

رقم: .....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص تدريب رياضي نخبوي

## العنوان

# علاقة بعض الصفات البدنية ببعض المهارات في كرة اليد

دراسة ميدانية بنادي مشعل الشهداء لكرة اليد صنف أشبال (17/16) سنة ذكور

تحت إشراف:

من إعداد:

- د. جاري مراد

- قريشه حاتم

- أ.د رواب عمار

- سعادة زيد

السنة الجامعية: 2020/2019

# الإهداء

\*إلى من كانا سببا في وجودي والدي حفظهما الله\*

\*إلى كل أفراد العائلة\*

\*إلى كل من ساندني بالقول والعمل\*.

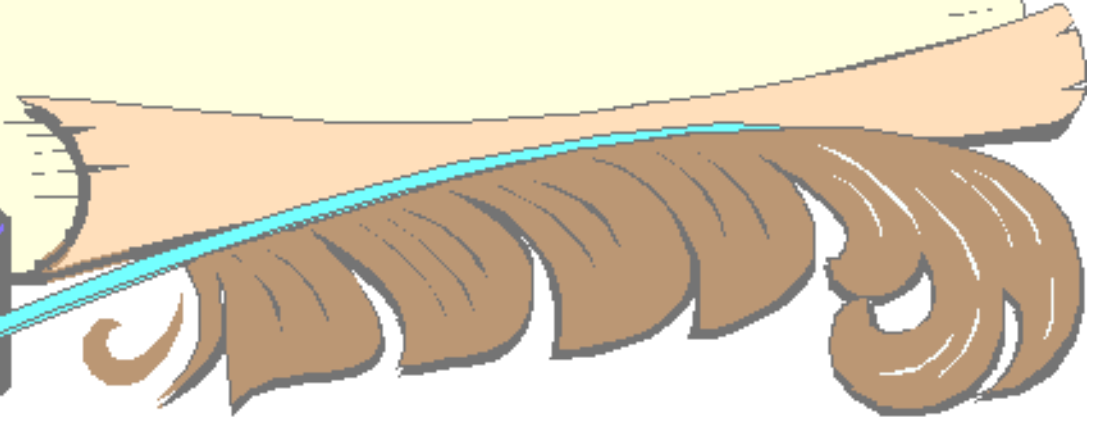
## \*كلمة شكر\*

أول ما يشكر هو الله عز وجل الذي وفقني على إتمام هذا العمل  
فحمد لله رب العالمين.

ثم أتوجه بالشكر الجزيل إلى الدكتور \* جاري مراد \* على دعمه لنا  
الذي افادنا بنصائحه وخبراته رغم القصور الذي أبديته.

والشكر والعرفان

إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة



## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	الاهداء
ب	الشكر والعرفان
	قائمة المحتويات
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الاشكال
5	مقدمة
<b>الجانب التمهيدي</b>	
8	1-الاشكالية
10	2-فرضيات الدراسة
10	3-أهمية الدراسة
11	4-اهداف الدراسة
11	5-مصطلحات البحث
13	6-الدراسات السابقة والمشاهدة
17	7-التعليق على الدراسات السابقة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الصفات البدنية</b>	
21	تمهيد
22	I. تعريف الصفات البدنية
22	أنواع الصفات البدنية
22	1. القوة العضلية
22	1-1-تعريف القوة العضلية
23	1-2-أنواع القوة العضلية:

24	1-3- أنواع الانقباض العضلي
25	1-4- مبادئ تنمية القوة
26	1-5- تدريب أنواع القوة العضلية
27	2. السرعة
27	2-1- مفهوم السرعة
28	2-2- أنواع السرعة
29	2-3- أهمية السرعة
30	2-4- العوامل الفسيولوجية المؤثرة على السرعة
31	2-5- قواعد تنمية السرعة
31	3. التحمل
31	3-1- مفهوم التحمل
32	3-2- أنواعه وتقسيماته
33	3-3- تصنيف التحمل
34	3-4- المظاهر الخارجية للتحمل
35	3-5- أهمية التحمل
35	4. المرونة
35	4-1- مفهوم المرونة
35	4-2- تعريف المرونة
36	4-3- أنواع المرونة
37	4-4- أهمية المرونة
37	4-5- العوامل المؤثرة على صفة المرونة
38	4-6- علاقة السن بالمرونة
38	4-7- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية
39	4-8- علاقة تركيب الجسم بالمرونة
39	4-9- تأثير التدريب الرياضي على المرونة
39	5. الرشاقة

39	5-1- مفهوم الرشاقة
40	5-2- أنواع الرشاقة
41	5-3- طرق تطوير وتنمية الرشاقة
43	خلاصة
<b>الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة اليد والفئة العمرية 17/16 سنة</b>	
45	تمهيد
46	I. كرة اليد
46	1- انتشار كرة اليد
46	2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر
47	3- الأداء المهاري في كرة اليد
47	4- متطلبات الأداء في كرة اليد
47	4-1. المتطلبات البدنية
48	4-2. المتطلبات مهارية
54	4-3. المتطلبات الخططية
55	4-4. المتطلبات النفسية
55	4-5. المتطلبات الفيزيولوجية
56	5- القواعد الأساسية لكرة اليد
57	II. المراهقة المتوسطة
57	1- مفهوم المراهقة
58	2- تعريف المراهقة
58	3- مراحل المراهقة
60	4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة
65	5- حاجات المراهق
67	6- أشكال المراهقة
70	7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
71	8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين

71	9-تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة
73	10-مشكلات المراهقة
74	11-نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين
75	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية</b>	
78	تمهيد
79	1-الدراسة الاستطلاعية
79	2-منهج البحث
80	3-مجتمع البحث وعينة البحث
81	4-مجالات البحث
82	5-متغيرات البحث
82	6-أدوات البحث
90	7-الأساليب الإحصائية
92	خلاصة
<b>قائمة المراجع</b>	
<b>قائمة الملاحق</b>	
<b>ملخص الدراسة</b>	

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
21	جدول يوضح أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية	01
54	جدول يوضح الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة)	02



## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
71	شكل يوضح ميقاتية	01
71	شكل يوضح شريط قياس	02
72	شكل يوضح صافرة	03
72	شكل يوضح علم احمر	04
73	شكل يوضح كرة يد	05
73	شكل يوضح اقماع	06
74	شكل يوضح حلقات	07
74	شكل يوضح أعمدة	08
75	شكل يوضح طاولة قياس المرونة	09

## مقدمة

الرياضة كمجهود عضلي وفكري لازمت حياة البشرية منذ نشأتها الأول ولا زالت تلازمه حاضرا ومستقبلا، فالجهود العضلي والذهني جزء لا يتجزأ من حياة الانسان اليومية وبمرور الزمان ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي والذي كان الهدف منه الحصول على لقمة العيش وتلاؤمها مع الظروف المعيشية المحددة بالطبيعة القاسية التي حاول مرارا إستغلال ثروتها ومع تعاقب العصور لها والأزمة ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة إنطلاقا من الاكتشاف إلى الإبلاغ ثم التعليم فالتطور وتأكيد رغبة المنظرين في إستغلال قدرات الإنسان البدنية والروحية وأخذت الرياضة أشكالا وأنواعا ومناهج متعددة فلم تبقى وسيلة لبذل نشاط زائد أو حبيسة الترفيه والانشغال الكمالي بل تحولت إلى وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على النجومية.

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحثية، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، لذا فالرفع من المستوى البدني في كرة اليد يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل إتقان، لما لها من أهمية بالغة في تطوير القدرات البدنية والمهارية لكل رياضة.

ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية للاعبي كرة اليد التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفتي السرعة و القوة اللتان لا تظهر نتائجهما إلا إذا تم إخضاعهما لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية وصقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار إضافة الى المهارات الأساسية التي لها الفارق في الداء الرياضي من خلال الوصول بها اقصى فاعلية مع الاقتصاد في الجهد وتعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية ، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب والتهيئة ، وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة العلاقة بين الصفات البدنية بالمهارات الحركية قصد الوصول لنتائج من شأنها تقدم إضافة في العملية التدريبية .

حيث شملت هذه الدراسة على الجانب التمهيدي والذي يحتوي على إشكالية للبحث وفرضياته وأهمية هذا البحث، بالإضافة إلى أهداف وكذا تحديد المفاهيم والمصطلحات وبعض الدراسات السابقة وقمنا بالتعليق على الدراسات السابقة.

## مقدمة

إلى جانب هذا نجد هذه الدراسة تحتوي على جانب نظري مكون من فصلين، حيث احتوى الفصل الأول على الصفات البدنية الأساسية.

أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى كرة اليد وكل ماله علاقة بمهاته الرياضة، وكذا الفئة العمرية الخاصة بدارستنا (فئة الاشبال) والتي تمثلت في المراهقة المتوسطة من 15 الى 18 سنة.

كما احتوت هذه الدراسة على الجانب التطبيقي الذي احتوى على الطرق المنهجية للبحث والتي تمثلت في الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم، وإجراءات التطبيق الميداني، وحدود الدراسة ومجتمع الدراسة والعينة إضافة الى الاختبارات المستخدمة والوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل نتائجه.

أما الفصل الأخير من الدراسة الذي يحتوي على تحليل النتائج ومناقشتها فلم نتطرق له بسبب جائحة كورونا التي أصابت جميع مجالات الرياضة منها تجميد البطولات الرياضية في جميع الرياضات واغلاق القاعات الرياضية وهذا ما حال دون تطبيق اختبارات الدراسة وجمع البيانات.

## تمهيد:

يعتمد الأداء الرياضي في الارتقاء بالمستوى على تكامل جوانب أدائه من أداء بدني ومهاري وخططي حيث يظهر الأداء البدني من خلال تجهير البدن بعناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة... ويلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

## I. الصفات البدنية الأساسية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر. وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية.

(محمود، 1992، ص171)

## 1- القوة العضلية:

## 1-1- تعريف القوة العضلية

- تعتبر القوة العضلية أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى ليس فقط في المجال الرياضي بل للحياة عامة وبذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح تقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء حيث يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية وهذا ما يؤكد محمد صبحي حسنين

ويتفق شتler مع مات فيف في تعريفهما للقوة العضلية حيث يعرفها شتler "إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية" (جابر، 2005، ص65)

وتعرف القوة في عبارة بسيطة على أنها دفع أو سحب يؤدي أو يحاول أن يعمل على تغيير حركة الجسم المؤثر عليه. ولمعرفة تأثير القوة على هذا الجسم فمن الضروري أن نعرف ثلاثة أشياء عنها:

أ- مقدار أو حجم القوة: هناك وحدات مختلفة لقياس القوة والوحدة المستعملة كثيرا هي نيوتن التي تستخدم في النظام الفرنسي.

ب- النقطة التي تؤثر على القوة: وهذا مهم جدا لان لاعب الجمباز ثابت والجهاز يؤثر بقوة معاكسة على اللاعب.

ج- اتجاه القوة المؤثرة على الجسم: وهذا بالغ الأهمية لان هذا سيحدد الاتجاه الذي سيتحرك على سبيل المثال إذا كان هناك جسم واقع تحت تأثير قوة وحيدة وتؤثر على مركز نقل الجسم فان الجسم سيتحرك في اتجاه القوة.

د- "القوة العضلية هي مقدار القوة التي تبذلها مجموعة عضلية ما لحركة واحدة أو تكرار واحد." (شحاتة، 2004، ص55)

## 1-2- أنواع القوة العضلية:

-لقد قسم علماء التدريب القوة العضلية إلى:

أ- **القوة القصوى:** هي أكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي. (أبو عبود، 2001، ص 77)

وقد تكون القوة القصوى حركية أو ثابتة ونشير هنا إلى أن هناك علاقة بين القوة ووزن الجسم تلعب دورا هاما لأداء المهارات في الجمباز حيث يتحرك اللاعب بجسمه على الجهاز لذا تكون القوة التي يتطلبها الأداء لها علاقة بوزن الجسم ويتمكن لاعب الجمباز من تنفيذ بعض مهارات القوة والثبات عندما تكون قوته النسبية مطابقة لوزن جسمه تقريبا أو أفضل منها.

ب- **القوة المميزة بالسرعة:**

هي قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع. (أبو عبود، 2001، ص 77)

إن مهارات الجمباز تتضمن مسارات حركية وحيدة كمهارة الكب الطويل للارتكاز ومهارات دوران الحوض وكذلك نقل أجزاء من الجسم بالنسبة لبعضها البعض أو بالنسبة للجهاز بقوة مبدولة بسرعة والقفزات على جهاز حصان القفز وفي مثل هذه المهارات يكون الزمن المتاح لتأثير عمل القوة محدودا جدا؛ بمعنى انه كلما زادت قوة سرعة تنفيذ المهارات

زاد مقدار تأثيرا تمام نقل القوة الدافعة من أحد أجزاء الجسم إلى الجزء الآخر مع زيادة القوة الانفجارية للرجلين عند الارتقاء. (شحاتة، 2003، ص250).

### ج-تحمل القوة:

"يعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب." (أبو عبدو، 2001، ص 77)

ويعرف أيضا: "قدرة مقاومة الجسم على التعب العضلي عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة." (شحاتة، 2003، ص250)

ويؤثر تحمل القوة العضلية في مجال الجمباز بطرق مختلفة إذ يظهر من جهة في التنفيذ الآمن للجملة، حيث يفهم من ذلك تكرار المهارة الوحيدة لأكثر من مرة وما ينتج عن ذلك من تحمل عضلي محلي وظيفي لعدد من العضلات العاملة مجتمعة، وفي حالات فردية كتحسين الارتكاز يتم تكرار أجزاء من المهارات كالتلويح الجانبي الدائري على جهاز حصان الحلق بأكبر عدد ممكن حتى الوصول إلى التعب. (شحاتة، 2003، ص250)

### 1-3-أنواع الانقباض العضلي: يقسم ويلز ولوتجينز الانقباض العضلي إلى:

1. الانقباض المركزي: يحدث فيه قصر في طول العضلة حيث تتحرك الأطراف في اتجاه مركز العضلة.

وهذا النوع من الانقباض هو الذي يعتمد عليه كثيرا في إنتاج الحركات اليومية وكذلك الكثير من المهارات الرياضية.

2. الانقباض اللامركزي: هو عبارة عن عودة العضلة من وضع الانقباض إلى طولها الطبيعي مع السيطرة على بذل قدر من القوة العضلية يسمح بالتحكم في الحركة، وبخاصة من حيث إبطاء سرعتها.

3. الانقباض الثابت (الإستاتيكي): تبقى العضلة منقبضة جزئياً أو كلياً دون حدوث تغير ملحوظ في طولها ويرى ذلك في حالتين هما:

-الحالة الأولى: عند انقباض العضلات المتقابلة بصورة متساوية حيث يؤدي ذلك إلى توازن عمل العضلات مع بعضها البعض بما يجعل العضو في حالة ثبات.

-الحالة الثانية: عند العمل ضد قوى خارجية تقل من حيث المقدار عن قوى المجموعة العضلية المنقبضة.

4. الانقباض الايزومتري: ويعني الانقباض ثابت الطول حيث في هذا النوع تنقبض العضلة دون حدوث أي قصر لها أي يظل طولها ثابتاً.

ويشير ويلز ولوتجينز إلى أن الانقباض الايزومتري بهذا التحديد يرادف الانقباض الثابت من حيث عدم حدوث تغير في طول العضلة، إلا أن الفرق يكمن أنه في الانقباض الايزومتري تنقبض العضلة بأقصى قوتها ولا تستطيع أن تغير من طولها نتيجة لزيادة مقدار المقاومة عن قوة العضلة، أما في حالة الانقباض الثابت فإن عدم تغير الطول يكون اختيارياً حيث أن المقاومة أقل من قوة العضلة سواء كان ذلك ضد مجموعة عضلية أخرى أم كان ضد قوى خارجية. (حسين وآخرون، 1997، ص64)

5. الانقباض الايزوتوني: ويعني الانقباض ثابت الشدة وفي هذا النوع تظل الشدة ثابتة ويكون التغير في طول العضلة، حيث تنقبض العضلة ضد حمل محدود وتقصّر بقوة عضلية محدودة وثابتة ويحدث هذا عادة نتيجة لثبات مقدار الإثارة.

#### 1-4 - مبادئ تنمية القوة:

يجب على المدرب عند القيام ببرمجة وتنظيم التدريب لتنمية أنواع القوة العضلية أن يراعي القواعد التالية

- يجب تنمية تحمل القوة وفي شكل محدود القوة المميزة للسرعة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي الطويلة الأمد.

- يجب ألا تنمى القوة العظمى إلا بعد اكتمال النضج البدني



- في مرحلتي التدريب الأساسي والتدريب البنائي أن تستخدم في تدريب القوة خصوصا التمارين العامة وأن تنفذ هذه التمارين أساسا من الاستلقاء والانبطاح.

- يفضل في التدريب المبتدئين استخدام أنواع التمارين العامة التي تتطلب التغلب على مقاومات كبيرة.

- يجب في التدريب الأساسي أن تنمى أولا عضلات الجذع الأمامية والخلفية.

- يجب تنظيم تمارين القوة للأطفال على شكل ألعاب مسلية

- يجب أن تكون تمارين القوة متنوعة ومتغيرة ومتعددة الجوانب.

- قبل تمارين القوة وأثناء فترات الراحة بين مجموعة من التمارين وأخرى يجب تأدية تمارين إرخاء ومد وبعد تمارين القوة يجب تأدية تمارين إرخاء.

- يجب أن تتضمن الوحدة التدريبية التي تلي التدريب الخاص بتنمية القوة العظمى ألعاب كرة أو تمرينات جمباز إيقاعية.

- تنمى أنواع القوة العضلية بواسطة الطريقتين التكرارية والفترية. (خريط، 1997، ص487)

- يجب زيادة وزن الأثقال التي يتدرب بها الرياضي تماشيا مع تقدمه في تعلم وإتقان التكنيك.

- يجب عند التدريب بالأثقال أن يكون ظهر الرياضي مستقيما.

- تزداد حصة التمارين الخاصة مع تقدم العمر بالرياضي.

### 1-5- تدريب أنواع القوة العضلية:

أ- تنمية القوة العظمى: تتطلب تنمية القوة العظمى ما يلي:

- أن تكون شدة المجهود من عالية إلى عالية جدا ما يعادل (75-100%) من الاستطاعة القصوى للرياضي لحالة تدريبية جيدة ومدرب منذ عدة سنوات و (60-70% بالنسبة للرياضي الناشئ).

- أن يكون حجم المجهود منخفضا أي أن يكون عدد مرات التكرار لتمرين معين من 1 إلى 7 مرات حسب وزن الأثقال المستخدمة في التدريب.

- أن تكون فترة الراحة بين مجموعة وأخرى من التمارين المتكررة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية من (3-5د)

ب- أن تكون شدة المجهود 30-50% إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة مباشرة بينما يجب أن تكون شدة المجهود من 60-75% من الاستطاعة القصوى إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة بصورة مباشرة ومع تنمية القوة العظمى في نفس الوقت.

- أن تكون مكونات وشروط التمرين مطابقا أو مشابها إلى حد كبير الأداء المطلوب.

- أن يؤدي الرياضي التمرين بأقصى جهد.

### ج- تنمية تحمل القوة:

- أن تكون شدة المجهود "أي وزن الأثقال المستخدمة" من 50-70% من استطاعة الرياضي القصوى.

- أن يكون عدد مرات تكرار الحركة كبيرا 50-75% من أكبر عدد ممكن لمرات التكرار التمرين بالنسبة للرياضي.

- أن تكون فترات الراحة قصيرة من 30-45 ثا على وجه التقريب.

### 2- السرعة:

#### 2-1- مفهوما:

- هي مجموعة من القدرات المختلفة والمركبة وتختلف من رياضة إلى أخرى حيث تظهر في كل رياضة على أشكال مختلفة هذا ما جعل عدة اختصاصيين يعطون لها تعريفا مختلفا.

- السرعة "القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن".

(حسين وآخرون، 1997، ص 85)

- " إن سرعة الرياضي على اختلاف أنواعها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته في أقصر وقت " (خريبط، 1997،

ص539)

- وحسب ( weineek وfrey ) "السرعة هي القدرة التي تسمح على تأسيس حركات الآليات العصبية العقلية والخصائص التي تملكها العضلة بتحرير القوة وتطويرها والقيام خلال ظروف معينة بحركات في أقصر وقت " (جورجان، 1997، ص293، jurgen)

## 2-2- أنواع السرعة:

أ- **السرعة الانتقالية:** يقصد بها سرعة التحرك وانتقال الجسم من نقطة إلى نقطة أخرى في اقل زمن ممكن وقد عرفها خاطر ألبيك على أنها " القدرة على التقدم للأمام مع إبراز القوة العظمى الممزوجة بأعلى مستوى من التسارع أو هي القدرة على قطع مسافات معلومة في اقل زمن ممكن

ب- **السرعة الحركية:** يقصد بها القدرة على أداء حركة أو مجموعة من الحركات بجزء أو مجموعة من أجزاء الجسم " هذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على المهارات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي مرة واحدة كما تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة، وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم". وعموما تتأثر السرعة الحركية بكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة. (خريبط، 1997، ص79)

ت- **سرعة رد الفعل:** هي الفترة الزمنية التي تنقضي بين لحظة ظهور مثير معين وبداية الاستجابة لهذا المثير.

(حسنين وآخرين، 1997، ص88)

كما تعرف على أنها: "تحديد لسرعة رد الفعل بواسطة الوقت وذلك من وقت تسليم الإيعاز إلى وقت الرد على هذا الإيعاز وهذا مرتبط بسعة سير السيالة العصبية وكذلك بسرعة الشعور العضلي." (رشيد وآخرين، 1997،

ص16)

تعتبر سرعة رد الفعل الحركي من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات ، إذ إن سرعة انطلاق اللاعب في بداية السباق لها تأثيرها النفسي على باقي المتسابقين ، كما أنها تدفع المتسابق للحفاظ على ما

حقيقه من تقدم في بداية السباق ، غير أنه يجب التنويه إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط سرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعة الأخرى ، فقد يكون لدى اللاعب مستوى جيد لسرعة رد الفعل في حين تكون السرعة الحركية أو السرعة الانتقالية لديه بطيئة وقد يكون العكس ، حيث أن الأداء في العدو يتطلب تطوير أنواع السرعة جميعها فإن التركيز على تنمية كل نوع وقياسه يعتبر الطريقة الأفضل لتطوير السرعة ، فالعداء يحتاج إلى السرعة الحركية لدفع مكعب البداية بسرعة وبقوة، كما يحتاج إلى السرعة الانتقالية لزيادة سرعة توقيت خطوات الجري.

(عبد الفتاح، 1999، ص166)

وتعرف سرعة رد الفعل " بأنها القدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن، وهذا التعريف يوضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة اللاعب له". (محمود، 1994، ص193)

وتعرف أيضا بأنها " كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ". (سام، 1998، ص301)

وتنقسم سرعة رد الفعل إلى:

**سرعة رد الفعل البسيط:** ويعبر عنها الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الاستجابة له كما هو الحال عند انطلاق إشارة السباحة أو الجري.

**سرعة رد الفعل المركب:** ويعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير لتمييز بينهما والاستجابة لإحدهما فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرين).

**سرعة الفعل المنعكس:** ويعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به. (إبراهيم، 1972، ص204)

## 2-3- أهمية السرعة:

"إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هاذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين والفسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات." (ادجارثيل، ب.س،

ص1157، edgarthil)

كما تعد السرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية للأداء البدني والمهاري والخططي، حيث وضعها العلماء ضمن المكونات المختلفة للياقة البدنية «ففي مسح علمي أجري سنة 1978، أجمع 50% من ثلاثين (30) عالما على أنها من المكونات الرئيسية للياقة البدنية كما أقر تسع (09) علماء من عشرين (20) أنها ضمن مكونات القدرة الحركية لمسح علمي أجري عام 1977، كما ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى.

## 2-4-العوامل الفسيولوجية المؤثرة على السرعة:

تعد السرعة من الصفات البدنية المركبة، حيث تؤثر فيها عدة عوامل نحصرها فيما يلي:

1. **العامل الوراثي:** يقصد به نوع الألياف العضلية والنسبة الغالبة منها في تكوين الألياف العضلية لدى الشخص والتي يتم اكتسابها وراثيا فكلما كانت نسبة الألياف السريعة لدى الفرد أكبر اكتسب ميزة أفضل في إمكانية توفر السرعة لديه.
2. **خصوصية نشاط التدريب الرياضي:** ينبغي أن يؤخذ بعين الاعتبار أن التدريبات التخصصية للسرعة لا تؤدي بالضرورة إلى زيادة نوع السرعة الانتقالية ألا أنها لا تؤدي قطعا إلى زيادة العنصر المستهدف وهو السرعة الحركية.
3. **المرونة والمطاطية:** كلما أمكن تجهيز العضلات والمفاصل والأربطة بتمرينات المرونة والمطاطية قبل أداء تدريبات السرعة أمكن من الناحية الميكانيكية زيادة مقدار السرعة الناتجة.
4. **النظام الطاقوي:** من المعروف أن مخزون ATP و PC في العضلة قليلة جدا وهي تقدر ب 3 مول عند السيدات و 6مول عند الرجال وبالتالي يجد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام فيكفي أن يعدو اللاعب 100م بأقصى سرعة لينتهي مخزون ATP و pc غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج طاقة أكثر من وفرتها. (عبد القادر وشعلان، 1994، ص210)
5. **العضلات والمفاصل المستعملة في السرعة:** السرعة تتطلب جزءا كبيرا من عضلات الجسم ومفاصله، فالخطوة تنظم على أساس ثلاثة مفاصل رئيسية في الجسم وهي:
  - ✓ مفصل الورك.

✓ مفصل الركبة.

✓ مفصل الكاحل.

أما العضلات فلها أهميتها الكبيرة كذلك خصوصا العضلات المقربة وبالأخص العضلة المقربة الكبرى وكذلك العضلة الخياطية، هذه العضلات لها تطبيق وأثر كبير في تغيير الاتجاه. (خريط، 1997، ص541)

## 2-5- قواعد تنمية السرعة:

يجب تنمية كل من التردد الحركي والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي طويلة الأمد. (خريط، 1997، ص542)

✓ يجب رفع متطلبات السرعة تدريجيا بما يتناسب ودرجة إتقان التكنيك.

✓ يجب تنظيم تدريب السرعة بشكل متنوع ومتغير.

✓ يجب أن تكون التمارين ملائمة لتنفيذها بسرعة عالية جدا.

✓ يشترط تدريب السرعة أن يكون الرياضي في أحسن حالة للاستطاعة والاستعداد.

✓ يجب تنمية أنواع السرعة واحدة تلو الأخرى قبل أن تنمى السرعة كقدرة بدنية مركبة.

✓ يجب الاستفادة من فترات الراحة بين فترة عمل وأخرى لتنفيذ تمارين مد وإرخاء.

✓ يجب أن يتوقف التدريب كلما ظهرت مظاهر التعب

## 3- التحمل:

### 3-1- مفهوم التحمل:

هو القدرة على مقاومة التعب والاستمرار في أداء النشاط البدني أو المهاري لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى والفعالية.

كما يعرف أيضا "هو قدرة اللاعب على أداء المباراة بجميع متطلباته مستخدما القدرات البدنية والمهارية والخطئية بفعالية دون هبوط في المستوى من حيث الأداء".

ويرى بسطويسي أحمد "التحمل بأنه إمكانية الفرد على مقاومة التعب لمدة طويلة. (بسطويسي، 1999، ص106)

ومن ذلك نرى أن التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بمصطلح التعب إذن إن الهدف من التحمل كما ذكرنا هو التغلب على التعب ومقاومته ويمكن أن نعطي ملخصا عن ظاهرة التعب والتي وردت في تعريفات عديدة للتحمل وهي تعني "النقص في القدرة على العمل البدني والاستعداد النفسي الناتج عن بذل جهد كبير" ويعود ذلك بيولوجيا إلى تراكم حمض اللبن في العضلة وزيادة الدين الأكسوجيني خلال الأداء إلى حده العالي فلا يستطيع من الاستمرار في الأداء ويعبر عن هذه الحالة بالتعب.

- في حين عرف التحمل بعيدا عن مصطلح التعب وقد تطرق إلى ذلك "ريسان خريط" عن "اوزالين" \* إن التحمل هو مقدرة الفرد على أداء مجهود ديناميكي يستمر بشدة خلال مدة زمنية طويلة \*.

(www.iraqacad.org)

- أما "قاسم حسن حسين" فيعرف التحمل بأنه "إطالة المدة التي يحتفظ بها الرياضي بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب مقابل الجهد أو الحوافز الخارجية". (قاسم، ب.س، ص150)

### 3-2- أنواعه وتقسيماته:

-ظهرت عدة تقسيمات للتحمل وجاءت تسميتها حسب وجهات نظر علماء الاختصاص، فقد اتفق كل من "بومبا" و"محمد حسن علاوي" و"محمد صبحي حسنين" إلى تقسيم التحمل إلى نوعين هما:

أ-التحمل العام: ويقصد به مقدرة اللاعب على الاستمرارية في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة زمنية مستمرة ومتصلة حيث تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات بما يؤثر على الأداء التخصصي حسب طبيعة الرياضة الممارسة.

ب-التحمل الخاص: ويقصد به قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة زمنية طويلة، حيث أن الأداء المهاري هو: ذلك الأداء الذي يخضع الظروف وتحت ضغط المنافس من حيث الوقت والمساحة.

أما الأداء الفني: فهو ذلك الأداء الذي يقوم به اللاعب في مساحة كبيرة وزمن مفتوح دون ضغط المنافس.

وبمعنى آخر «استمرار اللاعب في الأداء ذي الصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطوية المتقنة طوال مدة المباراة دون أن تظهر عليه حالة التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء» (عبد الفتاح ونصر الدين، ب.س، ص151)

ومن خلال الدراسة والبحث حول مكونات التحمل الخاص نجد أن آراء العلماء اختلفت حسب اختلاف تخصصهم حيث يرى بعض الفيزيولوجيين أنه يمكن تقسيم التحمل الخاص من حيث قدرة الرياضي إلى - تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل العمل والأداء - تحمل التوتر العضلي . (حمادة، 2008، ص 143)

### 3-3-تصنيف التحمل:

1- تحمل قصير المدى: تمتد زمنيا من 45 د إلى دقيقتين يكون فيها الطاقة هو تحليل الجليكوجين دون وجود أوكسجين.

2- تحمل متوسط المدى: تمتد زمنيا من دقيقتين إلى ثماني دقائق يحقق فيها إنتاج الطاقة بدون حضور الأوكسجين ثم بحضور الأوكسجين.

3- تحمل طويل المدى: تزيد فيها المدة عن ثماني دقائق وما يحقق إنتاج الطاقة فيها هو الجليكوجين والأحماض الدهنية الحرة A.G.L

أما التقسيم الثالث والأخير فكان على النحو التالي:

-التحمل العضلي -التحمل الدوري التنفسي

أما التقسيم في بعض الرياضات ينقسم عنصر التحمل الخاص يمكن تقسيمها إلى:



- تحمل السرعة-تحمل الأداء-تحمل القوة

### تحمل السرعة:

يعرفه " زي ميكين.ن.ف "على أنه:

" المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات ولفترة طويلة "

### تحمل القوة:

يعرفه "هارا«بأنه: " القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته "

وبفضل مور هاوس استخدم مصطلح التحمل العضلي بدلا من مصطلح تحمل القوة.

### تحمل العمل (الأداء):

ويعني مقدرة اللاعب على تكرار الأداء المهاري والخططي بشكله الصحيح بكفاءة وحيوية طوال زمن المباراة

### 3-4-المظاهر الخارجية للتحمل: (حسين ومعاين، 1998، ص78)

يتميز التحمل الخاص ببعض المظاهر التي ذكرها "مات فيف" 1977 كما يلي:

- نقص زمن قطع مسافة السباق في الأنشطة ذات الحركة الوحيدة المتكررة وذلك يعني زيادة قطع المسافة.

- إمكانية الاحتفاظ بمستوى عالي للأداء المهاري أثناء المنافسة أو الارتفاع به ويتضح ذلك فيما يلي:

أ- الاحتفاظ بمستوى سرعة الأداء.

ب- زيادة عدد مرات الهجوم الفاعل في الأنشطة التي تتطلب ذلك.

ج- إمكانية زيادة مواجهة التدرج في شدة الأداء كما تظهر في رفع الأثقال والوثب والرمي

د- الاحتفاظ بمستوى عالي للأداء المهاري أثناء المنافسة.

### 3-5- أهمية التحمل:

يعتبر التحمل العضلي من المكونات الأساسية للياقة البدنية سواء في مجال الرياضة التنافسية أو في مجال الصحة العامة للفرد فالتحمل يعني قدرة العضلة على الأداء أطول فترة ممكنة في مواجهة الإحساس بالتعب وجميع الأنشطة الرياضية تحتاج إلى هذا العنصر لما تتضمنه من زيادة فترة الأداء.

### 4-4- المرونة:

تتطلب رياضة الجمباز درجة عالية من المرونة، فممارسة مهارة الشقلبات أماما وخلفا وعلى الأرض والقفز على جهاز حصان الحلق إنما تتطلب المرونة ولهذا يؤدي لاعب الجمباز التمرينات والتدريبات التي تزيد من مدى حركة مفاصله.

### 4-1- مفهوم المرونة:

يستخدم مصطلح المرونة في المجال الرياضي للدلالة على قدرة المفاصل للوصول للمدى الطبيعي الذي يسمح به التركيب التشريحي للمفصل عند تحركه، ومن المعروف أن الكثير من مفاصل الجسم لا تسمح للفرد إلا بقدر معين من المرونة بما يتناسب مع تكوينه التشريحي، وذلك عن طريق الأربطة والعضلات التي تصل بين هذه المفاصل وعلى ذلك تتوقف مرونة المفاصل وعلى قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الإمتطاط.

### 4-2- تعريف المرونة:

تعرف بأنها: «مجموعة من الحركات التي يسمح بها مفصل واحد أو مجموعة من المفاصل وهي عنصر خاص لكل مفصل وليس عنصرا عاما» (محمد، 1997، ص 38-39)

وعرفها جيتشل: "القدرة على استخدام العضلة خلال أقصى مد حركي لها وهي القدرة على حركة المفصل سواء كان ذلك أثناء الشد أو اللف أو الثني.

وتعني أيضا: "قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة" (عبد

الحميد وآخرين، 1997، ص75)

ويعرفها "Harre" و"Free" "المرونة هي قدرة الفرد الرياضي على أداء الحركات بأكبر حرية في المفاصل

بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل" (كوربانجل، 1998، ص75، Corbeangoel)

#### 4-3- أنواع المرونة:

تتحدد أنواع المرونة حسب ما يلي:

✓ نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

✓ نوع الحركة (وحيدة-متكررة-مركبة)

✓ متطلبات الحركة من الانقباض العضلي.

1. نوع المفصل المشارك في العمل الحركي:

أ- المرونة العامة: وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.

ب- المرونة الخاصة: هي المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.

2. نوع الحركة (وحيدة-متكررة-مركبة):

أ- مرونة إيجابية: قدرة المفصل على العمل لأقصى مدا له بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية.

ب- مرونة سلبية: هي قدرة المفصل على العمل لأقصى مدا له بمساعدة خارجية (نور الدين وآخرين، 1990،

ص13، Nouredine et Aut)

3. متطلبات الحركة من الانقباض العضلي:

أ- مرونة ثابتة: هي مدا الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها.

ب- مرونة حركية: هي أقصى مدا حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة.

#### 4-4-أهمية المرونة:

يرى لارسن ويوكند أن أثر تكيف الفرد في كثير من أوجه النشاط البدني نقره درجة المرونة الشاملة للجسم أو لمفصل معين، والمرونة الحسنة أو المدى الواسع له مكان بارز فسيولوجيا وميكانيكيا.

ويشير خاطر وألبيك إلى أهمية المرونة تكمن في كونها هامة في إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة إلى جانب أنها في نفس الوقت عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من الإصابة.

ويرى هارا أن المرونة تعتبر من العوامل الهامة لإظهار قوة وسرعة الأداء الحركي كما أن الشخص الذي يملك قدرا أكبر من المرونة يكون أقل قابلية للأضرار التي تحدث في العضلات عند مزاوله أوجه النشاط البدني المختلفة، وأن عدم كفاية هذه الصفة يؤدي إلى زيادة زمن أداء الحركة، كما يصبح اللاعب غير قادر على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة. (حسين، 1996، ص22)

#### 4-5-العوامل المؤثرة على صفة المرونة:

- درجة مطاطية العضلات والأوتار والأربطة المحيطة بالمفاصل.
- درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل.
- طبيعة تركيب عظام المفصل وقوة العضلات العاملة على المفصل.
- كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت نشاط ودور العضلات المقابلة للعضلات الأساسية.
- تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث تكون قليلة في الصباح تزيد خلال اليوم كما تتأثر بدرجة الحرارة
- تقل المرونة عند الإصابة حول المفصل.
- يتأثر مستوى المرونة عند ارتداء ملابس غير ملائمة.
- تتأثر المرونة بالسن.

- تتأثر المرونة بطبيعة النشاط اليومية فهي تضعف عند الثبات في وضع معين لمدة طويلة.

- تتأثر درجة المرونة تبعاً لدرجة النشاط البدني للفرد حيث يساعد النشاط البدني والحركة على تحسين درجة

المرونة. (حسام الدين، 1997، ص276)

#### 4-6- علاقة السن بالمرونة:

أكدت الدراسات التي أجريت على أعداد كبيرة من الرياضيين وغير الرياضيين أن أفضل معدلات لتطوير المرونة تتم في سن 7-11 سنة وأنها تتناقض تدريجياً حتى سن 15 سنة، أما في سن 50 فإن كفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض وتصل أكبر معدلات الانخفاض في سن 60-70 سنة.

وذلك لا يعني أن برامج المرونة تفقد أهميتها في المراحل المختلفة فهي يمكن أن تنمي في أي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة، إضافة إلى هذا فإن طول فترات الابتعاد عن تدريبات المرونة يؤثر سلباً على المعدلات

المرونية. (حسام الدين، 1997، ص277)

#### 4-7- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية:

قدرة تمدد العضلات الافتقار و الأربطة تعني قدرة المرونة هي عالية عند البنات، و منه الإناث أكبر مطاطية من الذكور، و أيضاً النساء البالغات بالنسبة للرجال البالغين و هذا للاختلاف الهرموني بين الجنسين الاستروجينات **OSTROGENES** توجد بكثرة عند الإناث البالغات ( **P413- 1947** **gognon**) إذا قمنا بالتشريح العمودي ليد المرأة نلاحظ أن الكتلة العضلية تساوي 75 % من التي توجد الرجال القسم المكون من الأنسجة الدهنية يكون نضعف الموجود عند **P259- 1972**

#### Ferlunage

- المرونة هي الشكل الوحيد للتدعيم الحركي يمكن أن تصل إلى أقصاها وهذا التنقل من الطفولة إلى المراهقة والتي تنقص فيما بعد.

- أن تصحيح عظام الحوض عند الإناث خلق كي يسمح بحركة هذه العظام بمدى واسع مع عملية الحمل والوضع وبصفة خاصة فأن اتساع الحوض يساعد على مدى الحركة لمفصلي الفخذين.

- عظام الحوض والفخذين لدى الإناث أخف وزنا وأقل حجما. (حسام الدين، 1997، ص278)

#### 4-8- علاقة تركيب الجسم بالمرونة:

للمرونة درجة عالية من الخصوصية فهي مختلفة من مفصل لآخر في الجسم الواحد وهذا الاختلاف سواء من ناحية التركيب والعضلات العاملة عليه أو الأربطة المحيطة ونوع الحركة التي يؤديها المفصل.

أفادت بعض الدراسات أن الأفراد الذين يتميزون بطول الجذع نسبيا بطول الأطراف السفلية من الممكن أن يتوقفوا في تمرين ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس طولا، كما أن لكل من الوزن والنمط الجسماني مساحة سطح الجسم كمتغيرات انتروبومترية علاقات غير دالة إحصائيا بالمرونة. (حسام الدين، 1997، ص278)

#### 4-9- تأثير التدريب الرياضي على المرونة:

تدريب المرونة هدفه الأساسي تطوير مطاطية العضلات والأوتار والأنسجة المحيطة بالمفاصل وتحسين حركية المفاصل ويجب مراعاة أن تحقق المرونة المثلى يكون لدرجة تزيد عن مقدار المدى الحركي خلال مرحلة المنافسة والذي يسمى احتياطي المرونة.

المرونة يجب أن تكون في حدود معينة وليس إلى مالا نهاية كي لا تؤدي إلى حالة زيادة عن الحركية المطلوبة (غير مرغوب فيها). ونلاحظ ذلك عند الأطفال الذين يقومون بتدريبات تتطلب تحرك مفاصلهم أكثر من الندى الفيزيولوجي ونرى ذلك في السباحة والجمباز الذي يؤدي إلى تغيرات سلبية كمنع سريان الدم المحمل بالأكسجين حول المفصل وتفكك الأربطة والمحافظة التي تحيط به. (حسام الدين، 1997، ص285)

#### 5-الرشاقة:

#### 5-1- مفهوم الرشاقة:

يرى ماينل الرشاقة بأنها: "القدرة على التوافق الحركي الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس"

وتعرف الرشاقة ب: "قدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع الجسم أو أحد أجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط من أداء إلى أداء".

ويعرفها هارت: «أنها قابلية الفرد على السيطرة على التوافقات الخفيفة وقابلية التعلم السريع للحركة الرياضية، وتطبيق فن الأداء الحركي بشكل جد مناسب وفق متطلبات التغير السريع والمجدي بما يتناسب والوضع المطلوب" (حسنين، 1996، ص33)

## 5-2-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة:

- الرشاقة العامة

- الرشاقة الخاصة.

أ- الرشاقة العامة:

- تعني قدرة الرياضي على حل واجب حركي أو عدة واجبات حركية في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم.

- هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

وتتوفر الرشاقة العامة على العناصر الآتية:

✓ قابلية الربط الحركي: وتدلل على قابلية تنسيق الرشاقة وترتيبها طبقا لتطور حركة الجسم العامة وتظهر وفقا للمجال الزمني والحركي.

✓ قابلية الإحساس بالاتجاه الصحيح: حيث يتم تعيين قابلية تغير وضع الجسم وفق اتجاه صحيح في الأداء الحركي والمجال الزمني، ومنهج التصرف يعد الأساس في هذا الاتجاه.

✓ قابلية التمييز (التفريق): إذ تعتمد على الدقة الجيدة في الأداء الحركي والاقتصاد في الحركات وهي تعتمد على تمييز المدركات والوعي في زمن الحركة القوية ومجالها وتوقع مسارها. (حنفي، 1988، ص68)

## ب- الرشاقة الخاصة:

- تعني القدرة عللا الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص بنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (حسين، 1998، ص306)

- وتعني تنمية الأداء الحركي وفق تنسيق خاص وتكون الحركة خلال النشاط الرياضي حيث تختلف باختلاف فن الأداء الحركي. (حنفي، 1988، ص67)

كما تشتمل الرشاقة الخاصة على العناصر التالية:

✓ قابلية التوازن: أي المحافظة على توازن الجسم أثناء الأداء الحركي فالمحافظة على توازن الجسم في حالة الحركة تحدث أثناء التغير السريع لوضع الجسم أثناء حوافز التعجيل القوية.

✓ قابلية رد الفعل: وتدل على سرعة التوجيه والأداء الفعال في زمن قصير أثناء الأداء الحركي.

✓ قابلية التبديل أو التغيير: وتدل على الانسجام والتوافق الحركي بين الحركات خلال الأداء الحركي عند التبديل أو التغيير سواء كانت تغييرات قليلة أو كبيرة.

✓ قابلية الوزن الحركي: تدل على قابلية تصور المسار الحركي والتصرف الحركي ويتم استيعابه عن طريق التصور الذاتي والمعرفة الذاتية التي تؤدي إلى تنفيذ التوافق الحركي.

فالرشاقة العامة تؤثر على الرشاقة الخاصة إيجاباً ويتم من خلال التمارين البدنية التي تؤدي إلى تنمية صفات اللياقة البدنية.

## 5-3- طرق تطوير وتنمية الرشاقة:

ويتم تطوير صفة الرشاقة من خلال النقاط التالية التي تساعد على ذلك:

- برمجة تمارين السرعة بعد فترات الراحة مع مراعاة الطريقة التي تسمح بالتكرار الكثير والزمن القصير.
- إكساب الرياضي عدد كبير من الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة تساهم تلك الحركات في زيادة التوافق فيما بينها:



- زيادة التمارين والحركات في غضون التدريب الرياضي .

- الإكثار من التدريب على مختلف الحركات المركبة وتنوع ربط مختلف الحركات معا .

■ مراعاة فن الأداء الحركي والخططية فكلما كان الدوام الحركي كافيا لعب دورا كبيرا في بناء قابلية الرشاقة .

■ أداء التصرفات الحركية وفق حمل تدريبي مناسب .

■ التنوع في استقبال المعلومات وكيفية تحصيلها . (حسين، 1998، ص316)

## خلاصة:

إن من الصعوبة تعليم المهارات الحركية للاعب دون توفر عناصر وشروط ضرورية لتحقيق ذلك، من أهمها العوامل البدنية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتعلم المهاري الحركي فهي تزيد من قدرة وقوة اللعب على التركيز والأداء الثابت والمتميز للحركة بالإضافة إلى الحس الجمالي الذي يتأثر به اللاعب أثناء الأداء الحركي.

## 1. الإشكالية:

للنشاط البدني الرياضي أثر كبير على الشعوب والأمم وذلك للدور الكبير الذي تلعبه الرياضة في لم الشمل وكذا التعارف والاحتكاك فيما بينهم عن طريق تلك المهرجانات الكبرى والمنافسات بل وأصبح للرياضة أبعاد سياسية وأهداف اقتصادية تسعى الدول لتحقيقها و جني ثمرتها وذلك عن طريق تطوير هذا المجال والسمو بالرياضة إلى المستويات العليا ويتجلى ذلك عن طريق الميزانيات الكبرى التي تخصص لها وكذا الضجة الإعلامية الهائلة التي تتابع أدنى تفاصيل وكواليس المباريات والأندية ورياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من نفس الجنسين، فلا بد لممارسي كرة اليد التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات. (دادبي، 2007، ص24)

كما تعتبر رياضة كرة اليد إحدى هذه الرياضات التي تلقى إقبالا كبيرا من تلك الشعوب فهي من أبرز الألعاب الرياضية والجماعية التي توسع بشكل كبير خاصة بعد تفهم الجماهير لفوائدها الصحية والتربوية والتنافسية رغم اختلاف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم حيث تعتمد بالدرجة الأولى على إتقان المهارات الفردية في إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة، فضلا عن إتقان العمل الجماعي المشترك كما عرفت كرة اليد تطور كبير في مختلف العصور فأصبحت تحتاج إلى تنمية الصفات البدنية وذلك من الحصول على بنية رياضة عالمية وحالة بدنية ممتازة لأنها تتطلب مستوى مهاري رفيع سواء كان ذلك فرديا أو جماعيا، وانطلاقا مما سبق فإن تسجيل أكبر عدد من الأهداف والفوز في المباريات يرتبط بصفة مباشرة بتطوير المهارات الأساسية والصفات البدنية.

وفي عصر تداخل العلوم المختلفة وتطورها الهائل عبر العصور أصبح من الطبيعي ملاحظة اهتمام المدربين (والمهتمين بالمجال الرياضي) بشتى العلوم، فكانت علم الفيزيولوجيا (الذي يدرس وظائف أعضاء) الأثر الكبير في المجال الرياضي وتطوره، وعلم البيوميكانيك وعلم التشريح والقياس والتقويم وغيرها من العلوم كانت كأعمدة التي ساعدت في بناء وتطور الرياضة والأداء الرياضي، كما ساعدت في تحديد متطلبات الأداء لأي رياضة من حيث الفورمة الرياضية (القدرات البدنية والمهارية). (حمزة، 2007، ص3)

ويطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة

البدنية " باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية ، والجلد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة). (درويش، 1991، ص22)

وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها "الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الاداء البدني والحركي بأفضل درجة واقل جهد ممكن" (إبراهيم حماد، 2008، ص143)

فكرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متميزا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية لكل لاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في حصة التدريب اليومية والأسبوعية، الفترية والسنوية. (درويش، 1991، ص27)

كما ان لكرة اليد متطلبات مهارية حركية تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني، هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع او المهاجم بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة، وتهدف إلى منع اكتساب المهاجم لميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولرفيقه و عكس ذلك بالنسبة للمهاجم، والتحركات التي يقوم بها اللاعب إما تكون للأمام أو للجانب أو للخلف أو لأحد الاتجاهات المشتقة منها مثل للأمام بميل لليساار أو للأمام بميل لليمين. (درويش، 1991، ص35)

فأجريت البحوث لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية وكذلك إيجاد الطرق والوسائل التدريبية التي من شأنها تطوير هذه الصفات ومن ثم الربط بين البدن والمهارة عن طريق تشخيص الأسباب التي تؤدي إلى هبوط المستوى الفني ومعالجتها بواسطة البحث والتجريب العلمي والميداني، ويعتمد المدربون المختصون في كرة اليد على تنمية الصفات البدنية بشكل خاص من سرعة وقوة وتحمل ومرونة ورشاقة باستعمال عدة طرق لتنميتها وذلك لتأثيرها المباشر في الأداء المهاري خاصة والأداء الرياضي عامة حيث ان هذا الأخير مبني على علاقة متكامل هذين الأداءين (المهاري والبدنية) إضافة الأداء النفسي والخططي ومن هنا ظهرت لنا مشكلة هاته الدراسة والتي تقوم بتحديد الصفات البدنية الخاصة بكل مهارة من مهارات كرة اليد وقمنا بطرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة ما بين بعض الصفات البدنية وبعض المهارات في كرة اليد؟

## التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة بين صفة المرونة ومهارة التنطيط في كرة اليد لعينة الدراسة؟
- هل توجد علاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة التنطيط في كرة اليد لعينة الدراسة؟
- هل توجد علاقة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة التنطيط في كرة اليد لعينة الدراسة؟
- هل توجد علاقة بين صفة المرونة ومهارة التصويب في كرة اليد لعينة الدراسة؟
- هل توجد علاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة التصويب في كرة اليد لعينة الدراسة؟
- هل توجد علاقة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة التصويب في كرة اليد لعينة الدراسة؟

## 2. الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الحركية في كرة اليد لعينة الدراسة.

## الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة بين صفة المرونة ومهارة التنطيط في كرة اليد لعينة الدراسة.
- توجد علاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة التنطيط في كرة اليد لعينة الدراسة.
- توجد علاقة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة التنطيط في كرة اليد لعينة الدراسة.
- توجد علاقة بين صفة المرونة ومهارة التصويب في كرة اليد لعينة الدراسة.
- توجد علاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة التصويب في كرة اليد لعينة الدراسة.
- توجد علاقة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة التصويب في كرة اليد لعينة الدراسة.

## 3. أهمية الدراسة:

تضم كرة اليد عدة مهارات أساسية التمرير والتصويب والتنطيط والمراوغة الخ...، وكل مهارة لها قدراتها الخاصة من القدرات البدنية ومن ثمة فان الامر يتطلب:

- معرفة القدرات البدنية اللازمة لكل مهارة من المهارات الأساسية للرياضة تخصيص حيز كبير لتنمية القدرات البدنية من خلال البرمجة السنوية واثناء الحصة التدريبية.
- معرفة العلاقة القائمة بين الصفات البدنية والأداء المهاري لدى رياضي كرة اليد وتزداد أهمية البحث والحاجة اليه فيما يأمل الباحث ان يتوصل اليه من نتائج لعلها تصبح بمثابة مرشد عمل للمهتمين بالتدريب الرياضي في رياضة الكرة اليد
- التركيز على مهارة التنطيط والتصويب بصفتهما مهارتان حاسمتان في بعض المباريات

## 4.اهداف الدراسة:

- التعرف على علاقة بين صفة المرونة ومهارة التنطيط في كرة اليد.
- التعرف على علاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة التنطيط في كرة اليد.
- التعرف على علاقة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة التنطيط في كرة اليد.
- التعرف على علاقة بين صفة المرونة ومهارة التصويب في كرة اليد.
- التعرف على علاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة التصويب في كرة اليد.
- التعرف على علاقة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة التصويب في كرة اليد.
- التعرف على العلاقة بين القدرات البدني ومهارات في كرة اليد.

## 5.تحديد المفاهيم والمصطلحات:

## 1.5.الصفات البدنية:

البدن لغة: اسم مؤنث منسوب الى البدن. (elmaany.com)

الصفات لغة: جمع صفة: مؤهلات، مجموعة المعارف والقدرات والمهارات والصفات العامة والشهادات الدراسية

والتدريبات التي حصل عليها الفرد. (elmaany.com)

اصطلاحا : قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه

للتدريب. (علاوي، 1992، ص87)

إجرائيا: هي عناصر اللياقة الحركية تسمح للرياضي بمقاومة التعب اثناء عملية التدريب وتحسين الأداء، وتتمثل في

المرونة والقوة الانفجارية وسرعة رد الفعل.

## 2.5.المهارة:

لغة :هو الحذف في الشيء واحكامه. (قيبة، ب.س، ص323)

اصطلاحا :مدى كفاءة الافراد في أداء واجب حركي معين وهي الحركات التي يتحتم أدائها في جميع المواقف التي

تتطلبها للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (المشحوش، 2006، ص124)

اجرائيا :أداء حركي ضروري الذي يهدف الى تحقيق غرض معين مع اقتصاد في الجهد

## 3.5.مهارة التنطيط:

لغة: قفز، وثب، انتقال مستمر. (elmaany.com)

**اصطلاحاً:** يستخدم المهاجم التنظيط للانتقال بالكرة دون الوقوع في خط المشي بالكرة، ويعتبر من المهارات

الحركية الهامة، والتي يعتمد فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارة. (فروقوز، 2018، ص18)

**اجرائياً:** هي مهارة أساسية وفعالة في مباريات كرة اليد حيث تسمح للاعب بالانتقال من مكان لآخر دون

الوقوع في مخالفة والانتقال من الدفاع الى الهجوم بسرعة فردياً.

#### 4.5. مهارة التصويب:

**اصطلاحاً:** تعني القدرة على توجيه الحركات الارادية نحو هدف معين وتتطلب سيطرة كاملة على العضلات

الارادية لتوجيهها نحو هدف معين. (معلول، 2015، ص7)

**اجرائياً:** هو توجيه الكرة نحو المرمى طبقاً لطبيعة اللاعب والظروف التي يفرضها الموقف المشكل.

#### 5.5. كرة اليد:

**لغة:** (جمع كرى وكرات وكرين واكر) كل جسم مستدير من مطاط او جلد يلعب به او يتخذ في الالعاب

الرياضية. (قييعة، ب.س، ص252)

**اصطلاحاً:** هي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين وغرض كل فريق من هذان الفريقان

احراز هدف في مرمى الفريق الاخر ومنعه من احراز هدف، وتلعب هذه الرياضة باليدين ضمن قواعد وقوانين

اللعبة. (الحشوش، 2006، ص188)

**اجرائياً:** تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة

احتياطين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة

#### 6.5. المراهقة المتوسطة:

**لغة:** يضم الميم مصدر راق، مرحلة من العمر يقارب فيها الانسان البلوغ. (elmaany.com)

**اصطلاحاً:** إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل ل اتيني **ADOLESERE** معناها

التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة

تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية،

واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج. (فهيم، 1986، ص189)

**اجرائياً:** وهي احد الفئات المتوسطة في كرة اليد و المحددة بعمر 17/16 سنة.

**6. الدراسات السابقة:**

تعتبر الدراسات السابقة نقطة انطلاق وظهور مشكلة علمية، فالعلم الحديث نتاج تراكم الأبحاث والتجارب حيث كل بحث او تجربة علمية عبارة عن تكملة لبحث او تجربة سابقة، ولقد قمنا بتقسيم الدراسات السابقة الى دراسات وطنية واخرى أجنبية وقمنا بترتيبهم زمانيا من الأقدم إلى الأحدث.

**6-الدراسات الأجنبية:**

**الدراسة الأولى:** علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري للتصويب من القفز اماما وبعض المتغيرات الوظيفية بكرة اليد.

هذه الدراسة قام بها م. م احمد عبد الزهرة عبد الله الخفاجي ضمن مجلة علوم التربية البدنية والرياضية بجامعة القادسية للعام 2004

**اهداف الدراسة:**

- علاقة بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للتصويب من القفز اماما للاعب منتخب كلية التربية البدنية والرياضية / جامعة القادسية في كرة اليد للعام 2004.
- علاقة بين بعض الصفات البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية للاعب منتخب كلية التربية البدنية والرياضية / جامعة القادسية في كرة اليد للعام 2004.

**المنهج المتعب في الدراسة:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة

**أدوات الدراسة:**

- اختبارات بدنية (سرعة، مرونة، القدرة العضلية للرجلين والذراعين).
- اختبارات مهارية (التصويب من القفو اماما).
- اختبارات وظيفية (النبض بعد الجهد، ضغط الدم، القدرة اللاهوائية القصيرة).

**مجالات الدراسة:**

**المجال المكاني:** ملعب والقاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

**المجال الزماني:** الفترة الممتدة من 2004/06/01 الى 2004/07/01.

**المجال البشري:** لاعبو منتخب كلية التربية البدنية والرياضية / جامعة القادسية في كرة اليد للعام 2004.



## اهم النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة:

- هناك علاقة ارتباطية معنوية بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للتصويب من القفز اماما في كرة اليد.
- هناك علاقة ارتباطية عالية بين بعض المتغيرات الوظيفية بالسرعة.
- هناك علاقة غير دالة احصائيا بين بعض المتغيرات الوظيفية وبقية الصفات الأخرى.

الدراسة الثانية: نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية ومكونات اللياقة البدنية في عدد من المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب معهد التربية الرياضية في عقرة

هذه الدراسة قام بها م. د شهاب احمد حسن و م. د ضياء زكي ابراهيم ضمن مجلة الرافدين للعلوم الرياضية بجامعة الموصل بالعراق للعام 2012.

## اهداف الدراسة:

- التعرف علاقة معنوية بين القياسات الجسمية وبعض المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب معهد التربية الرياضية في عقرة.
- التعرف على نسب مساهمة لكل من القياسات الجسمية ومكونات اللياقة البدنية مجتمعين في بعض المهارات الهجومية بكرة اليد.
- محاولة التوصل إلى معادلات التنبؤ ببعو المهارات الهجومية بكرة اليد من خلال القياسات الجسمية ومكونات اللياقة البدنية.

## المنهج المتعب في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة بالأسلوب الارتباطي.

## أدوات الدراسة:

- قياسات جسمية.
- اختبارات مهارية (الطبطة، التمير، التصويب).

## مجالات الدراسة:

المجال المكاني: قاعة معهد التربية الرياضية في عقرة.

المجال الزمني: الفترة الممتدة من 2010/02/02 الى 2010/05/18.

المجال البشري: طلاب معهد التربية الرياضية في عقرة.

## اهم النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة:

- وجود ارتباط معنوي عكسي بين مهارتي (المناوله، والطبطبة المستقيمة) ووزن الجسم ومحيط البطن.
- وجود ارتباط معنوي طردي بين (المناوله والطبطبة المستقيمة، وقوة التصويب القريب) ومحيط العضد وطول الكف كقياسات جسمية.
- وجود ارتباط معنوي بين (الطبطبة المتعرجة ودقة المناولة الطويلة والطبطبة المستقيمة) كمهارات والسرعة الانتقالية والمرونة والرشاقة.
- عدم وجود ارتباط معنوي بين (المناوله ودقة التصويب البعيد والطبطبة المتعرجة ودقة المناولة الطويلة وقوة التصويب القريب كمهارات وطول الجسم وطول الذراع وطول الكف وعرض الكتفين وحيط الفخذ ومحيط الساعد ووزن الجسم) كقياسات جسمية.

الدراسة الثالثة: اهم القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بأداء بعض المهارات هجومية بكرة اليد للاعبين الشباب

هذه الدراسة قام بها م. د حيدر شاكر مزهر بجامعة ديالي- كلية التربية الأساسية بسنة 2014.

## اهداف الدراسة:

- تعرف مستوى اهم القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد للاعبين الشباب.
- تعرف العلاقة بين اهم القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد للاعبين الشباب.

## المنهج المتعب في الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية.

## أدوات الدراسة:

- الاختبارات البدنية والمهارية.
- القياس.
- المصادر العربية والأجنبية.

## مجالات الدراسة:

المجال المكاني: القاعة المغلقة في محافظة ديالي

المجال الزماني: الفترة الممتدة من 2014/02/30 الى 2014/05/30.

المجال البشري: اللاعبون الشباب بكرة اليد في محافظة ديالي

## اهم النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة:

- القوة الانفجارية للذراعين وللرجلين ترتبط ارتباط معنويا مع مهارة التصويب.
  - القوة المميزة بالسرعة للذراعين وللرجلين ترتبط ارتباط معنويا مع مهارتي المناولة والاستلام والطبقة.
  - السرعة الانتقالية ترتبط ارتباطا معنويا مع مهارة الطبقة.
  - القوة الانفجارية للذراعين وللرجلين لم ترتبط مع مهارتي المناولة والاستلام والطبقة.
- الدراسة الرابعة: التوازن الحركي وبعض الصفات البدنية وعلاقتها بأداء مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد لدى لاعبي نادي كربلاء الرياضي.

هذه الدراسة قام بها م. د. عبد الناصر مرزه حمزة ضمن مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة للعام 2019

## اهداف الدراسة:

- التعرف على علاقة الاتزان الحركي وبعض الصفات البدنية ونوع علاقتها بأداء مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى لدى لاعبي نادي كربلاء.
- التعرف على نوع العلاقة بين الاتزان الحركي ومستوى أداء مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد.

## المنهج المتعب في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة بأسلوب المقارنات والعلاقات الارتباطية.

## أدوات الدراسة:

- اختبارات بدنية (اختبار باس، ركض 30م، الوثب العمودي).
- اختبارات مهارية (التحركات الدفاعية قصيرة المدى).

## مجالات الدراسة:

المجال المكاني: القاعة المغلقة التابعة لنادي كربلاء الرياضي.

المجال الزماني: الفترة الممتدة من 2017/12/01 الى 2018/01/19.

المجال البشري: مجموعة من لاعبي كرة اليد لنادي كربلاء الرياضي الشباب.

## اهم النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة:

- اثبتت نتائج البحث وجود علاقة طردية بين الاتزان ومستوى السرعة الانتقالية في كرة اليد لدى افراد عينة البحث.

- لا توجد علاقة معنوية بين مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى والسرعة والرشاقة والقدرة العضلية وهذا دليل على وجود ضعف في مستوى الصفات البدنية لدى افراد عينة البحث.

### 7.التعليق على الدراسات:

من خلال عرض هاته الدراسات والتي تنوعت ما بين مذكرات ماستر ومقالات منشورة في مجلات والتي نرى أن لها علاقة بدراستنا الحالية والتي بعنوان: "علاقة بعض الصفات البدنية بالمهارات الحركية في كرة اليد " حيث تتمحور هذه الدراسات حول التعرف على العلاقة بين الصفات البدنية والمهارات الحركية .

### 1.7.أوجه التشابه والاختلاف:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات التي تم عرضها سابقا وتحليلها تم التوصل الى أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة قمنا بتلخيصها في الجدول التالي:

الدراسة الاولى	الدراسة الثانية	الدراسة الثالثة	الدراسة الرابعة	
- علاقة بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للتصويب من القفز اماما للاعب منتخب كلية التربية البدنية والرياضية	- التعرف علاقة معنوية بين القياسات الجسمية وبعض المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب معهد التربية الرياضية في عقره	- تعرف مستوى اهم القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة اليد للاعبين الشباب	- التعرف على علاقة الاتزان الحركي وبعض الصفات البدنية ونوع علاقتها بأداء مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى	<b>الهدف</b>
-المنهج الوصفي	-المنهج الوصفي	-المنهج الوصفي	-المنهج الوصفي	<b>المنهج</b>
- لاعبو منتخب كلية التربية البدنية الرياضية / جامعة القادسية	- طلاب معهد التربية الرياضية في عقره.	- اللاعبون الشباب بكرة اليد في محافظة ديالى	- مجموعة من لاعبي كرة اليد لنادي كربلاء الرياضي الشباب	<b>العينة</b>
- اختبارات بدنية. - اختبارات مهارية. - اختبارات وظيفية	- قياسات جسمية. - اختبارات مهارية	- الاختبارات البدنية والمهارية. - القياس	- اختبارات بدنية ومهارية	<b>أدوات البحث</b>

من 2017/12/01 الى 2018/01/19	من 2014/02/30 الى 2014/05/30	من 2010/02/02 الى 2010/05/18	من 2004/06/01 الى 2004/07/01	<b>المجال الزمني</b>
- القاعة المغلقة التابعة لنادي كربلاء الرياضي	- القاعة المغلقة في محافظة ديالى	- قاعة معهد التربية الرياضية في عقره	- ملعب والقاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية / جامعة القادسية	<b>المجال المكاني</b>
- اثبتت نتائج البحث وجود علاقة طردية بين الاتزان ومستوى السرعة الانتقالية في كرة اليد لدى افراد عينة البحث	- القوة المميزة بالسرعة للذراعين وللرجلين ترتبط ارتباط معنويا مع مهارتي المناولة والاستلام والطبطة.	2- وجود ارتباط معنوي عكسي بين مهارتي (المناولة، والطبطة المستقيمة) ووزن الجسم ومحيط البطن	1- هناك علاقة ارتباطية معنوية بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للتصويب من القفز اماما في كرة اليد.	<b>النتائج</b>

**جدول(01):** يمثل أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة

## 2.7. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

للاستفادة من الدراسات السابقة أهمية كبيرة في عملية البحث العلمي وقد وضحناها سابقا في بداية عرض الدراسات وتتلخص

اهم هذه الفوائد فيما يلي:

- ساهمت بدرجة كبيرة في ضبط الموضوع والمتغير الدراسة المستقل والتابع.
- ساهمت في إثراء دراستنا بمجموعة هائلة من المعلومات النظرية التي وظفناها في الجانب النظري.
- ساهمت في تحديد المنهج المتبع والإجراءات المنهجية للبحث.
- ساهمت في توضيح كيفية عرض البيانات وتحليلها ومناقشة النتائج التي تحصلنا عليها في الدراسة.

تمهيد:

رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا واقبالا شديدين من الأطفال والشباب من نفس الجنسين، مما لا بد لممارس كرة اليد التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات.

من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم. فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد. وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

وتعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.

## I. كرة اليد:

## 1- انتشار كرة اليد:

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من الجنسين، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى فإنها استطاعت في عدد من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول، وهذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم.

فلقد كان لازدياد إعداد الممارسين والمشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنوية، ما دعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة، كما نظمت لها اللقاءات على اختلاف المستويات، سواء ما كان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو اومليا.

وكان للانتشار الذي حققته كرة اليد ما حفز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين والمنظمين والإداريين والحكام المتخصصين في هذه الرياضة، وذلك كضمان ضروري لتعليم النشء والشباب والممارسين على مختلف أعمارهم، فنون اللعبة وضروبها وتوفير المناخ المناسب قانونيا وتنظيميا، وذلك ضمانا لحسن الممارسة والارتفاع بمستوى الأداء.

ولقد كان لإدراج كرة اليد ضمن اومليات عام 1972م إثر كبير على زيادة انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها، إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات. (إسماعيل وحسين، 2001، ص 17-18)

## 2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م وذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية انطلقت سنة 1949م وذلك بفرق تتكون من 11لاعب، أما بالنسبة لكرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953م وما إن حلت سنة 1956م حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد، ومما يمكن الإشارة إليه أن الفترة 1930. 1962م كان عدد الممارسين قليلا وذلك بسبب الاحتلال وحالة التمييز العنصري الذي شهدته البلاد خلال الفترة الاستعمارية.

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من اجل الحرية والتي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية التي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجمهور وتنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية.

وبعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان وإسماعيل مداوي لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية، حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة والتي كانت تضم أهم الفرق التالية:

. فريق omse saint augain بولوغين.

. فريق الراسينغ بجامعة الجزائر

. فريق المجموعة اللائكية للطلبة الجزائريين

. فريق نادي الجزائر B.C.A.H

. فريق عالية الجزائر G.S.A بالإضافة إلى فريق عين طاية وسبارتو وهران

وفي سنة 1963 م انخرطت الجزائر إلى الفدرالية العالمية وأول بطولة جزائرية كانت من نصيب O.M.S.E 1963 م والكأس 1964 م. (داداي، 2007)

### 3-الأداء المهاري في كرة اليد:

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية , و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة , و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و أكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب , كما ينال المدرب الكثير من الجهد و التفكير و لا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ , فالمهارات أساسية بالنسبة له , و كذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة اعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف .

### 4-متطلبات الأداء في كرة اليد:

#### 4-1. المتطلبات البدنية:

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية. حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات، ولذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي



للعبة. و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام , و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص , حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد , بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد , و تزويد اللاعب بالقدرات المهارية و الخططية , على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب , و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة , فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما اذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقات اللاعبين , و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات. (علاوي وآخرون، 2002، ص30)

#### 4-2. المتطلبات المهارية:

يرى "كمال درويش" إن المتطلبات في كرة اليد تتضمن المهارة الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو ودونها وتعني كل الحركات الضرورية للمهارة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل النتائج أثناء المباراة أو التدريب ويمكن تعلم وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري التي تهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد.

#### 1- مسك الكرة:

بدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يحاول أو يصوب أو يمرر أو يسلم الكرة بطريقة صحيحة وان ايجادا وتحسين كيفية مسك الكرة يجعل اللاعب يتصرف فيها بكل إتقان حسب ظروف معينة وتمسك الكرة باتخاذ وضع الأصابع مع راحة اليد الشكل الكروي وانتشار الأصابع وتباعدها مع التصاقها بالكرة عند الملامسة ومسك الكرة باليد الواحدة أو باليدين. (حماد، 1997، ص12).

أ-الكف أسفل الكرة بمعنى حلها على الكف.

ب-الكف خلف الكرة بمعنى مسكها بالأصابع دون شدتها براحة الكف وهي تناسب أصحاب الأصابع الطويلة (عبد الحميد وحسين، 1997، ص9).

**2- استقبال الكرة:**

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن إضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يظهر إليها.

كما يجب على الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة التأمين على الكرة ويمنع المنافس من الاشتراك فيها أو يشتهاها. (طاهر وإسماعيل، 1986، ص 89)

**3- تمرير الكرة:**

التمرير مهارة أساسية تعتمد إلى حد بعيد على مقدار السيطرة على الكرة ودقة استلامها وإعادةها إلى اللاعب الآخر لإيصالها بأسرع ما يمكن إلى منطقة هدف الخصم وذلك باستخدام أقصر طريقة وأسرعها وأحسن وضع في هذا الخصوص أي إيصال الكرة إلى الزميل في اللحظة والمكان المناسبين لتحقيق إصابة هدف الخصم. (مقدم، 1994، ص 169)

وهناك عدة أنواع من التمريرات منها:

**- التمريرة من فوق الرأس:**

تؤدي هذه التمريرة بمسك الكرة بالأصابع مفتوحة بيد واحدة وبدون شد كبير وترتفع فوق الرأس بحيث يكون العضو المساعد زاوية قائمة عند مفصل المرفق وتسحب الكرة للخلف للأعلى حيث تمتد الذراع الرامية عاليا ويتم رمي الكرة بحركة مشابهة للضرب بالوسط حيث يركز اللاعب على القدم المعاكسة وتمتد الذراع الرامية أمام.

**- التمريرة المرتدة:**

تم هذه التمريرة من فوق الرأس تقريبا لكن يتم توجيه الكرة نحو الأرض لترتد منها إلى الزميل وأن أفضل مكان لتلامس الكرة بالأرض هو أقرب مكان إلى قدم المنافس عن قدمي الزميل المستلم.

## - التمرير من الوثب:

يرى "كمال عاف" أنها تعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ الجيدة لإرسال الكرة في أعلى نقطة عند القفز.

(درويش وآخرون، 1998، ص97)

## 4- التنطيط:

يعبر Horstkusler " التنطيط من أهم المهارات الأساسية لكرة اليد ويعبر الجزء الأول من عملية المحاورة بحيث يؤدي تنطيط الكرة بيد واحدة أو باليدين ولكن بالتتابع من الساعد ومفصل الرسغ حيث يميل الجسم قليلا إلى الأمام مع ثني الركبتين بارتقاء ونكون الذراع موازية للأرض والأصابع مرتحية تماما بحيث تلامس الكرة وتدفعها وتوجهها مع ملاحظة متابعة الكرة في اتجاهها الأسفل دون ضربها عند ارتدادها من الأرض وتتم عملية التنطيط أمام وخارج القدم المماثلة لليد التي يقوم بها التنطيط وبالنظر إلى الأمام. (إبراهيم، 1994، ص02)

## 5- التصويب:

يعتبر التصويب كلقطة النهائية لكل القطات الفردية والجماعية في الهجوم ولها قواعد يجب أن تتبعها ونعمل بها مهما كانت القيمة الفردية أو الجماعية للفريق (وديع، 1986، ص201، 202).

لذا من الأفضل للمهاجم أن يعرف ويطبق عدد كبير من أنواع التصويبات لكي تكون لدينا سهولة والتألق مع شتى الوضعيات ولرفع فعالية التصويب تعتمد على التدريب المتواصل في أوضاع تشابه مجريات المقابلة وفي مرحلة التصويب اللاعب يجب أن يعرف:

- حركات و الحركات التي يقوم بها الحارس.

- موضع وكيفية لتحرك المدافعين.

- التصويب هو بمثابة خاتمة للقطات متتابعة ولعلاقات معقدة للاعبين.

- معتمد على قاعدة كلود بيار " أن التصويب يمثل الوقت ذو أهمية قسوا في اللعب وهي لقطه حاسمة في نجاح

الهجوم"

وهناك عدة طرق في التصويب تعتمد على:

- موقع المهاجم في اللعب.

- موقع المدافعين بالنسبة للمهاجم "في الأمام أو الجانب".

والمطلوب يكون:

- إما أيسر يلعب يمين أو يسار.

- إما أيمن يلعب يمين أو يسار.

وهناك عدة أنواع من التصويبات مثل التصويب بالارتقاء التصويب من الجري التصويب بالارتكاز. (القيب، 1990،

ص133)

أنواع التصويب في كرة اليد:

- التصويب بالارتقاء إلى الجهة المعاكسة:

بعد الارتكاز الجيد مع الرجل الهجومية مثله مثل التصويب الرمحي على ارتفاع الرأس ثم يبدأ الارتقاء الجانبي ويكون الجسم المدد وفي وقت معيني بدأ الجزء العلوي للجسم في وضعية موازية للأرض تقريبا وفي هذه الحالة تقابل الأرض بالصدر ويكون الظهر في الناحية المعاكسة لكي نضمن استقبال جيد على الأرض وذلك للحصول على زاوية مناسبة للتصويب الجيد.

- التصويب بالجري: Foulet

يستعمل هذا النوع من التصويب بكثرة أثناء الهجوم المضاد لمفاجأة حارس المرمى مستعملا سرعة التنفيذ وقوة التصويب وفعالية هذا النوع من التصويب يتوقف إذا اللاعب صوب الكرة وترك الجسم يتبع حركة الكرة أي اتجاه الكرة.

إنجاز هذا النوع من التصويب سريع يخلق مشاكل لحارس المرمى بفضل التصويب بالارتقاء أحيانا خلال هجوم مضاد.

أثناء القيام بهذه التصويبة الذراع يوضع وراء الكتف واليد تطلق بطريقة قصيرة وسريعة والذي يدفع الكرة بسرعة لمفاجأة الحارس (وديع، 1986، ص209).

### - التصويب بالارتكاز:

وهو التصويب الأكثر قوة من حيث ترابط كل القوى الحركية ويسمى أيضا بالتصويب " jovialité " أو التصويب باليد المسلحة بحيث أيضا إلى المرمى الكرة أبعد مكان ممكن.

يعتبر هذا النوع من التصويب كقاعة للتدريب الخاصة للتصويب لفعاليته وقيمه بالارتكاز، تتعلق بسرعة تحقيقها وزمن ترك اليد للكرة والقفزة الأولى بوزن ثلاثة أوقات ووزن الجسم ملقى كله على الرجل اليمنى، الكتف الأيمن مائل قليلا نحو الخلف بينما اليد المصوبه مقوسة في تواصل دائم مع الكتف أعلى الكتف يتقوس الظهر ويتبين لنا أنه جاهز للتصويب، القفزة الثانية على وزن ثلاثة أوقات. الرمية ذاتها تبدأ لانتصاب، واستواء الرجل اليمنى الورك الأيمن يقدم إلى الأمام بمساعدة الرجل اليسار الرامي موجود في وضعية ضغط قوية ومحكمة ( وضعية الثبوت القفزة الثالثة على وزن ثلاث أوقات ) من خلال هذه الوضعية المقوسة للجسم يكون التقدم السريع النشاط الديناميكي للكرة بمقربة من الرأس مع حركة قوية لليد وأصابع اندفاع الجسم يستدرك بالرجل اليمنى ويجب مراعاة ما يلي:

- الجري الركض المتوازن ومتابعة على وزن ثلاث أوقات.
- إلقاء وزن الجسم إلى ما خلف الكرة حركة ليس بها رمية قوية.
- القفزة الثالثة يجب أن تكون قفزة الثبوت إذا أردنا الحصول على حركة مثلي لكل جسم.
- وزن الجسم يجب أن يوجه ناحية الرمية قدر الامكان فوق الرجل الضاغطة.
- لا نستطيع الحصول على رمية جيدة إلا إذا كانت اليد موضوعة وراء الكرة.
- يجب أن تكون الكرة موضوعة كلياً داخل اليد حيث حين ترمى تكون اليد بوضعية كأس.
- ولإشارة فان هذا النوع من التصويب بدون ارتكاز يؤدي على المستويات التالية:
- على مستوى اليد والكتف.

- على مستوى الحوض والرمية.

- مع ثني الجذع جانبا منحنياً. (ابراهيم، 1994، ص76).

### - التصويب بالارتقاء العالي:

يتم هذا النوع من التصويب بعد جري سليم وارتقاء جيد على الرجل الهجومية، وقذف الكرة أثناء المرحلة للارتقاء، ويجب التركيز الجيد.

الارتقاء الجيد للجري والذي يتم على ثلاث أوقات والذي يكون فردي العدد يعني يسار يمين يسار) بالنسبة للقاذف باليد اليمنى، والعكس بالنسبة للقاذف باليد اليسرى.

يكون مركز ثقل الجسم كله على الرجل الهجومية رجل الارتكاز أثناء الارتقاء وعند بداية إيقاع الجري ذو ثلاث أوقات، تبدأ في تحريك ذراع القذف نحو الخلف وأثناء مرحلة الارتقاء الديناميكي يبدأ الذراع في الحركة النهائية قبل القذف ولا يتم ذلك إلا في قمة الارتقاء مع التركيز على شيء خفيف للرجل الثانية (وديع، 1986، ص209).

### مبادئ التصويب بالارتقاء:

- يجب أن يكون الارتكاز قوي وجيد لكي يكون الارتقاء عالي.

- السرعة عند القيام بالقذف.

- يجب أن تكون اليد القاذفة وراء الكرة.

- يجب مرافقة الكرة إلى أبعد مكان تستطيع اليد القاذفة مرافقتها.

- يجب إن يكون القذف قوي ومدقق.

- القذف بالارتقاء موجود في كل تحضيرات لاعبي كرة اليد مهما يكن صنفهم (كمال وفهمي، 1997، ص62)

### كيفية إعداد التصويب من الارتقاء:

- إرخاء ميمز للرجل الحرة أثناء الارتكاز ما قبل الأخير تخفيض مستوى الحوض) .

- تثبيت رجل التأهب وتصعد الرجل الجرة منحنية ومسترخية.

- استعداد للتسديد من الجانب الأعلى تحكم مطول لليد على الكرة).

أثناء هذه المرحلة وعند التصويب يكون الكتف والجذع المعاكس لجهة اليد الممددة وكذا الرجل الحرة وهذا بواسطة عملها السبب في الحفاظ على توازن جسم اللاعب ذلك لتوازن الذي تعوقه استدارة الجذع أثناء الاستعداد للتسديد والتصويب.

### 6- الخداع:

هو إحدى المهارات الحركية الهجومية وهو من وسائل تغيير اتجاه المنافس إلى الاتجاه الخاطئ والتخلص من إعاقته علما أن نجاح الخداع يعتمد على قابليته الحركية ولياقته البدنية ومدى أداء الحركة الحقيقية بسرعة ومن أنواعه الخداع بالكرة وبدونها (علاوي، 1992، ص125).

### 7- حراسة المرمى:

يشغل حارس المرمى مركزا حساسا من خلال الدور الذي يلعبه في صنع نتيجة المباراة وهو يقوم على مدى إيقافه لمهمته ابتداء في حراسة مرماه بفضل سرعة حركته واستجابته ولياقته البدنية ومهارته الفردية بالإضافة إلى دوره في توجيه العمليات المضادة وهو المدافع الوحيد أمام رمية الجزاء والتصويبات الجانبية ومن ثم كان لحارس المرمى دورا كبيرا في الفريق (علاوي ورضوان، 1994، ص86).

### 4-3. المتطلبات الخططية:

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس ويمكن حصرها في:

. متطلبات خططية هجومية.

. متطلبات خططية دفاعية.

. المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى - المتطلبات الخططية الدفاعية ولحارس المرمى. (علاوي وآخرون، 2002،

## 4-4. المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية. حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية.

فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، والثقة، والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات.

فنظراً للتطور الكبير في كرة اليد والذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور في الاداءات المهارية و الخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق ، و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني ، و المهاري ، و الخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية ، و لذلك أصبح لزاماً على المدربين و المتخصصين ، و خبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب و الموضوعات المختلفة و المرتبطة بلعبة كرة اليد .

ويعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل أحد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبون والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات. (علاوي وآخرون، 2002، ص40)

## 4-5. المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد:

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني وللطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات ولفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية وتستمر في فترات التدريب والمباريات وتعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم.

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد ، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة



نسبية , باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي , و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب و الإداري و النادي و الاتحاد و تساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفتها مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد. (رياض، 1999، ص89)

### 5-القواعد الاساسية لكرة اليد:

#### 1.5-الملعب:

ابعاد الملعب الرسمي لكرة يد الفرق هي 40 متر في الطول و20متر في العرض، عرض جميع الخطوط هو 5 سم، يدرج هذا العرض في جميع القياسات، عرض المرمى 3 متر، الارتفاع 2 متر، مع قوائم بتربيعة 8 سم، يوضع المرمى على بعد متساو بين خطي الجانبين، وتكون الحافة الخلفية لقائم المرمى متساوية السطح مع الحافة الخلفية لخط المرمى.

خط رمية الجزاء طوله 1 متر بعلامة تبعد 7 أمتار من منتصف خط المرمى.

#### 2.5-الحكام:

يكون هناك حكامان: حكم الملعب وحكم خط المرمى وكل له سلطة متساوية، ويكون الحكمان مسؤولان معا عن تسجيل النقاط، الانذارات، الايقافات، الاستبعاد. ويكون هناك ميقاتي واحد ومسجل واحد يساعدان الحكامين.

#### 3.5-الفرق:

تحتوي قائمة الفريق على 12 لاعب، على الفريق ان يبدأ اللعب بسبعة لاعبين ( ستة لاعبين وحارس مرمى) يمكن اجراء التبديلات اثناء المباراة في أي وقت ودون قيود تفرض على عدد التبديلات المسموح بها، على اللاعب المستبدل مغادرة الملعب قبل ان يدخل بديله الى الملعب، يجب ان تتم عملية التبديل في منطقة التبديل المحددة لكل فريق.

- يجب ان يكون هناك 4 لاعبين وحارس مرمى واحد جاهزين للعب منذ البداية.

#### 4.5-الكرات:

تستخدم كرة يد من الجلد بمحيط يتراوح ب بين 58 الى 60 سم للرجال وبين 54-56 سم للنساء، ووزن يتراوح ما بين 425-475 جرام في الالعاب العالمية للرجال وبين 325 الى 400 جرام للنساء، يتم فحص انتفاخ الكرة بضغط الابهام على السطح الخارجي، وإذا لم تستجب الكرة قليلا للضغط فان ذلك يعني انها زائدة الانتفاخ. (www.badnia.net)

### 5.5-الرداء:

يجب ان يرتدي لاعبو كل فريق زيا موحدا ويوصى بالترقيم من 1 الى 20 امام وخلف الزي، يجب ان تكون الارقام الامامية بحجم 10 سم على الاقل والارقام الخلفية 20 سم على الاقل.

### 6.5-زمن المباراة:

فترة المباراة شوطان مدة كل شوط 30 دقيقة، تتخللها راحة مدتها 10 دقائق يستمر اللعب ويتوقف فقط حينما يشير الحكم الى انتهاء الوقت. تجرى عملية القرعة بعملة معدنية قبل بداية المباراة، ويحق للفائز بالقرعة ان يختار اما امتلاك الكرة في بداية اللعب، او المرمى الذي يرغب الدفاع عنه.

عقب فترة الراحة يقوم الفريقين بتبادل المرميين والمقاعد، ويقوم بتنفيذ ضربة البداية الفريق الاخر غير الذي بدا اللعب في الشوط الاول، وبممن لعب وقت اضافي لحسم التعادل في نهاية الوقت الاصلي في المسابقات التي تتطلب تحديد فريق فائز. ولكل فريق الحق في وقت مستقطع مدته 60 ثانية. (www.badnia.net)

## II. الفئة العمرية (16-17سنة)المراهقة المتوسطة :

### 1-مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لا طفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات. (الجسماني، 1994، ص195)

## 2-تعريف المراهقة:

## 2-1-لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (ابن منظور، 1997، ص430)

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (السيد، 1996، ص254)

## 2-2-اصطلاحاً:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعالياً وجسمانياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل ل اتبني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج. (فهي، 1986، ص189)

## 3-مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً

والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

**3-1- المراهقة المبكرة:**

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. (فياض، 2004، ص216)

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

**3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):**

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة. (زهوان، 1982، ص252)

**3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):**

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (زهوان، 1982، ص253)

#### 4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

##### 4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين). (بسطوي، 1996، ص182)

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة،

فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة. (زهوان، 1999، ص370)

#### 4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (بسطويسي، 1996، ص182)

#### 4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد.

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.

العمر: 15-19 سنة	
الوزن (كـلـغ)	الطول (م)
51.300	1.525
52.200	1.55
53.300	1.575
54.900	1.60
56.200	1.625
58.100	1.65
61.700	1.70
65.000	1.75
67.100	1.775
69.400	1.80
71.700	1.825
73.900	1.85
78.500	1.90

جدول رقم (02) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة) (بوسنيف، 1989، ص614).

(BOUSNENF

- الأشخاص العاديين -

## 4-4- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (بسطوسي، 1996، ص182)

## 4-5- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للحواس السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجوانب النفسية المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيط به، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وتوسعاً من البيئة المنزلية، وأشد خضوعاً لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيراً واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأراءهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسه، ويمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط



اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

#### 4-6- الخصائص الفكرية:

تثبت سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس. (السيد، 1996، ص 283)

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والابتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة. (الخولي والشافي، 2000، ص 220)

#### 4-7- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهيمه كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية ( الأسرة، المدرسة، المجتمع ) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه

وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضا إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي.

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرّد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه (الزهوان، 1982، ص 383)

## 5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

### 5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد

كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100 غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة. (التغذية وعناصرها، 1982، ص38)

### 5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه.

فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم. (عقلة، ب.س، ص38)

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

### 5-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

### 5-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة

فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

### 5-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصي عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيّب عن أسئلته دونما تردد. (زهوان، 1982، ص435)

### 6 - أشكال المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة:

#### 6-1- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي .
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة. (حسن، 1981، ص24)

## 6-1-1-العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية. (تري، 1990، ص137)
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

## 6-2-المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواءً.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

## 6-2-1-العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.

- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي. (اسعد، ب.س، ص160)

## 6-3-المراهقة العدوانية:

(المتمردة) من سماتها:

- التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ. (الايدي، ب.س، ص114)

- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

## 6-4-المراهقة المنحرفة:

من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

- بلوغ الذروة في سوء التوافق.

- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

## 6-4-1-العوامل المؤثرة فيها:

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.
  - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
  - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
  - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله.
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق والسواء.
- (زهوان، 1982، ص440)

## 7-أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. (بسطويسي، 1996، ص187)

## 8-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

ويضيع وقته فيما لا يرضي الله، ولا النفس، ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغييرات الجسمية، والنفسية، والعقلية التي يمر بها.

\*إعطاء المراهق نوعا من الحرية، وتحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

\*التقليل من الأوامر والنواهي.

\*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، والرياضية لتوفير الوسائل، والإمكانات، والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، والإرشاد والثقة، والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، وتوجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي. (رزيق، 1986،

ص15)

## 9-تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

## 9-1•القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى،



و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لها الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمباز التمرينات الفنية.

(فرج، 1998، ص74)

وبذلك نرى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة، وثباتا، واستقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، والدقة، والإيقاع الجميل المتقن، والموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، والزوايا الحادة.

ويعزي «شانيل 1978، وفنتر 1979» تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، والاكتمال المميز للمهارات العقلية، والتي تميز هذه المرحلة، ويضيف «حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، والتفكير السليم، والاختياري، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير، والحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.

(بسطويسي، 1996، ص184)

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، ونلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية وقدرات لتأقلم وإعادة التأقلم، والجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث. (وينك، 1992، ص341، WEINC)

## 9-2-2- تطور الصفات البدنية:

### 9-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية ، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم

بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة. (بسطويسي، 1996، ص185)

### 9-2-2- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات لهذا العنصر، وأن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطوروا واضحاً بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

### 9-4-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحاً من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، والحركات الدقيقة الأخرى، والتي تتطلب قدراً كبيراً من الرشاقة حيث نرى تحسناً ملحوظاً في كل من ديناميكية، وثبات، ومرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريباً قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة. (ويك، 1992،

ص341، WEINC)

### 10 -مشكلات المراهقة:

لا شك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، وأساسية في حياة الفرد، والشباب هي فترة المشكلات والهموم، والمراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشداً متوافقاً في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، وجسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطئ، و يحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر

الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، والمراهقة أيضا تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

ومن أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

\* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

\* الكافية الاجتماعية.

\* مشكلة الفراغ.

\* القلق، والحيرة الخ. (نور، 2004، ص29)

## 11-نصائح عامة لكل مربّي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، ومراحل النمو فيها، والوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

\* يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

\* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، وتربي استقلاله، وتكسبه ذاته.

\* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

\* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.

\* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، وعدم فرض النصائح عليه.

\* إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال

الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل،

وتجنبه الأزمات النفسية، والاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو. (بسطوي، 1996، ص184)

## خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل الى كرة اليد بصفة عامة حيث تحدثنا على مهاراتها الحركية الهجومية منها والدفاعية كذلك تطرقنا على القوانين العامة لهذه الرياضة إضافة الى متطلباتها من خلال ما سبق كذلك نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين.

## تمهيد:

بعد التعرض في الفصول السابقة إلى الجانب النظري لمشكلة البحث سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي والذي يتضمن إجراءات البحث المتمثلة في تحديد المنهج المناسب للبحث وكيفية سير البحث الميداني واختيار عينة الدراسة ووصف الأدوات التي استخدمت في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج، وتحديد الموضع المكاني والزمني.

## 1. الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه ان ضمان السير الحسن لأي دراسة ميدانية، لا بد على الباحث من اجراء دراسة استطلاعية كأول خطوة قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة، وهذا من اجل الامام بجوانب دراسته الميدانية، وبما اننا بصدد اجراء دراسة ميدانية لا بد من اجراء دراسة استطلاعية، حيث قمنا بزيارة رابطة كرة اليد للاطلاع على النوادي المنخرطة والمتفاعلة كذلك قمنا بالحضور لبعض المباريات قصد ملاحظة مستوى الأداء وإمكانية تطبيق الدراسة.

بعد ذلك قمنا بالاتصال ببعض النوادي وامكانية العمل معهم لأجراء الاختبارات وانحصرت الدراسة على نادي مشعل الشهداء لكرة اليد وذلك للتسهيلات والتعاون الذي قدمه النادي لنا لإجراء هذه الدراسة، واعددنا مع كل هذا القوائم والاستمارات المساعدة في عمليات القياس للاختبارات من بطاقات التدوين لنتائج الاختبارات (انظر الملحق رقم 1) و جدولنا افراد العينة (انظر الملحق رقم 3) و وفرنا مساعدين من اهل الاختصاص (انظر الملحق رقم 4) وشكلنا مجموعة من الاختبارات وصنفناها في جدول وتم عرضها على اخصائيين لانتقاء افضلها (انظر الملحق رقم 2) ولكن بسبب جائحة كورونا تم تجميد جميع الأنشطة الرياضية والمنشآت الرياضية مما سبب مع الأسف في إيقاف الدراسة.

## 2. المنهج العلمي المستخدم:

## 1.2. المنهج المستخدم:

استعملنا المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه

2.2. المنهج الوصفي: هو المنهج الذي يدرس الظواهر كما هي في الواقع فهو يعتمد على دراسة الظواهر كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كميا فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها وأما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقميا يوضح مقدار الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة. الشافعي (1995)

## 3. مجتمع الدراسة:

## 1.3. المجتمع الاصيل:

ويقصد به كامل افراد او احداث او مشاهدات موضوع البحث او الدراسة، يتمثل المجتمع الاصيل في دراستنا هذه بجميع الرياضيين الممارسين رياضة الكرة اليد لفئة الاشبال في الجزائر ككل.

**2.3. المجتمع المتاح:**

هو المجتمع الذي يستطيع الباحث الوصول اليه، يتكون مجتمع الدراسة المتاح لبحثنا في جميع النوادي المنخرطة في الرابطة الولائية لولاية الوادي لفئة الاشبال للموسم الرياضي 2020/2019 وعددهم 12 نادي.

**2.3. عينة الدراسة:****1.2.3. العينة:**

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة.

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة واجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. عبيدات وأبو نصار ومبيضين (1999)

ويبلغ عدد افراد العينة 17 لاعب لفئة الاشبال أما اختيارها فكان بطريقة قصديه.

**2.2.3. العينة القصدية:**

وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام. أبو زينة وآخرون (2006)

**3.2.3. كيفية اختيار العينة:**

تم اختيار عينة الدراسة بشكل قصدي حيث قمنا بحضور عدة مباريات لي بعض النوادي الرياضية في الولاية والاتصال ببعض رؤساء النوادي.

ومن خلال ما سبق تم الاتفاق بإجراء اختبارات دراستنا على نادي مشعل الشهداء لما حظينا به من تعاون وتسهيلات فالنادي له فريق اشبال جيد يتكون من 17 لاعب، والذين ارتأينا انهم الأنسب لدراستنا.

## 4.2.3. نسبة تمثيل العينة:

يتكون المجتمع المتاح في دراستنا من 12 نادي راضي منخرط في الرابطة الولائية لكرة اليد بالوادي، بينما عينة الدراسة تكون من نادي واحد فقط من هاته الأندية (مشعل الشهداء)، كذلك بالنسبة للاعبين داخل هات النوادي عددهم 192 لاعب بينما نادي الدراسة به 17 لاعب وبعملية حسابية (الرابع المتناسب) نجد:

$$X = \frac{17 \times 100}{192}$$

192 ← 100  
17 ← X

أي ان العينة تمثل نسبة 9% من مجتمع الدراسة المتاح.

## 4. مجالات الدراسة:

## 1.4. المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة بجامعة محمد خيضر -بسكرة- اين تم الشروع في هذه الدراسة نظريا وعند الانتقال للجانب الميداني توجب علينا التوجه لمكان تطبيق الاختبارات الخاصة بالدراسة وهي:

- متقن ميلودي العروسي بحجى الشهداء -الوادي- ، لكن مع إنتشار وباء كورونا والإجراءات الصحية المتخذة لم نقم بإجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الإختبارات.

## 2.4. المجال الزماني:

تم الشروع في هذه الدراسة في شهر جانفي لهذا العام (2020) اين انطلقنا في الدراسة نظريا.

اين قمنا بالنزول للميدان عن طريق البحث عن الفريق المناسب للدراسة من حيث:

- مدى قبول إدارة النادي للموضوع وتسهيلاتها

- مستوى النادي في البطولة الولائية والنتائج المتحصل عليها

- مستوى ونوعية اللاعبين

• وكان ذلك عن طريقة الاتصال بالرابطة الولائية لكرة اليد بالوادي 15 فيفري 2020:



اتصلنا النادي الرياضي مشعل الشهداء لكرة اليد حيث كان لنا لقاء مع مدير النادي وتم الحصول على القبول والاتفاق على إجراءات تطبيق اختبارات الدراسة .

### 5. متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها وفي بحثنا هذا تمثلت في "الصفات البدنية".
- المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها وفي بحثنا هذا تمثلت في "المهارات".

### 6. ادوات البحث والأجهزة المساعدة:

في هذه الدراسة تم الاعتماد في جمع البيانات (المعلومات) على الاختبارات البدنية و المهارية.

#### 1.6. الاختبارات الميدانية المستعملة في البحث:

##### 1- الاختبارات البدنية: (لطفية محمد محمد شقلايو: [www.alnodom.com](http://www.alnodom.com))

\* اختبار القوة الانفجارية: القفز الافقي من الثبات.

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية .

الأدوات المستخدمة: شريط قياس (بالسنتمتر).

#### وصف الاختبار:

- من وضع الوقوف عموديا يحاول اللاعب القفز من الثبات افقيا لأبعد مسافة ممكنة .

- قياس المسافة يكون من مقدمة القدم من الثبات الى مقدمة القدم في اول مكان لمست فيه الأرض.

- بعطي الرياضي 3 محاولات وتحتسب أفضل نتيجة حققها.

\* اختبار مرونة الجذع من الجلوس والذراعان اماما

الهدف من الاختبار: قياس مرونة الجذعة.

## الأدوات المستخدمة:

- طاولة صغيرة مصممة بمقاييس معروفة، حيث يكون طولها 45سم وعرضها 35سم وارتفاعها 32سم.
- توضع فوقها لوحة جزؤها الامامي يخرج بمقدار 15سم.
- يرسم فوق اللوحة سلم مدرج من 0-50.
- توضع فوق اللوحة مسطرة بطول 30سم بحيث تكون عمودية على السلم المدرج وتمكن المختبر من تحريكها بأصابعه.

## وصف الاختبار:

- يجلس المختبر على الأرض ورجليه عموديتان على الصندوق، نهاية أصابع يديه مع بداية اللوحة الافقية.
- عند الإشارة يدفع المختبر المسطرة ويميل بجذعه الى الامام لأطول مسافة ممكنة، دون ثني الركبة.
- يكون الدفع تدريجيا وببطء، وعند الوصول الى الحد الأقصى تترك الايدي ممتدة الى حين اخذ القراءة الصحيحة.
- تسجيل النتيجة يكون بالسنتيمتر.
- تعطى للاعب محاولة ثانية بعد اخذ راحة قصيرة وتسجيل أحسن نتيجة.

## \* اختبار سرعة مسافة 10م:

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الانطلاق.

## الأدوات المستخدمة:

- اقماع لتحديد المسافة 10م.
- شريط قياس متري.
- جهاز قياس الوقت.

## وصف الاختبار:

- يقف المختبر خلف خط الانطلاق مباشرة في وضع الاستعداد.

- عند سماع الإشارة ينطلق المختبر بأقصى سرعة ويحاول قطع مسافة 10م في اقل مدة زمنية ممكنة، مع عدم تخفيض السرعة عند الوصول.

- تسجيل النتائج يكون بالثواني وبالأجزاء من المئة.

## 2-الاختبارات المهارية: (السايج وانس، 2000، ص81)

\* الاختبار الأول: اختبار التصويب بدقة.

الهدف من الاختبار: اختبار مدى اتقان اللاعب التصويب بدقة.

الأدوات المستخدمة: كرة يد - اقماع وعلمين وحلقة.

وصف الاختبار:

يقوم اللاعب بالتصويب بدقة من ثبات نحو العلمين على الزاوية والتصويب داخل الحلقة اي الدائرة كما يقف اللاعب على خط 9م من الملعب ويضع علمين على الزاوية 94 من العارضة كلا على حدي ودائرة في منتصف العارضة.

شروط الأداء: لكل مختبر 14 محاولات على خط 9م كما يكون التصويب من الثبات.

طريقة التسجيل: كل كرة تمس احدي العلمين تحسب له نقطة.

\* الاختبار الثاني: اختبار تنطيط الكرة.

الهدف من الاختبار: اختبار مدى اتقان اللاعب لتنطيط الكرة بدقة.

الأدوات المستخدمة:

كرة يد - اعمدة واعلام.

وصف الاختبار:

يقوم اللاعب الذي يقف أمام القاطرة ومعه الكرة - عند الإشارة بتنطيط الكرة من الحركة يقف اللاعب خلف خط البداية وعلى شكل قاطرة، يوضع أمام القاطرة عدد من الأعلام وعددها عشرة اعلام، والمسافة بين كل علم والأخر 2م.

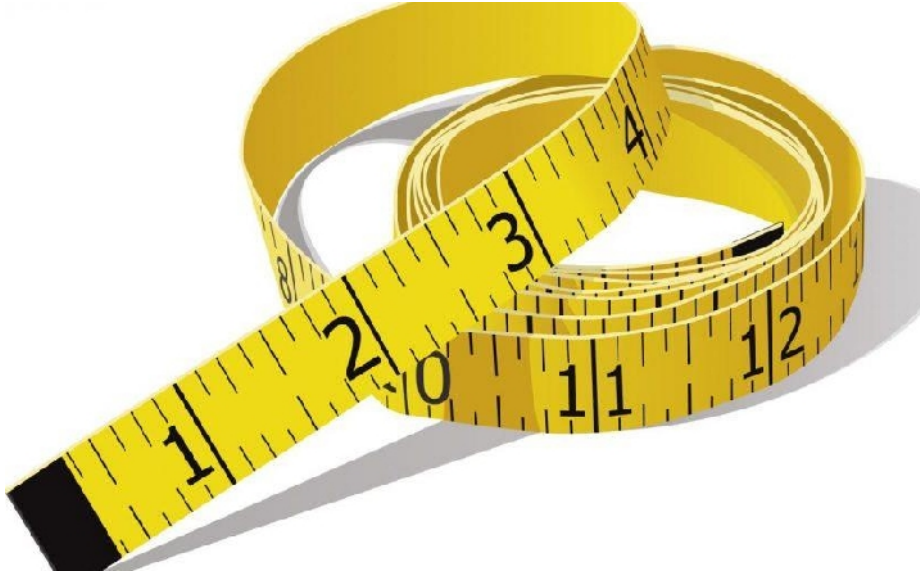
شروط الأداء: لكل مختبر محاولة واحدة ذهباً وإياباً بدون لمس الأعمدة

طريقة التسجيل: تحسب نقطة لكل لاعب التحكم في مسار التنطيط أي ان إذا كان العمود على اليمين ينطط بيده اليمنى والعكس.

2.6. صور الأدوات المستعملة في الاختبارات:



شكل (1): ميقاتي



شكل (2): شريط قياس



شكل (3): صافرة



شكل (4): علم احمر



شكل (5): كرة يد



شكل (6): اقماع



شكل (7): حلقات



شكل (8): أعمدة



شكل (9): طاولة قياس المرونة

## 7. الوسائل الإحصائية المستخدمة: (حليمي، 1992، ص45)

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقو بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمده بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة.

كما أن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة الحصول على مؤشرات ذات دلالة، تساعد على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات. استخدمنا الحقيبة الإحصائية SPSS الإصدار (11) وأستخرج منها الآتي:

**1.7. الوسط الحسابي:** الذي يعتبر الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يمثل الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2، س3، س4، س ن، على عدد القيم (ن). (حليمي،

1992، ص45)

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

$\bar{X}$ : المتوسط الحسابي.

$X_i$ : القيم.



$n$ : حجم العينة.

2.7. الانحراف المعياري: وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع) فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل، على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويرمز له بـ  $S^2$ . (حليمي، 1992، ص48)

$$S^2 = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x}) \times f_i}{n - 1}}$$

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي.

$x_i$ : القيم.

$F_i$ : تكرار القيمة.

$n$ : حجم العينة.

3.7. معامل ارتباط بيرسون (Pearson): يعتمد في حساب معامل الارتباط بين متغيرين باستخدام قيم كمية الاصلية على المعادلة التالية: (بوحفص، 2011، ص116)

$$R_p = \frac{n \sum(x \cdot y) - \sum(x) \sum(y)}{\sqrt{[n \sum(x^2) - \sum(x)^2] \cdot [n \sum(y^2) - \sum(y)^2]}}$$

$R_p$ : معامل ارتباط بيرسون.

$N$ : حجم العينة.

$X, Y$ : متغيرات الدراسة

تتراوح قيمة  $R_p$  معامل ارتباط بيرسون ((Pearson من -1 إلى 1. إذا كانت  $R_p$  تساوي -1 تشير إلى علاقة خطية سالبة مثالية بين المتغيرات، في حين أن  $R_p$  تساوي 0 تشير إلى عدم وجود علاقة خطية بين المتغيرات، في حال  $R_p$  تساوي 1 تشير إلى وجود علاقة خطية موجبة مثالية بين المتغيرات

يأخذ الارتباط أي قيمة في النطاق  $[-1, 1]$ . تشير علامة معامل الارتباط إلى اتجاه العلاقة، بينما يشير حجم العلاقة (مدى قربها إلى  $-1$  أو  $1$ ) إلى قوة العلاقة. من خلال التفسير التالي:

1-: علاقة خطية سلبية تمامًا.

0: لا يوجد علاقة.

1: علاقة خطية إيجابية تمامًا.

يمكن تقييم القوة من خلال هذه المبادئ العامة:

- $0.1 < |r| < 0.3$  ..... ارتباط قليل / العلاقة ضعيفة.
- $0.3 < |r| < 0.5$  ..... ارتباط متوسط / علاقة متوسطة.
- $0.5 < |r| < 1$  ..... ارتباط كبير / علاقة قوية.

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الخطوات والطرق التي اعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية، فمن خلال هذه الأخيرة تمكنا من تحديد مجالات الدراسة، وكذا الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية، انطلاقا من المنهج المستعمل للدراسة، وتحديد مجتمع الدراسة والعينة الخاصة بذلك، كما قمنا بتحديد الأدوات المستغلة لجمع المعلومات، والكيفية العلمية التي تمت من خلالها المعالجة الإحصائية لهذه النتائج، كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، التي تعتبر الأساس العلمي الذي يتركز عليه الباحث لإعطاء بحثه مصداقية و منهجية، ويكون عمله منظما بطريقة مقننة.

## قائمة المراجع:

### المراجع باللغة العربية :

#### ✓ الكتب:

1. أبو العلا ع القادر وإبراهيم شعلان (1994) فيسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي.
2. احمد امر الله البساطي (1998) اسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
3. اسامة رياض (1999) الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.
4. أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي (2000) مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي.
5. بسطويسي أحمد (1996) أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي.
6. بسطويسي احمد (1999) أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - نصر - القاهرة.
7. حامد عبد السلام زهران (1982) علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب.
8. حسن السيد ابو عبده (2002) الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم، دار الاشعاع الفنية، ط1، الاسكندرية، مصر.
9. حسن السيد أبو عبده (2001) الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني - الإسكندرية -
10. حنفي محمد مختار (1998) الأسس العالمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988م
11. خالد الحشوش، (2006) الموسوعة الرياضية العصرية، دار يافا العلمية، عمان
12. خريط مجيد (1997) تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، دار الشرق - عمان - الأردن -
13. رابح تزي (1990) أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر.
14. عبد العالي الجسماني (1994) سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان.
15. عبد الغني الإيدي (ب س) رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد.
16. عبد القادر حليمي (1992) مدخل الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
17. عبد الكريم بوحفص (2011) الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1.
18. عصام نور (2004) سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية.
19. عنايات محمد أحمد فرج (1998) مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي.
20. فاخر عقلة (ب س) علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان.
21. فؤاد البهي السيد (1996) الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر.

22. فيصل رشيد وآخرون (1997) كرة القدم، طبع في المدرسة العليا للأساتذة، مستغانم.
23. قاسم حسن حسين (1998) الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن.
24. قاسم حسن حسين (ب.س) علم التدريب في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للنشر، عمان.
25. كمال درويش وآخرون (1991) الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب لنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.
26. كمال ع الحميد، محمد صبحي حسنين (1997) اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3. دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة.
27. كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسنين (2001) رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
28. محمد إبراهيم شحاتة (2003) تدريب الجمباز المعاصر، ط1 – القاهرة.
29. محمد إبراهيم شحاتة (2004) التحليل الحركي لرياضة الجمباز المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع الإسكندرية
30. محمد الحمحامي وأمين الخولي (1998) أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
31. محمد جابر بريقع (2005) المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي – منشآت المعارف الإسكندرية
32. محمد حسن علاوي وآخرون (2002) الاعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
33. محمد حسن علاوي، (1992) علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة
34. محمد صبحي حسنين وأحمد كسري معاني (1998) موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
35. محمد صبحي حسنين (1996) التحليل العملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
36. محمد صبحي حسين وآخرون (1997) اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3. دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة.
37. محمد نصر الدين رضوان (1992) مقدمة في التقويم والتربية البدنية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
38. محمود حسن (1981) الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان.
39. مصطفى السايح محمد وصلاح انس محمد (ب س) الاختبار الأوربي للياقة البدنية، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني، القاهرة.
40. مصطفى فهمي (1986) سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة.
41. مفتي إبراهيم حمادة (2008) التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة

42. منى فياض (2004) *الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي*، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان.

43. موسوعة التغذية وعناصرها (1982) الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان.

44. يوسف ميخائيل أسعد (ب س) *رعاية المراهقين*، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد.

#### ✓ المذكرات:

45. هدى محمد (1997) *تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجمباز (8-10 سنوات) أطروحة ماجستير، مصر*

46. عبد الغفار عروسي ودحمان معمر (2004) *دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين*، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر.

47. عبد الفتاح معلول (2015) *تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية في كرة اليد*، جامعة محمد خيضر - بسكرة.

#### ✓ محاضرات:

48. قزقوز محمد، (2018) *محاضرات كرة اليد*، المركز الجامعي نور البشير بالبيض

49. داداي عبد العزيز، (2007) *محاضرات في كرة اليد*، جامعة قسنطينة

#### ✓ كتب الترجمة: (قاموس)

50. أبو الفصل جمال الدين ابن منظور (1997) *لسان العرب*، دار الطباعة والنشر، ج3، لبنان.

51. راتب احمد قبيعة، (ب.س) *القاموس العربي المصور*، دار الراتب الجامعية، لبنان

#### ✓ المراجع باللغة الأجنبية:

52. AMBRE DEMONT, JAQUES BOUSNENF (1989) **PETIT LAROUSSE DE MEDCINE**, EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE.

53. **BIOLOQIE DU SPORT** (1992) EDITION VIGOT, PARIS GUNJEN WEINC.

54. Corbeangoel (1998) **Football de l'école, aux associations**, Edition revue, paris.

55. Dekker nouredine et Aut (1990) **technique d'évaluation physique des athlètes**, imprimerie du point sportif, Alger.

56. Edgarthil et Aut (2000) **manuel d'éducation sportif**, op.cit.

57. Jurgen weineek (1997) **manuel d'entraînement ed.vigot**.

#### ✓ المواقع:

58. [www.alnodom.com](http://www.alnodom.com)

59. [www.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org)





إستمارة إستبيان

أراء السادة الخبراء ونسبة التصويت للاختبارات الأكثر ملائمة

لموضوع الدراسة

النسبة المصوتين	عدد المصوتين	الاختبارات المقدمة للمختصين		
		القفز الافقي من الثبات	القوة الانفجارية	الاختبارات البدنية
		اختبار الوثب العمودي		
		مرونة الجذع من الجلوس والدرعان اماما	المرونة	
		اختبار الحفاظ على الظهر المعدل الجلوس , وامتداد الذراعين		
		سرعة مسافة 10 م	السرعة	
		اختبار كالامين 45.5 kalamen م		
		اختبار التصويب بدقة	التصويب	الاختبارات المهارية
		اختبار دقة التصويب على المرمى للمستوى العالي ستة امتار		
		اختبار تنطيط الكرة	التنطيط	
		التنطيط من الجري المتعرج بين الاقماع مسافة 12 م		

جدول يمثل القائمة الاسمية لعينة الدراسة

العدد	الاسم	اللقب	تاريخ الميلاد	الطول	الوزن
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

## جدول يوضح

القائمة الاسمية للأساتذة , المدربين والرياضيين المساعدين في إجراء وتقييم

الاختبارات

العدد	الاسم	اللقب	تاريخ الميلاد	الصفة
01				
02				
03				
04				
05				