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 تخصص تربية و علم الحركة

عنوان

تأثير صفة السرعة في أداء بعض المهارات الهجومية (التنطيط - التمرير و الإستقبال - التصويب) في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة مقارنة بين تلاميذ السنة الأولى و الثالثة ثانوي بثانوية أبي ذر الغفاري حمام بوحجر (عين تموشنت)

إعداد الطالب :

* بوكراع بطيب محمد

* كرماس عثمان

تحت إشراف :

د/ بوجمعة بلوفة

السنة الجامعية : 2018/2017

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: **"يرفع الله الذين امنوا منكم و الذين أوتوا العلم درجات"** سورة المجادلة :11

قال الله تعالى: "**واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا**" سورة الاسراء:24

الى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة و نصح الامة الى نبي الرحمة ونور العالمين الى سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم.

الى بؤرة النور التي عبرت بي نحو الامل والاماني الجميلة،و اتسع قلبه ليحتوي حلمي حينما ضاقت الدنيا ،وروض الصعاب من أجلي وسار في حلكة الدرب الى من علمني أن أسير في طريق العلم و الحق إلى الذي قال لي يوما "إن بالعلم نكون أشرف الرجال لا ممن يشتري العزة والكرامة بالمال" إلى من علمني أن الحياة أولها كفاح وأخرها نجاح " الى والدي الحبيب أطال الله في عمره.

الى القصة التي صاغت حروفها واقعات الزمان الى النور الهادي في وحشة الأيام إلى أية من آيات الرحمن إلى التي وصاني بها الرحمن حسنا، إلى ذالك النهر الذي لايجف من الحنان و السلام على طول الأيام و الأعوام الى ينبوع الصبر و التفاؤل و الأمل أمي الغالية أطال الله في عمرها .

الى عمتي العزيزة التي هي أمي الثانية التي سهرت على تربيتي منذ ان كنت صغيرا و دائما ما تقوم بنصحي و ارشادي الى يومنا هذا أطال الله في عمرها .

الى سندي وقوتي وملاذي بعد الله الى من أثروني على أنفسهم و من أظهروا لي معنى جميل في الحياة الى أخواتي أطال الله في أعمارهم.

إلى كل من أحاطوني بسياج من محبتهم وعطفهم وإخلاصهم ووفائهم ورافقوني في حياتي إلى أصدقائي الأعزاء من جمعتني بهم ذكريات الصبى وعشت معهم أحلى أيام عمري.

وإلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم و شكر خاص إلى الأستاذ المشرف الدكتور بوجمعة بلوفة له ألف شكر وتقدير.

وإلى هؤلاء أهدي عملي هذا واسأل الله سبحانه وتعالى أن يجعله ذا فائدة على من تناول صفحاته وأن يكون مرجعا لمن بعدي إن شاء الله.

بوكراع بطيب محمد

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء

والمرسلين

أهدي هذا العمل إلى:

من ربتني وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات والدعوات، إلى أغلى إنسان في هذا الوجود أمي الحبيبة

إلى من عمل بكد في سبيلي وعلمني معنى الكفاح وأوصلني إلى ما أنا عليه أبى الكريم أدامه الله لي

إلى إخوتي ابوبكر و عمر و علي

إلى من عمل معي بكد بغية إتمام هذا العمل، إلى صديقي ورفيق دربي الى جميع اصدقائي الدين ساندوني من قريب او من بعيد.

وفي الأخير أرجوا من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نافعا يستفيد منه جميع الطلبة المتربصين المقبلين على التخرّج.

كرماس عثمان

شكر و التقدير

الحمد لله نحمده و نشكره على نعمه التي أنعمها علينا لانجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام وعلى آله وصحبه أجمعين ومن سار على نهجه واتبع هذا إلى يوم الدين.

نتقدم بالشكر والاحترام والتقدير إلى الأستاذ المشرف "بولوفة " الذي قدم لنا يد المساعدة و وجهنا أحسن توجيه ولم يبخل علينا بمعلوماته القيمة لإنجاز هذا البحث.

كما نتوجه بالشكر والعرفان إلى كل الدكاترة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية وكل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد.

كما نتوجه بالشكر إلى من وقع نظره على هذا البحث وانتفع به سائلين المولى عز وجل الصلاح والثبات واليسر والتوفيق والقبول متمنين أن يكون هذا البحث خدمة للوطن و الرياضة و خطوة إلى الأمام في طلب العلم .

الحمد لله ختاما و الصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

ملخص البحث

عنوان البحث

تأثير صفة السرعة في أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (دراسة مقارنة بين تلاميذ قسم 3ع ت و تلاميذ 1ج م أ) تهدف الدراسة إلى معرفة وتقييم أهمية صفة السرعة أتناء أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد الغرض من الدراسة تتمثل في معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد بين تلاميذ القسمين (3ع ت و 1ج م أ التصويب لدى تلاميذ قسم 3ع ت و قسم 1ج م أ العينة تتمثل في 30 تلميذ و كيفية اختيارها تم بطريقة منظمة المنهج المستخدم : المنهج التجريبي الأدوات المستعملة: المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الاختبار التائي. النتائج المتحصل عليها: ومن خلال النتائج المتحصل عليها وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد تلاميذ القسمين (3ع ت و 1ج م أ).
التوصيات : دعوة المدرسين و المدربين على الحرص في تنمية الصفات البدنية بما فيها السرعة آذ تمثل الركيزة الأساسية في أداء المهارات الهجومية وذلك في مختلف الأنشطة الرياضية.

Résume de la recherche

Titre de la recherche
Effet de la vitesse dans l'exécution des techniques offensives de base du handball chez les élèves du secondaire
(Une étude comparative parmi les élèves 3 et P 1 C) L'étude vise à
Connaître et évaluer l'importance de la vitesse de prescription performances des compétences offensives de base en vue de handball de l'étude est de savoir s'il y avait statistiquement significative dans les performances de la vitesse des compétences offensives de base de handball entre les élèves des différences de sections (3 TM et 1 c d'une correction aux étudiants du ministère de la 3 TM et de l'article 1 c d'un échantillon est de 30 élèves et comment choisi la manière dont le procédé organisme utilisé: l'outil de méthode expérimentale utilisée:. moyenne arithmétique et l'écart type et le test T les résultats obtenus: à travers les résultats obtenus et ont trouvé qu'il existe des différences significatives Vitesse statistique dans la performance du Mah Rat offensive de base dans les sections des étudiants de handball (3 TM et 1 c m a) Recommandations:. Invite les enseignants et les formateurs pour assurer les attributs physiques, y compris le développement de la vitesse Mar représentent le principal pilier dans l'exercice des compétences offensives dans diverses activités sportives

Research Title :

Effect of speed in the performance of basic offensive skills in handball in secondary stage students
(A Comparative Study among Pupils 3 and P 1 C) The study aims at
The purpose of the study is to determine whether there are statistically significant differences in the speed of performance of the basic offensive skills in handball between the students of the sections (3P and 1C) 3 and 1 of the sample are 30 students and how to select them in an organized manner. Methodology: The experimental method The tools used: the arithmetic mean, the standard deviation and the second test The results obtained: The results obtained showed that there are significant differences Statistical speed in the performance of the Mah Basic offensive Rat in handball students sections (3 TM and 1 c m a). Recommendations: invite teachers and trainers to ensure the physical attributes, including speed development Mar represent the main pillar in the performance of offensive skills in various sports activities

قائمة الجداول

الجدول	الصفحة
1-قائمة لتلاميذ قسم 1ج م أ	116
2-قائمة لتلاميذ قسم 3ع ت	117

قائمة الأشكال

الأشكال	الصفحة
1-نتائج قياس الوزن لتلاميذ القسمين(1ج م أ.3ع ت)	118
2-نتائج قياس الطول لتلاميذ القسمين(1ج م أ.3ع ت)	119
3-نتائج قياس إخبار التمرير والاستلام لتلاميذ القسمين	122
4-نتائج قياس اختبار التنطيط لتلاميذ القسمين	123
5-نتائج قياس اختبار التصويب لتلاميذ القسمين	124

قائمة المحتويات

1-المقدمة	16
2- المشكلة	17
3- أهداف البحث	18
4- فرضيات البحث	19
5-مصطلحات البحث	20

6- دراسات المشابهة	21

الباب الأول

الفصل الأول : السرعة

عناصر الفصل :

السرعة – نظرة عامة –	
تمهيد	30
1-تعريف السرعة	31
2-مفهوم السرعة	33
3-أهمية السرعة	34
4-نوعية السرعة	34
5-تصنيف السرعة	34
6-الطريقة العلمية لقياس السرعة	40
7-مكونات السرعة	41
8-العوامل المؤثرة في السرعة	42
9-العوامل المحددة للسرعة	44
10-تحديد حمل السرعة	44
11- بعض التوجيهات لتنمية السرعة	45
12- الأسس الفزيولجية و البيوكميائية للسرعة	46
13-أنواع السرعة	48

14- طرق تنمية السرعة	50
15-تمارينات السرعة	51
16-خصائص مكونا ت حمل التدريب للسرعة	51
17-مجموعة اختبارات السرعة	52
الخلاصة	54

السرعة في كرة اليد

تمهيد	56
1-مفهوم السرعة في كرة اليد	57
2-أنواع السرعة في كرة اليد	58
3-العوامل التي ترتبط بها سرعة الأداء	62
4-طرق التدريب المستخدمة لتنمية السرعة في كرة اليد	63
5-بعض النماذج المستخدمة لتنمية السرعة	64
6-بعض التوجيهات لتنمية السرعة	65
الخلاصة	68

الفصل الثاني: كرة اليد

عناصر الفصل

كرة اليد وتطورها	
تمهيد	**71**
1-ماهية كرة اليد	**72**
2-نشأة كرة اليدفي العالم	**72**
3-ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر	**74**
4-قانون كرة اليد في العالم	**76**
5-مكانة كرة اليد ضمن الأنشطة الرياضية	**80**
6-أهمية ممارسة كرة اليد	**81**
7-المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد	**83**
8-خصائص لاعب كرة اليد	**84**
الخلاصة	**88**

المهارات الهجومية في كرة اليد.

تمهيد	90
1-المهارات الهجومية بدون كرة	91
2-المهارات الهجومية با الكرة	92
2-1 -مسك الكرة	92
2-2-إستقبال الكرة	93
2-3-تمرير الكرة	93
2-4- تصويب الكرة	95
2-5-تنطيط الكرة	96
2-6 – الخداع بالكرة	96
3-تعليم المهارات الهجومية	96
4-الخطوات الأساسية في تعليم المهارات الهجومية	98
5-تنمية وتطوير المهارات الهجومية	99
6-المتطلبات المهارية الهجومية	100
الخلاصة	103

الباب الثاني :

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

1-المنهج المتبع	106
2-العينة	106
3-خصائص العينتين	107
4-مجلات البحث	107
أ-المجال المكاني	107
ب-المجال الزماني	107
ج-المجال البشري	107
5-متغيرات العينة	109
6-طرق ووسائل المستعملة في البحث	109
7-وسيلة الدراسة النظرية	109

عرض و تحليل نتائج البحث و مناقشتها

تمهيد	
1- قياس الطول لتلاميذ و الطول لتلاميذ قسم 1 ج م أ	116
2- قياس الوزن و الطول لتلاميذ قسم 3 ع ت	117
3- عرض وتحليل النتائج	118
4-اختبار التمريرو الإستلام	122
5-اختبار التنطيط	123

6-اختبار التصويب	124
-دراسة مقارنة بين نتائج الاختبارات بين تلاميذ القسمين	126
8-الاستنتاج	129
8-التوصيات	130
الخاتمة	133
المراجع	134
الملاحق	139

قائمة المحتويات

تعريف بالبحث

1-المقدمة

2- الإشكالية

3- أهداف البحث

4- فرضيات البحث

5- أهمية البحث

6- حدود متغيرات البحث

7- أسباب اختيار البحث

8- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث

9-الدراسات السابقة و المشابهة

10-التعليق على الدراسات

1/مقدمة:

تعد كرة اليد احد اهم الرياضات الجماعية الهامة نظرا لانتشارها الواسع عبر العالم،حيث كان ميلادها عام1917م في برلين وهي من احدث الالعاب الجماعية الممارسة في دول العالم المختلفة و يعتبرها الكثير مشتقة من كرة القدم،وقد اجتذبت كثيرا من الجماهير حتى اصبحت دات الشعبية الثالثة بعد لعبتي كرة القدم و السلة حيث عرفت بلعبة السرعة و الاثارة ودلك لما تتطلبه من سرعة في اداء مهاراتها.

ولقد عرفت كرة اليد الحديثة تطورا كبيرا و هدا ما يعادله تطورا في اداء المهارات الاساسية في كرة اليد و اللياقة البدنية الكبيرة التي نجدها اكبر عند اللاعبين الاكثر اتقانا لتقنيات الكرة الحديثة ، و تعتبر الصفات البدنية القاعدة الاساسية في كرة اليد لكي يقوم الاعب بتقديم احسن الامكانيات الى اخر دقيقة من المنافسة على احسن و اكمل وجه و عليه فلابد ان يمتلكها.

وتعتبر صفة السرعة احدى الصفات البدنية الاساسية عند لاعبي كرة اليد ، فاللاعب يحتاجها اثناء المباراة في كثير من الاحيان خاصة في الحركات المؤدات بدقة و اتقان التي تتطلب سرعة فائقة و كبيرة للعضلات و مدى واسع لحركة الجسم ككل.

ونظرا لطبيعة الأداء الحديث في كرة اليد وما يتطلبه من حمل التدريب وحمل المباراة سواء من حيث الشدة أو الحجم فإن الغرض الأساسي من المباراة هو المحاولات المستمرة من اللاعبين إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس ويعملون في نفس الوقت على محاولات هجومية لمنافسيهم للوصول إلى الهدف حيث يفوز الفريق المنافس ولو بهدف واحد وإن حقيقة أداء مهارة من المهارات الهجومية يرتبط بمكونات اللياقة البدنية إذتعتبر من الدعامات الأساسية في تعليم و التدريب ومعدل التعلم للمهارات الهجومية في كرة اليد يختلف من شخص الأخر حيث يرجع ذالك للفروق الفردية العوامل الوراثية ويمكن أن نجد الأفراد اللذين يملكون صفة السرعة في العناصر المرتبطة با الياقة البدنية يملون إلى التحسن السريع مع سرعة التعلم في مختلف المهارات ,ويمكن أن نجد أن لصفة السرعة أثر على أداء مختلف المهارات الهجومية، وحتى تكون هذه الصفة أكثر فعالية يجب ربطها بالبرنامج التدريبي.

ولقد قسمنا موضوعنا هذا إلى أربعة فصول –الفصل الأول يقسم إلى:

المبحث الأول:السرعة بصفة عامة.

و الفصل الثاني فيتكون من مبحثين أيضا :
المبحث الأول:كرة اليد وتطورها.
المبحث الثاني:المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد.
أما بالنسبة للجانب التطبيقي عرضنا فيه النتائج وتم تحليلها بطريقة إحصائية لكل الاختبارات لمعرفة الفروق الإحصائية الموجودة بين صفة السرعة وأداء المهارات الهجومية في كرة اليد وهذا في استنتاج عام.

2/ المشكلة :

لقد أصبح ارتباط اللياقة البدنية بالمهارات الحركية المختلفة لكرة اليد، أمرا تقره الدراسات الميدانية و البحوث العلمية الحديثة.وبعد التطور الكبير الذي شهدته كرة اليد أصبح لزاما على ممارسيها،الالمام بخططها و طرقها سواء في الدفاع أو الهجوم,و هذا ما تدعمه البحوث العلمية الحديثة التي أكدت أن نجاح أداءه يتطلب مكونات بدنية مختلفة أهمها:السرعة و القوة المميزة بالسرعة.

حيث هاته الأخيرة تمثل العنصر الهام فيها، وتساعد كثيرا على التنفيذ الصحيح لمختلف الحركات و المهارات،

فعلى لاعب كرة اليد التحلي بكل الصفات البدنية الأساسية المتمثلة في القوة والتحمل والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الدقة والتوازن لأنها تكتسي أهمية كبيرة ونظرا لتحسينها القدرات المهارية إذ تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني و إحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، كما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافة محددة في اقل زمن ممكن كما يحدث في العاب المضار كالجرى100م، 200م ....الخ والسباحة والتجديف وأداء مهارات معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة كأداء مهارات هجومية في كرة اليد كالقفز وأداء التصويب ومجمل القول أن صفة السرعة تعتبر أهم الصفات البدنية التي تؤدى إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لدى اللاعب وهذا ما دفعنا لتسليط الضوء على هذه الصفة (السرعة) لدى تلاميذ الطور الثانوي ومن هذا المنطلق يتبادر في أذهاننا طرح التساؤل والمتمثل فيما يلي:

الى أي مدى يمكن أن تؤثر السرعة في أداء بعض المهارات الهجومية الأساسية (التنطيط ، التمرير و الإستقبال و التصويب) في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (قسم السنة 3ع ت+1ج م أ)؟

3/ أهداف البحث:

1. تقيم صفة السرعة أداء بعض المهارات الهجومية عند تلاميذ الطور الثانوي في كرة اليد
2. معرفة أهمية السرعة في أداء المهارات الهجومية في كرة اليد .
3. معرفة كيفية أداء المهارات الهجومية بالشكل السريع .

4/ فرضيات البحث :

4-1 الفرضية العامة :

1- الى أي مدى يمكن أن تؤثر السرعة في أداء بعض المهارات الهجومية الأساسية (التنطيط ، التمرير و الإستقبال و التصويب) في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (قسم السنة 3ع ت+1ج م أ)؟

4-2 الفرضيات الجزئية :

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التنطيط في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (قسم السنة 3ع ت+1ج م أ).

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي (قسم السنة 3ع ت+1ج م أ).

3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التصويب لدى تلاميذ الطور الثانوي (قسم السنة 3ع ت+1ج م أ).

5/ أسباب اختيار البحث:

1. أهمية الدراسة في حد ذاتها.
2. كونها أحد الركائز في كرة اليد.

6/ أهمية البحث:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة:

1. تعتبر صفة السرعة احد عناصر اللياقة البدنية و هي هامة أثناء أداء المهارات الهجومية(التنطيط ، التمرير و الإستقبال و التصويب) في كرة اليد.

2. دراسة الفارق في سرعة أداء المهارات الهجومية عند تلاميذ الطور الثانوي في كرة اليد.(قسم 3ع ت و 1 ج م اداب)
3. استخلاص بعض النتائج التي من شانها معرفة تطور صفة السرعة في أداء المهارات الهجومية.
4. معرفة مدى أهمية السرعة في أداء المهارات الهجومية في كرة اليد.

7/ حدود متغيرات البحث:

المتغيرات المستقلة:

وتتضمن تلك جوانب التجربة التي يغيرها المجرب بصورة منتظمة والتغير المستقل في بحثنا هذا هو"السرعة".

المتغيرات التابعة:

وهى النتائج الناجمة عن المنبهات المفروضة على الكائن وهى مقاييس الاستجابة والمتغير التابع في بحثنا هذا هو"المهارات الهجومية في كرة اليد".

8/ تحديد المفاهيم والمصطلحات:

السرعة:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن.أو هي عبارة عن أداء حركات متنوعة في أقصر وقت ممكن بالانتقال أو بدون الانتقال.(**أبو العلاء عبد الفتاح، <u>التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية</u>، ب ط،دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص:187.)**

المهارات الهجومية الأساسية:

يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ احد لاعبي الفريق على الكرة أثناء العمل الدفاعي ليبدأ الهجوم من خلال الهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم ، وطبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها ، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي ، وتختلف طبيعة الأداء في الهجوم وتتنوع مابين الركض السريع بالكرة او بدونها إلى الجري والتوقف ، وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة ،

حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه ومن أهم المهارات الهجومية الأساسية مايلى:

حيازة الكرة – استلام الكرة – تنطيط الكرة – تمرير الكرة – تصويب الكرة.**(سامر يوسف متعب الشمخية, 2015/12/20محاضرات مقياس كرة اليد لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية / جامعة بابل.)**

كرة اليد:

هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة العبين وغرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في مرمى الفريق أألخر ومنعه من إحراز هدف، وتلعب هذه الرياضة باليدين وضمن قواعد وقوانين اللعبة.**(خالد الحشحوش: الموسوعة الرياضية العصرية, ط1, دار بافا العلمية عمان 2006 ص 188).**

الدراسات السابقة و المشابهة :

1- دراسة عمار ميلود وعقبوبي عبد القادر(2010-2011):

- اثر استخدام الوحدات التدريبية على تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية في كرة القدم.

- مشكلة البحث:

هل استخدام الوحدات التدريبية يساعد على تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية الاساسية في كرة القدم؟

- هدف البحث:

اعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير الصفات البدنية و المهارية الاساسية في كرة القدم.

- فرض البحث:

يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية الاساسية في كرة القدم.

- منهج البحث:

استخدم الطالبان في هدا البحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة في البحث

- كيفية اختيار عينة البحث:

اعتمد الباحثان على اختيار عينة البحث من فريق ترجي مستغانم اشبال بالطريقة العشوائية

- اهم نتيجة:

تنظيم وحدات تدريبية من حيث الحجم و المحتوى من خلال الحصص و هدا ما يقدم تطور الصفات البدنية و المهارية في كرة القدم.

التوصيات :

استخدام الوحدات التدريبية في تدريبات كرة القدم يساهم في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية

2- دراسة بلعربي عبد الفتاح اسماعيل,بشار محمد برزوق,عيمر احمد حمزة(2010-2011) :

اقتراح برنامج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية في كرة اليد(14-16)سنة

- مشكلة البحث:

هل الوحدات التدريبية تؤثرايجابيا في عينة البحث التجريبية؟

- هدف البحث:

التعرف على مدى تاثير الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لكرة اليد لعينة البحث و هي لصالح العينة التجريبية للاختبار البعدي.

- منهج البحث:

استخدم الطلبة في هدا البحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة في البحث

- اهم نتيجة:

فعالية الوحدات التدريبية و الاثر الايجابي في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لدى العينة التجريبية

- اهم توصية :

التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة و المهارات الاساسية في الوحدات التدريبية من خلال الدروس العملية لكرة اليد.

3- دراسة مقراني جمال رسالة ماجستير سنة 2002:

تنمية بعض الصفات البدنية والمهاراتالاساسية لبراعم كرة اليد (10-12)سنة

- مشكلة البحث:

هل عدم الاهتمام بتوفر برامج تعليمية و تدريبية خاصة بالبراعم يشكل سببا رئيسيا يعرقل الاعداد الجيد للناشئين؟

- هدف البحث:

التعرف على مدى تاثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث.

- فرض البحث:

الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر ايجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث التجريبية

- منهج البحث:

استخدم الباحث في هده الدراسة المنهج التجريبي

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من فرق البطولة الولائية بمستغانم(عين تادلس–مزغران–عين بودينار)حيث احتوى 64 لاعبا مقسمة الى اربعة فرق ثلاثة تجريبية وواحدة كعينة ضابطة

- اداة البحث:

استخدم الباحث في دراسته الوسائل و الدراسات التالية :

- المصادر و المراجع باللغتين العربية و الاجنبية.
- الاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بكرة اليد.
- الوسائل البيداغوجية.
- الوسائل الاحصائية .
- كيفية اختيار عينة البحث:

اعتمد الباحث في اختيارعينة البحث بالطريقة المقصودة

- اهم نتيجة:

ان منهجية الاعداد البدني و المهاري و التعليمي و الوحدات التدريبية المطلقة من قبل عينة البحث التجريبية غير متكافئة لتعلم و تدريب المهارات الاساسية و افضل النتائج المتحصل عليها نتيجة تاثير الوحدات التدريبية.

- **التعليق على الدراسات السابقة :**

ان ما جاءت به هذه الدراسات هو تناولهم للموضوع مع جانب جميع المهارات الأساسية و الصفات البدنية،أما نحن كطالبان تناولنا بحثنا هذا محاولة اقتراح وحدات تعليمية و دراسة أثرها في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد.

- **النقد :**

و لقد استطعنا من خلال ذلك الاطلاع و اعتماد مصادر جديدة و مراجع تفيد البحث ,وقد تم الاعتماد على برامج لمتابعة و تدريب هذه الفرق لاكساب هذه الدراسة أكثر دقة و واقعية وذلك عبر التطرق لاستخدام المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط من أجل بناء مستويات معيارية من خلال الوصول الى الدرجات المعيارية بعدما كانت درجات خام, و قد استعمل المنهج التجريبي في ما سبق من الدراسات واستعملت تقريبا نفس الوسائل الاحصائية من انحراف معياري ومتوسط حسابي او معامل الارتباط ,وتوصلت حل الدراسات لذكر المتغيرات المهمة في البحوث سواء من عمر أو قياسات أو تحاليل إحصائية,ويرى الباحثون أن الاختبارات المهارية هي طريق بناء للمستويات المعيارية و ذلك من خلال الاعتماد على الثبات والموضوعية . كما نعتبر الدراسات السابقة سراج هذا البحث سواء من معالجة إحصائية أو اتباع منهجية أو اختيار عينة ,فالدراسات السابقة رسمت الطريق و دراسة بحثنا المتواضع ألمت هذا الطريق تزامنا مع مستجدات الركب الحضاري عامة و الركب الرياضي خاصة.

الباب الأول

الفصل الأول

السرعة

- تمهيد

1. تعريف السرعة.
2. مفهوم السرعة.
3. أهمية السرعة.
4. نوعية السرعة.
5. تصنيف السرعة.
6. الطريقة العلمية لقياس السرعة.
7. مكونات السرعة.
8. العوامل المؤثرة على السرعة.
9. العوامل المحددة للسرعة.
10. تحديد حمل السرعة.
11. الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة.
12. بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة.
13. أنواع السرعة.
14. طرق تنمية السرعة.
15. تمرينات السرعة.
16. خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة.
17. مجموعة اختبارات السرعة.

- الخلاصة

تمهيد:

تعتبر السرعة من أكثر العناصر أهمية في المجال الرياضي، وتشمل السرعة الكلية للحركة (السرعة الحركية) على كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة. ويعرف زمن رد الفعل بأنه عبارة عن الزمن اللازم من بداية ظهور المثير (مثل انطلاقة المسدس) وحتى بداية الحركة، وتعتبر تلك مهمة أو وظيفة الجهاز العصبي، وليس بالإمكان تغيير سرعة انتقال الحوافز العصبية خلال الأعصاب، لذا فإن التطور الكبير في زمن رد الفعل يعتمد على زيادة الانتباه وإدراك الحافز أو الملائم وكذلك بواسطة تكرار أداء الاستجابات المناسبة، والتي تؤدي إلى تقليل الزمن اللازم لتحويل المعلومات في الجهاز العصبي المركزي، ويستخدم المدربين عادة التمارين التطبيقية الخاصة بتطوير زمن رد الفعل.

1-تعريف السرعة:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن. (الفتاح، 1997, ص 187) (كامل، 1999)

تعرف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن
يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل .(كامل، 1999, ص 244)

تعرف السرعة بأنها معدل تغير حركة الجسم أو جزء منه في المسافة والزمن –وكمثال: عدو 100 متر كقياس للسرعة– فإذا استطاع طالب عدو 100متر في 12.5ثانية فإن السرعة المتوسطة لهذا الطالب 8متر/ثانية (100متر مقسومة على 12.5ثانية). والسرعة المتوسطة يمكن أن نحددها في إطار نوعين من السرعة: زمن رد الفعل وزمن الحركة –وزمن رد الفعل هو الزمن المستغرق للاستجابة لمثير ما، أو هو الزمن المنقضي فيما بين ظهور أو سماع المثير وبدء حركة الجسم كاستجابة. وكمثال في 100متر عدو فإن الزمن المستغرق من لحظة سماع طلقة البدء وتحريك أي جزء من أجزاء جسم اللاعب يعرف بزمن رد الفعل.

أما زمن الحركة فإنه الزمن الواقع بين بدء حركة الجسم أو أجزاء منه أو أية أداة أخرى واستكمال الحركة –فزمن الحركة المستغرق في 100متر عدو يبدأ من أول حركة للجسم حتى قطع شريط النهاية بملامسة الصدر. أما عن مكونات زمن الحركة فإنه يمكن تحليله في ضوء تزايد السرعة أو العجلة والسرعة المتوسطة Ave rage velocity والسرعة القصوى

وعجلة السرعة تعني معدل التغير في السرعة –وإحدى طرق تقدير هذه العجلة يتم من خلال طرح السرعة الابتدائية من السرعة النهائية ويقسم الناتج على الزمن الذي من خلاله تغير السرعة.

$$\text{سرعة العجلة} = \frac{\text{السرعة النهائية} - \text{السرعة الابتدائية}}{\text{الزمن المستغرق لتغيير السرعة}}$$

ففي عدو 100متر فإن اللاعب ينطلق من مكعبات البدء (سرعة ابتدائية=0) إلى علامة بعد 20متر في زمن قدره 4.55متر/ثانية (20متر/4.4ثانية) ومن المعادلة السابقة للعجلة فإن

السرعة النهائية يجب حسابها من أجل تحديد العجلة –وتقدير هذه السرعة النهائية يمكن الحصول عليها من المعادلة التالية:

السرعة المتوسطة = السرعة النهائية + السرعة الابتدائية (سلامة، 2000 , ص 155)

كذلك فإن السرعة المتوسطة يمكن تحديدها لزمن الحركة أو أي جزء منها فالسرعة المتوسطة هي معدل الحركة أو السرعة وتحسب من خلال قسمة المسافة على الزمن –فإذا كان زمن الحركة 12ثانية لعدو 100متر– فإن متوسط سرعة الحركة تصبح 8.33متر/ثانية (100متر/12ثانية) كذلك وبنفس الطريقة يمكن حساب السرعة المتوسطة لأي جزء من أجزاء السباق.

أما السرعة القصوى فيمكن الحصول عليها من خلال زمن الحركة –ففي 100متر كمثال– ولنفرض أن السرعة المتوسطة تم تقديرها لكل 20متر من مسافة السباق– وهنا تصبح أعلى سرعة متوسطة لأحد هذه الأجزاء هي السرعة القصوى التي حققها المتسابق خلال المسابقة– فإذا ما حدث ذلك في الجزء المتوسط من مسافة السباق– فإن السرعة القصوى خلال 100متر سوف تكون خلال الجزء الثالث أو المتوسط.

والسرعة خاصية مستقلة لكل حركة –فالفرد الذي يمتلك درجة عالية من السرعة في سباق 100متر ربما تكون سرعته منخفضة أو متوسطة أو عالية في اختبار لقياس رد فعل حركة اليد. (سلامة، 2000 , ص 156. 155)

2–مفهوم السرعة: لسرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن. (محمد، 2000 , ص 157)

تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله. (كامل، 1999, ص 244)

فهي تبعا لمفهوم "**لارسون ويوكم**" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعب (زاهر، 2001)ير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي. (حماد، 1997 , ص 159)

ويعرف "فرنك ديك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في اقل زمن ممكن.

- وعرفها "هارة" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن. (زاهر، 2001 ,ص246)
-
- و يعرفها " كلارك ": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة. (زاهر، 2001 ,ص246)
- و يعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض و حالة الاسترخاء العضلي. (مجيد، 1998 , ص 5)

3- أهمية السرعة : ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى و إنما تختلف أهميتها أيضا. و لسرعة الرياضي أهمية كبرى من أواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة , و لا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب:

- سرعة الجري في مسابقات قصيرة.
- تأدية الحركات المنفردة و فعالياتها.
- قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضة الفنية.

كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة و تعتبر إحدى عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية (حمناد، 1998 , ص 162)

4- نوعية السرعة : نستطيع تمييز متغيرين للسرعة هما : السرعة الحلقية (الدورية) و السرعة اللاحلقية (اللادورية).

- السرعة الدورية هي القدرة على التحريك بأكبر سرعة ممكنة فتتزايد مع الزمن حتى نقطة معينة و من أمثلتها الجري السريع.

فالسرعة الدورية مرتبطة بعدة عوامل نستطيع التأثير على تحسنها من بينها القوة الانفجارية للأعضاء السفلية , تقنية الحركة.

السرعة اللادورية: هي ظهور القوة مع الحركة وهي تجري بالاستجابة إلى مقاومة عن طريق التقنية مثال : مسابقة مع تبديل الاتجاه في الألعاب الرياضية (WINK, 1986 , p82)

5- تصنيف السرعة: يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

- السرعة الحركية.
- السرعة الانتقالية.

- سرعة زمن الرجع (رد الفعل), و يقسمها " وديع ياسين ": إلى زمن رد الفعل زمن الحركة. (وديع ياسين، 1986،ص18)

5- 1/السرعة الحركية : يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن , أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة .

وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة و التي تؤدى لمرة واحدة و تنتهي مثال : حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال : سرعة استلام و تمرير الكرة أو سرعة المحاورة و تصويب الكرة , كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة .

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع و السرعة الحركية للرجل , وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب و اتجاه الحركة المؤداة .

5- 2/سرعة الانتقال : يقصد بسرعة الانتقال القدرة على التحرك من مكان لأخر في أقصر زمن ممكن وغالبا ما يستخدم هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي و الجري و السباحة و ركوب الدراجات.

و في مجال القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري أو العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكتيك)

وفي ضوء هذا تنقسم سرعة الانتقال إلى نوعين هما:

5- 2-1/سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا:

ويشير هذا النوع من السرعة إلى المعدل الذي يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتسابالسرعة الترددية أو ما

يمكن أن نطلق عليه اسم (العجلة)، وتتأثر السرعة بالجري بشكل عام بعاملين اثنين هما: عامل معدل تزايد السرعة وعامل السرعة القصوى. (علاوة، 1994،ص 232/233)

ويلعب المعدل الذي تتزايد به السرعة دورا هاما في مجال النشاط الرياضي، فلاعب كرة القدم يحتاج إلى تزايد سرعته بمعدل كبير جدا عندما يجري بالكرة نحو المرمى، وكذلك بالنسبة للاعب كرة السلة وكرة اليد وغيرهما.
ويحتاج متسابق العدو إلى سرعته بأقصى معدل ممكن في بداية السباق حتى يتحقق نتائج طيبة.

ويرى العديد من العلماء القياس في التربية الرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18متر فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب الفرد فيها أقصى معدل من تزايد السرعة بالنسبة للزمن، ولذلك فإن هذا الشكل من أشكال السرعة له أهمية خاصة بالنسبة لمسافات العدو ولمسافات القصيرة ومسابقات الألعاب

5-2-2/السرعة القصوى في الجري: عندما تزيد مسافة العدو عن 18متر فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني وهو الذي يطلق عليه اسم "عامل السرعة القصوى في العدو".

ومن الملاحظ أن هذا العامل قد يرتبط بدرجة منخفضة بالعامل السابق (سرعة الجري لمسافات قصيرة جدا) فعلى سبيل المثال: قد نجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يمتازون بسرعة انطلاق كبيرة في كرة السلة أو كرة اليد أو كرة القدم ولكنهم لا يتمتعون بالسرعة كبيرة في العدو لمسافة 50متر مثلا والعكس صحيح.

ويمكن قياس السرعة القصوى في الجري بصفة عامة عن طريق العدو لمسافات القصيرة في خط مستقيم، وتشير "**إيكارت**" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب ألا تقل عن 27.43متر وألا تزيد عن 91.43متر ويذكر "**بارو**" أن أفضل مسافة تظهر فيها السرعة القصوى في العدو هي تتراوح من 32.57متر إلى 54.86متر وأن هذه المسافة تختلف باختلاف السن والجنس، يرى "جونسون ونيلسون" ألا تزيد هذه المسافةعن 91متر، فهذه المسافة تظهر عامل السرعة، وإذا زادت عن ذلك فإنها تتطلب صفة التحمل بالإضافة إلى صفة السرعة. (علاوة، 1994،ص233/234)

5- 3/سرعة زمن الرجع:

زمن رجع (زمن رد الفعل) هو السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي، أي أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير.

وهذا التعريف يتأسس على وجود فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة الفرد لهذا المثير نظرا لصعوبة الاستجابة مباشرة لأي مثير بمجرد ظهوره.

وينظر البعض إلى زمن الرجع على أنه ظاهرة أولية بسيطة، ولكن الدراسات التي أجراها بعض العلماء المتخصصين في هذا الشأن بينت أن زمن الرجع يظهر عند قياسه لصورة مركبة فقد تمكن "**تيشنر**" من تصنيف زمن الرجع إلى أربع مظاهر رئيسية وهي:

- بداية حدوث المثير.
- فترة الكمون الأولى: والتي يحدث خلالها تلقي المستقبلات الحية للمنبه.
- فترة الكمون الثانية: وهي فترة التي يحدث خلالها نقل الإشارات عن طريق الأعصاب المصدرة إلى الألياف الحركية، ويطلق على هذه الفترة (زمن التفكير واتخاذ القرار).
- فترة الإرجاء: وهي الفترة الزمنية التي تحدث خلالها العملية الحركية التي تسبق انقباض العضلات المنفذة للحركة.

ويشير "ترتبTRIPP" إلى أن زمن الرجع عند الإنسان يتكون من :

أ . زمن الاستقبال: وهو خاص باستقبال المثير.

ب . زمن التفكير: وهو خاص بتفسير الإشارات وإصدار الأمر.

ج . زمن الحركة: وهو الزمن الخاص ببدء الحركة.

فكان زمن الرجع هو مجموع الأزمنة منذ بدء ظهور المثير حتى بدء ظهور الاستجابة وهذه الأزمنة تشتمل على زمن تنمية الأعضاء الحسية المستقبلة وزمن العمليات العضلية وزمن مرور النبضات العصبية من الأعضاء الحسية إلى المخ ومن المخ إلى العضلات.

ويجب علينا أن نفرق بين نوعين من زمن الرجع: زمن الرجع البسيط وزمن الرجع التمييزي (المركب) (علاوة، 1994,ص234/235)

وزمن الرجع البسيط هو الزمن المحصور منذ لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل و لحظة الاستجابة لهذا المثير كما هو الحال في البدء في الجري أو السباحة, أما في حالة وجود مثيرين أو أكثر ومطالبة الفرد بالاستجابة لمثير واحد فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرات) فإن زمن الرجع في هذه الحالة يسمى بزمن الرجع التميزي (المركب).

ويختلف زمن الرجع عن زمن الفعل المنعكس وعن زمن الحركة وعن زمن الاستجابة, وذلك على النحو التالي:

5- 3-1/زمن الفعل المنعكس:

هو عبارة تقصير زمن الرجع نتيجة عزل التفكير واتخاذ القرار بشأن الفعل المطلوب القيام به, أي أنه فعل لا إرادي, فهو يتميز باستقلاله النسبي عن الضغط الإرادي, ففي الفعل المنعكس تنتقل المثيرات عبر الأعصاب إلى النخاع الشوكي حيث يتم الاستجابة عن طريق هذا النخاع أليا دون أن تصل الإشارات إلى الجهاز العصبي المركزي.

وتنتشر دراسة الأفعال المنعكسة بشكل خاص في مجال دراسات علم النفس العلمي لإظهار الأثر الكمي الذي تحدثه بعض المتغيرات التجريبية مثل: التوتر العضلي, التعب, التكيف والانتباه وغيرها، ومن أشهر الأفعال المنعكسة أحداثا في هذا المجال الفعل المنعكس للركبة أو ما يطلق عليه اسم: المنعكس الردفي.

ويتميز الفعل المنعكس في الإنسان –في أي صورة من صورة– بالسرعة، فعلى سبيل مثال: تتراوح سرعة مدى الفعل المنعكس للركبة من1/1000ثانية إلى 9/1000ثانية (1مللي ثانية –9مللي ثانية)،وهذا المعدل من السرعة ثبت أنه يفوق أسرع استجابة إرادية للإنسان.

5- 3-2/زمن الحركة:

ويبدأ بنهاية زمن الرجع وبداية الحركة، أي أنه الزمن الذي ينقضي ما بين بداية الحركة وحتى إتمامها أو الانتهاء منها، ويشير زمن الحركة إلى المعدل الذي تنقبض به العضلة، فمن المعروف أن السرعة النسبية لانقباضات العضلات تختلف باختلافات كبيرة فيما بين الأفراد بعضهم وبعض،

فقد يتميز شخص ما بسرعة كبيرة في حركات الرجل، بينما آخر بسرعة كبيرة في حركات الذراع، والأكثر من ذلك فقد يتميز الشخص الأول بأن العضلات الممتدة للذراع تنقبض بسرعة نسبية أكبر من السرعة التي تنقبض بها العضلات المثنية، ومن ناحية أخرى تختلف سرعة حركات جسم الفرد فيما بينها، فقد يكون الشخص بطيئا في السرعة في العدو، وربما يكون الشخص نفسه سريعا بالنسبة لحركات الذراع والأصابع أو العكس بالعكس. (علاوة، 1994,ص135/136)

5- 3-3/زمن الاستجابة:

هو عبارة عن الربط بين زمن الرجع وزمن الحركة، أي أنه عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المنبه (المثير) والانتهاء من إتمام الحركة أو العمل

6- الطريقة العلمية لقياس السرعة :

هناك طريقتان يحددهما " فردوسي " لقياس السرعة و هما :

1- التصوير السينمائي البياني .
2- الأجهزة الإلكترونية لحساب الزمن.

- والنوع الأول تهتم به دراسات الميكانيكا الحيوية حيث تستخدم فيه آلات التصوير خاصة يتم من خلالها حساب السرعات بغاية من الدقة إذ يمكن عن طريقها حساب سرعات الكرات المختلفة كسرعة كرة التنس أو الجولف أو كرة القدم , كذلك قياس سرعة حركة الأجزاء المختلفة للجسم أثناء أداء أعمال خاصة تتطلب سرعات فائقة.

أما النوع الثاني فينقسم إلى نوعين:

- نوع يستخدم فيه اللمس

- نوع يستخدم فيه الإشعاع الضوئي

ولقد استخدمت "مار جريا - كألمان" النوع الأول من أجل قياس (القدرة العضلية و التي تتطلب حساب السرعة, إذ وكما سبق الإشارة إليه بأن القدرة = القوة * السرعة.

استخدام الإشعاع الضوئي الإلكتروني :

يستخدم لذلك أجهزة خاصة مزود بها حاليا العديد من الملاعب و خاصة في مجال ألعاب القوى. (سلامة، 2000,ص156/157)

و الدخول في تفاصيل هذه الأجهزة و استخداماتها تدخل في نطاق دراسات الميكانيكا الحيوية بجانب استخدام مثل هذه الأجهزة الغالية التكاليف و التي هي بحاجة إلى فنيين لتشغيلها ليست في مجال هذه الدراسة (سلامة، 2000,ص157)

7-مكونات السرعة :

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:

7-1/ تحمل السرعة: وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة.

7-2/ السرعة القصوى : وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها (حماد، 1997,ص147)

7-3/ القوة المميزة بالسرعة: هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي...كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في السباقات المضمار ولدى متسابقي السرعة في السباحة ورياضة الدرجات. (علاوة، 1994,ص78)

تعني قوة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة. (حسانين، 1998,ص103)

7-4/السرعة الانتقالية والسرعة الحركية: السرعة الحركية والسرعة الانتقالية تأتيان في تقسيمها الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة، وهنا تختلف سيسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة. (حمناد، 1998,ص152)

يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الانتقال التي يطلق عليها أحيانا "سرعة التردد الحركي" (الفتاح، 1997,ص182)

8- العوامل المؤثرة على السرعة : هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

8- 1/درجة الحرارة: تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

8- 2/السن والجنس: سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85% من سرعة الرجل.

8- 3/المرونة: إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعوق السرعة وخاصة في الجري السريع لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير المشتركة في المجهود، كما أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

8- 4/الخصائص التكوينية للألياف العضلية: من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمرين.

8- 5/النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد: يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة.

8- 6/القوة العضلية: القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العملية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى.

8- 7/القدرة على الاسترخاء العضلي: التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة أداء التمرين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

8- 8/قابلية العضلة للامتطاط: أن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تغطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

8- 9/قوة الإرادة: وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده.

9- العوامل المحددة للسرعة :

السرعة محددة بعوامل وهي كما يلي :

1-سرعة رد الفعل : زمن رد الفعل يخضع لقواعد فسيولوجية والتي لا تسمح بالهبوط تحت القيمة الحدية التي تقدر بحوالي 01-10 من الثانية.

2-قدرة التسارع:تتمثل القدرة الحركية الأكبر أهمية عند الرياضي فأحسنهم الذي لجيه تسارع عند الانطلاق أحسن.

3-سرعة الحركة: هي قدرة الرياضي على القيام بحركات أكثر سرعة مع استرخاء خاص, فالانتقال المباشر عند الانطلاق أحسن. (حماد، 1997,ص164)

10- تحديد حمل السرعة:

1. مدة العمل ما بين 03-08.
2. مدة العمل ما بين 01-95.
3. تناوب الراحة و العمل (الراحة كاملة).
4. صفات العمل في الحصة الواحدة ما بين 01-08م حسب أنواع السرعة.

11- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

1.ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من (2-3) مرات أسبوعيا.

2.ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.

3.يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.

4.أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة والامتطاط في العضلات .

5.مراعاة استعداد الجهاز العصبي, و على ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات و تدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.

6.يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.

7.ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.

8.ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات و أجهزة, ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز.

12- الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة :

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياسا بالصفات الأخرى فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية, ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض الأخر في العصب المغذي في هذه الليفية حيث أن الليفة العضلية والعصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض و أخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحد تبعا لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة و بطيئة.

أما الأسس البيوكيماوية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة اللاأكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلايكولي عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية. يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60مللي/ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120مللي/ثانية. (البشتاوي، 2006,ص 329)

قام الأطباء بتحويل الألياف البطيئة إلى سريعة وذلك لتطوير الكفاءة البدنية و تحقيق المستويات الرياضية العالية.

لقد وجد أن الليفية العضلية وحدها ليست الوحيدة المسببة للسرعة بل يرجع تنمية السرعة إلى نوع الخلية العصبية التي تسيطر على الليفة العضلية. لذا أمكن التحويل العضلة البطيئة إلى عضلة سريعة أو العكس و يتبع ذلك تغيرات خاصة في مكونات سرعة الليفة ذاتها جراء تغيرات كيميائية و تغيرات خاصة في توصيل الدم إلى العضلة.

إن الوحدات الحركية السريعة تحتوي على خلايا عصبية ذات أجسام أكبر حجما ومحورها أكثر سمكا مما يقل من مقاومة سرعة سريان الإشارة العصبية في حين نجد أن الوحدات الحركية البطيئة أقل حجما و محورها أضيق اتساعا و فروعها أقل, أن هذا الاختلاف له اثر من الجانب الفسيولوجي على سرعة الانقباض العضلي حيث تتميز الوحدات السريعة بقوة التنبيه أو الإشارة وسرعة تردد الإشارة العصبية لذا نجد هناك صعوبة في تنمية السرعة الرياضي الذي يتميز بزيادة أليافه الحمراء في الفعاليات التي تتطلب صفة السرعة.

إن صفة السرعة ترتبط بنوع الجهاز العصبي الذي به الرياضي لأن عمليات التوجيه والسيطرة التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة التي يستند عليه قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المختلفة بأقصى سرعة وإن التوافق التام بين الوظائف المختلفة للمراكز العصبية تعتبر من العوامل التي تساهم في تنمية وتطوير السرعة.

إن العضلات العاملة أثناء السرعة تتطلب الانتقال السريع من حالة الهدوء إلى النشاط الفعال وتتميز بأن لها قابلية كبيرة على إعادة البناء بالطريقة اللاأكسجينية لمركبات الفسفور الغنية بالطاقة ثم فعالية ونشاط للإنزيمات التي تنتج للعضلات خاصية بيوكيماوية لأداء وظائف السرعة المختلفة.

فالأسس البيوكيماوية للسرعة تكمن في تركيب بروتين العضلة بالدرجة الأولى وخاصة جزء المايوسين وإنزيمات ثلاثي فوسفات الأدينوزين وما يترتب على ذلك من ارتفاع في قابلية للتأهب السريع في تحويل الطاقة الكيماوية لثلاثي فوسفات الأدينوزين إلى طاقة ميكانيكية ضرورية للانقباض والانبساط العضلي فقدرة العضلة على الانقباض و التمدد وقابليتها على إخضاع المقاومة الكبيرة كلما كانت كتلتها كبيرة وهذا يعني كلما كانت كمية البروتين الداخل في تركيبها كبيرا. (البشتاوي، 2006,ص 329/330)

13- أنواع السرعة:

توجد ثلاث أنواع أساسية للسرعة في المجال الرياضي منها سرعة رد الفعل بأنواعه المختلفة، وتظهر بصفة خاصة لطلقة البداية وسرعة الحركة الواحدة، وتظهر عند أداء أي حركة بسرعة مثل الرمي والوثب...الخ، بالإضافة إلى سرعة التردد الحركي، وتظهر عند أداء الحركات متشابهة متتالية في أقل زمن ممكن مثل السباحة والجري والدرجات ...الخ، وسوف نتناول فيما يلي تقسيم السرعة من الوجهة الفسيولوجية، ونبدأ بالسرعة الجزئية ثم السرعة الكلية، ويدخل هذا التقسيم أنواع السرعة الثلاثة السابقة ذكرها.

13- 1/السرعة الجزئية: وتشمل هذه الأشكال مكونات السرعة المرتبطة بالأداء الحركي والأداء المهاري المرتبط بطبيعة الأداء في التدريب أو المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية، وتشمل أنواعا مختلفة مثل فترات الكمون التي تسبق رد الفعل البسيط أو المركب، وسرعة أداء حركة وحيدة بمقاومة قليلة، وسرعة التردد الحركي.

13- 1-1/أنواع سرعة رد الفعل: ينقسم رد الفعل إلى نوعين أساسين هما رد الفعل البسيط ورد الفعل المركب.

1- 1- أ / رد الفعل البسيط: يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي وهو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة ...الخ.

1-1- ب / رد الفعل المركب: رد الفعل المركب يظهر حينما لا يعلم الرياضي مسبقا نوع المثير أو توقيت حدوثه مثل مواقف اللعب المختلفة التي تظهر وتتطلب أن يتخذ الرياضي القرار بالرد على هذا المثير، وهناك نوعان من رد الفعل المركب هما:

13- 1-2/رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة: بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد فعل الملاكم على أداء الملاكم المنافس، هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو بالتصدي، كذلك في كرة القدم حينما يختار اللاعب قراره هل بالتصويب على المرمى أو التمرير للزميل، وفي هذه الحالة لا يستطيع الرياضي أن يقوم إلا بعمل واحد فقط أو باستجابة واحدة مثل التقهقر أو التقدم ولكن لا يقوم بكلتا العمليتين مثلا. (الفتاح أ.، 1997,ص 188/189)

13-1-3/رد الفعل المركب بعدة استجابات:

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها، نظرا لاحتياجاته إلى تركيز انتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب والناجح، والذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر لتوقعات الأداء للخصم مثلا لاعب السلاح الذي يبدأ الهجوم وهو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم، وكذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة وهو مستعد للرد على فشل التصويب وعدم نجاحه أو على دفاع الخصم، وكذلك لاعب الملاكمة الذي يوجه اللكمة، وفي نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه.

13- 2/السرعة الكلية:

تشمل السرعة الكلية سرعة أداء مسافة معينة وسرعة أداء البدء، وسرعة الأداء خلال المصارعة وسرعة أداء الخطافات والجمل في المصارعة وسرعة اللكمة وسرعة الدوران في السباحة، وسرعة الوثبات في الجمباز.

ويجب الأخذ في الاعتبار أنه لا توجد علاقة بين السرعة الجزئية والسرعة الكلية حيث يتميز كل شكل من أشكال السرعة بخصوصية نوعية دون ارتباطه بأشكال السرعة الأخرى، فلا توجد علاقة بين سرعة رد الفعل في البدء مثلا وسرعة قطع المسافة، ويجب مراعاة ذلك عند تنمية كل شكل من أشكال السرعة وفقا لبرنامج خاص.

ولا يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات في مستوى السرعة الجزئية حيث أن زمن رد الفعل عادة ما يتراوح ما بين0.20-0.30 ثانية، وغالبا يبلغ 0.1-0.2ثانية لدى الرياضيين دوي المستويات العليا، ولذلك فإن عمليات التدريب لا تؤدي إلى زيادة هذا العنصر بأكثر من 0.1ثانية، أما بالنسبة للسرعة الكلية فيمكن أن يؤثر التدريب في تنميتها كثيرا لارتباطها بكثير من العناصر الأخرى المكونة لها.

14- طرق تنمية السرعة: تظهر الأشكال الثلاثة للسرعة المركبة خلال الأداء أو قد يظهر البعض منها, فمثلا يتطلب أداء عدو 200متر تسارع البدء في البداية مع سرعة المسافة بينما تتطلب السباحة 50متر إلى سرعة ذات الحركة الوحيدة المتكررة عند البدء ثم سرعة المسافة, بينما يطلب الأداء السريع في الألعاب الجماعية ظهور الأشكال الثلاثة للسرعة وعند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية. (الفتاح أ.، 1997,ص 188/189)

يجب عند تنمية السرعة ملاحظة الفرق بين طرق التنمية الشاملة العامة لزمن رد الفعل وزمن الحركة الواحدة والتردد الحركي, تعتبر تنمية عامة لأنواع السرعة, غير أن تنمية أشكال السرعة التي تشمل السرعة الجزئية والسرعة المركبة يقصد بها تنمية السرعة إلى مرحلتين متداخلتين هما:

14- 1/التنمية الجزئية: وتعتمد على تنمية مكونات السرعة كل بطريقة منفصلة، مثل تنمية سرعة زمن رد الفعل وتنمية أداء الحركة الواحدة وتنمية سرعة التردد الحركي.

14- 2/التنمية المتكاملة: وتعني تنمية السرعة الكاملة للأداء المهاري بمكوناتها المختلفة.

15- تمرينات السرعة:

تستخدم لتنمية السرعة مختلف التمرينات التي تشمل تمرينات خاصة بتنمية رد الفعل وتمرينات تنمية الحركة الواحدة وتمرينات تنمية السرعة القصوى للتردد الحركي وهذا النوع من التمرينات يمكن أن يدخل تحت تصنيف التمرينات العامة أو التمرينات الخاصة أو تمرينات المنافسة, ومثال على تنمية السرعة الجزئية العامة

لمختلف الأنشطة الرياضية يمكن استخدام تمرينات ألعاب الكرات فيما تهدف التمرينات الخاصة إلى تنمية كل جزء من مكونات السرعة, وترتبط إلى حد كبير بشكل الأداء الحركي في النشاط الرياضي التخصصي في المنافسة, كما تساعد تمرينات المنافسة في تنمية السرعة الكاملة.

16- خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة:

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمرينات المختلفة سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو تمرينات الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة، وكلما ارتفع مستوى الرياضي زاد اعتماده على تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوعية الرياضي التخصصي، ويجب أن تؤدى تمرينات السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة عالية من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية.

16- 1/فترة استمرارية التمرين:

عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية مثل رد الفعل وسرعة الحركة الواحدة تكون فترة أداء التمرين الواحد قصيرة جدا لبضع ثوان حتى5-10ثانية، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة يمكن أن تتراوح زمن التمرين ما بين 5-6ثوان إلى 60ثانية أو أكثر. (الفتاح أ.، 1997،ص 200/201)

16- 2/شدة التمرين: تؤدى تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة، غير أنه يمكن إلى جانب ذلك استخدام التدرج في السرعة من 30-40% حتى 85-95% إلى الشدة القصوى وخاصة عند التدريب على سرعة الحركة الواحدة، أما في حالة التدريب على سرعة المسافة أو رد الفعل فيستخدم الحد الأقصى.

16- 3/فترات الراحة البينية: يختلف زمن فترات الراحة البينية تبعا لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين.

زيادة طول فترة الراحة البينية في التمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهدا عصبيا للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدرا كبيرا من التوافق.

وعند استخدام مسافات 100-200متر في العدو أو50مترا في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة نسبيا من 2-3دقائق إلى 8-10دقائق أو أكثر.

16- 4/عدد تكرار التمرين: يرتبط عدد تكرارات التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة في العمل، وعلى سبيل المثال يمكن أن يصل عدد التكرارات في المجموعة مابين 10-15مرة، وعندما تكون فترة الأداء طويلة بين المجموعات أيضا بنوعية التمرين واستمرارية تنفيذه وعدد التكرارات في المجموعة الواحدة وشدة التمرين، وعادة يتراوح مابين2-6دقيقة.

17- مجموعة اختبارات السرعة: فيما يلي بعض الاختبارات التي تتميز بأنها لا تحتاج إلى أجهزة معقدة أو مكلفة الثمن، كما أنها لا تستغرق وقتا طويلا في التنفيذ، كما أنها مناسبة للجنسين من أعمار مختلفة، وهذه الاختبارات هي:

1. اختبار العدو4ثوان من البدء العالي.
2. اختبار العدو6ثوان من البدء العالي.
3. اختبار العدو 30مترا من البدء المنطلق.
4. اختبار العدو70 و45مترا من البدء العالي.
5. اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية.
6. اختبار نيلسون للسرعة الحركية.
7. اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع لليد.
8. اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع للقدم. (الفتاح أ.، 1997,ص 20)

الخلاصة :

إن رياضة كرة اليد مهما كانت الأصناف و الفئات تحتاج إلى عناصر اللياقة البدنية و من بين هذه الصفات صفة السرعة التي تعطي تكامل العناصر الأخرى فترابط هذه العناصر تعطي للاعب بنية مورفلوجية خاصة تساعده على أداء مختلف المهارات الهجومية والدفاعية

ولكن تقييم وتنمية هذه الصفة تحتاج إلى مجموعة اختبارات التي ذكرناها سالفا وان اعتماد على هذه الاختبارات تساعده على تحسين وإيجاد النتائج بسرعة.

الفصل الثاني
كرة اليد

كرة اليد وتطورها

تمهيد

1- ماهية كرة اليد

2- نشأة كرة اليد في العالم

3- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر

4- مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية

5- أهمية ممارسة كرة اليد

6- المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد

7- خصائص للاعب كرة اليد

***الخلاصة**

تمهيد:

لعبة كرة اليد دائما وفنونها في تطور مستمر، ويرجع هذا التطور إلى التغير و التعديل المستمر الذي يطرأ على قوانينها بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم إمتاع اللاعبين والمشاهدين، الأمر الذي أدى بدوره إلى انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها من الناشئين.

وان كانت لعبة كرة اليد هي لون من ألوان الصراع الحركي بين فريقين من اللاعبين يحاول كل منهما حيازة الكرة ووضعها في شبكة الخصم ، فان هذا الصراع الذي تحكمه قوانين وقواعد محددة كان منذ نشأته مجالا فكريا واسعا وعميقا لمدربي كرة اليد والقائمين على دراسة فنونها ، وذلك بهدف تطوير تحركات اللاعبين أثناء الدفاع لسرعة حيازة الكرة وأثناء الهجوم لسرعة ودقة إصابة الشبكة.

وفى وقتنا الحالي وبعد التعديل المستمر لقوانين اللعبة عقب كل دورة اولمبية الذي أدى إلى تنوع اتساع فنونها، فقد أصبح من الصعب إصدار مؤلف واحد يتناول كل موضوعات كرة اليد ، كما أن إخضاع الممارسة الرياضية إلى سائر العلوم الإنسانية جعل كرة اليد مجالا علميا واسعا للدراسة والبحث بالإضافة إلى أنها مجالا فنيا لا يعي متغيراته إلا من تعمق في ممارستها وتدريسها وتدريبها.

1-ماهية كرة اليد:

أصبحت كرة اليد أكثر ممارسة على مستوى العالم في مختلف الأعمار والأجناس وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والتنقيط والخداع وغيرها من المهارات المختلفة في (كرة اليد) ٠

تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله (40م) وعرضه (20م) مقسم إلى منطقتين كل منطقة محددة فيها منطقة (6م) المعروفة بالمنطقة المحرومة حيث لايسمح فيها لأي لاعب سواء كان مدافع أو مهاجم الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب ، وتليها منطقة (9م) المعروفة بالمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة على بعد (7م) عنى المرمى وكذا منطقة دخول وخروج اللاعبين ٠

يتكون عدد اللاعبين في كل فريق من (14) لاعب منهم (6) لاعبين داخل الملعب زائد حارس المرمى و(7) لاعبين في الاحتياط ،ويحاول كل فريق تسجيل اكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم ، حيث يبلغ طول المرمى (3م) وارتفاعه (2م) ،وذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة بشوطين كل شوط يقدر بـ (30د) تتخللهما فترة راحة مدتها (10د) ومن خصائص هذه اللعبة هي قوة الاحتكاك بين اللاعبين مما تتطلب القوة والرشاقة والسرعة في الأداء والدقة في التصويب (سنة، 2006 ,ص 223)

2/ نشأة كرة اليد في العالم:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة وخاصة إذا ما قورنت بلعبة كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين وان كان نسب أصل العاب الكرة جميعا إلى تسويكا بنت الملك أونياس ملك ايبس من بلاد الإغريق حيث كانت تلعب كرة اليد مع وصيفتها ذلك أن العاب الكرة الصغيرة و الكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية كانت تمثل لهم تلك الألعاب واستعملوا الكرات من الجلد والقش أيضا ويقول "**أميل هورل**" أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي أن الفرد في بداية نشأته استخدم يديه قبل قدميه ولهذا تعتبر كرة اليد أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم ولهذا لانستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الألعاب. (ابراهيم، 2008,ص8/9)

ومن المحتمل جدا أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأول ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان ولكن بصورة متنوعة فقد أدرج معلم الجمباز الدانماركي "**هولجر نلسن**" عام 1898 في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة "أدروب" لعبة تشبه كرة اليد الحالية وبعد تسع سنوات اصدر "نلسن" كتيبا عن لعبة والتي كانت تعرف باسم "**هاند بولد**" وكما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد 1893 على ملعب كرة القدم باسم "حزينا" وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض البلدان أرويا كألمانيا سويسرا ثم اتخذت" حزينا " صفة كرة اليد سبعة أفراد 1905 أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1930.

وبعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد حيث اصدر معلم السويدي "ولدن" مجموعة من القوانين تحت عنوان الألعاب في الطبيعة ومن ضمن هذه الألعاب مايشابه كرة اليد الحالية كما مارست السويد 1919 لعبة كرة اليد المشابهة إلى حد بعيد مع كرة اليد (7) أفراد داخل الملاعب المختلفة ٠

ولكن لم تتخذ اللعبة طبعة المنافسات من حيث قواعدها والتي كانت تحرم الجري بالكرة أو الهجوم على اللاعب بمجرد حيازته لها٠

وكذالك لم تمارس هذه اللعبة أول مرة عندهم بواسطة الرجال لكن بعد ذالك وجدت إقبالا من لاعبي وهذا الإقبال من جانب لاعبي ألمانيا دعا"**شلنز**" إلى تنظيم اللعبة بين الرجال كما قام بتعديل بعض قواعدها حتى تأخذ اللعبة طابع المنافسة فأصبح يسمح للاعب بمهاجمة منافسه في حالة حيازة الكرة كما أصبح الجري بالكرة مسموحا به.

وفى عام 1921 أقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد بألمانيا بمدينة "هانوفر" بعد ذالك أقيمت البطولة الداخلية الأولى في كثير من البلدان، وفى المؤتمر الثامن لاتحاد العاب القوى الدولي المنعقد 1926 في مدينة"لاهاي" بهولندا٠ انتخبت لجنة لأول مرة تأخذ على عاتقها قيادة لعبة كرة اليد دوليا ووضع قواعد لهذه اللعبة وفى عام 1928 وضعت القواعد الرسمية لكرة اليد وحتى هذا التاريخ كان اختلاف في قواعد اللعبة بين الرجال والنساء، وفى 24 أغسطس عام 1928 أثناء إقامة دورة الألعاب الاولمبية بأمستردام أتعقدت جمعية تأسيسية لأول اتحاد هواة كرة اليد وأصبحت برلين مقرا للاتحاد بحضور عدة دول وتعبر هذه الدول الأعضاء المؤسسين للاتحاد الدولي، وفى نفس العام وحدت قواعد اللعبة بين الرجال والنساء باستثناء وقت اللعب سيدات 20x2 دقيقة والرجال 30x2 دقيقة، وفى عام-1928- طبعت قواعد اللعبة باللغات الألمانية والفرنسية وذالك عملا على نشر اللعبة وتوحيد طريقة لعبها بين الدول المختلفة. (ابراهيم، 2008,ص9/10)

3/ ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وبذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما أن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية٠

ونشير هنا أن هذه المرحلة بين 1930 -1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن ٠

ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعين "حمناد عبد الرحمن وإسماعيل مداوي" بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد وفى تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي :

1. فريق (SAINT-EVGENE) بولوغينLOMSE
2. فريق الراسينغ لجامعة الجزائر(R.U.A).
3. فريق المجموعة اللائكية لكلية الجزائر العاصمة (G.L.E.A) .
4. فريق نادي الجزائر لكرة اليد (H.B.C.A).
5. فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A).
6. فريق من عين الطاية.
7. فريق سبارتو وهران.

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط "الجزائر، وهران، قسنطينة " أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق (LOMS) في سنة 1963٠

كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 وفى سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر في نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن عن تنظيم بطولة شبه

رياضة، حيث يتم فيها توزيع نوادي العاصمة إلى مجموعتين واحدة من الشرق والأخرى من الغرب. (نصيف، 1993،ص371)

بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة.

وفى سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت اثري قانون 1901 وفى سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP)والتي تظم سبع جمعيات.

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالإحداث كونها عرفت ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما سجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات للاعبين آنذاك يصل إلى (1500) موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات للاعبين يفوق (20.000) بطاقة.

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة افريقية ثم جددت الغهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشرة سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة البيد وذلك بقاعة حرشة ابتداء من 19 أفريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل عن 18 منتخبا من الصنفين ذكور وإناث(نصيف، 1993،ص371)

4 / مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية :

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء ومعظم الأنشطة الرياضية في ايطار تصنيف منطقي .

وفيما يلي لعرض أراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول مكانة كرة اليد ضمن التصنيفات للأنشطة .

- تصنيفات " كوديم " حيث ضم كرة اليد ضمن أنشطة رياضية تتضمن توقعات لحركات الغير من أفراد وهى الألعاب الجماعية التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا.
- أما "**تشارلزبوتشر**" فقد ضمنها ضمن الألعاب الجماعية التي تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية .

- أما تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا) فتصنف كرة اليد ضمن قسم الألعاب الجماعية، حيث يضم رياضات " كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة ...الخ .
- أما تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقا) لكرة اليد تقع ضمن قسم الألعاب الكبيرة حيث تتضمن كرة القدم والسلة ...الخ
- ومن خلال هذه التصنيفات للعلماء والدول للأنشطة الرياضية ، إن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم مختلف الأنشطة الرياضية الكروية.

5/ أهمية ممارسة كرة اليد:

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن باقي الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى والتي تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين وذلك لما تتطلبه من قدرات خلاقة من ممارسيها ،فهي كنشاط رياضي يعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يتناسب متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه ونظرا لما تتميز به كرة اليد من بساطة وما لها من قيمة تربوية بدنية تجاهلها فإنها من الألعاب المحببة للجنسين كما تتميز كرة اليد بنواحي عديدة فإمكانياتها بسيطة وسهلة حيث تعلمها والتقدم بها .

قانونها بسيط ويمارسها الجنسين في مختلف الأعمار وهى مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة لما تتطلبه من سرعة وكفاح مستمرين للمهاجم والمدافع ،يشاركهم في هذا الكفاح حارس المرمى عند التصدي للهجوم وبالتالي فهي من الألعاب الرياضية التي تكسب ممارسيها مواصفات خاصة تؤدى إلى تغير وتحسين كثيرا من العمليات الفسيولوجية مما ينتج عنه القدرة على الاحتفاظ بالمجهود التكيفي والمقدرة على مقاومة التعب وذلك نتيجة للتدريب المنتظم ولما كانت كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب عمل مجموعات عضلية كثيرة بقوة ولفترة طويلة ،فان هذا العمل يتطلب بالضرورة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ،وذلك لان العضلات لا يمكن أن تعمل باستمرار دون أن تمد بالأكسوجين اللازم لعملها ،كذلك لإزالة الفضلات المتراكمة في العضلات أي انه كلما زادت كفاءة هذين الجهازين كلما أمكن القيام بعمل عضلي لفترات طويلة، إن كرة اليد توفر وسائل ممتازة تساعد على تربية للاعبين على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات.

كما تعمل على إكساب اللاعبين السمات الخلقية والإدارية وهى وسيلة ناجحة في تربية الأفراد على التفكير والتصرف الجماعي فكل فرد من أفراد الفريق يعمل من اجل الجماعة حيث يتبين أن اللعب الجماعي هو الطريق الوحيد لإحراز الفو، إن كرة اليد لها تأثير على لياقة الفرد الوظيفية أي على

كفاءة وحيوية وأجهزته المختلفة ولها أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث تنمى للاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم بجانب إكسابها للاعبين التوافق الحركي الجيد.

6/ المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد وهى احد الجوانب الهامة في خطط التدريب اليومية والأسبوعية والفطرية والسنوية فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في الملعب ومهارات الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب إلى المميزات التي تؤهله لذلك في تنمية وتطوير الصفات البدنية حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء العملي والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات لذلك فان التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة والتمرينات التي تنمى الصفات البدنية تعتبر جزءا ثابتا في برنامج التدريب طوال العام ويقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يصفها المدرب ويتدرب عليها اللاعب لينمى ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي وبدونها لاستطيع اللاعب الارتقاء بالأداء ويمكن حصر المتطلبات الضرورية للاعب كرة اليد في:

الصفات البدنية للإعداد العام :

التحمل – القوة – السرعة – المرونة – الرشاقة –

حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد وكما يمكن تنمية هذه الصفات من خلال التمرينات البدنية سواء بأدوات أو بدونها أو استخدام الأجهزة٠

الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص:

القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة –"القدرة العضلية"– تحمل السرعة

حيث يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة والضرورية للأداء في لعبة كرة اليد وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية على أن يكون مرتبطا بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب وفى هذا الإعداد يكون التركيز على المهارات والخطط بالتدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية٠

الصفات البدنية الأخرى:

تحمل الأداء – التوافق – التوازن – الدقة

وهى صفات بدنية كلها مرتبطة بالأداء المهاري والخططي وهى ممزوجة بأكثر من صفة بدنية يستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أو تكرار الأداء أو التحركات المختلفة أثناء القيام بالجوانب المهارية والخططية بالكرة أو بدونها سواء في الهجوم أو الدفاع والتمرينات هي الوسيلة الأساسية لتنمية وتطويرا لمتطلبات المهارية للعب كرة اليد وتنقسم إلى: تمارين خاصة بكرة اليد:

- تمارين المنافسات والمباريات.
- تمارين الراحة الايجابية.

7/ خصائص لاعب كرة اليد:

يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص والتي تتناسب مع طبيعة اللعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص مايلى:

1/7/ الخصائص المرفولوجية: إن أي لعبة سواء كانت فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوى القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية ،طول القامة معتبر،كما يتميز أيضا بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذلك يد واسعة وسلميات الأصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد ٠

7 /1/1/ النمط الجسماني: إن النمط الجسماني للاعب كرة اليد هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلميات الأصابع مما يساعد السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التمرير ولان كرة اليد تعتمد على نسبة معتبر من القوة التي توفرها العضلات فان النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة ٠

7/1/1/1/ الطول: يعتبر عامل الطول عامل مهما وأساسي وخاصة فى الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء.

وفى الدفاع كذلك ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي.

هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يتميز بطول القامة فلاشك انه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة

2/1/1/7/ الوزن :

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر kg/m

وكما أن هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعب كذلك

ولكن نحسب الوزن للاعب عادة نطرح 100 من طول للاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن خفة اللاعب تتعلق بسرعة الانطلاق من خلال التحرك والانتقال ومن خلال التحرك الهجومي والدفاعي.

ومن خلال تطور اللعبة في العصر الحديث نجد الاهتمام بعامل الطول يتبعه الوزن الذي يساعد على الالتحام والقوة وسرعة الانجاز

3/1/1/7/ عرض الكتفين:

هذه الصفة لها أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة اليد حيث تؤثر على قوة القذف والرمي كما لها أهمية كبيرة لحارس المرمى حيث تسمح له بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

4/1/1/7/ الشبر:

يجب أن تكون الأصابع متباعدة على بعضها البعض فاتساع الأصابع يمثل مساحة الكف والتي تساعد وتسهل على اللاعب مسك الكرة بسهولة.

5/1/1/7/ المرونة:

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعب كرة اليد تكون كبيرة وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمرير،حيث يكون الارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذلك قوة وسرعة التمرير.

2/7/ الخصائص الفسيولوجية:

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي والفسيولوجي يتميز بأنه:

- سريع : سرعة التنفيذ كبيرة جدا (الحميد، 1978.ص25)
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمرير بفعالية كبيرة .
- قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر أعراض التعب.
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات لاهوائية هائلة.
- بما أن مراحل التعب في كرة اليد تتطلب أو تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لاتتعدى عشر ثوان) هذا ما يتطلب قدرة لاهوائية لاحمضية للاعب.
- لعبة كرة اليد تطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن هذا جليا في بعض مراحل التعب في مقابلة ما(حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويا نسبيا ووقت الراحة قصيرا جدا).

3/7/ الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية ضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح.

التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات و القفزات التي يقوم بها

الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة

التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة

التفريق والتميز بين مختلف الأعضاء : يسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى ذلك هو أن يميز اللاعب ما سيفعله بذراعيه .

4/7/ الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة وهى :

- المواجهة والمثابرة والانتصار.

الخلاصة:

وفى الأخير نستطيع القول أن كرة اليد من بين أحسن الرياضات الجماعية وهذا راجع إلى أسباب عديدة حيث تمارس من قبل جميع الأصناف والأجناس (ذكورا وإناث) وكذلك ما يميزها عن الرياضات الأخرى تقنياتها وفنياتها كالتقاطع والتصويب و الخداع بالجسم أيضا ولكونها تمارس داخل وخارج القاعات الرياضية،وفى اعتقادي أن هذه الأسباب أو الامتيازات التي تتميز بها كرة اليد هي التي اعتطها اهتماما وشعبية كبيرة في الأواسط الرياضية ، وفى الوسط المدرسي نجد أن لها إقبال كبير من طرف التلاميذ لأنهم يرونها رياضة مسلية وليست عنيفة وكذلك سهولة توفر وسائلها في معظم المؤسسات التربوية.

المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد

- تمهيد

1-المهارات الهجومية بدون كرة

2-المهارات الهجومية بالكرة

2-1- مسك الكرة

2-2- استقبال الكرة

2-3- تمرير الكرة

2-4- تنطيط الكرة

2-5- الخداع بالكرة

3-تعليم المهارات الهجومية

4-الخطوات الأساسية في تعليم المهارات

5-تنمية وتطوير المهارات الهجومية

6-المتطلبات المهارية الهجومية في كرة اليد

- الخلاصة

تمهيد:

يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ احد لاعبي الفريق على الكرة بعد العمل الدفاعي ليبدأ الهجوم من خلال القيام بالهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم وطبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها وتوظيف تلك المهارات للقيام بالعمل الخططي وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة و التوقف وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة من حيث تخضع هذه اللعبة للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة والمواقف ارتباطها بحركات المنافس فكرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية عند كثير من الألعاب الأخرى الجماعية و الأمر الذي يؤدي إلى أن يكون اللاعب أغلب فترات المباراة حول منطقة المرمى وهذا مايتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد المهارات الهجومية والدفاعية.

إن المهارات الهجومية من المهارات التي يستخدمها لاعبي الفريق لتحقيق الهدف من الهجوم وهو تسجيل الأهداف خلال المواقف والعمليات الهجومية .

1/ المهارات الهجومية بدون كرة:

1.1/ **وضع الاستعداد الهجومي:** هو الوضع الذي يكون عليه اللاعب دائما في استعداد للهجوم من خلال الانطلاق في توقيتات مختلفة لتعامل مع الكرة وكما يتطلب على المهاجم توزيع نظره لكشف أماكن تواجد زملائه والمدافعين بالإضافة إلى تشكيلاتهم . (عماد الدين، 2008)

2.1/ **البدء:** ويقصد بالبدء انطلاق اللاعب المهاجم انطلاقة سريعة مفاجئة بغرض اكتساب فرصة الهروب من الرقابة الدفاعية للاعبي الفريق المنافس عند أداء أي مهارة هجومية مع الحفاظ على وضع الاستعداد لاستقبال الكرة والتصرف معها .

3.1 / **العدو:** هو محاولة وصول اللاعب للسرعة القصوى والمحافظة عليها بغرض اكتساب ميزة على اللاعب المنافس وعدو اللاعب في كرة اليد مماثل للعدو في العاب القوى وتتضح أهمية العدو بصورة كبيرة أثناء الهجوم الخاص بأنواعه .

4.1 / **الجري مع تغيير سرعة الجسم** : وهي مهارة يقوم بها المهاجم للهروب من الملازمة الدفاعية فعندما يفشل المهاجم في إكساب أو الحفاظ على ميزة العمل فيكون هنا من الضروري أن يحاول المهاجم من الإفلات من الرقابة عن طريق تغيره لاتجاه الجري أو تغير السرعة .

5.1/ **التوقف** : تعتبر مهارة لتوفق عكس مهارة البدء وهى مضادة لها من حيث الأداء ولكن لكل منهما نفس الهدف ومهارة التوقف لا يمكن أن تؤدى مستقلة بذاتها إذ يجب أن يكون الجسم مكتسبا لسرعة وفيها يرتكز اللاعب على أحد القدمين في اتجاها الجري لتعمل قدم الارتكاز من خلال اتصالها المستمر بالأرض وانثناء مفصل الركبة عند فرملة الجسم ومقاومة اندفاع الحركة, كما يتبع التوقف بدوران الجسم وأحيانا أخرى بلف الجذع .

6.1/ **الخداع بالجسم** : وفيه يستخدم المهاجم جسمه برشاقة كبيرة للهروب أو المرور من المدافع للوصول إلى ثغرة يسهل استلام الكرة أو إحتلال مكان مؤثر يستطيع من خلاله اللاعب المهاجم اكتساب ميزة أفضل عند التصويب على المرمى.

7.1/ الحجز: وهي مهارة هجومية يقوم فيها اللاعب المهاجم بعمل إعاقة قانونية مؤقتة لوقف أو تغير حركة المدافع وهو مهارة فردية تكسب زميل المهاجم ميزة سواء كان التصويب وهو أنواع: (عماد الدين، 2008 ص6)

- ✓ **الحجز الأمامي** :ويكون استخدامه جهة المهاجم بصورة للمدافع كما يحدث غالبا في تحرك المهاجمين في اتجاه حائط للمدافعين خلال الرمية الحرة .
- ✓ **الحجز الجانبي**:ويكون باعتراض المنافس بالجذع من أحد جانبيه كما يحدث عند منطقة المرمى بواسطة مهاجم الدائرة .
- ✓ **الحجز الخلفي** :وهو أنسب طرق الأداء من الناحية القانونية ,أو من ناحية متبعة الكرة وغالبا ما يؤدى بواسطة المهاجم الطائرة حيث يتحرك للأمام كي يحجز مدافع قرب خط الرمية الحرة وكما يجب أن يكون توافق في الأداء بين المهاجم .

2/ المهارات_الهجومية بالكرة : وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذا على الكرة في لحظة استلامها فالمهارة الهجومية بالكرة تعتبر الأساس والقاعدة الرئيسية للعبة ,فإتقان اللاعب لتلك المهارات تعطى له الفرصة للصول إلى أفضل مستويات الرياضة العالية بالإضافة إلى تمييز في تنفيذ والتصوير الخططي لفريقه بإتقان أثناء المباراة وحيث أنها تأخذ وقت وجهد وفكرا للمدرب بكثير بغرض تعلمها أو تدريبها وتطوير مستوى إتقانها

1.2/ مسك الكرة: مسك المهاجم للكرة محدد بفترة قصيرة طبقا للقانون يجب ألا يتعدى ثلاث ثوان , يقوم خلالها اللاعب المهاجم بأداء الخطط المطلوبة والذي من خلالها يستطيع التحكم في الكرة وتلعب مساحة كف يد اللاعب وطول أصابعه دورا هاما في قدرة اللاعب في مسك الكرة والتحكم فيها سواء كان تمرير أو تصويب أو خداع .

- مسك الكرة باليدين
- مسك الكرة بيد واحدة

2.2/ استقبال الكرة: وهو قدرة اللاعب على استلام الكرة في جميع الحالات سواء سهلة منها أو صعبة ومن الثبات والحركة وكما أنها عامل هام في الحفاظ على عامل السرعة سواء أثناء تحرك اللاعبين أو دون ارتباك كما يجب على اللاعب الذي يقوم باستلام الكرة أن يتخذ وضعية ومكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع اللاعب المنافس من قطعها وتنقسم مهارة الاستقبال إلى:

- ✓ **لقف الكرة:** وهو استلام الكرة في الهواء مباشرة باليدين أو بيد واحدة لسد قوتها.
- ✓ **إيقاف الكرة** : يكون بإيقافها أولا ثم الاستحواذ عليها أثناء ارتدادها من الأرض. (عماد الدين، 2008 ص9_21)

- ✓ **التقاط الكرة:** قد يجد اللاعب الكرة ملامسة للأرض سواء ساكنة أو متحركة نتيجة ارتدادها من المرمى أو الحارس أو المدافعين, عندما يقوم اللاعب بعملية التقاط الكرة لمواصلة نشاطه الهجومي.

3.2/ تمرير الكرة: يعتبر التمرير الصحيح من حيث القوة والسرعة والدقة المطلوبة احد أهم أسباب تفوق الفرق في كرة اليد فنجاح الهجوم في كرة اليد الحديثة يتطلب ضرورة قيام اللاعبين بالتمرير بالدقة والقوة والسرعة المطلوبة للتأمين وصول الكرة إلى المكان بنجاح قبل أن تكون عرضة للقطع من قبل المنافس والمريرات السريعة والدقيقة مؤشرا لمستوى الإعداد المهاري للفريق من خلال إتقان أنواع التمريرات وسرعة استخدامها وينقسم إلى:

التمرير القصير: وهي التمريرات التي يستخدمها الفريق المهاجم لبناء الهجوم من المراكز لزيادة تنقل الكرة بين لاعبي الهجوم في خط مستقيم ولمسافات قصيرة بالسرعة و الدقة والقوة المناسبة حتى يستطيع اللاعب المستلم الاستحواذ عليها·

- ✓ **التمريرة الصدرية بالدفع:**ويكون دفع الكرة بسرعة لمسافات قصيرة وبطريقة مباشرة دوت القيام بأية حركية تمهيدية ويتم ذالك باليدين أو بيد واحدة ويكون دوما على مستوى الصدر.
- ✓ **التمريرة الرسغية** :وهي أكثر استعمالا وتؤدى هذه التمريرة بيد واحدة وتستمد قوتها من ثني الساعد في اتجاه العضد ومع حركة الرسغ .
- ✓ **التمريرة بالأرجحة** :وهنا تكتسب التمريرة قوتها من أرجحة الذراع بدون ثني مفصل المرفق وتتم بيد واحدة ومن مستوى الحوض أو اليدين معا·

التمرير الطويل:ويستخدم هذا النوع من التمرير لنقل الكرة لمسافات طويلة وخاصة أثناء القيام بالهجوم الخاطف أو عند التصويب على المرمى ويعتبر هذا النوع من التمرير أحد المتطلبات الأساسية التي يجب أن تستخدم في المباريات لتحقيق الفوز خاصة بعد تطور كرة اليد واتسامها بالسرعة خاصة عند القيام بعمليات الهجوم.

- ✓ **التمرير من الجري:** يستخدم هذا النوع من التمرير في مواقف اللاعبة المختلفة ومن أكثر أنواع التمرير شيوعا وخاصة خلال الهجوم الخاطف لما يتميز به من نوعه الأداء وانتقال الكرة واللاعب إلى أماكن هجومية أفضل ويتميز هذا النوع بالتمرير بالسرعة وتكمن أهمية في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التمرير وهناك بعض التمريرات. (عماد الدين، 2008 ص121_124)

- ✓ **التمرير من الوثب:** وهو أن يقوم اللاعب المهاجم بالتمرير فوق المدافع الذي يحاول منع الهجوم.
- ✓ **التمريرة المرتدة** :ويمكن أداء التمريرة المرتدة عن طريق اللاعب إلى زميله من خلال مدافع يقي بينهما ولكن يجب أن يراعي اللاعب نقطة سقوط الكرة وقوة التمرير بالإضافة إلى مسفة التمرير ومكان وقوف الزميل.

4.2/ **التصويب** : إن الهدف من أداء اللاعبين للمهارات و الجوانب الهجومية والخططية هو تسجيل الأهداف لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة وتلعب السرعة والقوة و الدقة دورا أساسيا في نجاح التصويبات للاعبين على المرمى وكما أن المسافة لها علاقة بالتصويب فكلما كانت المسافة قصيرة كلما كانت التصويبة دقيقة والعكس بالنسبة للمسافة الطويلة وتلعب هنا السرعة من حيث الأداء في التصويب المناسب حتى يمكن استغلال ثغرات بين الفريق المنافس في التوقيت المناسب وينقسم التصويب بدوره إلى مايلى:

- ✓ **التصويب البعيد:** ويقصد به جميع أنواع التصويب التي يقوم بها اللاعب المهاجم أمام المدافع في حدود خط 9أمتارأو خارجه في حالة وجود ثغرة بين المدافعين ولنجاح هذا التصويب يجب أن يتميز بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة.
- ✓ **التصويب القريب:** وهو الذي يؤديه المهاجم بالقرب من منطقة المرمى سواء منطقة الوسط أومن الجناحين ويتم بالوثب أو بالسقوط أو الطيران وفى هذا النوع من التصويب اهتمام اللاعب بحسن التوجيه "الدقة".
- ✓ **رمية الجزاء:** وهي عبارة عن مباراة أخرى بين اللاعب المصوب وحارس المرمى وتلعب فيها الخبرة والقدرة على التركيز دورا هاما في نجاح اللاعب المهاجم في إحراز الأهداف حيث يقوم اللاعب باختيار زاوية التصويب وارتفاعها وقوة وسرعة التصويبة طبقا لتحركات وسلوكات حارس المرمى خلال قيامه بعملية الصد.
- ✓ **الرمية الحرة:**وتؤدى هذا النوع من أماكن مختلفة القريبة من 9 أمتار , ولرمية الحرة أهمية خاصة بعد تطوير الجوانب الهجومية وارتفاع مستوى أدائها وتتم بعمل إعاقة اللاعب المصوب بواسطة المدافعين.

5.2/ **تنطيط الكرة** : تستخدم مهارة تنطيط الكرة في بعض مواقف اللعب أثناء الهجوم حيث يضطر لاعبي الهجوم لاستخدام هذه المهارة عند الإنفراد بحارس المرمى للفريق المنافس وكما يستخدم أيضا عند فشل القيام بالهجوم الخاطف والبدء في تهدئة اللعب للقيام بهجوم منظم إضافة إلى ذلك يستخدم في استهلاك الوقت بطريقة قانونية . (عماد الدين، 2008 ص29_30)

6.2 / **الخداع بالكرة :**

يستخدم لاعبي الهجوم الخداع باعتباره وسيلة هامة وضرورية للتخلص من إعاقة لاعبي الفريق المنافس ويعتبر أهم المهارات الحركية الهامة , والتي يعتمد نجاحها على مدى إتقان اللاعب لأداء المهارات الهجومية السابقة ويؤدى في مساحة صغيرة نسبيا وخاصة عند مواجهة الدافع.

3/ **تعليم المهارات الهجومية:**

تعتبر مرحلة تعليم المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها من أصعب مراحل تعليم الجوانب الحركية للعبة كرة اليد بالنسبة للمبتدئ أو الناشئ وترجع صعوبتها إلى انعدام عنصر المنافسة خلال فترة التعلم وكذالك افتقارها إلى بعض العناصر المشوقة التي تتميز بها لعبة كرة اليد عن الألعاب الجماعية الأخرى ولا يمكن أن يقوم المتعلم بأداء المهارات بالطريقة المثالية خالية من الأخطاء الفنية وهنا يظهر دور المدرب في ضرورة معرفة أخطاء الأداء والطريقة الصحيحة والمناسبة لإصلاح الأخطاء بسرعة حتى لا تتعلق وترتبط وتصاحب تلك الأخطاء في أداء اللاعب للمهارات مستقبلا .

ولذا يجب على المدرب إتباع أسلوب علمي واستخدام الأساليب المستحدثة من تكنولوجيا التعلم لتحقيق أهداف هذه المرحلة ,والتخطيط لتقدم بمستوى الأداء المهاري الهجومي.

وكما يجب إتباع بعض الخطوات أو الشروط والآليات التي تساعد في تعلم المبادئ للمهارات الهجومية حتى يمكن الوصول بهم إلى الهدف من عملية التعليم وهوا لآلية في الأداء وهي:

- تقديم فكرة عن المهارة وأهمية إتقانها بالنسبة للاعب
- تقديم نموذج صحيح لهذه المهارة ككل قبل بدء تعليمها لأكثر من مرة
- تقسيم المهارة إلى خطوات متدرجة تبعا لصعوبتها وكذالك تبعا لقدرات واستعدادات المبتدئ مع الشرح حتى يستطيع الاستيعاب والفهم.
- التركيز على النقاط الهامة لقانون اللعبة التي ترتبط بالمهارة خلال تعليم المهارات المختلفة.
- التدريب على تعليم المهارات طبقا لأهميتها وارتباطها ببعضها البعض.
- عمل تدريبات متدرجة تطبقيه للمهارات وتتغير بالتشويق والتنوع.

بالإضافة إلى هذه الخطوات يجب أن يعطي المدرب الوقت الكافي لإتقان تعليم المهارة الحركية وتجنب التسرع بقدر الإمكان في عملية تعليم تلك المهارات وكذلك المواظبة على التدريب وعدم تعجل النتائجّ. (عماد الدين، 2008 ص31_52)

4/ الخطوات الأساسية فى تعلم المهارات الهجومية :

المرحلة الأولى: في هذه المرحلة يقوم المدرب "المدرس" بتعليم أداء المهارات من خلال استخدام طريقة التعليم المناسبة , كذلك أسلوب التعليم و الأدوات والأجهزة التي تساعد في عملية التعليم وفي هذه المرحلة تظهر بعض أخطاء الأداء و الأمر الذي يستدعي ضرورة قيام المدرس لتصحيحها قبل أن يتأقلم المبتدئ ويصعب علاجها وكذلك الشرح اللفظي للمهارة وكما يمكن أن يستعين بالأفلام المصورة للمهارات وتسلسل أدائها "أفلام تعليمية" وهي كوسيلة بصرية سمعية أو صورة توضيحية.

المرحلة الثانية: وفيها يقوم المدرس باستخدام بعض الأدوات و الأجهزة لتقديم في عملية التعليم والتأكيد على عملية الأداء الصحيح للمهارات مثل التدريب على وجود عوائق تمثل لاعب الدفاع أو وضع رايات أو العلامات الأرضية لعمل ثلاث خطوات في التصويب.

المرحلة الثالثة: وفي هذه المرحلة يدخل المتعلم مرحلة الألعاب الموقفية كما في المنافسة فيقوم المدرس باشتراك لاعب المدافع أثناء أداء المهارات الهجومية على أن تكون مهنة المدافع سلبيا بهدف المساعدة في عمل اللاعب الذي يقوم بأداء المهارة الهجومية مع ضرورة أن ترتبط المهارة الهجومية بخطة اللاعب، كما يجب أن لا يبدأ المدرس مع اللاعب في هذه المرحلة إلا بعد إتقان اللاعب المهارة حيث يؤدي المدافع هنا بطريقة إيجابية.

المرحلة الرابعة:وهنا يجب على المدرس استخدام تدريبات مركبة بحيث تشمل, قيام اللاعب بأكثر من مهارة هجومية مثل تنطيط ثم التصويب وهنا يمكن للمدرب من التعرف على المستوى الذي وصل إليه اللاعب في أداء تلك المهارات.

المرحلة الخامسة:وهي المرحلة النهائية لمراحل التعليم اللاعب للمهارات الهجومية وتهدف هذه المرحلة إلى الوصول في آلية الأداء وفيها يكون التدريب على المواقف التي تحدث خلال المباراة وكيفية التصرف المهاجم مع المدافعين، وكذلك التعرف إلى مدى وصول مستوى إتقان الجوانب المهارية واستخدامها لتنفيذ الجوانب الخططية.

5/ تنمية وتطوير المهارات الهجومية :

يعتبر التدريب هو الوسيلة الرئيسية لتنمية وتطوير المهارات الهجومية في كرة اليد ويكون ذالك من خلال التدريبات التطبيقية التي تعتبر ذخيرة كل مدرب حيث لا تخلو فترة تدريبية دون استخدامها

لمدة طويلة سواء في الوحدة التدريبية أو على مستوى الموسم الرياضي أم التدريبات التطبيقية للمهارات الهجومية وهي بمثاب الجانب الهجومي ,وهو وسيلة المدرب عند تطبيق وإجادة اللاعب فالتدريب يعني تكرار الأداء واستمراره ويحتاج عنصر التكرار إلى التنويع حتى يكون الاستقرار لفترات طويلة دون ملل ويتدرج عند السهل إلى الصعب والتكرار والتنوع ليس هدف في حد ذاته ولكن بهدف استثماره في ترسيب وتثبيت الأداءات الهجومية لدى اللاعب والوصول بالتنفيذ مع بقية اللاعبين إلى الآلية التي تسمح بالتصرف السليم في المواقف اللاعب المختلفة. (عماد الدين، 2008 ص 52_56)

ولذا يجب على المدرب الاهتمام بالتدريبات التطبيقية لتنمية وتطوير الأداء الهجومي من خلال برامج مقننة التي يهدف إلى قيام اللاعب بالأداء بصورة آلية متميزة سواء من خلال التدريبات أو المنافسة للوصول باللاعب إلى أفضل مستويات الرياضية العالية·

1.5 / **البرنامج التدريبي:** هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا ,فالبرنامج يعد أحد الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية ومن الواجب القيام بها لتحقيق الهدف

2.5 / الأسس التعليمية عند وضع البرنامج التدريبي:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات بين اللاعبين "الصفات والخصائص".
- تحديد أهم واجب التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ملائمة البرنامج المرحلة السنية.
- تنظيم وتوزيع واستمرارية التدريب.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- التدرج في الحمل والتقدم المناسب.
- زيادة الدافعية ,الاهتمام بقواعد الإحماء,التكيف.

3.5/ **خطوات تصميم البرنامج التدريبي:** عند تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل للعبة من الألعاب الجماعية فمن الضروري أن يشمل على العناصر التالية:

(عماد الدين، 2008 ص57_58)

الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

فلا بد أن يبنا البرنامج على أسس المبادئ العلمية من خلال المعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي , علم النفس الرياضي ,علم الحركة , وعلم وظائف الأعضاء .

6/ المتطلبات المهارية الهجومية:

تعتمد مهارات المهاجم على الركض وتغير الاتجاه والتوقف المفاجئ والخداع لتحريك الخصم في المكان الخاطئ سواء كان خداع بالكرة أو بدونها أو كان خداع بسيط أ ومركب كما تشمل المهارات الأساسية للمهاجم للاستحواذ على الكرة وحملها من الوضع السفلى أو العلوي ·

وتنطيط الكرة عاليا أو منخفضا وأداء التمريرات الصحيحة سواء كانت بجانب الجسم أو ضد دفاع 6 أمتار أو من مستوى الرأس أو بالرسغ للأسفل أو بالقفز.

كما تتضمن المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد , إجادة استقبال الكرة من الأسفل أو من الأعلى والتصويب على المرمى من جميع الزوايا , ويتطلب ذلك التدريب على التصويب وتشكيل المهارات اللازمة للمهاجم وكيفية أدائها بشكل قانوني (كوجل، 2007 ص37)

1.6 / الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا باللياقة البدنية العالية وكما يتصف أيضا بالسرعة في اللعب والمهارات في الأداء الفني والخططي لذا فإن من الضروري تنمية الصفات البدنية للاعب وتطويرها ففي دراسة أجريت في ألمانيا وجد متوسط المسافة التي يقطعها لاعب كرة اليد في المباريات تبلغ 3300 متر

ويشتمل الإعداد البدني في كرة اليد الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها لينمي الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بالمستوى المهاري والخططي. (درويش، 1999 ص 21)

2.6/ الصفات البدنية للإعداد البدني العام:

ويمكن حصر الصفات البدنية العامة للاعبي كرة اليد:

القوة , السرعة , الرشاقة , المرونة , التوافق , التوازن , إذ يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء الصفات البدين الخاصة وكذلك كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

3.6 / الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص :

وتتمثل في الصفات البدنية الخاصة مثل القوة المميزة بالسرعة , ومطاولة القوة ومطاولة السرعة والغرض هو زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والجهاز العضلي والعصبي للاعب ليحسن من مستوى أدائه العام.

وترتبط هذه الصفات كلها بالأداء البدني والممارى والخططي ويستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أثناء التحركات المختلفة. (رياض، 1999 ص84)

الخلاصة:

تختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع مابين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى التوقف ، وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة بحيث لاتوجد ظروف ثابتة للأداء لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه

إذ يبدأ الهجوم فى كرة اليد بمجرد استحواذ لاعبي الفريق على الكرة ليبدأ الهجوم ، وطبيعة الأداء الهجومي لكرة اليد يعتمد على كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية .

فكرة اليد تختلف فى طبيعتها كلعبة جماعية فى الكثير من الألعاب الأخرى من حيث سرعة إيقاعها وتتابع للأداءات الحركية المتبادلة عمليات الدفاع والهجوم المستمر طوال المباراة الأمر الذي يؤدى إلى أن يكون اللعب أعلى فترات المباراة حول منطقة المرمى وهذا مايتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد المهارات الهجومية لتحقيق الهدف.

الباب الثاني

الجانب الميداني للموضوع

*الدراسة الاستطلاعية

1- منهج البحث

2-عينة البحث

3- خصائص العينتين

4- مجالات البحث

4-1: المجال المكاني

4-2:المجال الزماني

4-3:المجال البشري

5- ضبط متغيرات البحث

6- الطرق و الوسائل المستعملة في البحث

6-1:طريقة الدراسة النظرية (التحليل البيبليوغرافي)

6-2:طريقة الاختبارات

6-3:طريقة التحليل الإحصائي

7- صعوبات البحث

منهجية البحث والإجراءات الميدانية :

***الدراسة الاستطلاعية :**

قبل البدء في التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة و معرفة أوقات العمل وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة و مستوى التلاميذ، وهذا من التوصل الى أفضل لاجراء الاختبارات وتجنب العراقيل و المشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا الأستاذ المسؤول و تم الاتفاق على الوقت المخصص لاجراء الاختبارات.

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات و المعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة بطريقة منظمة قصد اخضاعها للتجربة الاستطلاعية.

1-منهج البحث: إن طبيعة المشكلة فرضت علينا إتباع المنهج التجريبي لأنه يعتبر أكتر المناهج العلمية استخداما إذ يعرف عمار"**بوحوش**" و"**محمد محمود النيبات**" أن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلة بطريقة علمية. (عمار بوحوش_ ص 85)

ولأنه يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما و هذا المنهج مرتبط بالجانب الزمني وتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقات الطريقة المقترحة لدراسة علاقة صفة السرعة بأداء المهارات الهجومية لدى تلاميذ الطور الثانوي (قسم السنة 3ع ت و1ج م أ).

2-عينة البحث:يقول عبد العزيز فهمي هيكل أن العينة هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع.(هيكل، 1986 ص _95)

أوهي عينة المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع البحث التي يسعى الباحث من خلال دراستها على تعميم النتيجة على المجتمع (الرشيدي، 2000 ص150_151)

يتضمن بحثنا هذا على عينة قوامها 15تلميذ من السنة الثالثة علوم تجريبية و 15تلميذ من السنة الأولى جذع مشترك اداب لثانوية أبي ذر الغفاري حمام بوحجر عين تموشنت وهذه العينة تم اختيارها بالاعتماد على مقاييس (الطول و الوزن) بالإضافة أن معظم التلاميذ منخرطين في أندية كرة اليد أي كان اختيار العينة بطريقة منظمة.

3- خصائص العينتين:

- يخضع التلاميذ إلى 2 ساعات في الأسبوع بالنسبة للنشاط الجماعي كرة اليد بالنسبة لتلاميذ قسم 1ج م أ.

- يخضع تلاميذ قسم 3ع ت إلى ساعة في الأسبوع بالنسبة للنشاط الجماعي كرة اليد.

- تتراوح أعمار تلاميذ قسم 1ج م أ من 14 إلى 16سنة و كذا الطول يتراوح مابين 1.74م إلى 1.89م و متوسط الوزن 75كلغ.

- تتراوح أعمار تلاميذ قسم 3ع ت من 17إلى 19 سنة و كذا الطول يتراوح ما بين 1.72م إلى 1.89م و متوسط الوزن 75.78كلغ.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال المكاني:تم إجراء الاختبارات التجريبية لبحثنا في قاعة متعددة الرياضات بثانوية أبي ذر الغفاري حمام بوحجر ولاية عين تموشنت.

4-2- المجال الزماني:

4-2-1- الجانب النظري: امتد من 2018/02/14 إلى غاية بداية مارس.2018

4-2-2- الجانب التطبيقي :امتد من 2018/04/07 إلى غاية 29أفريل2018.

- تم إجراء الاختبار على تلاميذ قسم 1ج م أ يوم:07أفريل 2018 على الساعة 14:00-16:00.

- تم إجراء الاختبار على تلاميذ قسم3ع ت يوم:10أفريل 2018على الساعة09:00-10:00.

- تم إجراء اختبار سرعة أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ قسم 1ج م أ.
- تم إجراء اختبار سرعة أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ قسم3ع ت.

4-3- المجال البشري: و يتمثل في العينتين التجريبيتين الموضحتين في الجدولين (1) و (2)و الذي يتراوح عددهم في كل عينة من 15 فرد.

الرقم	قائمة تلاميذ قسم 1ج م أ حسب العمر (14-16سنة)	قائمة تلاميذ قسم3ع ت حسب العمر (17-19سنة)
01	14سنة	17 سنة
02	14سنة	17 سنة
03	15 سنة	17 سنة
04	15 سنة	18 سنة
05	16 سنة	18 سنة
06	14 سنة	17 سنة
07	14 سنة	19 سنة
08	15 سنة	19 سنة
09	15 سنة	19 سنة
10	15 سنة	19 سنة
11	15 سنة	18 سنة
12	16 سنة	17 سنة
13	15 سنة	19 سنة
14	15 سنة	18 سنة
15	16 سنة	18 سنة

جدول رقم (1) يمثل أعمار تلاميذ القسمين.

5- ضبط متغيرات العينة:

تم ضبط متغيرات العينة من أفراد المجموعتين وهذا من أجل التكامل من حيث الطول و الوزن و الجدولين (3)و(4)يوضحان ذلك.

6- الطرق و الوسائل المستعملة في البحث:

استعملنا في بحثنا ثلاث وسائل وهي كما يلي:

- وسيلة الدراسة النظرية (التحليل البيبليوغرافي).
- وسيلة الاختبارات.
- وسيلة الإحصاء.

6-1- وسيلة التحليل البيبليوغرافي: وهي أول طريقة متبعة في بحثنا وتتمثل في جمع المراجع التي لها علاقة مباشرة مع موضوعنا و التي تتماشى مع أهداف البحث وذلك لإعطاء صيغة علمية لموضوع الدراسة ولو بإيجاز.

6-2-وسيلة الاختبارات:

بعد توزيع استمارة ترشيح الاختبارات على دكاترة المعهد و اطلاعهم عليها تم العمل بالاختبارات التي أبدى الموافقة عليها من طرف المحكمين.

<u>الاختبار الأول</u>: التمرير و الاستقبال.

هدف الاختبار:سرعة التمرير و الاستقبال.

الأدوات: كرة اليد- الحائط- صافرة- ميقاتية.

وصف الاختبار:

يقف المختبر حيث تقع قدماه خلف خط البداية (يبعد عن الحائط المواجه بمسافة 3م) وعند الاستعداد تعطى إشارة البدء ،حيث يكون المختبر حاملا للكرة أمامه مع العمل على ملاقاة أية أخطاء أو عوامل تؤدي لتقليل عدد مرات التمرير و الاستلام.

التسجيل: يسجل عدد المرات الصحيحة لتمرير و استلام اللاعب للكرة في زمن قدره 30ثا.

ملاحظات و توجيهات:

-يكتفي القياس بمحاولة واحدة فقط.

-لا تحتسب التمريرة ضمن التمرير والاستلام إذا جاوزا للاعب خط البداية أماما.

-يجب أن يكون لكل لاعب مسجل ميقاتي،المسجل يقوم بعد مرات التمرير والاستلام الصحيحة فقط و الميقاتي يقوم بحساب الزمن.-يؤدي اللاعب الاختبار بيده الشائعة الاستخدام. (كمال عبد الحميد اسماعيل، 2002 ص 82)

<u>الاختبار الثاني:</u> التنطيط.

هدف الاختبار: سرعة التنطيط.

الأدوات: كرة اليد- ميقاتيه – صافرة-قمعين.

طريقة الأداء:يقف اللاعب عند أول المكان المحدد للبداية و يقوم بالاستحواذ على الكرة مع ملاحظة أن يكون ارتفاع الكرة في مستوى الحوض و بجوار الجسم ،وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب بتنطيط الكرة في خط مستقيم حتى خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية بـ:20م.

الشروط:

-مراعاة أداء التنطيط بالطريقة القانونية.

-تعطى للاعب محاولة واحدة و في حالة الفشل تعطى محاولة أخرى فقط.

التسجيل:

يقاس الزمن الذي يسجله اللاعب من خط البداية حتى خط النهاية. (كمال عبد الحميد اسماعيل، 2002 ص 74_75)

الاختبار الثالث: التصويب

هدف الاختبار: سرعة التصويب.

الأدوات: 8 كرات قانونية- ميقاتية- صافرة- 3أقمعة- مرمى تبعد عن اللاعب بمسافة9م.

وصف الاختبار: توضع الأقماع الثلاثة على شكل مثلث في اتجاه المرمى وتوضع 4كرات من الجهة اليمنى للمثلث و 4كرات من الجهة اليسرى وعند إعطاء الإشارة يبدأ اللاعب بتصويب الكرة حتى إتمام كل الكرات و نقوم بتسجيل الزمن المستغرق.

التسجيل: حساب الزمن المستغرق من بداية إعطاء الإشارة إلى غاية تنفيذ التصويبة الثامنة . (كمال عبد الحميد اسماعيل، 2002 ص 79)

6-3-وسيلة الإحصاء:

6-3-1- **المتوسط الحسابي:**يعتبر أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخداما خاصة في مراحل التحليل الإحصائي وهو عامل قسمة مجموع مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس س1،س2،س3.....س ن.على عدد القيم ويصطلح عليه عادة بـ: "س-" .

ويعطى بالصيغة العامة التالية: $\bar{س} = \frac{مج\ س}{ن}$

حيث: س−:يمثل المتوسط الحسابي.

مج س:يمثل مجموع القيم لـ:س.

ن: يمثل عدد أفراد العينة. (السامرائي ص 55_56)

6−3−2:**الانحراف المعياري**:هو من أهم المقاييس التشتت لأنه أدق حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا ا

لتحليل الإحصائي و يرمز له بالرمز : "**ع**" فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن قيم متقاربة و العكس صحيح. ويكتب بالصيغة التالية : $ع = \sqrt{\frac{مج\ (س\ _\ \bar{س})^2}{ن\ _\ 1}}$

حيث: **ع: الانحراف المعياري.**

س:قيمة عددية"نتيجة الاختبار".

س−:المتوسط الحسابي.

ن:عدد القيم.

6−3−3:**اختبار ستيودنت**:"التوزيع التائي":ويستعمل هذا الاختبار لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية و تباينه يعتمد على حجم العينة حيث تعتمد قيمة التباين للتوزيع أو الاختبار على قيمة ما يطلق عليه درجة الحرية "v".

− و تشير درجة الحرية إلى عدد الدرجات التي يمكن أن تخصص قيمها بشكل حر و تساوي $r = n-1$ و بما أن العينة أقل من 30 فرد نستعمل صيغة T و يعطى تباين العينة بالعلاقة التالية :

$$S'^2 = \underline{(n_1-1)s_1^2+(n_2-1)s_2^2}$$

n_1+n_2-2

حيث : n_1: حجم العينة المسحوبة للمجتمع (1).

n_2: حجم العينة المسحوبة للمجتمع (2).

S_1^2: الانحراف المعياري للعينة (1).

S_2^2: الانحراف المعياري للعينة (2).

$$T = \frac{\bar{X} - \bar{M}}{S/\sqrt{n}}$$

حيث : X : متوسط العينة.

M :متوسط المجتمع.

n :حجم العينة.

عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها

1- عرض وتحليل النتائج

1-1 قياس الوزن والطول

1-2 اختبار سرعة التمرير والاستلام

1-3 اختبار سرعة التنطيط

1-4 اختبار سرعة التصويب

1-5 دراسة مقارنة بين نتائج تلاميذ قسم 3ع ت و 1 ج م أ .

الاستنتاج

تمهيد:

مما لاشك فيه أن كل دراسة تحتوي على الجانب التطبيقي تقوم على أساس اختبارات ميدانية توضح مدى الفروق الموجودة بين مجموعتين أو أكثر , وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها وهذا بتم بواسطة جداول خاصة و المعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة على أساس المتغيرات المدروسة في البحث وسوف نقوم بتمثيل ذلك بيانيا .

قائمة تلاميذ قسم 1ج م أ.

التلميذ	الطول(م)	الوزن(كلغ)
01	1.79	74.35
02	1.79	69.30
03	1.87	88.20
04	1.83	86.50
05	1.79	77.50
06	1.74	64.80
07	1.77	1.70
08	1.83	84.50
09	1.79	80.10
10	1.74	81.30
11	1.89	74.00
12	1.77	83.00
13	1.70	65.30
14	1.79	63.70
15	1.82	67.80
المتوسط الحسابي	=1.79	.74=83
الانحراف المعياري	=0.04	=8.64

جدول(2)يمثل الطول والوزن لتلاميذ قسم 1ج م أ.

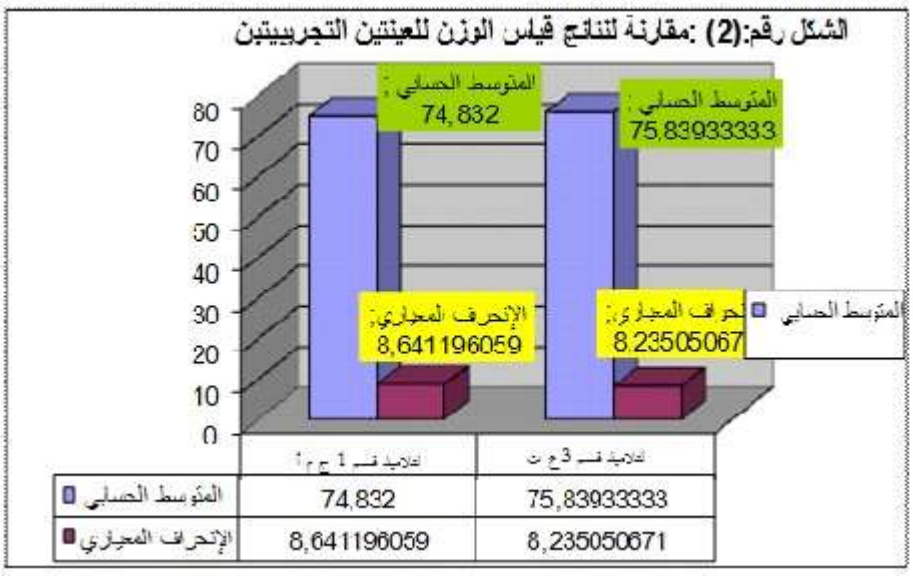
قائمة تلاميذ قسم 3ع ت.

التلميذ	الطول(م)	الوزن(كلغ)
01	1.72	66.50
02	1.81	69.00
03	1.87	88.50
04	1.79	70.30
05	1.79	76.59
06	1.84	64.00
07	1.74	84.00
08	1.75	78.70
09	1.87	74.00
10	1.89	89.00
11	1.79	75.00
12	1.72	83.00
13	1.76	65.00
14	1.68	85.00
15	1.78	69.00
المتوسط الحسابي	=1.78	=74.83
الانحراف المعياري	=0.059	=8.23

جدول(3)يمثل الطول والوزن لتلاميذ قسم 3ع ت.

1-عرض وتحليل النتائج:

1-1/قياس الوزن:



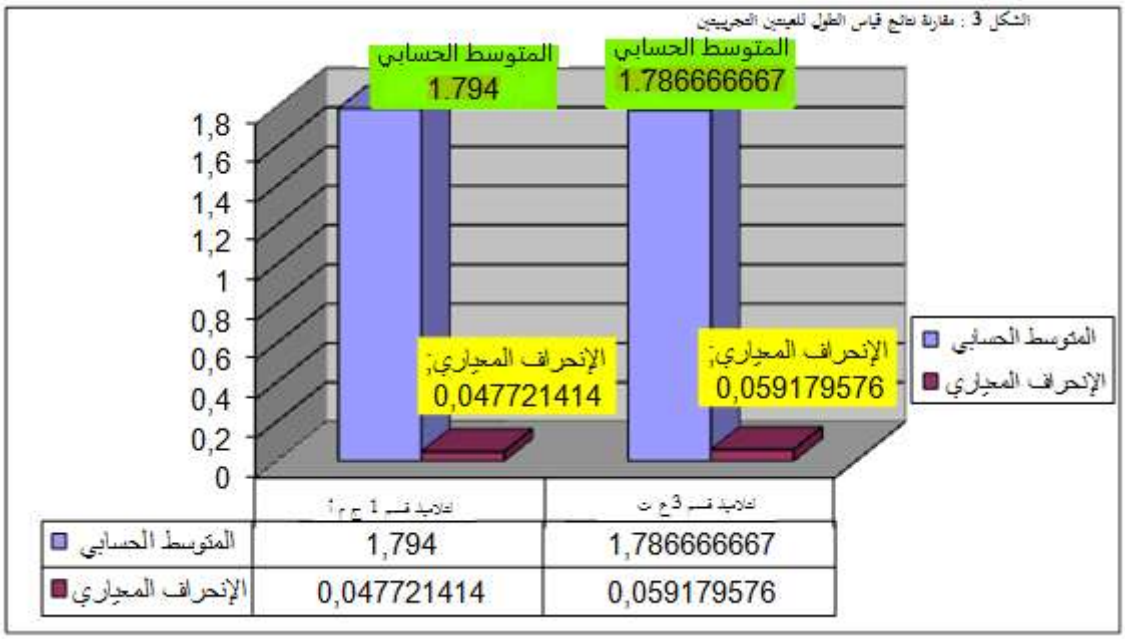
شكل رقم (1):مقارنة نتائج فروق الوزن بين تلاميذ قسم 3ع ت و 1 ج م أ .

من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة الوزن بين القسمين وجدنا أن المتوسط الحسابي لتلاميذ قسم 1ج م أ قدر بـ:74.83كلغ وبانحراف معياري بـ:8.64.

- أما بالنسبة لتلاميذ قسم 3ع ت فقدر المتوسط الحسابي بـ: 75.83كلغ وبانحراف معياري بـ:8.23.
- من الملاحظ في قياس الوزن لتلاميذ قسم 1 ج م أ نجد أن الحد الأدنى للوزن 61.70كلغ هو و الحد الأقصى له هو 88.20كلغ. **(أنظر الجدول رقم 2)**
- أما بالنسبة لتلاميذ قسم 3ع ت فالحد الأدنى للوزن هو64كلغ والحد الأقصى له يقدر بـ:89كلغ. **(أنظر الجدول رقم3)**

- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد فروق إحصائية طفيفة جدا في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا القسمين.

1-2/**قياس الطول:**



شكل رقم(2) مقارنة نتائج فروق الطول لتلاميذ قسم 3ع ت و 1 ج م أ .

من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة الطول بين النظامين وجدنا أن المتوسط الحسابي لتلاميذ قسم 1ج م أ قدر بـ:1.79م وبانحراف معياري بـ:0.047.

- أما بالنسبة لتلاميذ قسم 3ع ت فقدر المتوسط الحسابي بـ: 1.78م وبانحراف معياري بـ:0.059.
- من الملاحظ في قياس الطول لتلاميذ قسم 1ج م أ نجد أن الحد الأدنى الطول 1.70م هو و الحد الأقصى له هو 1.89م. **(أنظر الجدول رقم2)**
- أما بالنسبة لتلاميذ 3ع ت فالحد الأدنى للوزن هو1.68م والحد الأقصى له يقدر بـ:1.89م. **(أنظر الجدول رقم3)**

- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد فروق إحصائية طفيفة جدا في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا القسمين.

قائمة تلاميذ قسم 1ج م أ " المهارات الهجومية "

التلميذ	عدد مرات التمرير والاستلام	التنطيط(ثا)	التصويب(ثا)
01	21	8.20	45.42
02	26	7.39	37.30
03	16	7.51	33.10
04	17	7.31	31.20
05	23	7.20	30.12
06	21	8.30	35.25
07	25	6.98	37.12
08	17	7.95	49.14
09	28	7.27	40.31
10	23	6.64	33.18
11	20	8.35	37.20
12	21	7.26	34.00
13	27	6.84	35.61
14	21	7.31	45.41
15	27	7.30	36.16
المتوسط الحسابي	=22.2	=7.45	=37.36
الانحراف المعياري	=3.70	=0.50	=5.31

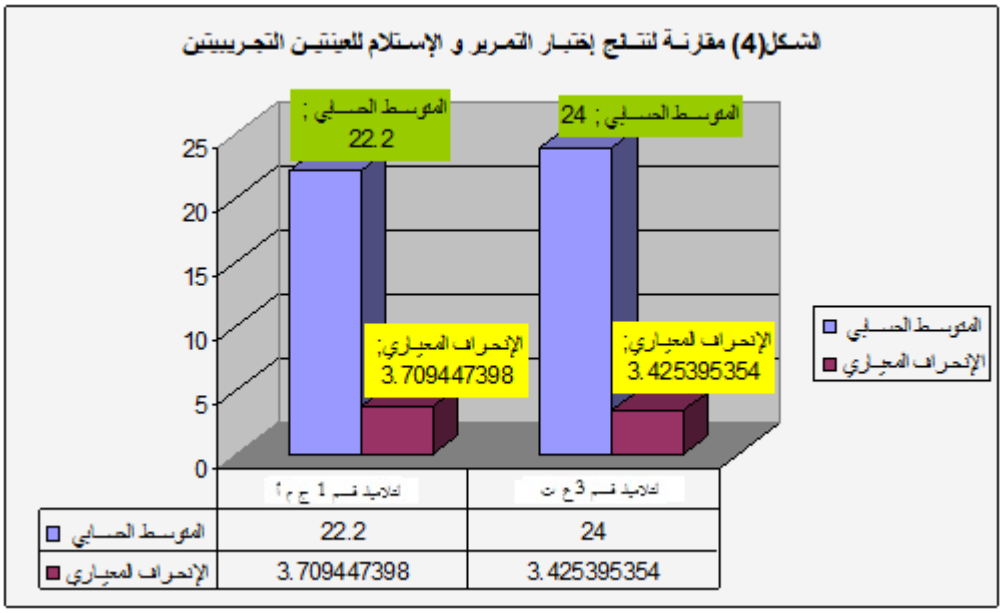
جدول(4) يمثل نتائج اختبارات لتلاميذ قسم 1ج م أ.

قائمة تلاميذ قسم 3ع ت " المهارات الهجومية "

التلميذ	عدد مرات التمرير والاستلام	التنطيط(ثا)	التصويب(ثا)
1	20	8.41	36.70
2	30	7.50	34.71
3	20	8.86	39.53
4	25	7.13	30.86
5	24	7.00	31.08
6	21	7.89	32.00
7	27	7.60	31.00
8	21	7.10	29.92
9	29	6.70	32.54
10	26	7.00	29.40
11	23	7.56	41.00
12	20	7.61	36.89
13	24	7.00	37.63
14	29	6.75	30.43
15	21	7.82	36.00
المتوسط الحسابي	24.00=	7.39=	34.02=
الانحراف المعياري	3.42=	0.63=	5.58=

جدول(5)يمثل نتائج اختبارات لتلاميذ قسم 3ع ت.

1-3/الاختبار الأول(التمرير والاستلام) :



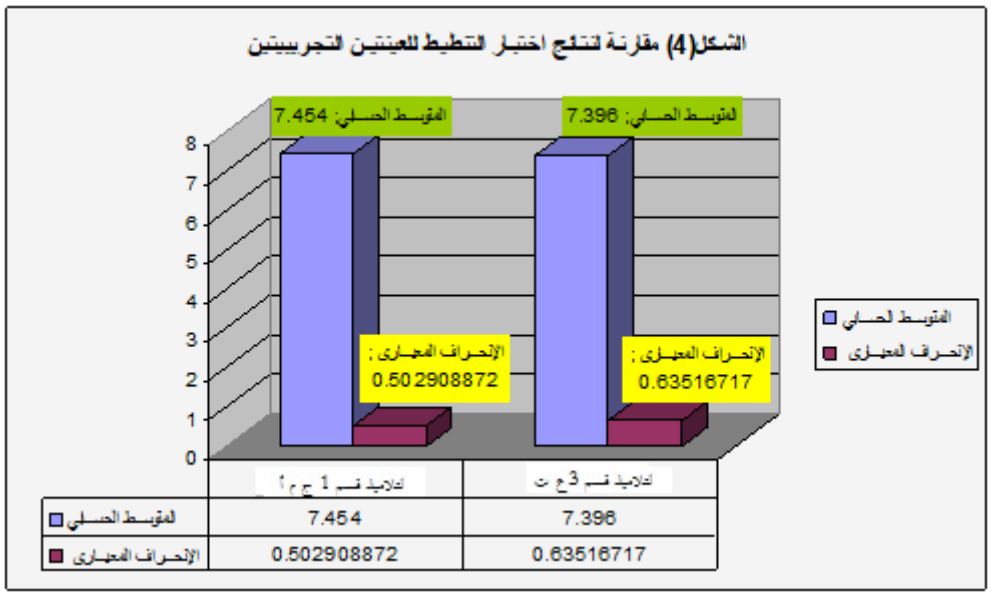
شكل رقم(3) مقارنة نتائج اختبار التمرير والاستلام لتلاميذ قسم 1 ج م أ و 3ع ت.

من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة نتائج التمرير و الاستلام بين النظامين وجدنا أن المتوسط الحسابي لتلاميذ قسم 1 ج م أ قدر بـ:22.2مرة في وقت قدره 30ثا وبانحراف معياري3.70

- أما بالنسبة لتلاميذ قسم 3ع ت فقدر المتوسط الحسابي بـ: 24مرة في وقت قدره 30ثا وبانحراف معياري بـ:3.42.
- من الملاحظ في قياس نتائج التمرير و الاستلام لتلاميذ 1ج م أ نجد أن الحد الأدنى لعدد مرات تمرير واستلام هو16مرة و الحد الأقصى له هو 28مرة.**(أنظر الجدول رقم4)**
- أما بالنسبة لتلاميذ 3ع ت فالحد الأدنى لعدد مرات تمرير واستلام هو20مرةوالحد الأقصى له يقدر بـ:30مرة. **(أنظر الجدول رقم5)**

– من خلال النتائج المتحصل عليها والرسم البياني يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ القسمين في مهارة التمرير و الاستلام و لكن هذا التقدم يرجع إلى تلاميذ قسم 3ع ت.

1-4/الاختبار الثاني(سرعة التنطيط"20م") :



شكل رقم(4) مقارنة نتائج اختبار تنطيط الكرة لتلاميذ قسم 3ع ت و 1ج م أ.

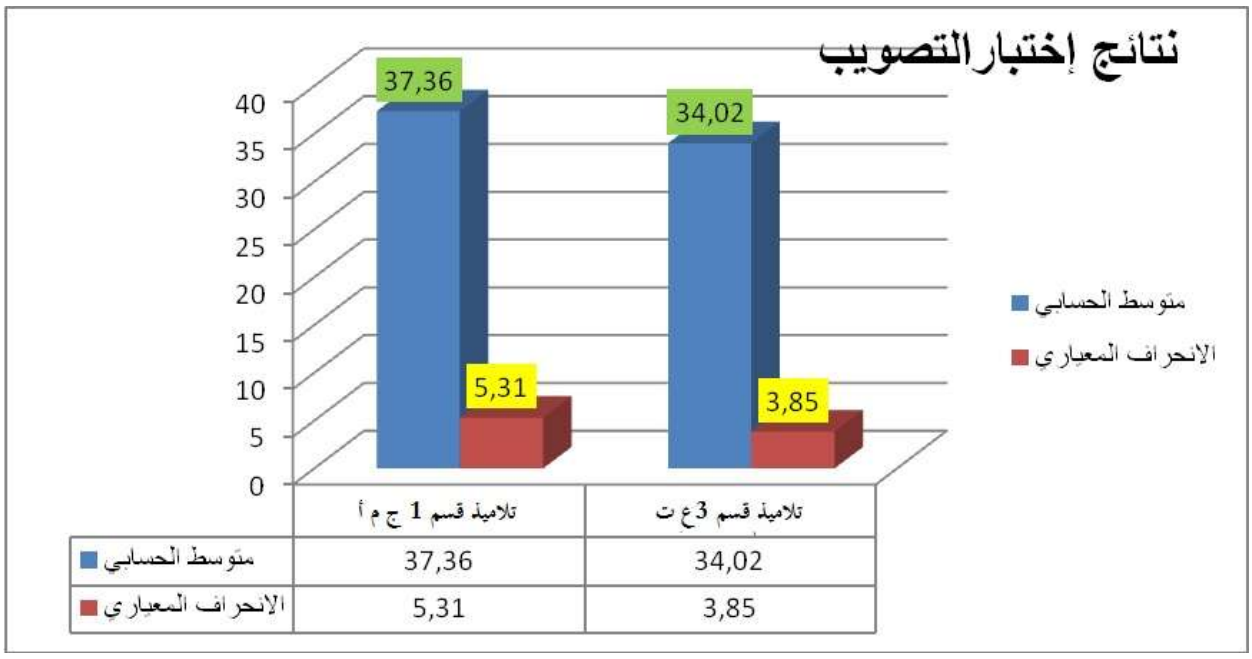
من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة نتائج اختبار تنطيط الكرة بين القسمين وجدنا أن المتوسط الحسابي لتلاميذ قسم 1ج م أ قدر بـ:7.45ثا وبانحراف معياري بـ:0.50.

- أما بالنسبة لتلاميذ قسم 3ع ت فقدر المتوسط الحسابي بـ: 7.39ثا وبانحراف معياري بـ:0.63.
- من الملاحظ في مقارنة نتائج اختبار تنطيط الكرة لتلاميذ قسم 1ج م أ نجد أن الحد الأدنى لزمن التنطيط 6.64ثا هو و الحد الأقصى له هو 8.35ثا. **(أنظر الجدول رقم4)**

- أما بالنسبة لتلاميذ قسم 3ع ت فالحد الأدنى لزمن هو6.50ثاوالحد الأقصى له يقدر بـ:8.86ثا. **(أنظر الجدول رقم5)**

– من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ القسمين في مهارة التنطيط وهذا التغير والفرق الإحصائي يعود لصالح تلاميذ قسم 3ع ت.

1-5/الاختبار الثالث التصويب :



شكل رقم(5) مقارنة نتائج اختبار تصويب الكرة لتلاميذ قسم 3ع ت وتلاميذ قسم 1 ج م أ

من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة نتائج اختبار تصويب الكرة بين تلاميذ القسمين وجدنا أن المتوسط الحسابي لتلاميذ قسم 1ج م أ قدر بـ :37.36ثا وبانحراف معياري بـ:5.31.

- أما بالنسبة لتلاميذ قسم 3ع ت فقدر المتوسط الحسابي بـ: 34.02ثا وبانحراف معياري بـ:3.85.

- من الملاحظ في مقارنة نتائج اختبار تصويب الكرة لتلاميذ قسم 1ج م أ نجد أن الحد الأدنى لزمن التصويب هو 30.12ثا و الحد الأقصى له هو49.14ثا **(أنظر الجدول رقم4)**
- أما بالنسبة لتلاميذ قسم 3ع ت فالحد الأدنى لزمن التصويب هو 29.40ثاوالحد الأقصى له يقدر بـ:41.00ثا. **(أنظر الجدول رقم5)**

– من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ القسمين في مهارة التصويب وهذا التغير والفرق الإحصائي يعود لصالح تلاميذ قسم 3ع ت.

1-4-دراسة مقارنة بين نتائج الاختبارات بين تلاميذ القسمين (3ع ت و 1ج م أ)

	الطول قسم1 ج م أ	الطول قسم3ع ت	الوزن قسم1ج م أ	الوزن قسم3ع ت	اختبار تمرير واستلام قسم1ج م أ	اختبار تمرير واستلام قسم3ع ت	التنطيط قسم1ج م أ	التنطيط قسم 3ع ت	التصويب قسم1ج م أ	التصويب قسم3ع ت
المتوسط الحسابي	1.79	1.78	74.83	75.83	22.2	24	7.44	7.39	37.36	34.02
الانحراف المعياري	0.047	0.059	8.64	8.23	3.70	3.42	0.50	0.63	5.31	3.85
ت الحسابية	0.33		0.35		0.11		0.39		0.035	
ت الجدولية	1.70		1.70		1.70		1.70		1.70	
النتيجة	معرفة		معرفة		معرفة		معرفة		معرفة	

الجدول (6): مقارنة بين نتائج الاختبارات بين تلاميذ القسمين (3ع ت و 1ج م أ).

1-قياس الطول: من خلال الجدول رقم(6) الذي يبين مقارنة قياس الطول لأفراد العينتين التجريبيتين ،يتضح لنا أنه يوجد اختلاف بين العينتين حيث قدر المتوسط الحسابي للطول للعينة الأولى (تلاميذ قسم 1ج م أ) بـ:1.79م والمتوسط الحسابي للطول للعينة الثانية (تلاميذ قسم 3ع ت)بـ:1.78م كما نجد أن الانحراف المعياري للعينة الأولى (تلاميذ قسم 1ج م أ) يقدر بـ:.0.04 والعينة الثانية (تلاميذ قسم 3ع ت) يقدر بـ:0.059 ومن خلال مقارنة ت المحسوبة المقدرة بـ:0.33مع ت الجدولية المقدرة بـ:1.70عند مستوى معنوية0.05 وبدرجة حرية28 نجد أنها معرفة و هذا ما يبرهن على وجود فرق ضئيل بين العينتين التجريبيتين في الطول.

2-قياس الوزن: من خلال الجدول رقم(6) الذي يبين مقارنة قياس الوزن لأفراد العينتين التجريبيتين ،يتضح لنا أنه يوجد اختلاف بين العينتين حيث قدر المتوسط الحسابي للوزن للعينة الأولى (تلاميذ قسم 1ج م أ) بـ:74.83كلغ والمتوسط الحسابي للطول للعينة الثانية (تلاميذ قسم 3ع ت)بـ: 75.83كلغ كما نجد أن الانحراف المعياري للعينة الأولى (تلاميذ قسم 1ج م أ) يقدر بـ:8.64 والعينة الثانية (تلاميذ قسم 3ع ت) يقدر بـ:8.23 ومن خلال مقارنة ت المحسوبة المقدرة بـ:0.35مع ت الجدولية المقدرة بـ:1.70عند مستوى معنوية0.05 وبدرجة حرية28 نجد أنها معرفة و هذا ما يبرهن على وجود الفرق بين العينتين التجريبيتين في الوزن.

-**اختبار التمرير والاستلام:**من خلال الجدول رقم(6) الذي يبين مقارنة نتائج التمرير والاستلام لأفراد العينتين التجريبيتين يتضح لنا أنه يوجد اختلاف بين كلا العينتين حيث يتجلى الفرق في الاختبار لتلاميذ قسم 3ع ت بمتوسط حسابي قدره24ثاعلى عكس تلاميذ قسم 1ج م أ الذي بلغ متوسط حسابها بـ:22.2ثاكما

يفسر لنا الانحراف المعياري لعينة تلاميذ قسم 3ع ت المقدر بـ:3.42 أما العينة الثانية (تلاميذ قسم 1ج م أ) قدر بـ:3.70 وهذا الفرق يعود بدرجة أولى إلى عدد الحصص المطبقة في البرنامج الدراسي وعدم استيعاب التلاميذ لمهارة التمرير أثناء الحصة التطبيقية.

3-اختبار التنطيط: من خلال الجدول رقم(6) الذي يبين مقارنة لاختبار التنطيط لأفراد العينتين التجريبيتين يتضح لنا أنه يوجد اختلاف بين العينتين حيث تحظى العينة الأولى(تلاميذ قسم 1ج م أ) بمتوسط الحسابي 7.44 وانحراف معياري 0.50و الاختبار للعينة الثانية (تلاميذ قسم 3ع ت) بمتوسط حسابي 11.53 وانحراف معياري 0.63

وبمقارنة ت الحسابية المقدرة بـ:0.39 مع ت الجدولية ذو قيمة 1.70 عند مستوى معنوية 0.05 و درجة حرية 28 نجد أنها معرفة و هذا ما يبرهن أنه يوجد اختلاف بين العينتين و هذا راجع إلى الحجم الساعي لتلاميذ قسم 3ع ت.

4-اختبار التصويب: من خلال الجدول رقم(6) الذي يبين مقارنة لاختبار التصويب لأفراد العينتين التجريبيتين يتضح لنا أنه يوجد اختلاف بين العينتين حيث وجد المتوسط الحسابي لعينة (تلاميذ قسم1ج م أ) المقدر بـ:37.36ثا أما العينة الثانية (تلاميذ قسم 3ع ت) فمتوسط حسابها هو : 34.02ثا كما يفسر لنا الانحراف المعياري للعينة الأولى تلاميذ قسم1ج م أ بـ:5.31 و العينة الثانية (تلاميذ قسم 3ع ت) بـ:3.58 و من خلال مقارنة ت المحسوبة التي قدرت بـ:0.035 مع ت الجدولية المقدرة بـ:1.70 وجدنا أنها معرفة و منه نستنتج أن مهارة التصويب أفضل عند تلاميذ قسم3ع ت و النتائج المتحصل عليها تبين ذلك.

الاستنتاج :

الفرضية العامة: الى أي مدى يمكن أن تؤثر السرعة في أداء بعض المهارات الهجومية الأساسية (التنطيط ، التمرير و الإستقبال و التصويب) في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (قسم السنة 3ع ت+1ج م أ)؟

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التمرير و الاستلام لدى تلاميذ القسمين (3ع ت و 1ج م أ).

-من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار سرعة التمرير و الاستلام على العينتين التجريبيتين فكان التفوق لتلاميذ قسم 3ع ت.**(الجدول رقم2)**

-ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (رقم06) التي تدل على ذالك وجدنا أن "ت الحسابية المقدرة(0.11)" أقل من "ت. الجدولية (1.70)".

أذن نقبل الفرضية التي تقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التمرير و الاستلام لدى تلاميذ القسمين (3ع ت و 1ج م أ). ونرفض الفرضية البديلة القائلة أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التمرير و الاستلام لدى النظامين.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التنطيط لدى تلاميذ القسمين (3ع ت و 1ج م أ).

- من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار سرعة أداء مهارة التنطيط على العينتين التجريبيتين فكان التفوق لتلاميذ قسم 3ع ت.(الجدول رقم 03).

-ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (رقم06) التي تدل على ذالك وجدنا أن "ت الحسابية المقدرة(0.35)" أقل من "ت.الجدولية (1.70)".

أذن نقبل الفرضية التي تقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التنطيط لدى تلاميذ القسمين (3ع ت و 1ج م أ). ونرفض الفرضية البديلة القائلة أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التنطيط لدى تلاميذ القسمين.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التصويب لدى تلاميذ القسمين (3ع ت و 1ج م أ).

– من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار سرعة أداء مهارة التصويب على العينتين التجريبيتين فكان التفوق لتلاميذ قسم 3ع ت.**(الجدول رقم 3)**

–ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (رقم06) التي تدل على ذلك وجدنا أن "ت الحسابية المقدرة(0.35)" أقل من "ت.الجدولية (1.70)".

إذن نقبل الفرضية التي تقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التصويب لدى تلاميذ القسمين (3ع ت و 1ج م أ). ونرفض الفرضية البديلة القائلة أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التصويب لدى تلاميذ القسمين.

التوصيات والاقتراحات :

- زيادة فى حصص دروس التربية البدنية و الرياضية من أجل زيادة التحكم المهاري لهذه اللعبة.
- الحرص على تنمية الصفات البدنية الأساسية لتطوير المهارات الأساسية الهجومية و الدفاعية في كرة اليد.

صعوبات البحث:

إن مختلف البحوث العلمية تسعى إلى تحقيق النتائج التي يريد الباحث التوصل إليها بواسطة كل الوسائل المستعملة لأي بحث علمي ,ولكن رغم كل المجهودات المبذولة من طرفنا إلا أننا وجدنا صعوبات جمة للوصول إلى النتائج المرجوة ,وتكمن فيما يلي:

- ❖ قلة المراجع الخاصة بموضوع دراستنا التي من شأنها مساعدتنا كثيرا في عملنا, لاسيما المراجع الخاصة باختبارات كرة اليد الخاصة بصفة السرعة .
- ❖ نقص الدراسات المشابهة لهذا الموضوع في المجال التربوي الثانوي التي من شأنها أن تربطنا و وتدعمنا إلى ما نود الوصول إليه.
- ❖ وجود نقص كبير عند التلاميذ في أداء المهارات الأساسية في كرة اليد مما أدى إلى صعوبة التوصل إلى النتائج المرجوة.

الخاتمة

الخاتمة :

لقد كان الغرض من موضوعنا هذا إبراز وتبيان الأهمية البالغة لصفة السرعة في أداء المهارات الهجومية في لعبة كرة اليد إذ تعتبر صفة قاعدية لجميع الرياضات وخاصة رياضة كرة اليد فهي تساهم في إنجاح الكثير من الحركات و المهارات ما أذا طبقت بشكلها الصحيح سواء من انطلاقات سريعة أو هجومات معاكسة وغيرها من المهارات التي تتصف بالسرعة

وفى هذا الموضوع سلطنا الضوء في الفصل الأول على صفة السرعة التي تناولناها بوجه عام والسرعة في كرة اليد بوجه خاص أما في لفصل الثاني تطرقنا لكرة اليد بشكل عام و المهارات الهجومية بشكل خاص.

ثم الى الجانب التطبيقي ومن خلال الاختبارات المطبقة على العينتين و المتمثلة في سرعة التمرير و الاستقبال وسرعة التنطيط و السرعة في التصويب توصلنا إلى أن النتائج المتحصل عليها تبين إن أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينين وفي مختلف الاختبارات حتى ولو كانت بعضها طفيفة وذالك كان لزاما على المدرسين في مجال التربية البدنية والرياضية أو المدربين في النوادي الرياضية في تنويع مختلف الوسائل و أنجح الطرق و الأساليب المستخدمة أثناء الحصص لفرق كرة اليد وهذا سوف يؤدي لا محالة إلى تطوير و تنمية صفة السرعة لدى اللاعبين المؤهلين لأداء التمارين و المقابلات دون ظهور التعب أو نقص في الجهد.

ومن خلال هذا كله و النتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة على التساؤل المطروح في الإشكالية

نعم هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ القسمين(3ع ت و 1ج م أ).

وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا وأن يكون سندا وعونا يقتدي به في مختلف البحوث و المواضيع إن شاء الله.

المراجع

أ/ قائمة المراجع بالعربية:

1. إبراهيم محمد المحاسنة : تعليم التربية الرياضية ، ط 1 ، دار جرير للنشر و التوزيع عمان ، السنة 2006.
2. إبراهيم أحمد سلامة: **المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية**، ب ط، منشأة المعارف، إسكندرية، 2000.
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: **التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية** ،_طبعة الأولى، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1997.
4. احمد فؤاد الشادلى ويوسف عبد الرسول بوعباس :**الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية**، ط1، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998.
5. أسامة رياض: **الطب الرياضي فى كرة اليد** ، مر كز الكتاب والنشر، مصر، سنة 1999.
6. أسامة كامل: **النمو الحركي** ، ب ط ، دار الفكر العرب ، القاهرة، 1999.
7. بزار على كوجل: **فسلجة التدريب فى كرة اليد** ، ط1 ، دار الدجلة للنشر، عمان ،2007.
8. بشير الصالح الرشيدي: **مناهج البحث التربوي**، دار الكتاب الحديث،ط1،الكويت،2000.
9. جميل نصيف : **موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة** ، دار الكتاب العلمية ، مصر، سنة1993.
10. حسين السيد أبو عبده:**الاتجاهات الحديثة فى تنطيط وتدريب**، دار النشر الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر ،سنة2008.
11. ريسان خريبط مجيد: **تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي**، طبعة الأولى ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 1998.
12. زكى محمد حسن: **التدريب المتقاطع اتجاه حديث فى التدريب الرياضي** ، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع ، مصر،سنة 2004 ،

13. زكى محمد حسن وعماد أبو القاسم محمد على : **مركز التحكم فى الألعاب الجماعية** ، المكتبة المصرية ، سنة 2004 .
14. عادل عبد البصير على: **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق** ، مركز الكتاب والنشر ، مصر ، سنة2007.
15. عبد الرحمان درويش، قدري سيدون آخرون: **القياس والتقويم فى كرة اليد** ، ط1 ، مصر ، سنة2002 .
16. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: **فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز**، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر ، 2001.
17. عبد العزيز فهمي هيكل:**مبادئ الإحصاء التطبيقي**،دار الجامعة،1986.
18. علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد :**تخطيط التدريب في كرة السلة** ،ب ط، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
19. عماد الدين ، عباس أبو زيد، مدحت محمود عبدا لعالي الشافعي : **تطبيقات الهجوم فى كرة اليد**، ط1 ، مصر، سنة2008 .
20. عمار بوحوش،محمد النيبات:**مناهج البحث العلمي وطرق البحث**،ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
21. كمال درويش وآخرون: **الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد** ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1999.
22. كمال عبد الحميد ، زينب فهمي: **كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة1978.
23. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسا نيس:**رباعية كرة اليد الحديثة** ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر، سنة2001.
24. كمال عبد الحميد إسماعيل،محمد صبحي حسانين: **رباعية كرة اليد الحديثة**، مصر الجديدة،2002.

25. محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان **:اختبارات الأداء الحركي،** ط3، دار الفكر العربي، القاهرة ،1994 .

26. محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني: **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي** ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر، 1998.

27. مفتي إبراهيم حماد: **التدريب الرياضي** ، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ص159.

28. مفتى إبراهيم حمناد: **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبق وقيادة** ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

29. منير جرجس إبراهيم : **كرة اليد للمجتمع** ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة مصر ، سنة 2008 .

30. منير جرجس: **قانون كرة اليد** ، دار الكتاب الحديث ، مصر، سنة1995 ، ص ص23 – 24.

31. مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل: **فسيولوجيا التدريب البدني،** الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان الأردن، 2006.

32. نزار محمد السامرائي **:مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية و الرياضية** ،دار النشر،جامعة الموصل،العراق.

33. وديع ياسين وياسين طه: **الإعداد البدني للنساء** ، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر الموصل العراق، 1986.

34. ياسر دبور:**كرة اليد الحديثة** : منشاة المعارف بالإسكندرية ، مصر، سنة1997.

ب/ مجلات:

1. **مجلة الوحدة الرياضية** ،العدد18،595مارس 1992،الجزائر.

جـ/ قائمة مراجع الأجنبية:

- Wink: Manuel Entrancement Nouvel traduction vignot، paris 1986.

الملاحق

قائمة تلاميذ قسم 1ج م أ.

التلميذ	الطول(م)	الوزن(كلغ)
01	1.79	74.35
02	1.79	69.30
03	1.87	88.20
04	1.83	86.50
05	1.79	77.50
06	1.74	64.80
07	1.77	1.70
08	1.83	84.50
09	1.79	80.10
10	1.74	81.30
11	1.89	74.00
12	1.77	83.00
13	1.70	65.30
14	1.79	63.70
15	1.82	67.80
المتوسط الحسابي	=1.79	.74=83
الانحراف المعياري	=0.04	=8.64

جدول(2)يمثل الطول والوزن لتلاميذ قسم 1ج م أ.

قائمة تلاميذ قسم 3ع ت.

التلميذ	الطول(م)	الوزن(كلغ)
01	1.72	66.50
02	1.81	69.00
03	1.87	88.50
04	1.79	70.30
05	1.79	76.59
06	1.84	64.00
07	1.74	84.00
08	1.75	78.70
09	1.87	74.00
10	1.89	89.00
11	1.79	75.00
12	1.72	83.00
13	1.76	65.00
14	1.68	85.00
15	1.78	69.00
المتوسط الحسابي	=1.78	=74.83
الانحراف المعياري	=0.059	=8.23

جدول(3)يمثل الطول والوزن لتلاميذ قسم 3ع ت.

قائمة تلاميذ قسم 1ج م أ " المهارات الهجومية "

التلميذ	عدد مرات التمرير والاستلام	التنطيط(ثا)	التصويب(ثا)
01	21	8.20	45.42
02	26	7.39	37.30
03	16	7.51	33.10
04	17	7.31	31.20
05	23	7.20	30.12
06	21	8.30	35.25
07	25	6.98	37.12
08	17	7.95	49.14
09	28	7.27	40.31
10	23	6.64	33.18
11	20	8.35	37.20
12	21	7.26	34.00
13	27	6.84	35.61
14	21	7.31	45.41
15	27	7.30	36.16
المتوسط الحسابي	=22.2	=7.45	=37.36
الانحراف المعياري	=3.70	=0.50	=5.31

جدول(4) يمثل نتائج اختبارات لتلاميذ قسم 1ج م أ.

قائمة تلاميذ قسم 3ع ت " المهارات الهجومية "

التلميذ	عدد مرات التمرير والاستلام	التنطيط(ثا)	التصويب(ثا)
1	20	8.41	36.70
2	30	7.50	34.71
3	20	8.86	39.53
4	25	7.13	30.86
5	24	7.00	31.08
6	21	7.89	32.00
7	27	7.60	31.00
8	21	7.10	29.92
9	29	6.70	32.54
10	26	7.00	29.40
11	23	7.56	41.00
12	20	7.61	36.89
13	24	7.00	37.63
14	29	6.75	30.43
15	21	7.82	36.00
المتوسط الحسابي	24.00=	7.39=	34.02=
الانحراف المعياري	3.42=	0.63=	5.58=

جدول(5)يمثل نتائج اختبارات لتلاميذ قسم 3ع ت.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
Institut d'Education Physiques et Sportives
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: ..... 2018 ..... 2 ..... 2 .....

الرقم: 2018/04/118

إلى السيد (ة): مدير ثانوية أبي ذر الغفاري –عين تموشنت–

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالبان:

- كرماس عثمان
- بوكراع بطيب محمد

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس التربية وعلم الحركة للسنة الجامعية 2018/2017

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

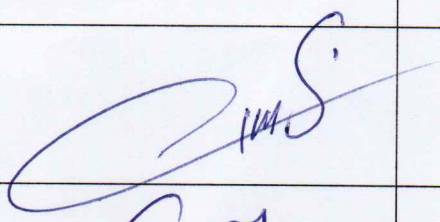
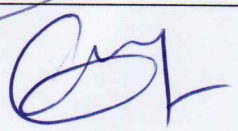
رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية
إمضاء: د/ مختاري جلول

ثانوية أبي ذر الغفاري
المدير
حلم بوحجر

بوفايد حميد
مدير الثانوية

معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم خروبة
ع.ب 002 مستغانم – 27000 الجزائر
الهاتف: 35/36/33 45 10 (0) 213+ الفكس: 28 10 30 45 213+
البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

قائمة الأساتذة المحكمين

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
كوتشوك سيد محمد	دكتوراه	
معركي جمال	"	
رمعون محمد	أ د	
بلعيدوني مصطفى	دكتوراه	
زرقي محمد	دكتوراه	