

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم : التربية البدنية والرياضية

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

أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض المهارات الأساسية
الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13 – 15) سنة

بحث تجريبي أجري على أشبال متوسطة لزرق العربي بماسرة ولاية مستغانم

تمت إشرافه الأستاذ:
* - جفدم بن ذهبية

من إعداد الطالبين:
بوسدرة كريم
محمد بكير الحاج

أعضاء لجنة المناقشة :

*- الرئيس : د/ مقراني جمال

*- المقرر : د/ زرف محمد

السنة الجامعية:

2014-2013

إهداء

رأيت في عينيك حلما تحقق مع الأمانى... رأيت في عينيك أسمى عبارات

الحب و العنان... رأيت في عينيك حضا به القدر رمانى... إليك أمي أهدي ثمرة جهدي

وأهاتي...إليك أبي العزيز تشكرات بلا عرفان أهدي ثمرة جهدي...إلى أغلى من أعتز بهم الوالدين

العزيبين... إلى أخواتي وإخواني إلى كل من أعرقتهم من قريب أو من بعيد

محمد بكير الحاج

شكر و تقدير

- الحمد و الشكر لله من قبل و من بعد نحمده ونشكره على عونہ وتوفيقه لنا لإتمام هذا البحث و الصلاة و السلام على رسول الله محمد الكريم صلى الله عليه و سلم .
- أما بعد :
- نتقدم بالشكر الجزيل و الامتنان الكبير للأستاذ المشرف "جغذم بن ذهيبه" على كل ما قدمه لنا من توجيهات و لم يبخل علينا بمعلومات كما نشكر السيد "مقراني جمال " على معلوماته التي أعطاها لنا
- إلى كل من وقع نظره على هذا البحث و انتفع به سائلا لنا المولى عز و جل بالتوفيق والصلاح متمنين أن يكون هذا البحث خطوتا إلى الأمام .
- كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من عينة البحث و السواعد العلمية الذي كان لهم الفضل في طبع هذه المذكرة .
- الحمد لله ختاماً و الصلاة و السلام على الرسول صلى الله عليه و سلم

الفهرس

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	شكر وتقدير
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

01	مقدمة
02	مشكلة البحث
02	اهداف البحث
03	فرضيات البحث
04	التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث
05	الدراسات المشاهدة

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول

الفصل الأول التدريب الرياضي والمهارات الأساسية لكرة اليد

12	تمهيد
13	1-2- مفهوم التدريب الرياضي
13	1-3- واجبات التدريب الرياضي
13	1-3-1- الواجبات التربوية
13	1-3-2- الواجبات التعليمية
14	1-4- أهداف التدريب الرياضي
14	1-5- مبادئ التدريب الرياضي
14	1-5-1- مبدأ التنظيم
14	1-5-2- مبدأ الإيضاح
15	1-5-3- مبدأ التدرج
15	1-5-4- مبدأ الاستيعاب والاستمرار
15	1-6- خصائص التدريب الرياضي
15	1-6-1- يعتمد على الأسس التربوية

15	1-6-2-	يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية
15	1-6-3-	تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب / المدرّبة
16	1-6-4-	تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها
16	1-6-5-	تكامل عملياته
16	1-7-	المنهاج التدريبي
17	1-7-1	المنهاج العمري الرياضي
17	1-7-2	المنهاج السنوي
17	1-7-3	المنهاج الشهري
18	1-7-4	المنهاج الأسبوعي
18	1-7-5	المنهاج اليومي
20	1-8-1-	تاريخ اللعبة
20	1-8-2-	تعريف كرة اليد
21	1-8-3	ماهية وأهمية وأهمية المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد
21	1-8-3	مفهوم المهارة والمهارة الجزئية
22	1-8-2-	المهارة الأساسية الهجومية في كرة اليد
22	1-8-4	المتطلبات مهارية
22	1-8-4	التنظيم
23	1-8-4	التصويب
23	1-8-4	التصويب من مستوى الحوض أو الركبة
24	1-8-4-2	التصويب من الوثب
24	1-8-4-3	التصويب بالسقوط
24	1-8-4-3	تمرير الكرة
25	1-8-4-3	التمريرة من فوق الرأس
25	1-8-4-3	التمريرة الجانية
25	1-8-4-3	التمريرة الصدرية
26	1-8-4-4	استقبال الكرة
26	1-8-4-4	تسلم الكرة باليدين
26	1-8-4-4	التقاط الكرة
26	1-8-4-4	إيقاف الكرة
27		خاتمة

الفصل الثاني النشاط الرياضي اللاصفي

29	تمهيد.....
29	2_2_ النشاط الرياضي اللاصفي
29	2_2_1_ النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.....
30	2_2_2_ النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :
30	2_3_ أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
31	2_4_ أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
31	2_4_1_ الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي
31	2_4_2_ تنمية النضج الانفعالي
31	2_4_3_ الاعتماد على النفس
32	2_4_4_ حسن قضاء وقت الفراغ
32	2_4_5_ التدريب على القيادة
32	2_5_ أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
33	2_6_ الفرق الرياضية المدرسية
34	2_7_ طرائق اختيار الفرق الرياضية المدرسية
35	2_8_ العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية
35	2_9_ اشتراك الفرق المدرسية في المنافسات الرياضية :
37	خلاصة الفصل.....

الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية (13_15) سنة

39	مقدمة
40	3-1_ تعريف المرحلة العمرية 13_15 سنة
40	3-2_ خصائص المرحلة العمرية
40	3-2-2_ النمو الحركي
41	3-2-3_ النمو الاجتماعي
41	3-2-4_ النمو العقلي
41	3-2-5_ النمو الفسيولوجي
41	3-2-6_ النمو الجنسي
42	3-2-7_ النمو الانفعالي النفسي
42	3-2-8_ الخصائص البدنية والوظيفية
43	خلاصة

الدراسة التطبيقية

مدخل الباب الثاني

الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية

47	تمهيد.....
47	2-1-1- الدراسة الاستطلاعية.....
48	2-1-2- منهج البحث.....
48	2-1-2-1 تعريف المنهج التجريبي.....
48	2-1-3- مجتمع وعينة البحث.....
48	2-1-4- مجالات البحث
49	2-1-4-1- المجال البشري.....
49	2-1-4-2- المجال المكاني
49	2-1-4-3- المجال الزماني
49	2-1-5- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
49	2-1-5-1- المتغير المستقل (التجريبي)
50	2-1-5-2- المتغير التابع
50	2-1-5-3- متغيرات مرتبطة بالإجراءات التجريبية
50	2-1-5-4- متغيرات خارجية
51	2-1-6- أدوات ووسائل البحث
51	2-1-6-1- المصادر والمراجع
51	2-1-6-2- الوسائل الإحصائية
52	2-1-7- الاختبارات المستعملة
52	2-1-7-1- الاختبار الأول : التمرير والاستقبال
53	2-1-7-2- الاختبار الثاني :التنظيف المتعرج
53	2-1-7-3- الاختبار الثالث : التصويب من الثبات
55	2-1-8- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
55	2-1-8-1- ثبات الاختبار
56	2-1-8-2- صدق الاختبار
57	2-1-8-3- موضوعية الاختبار
57	2-1-9- البرنامج التدريبي
58	2-1-10- الوسائل الإحصائية

58 المتوسّط الحسابي
59 الانحراف المعياري
59 معامل الارتباط البسيط لبيرسون
60 "ت" ستودنت
61 صعوبات البحث
61 خاتمة

الفصل الثاني

معرض ومناقشة النتائج

63 تمهيد
64 1-2-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج المنهج التحريبي
64 1-1-2-2- مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث:
65 2-1-2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات المهاريّة القبليّة و البعديّة
65 1-2-1-2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار التمرير و الاستقبال على الحائط ...
67 2-2-1-2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار التنظيط المتعرج
69 3-2-1-2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار التصويب
71 3-1-2-2- عرض و تحليل و مناقشة الاختبارات البعديّة لعينة البحث
72 2-2-2- الإستنتاجات
73 3-2-2- مناقشة فرضيات البحث
74 - التوصيات
75 - خلاصة عامة

قائمة المصادر والمراجع .

الملاحق .

ملخص الدراسة .

قائمة الجداول

<u>الصفحة</u>	<u>عنوان الجدول</u>	<u>الرقم</u>
55	يبين ثبات الاختبارات المستعملة في كرة اليد .	01
56	يبين صدق الاختبارات المستعملة في كرة اليد .	02
64	يوضح مدى التجانس بين العينة التجريبية و الضابطة و نتائج الاختبارات القبلية باستخدام T سيودنت.	03
65	يوضح مقارنة النتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التمرير و الاستقبال على الحائط .	04
67	يوضح مقارنة النتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التنطيط المتعرج	05
69	يوضح مقارنة النتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التصويب .	06
71	يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية و الضابطة و نتائج الاختبارات البعدية باستخدام T ستيودنت .	07

التعريف بالبحث

- مقدمة
- مشكلة البحث
- أهداف البحث
- فرضيات البحث
- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث
- الدراسة المشابهة

مقدمة :

لقد بلغت رياضة كرة اليد حدا كبيرا من الشهرة حيث إكتسبت شعبية كبيرة من الاقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب والقاعات، فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلفت الحاجة الكبيرة الى اعداد اللاعبين اعدادا بدنيا عاليا لاسيما وأن تغيرات الانجاز في هذه الرياضة مرتبط بتنمية الفعاليات الدفاعية والهجومية وخاصة منهم فئة الناشئين التي اصبحت ذات اهتمام كبير في مختلف التخصصات الرياضية أمرا معتادا في كل المؤسسات المنظمة، ويرجع ذلك إيمان المسؤولين بأن هؤلاء هم القاعدة الاساسية لنجاح أي رياضي مستقبلا، وهذا يعتمد أساسا على العملية التدريبية التي تعتبر عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة تهدف إلى تطوير قدرات اللاعبين المهارية والبدنية وذلك للوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ومن ثم تحقيق الهدف الذي يسعى إليه الفريق، ومن هذا المنطلق عمد الكثير من الباحثين إلى البحث عن احر الطرق التدريبية التي ترفع من مردود اللاعبين غالبا في المنافسة الرياضية بغية تطويرها وتحسينها ولكن لم تفتقر أعماله م على طريقة التدريب فقط وإنما تعدت ذلك إلى البحث عن شتى التمارينات المستخدمة قصد الرفع من كفاءات اللاعبين بدنيا ومهاريا. ومن هذا المنطلق توصل الطالبان إلى تحديد موضوع دراستهم في مدى تأثير الوحدات التدريبية على تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد (13-15) سنة، وإتبعنا طريقة الباحثين حيث تطرقنا في الباب الأول إلى الدراسة النظرية التي إشمملت على ثلاثة فصول ، احتوى الفصل الأول على التدريب الرياضي والمهارات الأساسية لكرة اليد وتناولنا في الفصل الثاني النشاط الرياضي اللاصفيوتضمن الفصل الثالث خصائص هذه المرحلة العمرية .

أما الباب الثاني فتطرقنا إلى الدراسة الميدانية حيث قسمت إلى فصلين فتناولنا في الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث وما تضمنته من خطوات تسريي البحث الميداني إلى مجتمع عينة البحث ومجالاته والضبط الإجرائي لعينات البحث وأدواته والدراسات الإحصائية والصعوبات التي واجهتنا، وتضمن الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى الاستنتاجات وأهم التوصيات .

1- مشكلة البحث:

إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة حققت تطورا في لعبة كرة اليد وعلى الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين وأساتذة التربية البدنية والرياضية في لعبة كرة اليد كما تتطلب البحث عن وسائل وبرامج حديثة علمية معززة بالتجارب كي تساعد على رفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين .

حيث إتضح لنا من خلال إطلاعنا على البحوث والدراسات السابقة والزيارات الميدانية التي قمنا بها في بعض متوسطات ولاية مستغانم أن هناك نقص في مستوى أداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد أشبال، وذلك لعدم إقتراح وبرمجة وحدات تدريبية مناسبة بهذه الفئة التي تعتبر من الفرق الناشئة والصاعدة في كرة اليد الجزائرية، وهي مرحلة تكوين مهمة من شأنها إبراز لاعبين ذوي مستوى عالي ومستقبل زاهر ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه في المساهمة للرفع من مستوى اللاعبين الناشئين في محافظة الفرق، ووضع برنامج مبني على أسس علمية سليمة لتطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد عند اللاعبين لهذه الفئة العمرية (13-15 سنة). وعلى هذا الأساس يمكن طرح الإشكال التالي:

هل تؤثر الوحدات العلمية المقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15) سنة؟

- التساؤلات الفرعية:

- هل الوحدات العلمية المقترحة لها تأثير إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15) سنة؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث؟

- هل توجد فروق إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟

2- أهداف البحث:

- الهدف العام:

- معرفة أثر الوحدات العلمية المقترحة في تحسين بعض المهارات الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15) سنة.

- أهداف فرعية:

- إقتراح وحدات علمية لتحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15) سنة.

- معرفة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث .

- معرفة الفروق الإحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في القياس البعدي

3- فرضيات البحث:

-فرض عام:

-الوحدات العلمية المقترحة تؤثر إيجابيا في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15) سنة.

- فرضيات فرعية:

-الوحدات العلمية المقترحة أثر إيجابي في تحسين بعض الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15) سنة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في الإختبارات البعدية

4- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث:

الوحدات العلمية:هي مجموعة من الحصص العلمية المنظمة والمرتبة لكل وحدة منها غرض معين لكي تخدم الهدف المرجو وهي ذات

محتوى فني وتقنين،فهي مجموعة من التمارين وتتميز بالدقة وتركز على مجموعة من الخطط الموضوعية من طرف المدرب،وتكمن نجاعة

الوحدة العلمية في كيفية تلقينها ومدى فهم وإستيعاب اللاعبين لها

- **المهارات الأساسية:**هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بعرض معين في ايطار قانوني لكرة اليد سواء كانت هذه الحركات

بالكرة أو بدونها

- **كرة اليد:**هي من الألعاب الجماعية ذات الشعبية الكبيرة تعتمد على السرعة في حركة اللاعبين بالكرة داخل منطقة الخصم إعتقادا

على المهارات الأساسية كالتنطيط،التمرير،الإستقبال والتصويب...الخ

- وتلعب في ميدان طوله 40 م وعرضه 20 م مقسوم الى جزئين كل فريق له منطقة خاصة به ، في كل منها منطقة تسمى منطقة سبعة

أمتار، وتنفذ الاخطاء من منطقة تسعة أمتار ،وعدد لاعبي الفريق داخل الملعب ستة لاعبين مع حارس مرمى وتسعة لاعبين احتياط .

- **المرحلة المتوسطة:** هي التدرج نحو النضج البدني والإنفعالي والعقلي والتغيرات التي تحدث اثناء فترة الإنتقال من الطفولة الى الرشد .

- ونقصد في دراستنا الفئة العمرية (13-15) سنة وهي المراهقة المبكرة وهي مرحلة من النمو تلي مرحلة الطفولة المتأخرة وتقع بين

الطفولة والرشد وتعد فترة إنتقال بينهما .

5- الدراسات المشابهة:

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها، ويثري بها بحثه، حيث أنه يستعملها للحكم وإلثبات النفي والمقارنة،

وتكمن أهميتها في معرفة الأبعاد التي تحيط بالبحث، واقتصرنا على بعض البحوث:

5 4 دراسة مقراني جمال: رسالة ماجستير سنة 2002م.

- تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة).

مشكلة البحث:

هل عدم الاهتمام بتوفر برامج تعليمية وتدريبية خاصة بالبراعم يشكل سببا رئيسيا يعرقل الإعداد الجيد للناشئين؟

هدف البحث:

التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث.

فرض البحث:

- الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث التجريبية.

منهج البحث:

- استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من فرق البطولة الولائية بمستغنام (عين تادلس - مزغران - عين بودينار) حيث احتوت 64 لاعبا، مقسمة إلى أربعة فرق

ثلاثة تجريبية وواحدة كعينة ضابطة.

أداة البحث:

استخدم الباحث في دراسته الوسائل والدراسات التالية:

-المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية.

-الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بكرة اليد

-الوسائل البداعوجية.

- الوسائل الإحصائية.

كيفية اختيار عينة البحث:

اعتمد الباحث في اختيار عينة البحث بالطريقة المقصودة.

أهم نتيجة:

إن المنهجية الإعداد البدني والمهاري والتعليمي والوحدات التدريبية المطلقة من قبل عينة البحث التجريبية غير متكافئة للتعلم وتدريب المهارات

الأساسية وأفضل النتائج المتحصل عليها نتيجة تأثير الوحدات التدريبية.

أهم توصية:

-التأكد على أن يكون هدف الوحدة التدريبية لا يتضمن الكثير من الواجبات والأهداف ومحاولة التركيز على هدف معين أو هدفين على الأكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية للراعم.

5-2- دراسة عمار ميلود وعقبوي عبد القادر(2010-2011):

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

فرض البحث:

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية في كرة القدم.

منهج البحث:

-استخدم الطالبان في هذا البحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة في البحث.

عينة البحث:

-تم اختيار عينة البحث من فريق ترحي مستغانم أشبال حيث يحتوي على 20 لاعبا قسمت كالاتي: 10 لاعبين كعينة ضابطة و10 لاعبين عينة تجريبية.

أداة البحث:

-استخدم الباحثان في دراستهم الوسائل والدراسات التالية:

-المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية.

- الاختبارات البدنية الخاصة بكرة اليد.

- الوسائل البداغوجية:كرات،شواخص،صافرة.....إلخ

كيفية اختيار عينة البحث:

- اعتمد الباحثان على اختيار عينة البحث من فريق ترجي مستغام أشبال بالطريقة العشوائية.

أهم نتيجة:

- تنظيم وحدات تدريبية من حيث الحجم والمحتوى من خلال الحصص وهذا ما يقدم تطور الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم.

التوصيات:

- إستخدام الوحدات التدريبية في تدريبات كرة القدم يساهم في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية.

3-5- دراسة بلعربي عبدالفتاح اسماعيل، بشار محمد برزوق، عيمر أحمد حمزة : (2010-2011):

اقترح برنامج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد (14-16) سنة.

- مشكلة البحث:

هل الوحدات التدريبية تؤثر ايجابيا في عينة البحث التجريبية؟

- هدف البحث:

التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة اليد لعينة البحث وهي لصالح العينة التجريبية للاختبار بعدي.

- منهج البحث:

استخدم الباحثون في دراستهم على المنهج التجريبي.

- عينة البحث:

شملت 28 لاعبا من أشبال الذين ينشطون في البطولة الولائية بمستغام.

- أداة البحث:

استخدم الباحثون دراستهم في دراستهم الوسائل والدراسات التالية:

-المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية.

-الاختبارات البدنية والمهارات الخاصة بكرة اليد.

- الوسائل البيداغوجية: كرات_ شواحص_ صافرة.... إلخ.

-عينة البحث و كيفية اختيارها:

شملت 28 لاعبا من أشبال تم اختيارها بطريقة عمدية من قبل المدربين بمزاولة تدريب كرة اليد.

– أهم نتيجة:

–فعالية الوحدات التدريبية والأثر الإيجابي في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية ادى العينة التجريبية.

– أهم توصية:

–التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في الوحدات التدريبية من خلال الدروس العملية لكرة اليد.

6- التعليق على الدراسات السابقة:

–من خلال الدراسات المشاهدة سابقا تعرف الطالبان على الطرق الصحيحة لصياغة بحثهم واكتشاف النقائص ومقارنة بحثهما بالبحوث السابقة كما ساعدتنا هذه الدراسات في معرفة أوجه الاختلاف والتشابه وساهمت أيضا في تقييدنا بالموضوع دون الخروج عنه ومساعدتنا في إيجاد المنهج المناسب في تحليل النتائج.

7- نقد الدراسات:

إن ما جاءت به هذه الدراسات هو تناولهم للموضوع مع جانب جميع المهارات الأساسية والصفات البدنية، أما نحن كطالبين تناولنا بحثنا هذا محاولة اقتراح وحدات تعليمية ودراسة أثرها في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد.

الباب الأول الدراسة النظرية

مدخل الباب الأوّل:

لقد تمّ تقسيم هذا الباب إلى ثلاث فصول، حيث سنتطرّق في الفصل الأوّل إلى التدريب الرياضي والمهارات الأساسية في كرة اليد ، أمّا في الفصل الثاني فسننتطرّق إلى النشاط الرياضي الالاصيفي المدرسي للمرحلة المتوسّطة بينما في الفصل الثالث سنوضّحفيهاخصائص المرحلة العمرية من (13 15) سنة وكلما يتعلّق به

الفصل الأول: التدريب الرياضي والمهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد

- تمهيد
- مفهوم التدريب الرياضي
- واجبات التدريب الرياضي
- أهداف التدريب الرياضي
- مبادئ التدريب الرياضي
- خصائص التدريب الرياضي
- المنهاج التدريبي
- تاريخ اللعبة
- تعريف كرة اليد
- ماهية وأهمية المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد
- المتطلبات المهارية
- خاتمة

تهييد :

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة ، وخاصة إذا قورنت بألعاب أخرى سبقتها بمئات السنين . ولقد دخلت لعبة كرة اليد في معظم البلاد العربية حديثا وبدأ الاهتمام بها وذلك لوجود قاعدة عريضة من اللاعبين في المدارس والأندية وغيرها وأتقنت المهارات الأساسية للعبة عن طريق جهد القادة الواعيين بفنون اللعبة الذين عملوا مع الناشئين والمبتدئين ، وإتاحة الفرصة على مستويات مختلفة لمباريات عديدة خلال كل موسم رياضي ، وبعد تطوّر كرة اليد كبقية الرياضات من حيث الإعداد البدني والمهارياو الخططي راجع إلى عملية التدريب الرياضي الذي يعتبر عملية تربوية أقلّ ما يقال عنه بالغ الأهمية يهدف إلى تطوير مستوى لعبة كرة اليد المعاصرة . ويتجلّى ذلك من خلال وضع برامج تخطيطية مبنية على أسس وقواعد علمية دقيقة من أجل الوصول إلى مستويات متقدّمة وذلك يتمّ عن طريق الاعتماد بالناشئين وذوي المواهب عن طريق عملية الانتقاء من أجل تكوين رياضيين ولاعبين في كرة اليد وكفاءة عالية .

1-2- مفهوم التدريب الرياضي :

يعرف التدريب الرياضي بأنّه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى نشأة وإعداد اللاعبين / اللعابت والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (حمادي، 2001 ، صفحة 21)

وقد قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى ومفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم وتجاربهم .

فيقول عنه " ماتفايف " (matveuv) أنّه التحضير البدني ، المهارياو الخططي ، الفكري والنفسي الرياضي بمساعدة تمارين رياضية .

(WEINCK, MANUEL D'ENTRAINEMENT, 1986 , p. 109)

ويعرّفه علي ناصيف وقاسم حسن حسين على أنّه جميع العمليات التي تساهم في تطوير الصفات البدنية وتعلم التكتيكات وتطور

القابلية العقلية ضمن برنامج علمي تربوي هادف للغاية منها الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة . (حسين, عيد العلي

الناصيف، قاسم حسن، 1988، صفحة 80)

1-3- واجبات التدريب الرياضي :

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى يتوجّب عليه عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقق واجبات معيّنة تخدم الأهداف

المنشودة ، ويمكننا تحديدها في الواجبات التالية :

1_3_1_ الواجبات التربوية :

.يسعى المدرب إلى تحقيقها وتشمل ما يلي :

— تربية النشئ على حب الرياضة وان يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب/ اللاعبة .

— تشكيل دوافع وميول اللاعب/ اللاعبة ومحاولة الارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن

— تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وتنمية الروح الرياضية .

— بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية .(حمادي، 2001 ، صفحة 20)

1_3_2_ الواجبات التعليمية :

وهي من أهم ما يحاول المدرب تحقيقه وتتلخّص فيما يلي :

— التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب/ اللاعبة.

— التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية .

— تعليم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن .

— تعلم وإتقان القدرات الخطية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية .

— اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن نواحي الخططية عن طريق التدريب المختلف والنواحي المرتبطة

بنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية .(علاوي، علم التدريب الرياضي، 1992، صفحة 94)

1_4_ أهداف التدريب الرياضي :

يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد كدرس التربية الرياضية ، وهو

يهدف أساسا إلى :

— الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن ، وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمّى برياضة المستويات أي ممارسة

النشاط الرياضي ، بغية الوصول إلى أحسن المستويات في المنافسات الرياضية أو البطولات .

— ويسعى التدريب الرياضي أيضا إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية كالسرعة ، التحمل ، القوة العضلية والرشاقة والقدرات الفنية كالمهارة الحركية والقدرات الخططية والنفسية للفرد الرياضي ومحاولة استخدام وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية كما أن التدريب الرياضي يؤثر فيه تشكيل اسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1992، صفحة 92)

1_ 5_ مبادئ التدريب الرياضي :

أثناء عملية التدريب يجب احترام وتطبيق قواعد خاصةً نجملها فيما يلي :

1_ 5_ 1_ مبدأ التنظيم :

إنّ تنمية صفة بدنية أو مهارة أساسية أو التدريب على خطة ما ، لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب وتنظيم وحدته بشكل يسمح للاعبين التعلّم الصحيح وتطوير مستواهم ، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة (ENTRAINEMENT‘MANUEL D، WEINCK، 1986، صفحة 153).

1_ 5_ 2_ مبدأ الإيضاح :

يحتل الإدراك الحسي الجزء الأكبر والحلقة الأولى في عملية التعليم الحركي والإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية ، وطريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارسين بحيث يتفهمها ويستوعبها بسهولة ، ولضمان عملية الإيضاح في التعليم وجب على المدرب أن يحدد المهارة ويحاول تقديمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كوسائل السمعية البصرية . (حسين، عيد علي الناصيف، ، 1988، صفحة 151)

1_ 5_ 3_ مبدأ التدرج :

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث والتدرج ، يعني سير خطة التدريب من الأسهل إلى الأصعب ومن البسيط إلى المعقد . (ثامر محسن سامي الصفار، 1988، صفحة 156)

1_ 5_ 4_ مبدأ الاستيعاب والاستمرار :

إنّ قاعدة الاستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب ، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب والحركات وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباريات ، وإنّ تطوير الصفات البدنية لا يتمّ إلّا بالاستمرار في العمل على تطويرها والوصول إلى مستوى عالي في الأداء . (عيد علي الناصيف، قاسم حسن حسين، 1988، صفحة 152)

1-6- خصائص التدريب الرياضي :

تحدّد خصائص التدريب الرياضي بما يلي :

1-6-1- يعتمد على الأسس التربوية :

يعتمد علم التدريب الرياضي اعتماداً كلياً على الأسس التربوية ، وفي مقدّمة ذلك ما يلي :

— بث الاتجاهات التربوية نحو حبّ الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة .

— توجّه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة .

— غرس وتطوير السمات الإرادية الخلفية والإيجابية لدى اللاعبين واللاعبات .

1-6-2- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية :

— يخضع عمليات التدريب الرياضي بالأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية .

1-6-3- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب / المدربة :

إنّ شخصية وفلسفة المدرب تلعب دوراً هاماً حيويّاً في التأثير على شخصية وقيم اللاعب/ اللاعبات ، وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة .

1-6-4- تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها :

— استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون التوقّف حتى اعتزال

اللاعب / اللاعبات التدريب .

1-6-5- تكامل عملياته :

تشمل عملية التدريب الرياضي جوانب متعدّدة من الإعداد (بدنية ، مهارية ، خطّية ، فنية ، ذهنية ،

خلفية ، معرفية) كلّاً متكاملًا متجانسًا ، يهدف لوصول اللاعب / اللاعبات والفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج

الممكنة .

1-7- المنهاج التدريبي :

إنّ التخطيط لعملية التدريب في لعبة كرة اليد يتطلّب من المدرب عمل مخطط فعال وهدف مبني على أسس علمية حتى يمكنه من

تحقيق النتائج المرجوة والرفع من مستوى اللاعبين ، وإن وضع خطة تدريبية ليس بالأمر السهل بل يجب على المدرب أن يكون ملماً بطرق

التدريب وقواعده ، فقد أصبح في وقتنا الحالي لا مكانة للعمل العشوائي والفوضوي ، لأنّه تأكّدت عدم جدّيته ولا يحقق النتائج الحسنة

المرجوة وهذا ما أكّده " EWKEENI " حيث يقول أنّ الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أنّ النتائج العالية لا يمكن أن تحقّقها ، ما لم

يكن هناك بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة . (ENTRAINEMENT‘MANUEL D ،WEINCK)

1986 ، صفحة 309)

وهذا يحتم علينا تخطيطاً منظماً وطويل المدى في مجال التدريب ويتجسّد التخطيط في مجال التدريب في المناهج التدريبية والتي تشمل :

1_7_1_ المنهج العمري الرياضي

ويكون فيه العمل موجّها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطّة طويلة المدى باستعمال وسائل وطرق تدريبية متنوّعة للتطوير

وتثبيت الكفاءة البدنية والمهارية والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال مرحلة إعدادهم . . (شعلان أبو العلاء ،عبد الفحاح إبراهيم،

1994، صفحة 351)

1_7_2_ المنهج السنوي :

تعتبر الخطّة السنوية من أهمّ أسس تخطيط التدريب ، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات محددة

ومعينة .

وقد قسّم العالم الروسي " ماتيفيف " موسم التدريب إلى ثلاث فترات : فترة الإعداد ، فترة المباريات والفترة الانتقالية ، حيث

تختلف من استمرارها وأهدافها ومحتويات حمل التدريب والتشكيل ، كما نقسم كل فترة من الفترات الثلاث إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على أسابيع ، كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى عدّة وحدات تدريبية . (شعلان أبو العلاء ،عبد الفحاح إبراهيم، 1994، صفحة

367)

1_7_3_ المنهج الشهري :

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متّسعة الحلقات ، ولهذا فإنّ المنهج الشهري هو عملية استمرارية لتطبيق المنهج السنوي ، وفي هذا

المنهج يضع المدرب أهداف خلال الشهر في مبنية على الحصص التدريبية اليومية والأسبوعية.

ويرى كل من عبد الكريم السمراي وعباس أحمد السمراي أنّ المنهج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرّة واحدة ، ولهذا السبب وجب

أن يقسمه إلى مناهج لا يمكن تطبيقه مرّة واحدة ، وبالتالي يتمّ تجزئته إلى أقسام صغيرة ، أي إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال الوحدة التدريبية

الواحدة ، هي المنهج اليومي ن ويعتبر المنهج الشهري بمثابة الخطّة الأمّ لمناهج تدريبية يومية . (عباس احمد صالح السمراي، عبد الكريم

السمراي، ، 1991، صفحة 142)

1_7_4_ المنهاج الأسبوعي:

يمثل المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند عملية التدريب أو عند وضع المناهج التدريبية في لعبة كرة اليد وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي .

المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها ، وقد رأى الكثير من الباحثين أمثال " هارة " فإن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرّات التدريب أكثر . (نفس المرجع السابق،، صفحة 146)

1_7_5_ المنهاج اليومي :

إنّ المنهاج اليومي هو الوسيلة الناجعة في الوصول إلى تحقيق الأهداف الرئيسية للوحدة التدريبية وهي أيضا تلك العملية البيداغوجية القاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب (مقدم عبدالحفيظ ، ، 1994، صفحة 96)

ويرى " الصفار " إنّ المنهاج اليومي التدريبي قد يحتوي على وحدة تدريبية واحدة أو اثنين أو حتى ثلاثة ، وأنّ محتويات كل وحدة تدريبية يجب أن تحقق الأهداف المسطرة .

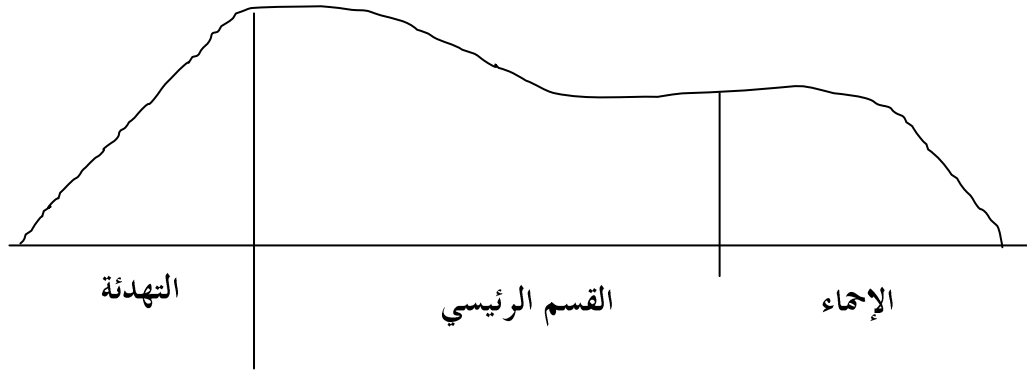
كما تنقسم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أقسام رئيسية :

أ) القسم الإعدادي (الإحماء) ، ب) القسم الرئيسي ، ج) القسم الختامي (التهدئة) .

بالرغم من أهمية كل قسم من هذه الأقسام الثلاثة إلّا أنّ القسم الرئيسي يحتلّ أهمية كبرى ، وتكاد لا توجد وحدتان تدريبيتان متشابهتان في قسميهما الرئيسي ، وعليه ترسم تمارين الوحدة التدريبية اليومية ، بحيث تكون مفردات الوحدة التدريبية متجانسة ، وأنّ يخدم التمرين السابق التمرين التالي لتحقيق تثبيت عملية التقييم في التدريب (، مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي،، 1994، صفحة 94).

إنّ مدّة الوحدة التدريبية ترتبط قبل كلّ شيء بتحقيق الهدف وتنظيم التدريب ، والعمر وخصوصيات أخرى مثلا : وحدة تدريب تتكوّن من 3 أقسام ب100% ، فيكون قسم المقدّمة 20% ، القسم الرئيسي 75% ، والختامي 5% من الوقت ، حيث أنّ لشدّة التمرين تأثيرا كبيرا في مدّة الحصّة التدريبية ومن المعروف أنّ ديناميكية وشدّة التمارين تخضع لقوانين معينة لذلك فإنّ نوعية وحدة التدريب ليس لها علاقة بالمدّة ولكن تتعلّق بمفردات التدريب من مقدار الحمل وشدّة التمرين ، ومن كثافة الحمل (العلاقة بين الراحة ونوعها من جهة وبين الجهد من جهة أخرى (سامي الصفار، 1987، صفحة 116)).

رسم بياني رقم (01) : يوضح أقسام الوحدة التدريبية



كما ستطرق في هذا الفصل الى دراسة بعض المهارات الأساسية في كرة اليد وخصوصياتها و تفصيلها كل على حدى، و مدى إستخدام كل مهارة في المباراة .

1-8-1- تاريخ اللعبة :

يختلف المؤرخون في تحديد وقت ظهور لعبة كرة اليد فمنهم من يرجع الفضل إلى مدرّب الجمباز (هونجرنسلن) وهو دغركي كان يعمل مدرسا بمدينة أردروب وكان ذلك عام 1898 وقد أطلق عليه اسم (هانديول) ومنهم من يرجعها إلى أنّها لعبة معدّلة كانت تمارسها تشيكوسلوفاكيا سنة 1902 ويطلق عليها اسم أزيينا أو هزلينا وما زال هذا الاسم يطلق على لعبة كرة اليد في كثير من دول أوروبا ومنهم ممن أرجع ظهورها إلى أوكرانيا سنة 1919 ومنهم من أرجعها إلى مدرّب الجمباز الألماني (ماكس هيرز) . (الحفيف، صفحة 27) وقام الباحث (كارل سلنر) مدرس في المعهد العالي للتربية الرياضية في برلين بإدخال مادة كرة اليد ضمن برامج المعهد ، كما انضمت اللعبة في أكثر من هياكل تمثّلت في الأكاديميات منها :

— الاتحاد الدولي لكرة اليد الهواة عام 1926 بمدينة لاهاي بهولندا .

— الاتحاد الدولي لكرة اليد للهواة عام 1946 بمدينة كوبنهاغن .

— أمّا على المستوى العربي تعد مصر أوّل دولة عربية في لعبة كرة اليد في حين دخلت اللعبة بلدنا ، الجزائر من خلال مدرسي التربية البدنية والرياضية الذين أمّموا دراستهم في فرنسا وبالضبط في 1942 . وتأسست الفيدرالية الجزائرية لكرة اليد بعد الاستقلال في 1963 وانضمت في سنة 1964 إلى الفدرالية الدولية لكرة اليد وقد شارك الفريق الوطني في كل بطولات العالم منذ سنة 1981 . (جمال مقراني: تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10_12 سنة)، صفحة 37)

1-8-2- تعريف كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من احدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة حيث تتميز بالاستعداد الدائم والملاحظة المستمرة والتركيز وتمتلى بالتغيّر المستمرّ بالأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه .

وتلعب كرة اليد على ميدان ذو أرضية مسطّحة طوله 40م وعرضه 20م مخطط بخطوط جانبية بيضاء سمكها 5سم مقسّم إلى منطقتين متساويتين كل منطقة تحتوي على مرمى الذي يبعد عنها بـ : 6 أمتار والمسماة المنطقة المحرّمة ولا يسمح لأي لاعب الدخول في تلك المنطقة بالكرة أو بدون كرة وتليها إشارة 7 أمتار المعروفة بمنطقة الرمية الحرّة وبعدها منطقة 9 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة دخول وخروج اللاعبين والمحددة بـ 4.5 متر من نصف الملعب . (المجعف سالم محمود، صفحة 36)

ويحتوي على مرمى طوله 3م وارتفاع 2م محاط من خلف بشبكة . ويتكوّن كل فريق من 16 لاعب منهم 06 داخل الميدان وحارس ومرمى و 09 احتياطيين يلعبون خلال فترة زمنية محددة ومقدّرة بشوطين بينهما فترة راحة مقدّرة بـ 10 دقائق بالإضافة إلى الوقت المتقطّع والمقدّر بـ 1 دقيقة وتتميّز لعبة كرة اليد ببعض القوانين منها :

— عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من 3 ثواني .

— عدم المشي بالكرة أكثر من 3 خطوات .

— عدم دخول المنطقة المحرّمة . (جمال، تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10_12 سنة)، 2002،

الصفحات 37-38)

1_ 8_ 3_ ماهية وأهمية المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد :

1_ 8_ 3_ 1_ مفهوم المهارة والمهارة الجزئية : يعرفها عصام عبد الخالق " بأنّها السلوك الذي يحمل على تقليل التضارب بين

الانتباه والأداء كما أن المهارة ترتبط بقدرات الفرد البدنية والحركية لذا يجب العناية بالإعداد البدني الخاص لإتقان مهارات النشاط الممارس" (

عصام عبد الخالق، 1992، صفحة 167)

ويبين مفتي إبراهيم حماد : " أن مصطلح المهارة يشير إلى المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب أقصى درجة من الاتفاق

مع أقل بذل للطاقة في أقل زمن ممكن " (إبراهيم حماد، صفحة 130)

أما المهارة الجزئية يكمن تعريفها على أساس الآلية في الأداء والتوافق العضلي ويذكر في هذا الصدد : محمد يوسف الشيخ " بأنّها الحركات

الآلية (الأوتوماتيكية) الموجودة في النشاط الحركي المعلوم (الشيخ يوسف محمود، 1684، صفحة 124)

ويرى محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين شاطي : بأنّها الحركة التي تؤدي بطريقة أوتوماتيكية والتي تسمح بالاقتران في الجهد .

(الشاطي, محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين، صفحة 32)

1_ 8_ 3_ 2_ المهارة الأساسية الهجومية في كرة اليد : المهارة الأساسية الهجومية هي قدرة الفرد على أداء مجموعة من

الحركات الخاصة التي تضمنهما اللعبة بدقّة وكفاية ونجاح وتتطلّب استخدام مجموعة من العضلات العامّة في الحركة والعضلات المقابلة لها

والعضلات المحايطة والعضلات المبنية للمفاصل بتوافق وانسيابه . (محمد حسن علاوي نصر الدين، الصفحات 27-28)

1_ 8_ 4_ المتطلّبات المهارية : يرى كمال درويش " أن المتطلّبات في كرة اليد تتضمن المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة

أو بدونها ، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل النتائج أثناء المباراة أو التدريب ، ويمكن تعلم

وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل

في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد. (مقراني, جمال، صفحة 43)

وتنقسم أنواع المهارات الأساسية إلى :

1_ 8_ 4_ 1_ **التنطيط** : تستخدم مهارات تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بمحارس المرمى حيث يراعي السرعة

القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب ويختلف ارتفاع الكرة أثناء تنطيطها ففي حالة الجري السريع يكون تنطيط الكرة
عاليا ، أما إذا تصدّى المدافع للمهاجم فعليه استخدام التنطيط المنخفض كحماية الكرة بوضع جسمه بينها وبين المدافع .

وتتلخّص الأخطاء الشائعة فيما يلي :

— تنطيط الكرة أمام اللاعب وليس للجانب وبذلك تصطدم الكرة بالقدم .

— دفع الكرة بعيدا للأمام أو الجانب مما يتسبب عنه عدم سيطرة اللاعب عليها .

— نظر اللاعب إلى الكرة بذلك يفقد رؤية الملعب واللاعبين .(إبراهيم منير حرجس، 2004، صفحة 138)

وتعتبر من المهارات الهامة وخصوصا بعد تطوّر الدفاع وانطلاقه للأمام أصبح التخلّص من الدفاع عن طريق التنطيط وكذلك استخدام التنطيط

في حركات الخداع . (محمد احمد عبد العاطي,كرة اليد للناشئين، صفحة 42)

1_ 8_ 4_ 2_ **التصويب** : يعتبر التصويب من المهارات الهامة في لعبة كرة اليد وهو نهاية الأعمال التي تتم في الهجوم من تحركات

بالكرة وبدون كرة ومهارة التصويب لا تختلف كثيرا عن مهارة التمرير فاللاعب الماهر في التمرير يكون ماهرا في التصويب . (محمد أحمد

عبد العاطي, كرة اليد للناشئين، صفحة 45)

وكذلك تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل إن المهارة الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة

الحدوى إذا لم تتوّج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف . هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل لاعب ومتفرّج . (إبراهيم م.،

كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، 2004، صفحة 106)

ويعرفها كمال عرف طاهر : بأنها آخر نقطة في العملية الهجومية بالنسبة للفريق وحتى يكون اللاعب جيدا في التصويب عليه

بالتمرير المتواصل للوصول إلى مستوى الدقة في أداء هذه المهارة بما يضمن الفوز للفريق .

1_ 8_ 4_ 2_ 1_ **التصويب من مستوى الحوض أو الركبة** : نادرا ما تسمح فرص التصويب للاعب المهاجم دون وجود

عائق أي مدافع فعابا ما يواجه المهاجم مدافع أو مدافعين وفي تلك الحالة لا يتسنّ للمهاجم إحراز هدف إلا بمحاولة التصويب على مستوى

الحوض أو الركبة .

وعند أداء هذه التصويبة يتحرك المهاجم لناحية الذراع التي تقوم بالتصويب مع الارتكاز على القدم اليسرى للرامي الأيمن وذلك لسرعة القيام بأداء الحركة التمهيدية للتصويب وعندئذ يقوم بالتصويب على الهدف بحيث يكون وضع الكرة قبل التصويب على مستوى الحوض سواء بالنسبة له أو بالنسبة للمدافع ويسبق الكوع رسغ اليد كما في الرمي (إبراهيم منير جرجس، صفحة 109)

1-8-4_2_2_ التصويب من الوثب :

يستخدم التصويب من الوثب إمّا داخل المنطقة المحرمة أو من أمام الدفاع وعن طريق هذا التصويب يتحصّل المصوّب على المميزات

التالية :

— يتلخّص من تطويق لاعب فريق المنافس المدافع له .

— يمكنه من تصحيح وتحسين زاوية التصويب .

— يحق له تقصير المسافة بينه وبين الرامي (فيرنوفيك، 1982، صفحة 124)

1_8_4_2_3_ التصويب بالسقوط :

يهدف هذا التصويب إلى الابتعاد عن متناول المدافع أو التخلص منه. و في حالة أداء

هذه التصويبة من منطقة المرمى فإنها تساعد على اقتراب الرامي غالب من المرمى كما يمكن أداء هذه التصويبة من السقوط أماما و جانبا أو

خلفا لاتّجاه حركة السقوط التمهيدية للجسم. (منير جرجس إبراهيم، 2004، صفحة 124). ويستخدم هذا النوع من التصويب في حالات

معينة ويتطلّب مهارة فائقة حيث يتطلّب الأداء والجرأة إلى جانب قابلية حركية ممتازة ، متوافقة ومتطوّرة ويؤدي غالبا عندما يكون اللاعب

قريبا من الهدف. (السمرائي فؤاد توفيق، المبادئ الأساسية لكرة اليد، 1987، صفحة 132)

1_8_4_3_ تمرير الكرة :

التمرير من المهارات الأساسية في كرة اليد وهو بذلك يسهم في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف

والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثاني في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب . (إبراهيم م.،

مصدر سبق ذكره، صفحة 99)

عند أداء أي تمريرة يكون الجسم مرتخيا ومائلا قليلا إلى الأمام بحيث يرتفع ثقل الجسم على القدمين وتكون الركبتان مثنيتان ويأخذ اللاعب

خطوة في اتّجاه زميله الذي يمرر له الكرة ويكون دفع الكرة بالرسغ والأصابع بمساعدة جميع مفاصل الجسم وهناك عدّة أنواع من التمريرات :

1_ 8_ 4_ 3_ 1_ التمريرة من فوق الرأس :

وهي من التمريرات الأساسية في كرة اليد وتستخدم في كثير من الحالات أثناء اللعب وتستعمل لمسافات طويلة ومتوسطة ويتم تأدية هذا التمرير بمسك الكرة باليدين فوق الرأس المرفقين إلى الأمام مع انثناء قليل مع ميل الجذع إلى الخلف ومن ثم سحب الذراعين إلى الأمام ودفع الكرة لمناولتها من فوق الرأس باليدين ويمكن استخدام بقوة وبمستوى المناولة ومسافتها . (فؤاد توفيق السمراي، 1987، صفحة 96)

1_ 8_ 4_ 3_ 2_ التمريرة الجانبية :

وهي شائعة الاستخدام خاصة في المستويات العالية للاعبين الذين يتحكمون في الكرة وتتميز هذه التمريرات بسرعة الإنجاز ودقة الأداء بين اللاعبين على التوالي يساعد على فتح ثغرات بين المدافعين وفي حالات كثيرة تندرج الكرة خارج الملعب فيجب إعادة الكرة إلى الملعب وذلك عن طريق الرمية الجانبية ويتم إدخال الكرة عن طريق مناولتها من فوق الرأس باليدين من حالة وقوف والقدمان إحداهما على الخط الجانبي ولا يجوز تحريك القدم إلا بعد أن تترك الكرة اليد . (إبراهيم م.، مصدر سبق ذكره، صفحة 101)

1_ 8_ 4_ 3_ 3_ التمريرة الصدرية :

وهي من بين أنواع التمريرات وتتم تأديتها بمسك الكرة باليدين والأصابع مفتوحة ، ثني المرفقين ، سحب الكرة إلى أمام الجسم بمستوى الصدر تتجه مناسبة للقدمين أماما وخلفا ، دفع الكرة باليدين بعد مد الذراعين ، أخذ خطوة بالقدم الخلفية أثناء المناولة ، نشر الأصابع إلى الخلف ، انثناء في رسع اليد لزيادة حركة الكرة .
وتنقسم التمريرة الصدرية إلى قسمين :

أ) **باليدين** : تستخدم لمسافات قصيرة سرعة توجيهها بدقة وتؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر وتكون سريعة وتخرج الكرة بمجرد امتداد مفصلي المرفقين ودفع الرسغين بعد التمرير نسير أصابع اليدين للخارج .

ب) **بيد واحدة** : تستخدم سرعة ويكون الممرر في حالة حركة للأمام وتؤدي نفس التمريرة السابقة . (السمراي فؤاد توفيق، المبادئ الأساسية لكرة اليد، 1987، صفحة 96)

1_ 8_ 4_ 4_ استقبال الكرة :

كثير من المباريات نرى الكرة تسقط من يد اللاعب راجع لعدم إتقانه لهذه المهارة ويمكن للاعب استقبال الكرة بيد واحدة أو باليدين معا ويمكن : تقسيم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي :

1_ 8_ 4_ 4_ 1_ تسلّم الكرة: هناك نوعين من تسلّم الكرة هما :

أ) **تسلم الكرة بيد واحدة:** وهو قليل الحدوث نظرا لاحتمال سقوط الكرة وفقدائها وتتم هذه المهارة بمد اللاعب يده بانبساط في طريق مسار الكرة وعند ملامستها يسحب اللاعب ذراعه إلى الخلف ثم تليها اليد الأخرى للمحافظة عليها مباشرة .

ب) **تسلم الكرة باليدين:** عندما تكون الكرات منخفضة فيجب على اللاعب ثني جسمه إلى الأمام مع مد ذراعيه إلى الأسفل والمرفقان يشيران باتجاه الجسم باتخاذ الوضع الصحيح للقدمين ، وعند تسلم الكرات العالية نرى امتداد الكرات إلى الأعلى باتجاه الكرة مع انثناء بسيط في المرفقين وانتشار الأصابع ويشكل الإهمان والسبابتان مثلثان مما يسمح باعتراض الكرة واستقبالها .

1_ 4_ 4_ 8_ 2_ التقاط الكرة: يعني مسك الكرة الساكنة أو المتدحرجة على الأرض حيث يحدث في كثير من الأحيان سقوط الكرة أثناء استلامها أو مناولتها أو ارتدادها من حارس المرمى ويجب التقاط الكرة مع ثني الركبتين والجدع أماما ومد الذراعين إلى الأسفل والعنصران إلى الأسفل وتكون أصابع اليد مفتوحة فتحة مناسبة وموجهة إلى الأسفل والعنصران متقابلين وهناك عدّة حالات للتقاط الكرة .
التقاط الكرة الساكنة المتدحرجة من الأمام ومن الجانب .

1_ 4_ 4_ 3_ إيقاف الكرة: تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التميرية أو عند استحالة المسك الصحيح للكرة ، ويتم تأديتها بدفع الكرة بمرونة باليد المفتوحة عكس اتجاهها عموديا على الأرض ثم يقوم بمسكها باليدين عقب ارتدادها مع مراعاة عدم اكتساب حركة إيقاف الكرة المزيد من القوة أو محاولة ضرب الكرة في عكس اتجاه طيرانها . (إبراهيم م.، كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز، 1994 ، صفحة 102)

خاتمة:

أصبح التدريب الرياضي علم قائم بذاته فلا يمكن في حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين ما لم يتم إعداد البرامج التدريبية المخططة المبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي ، وخلاصة خبرة الباحثين الميدانية في رياضة كرة اليد التي تؤكد أن معظم المدربين لا يراعون الأسس السابقة في التقسيم والتدريب على المهارات وتقدمها حيث يدعوا الباحث المدربين إلى ضرورة الإلمام بكل ما تقدم كدليل للتأكيد من وجود طرق تقديمية صحيحة للتعلّم والتدريب على الحركات والمهارات البسيطة إلى الأكثر تعقيدا وتسلسل هذه المهارات غنّها مرتبطة بمراحل النمو والمتطلبات البدنية الخاصة بها .

الفصل الثاني : النشاط الرياضي اللاصفي

- تمهيد
- النشاط الرياضي اللاصفي
- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
- الفياضية المدرسية
- طرائق اختيار الفرق الرياضية المدرسية
- العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسي
- اشتراك الفرق المدرسية في المنافسات الرياضية
- خلاصة الفصل

تمهيد:

تلعب الأنشطة الرياضية المدرسية جانبا مهما في بناء شخصية التلاميذ لأن النشاط اللاصفي هو نشاط خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي وهو يهدف بصفة رئيسية إلى إعطاء الفرصة للتلاميذ لتحسين مستوى أدائهم ويدفع أصحاب الميول والرغبات إلى المزيد من المزاولة والتدريب .

وظهرت أهمية النشاطات اللاصيفية بصورة جلية في نقص عدد الساعات داخل المدرسة والتي لا يمكن من خلالها تحقيق أهداف وواجبات التربية البدنية والرياضية ولهذا أعطت هذه النشاطات اللاصيفية الفرصة الكبيرة والأكيدة للتقدم بمستواهم البدني من ناحية وتحقيق الأهداف التربوية في المجال المدرسي من ناحية أخرى ويمكن أن تشمل النشاطات اللاصيفية : التدريب على المهارات والألعاب والفعاليات الرياضية ، نشاطات الفرق الرياضية المدرسية الرسمية ، النشاطات الخلوية كالمعسكرات والرحلات ، اللقاءات الرياضية بين المدارس والبطولات المدرسية.

ويتسم درس التربية البدنية والرياضية بطابعين تعليمي وتربوي ولكن هذا غير كاف لضيق الوقت المخصص

للممارسة التطبيقية للمهارات المتعلمة .

وتنظيم برامج النشاط الداخلي في المدرسة يتيح للتلاميذ ممارسة وتطبيق كل ما تعلموه من خلال المنافسات بين الفصول أو في الفصل الواحد ولهذا يجب أن لا يتعارض هذا النشاط مع الجدول الدراسي بالمدرسة ، والنشاط الخارجي هو مجموع الأنشطة التي تقام خارج أسوار المدرسة من منافسات وبطولات وأيام رياضية سواء الذي تنظمه إدارة التعليم أو منطقة التعليم المحلية التي تتبع لها المدرسة ويشترك في هذا النشاط حوالي 20 — 40 % من تلاميذ المدرسة .

2_2_ النشاط الرياضي اللاصفي :

2_2_1_ النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المتوسّطات والغرض منه هو اتساحه الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي وينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية . (محمود عوض، فيصل ياسي ، ، 1987، صفحة

132)

ويعرّف النشاط الرياضي الداخلي كذلك بأنه:

" البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباريا كدرس التربية الرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أكثر من النشاط الرياضي "

وإقبال التلاميذ على النشاط أكبر دليل على نجاح البرامج إذ تشمل نشاط أكثر عدد من التلاميذ ويعتبر هذا النشاط مكملًا للبرنامج المدرسي ويعتبر حقلاً لممارسة النشاط الحركي خصوصاً تلك الحركات التي يتعلّمها التلميذ في درس التربية الرياضية . (عقيل عبد الله الكاتب وآخرون، 1986، صفحة 65)

وعلى ضوء ما تقدّم فإنّ النشاط الرياضي اللاصفي هو تلك المسابقات الداخلية في المتوسطة والتي تجري بين الأقسام ويشمل الرياضة الجماعية والرياضات الفردية كما أن النشاط أهم وأساسي وهو النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي .
2_2_2_ النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى 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 . (قاسم المنديلاوي وآخرون، 1990، صفحة 55)

كما يمكن إعطاء مفهوم للنشاط الخارجي بأنّه :

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

2_3_ 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 ودعمه قويّة ترتكز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنّه يكمل النشاط الذي يزاول في الدروس المنهجية . (مندر هاشم الخطيب، 1988، صفحة 689). إنّ 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 التعليمات الوزارية المشتركة رقم 15 أنّه تتكوّن الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتحضيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في تعبئة الإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة سليمة ، تشغيل الجهاز الوطني لفرز وانتقاء الشباب ذوي المواهب الرياضية خاصة في أوساط التربية والتكوين . (تعليمات وزارية مشتركة رقم 15 مؤرّخة السمرائي في 3 فيفري، 1993)

2- 4- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

إنّ الهدف العام والأصلي للنشاط الرياضي الخارجي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة أما الأغراض القريبة فيمكن إنجازها فيما يلي :

2- 4- 1- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي :

إنّ المباريات الرياضية ما هي إلّا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي ولذلك يتم الاستعداد لمقاومة المنافس بالإعداد والتدريب المنظم الصحيح ووضع عال للمستويات المهارية وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية الجمالية لهذا الفن وقد يكون هذا المستوى موضوعاً يمكن قياسه كما في القفز العالي والطويل ويكون اعتبارياً نسبياً كما في الألعاب الجماعية . (بلحساين عزّ الدين، حماد الواسني، ، 1991، صفحة 41)

2- 4- 2- تنمية النضج الانفعالي :

إنّ معرفة الفرد أو الفرق لنواحي قوته ونواحي ضعفه هي أوّل خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبّل النتائج مهما كانت بحدوء وعدم الانفعال وخاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضدّ آخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنّه لم يرتكبه ويعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي . (حسن شلتوت — حسن معوض، 1981العراق، الصفحات 65-66)

2- 4- 3- الاعتماد على النفس :

إنّ ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمّل المسؤولية وقوّة الإرادة وعدم اليأس والإحراز على النصر وإنكار الذات كل هذه ميزات وصفات واجب حضورها وتوفّرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية .

2- 4- 4- حسن قضاء وقت الفراغ :

إنّ من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة ازدياد وقت الفراغ وأن قياس مدى تقدّم الدول حديثاً مرهوناً بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم والتنافس الرياضي يعتبر من أنجح الوسائل لقضاء الفراغ .

2- 4- 5- 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 قيادة وتوفّر مباريات النشاط الخارجي مواقف عديدة للممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وسلطات وفي هذا تدريب على القيادة . (معوض، التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، 1981، صفحة 66)

2_5 — أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصقي الخارجي :

يكمن مفهوم النشاط الخارجي سائر أجزاء البرنامج من حيث الوجبات 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 نتيج فرص النجاح للنشاط الخارجي يرى الدكتور محمد الحماحي في كتابه أسس بناء برامج التربية الرياضية ص 190 إن من أهم هذه الأسس التي يجب على المدرس مراعاتها ما يلي مراعاة المرحلة السنوية للطلاب عند اختيار الفرق الرياضية حيث غنّ 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 متنوّعة وعدم الاقتصار على نوع واحد أو نوعين من النشاط ، الاهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية للقانون وللروح الرياضية وللقيم 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 اللاصقية أي يجب أن يتدرّب الطلاب على ما تعلموه من الدرس حيث أن النشاط اللاصقي يهدف إلى عنصرين أساسيين :

أ — تنمية الصفات الأساسية عند الطلاب مثل القوّة العضلية والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة وهي صفات يمكن تنميتها والتقدّم بها في النشاطات اللاصقية حيث لا يسعنا الدرس الرئيسي في المدرسة إلى تنميتها .

ب — ترقية المهارات الرياضية والنشاطات اللاصقية مجال كبير لترقية المهارات الرياضية والسيطرة عليها حيث يوجد متنوع من الوقت لذلك وعلى ذلك يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات الصفية فيما يلي :

أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية وتتبع خطة متقنة على مدار السنة ، أن تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والتي نوّنها عنها .

أن تهدف إلى 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 . (عباس أحمد صلح، 1981، صفحة 209)

2_6 — الفرق الرياضية المدرسية : لغرض إنشاء وإعداد الفرق الرياضية أنه :

" كل مؤسسة تربوية يجب أن تنشئ جمعية رياضية . (المادة 2،)"

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

ويضيف قوله بأنه لا يوجد أي خطة رسمية أو منشور عن كيفية انتقاء التدريبات ، والاتحادية بالتنسيق مع الوزارة المعيّنة 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 وفق للملاعب والأجهزة والقاعات 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 للضرورة على مستوى كل مؤسسة كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية . (تعليمية وزارية مشتركة رقم 15، مؤرّحة في 3 فيفري، 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 الثانوية تكون ملف اعتماد وتضعه لدى الاعتماد من : طلب الانضمام ، قائمة اللجنة المديرة بأسماء وعناوين مناصب الأعضاء ثلاث نسخ من اعتماد الجمعية ومحضر الجمعية العامة .

الاشتراكات السنوية ن 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 إلى الرابطة . ويؤكد السيد ديشي رشيد : المدير الوطني للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية إن السبيل الوحيد حتى تتمكن من الاشتراك في المنافسات الرياضية المبرمجة من طرف الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية . ونظرا لشساعة القطر للتخفيف على الاتحادية من جهة وعلى الجمعيات الرياضية من جهة ثانية تتم إنشاء رابطة للرياضة المدرسية على مستوى كل ولاية من ولايات الوطن .
وتعتبر الرابطة الولائية للرياضة المدرسية بمثابة حلقة وصل بين الجمعيات الرياضية على مستوى المؤسسات التربوية والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية في الجزائر العاصمة

2-7 — طرائق اختيار الفرق الرياضية المدرسية :

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

ويرى الدكتور قاسم المندلاوي وآخرون أن طريقة انتقاء واختيار الفرق الرياضية المدرسية تكون كما يلي : يقوم

مدرس التربية الرياضية اختيار أعضاء الفرق من الطلاب ذوي الاستعدادات الخاصة وكذلك الممتازين منهم من قدامى اللاعبين والمستجدين بالمدرسة وذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة ، دروس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي

، يتم تنفيذ ما سبق بإعلان عن موعد تصفية الراغبين للانضمام لكل فريق ثم 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 استعداده ومواظبته . وبعد الانتهاء من اختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع في العملية التدريسية يجب على كل طالب إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي للمدرسة . وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات لياقته الطبيّة حيث يوقع ويختم الطبيب على ظهر الرخصة الشخصية للمشاركة في الفريق المدرسي . (قاسم المندلاوي وآخرون ، ، 1990، صفحة 56)

2_8_ العملية التدريسية للفرق الرياضية المدرسية :

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

ويرى الدكتور قاسم المندلاوي وآخرون أنّه على مدرّس التربية الرياضية أن يقوم بوضع خطة وبرنامج زمني لتدريب الفريق قبيل بدء المباريات بأشهر مع إقامة بعض المباريات لقياس مستوى الطلاب والتكيف على روح المنافسة . (وآخرون ق.، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، الجزء الثاني، 1990، صفحة 56) ويرى الدكتور منذر هاشم الخطيب أنّه يجب أن لا يعني بجماعة دون أحرّة أو فريق دون آخر والعمل على رفع المستوى الرياضي الاجتماعي لجميع الطلاب على حد سواء وعلى المدرس أن يعتني بكل الفرق الرياضية على السواء وأن لينسى من يبدل الجهد من الطلاب فيشجّعهم ولا يهمل الإرشاد والتوجيه . (الخطيب م.، 1988، صفحة 689)

على ضوء ما تقدّم يمكننا أن نستنتج أن وضع خطة للعملية التدريسية للفرق الرياضية المدرسية من طرف مدرّس التربية البدنية والرياضية في الثانوية أمر في غاية الأهميّة وبدونها يفشل المدرّس في إعداد فرقه ولا يستطيع الوصول بهم بعيدا . وعند تنفيذ الخطة التدريسية يعمل المدرس على تأكيد الروح الرياضية ونشر كل مبادئها ليتحلّى بها الطلاب في كل لقاء تدريسي فيما بينهم كما يجب على المدرس توفير الأمن والسلامة للاعبين أثناء التدريبات .

2_9_ اشتراك الفرق المدرسية في المنافسات الرياضية :

يجب الاهتمام بالمنافسات الرياضية على ساس فلسفة تربوية 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 السباقات ، تنمية الروح الرياضية والمعنوية العالية والميل إلى التعاون والتماسك بين أعضاء الفريق ، تعلّم نظام الطاعة ، تنفيذ الخطط والتصاميم ، تفهيم

القوانين والتعليمات الخاصة بالمسابقات ، اكتساب المهارة الفنية في الألعاب المختلفة ، رفع اللياقة الصحية ، البدنية والنفسية للطلبة من خلال المشاركة المنتظمة في التدريبات والمسابقات وحب المدرسة وحب الوطن من خلال التمثيل الصادق في السابقات والمباريات المدرسية . (قاسم المندلاوي وآخرون, مصدر سابق، 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 شأنا وعلى المدرس أن يجعل التعاون بين الطلاب من أهمّ العناصر الأساسية ليس بين أفراد الفريق الواحد بل بينه وبين الفرق الأخرى لغرض رفع الروح وجعل المباراة سليمة ومنتظمة . (الخطيب م.، تاريخ التربية الرياضية، 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 لهذا العملية حيث نصّت المادة العاشرة 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 إنشائها وتنظيمها وتسييرها عن طريق التنظيم .

تشكل النخبة الوطنية الرياضية من حاصل هذا المسار . (الجريدة الرسمية، قانون 03/89، يتعلّق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية وتطويرها، مؤرّخ في 14 فيفري 1989)

خلاصة الفصل:

تعددت مهمات وأهداف النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي والخارجي وتشمل كثيرا من النواحي التي يراعي تنمية المواهب والقدرات البدنية والعقلية والذهنية ناهيك عن الإعتماد عن النفس و إكتساب الخبرة و التجربة وتعلم فنون الألعاب و المباريات و قوانينها و بذلك تساهم في صقل شخصية التلميذ من خلال تعلمه كيفية إدارة المنافسات و التحكم فيها بما يتناسب مع قابلياته الذهنية و البدنية إضافة إلى العامل الحسي المتعلق بشهرته كلاعب على مستوى المدرسة و تطور مستقبله اللاحق .

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية (13-15 سنة)

- مقدمة
- تعريف المرحلة العمرية 13_15 سنة
- خصائص المرحلة العمرية
 - النمو الحركي
 - النمو الاجتماعي
 - النمو العقلي
 - النمو الفسيولوجي
 - النمو الجنسي
 - النمو الانفعالي النفسي
 - الخصائص البدنية والوظيفية
- خلاصة

مقدّمة :

تعتبر المرحلة العمرية (13-15) سنة مرحلة هامّة في حياة الإنسان فهي تمثّل مرحلة المراهقة ، فهي تعبّر عن الفترة التي تربط بين مرحلة الطفولة ومرحلة البلوغ والرشد ، حيث تطرأ على الفرد تغييرات فسيولوجية ومرفولوجية وحتى نفسية واجتماعية ، وذلك يتغير في نفسيته وسلوكه وعلاقته مع أفراد المجتمع ، لذلك وبما أن بصدد العمل مع هذه الفئة العمرية خاصّة فمن الواجب علينا معرفة خصائص هذه المرحلة العمرية من حياة الإنسان وأهم المميزات التي تنمو معه من نمو جنسي ، حركي ، اجتماعي ، عقلي ، فسيولوجي ، انفعالي ووظيفي.

3-1- تعريف المرحلة العمرية 13-15 سنة :

يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة المراهقة و هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب ، وهي التغيرات التي تتم في هذه المرحلة ذات نوعية معقدة وبفضل الدراسات التي أجريت بعلم التربية وعلم وظائف الأعضاء الفسيولوجي والبيولوجي ، إضافة إلى ما يذكره لنا علم الحركة فإنه يمكن الإشارة إلى نقطتين رئيسيتين في هذا الصدد :

أ- يجب أن ننتبه بما كصفتها أساسية دائمة إن ما يحدث ليس إلّا بلوغاً جنسياً له مسار طبيعي ، وإن في ذلك ليس أمر غير مرضي بأي حال من الأحوال ولا يجب على المدرس أو المدرب أن يتهبب مشاكل سن البلوغ أو يقف حياها موقفاً سلبياً . إنّ التخلص من تلك الأسئلة التي يطرحها أعضاء هذه المرحلة في هذا المجال تعتبر أمراً خاطئاً ونفي الخطأ يكون عندما نحاول التغيير تباع إثارة الأحداث الخاصة بالبلوغ أو التركيز عليها أكثر مما يجب ، وعليه فإن تصرفات المدرس التي تتسم بالوضوح يكون لها أثر كبير على احتياض التلاميذ لمرحلة البلوغ دون مضايقات كبيرة ومن الأهمية بمكان وبشكل خاص العمل على تقوية صلات التعاون بين كافة المدرسين والآباء وأطباء المدرسة بما يخدم التلميذ في هذه المرحلة . إنّ عدم توافر هذا التعاون سوف يسهل بظهور فجوة كبيرة في جهود التصدي لمشكلات المراهقة والبلوغ .

ب - ينبغي أن يستهدف الإعداد البدني الأساسي أثناء مرحلة البلوغ بصفة خاصة بأشكال الخصائص الحركية وتطويرها .

3-2- خصائص المرحلة العمرية : يصاحب المراهقين في هذه المرحلة من النمو تغيرات جسمانية وعقلية واجتماعية يصاحبها مشاكل

تميز هذه المرحلة وخصوصاً بالنسبة للطول ، زيادة الوزن ، زيادة كبيرة في حجم القلب مع ملاحظة أن البنات يسبقن الأولاد في النمو ، تغير ملحوظ في صوت الطفل حيث يتميز بالخشونة فيبدو عليه عدم التحكم في نبرات صوته من علو وانخفاض نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالنخامية والتناسلية مما يؤدي إلى الحيض عند البنات والقذف المنوي عند البنين (عباس أحمد السامرائي وأحمد سطوين، 1987، الصفحات 110-111)

3-2-2- النمو الحركي :

يتأخر نمو الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي بمقدار سنة تقريباً ويظهر على المراهق التعب الإرهاق ولونا دون عمل يذكر وذلك لتوفر عضلاته وتماشيا مع العظام السريع ، كما أن سرعة النمو هذه الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ، ويميل المراهق إلى الكسل والحمول حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم النمو الجيد . أما بعد الخامسة عشر فتصبح حركات أكثر توافقا وانسجاماً ويأخذ نشاطه بالزيادة ويصبح يرمي إلى تحقيق هدف على العكس من النشاط الزائد غير الموجه ، الذي يقزم به الطفل في المدرسة الابتدائية . (حداد، صفحة 190)

3-2-3- النمو الاجتماعي: وتتميز هذه المرحلة العمرية بما يلي :

- الرغبة في الانتماء والتوحد مع الجماعة .
- الإدراك للمعنويات والأخلاق في سياقها الثقافي .
- الرغبة في تقليد الزملاء والإثارة ومقاومة السلطة .
- الرغبة في تكوين صداقات دائمة .
- الخجل الغالب والوعي للذات وفقدان الثقة بالنفس .
- عدم الثبات أو الاستقرار على الحال والقلق .
- تحقيق بدور ولعب الولد لدور الرجل والبنات لدور المرأة .

— الرغبة في التعرف وجمع المعلومات عن الجنس الآخر تكوين علاقات معه .

— البحث عن الميول المهنية الهادفة .

— الرغبة في الاستقلال عن الولد والاعتماد على النفس .

3-2-4_ النمو العقلي :

تميّز معظم الدراسات إلى القول بأن منحنيات الذكاء في هذه المرحلة لا تظهر على هيئة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني ، فيلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية في الوضوح وتبدأ قدراته واستعداداته في الظهور ، أمّا عن خاصية التذكّر عند المراهقين فيعتمد على استنتاج العلاقات الجيّدة بين الموضوعات المتذكّرة وبالتالي تزداد القدرة على الكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكّر ويأخذ البالغ في البلورة حول نوع معيّن من النشاط بدلا من تنوّع نشاطه سواء كان يتّجه نحو الدراسة العملية أو العلمية .

3-2-5_ النمو الفسيولوجي :

نلاحظ في هذه الفترة تغيّرات فسيولوجية فمن بين هذه تغيير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم وقد ركّز العلماء في دراستهم على البلوغ الجنسي لما يكتسبه من أهمية بالغة والذي يعبر عن التغيّرات الفسيولوجية التي تحدث في المراهقة الأولى . (ا عبد الرحمن محمود لعيساري،، صفحة 40)

3-2-6_ النمو الجنسي :

يتحدد البلوغ الجنسي للذكور بحدوث أو قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية وعند الإناث أوّل حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية أيضا . ويعتبر البلوغ الجنسي بمثابة تحوّل وعلامة انتقال من الطفل إلى المراهقة ، ويصحّب البلوغ الجنسي فترة نمو جسمي سريع خاصة في الطول وليس لهذا النمو السريع نتيجة للبلوغ الجسمي إنّما باعث له ، وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية ، فالنمو الجنسي يبدأ بنمو الغدد التناسلية ، ويلاحظ أن هنا أهمية الغدد النخامية وكذلك تأثر الغدد الكظرية بهرموناتها ويلاحظ أيضا ظهور الغدد التيموسية كما أنّ هناك عدّة عوامل تؤثر في موعد البلوغ الجنسي منها :

حالة النشاط الغددي ، الحالة الصحيّة ، الاستعداد الفردي ، وبعض العوامل كالغذائية ، فهناك تغيّرات أخرى تحدث على مستوى جسم المراهق وهذه التغيّرات تتمثّل في نمو حجم القلب بنسبة أكبر من الأوردة والشرايين مع زيادة ضغط الدم الذي يعتبر انعكاس لنمو حجم القلب ، وكذلك اتّساع في المعدة تماشيا مع احتياجات الجسم النامي مع تذبذب في الغذاء مما يزيد شهية الأكل عند المراهق . (السلام، حامد زهران عبد السلام،، الصفحات 333-334)

3-2-7_ النمو الانفعالي النفسي :

تتّصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنّها انفعالات عنيفة ، منطلقة ومتهوّرة ، لا تتناسب مع مثيراتها وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها ، ويظهر التذبذب الانفعالي والتناقض نحو نفس الشخص أو الموقف ، كما يظهر عليه الخجل والميل إلى الانطواء والتمركز حول الذات والشعور بالذنب وقد أثبتت بعض الدراسات أن للخيال دور في انفعالات المراهق ففي الخيال يتخطّى المراهق حدود الزمان والمكان وحدود قدراته العقلية والجسمية ، ويستطيع تحقيق ما لم يستطع تحقيقه في الواقع ، ويعبر عن هذه المرحلة أنّها مرحلة الاضطراب الانفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتّصل بالتغيّرات في الصوت ومظهر الجسم ومحاولة المراهق التكيّف مع هذه

التغيرات وينقلب بتصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم ويزداد الاعتزاز بالنفس. (العيساري عبد الرحمن محمود ، ، صفحة 252)

ويتأثر النمو الانفعالي بالتغيرات الجسمية الداخلية والخارجية والعمليات والقدرات العقلية والتألف الجنسي ونمط التفاعل الاجتماعي ومعايير الجماعة والمعايير الاجتماعية العامة والشعور الديني .

3-2-8 الخصائص البدنية والوظيفية :

هناك عدّة خصائص منها :

- الحاجة إلى النمو والراحة .
- الشعور بالمقاومة والطاقة غير المحدودة وسرعة الشعور بالذنب .
- اتجاه المقاومة للنمو الكافي وطاقة قلّ في الدراسة والتحصيل .
- مراحل نمو سريعة نسبياً ويجب الاهتمام بالكشف الصحي الدوري .
- زيادة الشهية للطعام لتزايد سرعة النمو أو نقص في الشهية .
- تزايد الشدّة والتوتر الجنسي .
- ظهور الحركات الفجة كثيراً والتوافق الضعيف .
- الأولاد أقوى من البنات عند نهاية هذه المرحلة .
- الاستعداد المناسب لتعلّم المهارات الرياضية .

خلاصة :

إنّ أي عملية تربوية تعتمد على نوع الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية وأنها تختلف من مرحلة إلى أخرى وإلى الأهداف المرجوة منها ، وعلى هذا الأساس لابدّ للمدرّب أن يلمّ بكل الخصائص البدنية والحركية والاجتماعية والنفسية والعقلية ، أي يدرس كل تطوّرات المرحلة العمرية المختلفة لأنّ ذلك يعطي دفعات كبيرة لتحقيق أغراض البرنامج التدريبي.

الباب الثاني الدراسة التطبيقية

مدخل الباب الثاني:

يعتبر هذا الفصل من أهمّ الفصول المتعلقة بالبحث العلمي؛ لأنه يبرز الجانب التطبيقي الذي يلي الجانب النظري، ومن خلال

مشكلتنا المطروحة المتمثلة في أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد.

وانطلاقاً من هذا وبغية إيجاد الطريقة السليمة لتقديم الوحدات التعليمية، وجعل الظروف مواتية لمعالجة المشكلة، وسوف نبرز

في هذا الجانب التطبيقي منهجية البحث وإجراءاته الميدانية في الفصل الأول، أما فيما يخص الفصل الثاني فقد تضمن عرض وتحليل النتائج مع

تقديم جملة الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان بعد المعالجة الإحصائية، ومقارنتها بفرضيات البحث، مع استخلاص جملة من التوصيات

الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- تمهيد
- الدراسة الاستطلاعية
- منهج البحث
- مجتمع وعينة البحث
- مجالات البحث
- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
- أدوات ووسائل البحث
- الاختبارات المستعملة
- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
- البرنامج التدريبي
- الوسائل الإحصائية
- صعوبات البحث
- خاتمة

تهديد:

إنّ البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها، تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهمّ نتائج البحث قصد الدراسة، وبالتالي إثراء المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إنّ طبيعة مشكلة البحث هي تحدد لنا العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء، واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقاً من اختبار المنهج الملائم لمنهج البحث، وطرق اختبار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

2-1-1-1-دراسة الاستطلاعية:

من أجل ضمان السير الحسن التجربة الرئيسية والوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة كذلك بتطبيق الطرق العلمية المتبعة كان لا بد للباحثين إجراء التجربة الاستطلاعية وبناءاً على هذا تمت التجربة على عينة قوامها 10 لاعبين من فريق متوسطة الصفصاف ببلدية الصفصاف. وذلك من أجل تطبيق الاختبارات التي أجريت منقبل الطلبة والتي كانت بدايتها من تاريخ: 2014/01/11 إلى غاية تاريخ: 2014/01/18 حيث كان الغرض منها:

-معرفة تناسب هذه الاختبارات للعينة البحث.

-التأكد من سلامة الوسائل المستعملة في التجربة وكفاءة الاختبارات المستخدمة في وحدات التدريبية.

-مدى فهم في الوحدات التدريبية.

-التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبار.

2-1-2-2-منهج البحث:

من أجل حل المشكلة المطروحة في بحثنا استخدامنا المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة في البحث والتي من الممكن الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية

2-1-2-3-مجتمع وعينة البحث:

تعتبر عينة البحث من المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى النتائج ذات مصداقية، إذ يرى عبدالعزيز فهمي هيكل "أن عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة

تكون ممثلة تمثيل لصفات المجتمع" (عبدالعزيز فهمي 1994، ص12

وقد تمَّ اختيار عيّنة البحث التجريبية بطريقة عشوائية من الفريق الرياضي المدرسي لدائرة ماسرة اختصاص كرة اليد أشبال تتراوح أعمارهم ما بين (13 – 15 سنة) والتي تحتوي على 07 لاعبين ، كما تمَّ اختيار العيّنة الضابطة بنفس الطريقة ومن نفس الفريق والتي تحتوي على 07 لاعبين بنفس مواصفات العيّنة التجريبية .

2-1-4- مجلات البحث :

تتمثّل مجالات البحث في المجال البشري ، المكاني والزمني .

2-1-4-1- المجال البشري : شملت العيّنة 24 لاعبا موزعين كالآتي :

العيّنة الاستطلاعية : شملت 10 لاعبين في فريق متوسّطة الصفصاف (بلدية الصفصاف) وتمَّ إبعادهم عن التجربة الاستطلاعية .

العيّنة الضابطة : وتمثّلت في 07 لاعبين في فريق متوسّطة لزرّق العربي دائرة ماسرة .

العيّنة التجريبية : وتمثّلت في 07 لاعبين في فريق متوسّطة لزرّق العربي دائرة ماسرة .

2-2-4-1- المجال المكاني : أجريت الاختبارات البدنية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية بقاعة متعددة الرياضات بدائرة ماسرة .

2-3-4-1- المجال الزمني :

امتدّت الدراسة من تاريخ 11 – 01 – 2014 ، إلى غاية 29 – 04 – 2014 وكانت على النحو التالي :

التاريخ الدراسة	تاريخ البداية	تاريخ الانتهاء
الدراسة الاستطلاعية	2014 – 01 – 11	2014 – 01 – 18
الدراسة الميدانية	2014 – 01 – 22	2014 – 04 – 29

2-1-5- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

2-1-5-1- المتغير المستقل (التجريبي) : هو الذي يتحكم فيه الباحث وهي الوحدات التدريبية

ولذلك قام الطالبان بتحديد بعض الوحدات التي تطوّر بعض المهارات الأساسية المدروسة وهذه الوحدات برمجت وطبقت كانت وحدات مقيّنة ومأخوذة من مراجع وهي مناسبة للسن الذي أجري عليه البحث من حيث القدرات البدنية والعقلية .

2-1-5-2- المتغير التابع :

هو نوع الفعل أو السلوك الناتج عن تأثير المتغير المستقل (الوحدات التدريبية) ، أو هو معرفة مقدار تأثير المتغير المستقل على المتغير

التابع (بعض المهارات الأساسية الهجومية) في كرة اليد ، كما هو موضح بالمشكلة والتي هي عبارة عن أثر الوحدات التدريبية في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد في المرحلة المتوسطة .

وهذه المهارات الأساسية التي أجرينا عليها بحثنا التجريبي والتي أخذت من مصادر ومراجع كانت كالآتي :

— التمرير والاستقبال .

— التنطيط المتعرج بالكرة .

— دقة التصويب .

2-1-5-3- متغيرات مرتبطة بالإجراءات التجريبية :

إنّ الإجراءات التجريبية التي يتبعها الباحث تؤثر في نتائج التجربة ولذلك يجب توجيه الاهتمام إلى ضبطها للحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق .

فقد قام الطالبان باختيار لاعبي العينة التجريبية ممتثلة للاعب العينة الضابطة من جميع النواحي البدنية حيث تمّ إعطاؤهم نفس القدر من الممارسة وقدر حجم الحصة الواحدة ، وإجراء اختيارات كان كذلك موحدًا من حيث الاختيار القبلي والبعدي من حيث الحجم والكمّ .

2-1-5-4- متغيرات خارجية :

يوجد العديد من المتغيرات الخارجية التي قد تؤثر على المتغير التابع (بعض المهارات الأساسية الهجومية) وقد تمّ التحكم فيها من خلال الإلمام من كل ما ينقص من قيمة البحث، فقمنا بإجراء الحصص التدريبية لكلا العيّنتين التجريبية والضابطة في قاعة متعددة الرياضات ، دون اختلاط المجموعتين حتّى لا يؤدّي إلى تبادل الخبرات المكتسبة والتأثير على الاختبار البعدي .

2-1-6- أَدوات ووسائل البحث :

تتمثل في الطريقة أو الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت الأدوات ، البيانات ، العينات ، الأجهزة ، إنَّ المشكلة المطروحة هي التي تحدد للباحث بحثه بحيث تتناسب الأداة مع المشكلة (ووجه محجوب حاسم 1985 صفحة 37) .

ولهذا استعمل الطالبان الأدوات والوسائل التالية :

2-1-6-1- المصادر والمراجع :

— تمَّت الاستعانة بمجموعة من المراجع التي لها علاقة بالموضوع .

— المقابلات الشخصية مع كل من يكون له فائدة بالموضوع من دكاترة وطلبة .

2-1-6-2- الوسائل الإحصائية : تمَّ استعمال جملة من المعادلات الإحصائية التي لها علاقة مباشرة بالإشكالية المطروحة .

فقد اعتمد الطالبان خلال إصدار الأحكام الموضوعية حول نتائج الاختبارات على تحويل الدرجات الخام المتحصّل عليها إلى درجات معيارية لفرض الاستناد عليها في إصدار الأحكام الموضوعية وتمَّ ذلك باستخدام بعض الوسائل الإحصائية .

— مقياس التزعة المركزية وتمثّل في المتوسط الحسابي .

— مقياس التشتت وتمثّل في الانحراف المعياري .

— مقياس الدلالة وتمثّل في اختبار الدلالة " ت " .

— كما استعان الباحثين بالمدرجات التكرارية لتمثيل البيانات المتحصّل عليها من الاختبارات.

— الوسائل البيداغوجية : كرات اليد — شواخص — صافرة — ملعب .

2-1-7- الاختبارات المستعملة :

2-1-7-1- الاختبار الأول : التمرير والاستقبال (إبراهيم منير جرجس، 2003، صفحة 93)

— الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير .

— الأدوات : حائط أملس ، كرة اليد — ميقاتي — صافرة .

— الإجراءات : يقف التلميذ مواجهًا للحائط على بعد مسافة 03 أمتار من خط البداية .

يرمي الكرة على الحائط ويستقبلها .

— الشروط : التمرير والاستقبال يكون عند خطّ يبعد 03 أمتار عن الحائط .

مدّة الاختبار 30 ثانية .

-التسجيل : يتم احتساب التمريرات الصحيحة .

إعطاء محاولتين لكل تلميذ .

2-1-7-2- الاختبار الثاني: التنطيط المتعرج . (د قدرى سيد مرسى، د/زيد كمال الدين /د عبد الرحمن درويش،

2002، صفحة 118)

— الغرض من الاختبار : قياس القدرة على التحكم والسيطرة بالكرة .

— الأدوات : شواخص ، كرة اليد — ميقاتي — صافرة .

الإجراءات : يتم وضع 06 شواخص على خط متعرج مع رسم خط البداية ، حيث يبعد الشاخص الأول عن خط البداية مسافة 1.5 متر

ويبعد كل شاخص عن الآخر مسافة 02 متر .

الشروط : التنطيط يكون ذهابا وإيابا .

إعطاء محاولتين لكل تلميذ .

التسجيل : يتم احتساب أقل زمن خلال محاولتين .

2-1-7-3- الاختبار الثالث: التصويب من الثبات (إبراهيم منير جرجس، 2003، صفحة 106)

— الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب .

— الأدوات : كرة اليد — مرمى — حلقات .

الإجراءات : يقف التلميذ عند خط 07 أمتار مقابل المرمى ، مع وضع حلقتين عند الزوايا العليا للمرمى .

— الشروط : — التصويب على الحلقات .

— ثبات أحد القدمين .

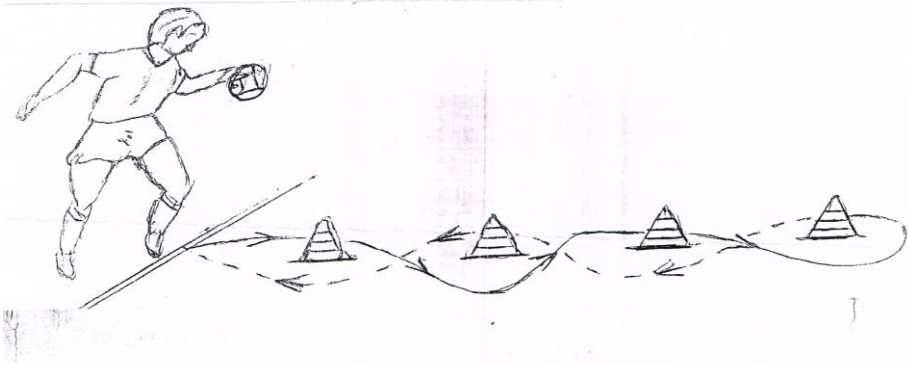
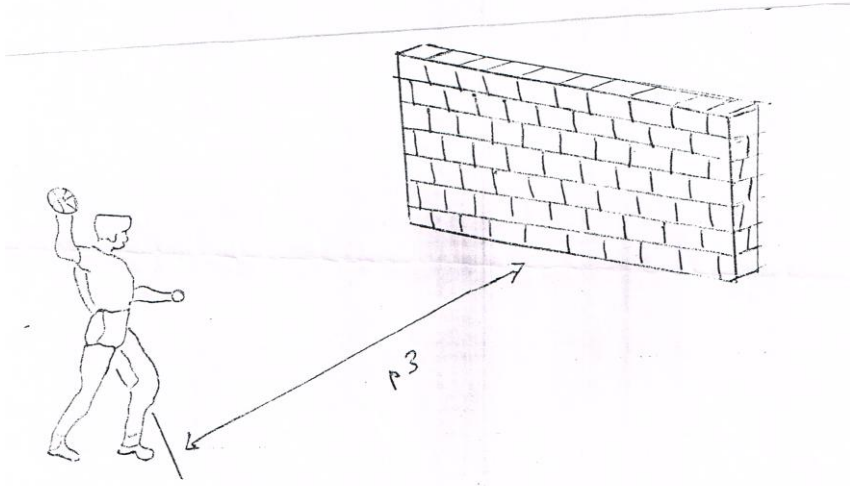
— تعطى 05 محاولات لكل تلميذ .

— التسجيل : — تعطى نقطة لكل محاولة صحيحة .

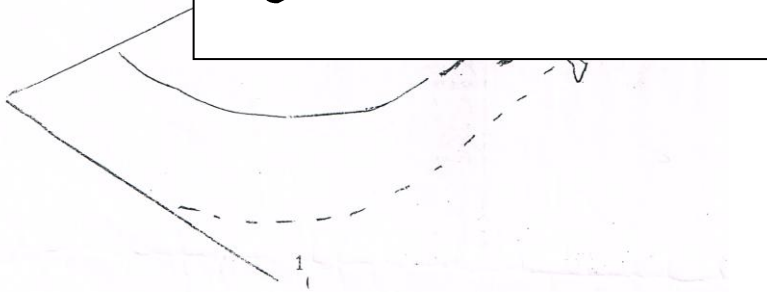
— تلغى المحاولة في تحريك أحد القدمين .

— التصويب من الثبات .

الشكل (1) يمثل الاختبار التميرير والاستقبال



الشكل (2) يمثل اختبار التنطيط المتعرج



2-1-8- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

2-1-8-1- ثبات الاختبار :

يذكر نبيل عبد الهادي " أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد حيث يفترض أن الاختبار سيعطي نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرّة أخرى" (نبيل عبد الهادي ، 1999 ، صفحة 109) .

بعد المعالجة الإحصائية التي قام بها الباحثان من خلال النتائج بعد حساب معامل الارتباط برسون " ر" ومقارنته بالقيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدولية والتي تساوي 0.60 مما يؤكّد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضّح في الجدول التالي :

معامل ثبات الاختبار	معامل الارتباط (برسون الجدولية)	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسات الإحصائية للاختبارات
0,86	0.60	0.05	09	10	التمرير والاستقبال
0,83					التنظيف المتعرج
0,90					التصويب

الجدول رقم (1) : يبيّن ثبات الاختبارات المستعملة في كرة اليد .

2-2-8-1- صدق الاختبار : يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع للقياس (مقدّم عبد الحفيظ ، 1993 ،

ص 196) ، ويذكر كل من بارووملّك جي أن " صدق الاختبار يعني المدى الذي فيه الاختبار الفرض الذي وضع من أجله " (محمد

صبيحي حسنين ، 1995 ، ص 183) .

وبغرض التعرف على الصدق الذاتي للاختبار يستخدم الباحثان المعادلة التالية :

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

وبالاعتماد على هذا الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 تبين لنا أن جميع

الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي أكبر من القيم الجدولية لمعامل الارتباط برسون

معامل	معامل	مستوى	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسات الإحصائية
صدق	الارتباط)	الدلالة			الإختبارات
الاختبار	برسون				
	(الجدولية)				
0,92					التمرير والاستقبال
0,91	0.60	0.05	09	10	التنطيط المتعرج
0,94					التصويب

الجدول رقم (02) : يبين صدق الاختبارات المستعملة في كرة اليد .

2-1-8-3- موضوعية الاختبار : ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب

الدرجات والنتائج الخاصة به . ويعرف بارو وماك جي الموضوعية " بكونها درجات الاتساق بين الأفراد مختلفين لنفس الاختبار ويعبر عنه

بمعامل الارتباط " (محمد صبحي حسنين ، 1987 ، صفحة 185) .

وفي هذا السياق استخدم الباحثين مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة وكذلك حسب الدرجات على المستوى كل اختبار بعيد عن

الصعوبة والغموض بالإضافة إلى ذلك فقد تم شرح الاختبارات بكل التفاصيل ومتطلباته للاعبين ، كما قدم لهم عرض نموذجي مكرر عدّة

مرات وذلك في كل اختبار وتوضيحات مستمرة في بقية الاختبارات إضافة إلى كيفية القياس وتحصيل النتائج .

أنجزت الاختبارات في نفس الظروف المكانية والزمانية وهذا ما يستخلصه الباحثان بأن الاختبارات المهامية المستخدمة تتميز بالموضوعية .

2-1-9- البرنامج التدريبي :

تحقيقاً لأهداف البحث وحلًا لمشكلته ، قام الباحثان باختبار عيّنتين ، الأولى تجريبية والثانية ضابطة ، وأقيمت عليها مجموعة من الاختبارات المهارة القبلية في نفس الظروف .

طبقت على العيّنة التجريبية حصص تدريبية خاصة بكرة اليد ، وقد احتوت هذه الحصص على مجموعة من التمارين التي من شأنها تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية لهذه الفئة العمرية (13 — 15 سنة) قصد أن تكون :

— هذه المهارات الأساسية في صورتها الأولى والجيدة والتلقائية .

— وتشكيل هذه المهارات الأساسية في صورتها الفردية و الثنائية والمركبة .

— ومراعاة الجانب الخططي في التحرك السليم بالكرة وبدون كرة .

وكان عدد الحصص في الأسبوع حصتين وكانت كل حصّة تقدر حوالي 90 دقيقة وهي مقسّمة كالآتي :

القسم التحضيري :

يحتوي على التحضير النفسي والبدني للاعبين في استقبال عبء التدريب في القسم الرئيسي وذلك بتمارين وحركات الإحماء مدّته هي 10 إلى 15 دقيقة .

القسم الرئيسي :

يحتوي هذا القسم على تمارين وحدات التدريب المقترحة والتي تهدف إلى تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية الخاصة بلاعب كرة اليد ومدّتها من 40 إلى 70 دقيقة .

القسم الختامي :

هو آخر قسم في الحصّة التدريبية ويحتوي على تمارين الاسترخاء قصد العودة للاعب إلى الحالة الطبيعية نسبياً وتدوم من 05 إلى 10 دقائق .

— فيما يخص العيّنة الضابطة فقد تركزت تمارين تدريبها تحت إشراف مدربها بتطبيق حصص تدريبية معتمدة في أساسها على تمارين المنافسة ، وهي تمارين تعتمد على إجراء مقابلات ومنافسات في القسم الرئيسي ، بعد إجراء الإحماء في القسم التحضيري وتمارين الاسترخاء في القسم الختامي ، وكانت تدوم مثل الحصص التدريبية .

2-1-10- الوسائل الإحصائية :

إنّ الهدف من استخدام التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤثرات كميّة تساعد على التحليل والتفسير والتأويل والحكم والتقنيات المستعملة في هذا البحث نجد :

2-1-10-1- المتوسّط الحسابي : (الطاهر سعدالله ، 1991)

$$\bar{s} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

حيث :س: المتوسّط الحسابي

مجم س : مجموع الدرجات .

ن : عدد الأفراد .

والهدف منه الحصول على متوسّط المفحوصين في الاختبارات المهارية ، بالإضافة إلى ذلك أنّه ضروري لاستخراج الانحراف المعياري .

2-2-10-1- الانحراف المعياري : (حلمي عبد القادر، مدخل إلى الإحصاء الجزائر1992، صفحة 98)

حيث : ع : الانحراف المعياري .

$$\left(\overline{s} \right)^2 \text{ مجمن مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسّط}$$

ن : عدد الأفراد

وهو من أهمّ مقاييس التشتت ، إذ يبيّن لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن النقطة المركزية .

2-3-10-1- معامل الارتباط البسيط لبيرسون : " Pearson " (مقدّم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 98)

حيث : ر : معامل الارتباط

مج س ص : مجموع الدرجات في الاختبار س × درجات الاختبار ص

مج س : مجموع درجات الاختبار س .

مج ص : مجموع درجات الاختبار ص .

مج س² : مجموع مربعات الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات الاختبار ص . ن : عدد الأفراد

والهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية.معامل الارتباط بيرسون إن كانت النتيجة
المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية ، فإن الارتباط يكون قويًا والعكس صحيح .

2-1-10-4 - "ت"ستودنت:(حلمي عبد القادر، صفحة 99)

$$2) : 1 = 2ن$$

درجة الحرية : (2-ن)

حيث :س1: المتوسّط الحسابي للعينة الأولى .

س2: المتوسّط الحسابي للعينة الثاني .

ع1 : الانحراف المعياري للعينة الأولى .

ع2 : الانحراف المعياري للعينة الثانية .

ن : عدد الأفراد .

تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبارات البعدية للعينتين .

2-1-11- صعوبات البحث :

من المنطق أن كل باحث يريد البحث في ظاهرة يتعرّض لعوائق و صعوبات تحوّله دون إنجاز عمله ومن بين أهمّ هذه الصعوبات التي واجهتها :

— وجود الملعب ممتلئ باللاعبين للأصناف الأخرى وبالتالي الانتظار حتى ينهي الآخرون أو أخذ مساحة قليلة .

— تأخّر اللاعبين في الحضور في الحصص التدريبية .

— قلة الوسائل والعتاد الرياضي أثناء تطبيق الوحدات .

— خاتمة :

لقد تطرّقنا في هذا الفصل إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الباحثان خلال الاختبارات كما تبين مع طبيعة البحث العلمي

ومتطلّباته العلمية والعملية وتناولنا أيضا الخطوات المتبعة والمنهج المستخدم في البحث والعينة و مجالات البحث والأدوات المستخدمة وفي

الأخير أبرزنا أهمّ الصعوبات التي واجهناها أثناء مراحل التدريب .

الفصل الثاني : عرض ومناقشة وتحليل النتائج

- تمهيد
- عرض و تحليل و مناقشة النتائج المنهج التجريبي.
- مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث
- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات المهاريّة القبليّة و البعديّة
- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار التمرير و الاستقبال على الحائط
- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار التنطيط المتعرج
- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار التصويب
- عرض و تحليل و مناقشة الاختبارات البعديّة لعينة البحث
- الإستنتاجات.
- مناقشة فرضيات البحث
- التوصيات
- خلاصة عامة

تمهيد :

مهما تكن النتائج و الخام من المعلومات المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية فلا قيمة لها ما لم تخضع للمعالجة الإحصائية من أجل التحليل و المناقشة ثم الاستنتاج، و من هذا المنطق فقد عالج الباحثان الخام من المعلومات التي تحصلنا عليها بواسطة الاختبارات عن طريق مجموعة من المقاييس الإحصائية أين تم تحويلها إلى درجات قابلة للتحليل و التفسير ثم الحكم و الاستنتاج ، و بذلك يمكن إصدار أحكام موضوعية علمية معتمدة، الأمر الذي سنتطرق إليه بالتفصيل في هذا الفصل.

2-2-1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج المنهج التجريبي:

2-2-1-1- مقارنة نتائج الاختبارات القبلية لعيني البحث :

لقد قام الباحثان بمعالجة نتائج الاختبارات القبلية لعيني البحث باستخدام مقياس دلالة الفروق Tستيودنت لمجموعتين صغيرتين من أجل معرفة مدى التجانس الموجود بين عيني البحث في المستوى المهاريمن خلال المهارات الأساسية الهجومية في الكرة اليد و الموضحة في الجدول التالي:

المقاييس الإحصائية الإختبارات	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
التمرير و الاستقبال	15,28	1,49	15,14	1,34	0,18	1,78	12	0,05	غير دال إحصائيا
التنطيط المتعرج	16,18	0,60	15,95	0,85	0,69				غير دال إحصائيا
التصويب	2,28	0,57	2,57	0,78	0,58				غير دال إحصائيا

الجدول رقم (03): يوضح مدى التجانس بين العينة التجريبية و الضابطة و نتائج الاختبارات القبلية باستخدام Tستيودنت.

التحليل:

بعد المعالجة الإحصائية و من خلال الجدول رقم (03) يلاحظ أن جميع قيم (ت) المحسوبة بلغت على التوالي $0,18 - 0,69 - 0,58$ و هي بذلك كلها أصغر من القيمة الجدولية المقدره ب ($1,78$) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة ($0,05$)، الأمر الذي يعني أن النتائج المتحصل عليها غير دالة إحصائيا أي أنه لا توجد فروق معنوية بين أفراد العينة الضابطة و التجريبية فيها يتعلق بالجانب المهاري في كرة اليد من خلال المهارات الأساسية الهجومية الثلاث التي تم اختبار التلاميذ فيها.

الاستنتاج:

انطلاقا من التحليل السابق يظهر حاليا أن عيني البحث الضابطة و التجريبية متجانستين تماما و أن كلا أفراد العينتين يتمتعان بنفس المستوى فيما يخص الجانب المهاري في كرة اليد من خلال تماثلها في اختبارات المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد

2-2-1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبليّة و البعديّة :

أظهرت نتائج الاختبارات المهارية القبليّة و البعديّة لعينة البحث النتائج التالية:

2-2-1-2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار التمرير و الاستقبال على الحائط :

المقاييس إحصائية العينة	إختبار القبلي		إختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
العينة الضابطة	15,14	1,34	15,57	1,51	0,56	1,78	12	0,05	غير دال إحصائيا
العينة التجريبية	15,28	1,49	19	1,63	4,43				دال إحصائيا

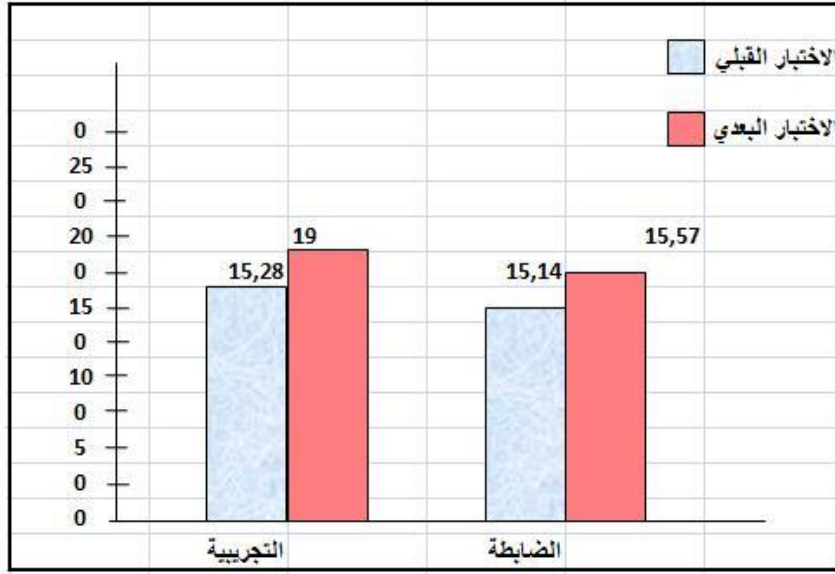
الجدول رقم (04): يوضح مقارنة النتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التمرير و الاستقبال على الحائط .

التحليل : من خلال الجدول رقم (04) تبين أن :

العينة الضابطة حققت من خلال الإختبار القبلي متوسط حسابي يقدر بـ 15,14 وانحراف معياري بـ 1,34 و في الإختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 15,57 و انحراف معياري 1,51 ، و بلغت (T) المحسوبة 0,56 و هي أصغر من T الجدولية التي تقدر بـ 1,78 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 12.

أما عينة البحث التجريبية بلغ المتوسط الحسابي بها 15,28 و الانحراف المعياري 1,49 و هذا في الإختبار القبلي أما في الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 19 و الانحراف المعياري 1,63 ، أما قيمة T محسوبة فبلغت 4,43 و هي أكبر من T الجدولية التي بلغت 1,78 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 12 .

–الاستنتاج: انطلاقاً من التحليل السابق و من خلال نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة يتضح أنه لا يوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة كون أن قيمة آستيوذنت المحسوبة أصغر من قيمة T الجدولية، و أيضاً من خلال التحليل أعلاه لنتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية يظهر جلياً أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث و لصالح العينة التجريبية



الشكل البياني رقم (04): يبين الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التمرير و الاستقبال على الحائط.

و من خلال النتائج السابقة الذكر و الشكل البياني رقم (04) الذي يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التمرير و الاستقبال على الحائط يتضح لنا أن المجموعة التجريبية حققت تطورا، و نفسر ذلك باهتمام الباحثين و تأكيدهم على الجانب المهاري و خصوصا مهارة التمرير و الاستقبال و ما تكتسبه من أهمية بالغة في تعلم كرة اليد و إتقانها .

2-2-1-2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار التنطيط المتعرج:

المقاييس إحصائية	اختبار القبلي		اختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
العينة الضابطة	0,58	15,95	0,78	15,64	0,71	1,78	12	0,05	غير دال إحصائيا
العينة التجريبية	0,60	16,18	0,46	13,99	7,58				دال إحصائيا

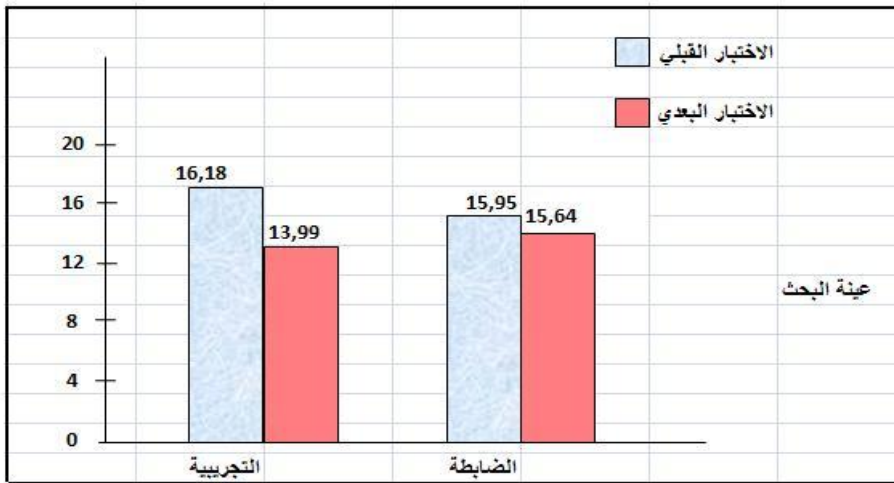
الجدول رقم (05) : يوضح مقارنة النتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التنطيط المتعرج.

التحليل: من خلال الجدول رقم (05) تبين أن : المجموعة الضابطة حصلت على متوسط حسابي قدره 15,95 و انحراف معياري قدره 0,85 و هذا خلال الاختبار القبلي أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 15,64 و الانحراف المعياري 0,78 و بلغت قيمة T المحسوبة 0,71 و هي أصغر من T الجدولية المقدره — : 1,78 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 12 و هذا يعني أنه غير دال إحصائيا.

أما المجموعة التجريبية حققت من خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي يقدر — : 16,18 و انحراف معياري 0,6 و في الاختبار البعدي بلغ المتوسط 13,99 و انحراف المعياري 0,46 و بلغت قيمة T المحسوبة 7,58 و هي أكبر من T الجدولية التي تقدر — : 1,78 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 12 و هذا يعني أنه دال إحصائيا.

استنتاج :

- انطلاقا من التحليل السابق يتضح أنه لا توجد فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة كون أن T المحسوبة أصغر من قيمة T الجدولية ، أما بالنسبة لنتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية يظهر هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية كون ان قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T الجدولية و هذه النتائج الإيجابية لصالحها .



الشكل البياني رقم(05): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعيينة البحث في اختبار التنظيط المتعرج بمقاسة بالتوازي و أجزائها .

- من خلال الشكل البياني رقم (05) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعيينة البحث في اختبار التنظيط المتعرج، أين يظهر أن المجموعة التجريبية حققت أحسن النتائج و ذلك من خلال تلقيها لوحدات تعليمية مقترحة لتعلم مهارة التنظيط المتعرج و كذلك

يفسر الباحثون أن هذه المهارة تؤدي بالوصول إلى دائرة الهدف و يكون ذلك بالتركيز على استعمال السرعة في هذه المهارة ليكون الأداء فعالاً.

2-2-1-2-3_ عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار التصويب :

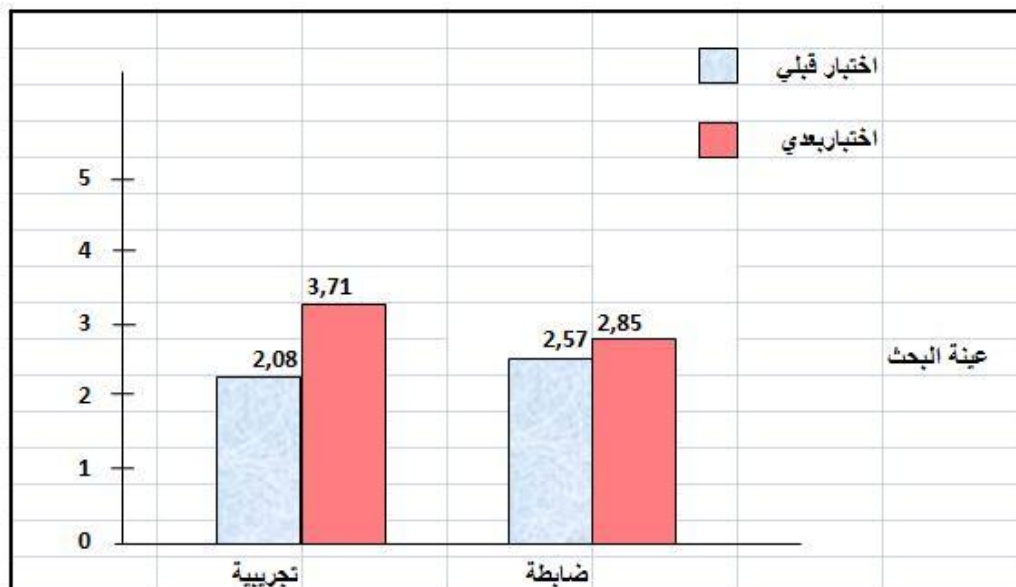
المقاييس إحصائية العينة	اختبار القبلي		اختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
العينة الضابطة	0,78	2,57	1,06	2,85	0,56	1,78	12	0,05	غير دال إحصائياً
العينة التجريبية	0,75	2,28	0,48	3,71	4,20				دال إحصائياً

الجدول رقم (06): يوضح مقارنة النتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التصويب .

التحليل :

يبين لنا الجدول رقم (06) أن: المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي يقدر بـ 2,57 و انحراف معياري يقدر بـ 0,78 و في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 2,85 و الانحراف المعياري 1,06 في حين بلغت قيمة T المحسوبة 0,56 هي أصغر من قيمة T الجدولية التي تقدر بـ 1,78 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 12 و هذا يعني أنه غير دال إحصائياً. أما العينة التجريبية حققت من خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2,08 و انحراف معياري قدره 0,75 و في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 3,71 و الانحراف المعياري 0,48، و بلغت قيمة T المحسوبة 4,20 و هي أكبر من قيمة T الجدولية التي تقدر بـ 1,78 و هذا يعني أنه دال إحصائياً .

استنتاج : انطلاقاً من التحليل السابق يتضح أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة ، أما فيما يخص العينة التجريبية يظهر جلياً فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار القبلي و البعدي كون T محسوبة أكبر من T الجدولية



الشكل البياني رقم (06): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التصويب.

- الشكل البياني رقم (06) يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في اختبار التصويب و هي لصالح العينة التجريبية التي حققت أحسن النتائج، و نفس ذلك باهتمام الباحثين و تأكيدهم على تعلم مهارة التصويت بدقة لكونها أساسية في كرة اليد و تعتبر الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة.

2-2-1-3- عرض و تحليل و مناقشة الاختبارات البعدية لعينة البحث:

أظهرت نتائج الاختبارات المهارية لعينة البحث تجانسا في الاختبارات القبليية لجميع عينات البحث، حيث قام الباحثان بدراسة هذا التجانس لهذه العينة البحث بعد تأثير الوحدات التعليمية على العينة التجريبية مستخدمين تحليل التباين بين المجموعتين وتم الحصول على النتائج التالي

مقاييس إحصائية الاختبارات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
التمرير و الاستقبال	12	0.05	1.78	4.07	دال إحصائيا
التخطيط التعرج				4.77	دال إحصائيا
التصويب				2.92	دال إحصائيا

الجدول رقم (07) : يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية و الضابطة و نتائج الاختبارات البعدية باستخدام T ستودنت.

- تبين لنا من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة T المحسوبة للاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية وهي على التوالي: 4.07 - 4.77 - 2.92 ، أكبر من قيمة T الجدولية 1.78 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 12 و هذا يعني أنها دالة إحصائيا.

استنتاج :

انطلاقا من التحليل يتضح لنا أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعدية لعينة البحث و هذا ما يعكس عدم تجانس العينتين التجريبية و الضابطة و يدل على اختلاف المستوى فيما يخص الجانب المهاري في كرة اليد و هو لصالح العينة التجريبية التي حققت تطورا ملحوظا و تقدما في نتائج اختبارات المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد بعد تأثير الوحدات التعليمية.

2-2-2- الإستنتاجات :

إن التجربة الميدانية التي قمنا بها أسفرت عن نتائج تم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية التي فرضتها علينا طبيعة الدراسة، وبعد عرضنا وتحليلنا لتلك نتائج الإختبارات الخاصة بموضوع بحثنا في حصص تدريب الناشئين، توصلنا إلى مايلي :

أولا: إستنتج الباحثان أن هناك فرق معنوي بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي وهو لصالح الإختبار البعدي وذلك في جميع الإختبارات المهارات الأساسية لكرة اليد .

ثانيا : هناك فروق دالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية وكلها لصالح العينة التجريبية .

ثالثا : إستنتجنا أن الوحدات التعليمية كان لها تأثير إيجابي على تحسين بعض المهارات الاساسية الهجومية في كرة اليد .

2-2-3- مناقشة فرضيات البحث :

بعد ان استخلص الباحثان الاستنتاجات من خلال تحليل ومناقشة النتائج ، تم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي :

الفرضية الاولى :الوحدات التعليمية المقترحة أثر إيجابي في تحسين بعض الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15)سنة. - إن

النتائج التي توصل اليها الباحثان خلال هذه الدراسة اعطت للفرضية المعتمدة صدقا ، حيث دلت نتائج الاختبارات المهارية على ان هناك فروق معنوية بين الاختبارالقبلي و البعدي وهي لصالح الاختبار البعدي لجميع الاختبارات المعتمدة كما هو موضح في الجداول (4-5-6) والاشكال البيانية (4-5-6) ومقارنة بالمجموعة الضابطة فان المجموعة التجريبية قد حققت احسن النتائج خلال الاختبارات المهارية ، وهذا ما اكدته دراسة الباحث "مقراني جمال" التي تناولناها في الدراسات المشابهة ومن خلال ما توصل اليه بان منهجية الاعداد البدني والمهاري والتعليمي والوحدات التدريبية المطلقة من قبل عينات البحث التجريبية غير متكافئة في تعلم وتدريب المهارات الاساسية وفضل النتائج المتحصل عليها كانت نتيجة تأثير الوحدات التدريبية وعليه فان للوحدات التعليمية المقترحة اثرا ايجابيا في تحسين بعض المهارات الاساسية وعليه يمكن القول بان فرضية البحث الاولى تحققت .

الفرضية الثانية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

خلال النتائج التي تحصلنا عليها والمدونة في الجداول (4-5-6) والتي تثبت صدق و صحة الفرضية بحيث كان هناك تباين بين عينتي البحث و هو لصالح العينة التجريبية والتي جعلت الفروق دالة احصائيا في جميع الاختبارات المهارية للاختبار البعدي ، وقد حققت المجموعة التجريبية احسن النتائج من المجموعة الضابطة وهذا ما يعكس اثر الوحدات التعليمية على تحسين مستوى الاداء المهاري .

- الفرضية الثالثة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في الإختبارات البعدية هناك تفاوت في مستوى

تحسين بعض المهارات الاساسية الهجومية في كرة اليد لعينة البحث وهي لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي، وقد اثبتت نتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجدول رقم(07) الذي يبين الاختبار البعدي لعينة البحث ، واتضح لنا ان قيمة (ت) المحسوبة لجميع الاختبارات المهارية كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا ما يدل على عدم تجانس العينتين وفروق معنوية ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية وهي لصالح العينة التجريبية .

التوصيات :

وفي الاخير يوصي الباحثان بما يلي :

- 1- اتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج والوحدات التدريبيه حيث تتناسب مع قدرات وخصائص مثل هذه المراحل العمرية .
- 2- ضرورة دراسة خصائص المرحلة العمرية قيد الدراسة من كل الجوانب للتعرف على متطلباتها ومعرفة التعامل معها .
- 3- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدرسين عن طريق مشاركتهم في الملتقيات العلمية والدراسات التدريبية والايام الدراسية لتحسين مؤهلاتهم العلمية المعرفية لتأمين مدرسين قادرين واكفاء .
- 4- الاهتمام بالفئات الصغرى عن طريق تهيئة كل الظروف والامكانيات في سبيل تطوير هذه الرياضة .

خلاصة عامة :

من خلال بحثنا هذا حاولنا إبراز أهمية الوحدات التعليمية في تحسين المستوى المهاري للاعبين في كرة اليد لما لها من تأثير على الحالة مهارية للاعبين الذين يتميزون بخصائص وغموضات عديدة لهذه المرحلة العمرية (13-15) سنة والتي يجب مراعاتها أثناء ممارستهم لهذا النشاط كما أردنا الوصول إلى معرفة الدور الحقيقي الذي تلعبه الوحدات التعليمية من ناحية مساعدتهم في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة في كرة اليد، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف الحصص التعليمية وهو الأمر الذي أدى بالباحثان إلى هذه الدراسة والتي جاء تحت عنوان "أثر الوحدات التعليمية في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد (13-15) سنة" والتي أجريت على عينة من لاعبي كرة اليد للفريق الرياضي المدرسي لمتوسطة لزرقي العربي بدائرة ماسرة في قاعة متعددة الرياضات .

وقد تم تقسيم هذا البحث الى ثلاثة اقسام حيث تطرقنا في القسم الأول إلى الدراسة التمهيدية والتي تناولنا فيها طرح مشكلة البحث وصياغة الفرضيات والاهداف و التعاريف الإجرائية بالإضافة إلى الدراسات المشابهة ، اما القسم الثاني فتمثل في الدراسة النظرية وفيها تم التطرق إلى كل ما يخدم الموضوع وتم تنظيمها إلى ثلاثة فصول حيث ورد في الفصل الأول التدريب الرياضي والمهارات الأساسية في كرة اليد تعاريفها ومتطلباتها واهدافها أما الفصل الثاني فقد تضمن الفرق اللاصفية المدرسية تعريفها،نشاطها،أهميتها وأسسها ، وعالج الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية (13-15) سنة أماالقسم الثالث فتمثل في الدراسة التطبيقية والتي بدورها تضمنت فصلين حيث إحتوى الفصل الأول على الدراسة الإستطلاعية و منهجية البحث من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع و تحديد مجالاته، أدواته، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث و الأسس العلمية للإختبارات المستعملة و الدراسات الإحصائية أما الفصل الثاني فتمثل في عرض و تحليل النتائج و مناقشتها كما شمل الإستنتاجات و التوصيات .

و أمام هذه المعطيات توصلنا إلى تحقيق النتيجة التي تؤكد الأثر الإيجابي للوحدات التعليمية في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لهذه الفئة العمرية .

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية :

1. أبو العلاء عبد الفحاح، إبراهيم شعلان. (1994). *فيزيولوجية التدريب في كرة القدم*. دار الفكر العربي.
2. السمراي فؤاد توفيق. (1987). *المبادئ الأساسية لكرة اليد*.
3. ثامر محسن سامي الصفار سنة. (1988). *أصول التدريب في كرة القدم*. بغداد: دار الكتابة للطبع والنشر.
4. جرجس إبراهيم منير. (2004). *كرة اليد للجميع التدريب الشامل المتميز* (الإصدار الطبعة الرابعة). دار الفكر العربي.
5. سالم محمود الحفيف. *موسوعة الألعاب الجماعية*. دار عالم الثقافة. دار الأسرة للنشر والتوزيع.
6. سامي الصفار الآخرون. (1987). *كرة القدم الجزء الأول: الكتاب المنهجي للطلاب التربوية البدنية وكلية التربية الرياضية*. بغداد.
7. عباس احمد صالح السمراي، عبد الكريم السمراي. (1991). *كيفية تدريبيه في طرائق التدريس التربوية البدنية*. جامعة البصرة: مطبعة الحكمة.
8. عصام عبد الخالق. (1992). *التدريب الرياضي دار المعارف*. الإسكندرية.
9. عيد العلي النصيف، قاسم حسن حسنين. (1988). *مبادئ التدريب الرياضي*. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
10. فؤاد توفيق السمراي. (1987). *المبادئ الأساسية لكرة اليد*. جامعة بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
11. محمد أحمد عبد العاطي. *كرة اليد للناشئين*. مطابع العامري.
12. محمد حسن علاوي نصر الدين رضوان. *الاختبارات المهارية والتنمية في المجال الرياضي*.
13. محمد حسين علاوي. (1992). *علم التدريب الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
14. محمود يوسف الشيخ. (1684). *التعلم الحركي*. دار الفكر العربي.
15. مفتي إبراهيم حمادي. (2001). *التدريب الرياضي الحديث* (الإصدار الطبعة الثانية). دار الفكر العربي.

16. مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، (1994). ديوان المطبوعات الجامعية.
17. منير جرجس إبراهيم. (1994). كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميّز (الإصدار الطبعة الرابعة). دار الفكر العربي.
18. منير جرجس إبراهيم. (2004). كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميّز المهاري. دار الفكر العربي.
19. حسن شلتوت - حسن معوض. (1981عراق). التنظيم والإدارة في التربية الرياضية. مطبعة دار الفكر العربي.
20. عباس أحمد صلح. (1981). طرق تدريس التربية الرياضية. جامعة بغداد: الجزء الأول.
21. عقيل عبد الله الكاتب وآخرون. (1986). الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية. بغداد.
22. قاسم المنذلاوي وآخرون. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، الجزء الثاني. الموصل، العراق.
23. محمود عوض، فيصل ياسي. (1987). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
24. مندر هاشم الخطيب. (1988). تاريخ التربية الرياضية (الإصدار الجزء الثاني). بغداد.
25. العيساري عبد الرحمن محمود. علم النفس الفسيولوجي في تغيير السلوك الإنساني.
26. حامد زهران عبد السلام. علم النفس النمو.
27. عباس أحمد السامرائي وأحمد سطوين. (1987). طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر.
28. عبد الرحمن محمود العيساري. علم النفس الفسيولوجي في تفسير السلوك الإنساني.
29. محمد سلامة وتوفيق حداد. علم نفس الطفل للطلبة والمعلمين والمساعدين لمعاهدة التربية. القاهرة: دار الفكر العربي.
30. الطاهر سعد الله. (1991). علاقة التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
31. كمال الدين عبد الرحمن درويش، د. قدرى سيد مرسى، عماد ابو زيد. (2002). القياس والتقييم وتحليل المبارات في كرة اليد. مصر: مركز الكتاب للنشر.
32. عبد القادر حلمي. (مدخل إلى الإحصاء الجزائر 1992). ديوان المطبوعات الجامعية.

33. مقدّم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي التربوي. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

34. منير جرجس إبراهيم. (2003). كرة اليد للجميع و التمييز المهاري. مصر: دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة.

المراجع باللغة الفرنسية :

1. GURGOIU WEINCK .(1986) .ENTRAINEMENT 'MANUEL D .PARIS: .EDITION, VIOGT

2. GURGOIU WEINCK .(1986) .ENTRAINEMENT 'MANUEL D .(1986) .EDITION, ENTRAINEMENT 'MANUEL D .(1986) .PARIS .(VIOGT

3. GURGOIU WEINCK .(1986) .ENTRAINEMENT 'MANUEL D .(1986) .PARIS: .EDITION, VIOGT

المذكرات :

1. بلحساين عزّ الدين، حماد الواسني. (1991). الرياضة المدرسية ودورها في بعث الحركة الرياضية الوطنية. مستغانم: مذكرة ليسانس.

2. مقراني جمال. (2002). تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة). رسالة ماجستير كلية العلوم الاجتماعية والتربية البدنية والرياضية مستغانم.

الملاحق

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تحضير اللاعبين للقسم الرئيسي	الاصطفاف ، شرح هدف الحصة ، جري خفيف حول الملعب لمدة 5 د - القيام بتمرينات إحماء المفاصل مع تمطيط العضلات . - تمارين القفز عند سماع إشارة الوثب في المكان مرتين ثم الجري لمسافة 15 متر سرعة	15 د	الالتزام بالهدوء التسخين الجيد للعضلات لتفادي الاصابات البعد عن العمل العشوائي
المرحلة الرئيسية	- محاولة التأقلم مع الكرة - الربط بين الجري وتقنية التنطيط - تعلم تقنية التنطيط بين الشواخص مع تنمية السرعة والرشاقة .	- تقسيم التلاميذ إلى فوجين حيث يقوم كل رئيس فوج بتنطيط الكرة حتى الشاخص المقابل على (30م) ذهابا و إيابا ثم يمررها إلى الزميل ليقوم بنفس العمل - الجري السريع لمسافة 20 م بالتنطيط بالكرة - تقسيم التلاميذ إلى فوجين حيث يقوم كل فوج بتنطيط الكرة بين الشواخص .	40 د	- يجب دفع الكرة بدون تصلب . - مراعاة النظر إلى الأمام عند التنطيط تنبيه التلاميذ بعدم دفع الكرة براحة اليد .
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب ينتهي بالمشي مع القيام بتمارين الاسترخاء .	05	الحث على الاسترخاء التام للعضلات الالتزام بالهدوء

الوحدة التعليمية رقم : 06

الهدف الإجرائي الرئيسي :

زمن الوحدة : 60 د

نوع الوحدة : تدريب المهارات

ان يقوم التلميذ بتحسين تقنية التنطيط

الوسائل البدغواجية : كرات، شواخص، صافرة

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تحضير اللاعبين للقسم الرئيسي	الاصطفاف ، شرح هدف الحصة ،جري خفيف حول الملعب لمدة 5 د - القيام بتمرينات إحماء المفاصل مع تمطيط العضلات . - تمارين القفز عند سماع إشارة الوثب في المكان مرتين ثم الجري لمسافة 15 متر سرعة	15 د	الالتزام بالهدوء التسخين الجيد للعضلات لتفادي الاصابات البعد عن العمل العشوائي
المرحلة الرئيسية	- محاولة التحكم في الكرة عن طريق التنطيط . تنمية السرعة والرشاقة - تعلم تقنية التنطيط من مختلف الوضعيات - معرفة مدى استيعاب التلاميذ لهدف الحصة	- تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، حيث يقوم الفوج الأول بتنطيط الكرة على عرض الملعب بالجري ثم يمررها إلى الفوج الآخر . - نفس التقسيم السابق يتم التنطيط على طول الملعب بين الشواخص لمسافة 30 م - نفس التقسيم السابق يقوم فوج الحائز على الكرة بالتنطيط باستمرار ثم تغيير اليد من الوقوف ، الجلوس ، من الحركة ، الثبات من الحركة ، الثبات ثم يليه الفوج الآخر .	40 د	- يجب دفع الكرة بدون تصلب . - دفع الكرة براحة اليد - عند التنطيط يكون النظر إلى الأمام - الحث على تطبيق مهارة التنطيط بطريقة صحيحة
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب ينتهي بالمشي مع القيام بتمارين الاسترخاء .	05 د	الحث على الاسترخاء التام للعضلات الالتزام بالهدوء

الوحدة التعليمية رقم : 02

الهدف الإجرائي الرئيسي :

زمن الوحدة : 50 د

نوع الوحدة : تدريب المهارات

ان يتعلم التلميذ تمرير الكرة واستقبالها

الوسائل البدغواجية : كرات، شواخص، صافرة

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تحضير اللاعبين للقسم الرئيسي	الاصطفاف ، شرح هدف الحصة ، جري خفيف حول الملعب لمدة 5 د - القيام بتمرينات إحماء المفاصل مع تمطيط العضلات . - تمارين القفز عند سماع إشارة الوثب في المكان مرتين ثم الجري لمسافة 15 متر سرعة	15د	الالتزام بالهدوء التسخين الجيد للعضلات لتفادي الاصابات البعد عن العمل العشوائي
المرحلة الرئيسية	-تعلم تمرير الكرة واستقبالها - التمرير من الوثب - تنمية السرعة	- شرح وعرض مهارة التمرير من فوق الكشف المرتبة الطويلة مع شرح كيفية الاستقبال . - الوقوف بالتقابل مع الزميل والقيام بالتمرير والاستقبال من مسافة قصيرة ثم الابتعاد بينهما حتى خط التماس . - الصعود بالكرة مثنى مثنى بسرعة حول الملعب	30 د	- مراعاة أن يكون الجسم مرنا عند التمرير. - مراعاة الدقة في التمرير. - تجنب التمريرة البطيئة
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب ينتهي بالمشي على القيام بتمارين الاسترخاء .	05 د	الحث على الاسترخاء التام للعضلات

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تحضير اللاعبين للقسم الرئيسي	الاصطفاف ، شرح هدف الحصة ، جري خفيف حول الملعب لمدة 5 د - القيام بتمرينات إحماء المفاصل مع تمطيط العضلات . - تمارين القفز عند سماع إشارة الوثب في المكان مرتين ثم الجري لمسافة 15 متر سرعة	15 د	الالتزام بالهدوء التسخين الجيد للعضلات لتفادي الاصابات البعد عن العمل العشوائي
المرحلة الرئيسية	- تحسين تقنية التمرير الاستقبال -التحكم في توجيه الكرة - معرفة مدى اتجاه التلاميذ لهدف الحصة	- التمرير على الحائط والزميل الذي وراءه يستقبل الكرة ويمررها أيضا على الحائط وهكذا بالتناوب - تقسيم التلاميذ إلى فوجين يشكلون مربعا حيث يتم التمرير مع تبديل الأماكن قطريا . - تقسيم التلاميذ إلى فوجين حيث يتم الصعود بالكرة بين اثنين على طول الملعب . - منافسة موجهة .	45 د	- يجب أن يكون اتصال بصري بين الممرروالمستلم - التركيز على استلام الكرة بكلتا اليدين . - التمرير باليد اليمنى ثم اليسرى . - الحث على تطبيق تقنية التمرير والاستقبال
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب ينتهي بالمشي مع القيام بتمارين الاسترخاء .	05 د	الحث على الاسترخاء التام للعضلات .

الوحدة التعليمية رقم : 09

الهدف الإجرائي الرئيسي :

زمن الوحدة : 70 د

نوع الوحدة : تدريب المهارات

ان يقوم التلميذ بتحسين تقنية التصويب

الوسائل البدغواجية : كرات، شواخص، صافرة

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
المرحلة التحضيرية	-إعداد النفسي والتربوي للتلاميذ ، الإعداد البدني العام والخاص - تهيئة التلاميذ للجزء الرئيسي	الاصطفاف ، المناداة ، شرح هدف الحصة . جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين الإحماء العام والخاص .	15د	الالتزام بالهدوء التسخين الجيد للعضلات لتفادي الاصابات البعد عن العمل العشوائي
المرحلة الرئيسية	- تحسين تقنية التصويب من الوثب . - معرفة مدى تحسن التلاميذ واتباعهم للحصة	- تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، فوج يقف مكان اللاعب الخلفي والآخر في الوسط يقوم اللاعب الخلفي بتمرير الكرة في الوسط ويأتي مسرعا ويصوب بالوثب . - نفس التقسيم السابق لكن التصويب بعد القفز فوق الشواخص . - القيام بتمارين التصويب من 7 أمتار . - مقابلة موجهة	40 د	- ينبغي التصويب بدقة . - دفع كتف الذراع التصويب إلى الامام . - الحث على تطبيق مهارة التصويب بطريقة صحيحة
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب ينتهي بالمشي مع القيام بتمارين الاسترخاء التحية الرياضية و الانصراف	05 د	الحث على الاسترخاء التام للعضلات الالتزام بالهدوء

الوحدة التعليمية رقم : 01
نوع الوحدة : تدريب المهارات

الهدف الإجرائي الرئيسي :
قدرة اللاعب على التأقلم مع الكرة

زمن الوحدة : 70 د

الوسائل البدغواجية : كرات، شواخص، صافرة

المراحل	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	المدة	التوصيات
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تحضير اللاعبين للقسم الرئيسي	الاصطافاف ، شرح هدف الحصة . جري خفيف حول الملعب لمدة 5 د - القيام بتمرينات إحماء المفاصل مع تمطيط العضلات . - تمارين القفز عند سماع إشارة الوثب في المكان مرتين ثم الجري لمسافة 15 متر سرعة	15 د	- الالتزام بالهدوء و الصمت - توضيح متطلبات التدريب
المرحلة الرئيسية	- تعلم مسك الكرة وتسليمها - كيفية التحكم في الكرة والتاقلم معها - الاحساس بقوة الدفع - تنمية التحمل	- يمسك الكرة بيده مع التحرك في الميدان يرمي الكرة عاليا باليدين ثم يتسلمها قبل أن تسقط على الأرض . - يمسك اللاعب الكرة بيده ثم يضرب الكرة بقوة على الارض ويدور دورة في المكان ليتسلمها قبل سقوطها على الأرض . - بالتقابل بين كل لاعبين اثنين كل لاعب يمرر الكرة أرضا ليستقبلها بالإيقاف والالتقاط . - وقوف مسك الكرة ثم رميها وإعادة مسكها من الاعلى ثم تمرير للزميل أرضا لالتقاطها . - تمرير إرسال الكرة بقوة منخفضة ويتم ايقافها بترديدها من الارض	50 د	- تجنب المسك الصلب للكرة - ضرورة مسك الكرة وسلم الكرة بالأصابع - يجب وضع الذراعين والكتفين بشكل صحيح عن التقاط الكرة - التأكد على ثني الذراعين - أخذ الوضعية الصحيحة للرجلين
المرحلة الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخائية في المكان تمارين التمطية للعضلات	05 د	الحث على الاسترخاء التام للعضلات

نوع الوحدة : تدريب المهارات

ان يتعلم التلميذ السرعة في الاداء اثناء التنطيط بالكرة

الوسائل البدغواجية : كرات، شواخص، صافرة

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تحضير اللاعبين للقسم الرئيسي	- الاصطفاف ، شرح هدف الحصة .- جري خفيف حول الملعب ثم القيام بتمرينات الإحماء العام والخاص	15 د	الالتزام بالهدوء التسخين الجيد للعضلات لتفادي الاصابات البعد عن العمل العشوائي
المرحلة الرئيسية	- الربط بين الجري وتقنية التنطيط المتعرج - سرعة اداء تقنية التنطيط بين الشواخص - معرفة مدى استيعاب التلاميذ للحصة	- تقسيم التلاميذ الى مجموعتين ،حيث يقوم لاعبي المجموعة الاولى بتنطيط الكرة باستمرار ومحاولة التصويب على المرمى بينما يحاول لاعبو المجموعة الثانية بملاحقته ومنعه من التصويب -يقوم اللاعبون بالجري مع تنطيط الكرة والدوران حول الشواخص الموضوعه بشكل مستقيم لمسافة 20م مع احتساب الوقت- مقابلة موجهة	50 د	- التحكم في الكرة - مراعاة النظر إلى الأمام عند التنطيط - التاكيد على عدم دفع الكرة براحة اليد .
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب ينتهي بالمشي مع القيام بتمارين الاسترخاء .	05 د	الحث على الاسترخاء التام للعضلات

الوحدة التعليمية رقم: 08

الهدف الإجرائي الرئيسي :

زمن الوحدة : 65 د

نوع الوحدة : تدريب المهارات

الوسائل البدغواجية : كرات، شواخص، صافرة

ان يتعلم التلميذ تقنية التصويب من مختلف الابعاد

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تحضير اللاعبين للقسم الرئيسي	- الاصطفاف ، شرح هدف الحصة . - جري خفيف حول الملعب ثم القيام بتمرينات الإحماء العام والخاص	15 د	الالتزام بالهدوء التسخين الجيد للعضلات لتفادي الاصابات البعد عن العمل العشوائي
المرحلة الرئيسية	- تعلم سرعة الأداء مع التصويب - تعلم تقنية التصويب من مختلف الأبعاد - تعلم التصويب بدقة	- تقسيم التلاميذ إلى فوجين حيث يتم التمرير والاستقبال بين تلميذين وينتهي بالتصويب . - تمرين التصويب عند منطقة 9 أمتار و 6 أمتار مع مجموعة كحاجز . - تمرين التصويب مع الدقة نحو العارضة ثم العمودان . - مقابلة موجهة	45 د	- التأكيد على حركة رسغ اليد خلف الكرة - التأكد على استقرار اليد خلف الكرة لكي تكسب حدة التصويب
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب ينتهي بالمشي مع القيام بتمارين الاسترخاء .	05 د	الحث على الاسترخاء التام للعضلات

الوحدة التعليمية رقم 10:

الهدف الإجرائي الرئيسي :

زمن الوحدة : 60 د

نوع الوحدة : تدريب المهارات

ان يتعلم التلميذ التصويب نحو المرمى

الوسائل البدغواجية : كرات، شواخص، صافرة

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تحضير اللاعبين للقسم الرئيسي	- الاصطفاف ، شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب ثم القيام بتمرينات الإحماء العام والخاص	15د	الالتزام بالهدوء التسخين الجيد للعضلات لتفادي الاصابات البعد عن العمل العشوائي
المرحلة الرئيسية	- تعلم التصويب من فوق الكتف - التصويب من خلف خط 6م - التصويب بدقة من الحركة	- يقف اللاعبون في شكل صف امام المرمى عند خط 6م في الوسط ويقوم كل لاعب بالتصويب الحر من فوق الرأس في اتجاه الزاوية الاقرب من الثبات + التصويب بالارتقاء - نفس التمرين السابق مع أخذ خطوة الارتكاز . - المدرب في مركز اللاعب الخلفي يمرر الكرة للاعب في الوسط ليصوب . - الصعود بالكرة بين كل لاعبين من المنتصف وعند وصول حط الـ 6م محاولة التصويب نحو المرمى . - الصعود بالكرة بين ثلاث لاعبين ومحاولة التصويب	40د	- التأكد على حركة رسغ اليد خلف الكرة - يجب تحريك كتف الذراع الرامية للخلف بشكل حواري - التركيز على استقرار اليد خلف الكرة لكي تكسب حدة التصويب التأكيد على الارتكاز الجيد على الرجل المعاكسة لليد التي ترمي الكرة
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب ينتهي بالمشي مع القيام بتمارين الاسترخاء .	05 د	الحث على الاسترخاء التام للعضلات .

الوحدة التعليمية رقم : 03

الهدف الإجرائي الرئيسي :

زمن الوحدة : 65 د

نوع الوحدة : تدريب المهارات

ان يتعلم التلميذ دقة التمير من الحركة

الوسائل البدغواجية : كرات، شواخص، صافرة

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تحضير اللاعبين للقسم الرئيسي	- الاصطفاف ، شرح هدف الحصة . - جري خفيف حول الملعب ثم القيام بتمرينات الإحماء العام والخاص	15 د	الالتزام بالهدوء التسخين الجيد للعضلات لتفادي الاصابات البعد عن العمل العشوائي
المرحلة الرئيسية	-تحسين مهارة التمير من مختلف الجهات . -التاكيد على التمير من فوق الكتف . - اخذ الوضعية الصحيحة اثناء التمير .	-يقف كل لاعبين بالتقابل على بعد مسافة 5م ، يتم التمير الكرة فيما بينهما باستخدامالمرجحة . -نفس التمرين السابق مع الاعتماد على التميرة المرتدة . - يقف اللاعبون على شكل قاطرتين متواجهتين يتم تبادل التمير والاستقبال من الجري في خط مستقيم للامام ويكون التمير جهة اليمين ثم جهة اليسار . - تقسيم اللاعبين الى مجموعتين على خطي عرض الملعب بالتقابل حيث يتم التمير مباشرة بينهما دون لمس الكرة الارض .	45 د	- التأكد على حركة رسغ اليد خلف الكرة - يجب تحريك كتف الذراع الرامية للخلف بشكل حواري - التركيز على استقرار اليد خلف الكرة لكي تكسب حدة التمير التأكيد على الارتكاز الجيد على الرجل المعاكسة لليد التي ترمي الكرة
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب ينتهي بالمشي مع القيام بتمارين الاسترخاء .	05 د	الحث على الاسترخاء التام للعضلات .

الوحدة التعليمية رقم : 11

الهدف الإجرائي الرئيسي :

زمن الوحدة : 65 د

نوع الوحدة : تدريب المهارات

ان يتعلم التلميذ التحكم في الكرة اثناء التنقل والتصويب

الوسائل البدغواجية : كرات، شواخص، صافرة

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تحضير اللاعبين للقسم الرئيسي	- الاصطفاف ، شرح هدف الحصة . - جري خفيف حول الملعب ثم القيام بتمرينات الإحماء العام والخاص . - القيام بتمارين الاسترخاء .	15 د	الالتزام بالهدوء التسخين الجيد للعضلات لتفادي الاصابات البعد عن العمل العشوائي
المرحلة الرئيسية	- تعلم سرعة الاداء مع التصويب الارتقاء فوق حاجز الدفاع . -تحسين دقة التصويب .	- الصعود بالكرة بين ثلاثة لاعبين من خط منتصف الملعب ومحاولة التصويب على الزوايا السفلية للمرمى من خط 6م - تقسيم اللاعبين الى اربعة مدافعين وثلاثة مهاجمين ، يتبادل المهاجمين التمرير الاستلام بينما يقوم المدافعين بعمل تحركات دفاعية للتصدي لتصويبات المهاجمين على زوايا المرمى العلوية -نفس العمل مع تبادل المجموعتين الادوار -مقابلة موجهة	45 د	- مراعاة الدقة في التصويب - التركيز على استقرار اليد خلف الكرة لكي تكسب حدة التصويب التأكيد على الارتكاز الجيد على الرجل المعاكسة لليد التي ترمي الكرة
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب ينتهي بالمشي مع القيام بتمارين الاسترخاء .	05 د	الحث على الاسترخاء التام للعضلات .

الوحدة التعليمية رقم : 12

الهدف الإجرائي الرئيسي :

زمن الوحدة : 65 د

نوع الوحدة : تدريب المهارات

ان يتعلم التلميذ التنسيق بين المهارات الهجومية

الوسائل البدغواجية : كرات، شواخص، صافرة

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تحضير اللاعبين للقسم الرئيسي	- الاصطفاف ، شرح هدف الحصة . - جري خفيف حول الملعب ثم القيام بتمارين الإحماء العام والخاص . - القيام بتمارين الاسترخاء .	15 د	الالتزام بالهدوء التسخين الجيد للعضلات لتفادي الاصابات البعد عن العمل العشوائي
المرحلة الرئيسية	- تعلم سرعة في الأداء - إتقانالمهارات وتنفيذها بشكل صحيح - الرفع من كفاءة اللاعب المهاجم	- يصطف اللاعبون عند خط 9م، و يقوم اللاعب الاول بتنطيط الكرة بين ثلاث شواخص ثم يمررها للاعب عند منتصف الملعب، ويجري في الأمام ليستقبل الكرة ثانية ليقوم بتنطيطها بسرعة والتصويب على العارضة الأفقية عند دائرة المرمى مع مراعاة الزمن -يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بشكل متعرج حتى خط المنتصف ثم يمرر الكرة في الخلف للاعب في حدود خط 9 امتار ويجري للمس هذا الخط واستئناف التقدم أماما حتى المنتصف لإستقبال الكرة من اللاعب الخلفي ليقوم بسرعة تنطيطها في اتجاه المرمى والتصويب على احد القائمين	45 د	- عند التنطيط يكون النظر إلى الأمام - يجب تحريك كتف الذراع الرامية للخلف بشكل حواري - ينبغي التصويب بدقة . -تحقيق احسن نتيجة في افضل وقت ممكن
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب ينتهي بالمشي مع القيام بتمارين الاسترخاء .	05 د	الحث على الاسترخاء التام للعضلات .

Résumé de l'étude :

L'accès au niveau handball supérieur dépend des méthodes d'entraînement utilisées pour le développement et l'amélioration des attributs physiques et les compétences de base pour ce jeu le plus populaire, qui a connu un engouement exceptionnel de la part des sportifs ; d'où l'idée des deux chercheurs de mettre en valeur les talents de joueurs en herbes, qui sont des élèves qui jouent dans les équipes parascolaires. Et cela à travers cette étude intitulée : « L'impact des unités d'entraînement sur l'amélioration de certaines compétences offensives de base pour le handball, cycle moyen (de 13 à 15 ans).

L'avancement de nouveaux acteurs dans la différence périscolaire par cette étude, intitulée modules de formation d'impact pour améliorer certaines compétences de base en milieu de phase de handball offensive (13-15 ans).

Cette étude a pour objet de connaître l'impact des unités d'entraînement proposée sur l'amélioration de certaines compétences de base – elle a visé à élaborer un programme d'entraînement planifié et conçu sur les bases scientifique codifiées pour les minimes sur le quelle les entraînements peuvent compter pour améliorer les capacités des minimes.

Tout cela dans le but ultime de contribuer à l'essor du hand – Ballalgérien.

- le teste à été appliquer sur un échantillon de minimes du collige dans l'âge oscille entre 13 et 15 ans dans le complexe sportifs de la daïra de Mesra l'échantillon été composé de 14 jeunes de la même population on été sélectionnés aléatoirement et répéter sur 2 groupes équivalant un groupe expérimentale et un groupe n'ayant pas été soumis au test le groupe expérimental a subi des unités d'entraînement pour améliorer certaines compétences de base lors de cette étude nous exploité quelques sources en arabe et en français , ainsi que les moyens statistiques qui nous ont aider à recueillir exposer et discuter les résultats pour les deux groupes , nous avons conclu que les unités d'entraînement avaient un impact positif sur l'amélioration des compétences offensives de base pour le hand – Ball et cela après avoir constaté des déférences entre les deux groupe statistiquement significatives ces résultats ont conduit les deux chercheurs à recommander avant tout d'adopter les méthodes d'enseignement modernes pour élaborer des programmes et des unités d'enseignement qui correspondant aux capacités et aux caractéristiques des élèves de cette tranche d'âge

ملخص الدراسة :

إن الوصول الى المستويات العليا لكرة اليد يتوقف على الطرق التدريبية المستخدمة في تطوير وتحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة بهذه اللعبة الأكثر شعبية، والتي عرفت إقبال كبير للرياضيين وما حققته بعض الفرق من إنجازات في البطولات العالمية، ومن هنا جاءت فكرة الباحثان بالتهوض بلاعبين الناشئين في الفرق المدرسية اللاصفية من خلال هذه الدراسة التي جاءت تحت عنوان أثر وحدات تدريبية في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية لكرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15) سنة

والتي تهدف الى التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على تحسين بعض المهارات الاساسية وكان الغرض منها إعداد برنامج تدريبي مخطط مبني على اسس علمية مقننة للناشئين يعتمد عليه المدربين للرفع من قدرات اللاعبين صنف اشبال حتى تكون الأجيال الصاعدة تخدم كرة اليد الجزائرية .

طبقت التجربة على عينة من فريق اشبال متوسطة لزرق العربي تتراوح اعمارهم ما بين (13-15 سنة) بالمركب الرياضي بدائرة ماسرة وتكونت عينة البحث من 14 لاعب من نفس المجتمع أختيرت بطريقة عشوائية مقسمة الى مجموعتين 07 لاعبين تجريبية و 07 لاعبين ضابطة، و خضعت العينة التجريبية لوحدات تدريبية قصد تحسين بعض المهارات الأساسية و اعتمدنا في هذه الدراسة على بعض المصادر باللغتين العربية والفرنسية والوسائل الإحصائية التي ساعدتنا في جمع النتائج وعرضها ومناقشتها لكلتا العينتين حيث إستنتجنا الأثر الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية لكرة اليد وما أكد ذلك وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين العينتين وفي الأخير توصل الباحثان لأهم توصية وهي إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج والوحدات التدريبية حيث تتناسب مع قدرات وخصائص مثل هذه المراحل العمرية .