

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية

العنوان

"دور النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد"

بحث تجريبي أجري على لاعبي كرة اليد متمدرسين بالأقسام النهائية بثانوية - بن جمعة الحاج- وادي الأبطال ولاية معسكر.

تحت إشراف:

من إعداد الطالبان:

- أ.د/علي رياض الراوي

بودهري محمد الأمين

همساس مصطفى

السنة الدراسية: 2013/2014



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال النبي صلى الله عليه وسلم:

"من أصبح آمنا في سربه معافا في بدنه، عنده
قوة يومه وليلته فكانما حيزت له الدنيا
بجذاميرها" رواه الترمذي

قال علي رضي الله عنه وأرضاه:

" إذا سألك الناس فقل لا أدري، فإنك إن
قلت أدري خلوا يسألونك حتى صرت لا
تدري، وإن قلت لا أدري خلوا يعلمونك حتى
تدري "

أهداء

*محمد الله العلي القدير الرفيق لكل صلاح على توفيقه في إنجاز هذا البحث المتواضع.

*أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم
"وقد ربي أرحمهما حمداً وبياتي خيراً" الآية 23 - 24 من سورة الإسراء

*إلى من سهرت الليالي عليّ راحتي بدون ضجر ولا عتاب ولا تزال تفنن عمرها في سعادتي بلا آه
ولا حساب إلى أمي الحنون أطل الله لي عمره ١٥ (أمي خيرة).

*كما أهدي عصارة عملي إلى من رباني فأحسن تربيتي والذي لا تزال كلمة السعد تخرج من فمه
حتى قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم **أبوك ومالك لأبيك** " إلى مثلي في الوجود الأب حفظه الله
(أبي الحبيب).

*إلى الجدتين حليلة والزهرة أطل الله في عمريهما ودامتا ضياء لنا. إلى خالتي عائشة.
*إلى من ترعرعت وكبرت بينهم أخي عبد الرحمان والأختين خديجة وبشرى وإلى خطيبي إيمان وعائلتها
الكريمة.

*إلى أعمامي: بن يعقوب، عبد الهادي، عبد القادر، الجيلالي وعماتي: النبية، يمينة.
*إلى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد وإلى كل أصدقاء الرب بالجامعة وما قبل الجامعة
*وإلى كل أصدقائي الذين أعرفهم والذين أحبهم.

*إلى الأستاذ بوسحابة جلال الذي ساعدني في إتمام بحثي وإلى عائلته الكريمة.
*إلى عمال وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الأستاذ المشرف
أ.د/علي رياض الراوي وعائلته الكريمة.

*إلى كل من ذكرهم عقلي ونسيهم قلبي.

*إلى من تقاسمت معهم أعباء المذكرة صديقي همساس مصطفى.

*إلى من تصفح مذكري إليكم جميعاً أهدي عصارة جهدي إلى دفعة 2013/14

محمد الأمين بودهري

اهداء

نحمد الله العلي القدير الموفق لكل صلاح على توفيقه في إنجاز هذا البحث المتواضع
* أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " **وقل
ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا** " الآية 23-24 من سورة الإسراء
إلى من سهرت الليالي على راحتي بدون ضجر ولا عتاب وتفنن عمرها في سعادتي بلا آه ولا
حساب إلى أمي الحنون أطال الله في عمرها.
* كما أهدي عصارة عملي إلى من رباني فأحسن تربيتي والذي لا تزال كلمة السعد تخرج من
فمه حتى قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم " **أنت وما لك لأبيك** " إلى مثلي في الوجود الأب
حفظه الله
* إلى من ترعرعت وكبرت بينهم إخواني وأخواني والأهل والأقارب.
* إلى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد وإلى كل أصدقاء الدرب بالجامعة وما قبل الجامعة.
* وإلى كل أصدقائي الذين أعرفهم والذين أحبهم.
* إلى عمال وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الأستاذ المشرف
أ- د/علي رياض الراوي.
* إلى من تقاسمت معهم أعباء المذكرة صديقي محمد الأمين.
* إلى من تصفح مذكري إليكم جميعا أهدي عصارة جهدي إلى دفعة 2013/2014.

همساس مصطفى

كلمة شكر

نحمد الله عز وجل ونشكره على النعمة التي أنعمها علينا ونحمده على نعمة الإيمان وتوفيقه لنا لإتمام هذه المذكرة والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين.

*كما نتقدم بفائق الشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذ المشرف على المذكرة أ.د/علي رياض الراوي الذي لم يخل علينا بتوجيهاته وإرشاداته النيرة والتي أنارت درب عملنا هذا المتواضع.

*كما نتقدم بالشكر إلى جميع الأساتذة والدكاترة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

*وعموما نشكر كل من اشترك وأعطانا يد المساعدة من قريب أو بعيد لإثراء هذا العمل لخدمة للبحث العلمي.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
84	معامل صدق وثبات الإختبارات لمكونات اللياقة البدنية على العينة الإستطلاعية.	01
89	المقارنة بين الإختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.	02
89	المقارنة بين نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة.	03
90	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار الوثب للأعلى على العينة التجريبية.	04
91	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار جري ومشى 12 دقيقة لكوبر للعينة التجريبية.	05
92	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار عدو 30 متر من بداية متحركة للعينة التجريبية.	06
93	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للعينة التجريبية.	07
94	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار الجري المكوكي (5*10م) للعينة التجريبية.	08
96	المقارنة بين الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية.	09
78	مقياس جري ومشى 12 دقيقة لكوبر.	10

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
77	اختبار الوثب للأعلى.	01
78	اختبار جري ومشى 12 دقيقة لكوبر.	02
80	اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة	03
82	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.	04
83	اختبار الجري المكوكي (5*10م).	05
90	الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب للأعلى على العينة التجريبية.	06
91	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار جري ومشى 12 دقيقة لكوبر مقاس الكيلومتر.	07
92	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عدو 30 متر من بداية متحركة للعينة التجريبية.	08
94	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للعينة التجريبية.	09
95	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المكوكي (5*10م) للعينة التجريبية.	10

الفهرسة

ج.....الإهداء.

د.....كلمة شكر.

قائمة المحتويات

ط.....قائمة الجداول.

ي.....قائمة الأشكال.

التعريف بالبحث:

1.....المقدمة.

2.....1- المشكلة.

3.....2- الأهداف.

3.....3- الفرضيات.

3.....4- أهمية البحث.

4.....5- أسباب اختيار الموضوع.

4.....6- مصطلحات البحث.

4.....1-6- النشاط الرياضي اللاصفي.

4.....2-6- اللياقة البدنية.

4.....3-6- القوة العضلية.

4.....4-6- التحمل.

5.....6-6- المرونة.

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

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

- 10.....تمهيد
- 11.....1- مفهوم الرياضة
- 12.....2- مفهوم التربية
- 13.....3- التربية البدنية والرياضية
- 13.....3-1- مفهوم لتربية البدنية
- 13.....3-2- مفهوم التربية الرياضية
- 13.....3-3- مفهوم التربية البدنية والرياضية
- 14.....4- الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية
- 15.....5- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية
- 16.....6- أهمية التربية البدنية والرياضية
- 17.....7- أهداف التربية البدنية
- 17.....7-1- أهداف التربية عند "كاول" و"هازلتون"
- 18.....7-2- أهداف التربية البدنية عند "أنارينو"
- 19.....8- مهام التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية

19	1-8- من الناحية البدنية.....
20	2-8- من الناحية الإقتصادية.....
20	3-8- من الناحية الإجتماعية والثقافية.....
20	خاتمة.....

الفصل الثاني: الأنشطة الرياضية اللاصفية

22	تمهيد.....
23	1- الأنشطة اللاصفية.....
23	2- أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية.....
23	1-2- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.....
26	1-2-1- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.....
27	2-2-1- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.....
27	2-2-3- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.....
28	2-2-4- واجبات المدرس نحو النشاط الرياضي اللاصفي.....
28	2-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.....
30	2-2-1- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.....
31	2-2-2- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي.....
33	2-2-3- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.....
35	2-2-4- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.....
36	2-2-6- مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.....
37	خلاصة.....

الفصل الثالث: كرة اليد ومتطلباتها من اللياقة البدنية

39	مقدمة.....
40	1- اللياقة البدنية في كرة اليد.....
41	2- لمحة تاريخية عن كرة اليد.....
42	3- تعريف كرة اليد.....
43	4- أهمية لعبة كرة اليد.....
44	5- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية.....
45	6- خصائص اللياقة البدنية.....
46	6-1- اللياقة للأداء.....
46	6-2- اللياقة للصحة.....
46	7- مكونات اللياقة البدنية.....
48	8- التقسيمات الفسيولوجية لمكونات اللياقة البدنية.....
49	8-1- تقسيم جتمان.....
49	8-2- تقسيم شاركي.....
49	8-2-1- اللياقة الهوائية.....
50	8-2-2- اللياقة العضلية.....
52	9- عناصر ومكونات اللياقة البدنية.....
52	9-1- القوة العضلية.....
52	9-1-1- تعريفها.....

- 52..... 2-1-9- أنواع القوة العضلية.
- 53..... 3-1-9- أهمية القوة العضلية عند لاعب كرة اليد.
- 53..... 2-9- السرعة.
- 53..... 1-2-9- مفهوم السرعة.
- 53..... 2-2-9- أنواع السرعة.
- 54..... 3-2-9- عوامل ذات علاقة بالسرعة.
- 55..... 4-2-9- أهمية السرعة عند لاعب كرة اليد.
- 55..... 3-9- المداومة.
- 55..... 1-3-9- مفهوم المداومة.
- 55..... 2-3-9- أنواع المداومة.
- 56..... 3-3-9- أهمية المداومة عند لاعب كرة اليد.
- 56..... 4-9- المرونة.
- 56..... 1-4-9- مفهوم المرونة.
- 57..... 2-4-9- أهمية المرونة عند لاعبي كرة اليد.
- 57..... 3-4-9- أنواع المرونة.
- 58..... 4-4-9- العوامل المؤثرة في درجة المرونة.
- 58..... 5-9- الرشاقة.
- 58..... 1-5-9- مفهوم الرشاقة.
- 59..... 2-5-9- أنواع الرشاقة.
- 59..... 3-5-9- أسس عامة تراعى عند تنمية الرشاقة.

60.....9-5-4 أهمية الرشاقة عند لاعب كرة اليد.....

61.....خاتمة.....

الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية (16-18 سنة)

62.....تمهيد.....

63.....1-أهمية دراسة خصائص نمو الطلاب.....

63.....2- خصائص نمو المرحلة العمرية 16-18 سنة.....

64.....1-2- الخصائص الجسمية.....

65.....2-2- الخصائص الفسيولوجية.....

66.....3-2- الخصائص العقلية.....

66.....4-3- التغيرات النفسية.....

67.....5-2- الخصائص الاجتماعية.....

68.....6-6- الخصائص البدنية.....

68.....7-6- خصائص قابلية التطور الحركي.....

70.....خاتمة.....

الباب الثاني: الجانب الميداني

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

72.....تمهيد.....

73.....1- الدراسة الإستطلاعية.....

73.....2- منهج البحث.....

74.....3- مجتمع وعينة البحث.....

74	1-3- عينة البحث.....
74	2-3- المجتمع الأصلي للعينة.....
74	4- مجالات البحث:.....
74	1-4- المجال البشري.....
74	2-4- المجال الزمني.....
75	3-4- المجال المكاني.....
75	5- أدوات البحث.....
75	1-5- الدراسة النظرية.....
75	2-5- الاختبارات.....
75	1-2-5- مواصفات مفردات الاختبارات.....
76	3-5- اختبار الوثب للأعلى.....
77	4-5- اختبار جري ومشي 12د لكوبر.....
79	5-5- اختبار عدو 30متر من بداية متحركة.....
80	6-5- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.....
83	7-5- اختبار الجري المكوكي (5*10م).....
84	6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....
84	1-6- ثبات الاختبارات.....
84	2-6- صدق الاختبارات.....
85	3-6- موضوعية الاختبارات.....
85	7- الدراسة الإحصائية.....

- 85.....1-7- معامل الارتباط بيرسون.
- 86.....2-7- اختبار "تيستيودنت" (t-test)
- 86.....8- صعوبات البحث.
- 87.....خاتمة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- 89.....1- عرض النتائج
- 89.....1-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية لعيني البحث
- 89.....2-1 مقارنة النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة.
- 90.....3-1 مقارنة النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية.
- 90.....1-3-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار الوثب للأعلى للعينة التجريبية.
- 91.....1-3-2 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار جري ومشى 12د لكوبر للعينة التجريبية.
- 92.....1-3-3 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار عدو 30متر من بداية متحركة للعينة التجريبية.
- 93.....1-3-4 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للعينة التجريبية.
- 94.....1-3-5 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار الجري المكوكي (5*10م) للعينة التجريبية.
- 96.....4-1 مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة لعيني البحث الضابطة والتجريبية.
- 97.....2- استنتاجات.
- 98.....3- مناقشة الفرضيات.

100.....خلاصة

101.....4- إقتراحات

102.....خاتمة عامة

المصادر والمراجع:

104.....المصادر والمراجع..... باللغة الأجنبية

104.....المصادر والمراجع الإلكترونية

104.....المصادر والمراجع باللغة العربية

الملاحق:

إستمارة تسهيل مهمة

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية على عينة الدراسة الاستطلاعية

نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة الضابطة

نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية

البرنامج التدريبي

التعريف بالبيت

مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية علم كسائر العلوم الأخرى تطورت بحيث أصبحت أداة فعالة لتحقيق أغراض المجتمع ولم تعد كذلك من المفاهيم العضوية عبارة عن مجموعة من المهارات الحركية بل أنها عملية توافقية وتكيفية للفرد.

ورغم المهام التي تؤديها الرياضة اتجاه الشباب وخاصة المتدرب منه يستوجب من مجموع المتدخلين وقفة تمحيص للوضع الحالية للرياضة المدرسية وكذلك تحديد نظرة شاملة مشتركة ووضع برنامج يهدف إلى إعادة انتشار هذا النشاط باعتباره عنصر هام في تكوين الإنسان والمواطن وذلك بغية تفتح شخصيته فكرياً وهيئته بدنياً وترقيته اجتماعياً وثقافياً وبالتالي تساهم في تكوين فرد مثالي، إلا أن النشاط الصفي بمعدل ساعتين في الأسبوع وهذا في إطار برنامج المؤسسة والتي تهدف إلى الإعداد البدني العام لكسب الصحة واللياقة البدنية وتعليم المهارات النافعة لحسن استغلال وقت الفراغ وإكساب القوام السليم غير أنها تفتقد للإعداد الخاص والدقيق في أي نشاط رياضي محدد بغرض الوصول إلى أعلى مستوى وعليه وجب اللجوء إلى النشاط الرياضي اللاصفي الذي يمارس خارج دوام الحصص الرياضية المبرمجة في المؤسسة التربوية بهدف اكتشاف المواهب الرياضية الكامنة وصقلها لدى التلاميذ التي لم تتح لهم الفرصة لإظهارها خلال وجودهم في المؤسسة التربوية كما يساهم في تحسين مستواهم وذي الميول والرغبات المزيد من المزاولة الرياضية. واللياقة البدنية هي أحد مكونات اللياقة الشاملة والتي تتضمن اللياقة العقلية و الوجدانية والاجتماعية... الخ، لذلك يقترح محمد صبحي حسانين التعريف التالي للياقة البدنية: "اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 37). وفي أبسط صورها وأهمها هي إعداد المواطن بدنياً للقيام بهذا الدور، والهدف من هذه الدراسة هو رؤية مدى تأثير النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية للاعب كرة اليد .

وعلى ضوء هذا الموضوع قام الباحثان بتقسيم بحثهم إلى باين أولهما للدراسة النظرية وثانيهما للدراسة الميدانية، فالباب الأول قمنا بتقسيمه إلى أربعة فصول وهي فصل كالتالي فصل التربية البدنية، فصل

الأنشطة الرياضية اللاصفية، فصل كرة اليد ومتطلباتها من اللياقة البدنية، والفصل الأخير خصائص المرحلة العمرية. أما الباب الثاني فقد تم تقسيمه على النحو التالي فصل أول لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية وفصل ثاني لعرض وتحليل النتائج حيث إستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة مكونة من 20 لاعب كرة يد مقسمة بالتساوي عينة ضابطة وعينة تجريبية حيث تم إستخدام على العينة التجريبية برنامج تدريبي يتكون في مجمله من أهداف إجرائية تُخدم البحث حيث استخلص في الاخير أن النشاط الرياضي اللاصفي يحسن اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

1-المشكلة:

بعد إنهاء الدراسة في المرحلة الأساسية ينتقل الطلاب إلى الدراسة في المرحلة الثانوية وهم عادة إما في دور المراهقة أو اجتازوا هذا الدور و في كل من الحالتين نجد أن الأمر يتطلب عناية خاصة وتوجيهها سديدا لتحقيق الأهداف الخاصة بالتربية البدنية.

وتعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية من الوسائل المساعدة لمثيلتها الصفية وداعمة لها إضافة إلى ذلك فإن الأنشطة الرياضية اللاصفية تأتي مكملة للنشاط الرياضي الصفي والغرض منه رفع مستوى الرياضي والصحي و الاجتماعي للطلاب وذلك من أجل الاستجابة و التكيف مع جميع المتغيرات.

وبالرغم من الأهمية الكبرى التي تكتسبها اللياقة البدنية ومكوناتها لدى الشعوب والمجتمعات إلا أن العدد الكبير من البحوث في حقل التربية البدنية و الرياضية منصب على الأنشطة الرياضية اللاصفية وقد توصلت الدراسات المشاهدة لموضوع بحثنا إلى أن الأنشطة الرياضية اللاصفية تزيد في تنمية العمليات الاجتماعية دون ان ننسى القدرات المعرفية في حين تم إهمال العامل المهم والاهم وهو اللياقة البدنية .

وعليه نطرح التساؤل العام التالي:

✓ هل ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن من اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد؟

وبصيغة اخرى:

✓ هل تتحسن اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد عند ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي؟

التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة اليد؟
- ✓ هل ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة اليد؟
- ✓ هل ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد؟
- ✓ هل ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد؟
- ✓ هل ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد؟

إن موضوع بحثنا "دور النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد"، جاء للإجابة عن التساؤلات المطروحة ونأمل أن نخرج بنتائج جلية تفيدنا وتفيد الآتين من ورائنا وخاصة المدربين حتى يتسنى لهم القيام بواجباتهم على أكمل وجه.

2- أهداف البحث:

- ✓ الإطلاع على مدى تحسن اللياقة البدنية وذلك عند ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ التعرف على تأثير ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ وضع توصيات عامة ومقترحات لتحسين اللياقة البدنية.

3- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- ✓ ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد.

- ✓ ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في التعرف على مدى دور النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد وتكثيف منافسات رياضية لاصفية تمس شريحة التلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية لتحقيق هدفين أساسيين أولهما الترويح عن النفس وثانيهما تحسين اللياقة البدنية وأيضا ملئ الفراغ الموجود في المكتبة وتوفير المصادر والموارد قصد إطلاع الطلبة على ماهية وأهمية هذا المؤشر الفعال.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- ✓ اكتشاف وصقل المواهب الرياضية الكامنة لدى التلاميذ.
- ✓ عدم إعطاء النشاط الرياضي اللاصفي أي أهمية والتقصير في دور الهام.
- ✓ أهمية عنصر اللياقة البدنية لكونها تساهم في بناء شخصية متفتحة من جميع النواحي البدنية كانت أم النفسية.

6- مصطلحات البحث:

1-6- النشاط الرياضي اللاصفي: تعتبر الأنشطة اللاصفية نشاطا تربويا خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية ويمكن للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها عبد العالي الجسيمياني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات. (عبد العالي الجسيمياني، 1994، صفحة 195)

7- الدراسات السابقة والمشاهدة:

❖ دراسة ولد طاطا عبد القادر و قاسم زين الدين:

مذكرة ماستر تربية بدنية ورياضية 2013/2012

✓ **العنوان:** "الأنشطة الرياضية اللاصفية ودورها في تفعيل العملية التعاونية والتنافسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

✓ **مشكلة البحث:** ما هو دور الأنشطة اللاصفية على العملية التعاونية؟

✓ **هدف البحث:** معرفة دور الأنشطة اللاصفية في دعم وتطوير المهارات عند تلاميذ الطور المتوسط.

✓ **فرض البحث:** الأنشطة اللاصفية لها دور في تفعيل العملية التعاونية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

✓ **غرض البحث:** لممارسة النشاط اللاصفي تأثير إيجابي في تفعيل العملية التعاونية والتنافسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

✓ **منهج البحث:** بحث مسحي

✓ **العينة:** 20 أستاذ و 120 تلميذ موزعين على مستوى مدينة مستغانم.

✓ **أدوات البحث:** الإستبيان خاص بالبعينتين.

✓ **أهم إستنتاج:** الأنشطة اللاصفية تزيد في تنمية العمليات الاجتماعية دون أن ننسى القدرات المعرفية.

❖ دراسة تواتي ياسين وجلاي إسماعيل:

مذكرة ليسانس تربية بدنية ورياضية 2013/2012.

✓ **العنوان:** "دور التربية البدنية والرياضية والأنشطة اللاصفية في التقليل من سمة القلق".

✓ **مشكلة البحث:** هل هناك دور تلعبه ت.ب.ر والأنشطة الرياضية اللاصفية في التقليل من صفة القلق؟

✓ **هدف البحث:** معرفة نسبة سمة قلق التلميذ العادي المنخرط في الأنشطة الرياضية اللاصفية مقارنة مع التلميذ العادي المشارك في حصة ال ت.ب.ر.

✓ **فرض البحث:** التلميذ العادي المنخرط في الأنشطة الرياضية اللاصفية يتميز بنسبة قلق أقل مقارنة بالتلميذ العادي و السمين المشارك في حصة ال ت.ب.ر.

✓ **منهج البحث:** إستخدام الباحث المنهج الوصفي.

✓ **عينة البحث:** 90 تلميذ وتلميذة.

✓ **أدوات البحث:** الإستبيان.

✓ **أهم نتيجة توصل إليها الباحث:** النشاط الرياضي التنافسي يقلل من المظاهر والسلوكيات العدوانية.

✓ **أهم توصية:** إجراء المزيد من البحوث التي تهتم بمشكلات وإنشغالات المراهقة.

✚ **العنوان:** "أثر إستخدام برنامج تدريبي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين" مذكرة ماستر 2013/2012

✓ **مشكلة البحث:**

✓ **هدف البحث:** أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.

✓ **فرض البحث:** توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

✓ **منهج البحث:** إستخدام الباحث المنهج التجريبي.

✓ **عينة البحث:** 12 لاعب مقسمين بطريقة متكافئة على المجموعتين وعشوائية.

✓ **أدوات البحث:** إستخدام الباحث برنامج تدريبي.

✓ **أهم إستنتاج:** تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة بمستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

✓ **توصيات الباحث:** ضرورة إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية والمهارية لفئة الناشئين والذين يعدون اللبنة الأولى لعملية التدريب.

✓ **نقد الدراسات:**

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة نرى أنه لا توجد دراسة تناولت دور النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية بصفة خاصة بل تناولت الأنشطة الرياضية اللاصفية أو تحسين اللياقة البدنية بصفة عامة كما لاحظنا تشابه في منهجية كل دراسات و ركزت على النشاط الرياضي اللاصفي و أهملت تحسين اللياقة البدنية و لهذا قمنا بهذه الدراسة حيث شملت دور النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الأنشطة الرياضية الاليفية

تمهيد:

تعد التربية التي يتلقاها الأفراد مقياسا لدى تطور الأمم فهي تنمي شخصيته وتعد الحياة من أجل القيام بدور إجتماعي فعال.

فحكمة التربية تطلق على كل عملية و مجهود أو نشاط، يؤثر في القوى الموجودة عند الطفل و في تكوينه بالزيادة أو النقصان أو الترقية أو الإنحطاط، ساء كانت مصدر الطفل نفسه أو البيئة الطبيعية أو الإجتماعية بمعناها المحدود.

كما أن التربية البدنية هي إحدى أوجه التطور الحضاري، فدرجة تقدم وانتشار ممارستها مرتبط بمدى القدرات والإمكانات المادية للدول، فممارسة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية في كل مراحلها يضمن المحافظة على الحالة الصحية للتلاميذ و ينمي القدرات الحركية و النفسية، و تحسين العلاقات الإجتماعية.

فوجود الصحة، أي التربية البدنية و الرياضية ضمن برنامج الأسبوعي للتدريب دليل على الأهمية البالغة في كونها مادة أكاديمية يجب ممارستها و ليس ضربا من اللعب و العبث داخل برنامج ترفيهي.

1- مفهوم الرياضة:

توحي الرياضة لسامعيها معنى يرادف الحياة الذي يتطلع له الناس كمبدأ دوما سواء في العلاقات الشخصية أو العامة و بذلك فكلمة الرياضة لم تعد محصورة تحت مفهوم النشاط البدني و المشاركة في المباريات الفردية كالجري أو المباريات الجماعية للعبة كرة السلة مثلا و النظر إلى الشخص يوحى تماما أنه قد كسب قدرا كافيا من اللياقة البدنية و تمتع بجسم خال من الأمراض و هذا ما ساعده إلى إعادة تقنيات فنون لعبته التي تخصص فيها.

المجتمع الرياضي(الناس الرياضيين) عالم خاص يختلف اهتمام أفراده عن كثير من الشرائح الإجتماعية الأخرى و في المفهوم الحديث يغزو بعض المفكرين الحاذقين إلى إعتبار الرياضة نوع من الثقافة والتي تعرف الآخريين بنوعها(علي محمد المنصوري، 1989، الصفحات 25-26).

وللرياضة أحد أهم أشكال الحركة البنائية للإنسان ولها طبيعة اجتماعية ثقافية وهي طور متقدم ومنتظم عن الألعاب و بالتالي عن اللعب و يعرفها المفكر الروسي "ماتفيق" بأنها نشاط بدني و شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديدها.

كما يمكن تعريفها على أنها نشاط مفعم باللعب التنافسي داخلي و خارجي المواد، أو العائد يتضمن أفرادا أو فلقا تشترك في المسابقة و تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطط(أمين نحوي/جمال الشافعي ، 2005، صفحة 104).

2- مفهوم التربية:

أ- لغة: في معجم الوسيط تربي و رباه نمو قواه الجهدية، و العقلية و الخلقية و هكذا فإن المعنى اللغوي لكلمة التربية في اللغة العربية يتضمن العناصر التالية: النمو و الزيادة التغذية و المنشأة و التحقيق.

ب - اصطلاحا: مفهومها يتعرض لتفسيرات مختلفة ذلك لأن موضوع العمل التربوي يأخذ من الفرد على تطويره و نشأته حيث هذا الأخير و العالم الذي من أصوله في تطور و تغير مستمرين و نظرتة لنفسه

و للعالم المحيط به مرتبط بالتبادل الدائم المكان و الزمان و نجد أن أرسطو أكبر فلاسفة اليونان يقول التربية هي إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات و الزرع (توفيق حداد محمد سلامة آدم).

ويرى البعض أن التربية هي عملية مستمرة تحدث نتيجة كل ما يمر به الشخص من أحداث وما يخوضه من تجارب(حسن شلتوت،حسن معوض، 1995، صفحة 78) .

التربية هي عملية نمو الفرد(تركي رابح، 1990، صفحة 18) .وهو يعني نمو الطفل، إن الطفل الذي يربى نموا تدريجيا في جسمه و عقله بينما لا يتم له هذا النمو إذا حرم من التربية لأنه كائن حي يملك استعدادات و قدرات فطرية تكفل له هذا النمو السليم إذا اعتنى بها فتوفر له الجو الاجتماعي المناسب واهتم المربي برعايتها و توجيهها و عند ذلك سوف تنفتح و يتكامل نموها.

3-التربية البدنية و الرياضية:

3-1مفهوم التربية البدنية:

التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية الشاملة(فيصل ياسين الشاطي،محمود عوض بسيوني، 1989، صفحة 86). لهذا فهي تحتاج إلى مربين إلى معلمين لأن التعليم بحاجة إلى المتعلم بعضهم يضم كل ما يلقي إليه دون فهم أو إدراك على عكس التربية التي تحتاج إلى مربين ما هو قادر على أن يحيي و ينمي و يسيطر على ملكات الطفل و التلميذ و قدراته التي وهبها الله له لكي يمثل في النهاية على عالم الجماعة و الإنسجام.

3-2 مفهوم التربية الرياضية:

التربية الرياضية هي إحدى فروع التربية الأساسية التي تستمد نظرياتها من العلوم الأخرى المختلفة و تستخدم عن طريق النشاط البدني المنظم و الموجه لإعداد الأفراد إعداد متكاملًا بدنيا و إجتماعيا و عقليا كما أنها تكيف الفرد بما يتلاءم مع حاجته و المجتمع الذي يعيش فيه و تعمل على تطوره و التقدم به و تكيف بأقصى سرعة ممكنة و كذلك تعتبر مفهوم معقد يمكن أن يسفر نشاط بدني يسعى وراء النتيجة الرياضية (فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض بسيوني، 1989، صفحة 86)

3-3 مفهوم التربية البدنية و الرياضة:

التربية البدنية مفهوم جديدا بعد كلمة "بدنية" تشير إلى البدن و كثيرا ما تستخدم في إشارة إلى صفات بدنية (كالقوة، السرعة، المرونة،... إلخ) فيها نشير إلى البدن مقابل العقل فيرى البعض أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة و الميدان التجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية

و الإنفعالية و الإجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني الرياضي (أحمد بوسكرة، 2005، صفحة 07).

4- الفرق بين التربية البدنية و التربية الرياضية:

عند تحليلنا لبعض التعاريف المتعددة للتربية البدنية السابقة نجد أنها تضمنت بعض مفاهيم مثل أوجه نشاط بدنية مختارة. و التعلم الذي يصاحب هذه الأوجه من النشاط و الذي يتحقق عن طريق الممارسة

و لو نظرنا عل تعريف "تشارلز بيوكر" للتربية الرياضية نجده يعرفها(على أنها جزء متكامل من التربية العامة ميدان تجربي في تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الإنفعالية و الإجتماعية وذلك عن طريق ألوان الرياضات المختلفة(محمد سعيد عزمي، الصفحات 11-19).فالشجاعة و التعاون لا تعود على البدن فقط و لا تكتسب تنمية تدريب البدن عليها و لكنها تكسب نتيجة الممارسة لبعض مواقف تعليمية تربوية يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة الرياضة و لهذا يفضل المؤلف اصطلاح تربية رياضية أكثر من تربية بدنية فالتربية الرياضية هي عبارة عن تربية و رياضة و سهولة التنفيذ و لأن التربية الرياضية أعلم وأشمل فيكون اصطلاح التربية الرياضية أكثر عمقا و أشمل معنى(عفاف عبد الكريم ، 1997، صفحة 30) .

5-علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية:

إن التربية البدنية و الرياضية اكتسب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه فكلمة "بدنية" تشير إلى الكثير ما استخدم في الإشارة على صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية و النمو البدني أو الصحة البدنية وهي تشير إلى البدن مقابل العقل و على ذلك حيثما تضاف كلمة بدنية نحصل على تعبير بدنية، و المقصود تقويته و سلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت و هذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو العكس يكون من النوع الهدام و تتوقف التربية البدنية و الرياضية على المعاونة لتعطي تحقيق الأغراض التربوية(فيصل ياسين الشاطي،محمود عوض بسيوني، 1989، صفحة 11).

إن عملية التربية تتم في الحياة من خلال ممارستها الفعلية و كما كانت التربية البدنية و الرياضية هي عنصر من عناصر التربية فقد تأثرت بهذا التحول في الفكر والأسلوب وأصبح تعبير التربية البدنية و

الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط و التي تنمي من ذلك جزء حيوي من التربية فعن طريق مناهج التربية الرياضية و توجيهها توجيها صحيحا يكسب الطلاب المهارات اللازمة لقضاء أوقات فراغهم بطريقة مفيدة وينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يسبغ على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة الجسمية و العقلية (محمد سعيد عزمي، صفحة 20).

و يشير "مورجان" أن التربية البدنية و الرياضية قيمة تربوية في حد ذاتها و ير الدكتور "أمين أنور الخولي" أن الإستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية هي كوسيلة لتحقيق أهداف التربية (أمين أنور بيوني ، صفحة 348).

ومما سبق ذكره تجد أن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية هي علاقة ارتباطية كون الإنسان شمولي وهو يواجه حياته على هذا الأساس فلا يمكن عزل بدنه عن عقله لأن العقل يؤثر على الجسم و مجهوده،

و لهذا لا يمكن فصل التربية لأن التربية تقصد بها البدن فقط وإلها هي الإستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو و يتطور و يكيف مع الحركة هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية.

6-أهمية التربية البدنية و الرياضية:

يرى أحد العلماء أن التربية البدنية و الرياضية أهمية كبيرة في عملية بناء الفرد و تطوره وتشكل له شخصية متكاملة و شاملة بدنيا، عقليا، نفسيا و اجتماعيا بحيث يحتاج الفرد لممارسة النشاط الرياضي كاللعب و الحركة مدة ساعات يوميا و شكل منتظم وذلك لكي ينمو بتعافي و نشيط و تكامل أجهزته

الداخلية و تكيف لكافة الإحتمالات و الظروف و المعارك الحياتية(أمين أنوار الخولي ، الصفحات 41-48).

و في هذا السياق يرى المفكر "سقراط" أنه على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على اللياقة البدنية لمواطن صالح يخدم مجتمعه و يستجيب لنداء الوطن، و يرى عالم الإجتماعالروسي "توفيكرف" أن أهمية التربية البدنية و الرياضية تمثل في وظائف تحسين الصحة لمقاومة الإنسان لعوامل الإنحطاط البيئي، مضاعفة طاقة العمل و الإنتاج وهي مظهر لنجاح النشاط الإجتماعي(أحمد بوسكرة، 2005، صفحة 09).

كما تساهم التربية البدنية الرياضية في التنمية و تقدم ثقافة الأمة و تساعد بصفتها لون من ألوان التربية في العمل على تحقيق الأهداف التربوية فهي حلقة سلسلة العوامل المؤثرة الكبيرة التي تساعد على تحقيق المثل العليا للدولة و تساهم في رسالة المجتمع.

7-أهداف التربية البدنية:

7-1 أهداف التربية عند "كاول" و "هازلتون":

حاول تلخيصها فيما يلي:

-تنمية القوة العقلية و زيادة القدرة على مقاومة التعب و زيادة كفاءة الجهاز الدوري.

-التنمية العقلية و الإبداع و الإبتكار في الأداء الحركي.

-تنمية التوافق العضلي و العصبي.

-تنمية الإتجاهات الشخصية و الإجتماعية و القدرة على التوافق، و ذلك من خلال إتاحة فرص اللعب

و النشاطات التي يكتسب الفرد من خلالها الثقة بالنفس و الإلتناء للجماعة و الروح الرياضية.

-التنمية الإنفعالية و التي تساعد الفرد في التعبير عن إنفعالاته من خلال اشتراكه في الأنشطة

المختلفة(نوال إبراهيم شلتوت، 2007، صفحة 16).

7-2 أهداف التربية البدنية عند "أنارينو":

أ-أهداف بدنية:

وهي الأسس في تنمية المهارات الرياضية و تشمل على:

-القوة العضلية.

-الجهد العضلي.

-التحمل الدوري التنفسي.

-المرونة.

ب-أهداف التوافق العضلي العصبي:

هي الأهداف التي تعبر عن الإنسجام بين الجهازين العضلي و العصبي و تتضمن ما يلي:

-الحركات الغير الإنتقالية، كالإهتزازات، الدوران، الميل، الإطالة...إلخ.

-المهارات الأساسية للألعاب المختلفة، مثل مسك الكرة، تمرير الكرة...إلخ.

-المهارات الترويحية.

-المهارات المرتبطة بالمهارات الحركية، ككرة الطائرة، و كرة السلة، كرة القدم...إلخ.

ج-الأهداف الإدراكية: وهي الأهداف التي تنمي:

-استخدام الخطط و طرق الأداء المرتبطة بالنشاط .

-معرفة كيفية عمل أجهزة الجسم و علاقتها بممارسة الأنشطة الحركية.

-اكتشاف الفهم التحصيل المعرفي.

-القدرة على حل المشكلات من خلال الحركة.

د-الأهداف الإجتماعية:

و هي الأهداف التي تهتم بالنواحي التالية:

-تنمية السمات الإيجابية في ضوء الموقف الإجتماعي.

-القدرة على صنع القرار في ضوء الموقف الإجتماعي.

-تعلم الإتصال مع الآخرين.

8-مهام التربية البدنية و الرياضية في الجمهورية الجزائرية:

8-1 من الناحية البدنية:

تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية و النفسية من خلال تحكّم أكثر في البدن و تكييف السلوك مع البيئة، وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح منظم تنظيمًا عقلاّنيا.

8-2 من الناحية الإقتصادية:

إن تحسين الصحة الفردية و ما تكسبه من ناحية المحرك النفسي أمر يزيد من قدرته على مقاومة التعب، يؤدي بذلك إلى زيادة المردودية الفردية و الجماعية في عالم الشغل الفكري و اليدوي.

8-3 من الناحية الإجتماعية و الثقافية:

تنمية روح الإنضباط و التعاون و المسؤولية و الشعور بالواجبات المدنية، كما أن التربية البدنية ترمي إلى التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر الخلافات بين الأفراد مسيرة بذلك إقرار علاقات إنسانية أكثر انفتاحا(مذكرة مكاوي منصور 2009).

– خاتمة:

يرى الباحث أن مرحلة التعليم الثانوي هي حلقة رئيسية وهامة في العمر الدراسي للطالب وهي فترة حرجة من حياته في المجالات المختلفة و لاقت التربية البدنية و الرياضية في هذه المرحلة التعليمية من العناية ما يجب التنويه به فهي إضافة إلى كونها مادة دراسية مقررة رسميا و ذلك لمدة ساعتان أسبوعيا في الجدول المدرسي

و بالرغم من أن هذا الحجم الساعي يعتبر قليلا و قليلا جدا إلا أنه هناك أنشطة رياضية لاصفية يمكن للطلاب الرياضي من خلالها التعبير عن مواهبه و طموحاته و تلبية رغباته ، و قد سطرت للتربية لبدنية والرياضية في هذه المرحلة جملة من الأهداف و الأغراض المختلفة تسعى إلى تحقيق وظائف عديدة وهامة.

الفصل الثاني

الأنشطة الرياضية الالصفية

تمهيد :

يعد النشاط الرياضي ميدانيا مهما من ميادين التربية يهدف إلى إعداد الفرد الصالح وتزويده بالخبرات و مهارات تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ويجعله قادرا علي مسايرة العصر في تطوره ونموه .
و الأنشطة الرياضية وإن اختلفت مصطلحاتها و تسمياتها كلها تعبر عن حركة الإنسان المنظمة سواء كانت في مستواها التعليمي و التربوي البسيط في المدرسة أو في إطارها التنافسي بين الأفراد و الجماعات أو مجال التطبيق للمهارات التعليمية .

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

1. الأنشطة اللاصفية :

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

لما كانت ساعات درس التربية البدنية والرياضية غير كافية (2سا أسبوعيا) لتحقيق أهداف هذا الدرس اكتساب مهارات أولية وأساسية وممارستها ممارسة فعالة كان للنشاطات اللاصفية دورها البارز

في تغطية هذا النقص باعتبارها (السيد حسن شلتوش و آخرون، صفحة 126) من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها التعليم عن طريق الممارسة .

وعلي ذلك فإن مجالات النشاطات اللاصفية يمكن أن تشمل التدريب علي المهارات و تنظيم الدورات ما بين الفصول أو ما بين السنوات كما تحوّل المشاركة في دورات في إطار الرياضة المدرسية أو تنظيم الرحلات و المعسكرات .

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

2-أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية:

2-1النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

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

-يعتبر هذا النشاط امتداد لدرس التربية البدنية و الرياضية، ويتميز بالمزيد من حرية إختيار التلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المدرسة كل حسب ميوله و قدراته و احتياجاته كما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية و إشراكهم في الإعداد و التنظيم و التحكم و التسجيل و الإعلام(محمد سعيد عزمي، صفحة 127).

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

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

و يعرف النشاط الرياضي كذلك بأنه:

— البرنامج الذي تديره المدرسة خارج أوقات الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي، و هو في الغالب نشاط اختياري و ليس إجباري كدرس التربية البدنية و الرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي و إقبال التلاميذ على هذا النشاط مكمل للبرنامج المدرسي، و يعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية الرياضية (محمد عوض بسيوني، صفحة 132).

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

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

كما يقصد بالنشاط الداخلي أوجه النشاطات التي يمارسها التلاميذ و ينظمها و يشرف على تنفيذها مدرسو التربية البدنية و الرياضية خارج أوقات الدراسة و داخل المؤسسة التربوية و يهدف النشاط الداخلي إلى إتاحة الفرصة المناسبة لكل تلميذ أن يشترك في لون أو أكثر من ألوان النشاط البدني

الرياضي، و هذا النشاط يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يختار النشاط البدني الرياضي المناسب له من حيث

ميوله و قدراته

و حاجاته.

و النشاط الداخلي هو إمتداد لدرس التربية البدنية و الرياضية فهو يتيح للتلاميذ فرصة و ممارسة و تطبيق

ما تعلموه من مهارات أساسية في درس التربية البدنية و الرياضية، و تطبيقه على مستوى المنافسات

بالإضافة إلى ذلك فإن النشاط الداخلي يعمل على إكتساب التلاميذ اللياقة البدنية و المهارات الحركية،

و يوفر للتلاميذ جو إجتماعيا من خلاله يلتقي عدد كبير من التلاميذ في المؤسسة التربوية و يكتسب

التلاميذ عنصر القيادة و تحمل المسؤولية من خلال المهام التي توكل إليهم عن طريق الأنشطة البدنية

الرياضية المختلفة المتنوعة.

إن للنشاط البدني الرياضي التربوي أهمية قصوى في إثراء شخصية التلميذ فيؤهله من الجانب التربوي

اضافة إلى الجانب التعليمي و هذا بإكتساب مهارات و معارف و اتجاهات تساعد على تسهيل نمط

حياته الإجتماعية، لهذا و جب تحديد وقت التربية البدنية و الرياضية في المدرسة حيث يحدث تكامل بين

الجانب البدني و الفكري فساعتين أسبوعيا تعد ظلما في حق التلاميذ و في حق التعليم ذاته و هذا حتى

يتسنى للتلميذ إتقان المهارات الحركية و تطبيقها بشكل صحيح سواء في المناقشات بين الأقسام أو داخل

القسم نفسه و في المقابل و جب احترام البرنامج الدراسي بالإضافة إلى الإهتمام بصحة وراحة التلميذ،

يكون هذا من خلال البرمجة الجيدة لدرس التربية البدنية و الرياضية حتى يصل إلى الأهداف المرجوة.

2-1-1 أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

-منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة(كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) بين الأقسام
و السنوات المختلفة.

-منافسات في الأنشطة الجماعية و الإجتماعية (ألعاب صغرى) بين هيئة التدريس و التلاميذ.

-منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمباز، و ألعاب القوى... إلخ) مناومات فردية (جيدو،
ملاكمة، مصارعة... إلخ).

-منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام.

-عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة .

-مهرجانات و حفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية و الإجتماعية(ناهد محمود سعد و آخرون ،
1998، صفحة 240).

2-1-2 أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

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

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

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

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

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

- وضع الجدول الزمني للمنافسات و المباريات في كل مكان واضح بالمدرسة.
- اختيار الأنشطة وفق الرغبات و ميول و خصائص التلاميذ.

-إشراك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في التخطيط و تنظيم وتنفيذ برامج النشاط اللاصفي الداخلي .

-تناسب الأنشطة و الإمكانيات المادية بالمدرسة.

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

2-2النشاط اللاصفي الخارجي:

-مفهومه:

النشاط اللاصفي الخارجي لأي هيئة هو ذلك النشاط الذي تتبارى فيه وحدات تمثل هذه الهيئة مع وحدات تمثل هيئات أخرى غالبا ما تكون هذه المبارات بين أفراد ينتمون إلي نفس الجنس .

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

هذا الجزء الثالث لتحقيق أهداف خطة التربية الرياضية المدرسية والعمل علي الخروج من نطاق المدرسة إلي التعامل مع البيئة المحيطة وذلك عن طريق الاشتراك في المسابقات التي تنظمها إدارة التعليم بين مدارس المنطقة أو إقامة أيام رياضية مع المدارس و الهيئات المجاورة بهدف إكتشاف المواهب الرياضية و صقلها و توجيهها لتكون ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأهلي كخدمات صالحة لتمثيل البلاد في المباريات المحلية و الدولية أو إشراكهم في النوادي التي تعمل على رعايتهم وتنمية

مهاراتهم و تقوم مديرية التعليم بوضع برامج هذا النشاط لكل مرحلة على حدا في الألعاب المختلفة للمنافسة مع باقي المناطق التعليمية أو الهيئات الأخرى. وهذا النشاط يعمل على اكتشاف المواهب الرياضية و الدفع بها إلى المستويات العليا لتعدها بدنيا و مهاريا و إجتماعيا(محمد سعيد عزمي، صفحة 128).

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

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

كما يمكن إعطاء مفهوم للنشاط الخارجي بأنه:

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

2-2-1 أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

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

إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج إلى إعداد خاص قبل الإشتراك في المنافسة و هذا من حيث الإختيار و انتقاء الطلاب الرياضيين و تشكيل الفرق الرياضية المدرسية في بداية الموسم الدراسي و كذلك فيما يخص تدريب و إعداد هذه الفرق حيث نصت(المادة 07) من التعليمات الوزارية المشتركة رقم:15 أنه تتكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة و تحضيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التعبئة و الإدماج الإجتماعي للشباب في شكل منافسة في أوساط التربية و التكوين(تعليمات وزارية مشتركة رقم:15 مؤرخة في 03 فيفري 1993).

2-2-2 أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

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

1-الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضي:

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

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

2- تنمية التطبع الإنفعالي:

إن معرفة الفرد أو الفرق لنواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي و علامة من علامات النضج الإنفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب و تقبل النتائج مهما كانت بحدوء و عدم انفعال و خاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه و يعتبر هذا علامة من علامات النضج الإنفعالي(حسن شلتوت،حسن معوض، 1995، صفحة 65).

3-الإعتماد على النفس:

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

4-حسن قضاء وقت الفراغ:

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

5-تعلم قوانين الألعاب و تكتيك اللعب:

هذا غرض عقلي اجتماعي فتفهم القوانين نصا وروحا ثم دراسة التكتيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية و فكرية معينة أما التطبيق العلمي لهذا التكتيك مع الإلتزام بما تفرضه القوانين و القواعد يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين و اللوائح و القواعد و العمل في حدودها وعدم الخروج من إطارها.

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

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

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

7-التدريب على القيادة:

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

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

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

-مراعاة المرحلة السنوية للطالب عند اختبار الفرق الرياضية، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية و قدرات خاصة.

-مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة و المستوى المناسب في الأداء، الإهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية و بحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي.

-الإهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط، العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة و عدم الإقصار على نوع أو نوعين من النشاط.

-الإهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية للقوانين و للروح الرياضية و للقيم التربوية، تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم و لأحسن لاعب في الأخلاق.

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

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

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

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

-أن تهدف إلى التنمية الصفات البدنية الأساسية.

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

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

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

2-2-4 أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

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

-الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.

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

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

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

-الإشراف على الفرق الرياضية في الأنشطة المختلفة و تدريبها.

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

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

-الإهتمام بالنشاط الكشفي و خدمة البيئة المحلية (محسن محمد حمص ، 1997، صفحة 18).

2-2-6 مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

-رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها و تنميتها.

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

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

-إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.

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

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

-الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.

-تعلم النواحي الخططية و المهارية و قوانين الألعاب المختلفة.

-خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للإشتراك الخارجي. (مكارم حلمي و آخرون،

1999، صفحة 127).

خلاصة:

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

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

إن إفتقار المنهج إلى هذا النشاط إضافة إلى عدم وجود الحوافز المادة من ترقية و علاوات للمدرسين من جهة، و عدم تنظيم الدورات المدرسية و المشاركة الفعالة لجميع المؤسسات التربوية في كافة الولايات سواء كانت داخلية أو خارجية أفقدت هذا النشاط مضمونه الحيوي و الأساسي، وهذا ما يدعو الباحث للتساؤل عن سبب ذلك.

الفصل الثالث

كرة اليد ومتطلباتها

من اللياقة البدنية

تمهيد:

تعتمد كرة اليد على المؤهلات البدنية و على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية، وتعتبر هذه اللعبة عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم بها اللاعب ويتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل و على تخطيط المدرب في إعداد اللاعبين إعدادا كاملا من الناحية البدنية و المهارية بشكل خاص.

واللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط بل إمتداد إلى مناقشات عامة الناس و صار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا. إن اللياقة البدنية أصبحت مطلب أساسيا للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان و إنتشار الأمراض المدمنة الحديثة مثل أمراض القلب و تصلب الشرايين و إرتفاع ضغط الدم و السمنة و المشكلات المترتبة عنها...

و لم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم، بل أصبحت هدف لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان و إنتشار هذا المفهوم أدى إلى زيادة الإختلافات حول مصطلح اللياقة البدنية و مكوناتها في هذا الإختصاص (كرة اليد).

1- اللياقة البدنية في كرة اليد:

-مفهومها: رغم أنه من الصعب تعريف اللياقة البدنية، فقد وضعت لجنة من الخبراء تعريف اللياقة

البدنية وهو القدرة على القيام بعمل عضلي كافي تحت شروط خاصة.

وقد عرفتھا الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية بأنها: "القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بمهمة يقظة دون

تعب لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر و مقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات

الطوارئ".

ويطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الإتحاد السوفياتي(سابقا)والكتلة الشرقية مصطلح"الصفات

البدنية"أو"الحركية"للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان.

ويطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم(مكونات اللياقة

البدنية).

ويرى كل من بسطويسي أحمد،وعباس صالح في مصطلح و مفهوم الصفات البدنية و الذي يتداوله

الكثير من المعنيين بالتربية البدنية، ترجمة لمصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى، فنجد الصفات

الجسمية الصفات الحركية، القدرات الحركية، القدرات الفسيولوجية وهذه المصطلحات تعني كلها

مفهوما واحدا

و تتكون عادة من الصفات التالية، التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة. أما في نشاط كرة اليد فيعرفها " كزار وينسكي 1980" بأنها "معطيات فظرية و مكتسبة تحدد النتائج" ويقسمها إلى القوة، السرعة، المداومة، الرشاقة، المرونة.

وحسب كمال عبد الحميد فإن اللياقة البدنية في كرة اليد تعني في مفهومها العام كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خطئية أو النفسية.

كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفير مكونات أساسية هي القوة العضلية، الجهد العضلي، الجلد الدوري، التنفس، المرونة، السرعة، الرشاقة، الدقة، القدرة، التوازن. (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين، 1980، صفحة 47).

2- ملحة تاريخية عن لعبة كرة اليد:

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

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

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

-الإتحاد الدولي لكرة اليد عام 1946 بمدينة كوبنهاغن.

أما على المستوى العربي تعد مصر أول دولة عربية تبنت لعبة كرة اليد (كمال عبد الحليم، رتيب فهمي، 1977، صفحة 16). في حين دخلت اللعبة بلدنا الجزائر من خلال مدرسي التربية البدنية و الرياضية الذين أتموا دراستهم في فرنسا و بالضبط سنة 1942، وقد تأسست الفيدرالية الجزائرية لكرة اليد بعد الاستقلال في 24 جانفي 1943. وانضمت في سنة 1964 إلى الفيدرالية الدولية لكرة اليد. وقد شارك الفريق الوطني الجزائري في كل بطولات العالم منذ سنة (1981).

(hamid ghrini, 1990, p. 303)

3-تعريف كرة اليد:

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

وتلعب كرة اليد على الميدان ذو أرضية مسطحة طوله 40م و عرضه 20م محدد بخطوط جانبيه بيضاء سمكها 5سم مقسم إلى منطقتين متساويتين كل منطقة تحتوي على المرمى التي تبعد عنها بستة أمتار والمعروفة بالمنطقة المحرمة ولا يسمح لأي لاعب مهاجما كان أو مدافعا بالدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب، وتليها إشارة 7 أمتار المعروفة بمنطقة الرمية الحرة وبعدها منطقة 9 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة دخول و خروج اللاعبين المحددة ب 4.5م من منتصف الملعب، و يحتوي

على مرمى طوله 3م وبارتفاع 2م محاط من الخلف بشبكة تحدد عدد الأهداف المسجلة. يتكون كل فريق من 12 لاعب منهم 6 لاعبين داخل الميدان و حارس المرمى و 5إحتياطين يلعبون خلال مدة زمنية محددة حسب الجنس و الصنف و مقدرة بشوطين بينهما فترة راحة لمدة 10دقائق بالإضافة إلى الوقت المستقطع في متناول أيدي المدربين المقدرة بدقة واحدة و تتميز هذه اللعبة ببعض القوانين منها: عدم الإحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني، عدم المشي بالكرة أكثر من 3خطوات، عدم التكرار في تنطيط الكرة بعد مسكها،عدم دخول المنطقة المحرمة (ministère de la jennesse et de sport .modification au règlement de hamd ball, 1996, p. 07)

4-أهمية لعبة كرة اليد:

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

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

5- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية و ظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصود بكلمة اللياقة البدنية غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست ضنا قصة بقدر لنا يكمل بعضها البعض لتغطي في نهاية الأمر مفهوما متكامللا للياقة البدنية وسوف نستعرض بعض التعريفات :

- بحيث تعرف المنظمة الصحية العالمية اللياقة البدنية بأنها "المقدرة علي أداء عمل عضلي نحو مرضي " ويتجه بعض العلماء في تعريفهن للياقة البدنية إلى التركيز علي الجانب الفيزيولوجي حيث يعرف "فوكس وآخرون 1987 اللياقة البدنية بأنها "الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة"

كما يضيف "محمد حسانين" أن اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة"

ومن أكثر التعاريف إنتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره

هارسون كلارك" من الجامعة "أوريجون" وأقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية ورياضية

"Harrison Clark» pcpsf " وكذلك إعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وينص

التعريف على أن "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدرة من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في المجالات الطارئة".

6- خصائص اللياقة البدنية:

-من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية وإن كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا على الجوانب الأخرى غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي :

-أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.

-أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.

-أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.

وبناء على ذلك تمكن القول بأن اللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة لظاهرة الفروق الفردية، حيث يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية و الفيسيولوجية ومدى دوافعهم النفسية كما أنهم يختلفون أيضا في ظروفهم المعيشية اليومية.

وإرتباطا بمبدأ الخصوصية أو النوعية فإن نوبل قد أوضح أن اللياقة البدنية تسعى إلى تحقيق أهدافها في إتجاهين هما:

6-1- اللياقة للأداء:

ويتحقق هذا الإتجاه عن طريق وضع البرنامج التي تهدف إلى حدوث تغييرات فسيولوجية ذات طبيعة تخصصية جدا إتجاه نوع معين من الأنشطة الرياضية التي يتخصص فيها الفرد الرياضي فنوعية اللياقة البدنية للاعب كرة اليد تختلف عنها للاعب رفع الأثقال تختلف عنها للاعب التنس وهكذا....

6-2- اللياقة للصحة:

وحتى يتحقق هذا الإتجاه فإنه يمكن للفرد ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية كالجري و السباحة و الدرجات وغيرها حيث تؤدي هذه الأنشطة إلى حدوث تغييرات فسيولوجية مهمة تعمل على تحسين مستوى الصحة العامة كتنمية كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي، والمحافظة على وزن الجسم و التخلص من السممة الزائدة و غيرها.....

7- مكونات اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية و الفسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية، يمكن تناولها في شكل أنماط وخصائص الأداء البدني فالعدو بسرعة جزء من اللياقة، ومقاومة ثقل معين يعتبر جزءا ثالث، وغير ذلك من القدرات التي تشكل مجموعة اللياقة البدنية.
-وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية هي:

1- القوة strength

2- التحمل endurance

3- السرعة.Speed

4- المرونةFlexibilité

5- الرشاقةagilité

بينما البعض يتقسم تلك المكونات الخمسة إلى مكونات فرعية، وعلى سبيل المثال

يقسم "علاوي" 1913 عناصر التحمل إلى:

1- تحمل عام.Basic endurance

2-تحمل خاص.Specialenduranc

-والتحمل الخاص ينقسم إلى:

أ-تحمل السرعة.

ب-تحمل القوة.

ج-تحمل العمل أو الأداء.

د-تحمل التوتر العضلي.

ويحاول "محمد صبحي حسنين" 1959 أن يحسم الخلافات الجارية حول هذا الموضوع بعد مسحه

للعديد من المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين عالما من الغرب و الشرق وإنتهى إلى

ترتيب مكونات اللياقة البدنية أو كما أسماها "مكونات الأداء البدني" وكان ترتيبها كالتالي:

1 - Musculaire streght القوة العضلية

2 - Endurance. التحمل

3 - flexibilité. المرونة

4 - agilité. الرشاقة

5 - speed. السرعة

6 - coordination. التوافق

7 - Balance التوازن

8 - Musculaire power. القدرة العضلية

9 - Accuracy. الدقة

10- Réaction time. زمن رد الفعل

8- التقسيمات الفسيولوجية لمكونات اللياقة البدنية:

ينظر علماء فسيولوجيا الرياضة إلى مكونات اللياقة البدنية من إتجاه آخر لا يعتمد على مجرد الخصائص الخارجية المميزة للأداء، بل يمتد و يزداد تعمقا في الجسم الإنساني ويتم ذلك من خلال التحليل الوظيفي للعمليات الفسيولوجية المختلفة التي تسبب الشكل الخارجي للجسم أو الناتج البدني كمكون من مكونات اللياقة البدنية.

وفيما يلي سنتناول شيء من التفضيل عن تلك التقسيمات الفسيولوجية:

8-1- أولا: تقسيم "جتمان" Gattman :1988

بناء على المفهوم الذي توصل إليه "نوبل" للياقة البدنية من أجل الصحة فقد أوضح "جتمان" 1988 أن

هذا النوع من اللياقة البدنية يضم المكونات التالية:

cardiovasculaire respiratoire fonction --وظيفة الجهازين الدوري و التنفسي

body composition -- وظيفة تركيب الجسم

flexibility -- وظيفة المرونة

musculaire strength -- وظيفة القوة العضلية

musculaire endurance -- وظيفة التحمل العضلي

8-2-ثانيا: تقسيم "شاركي" :

يركز "شاركي" على تقسيم مكونات اللياقة البدنية إلى مكونين مركبين هما:

8-2-1-اللياقة الهوائية: ويقصد بها قدرة الجسم على إستنشاق ونقل وإستهلاك الأكسجين وترجع

أهمية هذا النوع من اللياقة إلى إشتراك عدة أجهزة فسيولوجية في الجسم لها علاقاتها الوثيقة بصحة

الإنسان بشكل عام، حيث تتحسن الدورة الدموية وعمليات التنفس ونقل خطورة التعرض لأمراض

القلب و يتحسن التمثيل الغذائي للدهون فلا يتعرض الشخص للزيادة السريعة في وزن الجسم.

ويلخص "شاركي" مجمل ذلك في عبارة مهمة ومؤثرة يقول فيها:

"إن اللياقة الهوائية يمكنها أن تضيف الحياة إلى سنوات عمرك، وليس مجرد إضافة مزيد من السنوات

لعمرك".

8-2-2- اللياقة العضلية:

يرى "شاركي" أن اللياقة العضلية عبارة عن مصطلح يضم عناصر القوة و التحمل و المرونة كما يرى أنه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة، فإن اللياقة العضلية تحقق ذاتيته فتمنحه الشكل الجيد القوام وتعمل على وقايته من أسفل ألام الظهر التي يتعرض لها أقرانه و خاصة مع تقدم العمر كما أنها نهي للفرد غرض الإحتفاظ بمستوى من اللياقة و الكفاءة لأداء الأعمال المختلفة لأطول فترة من العمر.

-ومن الملاحظ أن تقسيم مكونات اللياقة البدنية بهذا الشكل يركز على الأنشطة و الرياضيات ذات الإنتاج الهوائي للطاقة فقط دون الإشارة إلى النوع الأخر(اللاهوائي) وقد يرجع ذلك إلى تركيز "شاركي" على اللياقة البدنية من جانب علاقتها بالحياة و الصحة العامة للفرد.

01-تقسيم جتمان:

02- تقسيم "شاركي"

1-وظيفة الجهازين الدوري و التنفسي.

1- اللياقة الهوائية.

2-تركيب الجسم.

2- اللياقة العضلية.

3-القوة العضلية.

4-المرونة.

5-التحمل العضلي.

- تقسيم (لامب) (lambe):

- تقسيم (فوكس):

1-التحمل الهوائي.

1-الكفاءة الوظيفية وتشمل:

- 2- العتبة الفارقة اللاهوائية.
- أ- اللياقة العضلية.
- 3- القدرة اللاهوائية.
- ب- اللياقة الدورية التنفسية.
- 4- الكفاءة اللاهوائية.
- ج- اللياقة الغذائية.
- 5- القوة العضلية.
- د- اللياقة الذهنية و الإنفعالية.
- 6- تركيب الجسم.
- هـ- اللياقة الحركية.
- 2- نوعية الحياة.

9-عناصر ومكونات اللياقة البدنية:

ستتطرق فيما يلي إلى الصفات البدنية وأنواعها وأهميتها في إعطاء اللاعب المميزات الخاصة بكرة اليد:

9-1- القوة العضلية:

9-1-1-تعريفها: تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن

تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 167).

ويرى كلارك أن القوة العضلية هي أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة و يعرفها

بارو بأنها قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة (كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين، صفحة

60).

9-1-2-أنواع القوة العضلية:

ونظرا لأهمية القوة العضلية في مجال التربية البدنية و الرياضية فقد جعلها الكثيرون من رواد هذا المجال موضوعا لدراساتهم و أبحاثهم فقسّمها لارسون و يوكم إلى القوة الثابتة و القوة الحركية وقسمها فليشمان إلى القوة العظمى القوة المتحركة والقوة الثابتة (كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين، صفحة 58).

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

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

9-1-3- أهمية القوة العضلية عند لاعب كرة اليد:

يحتاج لاعب كرة اليد لصفة القوة العضلية من أجل الصراعات وكذلك في الارتقاء لتصويب الكرة وتغيير الإتجاهات بسرعة و الإنطلاقات طوال زمن المقابلة. وتعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة الأكثر سيادة في رياضة كرة اليد ويرجع ذلك لأن الأداء البدني و المهاري و الخططي خلال المباريات يتطلب سرعة أداء عالية.

9-2- السرعة:

9-2-1- مفهوم السرعة:

تعني السرعة مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن.

9-2-2- أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى الأنواع الرئيسية:

أ- سرعة الانتقال:

والمقصود بها التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة ومن أمثلتها العدو السريع لمسافات محدودة أو من مكان إلى آخر.

ب- سرعة الأداء (الحركة): ويقصد بها أداء حركة أعددة حركات مركبة في أقل زمن ممكن مثل: إنجاز

التصويب أو التمرير أو السيطرة في أقل زمن ممكن.

ج- سرعة الاستجابة:

يقصد بها المقدرة على الاستجابة الحركية في أقصر زمن ممكن ومثل ذلك الاستجابة السريعة لحركة كرة بعد أن تغير اتجاهها.

9-2-3- العوامل ذات علاقة بالسرعة:

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

-العامل الوراثي للألياف العضلية و الخصائص الميكانيكية الحيوية:السرعة جزء منها موروث و جزء

آخر مكتسب.الجزء الموروث هو الخصائص التركيبية لألياف العضلات و الخصائص الميكانيكية

الحوية فاللاعبون الذين يرثون ألياف عضلية بيضاء بدرجة كبيرة وخصائص ميكانيكية ايجابية نزيد

عندهم نسبة السرعة وقابليتها للتطور و العكس صحيح .

- **القوة العضلية** : كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب علي المقاومات كلما زادت السرعة

- **التوافق العضلي العصبي** : كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخائها متوافقا (وهو ما ينتج عن الإشارة العصبية) أمكن تحقيق معادلات أفضل في السرعة .

- **المرونة المطاطية** : كلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة .

9-2-4 أهمية السرعة عند لاعب كرة اليد :

لصفة السرعة أهمية كبيرة عند لاعب كرة اليد فهي محدد هام لنتائج المقابلة إذ أصبح الأداء البدني و المهاري و الخططي في كرة اليد الحديثة لا غنى عنه لهذه الصفة الأساسية .

9-3-3 المداومة :

9-3-1 مفهوم المداومة :

هي كفاءة الجسم من الناحية الفسيولوجية للاستمرار في أداء عمل لفترة طويلة ويعرفها "هاره" بأنها قوة الجسم للمقاومة ضد التعب أثناء تنفيذ تمارين لمدة طويلة (محمد صبحي حسنين ، كمال عبد الحميد ، صفحة 30)

- أما "فري" فيعرفها علي أنها تعتبر بصفة عامة القدرة النفسية والبدنية التي تأخذ بالرياضي للتعب وبالتالي المداومة هي إطالة الفترة التي يحتفظ فيها بكفائته البدنية ، وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد الجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية والاستمرار في الأداء مع الحفاظ علي فعاليتها وكفاءة الفرد فيها يتعلق بالمداومة.

9-3-2 أنواع المداومة :

تنقسم المداومة إلى عدة أشكال نذكرها فيما يلي :

أ- حسب طبيعة العضلة المستخدمة: هناك مداومة عضلية عامة و مداومة عضلية محلية.

ب- حسب خاصية النشاط : توجد مداومة عامة ومداومة خاصة .

ج- حسب الأثقال الحركية المركبة للصفات البدنية نجد :

● مداومة القوة.

● مداومة السرعة.

● مداومة القوة المميزة بالسرعة "الانفجارية". (YURGEN WEINCK ، 1997 ،

صفحة 107)

9-3-3- أهمية المداومة عند لاعب كرة اليد:

إن للمداومة أهمية المداومة عند لاعب كرة اليد فهو يساهم في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى وكذلك في استيعاب حمولات تدريبية كبيرة وتحقيق نتائج ايجابية ومقاومة التعب دون الهبوط في مستوى التنفيذ.

9-4- المرونة:

9-4-1- مفهوم المرونة:

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

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

9-4-2- أهمية المرونة عند لاعبي كرة اليد:

إن للمرونة أهمية كبيرة عند لاعب كرة اليد فهي:

- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة و الأداءاتالخطوية.
- تسهم في الاقتصاد في الطاقة و الإقلال من زمن الأداء.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب و الإقلال من احتمالات التقلص العضلي.
- تسهيل باستعادة الشفاء و العمل على الأقل من الألم العضلي (مفتي إبراهيم حمادة، 2001،

صفحة 195)

9-4-3- أنواع المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة:

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

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

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

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

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

المرونة المتحركة: المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 195)

9-4-4- العوامل المؤثرة في درجة المرونة:

- عمر اللاعب: معدلات المرونة والمطاطية عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة

انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن.

- الإحماء: يؤثر الإحماء الجيد على المرونة والمطاطية إيجابيا إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه.

- الجنس: الإناث أكثر مرونة ومطاطية من الذكور بشكل عام.

- التوقيت اليومي: تقل المرونة والإطالة في الصباح عنها في أي وقت آخر خلال اليوم.

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

9-5- الرشاقة:

9-5-1- مفهوم الرشاقة: يرى بارو أن مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير إتجاهاته واشتراط أن

يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة ويعرفها منيل: القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها

الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 195).

9-5-2- أنواع الرشاقة:

أ - الرشاقة العامة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف

والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

ب - الرشاقة الخاصة: وتشير إلى المقدرة على واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب

والتكوين الحركي للواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

9-5-3- أسس عامة تراعي عند تنمية الرشاقة:

الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التكبير في تنميتها في مرحلة الطفولة إذ تسمح الأجهزة الوظيفية

بالتكيف معها.

المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب بدرجة كبيرة والتي تؤدي تحت نفس الظروف يكون تأشيرها

ضعيفا على تنمية الرشاقة.

- تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئا كبيرا على الجهاز المركزي يؤدي إلى

سرعة التعب.

- محددات طريقة التدريب لفطري من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر

الراحة الكافية للاعب حتى يستطيع تكرار الأداء (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، الصفحات

(196 - 195)

9-5-4 أهمية الرشاقة عند لاعب كرة اليد:

تعتبر الرشاقة إحدى الصفات البدنية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد فهي تساعده في تغيير

أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء فوق أرضية الميدان أو في الهواء بدقة وانسيابية خلال أدائه لمختلف

المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية في رياضة كرة اليد وكذلك زيادة رصيد اللاعب في مختلف

المهارات الحركية من أهم العوامل التي تساهم في تنمية وتحسين هذه الصفة.

الخاتمة:

كرة اليد هي إحدى الرياضيات التي تقتضي من ممارستها إتقان المبادئ و المهارات الأساسية التي يجب

أن تكون نتيجة لقوى و قدرات تكتسب بواسطة تكوين قاعدي متنوع و عميق، فرياضة كرة اليد

تتعدى ببساطة كلمة اللعب الذي يستطيع ممارستها كل إنسان، لذلك فعلى لاعبي كرة اليد أن يجيدوا

الأسس الخاصة بفن الأداء كونه الصفة المميزة لكرة اليد. (Bayer (c), 1984, p. 28)

و من ذلك نستنتج أن الإرتقاء بالمستوى المهاري، يعتبر الركيزة الأساسية في أي فريق و يجب أن يكون

منسجما مع مستوى اللياقة البدنية للاعبين (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) لأن درجة

صعوبة التمارين و أنواعها تعتمد على المستوى البدني للاعبين، و لكي يستطيع اللاعب أن يؤدي المهارة

بشكل صحيح و جب الاعتماد على مؤهلاته البدنية.

الفصل الرابع

خصائص المرحلة العمرية

[16-18 سنة]

تمهيد:

يتطلب إعداد برامج التربية البدنية و الرياضية دراسة مستفيضة احتياجات المجتمع و لخصائص مراحل النمو و للإمكانيات و في ضوء الدراسة يتم تحديد الأهداف و اختيار المحتوى من النشاط و ذلك بغرض تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية، و برامج التربية البدنية و الرياضية تسعى لتواكب التقدم الذي يتميز به العصر الحديث و لذا تعتمد في بنائها على الأسس العلمية و التربوية و النفسية و الاجتماعية الحديثة حتى تسهم في تحقيق احتياجات المجتمع و الأفراد مساهمة في ذلك الفلسفة التربوية للمجتمع.

1- أهمية دراسة خصائص نمو الطلاب:

لقد أدت بحوث و تجارب علم النفس و التربية إلى نتائج هامة عن أهمية دراسة خصائص مراحل النمو في البرامج الدراسية، فهذه الدراسات تفيد مصممي البرامج في مجال التربية البدنية و الرياضية. فيجب مراعاة الشمول و التكامل في نمو الطلاب أي الاهتمام بمظاهر و جوانب النمو المختلفة للطلاب عند تصميم برنامج التربية البدنية و الرياضية و ذلك من خلال الأهداف و اختيار المحتوى و الخبرات المرية و المناسبة لمرحلة النمو التي يصمم البرنامج من أجلها لتنفق مع خصائص الطلاب في مرحلة نموهم و سوف نتطرق إلى مرحلة نمو الطلاب لمرحلة الثانوية ينشئ من التفصيل.

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

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

(وهو القرد الصغير لأن يصبح انفعالي و جسمي و عقلي) من مرحلة البلوغ ثم النضج ثم الرجولة وهكذا.

ومراهق بمعناها الصحيح و العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وإكمال النضج فهي عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (تركي رابح، 1990، صفحة 242) في حين يذكر مصطفى زيدان أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة التي تسبب كثير من القلق والاضطراب النفسي، ففيها تتحدد معالم الجسم وتتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح

الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته قيمه ومثله التي كونها وأكتسبها من الوسط المحيط به ولهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الآباء و المرين فلا بد لمن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتغيير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج من مكانة الجماعة من قيم ومثل عليا (مصطفى زيدان ، 1975، صفحة 152)

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

2-1- الخصائص الجسمية :

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

ويرى قاسم المندلاوي أنه في المرحلة هذه يتكامل نمو الجسم وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح وتزداد نمو الجذع و الصدر وارتفاع في قوة العضلات ولاسيما عند الذكور، وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة

يبطئ هذا النمو بينما ستتمو سرعة الزيادة في وزنها حتى سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في

الوزن والطول يستمر إلى غاية السن 24 سنة. (قاسم المندلاوي و آخرون، صفحة 21)

إن من أهم خصائص هذه المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بي الفتاة والفتى وبصفة خاصة

يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى تضخم الجسمي تقريبا .

2-2- الخصائص الفيزيولوجية :

يرى مصطفى زيدان أن لقب في هذه المرحلة بسرعة لا تتماشى مع سرعة الشرايين و كذلك نمو الرئتان

عند الأولاد الأكبر منها عند البنات في مرحلة الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد فتكون مستمرة

في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات حيث يتوقف نموهن تقريبا في السادسة عشرة ويرجع لسبب

في ذلك لقلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن السادس عشر في الوقت التي يستمر فيه الولد

ممارسة مجالات النشاط لمختلف المخ من ناحية السمك و الطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات

كالتفكير و التذكر و الانتباه(مصطفى زيدان ، 1975 ، صفحة 154)

وعن الخصائص الفسيولوجية دائما يضاف قاسم المندلاوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة

الداخلية و لا سيم الدورة الدموية و الأوعية و القلب أن الطالبات في سن 17 سنة و الطلاب في سن

18 سنة يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر

وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تمارين السرعة

و القوة

و لكنه لايزال ضعيف في التمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيف في تمارين المطاولة ولاسيم في وركض المسافات الطويلة و يشمل النمو أيض الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري وقدرة الفرد للعمل و الاعتماد على النفس.(قاسم المندوالي و آخرون ، 1975 ، صفحة 154).

2-3- الخصائص العقلية:

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

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

2-4- التغيرات النفسية:

يتميز الطالب في هذه المرحلة بالاعتماد على نفسه كما لا يجب أن يعامل كطفل صغير يحتفظ بالأحقاد وله رغبة في الانتقام والعنف وبتقدمه في مرحلة العمر تزول النواحي الأنفة الذكر. و يتحسن مزاجه و يقل عنده القلق و الخوف و يتحكم في أعصابه و نادرا ما يبكي ويميل للفرح و التسلية

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

وإن كثرة التناقضات كعدم الاستقرار العاطفي و الحساسية الزائدة تؤدي بالتلميذ إلى المرور بفترة توتر و صراع نفسي يضيف(ليفين LEWIN) وصف هذه الفترة بفترة اضطراب السلوك كما يميل التلميذ في هذه المرحلة التعليمية إلى الفرح و التسلية و زيادة على ظهور الإعجاب بالأفكار و الآراء الفلسفية و السياسية أما العواطف فهي أكثر أهمية عند الإناث و تظهر في الاستقلالية و الحرية إلى جانب القلق المميز.(1989 JUIN, p. 19).

2-5- الخصائص الاجتماعية:

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

وهنا تتجلى أهمية السلوك الصحيح لأعضاء النخبة الرياضية في الملاعب و حياتهم الخاصة لأنهم القدوة التي يقتدي بها التلاميذ و يحاولون تقليدهم في سلوكهم وقد تم التأكد على هذه الناحية التربوية المهمة في القانون 03/89 الخاصة بتنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية و الرياضية و يضيف عبد القادر بن محمد في المصدر نفسه و في الصفحة 227 وهو يتناول اتجاه الاجتماعي عند التلميذ في الألعاب

فيقول "فيجده يميل كثيرا إلى الألعاب الجماعية و خاصة تلك التي يشترك فيها الجنسان".

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

2-6- الخصائص البدنية:

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

وتبعا لخصائص النشاط الممارس يمكن للمراهق الذي يمتلك قدرة الحساسية و الإدارة من الوصول إلى المستويات العليا. (JUN1987, p. 36)

2-7- خصائص قابلية التطور الحركي:

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال مرحلة المراهقة الثانية وتطور كذلك دقة هدف التصرفات و بشكل عام ثابت التوجيه الحركي و كذلك لظهور الواضح للبناء و الوزن الحركي و الانسيابية و الدقة الحركية كلها تعمل جميعا على قابلية التوجيه الحركي كذلك تتطور طبقا لذلك قابلية التطبع الحركي و الحركات المركبة أما تطور قابلية التوافق عند البنات فيكون قليلا من مرحلة البلوغ الثانية إن هذه المرحلة تعتبر مرحلة جيدة لقابلية التعلم عند الجنسين (د كورت مانيل ترجمة عبد الله نصيف، 1987، صفحة 283).

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

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

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

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

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

خاتمة:

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

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

وعليه فإن أهمية دراسة هذه الخصائص ملزمة لمدرس ت. ب. ر. و الذي كان قد درس ذلك في مرحلة
الدراسة الجامعية و حاز على شهادة الليسانس و لكن مع الواقع الذي تعيشه الرياضة المدرسية نجد أن
أكثر من نصف المدرسين لهذه المرحلة هم مدرسون يحملون شهادات مختلفة فكيف يتسنى لهم معرفة
هذه الخصائص.

الباب الثاني

الجانبة التطبيقية

الفصل الأول

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
أَنْزَلَ هَذِهِ السُّورَةَ
وَعَلَّمَ قَوْمَهُ الْقُرْآنَ

تمهيد:

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

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

وسيتم في هذا الفصل التطرق إلى جميع هاته السبل للوصول إلى نتائج علمية وسلسلة

وصحيحة لبحثنا هذا.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أحسن الطرق التمهيدية للتجربة المراد القيام بها وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها إلى الحصول نتائج صحيحة ومضمونة حتى تكون للباحث فكرة عن إمكانية توفير الوسائل و العتاد الرياضي اللازم ومنه إعداد أرضية جيدة للعمل وقد قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث الرئيسية وتمثل هذه العينة في 05 تلاميذ يدرسون بالأقسام النهائية بالإضافة إلى ممارستهم لكرة اليد في الفريق الهاوي مشعل وادي الأبطال - معسكر.

وتم الوقوف على الصعوبات التي تواجه الباحث في التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات. بعد الصعوبات التي تلقيناها للحصول على العينة حصلنا على موافقة من مدير ثانوية بن جمعة الحاج- وادي الأبطال - معسكر لإجراء هذه الدراسة بحيث:

-قمنا بزيارة استطلاعية لتفقد الوسائل و الإمكانيات المتوفرة.

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

- إعداد وتحضير الأدوات والاجهزة اللازمة للعمل وتجريبها للتأكد من صلاحيتها.

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

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

2 - منهج البحث:

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

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

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

3-مجتمع وعينة البحث:

3-1- عينة البحث

إن ما يخص عينة البحث (لاعبي كرة اليد متمدرسين بالأقسام النهائية)، فقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة إذ قمنا بإختيار مجموعة من التلاميذ يمارسون كرة اليد في الفريق الهاوي مشعل وادي الأبطال بلدية وادي الأبطال - معسكر- ونعني بأنها مقصودة و معناها أنه كان اختيارنا ينصب على لاعبي كرة اليد ومتمدرسون في نفس الوقت.

وكان إختيار العينة بمساعدة مدرب الفريق ومدير ثانوية بن جمعة الحاج بوادي الأبطال - معسكر- بحيث تم تقديم المساعدة لنا على أكمل وجه مع توفير كل الوسائل والإمكانات المناسبة للقيام بالاختبارات .

3-2-المجتمع الأصلي للعينة:

يبلغ العدد الإجمالي لتلاميذ الثانوية ذكوراً 100 تلميذ وتم إختيار 25 تلميذ تتوفر فيهم الشروط المطلوبة أي بنسبة 25%.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: تم إختيار 25 تلميذ من ثانوية بن جمعة الحاج ببلدية وادي الأبطال - معسكر- يلعبون في الفريق الهاوي مشعل وادي الأبطال لكرة اليد، يتمثلون في عينة واحدة تم تقسيهاها إلى 3 أقسام (5 للدراسة الإستطلاعية، 10 كمجموعة ضابطة، 10 كمجموعة تجريبية يطبق عليها البرنامج التدريبي).

4-2- المجال الزمني:

اختير موضوع البحث بعد موافقة الأستاذ المشرف فيفري 2014
لقد تم إنجاز الإختبارات من 11 مارس إلى غاية 11 ماي 2014، فكانت الدراسة الإستطلاعية يوم 11 مارس 2014 على الساعة 14:00، و أعيدت بعد أسبوع أي بالضبط يوم 18 مارس 2014 .
الإختبارات القبليّة كانت من يوم 19 مارس 2014 وكان ذلك على كل من العينة الضابطة والعينة التجريبية معا وقد دامت ساعة ونصف.
إما تطبيق الوحدات التدريبيّة فبدأت من 06 أفريل 2014 إلى غاية 06 ماي 2014 وكانت مدة كل حصة تتراوح بين 1 سا و 1 سا و 30د. بمعدل حصتين في الأسبوع (الإثنين و الخميس).
أما الإختبارات البعديّة فكانت في 07 ماي 2014 حيث قمنا بعمل النفس عمل الإختبارات القبليّة.

4-3- المجال المكاني:

تم إجراء الإختبارات في ثانوية بن جمعة الحاج ببلدية وادي الأبطال - معسكر-

5- أدوات البحث:

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

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

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

فريق العمل: يتكون من أستاذ في التربية الدنية والرياضية بالإضافة إلى الطالب الباحث.

5-2-1-مواصفات مفردات الإختبارات:

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

-أ.د/ رمعون محمد.

- د/ زيتوني عبد القادر.

- د/ مقراني جمال.

- د/بن برنو عثمان.

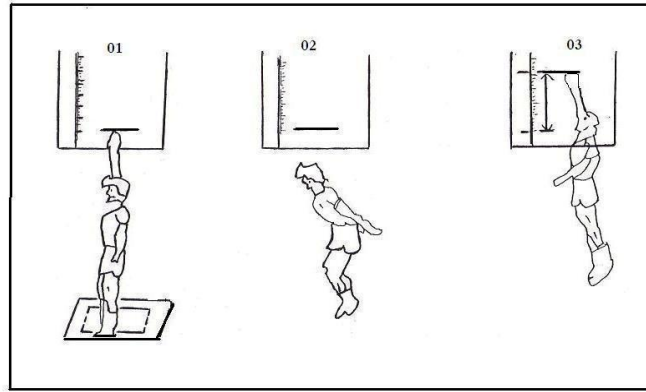
- د/ معافي عبد القادر.

5-3-الاختبار الأول: اختبار الوثب للأعلى.

يستخدم عادة هذا الاختبار لقياس القوة العضلية

الأدوات:قطع من الطباشير أو قلم لباد.

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



الشكل رقم(01): يوضح اختبار الوثب للأعلى.

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

يستخدم عادة هذ الاختبار في قياس التحمل.

وصف الاختبار:

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

الإجراءات:

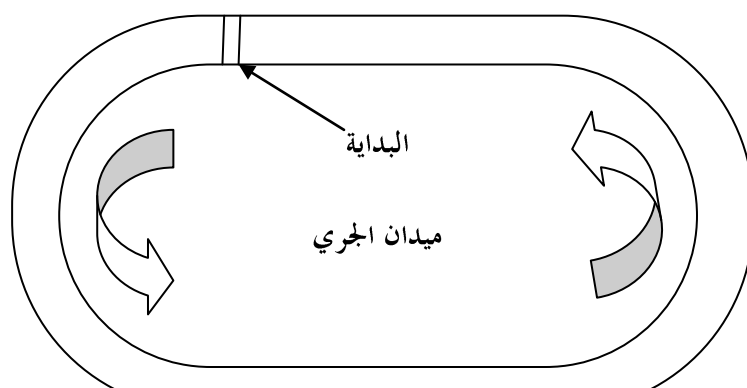
- يتضمن إختبار الجري أو المشي لأبعد مسافة ممكنة خلال 12 دقيقة، مضمار طوله ثابت ومعتمد.

التسجيل:

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

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

الجدول رقم (02): يبين مقياس جري ومشي 12 دقيقة لكوبر الخاص بالرجال.



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

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

يستخدم عادة هذا الإختبار لقياس السرعة.

الأدوات:

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

وصف الإختبار:

- بمجرد إعطاء "خذ مكانك" يقف المختبر بحيث تقع قدمه الأمامية خلف البداية (غير مسموح باستخدام وضع البدا المنخفض).

- عند سماع النداء "استعد" يتخذ وضع البدء العالي دون حركة.

- بعد سماع إشارة البدء يعدو المسافة المحددة بأقصى سرعة.

التسجيل:

- الزمن الأقرب من عشر الثانية (1/10).

- يعطى المختبر محاولتين بحيث يسجل له الزمن الأقل.

توجيهات عامة:

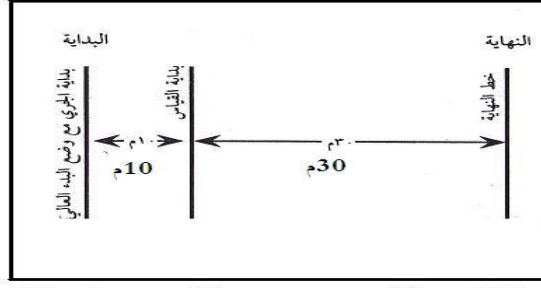
- يجب استخدام مسدس كالذي يستخدم في المسابقات الرسمية لألعاب القوى، وفي حالة تعذر الحصول عليه يجب إعطاء إشارة مرئية تتفق تماما مع إشارة البدء، لكي يتسنى للمقياتيين الواقفين عند خط النهاية أن يعملوا وفقا للحظة أعطائها، ويلاحظ أنه يمكن أن يؤدي هذا الإجراء إلى خطأ كبير إذا لم تتخذ احتياطات مشددة.

- يجب السماح بالقيام بمحاولتين، ويسجل أحسن الزمنين.

- يستحسن أن يقوم بتسجيل الزمن لكل مختبر ميقاتي واحد، ومن الممكن أن يقوم ميقاتي ذو خبرة بتسجيل الزمن لاثنتين من المختبرين في آن واحد باستخدام ساعة ذات عقريين، وذلك إذا كلفت بتوقيت مختبرين متفاوتي القدرة.

- يجب أن يكون طريق الجري مستقيما وبجالة مقبولة، ويجب أن ترسم فيه حارات مستقلة.

- يجب اختيار الوقت المناسب عند أداء الاختبار حتى لا تؤثر درجة الحرارة أو سرعة الرياح على النتائج



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

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

يستخدم عادة هذا الاختبار لقياس المرونة.

الأدوات:

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

وصف الاختبار:

- يقف المختبر والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين.

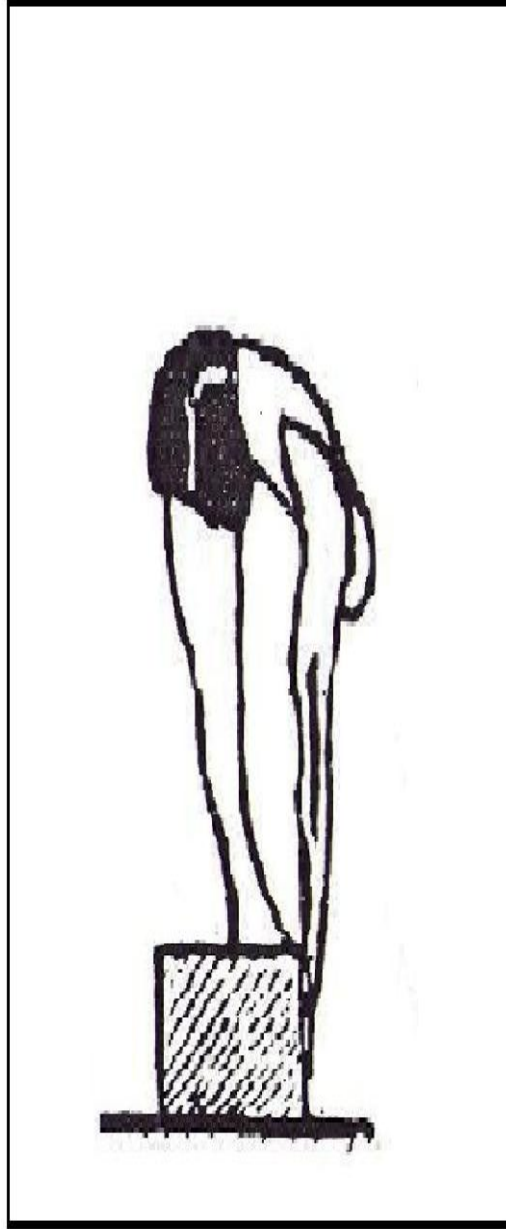
- يثني المختبر جذعه للأمام و الأسفل ويحاول الوصول لأسفل حافة المقعد لأبعد ما يمكن، ويجب الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ثانيتين، يكرر الأداء مرتين.

التسجيل:

- يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر (سم).

- توجيهات وقواعد عامة:

- تثبيت المسطرة عمودياً بالنسبة لقاعدة المقعد بحيث تكون علامة الخمسين (50) سنتيمتراً في محاذاة أعلى سطح.
- القراءات يمكن أن تتم باستخدام مؤشر لا يتحرك لأسفل المسطرة بملامسة أطراف أصابع المختبر.
- تعتبر المحاولة لاغية إذا عمد المختبر إلى ثني ركبتيه، كذلك غير مسموح بحركات نط الجذع للأسفل.



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

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

يستخدم عادة هذا الإختبار لقياس الرشاقة.

الأدوات:

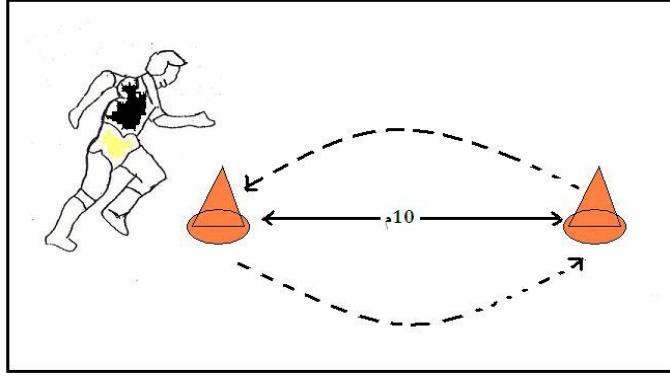
- يرسم خطان على الأرض والمسافة بينهما تكون 10 أمتار وتوضع سلة على خط البداية بحيث تلامس من الداخل، كما توضع سلة أخرى مائلة على الخط الآخر بحيث تلامسه من الداخل أيضا، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

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

التسجيل:

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



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

6- الأسس العلمية للاختبارات:

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

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

الدراسة الاحصائية الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار
الوثب للأعلى	05	04	0,05	0,88	0,95	0,97
جري ومشى 12 دقيقة لكوبر					0,99	0,99
عدو 30م من بداية متحركة					0,97	0,98
ثني الجذع للأمام من الوقوف					0,99	0,99
الجري المكوكي (5*10م)					0,99	0,99

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

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

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

7- الدراسة الإحصائية:

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

7-1- معامل الارتباط بيرسون:

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

بجيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س: قيم الاختبار الأول.

س: المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

ص: قيم الاختبار الثاني.

ص: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

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

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

(س-س)²: مربع إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

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

الدين رضوان، 2000، صفحة 185)

- الهدف من استخدام معامل الارتباط بيرسون هو مقارنة الاختبار القبلي والبعدي للعينة الاستطلاعية ورؤية إن كانت الاختبارات ذات ثبات ومصداقية عالية.

7-2- إختبار "تستيوذنت" (t test) :

$$t = \frac{\bar{س1} - \bar{س2}}{\sqrt{\frac{ع1^2 + ع2^2}{ن - 1}}}$$

$\bar{س1}$: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

$\bar{س2}$: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

$ع1^2$: مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الأول.

$ع2^2$: مربع الانحراف المعياري للاختبار الثاني. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 349)

الهدف من استخدام اختبار "ت" هو معرفة إذا كان تحسن بين الاختبارات القبليّة و البعدية لعينيّ البحث.

8- صعوبات البحث:

- ✓ بعد المسافة بين إقامة الباحثين و الثانوية مما يعيق أحياناً التنقل إلى المؤسسة.
- ✓ صعوبات اقتناء المصادر والمراجع وذلك لعدم إرجاع بعض الطلبة للمصادر والمراجع في وقتها المحدد.
- ✓ عدم تلائم وقت إجراء الحصص التدريبية مع أوقات دراسة الباحثين مما نلجأ أحياناً للعمل في المساء.
- ✓ عدم توفر الدراسات السابقة والمشاهدة للبحث.

خاتمة:

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

الفصل الثاني

معرض وتحليل النتائج

1- عرض النتائج:

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

مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	م.الدلالة	د.الحرية	العينه	الدراسة الحصائية الاختبارات
غير دال	2.14					الوثب للأعلى
غير دال	0,76					جري ومشي 12د لكوبر
غير دال	0,42	2.26	0.05	09	10	عدو 30م من بداية متحركة
غير دال	0,49					ثني الجذع للأمام من الوقوف
غير دال	0,69					الجري المكوكي (5*10م)

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

من خلال الجدول رقم(02) المدون أعلاه الذي يبين لنا قيم t المحسوبة والتي جاءت أصغر من القيمة الجدولية، فالفرق هنا غير دال إحصائيا وكانت نتائج t المحسوبة كالتالي [الوثب للأعلى 2.14، جري ومشي 12د لكوبر 0,76، عدو 30م من بداية متحركة 0,42، ثني الجذع للأمام من الوقوف 0,49، الجري المكوكي (5*10م) 0,69]، بينما بلغت قيمة t الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وعليه لا يوجد أي إختلاف بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

1-2- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينه الضابطة:

الدلالة الاحصائية	t المحسوبة	t الجدولية	د. الحرية	العينه	الاختبارات
غير دال	1,35				الوثب للأعلى
غير دال	2,03				جري ومشي 12د لكوبر
غير دال	1,09	2.26	09	10	عدو 30م من بداية متحركة
غير دال	1,23				ثني الجذع للأمام من الوقوف
غير دال	1,61				الجري المكوكي (5*10م)

الجدول رقم(03): يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينه الضابطة.

من خلال الجدول رقم(03)المرسوم أعلاه والذي يبين المقارنة بين النتائج القبليّة والبعدية للعينه الضابطة حيث كانت قيم t المحسوبة اصغر من قيمة t الجدولية و الفرق هنا غير دال وكانت نتائج t المحسوبة كالتالي [الوثب للأعلى 1.35، جري ومشى 12د لكوبر 2.03 ،عدو 30م من بداية متحركة 1.09، ثني الجذع للأمام من الوقوف 1.23، الجري المكوكي (5*10م) 1.61] ولاحظنا من خلا الجدول أن هناك تجانس بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة.

1 3 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية:

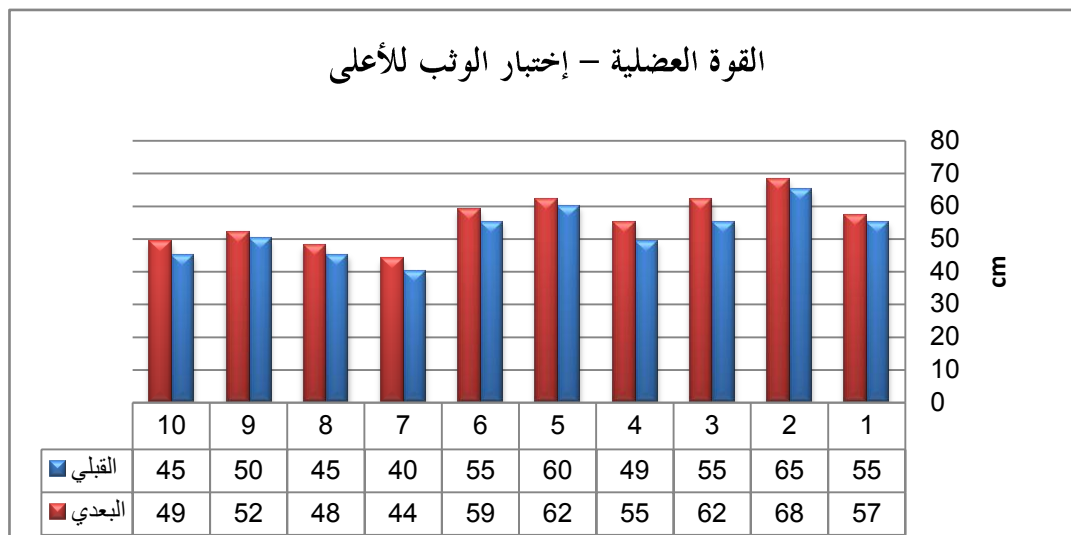
1-3-1- مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الوثب للأعلى على العينه التجريبية:

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

الجدول رقم(04): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الوثب للأعلى على العينه التجريبية.

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

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



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

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

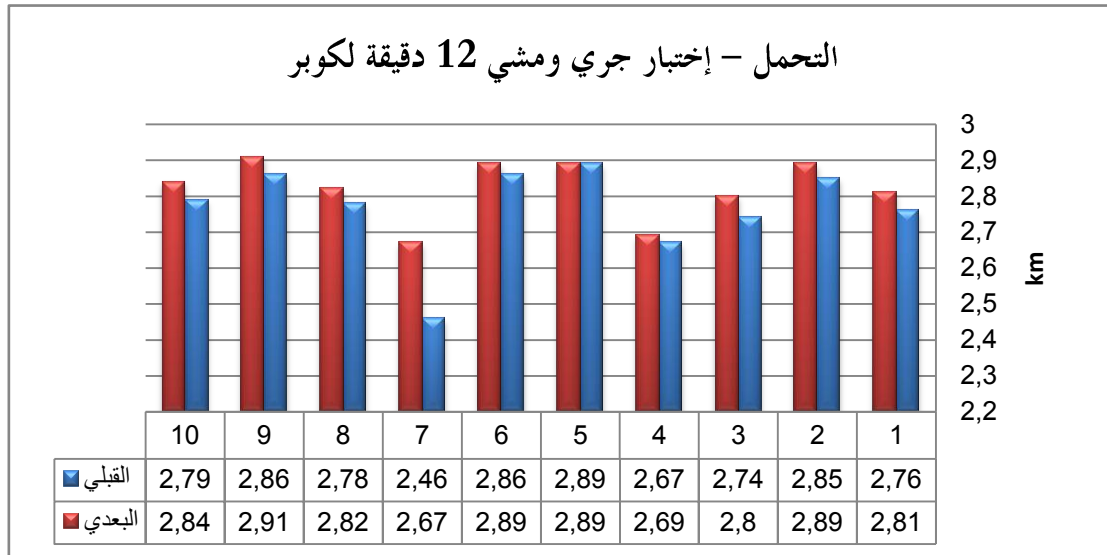
التجريبية:

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

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

من خلال الجدول رقم(05): الذي يوضح مقارنة الاختبارات القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار جري ومشى 12 دقيقة لكوبر من بداية متحركة تبين أن:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.76، في حين الاختبار البعدى بلغ المتوسط الحسابي 2.82، وبلغت (t) المحسوبة 4.48، وهي اكبر من (t) الجدولية 2.26، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، وهذا يعنى وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى، وهذا الفرق دال إحصائيا.



الشكل رقم(07): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار جري ومشى 12 دقيقة لكوبر مقاس الكيلومتر.

يعزى الباحث ذلك الى كون استجابة التلاميذ لتمارين التحمل، وتؤكد بعض الدراسات على أنه اذا قام الناشئ في مرحلة المراهقة بتمارين التحمل المناسبة والمتقنة فان اجسامهم تستجيب لها بشكل طيب

كما أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصلًا طوال فترة وجوده بالميدان لان هذه الصفة يتوقف تطورها على سعة الحمل والشدة للمسافة المقطوعة وكذلك على طرق التدريب المستخدمة.

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

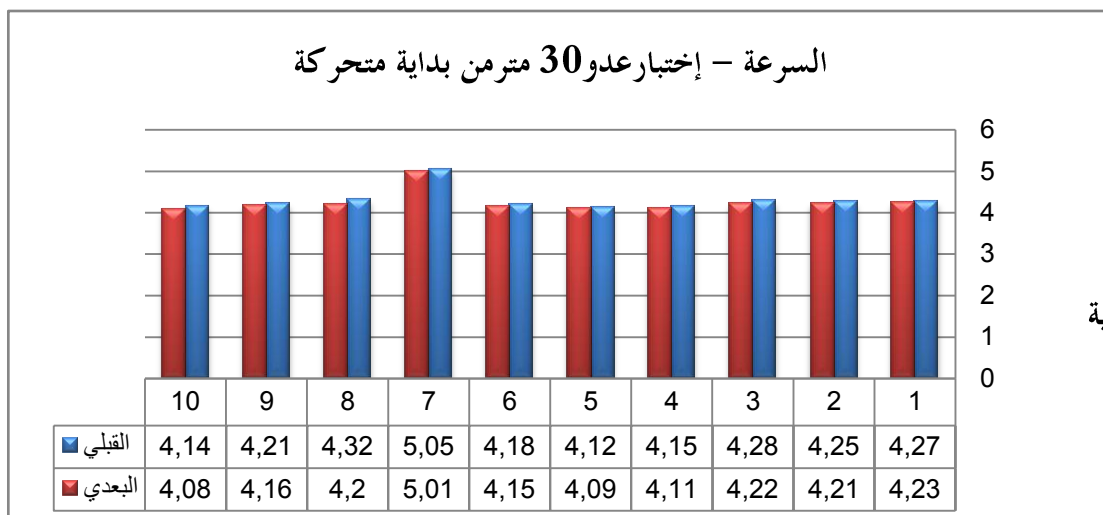
التجريبية:

الجدولية t	الحسوبة t	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.26	6.1	0.99	9	10	0.074	4.29	الاختبار القبلي
					0.075	4.24	الاختبار البعدي

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

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

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 4.29، في حين الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 4.24، وبلغت قيمة (t) المحسوبة 6.1 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 9، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي، وهذا الفرق دال إحصائيا.



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

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

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

التجريبية:

التجانس	العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط بيرسون	t المحسوبة	t الجدولية
20.9	10	9	0.97	4.31	2.26
15.21	7.9				

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

من خلال الجدول رقم (07): الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في

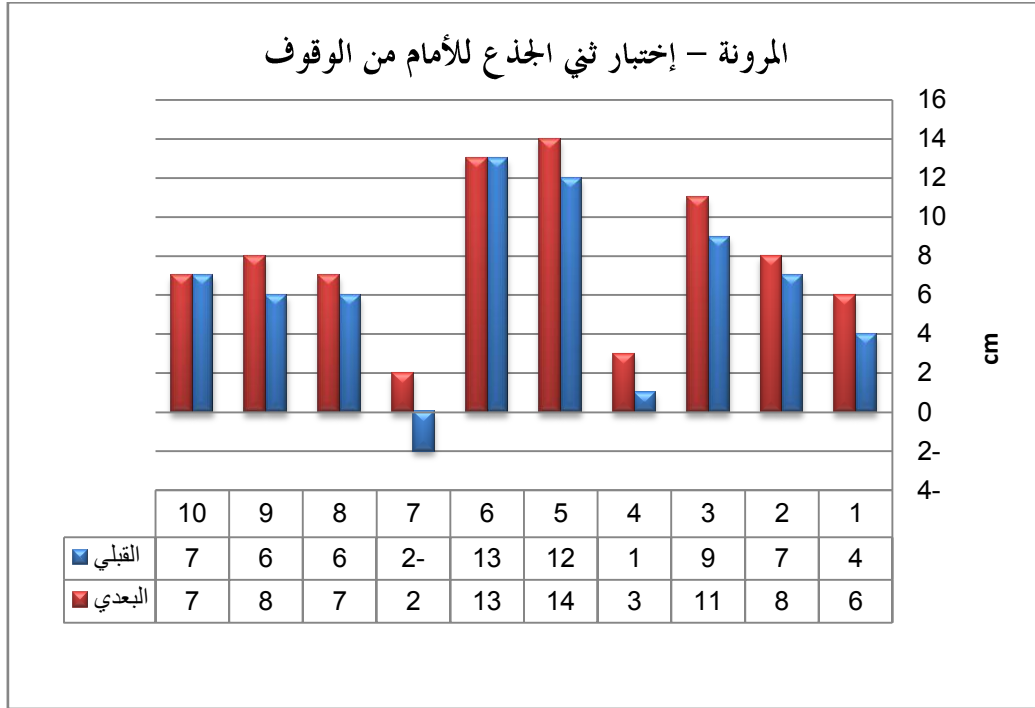
إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف يتبين أن:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطاً حسابياً مقداره 6.3، أما في الاختبار البعدي بلغ

المتوسط الحسابي 7.9، وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة 4.31 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.26 وهذا

عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 9، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار

القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائياً.



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

يفسر الباحث ذلك إلى أن صفة المرونة من متطلبات اللياقة البدنية المهمة في مرحلة المراهقة نظراً لأنها عنصر فعال في أداء المهارات الأساسية وتسهم في سرعة تعلمها، كما أن تنمية صفة المرونة ترتبط بتنمية القدرات البدنية المرتبطة بها ويشير خاطر والبيك إلى أن أهمية المرونة تكمن في كونها هامة في إتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة إلى جانب أنها في نفس الوقت عامل أمان ووقاية للعضلات و الارتباطة من الإصابة. فالافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات التي من إهمها صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة.

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

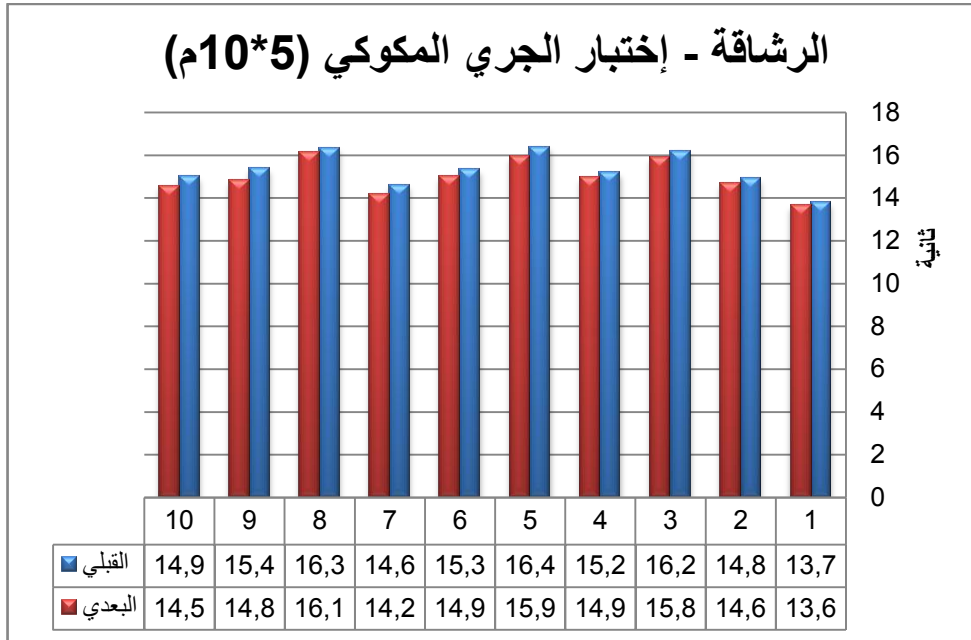
التجريبية:

المتوسط الحسابي	التجانس	العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط بيرسون	التأخرية	الجدولية
15.31	0.69	10	9	0.98	7.73	2.26
14.97	0.63					

الجدول رقم(08): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار الجري المكوكى(5*10م) للعينه التجريبية.

من خلال الجدول رقم(08): الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبليه والبعدية لعيهه البحث في إختبار الجري المكوكى(5*10م) يتبين أن:

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



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

يفسر الباحث ذلك إلى أن صفة الرشاقة من متطلبات اللياقة البدنية المهمة في مرحلة البالغين نظرا لأنها عنصر فعال في أداء المهارات المركبة وتسهم في سرعة تعلم المهارات الأساسية ،كما أن تنمية صفة الرشاقة ترتبط بتنمية القدرات البدنية المرتبطة بها وقد أكد الباحث على الفرق الكبير في التحصيل بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ،وذلك فإن هذه الصفة لها خصائصها الحركية والذي يتفق مع تعريف (هرتز) الرشاقة بأنها المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على إستخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على

إعادة التشكيل الأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة (كاظم عبد الربيعي، مجيد المولي، 1988، صفحة 221) وهذاتم التأكيد عليه من خلال رسم هيكل ومضمون الوحدات التدريبية البدنية و المهنية.

4 1 المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية:

الاختبارات	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الوثب للأعلى	09	2.26	3,46	دال إحصائيا
جري ومشي 12 د لكوبر			3,05	
عدو 30 م من بداية متحركة			4,53	
ثني الجذع للأمام من الوقوف			3,02	
الجري المكوكي (5*10م)			2,56	

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

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية أن قيم t المحسوبة أكبر من قيمة t الجدولية 2.26 ويعني ذلك وجود فروق معنوية بين القيم وكانت النتائج كالتالي [الوثب للأعلى 3.46، جري ومشي 12 د لكوبر 3.05، عدو 30 م من بداية متحركة 4.53، ثني الجذع للأمام من الوقوف 3.02، الجري المكوكي (5*10م) 2.56]، فهذه النتائج دالة إحصائيا لصالح العينة التجريبية وذلك راجع لتأثير الوحدات التدريبية التي تم العمل عليها.

2- الاستنتاجات:

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

3- مقارنة النتائج بالفرضيات:

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

مقارنة النتائج بالفرضية الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة:

1. تنص الفرضية الأولى على ما يلي: "النشاط الرياضي اللاصفي يحسن صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة اليد" ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (02) أن قيمة t المحسوبة التي كانت 3.24 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي قد حسن صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة اليد ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى التي فرضناها قد تحققت.
2. تنص الفرضية الثانية على ما يلي: "النشاط الرياضي اللاصفي يحسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة اليد" ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (02) أن قيمة t المحسوبة التي كانت 4.48 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي قد حسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة اليد ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية التي فرضناها قد تحققت.
3. تنص الفرضية الثالثة على ما يلي: "النشاط الرياضي اللاصفي يحسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد" ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (02) أن قيمة t المحسوبة التي كانت 6.1 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي قد حسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد ومنه نستنتج أن الفرضية الثالثة التي فرضناها قد تحققت.
4. تنص الفرضية الرابعة على ما يلي: "النشاط الرياضي اللاصفي يحسن صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد" ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة t المحسوبة التي كانت 4.31 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة

التجريبية،وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي قد حسن صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد،ومنه نستنتج أن الفرضية الرابعة التي فرضناها قد تحققت.


5. تنص الفرضية الخامسة على ما يلي:"النشاط الرياضي اللاصفي يحسن صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد"ويتبين لنا من خلال الجدول رقم(05) أن قيمة t المحسوبة التي كانت 7.73 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية،وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي قد حسن صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد،ومنه نستنتج أن الفرضية الخامسة التي فرضناها قد تحققت.

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

✚ خلاصة:

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

4-الإقتراحات:

يوصي الباحث على مايلي: 

- ✓ الاهتمام وتهيئة كل الظروف و الامكانيات للرفع من أهمية النشاط الرياضي اللاصفي ودوره الفعال في الترويح عن النفس والمحافظة على صحة الفرد الممارس.
- ✓ إتباع الطرق و الوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات الإخبارات لجميع المهارات الاساسية .
- ✓ وضع برامج تعليمية وتدريبية مناسبة و ملائمة لمستوى وقدرات وأعمار اللاعبين.
- ✓ التأكد على أن يكون هدف الوحدة التدريبية لا يتضمن الكثير من الواجبات والأهداف ومحاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية لمختلف الأعمار.
- ✓ ضرورة رفع القدرات العلمية للمدربين وذلك بالمشاركة في الندوات والتربصات و المنتقيات للرفع من مستوياتهم ومؤهلاتهم العلمية.
- ✓ إعتقاد الوحدات التدريبية المستخدمة من طرف الباحث كوحدة أساسية للتعلم و التدريب على المهارات الأساسية لدى هذه الفئة.
- ✓ إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة بإعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات و المكتسبات.
- ✓ توفير الوسائل البيداغوجية لممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية والتي تعمل على تطوير وتنمية قدرات المراهقين البدنية.
- ✓ تحسيس وتوعية كل من المدراء والأساتذة والمدربين على أهمية الممارسة الرياضية بنوعيتها الصفية واللاصفية تحت شعار"العقل السليم في الجسم السليم"

خلاصة عامة:

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

وعلى ضوء هذا تناول الباحثان هذا الموضوع بالدراسة وذلك من خلال ملاحظة تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على مكونات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد الذين يدرسون بالأقسام النهائية بثانوية بن جمعة الحاج بوادي الأبطال. معسكر. ولتحقيق اعلاه قام الباحثان بتقسيم البحث إلى باين حصه الباب الأول للدراسة النظرية وحصه الباب الثاني للدراسة الميدانية.

حيث شمل الباب الأول أربعة فصول حيث إشمئل الفصل الأول على التربية البدنية و الرياضية، والفصل الثاني إحتوى على الأنشطة الرياضية اللاصفية أما الفصل الثالث فاستعرضنا فيه كرة اليد ومتطلباتها من اللياقة البدنية أما الفصل الرابع والأخير فتطرقنا فيه إلى خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث.

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

- إن للنشاط الرياضي اللاصفي أثر في تحسين اللياقة البدنية .

- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح العينة التجريبية.

وعلى ضوء هذا كله تبين لنا أن تحسن اللياقة البدنية للفرد مرهون بممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية بشتى أنواعها.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع:

باللغة الأجنبية:

1. -*VISON ACTU ELLE DE L'ENSENGEMENT D'EPS AUMIVEAU DE SECONDAIRE MOSTA.*(JUIN.1989)
2. -Bayer (c .(1984) .(*Handball psychomotrie ed.vigot - Paris.*
3. -ferrarese f.pousset p:lehand ball edde vecchi.(1977) .
4. -hamid ghrini .(1990) .almanechdn sport. algérie.
5. -*SCIENCE ETVIE HANS THIMESTNIEL N 147.*(
JUN1987).
6. -ministère de la jennesse et de sport modification au
réglement de hamd ball.(1996) .
7. -*YURGEN WEINCK "*(1997) . *manuel
del'entainement" edvigat4 .emédition.*

الإلكترونية:

9. -*google.com* من الاسترداد من (2013 ,06 22) .*histor de hand ball.*

باللغة العربية:

- 10- أحمد بوسكرة. (2005).مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي الطبعة الأولى. دارالخلدونية للنشر.
- 11- السيد حسن شلتوش و آخرون. (بلا تاريخ). التنظيم و الادارة في التربية الرياضية . دار الفكر.
- 12- أمين أنوار الخولي . (بلا تاريخ).
- 13- أمين أنور بيوي . (بلا تاريخ). أصول التربية البدنية و الرياضية.
- 14- أمين نحوي/جمال الشافعي . (2005). مناهج التربية البدنية المعاصرة الطبعة الثانية.14-
- 15- تركي رابح. (1990). أصول التربية و التعليم.15-
- 16- تعليمة وزارية مشتركة رقم: 15 مؤرخة في 03فيفري 1993. (بلا تاريخ). تنظيم الممارسة في الوسط المدرسي للمؤسسات التربوية.
- 17- توفيق حداد محمد سلامة آدم . (بلا تاريخ). التربية العامة وزارة التعليم الابتدائي .
- 18- حسن شلتوش، حسن معوض. (1995). التنظيم والإدارة في التربية الرياضية الطبعة الثانية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 19- د سنساوي جلول و آخرون . (1994). أهمية الجانب النظري في درس ت.ب.ر للثانويات . مستغانم: مذكرة ليسانس.
- 20- د كورت مانيل ترجمة عبد الله نصيف. (1987). التعلم الحركي . بغداد.20-
- 21- د.عقيل عبد الله و آخرون . (1986). الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية. بغداد. 21 -
- 22- عباس أحمد صالح. (1981). "طرق تدريس التربية الرياضية"، الجزء الأول. جامعة بغداد.
- 23- عبد القادر بن محمد. (1973). دروس في التربية و علم النفس . دار الصباعة للبحث الوطني الشعبي .

- 24- عفاف عبد الكريم . (1997). طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية الطبعة الأولى . مصر: دار النشر.
- 25- علي محمد المنصوري. (1989). الرياضة للجميع الطبعة الأولى .
- 26- فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض بسيوني. (1989). نظريات و طرق التربية البدنية الطبعة الثانية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 27- قاسم المندلأوي و آخرون. (بلا تاريخ). 27-
- 28- قاسم المندلأوي و آخرون . (1975). دراسة سيكولوجية تربوية التلميذالتعليم العالي . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- 29- كمال عبد الحليم،رتيب فهمي. (1977). كرة اليد للناشئين. دار الفكر العربي.
- 30- كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين. (بلا تاريخ). اللياقة البدنية ومكوناتها ط 3. دار الفكر العربي.
- 31- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين. (1980). 31-
- 32- محسن محمد حمص . (1997). المرشد في تدريس التربية البدنية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 33- محمد سعيد عزمي. (بلا تاريخ). أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية.
- 34- محمد صبحي حسنين ، كمال عبد الحميد . (بلا تاريخ). اللياقة البدنية ومكوناتها ط 1 . دار الفكر العربي .
- محمد عوض بسيوني. (بلا تاريخ). 35-
- 36- محمد عوض بسيوني فيصل يسين الشاطي . (1987). نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر .

- 37- مصطفى زيدان . (1975). دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ،التعليم العالي . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- 38- مصطفى زيدان . (1975). دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العالي ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر .
- 39- مفتي إبراهيم حمادة. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي ط2.
- 40- مكارم حلمي و آخرون. (1999). مناهج التربية البدنية و الرياضية . القاهرة: مركز الكتب للنشر.
- 41- منذر هاشم . (1988). تاريخ التربية الرياضية ج2. بغداد.41-
- 42- ناهد محمود سعد و آخرون . (1998). طرق التدريس في التربية الرياضية . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 43- نوال إبراهيم شلتوت. (2007). تاريخ ت،ب،ر. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- 44- عبد العالي الحسيني. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية. لبنان: دار البعث للعلوم.
- 45- كمال عبد الحميد،محمد صبحي حسانين 1997اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية -الإعداد البدني طرق القياس القاهرة دار الفكر العربي

الملاحق

الاختبارات القلبية والبعدية لعينة التجربة الإستطلاعية

الرشاقة		المرونة		السرعة		التحمل		القوة العضلية	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي
14,68	14,71	7	4	4,22	4,24	2.92	2.88	47	46
16,76	16,77	-5	-7	4,08	4	2.81	2.75	60	58
16,69	16,71	19	18	4,12	4,14	2.79	2.73	50	52
14,02	13,95	8	7	4,15	4,14	2.80	2.74	48	47
14,24	14,26	7	7	4,36	4,39	2.91	2.87	49	49

الرشاقة		المرونة		السرعة		التحمل		القوة العضلية	
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
14,3	14,23	4	3	4,38	4,35	2.742	2.740	43	46
14,26	14,28	3	2	4,27	4,29	2.778	2.780	40	42
14,38	14,42	5	5	4,42	4,38	2.672	2.670	46	48
16,35	16,45	2	4	4,2	4,22	2.598	2.590	44	43
14,22	14,28	1	-3	4,17	4,18	2.710	2.698	38	37
16,2	16,25	2	-1	4,21	4,23	2.713	2.710	43	45
14,2	14,18	4	6	4,18	4,19	2.806	2.810	50	49

14,21	14,2	5	7	4,38	4,39	2.678	2.675	38	38
16,5	16,58	6	7	4,15	4,2	2.837	2.835	47	46
15,32	15,33	3	6	4,13	4,15	2.798	2.795	51	53

الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة الضابطة

الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية

الرشاقة		المرونة		السرعة		التحمل		القوة العضلية	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي
13,65	13,77	6	4	4,23	4,27	2,81	2,76	57	55
14,67	14,89	8	7	4,21	4,25	2,89	2,85	68	65

15,88	16,2	11	9	4,22	4,28	2,8	2,74	62	55
14,96	15,2	3	1	4,11	4,15	2,69	2,67	55	49
15,95	16,4	14	12	4,09	4,12	2,89	2,89	62	60
14,98	15,33	13	13	4,15	4,18	2,89	2,86	59	55
14,2	14,6	2	-2	5,01	5,05	2,67	2,46	44	40
16,1	16,35	7	6	4,2	4,32	2,82	2,78	48	45
14,8	15,4	8	6	4,16	4,21	2,91	2,86	52	50
14,56	14,98	7	7	4,08	4,14	2,84	2,79	49	45

الوحدة التدريبية رقم: 01

مدة الحصة 1 ساعة

الهدف: تنمية السرعة و الرشاقة

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<ul style="list-style-type: none"> - الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري 	متوسطة		15د	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف، التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إجماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة تشكيل الأرقام 	التحضيرية

<p>- يجب تفادي التعب.</p> <p>- التنفس العميق.</p> <p>إحترام قواعد اللعبة.</p> <p>- التركيز المنتظم.</p> <p>-التقيد بالمسلك.</p>	متوسطة		<p>2م*6د</p> <p>2م*4د</p> <p>2م*6د</p> <p>20د</p>	<p>- نقوم بإنجاز مسلك منحرج حيث تكون الحركة مستمرة بمطاردة الزميل و محاولة الإمساك به قبل نهاية المسلك.</p> <p>- لعبة لمس الزميل بالكرة.</p> <p>- الجري بالمنعرج ثم التصويب.</p> <p>- مقابلة في كرة اليد.</p>	الرئيسية
<p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>		04د		<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم:02

مدة الحصنة 1 سا و5د

الهدف: تنمية القوة العضلية

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p>	التحضيرية

<p>– الإرتقاء عند التسديد</p> <p>– ضم الرجلين أثناء القفز</p> <p>تفاديا للخشونة.</p> <p>– إحترام النظام.</p>	متوسطة	<p>د01</p> <p>د01</p> <p>د01</p> <p>د01</p> <p>د01</p>	<p>م*5د</p> <p>م*5د</p> <p>د5</p> <p>م*5د</p> <p>د20</p>	<p>– تمارين صراع الديكة.</p> <p>– التميرير والقذف نحو المرمى من الثبات والوقوف على مسافة 10م.</p> <p>– التعلق على عارضة بارتفاع 2م.</p> <p>– القفز على الحواجز لمسافة 10م بارتفاع 60سم.</p> <p>– مقابلة في كرة اليد.</p>	الرئيسية
<p>– توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>		د04		<p>– الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 03

مدة الحصّة 1 سا 20د

الهدف: تنمية الرشاقة

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>– الجري بنسق خفيف</p> <p>– التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		د15	<p>– الإصطفاف،التحية</p> <p>– جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>– تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>– لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية

<p>- الإنتباه الجيد.</p> <p>- تجنب لمس الشواخص.</p> <p>- إحترام قوانين اللعبة</p>	متوسطة	<p>د01</p> <p>د01</p> <p>د01</p> <p>د02</p>	<p>د15</p> <p>د2*م5</p> <p>د3*</p> <p>د10</p> <p>د25</p>	<p>- لعبة إنهاء المهمة وجمع النقاط.</p> <p>- الجري ذهاب وإياب من خط البداية إلى نهاية المسافة 10م.</p> <p>- التنطيط بالكرة والمرور بين الشواخص لمسافة 15م بحيث تكون 1م بين الشاخص و الآخر.</p> <p>- مقابلة في كرة اليد.</p>	الرئيسية
<p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			د05	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 04

مدة الحصة 1 سا و 5د

الهدف: تنمية المرونة و الرشاقة

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		د15	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إجماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية

<p>– الإلتباه الجيد.</p> <p>– التركيز على المنافسة.</p> <p>– تطبيق التعليمات.</p> <p>– إحترام التعليمات.</p> <p>– إحترام قوانين اللعبة.</p>	<p>فوق متوسطة</p>	<p>10ثا</p> <p>10ثا</p> <p>10ثا</p> <p>20ثا</p> <p>2</p>	<p>5د</p> <p>6د</p> <p>2م*5د</p> <p>3م*</p> <p>10د</p> <p>15د</p>	<p>– تمارين الركض بالمكان ورفع الركبتين عاليا 30ثا.</p> <p>– تحريك الذراعين بحركات مشابهة لحركة الركض لمدة 30ثا.</p> <p>– الحجل 5 مرات يسار و5 مرات يمين لأكثر مسافة 2م.</p> <p>– تمارين القفز بالمكان مع سحب الركبتين نحو الصدر.</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>– توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			<p>6د</p>	<p>– الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	<p>النهائية</p>

الوحدة التدريبية رقم: 05

مدة الحصص 1 سا و 10د

الهدف: تنمية تحمل القوة والسرعة

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>– الجري بنسق خفيف</p> <p>– التنفس أثناء الجري</p>	<p>متوسطة</p>		<p>15د</p>	<p>– الإصطفاف،التحية</p> <p>– جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>– تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>– لعبة تشكيل الأرقام</p>	<p>التحضيرية</p>

<p>– أداء التمرينات من الحركة.</p> <p>– التحفيز بتحقيق التمرين من خلال أدائه بالسرعة القصوى.</p>	<p>فوق متوسطة</p>	<p>30ثا</p> <p>15ثا</p> <p>15ثا</p> <p>30ثا</p>	<p>10د</p> <p>08د</p> <p>4م*</p> <p>12د</p> <p>4م*</p> <p>10د</p> <p>6د</p>	<p>– تدوير الذراعين إلى الأمام وإلى الخلف من الحركة، رفع الركبتين والعقبين، رفع القدمين إلى الداخل والخارج.</p> <p>– تمارين الإطالة العضلية</p> <p>– جري مسافة 20م مع تنفيذ 6 مضخة عند خط البداية.</p> <p>– جري مسافة 25م مع تنفيذ 10 مضخة عند خط البداية.</p> <p>– منافسة في مسافة 30م.</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>– توجيه المتربص لأهمية الراحة الإستراتيجية.</p>			<p>6د</p>	<p>– الجري الإستراتيجي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	<p>النهائية</p>

الوحدة التدريبية رقم: 06

مدة الحصة 1سا 10د

الهدف: تنمية القوة العضلية

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>– الجري بنسق خفيف</p> <p>– التنفس أثناء الجري</p>	<p>متوسطة</p>		<p>15د</p>	<p>– الإصطفاف، التحية</p> <p>– جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>– تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>– لعبة تشكيل الأرقام</p>	<p>التحضيرية</p>

<p>– الإرتقاء عند التسديد</p> <p>– ضم الرجلين أثناء القفز</p> <p>تفاديا للحشونة.</p> <p>–إحترام النظام.</p>	<p>فوق متوسطة</p>	<p>د1</p> <p>د1</p> <p>د1</p> <p>د1</p> <p>د1</p>	<p>د3*7</p> <p>د3*6</p> <p>د6</p> <p>د2*6</p> <p>د20</p>	<p>– تمارين صراع الديكة.</p> <p>– التمرير والقذف نحو المرمى من الثبات والوقوف على مسافة 10م.</p> <p>– التعلق على عارضة بارتفاع 2م.</p> <p>– القفز على الحواجز لمسافة 10م بارتفاع 60سم.</p> <p>– مقابلة في كرة اليد.</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>– توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			<p>د5</p>	<p>– الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	<p>النهائية</p>

الوحدة التدريبية رقم: 07

مدة الحصة 1 سا و5د

الهدف: تنمية المرونة

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>– الجري بنسق خفيف</p> <p>– التنفس أثناء الجري</p>	<p>متوسطة</p>		<p>د15</p>	<p>– الإصطفاف،التحية</p> <p>– جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>– تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>– لعبة تشكيل الأرقام</p>	<p>التحضيرية</p>

<p>-التحكم في حجم السرعة.</p> <p>- الحرص على التنفيذ.</p> <p>- الصحيح للتمرين.</p> <p>- التركيز و تحقيق التوازن.</p> <p>- العمل الجدي.</p>	<p>فوق متوسطة</p>	<p>د1 30ثا 30ثا د2</p>	<p>د5 د10 د10 د15</p>	<p>- الجري الجماعي بشدة منخفضة على محيط ملعب كرة اليد.</p> <p>- تمارين المرونة المفصالية والمطاوية العضلية للجسم مع التركيز على الأطراف السفلية.</p> <p>- تمارين أبعاد الجري، رفع الركبتين بالتناوب، ثني القدمين ، قفزة الغزال، الجري على أصابع الرجلين الممددتين.</p> <p>- كل تمرين ينتهي بمسافة 10م.</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			<p>د6</p>	<p>- الجري الإسترجاعي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	<p>النهائية</p>

الوحدة التدريبية رقم:08

مدة الحصص 15د

الهدف: تنمية القوة والرشاقة

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	<p>متوسطة</p>		<p>د15</p>	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	<p>التحضيرية</p>

<p>- التركيز على إيجاد مسار للحركة.</p> <p>- العمل الجدي.</p> <p>-إحترام قواعد اللعبة .</p>	<p>فوق متوسطة</p>	<p>30ثا</p> <p>1د</p> <p>30ثا</p> <p>2د</p>	<p>2*م</p> <p>10د</p> <p>10د</p> <p>10د</p> <p>20د</p>	<p>- سباق إجتياز العراقيل و الحواجز لمسك الزميل على مسلك طوله 15م .</p> <p>- تمرين صعود الدرجات (10درجات).</p> <p>- تمارين قفزة الغزال، القفز بخطوات كبيرة للأمام على مسافة 15م.</p> <p>- مقابلة في كرة اليد.</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			<p>6د</p>	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	<p>النهائية</p>

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: "دور النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد"

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على اللياقة البدنية و كان الفرض كما يلي "ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن اللياقة البدنية لدى لاعبين كرة اليد" و لدراسة الموضوع تم أخذ عينة عددها 25 تلميذا و لاعبا في نفس الوقت مقسمين إلى ثلاث أقسام (05 للدراسة الاستطلاعية و 10 للعينة الضابطة و 10 للعينة التجريبية) و كان اختيارها بصفة مقصودة تتوفر فيهم شروط الدراسة في الأقسام النهائية في المرحلة الثانوية و اللعب في فرق رياضية و كانت

نسبتها 25%، حيث استخدم الطالبان الباحثان بطارية اختبارات بدنية موجهة تحتوي في مضمونها على اختبارات للياقة البدنية، و قد توصل الطالبان الباحثان إلى استنتاجات أهمها: أن منهجية الإعداد البدني و المهاري التقليدي و الوحدات التدريبية المطبقة على عينة البحث التجريبية غير متكافئة في تعلم و تدريب المهارات الأساسية و أفضل النتائج المتحصل عليها كانت نتيجة تأثير الوحدات التدريبية، و من أهم ما يقدمه الطالبان الباحثان من توصيات : هي اتباع الطرق و الوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات اختبارات لجميع المهارات الأساسية و وضع برامج تعليمية و تدريبية مناسبة لمستوى و قدرات و أعمار اللاعبين.

Résumé de l'étude

Titre de l'étude : "Le rôle de l'activité sportive extrascolaire dans l'amélioration de condition physique des joueurs de handball "

L'étude vise à déterminer l'ampleur de l'effet de l'activité physique parascolaire pour la condition physique et l'hypothèse comme suit , "la pratique de l'activité physique parascolaire meilleure condition physique parmi les joueurs de handball " et d'étudier le sujet a pris un échantillon de 25 élèves et un joueur

dans le même temps , divisé en trois sections (05 à l'enquête , 10 du contrôle de l'échantillon et 10 de l'échantillon expérimental) et a été choisi comme un involontaire sont admissibles à l'étude dans les sections finales secondaire et jouer sur les équipes sportives et était de 25 pour cent , il a utilisé les essais des étudiants chercheurs de la batterie physiques adaptées contenir le contenu des tests d'aptitude , et peut atteindre les étudiants chercheurs pour tirer des conclusions , y compris : que la méthode de préparation physique et l'habileté de traditionnel et de modules appliquée à l'échantillon de la recherche expérimentale inégale dans l'apprentissage et la formation des compétences de base et les meilleurs résultats obtenus étaient en raison de l'impact des modules de formation , et la chose la plus importante fournie par les étudiants chercheurs de recommandations : est de suivre les voies et moyens de batteries de tests scientifiques modernes dans la préparation de toutes les compétences de base et le développement de programmes d'éducation et de formation approprié au niveau et la capacité et l'âge des joueurs .