

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي.

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

معهد التربية البدنية و الرياضية.

قسم: التربية البدنية و الرياضية.

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس.

العنوان :

"أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (16-18) سنة"

بحث تجريبي أجري على لاعبي كرة اليد المتمدرسين ولاية معسكر. بأقسام السنة الثانية ثانوي-هنري محمد- وادي الأبطال .

تحت إشراف :

أ.د.علي رياض الراوي.

من إعداد الطلبة :

- حاسي حبيب الغالي.
- مسلوخ إبراهيم.
- ملاس صلاح الدين.

السنة الجامعية: 2014*2015.

مصداقا لقوله تعالى:

(لئن شكرتم لأزيدنكم)

شكرا لله سبحانه ونحمده حمدا كثيرا على ما أنعم به من نعم التي
تم بها الصالحات ، ونشكره كثيرا على توفيقه في إخراج هذا
البحث إلى حيز الوجود .

وعملا بقوله خير خلق الله سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
(من لم يشكر الناس لم يشكر الله) .

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من
بعيد على انجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهناه من صعوبات،
ونخص بالذكر الأستاذ المشرف أ/د.علي رياض الراوي الذي لم يبخل
علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عوننا لنا في إتمام هذا
البحث . كما أتقدم بالشكر إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية

والرياضية

بجامعة مستغانم .

كما لا أنسى مدير معهد التربية البدنية و الرياضية.

إهداء

*الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و برحمته تنزل البركات و الصلاة و السلام على خير الأنام محمدا رسول الله صلى الله عليه وسلم.

*أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدتي حليلة و والدي بوطيبة الكريمين أطال الله في عمرهما .

*إلى أخي الصغير محمد و إلى كل أفراد الأسرة و كذا خالاتي و عماتي و جدتي خيرة أطال الله في عمرها

*إلى كل الأصدقاء و الأحبة و إلى أصدقاء الدرب الجامعي تمنياتنا لهم بالتوفيق و النجاح .

*إلى كل أصدقائي و أخص بالذكر سعيد ، عبد الكريم ،
أبوبكر، أحمد، سفيان، محمد، مصطفى، حبيب، أمين بودهري، عبد الرحمان.

*إلى كل من شجعني من قريب أو بعيد .

إلى الأستاذ الدكتور المشرف علينا علي رياض الراوي الذي ساعدنا و قدم توجيهات في إتمام
المذكرة.

*وأهدي هذا العمل إلى من تقاسمت معهم أعباء المذكرة حاسي حبيب الغالي و ملاس صلاح
الدين .

مسدوخ إبراهيم
حسني

إهداء

ولا تقل لهما أف و لاتنهرهما و قل لهما قولا كريما و أخفض لهما جناح الذل من الرحمة
و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا

أنت وما لك لأبيك

أ.د/علي رياض الراوي

حاسي حبيب الغاملي
حبيب الغاملي

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

في هذه اللحظة التي انتظرتها طويلا ، هاهي سفينة مشواري الدراسي ترسوا على صفات هذه المذكرة التي أتمنى أن يكون شاطئها خير شاطئ يزوره طلاب العلم ، و إنني لأهدي أفكار فكري ... و ثمرة جهدي ..

إلى من اقترنت طاعتها بطاعة

الله عز و جل ، لقوله تعالى "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا"

إلى من هي العقل المفكر ... و الرأي المدبر ... حياتها عبرة ... و كلامها حكمة ... إلى من أحبها حب العنيد من الشريان إلى الوريد ...

كيف لي ولا أحبها و هي من ضحت بأيام عمرها من أجلي ... مملكة الحنان ... أمي الغالية رعاها الله لي فاطمة .

إلى من علمني قيم النبل ، إلى من أضاء لي طريقي فأنا لي دربي إلى من علمني الصبر " أبي أحمد "

إلى من قاسموني الرحم :أمال ،فاطمة ... وشاركوني الحياة حلوها و مرها ... إلى عائلتي الكريمة .

وإلى جدتي خيرة و عائشة أطال الله في عمرهما و إلى خالاتي و أخوالي .

وإلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذه المذكرة .

إلى كل أصدقائي و أخص بالذكر أبو بكر ، سيد احمد ، حسين ، عبد الحق ،أمين بودهري ،خالد ،عبد الرحيم.

إلى كل من حفظهم قلبي و نسيهم قلبي .

إلى عمال وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الأستاذ المشرف أ.د/علي رياض الراوي .

*إلى من تقاسمت معهم أعباء المذكرة صديقي حاسي حبيب الغالي و مسلوخ إبراهيم.

*إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعا أهدي عصاره جهدي إلى دفعة 2014 / 2015.

صلاح الدين ملاس



الإهداء.....أ

كلمة شكر.....ب

قائمة المحتويات

قائمة الجداول.....و

قائمة الأشكال.....ي

التعريف بالبحث:

المقدمة.....1

1- المشكلة.....2

2- الأهداف.....3

3- الفرضيات.....4

4- أهمية البحث.....4

5- أسباب اختيار الموضوع.....4

6- مصطلحات البحث.....4

6-1- النشاط الرياضي اللاصفي.....4

6-2- اللياقة البدنية.....5

6-3- القوة العضلية.....5

6-4- السرعة.....5

6-5- المرونة.....5

6-6- الرشاقة.....5

5.....	7-6-المهارات الأساسية.....
5.....	8-6-التمرير و الاستقبال.....
5.....	9-6-التنطيط.....
5.....	10-6-التصويب.....
6.....	11-6- كرة اليد.....
6.....	12-6- المراهقة.....
6.....	7- الدراسات المشاهدة.....

الباب الأول:الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

11.....	تمهيد.....
12.....	1- مفهوم الرياضة.....
13.....	2- مفهوم التربية.....
14.....	3- التربية البدنية والرياضية.....
14.....	3-1- مفهوم لتربية البدنية.....
14.....	3-2- مفهوم التربية الرياضية.....
14.....	3-3- مفهوم التربية البدنية والرياضية.....
15.....	4- الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية.....
16.....	5- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية.....
17.....	6- أهمية التربية البدنية والرياضية.....
18.....	7- أهداف التربية البدنية.....

18	1-7- أهداف التربية عند "كاول" و"هازلتون".
19	2-7- أهداف التربية البدنية عند "أنارينو".
20	8- مهام التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية.
20	1-8- من الناحية البدنية.
21	2-8- من الناحية الإقتصادية.
21	3-8- من الناحية الإجتماعية والثقافية.
21	خاتمة.

الفصل الثاني: الأنشطة الرياضية اللاصفية

23	تمهيد.
24	1- الأنشطة اللاصفية.
25	2- أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية.
25	1-2- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.
27	1-1-2- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.
28	2-1-2- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.
28	3-1-2- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.
29	4-1-2- واجبات المدرس نحو النشاط الرياضي اللاصفي.
30	2-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
31	1-2-2- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
32	2-2-2- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي.
35	3-2-2- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

37.....4-2-2- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

37.....6-2-2- مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

39.....خلاصة

الفصل الثالث: كرة اليد ومتطلباتها من اللياقة البدنية

41.....مقدمة

41.....1- ملحة تاريخية عن كرة اليد

42.....2- تعريف كرة اليد

43.....3- أهمية لعبة كرة اليد

43.....4- متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية و المهارة

44.....1-4- المتطلبات البدنية

44.....1-1-4- الإعداد البدني

45.....2-1-4- الصفات البدنية للإعداد البدني

45.....1-2-1-4- القوة العضلية

45.....1-1-2-1-4- تعريفها

45.....2-1-2-1-4- أنواع القوة العضلية

46.....3-1-2-1-4- أهمية القوة العضلية عند لاعب كرة اليد

46.....2-2-1-4- السرعة

- 46.....مفهوم السرعة-1-2-2-1-4
- 46.....أنواع السرعة-2-2-1-4
- 47.....العوامل ذات علاقة بالسرعة-3-2-1-4
- 47.....أهمية السرعة عند لاعب كرة اليد-4-2-1-4
- 48.....المرونة-3-2-1-4
- 48.....مفهوم المرونة-1-3-2-1-4
- 48.....أهمية المرونة عند لاعبي كرة اليد-2-3-2-1-4
- 48.....أنواع المرونة-3-3-2-1-4
- 49.....العوامل المؤثرة في درجة المرونة-4-3-2-1-4
- 50.....الرشاقة-4-2-1-4
- 50.....مفهوم الرشاقة-1-4-2-1-4
- 50.....أنواع الرشاقة-2-4-2-1-4
- 50.....أسس عامة تراعي عند تنمية الرشاقة-3-4-2-1-4
- 51.....أهمية الرشاقة عند لاعب كرة اليد-4-4-2-1-4
- 51.....المتطلبات المهارية-2-4
- 51.....استقبال الكرة-1-2-4
- 52.....تسلم الكرة-1-1-2-4

- 52.....إيقاف الكرة. 2-1-2-4
- 52.....التقاط الكرة. 3-1-2-4
- 53.....تمرير الكرة. 2-2-4
- 53.....التمرير من فوق الرأس. 1-2-2-4
- 53.....التمريرة المرتدة. 2-2-2-4
- 54.....التمريرة من الوثب. 3-2-2-4
- 54.....تنطيط الكرة. 3-2-4
- 54.....التصويب. 4-2-4
- 54.....التصويب من فوق الكتف. 1-4-2-4
- 55.....التصويب من الوثب. 2-4-2-4
- 55.....التصويب من مستوى الحوض. 3-4-2-4
- 56.....خاتمة.

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

- 58.....تمهيد.
- 59.....1-أهمية دراسة خصائص نمو الطلاب.
- 59.....2- خصائص نمو المرحلة العمرية 16-18 سنة.
- 60.....1-2- الخصائص الجسمية.
- 61.....2-2- الخصائص الفسيولوجية.

62.....	3-2- الخصائص العقلية.....
62.....	3-4- التغيرات النفسية.....
63.....	2-5- الخصائص الاجتماعية.....
64.....	6-6- الخصائص البدنية.....
64.....	6-7- خصائص قابلية التطور الحركي.....
66.....	خاتمة.....

الباب الثاني: الجانب الميداني

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

69.....	تمهيد.....
70.....	1- الدراسة الإستطلاعية.....
70.....	2- منهج البحث.....
71.....	3- مجتمع وعينة البحث.....
71.....	3-1- عينة البحث.....
71.....	3-2- المجتمع الأصلي للعينة.....
71.....	4- مجالات البحث:
71.....	4-1- المجال البشري.....
72.....	4-2- المجال الزمني.....
72.....	4-3- المجال المكاني.....
72.....	5- أدوات البحث.....
72.....	5-1- الدراسة النظرية.....

- 72.....الاختبارات 2-5
- 73.....مواصفات مفردات الاختبارات 1-2-5
- 74.....اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف 3-5
- 76.....اختبار الجري المتعرج لمسافة 20 متر 4-5
- 77.....اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة 5-5
- 78.....اختبار الوثب للأعلى 6-5
- 79.....اختبار توافق التمير و الاستقبال 7-5
- 80.....اختبار التنطيط المتعرج 8-5
- 81.....التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من 9 أمتار 9-5
- 82.....الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة 6-
- 83.....ثبات الاختبارات 1-6
- 83.....صدق الاختبارات 2-6
- 83.....موضوعية الاختبارات 3-6
- 83.....الدراسة الإحصائية 7-
- 83.....معامل الارتباط بيرسون 1-7
- 84.....اختبار "تيستيودنت" (t-test) 2-7
- 85.....خاتمة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- 87.....عرض النتائج 1-

- 1-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية لعيني البحث.....87
- 2-1- مقارنة النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة.....88
- 3-1- مقارنة النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية.....88
- 1-3-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار ثني الجذع للامام من الوقوف للعينة التجريبية.....88
- 2-3-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار الجري المتعرج لمسافة 20 متر للعينة التجريبية.....90
- 3-3-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار عدو 30 متر من بداية متحركة للعينة التجريبية.....91
- 4-3-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار الوثب للأعلى للعينة التجريبية.....92
- 5-3-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار توافق التمرير و الاستقبال للعينة التجريبية.....93
- 6-3-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار التنطيط المتعرج للعينة التجريبية.....94
- 7-3-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار اختبار التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من 9 أمتار للعينة التجريبية.....95
- 4-1- مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة لعيني البحث الضابطة والتجريبية.....96
- 2- استنتاجات.....97
- 3- مناقشة الفرضيات.....98
- 100.....خلاصة
- 4- اقتراحات.....101

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.

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
77	إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	01
78	إختبار الجري المتعرج لمسافة 20متر.	02
80	اختبار عدو 30متر من بداية متحركة	03
81	اختبار الوثب للأعلى.	04
82	اختبار التمرير و الاستقبال.	05
83	اختبار التنطيط المتعرج.	06
84	اختبار التصويب ن 9 أمتار على أهداف مرسومة.	07
91	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف على العينة التجريبية.	08
92	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري المتعرج لمسافة 20 متر .	09
93	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عدو 30متر من بداية متحركة للعينة التجريبية.	10
94	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب للأعلى للعينة التجريبية.	11
95	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار توافق التمرير و الاستقبال للعينة التجريبية.	12
96	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التنطيط المتعرج للعينة التجريبية	13
97	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من 9 أمتار للعينة التجريبية.	14

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
82	يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات للصفات البدنية و المهارات الأساسية على العينة الاستطلاعية	01
87	المقارنة بين الاختبارات القبليّة للعينتين الضابطة والتجريبية.	02
88	المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة.	03
88	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف على العينة التجريبية.	04
90	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج لمسافة 20 متر للعينة التجريبية.	05
91	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عدو 30 متر من بداية متحركة للعينة التجريبية.	06
92	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب للأعلى للعينة التجريبية.	07
93	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار توافق التميرير و الاستقبال للعينة التجريبية.	08
94	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التنطيط المتعرج للعينة التجريبية.	09
95	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من 9 أمتار للعينة التجريبية.	10
96	المقارنة بين الاختبارات البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية.	11

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة تعليمية كباقي المواد الأخرى المقترحة في البرنامج الوزاري للتدريس ، حيث أن من بين أهم وظائفها الرئيسية الوظيفة البدنية التي تهدف إلى تحسين المعطيات و الكفاءات النفسية الاجتماعية و الحركية للفرد التي تمكن عن طريق التحكم في الجسد و تكييف السلوك مع الوسط و تأثيره عليه بغية تغييره .

إن الرياضة المدرسية هي الوحدة الرئيسية للرياضة بصفة عامة لكونها طابعا يميزها عن باقي الرياضات الأخرى ، إذ ينظر إليها على أساس أنها القاعدة الأساسية للرياضي عامة و رياضي المستويات الخاصة، ونظرا للطبيعة التعليمية و التربوية أصبح درس التربية البدنية و الرياضية غير كافي للوصول إلى الأهداف المسطرة خلال الموسم الدراسي، حيث جاء النشاط الرياضي اللاصفي ليكون كوسيلة مكملة لدروس التربية البدنية و الرياضية. ويعتبر النشاط الرياضي اللاصفي في مرحلة التعليم الثانوي و الذي يشارك فيه التلاميذ في مختلف الأنشطة و الفعاليات الرياضية عبر فرق رياضية مدروسة الوسيلة و الطريقة الأساسية في عملية زيادة مردودية درس التربية البدنية و الرياضية و تحسين مستوى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

وتعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي زاولها الإنسان منذ زمن بعيد و هي من الألعاب الرئيسية في الوسط الرياضي حيث تمارس في الأندية ومراكز الشباب و المدارس. وتعتبر من الألعاب التي تعتمد أساسا على جانبين، الجانب البدني المتمثل في اللياقة البدنية و التي هي أحد مكونات اللياقة الشاملة، 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). والجانب المهاري والذي يتضمن المهارات الأساسية للعبة سواء بالكرة و بدونها ويرى كمال درويش أنها تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل النتائج. وفي أبسط صورها وأهمها هي إعداد اللاعب بدنيا ومهاريا للوصول للدقة و الإتقان، والهدف من هذه الدراسة هو رؤية مدى تأثير النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعب كرة اليد. و المشكلة التي يدور عليها وبني من أجلها موضوع بحثنا هو معرفة مدى أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة اليد.

وعلى ضوء هذا الموضوع قام الباحثين بتقسيم بحثهم إلى بابين أولهما للدراسة النظرية وثانيهما للدراسة الميدانية، فالباب الأول قمنا بتقسيمه إلى أربعة فصول وهي فصل كالتالي فصل التربية البدنية و الرياضية، فصل الأنشطة الرياضية اللاصفية، فصل كرة اليد ومتطلباتها من الصفات البدنية و المهارات الأساسية، 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 استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من 20 لاعب كرة يد مقسمة بالتساوي عينة ضابطة وعينة تجريبية حيث تم استخدام على العينة التجريبية برنامج تدريبي يتكون في مجمله من أهداف إجرائية تُخدم البحث حيث استخلص في الأخير أن النشاط الرياضي اللاصفي يحسن بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

1-المشكلة:

تعتبر كرة اليد ذات أهمية بالغة حيث تعتمد أساسا على الجانب البدني و الجانب المهاري. وكذا النشاط الرياضي اللاصفي يكتسي أهمية كبيرة ، فهو عبارة عن مخطط دقيق وكامل، وكذلك يعد الإطار الذي يعتمد عليه مدرسو التربية البدنية و الرياضية في تكوين المتعلم، إذ أنه في مرحلة التعليم الثانوي أحد الوسائل التي أوجدها النظام التعليمي في سبل تكوين التلاميذ تكوينا متزنا .

ويعتبر النشاط الرياضي اللاصفي خاصية أساسية و سليمة في برنامج التربية البدنية والرياضية ودعامة قوية تركز عليها الحركة الرياضية عموما والحركة الرياضية المدرسية بصفة خاصة، إضافة إلى ذلك فإن النشاط الرياضي يأتي مكملا للنشاط الذي يزاول في دروس التربية البدنية و الرياضية المقررة .

ولكي يتم التأكد و التحقق من بلوغ النشاط الرياضي اللاصفي الغاية التي وجد من أجلها، يجب توفير بيانات و معلومات يتم بواسطتها الحكم على دور ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي عند تلاميذ المرحلة الثانوية في تحقيق بعض الأهداف في كل من الجانبين البدني و المهاري للاعبي كرة اليد، إذ هناك دراسات مشاهمة لموضوع بحثنا قامت بدراسة الجانب البدني فقط و نحن بصدد دراسة الجانب البدني و المهاري وحل هذه المشكلة وعليه نطرح التساؤل العام التالي:

✓ هل ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن من بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد؟

التساؤلات الجزئية:

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

✓ هل ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن من بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد؟

إن موضوع بحثنا " أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية 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:

✓ يجب الإطلاع على مدى تحسن الصفات البدنية و المهارات الأساسية و ذلك عند ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لدى لاعبي كرة اليد.

✓ يجب التعرف على تأثير ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

✓ إعداد بطارية اختبارات و المعايير لتحديد مستوى بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .

✓ إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .

✓ التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .

✓ وضع توصيات عامة ومقترحات لتحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .

3- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- ✓ ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن من بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .

الفرضيات الجزئية:

- ✓ ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن من بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن من بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في التعرف على مدى تأثير النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد وتكثيف منافسات رياضية لاصفية تمس شريحة التلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية لتحقيق هدفين أساسيين أولهما الترويج عن النفس وثانيهما تحسين اللياقة البدنية والمهارات الأساسية و توفير المصادر والموارد قصد إطلاع الطلبة على ماهية وأهمية هذا المؤشر الفعال.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- ✓ اكتشاف فوصقل المواهب الرياضية الكامنة لدى التلاميذ.
- ✓ عدم إعطاء النشاط الرياضي اللاصفي أي أهمية والتقصير في الدور الذي يلعبه.
- ✓ أهمية عنصر اللياقة البدنية لكونها تساهم في بناء شخصية متفتحة من جميع النواحي البدنية كانت أم النفسية.
- ✓ الرفع من المستوى المهاري لدى اللاعب.

6- مصطلحات البحث:

- 6-1- 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 .
- 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- السرعة:** إجرائيا: هي قطع مسافة معينة في زمن محدود.
- اصطلاحا: هي قدرة الفرد على أداء حركات بدنية محددة ومتتابة في أقل وقت ممكن.
- 6-5- المرونة:** يعرفها خارابوجي بأنها القدرة على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن أما عن بارو فهي تعبر عن مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.
- 6-6- الرشاقة:** يرى باروأن مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاته واشترط أن يكون ذلك مصحوبا بالدقة و السرعة.
- 6-7- المهارات الأساسية :** هي كل المهارات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات وهي ليست هدفا في حد ذاته بل عي وسيلة لتنفيذ خطة اللعب (محمد عبده صالح ،مفتي ابراهيم حماد، 1994، صفحة 27) وهي تلك الحركات و التقنيات الأساسية التي يركز عليها التلميذ خلال أداء المباريات .
- 6-8- التميرير و الاستقبال:** هو أساس العمل الهجومي في كرة اليد في بناء الهجمات و التحضير لها.
- 6-9- التنطيط:** من أهم المهارات الأساسية في كرة اليد و يعتبر الجزء الأول من عملية المحاورة .
- 6-10- التصويب:** هو الهدف الرئيسي من الخطط الهجومية و هو الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة.

- 6-11- كرة اليد:** هي لعبة جماعية لها شعبيتها و تكون على شكل مقابلة بين فريقين تحرك لاعب تنقلات ،الكرة لها أبعادها و الميدان له أبعاده و كذلك تتميز عن باقي الرياضيات بالاحتكاك الكبير بين لاعبيها و الدقة و التركيز على طول شوطي المباراة و بنفس الإتقان و الأداء المهارات الأساسية لهذه اللعبة.
- 6-12- المراهقة:** إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة أو 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 يعدد 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 والمثابفة:

❖ دراسة ولد طاطا عبد القادر و قاسم زين الدين:

مذكرة ماستر تربية بدنية ورياضية 2012/2013

- ✓ **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:** الاستبيان خاص بالعينتين.
- ✓ **أهم استنتاج:** الأنشطة اللاصفية تزيد في تنمية العمليات الاجتماعية دون أن ننسى القدرات المعرفية.

دراسة بودهري محمد الأمين:

مذكرة ليسانس تربية بدنية ورياضية 2014/2013.

✓ العنوان: " دور النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد".

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

✓ هدف البحث: الإطلاع على مدى تحسن اللياقة البدنية وذلك عند ممارسة النشاط

الرياضي اللاصفي لدى لاعبي كرة اليد.

✓ فرض البحث: ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة

اليد.

✓ منهج البحث: إسخدم الباحث المنهج التجريبي.

✓ عينة البحث: 25 لاعب.

✓ أدوات البحث: الاختبارات.

✓ أهم نتيجة توصل إليها الباحث: النشاط الرياضي اللاصفي يحسن اللياقة البدنية لدى

لاعبي كرة اليد.

✓ أهم توصية: الاهتمام وتهيئة كل الظروف و الإمكانيات للرفع من أهمية النشاط الرياضي

اللاصفي ودوره الفعال في الترويح عن النفس والمحافظة على صحة الفرد الممارس.

✓ 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: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

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

✓ أدوات البحث: استخدام الباحث برنامج تدريبي.

✓ أهم استنتاج: 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.

التعليق على الدراسات:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة نرى أن هناك دراسات تناولت الأنشطة الرياضية اللاصفية أو تحسين اللياقة البدنية بصفة عامة كما لاحظنا تشابه في منهجية كل دراسات و اختلاف في العينة و الأدوات المستخدمة مقارنة بدراسة موضوع بحثنا حيث ركزت على النشاط الرياضي اللاصفي و أهملت تحسين الصفات البدنية و المهارات الأساسية .

نقد الدراسات :

من خلال الدراسات المشاهدة أنه لا توجد دراسة تناولت أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين الصفات البدنية و المهارات الأساسية . و لهذا قمنا بهذه الدراسة حيث شملت أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين من بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

تمهيد:

تعد التربية التي يتلقاها الأفراد مقياسا لدى تطور الأمم فهي تنمي شخصيته وتعد الحياة من أجل القيام بدور اجتماعي 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 الانحطاط، ساء كانت مصدر الطفل نفسه أو البيئة الطبيعية أو الاجتماعية 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 الاجتماعية.

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 يوحي 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 اعتبار الرياضة نوع من الثقافة والتي تعرف الآخريين بنوعها(علي محمد المنصوري، 1989، الصفحات 25-26) .

وللرياضة أحد أهم أشكال الحركة البنائية للإنسان ولها طبيعة إجتماعية ثقافية وهي طور متقدم ومنتظم عن الألعاب و بالتالي عن اللعب و يعرفها المفكر الروسي "ماتفيق" بأنها نشاط بدني و شكل خاص جوهرية 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 فلما 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 و ما 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 يربي

نمو 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:**3-1 مفهوم 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 الانسجام.

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 اجتماعيا و عقليا كما أنها تكيّف الفرد بما يتلاءم مع حاجته و المجتمع الذي يعيش فيه و تعمل على تطوره و التقدم به و تكيّف 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 وكثيرا 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 الانفعالية و الاجتماعية 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 على تعريف "تشارلز بيوكر" للتربية الرياضية نجده يعرفها (على أنها جزء متكامل من التربية العامة ميدان تجريبي في تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية 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 رغداً 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 توجيهها 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 الاستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية هي كوسيلة لتحقيق أهداف التربية(أمين أنور بيوني ، صفحة

(348).

ومما سبق ذكره نجد 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 نقصد بها البدن فقط وإنما هي الاستفادة 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 الاحتمالات 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 الاجتماعالروسي "توفيكرف" أن أهمية التربية البدنية و الرياضية تمثل في وظائف تحسين الصحة لمقاومة الإنسان لعوامل الانحطاط البيئي، مضاعفة طاقة العمل و الإنتاج وهي مظهر لنجاح النشاط الاجتماعي(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:

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

حاول تلخيصها فيما يلي:

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

-التنمية العقلية و الإبداع و الإبتكار في الأداء الحركي.

-تنمية التوافق العضلي و العصبي.

-تنمية الاتجاهات الشخصية و الاجتماعية و القدرة على التوافق، و ذلك من خلال إتاحة فرص اللعب

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

-التنمية الانفعالية و التي تساعد الفرد في التعبير عن انفعالاته 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 الانسجام بين الجهازين العضلي و العصبي و تتضمن ما يلي:

-الحركات الغير الانتقالية، كالاhtزازات، 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:

ـ استخدام الخطط و طرق الأداء المرتبطة بالنشاط .

ـ معرفة كيفية عمل أجهزة الجسم و علاقاتها بممارسة الأنشطة الحركية.

ـ اكتشاف الفهم التحصيل المعرفي.

ـ القدرة على حل المشكلات من خلال الحركة.

د- الأهداف الاجتماعية:

و هي الأهداف التي تهتم بالنواحي التالية:

ـ تنمية السمات الإيجابية في ضوء الموقف الاجتماعي.

ـ القدرة على صنع القرار في ضوء الموقف الاجتماعي.

ـ تعلم الاتصال مع الآخرين.

8- مهام التربية البدنية و الرياضية في الجمهورية الجزائرية:

8-1 من الناحية البدنية:

تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية و النفسية من خلال تحكم أكثر في البدن و تكييف السلوك مع البيئة،

وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح منظم تنظيما عقلاانيا.

8-2 من الناحية الاقتصادية:

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 الاجتماعية 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 انفتاحاً (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 ولاقت 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 للطالب 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.

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 صفية 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 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 .

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 تحول 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 مزاولة النشاط اللاصفي صباحا قبل الدرس أو 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 شلتوت،حسن معوض، 1995، صفحة 126).

-يعتبر هذا النشاط امتداد لدرس التربية البدنية و الرياضية، ويتميز بالمزيد من حرية اختيار 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 و أنشطة 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 مكملا 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 امتداد 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 اكتساب التلاميذ اللياقة البدنية و المهارات الحركية،

و يوفر للتلاميذ جو اجتماعيا 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 إضافة إلى الجانب التعليمي و هذا باكتساب مهارات و معارف و اتجاهات تساعد على تسهيل نمط حياته الاجتماعية، لهذا وجب 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 وجب احترام البرنامج الدراسي بالإضافة إلى الاهتمام 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 الاجتماعية (ألعاب صغرى) بين هيئة التدريس و التلاميذ.

-منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمباز، و ألعاب القوى... إلخ) مناوولات 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 الاجتماعية(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 حقلاً لتنمية المهارات التي يتعلمها التلميذ في المدرسة.

2- إتاحة فرص النشاط للجميع.

3- التعليم عن طريق الممارسة.

4- التربية للوقت الحر.

5- تنمية الصفات الاجتماعية (ضبط النفس، التعاون، احترام 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.

-اشترك 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.

2-2 النشاط 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 المباراة بين أفراد ينتمون إلى 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 شلتوث، حسن معوض، 1995، صفحة 142)

هذا الجزء الثالث لتحقيق أهداف خطة التربية الرياضية المدرسية والعمل علي الخروج من نطاق المدرسة إلى 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 اكتشاف 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 حدة 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 اجتماعيا(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 المندلأوي 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 منهاج 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 الاشتراك في المنافسة و هذا من حيث الاختيار 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 التعليم الوزارية المشتركة رقم:15 أنه تتكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة و تحضيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التبعة و الإدماج

الاجتماعي للشباب في شكل منافسة في أوساط التربية و التكوين(تعلیمة 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 إيجازها فيما يلي:

1-الارتفاع 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 الاستعداد لمقاومة المتنافسين بالإعداد و التدريب المنظم و الصحيح، و وضع عال للمستويات المهارية، و بذلك 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 الانفعالي:

إن معرفة الفرد أو الفرق لنواحي قوته و نواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي و علامة من علامات النضج الانفعالي 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 الانفعالي (حسن شلتوت، حسن معوض، 1995، صفحة 65).

3- الاعتماد على النفس:

إن ممارسة الاعتماد 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 الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية (حسن شلتوت، حسن معوض، 1995، صفحة 66).

4- حسن قضاء وقت الفراغ:

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

5- تعلم قوانين الألعاب و تكتيك اللعب:

هذا غرض عقلي اجتماعي فتفهم القوانين نضا وروحا ثم دراسة التكتيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية و فكرية معينة أما التطبيق العلمي لهذا التكتيك مع الالتزام 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 وفقاً على خلو الجسم من الأمراض، بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم و العقل مع النضج الانفعالي و المقدرة على التكيف الاجتماعي 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 انطلاق و تعبير عن النفس تعتبر مجال الإفصاح عن المشاعر و العواطف، كما أنها في كثير من الأحيان تكون صمام الأمان لشخصية الفرد من الأهيار، فاشترك الفرد مع فريق مدرسته يمثل في حد ذاته الاعتراف 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 شلتوث، 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 السنية 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، الاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية و بحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي.

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

-الاهتمام 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 تحضرا بإمكانات تتلاءم مع حجم النشاط من ملاعب و مدرسين مؤهلين.

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

صفحة 209)

2-2-4 أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

- إفساح المجال للفرق المدرسية للتنمية الاجتماعية و النفسية و ذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ

المؤسسات و المدارس الأخرى.

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.

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

- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة و التبعية و كذا الاعتماد 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.
- الاهتمام بالنشاط الكشفي وخدمة 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 الاجتماعي لأفراد الفرق و تدعيم العلاقات بينهم و بين لاعبي الفرق الأخرى.
- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية و الخلقية الاجتماعية و الصحية.
- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
- تعلم النواحي الخططية و المهارية و قوانين الألعاب المختلفة.

-خلق نوع من التضامن الشريف بين المعلمين بالمدرسة للاشتراك 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 الاعتماد 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 افتقار المنهج إلى هذا النشاط إضافة إلى عدم وجود الحوافز المادة من ترقية و علاوات للمدرسين من جهة، وعدم 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.

مقدمة:

تعتمد لعبة 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 و يتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل . و عل تخطيط المدرب في إعداد اللاعب كاملا من الناحية البدنية و المهارة بشكل خاص

1-لمحة تاريخية عن لعبة كرة اليد:

تعتبر لعبة كرة اليد لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر و نشر هذه اللعبة يعود إلى مدرس التربية الرياضية الألماني (ماكس هيزر) والذي قام بوضع قواعد اللعبة. وقام الباحث(كارل شلتر)مدرس في المعهد العالي للتربية الرياضية في برلين بإدخال مادة كرة اليد ضمن برنامج المعهد، كما تنظمت اللعبة أكثر من خلال هياكل تمثلت في الاتحادات منها:

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

-الإتحاد الدولي لكرة اليد عام1946بمدينة 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 سنة1942،وقد تأسست الفيدرالية الجزائرية لكرة اليد بعد الاستقلال في 24جانفي1943. وانضمت في سنة1964 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 7أمتار المعروفة بمنطقة الرمية الحرة وبعدها منطقة 9أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة دخول و خروج اللاعبين المحددة ب4.5م من منتصف الملعب، ويحتوي على مرمى طوله 3م وارتفاع 2م محاط من الخلف بشبكة تحدد عدد الأهداف المسجلة. يتكون كل فريق من 12لاعب 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 الاحتفاظ 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)

3-أهمية لعبة كرة اليد:

اكتسبت 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 أساسيتين 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 اعتبار لعبة كرة اليد وسيلة ناجحة لتربية اللاعب على التفكير و التصرف الجماعي، وتوفر لنا وسائل ممتازة تساعد على تربية الطفل واللاعب على الاعتماد 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 بوجه خاص.

4-متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية و المهارة :

كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية الحديثة التي تعتمد على مجموعة من المؤهلات البدنية و المهارة التي يجب أن يمتلكها اللاعب لمساعدته في تحقيق و أداء حركته في كل جوانبها كي تتناسب مع متطلبات اللعب المتغيرة باستمرار (زهير الشريجي، 1982، صفحة 54)، حيث يعمل التدريب الرياضي على زيادة الإعداد البدني إلى تنمية الصفات البدنية كالسرعة، التحمل، القوة، المرونة... إلخ. وهذا بدوره يؤدي إلى تغيرات في جميع أجهزة الجسم بصفة عامة و في الجهاز الحركي بصفة خاصة (أبو العلا عبد الفتاح، 1979، صفحة 285).

و مما تقدم يمكن القول أن لعبة كرة اليد تعتمد على المؤهلات البدنية و على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة، إن كرة اليد هي عبارة عن 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 الإعداد للاعبين إعداد كاملا من الناحية البدنية و المهارة .

4-1-1- المتطلبات البدنية:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد إحدى الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية ، الأسبوعية ، الشهرية، السنوية ، فيرى "كمال درويش " أن كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني. وأن القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية الصفات البدنية(كمال درويش، 1998، صفحة 22).

4-1-1- الإعداد البدني :

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

يقسم الإعداد البدني إلى قسمين : عام و خاص , فالإعداد العام الغرض منه إعداد اللاعب من الناحية البدنية بالحالة التي يجب أن يكون عليها اللاعب من تكامل و اتزان في الجسم . أما الإعداد الخاص فالغرض منه إعداد اللاعب بدنيا لإتقان ممارسة اللعبة

ومنه نستنتج انه حتى يمكن للاعب من اكتساب القدرة و التأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في اللعب و يجب عليه الاعتماد على جميع قدراته البدنية حتى يستطيع تحقيق النجاح , و لا يتأتى ذلك إلا بعمل المدرب على تنمية

الصفات البدنية الأساسية العامة للاعب من مرونة و تحمل و قوة و سرعة و رشاقة مع تركيز على الصفات البدنية الأساسية الخاصة و التي تتضمن ; تحمل قوة ,تحمل السرعة ,القوة المتميزة بالسرعة .

4-1-2- الصفات البدنية للإعداد البدني :

4-1-2-1- القوة العضلية:

4-1-2-1-4-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).

4-1-2-1-4-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).

4-1-2-1-3-أهمية القوة العضلية عند لاعب كرة اليد:

يحتاج لاعب كرة اليد لصفة القوة العضلية من أجل الصراعات وكذلك في الارتقاء لتصويب الكرة وتغيير الاتجاهات 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.

4-1-2-2-السرعة:

4-1-2-2-1- مفهوم السرعة:

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

4-1-2-2-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 ممكنمثل:إنجاز التصويب أو

التمرير أو السيطرة في اقل زمن ممكن.

ج-سرعة الاستجابة:

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

4-1-2-3-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 وجزء آخر مكتسب.الجزء الموروث هو الخصائص التركيبية لألياف العضلات و الخصائص الميكانيكية الحيوية فاللاعبون الذين يرثون ألياف عضلية بيضاء بدرجة كبيرة وخصائص ميكانيكية ايجابية نزداد 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 .

4-1-2-4-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 .

4-1-2-3-المرونة:

4-1-2-3-1- 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)

4-1-2-3-2- أهمية المرونة عند لاعبي كرة اليد:

إن للمرونة أهمية كبيرة عند لاعب كرة اليد فهي:

- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة و الأدوات الخطئية.
- 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)

4-1-2-3-3- أنواع المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة:

المرونة العامة: المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا 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)

4-1-2-3-4-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.

4-1-2-4-الرشاقة:

4-1-2-1-4- مفهوم الرشاقة: يرى بارو أن مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاته 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).

4-1-2-2-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.

4-1-2-3-أسس عامة تراعي عند تنمية الرشاقة:

الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التكبير في نموها 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 195 - 196)

4-1-2-4-4- 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.

4-2- المتطلبات المهارية :

يرى "كمال درويش" أن المتطلبات في كرة اليد من المهارات الأساسية للعبة ، سواء كانت بالكرة أو بدونها ، وتعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل النتائج أثناء المباراة أو التدريب ، ويمكن تعلم و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري التي تهدف بالوصول باللاعب إلى الدقة أو الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد (مجيد المولي، كاظم عبد الربيعي، 1988، صفحة 20)

ويمكن القول أن كرة اليد لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة ، و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب ، كما أن فريق كرة اليد الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراد أداء التمرينات على اختلاف أنواعها بدقة و بتوقيت صحيح ، و التصويب نحو الهدف بإحكام ، و التحرك بخفة و تصميم و المحاورة بالكرة بإستعمال الخداع . و تنقسم هذه المهارات إلى :

4-2-1- استقبال الكرة:

استقبال الكرة فن يجب التدريب عليه و إتقانه ، إذ كثيرا ما نرى الكرة تسقط ن يدي اللاعب لعدم إتقانه لطريقة استقبال الكرة . ويمكن للاعب استقبال الكرة باليد الواحدة أو باليدين معا و يساعده على ذلك على ذلك حجم الكرة ، و على اللاعب أن يتقن الطريقتين بالرغم ن أن كثيرا من المدربين لا يشجعون طريقة استقبال الكرة

باليد الواحدة نظرا لاحتمال سقوطها و فقدانها (السامرائي، فؤاد توفيق، 1985، صفحة 15) ، ويمكن تقسيمها إلى ما يلي :

4-2-1-1-1-تسلم الكرة : هناك نوعين هما :

أ- **التسلم بيد واحدة** : و هو يحدث قليلا و يتم أداءه بمد اللاعب يده بارتا في طريق اتجاه الكرة و عند الإحساس بها و ملامستها يسحب اللاعب ذراعه إلى الخلف قليلا ثم يسرع بتأمينها بوضع اليد الأخرى عليها مباشرة .

ب- **تسلم الكرة باليدين** : و تتم على طريقتين: فعند تسلّم الكرة العالية نرى امتداد الذراعين باتجاه الكرة مع انثناء بسيط في مفصلي المرفقين و انتشار الأصابع دون تشنج و يشكل الإبهامان و السبابتان تقريبا مثلثان مما يسمح باعتراض طريق اتجاه الكرة و ضمان نجاح استقبالها. أما الكرات المنخفضة فيجب على اللاعب ثني جسمه إلى الأمام مع مد الذراعين إلى الأسفل و المرفقان يشيران باتجاه الجسم و باتخاذ الوضع الصحيح للقديمين (منير جرجيس ابراهيم ، 1994، صفحة 92).

4-2-1-2-إيقاف الكرة: منير جرجيس

يتم إيقاف الكرة في الحالات التي يصعب فيها تسلّم الكرة باليدين أو باليد الواحدة و خاصة عندما تكون المناولة من الزميل خاطئة ، وعند إيقاف الكرة يدفع اللاعب الكرة بيد واحدة (اليد المفتوحة) إلى الأرض ثم يسكها بعد ارتدادها من الأرض باليدين .

4-2-1-3-التقاط الكرة:

من الطبيعي أن تؤدي بعض الحالات في اللعب إلى دحرجة الكرة على الأرض مثل ارتدادها من أحد قائمي المرمى أو الحارس أو نتيجة مناولة خاطئة ، حيث يتم التقاط الكرة الساكنة بتقدم إحدى القدمين بجانب الكرة ووضعها بمسافة مواتية و القدم الأخرى توضع خلف الكرة و توضع اليدين كما تسلّم الكرة المنخفضة مع النظر إلى الأمام . أما عند إلتقاط الكرات المتدحرجة فتكون بمد الذراع المعاكسة للقدم المتقدمة أمام الكرة مع ثني الركبتين و الجذع للأمام وعند التقاط الكرات الساكنة أو المتدحرجة على الأرض فعلى اللاعب الاحتفاظ بسرعته أثناء عملية الالتقاط (bayer(c), 1983, p. 111)

4-2-2- تمرير الكرة:

التمرير مهارة أساسية تعتمد إلى حد بعيد على مقدار السيطرة على الكرة و دقة استلامها و إعدادتها إلى لاعب آخر لإيصالها بأسرع ما يمكن من منطقة هدف الخصم و ذلك باستخدام أقصر طريق و أسرعه بأحسن وضع في هذا الخصوص أي إيصال الكرة إلى الزميل في اللحظة و المكان المناسبين لتحقيق إصابة هدف الخصم (bayer(c), 1983, p. 169).

فعند أداء أي تمرير يكون الجسم مرتخيا (غير متصلب) و مائلا قليلا إلى الأمام بحيث يرتفع ثقل الجسم على القدمين و تكون الركبتان مثنيتان قليلا و الجسم متزنا ، و يأخذ اللاعب خطوة في اتجاه زميله الذي سيمرر له الكرة ، و يكون دفع الكرة بالرسغ و الأصابع بمساعدة جميع مفاصل الجسم (حسن عبد الجدار، 1977، صفحة 22)، وهناك عدة أنواع من التمريرات منها :

4-2-2-1- التمرير من فوق الرأس :

وهي مناولة أساسية في كرة اليد و تستخدم في أكثر الحالات خلال اللعب، و تستعمل للمسافات المتوسطة و الطويلة. و يؤدي هذا التمرير بمسك الكرة بأصابع مفتوحة بيد واحدة و بدون شد كبير و ترتفع فوق الرأس بحيث يكون العضد و الساعد زاوية قائمة عند مفصل المرفق ، و تسحب الكرة للخلف و للأعلى حيث تمتد الذراع الرامية عاليا ، و يتم رمي الكرة بحركة متشابهة للضرب بالسوط حيث يركز اللاعب على القدم المعاكسة و تمتد الذراع الرامية أماما مع التركيز على مفصل الرسغ و الأصابع في توجيه الكرة .

4-2-2-2- التمريرة المرتدة :

و تستخدم لتفادي قطع المناولة من المنافس الذي يقف بين اللاعب الذي عنده الكرة و الزميل المتسلم لها. و تؤدي كما في التمريرة من فوق الرأس تقريبا ، لكن يتم توجيه الكرة نحو الأرض لترتد منها الزميل المتسلم ، وأن أفضل مكان لتلامس الكرة بالأرض هو أقرب مكان إلى قدم المنافس عن قدمي الزميل المتسلم.

4-2-2-3- التمريية من الوثب :

استقت هذه المناولة من التصويب من الوثب و يراها كمال عارف أنها تعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ الجيدة لإرسال الكرة بسرعة إلى الزميل، حيث يقوم اللاعب بالقفز إلى أعلى ما يمكن و تمرير الكرة في أعلى نقطة عند القفز ((كمال عبد الحليم،رتيب فهمي، 1977، صفحة 97)

4-2-3- تنطيط الكرة:

يعتبر " Horst Kusler " التنطيط من أهم المهارات الأساسية لكرة اليد ، و يعتبر الجزء الأول من عملية المحاوره ، بحيث يؤدي تنطيط الكرة بيد واحدة أو باليدين و لكن بالتتابع من الساعد و مفصل الرسغ حيث يميل الجسم قليلا إلى الأمام مع ثني الركبتين بارتحاء و تكون الذراع الموازية للأرض ، و الأصابع مرتخية تماما بحيث تلامس الكرة و تدفعها و توجهها مع ملاحظة متابعة الكرة فيأتجاهها للأسفل دون ضربها عند ارتدادها من الأرض ، و تتم عملية التنطيط أمام و خارج القدم المماثلة لليد التي يقوم بها بالتنطيط و النظر إلى الأمام .(horstkaster, 1985, p. 52).

4-2-4- التصويب :

تعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز و الخسارة، و بما أن نتيجة المباراة تحدد بعدد الأهداف المسجلة فيمكن القول بأن المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بأشكالها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف ، و يوجد العديد من أنواع التصويب منها :

4-2-4-1- التصويب من فوق الكتف :

و يتم رفع الكرة إلى مستوى الكتف و نقلها إلى اليد الرامية حيث تتجه راحة اليد إلى الأعلى و توضع القدم اليمنى أماما و بشكل مباشر تتبعها قدم اليسار بخطوة إلى الأمام على أن يكون اتخاذ القدم إلى الداخل قليلا . و

لتحقيق الهدف برمية قوية و سريعة تركز الرجل اليمنى بشكل كامل من خلال تقدم الجانب الأيمن للجذع للأمام عندما تترك الكرة اليد الرامية .

4-2-4-2-التصويب من الوثب :

إن التصويب من الوثب هو أحد أنواع التصويب المهمة في كرة اليد ، وهو التصويب من فوق الرأس من الوثب بعد أخذ ثلاث خطوات ، و تؤدي بالقفز بالقدم اليسرى في نفس الوقت تنقل الكرة باليدين إلى فوق الكتف لتنتقل إلى يد الذراع الرامية ، حيث يمسك الكرة باليد اليمنى التي تندفع إلى الخلف بحيث يتجه الكتف الأيسر إلى الأمام ليحقق مدى حركي كبير أثناء القفز ، و يتحرك الجذع ليأخذ الوضع الطبيعي و يبدأ الكتف الأيمن بالتحرك إلى الأمام و ترمى الكرة بقوة في حركة مد الذراع ، وتتجه اليد إلى الأمام بحركة متابعة و تدفع الكرة بقوة باتجاه المرمى(بن برنو عثمان، 2000)

4-2-4-3-التصويب من مستوى الحوض :

يستخدم هذا التصويب عندما يكون هناك منافس أمام المصوب، إذ يقوم عندئذ بتصويب الكرة على جانب المنافس . و تؤدي بتقدم القدم اليسرى بالنسبة للاعب الأيمن و بخطوة واسعة مع انثناء الركبتين و انثناء الجذع ناحية الذراع الرامية مع مرجحة الذراع الرامية بالكرة خلفاً، ثم يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الحاملة للكرة إلى الأمام و الأسفل نحو المرمى و تستمر حركة الذراع الرامية التكميلية إلى الأمام (منير جرجيس ابراهيم ، 1994، صفحة 110)

4-2-4-4-التصويب من الزاوية :

يمتاز التصويب من الزاوية بالصعوبة و ذلك اللاعب المدافع أمام المهاجم على خط منطقة الرمي مما يتطلب المهاجم القفز أماماً نحو خط الـ 4 م بموازاة خط المرمى مع الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول المدافع ، و عند أداء هذه التصويبة فإننا نفترض أن يصوب اللاعب الأيمن من الزاوية على يمين الحارس و ذلك لغرض فتح زاوية التصويب بالرغم من قرب الذراع الرامية من المدافع ، و يجب على المصوب مراعاة الاقتراب لزوايا خط رمية الجزاء كلما أمكن ، و الارتقاء بعد أخذ خطوتين و بالموازاة مع خط الـ 7م

الخاتمة :

كرة اليد هي إحدى الرياضات التي تقتضي من ممارستها إتقان المبادئ و المهارات الأساسية والتي 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)

ومن ذلك نستنتج أن الارتقاء بالمستوى المهاري يعتبر الركيزة الأساسية في أي فريق و يجب أن يكون منسجما مع مستوى اللاعبين بدنيا ، 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:

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 مسايرة 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 واختيار المحتوى و الخبرات المرئية و المناسبة لمرحلة النمو التي يصمم البرنامج من أجلها لتتنفق مع خصائص الطلاب في مرحلة نموهم وسوف نتطرق إلى مرحلة نمو الطلاب لمرحلة الثانوية ينشئ من التفصيل.

2- خصائص نمو المرحلة العمرية (16-18 سنة)

يرى الدكتور تركي رابح أن من معاني كلمة المراهقة في لغة الخفة لفتوة لجهل الغثيان 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 جسدي 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، علاقته، اتجاهاته قيمه ومثله التي كونها وأكتسبها من الوسط المحيط به ولهذا تحتاج إلي 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 وممتينة 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 إلي أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطئ هذا النمو بينما ستنمو سرعة الزيادة في وزنها حتى سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلي 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 وكذلك 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 والتذكر والانتباه(مصطفى زيدان ، 1975 ، صفحة 154)

وعن الخصائص الفسيولوجية دائما يضاف قاسم المندلاوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب أن الطالبات في سن 17 سنة و الطلاب في سن 18 سنة يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكييف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تمارين السرعة والقوة

و لكنه لايزال ضعيف في التمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيف في تمارين المطاولة ولاسيما في وركض المسافات الطويلة و يشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري وقدرة الفرد للعمل

و الاعتماد على النفس.(قاسم المندواي 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 بالمرحلة السابقة و الفهم الجيد إلى جانب الميل الصحيح للنشاط المقدم يساعده على التذكر بالاسترجاع لما مر بت 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- التغييرات 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. ويتحسن مزاجه ويقل عنده القلق و الخوف و يتحكم في أعصابه و نادرا ما يبكي ويميل للفرح و التسلية و الضحك و يراعي 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 وزيادة على ظهور الإعجاب بالأفكار و الآراء الفلسفية

و السياسية أما العواطف فهي أكثر أهمية عند الإناث وتظهر 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 ويعتبرها تجاهلا لكفاءته ومقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار وخاصة 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 ويضيف عبد القادر بن محمد في المصدر نفسه وفي 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).

وتبعاً 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 وكذلك لظهور الواضح للبناء و الوزن الحركي و الانسيابية و الدقة الحركية كلها تعمل جميعاً على قابلية التوجيه الحركي كذلك تتطور طبقاً لذلك قابلية التطبع الحركي و الحركات المركبة أما تطور قابلية التوافق عند البنات فيكون قليلاً 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 وكذلك 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 وبلغوا 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.

تمهيد:

انطلاقاً من دراستنا لموضوع دور النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين الصفات البدنية و المهارات الأساسية 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 استخلاص النتائج، وذلك انطلاقاً 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 هذه الدراسة، وتحديد الأدوات المناسبة لجمع المعلومات و البيانات الميدانية التي تمس الموضوع.

وسيتيم في هذا الفصل التطرق إلى جميع هذه السبل للوصول إلى نتائج علمية سليمة 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 الثانية من المرحلة الثانوية.

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 هني محمد- وادي الأبطال - معسكر لإجراء هذه الدراسة بحيث:

- قمنا بزيارة استطلاعية لتفقد الوسائل و الإمكانيات المتوفرة.

- المقابلة الشخصية مع مسؤولي الثانوية.

- الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات و التدريبات.

- إعداد و تحضير الأدوات والأجهزة 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:

يعرفه عمار بوحوش ومحمود محمد دنيبات على أنه: "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة "

من أجل حل المشكلة المطروحة في بحثنا استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي باعتباره من أكثر المناهج الموثوق بها وبتنتائجها وكذلك يمكننا الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية لمعرفة أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

3-مجتمع وعينة البحث:

3-1- عينة البحث:

يقول عبد العزيز فهمي هيكل: "عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع البحث بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع".

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

وكان اختيار العينة بمساعدة مدرب الفريق ومدير ثانوية هني محمد بوادي الأبطال - معسكر- بحيث تم تقديم المساعدة لنا على أكمل وجه مع توفير كل الوسائل والإمكانيات المناسبة للقيام بالاختبارات .

3-2-المجتمع الأصلي للعينة:

يبلغ العدد الإجمالي لتلاميذ ذكور 100 تلميذ وتم اختيار 25 تلميذ تتوفر فيهم الشروط المطلوبة أي بنسبة 25%.

4- مجالات البحث:

4-1-المجال البشري: تم اختيار 25 تلميذ من ثانوية هني محمد بلدية وادي الأبطال - معسكر-، يتمثلون في عينة واحدة تم تقسيمها إلى 3 أقسام (5للدراة الاستطلاعية، 10كمجموعة ضابطة، 10كمجموعة تجريبية يطبق عليها البرنامج التدريبي).

4-2- المجال الزمني:

اختير موضوع البحث بعد موافقة الأستاذ المشرف جانفي 2015
لقد تم إنجاز الاختبارات من 29 جانفي إلى غاية 21 أبريل 2015، فكانت الدراسة الاستطلاعية يوم
29 جانفي 2015 على الساعة 10:00، و أعيدت بعد أسبوع أي بالضبط يوم 5 فيفري 2015 .
الاختبارات القبليّة كانت من يوم 12 فيفري 2015 وكان ذلك على كل من العينة الضابطة والعينة
التجريبية معا وقد دامت ساعتين .

أما تطبيق الوحدات التدريبية بدأت من 19 فيفري 2015 إلى غاية 19 أبريل 2015 وكانت مدة كل
حصّة تتراوح بين 1 سا و 1 سا و 30د بمعدل حصتين في الأسبوع (الثلاثاء و الخميس).
أما الاختبارات البعدية فكانت في 21 أبريل 2015 حيث قمنا بعمل النفس عمل الاختبارات القبليّة.

4-3- المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات في ثانوية هني محمد ببلدية وادي الأبطال - معسكر-

5- أدوات البحث:

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

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

5-2- الاختبارات: إن الاختبارات ممثلة في قياس الصفات البدنية و المهارات الأساسية.

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

5-2-1- مواصفات مفردات بطاريات الإختبارات:

بعد إنجاز بطارية اختبارات بدنية ومهارية موجهة وذلك بعد التشاور مع الأستاذ المشرف في اختيار الاختبارات المناسبة قمنا بتحكييمها ويرجع الفضل كله للسادة الدكاترة و الأساتذة المشكورين على مساعدتهم لنا والإضافات القيمة و الهامة وهم كالتالي:

- د/ زيتوني عبد القادر.

- د/ مقراني جمال.

- د/عبد الدايم.

- د/ معافي عبد القادر.

5-3-الاختبار الأول:اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.

الغرض : 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 مفرودتين.

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

التسجيل:

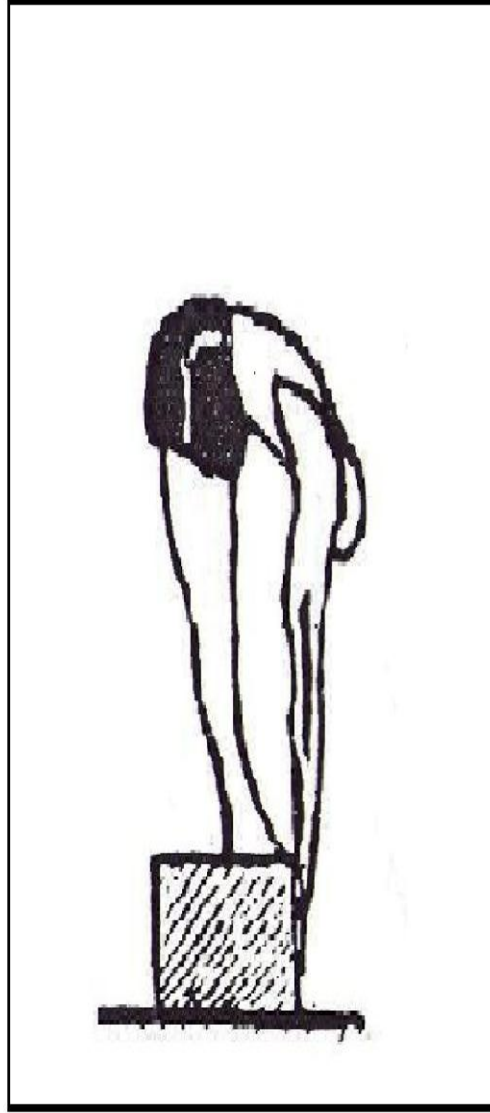
- يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر (سم).

- توجيهات وقواعد عامة:

- تثبيت المسطرة 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 (01): يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.

5-4- الاختبار الثاني : الجري المتعرج لمسافة 20 متر.

الغرض : قياس الرشاقة.

الأدوات : خمسة حواجز ، ألعاب قوى ، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء: توضع الحواجز كما هو موضح في الشكل رقم ووفقا للمقاييس الموضحة بالشكل يقف المختبر عند نقطة البداية و عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري من نقطة البداية وفقا لخط السير الموضح بالشكل إلى أن يصل إلى نقطة النهاية .

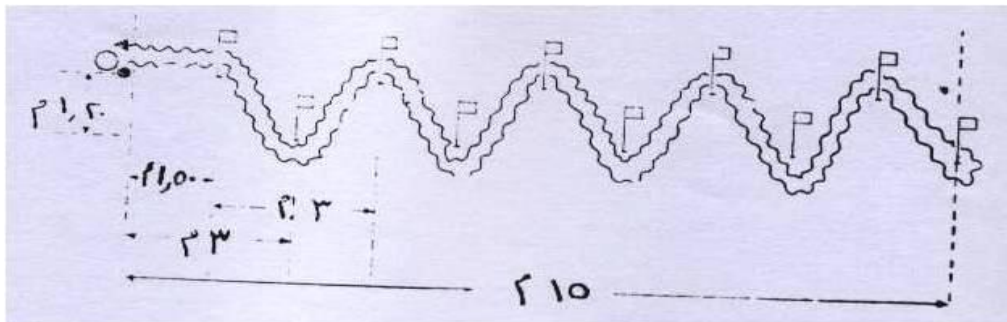
-توجيهات :

1- يجب إتباع خط السير الموضح بالشكل .

2- إذا أخطأ المختبر في خط السير يجب وقف الاختبار و إعادته بعد ان يحصل المختبر على الراحة الكافية.

3- غير مسموح يلمس الحواجز أثناء الجري .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة طبقا لخط السير الموضوع ابتداء من إعلان إشارة البدء حتى الوصول إلى نقطة النهاية .



الشكل رقم(02): يوضح اختبار الجري المتعرج لمسافة 20متر.

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

يستخدم عادة هذا الاختبار لقياس السرعة.

الأدوات:

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

وصف الاختبار:

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

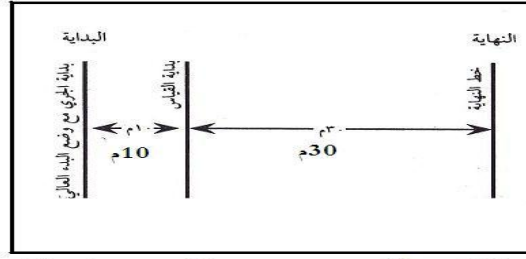
التسجيل:

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

توجيهات عامة:

- يجب استخدام مسدس كالذي يستخدم في المسابقات الرسمية لألعاب القوى، وفي حالة تعذر الحصول عليه يجب إعطاء إشارة مرئية تتفق تماما مع إشارة البدء، لكي يتسنى للمقياتيين الواقفين عند خط النهاية أن يعملوا وفقا للحظة أعطاؤها، 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 مستقيماً وبحالة مقبولة، ويجب أن ترسم فيه حارات مستقلة.
- يجب اختيار الوقت المناسب عند أداء الاختبار حتى لا تؤثر درجة الحرارة أو سرعة الرياح على النتائج.



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

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

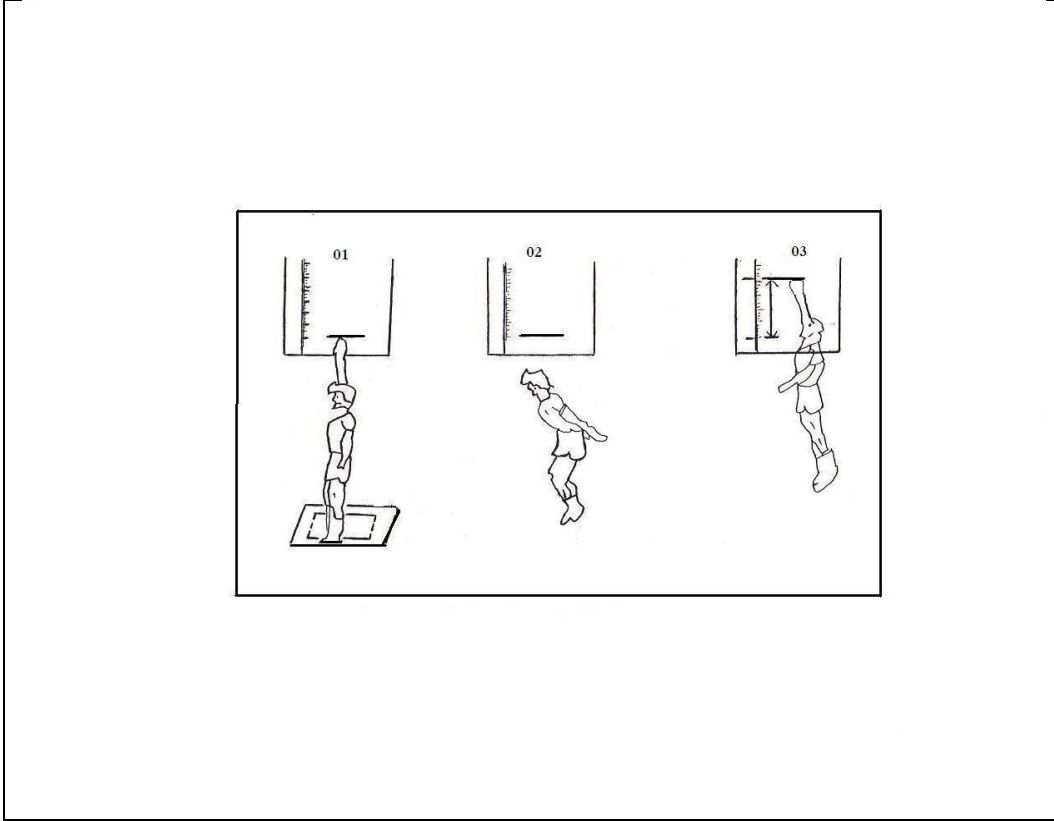
5-6- الاختبار الرابع: اختبار الوثب للأعلى.

الغرض: 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 (04): يوضح اختبار الوثب للأعلى.

5-7- الاختبار الخامس : توافق التمرير و الاستقبال :

الغرض : قياس دقة التوافق للتمرير و الاستقبال .

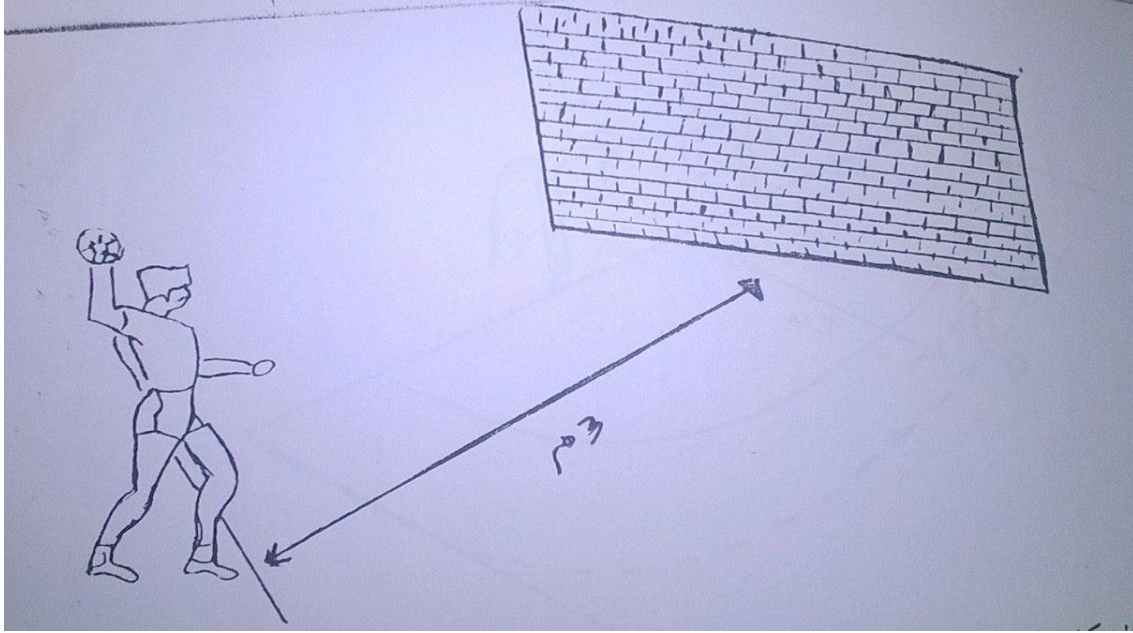
الأدوات : حائط أملس ، كرة اليد ، ساعة إيقاف ، صافرة .

الإجراءات : يقف المختبر مواجه الحائط على بعد 3 متر و هو حامل للكرة ، ويقوم برمي الكرة على

الحائط و استلامها باستمرار (تمرير و استلام) خلال مدة 30 ثانية بعد سماع إشارة البدء من طرف

المدرّب .

حساب الدرجات : تعطى محاولتين لكل مختبر و تحتسب عدد مرات الاستلام الصحيحة (خارج منطقة 3 متر) خلال المدة المحددة للاختبار 30 ثانية . (فيرنوفيك و آخرون، 1982، صفحة 162).



الشكل رقم(05): يوضح اختبار التمير و الاستقبال.

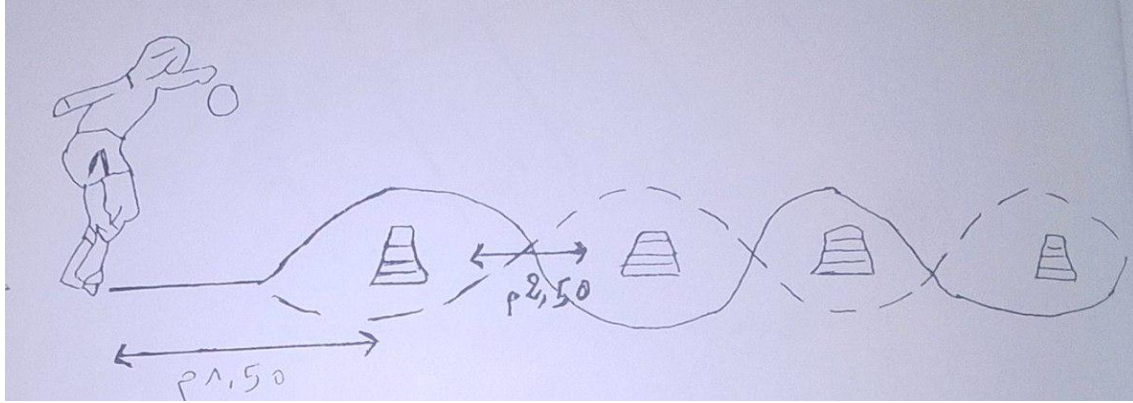
5-8-الاختبار السادس : التنطيط المتعرج .

الغرض : قياس القدرة على السيطرة و التحكم في الكرة .

الأدوات : 6 شواخص ، كرة اليد ، ساعة إيقاف ، صافرة .

الإجراءات : يتم ترتيب 6 شواخص على خط مستقيم مع رسم خط البداية وخط النهاية بحيث خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمسافة 1,50 متر و المسافة بين الشواخص الأخرى 2'40 متر . فيقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية و معه كرة اليد ، وعند الإشارة بالبداية يقوم المختبر بتنطيط الكرة مع الجري بشكل متعرج بين الشواخص ذهابا و إيابا .

حساب الدرجات : تعطى محاولتين و يتم حساب الزمن الأفضل في محاولتين . (محمد حسن العلاوي و محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 336).



الشكل رقم (06): يوضح اختبار التنطيط المتعرج.

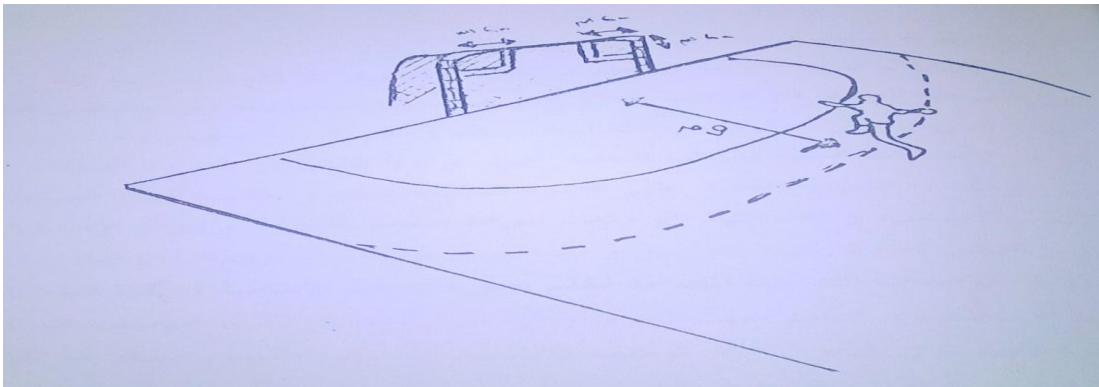
5-7- الاختبار السابع : التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من 9 أمتار

الغرض : قياس دقة التصويب على الأهداف المرسومة .

الأدوات : 5 كرات يد ، مرمى كرة اليد ، مربعات ب 60 سم ، صافرة .

الإجراءات : يقف المختبر على بعد 9 أمتار من مرمى كرة اليد و يقوم بالتصويب على المربعات المرسومة في الزاوية العلوية للمرمى الذي يبلغ طول ضلعها 60 متر . كما يسمح للمختبر بأداء خطوة إلى خطوتين أو ثلاث خطوات قبل التصويب و تعطى للمختبر 10 تصويبات (خمس باليمنى و خمس باليسرى).

حساب الدرجات : تعطى درجة واحدة لكل تصويبة بـ 10 درجات و تسجل مجموع الدرجات خلال العشر تصويبات . (أحمد محمد خاطر، 1966، صفحة 506).



الشكل رقم (07): يوضح اختبار التصويب ن 9 أمتار على أهداف مرسومة.

6- الأسس العلمية للاختبارات:

6-1- ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس

الأفراد 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 مما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول رقم (01).

معامل صدق الاختبار	معامل ثبات الاختبار	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الاحصائية الاختبارات
0,99	0,99	0,88	0,05	04	05	ثني الجذع للأمام من الوقوف
0,99	0,99					الجري المتعرج
0,99	0,99					جري 30 متر
0,99	0,98					الوثب العمودي من الثبات
0,96	0,92					التمرير و الاستلام على الحائط ل 30 ثانية
0,99	0,99					تنظيف متعرج ل 30 متر
0,98	0,96					التصويب على أهداف مرسومة في المرمى من 9 أمتار

الجدول رقم (01): يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات للصفات البدنية و المهارات الأساسية على العينة الاستطلاعية.

6-2- صدق الاختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره 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 و المهارات الأساسية كالتنطيط المتعرج على سبيل المثال ولذا تعتبر مفردات الاختبارات ذات موضوعية جيدة.

7- الدراسة الإحصائية:

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

7-1- معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\text{مج}(س1-س1\bar{)}(س2-س2\bar{)}}{\sqrt{\text{مج}(س1-س1\bar{)}^2 \text{مج}(س2-س2\bar{)}^2}}$$

بحيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س1: قيم الاختبار الأول.

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

س2: قيم الاختبار الثاني.

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

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

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

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

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

2-7- إختبار "تيستيودنت" (t test) :

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

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

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

$ع_1^2$: مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الأول.

$ع_2^2$: 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 البعديّة

لعينتي البحث.

خاتمة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الباحثين خلال التجريبية الاستطلاعية و الأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلنية و العملية حيث تطرق الباحثين 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 الباحثين استهلت بالمنهج المستخدم، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة، الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة، ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث وفي الأخير تناول الباحثين أهم صعوبات البحث.

1- عرض النتائج:

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

مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	م.الدلالة	د.الحرية	العينة	الدراسة الحصائية الاختبارات
غير دال	-0.56	1.83	0.05	09	10	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.
غير دال	-2.13					الجري المتعرج لمسافة 20 متر.
غير دال	-1.88					عدو 30 متر .
غير دال	-0.33					اختبار الوثب للأعلى.
غير دال	-1.06					توافق التمرير و الاستقبال
غير دال	1.77					التنطيط المتعرج .
غير دال	0.31					التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من 9 أمتار

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

من خلال الجدول رقم (02) المدون أعلاه الذي يبين المقارنة بين الاختبارات القبلية للعنيتين الضابطة و التجريبية ، كانت قيم t المحسوبة أصغر من قيم t الجدولية حيث كانت نتائج t المحسوبة كالاتي (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف -0.56، و اختبار الجري المتعرج -2.13، عدو 30 متر -1.88، اختبار الوثب للأعلى -0.33، اختبار التمرير و الاستقبال -1.06، التنطيط المتعرج 1.77 و التصويب 0.31) بينما بلغت قيمة t الجدولية 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9. وهذا ما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العنيتين التجريبية و الضابطة وهذا ما يؤكد ان البرنامج طبق على عينتين من نفس المستوى.

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

مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	م.الدلالة	د.الحرية	العينه	الدراسة الإحصائية الاختبارات
غير دال	-0.48	1.83	0.05	09	10	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.
غير دال	0.97					الجري المتعرج لمسافة 20 متر.
غير دال	-0.76					عدو 30 متر .
غير دال	-1.06					اختبار الوثب للأعلى.
غير دال	1.07					توافق التمرير و الاستقبال
غير دال	1.43					التنطيط المتعرج .
غير دال	-1.24					التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من 9 أمتار

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

من خلال الجدول رقم(03) المرسوم أعلاه والذي يبين المقارنة بين النتائج القبلية والبعدية للعينه الضابطة حيث كانت قيم t المحسوبة اصغر من قيمة t الجدولية وكانت نتائج t المحسوبة كالتالي (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف -0.48 و اختبار الجري المتعرج 0.97، عدو 30 متر -0.76، اختبار الوثب للأعلى -1.06، اختبار التمرير و الاستقبال 1.07، التنطيط المتعرج 1.43 و التصويب -1.24) وكانت قيمت t الجدولية 1.83 عند درجة حرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 وهذا يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية . ولاحظنا من خلال 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 والبعدي اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف على العينه

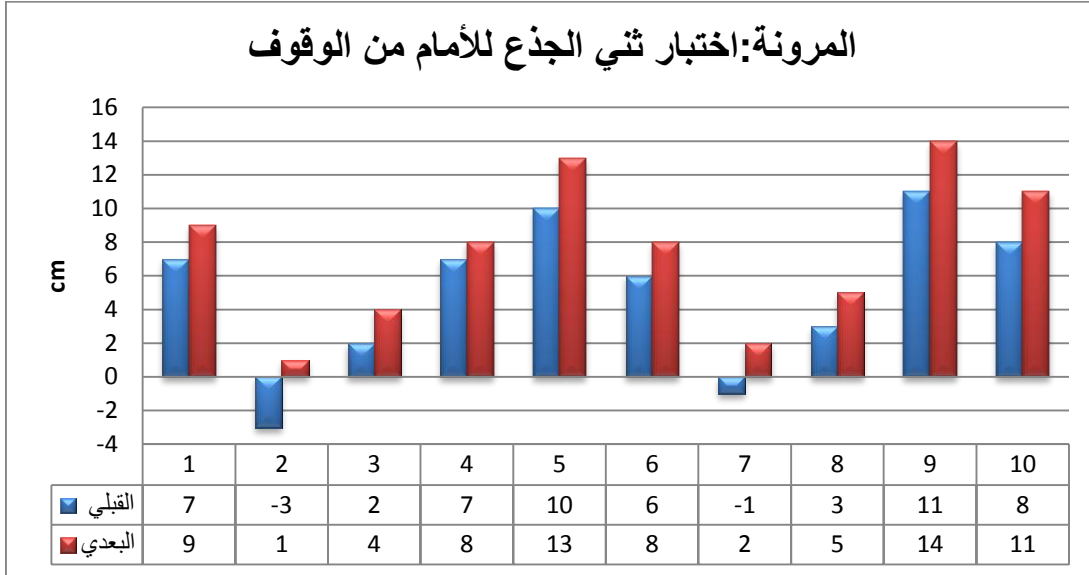
لتجريبية:

الجدول رقم(04): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف على العينه التجريبية.

الجدولية t	المحسوبة t	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينه	التجانس	المتوسط الحسابي	
1.83	9.30	0.98	9	10	19.83	7.5	الاختبار القبلي
					21.33	5	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم(04) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف الذي يبين أن :

-المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 7.5 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 5، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت 9.30 ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 0.09. مما يدل وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم(08): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي باختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف على العينة التجريبية.

-من خلال النتائج المتحصل عليها تبين تطور صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد ونفس 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 الأربطة من الإصابة. فالافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات التي من أهمها صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة.

1-3-2- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج لمسافة 20 متر للعينة

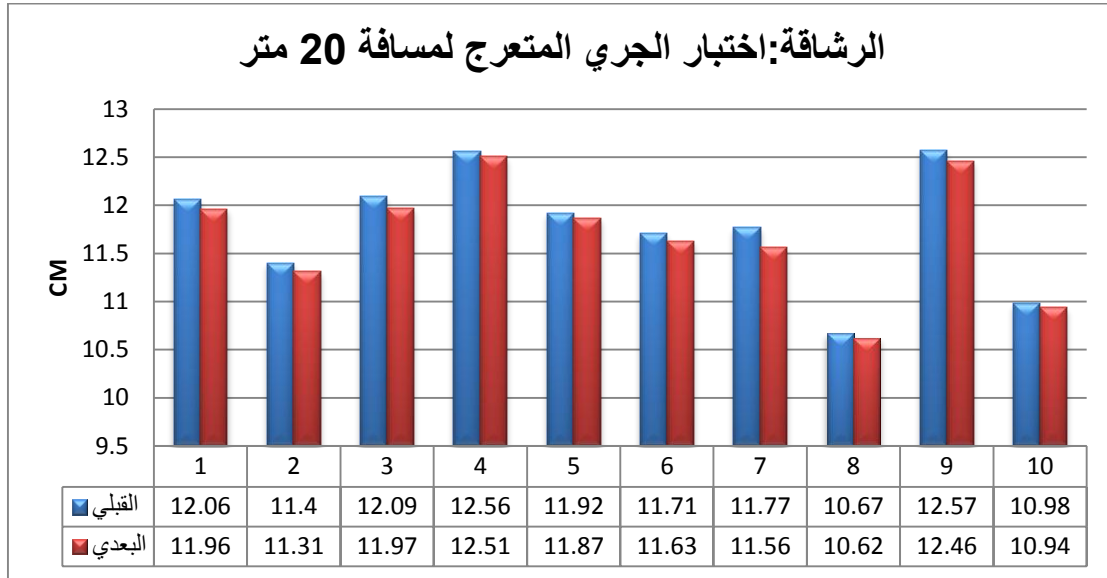
التجريبية:

الجدولية t	المحسوبة t	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
1.83	5.60	0.99	9	10	0.38	11.73	الاختبار القبلي
					0.36	11.68	الاختبار البعدي

الجدول رقم(05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج لمسافة 20 متر للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم(05): الذي يوضح مقارنة الاختبارات القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري المتعرج لمسافة 20 متر من بداية متحركة تبيّن أن:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 11.73، في حين الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 11.68 وبلغت (t) المحسوبة 5.60، وهي أكبر من (t) الجدولية 1.83، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، مما يدل وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم(09): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري المتعرج لمسافة 20 متر.

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

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

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

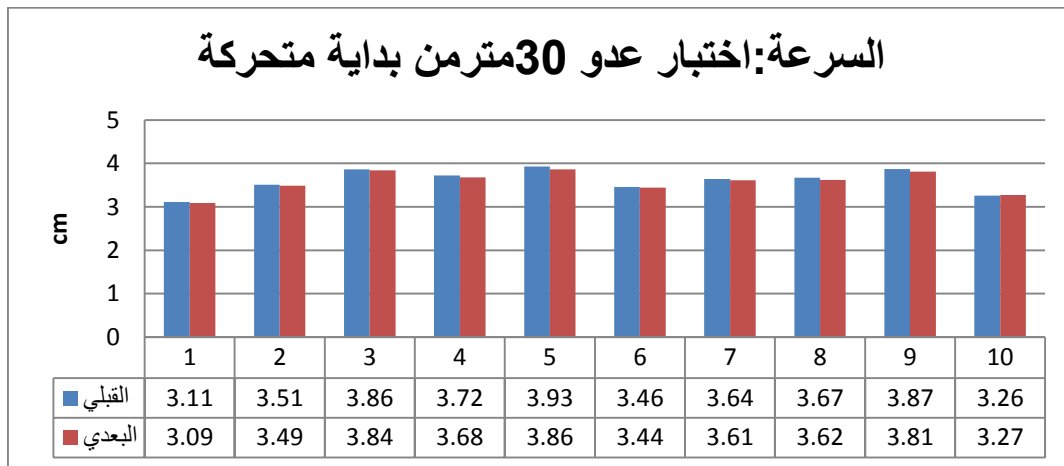
التجريبية:

الجدولية t	t المحسوبة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
1.83	4.31	0.99	9	10	0.06	3.57	الاختبار القبلي
					0.07	3.60	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 3.57، في حين الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 3.60، وبلغت قيمة (t) المحسوبة 4.31 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 1.83 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 9، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي، وهذا الفرق دال إحصائيا.



الشكل رقم (10): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي 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 مطلبا ملحا في برامج التدريب وكان التفوق نتائج تحصيل العينة التجريبية مقارنة بالضابطة مرده تأثير الوحدات التدريبية من خلال اختيار التمرينات المناسبة والتكرار والكثافة المناسبة لخصوصيات عينة البحث ولارتباطها بالمكونات الأخرى التي تم تنميتها بشكل متوازي ومترايط مع القوة مكونة القدرة العضلية وارتباطها بالرشاقة والتي تعكس المهارة في تغيير أوضاع الجسم واتجاهه بسرعة عالية وغير ذلك مما أدى للباحث التأكد على أهمية السرعة بمختلف أشكالها واتجاهاتها

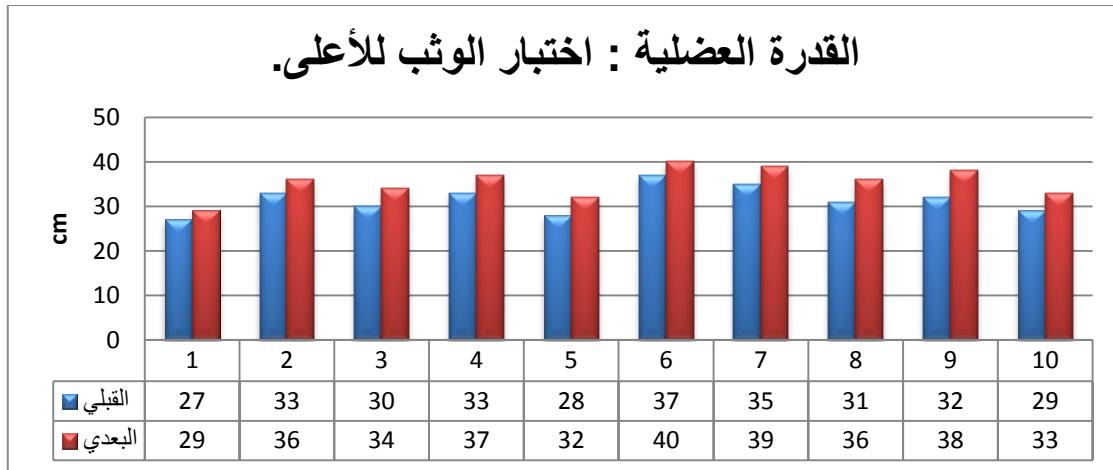
1-3-4- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب للأعلى للعينة التجريبية:

الجدولية t	المحسوبة t	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
1.83	11.20	0.94	9	10	11.6	35.4	الاختبار القبلي
					9.83	31.5	الاختبار البعدي

الجدول رقم (07): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب للأعلى للعينة التجريبية.

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

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 35.4، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 31.5، وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة 11.20 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 1.83 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 9، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائيا.



الشكل رقم (11): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب للأعلى للعينة التجريبية.

–من خلال النتائج المتحصل عليها تبين تطور صفة القدرة العضلية و نفسر ذلك بان هذه الصفة من متطلبات اللياقة البدنية المهمة في هذه المرحلة باعتبارها عنصر هام بحيث يحتاج لاعب كرة اليد لصفة القوة العضلية من أجل الصراعات وكذلك في الارتقاء لتصويب الكرة وتغيير الاتجاهات بسرعة و الانطلاقات طوال زمن المقابلة.

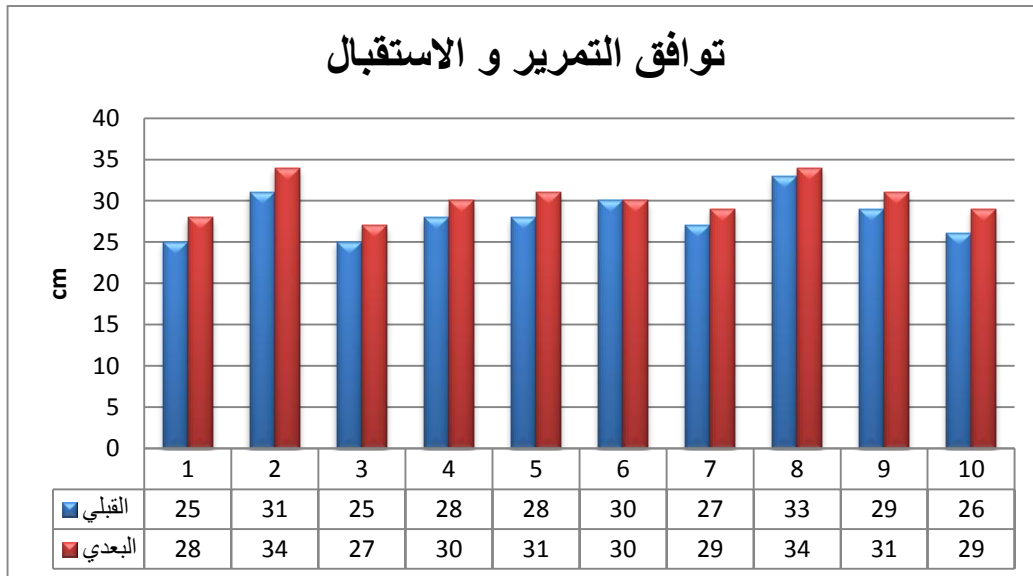
1-3-5- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار توافق التمرير و الاستقبال للعينة التجريبية:

المتوسط الحسابي	التجانس	العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط بيرسون	t المحسوبة	الجدولية t
30.3	5.34	10	9	0.92	6.67	1.83
28.2	6.84					

الجدول رقم(08): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار توافق التمرير و الاستقبال للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم(08): الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار توافق التمرير و الاستقبال يتبين أن:

–المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 30.3، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 28.2 وبلغت قيمة t المحسوبة 6.67 وهي أكبر من قيمة t الجدولية 1.83 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 9، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائيا.



الشكل رقم(12): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار توافق التمرير و الاستقبال للعينة التجريبية.

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

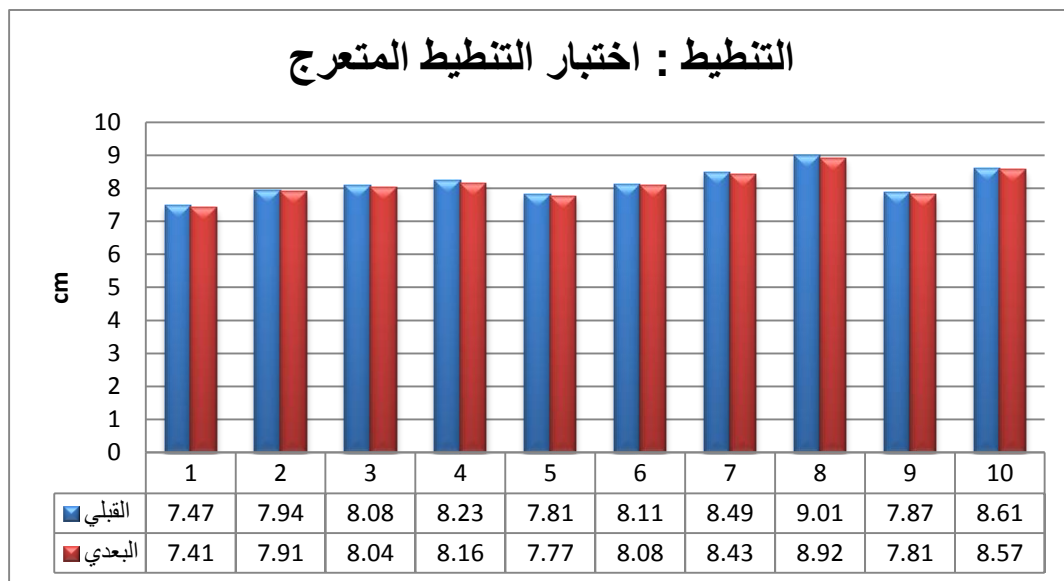
1-3-6- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار التنطيط المتعرج للعينة التجريبية:

الجدولية t	t المحسوبة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
1.83	8.51	0.99	9	10	0.19	8.16	الاختبار القبلي
					0.19	8.11	الاختبار البعدى

الجدول رقم(09): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار التنطيط المتعرج للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم(09): الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار التنطيط المتعرج يتبين أن:

-المجموعة التجريبية حققت في الإختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 8.16، أما في الاختبار البعدى بلغ المتوسط الحسابي 8.11 وبلغت قيمة t المحسوبة 8.51 وهي أكبر من قيمة t الجدولية 1.83 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 9، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى وهذا الفرق دال إحصائيا.



الشكل رقم(13): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار التنطيط المتعرج للعينة التجريبية.

-من خلال النتائج المتحصل عليها تبين تطور صفة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد باعتبارها أحد أهم العناصر المهمة في الجانب المهاري ويعتبر "Horst Kusler" التنطيط من أهم المهارات الأساسية لكرة اليد ، و يعتبر الجزء الأول من عملية المحاورة. وأكد الباحث على الفرق الكبير في التحصيل بين العينة التجريبية و الضابطة ، إذ أن هذه الحركة لها خصائصها الحركية . وفي البرنامج المطبق تم التأكيد على تطوير هذه المهارة بشكل جيد لدى لاعبي كرة اليد .

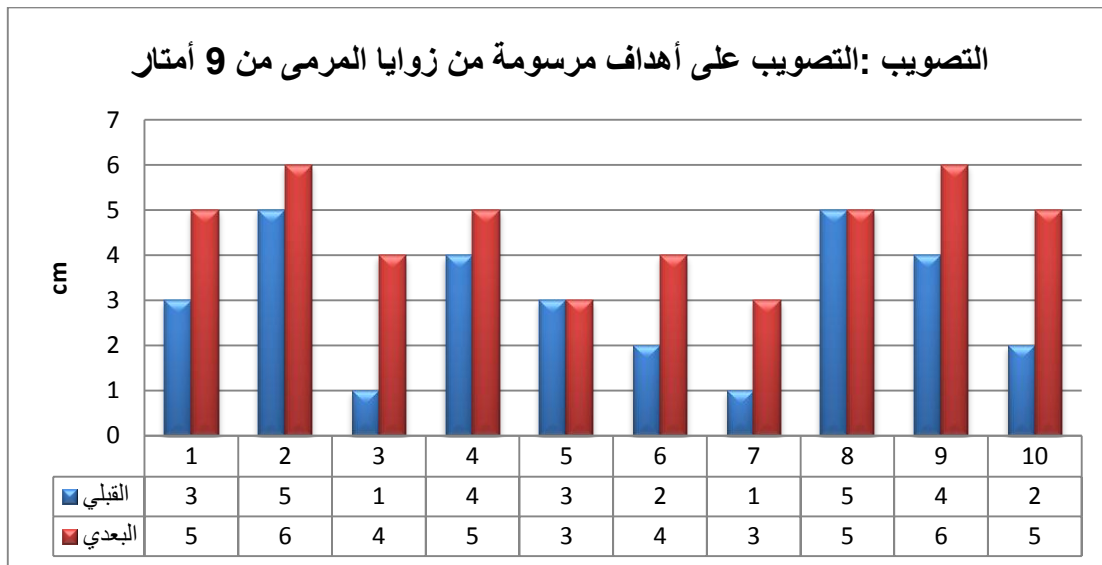
1-3-7- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من 9 أمتار للعينة التجريبية:

الجدولية t	t المحسوبة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
1.83	4.70	0.69	9	10	1.15	4.6	الاختبار القبلي
					2.2	3	الاختبار البعدي

الجدول رقم(10): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من 9 أمتار للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم(10): الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من 9 أمتار يتبين أن:

-المجموعة التجريبية حققت في الإختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 4.6، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 3 وبلغت قيمة t المحسوبة 4.70 وهي أكبر من قيمة t الجدولية 1.83 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 9 ، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائيا.



الشكل رقم(14): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من 9 أمتار للعيننة التجريبية.

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

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

الدلالة الاحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	م.الدلالة	د. الحرية	العيننة	الدراسة الحصائية الاختبارات
دال احصائيا	3.23	1.83	0.05	09	10	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.
	2.98					الجري المتعرج لمسافة 20 متر.
	2.57					عدو 30 متر .
	3.22					اختبار الوثب للأعلى.
	3.23					توافق التمرير و الاستقبال
	3.62					التنطيط المتعرج .
	3.07					التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من 9 أمتار

الجدول رقم(11): يبين المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية.

يتبين لنا من خلال الجدول رقم(11) الذي يوضح المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية أن قيم t المحسوبة أكبر من قيمة t الجدولية 1.83 ويعني ذلك وجود فروق معنوية بين القيم وكانت النتائج كالتالي (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف 3.23 و اختبار الجري المتعرج 2.98 و عدو 30 متر 3.57 و اختبار الوثب للأعلى 3.22، اختبار التمرير و الاستقبال 3.23 ، التنطيط المتعرج 3.62 و التصويب 3.07)، فهذه النتائج دالة إحصائيا لصالح العيننة التجريبية وذلك راجع لتأثير الوحدات التدريبية التي تم العمل عليها.

2- الاستنتاجات:

1. النشاط الرياضي اللاصفي يؤثر تأثيرا فعالا على اللياقة البدنية ويعمل على تحسينها.
2. النشاط الرياضي اللاصفي يعمل على تحسين و الرفع من مستوالمهارات الأساسية.
3. إن الوحدات التدريبية المطبقة على العينة التجريبية متكافئة في تعلم و تدريب الصفات البدنية و المهارات الأساسية وأفضل النتائج المتحصل عليها كانت نتيجة تأثير الوحدات التدريبية.
4. تحقيق التقدم في مستوى الإعداد البدنيوالمهاري قبل وبعد وخلال وبعد الانتهاء من الوحدات التدريبية وهذا راجع إلى جودة بطارية الاختبارات المعتمدة من قبل الباحث.
5. قلة الخبرة لدى المدربين وإهمالهم الجوانب البدنية والمهارية و العمرية والعمل بدون أي برنامج.
6. 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 :

1. تنص الفرضية الأولى على ما يلي: "النشاط الرياضي اللاصفي يحسن الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد"

ويتبين لنا من خلال الجدول رقم(04) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف على العينة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي كانت 9.30 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 1.83 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي قد حسن صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد ، كما تبين لنا من خلال الجدول رقم (05) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج لمسافة 20 متر للعينة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي كانت 5.60 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 1.83 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي قد حسن صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد ، كما تبين لنا من خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عدو 30 متر من بداية متحركة للعينة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي كانت 4.31 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 1.83 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي قد حسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد ، كما تبين لنا من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب للأعلى للعينة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي كانت 11.20 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 1.83 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي قد حسن صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة اليد ، من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين التأثير الإيجابي لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين الصفات البدنية و بدرجات متفاوتة ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى التي فرضناها قد

تحققت. وهذا ما بينته وما تؤكدته الدراسات المشابهة للباحث بودهري محمد الأمين بأن للنشاط الرياضي اللاصفي أثر في تحسين الصفات البدنية في كرة اليد.

تنص الفرضية الثانية على ما يلي: "النشاط الرياضي اللاصفي يحسن المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد" ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (08) الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار توافق التمرير و الاستقبال للعيننة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي كانت 6.67 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 1.83 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العيننة التجريبية، وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي قد حسن مهارة التمرير و الاستقبال لدى لاعبي كرة اليد، كما تبين لنا من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التنطيط المتعرج للعيننة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي كانت 8.51 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 1.83 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العيننة التجريبية، وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي قد حسن مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد، كما تبين لنا من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب على أهداف مرسومة من زوايا المرمى من 9 أمتار للعيننة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي كانت 4.70 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 1.83 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العيننة التجريبية، وعليه نتأكد من أن النشاط الرياضي اللاصفي قد حسن مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد، من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين التأثير الإيجابي لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين المهارات الأساسية و بدرجات متفاوتة ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية التي فرضناها قد تحققت.

- بعد تحقيق الفرضيات الجزئية فإن الفرضية العامة التي تنص على ما يلي "ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي يحسن بعض الصفات البدنية (المرونة، الرشاقة، السرعة، القوة العضلية) و المهارات الأساسية (التمرير و الاستقبال، التنطيط، التصويب) لاعبي كرة اليد" قد تحققت، ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له أثر كبير وفعال لكل من الجانبين البدني و المهاري .

✚ خلاصة:

- اشتمل 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 الأمر كانت النتائج غير دالة إحصائيا وهذا لصالح العينة الضابطة، أما بالنسبة للعينة التجريبية فالنتائج كانت دالة إحصائيا وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي، أي أن النشاط الرياضي اللاصفي له أثر فعال في تنمية كل من الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
- وفي آخر هذا الفصل تم التطرق إلى مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات حيث تبين أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له أثر فعال في تحسين الصفات البدنية (القوة العضلية، السرعة، المرونة، الرشاقة) و المهارات الأساسية (التمرير و الاستقبال، التنطيط، التصويب).

4-الاقتراحات:

- ✚ يوصي الباحث على مايلي:
- ✓ يجب الاهتمام الأكثر بالنشاطات اللاصفية بممارستها بما تقدمه من تكملة لحصص التربية البدنية و الرياضية و ذلك لبلوغ أهدافها.
 - ✓ الاهتمام وتهيئة كل الظروف و الإمكانيات للرفع من أهمية النشاط الرياضي اللاصفي ودوره الفعال في الترويح عن النفس و المحافظة على صحة الفرد الممارس.
 - ✓ إتباع الطرق و الوسائل و الأساليب العلمية الحديثة في إعداد بطاريات الاختبارات لجميع الصفات البدنية و المهارات الأساسية.
 - ✓ وضع برامج تعليمية و تدريبية مناسبة و ملائمة لمستوى قدرات و أعمار اللاعبين.
 - ✓ التأكد على أن يكون هدف الوحدة التدريبية لا يتضمن الكثير من الواجبات و الأهداف و محاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية لمختلف الأعمار.
 - ✓ ضرورة رفع القدرات العلمية للمدربين و ذلك بالمشاركة في الندوات و التبرصات و الملتقيات للرفع من مستواهم و مؤهلاتهم العلمية.
 - ✓ اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من طرف الباحث كبرنامج يمكن الاعتماد عليه في تحسين الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى هذه الفئة.
 - ✓ إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات و المكتسبات، و كسب البنية المورفولوجية.
 - ✓ توفير الوسائل البيداغوجية لممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية والتي تعمل على تطوير و تنمية قدرات المراهقين البدنية و كذا المهارة.

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، و الرفع من المستوى المهاري لدى اللاعب من أجل الوصول إلى مستويات عالية و ذلك من خلال التدريب المنتظم و الجيد.

وعلى ضوء هذا تناول الباحثون هذا الموضوع بالدراسة وذلك من خلال ملاحظة تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد الذين يدرسون بالأقسام السنة الثانية ثانوي هني محمد بوادي الأبطال معسكر. ولتحقيق أعلاه قام الباحثين بتقسيم البحث إلى بابين حصة الباب الأول للدراسة النظرية وحصة الباب الثاني للدراسة الميدانية.

حيث شمل الباب الأول أربعة فصول حيث اشتمل الفصل الأول على التربية البدنية و الرياضية، والفصل الثاني احتوى على الأنشطة الرياضية اللاصافية أما الفصل الثالث فاستعرضنا فيه كرة اليد ومتطلباتها من الصفات البدنية و المهارات الأساسية أما الفصل الرابع والأخير فتطرقتنا فيه إلى خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث(16-18)سنة.

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

- إن للنشاط الرياضي اللاصفي أثر في تحسين كل من الصفات البدنية و المهارات الأساسية .

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

وعلى ضوء هذا كله تبين أنه لتحسين الصفات البدنية و المهارات الأساسية للفرد لابد من ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصافية بشتى أنواعها.

قائمة المصادر و المراجع :

باللغة الأجنبية :

1. Bayer (c). (1984). *Handball psychomotrie ed. vigot* - Paris.
2. bayer(c). (1983). *handball la formation du joueur ed. paris: vigot*.
3. ferrarese f.pousset p:lehand ball edde vecchi. (1977).
4. hamid ghrini. (1990). *almanechdn sport . algérie*.
5. horstkaster. (1985). *le handball de l'apprentissage à la competition ed. paris: vigot*.
6. ministère de la jennesse et de sport modification au règlement de hamd ball. (1996).
7. Richard B.Aldermama. (1986). *Manuel de psychologie du sport. paris : Editionvigot*.
8. *SCIENCE ETVIE HANS THIMESTNIEL N 147. (JUN1987)*.
9. *VISON ACTU ELLE DE L'ENSENGEMENT D'EPS AUMIVEAU DE SECONDAIRE MOSTA . (1989 JUN)*.
10. YURGEN WEINCK . (1997). *"manuel de l'entainement"edvigat. 4em édition*.

باللغة العربية :

- 11 - أبو العلا عبد الفتاح . (1979). *التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية* . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 12 - أحمد أمين فوزي.
- 13 - أحمد بوسكرة . (2005). *مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي الطبعة الأولى* . دار الخلدونية للنشر
- 14 - أحمد عزت راجح . (1968). *أصول علم النفس ط . 07 القاهرة* :دار الكتاب العربي للطباعة و النشر.
- 15 - أحمد محمد عبد الخالق . (1996). *الأبعاد الأساسية للشخصية* . دار المعارف الجامعية.

- 16- أسامة رياض (2000). الاسعافات الأولية لإصابات الملاعب . مصر : دار الفكر العربي .
- 17- أسامة رياض (1998). الطب الرياضي و إصابات الملاعب . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 18- أسامة رياض (1999). العلاج الطبيعي و تأهيل الرياضيين ط 1. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 19- أسامة رياض و إمام محمد حسن النجعي (1999). الطب الرياضي و العلاج الطبيعي ط 1 . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- 20- أسامة كامل راتب (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي (المدرّب، اللاعب، المرّبي). القاهرة : دار الفكر العربي .
- 21- أسامة كامل راتب و ابراهيم عبد ربه خليفة . النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل و الأنشطة الرياضية المدرسية ط 1. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 22- الدخيل محمد عبد الرحمن (1423). النشاط المدرسي و علاقة المدرسة بالمجتمع . الرياض : دار الخريجي للنشر .
- 23- السامرائي، فؤاد توفيق. (1985). المبادئ الأساسية في كرة اليد . بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر .
- 24- السيد حسن شلتوش و آخرون . التنظيم و الادارة في التربية الرياضية . دار الفكر .
- 25- القانون العام للإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، الإنضمام و التأهيل المادة 02 الجزائر .
- 26- أمين أنوار الخولي .
- 27- أمين أنور الخولي . مرجع سبق ذكره .
- 28- أمين أنور بيوني . أصول التربية البدنية و الرياضية .
- 29- أمين نحوي/جمال الشافعي (2005). مناهج التربية البدنية المعاصرة الطبعة الثانية .
- 30- باهي حسين و أمينة ابراهيم سلمي (1998). الدافعية (نظرية و تطبيقات). القاهرة : مركز الكتاب للنشر .

- 31- بن برنو عثمان .(2000). تحديد درجات معيارية من خلال بطارية اختبارات مقترحة لتقويم المجال الحسي الحركي للمهارات الأساسية في كرة اليد و الطائرة .ماجستير غير منشورة.
- 32- ترجمة عز الدين الأولي .(1994). سلسلة ملخصات شهم "في علم النفس . الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- 33- تركي رابع .(1990). أصول التربية و التعليم.
- 34- تعليمية وزارية مشتركة رقم 15:مؤرخة في 03فيفري .1993تنظيم الممارسة في الوسط المدرسي للمؤسسات التربوية.
- 35- توفيق حداد محمد سلامة آدم .التربية العامة وزارة التعليم الإبتدائي .
- 36- حسن شلتوث،حسن معوض .(1995). التنظيم والإدارة في التربية الرياضية الطبعة الثانية .القاهرة :دار الكتاب الحديث.
- 37- حسن عبد الجدار .(1977). كرة اليد (الإصدار الثالثة) . بيروت: دار الفكر العربي.
- 38- حمدي علي الفرماوي .(2004). دافعية الانجاز بين النظريات المبكورة و الاتجاهات الحديثة ط . 01 القاهرة : دار الفكرالعربي.
- 39- رمضان محمد القذافي .(1997). الشخصية نظريتها و اساليب قياسها ط . 2طرابلس :الجامعة المفتوحة
- 40- ريتاشس لاروس /ترجمة محمد سيد غنيم .(1980). الشخصية .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- 41- زهير الشريجي .(1982). أصول التربية البدنية و الرياضية . بغداد : دار الكتب للطباعة .
- 42- زينب العالم .التدليك الرياضي و اصابات الملاعب.
- 43- سمعية خليل محمد .(2007). الاصابات الرياضية . بغداد :الأكاديمية الرياضية العراقية.
- 44- د سنساي جلول و آخرون .(1994). أهمية الجانب النظري في درس ت.ب.ر للثانويات . مستغانم :مذكرة ليسانس.

- 45- عباس أحمد صالح". (1981). طرق تدريس التربية الرياضية، الجزء الأول . جامعة بغداد.
- 46- عبد الرحمن العيسوي . (2001-2002). سيكولوجية الشخصية . مصر.
- 47- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر . (2004). موسوعة الاصابات الرياضية و اسعافاتها الأولية ط . 1
القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- 48- عبد الرحمن محمد العيسوي . (1977). دراسات علم النفس الاجتماعي . القاهرة : دار النهضة العربية.
- 49- عبد السلام تھاني . (1979). أسس الترويح و التربية الترويحية . مصر : دار المعارف.
- 50- عبد السلام تھاني . (2001). الترويح و التربية الترويحية ط . 1 مصر : دار الفكر العربي.
- 51- عبد القادر حاكمي . (2004). مذكرة ليسانس - واقع التسيير الإداري للرياضة المدرسية . الجزائر :
جامعة الجزائر.
- 52- عبد اللطيف محمد خليفة . (2000). الدافعية للإنجاز . القاهرة : دار غريب للطباعة و النشر.
- 53- عثمان فراج و عبد السلام عبد الغفار . (1996). الشخصية و الصحة النفسية . مصر : مكتبة الغفران.
- 54- عدنان درويش جلول - د . أمين أنور الخولي - د . محمود عبد الفتاح عنان . (1994). التربية الرياضية
المدرسية ط . 3 القاهرة : دار الفكر العربي .
- 55- عرار خالد حسني . (2003). التربية البدنية و الرياضية و علائقها النفسية ط . 1 فلسطين : مطبعة ابن
خلدون.
- 56- عفاف عبد الكريم . (1997). طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية الطبعة الأولى . مصر : دار
النشر.
- 57- د. عقيل عبد الله و آخرون . (1986). الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية . بغداد.
- 58- علي محمد المنصوري . (1989). الرياضة للجميع الطبعة الأولى .
- 59- غسان محمد صادق د . سامي الصنف . (1998). التربية البدنية الرياضية . بغداد : جامعة بغداد.

- 60- فوزي محمد جبل. (2000). الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية . المكتبة الجامعية.
- 61- فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض بسيوني. (1989). نظريات و طرق التربية البدنية الطبعة الثانية . الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- 62- فيصل عيات. (1982). الشخصية، دراسة الحياة . بيروت :دار الفكر العربي.
- 63- قاسم المندلاوي و آخرون. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية ج . 2 . الموصل.
- 64- قاسم المندلاوي و آخرون. (1975). دراسة سيكولوجية تربوية التلميذ التعليم العالي . الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- 65- قاسم المندلاوي و آخرون.
- 66- قانون 98/03 فيفري . 1989.
- 67- كامل محمد عويضة. (1997). علم النفس الشخصية . لبنان :دار الكتاب العلمية.
- 68- كمال عبد الحليم، رتيب فهمي. (1977). كرة اليد للناشئين . دار الفكر العربي.
- 69- كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين. اللياقة البدنية ومكوناتها ط 3. دار الفكر العربي.
- 70- كمال درويش و آخرون. (1998). الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد . مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 71- مجلة علم النفس و علم التربية، مجلة نفسية تربوية فصلية محكمة .
- 72- مجيد المولي، كاظم عبد الربيعي. (1988). الإعداد البدني في كرة القدم. بغداد: دار الفكر العربي.
- 73- محسن محمد حمص . (1997). المرشد في تدريس التربية البدنية . الإسكندرية : منشأة المعارف.
- 74- محمد حسن علاوي. (1987). علم النفس الرياضي ط 01. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- 75- محمد صبحي حسنين ، كمال عبد الحميد . اللياقة البدنية ومكوناتها ط 1 . دار الفكر العربي .

- 76- محمد سعيد عزمي .أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية .
- 77- محمد عادل رشدي .(199٠). علم اصابة الرياضيين ط . 2الاسكندرية :مؤسسة شباب الجامعة.
- 78- محمد عوض بسيوني.
- 79- محمد حسن علاوي .(1998). سيكولوجية الاصابة الرياضية ط . 01القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- 80- محمد عادل رشدي .(1995). علم إصابة الرياضيين ط . 2الاسكندرية :مؤسسة شباب الجامعة.
- 81- محمد عوض بسيوني فيصل يسين الشاطي .(1987). نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر .
- 82- محمود عوض -فيصل ياسين .(1987). طرق التربية البدنية .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعي
- 83- مصطفى العشوي .(2002). مدخل إلى علم النفس .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- 84- مصطفى حسين باهي و أمينة ابراهيم شلي.
- 85- مصطفى زيدان .(1975). دراسة سيكولوجية تربوية التلميذ،التعليم العالي .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- 86- مقابلة مع السيد ديشي -المدير التقني للإتحادية الجزائرية الرياضية المدرسية(03). جويلية .(1998 المرادية -الجزائر العاصمة.
- 87- مفتي إبراهيم حمادة .(2001). التدريب الرياضي الحديث .القاهرة :دار الفكر العربي ط.2
- 88- مكارم حلمي و آخرون .(1999). مناهج التربية البدنية و الرياضية .القاهرة :مركز الكتب للنشر.
- 89- منذر هاشم .(1988). تاريخ التربية الرياضية ج .2بغداد.
- 90- منير جرجيس ابراهيم . (1994). كرة اليد للجميع (الإصدار الرابعة). مدينة نصر: دار الفكر العربي.
- 91- .. ناهد محمود سعد و آخرون .(1998). طرق التدريس في التربية الرياضية .القاهرة :مركز الكتاب للنشر.

- 92- نبيل محمد زايد .(2003). *الدافعية و التعلم ط 1. القاهرة :مكتبة النهضة المصرية.*
- 93- نوال إبراهيم شلتوت .(2007). *تاريخ ت،ب،ر .الإسكندرية :دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.*
- 94- وينفورد هوبل /ترجمة مصطفى عشوي .(1996). *مدخل إلى سيكولوجية الشخصية .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.*
- 95- يوسف مراد .(1954). *مبادئ علم النفس العام ط . 2.*

الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة التجربة الإستطلاعية

التصويب		التنطيط		التمرير و الاستقبال		القوة العضلية		السرعة		الرشاقة		المرونة	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي
4	4	6,64	6,67	31	32	26	25	3,08	3,03	8,25	8,31	13	11
5	4	8,92	8,96	25	25	32	32	3,68	3,71	7,71	7,76	1	-1
2	3	10,51	10,46	27	26	30	31	3,55	3,52	8,02	7,95	2	2
2	3	9,98	9,94	25	24	23	23	3,90	3,88	7,72	7,75	-3	-4
4	3	9,39	9,36	26	27	23	22	4,02	4,04	9,69	9,71	4	4

الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية

التصويب		التنطيط		التمرير و الاستقبال		القوة العضلية		السرعة		الرشاقة		المرونة	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي
5	3	7,41	7,47	28	25	29	27	3,09	3,11	11,96	12,06	9	7
6	5	7,91	7,94	34	31	36	33	3,49	3,51	11,31	11,40	1	-3
4	1	8,04	8,08	27	25	34	30	3,84	3,86	11,97	12,09	4	2
5	4	8,16	8,23	30	28	37	33	3,68	3,72	12,51	12,56	8	7
3	3	7,77	7,81	31	28	32	28	3,86	3,93	11,87	11,92	13	10
4	2	8,08	8,11	30	30	40	37	3,44	3,46	11,63	11,71	8	6
3	1	8,43	8,49	29	27	39	35	3,61	3,64	11,56	11,77	2	-1
5	5	8,92	9,01	34	33	36	31	3,62	3,67	10,62	10,67	5	3
6	4	7,81	7,87	31	29	38	32	3,81	3,87	12,46	12,57	14	11
5	2	8,57	8,61	29	26	33	29	3,27	3,31	10,94	10,98	11	8

الاختبارات القبلية والبعديّة للعينه الضابطه

التصويب		التنطيط		التمرير و الاستقبال		القوة العضلية		السرعة		الرشاقة		المرونة	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي
4	4	7,12	7,07	28	29	31	29	3,33	3,32	10,25	10,22	7	8
3	1	7,26	7,24	26	26	35	37	3,46	3,48	10,24	12,26	4	3
3	2	7,22	7,20	30	31	36	38	3,29	3,31	11,44	11,46	5	5
2	3	7,63	7,66	29	29	34	34	3,49	3,45	11,90	11,86	-1	-2
3	4	7,81	7,83	31	30	41	42	3,56	3,51	10,33	10,36	5	7
4	4	7,69	7,72	27	28	29	26	3,88	3,91	11,66	11,62	5	3
4	2	8,99	9,06	32	31	27	25	3,14	3,11	9,81	9,77	6	6
3	2	7,89	7,92	31	30	29	28	3,36	3,34	11,65	11,67	-4	-2
4	5	8,14	8,17	31	33	33	31	3,46	3,42	11,20	11,17	8	9
3	1	8,69	8,73	25	27	34	33	3,20	3,24	10,20	10,26	6	4

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 إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة تشكيل الأرقام 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - يجب تفادي التعب. - التنفس العميق. - إحترام قواعد اللعبة. - التركيز المنتظم. -التقيد بالمسلك. 	متوسطة	1د	<ul style="list-style-type: none"> 2م*6د 2م*4د 2م*6د 20د 	<ul style="list-style-type: none"> - نقوم بإنجاز مسلك منحرج حيث تكون الحركة مستمرة بمطاردة الرميل و محاولة الإمساك به قبل نهاية المسلك. - لعبة لمس الرميل بالكرة. - الجري بالمنعرج ثم التصويب. - مقابلة في كرة اليد. 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية. 		04د		<ul style="list-style-type: none"> - الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي. 	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 02

مدة الحصة: 1 سا و 5د

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

الوحدة التدريبية رقم: 03

مدة الحصة: 1 ساعة 20د

الهدف: تنمية 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 إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة تشكيل الأرقام 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - الإلتباه الجيد. - تجنب لمس الشواخص. - إحترام قوانين اللعبة 	متوسطة	01د	15د 2م*5د 3م* 10د 25د	<ul style="list-style-type: none"> - لعبة إنهاء المهمة وجمع النقاط. - الجري ذهاب وإياب من خط البداية إلى نهاية المسافة 10م. - التنطيط بالكرة والمرور بين الشواخص لمسافة 15م بحيث تكون 1م بين الشاخص و الآخر. - مقابلة في كرة اليد. 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - توجيه المترص لأهمية الراحة الإسترجاعية. 			05د	<ul style="list-style-type: none"> - الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي. 	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		
<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 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - الإلتباه الجيد. - التركيز على المنافسة. - تطبيق التعليمات. - إحترام التعليمات. - إحترام قوانين اللعبة. 	فوق متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> 10ثا 10ثا 10ثا 20ثا 2د 	<ul style="list-style-type: none"> 5د 6د 2م*5د 3م* 10د 15د 	<ul style="list-style-type: none"> - تمارين الركض بالمكان ورفع الركبتين عاليا 30ثا. - تحريك الذراعين بحركات مشابهة لحركة الركض لمدة 30ثا. - الحجل 5 مرات يسار و 5 مرات يمين لأكثر مسافة 2م. - تمارين القفز بالمكان مع سحب الركبتين نحو الصدر. 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية. 			6د	<ul style="list-style-type: none"> - الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي. 	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 05

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

الوحدة التدريبية رقم: 06

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

الوحدة التدريبية رقم: 07

مدة الحصة: 1 سا و 5د

الهدف: تنمية المرونة

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

الوحدة التدريبية رقم: 08

الهدف: تنمية القوة والرشاقة

مدة الحصة: 15 د

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

الوحدة التدريبية رقم: 09

مدة الحصة: 15 و 1 سا

الهدف: تحسين التمير للزميل و استقبالها

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>-مراعاة أن يكون الجسم مرنا عند التمير.</p> <p>- مراعاة الدقة في التمير.</p> <p>-تجنب التمير البطيئة.</p>	فوق متوسطة	د1 30ثا د2	د10 د10 د10 د20	<p>-شرح وعرض مهارة التمير من فوق الكتف، المرتبة الطويلة مع شرح كيفية الاستقبال.</p> <p>-الوقوف بالتقابل مع الزميل و القيام بالتمير و الاستقبال من مسافة قصيرة ثم الابتعاد بينهما حت خط التماس.</p> <p>-الصعود بالكرة مشى مشى بسرعة حول الملعب.</p> <p>-منافسة ك مقابلة كرة اليد.</p>	الرئيسية
<p>- توجيه المتريص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			د6	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 10

مدة الحصة: 15 سا و 15

الهدف: تحسين تقنية التمير و الاستقبال

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية
<p>-يجب ان يكون اتصال بصري بين الممررو المستلم.</p> <p>-التركيز على استلام الكرة بكلتا اليدين .</p> <p>-التمير باليد اليمنى ثم اليسرى.</p> <p>-الحث على التطبيق تقنية التمير و لاستقبال بطريقة صحيحة .</p>	فوق متوسطة	30ثا 1د 30ثا	2م* 10د 10د 10د 20د	<p>-التمير على الحائط و الرميل الذي وراءه يستقبل الكرة و يمررها أيضا على الحائط و هكذا بالتناوب.</p> <p>-تقسيم التلاميذ إلى أفواج يشكلون مربعا حيث يتم التمير مع تبديل الأماكن قطريا .</p> <p>-تقسيم التلاميذ إلى فوجين حيث يتم الصعود بالكرة بين اثنين على طول الملعب .</p> <p>-منافسة موجهة بين التلاميذ.</p>	الرئيسية
<p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			6د	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 11

الهدف: تعلم التنطيط بالكرة .

مدة الحصه: 1سا و 15

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف، التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية
<p>- يجب دفع الكرة بدون تصلب .</p> <p>- مراعاة النظر إلى الأمام عند التنطيط .</p> <p>- تنبيه التلاميذ بعدم دفع الكرة براحة اليد.</p>	فوق متوسطة	30ثا	2*10م 10د 10د 20د 2د	<p>- تقسيم التلاميذ إلى أربعة أفواج حيث يقوم كل رئيس فوج بتنطيط الكرة حتى الشاخص المقابل ذهابا و إيابا ثم يمررها إلى الزميل.</p> <p>- الجري السريع لمسافة 20 متر بالتنطيط بالكرة .</p> <p>- تقسيم التلاميذ إلى فوجين حيث يقوم كل فوج بتنطيط الكرة بين الشواخص .</p> <p>- مقابلة موجهة بين التلاميذ.</p>	الرئيسية
<p>- توجيه المتريص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			6د	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 12

مدة الحصة: 15 و 15

الهدف: تحسين تقنية التنطيط

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف، التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية
<p>- يجب دفع الكرة بدون تصلب.</p> <p>- عدم دفع الكرة براحة اليد.</p> <p>- عند تنطيط الكرة يكون النظر إلى الأمام .</p> <p>- الحث على تطبيق مهارة التنطيط بطريقة صحيحة.</p>	فوق متوسطة	30ثا	<p>2م* 10د</p> <p>10د</p> <p>10د</p> <p>20د</p>	<p>- تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، حيث يتم الفوج الأول بتنطيط الكرة على عرض الملعب بالجري ثم يورها إلى الفوج الآخر.</p> <p>- نفس التقسيم السابق ، يتم التنطيط على طول الملعب ثم التنطيط بين الشواخص لمسافة 30م.</p> <p>- نفس التقسيم السابق ، يقوم الفوج الحائز على الكرة بالتنطيط باستمرار ثم تغيير اليد من الوقوف ، الجلوس ، من الحركة ، الثبات ثم يليه الفوج الآخر.</p> <p>-مقابلة موجهة.</p>	الرئيسية
<p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			6د	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 13

مدة الحصة: 15 و 15

الهدف: تحسين تقنية التصويب

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف، التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية
<p>- ينبغي التصويب بدقة.</p> <p>- دفع كتف ذراع التصويب إلى الأمام .</p> <p>- الحث على تطبيق مهارة التصويب بطريقة صحيحة.</p>	فوق متوسطة	30ثا	2م* 10د 10د 10د 20د	<p>- تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، فوج يقف مكان اللاعب الخلفي و الآخر في الوسط يقوم اللاعب الخلفي بتمرير الكرة في الوسط و يأتي مسرعا و يصوب بالوثب .</p> <p>- نفس التقسيم السابق لكن التصويب بعد القفز فوق الشواخص .</p> <p>- القيام بتمارين التصويب من 7 أمتار .</p> <p>- مقابلة موجهة</p>	الرئيسية
<p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			6د	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي .</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 14

الهدف: تحسين تقنية التصويب من مختلف الأبعاد

مدة الحصة: 1سا و 15

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف، التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية
<p>-التأكيد على حركة رسغ اليد خلف الكرة.</p> <p>-التأكد على استقرار اليد خلف الكرة لكي يكسب حدة التصويب.</p>	فوق متوسطة	30ثا	2م* 10د 10د 10د 20د	<p>-تقسيم التلاميذ إلى فوجين حيث يتم التمرير و الاستقبال بين تلميذين و ينتهي بالتصويب .</p> <p>-تمرير التصويب عند منطقة 9 أمتار و 6 أمتار مع مجموعة كحاجز .</p> <p>-تمرين التصويب مع الدقة نحو العارضة ثم العمودان .</p> <p>-مقابلة موجهة.</p>	الرئيسية
<p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			6د	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 15

مدة الحصة: 15 و 15

الهدف: تطوير مهارة التصويب.

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية
	أقل من الأقصى	30ثا	2م* 10د 10د 10د	<p>-يقف اللاعبون متواجهين عند حدود كل منطقة و يتم الجري بالكرة وعند الوصول محاولة التصويب.</p> <p>-تمرين التمرير من المنتصف بالتقاطع بين اللاعبين.</p> <p>-تمارين رمية الجزء 7 أمتار.</p> <p>-مقابلة موجهة.</p>	الرئيسية
<p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			6د	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 16

الهدف: مقابلة شبه تنافسية . مدة الحصة: 1سا و30د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية
	الأقصى	5د	30د 30د	<p>-تقسيم اللاعبين إلى فريقين يوضع لكل فريق قائد و يتم إجراء مقابلة شبه تنافسية تحضيريا للمنافسة .</p>	الرئيسية
<p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			5د	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	النهائية

عنوان الدراسة: "أثر النشاط الرياضي اللاصفي في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد"

✓ تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على الصفات البدنية و المهارات الأساسية و كان الفرض كما يلي "ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تحسن بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي 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 السنة الثانية في المرحلة الثانوية و كانت نسبتها 25%، حيث استخدم الطلبة الباحثين بطارية اختبارات من الجانب البدني و الجانب المهاري موجهة تحتوي في مضمونها على اختبارات لبعض الصفات البدنية و للمهارات الأساسية، و قد توصل الطلبة الباحثين إلى استنتاجات أهمها: أن الوحدات التدريبية المطبقة على عينة البحث التجريبية متكافئة في تعلم و تدريب الصفات البدنية و المهارات الأساسية و أفضل النتائج المتحصل عليها كانت نتيجة تأثير الوحدات التدريبية، و من أهم ما يقدمه الطلبة الباحثين من توصيات : إتباع الطرق و الوسائل و الأساليب العلمية الحديثة في إعداد بطاريات الاختبارات لجميع الصفات البدنية و المهارات الأساسية و وضع برامج تعليمية و تدريبية مناسبة لمستوى و قدرات و أعمار اللاعبين و يمكن اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من طرف الباحث لتحسين الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى هذه الفئة.

Résumé de l'étude

Titre d'étude : : "L'effet des activités sportives parascolaires pour améliorer les attributs physiques et certaines compétences de base de joueurs de handball"

L'étude vise à déterminer l'ampleur de l'effet de l'activité physique pour les qualités physiques parascolaires et les compétences de base et l'hypothèse comme suit: "la pratique de l'activité du sport parascolaire amélioré certains attributs physiques et les compétences de base des joueurs de handball" et d'étudier la question ont pris un échantillon de 25 élèves et un joueur Dans le même temps, divisé en trois sections (05 pour l'enquête et 10 le contrôle de l'échantillon et 10 pour l'échantillon pilote) et a été sélectionné comme involontaire remplissent les conditions de l'étude dans les forums deuxième année à l'école secondaire et a été de 25 pour cent, il a utilisé les essais des étudiants chercheurs de la batterie physiques et technique adaptées contenir le contenu des tests d'aptitude, et peut atteindre les chercheurs étudiants aux conclusions de la plus importante: que les modules appliqués à un échantillon de recherche expérimentale égale dans l'apprentissage et la formation des attributs physiques et les compétences de base et les meilleurs résultats obtenus étaient le résultat de l'effet des modules de formation, et la chose la plus importante fournie par les chercheurs étudiants des recommandations: suivre les voies et moyens et des méthodes scientifiques modernes dans la préparation des tests pour tous les attributs physiques et les compétences de base et le développement de programmes éducatifs et de formation appropriée pour le niveau et la capacité et l'âge des joueurs et peut adopter les modules utilisés par des batteries Chercheur d'améliorer les attributs physiques et les compétences de base de cette catégorie.