويرجع السبب في ذلك لقلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن السادسة عشر في الوقت الذي يستمر فيه الفتى ممارسة أنشطة مختلفة (مصطفى زيدان، 1975، صفحة 154)

وعن الخصائص الفسيولوجية يضيف دائما قاسم المندلاوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية و لا سيما الدورة الدموية و الأوعية و القلب، كما أن الفتيات و الفتيان في سن الثامنة عشر يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار و هذا يجعل التكيف أكبر و أفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي و بتقدم العمر يزداد حجم القلب و قدراته على تمارين السرعة و القوة ، و يشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري و قدرات الفرد للعمل و الاعتماد على النفس (قاسم المندلاوي وآخرون، 1975، صفحة 154)



## 1\_4 الخصائص العقلية:

نظرا لحالة الاضطراب النفسي التي تفرضها المراهقة على لاعبين تزداد حاجتهم إلى الانتباه كما أن قدرة اللاعبين على التخيل تساعدهم على التفكير المجرب مقارنة بالمراحل السابقة والفهم الجيد إلى جانب الميل الصحيح للنشاط المقدم يساعده على التفكير باسترجاع لما مر به من نظري عن طريق الذاكرة الحركية.

إذا استطعنا أن ننمي في اللاعب القدرة على التفكير الصحيح المؤسس علي النهج العلمي ليعبر عن الأهواء والمعتقدات يضمن له نوعا من الاستقرار في الحيات العلمية ويبين له فرصة معالجة المشاكل عن طريق تفكير علمي (مصطفى زيدان ، 1975)

## 1\_5 التغيرات النفسية:

يتميز الطالب في هذه المرحلة بالاعتماد على نفسه كما لا يجب أن يعامل كطفل صغير بالأحقاد و له رغبة في الانتقام و العنف و بتقدمه في مرحلة العمر تزول النواحي الأنفة الذكر ويتحسن مزاجه و يقل عنده القلق و الخوف و يتحكم في أعصابه ونادرا ما يبكي يميل للفرح و التسلية و الضحك ويراعي مواقف الآخرين يجب العمل والمناقشة و العلاقات مع الآخرين (قاسم المندلاوي وآخرون، 1975، صفحة 21)

وان كثرة التناقضات كعدم الاستقرار العاطفي والحساسية الزائدة تؤدي باللاعب إلى المرور بفترة توتر وصراع نفسي يضيف (لفين) وصف هذه الفترة بفترة اضطراب السلوك كم يميل اللاعب في هذه المرحلة التعليمية إلى الفرح والتسلية وزيادة على هذا ظهور الإعجاب بالأفكار و الآراء الفلسفية والسياسية أما العواطف فهي أكثر أهمية عند البنات وتظهر في الاستقلالية والحرية إلى جانب القلق المميز.

(juin, 1989, p. 19)

## 1.6 الخصائص الاجتماعية

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

وهني تتجلي أهمية السلوك الصحيح لأعضاء النخبة الرياضية في الملاعب وحياتهم الخاصة لأنهم القدوة التي يقتدي بها اللاعبين ويحاولون تقليدهم في سلوكهم وقد تم التأكيد على هذه الناحية التربوية المهمة في القانون 03/89 الخاصة بتنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية والرياضة وبضيف عبد القادر بن محمد في المصدر نفسه وفي الصفحة 227 وهو يناول الاتجاه الاجتماعي عند التلاميذ في الألعاب فيقول  
\*فيجده يميل كثيرا إلى الألعاب الجماعية وخاصة تلك التي يشترك فيها الجنسين\*

### 1.7 الخصائص البدنية

تتميز هذه المرحلة بمعدل النمو الجسماني حيث يصل اللاعب إلى درجة جيدة من النضج البدني ومن ناحية النمو الحركي تتحسن مختلف النواحي للمهارات الحركية لتصل إلى درجة عالية من الجودة، يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي إلى درجة كبيرة كما يستطيع اللاعب اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بسرعة (د/ سنساوي جلول وآخرون، 1994، صفحة 13)

### 1.8 خصائص قابلية التطور الحركي

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن في المرحلة ما قبل 18 سنة (المراهقة) وتطور دقة هدف التصرفات وبشكل عام ثابت التوجيه الحركي ، وكذلك ظهور واضح للبناء والوزن والانسايابية تتطور طبقا لذلك قابلية التطبع الحركي والحركات المركبة أما تطور قابلية التوافق عند البنات يكون قليلا من مرحلة البلوغ الثانية، إن هذه المرحلة تعتبر جيدة لقابلية التعلم عند الجنسين (د/ كورت مانيليا ترجمة عبد الله نصيف، 1987، صفحة 283)

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

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

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

إن الفروق الجسمية الواضحة تظهر بالاختلاف الفاعلية الحركية وفي التوجيه الحركي ، كذلك الاختلاف في القوة والمطاولة وفي الأشكال الحركية الأساسية (الركض ، القفز ، القذف ..... الخ). وكذلك في قابلية السرعة والتوافق، التوجيه ، التطبيع ، التعلم ، الدقة ، الحركة ، وبالنسبة للمرونة فاءنها الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن من البنين .

تكون مرحلة المراهقة الثانية أحسن إمكانية للوصول بالرياضيين إلى المستويات العالية (د/ كورت مانيللا ترجمة عبد الله نصيف، 1987، صفحة 208)

## خاتمة

إن الوصول إلى المستويات العالية والأرقام القياسية ليست هدفاً يتفانى من أجله أكثرية مزاولي الرياضة من الشباب خلال نشاطهم الرياضي ولكن يجب أن تعطي الإمكانية لهم لحمل التدريب الشديد من أجل تطور القابليات الخاصة والمهارات إضافة إلى ضرورة ارتباطهم باللعبة والفعالية الرياضية ورفع قابلية المستوى والمنافسات الرياضية والشعور بالفوز وأن يكون التدريب حاجة وجزء من طريقة حياتهم.

ومن الضروري للمدربين مراعاة ودراسة خصائص نمو اللاعبين في هذه المرحلة (أقل من 18) العمرية الهامة التي يكون فيها اللاعبون قد اجتازوا مرحلة المراهقة الثانية وبلغوا ناحية النضج الجسمي والفكري والرؤية المستقبلية لتطوره اللاحق كما أنها تمثل مرحلة تحقيق الانجازات والبطولات العالية.

## تمهيد:

إنطلاقاً من دراستنا لموضوع التحضير البدني ودوره في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد، سنحاول إيجاد حل للإشكالية المطروحة سابقاً وذلك بإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها، عن طريق جمع المعلومات النظرية، ثم ترتيبها وتصنيفها وقياسها بطيقة علمية ومنهجية ، من أجل إستخلاص النتائج ، وذلك إنطلاقاً من ثوابت الموضوع المدروس.

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

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

## 1\_ الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أحسن الطرق التمهيديّة للتجربة المراد القيام بها وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها إلى الحصول نتائج صحيحة ومضمونة حتى تكون للباحث فكرة عن إمكانية توفير الوسائل و العتاد الرياضي اللازم ومنه إعداد أرضية جيدة للعمل وقد قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث الرئيسية وتمثل هذه العينة في 05 لاعبين يمارسون كرة اليد في النادي الرياضي لكرة اليد - تلمسان - .

وتم الوقوف على الصعوبات التي تواجه الباحث في التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

بعد الصعوبات التي تلقيناها للحصول على العينة حصلنا على موافقة كل من مدير المركب الرياضي و المدرب لإجراء هذه الدراسة بحيث:

- قمنا بزيارة استطلاعية لتفقد الوسائل و الإمكانيات المتوفرة.

- المقابلة الشخصية مع المدرب والاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات و التدريبات.

- إعداد و تحضير الأدوات والاجهزة اللازمة للعمل وتجريبها للتأكد من صلاحيتها.

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

\_ إن الهدف العام من هذه الدراسة هو التأكد من صدق وثبات الاختبارات.

## 2 - منهج البحث:

إن الإشكالية التي نحن بصدد دراستها مستوحاة من الواقع الذي يعيشه المجتمع ولا سيما فئة المراهقين.

لقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي باعتباره من أكثر المناهج الموثوق بها وبتائجها وكذلك يمكننا الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية لمعرفة دور التحضير البدني في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

ويعرفه عمار بجوش و محمود محمد دنيات على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.

### 3-مجتمع وعينة البحث:

#### 3-1- عينة البحث

إن ما يخص عينة البحث (لاعبي كرة اليد)، فقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة إذ قمنا بإختيار مجموعة من اللاعبين يمارسون كرة اليد في النادي الرياضي لكرة اليد -تلمسان- ونعني بأنها مقصودة .

وكان إختيار العينة بمساعدة مدرب النادي ومدير المركب -تلمسان- بحيث تم تقديم المساعدة لنا على أكمل وجه مع توفير كل الوسائل والإمكانات المناسبة للقيام بالإختبارات .

#### 3-2-المجتمع الأصلي للعينة:

يبلغ عدد أفراد العينة 25 لاعب تتوفر فيهم الشروط المطلوبة .

#### 4- مجالات البحث:

4-1-المجال البشري: تم إختيار 25 لاعب من النادي الرياضي لكرة اليد - تلمسان- يتمثلون في عينة واحدة تم تقسيمها إلى 3 أقسام (5للدراسة الإستطلاعية،10كمجموعة ضابطة،10كمجموعة تجريبية يطبق عليها البرنامج التدريبي).

#### 4-2- المجال الزمني:

اختير موضوع البحث بعد موافقة الأستاذ المشرف فيفري 2015

لقد تم إنجاز الإختبارات من 22مارس إلى غاية 21ماي 2015، فكانت الدراسة الإستطلاعية يوم 22مارس 2015 على الساعة 18:00، و أعيدت بعد أسبوع أي بالضبط يوم 29مارس 2015 .

الإختبارات القبليية كانت من يوم 31مارس 2015 وكان ذلك على كل من العينة الضابطة والعينة التجريبية معا وقد دامت ساعة ونصف.

إما تطبيق الوحدات التدريبية فبدأت من 19 أبريل 2015 إلى غاية 19 ماي 2015 وكانت مدة كل حصة تتراوح بين 1 سا و 1 سا و 30د بمعدل حصتين في الأسبوع (الأحد و الثلاثاء).

أما الإختبارات البعدية فكانت في 21 ماي 2015 حيث قمنا بعمل النفس عمل الإختبارات القبلية.

#### 4-3-المجال المكاني:

تم إجراء الإختبارات في المركب الرياضي -تلمسان-

#### 5-أدوات البحث:

إستخدم الباحث في هذه الدراسة أساليب و أدوات متعددة وهي كالتالي:

5-1-الدراسة النظرية:المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية.

5-2-الإختبارات: إن الإختبارات ممثلة في قياس مكونات اللياقة البدنية.

فريق العمل: يتكون من المدرب المشرف على النادي بالإضافة إلى الطلبة الباحثين.

#### 5-2-1-مواصفات مفردات الإختبارات:

بعد إنجاز بطارية إختبارات بدنية موجهة وذلك بعد التشاور مع الأستاذ المشرف في إختيارالإختبارات المناسبة قمنا بتحكيماها ويرجع الفضل كله للسادة الدكاترة و الأساتذة المشكورين على مساعدتهم لنا والإضافات القيمة و الهامة وهم كالتالي:

-أ.د/ رمعون محمد.

- د/ فغلول سنوسي.

- د/ مقراني جمال.

- د/ جعدم بن ذهيبية.

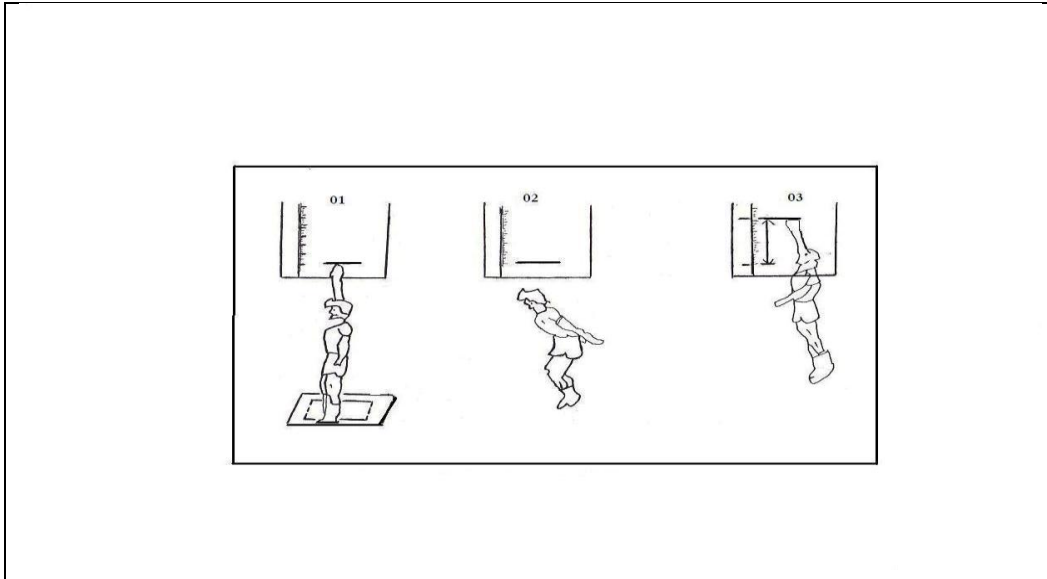


### 5-3- الاختبار الأول: اختبار الوثب للأعلى.

يستخدم عادة هذا الاختبار لقياس القوة العضلية

الأدوات: قطع من الطباشير أو قلم لباد.

وصف الاختبار: لقد تم تطوير هذا النوع من الاختبارات من قبل "دودلي سارجنت" في عام 1921م وعادة ما يشار إليه باختبار "سارجنت" ويعرف أيضا باختبار الوثب العمودي حيث يقف المختبر بمواجهة الحائط على أن يكون باطن القدمين بكاملها على الأرض، يرفع المختبر يده إلى أعلى مسافة ممكنة ويضع علامة بنقطة من الطباشير على الحائط ثم يثب إلى أعلى مسافة ممكنة ويضع علامة أخرى، يعطى للمختبر ثلاثة محاولات وتحسب نتيجة أفضل محاولة ويتم قياس ذلك بحساب المسافة بين العلامتين، ويراعى مسح وشطب العلامات بين كل وثبة وأخرى.



الشكل رقم(01): يوضح اختبار الوثب للأعلى.

### 5-4- الإختبار الثاني: اختبار جري ومشي 12 دقيقة لكوبر.

يستخدم عادة هذا الاختبار في قياس التحمل.

وصف الاختبار:

- قام "كينيك كوبر" بإجراء تجربة بحثه الأساسية لهذا الاختبار ثم أكمل أبحاثا متوالية لنفس الاختبار وقد أظهر بحثه أثر الأنشطة الرياضية كالجري والسباحة و ركوب الدرجات والمشي السريع وكرة اليد وكرة السلة والاسكواش في تنمية الجلد الدوري التنفسي، وقد طور "كوبر" اختبار الجري و المشي لمدة 12 دقيقة كنموذج للتقويم الذاتي للياقة الجهاز الدوري التنفسي، وقد بلغ معامل الصدق 0,90، ومعامل الموضوعية 0,94.

الإجراءات:

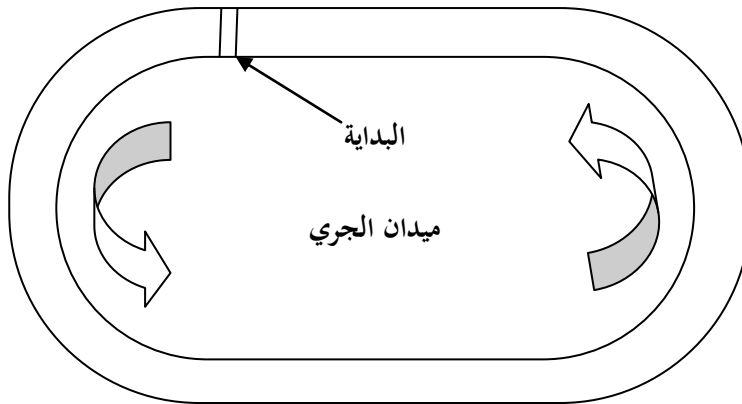
- يتضمن اختبار الجري أو المشي لأبعد مسافة ممكنة خلال 12 دقيقة، مضمار طوله ثابت ومعتمد.

التسجيل:

قياس المسافة المقطوعة خلال 12 دقيقة، ويمكن التقييم و الحكم على حالة الفرد من خلال الجدول رقم (02).

| الحالة   | المسافة المقطوعة     |
|----------|----------------------|
| ضعيف جدا | أقل من 1609 متر      |
| ضعيف     | من 1609 إلى 2011 متر |
| متوسط    | من 2027 إلى 2413 متر |
| جيد      | من 2429 إلى 2815 متر |
| ممتاز    | أكثر من 2815 متر     |

الجدول رقم 10 : يبين مقياس جري ومشى 12 دقيقة لكوبر الخاص بالرجال.



الشكل رقم (02): يوضح اختبار جري ومشى 12 دقيقة لكوبر.

## 5-5- الإختبار الثالث: عدو 30 متر من بداية متحركة.

يستخدم عادة هذا الاختبار لقياس السرعة.

### الأدوات:

- ساعة إيقاف (1/10) ثانية. واحدة لكل مقياتي.
- طريق جري طوله 40 متر مع مراعاة أن تكون الأرض مجهزة ومخططة.
- مسدس للبداية أو إشارة مرئية واضحة.
- قوائم للنهاية.

### وصف الاختبار:

- بمجرد إعطاء "خذ مكانك" يقف المختبر بحيث تقع قدمه الأمامية خلف البداية (غير مسموح باستخدام وضع البدا المنخفض).
- عند سماع النداء "استعد" يتخذ وضع البدء العالي دون حركة.
- بعد سماع إشارة البدء يعدو المسافة المحددة بأقصى سرعة.

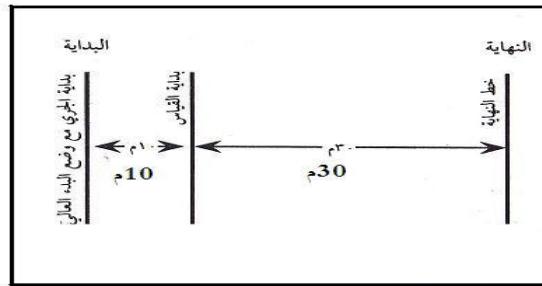
### التسجيل:

- الزمن الأقرب من عشر الثانية (1/10).
- يعطى المختبر محاولتين بحيث يسجل له الزمن الأقل.

### توجيهات عامة:

- يجب استخدام مسدس كالذي يستخدم في المسابقات الرسمية لألعاب القوى، وفي حالة تعذر الحصول عليه يجب إعطاء إشارة مرئية تتفق تماما مع إشارة البدء، لكي يتسنى للميقاتيين الواقفين عند خط النهاية أن يعملوا وفقا للحظة أعطائها، ويلاحظ أنه يمكن أن يؤدي هذا الإجراء إلى خطأ كبير إذا لم تتخذ احتياطات مشددة.

- يجب السماح بالقيام بمحاولتين، ويسجل أحسن الزمنين.
- يستحسن أن يقوم بتسجيل الزمن لكل مختبر ميقاتي واحد، ومن الممكن أن يقوم ميقاتي ذو خبرة بتسجيل الزمن لاثنتين من المختبرين في آن واحد باستخدام ساعة ذات عقربين، وذلك إذا كلفت بتوقيت مختبرين متفاوتي القدرة.
- يجب أن يكون طريق الجري مستقيماً وبحالة مقبولة، ويجب أن ترسم فيه حارات مستقلة.
- يجب اختيار الوقت المناسب عند أداء الاختبار حتى لا تؤثر درجة الحرارة أو سرعة الرياح على النتائج



الشكل رقم (03): يوضح اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة

## 5-6- الاختبار الرابع: اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.

يستخدم عادة هذا الاختبار لقياس المرونة.

### الأدوات:

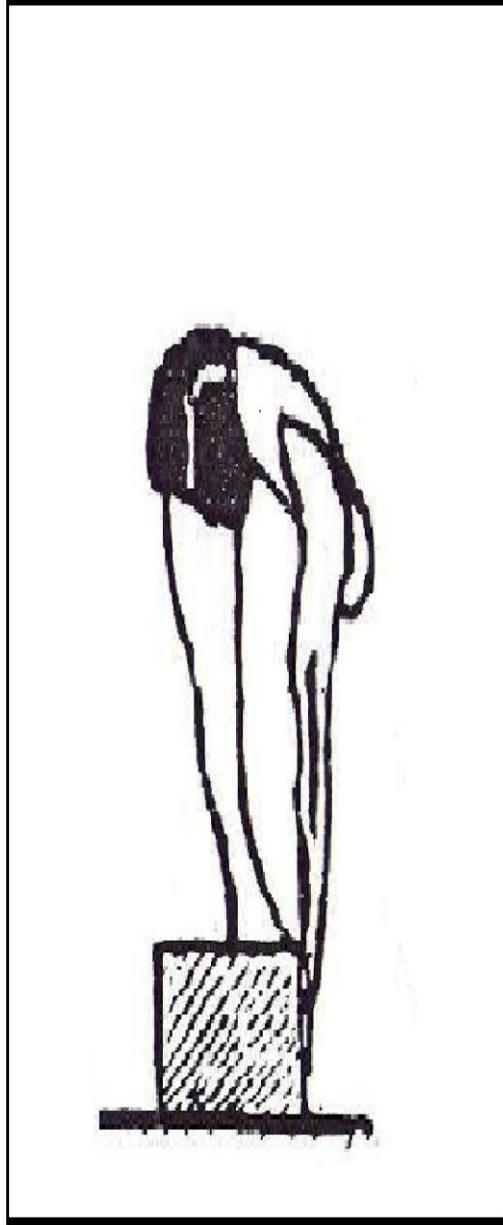
- مقعد.
- مسطرة غير مرنة مقسمة من (0 إلى 100 سم).
- مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

وصف الاختبار:

- يقف المختبر والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين.
- يثني المختبر جذعه للأمام و الأسفل ويحاول الوصول لأسفل حافة المقعد لأبعد ما يمكن، و يجب الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ثانيتين، يكرر الأداء مرتين.

التسجيل:

- يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر (سم).
- توجيهات وقواعد عامة:
- تثبيت المسطرة عموديا بالنسبة لقاعدة المقعد بحيث تكون علامة الخمسين (50) سنتيمتراً في محاذاة أعلى سطح.
- القراءات يمكن أن تتم باستخدام مؤشر لا يتحرك لأسفل المسطرة بلامسة أطراف أصابع المختبر.
- تعتبر المحاولة لاغية إذا عمد المختبر إلى ثني ركبتيه، كذلك غير مسموح بحركات نط الجذع للأسفل.



الشكل رقم (04): يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.

## 5-7- الإختبار الخامس: الجري المكوكي (5\*10م).

يستخدم عادة هذا الاختبار لقياس الرشاقة.

الأدوات:

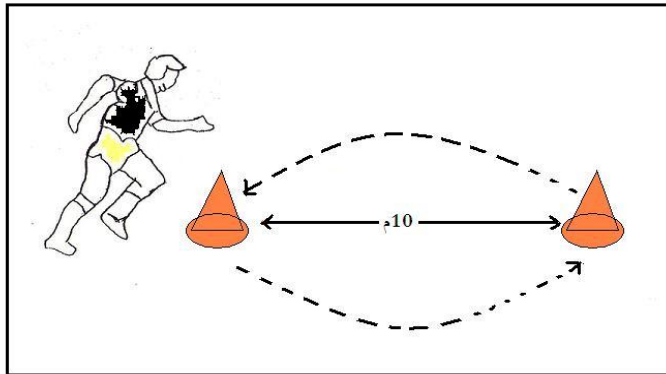
- يرسم خطان على الأرض والمسافة بينهما تكون 10 أمتار وتوضع سلة على خط البداية بحيث تلامسه من الداخل، كما توضع سلة أخرى مماثلة على الخط الآخر بحيث تلامسه من الداخل أيضا، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

- يقف المختبر بحيث تكون القدمان خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يجري بأقصى سرعة حول السلتين إلى أن يؤدي 5مرات ذهابا وإيابا (مرة= ذهاب أو إياب) فتكون المسافة المقطوعة 50متر.  
- إذا شعر المختبر بالتعب فيمكنه المشي أو الجري بسرعة أقل.

التسجيل:

يسجل الزمن من إشارة البدء إلى أن يتم المختبر المرة الخامسة بذلك تكون النهاية.



الشكل رقم(05): يوضح اختبار الجري المكوكي (5\*10م)

## 6- الأسس العلمية للاختبارات:

6-1- ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الافراد ونفس الظروف. (أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، 1996، صفحة 23).

- قام الباحث بإجراء ثبات الاختبارات على عينة تتكون من 5 لاعبين تتوفر فيهم الشروط السابقة الذكر والتي تمثل الدراسة الاستطلاعية، وبعد أيام تحت نفس الظروف أعيدت الاختبارات على نفس العينة، بحيث قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة معدل ثبات الاختبار عند درجة الحرية 4، ومستوى الدلالة 0,05 وجد أن القيمة تبلغ 0,81 وعليه فإن القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول رقم (01).



| الدراسة الإحصائية          | حجم العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | قيمة معامل الارتباط بيرسون | معامل ثبات الاختبار | معامل صدق الاختبار |
|----------------------------|------------|-------------|---------------|----------------------------|---------------------|--------------------|
| ثني الجذع للأمام من الوقوف | 05         | 04          | 0,05          | 0,88                       | 0,99                | 0,99               |
| الجري المكوكي (5*10م)      |            |             |               |                            | 0,99                | 0,99               |
| جري 30 متر من بداية متحركة |            |             |               |                            | 0,98                | 0,97               |
| اختبار الوثب للأعلى        |            |             |               |                            | 0,97                | 0,95               |
| اختبار جري ومشي 12د لكوبر  |            |             |               |                            | 0,99                | 0,99               |

الجدول رقم (01): يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات لمكونات اللياقة البدنية على العينة الإستطلاعية.

**6-2- صدق الاختبار:** من أجل التأكد من صدق الاختبارات إستخدم الباحث معامل الصدق الذاتي بإعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية ونبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

**6-3- موضوعية الاختبارات:** إن نظرية الاختبارات المستخدمة بعيدة كل البعد عن الشك حيث نجد مفردات الاختبار ضمن أهداف قياس مكونات أو صفات اللياقة البدنية كإختبار الوثب للأعلى على سبيل المثال ولذا تعتبر مفردات الاختبارات ذات موضوعية جيدة.

## 7- الدراسة الإحصائية:

استخدم الباحث عند في دراسته الإحصائية معامل الارتباط بيرسون واختبار "تستيوذنت" .

### 7-1- معامل الارتباط بيرسون:

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

بحيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س: قيم الاختبار الأول.

س: المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

ص: قيم الاختبار الثاني.

ص: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س-س): إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(ص-ص): إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س-س)<sup>2</sup>: مربع إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(ص-ص)<sup>2</sup>: مربع إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين

رضوان، 2000، صفحة 185)

- الهدف من استخدام معامل الارتباط بيرسون هو مقارنة الاختبار القبلي والبعدي للعينة الاستطلاعية

ورؤية إن كانت الاختبارات ذات ثبات ومصداقية عالية.

7-2- إختبار "تستيوذنت" (t test) :

$$t = \frac{\bar{س} - \bar{ص}}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

س: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

ص: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

ع<sup>2</sup><sub>1</sub>: مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الأول.

ع<sup>2</sup><sub>2</sub>: مربع الانحراف المعياري للاختبار الثاني. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 349)

الهدف من إستخدام اختبار "ت" هو معرفة إذا كان تحسن بين الاختبارات القبليه و البعدية لعينتي البحث.

8- صعوبات البحث:

- ✓ بعد المسافة بين إقامة الباحثين و المركب الرياضي مما يعيق أحيانا التنقل إليه.
- ✓ صعوبات اقتناء المصادر والمراجع وذلك لعدم إرجاع بعض الطلبة للمصادر والمراجع في وقتها المحدد.
- ✓ عدم تلائم وقت إجراء الحصص التدريبيه مع أوقات دراسة الباحثين .
- ✓ عدم توفر الدراسات السابقة والمشابهة للبحث.

## خاتمة:

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

1- عرض النتائج:

1-1- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية:

| مستوى الدلالة | T المحسوبة | T الجدولية | م. الدلالة | د. الحرية | العينة | الدراسة الحصائية الاختبارات |
|---------------|------------|------------|------------|-----------|--------|-----------------------------|
| غير دال       | 2,09       | 2.26       | 0.05       | 09        | 10     | الوثب للأعلى                |
| غير دال       | 0,8        |            |            |           |        | جري ومشى 12 د لكوبر         |
| غير دال       | 1,29       |            |            |           |        | عدو 30 م من بداية متحركة    |
| غير دال       | 1,14       |            |            |           |        | ثني الجذع للأمام من الوقوف  |
| غير دال       | 0,69       |            |            |           |        | الجري المكوكي (5*10م)       |

الجدول رقم (02): يبين المقارنة بين الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم (02) المدون أعلاه الذي يبين لنا قيم  $t$  المحسوبة والتي جاءت أصغر من القيمة الجدولية، فالفرق هنا غير دال إحصائياً وكانت نتائج  $t$  المحسوبة كالتالي [الوثب للأعلى 2.09، جري ومشى 12 د لكوبر 0.8، عدو 30 م من بداية متحركة 1.29، ثني الجذع للأمام من الوقوف 1.14، الجري المكوكي (5\*10م) 0.69]، بينما بلغت قيمة  $t$  الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وعليه لا يوجد أي إختلاف بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

1-2- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة:

| الدلالة الاحصائية | t المحسوبة | t الجدولية | د. الحرية | العينة | الاختبارات                 |
|-------------------|------------|------------|-----------|--------|----------------------------|
| غير دال           | 1,48       | 2.26       | 09        | 10     | الوثب للأعلى               |
| غير دال           | 1,8        |            |           |        | جري ومشى 12 د لكوبر        |
| غير دال           | 1,07       |            |           |        | عدو 30 م من بداية متحركة   |
| غير دال           | 0,13       |            |           |        | ثني الجذع للأمام من الوقوف |
| غير دال           | 1,61       |            |           |        | الجري المكوكي (5*10م)      |

الجدول رقم (03): يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (03) المرسوم أعلاه والذي يبين المقارنة بين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة حيث كانت قيم  $t$  المحسوبة أصغر من قيمة  $t$  الجدولية و الفرق هنا غير دال وكانت نتائج  $t$  المحسوبة كالتالي [الوثب للأعلى 1.48، جري ومشى 12 د لكوبر 1.8، عدو 30 م من بداية متحركة 1.07، ثني

الجدع للأمام من الوقوف 0.13، الجري المكوكي ( $5*10^3$  م) 1.61] ولاحظنا من خلا الجدول أن هناك تجانس بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة.

### 3-1- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية:

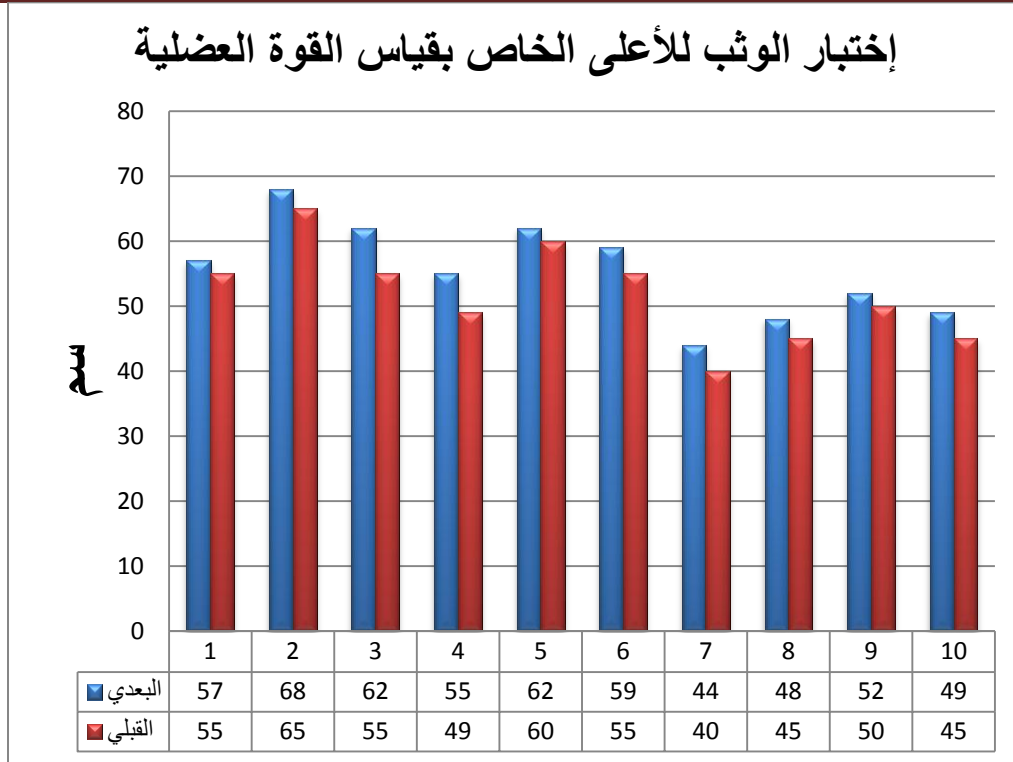
#### 1-3-1- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب للأعلى على العينة التجريبية:

| الجدولية t | المحسوبة t | معامل الارتباط بيرسون | درجة الحرية | العينة | التجانس | المتوسط الحسابي |                 |
|------------|------------|-----------------------|-------------|--------|---------|-----------------|-----------------|
| 2.26       | 6.87       | 0.97                  | 9           | 10     | 57.21   | 51.9            | الاختبار القبلي |
|            |            |                       |             |        | 55.37   | 55.6            | الاختبار البعدي |

الجدول رقم (04): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب للأعلى على العينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (04) الذي يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب للأعلى والذي يبين أن :

-المجموعة على متوسط حسابي قدره 51.9 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 55.6، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت 6.8 ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدي.



الشكل رقم(06): نتائج مقارنة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب للأعلى على العينة التجريبية.

### 1-3-2- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار جري ومشى 12 دقيقة لكوبر للعينة

التجريبية:

| الجدولية t | المحسوبة t | معامل الارتباط بيرسون | درجة الحرية | العينة | التجانس | المتوسط الحسابي |                 |
|------------|------------|-----------------------|-------------|--------|---------|-----------------|-----------------|
| 2.26       | 3.04       | 0.93                  | 9           | 10     | 0.016   | 2.766           | الاختبار القبلي |
|            |            |                       |             |        | 0.007   | 2.821           | الاختبار البعدي |

الجدول رقم(05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار جري ومشى 12 دقيقة لكوبر للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم(05): الذي يوضح مقارنة الاختبارات القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار

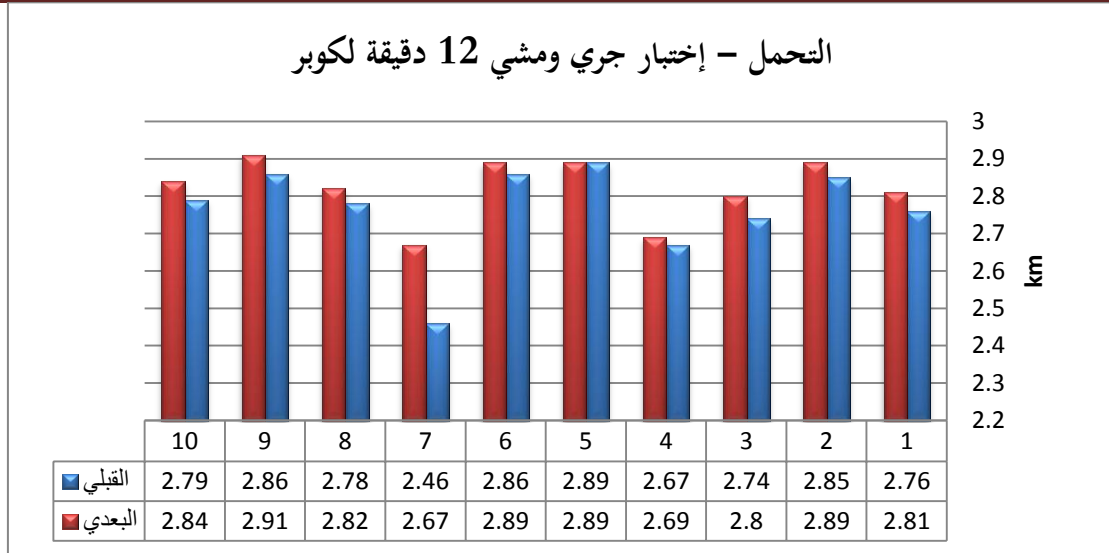
جري ومشى 12 دقيقة لكوبر من بداية متحركة تبين أن:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.76، في حين الاختبار البعدي بلغ

المتوسط الحسابي 2.82، وبلغت (t) المحسوبة 3.04، وهي أكبر من (t) الجدولية 2.26، وهذا عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي، وهذا

الفرق دال إحصائياً.



الشكل رقم(07): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار جري ومشي 12 دقيقة لكوبر مقياس الكيلومتر.

يعزي الباحثان ذلك الى كون استجابة اللاعبين لتمرينات التحمل، وتؤكد بعض الدراسات على أنه اذا قام الناشئ في مرحلة المراهقة بتمرينات التحمل المناسبة والمتقنة فان اجسامهم تستجيب لها بشكل طيب ، كما أن لعبة كرة اليد من الالعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصلًا طوال فترة وجوده بالميدان لان هذه الصفة يتوقف تطورها على سعة الحمل والشدة للمسافة المقطوعة وكذلك على طرق التدريب المستخدمة.

### 3-3-1 مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة للعينة

التجريبية:

|                 | المتوسط الحسابي | التجانس | العينة | درجة الحرية | معامل الارتباط بيرسون | t المحسوبة | الجدولية t |
|-----------------|-----------------|---------|--------|-------------|-----------------------|------------|------------|
| الاختبار القبلي | 3,86            | 0.82    | 10     | 9           | 0.99                  | 7,64       | 2.26       |
| الاختبار البعدي | 3,78            | 0.79    |        |             |                       |            |            |

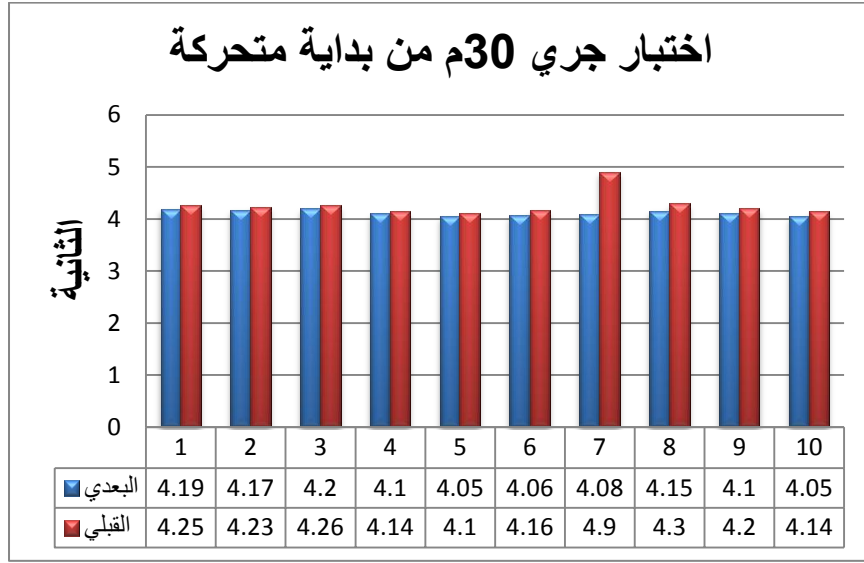
الجدول رقم(06): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عدو 30 متر من بداية متحركة للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم(06) الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار جري 30 متر من بداية متحركة مقاسة بالثانية وأجزائها.

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 3.86، في حين الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 3.78، وبلغت قيمة (t) المحسوبة 7.64 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.26 وهذا عند



مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 9، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي، وهذا الفرق دال إحصائياً.



الشكل رقم(08): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عدو 30متر من بداية متحركة للعينة التجريبية.

يفسر الباحثان أنه هناك علاقة خطية بين زيادة العمر وتحسن سرعة الجري وكذلك محاولة تحسين وتنمية السرعة في مرحلة المراهقة المتوسطة (16-18) التي تعتبر مطلباً ملحا في برامج التدريب وكان التفوق نتائج تحصيل العينة التجريبية مقارنة بالضابطة مرده تأثير الوحدات التدريبية من خلال اختيار التمرينات المناسبة والتكرار والكثافة المناسبة لخصوصيات عينة البحث ولارتباطها بالمكونات الأخرى التي تم تنميتها بشكل متوازي ومترايط مع القوة مكونة القدرة العضلية وارتباطها بالرشاقة والتي تعكس المهارة في تغيير أوضاع الجسم وإتجاهه بسرعة عالية وغير ذلك مما أدى للباحث التأكيد على أهمية السرعة بمختلف أشكالها وإتجاهاتها.

### 1-3-4- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للعينة

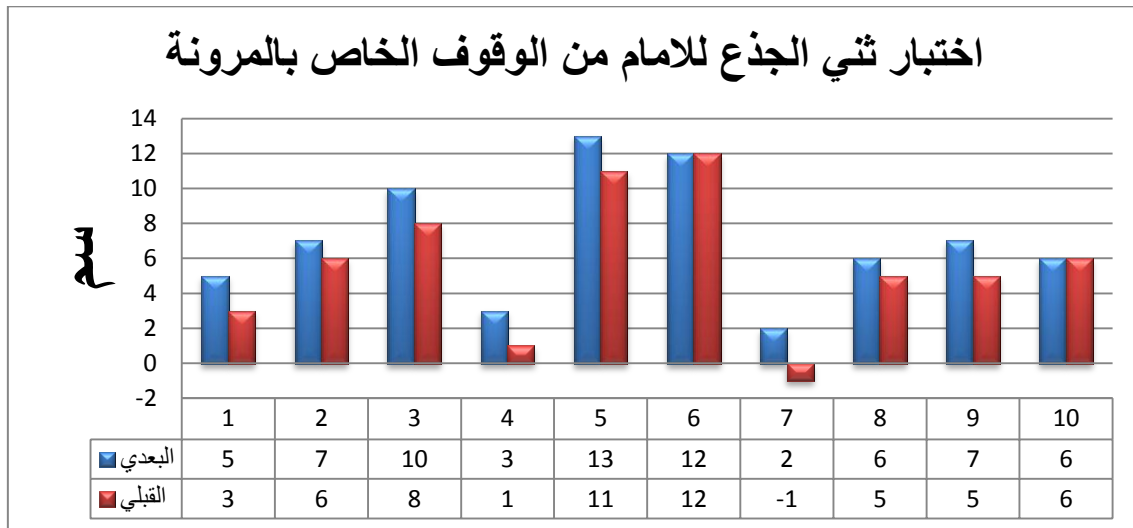
التجريبية:

| الجدولية t | المحسوبة t | معامل الارتباط بيرسون | درجة الحرية | العينة | التجانس | المتوسط الحسابي |                 |
|------------|------------|-----------------------|-------------|--------|---------|-----------------|-----------------|
| 2.26       | 3,37       | 0.93                  | 9           | 10     | 19,82   | 5,4             | الاختبار القبلي |
|            |            |                       |             |        | 11,95   | 7.2             | الاختبار البعدي |

الجدول رقم(07): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم(07): الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف يتبين أن:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 5.4، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 7.2، وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة 3.37 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 9، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائيا.



الشكل رقم(09): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للعينة التجريبية.

يفسر الباحثان ذلك إلى أن صفة المرونة من متطلبات اللياقة البدنية المهمة في مرحلة المراهقة نظرا لأنها عنصر فعال في أداء المهارات الأساسية وتسهم في سرعة تعلمها، كما أن تنمية صفة المرونة ترتبط بتنمية القدرات البدنية المرتبطة بها ويشير خاطر والبيك إلى أن أهمية المرونة تكمن في كونها هامة في إتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة إلى جانب أنها في نفس الوقت عامل أمان ووقاية للعضلات و الارتطة من

الإصابة. فالافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات التي من أهمها صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة.

### 1-3-5- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المكوكي (5\*10م) للعيينة

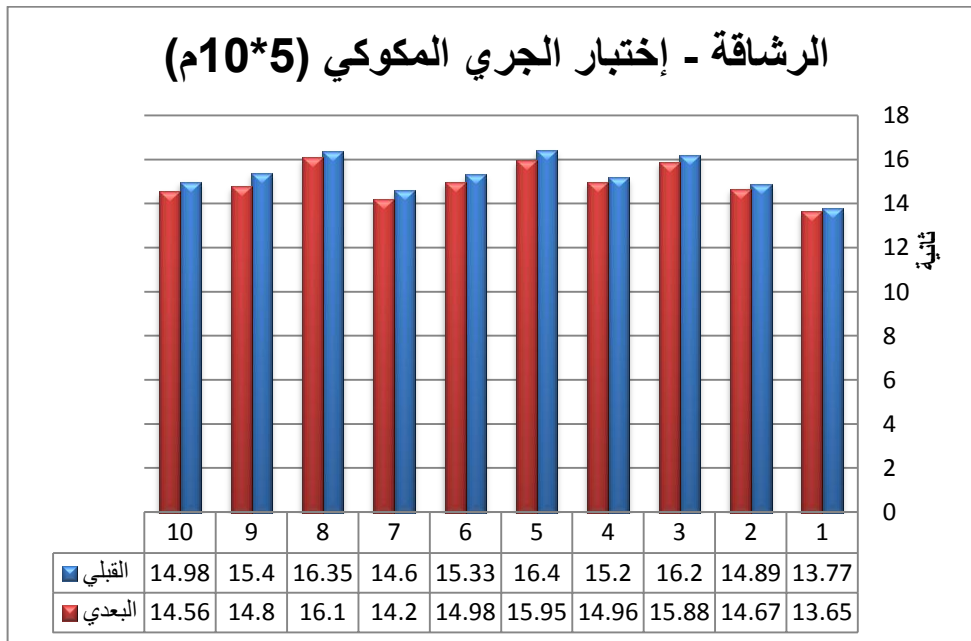
التجريبية:

| الجدولية t | T المحسوبة | معامل الارتباط بيرسون | درجة الحرية | العينة | التجانس | المتوسط الحسابي |                 |
|------------|------------|-----------------------|-------------|--------|---------|-----------------|-----------------|
| 2.26       | 7.73       | 0.98                  | 9           | 10     | 0.69    | 15.31           | الاختبار القبلي |
|            |            |                       |             |        | 0.63    | 14.97           | الاختبار البعدي |

الجدول رقم (08): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المكوكي (5\*10م) للعيينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (08): الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعيينة البحث في اختبار الجري المكوكي (5\*10م) يتبين أن:

- المجموعة التجريبية حققت في الإختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 15,31 ، أما في الإختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 14,97 وبلغت قيمة t المحسوبة 7,73 وهي أكبر من قيمة t الجدولية 2,26 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 9 ، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائيا.



الشكل رقم(10): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار الجري المكوكي(5\*10م) للعينة التجريبية.

يفسر الباحثان ذلك إلى أن صفة الرشاقة من متطلبات اللياقة البدنية المهمة في مرحلة البالغين نظراً لأنها عنصر فعال في أداء المهارات المركبة وتسهم في سرعة تعلم المهارات الأساسية ، كما أن تنمية صفة الرشاقة ترتبط بتنمية القدرات البدنية المرتبطة بها وقد أكد الباحث على الفرق الكبير في التحصيل بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ، وذلك فإن هذه الصفة لها خصائصها الحركية والذي يتفق مع تعريف (هرتز) الرشاقة بأنها المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على إستخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة التشكيل الأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة (كاظم عبد الربيعي، مجيد المولي، 1988، صفحة 221) وهذاتم التأكيد عليه من خلال رسم هيكل ومضمون الوحدات التدريبية البدنية و المهارة.

#### 1-4- المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية:

| الاختبارات                 | درجة الحرية | T الجدولية | T المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|----------------------------|-------------|------------|------------|-------------------|
| الوثب للأعلى               | 09          | 2.26       | 3,46       | دال إحصائيا       |
| جري ومشي 12د لكوبر         |             |            | 3,15       |                   |
| عدو 30م من بداية متحركة    |             |            | 6,42       |                   |
| ثني الجذع للأمام من الوقوف |             |            | 3,03       |                   |
| الجري المكوكي(5*10م)       |             |            | 3,25       |                   |

الجدول رقم(09): يبين المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية.

يتبين لنا من خلال الجدول رقم(09) الذي يوضح المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية أن قيم t المحسوبة أكبر من قيمة t الجدولية 2.26 ويعني ذلك وجود فروق معنوية بين القيم وكانت النتائج كالتالي [الوثب للأعلى 3.46، جري ومشي 12د لكوبر 3.15، عدو 30م من بداية متحركة 6.42، ثني الجذع للأمام من الوقوف 3.03، الجري المكوكي(5\*10م) 3.25]، فهذه النتائج دالة إحصائيا لصالح العينة التجريبية وذلك راجع لتأثير الوحدات التدريبية التي تم العمل عليها.

**2- الاستنتاجات:**

1. التحضير البدني يؤثر تأثيرا فعالا على اللياقة البدنية وذلك بتحسينها ورفع من مستواها.
2. إن منهجية الإعداد البدني والمهاري التقليدي والوحدات التدريبية المطبقة على العينة التجريبية غير متكافئة في تعلم و تدريب المهارات الأساسية وأفضل النتائج المتحصل عليها كانت نتيجة تأثير الوحدات التدريبية.
3. تحقيق التقدم في مستوى الإعداد البدني قبل وبعد وخلال وبعد الإنتهاء من الوحدات التدريبية راجع إلى جودة بطارية الاختبارات المعتمدة من قبل الباحث.
4. قلة الخبرة لدى المدربين وإهمالهم الجوانب البدنية والمهارية و العمرية والعمل بدون أي برنامج.
5. تطوير لعبة كرة اليد راجع إلى إعداد درجات معيارية بدنية ومهارية لكل المراحل العمرية بصفة عامة مرحلة المراهقة بصفة خاصة.

**3- مقارنة النتائج بالفرضيات:**

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

**مقارنة النتائج بالفرضية الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة:**

1. تنص الفرضية الأولى على ما يلي: "التحضير البدني الجيد يحسن صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة اليد" ويتبين لنا من خلال الجدول رقم(02) أن قيمة  $t$  المحسوبة التي كانت 3.46 أكبر من قيمة  $t$  الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن التحضير البدني قد حسن صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة اليد ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى التي فرضناها قد تحققت.
2. تنص الفرضية الثانية على ما يلي: "التحضير البدني الجيد يحسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة اليد" ويتبين لنا من خلال الجدول رقم(02) أن قيمة  $t$  المحسوبة التي كانت 3.15 أكبر من قيمة  $t$  الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي قد حسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة اليد ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية التي فرضناها قد تحققت.
3. تنص الفرضية الثالثة على ما يلي: "التحضير البدني الجيد يحسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد" ويتبين لنا من خلال الجدول رقم(02) أن قيمة  $t$  المحسوبة التي كانت 6.42 أكبر من قيمة

t الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن التحضير البدني قد حسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد ومنه نستنتج أن الفرضية الثالثة التي فرضناها قد تحققت.

4. تنص الفرضية الرابعة على ما يلي: "التحضير البدني الجيد يحسن صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد" ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة t المحسوبة التي كانت 3.03 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن التحضير البدني قد حسن صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد، ومنه نستنتج أن الفرضية الرابعة التي فرضناها قد تحققت.

5. تنص الفرضية الخامسة على ما يلي: "التحضير البدني الجيد يحسن صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد" ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة t المحسوبة التي كانت 3.25 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن التحضير البدني قد حسن صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد، ومنه نستنتج أن الفرضية الخامسة التي فرضناها قد تحققت.

- بعد تحقيق الفرضيات الجزئية فإن الفرضية العامة التي تنص على ما يلي "ممارسة التحضير البدني يحسن اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد" قد تحققت، ومنه كان استنتاجنا أن التحضير البدني له دور كبير وفعال ليس من الجانب الرياضي فقط، بل من الجانب الصحي الذي يساعد فيه الرياضي على تفادي الكثير من الأمراض التي تظهر على الفرد الغير ممارس للرياضة.

### ✚ خلاصة:

- إشمتمل هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة معالجتها إحصائيا وقد بينت النتائج من خلال القياسات المأخوذة من العينة التجريبية و الضابطة أنه في بداية الامر كانت النتائج غير دالة إحصائيا وهذا لصالح العينة الضابطة، أما بالنسبة للعينة التجريبية فالنتائج كانت دالة إحصائيا وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي، أي أن التحضير البدني له الدور الفعال في تنمية مكونات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد.
- وفي آخر هذا الفصل تم التطرق إلى مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات حيث تبين أن التحضير البدني له دور فعال في تحسين المكونات الأساسية للياقة البدنية :
- ( القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة ).

## 4-الإقتراحات:

يوصي الباحثان على مايلي:

- ✓ إتباع الطرق و الوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات الإختبارات لجميع المهارات الأساسية
- ✓ وضع برامج تعليمية وتدريبية مناسبة وملائمة لمستوى وقدرات وأعمار اللاعبين.
- ✓ التأكد على أن يكون هدف الوحدة التدريبية لا يتضمن الكثير من الواجبات والأهداف ومحاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية لمختلف الأعمار.
- ✓ ضرورة رفع القدرات العلمية للمدربين وذلك بالمشاركة في الندوات والتربصات و الملتقيات للرفع من مستوياتهم ومؤهلاتهم العلمية.
- ✓ اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من طرف الباحث كوحدة أساسية للتعلم و التدريب على المهارات الأساسية لدى هذه الفئة.
- ✓ إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات و المكتسبات.
- ✓ توفير الوسائل والإمكانيات للرياضيين والعمل على تطوير وتنمية قدرات المراهقين البدنية.
- ✓ تحسيس وتوعية المدربين على أهمية الممارسة الرياضية تحت شعار "العقل السليم في الجسم السليم"



## خلاصة عامة:

إن الرفع من مستوى اللياقة البدنية ومكوناتها أصبح من الضروريات في حياتنا اليومية فوجودها عند الفرد يضمن له عيشة خالية تقريبا من الأمراض التي نراها في مجتمعاتنا كالسمنة وغيرها من الأمراض لذا وجب علينا العمل على تنميتها لكونها عنصر فعال.

وعلى ضوء هذا تناول الباحثان هذا الموضوع بالدراسة وذلك من خلال ملاحظة تأثير التحضير البدني على مكونات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد الذين يمارسون هذا النشاط بالنادي الرياضي لكرة اليد. تلمسان. ولتحقيق الدراسة قام الباحثون بتقسيم البحث إلى بابين حصة الأول للدراسة النظرية وحصة الباب الثاني للدراسة الميدانية.

حيث شمل الباب الأول فصلين أولهما على المتطلبات البدنية في كرة اليد، والفصل الثاني احتوى على كرة اليد ومهاراتها الحركية وخصائص الفئة العمرية.

أما الباب الثاني فقد تطرقنا من خلاله إلى الجانب الميداني الذي إشمتمل على فصلين حيث تناول الفصل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية حيث إستخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه مناسباً لدراسة الموضوع، أما الفصل الثاني خصص لعرض وتحليل ومناقشة فرضيات البحث وأستخلصنا مايلي:

- إن للتحضير البدني أثر في تحسين اللياقة البدنية .

- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وهي لصالح العينة التجريبية.

وعلى ضوء هذا كله تبين لنا أن تحسن اللياقة البدنية للاعبين مرهون بالتحضير البدني الجيد .

## قائمة المصادر والمراجع

باللغة الأجنبية:

- 1-Bayer (c). (1984). *Handball psychomotrie ed. vigot* - Paris.
- 2-yurgen weinck (1997). *manuel d'entrenment*. paris: edvigat 4ème ed.
- 3-errarese f.pousset p:lehand ball edde vecchi. (1977).
- 4-hamid ghrini. (1990). *almanechdn sport . algérie*.
- 5-ministère de la jennesse et de sport modification au règlement de hamd ball. (1996).
- 6-juin. (1989). *vison actuelle de l'ensengenent d'eps aumiveau de secondaire*.

الإلكترونية

- 7-*google.com*. (2013, 06 22). Récupéré sur histor de hand ball.

بالغة العربية:

- 8- عبد العالي الجسيماني. (1994). *سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية*. لبنان: دار البضاء للعلوم.
- 9- عقيل الكاتب. (1980). *كرة الطائرة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- السيد أبو العلى. *المدرّب واللاعب في اصابات الرياضي*. الإسكندرية: دار الكتاب.
- 11- صالح السيد فاروق. (1980). *أثر تنمية على فعالية الأداء لدى اللاعب*. الإسكندرية: جامعة الحلوان.
- 12- عصام عبد الخالق. (1980). *التدريب الرياضي*. الإسكندرية: دار الكتاب.
- 13- عقيل الكاتب. (1980). *كرة الطائرة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 14- علي ناصف قاسم حسن حسين. (1978). *تدريب القوة*. بغداد.

- 15- محمد صبحي حسنين. (1979). *التقويم والقياسات في التربية البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 16- محمد صبحي حسنين-كمال عبد الحميد *اللياقة البدنية ومكوناتها*. القاهرة: دار الفكر العربي ط.1.
- 17- مفتي ابراهيم حمادة (2001). *التدريب الرياضي الحديث* القاهرة: دار الفكر العربي ط.2.
- 18- د/محمد أحمد عبد العاطي. (1996). *كرة اليد للناشئين*. عجمان: مطابع العامري.
- 19- د/منير جرجس. (2004). *كرة اليد للجميع: التدريب الشامل والتميز المهاري*. دار الفكر العربي.
- 20- كمال عبد الحلیم،رتیب فهمي. (1977). *كرة اليد للناشئين*. دار الفكر العربي.
- 21- تركي رابح . (1990). *أصول التربية والتعيم* .
- 22- د /سنساوي جلول وآخرون. (1994). *أهمية الجانب النظري في درس التربية ب ر للثانويات*. مستغانم: مذكرة ليسانس.
- 23- د /كورت مانيللا ترجمة عبد الله نصيف. (1987). *التعلم الحركي*. بغداد.
- 24- عبد القادر بن محمد. (1973). *بروس في التربية وعلم النفس*. دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي .
- 25- قاسم المنذلاوي وآخرون. (1975). *دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العالي* .
- 26- محمد عوض بسيوني فيصل يسين الشاطي. (1987). *نظريات وطرق التربية البدنية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 27- مصطفى زيدان . (1975). *دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العالي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 28- أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك1996/القياس في المجال الرياضي مصر.
- 29- محمد حسن علاوي،محمد نصر الدين رضوان2000/القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي مصر دار الفكر العربي.

30- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. (2. éd.)  
الأردن: دار الفكر.

31- كاظم عبد الربيعي، مجيد المولى. (1988). الإعداد البدني في كرة القدم. بغداد: دار  
الفكر العربي.

32- ريسان خريبط مجيد. (1989). موسوعة القياس والإختبارات في التربية البدنية -  
الجزء الأول. -بغداد: جامعة بغداد.

33- كاظم عبد الربيعي \_ مجيد المولى. (1988). الإعداد البدني في كرة القدم. بغداد: دار  
الفكر العربي.

## الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

| الرشاقة |        | المرونة |        | السرعة |        | التحمل |        | القوة العضلية |        |
|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------|--------|
| البعدي  | القبلي | البعدي  | القبلي | البعدي | القبلي | البعدي | القبلي | البعدي        | القبلي |
| 13,65   | 13,77  | 5       | 3      | 4,19   | 4,25   | 2,81   | 2,76   | 57            | 55     |
| 14,67   | 14,89  | 7       | 6      | 4,17   | 4,23   | 2,89   | 2,85   | 68            | 65     |
| 15,88   | 16,2   | 10      | 8      | 4,2    | 4,26   | 2,8    | 2,74   | 62            | 55     |
| 14,96   | 15,2   | 3       | 1      | 4,1    | 4,14   | 2,69   | 2,67   | 55            | 49     |
| 15,95   | 16,4   | 13      | 11     | 4,05   | 4,1    | 2,89   | 2,89   | 62            | 60     |
| 14,98   | 15,33  | 12      | 12     | 4,06   | 4,16   | 2,89   | 2,86   | 59            | 55     |
| 14,2    | 14,6   | 2       | -1     | 5,08   | 5,9    | 2,67   | 2,46   | 44            | 40     |
| 16,1    | 16,35  | 6       | 5      | 4,15   | 4,3    | 2,82   | 2,78   | 48            | 45     |
| 14,8    | 15,4   | 7       | 5      | 4,1    | 4,12   | 2,91   | 2,86   | 52            | 50     |
| 14,56   | 14,98  | 6       | 6      | 4,05   | 4,14   | 2,84   | 2,79   | 49            | 45     |

# الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة التجربة الإستطلاعية

| الرشاقة |        | المرونة |        | السرعة |        | التحمل |        | القوة العضلية |        |
|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------|--------|
| البعدي  | القبلي | البعدي  | القبلي | البعدي | القبلي | البعدي | القبلي | البعدي        | القبلي |
| 14,68   | 14,71  | 7       | 4      | 4,2    | 4,22   | 2.92   | 2.88   | 47            | 46     |
| 16,76   | 16,77  | -3      | -5     | 4,06   | 4      | 2.81   | 2.75   | 60            | 58     |
| 16,69   | 16,71  | 18      | 17     | 4,1    | 4,12   | 2.79   | 2.73   | 50            | 52     |
| 14,02   | 13,95  | 7       | 6      | 4,13   | 4,12   | 2.80   | 2.74   | 48            | 47     |
| 14,24   | 14,26  | 6       | 6      | 4,35   | 4,37   | 2.91   | 2.87   | 49            | 49     |

## الاختبارات القبالية والبعديّة للعيّنة الضابطة

| الرشاقة |       | المرونة |      | السرعة |      | التحمل |      | القوة العضلية |      |
|---------|-------|---------|------|--------|------|--------|------|---------------|------|
| بعدي    | قبلي  | بعدي    | قبلي | بعدي   | قبلي | بعدي   | قبلي | بعدي          | قبلي |
| 14,3    | 14,23 | 5       | 4    | 4,37   | 4,34 | 2.74   | 2.74 | 43            | 46   |
| 14,26   | 14,28 | 4       | 3    | 4,25   | 4,27 | 2.77   | 2.78 | 40            | 42   |
| 14,38   | 14,42 | 4       | 4    | 4,42   | 4,39 | 2.67   | 2.67 | 46            | 48   |
| 16,35   | 16,45 | 1       | 3    | 4,2    | 4,21 | 2.59   | 2.59 | 44            | 43   |
| 14,22   | 14,28 | 2       | -1   | 4,16   | 4,17 | 2.71   | 2.69 | 38            | 37   |
| 16,2    | 16,25 | 1       | -1   | 4,2    | 4,22 | 2.71   | 2.71 | 43            | 45   |
| 14,2    | 14,18 | 3       | 5    | 4,17   | 4,18 | 2.80   | 2.81 | 50            | 49   |
| 14,21   | 14,2  | 4       | 6    | 4,37   | 4,38 | 2.67   | 2.67 | 38            | 38   |
| 16,5    | 16,58 | 5       | 6    | 4,14   | 4,19 | 2.83   | 2.83 | 47            | 46   |
| 15,32   | 15,33 | 2       | 5    | 4,13   | 4,14 | 2.79   | 2.79 | 51            | 53   |

الوحدة التدريبية رقم: 01

مدة الحصة: 1

الهدف: تنمية السرعة و الرشاقة

ساعة

| التوصيات   | مؤشرات الحمل البدني |        |  | الأنشطة المقترحة   | المراحل   |
|--|---------------------|--------|--|--|-----------|
|  | الشدة               | الراحة | الحجم  |  |           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بنسق خفيف</li> <li>- التنفس أثناء الجري</li> </ul>  | متوسطة              |        | 15د  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الإصطفاف،التحية</li> <li>- جري خفيف حول الملعب 5د</li> <li>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</li> <li>- لعبة تشكيل الأرقام</li> </ul>   | التحضيرية |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب تفادي التعب.</li> <li>- التنفس العميق.</li> <li>- احترام قواعد اللعبة.</li> <li>- التركيز المنتظم.</li> <li>-التقيد بالمسلك.</li> </ul> | متوسطة              |        | <ul style="list-style-type: none"> <li>2م*6د</li> <li>2م*4د</li> <li>2م*6د</li> <li>20د</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- نقوم بإنجاز مسلك منعرج حيث تكون الحركة مستمرة بمطاردة الزميل و محاولة الإمساك به قبل نهاية المسلك.</li> <li>- لعبة لمس الزميل بالكرة.</li> <li>- الجري بالمنعرج ثم التصويب.</li> <li>- مقابلة في كرة اليد.</li> </ul> | الرئيسية  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- توجيه المتريص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</li> </ul>   |                     |        | 04د  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</li> </ul>   | النهائية  |



الوحدة التدريبية رقم: 02

الهدف: تنمية القوة العضلية

مدة الحصة: 1 سا و 5د

| التوصيات   | مؤشرات الحمل البدني |  |   | الأنشطة المقترحة  | المراحل   |
|--|---------------------|--|---|---|-----------|
|  | الشدة               | الراحة   | الحجم   |   |           |
| <p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>   | متوسطة              |  | 15د   | <p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p>   | التحضيرية |
| <p>- الإرتقاء عند التسديد</p> <p>-ضم الرجلين أثناء القفز</p> <p>تفاديا للخشونة.</p> <p>-إحترام النظام.</p> | متوسطة              | <p>01د</p> <p>01د</p> <p>01د</p> <p>01د</p> <p>01د</p> | <p>2م*5د</p> <p>2م*5د</p> <p>5د</p> <p>2م*5د</p> <p>20د</p> | <p>- تمارين صراع الديكة.</p> <p>- التمرير والقذف نحو المرمى من الثبات والوقوف على مسافة 10م.</p> <p>- التعلق على عارضة بإرتفاع 2م.</p> <p>- القفز على الحواجز لمسافة 10م بإرتفاع 60سم.</p> <p>- مقابلة في كرة اليد.</p> | الرئيسية  |
| <p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>  |                     | 04د  |   | <p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>   | النهائية  |

الوحدة التدريبية رقم: 03

مدة الحصة: 1 سا 20د

الهدف: تنمية الرشاقة

| التوصيات   | مؤشرات الحمل البدني |        |   | الأنشطة المقترحة   | المراحل   |
|--|---------------------|--------|---|--|-----------|
|  | الشدة               | الراحة | الحجم   |  |           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بنسق خفيف</li> <li>- التنفس أثناء الجري</li> </ul>                                | متوسطة              |        | 15د   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الإصطفاف،التحية</li> <li>- جري خفيف حول الملعب 5د</li> <li>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</li> <li>- لعبة تشكيل الأرقام</li> </ul>   | التحضيرية |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- الإلتباه الجيد.</li> <li>- تجنب لمس الشواخص.</li> <li>- إحترام قوانين اللعبة</li> </ul> | متوسطة              | 01د    | <ul style="list-style-type: none"> <li>15د</li> <li>2م*5د</li> <li>01د</li> <li>3م*</li> <li>10د</li> <li>01د</li> <li>25د</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- لعبة إنهاء المهمة وجمع النقاط.</li> <li>- الجري ذهاب وإياب من خط البداية إلى نهاية المسافة 10م.</li> <li>- التنطيط بالكرة والمرور بين الشواخص لمسافة 15م بحيث تكون 1م بين الشاخص و الآخر.</li> <li>- مقابلة في كرة اليد.</li> </ul> | الرئيسية  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</li> </ul>                                     |                     |        | 05د   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</li> </ul>   | النهائية  |

الوحدة التدريبية رقم: 04

مدة الحصة: 1 سا

الهدف: تنمية المرونة و الرشاقة

و5د

| التوصيات   | مؤشرات الحمل البدني |  |  | الأنشطة المقترحة  | المراحل   |
|--|---------------------|--|--|---|-----------|
|  | الشدة               | الراحة   | الحجم  |   |           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بنسق خفيف</li> <li>- التنفس أثناء الجري</li> </ul>  | متوسطة              |  | 15د  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الإصطاف،التحية</li> <li>- جري خفيف حول الملعب 5د</li> <li>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</li> <li>- لعبة تشكيل الأرقام</li> </ul>   | التحضيرية |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- الإلتباه الجيد.</li> <li>- التركيز على المنافسة.</li> <li>- تطبيق التعليمات.</li> <li>- إحترام التعليمات.</li> <li>- إحترام قوانين اللعبة.</li> </ul> | فوق متوسطة          | <ul style="list-style-type: none"> <li>10ثا</li> <li>10ثا</li> <li>10ثا</li> <li>20ثا</li> <li>2د</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>5د</li> <li>6د</li> <li>2م*5د</li> <li>3م*</li> <li>10د</li> <li>15د</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارين الركض بالمكان ورفع الركبتين عاليا 30ثا.</li> <li>- تحريك الذراعين بحركات مشابهة لحركة الركض لمدة 30ثا.</li> <li>- الحجل 5 مرات يسار و 5 مرات يمين لأكثر مسافة 2م.</li> <li>- تمارين القفز بالمكان مع سحب الركبتين نحو الصدر.</li> </ul> | الرئيسية  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</li> </ul>   |                     |  | 6د   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</li> </ul>  | النهائية  |

الوحدة التدريبية رقم: 05

مدة الحصة: 1 سا

الهدف: تنمية تحمل القوة والسرعة

و10د

| التوصيات   | مؤشرات الحمل البدني |        |   | الأنشطة المقترحة   | المراحل   |
|--|---------------------|--------|---|--|-----------|
|  | الشدة               | الراحة | الحجم   |  |           |
| <p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>   | متوسطة              |        | 15د   | <p>- الإصطفاف، التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>   | التحضيرية |
| <p>- أداء التمرينات من الحركة.</p> <p>- التحفيز بتحقيق التمرين من خلال أدائه بالسرعة القصوى.</p> | فوق متوسطة          | 30ثا   | <p>10د</p> <p>08د</p> <p>4م*</p> <p>12د</p> <p>4م*</p> <p>10د</p> <p>6د</p> | <p>- تدوير الذراعين إلى الأمام وإلى الخلف من الحركة، رفع الركبتين والعقبين، رفع القدمين إلى الداخل والخارج.</p> <p>- تمارين الإطالة العضلية</p> <p>- جري مسافة 20م مع تنفيذ 6 مضخة عند خط البداية.</p> <p>- جري مسافة 25م مع تنفيذ 10 مضخة عند خط البداية.</p> <p>- منافسة في مسافة 30م.</p> | الرئيسية  |
| <p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>  |                     |        | 6د  | <p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>  | النهائية  |

الوحدة التدريبية رقم: 06

مدة الحصة: 1سا

الهدف: تنمية القوة العضلية

10د

| التوصيات   | مؤشرات الحمل البدني |                            |                                      | الأنشطة المقترحة   | المراحل   |
|--|---------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|-----------|
|  | الشدة               | الراحة                     | الحجم                                |  |           |
| <p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>   | متوسطة              |                            | 15د                                  | <p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>  | التحضيرية |
| <p>- الإرتقاء عند التسديد</p> <p>-ضم الرجلين أثناء القفز</p> <p>تفاديا للخشونة.</p> <p>-إحترام النظام.</p> | فوق متوسطة          | 1د<br>1د<br>1د<br>1د<br>1د | 3م*7د<br>3م*6د<br>6د<br>2م*6د<br>20د | <p>- تمارين صراع الديكة.</p> <p>- التمير والقذف نحو المرمى من الثبات والوقوف على مسافة 10م.</p> <p>- التعلق على عارضة بإرتفاع 2م.</p> <p>- القفز على الحواجز لمسافة 10م بإرتفاع 60سم.</p> <p>- مقابلة في كرة اليد.</p> | الرئيسية  |
| <p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>  |                     |                            | 5د                                   | <p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>  | النهائية  |

الوحدة التدريبية رقم: 07

مدة الحصة: 1 سا

الهدف: تنمية المرونة

و5د

| التوصيات   | مؤشرات الحمل البدني |                    |                         | الأنشطة المقترحة  | المراحل   |
|--|---------------------|--------------------|-------------------------|---|-----------|
|  | الشدة               | الراحة             | الحجم                   |   |           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بنسق خفيف</li> <li>- التنفس أثناء الجري</li> </ul>  | متوسطة              |                    | 15د                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الإصطاف، التحيية</li> <li>- جري خفيف حول الملعب 5د</li> <li>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</li> <li>- لعبة تشكيل الأرقام</li> </ul>   | التحضيرية |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- التحكم في حجم السرعة.</li> <li>- الحرص على التنفيذ.</li> <li>- الصحيح للتمرين.</li> <li>- التركيز و تحقيق التوازن.</li> <li>- العمل الجدي.</li> </ul> | فوق متوسطة          | 1د<br>30ثا<br>30ثا | 5د<br>10د<br>10د<br>15د | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري الجماعي بشدة منخفضة على محيط ملعب كرة اليد.</li> <li>- تمارين المرونة المفصالية والمطاطية العضلية للجسم مع التركيز على الأطراف السفلية.</li> <li>- تمارين أبجديات الجري، رفع الركبتين بالتناوب، ثني القدمين ، قفزة الغزال، الجري على أصابع الرجلين الممددتين.</li> <li>- كل تمرين ينتهي بمسافة 10م.</li> </ul> | الرئيسية  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</li> </ul>   |                     |                    | 6د                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</li> </ul>  | النهائية  |

الوحدة التدريبية رقم: 08

الهدف: تنمية القوة والرشاقة

مدة الحصة: 1 سا و 15 د

| التوصيات   | مؤشرات الحمل البدني |        |  | الأنشطة المقترحة   | المراحل   |
|--|---------------------|--------|--|--|-----------|
|  | الشدة               | الراحة | الحجم                                      |  |           |
| <p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>   | متوسطة              |        | 15د  | <p>- الإصطفاف، التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>   | التحضيرية |
| <p>- التركيز على إيجاد مسار للحركة.</p> <p>- العمل الجدي.</p> <p>- احترام قواعد اللعبة .</p> | فوق متوسطة          | 30ثا   | <p>2م*<br/>10د<br/>10د<br/>10د<br/>20د</p> | <p>- سباق إجتياز العراقل و الحواجز لمسك الزميل على مسلك طوله 15م .</p> <p>- تمرين صعود الدرجات (10درجات).</p> <p>- تمارين قفزة الغزال، القفز بخطوات كبيرة للأمام على مسافة 15م.</p> <p>- مقابلة في كرة اليد.</p> | الرئيسية  |
| <p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>  |                     |        | 6د   | <p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>  | النهائية  |