

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم الحركة وحركة الإنسان
تحت عنوان:

تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات
البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة)

بحث تجريبي اجري على بعض الفرق المدرسية لبعض المتوسطات بولاية معسكر

- من إعداد الطالبين:
محمد حماد محمد.
محمد بودهري محمد الأمين.
- تحت إشراف:
أ.د/ الراوي علي رياض.

لجنة المناقشة:

- رئيس اللجنة: أ.د/ بن برنو عثمان
- عضو المناقشة: د/ حمزاوي عبد الحكيم

السنة الجامعية: 2015/2016

قال النبي صلى الله عليه وسلم:

"من أصبح آمناً في سربه معافاً في بدنه، عنده قوت

يومه وليته فكانما حيزت له الدنيا بحذافيرها"

رواه الترمذي

قال علي رضي الله عنه وأرضاه:

"إذا هالك الناس فقل لا أدري، فإنك إن قلت

أدري خلوا بهلكك حقر صرت لا تدري، وإن

قلت لا أدري خلوا يعلموك حقر تدري"





إهداء

- نحمد الله العلي القدير الموفق لكل صلاح على توفيقه في إنجاز هذا البحث المتواضع.
- أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيها الله سبحانه وتعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم ﴿وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾ الآية 23 - 24 من سورة الإسراء.
- إلى من سهرت الليالي على راحتي بدون ضجر ولا عتاب ولا تزال تفنن عمرها في سعادتي بلا آه ولا حساب إلى أمي الحنون أطال الله في عمرها (أمي خيرة).
- 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 (أبي حبيب).
- إلى الجدتين حليلة والزهرة أطال الله في عمرهما ودامتا ضياء لنا. إلى خالتي عائشة.
- إلى من ترعرعت وكبرت بينهم أخي عبد الرحمان والأختين خديجة وبشرى وإلى خطيبتي إيمان وعائلتها الكريمة.
- إلى أعمامي وعماتي كل باسمه.
- إلى أصدقاء الطفولة مروان، عبد الرحمان، بن زرفة، وإلى أصدقائي في الجامعة حساني، الغالي، ابراهيم، صالح، أبوبكر، حمزة، جمال، مصطفى، عبد القادر، عبد الحق، وتحية عطرة إلى الأخ عمر وعائلته الكريمة.
- إلى كل من ذكرهم عقلي ونسبهم قلبي.
- إلى روح والد ووالدة الصديقين أمين عمراني وعباس طرشون فرحمهما الله وأسكنهما فسيح جنانه.
- إلى جميع أعضاء "جمعية كافل اليتيم لبلدية جيلالي بن عمار" ووفقكم الله لما تحبونه ويرضاه.
- إلى عمال وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الأستاذ المشرف أ.د/علي رياض الراوي وعائلته الكريمة.
- إلى من تقاسمت معهم أعباء المذكرة صديقي حماد محمد وإلى عائلته الكريمة.
- إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعا أهدي عصارة جهدي إلى دفعة 2016/2015.

بودهري محمد الأمين.



إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على المصطفى الأمين

- إلى اللذان مهما قلت فيهما ما كفيتهما ، إلى نور دري و سر وجودي إلى اللذان لم ولن أجد ما يكفيهما من الكلام إلى منبع الحنان ، إلى التي أعطت من روحها لتبقى أرواحنا ، إلى معلمتي في هاته الحياة **أمي** حفظها الله .

- إلى خير الآباء ، إلى مضيء دري إلى الذي كان عظيما بعبائته ، إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي و النفيس

إلى **أمي** الغالي أحمد.

- إلى **الأخت** الوحيدة الغالية وزوجها وابنها اسحاق ، إلى كل أعمامي وأخوالي وكل عائلة حماد وبلعربي ومعروف .

إلى أنسانة اعتبرها من العائلة حفظك الله ورعاك " رزان " وجعلك دخرأ لوالديك ووفقك لكل خير .

- إلى صديقتي وحبيبي في المذكرة وكل عائلته بودهري محمد الأمين ، إلى جميع الأصدقاء رفقاء دري وصغري و الذين عشت معهم أحلى وأمر أيام الجامعة: منصوري ناروتو، شرف نونوس، ماحي ، جديدي، حدار، اسلام، صدار، محمود، بوزي، بوزيان، بن عودة، دفافني، حواسة، قوادري، ناصر ، العيد ، محمودي ، حكيم، صالح، اسماعيل، مصطفى ، حساني، عباس، عمراني ، عمر ، خيدور، كريتتي، يونس ، تلمساني، حمزة، زوجي، عمر ، حسين ، شريط. وعذرا لمن أنساني الشيطان اسمه.

- إلى كل طلبة ت.ب.ر وخاصة فوج 10 ، إلى أساتذة المعهد وقسم ت.ب.ر وعماله.

- إلى الأستاذ الفاضل : **أ/الدكتور علي رياض الراوي** حفظه الله ورعاه، و من خلال كل هؤلاء إلى جميع الزملاء و الأصدقاء و من أعاننا في انجاز هذا العمل من قريب أو بعيد .

حماد محمد



كلمة شكر

نحمد الله عز وجل ونشكره على النعمة التي أنعمها علينا ونحمده على نعمة الإيمان وتوفيقه لنا لإتمام هذه المذكرة والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين. مصداقا لقوله صلى الله عليه وسلم ﴿من علمني حرفا صرت له عبدا﴾ وعلى ضوء هذا الحديث:

نتقدم بفائق الشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذ المشرف على المذكرة أ.د/علي رياض الراوي الذي أثرى علينا بأخلاقه قبل معرفته ولم يخل علينا بتوجيهاته وإرشاداته النيرة والتي أنارت درب عملنا هذا المتواضع.

كما نتقدم بالشكر إلى جميع الأساتذة والدكاترة، ونخص بالذكر أ.د/ بن برونو عثمان، أ.د/ رمعون محمد، د/ مقراني جمال، د/ زيتوني عبد القادر، د/ بن زيدان حسين، د/ بلعيدوني مصطفى فألف شكر لكم على صبركم علينا وتحملكم لنا.

إلى كامل عمال معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم، وعلى رأسهم السيد مدير المعهد . وعموما نشكر كل من اشترك وأعطانا يد المساعدة من قريب أو بعيد لإثراء هذا العمل خدمة للبحث العلمي.

فدمتم في خدمة العلم والمعرفة

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: "تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة)".

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد و كان فرضها العام كما يلي " للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15)" و لدراسة الموضوع تم أخذ عينة عددها 25 لاعبا مقسمين إلى ثلاث أقسام (05 للدراسة الاستطلاعية، و 10 للعيينة الضابطة والذين ينتمون للفريق المدرسي لمتوسطة الشيخ العربي بن عبد الله، و 10 للعيينة التجريبية بحيث ينتمون للفريق المدرسي لمتوسطة قدوري عبد القادر) بنسبة 13.88% من المجتمع الأصلي كما تم اختيارها بطريقة عشوائية، واستخدم الطالبان المنهج التجريبي مع تطبيق بطارية اختبارات بدنية ومهارية موجهة تحتوي في مضمونها على اختبارات لبعض الصفات البدنية والمهارية.

وقد توصل الطالبان إلى استنتاجات أهمها: " للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة)".

ومن أهم ما يقدمه الطالبان من توصيات: " اتباع الطرق و الوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات اختبارات لجميع الصفات البدنية والمهارية في مختلف الأنشطة مع وضع برامج تعليمية و تدريبية مناسبة لمستوى و قدرات و أعمار اللاعبين".

الكلمات المفتاحية:

البرنامج التدريبي المقترح، كرة اليد، الصفات البدنية ، المهارات الأساسية، المراهقة المبكرة.

Résumé

Titre de l'étude: «L'impact du programme d'entraînement proposé pour améliorer (13-15 ans) certaines des caractéristiques physiques et les compétences des joueurs de handball.»

L'étude vise à déterminer l'effet du programme d'entraînement proposé pour améliorer certaines des caractéristiques physiques et les compétences des joueurs de handball et a été imposée par le public comme suit: " Le programme d'entraînement proposé impact sur l'amélioration de certaines des caractéristiques physiques et les compétences des joueurs de handball (13-15)" et d'étudier l'échantillon en question a été prise les 25 joueurs divisés en trois sections (05 pour l'enquête, et 10 du contrôle de l'échantillon et l'appartenance équipe de l'école à mi-Chikh Elarbi Ben Abdullah, 10 échantillon expérimental pour que appartiennent équipe scolaire à mi-Kaddouri Abdel Kader) a augmenté de 13,88% de la communauté d'origine a également été sélectionné au hasard, les étudiants a utilisé la méthode expérimentale avec l'application d'une batterie de tests physiques et de compétences visant à contenir le contenu des essais de certains attributs physiques et de compétences.

Les Etudiants arrivent à des conclusions telles que: «Le programme d'entraînement proposé impact sur l'amélioration de certaines des caractéristiques physiques et les compétences des joueurs de handball (13-15 ans)."

Le plus important des recommandations présentées par les étudiants: "suivre les méthodes scientifiques modernes dans la préparation des batteries de tests pour toutes les qualités physiques et de compétences dans diverses activités avec le développement du niveau et des capacités appropriées, et les joueurs âgés de programmes éducatifs et de formation."

Mots clés:

Le programme d'entraînement proposé, handball, attributs physiques, des qualités de compétence, de l'adolescence.

Summary:

Study Title: "The Impact of the proposed training program to improve some of the physical and skill characteristics of the handball players (13-15 years old)."

The study aims to determine the effect of the proposed training program to improve some of the physical and skill characteristics of the handball players and was imposed by the public as follows "the proposed training program impact on improving some of the physical and skill characteristics of the handball players (13-15)" and to study the subject sample was taken the 25 players divided into three sections (05 for the survey, and 10 of the sample control and belonging school team to medium-Chikh El Arbi Ben Abdullah, 10 experimental sample so that belong school team to medium-Kaddouri Abdel Kader) increased by 13.88% of the original community has also been selected at random, the students used the experimental method with the application of a battery of physical and skill tests aimed at containing the content on tests of some physical and skill attributes.

the students reach conclusions such as: "The proposed training program impact on improving some of the physical and skill characteristics of the handball players (13-15 years old)."

The most important of the recommendations submitted by the students: "follow modern scientific methods in the preparation of test batteries for all physical and skill qualities in various activities with the development of appropriate level and capabilities, and players ages educational and training programs."

key words:

The proposed training program, handball, physical attributes, qualities of skill, adolescence.

قائمة الجداول

رقم الجدول	محتواه	الصفحة
(1)	- الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.	61
(2)	- صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية للعينه الاستطلاعية.	73
(3)	- مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينه الضابطة والتجريبية.	78
(4)	- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة.	79
(5)	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الرقود من الجلوس لمدة 20 ثانية للعينه التجريبية.	80
(6)	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار جري 200 متر للعينه التجريبية.	82
(7)	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عدو 30 متر من بداية متحركة للعينه التجريبية .	84
(8)	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للعينه التجريبية.	86
(9)	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري المكوكي (5*10م) للعينه التجريبية.	88
(10)	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات للعينه التجريبية.	90
(11)	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التمرير والاستلام على الحائط من مسافة 3م لمدة 30 ثانية للعينه التجريبية.	92
(12)	- المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري المتعرج (الجزاجي) بالكرة للعينه التجريبية.	94
(13)	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط الـ 9 م للعينه التجريبية.	96
(14)	- المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والتجريبية.	98

قائمة الأشكال

رقم الشكل	موضوع	الصفحة
01	- كيفية مسك الكرة.	38
02	- استقبال الكرة من مختلف الوضعيات.	39
03	- كيفية تمرير الكرة.	40
04	- التخطيط بالكرة.	42
05	- كيفية التصويب.	43
06	- اختبار الرقود من الجلوس لمدة 20 ثانية.	62
07	- اختبار جري 200 متر.	63
08	- اختبار عدو 30متر من بداية متحركة.	64
09	- اختبار الجري المكوكي (5*10م).	65
10	- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.	67
11	- اختبار الوثب العمودي من الثبات.	68
12	- اختبار التمرير والاستلام على الحائط من مسافة 3م لمدة 30 ثانية.	69
13	- اختبار الجري المتعرج (الزجاجي).	71
14	- اختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط الـ 9م.	72
15	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية.	81
16	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار جري 200 متر.	83
17	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عدو 30متر من بداية متحركة.	85
18	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.	87
19	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري المكوكي (5*10م).	89
20	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات.	91
21	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التمرير والاستلام على الحائط من مسافة 3م لمدة 30 ثانية.	93
22	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري المتعرج (الزجاجي) بالكرة.	95
23	- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط الـ 9م.	97

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	- حديث.
ب	- إهداء.
ج	- إهداء.
د	- كلمة شكر.
	- ملخص البحث: عربية / فرنسية / انجليزية.
ط	- قائمة الجداول.
ي	- قائمة الأشكال.
التعريف بالبحث	
01	- مقدمة.
03	1- مشكلة البحث.
05	2- أهداف البحث.
05	3- فرضيات البحث.
06	4- التعريف بمصطلحات البحث.
06	5- الدراسات المشابهة.
الباب الأول : الدراسة النظرية	
الفصل الأول: النشاط الرياضي اللاصفي وخصائص المرحلة العمرية (13-15 سنة).	
15	- تمهيد.
16	1-1- الأنشطة اللاصفية.
16	1-1-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.
17	1-1-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
18	1-2-1- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي.
18	1-2-1-1- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي.

20	3-2-1-1- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي الرياضي اللاصفي الخارجي.
22	4-2-1-1- الفرق الرياضية المدرسية.
23	5-2-1-1- طرائق اختيار الفرق الرياضية المدرسية.
24	6-2-1-1- العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية.
25	7-2-1-1- اشتراك الفرق المدرسية في المنافسات الرياضية.
26	8-2-1-1- دور الأسرة في تغيير اتجاهات الأبناء.
26	2-1- المرحلة العمرية (13-15 سنة).
26	1-2-1- تعريف المرحلة العمرية.
27	2-2-1- خصائص المرحلة العمرية.
31	- الخاتمة.
الفصل الثاني: المتطلبات البدنية والمهارية في كرة اليد	
33	- تمهيد.
33	1-2- المتطلبات البدنية.
34	1-1-2- القوة العضلية.
34	2-1-2- التحمل.
35	3-1-2- السرعة.
36	4-1-2- المرونة.
36	5-1-2- الرشاقة.
37	6-1-2- القدرة العضلية.
37	2-2- المتطلبات المهارية.
38	1-2-2- التمرير والاستقبال.
38	1-1-2-2- مسك الكرة.
39	2-1-2-2- استقبال الكرة.
40	3-1-2-2- تمرير الكرة.
41	2-2-2- التنطيط.
42	3-2-2- التصويب.
44	- الخاتمة.
الفصل الثالث: الوحدة التدريبية ومكونات الحمل التدريبي	

46	- تمهيد.
46	1-3- الوحدة التدريبية.
47	1-1-3- الأنواع الرئيسية للوحدات التدريبية.
47	2-1-3- البناء الأساسي للوحدة التدريبية اليومية.
50	2-3- حمل التدريب.
51	1-2-3- أنواع الحمل التدريبي.
51	2-2-3- مكونات الحمل التدريبي
54	- الخاتمة.
الباب الثاني. الجانب الميداني	
الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
57	- تمهيد.
58	1-1- الدراسة الاستطلاعية.
58	2-1- منهج البحث.
59	3-1- مجتمع وعينة البحث.
59	4-1- متغيرات البحث.
59	5-1- مجالات البحث.
60	6-1- أدوات البحث.
60	7-1- مواصفات مفردات الاختبارات.
61	1-7-1- اختبارات الجانب البدني.
68	2-7-1- اختبارات الجانب المهاري.
72	8-1- الأسس العلمية للاختبارات.
74	9-1- الدراسة الاحصائية.
76	- الخاتمة.
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج.	
77	- تمهيد.
78	1-2- عرض وتحليل النتائج.
99	2-2- الاستنتاجات.
99	3-2- مناقشة الفرضيات.

102	4-2- الاقتراحات.
103	- الخاتمة.
104	- الخلاصة العامة.
106	- قائمة المصادر والمراجع.
	- الملاحق.

مقدمة :

تعتبر الرياضة المدرسية بصفة عامة من بين دعائم الحركة الرياضية والتي تعد أول لبنة لبناء رياضة ناجحة ومتطورة، كما تعتبر معيار للتقدم من خلال النتائج المتحصل عليها في جميع المراحل التي يشارك فيها التلاميذ في مختلف الأنشطة والفعاليات الرياضية عبر الفرق المدرسية ، والنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي هو ذلك النشاط الذي يكون في شكل منافسات رسمية بين فريق مدرسي و فرق مدرسية أخرى، والتي تقوم على دعائم وأسس بناءة تجعل منها وسيلة فعالة في تطوير ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي بصفة عامة والذي يعتبر بمثابة الركيزة الأساسية لتنمية الفرد جسديا وعقليا ويساهم بقسط كبير في تحسين وتطوير قدرات الفرد الممارس له لتحقيق النمو الشامل والمتزن بدنيا ومهاريا، كما يعطي فرص كثيرة للتلاميذ قصد التعبير عن أحاسيسهم وتفجير طاقتهم الكامنة باختيارهم القاعدة الأساسية لأي نجاح رياضي مستقبلي وهذا وفق السير على برامج وخطط تدريبية مقننة في شتى الفعاليات.

ومن بين النشاطات اللاصفية الجماعية كرة اليد التي تعتبر من أحدث الألعاب الجماعية إذا ما قورنت بالألعاب الجماعية الأخرى، فهي لعبة جماعية لها شعبيتها وتكون على شكل مقابلة بين فريقين يضبطها قانون معترف به دوليا وكذلك تتميز عن باقي الرياضات بالاحتكاك الكبير بين لاعبيها والدقة والتركيز على طول شوطي المباراة وبنفس الإتقان والأداء، والتي تركز بشكل كبير على صفات بدنية ومهارية، فاللياقة البدنية في معناها "هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة " (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 37)، هذا من جهة، أما المهارات الأساسية والتي تعني " كل المهارات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة وهي جوهر الانجاز خلال المباريات وهي ليست هدف في حد ذاته بل هي وسيلة لتنفيذ خطة اللعب " (مجيد عبده صالح، مفتي ابراهيم حماد، 1994، صفحة 27) من جهة أخرى، وكل هذا من أجل الارتقاء بمستوى اللاعب بشكل خاص والنشاط بشكل عام.

وقد تناولت بعض الدراسات المشابهة متغيرات بحثنا فنذكر منها دراسة عمار ميلود و عقبوبي عبد القادر تحت عنوان " أثر استخدام الوحدات التدريبية على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم" 2011/2010، ودراسة بوسدره كريم ومحمد بكير الحاج تحت عنوان " أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد في المرحلة المتوسطة (13-15)" 2014/2013، وكلاهما مذكرتي ماستر، وانطلاقاً من بعض الدراسات ارتأينا إلى بناء مشكلة بحثنا والتي تدور حول تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة) في الفرق المدرسية، وتكمن أهميته في الترويح النفسي وتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للتكيف مع متطلبات الحياة اليومية، أما هدفه العام فكان اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد.

وعلى ضوء هذا قسم الطالبان دراستهما هذه إلى بابين الخلفية النظرية والجانب الميداني، فالباب النظري قسمناه إلى ثلاثة فصول أولهما النشاط الرياضي اللاصفي وخصائص المرحلة العمرية، وثانيهما المتطلبات البدنية والمهارية في كرة اليد، أما الفصل الثالث فتناول الوحدة التدريبية ومكونات الحمل التدريبي، وفيما يخص الباب الثاني (الميداني) فلقد تناولنا فيه منهجية البحث والإجراءات الميدانية كفصل أول، وعرض وتحليل النتائج كفصل ثاني، حيث استخدم الطالبان في دراستهما المنهج التجريبي على عينة تشمل 25 لاعبا (5) للتجربة الاستطلاعية، 10 للعينة الضابطة 10 للعينة الرئيسية)، بحيث طبق على هذه الأخيرة برنامج تدريبي مقترح يتكون من 16 وحدة تدريبية تتكون في مجملها من أهداف إجرائية تخدم البحث، وفي الأخير تم الوصول إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ذو تأثير نسبي على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث مقارنة مع العينة الضابطة الذي لوحظ عليها تحسن في بعض الصفات مع تطبيق البرنامج القديم.

1. مشكلة البحث:

أصبحت ممارسة النشاط اللاصفي في الوقت الراهن أمراً ضرورياً وذلك لدورها الفعال، والذي يتجلى على الجوانب البدنية، المهارية، النفسية والاجتماعية. ولأن الهدف الأسمى الذي ترمي إليه الرياضة يتكامل مع أهداف التربية العامة في تنمية الفرد من جميع النواحي العقلية والخلقية والجسمية ليكون فرداً مفيداً في المجتمع (تركي رابح، 1990).

ففي درس التربية البدنية والرياضية نستهدف الإعداد البدني العام لكسب الصحة واللياقة البدنية وتعلم مهارات نافعة لحسن استغلال وقت الفراغ واكتساب القوام السليم. أما النشاط الرياضي اللاصفي فإننا نستهدف الإعداد البدني الخاص والدقيق في نشاط رياضي محدد بغرض الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى تسمح به إمكانياته وقدراته من أجل تحقيق أرقام قياسية أو مستويات رفيعة في النشاط الرياضي التخصصي، إذ يهدف هذا الأخير إلى اكتشاف المواهب الشبانية وصقلها وتوجيهها، كما يعمل على إتاحة الفرص للتلاميذ من أجل إبراز طاقاتهم وقدراتهم البدنية والمهارية والذين عجزوا عن إبرازها في درس التربية البدنية والرياضية وهذا لعامل الوقت (ساعة في الأسبوع خاصة بالنشاط الجماعي) مقارنة مع الحجم الساعي المخصص للرياضة المدرسية الخارجية (6سا)، وكل هذا من أجل الوصول بهم إلى أعلى المستويات وتكييفهم مع جميع المتغيرات.

ولعل لعبة كرة اليد مثلها مثل جميع النشاطات الأخرى تتدرج ضمن فعاليات النشاط اللاصفي الخارجي، والتي تقوم على عاملين أساسيين ألا وهما الصفات البدنية (كالقوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة...) والمهارات الأساسية (التمرير والاستقبال، التخطيط، التصويب...)، فالقدرات البدنية والمواصفات الأنثروبومترية والإمكانات التشريحية والفسيولوجية والنفسية لها دور بارز يحكم بدرجة كبيرة إمكانيات

أداء هذه المهارة (كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين، 2002، صفحة 22).

ونظرا لأهمية الأنشطة الرياضية بصفة عامة واللاصفي بصفة خاصة في تحسين المتطلبات البدنية والمهارية لممارسيها، إلا أن الواقع المعاش هو عكس ذلك بحيث تشير بعض الدراسات المشابهة إلى تدني القدرات البدنية والمهارية للاعبين في شتى الفعاليات الفردية كانت أو الجماعية، والذي يرجعه البعض إلى عدم وضع خطط و برامج مقننة من حيث (الحجم، الشدة، المحتوى) خاصة بالفرق المدرسية، وانطلاقا من هذه المعطيات وبناءا على نتائج وتوصيات بعض الدراسات وزيارتنا الميدانية ارتأينا إلى بناء مشكلة بحثنا فكان تساؤلها العام كالتالي:

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

التساؤلات الفرعية:

☛ هل البرنامج التدريبي المقترح يحسن من بعض الصفات البدنية للعيينة التجريبية؟

☛ هل البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تحسين بعض الصفات المهارية للعيينة التجريبية؟.

2. أهداف البحث:

الهدف العام:

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

الأهداف الفرعية:

☞ تحديد تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية للعينة التجريبية.

☞ إظهار تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات المهارية للعينة التجريبية.

3. فرضيات البحث:

الفرض العام:

☞ للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة).

الفرضيات الفرعية:

☞ البرنامج التدريبي المقترح يحسن من بعض الصفات البدنية للعينة التجريبية.

☞ البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تحسين بعض الصفات المهارية للعينة التجريبية.

4. التعريف بمصطلحات البحث:

4-1- الوحدة التدريبية: إجرائيا: هي نواة عملية التخطيط اليومي والتي تتكون من مجموعة من المواقف والتي تصب في مجرى هدف الحصّة المرجو تحقيقه.

4-2- كرة اليد: هي لعبة جماعية سريعة بين فريقين أو منتخبين، يضم كل منهما 7 لاعبين، يمررون ويستقبلون ويرمون ويراوغون 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).

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

4-3- المتطلبات البدنية: إجرائيا: تعني كفاءة البدن في مواجهة عقبات الحياة اليومية المختلفة.

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

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

5- الدراسات السابقة والمثابرة:

5-1- دراسة بن صبار محمد (2008-2009) مذكرة ماستر:

العنوان: "دور الرياضة المدرسية في انتقاء وتوجيه المواهب الشابة نحو الأنشطة الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط".

- مشكلة البحث: هل أستاذ التربية البدنية والرياضية قادر على انتقاء وتوجيه المواهب الشابة نحو الأندية الرياضية وذلك في إطار الرياضة المدرسية ؟
- فرض البحث: لأستاذ التربية البدنية والرياضية القدرة على انتقاء وتوجيه المواهب الشابة نحو الأندية الرياضية المدرسية.
- منهج البحث: المنهج المسحي .
- المجتمع: أساتذة متوسطات ولاية مستغانم.
- العينة: 30 أستاذ لمادة التربية البدنية والرياضية.
- أدوات البحث: استمارة استبائية ضمن ثلاثة أشكال من الأسئلة (أسئلة مغلقة ، نعم - لا)، أسئلة متعددة الإجابات، أسئلة على شكل مقترحات.
- أهم نتيجة: نقص الإمكانيات اللازمة - عدم وضع خطة أو برنامج خاص بالفرق المدرسية.
- أهم اقتراح: توفير ميزانية مالية مخصصة للفرق المدرسية.
- 5-2- دراسة مسلم جميلة (2010/2011)، مذكرة ماستر:
- العنوان: "تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في كرة اليد".
- مشكلة البحث:
- هل للألعاب الصغيرة أثر في تحسين بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة المتوسطة ما بين (14-16 سنة).
- فرض البحث:

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

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

- منهج البحث: استخدمت الطالبة المنهج التجريبي.

- عينة البحث: 28 تلميذ من متوسطة بن سعدون منور.

- مجتمع البحث: تلاميذ السنة أولى متوسط .

- أدوات البحث: الاختبارات البدنية والمهارية .

- أهم استنتاج: نسبة تحسن المجموعة التجريبية أفضل من نسبة تحسن المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- أهم توصية: إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج العلمية بحيث تتناسب هذه البرامج مع مستوى وقدرات وأعمار اللاعبين.

5-3- دراسة عمار ميلود و عقوبي عبد القادر (2010/2011) مذكرة ماستر:

- العنوان: "أثر استخدام الوحدات التدريبية على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية في كرة القدم".

- مشكلة البحث: هل استخدام الوحدات التدريبية يساعد على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية في كرة القدم ؟

- هدف البحث: إعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية في كرة القدم.

- فرض البحث: يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية في كرة القدم.

- منهج البحث: التجريبي.
 - عينة البحث: 20 لاعب من فريق ترجي مستغانم (10 ضابطة و 10 تجريبية).
 - أداة البحث: الاختبارات البدنية والمهارية في كرة القدم.
 - أهم نتيجة: تنظيم وحدات تدريبية من حيث الحجم والمحتوى من خلال الحصص وهذا ما يقدم تطور الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم.
 - أهم توصية: استخدام الوحدات التدريبية في تدريبات كرة القدم يساهم في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية.
- 5-4- دراسة ولد طاطا عبد القادر وقاسم زين الدين (2012/2013) مذكرة ماستر:
- العنوان: "الأنشطة اللاصفية ودورها في تفعيل العملية التعاونية التنافسية لدى تلاميذ الطور المتوسط".
 - مشكلة البحث: ما دور الأنشطة اللاصفية على العملية التعاونية التنافسية؟
 - هدف البحث: إبراز وتحديد المهارات الاجتماعية أثناء النشاط اللاصفي عند تلاميذ الطور لتلاميذ الطور المتوسط.
 - أهمية البحث: تنمية الجانب العلمي والعملية والاجتماعي في التربية البدنية والرياضية.
 - منهج البحث: الوصفي .
 - عينة البحث: 120 تلميذ و 20 أستاذ.
 - أداة البحث: الاستبيان.
 - أهم استنتاج: أن يعمل الأستاذ على تطوير وتنمية فعاليات الأنشطة اللاصفية وربطها بالقدرات المعرفية.
 - أهم اقتراح: تطوير الرياضة المدرسية وهذا بتنشيط الدورات الرياضية لتحقيق أكثر تعاون ومحبة واندماج في المجتمع.

5-5- دراسة بوسدره كريم ، محمد بكير الحاج(2013/2014) مذكرة ماستر:

- العنوان: "أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد في المرحلة المتوسطة (13-15 سنة)".
 - مشكلة البحث: هل تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15 سنة).
 - هدف البحث: معرفة أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تحسين بعض المهارات الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15 سنة).
 - فرض البحث: الوحدات التعليمية المقترحة تؤثر إيجابا في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15 سنة).
 - منهج البحث: المنهج التجريبي.
 - عينة البحث: 24 لاعبا. (10 استطلاعية/ 7 ضابطة و 7 تجريبية).
 - أداة البحث: الاختبارات.
 - أهم استنتاج: هناك فروق دالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية وكلها لصالح العينة التجريبية.
 - أهم توصية: ضرورة دراسة خصائص المرحلة العمرية قيد الدراسة من كل الجوانب بالتعرف على متطلباتها ومعرفة التعامل معها.
- 5-6- دراسة بن عطا الله إبراهيم وعتو عبد القادر(مذكرة ماستر):
- العنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد".
 - مشكلة البحث: هل استعمال طرق التدريب المختلفة لها دور في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة اليد لدى الناشئين .

- هدف البحث: معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئي كرة اليد.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات المهارية لناشئي كرة اليد.
- فرض البحث: إن استخدام البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة يؤثر إيجاباً على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئي كرة اليد.
- منهج البحث: المنهج التجريبي.
- مجتمع البحث: فريق الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ، غليزان (144 لاعب).
- عينة البحث: 20 لاعب (10 ضابطة، 10 تجريبية).
- أهم نتيجة: مدى فاعلية البرنامج المقترح في تطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد (15 سنة).
- أهم توصية: الاهتمام الجيد وتهيئة كل الظروف والإمكانات لتطوير تقنيات كرة اليد داخل الأندية.

التعليق على الدراسات:

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

وانطلاقاً من الدراسات السابقة والمثابرة الأنفة الذكر وبعد الاطلاع عليها، تبين للطلالين الباحثين أن مجمل الدراسات تشاركت في معظم النقاط ومن أهمها:

من حيث المنهج المتبع فكانت حصة الأسد للمنهج التجريبي، أما عينة البحث فكان معظمها تلاميذ الطورين المتوسط والثانوي وبطريقة عشوائية تم اختيارهم، وقد

استخدم الطلاب وسائل إحصائية تمثلت في بعض مقاييس النزعة المركزية كالمتوسط الحسابي وغيرها، بالإضافة إلى اختبار دلالة الفروق وحسن المطابقة وكل هذا من أجل تفريغ الاستبيانات ومقارنة الاختبارات القبلية والبعدية.

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

نقد الدراسات:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمثابرة لموضوع بحثنا، لاحظنا اهتمامها بمتغيرات بحثنا بشكل منفصل، فراحت بعض الدراسات تهتم ببعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية ومدى تحسنها في ظل بناء وحدات تعليمية أو تدريبية وتطبيقها على التلاميذ أو لاعبي الأندية الرياضية، في حين اهتمت دراسات أخرى بالرياضة المدرسية وعلاقتها ببعض العمليات التعاونية والتنافسية أو السلوكيات العدوانية والقلق وهذا في الوسط المدرسي.

وانطلاقاً من الدراسات السابقة ارتأى الطالبان بالربط بين العنصرين الهامين وجعلهما مشكلة البحث الذي نحن بصدد دراسته وهو تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة) في الفرق المدرسية ، وهذا من أجل التنويه على أهمية كلا العنصرين بصفة عامة والفرق المدرسية التي تهتم بصفة خاصة، كما اعتمدنا على بعض النتائج و التوصيات المقترحة في بعض الدراسات والعمل على مراعاتها في مضمون بحثهما.

تمهيد:

تعتبر الرياضة المدرسية المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي في أي بلد من البلدان ، ولذلك تسعى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية وبالتنسيق مع أطاراتها في مختلف المستويات إلى تحقيق نتائج مرضية وذلك من خلال التكلف بالمواهب الشابة الرياضية واكتشافها وصقلها وتوجيهها على أسس ومقومات تخدم الرياضة المدرسية ورياضة النخبة.

فالرياضة المدرسية تعني تلك المنافسات الداخلية والخارجية والتي تقام بين الاقسام أو المدارس تتخللها أنشطة رياضية فردية كانت أو جماعية من أجل تحقيق أهداف تربوية ورياضية.

وعليه تعتبر الأنشطة اللاصفية مجالا فعالا مكمل لدرس التربية البدنية والرياضية فمن خلالها يحاول التلاميذ ترسيخ مكتسباتهم من درس التربية البدنية والرياضية وتحسينها بفضل وقت الممارسة الإضافي الذي تمنحه الأنشطة اللاصفية بنوعيتها الداخلية والخارجية.

حيث يرى الدكتور عباس صالح في طرق تدريس الت أن النشاط الرياضي اللاصفي هو عبارة عن نشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي بحيث تهدف التربية البدنية والرياضية الى تحقيق فرص وأهداف للطلاب من أجل تحسين مستواهم وإعطاء قرارات بسيطة من ذواتهم . بحيث برزت أهمية النشاطات اللاصفية في المجال المدرسي وبصورة ايجابية الى تحقيق الكثير من الأهداف والواجبات.

1-1- الأنشطة اللاصفية:

تعتبر النشاطات اللاصفية نشاطاً تربوياً خارج ساعات العمل أو الدوام. والهدف الأساسي منها إتاحة الفرص للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم، كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية. ويمكن لذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم.

ولما كانت ساعات درس التربية البدنية والرياضية غير كافية (2 ساعة/الأسبوع) لتحقيق أهداف هذا الدرس (اكتساب مهارات أولية و أساسية وممارستها ممارسة فعالة).

كان للنشاط الرياضي اللاصفي دوره البارز في تغطية هذا النقص باعتبارها من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعليم عن طريق الممارسة . وعلى ذلك فإن مجالات النشاطات اللاصفية يمكن أن تشمل التدريب على المهارات وتنظيم الدورات ما بين الفصول أو بين السنوات كما تخول المشاركة في دورات في إطار الرياضة المدرسية أو تنظيم الرحلات والمعسكرات.

وتوقيت النشاط الرياضي اللاصفي لا ينبغي أن يتعارض مع توقيت برنامج الدراسة الرسمية حيث يمكن مزاولة النشاط اللاصفي صباحاً قبل الدرس وفي أوقات الراحة أو بعد نهاية دوام المدرسة.

فالنشاط الرياضي اللاصفي إلى نوعين وهما كالتالي:

1-1-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي: هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل الثانوية والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب اليه ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي وينظم طبقاً للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية. (ياسين، 1987، صفحة 132).

ويعرف النشاط الرياضي الداخلي كذلك بأنه : البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي وهو في الغالب نشاط اختياري وليس اجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو

أكثر من النشاط الرياضي وإقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج إذا شمل نشاط أكثر عدد من التلاميذ ويعتبر هذا النشاط مكملًا للبرنامج المدرسي ويعتبر حقلاً لممارسة النشاط الحركي خصوصاً تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية والرياضية (عقيل عبد الله الكاتب وآخرون، 1986، صفحة 65).

وعلى ضوء ما تقدم فإن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو تلك المسابقات الداخلية في المتوسطة والتي تجري بين الأقسام ويشمل الرياضات الجماعية والرياضات الفردية، كما أن النشاط الداخلي هو كذلك تمهيداً لنشاط أهم وأساسي وهو النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو نشاطات الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية التي تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة وهذا من حيث الاختيار وانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكيل الفرق الرياضية المدرسية في بداية الموسم الدراسي، وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق حيث نصت المادة السابعة (7) من التعليم الوزاري المشتركة رقم (15) أنه تتكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتحضيرية للمنافسة، فهي تستهدف المشاركة في التعبئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة سلمية، تشكيل الجهاز الوطني لفرز وانتقاء الشباب ذوي المواهب الرياضية خاصة في أواسط التربية والتكوين . (تعليمية وزارية مشتركة، 1993، صفحة 18).

1-1-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى والنشاط الخارجي، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار لاعبي

منتخب المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية والدولية . (المندلوي، 1990، صفحة 55).

كما يمكن إعطاء مفهوم للنشاط الخارجي بأنه:

- نشاطات الفرق المدرسية الرسمية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وفي هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلي . (عوض، 1987، صفحة 133).

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

وعن أهمية هذا النشاط الخارجي يرى الدكتور هاشم الخطيب أن : النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهاج التربية البدنية والرياضية ودعامة قوية تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاول في الدروس المنهجية. (منذر هاشم الخطيب، 1988، صفحة 689).

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

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الرياضي الخارجي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة أما الأغراض القريبة فيتمكن إيجازها فيما يلي:

1-1-2-2-1- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي:

إن المباريات الرياضية ماهي إلا منافسات بين الأفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى في ميدان كل مقومات الأداء الرياضي الفردي أو الجماعي .ولذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافس بالإعداد والتدريب المنظم الصحيح ووضع عال للمستويات المهارية وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية الجمالية لهذا الفن، وقد يكون هذا المستوى موضوعا يمكن قياسه كما القفز العالي والطويل ويكون

اعتباريا نسبيا كما في الألعاب الجماعية. (حماد لواسني ، بلجاسين عزالدين ، 1991، صفحة 41).

1-1-2-2-2- تنمية النضج الانفعالي:

إن معرفة الفرد أو الفرق لنواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج مهما كانت بهدوء وعدم الانفعال وخاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه ويعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي . (الأستاذ حسن شلتوت ، حسن معوض ، 1981، الصفحات 65-66).

1-1-2-2-3- الاعتماد على النفس:

إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس والإصرار على النصر وإنكار الذات كل هذه مميزات وصفات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية. (الأستاذ حسن شلتوت ، حسن معوض ، 1981، صفحة 65).

1-1-2-2-4- حسن قضاء وقت الفراغ:

إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ حيث مدى قياس تقدم الدول حديثا مرهون بمدى معرفة ابنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم والتنافس الرياضي يعتبر من أنجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ .

1-1-2-2-5- تعلم قوانين الألعاب وتكنيك اللعب:

هذا غرض عقلي اجتماعي ، فتفهم القوانين نصا وروحا ثم دراسة التكنيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة أما التطبيق العملي لهذا التكنيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد يهتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل في حدودها وعدم الخروج من إطارها العام.

1-1-2-2-6- اكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية والمحافظة عليها وتمييزها:
لقد أُمست الصحة وقف على خلو الجسم من الأمراض بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل مع النضج الانفعالي والمقدرة على التكيف الاجتماعي وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قوته الجسمية والعقلية والوجدانية في تكامل وتناسق يؤدي الى توازن الشخصية.
والمباريات الرياضية بما فيها من انطلاق وتعبير عن النفس تعتبر مجال الإفصاح عن المشاعر والعواطف كما أنها في كثير من الأحيان تكون صمام الأمان لشخصية الفرد من الانهيار، فاشترك الفرد مع فريق مدرسته يمثل في حد ذاته الاعتراف بذاتيته وامتيازه.

1-1-2-2-7- التدريب على القيادة:

من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس وتنص قوانين أغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه مسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وسلطات وفي هذا تدريب على القيادة. (الأستاذ حسن شلتوت ، حسن معوض، 1981، صفحة 66).

1-1-2-3- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

يكمل مفهوم النشاط الخارجي سائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية، وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية لإدارة هذا اللون من النشاط بين المدارس وفي أغلب هذه الدول توجد اتحادات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط المدرسي.

ولكي نتيح فرص النجاح للنشاط الخارجي يرى الدكتور محمد الحماحي في كتابه أسس بناء برامج التربية الرياضية ص190، أن من أهم هذه الأسس التي يجب على المدرس مراعاتها ما يلي: مراعاة المرحلة السنوية للطلاب عند اختيار الفرق الرياضية حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة ، مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء. الاهتمام

بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية وبحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي، الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط ، العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الاقتصار على نوع واحد أو نوعين من النشاط، الاهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية للقانون والروح الرياضية والقيم التربوية ،تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم ولأحسن لاعب في الأخلاق.

وفي هذا السياق يرى الدكتور عباس أحمد صالح أنه يجب أن يكون تناسق بين البرامج الصفية والبرامج اللاصفية أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس حيث أن النشاط اللاصفي يهدف الى عنصرين أساسين :

1-1-2-3-1- تنمية الصفات الأساسية: عند الطلاب مثل القوة العضلية والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة وهي صفات يمكن تنميتها والتقدم بها في النشاطات اللاصفية حيث لا يسعها الدرس الرئيسي في المدرسة إلى تنميتها.

1-1-2-3-2- ترقية المهارات الرياضية: والنشاطات اللاصفية مجال كبير لترقية المهارات الرياضية والسيطرة عليها حيث يوجد متسع من الوقت لذلك وعلى ذلك يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات اللاصفية فيما يلي:

أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية وتتبع خطة مقننة على مدار السنة ، أن تهدف الى تنمية الصفات البدنية الأساسية والتي نوهنا عنها ، أن تهدف الى ترقية المهارات والألعاب الرياضية الموجودة في الخطة ،أن تحضى بإمكانات تتلائم مع حجم النشاط من ملاعب ومدربين مؤهلين ، أن تحقق أدنى طموحات الطلاب وأن تحقق أهداف الرياضة المدرسية. (د.عباس أحمد صالح ، 1981 ، صفحة 209).

1-1-2-4- الفرق الرياضية المدرسية:

لغرض إنشاء وإعداد الفرق الرياضية المدرسية أنه:
كل مؤسسة تربوية يجب أن تنشئ جمعية رياضية (القانون العام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، 1993، صفحة 20).

ويرى السيد: ديبشي رشيد المدير التقني الوطني للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية أن الجمعية الرياضية تتكفل بأعداد الطلاب الرياضيين وكذلك الفرق للمنافسات مع المؤسسات التربوية الأخرى .

وبضيف قوله بأنه لا يوجد أي خطة رسمية أو مناشير عن كيفية الانتقاء والتدريبات ، والاتحادية بالتنسيق مع الوزارة المعنية تسعى جاهدة لإنشاء هذه الخطة وأن مهمة انتقاء وتشكيل وإعداد الفرق الرياضية المدرسية في الوقت الراهن توكل إلى الجمعية الرياضية وهذا حسب ظروفها الخاصة حيث تضع البرنامج التدريبي الخاص بها وفقا للملاعب والقاعات والأجهزة والعتاد المتوفر لديها . ولهذا أقرت النصوص إجبارية إنشاء الجمعيات الرياضية على مستوى المؤسسات التربوية حيث نصت المادة (5) أنه يتم إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية (تعليمية وزارية مشتركة ، 1993).

-إن الانضمام إلى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية هو العملية التي تسمح للجمعيات الرياضية بالتسجيل في الهيئات الرياضية المدرسية للنشاط. في الرياضات المبرمجة لدى الاتحادية وعلى ضوء القانون العام للاتحادية نتعرف على كيفية الانضمام إلى الاتحادية. فالجمعية التي تنشأ على مستوى المتوسطة تكون ملف اعتماد ونضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الموجودة على مستوى كل ولاية ويتكون ملف الاعتماد على: . طلب الانضمام - قائمة اللجنة المديرة بأسماء وعناوين ومناصب الأعضاء - ثلاث نسخ من اعتماد الجمعية ومحضر الجمعية العامة للاشتراكات السنوية ، واللجنة المديرة هي المسؤولة أمام الرابطة والاتحادية الجزائرية

للرياضة المدرسية ، والرابطة الولائية للرياضة المدرسية ترد على طلب انضمام أي جمعية في 15 يوما التي تلي.

-والاتحادية تحدد كل موسم مصاريف الانضمام - البطاقات - التأمينات - تصب هذه النفقات الى الرابطة .

ويؤكد السيد ديبشي رشيد :المدير التقني الوطني للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية أن السبيل الوحيد لنشاط الجمعية الثقافية الرياضية هو الانضمام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية حتى تتمكن من الاشتراك في المنافسات الرياضية المبرمجة من طرف الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

-ونظرا لشساعة القطر وللتخفيف على الاتحادية من جهة وعلى الجمعيات الرياضية من جهة أخرى تتم إنشاء رابطة للرياضة المدرسية على مستوى كل ولاية من ولايات الوطن وتعتبر الرابطة الولائية للرياضة المدرسية بمثابة حلقة وصل بين الجمعيات الرياضيات على مستوى المؤسسات التربوية والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية في الجزائر العاصمة.

1-1-2-5- طرائق اختيار الفرق الرياضية المدرسية:

في القطر الجزائري وحسب المسؤول الأول المباشر السيد رشيد ديبشي المدير الوطني للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية أن مهمة اختيار الفرق توكل إلى الجمعية الرياضية على مستوى كل مؤسسة تربوية ومن بين أعضاء هذه الجمعية أساتذة التربية البدنية والرياضية في المتوسطة الذين تسند إليهم مهمة اختيار الفرق الرياضية وتشكيلها ، وفي الغالب يقع الاختيار على الطلاب الرياضيين المتفوقين في دروس التربية البدنية والرياضية والمنهجية المقررة والإجبارية.

-ويرى الدكتور قاسم المندلوي وآخرون أن طريقة اختيار وانتقاء الفرق الرياضية المدرسية تكون على التالي : يقوم مدرس التربية البدنية والرياضية باختيار أعضاء الفرق من الطلاب ذوي الاستعدادات الخاصة وكذلك الممتازين منهم قدامى اللاعبين ، والمستجدين بالمدرسة وذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة، دروس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي، يتم تنفيذ ما سبق بالإعلان عن موعد تصفية الراغبين

للائضمام لكل فريق حيث يقوم بإجراء بعض الاختبارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم ، تسجيل أسماء المختارين من اللاعبين في سجل خاص بكل فريق وينجز لكل طالب استمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى استعداداته ومواظبته. وبعد الانتهاء من اختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع في العملية التدريبية يجب على كل طالب احضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي للمدرسة. و بعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات لياقته الطبية حيث يوقع ويختم الطبيب على ظهر الرخصة الشخصية لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي.

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

في الجزائر وكما سبق وذكرنا أن خطة إعداد وتدريب الفريق توكل إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يكون عضوا في الجمعية الرياضية على مستوى المتوسطة التي يشتغل بها.

ويراعي أن يكون التدريب في حدود القواعد الصحية والتربوية بحيث يضمن عدم إرهاق الطالب بدنيا وانفعاليا أو حرمانه من ممارسة أوجه النشاط الأخرى والتأثير في تحصيله الدراسي.

ويرى الدكتور قاسم المندلاوي وآخرون أنه على مدرس التربية الرياضية أن يقوم بوضع خطة وبرنامج زمني لتدريب الفريق قبل بدأ المباريات بأشهر مع إقامة بعض المباريات لقياس مستوى الطلاب والتكيف على روح المنافسة (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، صفحة 56).

- ويرى الدكتور منذر هاشم الخطيب أنه يجب أن لا يعني بجماعة دون أخرى أو بفريق آخر والعمل لرفع المستوى الرياضي الاجتماعي لجميع الطلاب على حد سواء وعلى المدرس أن يعتني بكل الفرق الرياضية على السواء وأن لا ينسى من يبذل الجهد من الطلاب فيشجعه ولا يهمل الإرشاد والتوجيه (منذر هاشم الخطيب ، 1988، صفحة 89).

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

1-1-2-7- اشتراك الفرق المدرسية في المنافسات الرياضية:

يجب الاهتمام بالمنافسات الرياضية على أساس فلسفة تربوية تهدف إلى إفراح المجال أمام الطلاب الموهوبين للمشاركة الفعالة في السباقات والمباريات المختلفة بحيث تهدف المسابقات الرياضية المدرسية إلى جملة من الفوائد للطلبة منها :

- تطوير العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين الطلبة عن طريق المنافسة الحرة الشريفة والاحتكاك المباشر بين الطلبة من مختلف المدارس والمناطق.
- إظهار مواهب وقدرات الطلبة من خلال المشاركة الفعلية في المسابقات.
- تنمية الروح الرياضية والمعنوية العالية والعالية والميل إلى التعاون والتماسك بين أعضاء الفريق.

- تعليم نظام الطاعة.

- تنفيذ الخطط والتصاميم.

- رفع اللياقة الصحية والبدنية والنفسية للطلبة من خلال المشاركة المنتظمة في التدريبات والمسابقات وحب المدرسة وحب الوطن من خلال التمثيل الصادق في السباقات والمباريات المدرسية (قاسم المندلاوي ، 1990، صفحة 57).

ومن واجب أستاذ التربية البدنية والرياضية المشرف على إعداد فريق رياضي أو أكثر أن يولي اهتماما خاصا للمنافسة وأن يعد المدرس المباراة عنصرا تربويا مهما فيعمل على رفع مستوى اللاعبين فنيا وخلقا وأن يجعل روح المباراة وسيرها شأن كبيرا وعلى المدرس أن يجعل التعاون بين الطلاب من أهم العناصر الأساسية ليس بين أفراد الفريق الواحد بل بين الفرق الأخرى لغرض رفع الروح وجعل المباراة سليمة

ونظيفة ومنتظمة (منذر هاشم خطيب، 1988، صفحة 689)، وليس الاهتمام الكبير هذا بالمنافسة الرياضية المدرسية هو من أجل المنافسة فقط بل يتعدى ذلك بكثير فالمنافسة المدرسية هي المنبع المغذي للنخبة الرياضية لذا أولت الدولة جانبا كبيرا من الأهمية لهذه العملية حيث نصت المادة 10 من قانون تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية أن:

وضع منظومة وطنية لكشف المواهب الشابة الرياضية وانتقائها خاصة في الوسط التربوي والتكوين، تحدد كفاءات إنشاء وتنظيمها وتسييرها عن طريق التنظيم .
تشكل النخبة الوطنية الرياضية من حاصل هذا المسار (الجريدة الرسمية ، 1989).

1-1-3- دور الأسرة في تغيير اتجاهات الأبناء:

قيام العائلة وبالأخص الآباء والأمهات بتنقيف الأبناء والبنات بالفوائد والإيجابيات الصحية والتربوية والأخلاقية التي تتمخض عنها الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة. مبادرة العائلة بتغيير الأداء والأفكار والمعتقدات السلبية التي يحملها البعض إزاء الرياضة والرياضيين اعتماد العائلة أساليب الثواب والعقاب مع وضع البرامج للأبناء وتحفيزهم على العمل بموجبها وربطها بالأهداف العليا للعائلة ، ضرورة قيام العائلة بحث أبنائها على رسم جدول زمني يوازن بين أوقات العمل وأوقات الفراغ وقيام العائلة بالتنسيق مع المدارس في تنظيم الأنشطة الرياضية والاستفادة من التسهيلات الرياضية والترفيهية المتاحة (إحسان محمد الحسين، طه كمال الويس، 1990، صفحة 196).

1-2- المرحلة العمرية :

1-2-1- تعريف المرحلة العمرية (13-15 سنة)

وهي مرحلة انتقال خطيرة في عمر الإنسان ففي مرحلة الطفولة الوسطى والمتأخرة لاحظنا أن حياة الطفل تتسم بالهدوء والاتزان والعلاقات الاجتماعية التي تسير في يسر وسهولة ورأينا أن الطفل يندمج مع أصدقائه ، ويشترك معهم في لهوهم وتسليتهم وأوقات فراغهم، وببداية البلوغ الذي يعتبر جسر تصل الطفولة المتأخرة بالمراهقة التي

تختلف من فرد لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن 13 أحيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى 17 سنة كما أن مرحلة المراهقة تختلف من مجتمع لآخر باختلاف ثقافة المجتمع، فالتغيرات النفسية عند المراهقين ليست بالضرورة ناتجة عن التغيرات الجسمية في المراهقة فحسب، بل هس نتيجة الثقافة الموجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد ، وخلاصة القول أن بداية المراهقة ونهايتها تختلف من فرد لآخر، ومن سلالة لأخرى ومن جنس لآخر ومن مجتمع لآخر ومما سبق يمكن القول أن المرحلة العمرية (13-15 سنة) هي المرحلة الخام التي تشهد زيادة في وتيرة النمو الحركي لدى التلميذ المراهق والتي ينبغي أن تستثمر لكون قابلية التعلم الحركي تكون عالية جدا كما يمكن اعتبارها بالمرحلة المثالية للتخصص الرياضي المبكر وذلك في معظم الأنشطة الرياضية

1-2-2-1- خصائص المرحلة العمرية :

1-2-2-1- النمو العقلي: يختلف الذكاء في سرعة نموه عن القدرات الأخرى فنجد أن نمو الذكاء يهد سرعته خلال هذه الفترة أما الميول للمراهق تبدو في اهتمامه بأوجه النشاط المختلفة وتتأثر هذه الميول بمستوى الذكاء والقدرات العقلية الأخرى وتزداد القدرة على التحصيل في هذه المرحلة فيميل المراهق للقراءة والاستطلاع والرحلات فهو يحاول التهرب من مناهجه الدراسية، بقراءة الكتب الخارجية كالقصص والجلات وقد يتجه أحيانا لقراءة الكتب العلمية ، ويختلف ادراك الطفل في المرحلة السابقة، فينمو الفرد ويتطور ادراكه من المستوى الحس المباشر إلى المدركات المعنوية البعيدة.

وينحصر إدراك الطفل في حاضره، بينما يمتد إدراك المراهق في الماضي والمستقبل القريب البعيد ويصبح أكثر استمرارا وشمولا لمستقبل.

وقدرة المراهق على التذكر تفوق قدرة الطفل فبالنمو العقلي يستطيع أن يستوعب المعلومات استيعابا يقوم على الفهم. فيكون الفرد أكثر تذكرًا للموضوعات التي يميل اليهما كما تنمو القدرة على الانتباه والفهم العميق، لذا نجده يستطيع أن ينتقل من

موضوع إلى آخر بعد إجابة واستيعاب الموضوع الأول ، كما يتسم تفكيره بالقدرة على التجريد والاستدلال وقدرته على التحليل والتركيب وتزداد القدرة على الفهم والتفكير المجدد والتفكير الابتكاري ، كما يتجه تفكير المراهق نحو التعميم كما تختلف ميول الأفراد باختلاف أنماط الشخصية وسماتها وتلعب المظاهر والاستعدادات العقلية دورا هاما في الميول وتختلف أنواع الميول فتشمل ميول عقلية، دينية ،رياضية

ومما سبق يرى الطلبة الباحثون أن الطفل في هذه المرحلة تتوفر لديه كل الشجاعة والإرادة الكبيرة للتعلم، والتي مصدرها زيادة نمو نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير كما يزداد عنه الوعي والإدراك بالمشاكل التي تحيط به مجتهدا بذلك في إيجاد الحلول المناسبة بنفسه.

1-2-2-2- النمو الانفعالي: يرى الطلبة الباحثون في هذا الشأن منهم نوال محمد عطية أن "مواقف التعلم ماهي إلا مواقف إدراكية يدرك فيها التلميذ أمور متعددة ومن مجالات شتى " أما من الناحية الانفعالية فيتميز الطفل بانشغال البال وكثرة التفكير ، وفي هذا الشأن يذكر كل من سعد جلال ومحمد علاوي " أن الطفل يتميز بكثرة الانشغال باهتماماته وقلق ، وخائف على كل من نفسه وصحته ، ويتقلب مزاجه بين الجبن والشجاعة والمرح والاكنتاب ويكون حساسا وكثير الشكوى غير أنه يكون عادلا في أحكامه ومعقولا في مطالبه وتوقعاته ويقبل التوبيخ " ومما سبق يرى الباحثون أن الطفل في هذه المرحلة تتوفر لديه كل الإمكانيات والوسائل ليتكون عقليا وانفعاليا نتيجة النضج في العمليات العقلية.

وتتسم هذه المرحلة بأنها عنيفة في حدة الانفعالات واندفاعها ويحتاج المراهق ثورة من القلق والضيق فنجده ثائرا في الأوضاع ومتمردا على الكبار كثير النقد لهم ومن الخصائص الانفعالية:

- اهتمام بالمراهق بذاته وما طرأ على جسمه من التغيرات وهو يحاول أن يتوافق مع جسمه الجديد ويتقبله.

- يزداد شعوره بالكآبة والضيق نتيجة كثرة الآمال والأحلام التي يستطيع أن يحققها.
- تتسم انفعالاته بالتهور والتسرع والتقلب وعدم الاستقرار.
- التمرد والثورة على الكبار والمعايير والقيم الخلقية والتقاليد في المجتمع.
- مثالي مرهف الحس، شديد الحساسية، يتأثر تأثيرا بالغا بنقد الآخرين.
- الحب عند المراهق من أهم خصائص النمو الانفعالي.

1-2-2-3- النمو الجسمي: إن جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته لذا كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم من الأهمية بمكان وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها، بقدر ماهي من حيث تأثيرها الغير مباشر على شخصيته ويذكر جيل كوميتي (Gilles Cometti) أن خلال هذه المرحلة تسجل كذلك زيادة في سرعة تردد الخطوة لدى الطفل بينما يرى فايناك أن " في هذه المرحلة العمرية (13-14 سنة) لا يكون النمو بطريقة منتظمة ومستمرة وإنما بطريقة مندفعة ، كما يعتبر هؤلاء الذين يقتربون من نهاية هذه المرحلة أنهم قادمون على فترة نمو سريعة " ويؤكد قاسم حسن حسين على ضوء بعض التجارب المنجزة أن "الألعاب والفعاليات التي تعتمد على القوة المميزة بالسرعة مثل : الركض ، القفز ، الرمي" ومما سبق يرى الباحثون أن هذه المرحلة العمرية تعد جد مهمة لأن الطفل فيها يعيش نموا متوازنا وحيويا لمختلف الأجهزة والأعضاء وتزداد المهارات الجسمية كما تعد هذه المرحلة الأنسب للممارسة وتمييز الفروق الفردية بين الجنسين وعلى مستوى نفس المجموعة وبروز المواهب في الأنشطة الجماعية والفردية

1-2-2-3-4- فرق الجنسين في النمو الجسمي:

يكون الذكور أقوى جسما من الإناث حيث تنمو عضلاتهم نموا سريعا في حين أن الإناث يتراكم الشحم في مناطق معينة في أجسامهن ويزداد الطول والوزن عند الجسمين ولكن الذكور أكبر من الإناث، يتميز الذكور باتساع الكتفين وينمو عند الإناث عظام الحوض.

ويهتم المراهق بمظهره الجسمي، وقوة عضلاته، ومهاراته الحركية ورياضته البدنية التي تساعد جسمه على النمو والقوة.

1-2-2-4- النمو الحركي: نتيجة للتغيرات الجسمية في المرحلة نجد أن المراهق يكون كسولا خاملا قبل النشاط والحركة وهذه المرحلة عكس المرحلة السابقة التي كانت تتميز الطفل بالميل الشديد للحركة والكسل المتواصل وعدم القابلية للتعب. فحركات المراهق تتميز بالارتباك وعدم الاتزان وعندما يصل المراهق قدرا من النضج تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه ويمارس الأنشطة الرياضية. ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون أن " هذه المرحلة تسجل فيها العديد من المكتسبات الحركية لصالح الطفل أهمل السيطرة الكاملة على الدوافع الحركية من الحركات العشوائية" بينما يذكر بريكسي عبد الرحمن أن "الطفل يحتاج إلى نشاط ولألعاب لأنها تؤثر بصفة إيجابية على القدرات الحركية كما أنه خلال هذه المرحلة قدرات الطفل تكون مساعدة جدا على استيعاب العادات الحركية".

ومما سبق يستخلص الباحثون أن النمو الحركي واكتساب المهارات بانسيابية عالية ، والقدرة على تحليل الإرشادات والتعليمات التي تعطى له

الخاتمة:

يحتاج التلميذ إلى تنمية قواه البدنية والقدرة والحكم والتوازن الخلقي لتأدية واجباته اليومية في بيئته وعمله مع الإيمان التام بمقولة "العقل السليم في الجسم السليم" فإنه أصبح لازماً على كافة المدارس من تحقيق هذه المقولة العلمية الهادفة وذلك من خلال تنشيط وتفعيل الرياضة المدرسية وعلى أفضل وجه ممكن فحينما يمارس الفرد أي لون من ألوان نشاط التربية البدنية خاصة المدرسية، فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت، وهذه الأخيرة تجعل حياته أكثر رغداً وتساعد في بناء مجتمع قوي متماسك، ومن هنا تبرز أهمية الرياضة المدرسية كمنشط ومكيف لشخصية ونفسية المراهق، لكي تتحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفعيلاً في الحياة.

ومن خلال ذلك لاحظنا أن مهمات وأهداف الرياضة المدرسية بشقيها الداخلي والخارجي قد تعدد وشملت كثيراً من النواحي التي روعيت فيها تنمية المواهب والقدرات البدنية والعقلية والذهنية والاعتماد على النفس واكتساب الخبرة والتجربة وتعلم فنون الألعاب والمباريات وقوانينها وبذلك اكتساب الطالب القدرة في المحافظة على صحة والمشاركة في المنافسات وكيفية إدارتها وتوجيهها مما تتناسب مع قابلياته الذهنية والبدنية ويكون بذلك قد اكتسب هذه الصفات إضافة إلى العامل الحسي المتعلق بشهرة كلاعب على مستوى المدرسة وتطور مستقبله اللاحق في المنتخبات الوطنية.

وعليه وجب على القائمين والمسؤولين عن هذه الفرع تسخير كل الإمكانيات والوسائل من أجل تنمية الأفراد أو التلاميذ والرفع من مستواهم لأنهم قد يكونوا من نجوم الغد، مع إقامة وبرمجة مباريات ومنافسات وإعادة بعث الرياضة المدرسية من جديد.

تمهيد:

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

2-1- المتطلبات البدنية:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد وإحدى الجوانب الهامة في حصة التدريب اليومي، الأسبوعي ، الشهري، والسنوي، فيرى كمال درويش أن كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني وأن القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية الصفات البدنية.

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

وينقسم الإعداد البدني إلى قسمين : إعداد عام وإعداد خاص، فالإعداد العام الغرض منه إعداد اللاعب من الناحية البدنية التي يجب أن يكون عليها اللاعب من تكامل واتزان في الجسم ، أما الإعداد الخاص فالغرض منه إعداد اللاعب بدنياً لإتقان ممارسة اللعبة . (صباحي أحمد قبلان، 2012، صفحة 71).

ومنه نستنتج أنه يمكن للاعب من اكتساب القدرة والتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في الملعب وجب عليه الاعتماد على جميع قدراته البدنية حتى يستطيع تحقيق النجاح.

2-1-1- القوة العضلية:

يرى بعض العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى المراتب في البطولات الرياضية، كما أن لها تأثير بدرجة كبيرة على تنمية الصفات البدنية كالسرعة والتحمل، ويعرفها "ليرسون" بأنها مقدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة دفعة واحدة ضد مقاومة ما. ويرى منير جرجس بأن المقصود بالقوة هو تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتتمية قوة عضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عالياً، وتتحدد هذه القوة بمقدار ما تستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة. والقوة بشكل عام تتمثل في متانة عضلات الجسم كافة وهي القاعدة الرئيسية للياقة البدنية، وقدرة العضلات على أن تؤدي عملاً أو تبذل جهداً ضد مقاومة. (عبد العلي نصيف وقاسم حسن حسين، 1978)

2-1-2- التحمل:

يعتبر التحمل من الصفات البدنية الرئيسية وأهم عضو في مكونات الأداء البدني وغالباً ما يستعمل مصطلح التحمل للإشارة إلى الخاصية والصفة التي يتطلبها الأداء الدائم أو المستمر أو المتكرر لعمل ما أو نشاط ما لفترة طويلة. ويقول عنه ماتيف "Matfeveuv" أنه القدرة على مقاومة تعب أي نشاط لأطول فترة ممكنة . ويعرف

سميكر " Smiker " بإطالة الفترة التي يحتفظ بها الفرد وكفايته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد الجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية .

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

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

2-1-3- السرعة:

تعتبر السرعة أحد أهم عناصر اللياقة البدنية وإحدى المتطلبات البدنية التي يحتاجها الرياضي، ويقول عنها أبو العلاء أحمد عبد الفتاح "أنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل زمن، أو تعرف بأنها الحركات في الوحدة الزمنية." وهناك عدة تعريفات أخرى مختلفة نظرحها لمعرفة ظروف معينة ووجهات نظر أخرى بحيث تعرف بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن. (عبد العلي نصيف وقاسم حسن حسين، 1978، صفحة 93). وانطلاقاً من هذه التعاريف يمكننا تعريفها "بكونها أداء حركات متتالية في أقل زمن ممكن".

2-1-4- المرونة:

لصفة المرونة ارتباط وثيق بعناصر اللياقة البدنية الأخرى وهي تتعلق بمفاصل الجسم المختلفة وما تحويه السعة الحركية العالية. ويرى منير جرجس بأن المقصود بالمرونة مطاطية العضلات ، وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم والوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى للاعب وصفة المرونة تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى، وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس الجوهرية في اكتساب وإتقان الأداء الحركي. أو تعرف المرونة أيضا بالقدرة أو الصفة التي تؤهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية، ويرى المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من شخص لآخر طبقا للإمكانيات الفسيولوجية المميزة، وتتوقف على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والامتطاط. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 48). وعلى ضوء هذه التعريفات يمكن أن نقول بأن المرونة هي "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع".

2-1-5- الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من أهم الصفات البدنية ارتباطا بالأداء الرياضي في الأنشطة والألعاب بصفة عامة حيث أنها ترتبط بالمواصفات والعناصر الأخرى للياقة البدنية في نواح متعددة كما أنها ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطا وثيقا. ويقول مفتي إبراهيم حماد بأنها "المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح". كما تعني أيضا "المقدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع للصحيح للعمل الحركي وضبطه".

ومن جهة أخرى يتفق (بيوكر) مع (رسن) في أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء. وعلى ضوء هذا يمكن القول بأن الرشاقة

الخاصة هي أداء الحركات بشكل توافقي خاصة بالنسبة للنشاط الرياضي التخصصي (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1996، صفحة 60).

2-1-6- القدرة العضلية:

وهي القوة المميزة بالسرعة وبمعنى آخر أقصى قوة في أقل زمن وتتمثل في قوة الارتقاء بسرعة للأعلى عند التصويب بالوثب فوق الحائط الدفاعي.

كما أن مسافة الارتقاء للأعلى لازمة لبعض الأداء مهاريا في تغيير ذراع التصويب للأسفل حول حائط المدافعين . (منير جرجس، 2004، صفحة 59).

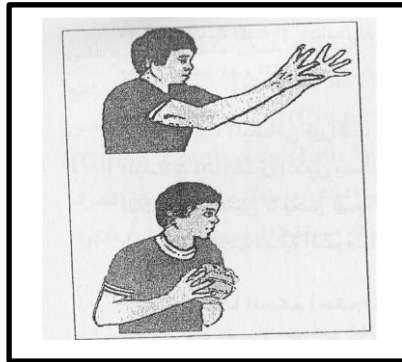
2-2- المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد تتضمن جميع المهارات للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم اللاعب ، وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، يمكن تنمية هذه المتطلبات من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ويمكن القول أن كرة اليد لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على اتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب كما أن فريق كرة اليد الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراد أداء التمرينات على اختلاف أنواعها بدقة وبتوقيت صحيح والتصويب نحو الهدف بإحكام والتحريك بخفة وتصميم وتنقسم هذه المهارات إلى : (صبي أحمد قبلان، 2012، صفحة 30).

2-2-1- التمرير والاستقبال:

2-2-1-1- مسك الكرة:

يعتبر مسك الكرة أول مبدأ من المبادئ الأساسية في كرة اليد، وبدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أداء المهارات الهجومية الأخرى بالكرة حيث يتوقف حسن أداء جميع مهارات اللاعب المهاجم بالكرة إلى حد بعيد على قدرة اللاعب في التحكم في مسك الكرة دون حدوث تقلص في أصابع اليد أو ارتباك، وأيضاً دون جهد كبير، إذ يجب أن يوجه كل الجهد إلى أداء المهارات التي تلي عملية مسك الكرة والتحكم فيها سواء كان تمرير أو خداع... الخ، ففي كرة اليد مسك الكرة محدد بفترة قصيرة طبقاً للقانون بحيث يجب أن لا يتعدى ثلاث ثواني، فمقدرة اللاعب على مسك الكرة والتحكم فيها يرتكز على مساحة كف اليد وطول أصابعه، فاللاعب الذي تكون مساحة كفه وأصابعه محدودة الطول عليه بتعويض ذلك من خلال كثرة التدريبات على هذه المهارة، باعتبار أن تحسين طريقة مسك الكرة تمكن اللاعب من التصرف بالكرة حسبما تقتضيه ظروف اللعب، ولمسك الكرة بيد واحدة أو باليدين بصورة صحيحة تتخذ راحة اليد مع الأصابع وانثناء الأطراف إلى الداخل قليلاً كي تلتصق بالكرة عند لحظة ملامستها وهناك طريقتين لمسك الكرة: مسك الكرة باليد الواحدة ، مسك الكرة باليدين معاً.

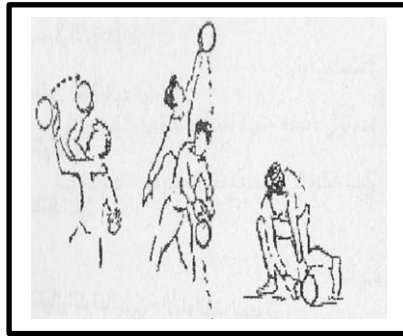


الشكل رقم (01): يوضح كيفية مسك الكرة.

2-2-1-2- استقبال الكرة (استلام الكرة):

لا يقل مبدأ استقبال الكرة أهمية عن سابقه، باعتباره أول مرحلة لاستحواذ الفريق على الكرة وتعتبر هذه المهارة أكثر استخداما خلال اللعب، فقدرة اللاعب على استلام الكرة في جميع الحالات سواء السهلة منها أو الصعبة من الثبات أو الحركة أحد أهم العوامل الأساسية في احتفاظ الفريق بحالة الهجوم وقدرته على تنفيذ الجمل أو التصور الخططي وتحقيق أهداف سلسلة وسهلة، كما أنها عامل هام في الحفاظ على عامل السرعة سواء أثناء تحرك اللاعبين أو الكرة دون ارتباك.

واتقان اللاعب لاستقبال الكرة سواء باليدين معا أو باليد الواحدة يساعد على عدم فقدانها، ومنه القدرة على سرعة التصرف بها وجعلها في حالة اللعب، وحتى يتمكن اللاعب من استقبال الكرة بحيث يصعب على اللاعب المنافس قطعها أو تشتيتها عليها أن يتخذ وضعه ومكانه بصورة تسمح له بتأمين الكرة، فاللاعبين المبتدئين نجدهم يركزون النظر على الكرة الممررة إليهم حتى يستطيعون استقبالها بصورة صحيحة والسيطرة عليها، ولكن اللاعبين الذين تقدموا في اكتساب الخبرة يفضل أن لا يركزوا على الكرة، بل عليهم توزيع مجال بصرهم لرؤية مساحة أكبر من الملعب بغية اتخاذ القرار السليم والأنجح بعد استقبال الكرة. (منير جرجس، 2004، صفحة 94).

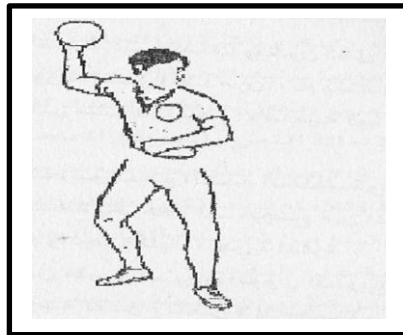


الشكل رقم (02): يوضح استقبال الكرة من مختلف الوضعيات.

2-2-1-3- تمرير الكرة:

يعتبر التمرير من المهارات الأساسية والرئيسية في كرة اليد، بل يعتبر في الواقع من أهم الأشكال الرئيسية للمهارات الحركية ، حيث يلاحظ أن جميع التمرينات التطبيقية والمنافسات تشمل على هذه المهارة لذا تجد الإشارة إلى أنه كلما أجاد اللاعب أنواع عديدة من التمرير كلما زادت فاعليته وتأثيره على الفريق المنافس، فالتمرير حركة بيد واحدة، بالرغم من أنه في بعض الأحيان تستعمل باليدين معا، الذراع الرامية مكسورة، المرفق موجه إلى الخلف مع فتحه للكشف، الذراع المعاكسة موضوعة في الأمام لمساعدة اللاعب على البقاء في حالة التوازن، أما على مستوى الارتكازات على الأرض الرجلين متباعدين، بحيث الرجل المعاكسة للذراع الرامية تكون في الأمام لتأمين أحسن استقرار.

ويساعد التمرير في نقل الكرة من لاعب إلى آخر إلى أحسن الأماكن التي تساعد على التصويب في أحسن الظروف على الهدف، ويقاس مستوى الفريق المهاري على حسب التمريرات التي يؤديها أفراد الفريق، فالتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن من الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق سرعة أسرع لاعب. (منير جرجس، 2004، صفحة 99).



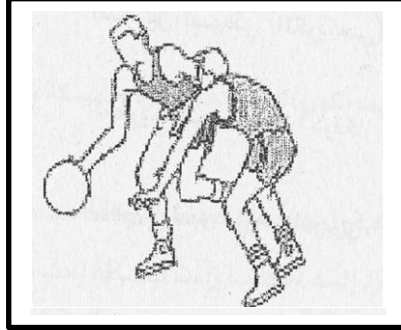
الشكل رقم (03): يوضح كيفية تمرير الكرة.

2-2-2- التنطيط:

نستعمل مصطلح التنطيط عندما تدفع الكرة إلى الأرض إما في المكان أو مع التنقل، بيد واحدة ودون تثبيت الكرة لحظة واحدة ونستطيع تغيير اليد حسب القانون. والتنطيط ينتهي عندما يتم توقيف الكرة بيد واحدة أو باليدين معاً، أو عندما توضع في كف اليد مقلوب إلى الهواء، ونستطيع أداء التنطيط البسيط عندما يتم لقف الكرة بعد ملامستها للأرض، فمهارة التنطيط تعتبر من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة اليد، ويستعملها اللاعب للاستحواذ على الكرة، حيث تعتبر المهارة التي تمكن اللاعب من الجري بالكرة أو المشي بها، فعن طريقها يستطيع اللاعب كسب المسافة عند انفراده بحارس المرمى للفريق المنافس، أو الانطلاق في هجمة مضادة كما تفيد كذلك في عملية المحاورة أو عند عدم قدرة اللاعب تمرير الكرة لزميل مراقب، ويستخدم التنطيط كذلك في تهدئة اللعب في بعض الأحيان، وتضييع الوقت بطريقة قانونية. فطريقة الأداء تتحدد في أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة وأساساً في رسغ اليد مع مراعاة ارتخاءه ومرونته، تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أمام مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض وبها نضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة ثانية وذلك أمام وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة ويجب أن تكون الكرة دائمة الحركة بين أرض الملعب ويد اللاعب على أن يكون النظر دائماً للأمام.

إن استعمال التنطيط له خصوصياته والتي تتماشى مع الهدف من استعماله أو مواقف اللعب التي يتم استخدامه فيها، فعندما يستعمل اللاعب التنطيط وهو في حالة الجري السريع عليه استخدام التنطيط العالي أما إذا كان مقابلاً لمدافع ويحاول تخطيه أو

محاورته فعليه استخدام التنطيط المنخفض حتى يتمكن من حماية الكرة وتأمينها بوضع جسمه بينها وبين المدافع. (منير جرجس، 2004، صفحة 137).



الشكل رقم (04): يوضح التنطيط بالكرة.

2-2-3- التصويب :

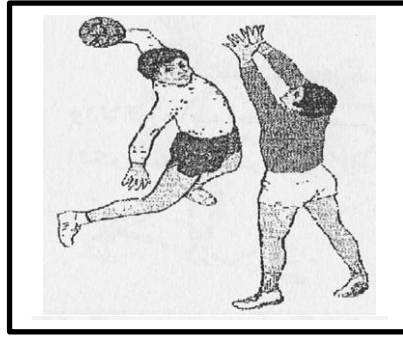
تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة، فالمهارات الأخرى تعد بمثابة إعداد أولي لمهارة التصويب التي تعتبر آخر مرحلة من مراحل أي عمل هجومي، لأن كل الهجمات هدفها وضع أحد اللاعبين في أحسن الوضعيات التي تسمح بإحراز الهدف، فالتصويب مهارة من أهم المهارات الأساسية لكرة اليد والتي يجب على اللاعبين إجادتها، فالفريق الذي يجيد أفراداه التصويب نحو المرمى تكون حظوظه كبيرة لإحراز الأهداف مما يزيد من معنويات اللاعبين وحماسهم وإثارتهم للوصول إلى النصر، ويتأثر التصويب بعدة عوامل :

أ-المسافة: فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب.

ب-التوجيه: يسهم في رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب، ولذا وجب على اللاعبين إجادته استخدامه.

ت- السرعة: من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المنافس في الوقت المناسب (منير جرجس، 1994، الصفحات 103-104).

فالتصويب مهارة متعددة الأشكال والأوضاع إلا أن الهدف منها هو إحراز الأهداف بطريقة قانونية حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى الغرض من هذه المهارة فلا بد عليه إتقان التصويب بأنواعه. يمكن التمييز بين أنواع من التصويب من خلال المسافة بين المصوب والحارس والتي تتمثل في التصويب البعيد والتصويب القريب.



الشكل رقم (05): يوضح كيفية التصويب.

الخاتمة :

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية الحديثة التي أظهرت تميز من ناحية ملائمتها للوسط المدرسي باعتبارها تعتمد على الجري والوثب والقفز والرمي واجتذبت الكثير من الممارسين فأصبحت ذات شعبية كبيرة.

ومن خصوصيات هذه اللعبة أنها تتسم بالسرعة وتغير مواقف اللعب يجعلها تتطلب من ممارسيها اكتساب المهارات الأساسية للعبة سواء بالكرة أو بدونها والتي تساعدهم على مواكبة التغيرات المفاجئة لمواقف اللعب المختلفة، وإتقان هذه المهارة يساعد اللاعبين على تحسين مستواهم المهاري.

تمهيد:

يستند التدريب الرياضي على أسس علمية ومبادئ تربوية تستخدم وسائل لإيصال المعلومات النظرية الموضحة للتكنيك والتكتيك ووسائل التدريب الأخرى، وكذلك على تطوير القابلية العقلية والمحافظة على اللياقة العامة والجسمية والنفسية، وينحصر مفهومه في التحضير العام للرياضي جسمياً وتكتيكياً وعقلياً ونفسياً وتربوياً بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد، ويعتبر عملية تربوية تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح، الفسلجة، الميكانيكا...) والعلوم الإنسانية (كعلم النفس و الاجتماع والتربية...) وكل هذا من أجل الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات. ومن بين أهدافه:

1. تنمية عناصر اللياقة البدنية.
2. تنمية النواحي المهارية والخططية.
3. تنمية القدرات العقلية والمعرفية.
4. تنمية القدرات النفسية والإدارية.
5. التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين.
6. حب الوطن والولاء له (مروان عبد المجيد ابراهيم، محمد جاسم الياسري، 2015، صفحة 19).

3-1- الوحدة التدريبية:

لضمان التدريب اليومي المنظم للمدرب يتطلب الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الأسبوعية والشهرية والسنوية. وعلى هذا الأساس اعتبرت الوحدة التدريبية اليومية هي نواة عملية التخطيط اليومي لذا ينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي كما ينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية اليومية على ما يلي:

- ⊗ تحديد وسيلة وجرعة عملية الإحماء.
- ⊗ ترتيب تسلسل تمرينات الجزء الرئيسي.

⊗ تحديد حمل التمرينات (شدة التمرينات وفترة استمرارها وعدد التكرارات وفترة الراحة الإيجابية).

⊗ تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية والخططية.

أما أثناء التدريب على شكل مجموعات فيتطلب ذكر طريقة التنظيم وتوزيع المجموعات والأدوات المستخدمة وتنظيمها ومقدار الوقت لكل مجموعة. وقد يكون التدريب في الوحدة التدريبية اليومية لمرة واحدة أو أكثر من مرة في اليوم الواحد.

3-1-1- الأنواع الرئيسية للوحدات التدريبية:

لقد وجد أن هناك أنواعا رئيسية من الوحدات التدريبية نذكر منها:

1. الوحدات التدريبية التي تهدف أساسا لتطوير الصفات البدنية المختلفة.
2. الوحدات التدريبية التي تهدف أساسا إلى تعليم و اكتساب وإتقان المهارات الحركية.
3. الوحدات التدريبية التي تهدف أساسا إلى تعليم و اكتساب وإتقان القدرات الخططية.

4. الوحدات التدريبية ذات الأهداف المشتركة والواجبات المتعددة.

5. الوحدات التدريبية التي تهدف لاختيار وتقييم حالة التدريب.

3-1-2- البناء الأساسي للوحدة التدريبية اليومية (تكوين الوحدة التدريبية):

ينطلق البناء الأساسي للوحدة التدريبية اليومية من نقاط فلسفية ونفسية وتربوية معينة، فالفترة الزمنية للوحدة التدريبية تثبت تبعا لفترة تأثير المثير الحركي ونوع اللعبة والقابلية الشخصية ويجب أن تقسم الوحدة التدريبية إلى الأقسام التالية:

1. القسم التحضيري.

2. القسم الرئيسي.

3. القسم النهائي أو الختامي.

ولأجل أن يكون تدريب اللاعبين واضحا وذات شدة كبيرة وذاتيا قدر الإمكان توضح الأهداف والواجبات قبل التدريب وكذلك تعيين النقاط الهامة له.

أما بدء الوحدة التدريبية فيتم باصطفاف اللاعبين تحت قيادة رئيس الفريق أو من يعينه المدرب في الموعد المحدد للتدريب، ويفضل أن تكون البداية في صورة عملية الافتتاح ثابتة للوحدة التدريبية. كما يجب الاعتناء التام بموعد وطريقة بداية التدريب. كما يجب الاعتناء التام بموعد وطريقة بداية التدريب لإمكان تربية السلوك النظامي بالنسبة للاعبين. كما تسمح تلك الطريقة إشراف المدرب على مستلزمات اللعبة من أدوات وتجهيزات وملابس...

أما أهم واجبات المدرب فيقوم بإيضاح الأهداف والواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية ويوجه الأنظار بصفة خاصة نحو الأهداف الرئيسية التي يجب على اللاعبين استيعابها بشكل جيد لضمان قدرتهم مواصلة التدريب بفاعلية والاعتماد على النفس (مروان عبد المجيد ابراهيم، محمد جاسم الياسري، 2015، صفحة 58).

3-1-2-1- أقسام الوحدة التدريبية:

3-1-2-1- القسم التحضيري.

إن لهذا القسم أكثر من مصطلح إذ يطلق عليه (الإحماء، التسخين، المقدمة، الإعداد) ويهدف القسم التحضيري إلى إعداد وتهيئة اللاعب أو اللاعبين من جميع النواحي لأداء الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وبصورة جيدة بالإضافة إلى تجاوز حدوث الإصابات من خلال التهيئة المنتظمة والمتدرجة للأجهزة والأعضاء الجسمية بغية تحمل أعباء الحمل القادم على أكمل وجه.

أما الفترة التي تستغرقها فتعتمد على طبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية والحالة المناخية وطبيعة اللاعب، فمثلا تكون فترة الإحماء طويلة عندما تكون تدريبات الجزء الرئيسي منصبة على تطوير السرعة القصوى والقوة العضلية وقد يستغرق الوقت ما بين (20 - 40) دقيقة وعموما هناك من يرى أنه يستغرق الخمس (5/1) من الجزء الكلي للوحدة التدريبية.

أهم الواجبات التي تقع على القسم التحضيري:

الاسترخاء أي العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة المطاطية اللازمة. العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة تدفق كمية الدم المدفوع كل ضربة.

العمل على زيادة اتساع الأوعية الشعرية.
العمل على أخذ كمية من الأكسجين من خلال عمليات التنفس السريعة.
العمل على رفع درجة حرارة الجسم.
التنظيم الحركي أي الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة بالعبة.
محاولة خلق الاستعداد النفسي للتدريب والمسابقة لدى اللاعب.
الإعداد التربوي للاعب.
أقسام الجزء التحضيري:

1. الإعداد العام ويهدف إلى رفع درجة الاستعداد لأعضاء وأجهزة جسم اللاعب من أجل ممارسة العمل وإيقاظ الاستعدادات النفسية له.. وفيه تستخدم تمارينات المشي والهرولة بأنواعها وتمارين المرونة والمطاطية.
 2. الإعداد الخاص ويهدف لإعداد اللاعب للواجبات التي سيقوم بممارستها أولا عند بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وفي هذا الجزء تستخدم التمارينات الخاصة وتمارين المنافسة مع مراعاة الارتفاع التدريجي لحمل التدريب وصولا به إلى الجزء الرئيسي.
- 3-1-2-1-2- القسم الرئيسي.

ينصب هدف هذا الجزء على تنفيذ الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للاعب كما أن الواجبات هذه تتحدد طبقا للهدف المحدد للوحدة التدريبية. أما طول فترة هذا القسم فتتمدد طبقا لهدف وحالة اللاعب التدريبية والنفسية أو قد تحدد بثلاثي (3/2) من الوقت الكلي للوحدة التدريبية.

وأن الواجبات الفردية للاعب تكون تعليم الناحية الفنية (المهارية) أو الخطئية وتطوير قابليته البدنية وكذلك التأكيد على تمارينات اختيار حالة التدريب تحت مستلزمات الوحدة التدريبية.

فعلى المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار أن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية يجب أن يبدأ بتلك التمارينات التي تتطلب أقصى جهد وانتباه نظرا لأن قدرة اللاعب على

الاستجابة والتركيز والانتباه والتوافق تكون أحسن حالاتها عقب الجزء الإعدادي (الإحماء) مباشرة.

أما إذا احتوت الوحدة التدريبية على عدة واجبات وأهداف متعددة فيحسن مراعاة الترتيب التالي في محتويات الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية:

❖ البدء بتعليم الناحية المهارية عقب الإحماء (لأن التعليم يحتاج إلى تركيز وانتباه كما أن ذلك يطور الاستجابة الحركية).

❖ أن التطور الإيجابي وبناء ردود الأفعال الحركية الإرادية الجديدة يمكن الحصول فقط عندما يهيئ الجهاز العصبي بشكل جيد..

❖ يمكن أن ينتهي القسم الرئيسي بتمارين لتطوير القوة والمطاولة.

3-1-2-3- القسم النهائي أو الختامي.

ويهدف هذا القسم من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة باللاعب إلى حالته الطبيعية أو ما يقارب منها قدر الإمكان بعد الجهد الكبير الذي بذله اللاعب.

وخلال هذا القسم من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع على اللاعب بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف اللاعب بتلك الواجبات التي تتميز بصعوباتها أو المطالبة بتركيز الانتباه ويمكن في نهاية هذا القسم إبداء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية من قبل المدرب (مروان عبد المجيد ابراهيم، محمد جاسم الياسري، 2015، صفحة 61).

3-2- حمل التدريب:

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على اللاعب ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية والسمات النفسية والإرادية باستخدام تمارين وفعاليات وحركات رياضية مختلفة بالأجهزة والأدوات الرياضية أو بدونها مع مراعاة فترات الراحة بين كل تمرين و آخر أو بين مجموعة تمارين وحركات وفعاليات وباستعمال طرق وأساليب حديثة ومتنوعة.

أن مفهوم حمل التدريب أي (الحجم والشدة والراحة) هو ذلك المجهود البدني والنفسي المبذول من قبل اللاعب خلال الوحدة التدريبية.

ويعرف العالم الروسي (ماتيف) حمل التدريب بأنه كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة للاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي (مروان عبد المجيد ابراهيم، محمد جاسم الياسري، 2015، صفحة 87).

3-2-1- أنواع الحمل التدريبي:

نستنتج من مفهوم حمل التدريب حجم وشدة ومدة المجهود البدني والنفسي المبذول من قبل الرياضي خلال الوحدة التدريبية.. وينقسم حمل التدريب إلى نوعين هما:

1. الحمل الخارجي: الذي يظهر من خلال مكونات الحمل التدريبي وهي (الحجم والشدة والراحة).

2. الحمل الداخلي: وهي جميع التغيرات الوظيفية والكيمائية التي تطرأ على الأجهزة الداخلية والأعضاء بتأثير الحمل التدريبي.

وتوجد عوامل مؤثرة على الحمل الخارجي ونذكر بعضها منها:

⊗ الحالة النفسية والجسمية للاعب.

⊗ حالة الأجهزة الرياضية.

⊗ الظروف المناخية.

⊗ العلاقات الاجتماعية.

⊗ تغذية الرياضي.

3-2-2- مكونات حمل التدريب:

يرى العديد من علماء التدريب الرياضي أن حمل التدريب يتكون من المكونات الأساسية التالية:

1. الشدة.

2. الحجم.

3. الراحة.

3-2-2-1- الشدة:

هي درجة الجهد العضلي العصبي الذي يبذله اللاعب خلال أداء كل تمرين أو حركة أو فعالية في زمن محدد مثل سرعة الحركة في قطع مسافة معينة. وتتمثل وحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة فيما يلي:

1. درجة السرعة: وتقاس بالثانية أو الدقيقة كما في الركض أو السباحة أو التجديف.

2. درجة قوة المقاومة: وتقاس بالكيلوغرام كما في رياضة رفع الأثقال.

3. مقدار مسافة الأداء: وتقاس بالسنتيمترات أو بالمتر كما في الوثب والرمي في ألعاب الساحة والميدان.

4. توقيت الأداء: سرعة أو بطء اللعب كما في الألعاب الرياضية مثل كرة القدم والسلة واليد والطائرة... أو في المنازلات الفردية مثل المصارعة والملاكمة.

3-2-2-1- تقسيمات الشدة:

توجد عدة تقسيمات للشدة نذكر منها:

◻ تقسيم ماتفيف: لقد قسم العالم ماتفيف الشدة إلى ما يلي:

30 - 50% شدة قليلة.

50 - 70% شدة بسيطة.

70 - 80% شدة متوسطة.

80 - 90% شدة أقل من الأقصى.

90 - 100% شدة قصوى.

3-2-2-2- طرق قياس الشدة:

هناك عدة طرق لقياس وحساب الشدة ومن أبرز هذه الطرق:

1. حساب الشدة عن طريق النبض.

2. حساب الشدة عن طريق الزمن.

3-2-2-2- الحجم:

إن الحجم هو المسافات والأزمنة ومقدار الأثقال التي يتلقاها اللاعب خلال فترة محددة (يوم، أسبوع، شهر، سنة) أي مقدار وكمية مفردات البرنامج في كل وحدة تدريبية ويمثل حجم عدد التكرارات في التمرين الواحد كذلك مجموع التكرارات في الوحدة التدريبية بالإضافة إلى مدة دوام المثير.

ويجب أن نضع في الاعتبار أنه كلما زادت شدة الحمل كلما قل الحجم وبالعكس أي، شدة الحمل تتناسب عكسيا مع حجمه.

وتتحدد شدة حجم المثير بما يلي:

⊗ قوة كل مثير.

⊗ سرعة أداء الحركات والتمرينات.

⊗ مدة وعدد مرات تكرار كل تمرين أو حركة في كل وحدة تدريبية.

⊗ مدة وعدد مرات تكرار كل مجموعة تمارين أو حركات في كل وحدة تدريبية.

3-2-2-3- الراحة:

ويقصد بالراحة العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل أو بين تكرار وتكرار آخر للتمرين وتنظيم العلاقة بين الحمل والراحة من الأسس الهامة لضمان استعادة اللاعب لحالته الطبيعية نسبيا (أي استعادة الشفاء) وبالتالي ضمان استمرار قدرة اللاعب على العمل والأداء وتقبل المزيد من حمل التدريب وفي بعض الأحيان يمكن أداء التدريب بدون فترة راحة كما هو الحال في طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر.

وتتحدد فترة الراحة طبقا لشدة وحجم الحمل، وكمبدأ عام يجب أن يصل اللاعب في نهاية فترة الراحة إلى درجة تسمح له بالقدرة على تكرار التمرين التالي بصورة جيدة ويرى العلماء أن فترة الراحة البيئية المناسبة هي التي تصل فيها نبضات القلب في نهايتها إلى حوالي (120 ن/د).

و تنقسم فترة الراحة إلى نوعين رئيسيين هما:

1. الراحة السلبية 2. الراحة الإيجابية.

1. الراحة السلبية:

وهي الراحة التامة التي يستريح فيها اللاعب عن أداء أي شكل من أشكال التدريب أو الممارسة العملية أي لا يقوم بأداء أي نشاط بدني مقصود. ومن بين الأمثلة عن الراحة السلبية (الوقوف بدون حركة لأ، الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين البدني).

2. الراحة الإيجابية:

وهي الراحة التي يقوم بها الفرد الرياضي بممارسة وأداء بعض أنواع الأنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في استعادة القدرة على أداء نشاط رياضي آخر أو أداء بعض التمرينات ذات الشدة القليلة بين كل تمرين وتمرين أو مجموعة وأخرى مثل أداء بعض تمرينات المرونة والاسترخاء عقب تمرينات التقوية القوية أو الهرولة الخفيفة بعد الركض السريع.

خاتمة:

إن التحسن في مستوى قابلية الرياضي الناتج عن مزاوله النشاط البدني يعد تحسنا وقتيا قابلا للزيادة والنقصان، ففي حالة الانقطاع عن التدريب الرياضي تتخفص قابلية المستوى الوظيفي وتقل درجة التنمية التي تم اكتسابها سابقا، حيث أن عامل الاستمرار في التدريب الرياضي تعتبر عاملا من العوامل المهمة لضمان رفع متطلبات حصة الحمل وزيادة مستوى الصفات البدنية أو المحافظة على المستوى الذي وصل إليه. بالإضافة إلى إلى مراعاة مكونات الحمل التدريبي وهذا على حسب كل فئة من الفئات مع مراعاة قواعد وأسس التدريب الرياضي. كما لا ننسى مبدأ التدرج (من البسيط إلى المعقد، ومن السهل إلى الصعب، ومن المعلوم إلى المجهول).

تمهيد:

انطلاقاً من دراستنا لموضوع " تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13 - 15 سنة)"، سنحاول إيجاد حل للمشكلة المطروحة سابقاً وذلك بإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها ، عن طريق جمع المعلومات النظرية ، ثم ترتيبها وتصنيفها وقياسها بطريقة علمية ومنهجية ، من أجل استخلاص النتائج وذلك انطلاقاً من ثوابت الموضوع المدروس.

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

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

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أحسن الطرق التمهيدية للتجربة المراد القيام بها وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضمونة حتى تكون للباحث فكرة عن إمكانية توفير الوسائل والعتاد الرياضي اللازم ومنه إعداد أراضية جيدة للعمل وقد قام الطالبان بالدراسة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث الرئيسية وتتمثل هذه العينة في (5) لاعبين ينتمون للفريق المدرسي لمتوسطة قدوري عبد القادر- وادي الأبطال - معسكر لكرة اليد (13 - 15 سنة).

وكان الهدف منها:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه المختبرين.
- مدى ملائمة الاختبارات على عينة البحث.
- التوصل إلى السبل المثلى لإجراء الاختبارات.
- التأكد من صدق الاختبارات وثباتها.

1-2- منهج البحث:

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

لقد استخدم الطالبان في هذه الدراسة **المنهج التجريبي** باعتباره من أكثر المناهج الموثوق بها وبناتجها وكذلك يمكننا من الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد (13-15 سنة).

ويعرفه عمار بعوش ومحمود محمد دنيات على أنه "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة".

1-3- مجتموع وعينة البحث:

1-3-1- عينة البحث:

ان ما يخص عينة البحث (لاعب كرة اليد في الفرق المدرسية)، وقد اخترنا 10 لاعبين من الفريق المدرسي لمتوسطة قدوري عبد القادر بوادي الأبطال كعينة تجريبية، أما العينة الضابطة فكانت من الفريق المدرسي لمتوسطة الشيخ العربي بن عبد الله بتيغنيف - معسكر وكان عددها 10 لاعبين، أما نسبة العينة من المجتمع الأصلي فكانت (13.88%)، وتم اختيارها بطريقة مقصودة.

1-3-2- المجتمع الأصلي للبحث:

يبلغ العدد الإجمالي للذين يلعبون في الفرق المدرسية (13- 15 سنة) والمقدر بـ (180 لاعب) يلعبون في 16 فريقا مدرسيا لولاية معسكر، وكان اختيارنا منصبا على لاعبي كرة اليد للفريق المدرسي لمتوسطة قدوري عبد القادر- وادي الأبطال، ومتوسطة الشيخ العربي بن عبد الله بتيغنيف .

1-4- متغيرات البحث:

1-4-1- المتغير المستقل: ويتمثل في البرنامج التدريبي المقترح.

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

1-5- مجالات البحث:

1-5-1- المجال البشري:

تم اختيار 15 لاعب من الفريق المدرسي لمتوسطة قدوري عبد القادر، يمثلون عينة واحدة تم تقسيمها إلى قسمين (5 للدراسة الاستطلاعية، 10 للمجموعة التجريبية)، أما العينة الضابطة فكانت من الفريق المدرسي لمتوسطة الشيخ العربي بن عبد الله وكان عدد اللاعبين 10، بحيث يطبق على المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المكون من 16 وحدة تدريبية .

1-5-2- المجال الزمني:

اختير موضوع البحث وذلك بعد موافقة الأستاذ المشرف في ديسمبر 2015.

- إعداد بطارية الاختبارات البدنية الموجهة وترشيحها كان من 2 فيفري 2016 غاية 23 فيفري 2016.

- لقد تم إنجاز الاختبارات من 25 فيفري 2016 إلى غاية 04 ماي 2016.

- اختبارات الدراسة الاستطلاعية: الاختبارات القبلية كانت يوم 25 فيفري من 15:00^{سا} إلى غاية 16:00^{سا}، وتم إعادة الاختبارات البعدية بعد أسبوع بالتحديد وفي نفس التوقيت أي في 03 مارس 2016.

- كانت الاختبارات القبلية للعينتين التجريبية والضابطة يوم 04 أفريل 2016 والتي دامت أكثر من ساعة ونصف (1سا و 30 دقيقة).

- أما الاختبارات البعدية فكانت في 03 ماي 2016 ، حيث قمنا بنفس عمل الاختبارات القبلية والتي دامت حوالي (1سا و 30 دقيقة).

1-5-2- المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات والتدريبات بالمركب الرياضي لبلدية وادي الأبطال - معسكر.

1-6- أدوات البحث:

استخدم الطالبان في هذه الدراسة أساليب وأدوات متعددة وهي كالتالي:

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

1-6-2- الاختبارات: إن الاختبارات متمثلة في قياس بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد في الفرق المدرسية.

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

1-7- مواصفات مفردات الاختبارات:

(1) - بعد إنجاز بطارية اختبارات بدنية ومهارية موجهة وذلك بعد التشاور مع الأستاذ المشرف في اختيار الاختبارات المناسبة قمنا بترشيحها ويرجع الفضل إلى الأساتذة والدكاترة المشكورين على مساعدتهم لنا والإضافات القيمة والهامة التي أنارت بحثنا ، وفي الأسفل توجد الاختبارات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد (13-15).

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

الاختبارات	وحدة القياس	عدد الترشحات	نسبتها
البدنية	- الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية.	عدد المرات	5
	- جري 200 متر.	الثانية	4
	- عدو 30 متر من بداية متحركة.	الثانية	5
	- ثني الجذع للأمام من الوقوف.	السنتيمتر	6
	- الجري المكوكي (5*10م).	الثانية	6
	- اختبار الوثب العمودي من الثبات.	السنتيمتر	4
المهارية	- التمرير والاستلام من الحائط لمدة 30 ثانية.	عدد المرات الصحيحة	5
	- الجري المتعرج (الزجاجي).	الثانية	5
	- التصويب من الثبات (8 كرات) من خط الـ 9م.	عدد المرات الصحيحة	5

1-7-1- اختبارات الجانب البدني:

1-1-7-1- الاختبار الأول: الجلوس من الرقود في عشرين ثانية (20 ثانية).

الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.
الأدوات:

ساعة إيقاف، مرتبة أو مسطح مستوى.

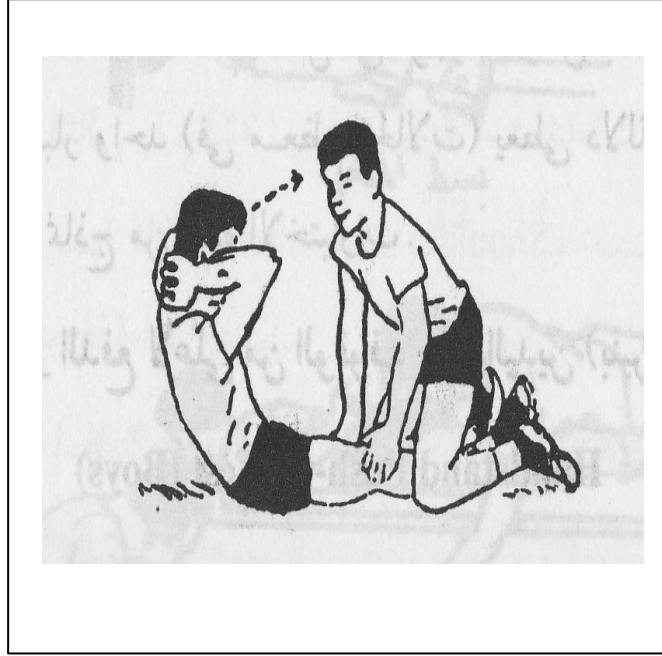
مواصفات الأداء:

يرقد المختبر على ظهره فوق المرتبة (أو المسطح المستوي) مع فتح قدمه بمقدار ثلاثين (30 سم)، بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان مثنيتان (يقوم زميل بتثبيت الركبتين) فور سماع إشارة البدء من الحكم يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس طولا والركبتان مثنيتان حسب آخر تعديل ثم يكرر ذلك أكبر عدد ممكن من المرات في 20 ثانية.

التسجيل:

يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة في 20 ثانية.

الشكل رقم (06): يوضح اختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية.



1-7-1-2- الاختبار الثاني: جري 200 متر.

الغرض من الاختبار: قياس التحمل.

الأدوات:

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

مواصفات الأداء:

- يقف المختبرون عند خط الانطلاق، وعند سماع صافرة الأستاذ يقوم المختبرون بالجري من وضعية الوقوف حول الملعب المحدد بالشواخص دورتين كاملتين، ويمنع عليهم الدوران أمام الشواخص.

التسجيل:

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

توصيات:

- تجنب الاحتكاك مع الزميل.

- الجري بأقصى سرعة ممكنة.

الشكل رقم (07): يوضح اختبار جري 200 متر.



1-7-1-3- الاختبار الثالث: الاختبار الثالث: عدو 30 متر من بداية متحركة.

الغرض من الاختبار: يستخدم عادة هذا الاختبار لقياس السرعة.

الأدوات:

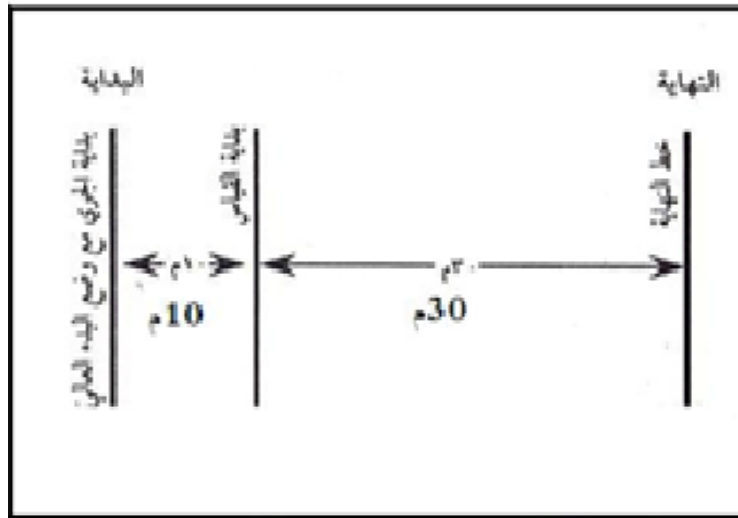
- ساعة إيقاف (1/10) ثانية. واحدة لكل ميقاتي.
- طريق جري طوله 40 متر مع مراعاة أن تكون الأرض مجهزة ومخططة.
- مسدس للبداية أو إشارة مرئية واضحة.
- قوائم للنهاية.

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 إعطائها، 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 مستقيما 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(08): يوضح اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة.



1-7-1-4- الاختبار الرابع: اختبار الجري المكوكي (5*10 متر).

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات:

يرسم خطان على الأرض والمسافة بينهما 10 متر وتوضع سلة على خط البداية بحيث تلامسه من الدخل ، كما توضع سلة أخرى مماثلة على الخط الآخر بحيث تلامسه من الداخل.

طريقة الأداء:

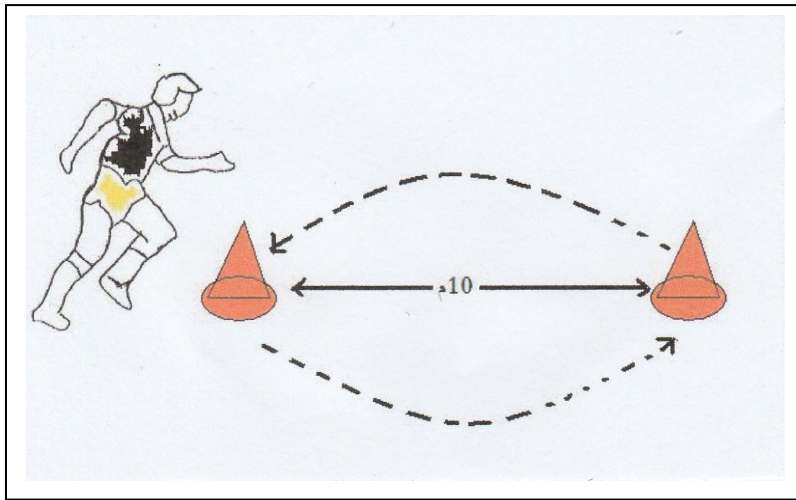
- يقف المختبر بحيث تكون القدمان خلف خط البداية عند سماع إشارة البدء يجري بأقصى سرعة حول السلتين إلى أن يؤدي 5 مرات (ذهابا أو إيابا) فتكون المسافة المقطوعة 50 متر.

- 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(09): يوضح اختبار الجري المكوكي (5*10 متر)



1-7-1-5- الاختبار الخامس: اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.

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

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

مواصفات الأداء:

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

توجيهات:

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

التسجيل:

- تسجل للمختبر المسافة التي حققها في محاولتين وتحسب له المسافة الأكبر
بالسنتيمتر.

الشكل رقم (10): يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.



1-7-1-6- الاختبار السادس: اختبار الوثب العمودي من الثبات.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات:

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

مواصفات الأداء:

يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليا بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ويجب ملاحظة عم رفع الكعبين من على الأرض، يسجل الرقم الذي تم وضع علامة أمامه، من وضع الوقوف بمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما خلفا مع ثني الركبتين نصفاء، ثم مرجحتهما أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها.

توجيهات:

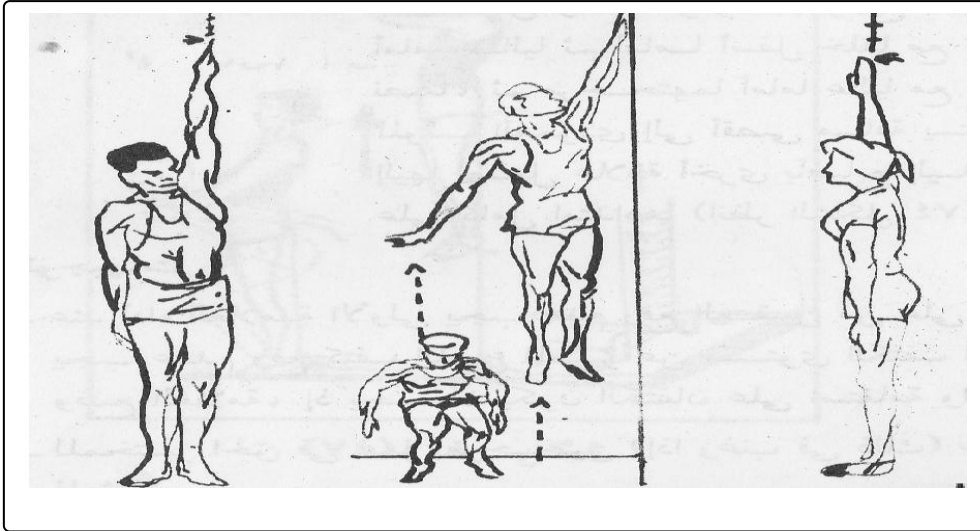
عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ،اذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.

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

التسجيل:

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

الشكل رقم(11): يوضح اختبار الوثب العمودي من الثبات.



1-7-2- الجانب المهاري:

1-7-2-1- اختبار تمرير واستلام الكرة على حائط من مسافة 3 متر لمدة 30 ثانية .

الغرض من الاختبار: قياس سرعة التمرير والاستلام.

الأدوات المستخدمة:

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

وصف الاختبار:

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

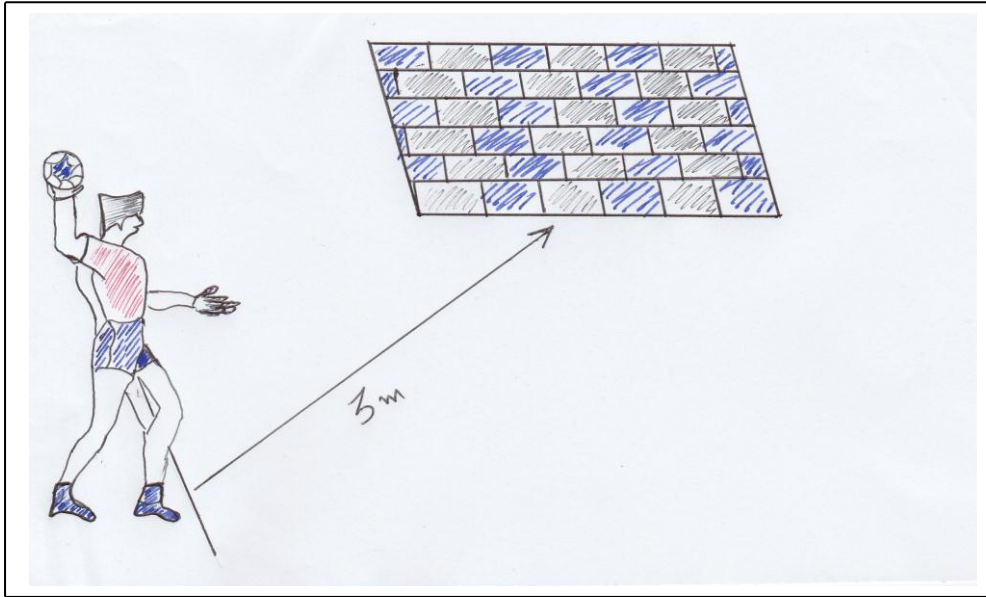
شروط أداء الاختبار:

- يتم احتساب عدد مرات التمرير والاستلام التي تتم خلال 30 ثانية.
- يقوم الطالب بسرعة معاودة الاستحواذ على الكرة في حالة عدم استحواذه عليها بعد ارتدادها من الحائط وتكملة الأداء حتى انتهاء زمن الاختبار.

طريقة التسجيل:

- يتم تسجيل أفضل نتيجة (عدد مرات التمرير والاستلام الصحيحة).

الشكل رقم(12): يوضح اختبار التمرير والاستلام على الحائط من مسافة 3 متر لمدة 30 ثانية.



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

الغرض من الاختبار: قياس السرعة بمصاحبة الكرة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

6 أعلام أركان، ساعة إيقاف، كرة يد قانونية.

مواصفات الاختبار:

يُثبت 6 أعلام أركان على الأرض في خط مستقيم بحيث يمثل مكان العلم الأول مكان البداية والنهاية تكون المسافة بين كل علمين اثنين 3 أمتار، فتكون المسافة الكلية 15 متراً في الذهاب ومثلها في العودة.
- لتكون المسافة الكلية التي يقطعها اللاعب بمصاحبة تنطيط الكرة 30 متراً.

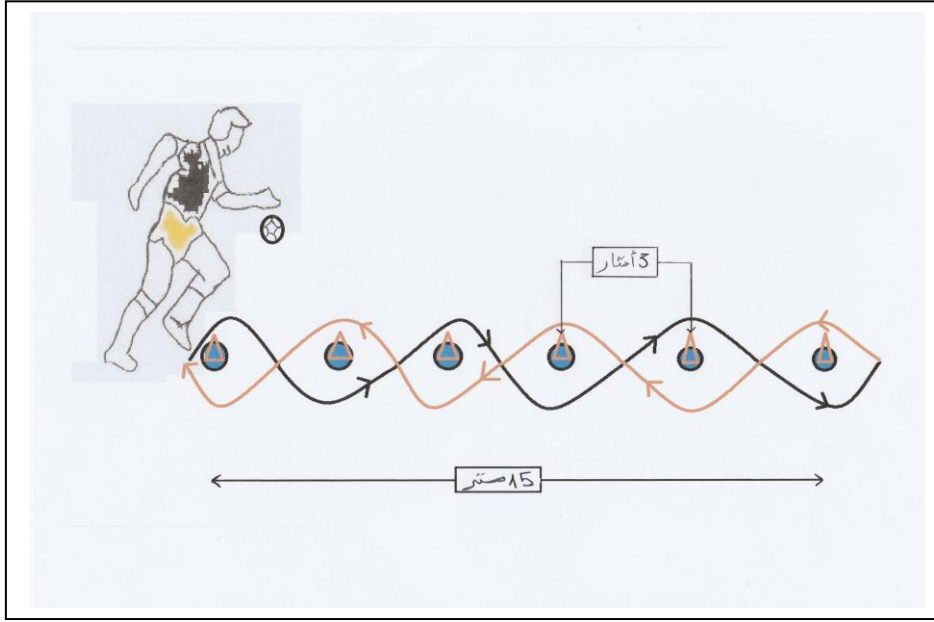
مواصفات الأداء:

يقف اللاعب على أحد جانبي العلم الأول ثم يقوم بالجري عند إعطاء إشارة البدء مع تنطيط الكرة ذهاباً وإياباً بطريقة الجري المتعرج (الزجراجي) بين الأعلام كما هو موضح في الشكل مع ملاحظة ضرورة تبديل اليد المستخدمة في تنطيط الكرة عند الوصول إلى كل علم من الأعلام، ينتهي الاختبار بتجاوز اللاعب للعلم الأول.
التسجيل:

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

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

الشكل رقم (13): يوضح اختبار الجري المتعرج (الجزاجي).



1-7-2-3- اختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط الـ 9 أمتار.

الغرض من الاختبار: اختبار دقة التصويب من الثبات لزوايا المرمى الأربعة.
الأدوات المستخدمة:

- 8 كرات يد قانونية، ساعة إيقاف.

- مرمى مقسم في كل زاوية من زوايا الأربعة لوح (50*50سم).
طريقة الأداء:

- يقوم كل لاعب بتصويب 8 كرات يد بواقع كرتين في كل مربع ، ومن على خط الـ 9 أمتار ، كما يجب أن يكون التصويب بقوة.

القواعد:

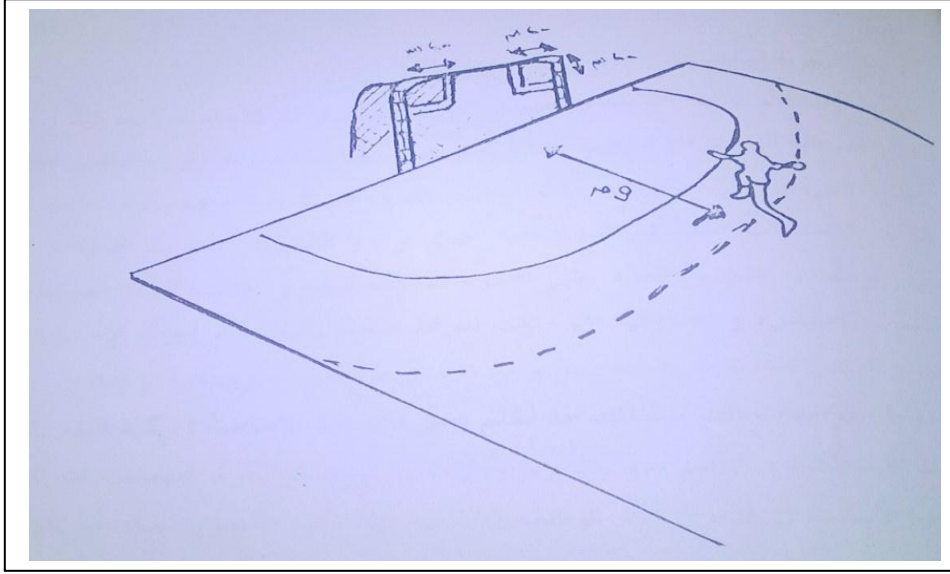
- تحسب عدد الكرات التي مرة خلال المربعات المقسمة في المرمى.

- يصوب اللاعب خلال 3 ثواني من الصفارة.

- تعطى نقطة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد.

- تلغى التصويبة إذا تحركت القدم الملامسة لسطح الأرض.

الشكل رقم (14): يوضح اختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط الـ 9 متر.



1-8- الأسس العلمية للاختبارات:

1-8-1- ثبات الاختبار:

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

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

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

معامل الصدق	معامل الثبات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات	
0.95	0.91	0.88	0.05	4	5	- الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية.	الجانب البدني
0.96	0.92					- جري 200 متر.	
0.99	0.98					- عدو 30 متر من بداية متحركة.	
0.99	0.98					- ثني الجذع للأمام من الوقوف.	
0.99	0.98					- الجري المكوكي (5*10م).	
0.95	0.91					- اختبار الوثب العمودي من الثبات.	
0.97	0.95					- التمرير والاستلام من الحائط لمدة 30 ثانية.	الجانب المهاري
0.99	0.98					- الجري الزجاجي (15 متر).	
0.96	0.92					- التصويب من الثبات (8 كرات) من خط ال 9م	

1-8-2- صدق الاختبار:

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

1-8-3- موضوعية الاختبارات:

إن نظرية الاختبارات المستخدمة بعيدة كل البعد عن الشك حيث نجد مفردات الاختبار ضمن أهداف قياس بعض الصفات البدنية والمهارية لكرة اليد، كاختبار الوثب العمودي من الثبات من الناحية البدنية والتمرير والاستلام على الحائط من مسافة 3

أمتار في ما يخص الجانب المهاري وعليه تعتبر مفردات الاختبارات ذات موضوعية جيدة.

1-9- الدراسة الإحصائية:

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

1-9-1- معامل الارتباط بيرسون:

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

بحيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س₁: قيم الاختبار الأول.

س₁: المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

س₂: قيم الاختبار الثاني.

س₂: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

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

(س₂ - س₂): انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س₁ - س₁)²: مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(س₂ - س₂)²: مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

☛ الهدف من استخدام معامل الارتباط بيرسون للعينة الاستطلاعية هو التأكد من صدق وثبات الاختبارات.

1-9-2- اختبار تيستودنت (T TEST):

1-9-2-1- اختبار الفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين (غير مرتبطتين) حيث ن₁ تساوي ن₂.

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

ن: عدد الأفراد.
 $\bar{S}_1$: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الأول.
 $\bar{S}_2$: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.
 E_1^2 : مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الأول.
 E_2^2 : مربع الانحراف المعياري للاختبار الثاني.
 درجة الحرية = (ن₁ - 2).

الهدف من استخدام اختبار الفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين (غير مرتبطتين) حيث ن₁ تساوي ن₂ هو معرفة إذا كان هنالك فروق بين الاختبارات (القبلي للعينة الضابطة مع القبلي للعينة التجريبية) ونفسه مع الاختبار البعدي.

1-9-2-2- اختبار الفرق بين متوسطي عينتين غير مستقلتين (مرتبطتين).

$$T = \frac{\bar{S}_F}{\sqrt{\frac{\text{مجموع } F^2}{n(n-1)}}}$$

س ف: الوسط الحسابي للفروق.
 مج ح² ف: مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق.

ن: عدد الأفراد.

ن-1 = درجة الحرية.

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

خاتمة:

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

تمهيد:

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

2-1- عرض النتائج:

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

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

الاختبارات	الدراسة الاحصائية	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
- اختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثا.	غير دال احصائيا	20	18	0.05	2.10	1.34	
- اختبار جري 200 متر.						2.02	
- اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة.						1.22	
- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.						0.88	
- اختبار الجري المكوكي (5*10 متر).						1.05	
- اختبار الوثب للأعلى من الثبات.						1.26	
- اختبار التمرير والاستلام من الحائط لمسافة 3م لمدة 30 ثانية.						2.08	
- اختبار الجري المتعرج (الزجراجي).						1.60	
- اختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط ال 9 متر.						1.71	

من خلال الجدول رقم(03): والذي يوضح المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة لكل الاختبارات جاءت أصغر من قيمة (T) الجدولية (2.10)، وقد جاءت قيم (T) المحسوبة للاختبارات كالتالي [اختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية(1.34)، اختبار جري 200 متر(2.02)، اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة(1.22)، اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف(0.88)، اختبار الجري المكوكي (5*10 متر)، اختبار الوثب للأعلى من الثبات(1.26)، اختبار التمرير والاستلام من الحائط لمسافة 3م لمدة 30 ثانية(2.08)، اختبار الجري المتعرج (8كرات) من خط ال 9 متر(1.71)]، وهذا يعني أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية.

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

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

الاختبارات	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
- اختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية.	10	09	0.05	2.26	1.29	غير دال
- اختبار جري 200 متر.					0.40	غير دال
- اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة.					0.60	غير دال
- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.					0.71	غير دال
- اختبار الجري المكوكي (5*10 متر).					2.61	دال
- اختبار الوثب العمودي من الثبات.					1.56	غير دال
- اختبار التمرير والاستلام من الحائط لمسافة 3م لمدة 30ثا.					1	غير دال
- اختبار الجري المتعرج (الزحاجي).					2.23	غير دال
- اختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط الـ 9 متر.					1.40	غير دال

من خلال رقم (04): والذي يوضح المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة، نلاحظ أن قيم (T) المحسوبة لبعض الاختبارات جاءت أصغر من قيمة (T) الجدولية التي قدرتها (2.10) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 وهي كالتالي [اختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية(1.34)، اختبار جري 200 متر(2.02)، اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة(1.22)، اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف(0.88)، اختبار الوثب للأعلى من الثبات(1.26)، اختبار التمرير والاستلام من الحائط لمسافة 3م لمدة 30 ثانية(2.08)، اختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط الـ 9 متر(1.71)، اختبار الجري المتعرج (2.23)]، و هذا يعني أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، في حين كانت قيمة (T) المحسوبة لاختبار الجري المكوكي (2.61)، وهذا يعني وجود فرق معنوي ذو دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي.

2-1-3- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبدي للعينة التجريبية:

2-1-3-1- المقارنة بين الاختبار القبلي والبدي لاختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية للعينة التجريبية:

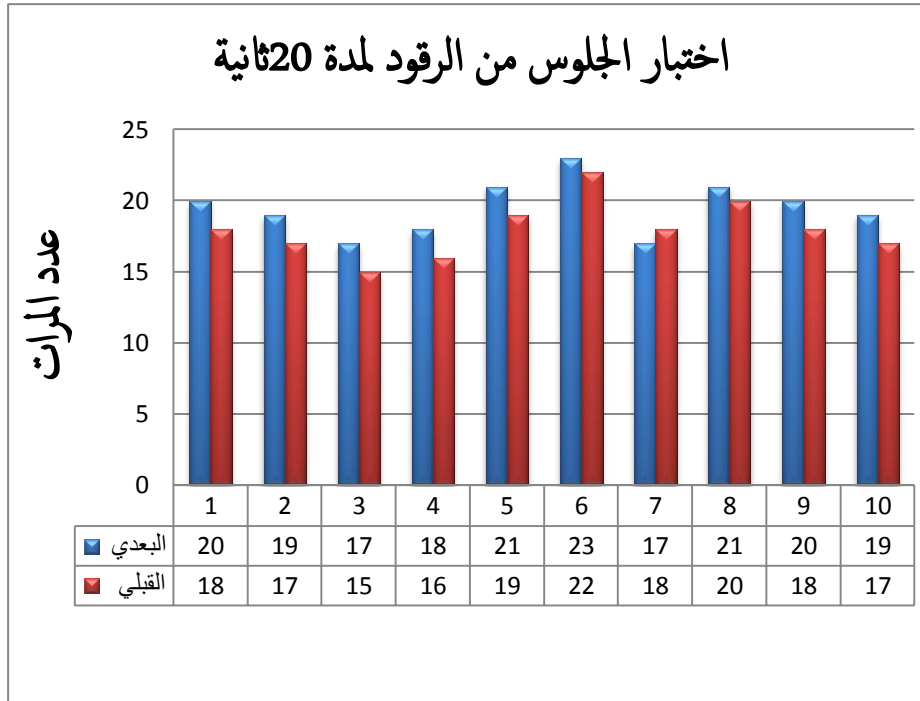
الجدول رقم (05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبدي لاختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية للعينة التجريبية.

	المتوسط الحسابي	التجانس	العينة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الدالة الاحصائية
الاختبار القبلي	18	4	10	9	2.26	4,88	دال إحصائيا
الاختبار البدي	19.5	3.61					

من خلال الجدول رقم (05) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلية والبعدية في اختبار الرقود من الجلوس لمدة 20 ثانية والذي يبين أن:

-المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 18 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البدي 19.5، أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت 4.88 ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البدي يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البدي.

الشكل رقم (15): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية للعينة التجريبية.



- ويعزي الطالبان ذلك إلى استجابة التلاميذ إلى التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية مع تقنين شدة الحمل وحجمه بالإضافة إلى الراحة وهذا تماشيا مع خصائص المرحلة العمرية التي وجب علينا معرفتها حق المعرفة وذلك لأجل نمو مستوياتهم البدنية والمهارية، فالقوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها بضمن وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة ولتحديد مكونات اللياقة البدنية والتي اتفق على مضمون أدائها ثلاثين عالما فوجدوا أنهم أجمعوا على أن القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية ، كما تعتبر مجد ومبحث هام في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضيات (الجميلي سعد حماد، 2014، صفحة 26)، كما أن القوة العضلية بمقدار الضعف خلال الفترة العمرية (7-12) سنة، وتزداد إلى مقدار الضعفين عندما تشمل المقارنة الفترة العمرية (7-17) سنة (كامل راتب اسامة، 1999، صفحة 302).

2-1-3-2- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار جري 200 متر للعينة التجريبية:

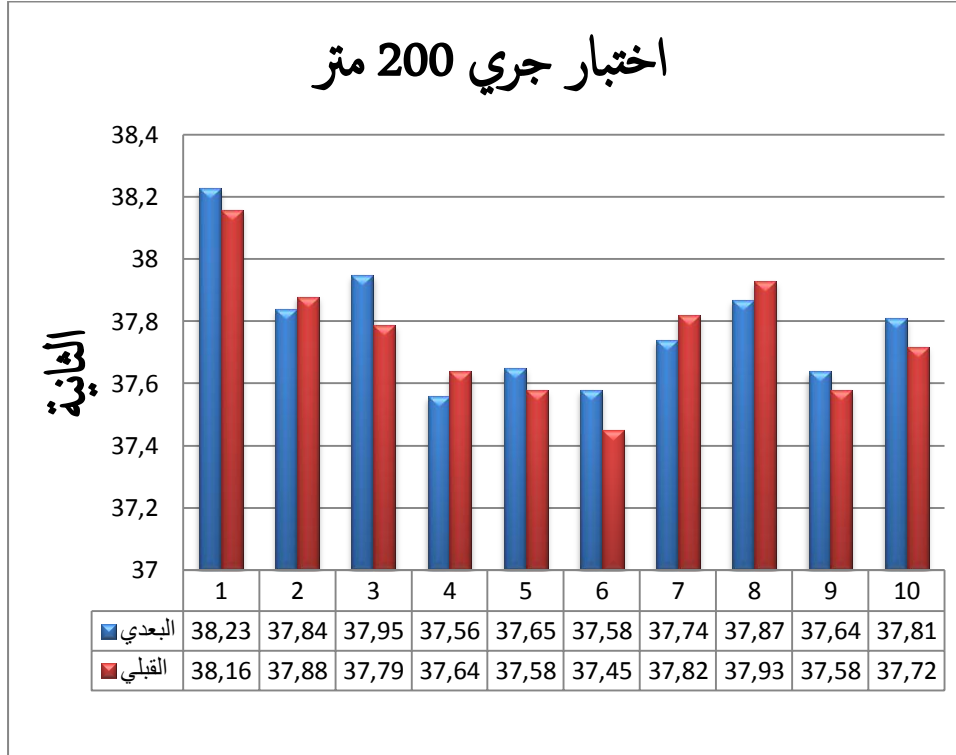
الجدول رقم (06): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار جري 200 متر للعينة التجريبية.

	المتوسط الحسابي	التجانس	العينة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	37.63	0.03	10	9	2.26	2.56	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	37.56	0.03					

من خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار جري 200م والذي يبين أن :

-المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 37.63 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 37.56، أما قيم (T) المحسوبة فقد بلغت 2.57 ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

الشكل رقم(16): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار جري 200 متر للعينه التجريبية.



- يعزي الطالبان ذلك إلى كون استجابة التلاميذ لتمرينات التحمل ،وتؤكد بعض الدراسات على أنه إذا قام الناشئ في مرحلة المراهقة بتمرينات التحمل المناسبة والمتقنة فان أجسامهم تستجيب لها بشكل طيب ،كما أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصلا طوال فترة وجوده بالميدان، لأن هذه الصفة يتوقف تطورها على سعة الحمل والشدة للمسافة المقطوعة وكذلك على طرق وأساليب التدريب المستخدمة.

☉ كما يمكن الاكتفاء بممارسة الألعاب الرياضية لمحاولة تنمية وتطوير تحمل السرعة (وكذلك تحمل العدو) بالنسبة للناشئين (كامل راتب اسامة، 1999).

2-1-3-3- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار عدو 30 متر من بداية متحركة
للعينة التجريبية:

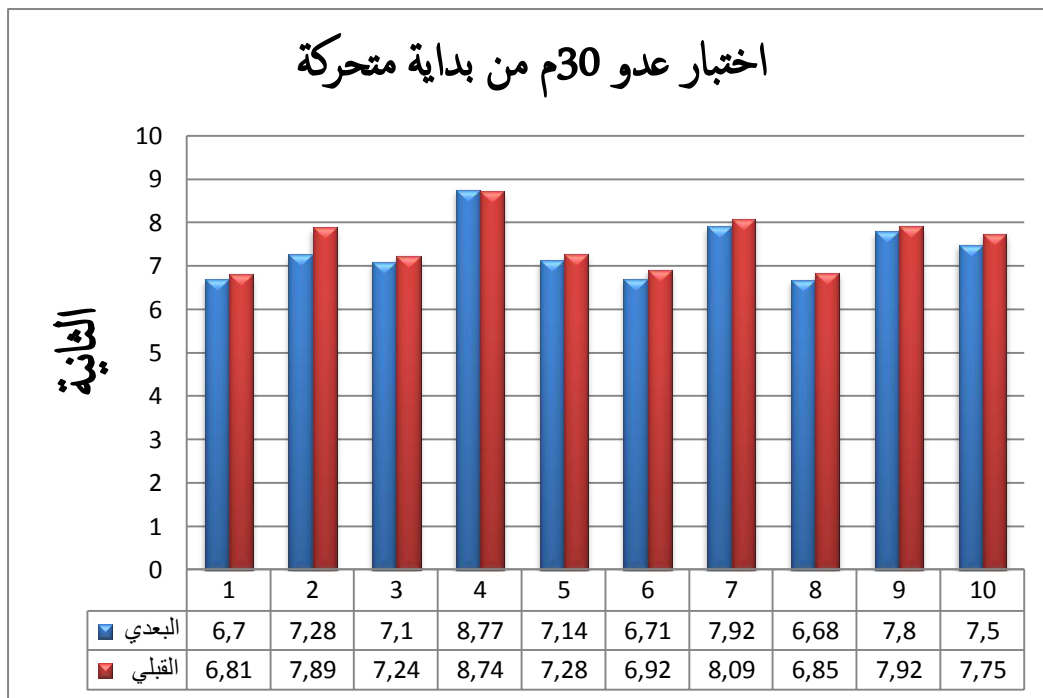
الجدول رقم(07): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار عدو 30م من بداية متحركة
للعينة التجريبية.

مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
دال إحصائيا	3,62	2.26	9	10	0,4	7,55	الاختبار القبلي
					0,44	7,36	الاختبار البعدى

من خلال الجدول رقم(07) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار عدو
30م من بداية متحركة والذي يبين أن :

-المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 7.55 وهذا في الاختبار
القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 7.36، أما
قيمة(T)المحسوبة فقد بلغت 3.62 ، وهي أكبر من قيمة (T)الجدولية 2.26 عند
مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي
والاختبار البعدى يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدى.

الشكل رقم(17): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عدو 30 متر من بداية متحركة للعيينة التجريبية.



- يفسر الطالبان ذلك بأن هناك علاقة خطية بين زيادة العمر وتحسن سرعة الجري وكذلك محاولة تحسين وتنمية السرعة في مرحلة المراهقة التي تعتبر مطلباً ملحا في برامج التدريب وكان التفوق نتائج تحصيل العينة التجريبية مقارنة بالضابطة مردته تأثير الوحدات التدريبية من خلال اختيار التمرينات المناسبة والتكرار والراحة المناسبة لخصوصيات عينة البحث ولارتباطها بالمكونات الأخرى التي تم تمييزها بشكل متوازي ومتربط مع القوة مكونة القدرة العضلية وارتباطها بالرشاقة والتي تعكس المهارة في تغيير أوضاع الجسم واتجاهه بسرعة عالية وغير ذلك، والذي يوجب التأكيد على أهمية السرعة بمختلف أشكالها واتجاهاتها، فالسرعة من أكثر العناصر البدنية تأثيراً بالعوامل الفطرية والوراثية (الموهبة) ، حيث تشير التجارب إلى أن مستوى تأثير هذا العنصر بالحمل التدريبي وبالتالي بعمليات التكيف الناتجة لا يزيد عن 15% وحتى 20% (هولمان - هنتجر 1990) (محمد عثمان، 2000، صفحة 110).

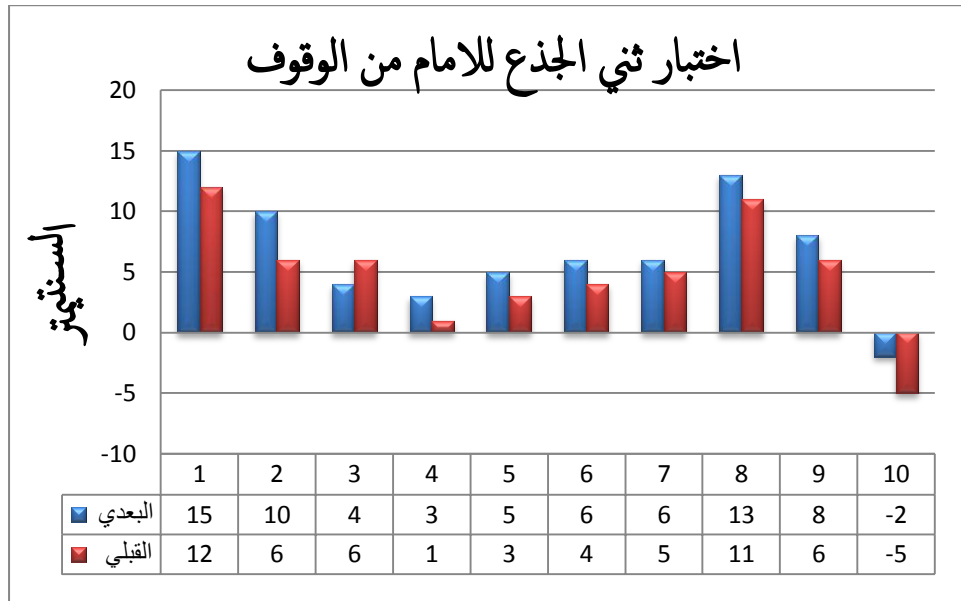
2-1-3-4- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف للعيينة التجريبية:

الجدول رقم(08): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف للعيينة التجريبية.

	المتوسط الحسابي	التجانس	العيينة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	4,9	23,21	10	9	2.26	3,77	دال إحصائيا
الاختبار البعدى	6,8	24,62					

من خلال الجدول رقم(08) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف والذي يبين أن :
-المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 4.9 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 6.8، أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت 3.77، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدى.

الشكل رقم (18): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبُعدي لاختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للعينة التجريبية.



- يفسر الطالبان ذلك إلى أن صفة المرونة من متطلبات اللياقة البدنية المهمة في مرحلة المراهقة نظراً 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 الارتباطة من الإصابة. فالافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات التي من أهمها صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة.

• ويتأثر تطور نمو المرونة الحركية لمفاصل الجسم بمتغيرات التمرينات والنشاط الحركي على نحو أكثر تأثيراً من متغير العمر (كامل راتب اسامة، 1999، صفحة 308). ومن المعروف أن عملية تطويرها أثناء العملية التدريبية لا تستهدف التوصل إلى الحد الأقصى، وإنما تهدف التوصل للحد المثالي المطلوب للرياضة التخصصية التي يتم التدريب فيها. والجدير بالذكر هنا أن بعض العوامل الفطرية والوراثية يمكن أن تؤثر تأثيراً بالغاً في هذا العنصر (محمد عثمان، 2000، صفحة 110).

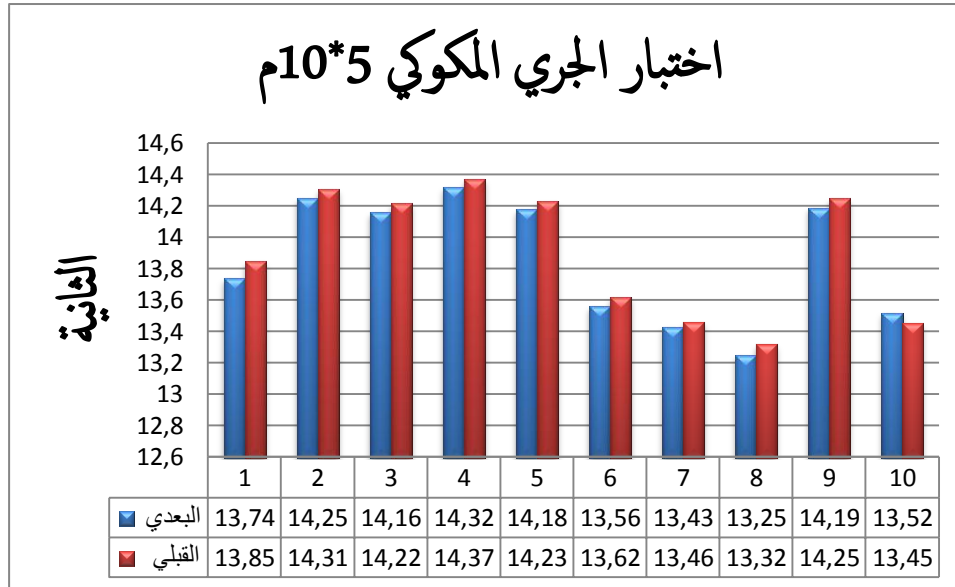
2-1-3-5- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري المكوكي (5*10 متر)
للعينة التجريبية:

الجدول رقم (09): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري المكوكي (5*10 متر)
للعينة التجريبية.

	المتوسط الحسابي	التجانس	العينة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الدالة الاحصائية
الاختبار القبلي	13,9	0,17	10	9	2.26	3,29	دال إحصائياً
الاختبار البعدي	13,86	0,16					

من خلال الجدول رقم(09) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المكوكي (5*10متر) الذي يبين أن :
-المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 13.9 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 13.86، أما قيمة(T)المحسوبة فقد بلغت 3.29 ، وهي أكبر من قيمة (T)الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدي.

الشكل رقم(19): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار الجري المكوكي (5*10 متر) للعينة التجريبية.



- يفسر الطالبان ذلك إلى أن صفة الرشاقة من متطلبات اللياقة البدنية المهمة في مرحلة المراهقين نظرا 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 الطالبان الباحثان على الفرق الكبير في التحصيل بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ،وذلك لأن 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 استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا لهذا الموقف وبسرعة (كاظم عبد الربيعي،مجيد المولي، 1988، صفحة 221)وهذا تم التأكيد عليه من خلال رسم هيكل ومضمون الوحدات التدريبية البدنية و المهارية.

☛ فالوراثة تلعب دورا هاما في تطور الرشاقة فبالرغم من ذلك يمكن تنميتها ، ولكن تحتاج الى درجة كبيرة من التدريب لتطور نموها والمحافظة عليها، كما يمكن تنمية الرشاقة من خلال تنمية القدرات البدنية المرتبطة بها والتي تتمثل خاصة في صفة القوة والسرعة (كامل راتب اسامة، 1999، صفحة 337).

2-1-3-6- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار الوثب العمودي من الثبات للعينة التجريبية:

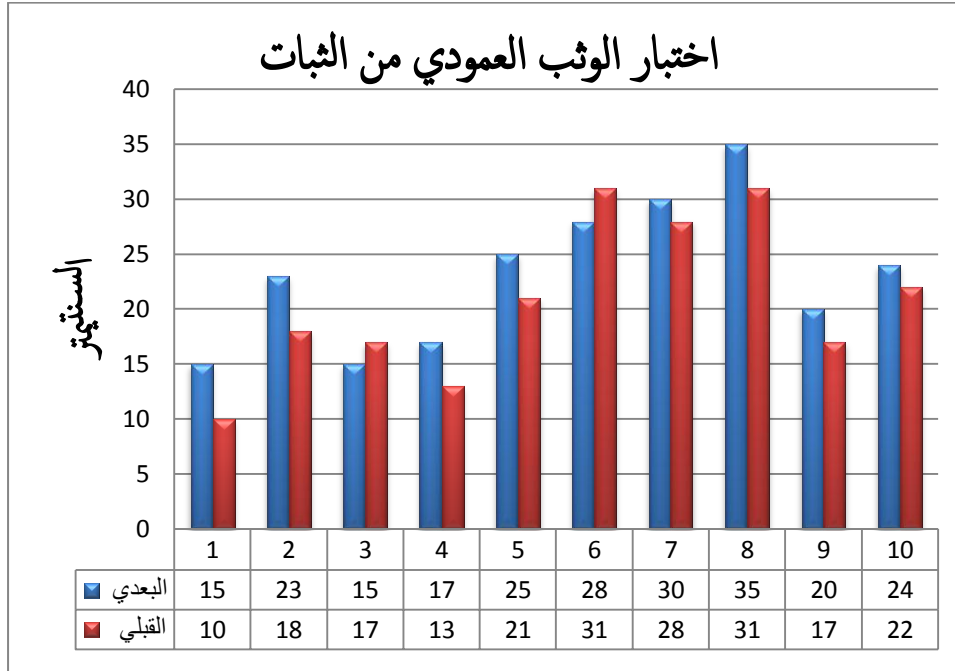
الجدول رقم(10): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار الوثب العمودي من الثبات للعينة التجريبية.

	المتوسط الحسابي	التجانس	العينة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الدالة الاحصائية
الاختبار القبلي	20,8	52.84	10	9	2.26	2,71	دال إحصائيا
الاختبار البعدى	23,2	43.96					

من خلال الجدول رقم(10) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلية والبعدية في اختبار الوثب للأعلى من الثبات والذي يبين أن :

-المجموعة التجريبية حصلت على متوسط حسابي قدره 20.8 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 23.2، أما قيمة(T)المحسوبة فقد بلغت 2.71 ، وهي أكبر من قيمة (T)الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدى.

الشكل رقم (20): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار الوثب العمودي من الثبات للعينة التجريبية.



- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين تطور صفة القدرة العضلية و نفسر ذلك بان هذه الصفة من متطلبات اللياقة البدنية المهمة في هذه المرحلة باعتبارها عنصر هام بحيث يحتاج لاعب كرة اليد لصفة القوة العضلية من أجل الصراعات وكذلك في الارتقاء لتصويب الكرة وتغيير الاتجاهات بسرعة والانطلاقات طوال زمن المقابلة وهي تعتبر من الصفات المركبة ،حيث تتركب من عنصرين هما القوة والسرعة.

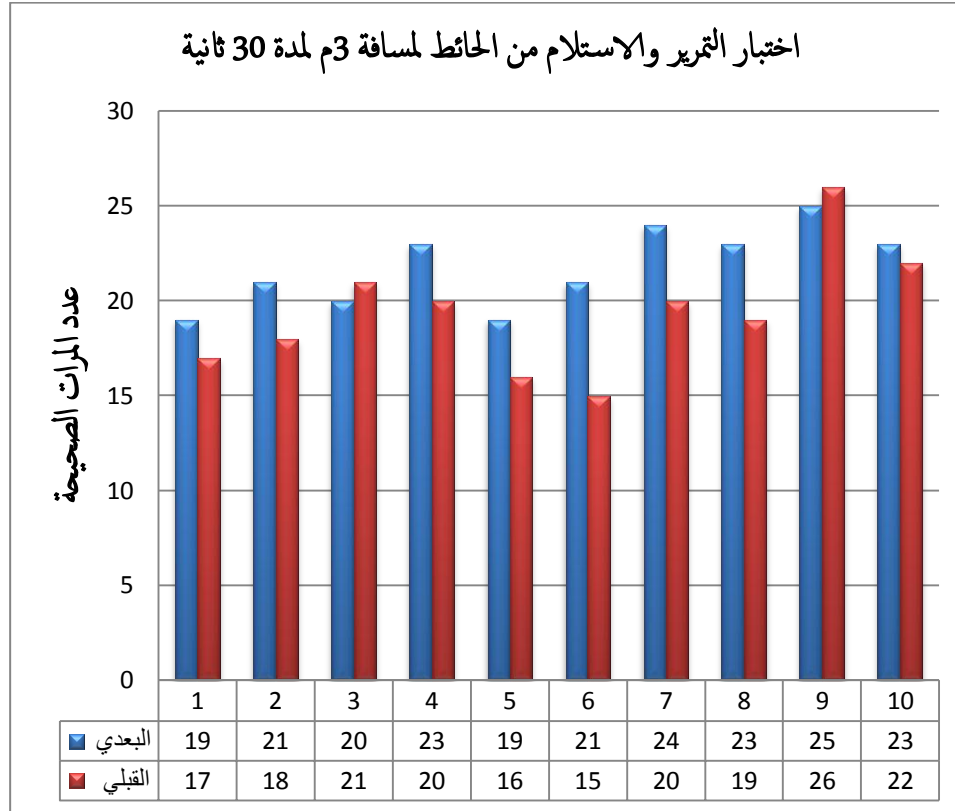
2-1-3-7- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار تمرير واستلام الكرة من الحائط لمسافة 3 متر لمدة 30 ثانية للعينة التجريبية:

الجدول رقم(11): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار تمرير واستلام الكرة من الحائط لمسافة 3 م لمدة 30 ثانية للعينة التجريبية.

	المتوسط الحسابي	التجانس	العينة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الدالة الاحصائية
الاختبار القبلي	19.4	10.27	10	9	2.26	3.42	دال احصائيا
الاختبار البعدى	21.8	4.4					

من خلال الجدول رقم(11) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلية والبعدية في اختبار تمرير واستلام الكرة من الحائط لمسافة 3م لمدة 30 ثانية والذي يبين أن :
-المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 19.4 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 21.8، أما قيمة(T)المحسوبة فقد بلغت 3.42 ، وهي أكبر من قيمة (T)الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدى.

الشكل رقم (21): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التمرير والاستلام من الحائط لمسافة 3 متر لمدة 30 ثانية للعينة التجريبية.



- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين تطور صفة التمرير و الاستقبال و نفسر ذلك أن هذه الصفة من متطلبات المهارية في كرة اليد وهي مهارة أساسية بحيث تعتمد إلى حد بعيد على مقدار السيطرة على الكرة و دقة استلامها و إعادتها إلى لاعب آخر لإيصالها بأسرع ما يمكن من منطقة هدف الخصم و ذلك باستخدام أقصر طريق و أسرعه بأحسن وضع في هذا الخصوص أي إيصال الكرة إلى الزميل في اللحظة و المكان المناسبين لتحقيق إصابة هدف في مرمى الخصم، ومن خلال البرنامج المطبق على هذه العينة تم تنمية هذه المهارة بمختلف أنواعها لدى لاعبي كرة اليد وهذا ما أظهرته النتائج عكس العينة الضابطة .

2-1-3-8- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري المتعرج (الزجاجي) للعينة التجريبية:

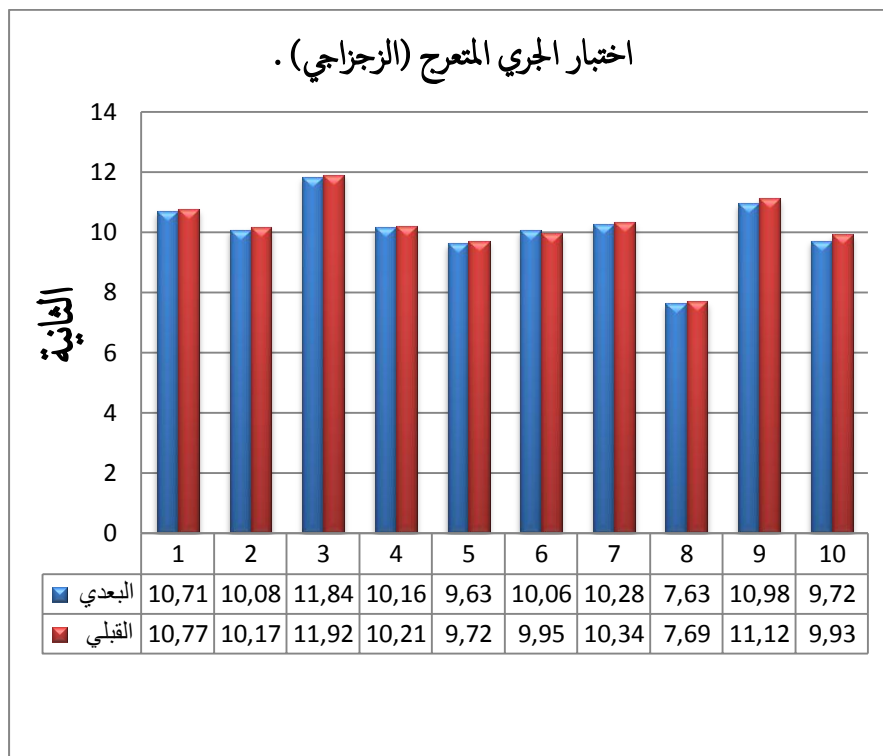
الجدول رقم(12): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري المتعرج (الزجاجي) للعينة التجريبية.

	المتوسط الحسابي	التجانس	العينة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الدالة الاحصائية
الاختبار القبلي	10,18	1,19	10	9	2.26	2,87	دال احصائيا
الاختبار البعدي	10,11	1,2					

من خلال الجدول رقم(12) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج (الزجاجي) والذي يبين أن :

- المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 10.18 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 10.11، أما قيمة(T)المحسوبة فقد بلغت 2.87 ، وهي أكبر من قيمة (T)الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدي.

الشكل رقم(22): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار الجري المتعرج (الجزاجي) للعينه التجريبية.



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

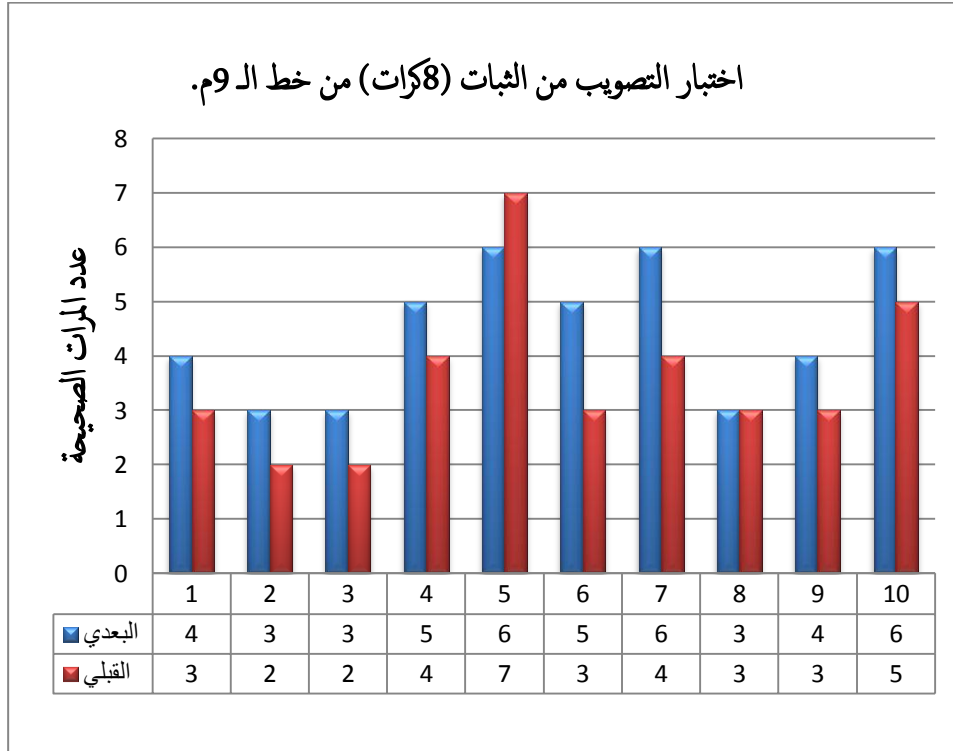
2-1-3-9- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط ال 9 م للعينة التجريبية:

الجدول رقم(13): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط ال 9 م للعينة التجريبية.

المتوسط الحسابي	التجانس	العينة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	3,6	1,61	10	9	2.26	3,25
الاختبار البعدى	4,5	2,27				دال احصائيا

من خلال الجدول رقم(13) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط ال 9م والذي يبين أن :
-المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 3.6 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 4.5، أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت 3.25 ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 ، مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدى.

الشكل رقم (23): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م للعيينة التجريبية.



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

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

الجدول رقم (14): يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية.

الاختبارات	الدراسة الاحصائية	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
- اختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية.		20	18	0.05	2.10	2.65	دال احصائيا
- اختبار جري 200 متر.						2.61	دال احصائيا
- اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة.						2.17	دال احصائيا
- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.						2.20	دال احصائيا
- اختبار الجري المكوكي (5*10 متر).						2.94	دال احصائيا
- اختبار الوثب العمودي من الثبات.						2.21	دال احصائيا
- اختبار التمرير والاستلام من الحائط لمسافة 3م لمدة 30 ثا.						2.83	دال احصائيا
- اختبار الجري المتعرج (الزجاجي) بالكرة.						1.85	غير دال احصائيا
- اختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط ال 9 متر.						4.04	دال احصائيا

من خلال الجدول رقم (14): والذي يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية نلاحظ أن معظم الاختبارات البدنية والمهارية جاءت قيمة (T) المحسوبة لديها أكبر من قيمة (T) الجدولية والتي قدرت بـ 2.10 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 وهي كالتالي [اختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية(2.65)، اختبار جري 200 متر(2.61)، اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة(2.17)، اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف(2.20)، اختبار الجري المكوكي(2.94)، اختبار الوثب للأعلى من الثبات(2.21)، اختبار التمرير والاستلام من الحائط لمسافة 3م لمدة 30 ثا(2.83)، اختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط ال 9 متر(4.04)]، وهذا يدل على أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائيا لكلا العينتين ولصالح العينة التجريبية نظرا لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح، في حين أنه لم هناك فرق دال عند مقارنة نتائج الاختبار البعدي لاختبار الجري المتعرج (الزجاجي)، وهذا لأن قيمة (T) المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية السابقة الذكر والتي كانت(1.85).

2-2- الاستنتاجات:

1. للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة).
2. تحسن نسبي لبعض الصفات البدنية في ظل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية.
3. البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين بعض الصفات المهارية للعينة التجريبية.
4. تحسن نسبي في صفة الرشاقة ومهارة التتطيط بالكرة للعينة الضابطة وهذا بعد تطبيق البرنامج المعتاد.

2-3- مقارنة النتائج بالفرضيات:

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

مقارنة النتائج بالفرضيتين الفرعيتين الأولى والثانية:

- تنص الفرضية الفرعية الأولى على ما يلي: " البرنامج التدريبي المقترح يحسن من بعض الصفات البدنية للعينة التجريبية. "

- يتبين لنا من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة (T) المحسوبة التي كانت 4.88 أكبر من قيمة (T) الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن البرنامج التدريبي المقترح حسن صفة القوة العضلية للاعبين كرة اليد.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة (T) المحسوبة التي كانت 2.57 أكبر من قيمة (T) الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن البرنامج التدريبي المقترح حسن صفة التحمل للاعبين كرة اليد.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (06) أن قيمة (T) المحسوبة التي كانت 3.62 أكبر من قيمة (T) الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن البرنامج التدريبي المقترح حسن صفة السرعة للاعبين كرة اليد.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة (T) المحسوبة التي كانت 3.76 أكبر من قيمة (T) الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن البرنامج التدريبي المقترح حسن صفة المرونة للاعبين كرة اليد.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (08) أن قيمة (T) المحسوبة التي كانت 3.28 أكبر من قيمة (T) الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن البرنامج التدريبي المقترح حسن صفة الرشاقة للاعبين كرة اليد.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (09) أن قيمة (T) المحسوبة التي كانت 2.71 أكبر من قيمة (T) الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن البرنامج التدريبي المقترح حسن صفة القدرة أو القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة اليد.

- ومن خلال النتائج السابقة الذكر يتبين لنا أن الفرضية التي فرضناها والتي تنص على أن " البرنامج التدريبي المقترح يحسن من بعض الصفات البدنية لعينة البحث " قد تحققت.

- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية والتي تنص على أن: " البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تحسين بعض الصفات المهارية للعينة التجريبية".

- يتبين لنا من خلال الجدول رقم(10) أن قيمة(T) المحسوبة التي كانت 3.41 أكبر من قيمة(T)الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائياً ولكن لصالح العينة الضابطة، وعليه وبمقارنة المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار تمرير واستقبال الكرة على الحائط من مسافة 3م لمدة 30ثا أنه لصالح الاختبار البعدي نتأكد من أن البرنامج التدريبي قد حسن مهارة التمرير والاستقبال للاعبين كرة اليد.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم(11) أن قيمة(T) المحسوبة التي كانت 2.87 أكبر من قيمة(T)الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائياً ولكن لصالح العينة الضابطة، وعليه وبمقارنة المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري المتعرج أنه لصالح الاختبار البعدي نتأكد من أن البرنامج التدريبي قد حسن مهارة التنطيط بالكرة للاعبين كرة اليد.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة(T) المحسوبة التي كانت 3.25 أكبر من قيمة(T)الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة الحرية 09 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن البرنامج التدريبي قد حسن مهارة التصويب للاعبين كرة اليد.

- وانطلاقاً من النتائج السابقة يتبين لنا أن الفرضية التي تنص على ما يلي: "البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تحسين بعض الصفات المهارية للعينة التجريبية.

- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

- تنص الفرضية العامة على ما يلي: " للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة) في الفرق المدرسية.

- ومن خلال مقارنة النتائج بالفرضيتين الفرعيتين اتضح لنا أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة) في الفرق المدرسية وهذا بتحسين نسبي، وعليه فإن الفرضية العامة قد تحققت.

4-2- الاقتراحات:

✎ يوصي الطالبان على ما يلي:

✎ الاهتمام وتهيئة كل الظروف و الامكانيات للرفع من مستوى الرياضة المدرسية الخارجية وتأثيرها الفعال على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة).

✎ العمل على اعداد بطاريات اختبارات بدنية ومهارية موجهة بالإضافة إلى تحديد مستويات معيارية من أجل انتقاء أفضل للمواهب.

✎ إتباع الطرق والوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات الاختبارات لجميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية في مختلف الأنشطة .

✎ وضع برامج تعليمية وتدريبية مناسبة و ملائمة لمستوى وقدرات وأعمار اللاعبين.

- ✍ التأكيد 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 للأساتذة وذلك بالمشاركة في الندوات والتربصات وملتقيات للرفع من مستوياتهم ومؤهلاتهم العلمية.
- ✍ إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة المبكرة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات و المكتسبات.
- ✍ توفير الوسائل البيداغوجية لممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية والتي تعمل على تطوير وتنمية قدرات المراهقين البدنية والمهارية .
- ✍ تحسيس وتوعية كل من المدراء والأساتذة والمدرّبين على أهمية الممارسة الرياضية المدرسي بنوعيتها الصفية واللاصفية تحت شعار "العقل السليم في الجسم السليم".
- ✍ تخصيص مكافآت مادية ومعنوية للاعبين الفرق المدرسية وذلك من أجل تشجيعهم وأيضا لجذب أكبر عدد ممكن من ممارسيها.

خاتمة:

- اشتمل هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومعالجتها إحصائيا، وقد بينت النتائج من خلال القياسات المأخوذة من العينة التجريبية و الضابطة أنه في بداية الامر كانت النتائج غير دالة إحصائيا لكلا العينتين وهذا في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي فلاحظنا تحسن نسبي للعينة الضابطة وذلك لتطبيق البرنامج المعتاد، في حين أن الفرق بين العينة الضابطة والتجريبية كان لصالح لهذه الاخيرة نظرا لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- وفي آخر هذا الفصل تم التطرق إلى مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات حيث اتضح أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للعينة التجريبية.

خلاصة عامة:

إن الرياضة المدرسية في أي بلد من بلدان العالم تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي ولعلها من أهم الدعائم للحركة الرياضية، فهي تتجه أساساً نحو تلاميذ المدارس التربوية في جميع الأطوار لهدف وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي تمكنه من أن يصبح رياضياً في المستقبل بارزاً، قد يساهم في بناء المنتخبات المدرسية الوطنية ويمثل بلاده في المحافل الدولية والقارية والعالمية، والوصول إلى هذه المستويات يتطلب اكتسابه متطلبات بدنية ومهارية ولا تأتي هذه الأخيرة هكذا، بل بممارسة الأنشطة الرياضية عامة والنشاط اللاصفي خاصة مع إعداد برامج تعليمية وتدريبية خاصة بكل المراحل العمرية.

وعلى ضوء هذا تناول الطالبان الموضوع لمعرفة أثر البرنامج التدريبي على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد في الفرق المدرسية، حيث تم تقسيم البحث إلى بابين: باب أول للخلفية النظرية وباب ثاني للجانب الميداني.

حيث شمل الباب الأول فصلين خصص الفصل الأول للنشاط اللاصفي وخصائص المرحلة العمرية (13-15)، أما الثاني فكان للمتطلبات البدنية والمهارية لكرة اليد.

أما الباب الثاني فقد تطرقنا من خلاله إلى الجانب الميداني الذي اشتمل على فصلين حيث تناول الفصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية، حيث استخدم الطالبان المنهج التجريبي كونه مناسباً لدراسة الموضوع، أما الفصل الثاني خصص لعرض وتحليل ومناقشة فرضيات البحث وأستخلص ما يلي:

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة).

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

وعلى ضوء هذا كله تبين لنا أن تحسن الصفات البدنية والمهارية للفرد مرهون بممارسة الأنشطة الرياضية عامة والنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي خاصة.

﴿قائمة الكتب باللغة العربية﴾

1. تركي رابح. (1990). أصول التربية والتعليم في الجزائر. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
2. سعد حماد الجميلي. (2014). التدريب الميداني في القوة والمرونة. الأردن: دار دجلة.
3. عبد العالي الجسيماني. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية. لبنان: دار البضاء للعلوم.
4. كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين. (2002). رباعية كرة اليد . الجزء الثاني. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
5. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس). القاهرة: دار الفكر العربي.
6. مجيد عبده صالح، مفتي ابراهيم حماد. (1994). أساسيات كرة القدم. القاهرة: دار عالم للمعرفة.
7. محمد صبحي حسانين. (1979). التقويم والقياس في التربية البدنية (الإصدار الطبعة الاولى). القاهرة: دار الفكر العربي.
8. محمد صبحي حسانين. (1997). الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم. القاهرة: مركز كتاب النشر.
9. حماد لواسني ، بلجاسين عزالدين . (1991). الرياضة المدرسية ودورها في بعث الحركة الرياضية الوطنية. مستغانم :مذكرة ليسانس.
10. عقيل عبد الله الكاتب وآخرون . (1986). الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية. بغداد.

11. إحسان محمد الحسين، طه كمال الويس .(1990) .أسس علم الاجتماع الرياضي .بغداد.
12. الأستاذ حسن شلتوت ، حسن معوض .(1981) .التنظيم والإدارة في ت.ب.ر .العراق :دار الفكر العربي .
13. الجريدة الرسمية .(1989) .تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية وتطويرها .الجزائر.
14. القانون العام للإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية .(1993) .الإنضمام والتأهيل .الجزائر .
15. المندلاوي ق .(1990) .دليل الطالب في التطبيقات الميدانية ل ت.ب.ر ج.2.الموصل.العراق.
16. د.عباس أحمد صالح .(1981) .طرق تدريس ت.ب.ر .ج.1.بغداد.
17. فيصل ياسين ، محمود عوض .(1987) .نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية .الجزائر: ديوان المطبوعات.
18. قاسم المندلاوي .(1990) .دليل الطالب في التربية الرياضية .بغداد.
19. منذر هاشم الخطيب .(1988) .تاريخ التربية الرياضية .بغداد.
20. ياسين م .ع .(1987) .نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
21. أبو العلا أحمد عبد الفتاح .(1996) .حمل التدريب وصحة الرياضي.القاهرة :دار الفكر العربي.
22. أحمد ق. ص .(2012) .كرة اليد.عمان الأردن.

23. صبحي أحمد قبلان .(2012) .كرة اليد. عمان الأردن :مكتبة المجتمع العربي.
24. عبد العلي نصيف وقاسم حسن حسين .(1978) .تدريب القوة.بغداد :الدار العربية للطباعة.
25. عبد العلي نصيف وقاسم حسن حسين .(1978) .تدريب القوة.بغداد :الدار العربية للطباعة.
26. كمال درويش وعماد الدين عباس أبوزيد .(1998) .حارس المرمى في كرة اليد.القاهرة :مركز الكتاب.
27. مفتي إبراهيم حماد .(2001) .التدريب الرياضي الحديث.القاهرة :دار الفكر العربي.
28. منير جرجس .(1994) .كرة اليد للجميع.القاهرة :دار الفكر العربي.
29. منير جرجس .(2004) .كرة اليد للجميع.القاهرة :دار الفكر العربي
30. الجميلي سعد حماد .(2014) .التدريب الميداني في القوة والمرونة.الاردن :دار دجلة.
31. كاظم عبد الربيعي،مجيد المولي .(1988) .الإعداد البدني في كرة القدم.بغداد : دار الفكر العربي.
32. كامل راتب اسامة .(1999) .النمو الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
33. محمد عثمان .(2000) .الحمل التدريبي والتكيف . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 34.(histoire de hand ball). تما لاسترداد من 22 06, 2013 google.com.

﴿قائمة المذكرات﴾

35. مسلم جميلة، تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في كرة اليد، مذكرة ماستر، 2011/2010.
36. لطرش حسين، صغير دواجي عبد القادر، الرياضة المدرسية وعلاقتها بالسلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).
37. بن عطا الله ابراهيم، عتو عبد القادر، اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة ماستر، 2014/2013.
38. بن صبار محمد، دور الرياضة المدرسية في إنتقاء وتوجيه المواهب الشابة نحو الأندية الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، مذكرة ماستر، 2009/2008.
39. بوسدره كريم، محمد بكير الحاج، أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض المهارات الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15)، مذكرة ماستر، 2014/2013.
40. ولد طاطا إبراهيم، قاسم زين الدين، الأنشطة اللاصفية ودورها في تفعيل العملية التعاونية التنافسية لدى تلاميذ الطور المتوسط، مذكرة ماستر، 2013/2012.
41. عمار ميلود، عقويبي عبد القادر، أثر استخدام الوحدات التدريبية على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية في كرة القدم، مذكرة ماستر، 2011/2010.

قال النبي صلى الله عليه وسلم:

"من أصبح آمناً فـير سربه معافاً فـير بدنه، عنده قوت

يومه وليته فكانما حيزت له الدنيا بحذافيرها"

رواه الترمذي

قال علي رضي الله عنه وأرضاه:

"إذا هالك الناس فقل لا أدري، فإنك إن قلت

أدري خلوا بهلكك حقر صرت لا تدري، وإن

قلت لا أدري خلوا يعلموك حقر تدري"





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



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

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

قسم: تربية بدنية و رياضية

الرقم: 83 / 01 / 2016

مستغانم: 2016

إلى السيد (ة): مدير متوسطة قدوري عبد القادر بوادي الأبطال - ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

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

- بودهري محمد الأمين

- حماد محمد

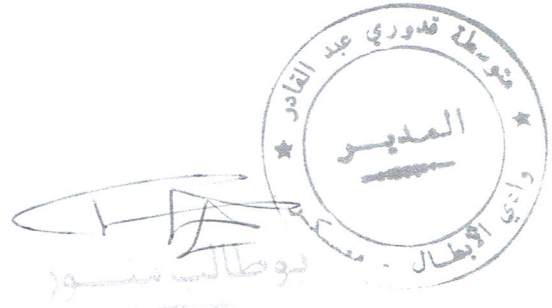
- المسجلان في السنة الثانية ماستر علم الحركة و حركية الإنسان للسنة الجامعية 2015-2016.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

المواظفة

رئيس القسم

رئيس قسم التربية البدنية
والرياضية
امضاء: د/ مقراني جمال



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

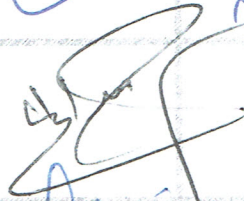
الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz



ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz : البريد الإلكتروني

قائمة الأساتذة والدكاترة المحكمين لاستمارة استطلاع رأي المختصين حول ترشيح اختبارات البحث

اسم ولقب الاستاذ الدكتور / الدكتور	الدرجة العلمية	مؤسسة التدريس	الإمضاء
مترافي جمال	دكتوراه	معهد التربية جامعة بغداد	
داود بن زيدان حسن	"	"	
زيقوني عبد القادر	"	"	
أد بن / تو عثمان	دكتوراه	معهد التربية والرياضة	
أد / رمزي كمي	دكتوراه	"	
أ. بلعيد ربي مصطفى	أستاذ مساعد مدرسة	معهد التربية والرياضة	

معسكرية: 06 مارس 2016

- عدد المؤسسات المتخرطة في الرابطة الولائية

للرياضة المدرسية لولاية معسكر.

الموسم الدراسي: 2015 - 2016 .

(المتوسطات)

- بلدية معسكر - خلال زبي العابد بن.

- قاضي صراح .

- تواب البشير .

- معروف محمد .

- مبروس النينة .

- درعي بن يحيى .

- بلدية اطامونية - المامونية (1) .

- بلدية غروحة - غروحة (1) .

- بلدية صاوسة - صاوسة (2) .

- بلدية عوف - عوف (2) .

- بلدية وادي الأبطال - قدور عبد القادر .

- بلدية تبخنيف - سيدي عقبة .

- الشيخ العربي بن عبد الله .

- السهايلية .

- بلدية سيق - بن زيان صعط الله .

- صيسوم بن عابد .

- محمد بن قادة .

- لخضر بن الناصور .



- هذه المتوسطات حشركه في
نشاط كرة اليد .

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

قسم: التربية البدنية والرياضية

استمارة استطلاع رأي المختصين حول ترفيع اختبارات البهه

يقوم الطالبان بدراسة تحت عنوان:

"تأثير الرياضة المدرسية الخارجية على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد
(13 - 15 سنة)". بحث تجريبي على بعض الفرق المدرسية لولاية معسكر.

وذلك ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص: علم الحركة وحركة الإنسان ونظرا لما لسيادتكم
من باع واسع وخبرة وفيرة في هذا المجال، نرجو منكم التفضل بإبداء الرأي نحو أنسب الاختبارات التي تساهم
في قياس بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13 - 15 سنة) وذلك بترشيحها بالأرقام وفق
الأهمية والأولوية، وهذا في الجدول المرفق إسهاما منكم في إعانة الطالبان في إنجاز دراستهما.

تحت إشراف: 

✦ أ.د/ رياض علي الراوي

من إعداد الطالبين: 

✦ بودهري محمد الأمين

✦ حماد محمد

السنة الجامعية: 2015/2016

الجانب البدني

نوع الاختبار	اسم الاختبار	الهدف منه	التدريب	إضافات أو ملاحظات
القوة العضلية	- الجلوس من الرقود لمدة 30 ثانية.	- قياس قوة عضلات البطن.		
	- اختبار قوة القبضة.	- قياس قوة القبضة.		
	- اختبار قوة عضلات الظهر.	- قياس قوة عضلات الظهر.		
	- اختبار ثلاث وثبات متتالية أفقية.	- قياس قوة عضلات الرجلين.		
السرعة	- عدو 30 متر من بداية متحركة.	- قياس السرعة.		
	- اختبار الجري في المكان لمدة 15 ثانية.			
	- عدو 20 متر من بداية متحركة.			
	- عدو 10 ثواني.			
التحمل (الجلد)	- جري 200 متر.	- قياس التحمل.		
	- جري 500 متر.			
	- جري مسافة 800 متر.			
	- جري 1200 متر.			
الرشاقة	- اختبار بارو.	- قياس الرشاقة.		
	- اختبار الجري اللولبي.			
	- اختبار الجري المكوكي (5*10م).			
	- الجري المتعرج لفليشمان.			
المرونة	- ثني الجذع للأمام من الوقوف.	- قياس مرونة العمود الفقري.		
	- ثني الجذع خلفا من الوقوف.			
	- ثني الجذع للأمام من الجلوس.			
	- دوران الجذع على الجانبين.			
القدرة العضلية	- الوثب العمودي من الثبات.	- قياس القدرة العضلية للرجلين.		
	- الوثب العريض من الثبات.	- قياس القدرة العضلية للرجلين.		
	- رمي كرة طبية (1 كغ) لأبعد مسافة.	- قياس القدرة العضلية للذراع والمنكب.		
	- اختبار الوثبات المتتالية في المكان.	- قياس القدرة العضلية للرجلين.		

الجانبة المماري

نوع الاختبار	اسم الاختبار	الهدف منه	الترشيح	إضافات أو ملاحظات
التمرير والاستقبال	- تمرير واستقبال الكرة على الحائط من مسافة 3 أمتار لزمن 30 ثانية. - التمرير على مربعات متداخلة.	- الدقة في التمرير.		
	- التمرير والاستقبال ل 10 مرات على الحائط (بالزمن). - اختبار رمي الكرة الى الحائط من خلال الرجلين.	- التمرير والاستقبال الجيد.		
	- اختبار الجري المتعرج (الزجاجي) بالكرة لمسافة 15 مترا.	- التحكم الجيد بالكرة أثناء التنطيط.		
	- اختبار تنطيط الكرة لمسافة 22 متر في خط مستقيم. - تنطيط الكرة باستمرار من الجري لمسافة 30 مترا.	- قياس سرعة التنطيط.		
التنطيط	- الجري مع تنطيط الكرة مع تغيير الاتجاه.	- التحكم الجيد بالكرة أثناء التنطيط.		
	- التصويب على كرة تنس قانونية معلقة بالمرمى بكرة اليد (10 مرات).	- الدقة في التصويب.		
التصويب	- التصويب بالوثب للأعلى على هدف محدد (60*60سم).	- دقة التصويب من خلال الوثب للأعلى.		
	- التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من خط 9 أمتار(8كرات).	- دقة التصويب من خلال مسافات معينة.		

الإمضاء:

اسم ولقب الأستاذ:

قائمة الأساتذة والدكاترة المحكمين لاستمارة استطلاع رأي المختصين حول ترشيح اختبارات البحث

[illegible]

مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

الفريق المدرسي لمتوسطة قدوري عبد القادر

الصفات البدنية																		الصفات المهارية			
اللقب والاسم		القوة العضلية		التحمل		السرعة		المرونة		الرشاقة		القوة المميزة بالسرعة		التمرير والإستقبال		التنطيط		التصويب			
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي		
بيوض عبد الله.		18	20	37,4	37,3	6,81	6,7	12	15	13,9	13,7	10	15	17	19	10,8	10,7	3	4		
طويل عبد الغاني.		17	19	37,7	37,65	7,89	7,28	6	10	14,3	14,3	18	23	18	21	10,2	10,1	2	3		
بلطرش بن عودة.		15	17	37,6	37,5	7,24	7,1	6	4	14,2	14,2	17	15	21	20	11,9	11,8	2	3		
بلقرع سيد أحمد.		16	18	37,5	37,4	8,74	8,77	1	3	14,4	14,3	13	17	20	23	10,2	10,2	4	5		
بوخنونة محمد الأمين.		19	21	37,8	37,7	7,28	7,14	3	5	14,2	14,2	21	25	16	19	9,72	9,63	7	6		
أكعبان جيلالي.		22	23	37,6	37,5	6,92	6,71	4	6	13,6	13,6	31	28	15	21	9,95	10,1	3	5		
بوسحابة جيلالي.		18	17	38	37,8	8,09	7,92	5	6	13,5	13,4	28	30	20	24	10,3	10,3	4	6		
بن دونان صهيب.		20	21	37,7	37,7	6,85	6,68	11	13	13,3	13,3	31	35	19	23	7,69	7,63	3	3		
سهلي يونس.		18	20	37,6	37,6	7,92	7,8	6	8	14,3	14,2	17	20	26	25	11,1	11	3	4		
حاسي عبد اللطيف.		17	19	37,6	37,6	7,75	7,5	-5	-2	13,5	13,5	22	24	22	23	9,93	9,72	5	6		

مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة

الفريق المدرسي لمتوسطة الشيخ العربي بن عبد الله

الصفات البدنية						الصفات المهارية											
القوة العضلية		التحمل		السرعة		المرونة		الرشاقة		القوة المميزة بالسرعة		التمرير والاستلام		التخطيط		العصوب	
القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
15	15	37,83	37,75	7,85	7,18	6	5	13,94	13,86	12	13	17	15	10,89	11,13	2	3
19	16	38,11	38,16	7,82	7,82	3	4	14,25	14,51	14	12	15	16	10,75	11,25	3	2
16	14	37,51	37,59	7,58	7,53	4	3	14,37	14,27	13	14	18	16	11,74	11,69	1	2
13	15	37,52	37,64	8,91	8,72	3	2	14,31	14,66	15	13	20	19	10,18	10,52	3	2
18	16	37,69	37,81	7,45	7,56	4	2	14,65	14,61	17	19	16	14	10,85	10,87	4	3
23	17	37,95	37,79	7,41	7,38	-2	2	13,87	14,12	22	23	19	16	11,21	11,39	3	2
15	15	38,32	38,24	8,45	8,43	6	4	13,78	14,26	21	18	18	20	10,25	10,22	2	3
17	12	37,85	37,94	7,24	7,42	5	5	13,82	13,75	26	21	15	17	10,22	10,19	3	3
14	15	37,57	37,72	8,29	8,51	3	2	14,63	14,71	15	13	17	15	11,32	11,54	1	-2
15	18	37,95	37,81	7,67	7,65	2	1	13,38	13,68	19	17	15	16	10,56	10,67	4	2

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	مواصفات التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	مؤشرات الحمل البدني			التوصيات	التشكيلات والتنقلات
			الحجم	الشدة	الراحة		
التحضيرية	- التهيئة النفسية. - الإعداد البدني - العام. - الخاص.	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين الخاصة بالنشاط. - القيام بتمارين المرونة لجميع مفاصل الجسم. - القفز في المكان ثم الجري لمسافة 15م بسرعة مثنى مثنى.				- التحلي بالهدوء والنظام أثناء التسخين لتفادي الاصابات. - جس النبض.	
الرئيسية	- التنطيط الكرة من الحركة. - سرعة التنطيط بالكرة. - دقة التصويب على المرمى بعد التنطيط. - القيام بالتمرير بعد التنطيط ثم التصويب. - تطبيق هدف الحصة.	- جري ثلاث خطوات بتنطيط الكرة ثم تمريرها للزميل المقابل ومتابعة الجري للوقوف خلف المجموعة الأخرى. - القيام بالتنطيط حول أول علامة ثم متابعة التنطيط والدوران حول العلامة الثانية والرجوع لنقطة البداية. - التصويب على المرمى بعد تنطيط الكرة لمرة واحدة وتجاوز الزميل. - التصويب على المرمى من التنطيط ثم تمريرها بحيث يقف اللاعبون عند منتصف الملعب وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بتنطيط الكرة ثم تمريرها إلى الزميل الذي يقف عند خط (9أمتار) والذي يقوم بإرجاعها له ثم يقوم بالتصويب من الوثب الطويل على المرمى بعد اجتياز الزميل. - منافسة تطبيقية بين اللاعبين .				- التنطيط يكون بدون النظر إلى الكرة . - التحكم الجيد بالكرة أثناء التنطيط وذلك بفتح يد التنطيط وإرخاء الأصابع. - المرونة والانسيابية وعدم تقطع الأداء. - التحلي بالروح الرياضية.	
النهائية	- محاولة الرجوع بأجهزة الجسم الى الحالة الطبيعية.	- جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع القيام بحركات استراخائية. - تقييم مستوى الأداء أثناء الحصة. - التحية الرياضية - الانصــــــــــــــراف.				- مراقبة الحالة النفسية للاعبين. - جس النبض.	

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	مواصفات التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	مؤشرات الحمل البدني			التوصيات	التشكيلات والتنقلات
			الحجم	الشدة	الراحة		
التحضيرية	- التهيئة النفسية. - الإعداد البدني - العام. - الخاص.	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين الخاصة بالنشاط. - القيام بتمارين المرونة لجميع مفاصل الجسم. - لعبة تكوين دوائر بالعدد.				- التحلي بالهدوء والنظام أثناء التسخين لتفادي الإصابات. - جس النبض.	
الرئيسية	- تعلم تنطيط الكرة: - من الوقوف . - من الحركة . - من الجلوس. - من الجري. - الجري وراء الزميل الذي يقوم بتنطيط الكرة تطبيق هدف الحصة.	- يقوم كل لاعب بحوزته الكرة بتنطيطها من مختلف الوضعيات (الجلوس، الجلوس على الركبتين، من الوقوف...) . - الجري السريع بالكرة لمسافة 30م. - الجري بين الحواجز بالكرة لمسافة 15م (ذهابا وإيابا). - العمل مثني ثم ثنائي بحيث يقوم الأول بالجري في جميع أنحاء الملعب أما الثاني فيقوم بتنطيط الكرة ومحاولة اللحاق بالزميل الأول . - منافسة تطبيقية في كرة اليد.				- المرونة عند تنطيط الكرة. - عدم رفع الكرة براحة اليد. - التنطيط يكون للأمام وخارج القدم المقابلة لليد المنشطة. - النظر يكون للأمام. - التحلي بالروح الرياضية.	
النهائية	- محاولة الرجوع بأجهزة الجسم الى الحالة الطبيعية.	- جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع القيام بحركات استرخائية. - تقييم مستوى الأداء أثناء الحصة. - التحية الرياضية - الانصــــــــــــــراف.				- مراقبة الحالة النفسية للاعبين. - جس النبض.	

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	مواصفات التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	مؤشرات الحمل البدني			التوصيات	التشكيلات والتنقلات
			الحجم	الشدة	الراحة		
التحضيرية	- التهيئة النفسية. - الإعداد البدني - العام. - الخاص.	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمرين الخاصة بالنشاط. - القيام بتمرين المرونة لجميع مفاصل الجسم. - لعبة اسقاط الصولجاناات.				- التحلي بالهدوء والنظام أثناء التسخين لتفادي الاصابات. - جس النبض.	
الرئيسية	- دقة التصويب نحو المرمى وذلك مع الوثب. - الارتقاء الجيد أثناء التصويب. - التنسيق بين مختلف المراحل والانتهاء بالتصويب نحو المرمى متجاوزا المدافع. - تطبيق هدف الحصة.	- التصويب على المرمى مع الوثب بأن يكون المرمى خاليا من الحارس. - التصويب على المرمى وذلك بوضع صندوق صغير على الأرض ويجب أن يكون التصويب منخفضا مباشرا. - التصويب من السقوط وذلك بوجود لاعبين على بعد 12 متر من المرمى ويوجد لاعب يمرر عند خط الـ 9 أمتار، يقوم اللاعب الأول بالتمرير ثم الجري اتجاه الزميل الذي يرجعها له والذي يقوم بالتصويب نحو المرمى وهكذا) وجود مدافع عند خط الـ 6 أمتار). - منافسة تطبيقية في كرة اليد.				- ينبغي التصويب بدقة. - دفع كتف ذراع التصويب إلى الأمام. - يكون مركز ثقل الجسم على مشط القدمين. - التحلي بالروح الرياضية.	
النهائية	- محاولة الرجوع بأجهزة الجسم الى الحالة الطبيعية.	- جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع القيام بحركات استرخائية. - تقييم مستوى الأداء أثناء الحصة. - التنحية الرياضية - الانصــــــــــــــراف.				- مراقبة الحالة النفسية للاعبين. - جس النبض.	

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	مواصفات التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	مؤشرات الحمل البدني			التوصيات	التشكيلات والتنقلات
			الحجم	الشدة	الراحة		
التحضيرية	- التهيئة النفسية. - الإعداد البدني - العام. - الخاص.	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين الخاصة بالنشاط. - القيام بتمارين المرونة لجميع مفاصل الجسم. - لعبة حماية الحصن.				- التحلي بالهدوء والنظام أثناء التسخين لتفادي الإصابات. - جس النبض.	
الرئيسية	- معرفة كيفية التصويب . - التصويب على المرمى من مختلف الجهات. - التصويب على المرمى بعد تجاوز المدافع. - تطبيق هدف الحصة.	- القيام بالتصويب على المرمى به حلقات في الزوايا الأربع. - القيام بالتصويب على المرمى من التمير (الجهة اليمنى أو اليسرى). - القيام بالتصويب على المرمى من التمير به حارس (الجهة اليمنى أو اليسرى). - التصويب نحو المرمى بعد أداء التمير والاستقبال وتخطي المدافع بالكرة باستخدام الخداع. - منافسة تطبيقية بين اللاعبين في كرة اليد.				- دقة التصويب . - الحرص على أن تسديد الكرة يكون في الاطار. - تجنب الاحتكاك طمع المدافع أثناء التصويب. - المرونة أثناء الأداء. - التحلي بالروح الرياضية.	
النهائية	- محاولة الرجوع بأجهزة الجسم الى الحالة الطبيعية.	- جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع القيام بحركات استرخائية. - تقييم مستوى الأداء أثناء الحصة. - التحية الرياضية - الانصراف.				- مراقبة الحالة النفسية للاعبين. - جس النبض.	

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	مواصفات التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	مؤشرات الحمل البدني			التوصيات	التشكيلات والتنقلات
			الحجم	الشدة	الراحة		
التحضيرية	- التهيئة النفسية. - الإعداد البدني - العام. - الخاص.	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين الخاصة بالنشاط. - القيام بتمارين المرونة لجميع مفاصل الجسم. - لعبة سباق الأطواق .				- التحلي بالهدوء والنظام أثناء التسخين لتفادي الإصابات. - جس النبض.	
الرئيسية	- العمل على تنمية السرعة. - تنمية الرشاقة لدى اللاعبين. - تأدية الواجبات بسرعة ورشاقة. - تطبيق هدف الحصة.	- الجري أماما حول الشكل الأسطواني ثم الجلوس على المقعد السويدي. - المشي المتعرج (الزجاجي) مع تمرير الكرة باليدين . - الجري المتعرج (الزجاجي) من بين اليدين أو الزملاء . تبادل الجري أماما للمناطق المختلفة في الدوران دورة كاملة أولا بمفرده بالمنطقة (1) ثم زيادة عدد المشتركين على التوالي تبعا لرقم المنطقة(2 - 3 - 4). - منافسة تطبيقية في كرة اليد.				- عدم لمس العلامات من الخارج أثناء الأداء. - عدم لمس الكرات باليدين. - وضع اليدين بكثف الزميل في المنطقة 3-4 - التحلي بالروح الرياضية.	
النهائية	- محاولة الرجوع بأجهزة الجسم الى الحالة الطبيعية.	- جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع القيام بحركات استرخائية. - تقييم مستوى الأداء أثناء الحصة. - التنحية الرياضية - الانصــــــــــــــراف.				- مراقبة الحالة النفسية للاعبين. - جس النبض.	

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	مواصفات التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	مؤشرات الحمل البدني			التوصيات	التشكيلات والتنقلات
			الحجم	الشدة	الراحة		
التحضيرية	- التهيئة النفسية. - الإعداد البدني - العام. - الخاص.	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين الخاصة بالنشاط. - القيام بتمارين المرونة لجميع مفاصل الجسم. - لعبة النار والماء.				- التحلي بالهدوء والنظام أثناء التسخين لتفادي الاصابات. - جس النبض.	
الرئيسية	- العمل على تنمية السرعة من مختلف الوضعيات . - الحث على العمل الجماعي.	- الجري أماما لتبديل الأماكن مع الزميل . - الجري أماما للمس للخط العرضي المقابل . - الجري أماما للمس خط المنتصف. - القيام بالجري الجماعي أماما وخلفا وذلك بعد الإشارة. - الجري لمسافة 30م بسرعة.				- لمس الزميل خلف الخط . - عدم لمس الخط العرضي لأخر بالقدمين - التحلي بالروح الرياضية.	
النهائية	- محاولة الرجوع بأجهزة الجسم الى الحالة الطبيعية.	- جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع القيام بحركات استرخائية. - تقييم مستوى الأداء أثناء الحصة. - التنحية الرياضية - الانصــــــــــــــراف.				- مراقبة الحالة النفسية للاعبين. - جس النبض.	

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	مواصفات التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	مؤشرات الحمل البدني			التوصيات	التشكيلات والتنقلات
			الحجم	الشدة	الراحة		
التحضيرية	- التهيئة النفسية. - الإعداد البدني - العام. - الخاص.	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين الخاصة بالنشاط. - القيام بتمارين المرونة لجميع مفاصل الجسم. - لعبة التمريرات العشر.				- التحلي بالهدوء والنظام أثناء التسخين لتفادي الإصابات. - جس النبض.	
الرئيسية	- دقة التمرير واستقبال الكرة بكلتا اليدين . - تعلم التمرير والاستقبال من الثبات ومن وضعيات مختلفة. - تطبيق هدف الحصة.	- تمرير الكرة في صفين متوازيين واستقبالها بحيث تكون المسافة بين كل لاعب 4 - 5 أمتار. - تمرير الكرة واستقبالها من الوقوف في صفين متواجهين مع تغيير الأماكن فيقوم اللاعب الذي يمرر الكرة بالجري خلف الكرة واتخاذ مكان الزميل الذي مرر إليه - تمرير الكرة واستقبالها من الحركة في دائرة بحيث يتم تمرير كرة واحدة بين اللاعبين من وضع الوقوف ويكون التمرير باليد اليمنى في المرة الأولى ثم اليد اليسرى في المرة الثانية. - اللعب 5 ضد 5 في مساحات صغيرة. - مباراة تطبيقية بين اللاعبين.				- وجوب اتصال بصري من قبل الممرر والمستقبل. - استقبال الكرة يكون بكلتا اليدين. - دقة تمرير الكرة والجري خلفها. تجنب التدخل العنيف. التحلي بالروح الرياضية.	
النهائية	- محاولة الرجوع بأجهزة الجسم الى الحالة الطبيعية.	- جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع القيام بحركات استرخائية. - تقييم مستوى الأداء أثناء الحصة. - التحية الرياضية - الانصــــــــــــــراف.				- مراقبة الحالة النفسية للاعبين. - جس النبض.	

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	مواصفات التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	مؤشرات الحمل البدني			التوصيات	التشكيلات والتنقلات
			الحجم	الشدة	الراحة		
التحضيرية	- التهيئة النفسية. - الإعداد البدني - العام. - الخاص.	- الاصطفاف - شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب مع القيام بالتمارين الخاصة بالنشاط. - القيام بتمارين المرونة لجميع مفاصل الجسم. - العمل مثني مثني (القفز في المكان 5 مرات، 10 مرت، 15 مرت).				- التحلي بالهدوء والنظام أثناء التسخين لتفادي الاصابات. - جس النبض.	
الرئيسية	- دقة تمرير الكرة مع حسن استقبالها. - القفز لأبعد نقطة ممكنة. - سرعة التبديل بين القدمين مع القفز للأعلى. - المحافظة على الوضعية الابتدائية.	- كل لاعبين متقابلين بينهما 5م مع امتلاك احدهما لكرة طبية زنة 3 كغ وعند الإشارة يقوم اللاعب الممتلك للكرة برميها للزميل. - وقوف اللاعب أمام لوح السلة وعند الإشارة يقوم بالقفز عاليا من وضعية البطة. - وقوف اللاعب أمام مقعد سويدي مع وضع إحدى قدميه فوقه وعند الإشارة يقوم بالقفز للأعلى مع القيام بتبديل القدمين باستمرار. - الجلوس الطويل مع تشبيك الكفين خلف الرقبة ومسك الكرة الطبية بالقدمين وعند الإشارة يقوم برفع وخفض الرجلين عاليا وأسفل باستمرار. - انبطاح اللاعب على بطنه مع مد الذراعين وعند الإشارة يقوم برفع جسمه نحو الأعلى مع تقويسه.				- عدم اسقاط الكرة مع تفادي الاصابات. - لمس لوح السلة . - القيام بتبديل القدمين بكل سرعة. - رفع الرجلين لأبعد نقطة ممكنة. - رفع الجسم حسب الاستطاعة.	
النهائية	- محاولة الرجوع بأجهزة الجسم الى الحالة الطبيعية.	- جري خفيف حول الملعب ثم المشي مع القيام بحركات استرخائية. - تقييم مستوى الأداء أثناء الحصة. - التنحية الرياضية - الانصــــــــــــــراف.				- مراقبة الحالة النفسية للاعبين. - جس النبض.	

