



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني رياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي

بعنوان:

دور التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد)

(18-16)

إشراف الدكتور:

د/معافي عبد القادر

إعداد الطالبان:

بختي عبد الحق

تيزاوي سيد أحمد

السنة الجامعية:

2020-2019

إهداء

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 رببي
أرحمهما كما ربياني صغيرا** " الآية 24-23 من سورة الإسراء
إلى من سهرت الليالي على راحتي بدون ضجر ولا عتاب وتفنن عمرها في سعادتي بلا آه ولا
حساب إلى أمي الحنون أطال الله في عمرها.
*كما أهدي عصارة عملي إلى من رباني فأحسن تربيتي والذي لا تزال كلمة السعد تخرج من فمه
حتى قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم " **أنتم ومالك لأبيك** " إلى مثلي في الوجود الأب حفظه
الله

*إلى من ترعرعت وكبرت بينهم إخوتي وأخواتي والأهل والأقارب.
*إلى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد وإلى كل أصدقاء الدرب بالجامعة وما قبل الجامعة
*وإلى كل أصدقائي الذين أعرفهم والذين أحبهم.
*إلى عمال وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الأستاذ المشرف
د/معافي عبد القادر

*إلى من تقاسمت معهم أعباء المذكرة صديقي تيزاوي سيد احمد
* إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعا أهدي عصارة جهدي إلى دفعة 2018-2019

بختي عبد الحق

إهداء

نحمد الله العليّ القدير الموفق لكل صلاح على توفيقه في إنجاز هذا البحث المتواضع
*أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " **وقل رببي
أرحمهما كما ربياني -غيراً** " الآية 24-23 من سورة الإسراء
إلى من سهرت الليالي على راحتي بدون ضجر ولا عتاب وتفنن عمرها في سعادي 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 " **أنتم ومالك لأبيك** " إلى مثلي في الوجود الأب حفظه
الله

*إلى من ترعرعت وكبرت بينهم إخواني وأخواتي والأهل والأقارب.
*إلى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد وإلى كل أصدقاء الدرب بالجامعة وما قبل الجامعة
*وإلى كل أصدقائي الذين أعرفهم والذين أحبهم.
*إلى عمال وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الأستاذ المشرف
د/معافي عبد القادر

*إلى من تقاسمت معهم أعباء المذكرة صديقي بختي عبد الحق
* إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعاً أهدي عصارة جهدي إلى دفعة 2018-2019

تيزاوي سيد أحمد

الإهداء..... أ

كلمة شكر..... د

قائمة المحتويات

قائمة الجداول..... و

قائمة الأشكال..... ي

التعريف بالبحث:

المقدمة..... 1

-1

المشكلة..... 2

-2

الأهداف..... 2

-3

الفرضيات..... 3

-4 أهمية

البحث..... 3

-5 أسباب اختيار

الموضوع..... 3

-6 مصطلحات

البحث..... 3

-1-6 الإعداد

البدني..... 3

-2-6 اللياقة

البدنية..... 4

6-3- القوة

العضلية..... 4

6_5_

السرعة..... 4

6-4- التحمل..... 4

6-6- المرونة..... 4

6-7- الرشاقة..... 4

6-8- كرة اليد..... 4

6-9- المراهقة..... 4

7- الدراسات المشاهدة..... 5

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: المتطلبات البدنية في كرة اليد

تمهيد..... 9

1- السرعة..... 10

1-1-

مفهومها..... 10

1-2-

أنواعها..... 10

1-3- العوامل ذات العلاقة بالسرعة..... 10

1-4- أهمية السرعة عند لاعبي كرة اليد..... 10

2-

القوة..... 11

-1-2

تعريفها. 11

2-2- أشكال

القوة. 11

-3

المرونة. 13

-1-3

تعريفها. 13

2-3- أهمية المرونة عند لاعبي كرة اليد. 13

3-3- أنواع المرونة. 13

3-4- العوامل المؤثرة في درجة المرونة. 14

4- الرشاقة

14

-1-4

تعريفها. 14

2-4- أنواع الرشاقة. 14

3-4- أسس عامة تراعى عند تنمية الرشاقة

15

4-4- أهمية الرشاقة عند لاعبي كرة

اليد. 15

-5

التحمل. 15

-1-5

15 تعريفه

-2-5 التحمل

15 الهوائي

-6- الإعداد

16 البدني

-1-6

16 تعريفه

-2-6 أقسام الإعداد

16 البدني

خاتمة

17

الفصل الثاني: كرة اليد ومهاراتها الحركية

تمهيد

19

1- لمحة تاريخية عن لعبة كرة

اليد..... 20

20 2- تعريف كرة اليد

3- أهمية لعبة كرة اليد

21

4- المهارات الحركية

22 الأساسية

-1-4

22 الاستقبال

23	4-1-1-مسك الكرة
24	4-1-2-إيقاف الكرة
24	4-1-3-التقاط الكرة
24	4-2-تمرير
24	4-1-2-تعريفه
25	4-2-2-الأمر التي يخضع لها التمرير
25	4-2-3-أنواع التمرير
28	4-3-تمرير
28	4-1-3-1-تعريفه
28	4-2-3-2-التصويبة الكراجية
29	4-3-3-3-التصويب بالوثب
30	4-3-4-4-التصويب بالسقوط
30	4-3-5-5-التصويب بالطيران
30	4-3-6-6-التصويب الخلفي
30	4-3-7-7-التصويبة الحرة المباشرة

31	4-4-تنطيط الكرة.....
31	4-4-1-تعريفه.....
31	4-4-2-الأخطاء التي يجب تفاديها لهذه المهارة.....
32	4-5-الخداع.....
32	4-5-1-تعريفه.....
32	4-5-2-أنواع الخداع.....
 خلاصة
	34

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

.....	تمهيد
	36
	1- خصائص نمو المرحلة العمرية 16-
37	18 سنة.....
	1-1-
37	المراهقة.....
	1-2- الخصائص
37	الجسمية.....
	1-3- الخصائص
38	الفسولوجية.....
	1-4- الخصائص
38	العقلية.....

39	1-5-التغيرات النفسية.....
39	1-6- الخصائص الاجتماعية.....
40	1-7- الخصائص البدنية.....
40	1-8- خصائص قابلية التطور الحركي.....
42	خاتمة.....

الباب الثاني: الجانب الميداني

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

45	تمهيد.....
46	1- الدراسة الإستطلاعية.....
46	2- منهج البحث.....
47	3- مجتمع وعينة البحث.....
47	3-1- عينة البحث.....
47	3-2- المجتمع الأصلي للعينة.....

47	4- مجالات البحث.....
47	4-1- المجال البشري.....
47	4-2- المجال الزمني.....
48	4-3- المجال المكاني.....
48	5- أدوات البحث.....
48	5-1- الدراسة النظرية.....
48	5-2- الاختبارات.....
48	5-2-1- مواصفات مفردات الاختبارات.....
49	5-3- اختبار الوثب للأعلى.....
50	5-4- اختبار جري ومشى 12د لكوبر.....
51	5-5- اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة.....
53	5-6- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.....

5-7- اختبار الجري

55 المكوكي (5*10م)

6- الأسس العلمية للاختبارات

56 المستخدمة

6-1- ثبات

56 الاختبارات

6-2- صدق

57 الاختبارات

6-3- موضوعية

57 الاختبارات

7- الدراسة

58 الإحصائية

7-1- معامل الارتباط

58 بيرسون

7-2- اختبار "تستيوذنت" (t-test)

59 test

8- صعوبات

59 البحث

..... خاتمة

60

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

1- عرض

62 النتائج

1-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية لعيني

البحث 62

1-2-1 مقارنة النتائج القبلية والبعديّة للعينة

الضابطة 62

1-3-1 مقارنة النتائج القبلية والبعديّة للعينة

التجريبية 63

1-3-1-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار الوثب للأعلى للعينة

التجريبية 63

1-3-2-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار جري ومشى 12 د لكوبر للعينة

التجريبية 64

1-3-3-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار عدو 30 متر من بداية متحركة للعينة

التجريبية 65

1-3-4-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للعينة

التجريبية 67

1-3-5-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار الجري المكوكي (5×10 م) للعينة

التجريبية 68

1-4-1 مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة لعيني البحث الضابطة

والتجريبية 69

-2

استنتاجات 70

3- مناقشة

70الفرضيات.

72خلاصة.

734- إقتراحات.

74خاتمة عامة.

المصادر والمراجع:

76المصادر والمراجع باللغة الأجنبية.

76المصادر والمراجع الإلكترونية.

76المصادر والمراجع باللغة العربية.

الملاحق:

إستمارة تسهيل مهمة

نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة على عينة الدراسة الاستطلاعية

نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة

نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية

البرنامج التدريبي

مقدمة :

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

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

1_ المشكلة :

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

وعليه نطرح التساؤل العام :

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

أو بصيغة أخرى :

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

التساؤلات الجزئية :

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

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

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

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

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

إن موضوع بحثنا "التحضير البدني وتأثيره في تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد"، جاء

للإجابة عن التساؤلات المطروحة ونأمل أن نخرج بنتائج جلية تفيدنا وتفيد الآتين من ورائنا وخاصة

المدربين حتى يتسنى لهم القيام بواجباتهم على أكمل وجه .

2_ أهداف البحث :

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

اليد.

✓ التعرف على تأثير التحضير البدني الجيد في تحسين المتطلبات البدنية "القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل لدى لاعبي كرة اليد.

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

3- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الجزئية:

✓ التحضير البدني الجيد يحسن صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد .

✓ التحضير البدني الجيد يحسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة اليد.

✓ التحضير البدني الجيد يحسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد.

✓ التحضير البدني الجيد يحسن صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد.

✓ التحضير البدني الجيد يحسن صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد.

4_ أهمية الموضوع :

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

5_ أسباب اختيار الموضوع :

✓ اكتشاف وصقل المواهب الرياضية الكامنة لدى اللاعبين.

✓ نقص والتقصير في إعطاء التحضير البدني الجيد من المدربين للاعبين خاصة في مرحل أقل من

18 سنة.

✓ أهمية عنصر اللياقة البدنية لكونها تساهم في بناء شخصية متفتحة من جميع النواحي البدنية

كانت أم النفسية.

6_ مصطلحات البحث:

6-1- التحضير البدني : هو تلك الإجراءات التي يضعها المدرب ليدرب عليها اللاعب كي يصل إلى قمة اللياقة البدنية التي تمكنه من أداء واجبه داخل الملعب بصورة جيدة (عقيل الكاتب ، 1980)

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

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

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

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

اصطلاحاً: هي قدرة الفرد على أداء حركات بدنية محددة ومتتابة 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.

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

6-8- 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).

6-9- المراهقة: إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة او مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي و البدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها عبد العالي الجسيمياني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدهوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات. (عبد العالي الجسيمياني، 1994، صفحة 195)

7_ الدراسات المشابهة والمقارنة :

❖ دراسة مقراني جمال :

مذكرة ماجيستر في التربية البدنية والرياضية

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

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

في الحركات الأرضية لدى الناشئين" مذكرة ماستر 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 القبليّة 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 استنتاج: تفوقت الإختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية

الخاصة والمتطلبات الخاصة بمستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

توصيات الباحث: ضرورة إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية والمهارية لفئة الناشئين

والذين يعدون اللبنة الأولى لعملية التدريب.

❖ دراسة : _ كحلي أحمد

_ لزرقي بوبكر

_ قرعاوي جمال

✓ العنوان: اقتراح وحدات تعليمية لتنمية بعض الصفات البدنية وتعلم المهارات

الأساسية لدى التلاميذ في كرة اليد .

✓ هدف البحث : إعداد وحدات تعليمية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية

وتعلم المهارات الأساسية لعينة البحث .

✓ فرض البحث : هناك تفاوت في مستوى تطور الصفات البدنية والمهارات

الأساسية لعينة البحث وهي لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي .

✓ منهج البحث : تجريبي .

✓ العينة : 28 لاعب .

✓ أدوات البحث : مقابلات شخصية مع الأساتذة .

✓ أهم توصية : الإهتمام بالناشئين وذلك بالتركيز على التعلم الجيد عن طريق

تقديم وحدات تعليمية خاصة بهذه الفئة .

نقد الدراسات :

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

تمهيد :

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

1_ السرعة

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

2_1 أنواعها :

وتنقسم إلى:

1_ سرعة الانتقال: والمقصود بها التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ومن أمثلتها

العدو السريع لمسافات معدودة أو من مكان لآخر .

2_ سرعة الأداء (الحركة): ويقصد به أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن مثل

:انجاز التصويب أو التميرير أو السيطرة في أقل زمن ممكن .

3_ سرعة الإستجابة :يقصد بها المقدرة على الإستجابة الحركية في أقل زمن ممكن ومثل ذلك

الإستجابة السريعة لحركة الكرة بعد أن تغير من اتجاهها .

3_1 العوامل ذات العلاقة بالسرعة :

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

_العامل الوراثي للألياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية:

السرعة جزء منها موروث وجزء آخر مكتسب ،فالجزء الموروث هو الخصائص التركيبية للألياف

العضلة والخصائص الميكانيكية الحيوية فاللاعبون الذين يرثون ألياف عضلية بيضاء بدرجة

كبيرة وخصائص ميكانيكية ايجابية تزداد عندهم نسبة السرعة وقابليتها للتطور والعكس صحيح .

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

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

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

1_4 أهمية السرعة عند لاعبي كرة اليد:

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

2_ القوة:

2_1 تعريفها: تعد القوة العضلية أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية فهي إمكانية العضلة على التغلب مقاومة خارجية، يرى لارسون كلارك وماتيويس أنها عنصر أساسي للتطوير الحركي الجيد، وأن امتلاك الرياضي لصفة القوة عامل مهم في حمايته من الإصابات وتجنب حوادث الملاعب .

وفي هذا الصدد يشير أوزلين إلى القوة العضلية بأنها إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، كما أنها تؤثر بصفة مباشرة على السرعة الحركية والأداء المهاري المطلوب (محمد صبحي حسنين، 1979، صفحة 211)

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

(صالح السيد فاروق، 1980، صفحة 24)

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

2_2 أشكال القوة:

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

،مارتن ثلاث أشكال لتقسيم القوة :

1_القوة القصوى .

2-مطاولة القوة.

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

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

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

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

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

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

_المقطع الفسيولوجي للعضلة .

_التوافق ما بين العضلات التي تشارك في العمل.

_التوافق العصبي العضلي .

هذه العوامل المذكورة تؤدي إلى تطور وتنمية القوة القصوى .

2_مطاولة القوة :هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المبدول المتواصل ،والذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية إذ يعتبر هذا النوع من القوة مركبا صفتين هما صفة القوة وصفة المطاولة ،إن هذا النوع من القوة عامل حاسم في الألعاب

الرياضية :منها كرة اليد التي نحن بصدد البحث فيها، وتتميز مطاولة القوة بخاصيتين هما :شدة المثير "النسبة المئوية من الحد الأقصى " وحجم المثير "مجموع التكرارات " كما أن الطريقة التي تنتج بها الطاقة تعتمد أساسا على:

-شدة المثير

-حجم المثير

-شدة بقاء المثير

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

اضافة إلى هذا تعتمد القوة الانفجارية على عدة عوامل منها:

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

-عدد الألياف المستخدمة في العمل الحركي .

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

3_المرونة

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

،كما تعرف بأنها مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع (مفتي ابراهيم حمادة ، 2001، صفحة 194) ،كما يرى لارسون أن المرونة عبارة عن توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد ويشير علاوي إلى درجة تنمية المرونة تختلف من فرد لآخر طبقا للإمكانيات التشريحية والفسيولوجية المميزة لكل منهما وأن هذه التنمية تتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الإستطالة والإمتطاط (محمد صبحي حسنين-كمال عبد الحميد، صفحة 78)

3_2 أهمية المرونة عند لاعبي كرة اليد :

إن للمرونة أهمية كبيرة عند لاعبي كرة اليد فهي:

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

(مفتي ابراهيم حمادة ، 2001 ، صفحة 194)

3_3 أنواع المرونة

هناك عدة تقسيمات للمرونة :

- 3-3-1 المرونة العامة: المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة
- 3-3-2 المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه مفاصل المشاركة في الحركة .
- 3-3-3 المرونة الإيجابية :المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه المسببة للحركة .
- 3-3-4 المرونة السلبية:المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوى خارجية.
- 3-3-5 المرونة الثابتة:المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
- 6- المرونة المتحركة :المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء الحركة تتسم بالسرعة القصوى

حمادة

(مفتي ابراهيم حمادة ، 2001 ، صفحة 195)

4_3 العوامل المؤثرة في درجة المرونة :

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

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

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

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

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

4_الرشاقة

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

مصحوبا بالدقة والسرعة ويعرفها منيل :القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم الفرد سواء

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

4_2أنواع الرشاقة

4_2_1_الرشاقة العامة :وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والإختلاف

والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم .

4_2_2_الرشاقة الخاصة :وتشير إلى المقدرة على واجب حركي متطابق مع الخصائص

والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

4_3أسس عامة تراعى عند تنمية الرشاقة :

_الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التذكير في تنميتها في مرحلة الطفولة إذ تسمح الأجهزة

الوظيفية بالتكيف معها .

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

تأثيرها ضعيفا على تنمية الرشاقة.

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

سرعة التعب .

_محددات طريقة التدريب الفكري من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر

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

195-196)

4_4أهمية الرشاقة عند لاعب كرة اليد

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

5_التحمل

5_1_تعريفه:

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

1989، صفحة 51)

5_2_التحمل الهوائي:

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

6_الإعداد البدني:

6_1_تعريفه:

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

6_2_ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين :- عام

-خاص

6_2_1_الإعداد العام :الغرض منه إعداد اللاعب من الناحية البدنية بالحالة التي يجب أن

يكون عليها اللاعب من تكامل واتزان في الجسم .

6_2_2_الإعداد الخاص : الغرض منه إعداد اللاعب بدنيا لإتقان ممارسة اللعبة . (عقيل الكاتب، 1980)

الخاتمة

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

تمهيد

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

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

1-لمحة تاريخية عن لعبة كرة اليد:

تعتبر لعبة كرة اليد لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع 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 هيكل 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)

2- تعريف كرة اليد:

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

وتلعب كرة اليد على الميدان ذو أرضية مسطحة طوله 40م و عرضه 20م محدد بخطوط جانبيه 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، ويحتوي على مرمى طوله 3م وبارتفاع 2م محاط من الخلف بشبكة تحدد عدد الأهداف المسجلة. يتكون كل فريق من 14 لاعب منهم 6 لاعبين

داخل الميدان و حارس المرمى و 7إحتياطين يلعبون خلال مدة زمنية محددة حسب الجنس و الصنف و مقدرة بشوطين بينهما فترة راحة لمدة10دقائق بالإضافة إلى الوقت المستقطع في متناول أيدي المدربين المقدرة بدقيقة 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 jeunesse et de sport modification au règlement de hamd ball, 1996, p. 07).

3-أهمية لعبة كرة اليد:

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

4_ويتم تلخيص المهارات الحركية الأساسية في :

✓ الإستقبال

✓ التمرير

✓ التصويب

✓ تنطيط الكرة

✓ الخداع

1_4 الإستقبال

4-1-1-تعريفه:

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

ويقسم د/ منير جرجس مهارة استقبال الكرة إلى:

*مسك الكرة

*إيقاف الكرة

*التقاط الكرة

4_1_2_مسك الكرة: وهو بدوره ينقسم إلى :

• باليدين

• بيد واحدة

4_1_2_1_مسك الكرة باليدين وينقسم إلى :_مسك الكرات العالية

-مسك الكرات المنخفضة

-مسك الكرة باليدين :

طريقة الأداء : عند مسك الكرة العالية ويقصد بها تلك التي تكون من مستوى الصدر حتى أعلى الرأس ويرعى مد الذراعين اتجاه الكرة مع ارتخاء مفصلي المرفقين وتباعد الأصابع قليلا بحيث يشير الأصبعان الإبهامان كل منهما اتجاه الآخر مما يسمح بإعتراض طريق طيران الكرة

وضمان نجاح استقبالها نظرا لأن اليدين تكونان شكلا مخروطيا يعمل على زيادة مسطح منطقة المسك ويؤدي بالتالي إلى حسن استقبالها .

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

مسك الكرات المنخفضة باليدين :

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

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

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

2_2_1_4 المسك بيد واحدة :

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

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

(97)

3_1_4 إيقاف الكرة :

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

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

4_1_4 التقاط الكرة :

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

2_4 التمرير

4_2_1 تعريفه:

يسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف ، بالإضافة إلى أن التمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب ويجب مراعات أن تكون التمريرات بين أفراد الفريق الواحد يهدف إلى أقصر طريق عملي للتصويب على المرمى . (د/منير جرجس، 2004، صفحة 99)

4_2_2 كما أن التمرير يخضع إلى بعض الأمور منها :

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

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

_اتجاه التمير : التمير أماما أو خلفا أو التمير المتقاطع أو الطولي مع ملاحظة الإبتعاد عن التمير المتقاطع البطيئ في المنطقة الدفاعية .

_ارتفاع التمير : يؤدي التمير غالبا في مستوى الرأس وفي بعض الأحيان يكون على شكل قوس .

_توقيت التمير : يتم التمير السريع لإجهاد المنافس أما التمير البطيئ فيتم لكسب المزيد من الوقت

(د/منير جرجس، 2004، صفحة 100)

4_2_3 أنواع التمير

4_2_3_1_ التميرة الكرابجية : "تميرة الكتف" تعبير هذه التميرة من أهم التميرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمير أو التصويب على الهدف .

_وتنقسم إلى : (أ) التمير من الإرتكاز

(ب) التمير من الجري "دون ارتكاز"

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

ويراعى مايلي عند أداء هذه التميرة :

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

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

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

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

ويراعى ما يلي عند أداء هذه التمريرة :

تتقل الكرة باليدين إلى إرتفاع الكتف أو الرأس ، وعند هذا الإرتفاع تبدأ حركة الكرة باليد الرامية وتنتهي هذه الحركة الإبتدائية للاعب الأيمن عندما تلمس القدم اليمنى الأرض ، أما حركة الرمي فتبدأ مع تحريك القدم اليسرى أماما مع مراعاة أن هذه القدم لا تؤدي حركة ارتكازية ، وخلال ذلك يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماما نظرا لعدم قدرة اللاعب على زيادة دوران الجذع خلال حركة الجري ، ويجب مراعاة استقرار الكرة في راحة اليد الرامية وعدم القبض عليها بالأصابع قبل تمرير الكرة مباشرة ، وعند الإنتهاء من أداء حركة التمرير الكراباجية يراعى بقدر الإمكان عدم أرجحة الذراع الرامية لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر من الجسم مما يعمل على زيادة ميل الجسم أماما ويؤثر بالتالي على سرعة توقيت الجري بالإضافة إلى ذلك يراعى أن تكون حركة القدمين في مختلف مراحل أداء التمريرة مطابقة لوضع القدمين في حركات الجري الطبيعية (د/منير جرجس، 2004، صفحة 104)

2_3_2_4 التمريرة البندولية :

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

(ب)التمريرة البندولية للخلف

(ج)التمريرة البندولية للجانب

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

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

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

3_3_2_4 التمريرة الصدرية :

وتنقسم إلى : (أ)التمريرة الصدرية باليدين

(ب)التمريرة الصدرية بيد واحدة

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

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

4_3 التصويب

4_3_1 تعريفه:

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

وينقسم التصويب إلى : 1التصويبة الكراجية

2 التصويب بالوثب

3 التصويب بالسقوط

4 التصويب بالطيران

5التصويب الخفي

6 التصويبة الحرة المباشرة

4_3_2_1_ التصويبة الكراجية : وتؤدي هذه من الجري وكذا من الإرتكاز ويتوقف استخدامها على المسافة بين الرامي و المدافع وكذلك على الوقت الذي تتم فيه التصويبة . ويمتاز التصويب من الجري بالسرعة ولكنه يفتقر إلى الحدة والقدرة على التغيير في نوع التصويب ، أما التصويب من الإرتكاز فبالرغم من افتقاره إلى سرعة النوع السابق فإنه يمتاز بالقوة والدقة في التوجيه مع القدرة على التنوع في طريقة الأداء ، ولذا تعتبر التصويبة الكراجية من الإرتكاز أنسب الأنواع والأكثر شيوعا وهي تؤدي في المستويات الآتية :

_ في مستوى الرأس والكتف

_ في مستوى الحوض والركبة

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

4_3_2_2_ التصويب بالوثب : هو عبارة عن تصويبة كرابجية تؤدي مع الوثب وتنقسم إلى :

1_ التصويب بالوثب الطويل

2_ التصويب بالوثب العالي

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

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

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

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

4_3_2_3_ التصويب بالسقوط: يهدف التصويب بالسقوط مثله مثل التصويب بالوثب إلى الإبتعاد عن متناول المدافع أو التخلص منه وفي حالة أداء هذه التصويبة من منطقة المرمى فإنها تساعد على اقتراب الرامي غالبا من المرمى ، كما يمكنه تأخير عملية التصويب حتى قرب وصوله إلى الأرض الأمر الذي يمنحه المزيد من القدرة على التصرف طبقا لإستجابات حارس

المرمى ويمكن أداء هذه التصويبة من السقوط أماما أو جانبا أو خلفا طبقا لإتجاه حركة السقوط التمهيدية للجسم (د/منير جرجس، 2004، صفحة 123)

4_2_3_4_ التصويب بالطيران : في كثير من مواقف اللعب المتعددة لا يكفي أداء الرامي لحركة السقوط كمحاولة للتخلص أكثر والإبتعاد عن إعاقه المدافع ولذا تجده يقوم بالسقوط مع الوثب عند التصويب على الهدف وفي هذه التصويبة يراعى الهبوط دائما على اليدين وليس على القدمين كما في التصويب بالوثب ، وعند أداء هذه التصويبة يراعى رفع الكرة عاليا بالذراع الرامية وذلك بعد أداء الرامي لحركة الإرتقاء التي تمهد لإبتعاد الرامي عن متناول المدافع وعقب التصويب يقوم الرامي بالذراع الأيمن بالإنحناء على الجانب الأيسر للجسم (د/منير جرجس، 2004، صفحة 130)

4_2_3_5_ التصويب الخلفي : يعتبر التصويب الخلفي كأحدى أنواع التصويب قصير المدى وخاصة من منطقة الهجوم الوسطى على الدائرة ، وفي بعض الأحيان يمكن استخدامه كتصويب بعيد المدى ، ويجب مراعاة استخدام هذه التصويبة فقط عندما تتطلب خطط اللعب ذلك حتى لا ينجح المدافع في إعاقتها وحكام المباراة في إعلان مخالفتها أحيانا ويمكن استخدام التصويب الخلفي من الوقوف أو الجري أو السقوط كما يمكن أدائه من المستويات التالية :

• مستوى الرأس

• مستوى الكتف

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

4_2_3_6_ التصويبة الحرة المباشرة : تعتبر التصويبة الحرة المباشرة "9متر" إحدى أنواع التصويب وعند أدائها يستطيع الرامي التغيير في طريقة التصويب ولكن مع مراعاة قانون اللعبة بالنسبة لوضع القدمين، إذ يجب أن يظل جزء من قدم الرامي ملامسا للأرض حتى تترك الكرة يد اللاعب وغالبا ما تؤدي أمام حائط من المدافعين يتكون من 2 إلى 3 مدافعين الأمر الذي يميزها عن غيرها من التصويبات سواء من ناحية الداء أو الخطط ونادرا ما يقوم الرامي بالتصويب المباشر نحو الهدف إلا في بعض الحالات المفاجئة قبل إسراع المدافعين أو عقب بعض حركات الخداع .

وينقسم إلى :

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

4_4تنطيط الكرة

4_4_1 تعريفه:

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

4_4_2 يجب تفادي بعض الأخطاء الشائعة لهذه المهارة منها :

- _ التصلب في حركة اليد والأصابع في البداية .
- _ ضرب الكرة وليس متابعتها بالأصابع والرسغ بطريقة سهلة وبمرونة من العضلات العامة .
- _ التنطيط المتعثر بحيث تكون الكرة قريبة من الأرجل أثناء الجري أي تسبق حركة الجري وحركة التنطيط ، والمفروض أن يكون التنطيط عالي في حالة الجري السريع (د/محمد أحمد عبد العاطي، 1996، صفحة 42.43.44)

5_4 الخداع

1_5_4 تعريفه:

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

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

2_5_4 أما الخداع فينقسم إلى نوعين: (أ) خداع بدون استخدام الكرة

(ب) خداع باستخدام الكرة

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

_ تغيير سرعة الجري من متوسط إلى سريع أو العكس .

_ الجري سريعاً ثم التوقف فجأة .

_ تغيير اتجاه اللاعب من مكان لآخر .

(ب) خداع باستخدام الكرة: الذي يتضمن :

_ الخداع البسيط: يقوم فيه اللاعب بعمل حركة خداعية في اتجاه عكس الرامية أي أن اللاعب الأيمن يقوم بحركته الخداعية الأولى على القدم اليسرى ، اللاعب الأيسر يقوم بحركته الخداعية الأولى للناحية اليمنى وبعدها يقوم بحركة مضادة للناحية الأخرى لتنفيذ الحركة الأساسية وهي في الغالب استعداد لعملية التصويب ويمكن أن يكون الخداع ناحية الذراع الأيمن أولاً ثم تنفذ الحركة الأساسية من الناحية الأخرى بعدد عملية التنطيط (للاعب الأيمن).

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

1_خصائص نمو المرحلة العمرية أقل من 18

1_1المراهقة

_تعرفها :

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

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

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

1_2الخصائص الجسمية

تتميز هذه المرحلة بالنمو الجسمي بالنسبة للفتي والفتاة حتى تظهر الفروق المميزة بينهما بصفة واضحة،ويزداد نمو العضلات والجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الشاب اتزانه الجسمي ويصل الفتيان والفتيات نضجهم البدني الكامل تقريبا، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين تتميز الفتيات

بالطراوة والليونة وبتحسن شكل القوام ويكون الفتيان أطول وأثقل من الفتيات (محمد عوض
بسيوني فيصل يسين الشاطي، 1987، صفحة 147)

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

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

1_3 الخصائص الفسيولوجية

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

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

1_4 الخصائص العقلية:

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

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

1_5 التغيرات النفسية:

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

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

(juin, 1989, p. 19)

6.1 الخصائص الاجتماعية

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

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

7.1 الخصائص البدنية

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

8.1 خصائص قابلية التطور الحركي

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن في المرحلة ما قبل 18 سنة (المراهقة)وتطور دقة هدف التصرفات وبشكل عام ثابت التوجيه الحركي ، وكذلك ظهور واضح للبناء والوزن والانسيابية تتطور طبقا لذلك قابلية التطبع الحركي والحركات المركبة أما تطور قابلية التوافق عند البنات

يكون قليلا من مرحلة البلوغ الثانية ،إن هذه المرحلة تعتبر جيدة لقابلية التعلم عند الجنسين (د/ كورت مانيلا ترجمة عبد الله نصيف، 1987، صفحة 283)

في ترجمة عبد الله نصيف *كورت مانيلا 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 وفي التوجيه الحركي وقابلية التوقع والتصرف عند الوضعيات ، إضافة إلى قابلية التعلم الحركي وخاصة عند البنين .

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

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

خاتمة

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

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

تمهيد:

يتطلب اعداد برنامج التدريب الرياضي دراسة مستفيضة لاحتياجات المجتمع والخصائص المتعلقة بمراحل النمو وفي ضوء الدراسة يتم تحديد الأهداف واختيار المحتوى من النشاط وذلك بغرض تحقيق تلك الأهداف المرجوة من العملية التدريبية ,وبرامج التدريب الرياضي تسعى لتواكب التقدم الذي يتميز به العصر الحديث ولذا تعتمد في بنائها علي الأسس العلمية والنفسية والاجتماعية الحديثة حتى تسهم في تحقيق احتياجات المجتمع والأفراد.

1_ خصائص نمو المرحلة العمرية أقل من 18

1_1 المراهقة

_تعرفها :

هي التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكمال 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 كثيرا 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 واكتسبها من الوسط المحيط به ولهذا تحتاج إلي عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و استعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج من مكانة الجماعة من قيم ومثل عالية (مصطفى زيدان ، 1975، صفحة 152)

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

1_2 الخصائص الجسمية

تتميز هذه المرحلة بالنمو الجسمي بالنسبة للفتي والفتاة حتى تظهر الفروق المميزة بينهما بصفة واضحة، ويزداد نمو العضلات والجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الشاب اتزانه الجسمي ويصل الفتيان والفتيات نضجهم البدني الكامل تقريبا، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين تتميز الفتيات بالطراوة والليونة ويتحسن شكل القوام ويكون الفتيان أطول وأثقل من الفتيات (محمد عوض بسيوني فيصل يسين الشاطي، 1987، صفحة 147)

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

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

1_3 الخصائص الفسيولوجية

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

وعن الخصائص الفسيولوجية يضيف دائما قاسم المندلاوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولا سيما الدورة الدموية والأوعية والقلب، كما أن الفتيات والفتيان في سن الثامنة عشر يصلون إلى تطوهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل التكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدراته على تمارين السرعة والقوة، ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري وقدرات الفرد للعمل والاعتماد على النفس (قاسم المندلاوي وآخرون، 1975، صفحة 154)

1_4 الخصائص العقلية:

نظرا لحالة الاضطراب النفسي التي تفرضها المراهقة على لاعبين تزداد حاجتهم إلى الانتباه كما أن قدرة اللاعبين على التخيل تساعدهم على التفكير المحرب مقارنة بالمرحلة السابقة والفهم الجيد إلى جانب

الميل الصحيح للنشاط المقدم يساعده على التفكير باسترجاع لما مر به من نظري عن طريق الذاكرة الحركية.

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

5_1 التغيرات النفسية:

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

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

(juin, 1989, p. 19)

6.1 الخصائص الاجتماعية

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

وهني تتجلي أهمية السلوك الصحيح لأعضاء النخبة الرياضية في الملاعب وحياتهم الخاصة لأنهم القدوة التي يقتدي بها اللاعبون ويحاولون تقليدهم في سلوكهم وقد تم التأكيد على هذه الناحية التربوية المهمة في

القانون 03/89 الخاصة بتنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية والرياضة ويضيف عبد القادر بن محمد في المصدر نفسه وفي الصفحة 227 وهو يناول الاتجاه الاجتماعي عند التلاميذ في الألعاب فيقول* فيجده يميل كثيرا إلى الألعاب الجماعية وخاصة تلك التي يشترك فيها الجنسين*

7.1 الخصائص البدنية

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

8.1 خصائص قابلية التطور الحركي

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن في المرحلة ما قبل 18 سنة (المراهقة) وتطور دقة هدف التصرفات وبشكل عام ثابت التوجيه الحركي ، وكذلك ظهور واضح للبناء والوزن والانسيابية تتطور طبقا لذلك قابلية التطبع الحركي والحركات المركبة أما تطور قابلية التوافق عند البنات يكون قليلا من مرحلة البلوغ الثانية ، إن هذه المرحلة تعتبر جيدة لقابلية التعلم عند الجنسين (د/ كورت 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 وفي التوجيه الحركي وقابلية التوقع والتصرف عند الوضعيات ، إضافة إلى قابلية التعلم الحركي وخاصة عند البنين .

إن الفروق الجسمية الواضحة تظهر بالاختلاف الفاعلية الحركية وفي التوجيه الحركي ، كذلك الاختلاف في القوة والمطاولة وفي الأشكال الحركية الأساسية(الركض ،القفز ،القذف.....الخ).وكذلك في قابلية

السرعة والتوافق،التوجيه،التطبيع،التعلم،الدقة،الحركة،وبالنسبة للمرونة فاءنّها الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن من البنين.

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

خاتمة

إن الوصول إلى المستويات العالية والأرقام القياسية ليست هدفاً يتفانى من أجله أكثرية مزاوي الرياضة من الشباب خلال نشاطهم الرياضي ولكن يجب أن تعطي الإمكانية لهم لحمل التدريب الشديد من أجل تطور القابليات الخاصة والمهارات إضافة إلى ضرورة ارتباطهم باللعبة والفعالية الرياضية ورفع قابلية المستوى والمنافسات الرياضية والشعور بالفوز وأن يكون التدريب حاجة وجزء من طريقة حياتهم. ومن الضروري للمدربين مراعاة ودراسة خصائص نمو اللاعبين في هذه المرحلة (أقل من 18) العمرية الهامة التي يكون فيها اللاعبون قد اجتازوا مرحلة المراهقة الثانية وبلغوا ناحية النضج الجسمي والفكري والرؤية المستقبلية لتطوره اللاحق كما أنّها تمثل مرحلة تحقيق الانجازات والبطولات العالية.

قائمة المصادر والمراجع

باللغة الأجنبية:

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

6-juin. (1989). *vison actuelle de l'ensegenent d'eps aumiveau de secondaire.*

الإلكترونية

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

بالغة العربية:

- 8- عبد العالي الجسيماني. (1994). *سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية*. لبنان: دار البضاء للعلوم.
- 9- عقيل الكاتب. (1980). *كرة الطائرة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- السيد أبو العلى. *المدرّب واللاعب في اصابات الرياضي*. الإسكندرية: دار الكتاب.
- 11- صالح السيد فاروق. (1980). *أثر تنمية على فعالية الأداء لدى اللاعب*. الإسكندرية: جامعة الحلوان.
- 12- عصام عبد الخالق. (1980). *التدريب الرياضي*. الإسكندرية: دار الكتاب.
- 13- عقيل الكاتب. (1980). *كرة الطائرة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 14- علي ناصف قاسم حسن حسين. (1978). *تدريب القوة*. بغداد.
- 15- محمد صبحي حسنين. (1979). *التقويم والقياسات في التربية البدنية*. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 16- محمد صبحي حسنين-كمال عبد الحميد. *اللياقة البدنية ومكوناتها*. القاهرة : دار الفكر العربي ط.1.
- 17- مفتي ابراهيم حمادة (2001). *التدريب الرياضي الحديث* القاهرة: دار الفكر العربي ط.2
- 18- د/محمد أحمد عبد العاطي. (1996). *كرة اليد للناشئين*. عجمان: مطابع العامري.

- 19- د/منير جرجس. (2004). *كرة اليد للجميع: التدريب الشامل والتميز المهاري*. دار الفكر العربي.
- 20- كمال عبد الحليم، رتيب فهمي. (1977). *كرة اليد للناشئين*. دار الفكر العربي.
- 21- تركي رايح. (1990). *أصول التربية والتعميم*.
- 22- د/سنساوي جلول وآخرون. (1994). *أهمية الجانب النظري في درس التربية ب ر للثانويات*. مستغانم: مذكرة ليسانس.
- 23- د/كورت مانيلا ترجمة عبد الله نصيف. (1987). *التعلم الحركي*. بغداد.
- 24- عبد القادر بن محمد. (1973). *دروس في التربية وعلم النفس*. دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي.
- 25- قاسم المندلاوي وآخرون. (1975). *دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العالي*.
- 26- محمد عوض بسيوني فيصل يسين الشاطي. (1987). *نظريات وطرق التربية البدنية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 27- مصطفى زيدان. (1975). *دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العالي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 28- أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك 1996 *القياس في المجال الرياضي مصر*.
- 29- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان 2000 *القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي مصر دار الفكر العربي*.
- 30- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). *الإحصاء الوصفي والإستدلالي*. (2. éd.) الأردن: دار الفكر.
- 31- كاظم عبد الربيعي، مجيد المولي. (1988). *الإعداد البدني في كرة القدم*. بغداد: دار الفكر العربي.
- 32- ريسان خربيط مجيد. (1989). *موسوعة القياس والإختبارات في التربية البدنية - الجزء الأول*. -بغداد: جامعة بغداد.

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

الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

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

الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة التجربة الإستطلاعية

الرشاقة	المرونة	السرعة	التحمل	القوة العضلية
---------	---------	--------	--------	---------------

الرشاقة	المرونة	السرعة	التحمل
---------	---------	--------	--------

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

بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
14,3	14,23	5	4	4,37	4,34	2.74	2.
14,26	14,28	4	3	4,25	4,27	2.77	2.
14,38	14,42	4	4	4,42	4,39	2.67	2.
16,35	16,45	1	3	4,2	4,21	2.59	2.
14,22	14,28	2	-1	4,16	4,17	2.71	2.
16,2	16,25	1	-1	4,2	4,22	2.71	2.
14,2	14,18	3	5	4,17	4,18	2.80	2.
14,21	14,2	4	6	4,37	4,38	2.67	2.
16,5	16,58	5	6	4,14	4,19	2.83	2.
15,32	15,33	2	5	4,13	4,14	2.79	2.

الاختبارات القبالية والبعديّة للعيّنة الضابطة

الوحدة التدريبيّة رقم: 01

مدة الحصّة: 1

الهدف: تنمية السرعة و الرشاقة

ساعة

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 إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة تشكيل الأرقام 	التحضيريّة

<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 المتريص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>		04د		<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 02

مدة الحصة: 1 سا

الهدف: تنمية القوة العضلية

و5د

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 للحشونة.</p> <p>-إحترام النظام.</p>	<p>متوسطة</p>	<p>01د</p> <p>01د</p> <p>01د</p> <p>01د</p> <p>01د</p>	<p>2م*5د</p> <p>2م*5د</p> <p>5د</p> <p>2م*5د</p> <p>20د</p>	<p>- تمارين صراع الديكة.</p> <p>- التميرير والقذف نحو المرمى من النبات والوقوف على مسافة 10م.</p> <p>- التعلق على عارضة يارتفاع 2م.</p> <p>- القفز على الحواجز لمسافة 10م يارتفاع 60سم.</p> <p>- مقابلة في كرة اليد.</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>- توجيه المتريص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>		<p>04د</p>		<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	<p>النهائية</p>

الوحدة التدريبية رقم: 03

مدة الحصة: 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>	<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>- 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 الحصص: 1 سا

الهدف: تنمية المرونة و الرشاقة

و5د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		د15	<p>- الإصطفاف،التنحية</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>- 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>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 و 5 مرات يمين لأكثر مسافة 2م.</p> <p>- تمارين القفز بالمكان مع سحب الركبتين نحو الصدر.</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>- توجيه المتريص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			<p>6د</p>	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	<p>النهائية</p>

الوحدة التدريبية رقم: 05

مدة الحصة: 1 سا

الهدف: تنمية تحمل القوة والسرعة

و10د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	<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>30د 15د 15د 30د</p>	<p>10د 8د 4م* 12د 4م* 10د 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 المتريص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			<p>6د</p>	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	<p>النهائية</p>

الوحدة التدريبية رقم: 06

مدة الحصص: 1سا

الهدف: تنمية القوة العضلية

10د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	<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>م*7د3</p> <p>م*6د3</p> <p>د6</p> <p>م*2د6</p> <p>د20</p>	<p>- تمارين صراع الديكة.</p> <p>- التمرير والقذف نحو المرمى من النبات والوقوف على مسافة 10م.</p> <p>- التعلق على عارضة يارتفاع 2م.</p> <p>- القفز على الحواجز لمسافة 10م يارتفاع 60سم.</p> <p>- مقابلة في كرة اليد.</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>- توجيه المتريص 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

الهدف: تنمية المرونة

و5د

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 والمطاطية العضلية للجسم مع التركيز على الأطراف السفلية.</p> <p>- تمارين أجديات 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 المتريص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			<p>د6</p>	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	<p>النهائية</p>

الوحدة التدريبية رقم:08

مدة الحصّة:1سا و15د

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>2م*</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 المتريص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			<p>6د</p>	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	<p>النهائية</p>

تمهيد:

يتطلب اعداد برنامج التدريب الرياضي دراسة مستفيضة لاحتياجات المجتمع والخصائص المتعلقة بمراحل النمو وفي ضوء الدراسة يتم تحديد الأهداف واختيار المحتوى من النشاط وذلك بغرض تحقيق تلك الأهداف المرجوة من العملية التدريبية ,وبرامج التدريب الرياضي تسعى لتواكب التقدم الذي يتميز به العصر الحديث ولذا تعتمد في بنائها علي الأسس العلمية والنفسية والاجتماعية الحديثة حتى تسهم في تحقيق احتياجات المجتمع والأفراد.

1_ خصائص نمو المرحلة العمرية أقل من 18

1_1المراهقة

_تعرفها

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

في حين يذكر مصطفى زيدان أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة التي تسبب كثيرا 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 واكتسبها من الوسط المحيط به ولهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و استعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج من مكانة الجماعة من قيم ومثل عالية (مصطفى زيدان ، 1975، صفحة 152)

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

1_2 الخصائص الجسمية

تتميز هذه المرحلة بالنمو الجسمي بالنسبة للفتي والفتاة حتى تظهر الفروق المميزة بينهما بصفة واضحة، ويزداد نمو العضلات والجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي ويصل الفتيان والفتيات نضجهم البدني الكامل تقريبا، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين تتميز الفتيات بالطراوة والليونة ويتحسن شكل القوام ويكون الفتيان أطول وأثقل من الفتيات (محمد عوض بسيوني فيصل يسير الشاطي، 1987، صفحة 147)

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

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

1_3 الخصائص الفسيولوجية

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

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

1_4 الخصائص العقلية:

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

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

1_5 التغيرات النفسية:

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

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

(juin, 1989, p. 19)

6.1 الخصائص الاجتماعية

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

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

7.1 الخصائص البدنية

تتميز هذه المرحلة بمعدل النمو الجسماني حيث يصل اللاعب إلى درجة جيدة من النضج البدني ومن ناحية النمو الحركي تتحسن مختلف النواحي للمهارات الحركية لتصل إلى درجة عالية من الجودة ،يرتقي

مستوى التوافق العضلي العصبي إلى درجة كبيرة كما يستطيع اللاعب اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بسرعة (د/ سنساوي جلول وآخرون، 1994، صفحة 13)

1.8 خصائص قابلية التطور الحركي

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن في المرحلة ما قبل 18 سنة (المراهقة) وتطور دقة هدف التصرفات وبشكل عام ثابت التوجيه الحركي ، وكذلك ظهور واضح للبناء والوزن والانسيابية تتطور طبقا لذلك قابلية التطبع الحركي والحركات المركبة أما تطور قابلية التوافق عند البنات يكون قليلا من مرحلة البلوغ الثانية، إن هذه المرحلة تعتبر جيدة لقابلية التعلم عند الجنسين (د/ كورت 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 وفي التوجيه الحركي وقابلية التوقع والتصرف عند الوضعيات ، إضافة إلى قابلية التعلم الحركي وخاصة عند البنين .

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

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

خاتمة

إن الوصول إلى المستويات العالية والأرقام القياسية ليست هدفاً يتفانى من أجله أكثرية مزاوي الرياضة من الشباب خلال نشاطهم الرياضي ولكن يجب أن تعطي الإمكانية لهم لحمل التدريب الشديد من أجل تطور القابليات الخاصة والمهارات إضافة إلى ضرورة ارتباطهم باللعبة والفعالية الرياضية ورفع قابلية المستوى والمنافسات الرياضية والشعور بالفوز وأن يكون التدريب حاجة وجزء من طريقة حياتهم. ومن الضروري للمدربين مراعاة ودراسة خصائص نمو اللاعبين في هذه المرحلة (أقل من 18) العمرية الهامة التي يكون فيها اللاعبون قد اجتازوا مرحلة المراهقة الثانية وبلغوا ناحية النضج الجسمي والفكري والرؤية المستقبلية لتطوره اللاحق كما أنها تمثل مرحلة تحقيق الانجازات والبطولات العالية.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: "دور التحضير البدني ودوره في تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد"

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التحضير البدني على الصفات البدنية وكان الفرض كما يلي " التحضير البدني الجيد يحسن الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد" و لدراسة الموضوع تم أخذ عينة عددها 25 لاعبا مقسمين إلى ثلاث أقسام (05 للدراسة الاستطلاعية و 10 للعينة الضابطة و 10 للعينة التجريبية) و كان اختيارها بصفة مقصودة تتوفر فيهم شروط الدراسة ، حيث استخدم الطالبة الباحثين بطارية اختبارات بدنية موجهة تحتوي في مضمونها على اختبارات للياقة البدنية، و قد توصل الطالبة الباحثين 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 ووضع برامج تعليمية و تدريبية مناسبة لمستوى و قدرات و أعمار اللاعبين.

Résumé de l'étude

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

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

