

\* جامعة بسكرة \*



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم: التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة

الماستر في التربية البدنية والرياضية

الموضوع:



أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريبي الدائري  
على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة  
اليد صنف أشبال (17-19) سنة  
دراسة ميدانية بولاية برج بوعريريج

إشراف:

\* براهيم عيسى

إعداد الطالب:

بن عيسى رؤوف

السنة الجامعية 2011/2012

# علمة شكر

الحمد لله الذي علمنا ما لم نكن نعلم ، و نشكرك اللهم ما أعطيتنا من النعم ، بسم الله الذي جعل نور العقول و علمها .

\* قال الله تعالى: " و إذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم " \*

صدق الله العظيم الآية ( 07 ) من سورة إبراهيم

قال رسول صلى الله عليه و سلم: { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } .

فبالحمد نبدأ الكلام ، و بالشكر نتوسط المقام ، و بالعمل و الإخلاص نحقق الأحلام .

فالحمد لله الذي أذهب الليل مظلاما بقدرته ، و جاء بالنهار مبصرا برحمته ، و كساني ضياءه و أنا في نعمته .

اللهم إجعل أول عملي هذا صلاحا ، و أوسطه فلاحا ، و آخره نجاحا .

أولا و قبل كل شيء نشكر الله عزوجل الذي وفقني في إتمام هذا العمل المتواضع ، كما أتقدم بخالص عبارات الشكر و العرفان التقدير إلى كل من ساعدونا في إنجاز هذا البحث العلمي و نخص بالذكر الأستاذ المشرف: ( براهيم عيسى ) حفظه الله الذي لم يبخل علي بعلمه و نصائحه و توجهاته القيمة التي مهدت لي الطريق للإتمام هذا العمل و الذي كان لي في العلم مرشدا و في المعاملة أخا مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح و التوفيق في حياته العملية و العلمية و هنا لا يكفيني الكلمات لوحدنا للإيفاء حقه فأترك جزاءه لله سبحانه و تعالى . كما لانسى أن نتقدم بالشكر الجزيل لكافة أساتذة قسم التربية البدنية و الرياضية و طلبته الكرام و نتمنى لهم التوفيق و السداد .

" و الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه "

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم  
تسليما كثيرا.

\*قال تعالى : " ... و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي إرحمهما كما  
ربياني صغيرا " .

صدق الله العظيم الآية ( 24 ) من سورة الإسراء  
إلى التي إن عشت فساعيش من أجلها وإن مت فساموت من أجلها، إلى التي  
حملتني في بطنها وسهرت من أجلي ..... إلى نور العيون ورمش الجفون  
والسر المكنون والحب المجنون في القلب المفتون والصدر الحنون إلى البلسم  
الشافى والقلب الدافى والحنان الكافى ..... إلى التي إن صمت قلبي يسمعها  
..... دعيني أنحني أمامك ..... \*أمي\*

إلى الذي تاهت الكلمات في وصفه وعجز اللسان في ذكر مآثره  
إلى الذي تعب لإرتاح ..... وكافح لإنال إلى الذي علمني إن الحياة معركة،  
المنتصر فيها كان سلاحه العلم والأخلاق ..... أبي العزيز ..... منير دربي ومبدد  
همومي

- أطل الله عمرك - أعتز بك ياأبي  
بكل فخر وإعتزاز أوجه تحية أرقى من نسيم العليل وأزكى من رائحة المسك  
الأصيل إلى أخي \*محمد\* والى أخواتي \* نهلة \* و\*بشرة\*  
إلى جدتي أطل الله في عمرها\*فطيمة\*  
إلى عمي \*الحاج\* وأخوالي \*التوفيق\* عبدالطيف \*عامر\*  
إلى ابن خالي \*هشام\* وابن خالتي \*حمزة\*  
إلى الأخ والصديق ورفيق الدرب \*نجيب لعيطر\*  
إلى زملائي عقبة، عزوز، عماد، بلال الشنوازي، عماد، مامو، الحاج، نجيب، صابر،  
عادل ، بشير، شعيب، بلال لعزیز ، ، جعفر، فريد ، فيصل، كريم ، فوضيل، بلال ،  
التوفيق، هشام، الميلود، رياض.

إلى الأساتذة براهيمى عيسى \* ، عثمانى، سديرة سعد.  
إلى رئيس قسم التربية البدنية والرياضية \*بوعروري جعفر\*  
إلى كل من قرأ إهدائي ولم يجد اسمه .  
إلى كل من ساعدني على اتمام هذا العمل المتواضع سواء كان من بعيد او قريب.



## الفهرس

	- تشكرات
	- إهداء
أ - ب	-مقدمة

### الجاناب النظرى الإطار العام للدراسة

الصفحة	العنوان
4	1- مشكلة الدراسة
5	2- فرضيات الدراسة
5	3-أهمية الدراسة
5	4- أهمية الدراسة
5	5- أهداف الدراسة
6	6- أسباب إختيار الموضوع
7	7- الدراسات السابقة والمرتبطة
10	8- ضبط المفاهيم والمصطلحات

### الفصل الأول: كرة اليد

15	تمهيد
16	1-كرة اليد
16	1-1 ماهية كرة اليد
16	1-2نشأة كرة اليد فى العالم
17	1-3 ميلاد وتطور كرة اليد فى الجزائر
18	1-4 مفهوم كرة اليد
19	1-5 قانون لعبة كرة اليد فى العالم
22	1-6 ميادين كرة اليد

23	7-1 أهمية ممارسة كرة اليد
24	8-1 المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد
26	9-1 الصفات البدنية للإعداد العام
26	10-1 الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص
26	11-1 الصفات البدنية الأخرى
27	12-1 خصائص لاعب كرة اليد
29	2-المهارات الأساسية في كرة اليد
29	1-2 المهارات الهجومية بدون كرة
30	2-2 المهارات الهجومية بالكرة
31	3-2 التصويب
32	4-2 تنطيط الكرة
32	5-2 الخداع بالكرة
32	3- تعليم المهارات الهجومية
33	4- الأداء المهاري
33	1-4 مفهوم الأداء
34	2-4 مفهوم الأداء المهاري
34	3-4 أهمية الأداء المهاري
36	خلاصة

### الفصل الثاني : التدريب الدثري

38	تمهيد
39	1 - التـدريب الرياضي
39	1 - 1 - نبذة تاريخية عن التدريب البدني ... و الرياضي
39	1-2-تعريف التدريب الرياضي
39	1-3- التدريب الرياضي
40	1-4-خصائص التدريب الرياضي
40	1-5- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية

40	1-6- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
41	1-7- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
42	1-8- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
42	1-9- واجبات التدريب الرياضي
43	1-10- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
44	1-11- أهداف التدريب الرياضي
45	1-12- قواعد التدريب الرياضي
48	1-13 مراحل التدريب الرياضي
48	1-14 أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي
49	1-15 أشكال التدريب الرياضي
49	1-16 متطلبات التدريب الرياضي
50	1-17 مبادئ أساسية في التدريب الرياضي
50	2- المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة اليد
51	3- طبيعة التدريب في كرة اليد
52	4- حمل التدريب
54	5- معنى أخلاقيات التدريب
54	6 طرق التدريب
54	6-1 مفهوم طرق التدريب
54	6-2 أنواع طرق التدريب
54	6-2-1 طريقة التدريب المستمر
55	6-2-2 طريقة التدريب الفتري
55	6-2-3 طريقة التدريب التكراري
55	6-2-4 طريقة التدريب الدائري
55	7- طريقة التدريب الدائري

55	7-1- مفهومها
55	7-2- أهداف التدريب الدائري
56	7-3- تأثيرها
56	7-4- مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري)
56	7-5- تطبيق طريقة التدريب من خلال التنظيم الدائري
59	7-6- الخصائص المنظمة لبرنامج التدريب الدائري
61	خلاصه

### الفصل الثالث: المرحلة العمرية

63	تمهيد
64	1- مفهوم المراهقة
64	1-1- تعاريف بعض العلماء
64	2- أنواع المراهقة وأشكالها
65	3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
66	4- حاجات المراهق
66	5- أهمية التربية البدنية للمراهق
67	6- مشاكل المراهقة
69	7- مظاهر مرحلة المراهقة
69	8- تعريف فئة الاشبالي وتحديدتها
69	9- خصائص النمو عند فئة الاشبالي
72	10- أزمات فئة الاشبالي
74	11- خصائص لاعب فئة الاشبالي
75	12- حاجات لاعب فئة الاشبالي
76	13- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة
77	14- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق



78	خلاصة
----	-------

الجانب التطبيقي  
الفصل الأول : إجراءات البحث

81	تمهيد:
82	1- الدراسة الإستطلاعية
82	2- المنهج المستخدم
82	3- مجتمع البحث
83	4- عينة البحث وكيفية إختيارها
83	4-1 عينة البحث
83	4-2 خصائص العينتين
83	4-3 كيفية إختيارها
84	5- المجال المكاني والزمني
84	6- حدود البحث
84	7- أدوات الدراسة
84	7-1 الاختبار
85	7-2 تعريف الاختبار
86	7-3 مهام الاختبار
86	7-4- شروط أداء الاختبارات
87	7-5 ضبط الاختبار
87	8- الشروط العلمية للأداة
87	9- تعليمات الاختبار
87	9-1-الاختبار الأول:التمرير و الاستقبال
88	9-2-الاختبار الثاني:التنظيف

88	9-3-الاختبار الثالث:التصويب
89	10- الأدوات الإحصائية المستعملة

الفصل الثاني : تحليل النتائج

92	1- عرض وتحليل النتائج
92	1-1 إختبار سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية
93	2-1 إختبار سرعة التنطيط للمجموعة التجريبية
94	3-1 إختبار دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية
95	4-1 إختبار سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة الضابطة
96	5-1 إختبار سرعة التنطيط للمجموعة الضابطة
97	6-1 إختبار دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة الضابطة
98	7-1 مقارنة نتائج الإختبار البعدي الخاص بسرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
99	8-1 مقارنة نتائج الإختبار البعدي الخاص بسرعة التنطيط للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
100	9-1 مقارنة نتائج الإختبار البعدي الخاص بدقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
101	2- مناقشة نتائج الدراسة
102	خلاصة عامة
104	إقتراحات
106	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
41	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	01

44	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	02
92	يمثل مقارنة نتائج سرعة التمير والاستقبال للاختبار القبلي والبعدي للعيبة التجريبية.	03
93	يمثل مقارنة نتائج سرعة التنطيط للاختبار القبلي والبعدي للعيبة التجريبية.	04
94	يمثل مقارنة نتائج دقة التصويب نحو المرمى للاختبار القبلي والبعدي للعيبة التجريبية.	05
95	يمثل مقارنة نتائج سرعة التمير والاستقبال للاختبار القبلي والبعدي للعيبة الضابطة.	06
96	يمثل مقارنة سرعة التنطيط للاختبار القبلي والبعدي للعيبة الضابطة.	08
97	يمثل مقارنة نتائج دقة التصويب نحو المرمى للاختبار القبلي والبعدي للعيبة الضابطة.	09

#### قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
59	نموزج للتدريب الدائري باستخدام عدد 6 تمرينات	01
59	نموزج للتدريب الدائري باستخدام عدد 9 تمرينات	02
92	يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص سرعة التمير والاستقبال للمجموعة التجريبية.	03
93	يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما سرعة التنطيط للمجموعة التجريبية.	04
94	يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية.	05
95	يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص سرعة التمير والاستقبال للمجموعة الضابطة.	06

96	يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص سرعة التنطيط للمجموعة الضابطة.	07
97	يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص دقة التصويب نحو المرمى في التسديد للمجموعة الضابطة.	08
98	يمثل دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بسرعة التمير والاستقبال للمجموعة التجريبية والضابطة.	09
99	يمثل دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بسرعة التنطيط للمجموعة التجريبية والضابطة.	10
100	يمثل دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بدقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية والضابطة	11

## مقدمة:

الرياضة كمجهود عضلي وفكري لازمت حياة البشرية منذ نشأتها الأولى ولا زالت تلازمه حاضرا ومستقبلا ، فالجهود العضلي والذهني جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان 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 استغلال ثروتها ومع تعاقب العصور والأزمنة ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة انطلاقا من الاكتشاف ، إلى الإبداع ثم التعليم فالتطور وتأكدت رغبة المنظرين في استغلال 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 .

وأصبحت الآن سندا قويا للاقتصاد والثقافة والسياسة كما ظهرت أهميتها في جميع الميادين الأخرى ...اجتماعية ، ثقافية ، ومن هذا التأثير تأكدت ضرورة الاهتمام بها كعلم من علوم التربية فانشات معاهد التربية والتدريب والتكوين وخصصت لها ميزانية كبرى .

فكانت تقام عدة تظاهرات رياضية في مناسبات مختلفة ويجتمع فيها رياضيون وكذالك رجال الأعمال من كل أقطار العالم ويتنافسون في شتى أنواع الرياضات في الجري ، القفز ، الرمي ، وكذا الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة والهوكي ، إلى جانب كرة اليد هذه الأخيرة التي منذ نشأتها إلى يومنا هذا ساهمت في التغيير والتطوير المستمر ، فأصبحت تنافس الألعاب الأخرى التي سبقتها بمئات السنين ككرة القدم والعباب القوى .

وكرة اليد رغم حداثتها إلا أنها احتلت مكانة كبيرة في الأوساط الرياضية وأصبحت لها شعبية كبيرة وكسبت جمهورا كبيرا وواسعا للما تتميز به من طابع جمالي في الحركات المؤدات من طرف ممارسيها ، وكذلك لما تحمله منافستها من سرعة وكفاح مستمرين بين المهاجمين والمدافعين ، ولهذا فهي تتطلب تحضيرا جيدا على المستويات البدنية ، المهارية ، التكتيكية .

وفي الجزائر وبالرغم من أن كرة القدم هي الأكثر شيوعا إلا أن كرة اليد غرست جذورها في أوساط الشباب وأصبحت لها مكانة كبيرة في الساحة الرياضية ، فانشات لها قاعات وميادين خاصة وصخرت لها الدولة العناية الكافية وحقق رياضيوننا نتائج باهرة على مستوى الوطني والقاري وحتى العالمي ، وتحصلت الجزائر على عدة ألقاب قارية وسيطرت سيطرة كاملة في سنوات ما كما إن مشاركتها في المناسبات العالمية كانت مشرفة

،وأصبح لكرة اليد الجزائرية مدرسة خاصة لها أسلوبها الخاص وطريقة لعب معينة وتحاول مواكبة الركب العالمي في التطور السريع المبني أساسا على أساليب وطرق تدريبية متطورة ،ومناهج التدريب حديثة تلائم هذا النوع من الرياضة .

ومن المعروف أن التدريب الرياضي أصبح له عدة طرق ومناهج مختلفة تتبع كل مرة ،قصد بلوغ النتائج الموجودة فبتعدد طرق التدريب تعددت الأهداف ولعل أهم هاته الطرق كانت طريقة التدريب الدائري . هذه الأخيرة صارت مطبقة عند الكثير من المدربين لأنها طريقة تنظيمية للإعداد البدني والمهاري يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاثة وهي:التدريب المستمر ،التدريب الفترتي، التدريب التكراري.

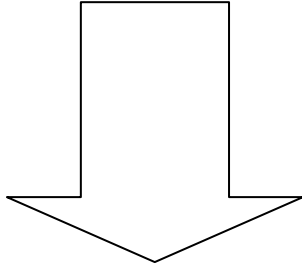
رغم هذا فان الجزائر عرفت تراجع نسبيا في الآونة الأخيرة على مستوى الفرق والأندية وانحصرت النتائج على بعض منها أما البعض الآخر مازال يسير بخطى ثقيلة جدا بإتباعهم لطرق تقليدية لا تتماشى مع تطور كرة اليد التي تعتمد على التحكم الجيد في الكرة ،وإتقان المهارات الأساسية في كرة اليد التي نذكر منها :التمرير والاستقبال،التنظيف و التصويب التي تعتبر العمود الفقري في هذه الرياضة .

ونظرا لأهمية هذه المهارات الأساسية عملنا على اقتراح برنامج تدريب بطريقة التدريب الدائري يهدف إلى تطوير هذه المهارات حيث تضمن هذا البحث على الجانب التمهيدي والذي يحتوي على مقدمة وإشكالية البحث ،الفرضيات وأهمية البحث بالإضافة إلى أهدافه وأسباب اختياره،وكذا تحديد المفاهيم والمصطلحات وبعض الدراسات السابقة .

كما تناولت في الجانب النظري ثلاث فصول:

- الفصل الأول تطرقت فيه إلى ماهية كرة اليد وكل ما يتعلق بها .
- الفصل الثاني خصصته إلى التدريب الرياضي بصفة عامة والتدريب الدائري بصفة خاصة كونه يتعلق مباشرة بالموضوع.
- أما في الفصل الثالث فقمتم بالتطرق إلى المرحلة العمرية التي قمنا بإجراء الدراسة عليها.
- وفي ما يخص الجانب التطبيقي قمت بإدراج فصلين يحتويان على مايلي:
- الفصل الأول يحتوي على الإجراءات الميدانية للبحث.
- الفصل الثاني يحتوي عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
- وفي الأخير وضعنا خلاصة عامة للدراسة مع بعض الاقتراحات والتوصيات وقائمة المراجع والملاحق.

الإطار العام للدراسة



الجانب التمهيدي

الجانِبُ النظري



# الفصل الأول

## التدريب الرياضي

**تمهيد:**

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

## 1 - التدريب الرياضي - ي :

### 1 - 1 - نبذة تاريخية عن التدريب البدني ... و الرياضي :

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائياً و عفويا..دون قصد أو إعداد متمثلة في الجري+ وراء فريسة ليقبضها، أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه،أو تسلق أشجار لقطف ثمارها...و ذلك بهدف كسب قوته. و بتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية و التي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه من الآباء و الأجداد تدريبا على المهارات الحركية(اللقف،الزحف،المسك،الإرسال) .

مر الإنسان القديم بعد ذلك في ظروف اجتماعية مختلفة و ظهرت القبيلة و العشيرة ، و أصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع عن قبيلة أو عشيرة ، و بذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس بهدف بناءه جسمانيا ، و لكن بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها ، و من هنا أصبح لزاما التدريب البدني أمرا ملحا و ضروري لكل فرد <sup>1</sup>.

### 1-2-تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطوية والعقلية والنفسية والحلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".<sup>2</sup>

### 1-3- التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو:"العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".<sup>3</sup>

وهو أيضا"العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".<sup>4</sup>

كما يعرف التدريب:"على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية،وتعلم التنكيك،وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة".<sup>5</sup>

ويعرف محمد علاوي:"التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية ، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - بسطوسي أحمد ، " أسس و نظريات التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 19

<sup>2</sup> - www.phy\_edu.net يوم 2012/02/03 على الساعة 15:15

<sup>3</sup> -مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث،تخطيط-تطبيق- قيادة،دار الفكر العربي،ط1،القاهرة،مصر،1998،ص19.

<sup>4</sup> -مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث،تخطيط-تطبيق- قيادة،نفس المرجع،ص19.

<sup>5</sup> -ناهد رسن سكر:"علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "انه عبارة عن القوانين والأنظمة المهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".<sup>2</sup>

#### 1-4- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما الماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

#### 1-5- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانِب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم".<sup>3</sup>

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدرسين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".<sup>4</sup>

#### 1-6- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص 17.

2- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص 78.

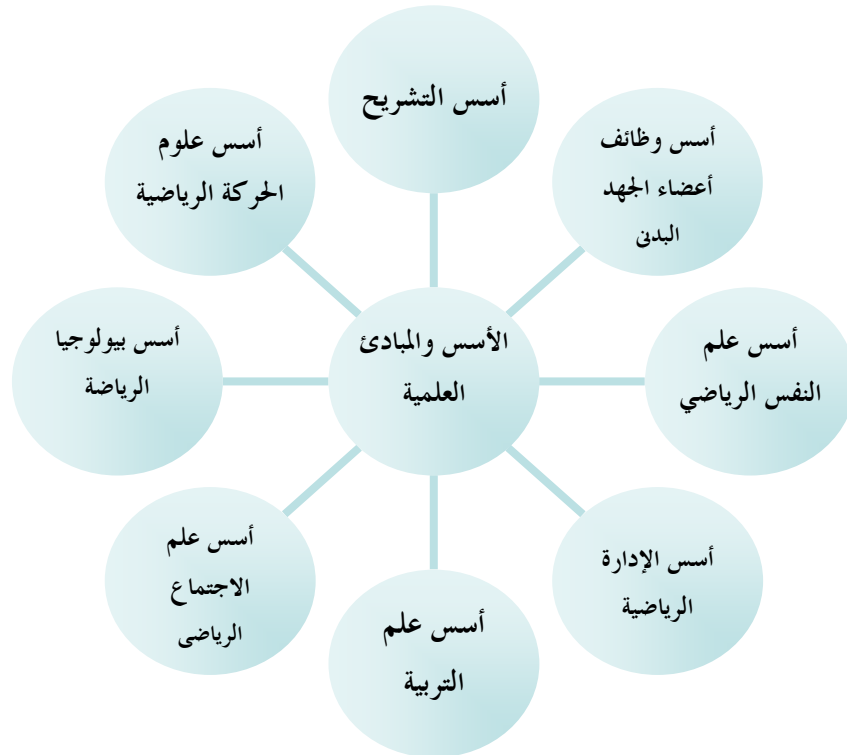
3- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 19.

4- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص 26.

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. "فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".<sup>1</sup>

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:<sup>2</sup>

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

1-مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة"، مرجع سابق، ص 21، 22.

**1-7- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:**

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".<sup>1</sup>

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".<sup>2</sup>

**1-8- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:**

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة وموسمًا معينًا ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".<sup>3</sup>

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورًا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".<sup>4</sup>

**1-9- واجبات التدريب الرياضي:**

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

**1-9-1- الواجبات التربوية للتدريب:**

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص22، 23.

2- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص27، 28.

3- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، مرجع سابق، ص22.

4- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، ص14، 15.

والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه
- برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

### 1-9-2- الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.<sup>1</sup>

### 1-9-3- الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

### 1-10- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعداداً شاملاً في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي:<sup>2</sup>

#### 1-10-1- الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

#### 1-10-2- الإعداد المهاري:

1 - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط2، نصر، القاهرة، مصر، 2001، ص30.

2 - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص24، 25.

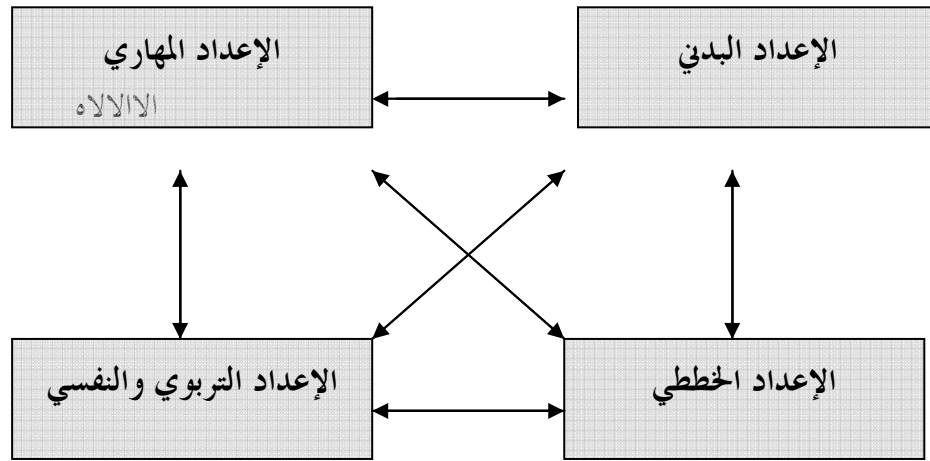
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

### 1-10-3- الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

### 1-10-4- الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم 02: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.

### 1-11- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير



وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ.<sup>1</sup>

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخطئية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.<sup>2</sup>

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.<sup>3</sup>

### 12-1- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:<sup>4</sup>

#### 1-12-1- العمل بوعي :

ويعني هذا انه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخطئية - إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا. كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤديون التدريب بروح عالية ابتكاريه.

#### 1-12-2- التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد

<sup>1</sup> - أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص12.

<sup>2</sup> - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، ط2، مرجع سابق، ص21.

<sup>3</sup> - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص20.

<sup>4</sup> - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص45-48.

تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.<sup>1</sup>

### 1-12-3- الإيضاح:

- لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:
- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا أو يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.
  - أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.
  - أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل. والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة اسلم.<sup>2</sup>

### 1-12-4- التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الارتقاء بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعا عاما في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 46.

<sup>2</sup> - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 46، 47.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.<sup>1</sup>

### 1-12-5- الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضياً بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقاً لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائماً حافظاً لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وان يستوعب تلك المتطلبات.<sup>2</sup>

### 1-12-6- الاستمرار:

يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرر

1- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 48.

2- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص 27-29.

- التمرين تستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:
- تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
  - لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بان المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.<sup>2</sup>

### 1-13 مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى اكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.<sup>1</sup>

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت احد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنوية من 8 إلى 15 سنة.<sup>2</sup> فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

- 1- القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي عل أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
- 2- التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:
  - مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
  - مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
  - مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

1- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص39.

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا).<sup>1</sup>

### 14 - أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي :

بالإمكان تلخيص الأسباب لاستخدام المجموعات في التدريب في كونها تحفيزية أو تعليمية أو تعائدية، هناك اعتقاد بأن اللاعبين يتدربون بطريقة أسهل و ذلك لأنهم أكثر تداخلا أو أنه ينبغي أن يتعلموا من بعضهم البعض و من الخبرة التي يولدها عمل المجموعة ، أو أن التدريب في المجموعات يعد مفضلا لإعتبرات إجتماعية أو سياسية أي كيف ينبغي أن يعمل الناس معا. أحيانا يكون التفكير المنطقي هو اتحاد هذه الأشياء معا.<sup>2</sup>

كما يجب أن نفهم أن التدريب الرياضي هو عملية ، و أن المدرب و العلاقة بينه و بين اللاعب ، و الممارسة وسلوك التدريب، و عناصر التدريب جميعها تمثل جزءاً من عملية التدريب .

يجب أن ندرك أن عملية التدريب هي المصطلح العام الذي يؤخذ به عند شرح و عرض و فهم العمل التدريبي ، و ذلك من أجل تقييم الاختلافات التي تحدث في نطاق العملية و قياسها و التي يكون سببها اختلاف الظروف و المواقف.<sup>3</sup>

### 15 - أشكال التدريب الرياضي :

هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي :

**1 - 15 - 1 التدريب بالمشاركة :** و الهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو التأكيد على المشاركة أكثر منه على الإعداد ، فلاعبون هنا يهتمون أكثر بتحسين أداؤهم من أجل الاستمتاع بالمشاركة .

**2 - 15 - 1 تدريب الأداء :** و هو في الأساس نشاط معرفي يشمل إعدادا محددًا و متخصصًا من أجل الأداء في الرياضة ، و يعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين و المتخصصين و الخبراء في علوم الرياضة و الذين لهم صلة بالبيئة التدريبية و إدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي - خبراء البيوميكانيك - خبراء الفسيولوجي و البيولوجي - خبراء العلاج الطبيعي... الخ).<sup>4</sup>

### 16-1 - متطلبات التدريب الرياضي :

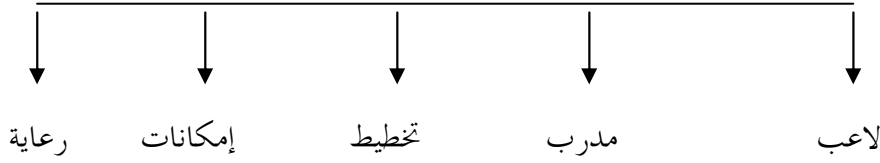
إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، كما هو مبين في التخطيط التالين نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة و المهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية و سرعة و تحمل و رشاقة و مرونة، مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم...

2- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص 29.

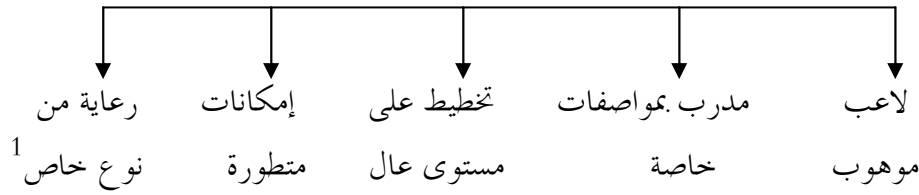
2 - مايكل رينولدز ، " عمل المجموعة في التعلم و التدريب " ، مجموعة النيل العربية ، ص 26 ، 27 ،

3 - نبيلة أحمد عبد الرحمان ، سلوى عزالدين فكري ، " مرجع سابق " ، ص 31 ، 32 ،

4 - نبيلة أحمد عبد الرحمان ، سلوى عزالدين فكري ، " منظومة التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 31 ، 32 ،

**1-16-1-متطلبات التدريب الرياضي عامة :**

أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلا... فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات .

**1-16-2-متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية :****1-17-1-مبادئ أساسية في التدريب الرياضي :**

**1-17-1-1-مبدأ المعرفة :** قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.

**1-17-1-2- مبدأ المشاهدة :** يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات و صور إيضاحية إضافة إلى السلايدات و عرض أفلام سينمائية للأداء الجيد و عرض الجداول و الرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل و التدريب عليها.

**1-17-1-3- مبدأ التنظيم و الترتيب :** عند أداء حركة جديدة لابد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.

**1-17-1-4-مبدأ الإقتراب :** عند إعطاء تمارين و البدء بعملية التدريب لابد للجهة الأخرى و هي جهة اللاعبين أن تتقبلها .

**1-17-1-5-مبدأ التكرار :** هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة و المتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة ، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب و سرعته و مرونته و تحمله .

**1-17-1-6- مبدأ الاستمرارية ( الديمومة ):** يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار و التنظيم و الممارسة المكررة و المنظمة للمهارة .

**1-14-7- مبدأ التنوع :** لا شك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني و التكامل العقلي .

<sup>1</sup>- بسطوسي أحمد ، " مرجع سابق " ، ص 38 ، 39

**17-1-8 مبدأ التدرج:** لانبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الإضطرابات الداخلية و الإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.

**17-1-9 مبدأ المنفعة:** المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطى للاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب أن يكون نافعا.

**17-1-10 مبدأ التثبيت:** المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب . و إنما تساعده <sup>1</sup>.

## 2- المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة اليد :

هناك بعض المبادئ الفسيولوجية يجب على المدرب كرة اليد مراعاتها عند تخطيطه لبرامج التدريب نشير عملية التدريب بطريقة سليمة لا بد أن يراعى مايلي :

**2-1 مبدأ التدريب النوعي:** المقصود بمبدأ التدريب النوعي كأحد المبادئ الفسيولوجية الأساسية و الهامة لتدريب كرة اليد، هو أن توجه عملية التدريب و تركز على متطلبات الداء للعبة من الناحية الفسيولوجية و المهارية و الخططية .

**2-2 مبدأ التكيف:** و يذكر حنفي مختار أن عملية التكيف هي نتاج لتبادل الصحيح بين الحمل و الراحة، و ينظر إليها كوحدة .

**2-3 مبدأ زيادة الحمل:** لما كانت الأجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكراره، بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة في مستوى مقدرة اللاعب، و بالتالي لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات ، لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب .

**2-4 مبدأ التدرج:** يجب زيادة الأحمال التدريبية بصفة مستمرة، و لكن يجب على المدرب أن يتوخى الحذر و يراعي مبدأ التدرج عند زيادة الأحمال التدريبية .

**2-5 مبدأ الفروق الفردية:** لكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية للاعبين من حيث السن، و العمل الرياضي، و العمل البيولوجي و الجنس و الحالة الصحية...الخ.

**2-6 مبدأ التنوع:** عند تخطيط البرامج التدريبي يجب أن يتميز هذا البرنامج بالتنوع و عدم التكرار، و نعي بالتنوع هنا تنوع حمل التدريب بين العمل و الراحة .

**2-7 مبدأ الإحماء و التهدئة:** يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات الإحماء تعطى في بداية كل جرعة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرعة تدريبية .

**2-8 مبدأ التدريب طويل المدى:** يجب أن يخطط المدرب بدقة متناهية لعملية التدريب لسنوات متعددة لضمان وصول اللاعب للمستويات الرياضية العالية .

**2-9 مبدأ التكامل:** إن ضعف أحد أجهزة الجسم الحيوية أو مجموعة عضلية معينة منه يتسبب في عدم أداء اللاعب للمتطلبات البدنية و المهارية بالدقة و التكامل المطلوبين.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - كمال جميل الرضي ، " التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين " ، دار وسائل النشر ، 2004 ، ط2 ، ص122 ، 129

**3- طبيعة التدريب في كرة اليد :**

هناك أسس عامة لتحضير لاعب كرة اليد للإشتراك في المباريات بحيث يصل اللاعب خلال التدريب العلمي لأعلى مستوى عضوي و نفسي ليتجنب ردود الفعل السلبية قبل المباراة و لينتقل في سلامة من مرحلة الهدوء إلى مرحلة حمل المباراة حيث أن من مظاهر ردود الفعل الفسيولوجية و النفسية قبل المباراة ما يلي :

- 3-1 فسيولوجيا :** وجد أن وظائف الجسم تعمل بطريقة طبيعية وعادية ما قبل المباراة كرة اليد أما إذا ما بدأت المباراة فنجد أن الإثارة النفسية القوية تؤدي إلى إثارة إفراز الغدة الكظرية (فوق الكلبي) لهرمون الأدرينالين مع استشارة ملحوظة في العمل الوظيفي للجهاز العصبي السمبثاوي تؤدي إلى زيادة النبض، و ظهور العرق و إرتعاش خفيف بالأطراف مما قد يؤدي إلى إعاقة سلبية للاعب .
- 3-2 نفسيا :** وجد أن هناك آثار نفسية ما قبل المباراة تظهر في إستثارة نفسية خفيفة مع مدح و قدرة عالية في التركيز النفسي ،ووجد أنه ببداية المباراة كرة اليد تنجم آثار نفسية ملموسة تظهر في عصبية ملحوظة في الأداء و عدم السيطرة على الأداء الخططي و النسيان النسبي .أما آثار المباراة ومع بدايتها فقد يظهر اللاعب في مرحلة كفاح غير منتظم فكريا مع عدم الأداء لخطة اللعب و فقدان الإحساس بالسرعة وعدم السيطرة على الكرة .<sup>2</sup>

**4- حمل التدريب :****4-1 تعريف حمل التدريب:**

يعرف "Harrar" حمل التدريب على انه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة".<sup>3</sup>

في حين يفرق "مات فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ماذكره العالم "اوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استثارة عمليات الاستشفاء.<sup>4</sup>

**4-2 مكونات حمل التدريب:**

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

<sup>1</sup> - كمال درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي ، " الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد " ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 29-31

<sup>2</sup> - أسامة رياض ، " الطب الرياضي و كرة اليد " ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص 73 ، 74

<sup>2</sup> - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص59-61.

<sup>3</sup> - أبو العلاء احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص.52.



- شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
- عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- كثافة المثير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

#### 3-4 مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.
- الحمل اقل من الأقصى.
- حمل متوسط.
- حمل بسيط.
- حمل متواضع.

#### 4-4 مبادئ حمل التدريب:

من اكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبتدئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

#### 1-4-4 مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

#### 2-4-4 مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلّم.

#### 3-4-4 مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب

المناسبة هي: العمر (السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج.<sup>1</sup>

#### 4-4-4 مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

#### 4-4-5 مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالجهود.<sup>2</sup>

#### 4-4-6 مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.<sup>3</sup>

#### 5- معنى أخلاقيات التدريب:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية. ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

- ❖ نظام للتعامل مع ماهو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- ❖ مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- ❖ الخلق وتعني التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب.
- ❖ قابلية لأن تكون حكما طيبا أو شريرا.

#### 5-1 تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب:

تناول العديد من الكتاب والباحثين الكتاب عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فالليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز - الجمال - ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئا.

<sup>1</sup> - محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 83.

<sup>2</sup> - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص 67-74.

<sup>3</sup> - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص 40، 34، 75.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في الأنشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية، حيث أن الرئيس الأمريكي (فوردي) قال إن أول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده.<sup>1</sup>

**6 طرق التدريب :**

### 6-1 مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها:

(المنهجية ذات النظام و الاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية والمهارية للرياضي).

### 6-2 أنواع طرق التدريب :

6-2-1 طريقة التدريب المستمر: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين/اللاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً.

أهدافها : تطوير التحمل ( العام ، الهوائي ، العضلي ) .

6-2-2 طريقة التدريب الفترى: يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل و الراحة.

أقسامها : طريقة التدريب الفترى ( منخفض الشدة ، مرتفع الشدة ).

6-2-3 طريقة التدريب التكرارى: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفترى

مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى و بالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة .

أهدافها : القوة العضلية القصوى ، السرعة ، القوة المميزة بالسرعة.

6-2-4 طريقة التدريب الدائرى: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب

الأساسية الثلاث و هي التدريب ( المستمر، الفترى ، التكرارى ).

مميزاتها و خصائصها: يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاث الأساسية، تنمي من خلاله السرعة،

القوة العضلية ، التحمل، المرونة ، الرشاقة. تطور القدرات البدنية فردياً ، توفر الجهد و الوقت ، التشويق و

الإثارة ، استخدام التمرينات طبقاً للإمكانات المتاحة.<sup>2</sup>

### 7- طريقة التدريب الدائرى :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات

المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائرى باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائرى

باستخدام الفترى ، التدريب الدائرى باستخدام الحمل التكرارى)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة

البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية

<sup>2</sup> - مفتي إبراهيم حماد ، " التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط2 ، 2001 ، ص210- 216

المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse) .

7-1- مفهومها:

هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني والمهاري يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية وهي: طريقة التدريب المستمر، التدريب الفتري، التدريب التكراري.

7-2- أهداف التدريب الدائري:

- القوة العضلية القصوى
- السرعة
- القوة المميزة بالسرعة.

7-3- تأثيرها:

- من الناحية الفيزيولوجية تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب.
- من الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الإرادية .

7-4- مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .
- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .
- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .
- التشويق والإثارة .
- توفير الجهد والوقت .
- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجهين علي أرضية الميدان .
- يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاث الأساسية.
- تنمي من خلاله عناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي السرعة والقوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة كما تنمي من خلاله اللياقة البدنية المركبة منها.
- تطوير القدرات البدنية فرديا .
- يمكن من خلالها تركيز على صفات بدنية محددة .
- مشاركة عدد كبير من اللاعبين (اللاعبات) خلال وقت واحد في الأداء.
- توفير التقويم الذاتي للاعب (اللاعبة)
- استخدام التمرينات طبقا لإمكانات المتاحة.

## 5-7- تطبيق طريقة التدريب من خلال التنظيم الدائري:

يمكن استخدام التنظيم الدائري للتدريب بالطرق التالية:

## 7-5-1- تطبيق طريقة التدريب المستمر من خلال التنظيم الدائري: ويستخدم لذلك ثلاث أساليب كما يلي:

- أسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن أداء مستهدف اقل:
  - تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمارين التنظيم الدائري من خلال قياس أقصى عدد من المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر وذلك بعد تعلم الأداء الصحيح.<sup>1</sup>
  - يراعى الأداء 30 ثانية و الراحة 30 ثانية
  - لتحديد الحجرية المناسبة يقسم أقصى عدد مرات أداء تمرين على  $4/3/2$ .
  - يؤدي اللاعبون التمارين في التنظيم الإداري لدورتين أو ثلاثة دون فترة راحة ويحتسب الزمن الذي سجله اللاعب ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب لله والمطلوب الأداء خلاله (غالباً ما يكون اقل من 1.5-2.5ق)
  - يحاول اللاعبون التدريب على الجرعة المناسبة لكل تمرين والتي سبق تحديدها خلال الزمن المحدد.
  - يتم القياس مرة أخرى للاعبين لتحديد الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكييفها على العمل السابق ويكرر العمل.
- أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة حجم تمارين مستهدف:
  - تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمارين التنظيم الدائري من خلال قياس أقصى عدد من المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون فترة راحة بين كل تمرين والآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.
  - يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين يقسم عدد مرات أداء كل تمرين على  $4/3/2$  و
  - تؤدي الدورة ثلاث مرات دون وجود فترة راحة بينية ويحتسب الزمن الذي سجله اللاعب.
  - يؤدي اللاعب التدريب في التنظيم الدائري لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابق تحديدها فعلى سبيل المثال إذا ما كان هناك لاعب يؤدي تمريناً محددًا 8مرات فإنه يؤدي  $9=1+8$  مرات وذلك في نفس الزمن المحدد للتمرين وهو أمر مهم.<sup>2</sup>
  - يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحددة سابقاً أي  $10=2+8$  تكرارات في نفس الزمن المحدد وهكذا يمكن زيادة عدد التكرار بعد تكييف اللاعبين مع الأداء..
- أسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء:

<sup>1</sup> - ابو العلا احمد عبد الفتاح ،د/احمد نصر الدين(فيزيولوجيا اللياقة البدنية،القااهرة،ن2003/1423،دار الفكر العربي،ص247.

<sup>2</sup> - ابو العلا احمد عبد الفتاح ،د/احمد نصر الدين،نفس المرجع السابق،ص245.

- تحديد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار) ويجدد زمن الأداء (ليكن 8د) دون تحديد مرات الدورات المتتالية .
- يحاول اللاعبون تسجيل أكبر عدد ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة لعدد مرات التكرار في زمن محدد (80د)

### 7-5-2- تطبيق طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة كمن خلال التنظيم الدائري:

- يتم تحديد الحد الأقصى لكل تمرين بعد تعلم المحاولات الصحيحة في التنظيم الدائري مع مراعاة 30 ثا أداء 30 ثانية راحة بحيث يكرر التمرين ما بين 15 إلى 20 مرة.<sup>1</sup>
- تحديد الجرعة المناسبة بقسمة أقصى عدد المرات على 2-3-4.
- يحدد الزمن المناسب لأداء كل تمرين وكذلك زمن الراحة بين أداء وآخر بنسب (4/1 أداء ثم 4/3 راحة) أو (3/1 أداء ثم 3/2 راحة) أو (2/1 أداء ثم 2/1 راحة). مع راحة بين كل دورة وأخرى من 2.5 إلى 5د.
- يتم الأداء بجرعة مناسبة والزمن المناسب بهدف زيادة عدد الدورات أو العمل على زيادة حجم كل تمرين بإضافة تكرار مرة أو اثنين أو ثلاثة على كل تمرين من تمرينات القوة.
- يراعى تحديد الجرعات الجديدة بعد فترة بتكييف أجسام اللاعبين على الأداء

### 7-5-3- تطبيق طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة من خلال التنظيم الدائري:

- وتؤدى بنفس محددات التدريب الفترى المنخفض الشدة من خلال التنظيم الدائري مع مراعاة :
- أن يكون زمن الأداء كل تمرين ما بين 10-15 ثانية بتكرارين أداء ما بين 8-12 مرة
- فترة الراحة البينية بين كل تمرين وآخر ما بين 25-80 ثانية وبين كل دورة والتالية لها ما بين 3.5-5.5 دقيقة.<sup>2</sup>

### 7-5-4- طريقة التدريب الدائري المستمر:

- في هذه الطريقة يؤدي اللاعب مجموعة من التمرينات في الشكل الدائري وتتكون الدائرة عادة من 8-12 تمريناً يراعى عند أدائها أن تكون بشكل مستمر وبدون راحة بينية بحيث يؤدي اللاعب دورتين إلى ثلاث دورات ويتحدد عدد التكرارات لكل تدريب بعد معرفة أقصى حد للتكرار وهو أكبر عدد يستطيع اللاعب تنفيذه خلال 30-60 ثانية وعند ذلك يستخدم اللاعب نسبة 50-70% من أقصى تكرار لكل تمرين بحيث يؤدي ثلاث دورات متواصلة في المرحلة التالية ومع تقدم مستوى اللاعب يحاول أن يؤدي هذه الدورات في أقل زمن ممكن ، كما يمكن زيادة حجم الحمل عن طريق زيادة عدد التكرارات لكل تمرين يشترط أن يؤدي لدورات كلها نفس الفترة الزمنية المحددة لها .

<sup>1</sup> - نعمات احمد عبد الرحمان، الأنشطة الهوائية، منشأة المعارف، الإسكندرية، الطبعة الأولى 2000، ص 210.

<sup>2</sup> - مفتي إبراهيم حمادة، نفس المرجع السابق، ص 218.

7-5-4-1- محتويات التدريب: نموذج التدريب الدائري لتنمية التحمل العام لمتسابقين 400م حواجز (ماتكيف 1977).

- الجري في مكان مع رفع الركبتين لأعلى -دقيقة -.
- جلوس مع رفع الرجلين من وضع الرقود لعمل الزاوية 10مرات.
- وضع الجلوس على شكل المرور فوق الحاجز وضغط الجسم أماما(2د)
- التسلق باليدين لارتفاع 5 أمتار (مرتين) أو رفع أثقال من على الصدر من وضع الدوق على الظهر 25 كغ\*10 مرات.
- التدريب على مقاومة الزميل من 60-90 ثانية.
- ثني الركبتين مع حمل الزميل على الكتفين 10 مرات .
- عد بتوقيت 3\*30 ممترا .
- الجري لتخطي الحاجزين 5 مرات.
- من الوقوف -ميل والاستناد على غفل الحائط- قذف الركبتين أماما عاليا بالتبادل 2د.
- التدريب الدائري الفترتي في هذا الشكل من التدريب يؤدي اللاعب كل تمرين من مكونات الدائرة لمدة 30ثا يعقبها فترة الراحة بينية للندة 60ثانية.

#### 7-5-4-2- التدريب الدائري:

- يمكن استخدام التدريب الدائري البسيط و الذي يمكن أن يطلق عليه تدريب المحيطات حيث تنظم التمرينات في شكل محيطات في صورة دائرة بتنفيذ 6-9 محيطات لتطوير القوة الأساسية<sup>1</sup>.
- الجدول رقم (1) يبين نموذج للتدريب الدائري باستخدام عدد 6 تمرينات:

الراحة البينية (ثانية)	عدد التكرارات أو الزمن بالثانية	التمرينات
30 -	4-6(8ثا) -	- انبطاح مائل ثني
30 -	10-12(15ثا) -	- الذراعين.
30 -	8-10(12ثا) -	- رمي الكرة الطبية للأعلى.
60 -	5-8 -	- ثني الذراعين.
30 -	8-12 -	- التعلق مع ثني الذراعين
12 -	60ثا -	- رفع الذراعين عاليا .
		- الوثب بالقدمين (حبل)

- الجدول رقم (2) نموذج التدريب الدائري باستخدام 9 تمرينات .

<sup>1</sup> - ابو العلا احمد عبد الفتاح ،د/احمد نصر الدين، نفس المرجع السابق،ص267.

الراحة البينية (ثانية)	عدد التكرارات أو الزمن بالثانية	التمارين
30 -	6-80(10ثا)	- انبطاح مائل ثني الذراعين
30 -	6-10	- دفع منطقة الحوض للأعلى
60 -	8-10 للرجل الواحدة	- تبادل قذف الرجلين أماما
30 -	6-8	- انبطاح رفع الصدر للأعلى(بالكرة الطبية)
30 -	10-12(15ثا)	- رمي الكرة الطبية للأعلى
30 -	6-8	- ثني الجذع أماما أسفل
60 -	60 (ثا)	- تفادي الاصطدام بالحبل
30 -	8-10 (ثا)	- ثني الذراعين
120 -	90(ثا)	- تتابع الوثب بالحبل لمسافة

### 6-7- الخصائص المنظمة لبرنامج التدريب الدائري :

- يجب ألا يقل زمن التدريب الدائري عن 15 - 20 د ويمكن التقدم بزيادة الزمن 30د في نهاية مرحلة قبل المراهقة.

- يتم ترتيب التمرينات بالتبادل مع أجزاء الجسم المختلفة والمجموعات العضلية ويفضل ألا يتكرر التدريب جزءا من أجزاء الجسم في تمرينين متتاليين أو أكثر ، ومن الأفضل ترتيب التمرينات كالتالي:  
(تمرينات ، رجلين ، ذراعين ، بطن ، ظهر).

- عدد التمرينات يقع ما بين 6-9 تمرينات .

- عند استخدام تمرينات جديدة يجب على المدرب أن يؤدي نموذج صحيح لأداء هذه التمرينات، كما يجب أن يحدد عدد مرات أداء كل تمرين.

- لا يطلب المدرب من الأطفال أداء التمرينات بسرعة معينة، أو أن ينته من أداء تمرينات الدائرة بأسرع وقت، ففي هذه المرحلة من التطور يجب أن يستمع الأطفال بأداء تمرينات الدائرة ، كما يجب أداء هذه التمرينات كل على حسب سرعته .

- يجب أن تكون تمرينات الدائرة سهلة وبسيطة وان يكون الطفل قادرا على تحمل أداء التمرين بدون احتياجه إلى خبرة سابقة أو في المقابل وجود خبرة غير سارة فعلاطات عدم الرضا التي ترسم على وجه الطفل دليل على عدم راحته أو استمتاعه بأداء هذا التمرين ففي هذه المرحلة من التطور يكون الضغط غير المرغوب فيه فعندما تتواجد الضغوط لا يتواجد المرح والاستمتاع ،يجب الإيقاف أي نشاط قبل أن يشعر الأطفال بعدم الراحة والملل مباشرة ،ولا تدفع الطفل بل اتركه يكون خبرة ايجابية نحو التدريبات البدنية.



- على قدر الإمكان اختر وقدم التمرينات الخاصة بالدائرة بصورة محببة ومرحة وسوف تجد الأطفال يؤدون التدريبات باستمتاع.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - ابو العلا احمد عبد الفتاح ،د/احمد نصر الدين، نفس المرجع السابق، 269.

## خلاصه:

من خلال ماسبق استخلصنا أن للتدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالاعتماد على قواعد وأهداف وخصائص وأنواع التدريب، كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب العلمية.

كما تطرقنا إلى أخلاقيات التدريب وإعطاء صورة لتأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب. وبصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من اجل الكشف عن مدى تنمية القدرات البدنية والجسمية للاعب والممارس في نفس الوقت إلا انه يجب التركيز كذلك على الجانب الاجتماعي وماله من أهمية في خلق وتحقيق التماسك الاجتماعي، وتنمية القدرات العقلية والخلقية والروحية، داخل الفريق وهذا يكون بالتعمق في مواضيعه ومجالاته المتعددة.

# الفصل الثاني

كرة اليد

## تمهيد:

وصلت كرة اليد إلى مستوى من النضج و التقدم ، إجتذب الكثيرين إلى ممارستها و قيادتها و تدريبيها، مع أنها دخلت إلينا بعد كثير من الأنشطة الرياضية. و ما يدل على أطرار نموها و رسوخها تلك الجرأة التي دفعت بعدد من محبيها و الذين اكتسبوا فيها خبرات كبيرة .

فلقد تعرضنا في موضوع بحثنا بفصوله العديدة إلى ما يضىء الطريق أمام المهتمين بكرة اليد ، و المخططين للنشاط الرياضي عامة ، مما يمكن استخلاصه من معالم و توجيهات تساعد على تحقيق أية آمال مرجوة لرياضة كرة اليد ، وخاصة بعد أن أصبح من الضروري لقيام و نهوض أي رياضة فيتهدي إلى ما هو هادف تحقيقه بأمان من أجل الصحة العامة للجميع . و البطولة للمستوى الرفيع من الممارسين و الممارسات لكرة اليد .

**1-1- كرة اليد:****1-1-1 ماهية كرة اليد:**

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

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

يتكون عدد اللاعبين في كل فريق من (14) لاعب منهم (6) لاعبين داخل الملعب زائد حارس المرمى و(7) لاعبين في الاحتياط ،ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم ، حيث يبلغ طول المرمى (3م) وارتفاعه (2م) ،وذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة بشوطين كل شوط يقدر بـ (30د) تتخللهما فترة راحة مدتها (10د) ومن خصائص هذه اللعبة هي قوة الاحتكاك بين اللاعبين مما تتطلب القوة والرشاقة والسرعة في الأداء والدقة في التصويب.<sup>1</sup>

**1-2- نشأة كرة اليد في العالم:**

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة وخاصة إذا ما قورنت بلعبة كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين وان كان نسب أصل العاب الكرة جميعا إلى تسويكا بنت الملك أونياس ملك ايبس من بلاد الإغريق حيث كانت تلعب كرة اليد مع وصيفتها ذلك أن العاب الكرة الصغيرة و الكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية كانت تمثل لهم تلك الألعاب واستعملوا الكرات من الجلد والقش أيضا ويقول "أميل هورل" أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي أن الفرد في بداية نشأته استخدم يديه قبل قدميه ولهذا تعتبر كرة اليد أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم ولهذا لانستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الألعاب.<sup>2</sup>

ومن المحتمل جدا أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأول ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان ولكن بصورة متنوعة فقد أدرج معلم الجمباز الدانمركي "هولجر نلسن" عام 1898 في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة "أدروب" لعبة تشبه كرة اليد الحالية وبعد تسع سنوات اصدر "نلسن" كتيباً عن لعبة والتي كانت تعرف باسم "هاندا بولد" وكما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد 1893 على

<sup>1</sup> - إبراهيم محمد الحاسنة : تعليم التربية الرياضية □ ط1 □ دار جريز للنشر والتوزيع □ عمان □ السنة 2006 □ ص223.

<sup>2</sup> - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للمجتمع □ دار الفكر العربي للنشر □ القاهرة مصر □ سنة 2008 □ ص ص 8 - 9.

ملعب كرة القدم باسم "حزينا" وهذه التسمية مازالت تعرف بما كرة اليد حتى الآن في بعض البلدان أروبا كألمانيا سويسرا ثم اتخذت "حزينا" صفة كرة اليد سبعة أفراد 1905 أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1930.

وبعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد حيث اصدر معلم السويدي "ولدن" مجموعة من القوانين تحت عنوان الألعاب في الطبيعة ومن ضمن هذه الألعاب مايشابه كرة اليد الحالية كما مارست السويد 1919 لعبة كرة اليد المشابهة إلى حد بعيد مع كرة اليد (7) أفراد داخل الملاعب المختلفة . ولكن لم تتخذ اللعبة طبعه المنافسات من حيث قواعدها والتي كانت تحرم الجري بالكرة أو الهجوم على اللاعب بمجرد حيازته لها .

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

وفي عام 1921 أقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد بألمانيا بمدينة "هانوفر" بعد ذلك أقيمت البطولة الداخلية الأولى في كثير من البلدان، وفي المؤتمر الثامن لاتحاد العاب القوى الدولي المنعقد 1926 في مدينة "لاهاي" بهولندا. انتخبت لجنة لأول مرة تأخذ على عاتقها قيادة لعبة كرة اليد دوليا ووضع قواعد لهذه اللعبة وفي عام 1928 وضعت القواعد الرسمية لكرة اليد وحتى هذا التاريخ كان اختلاف في قواعد اللعبة بين الرجال والنساء، وفي 24 أغسطس عام 1928 أثناء إقامة دورة الألعاب الاولمبية بأمستردام أتعقدت جمعية تأسيسية لأول اتحاد هواة كرة اليد وأصبحت برلين مقرا للاتحاد بحضور عدة دول وتعبر هذه الدول الأعضاء المؤسسين للاتحاد الدولي، وفي نفس العام وحدت قواعد اللعبة بين الرجال والنساء باستثناء وقت اللعب سيدات 20x2 دقيقة والرجال 30x2 دقيقة، وفي عام 1928- طبعت قواعد اللعبة باللغات الألمانية والفرنسية وذلك عملا على نشر اللعبة وتوحيد طريقة لعبها بين الدول المختلفة.<sup>1</sup>

### 1-3 ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

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

ونشير هنا أن هذه المرحلة بين 1930 - 1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التمييز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت

<sup>1</sup> - منير جرحس إبراهيم : نفس المرجع السابق □ ص 9 - 10.

تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن .  
ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين "حمّاد عبد الرحمن وإسماعيل مداوي" بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي :

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

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط "الجزائر، وهران، قسنطينة" أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق (LOMS) في سنة 1963 .  
كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر في نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن عن تنظيم بطولة شبه رياضة، حيث يتم فيها توزيع نوادي العاصمة إلى مجموعتين واحدة من الشرق والأخرى من الغرب.<sup>2</sup>  
بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة .

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت اثرى قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تظم سبع جمعيات .  
وتعد سنة 1984 سنة غنية بالإحداثا كونها عرفت ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما سجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات للاعبين آنذاك يصل إلى (1500) موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات للاعبين يفوق (20.000) بطاقة .

<sup>1</sup> - مجلة الوحدة الرياضية، العدد 18، 595، مارس 1992، الجزائر □ ص 35 .

<sup>2</sup> - جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة □ دار الكتاب العلمية □ مصر □ سنة 1993 □ ص 371.

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

**1-4 مفهوم كرة اليد:**

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) و يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 x 2).<sup>1</sup>

كما يقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد."<sup>2</sup>

### 1-5 قانون لعبة كرة اليد في العالم:

**المادة (1) الميدان:** شكله مستطيل يضم مساحة تقدر 40م طولاً و20م عرضاً وتسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى .

**المادة (2) المرمى:** طولها 2م وارتفاعها 2م العارضة والقائمين تكونان من المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين واضحين ويكون مزود بشبكة مغلقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة مساحة المرمى وتكون محدودة بخط مستقيم 3متر ومسطر لمسافة 6م أمام المرمى ويكون مستمر مع طرف مربع دائرة بقياس 6م الخط الذي يحدد ساحة المرمى يسمى خط ساحة المرمى علامة من 15سم توضع أمام مركز كل مرمى ومتوازية وعلى بعد 4م من الجانب الخارجي بخط المرمى المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد 3م و9م أمام المرمى - علامة 7م تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7م.

<sup>1</sup> - منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990، ص 17.

<sup>2</sup> - محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001، ص 22.



- خط الوسط يربط بين الخطوط ويبلغ قياسها 5سم.
- علامة 15سم تحدد منطقة التبادل على كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ويبلغ قياسها 5سم عرضا.
- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الساعد 8سم.

**المادة (3) الكرة:** تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون ومستديرة الشكل بالنسبة للشباب يبلغ قياس محيطها 58 إلى 60 سم الوزن 425 إلى 475 غ أما بالنسبة للشابات يبلغ قياسها 54 إلى 56 سم الوزن 326 إلى 400 غ.

**المادة (4) اللاعبين:** يتكون الفريق من (14) لاعب (7) لاعبين في كل فريق والباقي يكون على كرسي الاحتياط ولا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط

**المادة (5) زمن المباراة:** زمن المباراة من شوطين كل شوط 30د بينما فترة راحة 10د لجميع الفرق ذكور وإناث من 18 سنة فأكثر.

**المادة (6) حارس المرمى:** يمكن للاعب الذي يكون في مركز حارس المرمى أن يصبح لاعبا للملعب في أي وقت بزى مختلف وهذا ينطبق على لاعبي الملعب أيضا إذا أصبحوا حراسا للمرمى يجب أن يتم تبديل حارس المرمى من منطقة التبديل.

**المادة (7) لعب الكرة:** يسمح للاعب :

- إيقاف ومسك وضرب ورمى الكرة باستخدام اليدين (القبضة أو اليد المفتوحة) أو الذراعين أو الرأس أو الجذع أو الفخذين أو الركبتين.
- الاحتفاظ بالكرة لمدة اقصاها 3 ثواني في اليد أو عندما تكون الكرة مستقرة على الأرض.
- التحرك والكرة في اليد بما لا يتجاوز 3 خطوات.

**المادة (8) الدخول على المنافس:** يسمح للاعب :

- استخدام اليدين أو الذراعين للاستحواذ على الكرة.
- لعب الكرة بعيدا عن حوزة المنافس بيد واحدة مفتوحة ومن أي اتجاه.
- حجز المنافس بالجذع حتى إذا لم تكن الكرة بجوزته ولا يسمح للاعب بغير ذلك.

**المادة (9) تسجيل الأهداف:** يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خط المرمى الداخلي ولم يرتكب الرامي أو زملائه أثناء ذلك أية مخالفة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - منير جرجس: نفس المرجع السابق □ ص 24 - 25.

**المادة(10) رمية الإرسال:** يؤدي رمية الإرسال الفريق الذي يربح القرعة واختار الكرة، فيختار المنافس نصف الملعب وفي حالة اجتيازه نصف الملعب يؤدي الفريق المنافس رمية الإرسال، تؤدي رمية الإرسال في بداية الشوط الثاني للفريق الأخر، تجرى قرعة جديدة قبل الوقت الإضافي.

**المادة(11) الرمية الجانبية:** تحتسب الرمية الجانبية إذا عبرت الكرة بكاملها خط الجانب والأخر من لمسها للاعب من الفريق المدافع قبل أن تعبر خط المرمى الخارجي لفريقه.

**المادة(12) رمية المرمى:** تمنح رمية المرمى إذا عبرت الكرة بكاملها خط المرمى الخارجي.

**المادة(13) الرمية الحرة:** تحتسب الرمية الحرة في الحالات التالية:

التبديل الخاطئ أو الدخول للملعب مخالفا للقوانين أو القواعد، مخالفات حارس المرمى مخالفات لاعب الملعب لقواعد منطقة المرمى، المخالفات المتعلقة بقواعد لاعب الكرة تعمد لاعب الكرة عبر المرمى أو خط الجانب، اللعب السلبي، مخالفات قواعد اللعب التي تخص الدخول على المنافس، رمية الإرسال، الرمية الجانبية، رمية حارس المرمى، الرمية الجزائية، رمية الحكم، الأداء الخاطئ للرميات، السلوك غير الرياضي والتهجم.

**المادة(14) الرمية الجزائية:** تحتسب الرمية الجزاء:

- عند إضاعة فرصة محققة لتسجيا هدف في أي جزء من الملعب.
- عندما يحمل أو يأخذ حارس المرمى الكرة من خارج منطقة مرماه إلى داخلها.
- عند دخول اللاعب منطقة مرماه واثر ذلك على هجوم المنافس الذي بحوزته الكرة.
- تعمد اللاعب إرجاع الكرة إلى منطقة مرماه داخل منطقة المرمى وقام بلمسها حارس المرمى.
- إطلاق صفارة بدون مبرر في نفس وقت وجود فرصة واضحة للتسجيل.
- إهدار فرصة واضحة للتسجيل عندما يتداخل احد غير مصرح به بالتواجد بالملعب.

**المادة(15) رمية الحكم:** يستأنف اللعب برمية الحكم إذا:

- توقف اللعب بسبب ارتكاب كلا الفريقين مخالفة لقواعد اللعب في نفس الوقت.
- إذا لمست الكرة السقف أو أي عائق مثبت فوق الملعب.
- إذا أوقف اللعب دون وجود مخالفة للقواعد ولم يكن من الفريقين مستحوذ على الكرة.

**المادة(16) أداء الرميات:** قبل أداء الرميات يجب أن تكون الكرة مستقرة في يد الرامي ويكن مر كل

اللاعبين طبقا لقواعد اللعب قبل أداء الرمية.<sup>1</sup>

- يجب تصحيح الوضع الخاطئ.

**المادة(17) العقوبات:** يجوز إعطاء إنذار:

<sup>1</sup> - منير جرجس: نفس المرجع السابق □ صص 26 - 27.

- المخالفات التي تخص الدخول على المنافس.
- المخالفات التي تخص الدخول على المنافس والتي تعاقب تصاعديا.
- السلوك غير الرياضي من اللاعب أو الإداري.

**المادة(18) الأحكام:** يدير كل مباراة حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما مسجل وميقاتي.

**المادة(19) المسجل والميقاتي :** يراجع المسجل قائمة الفريقين فقط اللاعبين المسجلين الذين لهم حق الاشتراك وبلاشتراك مع الميقاتي في مراقبة اللاعبين الموقوفين أو اللاعبين الذين انضموا بعد بداية المباراة المسجل مسؤول عن ورقة التسجيل ويسجل أحداث المباراة والملاحظات والأهداف والإيقاف والاستبعاد والطررد.

### 1-6-6 ميادين كرة اليد:

تمارس من حيث ميدان اللعب وعدد الممارسين ونصوص مواد القانون في شكلين أساسيين هما:

- كرة اليد للميدان " كرة اليد بأحد عشر فردا"

- كرة اليد للصالة " كرة اليد بسبعة أفراد"

### 1-6-1 كرة اليد للميدان:

يطلق عليها اسم كرة اليد بأحد عشر فردا، وتعتبر هذه الرياضة هي الأصل الذي اشتق منه فكرة ممارسة كرة اليد للصالة سبعة أفراد.

وتمارس كرة اليد للميدان على ملعب كرة القدم، مع وجود اختلافات في طريقة تخطيط المناطق الداخلية لميدان اللعب طبقا لنصوص مواد القانون الخاص بها.

وينص قانون كرة اليد للميدان على أن المباراة تلعب بما لا يزيد على أحد عشر لاعبا بما في ذلك

حارس

المرمى هذا بالإضافة إلى اللاعبين البدلاء، كما أن المباراة تلعب من شوطين كل منهما خمسة وأربعين دقيقة،

بينما

فترة الراحة عشر دقائق.

ولقد أدرجت كرة اليد للميدان ضمن برامج الألعاب الأولمبية لأول مرة في دورة برلين 1936م،

وكان ذلك هو الإدراج الأول والأخير لها في هذه الدورات.

وتكاد تقتصر ممارسة كرة اليد للميدان حالياً على بعض دول أوروبا وبعض الدول الأخرى في فصلي الربيع والصيف، حيث ضعف الحماس نحو ممارستها من الشباب وقل إقبال المشاهدين على مبارياتها، كما أن تنظيم مبارياتها أصبح محدوداً وذلك لاعتبارات كثيرة أدت إلى تحول الممارسين من الجنسين إلى ممارسة كرة اليد للصالة.<sup>2</sup>

### 1-6-2 كرة اليد للصالة:

إن كرة اليد بسبعة أفراد والتي تعرف حالياً باسم كرة اليد للصالة، كانت تمارس تحت اسم كرة اليد

للملعب الصغير في الوقت الذي كانت تمارس فيه كرة اليد للميدان في وسط أوروبا.

وتمارس كرة اليد للصالة حالياً داخل ملاعب مغلقة، وذلك على المستويين الدولي والأولمبي وعلى الملاعب المفتوحة على المستوى المحلي في بعض الدول.

وملعب كرة اليد للصالة يبلغ طوله أربعون متراً، وعرضه عشرون متراً، وذلك بالنسبة للمباريات الدولية، وتلعب مبارياتها على شوطين كل منهما ثلاثون دقيقة للرجال، وخمس وعشرون لإناث بينما عشر دقائق للراحة.

وتخطط المناطق الداخلية للملعب لنصوص مواد القانون الخاص بها، كما يتكون الفريق من اثني عشر لاعبا، عشرة منهم للميدان وحارسان للمرمى، وتلعب المباراة بما لا يزيد على سبعة لاعبين منهم ستة للميدان وواحد لحراسة المرمى، وباقي اللاعبين احتياطي للتبديل على أن يكون احدهم حارس مرمى آخر.

ولقد أصبحت كرة اليد سبعة أفراد شائعة الانتشار على المستويات الإقليمية والقارية والدولية والاولمبية، وكان أول إدراج لها ضمن برنامج الألعاب الاولمبية في دورة ميونيخ عام 1972 وما زالت حتى الآن.<sup>1</sup>

### 1-7 أهمية ممارسة كرة اليد:

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن باقي الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى والتي تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين وذلك لما تتطلبه من قدرات خلاقة من ممارستها

<sup>1</sup> - منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص 30.

<sup>1</sup> - منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، نفس المرجع، ص 31.

،فهى كنىشاط رىاضى ىعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكىله بما ىتناسب متطلبات المآآم الذى ىعش فىه ونظرا لما تتميز به كرة اليد من بساطة وما لها من قىمة تربوىة بدنىة آجاهلها فىأها من الألعاب المآبة للآنسىن كما تتميز كرة اليد بنواآى عدىة فإمكانىاتها بسىطة وسهلة آىآ تعلمها والتقدم بها .

قانونها بسىط وىمارسها الآنسىن فى مآآلف الأعمار وهى مشوقة لكل من اللاعب والمآفرآ بالإضافة إلى فائدآها الشاملة لآمعىء أآزاء الآسم نآىآة لما تتطلبه من سرعة وكفاح مسآمرىن للمهاآم والمدافع ،ىشارآهم فى هذا الكفاح آارس المرمى عند التصدى للهآوم وبالتالى فهى من الألعاب الرىاضىة التى تكسب ممارسىها مواصفآ خاصة تؤدى إلى آغىر وآآسىن كآىرا من العملىات الفسىولوجىة مما ىنتآ عنه القدرة على الآآفاظ بالآهود التكىفى والمقدرة على مقاومة التعب وذلك نآىآة للآدرىب المنتظم ولما كانت كرة اليد من الألعاب الآماعىة التى تتطلب عمل مآموعآ عضلىة كآىرة بقوة ولفترة طوىلة ،فان هذا العمل ىتطلب بالضرورة كفاءة الآهازىن الدورى والتنفسى ،وذلك لان العضلات لا ىمكن أن تعمل باسآمرار دون أن آمد بالأكسوجىن اللازم لعملها ،كذلك لإزالة الفضلات المآراآمة فى العضلات أى انه كلما زادت كفاءة هذىن الآهازىن كلما أمكن القىام بعمل عضلى لفرآآ طوىلة، إن كرة اليد توفر وسائل مآآآة تساعد على تربىة للاعبىن على الآعآماء على النفس وآآمل المسؤولىة وآآآاذ القراآآ السرىعة أثناء المبارىآآ.

كما تعمل على إكساب اللاعبىن السمآآ الآلقىة والإدارىة وهى وسىلة نآآآة فى تربىة الأفراد على الآفآىر والآصرف الآماعى فكل فرد من أفراد الفرىق ىعمل من آآل الآماعة آىآ ىآىن أن اللعب الآماعى هو الطرىق الوحىد لإآراز الفوز، إن كرة اليد لها آآآىر على لىاقة الفرد الوظيفىة أى على كفاءة وآىوىة وآآهزآه المآآلفة ولها أهمية بالآة فى آكوىن الشآصىة آىآ تنمى للاعبىها قوة الإرادة والشآآعة والعزىمة والآصمىم بآانب إكسابها للاعبىن التوافق الآركى الآىد.<sup>1</sup>

## 1-8 المتطلبات البدنىة الضرورىة للاعب كرة اليد:

### 1-8-1 المتطلبات البدنىة :

كرة اليد الآدىة تتطلب أن ىكون اللاعب مآآآة بلىاقة بدنىة عالىة ، فأصبآ الصفاآ البدنىة الضرورىة للاعب كرة اليد الآواب الهامة فى آطة الآدرىب الوىمىة ، و الأسبوعىة ، و الفآرىة ، و السنوىة ، فآرة اليد الآدىة آآصف بالسرعة فى اللعب و المهارة فى الأداء الفنى و الآططى و القاعدة الأساسىة لبلوآ اللاعب الممىزآآ التى تؤهله لذلك هو تنمية و تطوىر الصفاآ البدنىة . آىآ ىرآع لها الأآر المباشر على مستوى الأداء المهارى و الآططى للاعب آاصة أثناء المنافسات ، و لذلك فان الآدرىب لتنمىة و تطوىر الصفاآ البدنىة ىكون أىضا من آلال الآدرىب على المهارآ الأساسىة و الآدرىبآ الآططىة ، و بذلك ترتبط لىاقة البدنىة للاعبى كرة اليد بالأداء المهارى و الآططى للآة . و آآضمن المتطلبات البدنىة لأداء اللاعب فى كرة اليد صفاآ بدنىة للإعداد البدنى العام ، و صفاآ بدنىة للإعداد البدنى الآص ، آىآ ىهدف إلى تنمية الصفاآ

<sup>1</sup> - زكى محمد آسىن وعماد أبو القاسم محمد على : مركز الآآكم فى الألعاب الآماعىة □ المآآة المصرىة □ سنة 2004 □ ص ص 88 -

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 إذ 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<sup>2</sup>.

### 1-8-2. المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة , و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة . فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية , و على ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة , و هي خاصة تتميز بها لعبة كرة اليد<sup>1</sup>.

### 1-8-3. المتطلبات الخططية :

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد , فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس و يمكن حصرها في :

- متطلبات خططية هجومية .
- متطلبات خططية دفاعية .
- المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى — المتطلبات الخططية الدفاعية ولحارس المرمى<sup>2</sup>.

### 1-8-4. المتطلبات النفسية :

<sup>2</sup> - محمد حسنة علاوي و آخرون : الإعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002 ، ص 29-30 .

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي و آخرون : الإعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 33

<sup>2</sup> - زكي محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد على : مركز التحكم في الألعاب الجماعية ، المرجع نفسه ، ص 38.

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس و المبادئ العالية . حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بمجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي , و ذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية .

فمنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية والإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي , فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس , و الثقة , و التوتر و الخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً و رئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات .

فمنظراً للتطور الكبير في كرة اليد و الذي 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 جزء 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 .

و يعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات.

### 1-8-5. المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد :

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني و للطاقة 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 و لفترة و حيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات و تعتمد 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 أيضاً لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضاً في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد.

**1-9 الصفات البدنية للإعداد العام :**

التحمل - القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة -

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

**1-10 الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص:**

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

حيث يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة والضرورية للأداء في لعبة كرة اليد وتزويد اللاعب بالقدرات مهارية والخططية على أن يكون مرتبطا بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب وفي هذا الإعداد يكون التركيز على المهارات والخطط بالتدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية<sup>1</sup>.

**1-11 الصفات البدنية الأخرى:**

تحمل الأداء - التوافق - التوازن - الدقة

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

تمارين المنافسات والمباريات.

- تمارين الراحة الايجابية<sup>2</sup>.

**1-12 خصائص لاعب كرة اليد:**

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

**1-12-1 الخصائص المرفولوجية:** إن أي لعبة سواء كانت فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوى القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية

<sup>1</sup> - اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999 ، ص 89-90 .

<sup>1</sup> - عبد الرحمان درويش: نفس المرجع السابق □ ص75.



، طول القامة معتبر، كما يتميز أيضا بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذلك يد واسعة وسلميات الأصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد .

**1-12-2 النمط الجسماني:** إن النمط الجسماني للاعب كرة اليد هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلميات الأصابع مما يساعد السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولان كرة اليد تعتمد على نسبة معتبر من القوة التي توفرها العضلات فان النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة .

**1-12-3 الطول:** يعتبر عامل الطول عامل مهما وأساسي وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء.

وفي الدفاع كذلك ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي. هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يتميز بطول القامة فلاشك انه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة<sup>1</sup> .

### 1-12-4 الوزن :

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

وكما أن هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعب كذلك ولكن نحسب الوزن للاعب عادة نطرح 100 من طول للاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن خفة اللاعب تتعلق بسرعة الانطلاق من خلال التحرك والانتقال ومن خلال التحرك الهجومي والدفاعي<sup>1</sup> . ومن خلال تطور اللعبة في العصر الحديث نجد الاهتمام بعامل الطول يتبعه الوزن الذي يساعد على الالتحام والقوة وسرعة الانجاز

### 1-12-5 عرض الكتفين:

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

### 1-12-6 الشبر:

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

### 1-12-7 المرونة:

<sup>2</sup> - كمال عبد الحميد □ محمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة □ مركز الكتاب والنشر □ القاهرة □ مصر □ سنة 2001 □ ص ص 18-20.

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعب كرة اليد تكون كبيرة وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمرير، حيث يكون الارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذلك قوة وسرعة التمرير.<sup>2</sup>

### 1-12-8 الخصائص الفسيولوجية:

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

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

### 1-12-9 الصفات الحركية:

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

- التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات و القفزات التي يقوم بها
- الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة
- التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة
- التفريق والتميز بين مختلف الأعضاء : يسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى ذلك هو أن يميز اللاعب ما سيفعله بذراعيه

### 1-12-10 الخصائص النفسية:

- يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة وهي :
- المواجهة والمثابرة والانتصار.<sup>1</sup>

### 2-المهارات الأساسية في كرة اليد:

#### 2-1 المهارات الهجومية بدون كرة:

<sup>2</sup> - كمال عبد الحميد □ زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس □ دار الفكر العربي □ القاهرة □ سنة 1978 □ ص 25.

<sup>1</sup> - كمال عبد الحميد □ زينب فهمي □ نفس المرجع، ص 25-26.

**1.1.2 وضع الاستعداد الهجومي:** هو الوضع الذي يكون عليه اللاعب دائما في استعداد للهجوم من خلال الانطلاق في توقيتات مختلفة لتعامل مع الكرة وكما يتطلب على المهاجم توزيع نظره لكشف أماكن تواجد زملائه والمدافعين بالإضافة إلى تشكيلاهم .

**2-1-2 البدء:** ويقصد بالبدء انطلاق اللاعب المهاجم انطلاقا سريعة مفاجئة بغرض اكتساب فرصة الهروب من الرقابة الدفاعية للاعب الفريق المنافس عند أداء أي مهارة هجومية مع الحفاظ على وضع الاستعداد لاستقبال الكرة والتصرف معها .

**2-1-3 العدو:** هو محاولة وصول اللاعب للسرعة القصوى والمحافظة عليها بغرض اكتساب ميزة على اللاعب المنافس وعدو اللاعب في كرة اليد مماثل للعدو في ألعاب القوى وتتضح أهمية العدو بصورة كبيرة أثناء الهجوم الخاص بأنواعه .

**2-1-4 الجري مع تغيير سرعة الجسم :** وهي مهارة يقوم بها المهاجم للهروب من الملائمة الدفاعية فعندما يفشل المهاجم في إكساب أو الحفاظ على ميزة العمل فيكون هنا من الضروري أن يحاول المهاجم من الإفلات من الرقابة عن طريق تغييره لاتجاه الجري أو تغيير السرعة .

**2-1-5 التوقف :** تعتبر مهارة لتفوق عكس مهارة البدء وهي مضادة لها من حيث الأداء ولكن لكل منهما نفس الهدف ومهارة التوقف لا يمكن أن تؤدي مستقلة بذاتها إذ يجب أن يكون الجسم مكتسبا لسرعة وفيها يرتكز اللاعب على أحد القدمين في اتجاهها الجري لتعمل قدم الارتكاز من خلال اتصالها المستمر بالأرض وانشاء مفصل الركبة عند فرملة الجسم ومقاومة اندفاع الحركة, كما يتبع التوقف بدوران الجسم وأحيانا أخرى بلف الجذع.

**2-1-6 الخداع بالجسم :** وفيه يستخدم المهاجم جسمه برشاقة كبيرة للهروب أو المرور من المدافع للوصول إلى ثغرة يسهل استلام الكرة أو إحتلال مكان مؤثر يستطيع من خلاله اللاعب المهاجم اكتساب ميزة أفضل عند التصويب على المرمى .

**2-1-7 الحجز:** وهي مهارة هجومية يقوم فيها اللاعب المهاجم بعمل إعاقه قانونية مؤقتة لوقف أو تغيير حركة المدافع وهو مهارة فردية تكسب زميل المهاجم ميزة سواء كان التصويب وهو أنواع:<sup>1</sup>

✓ **الحجز الأمامي:** ويكون استخدامه جهة المهاجم بصورة للمدافع كما يحدث غالبا في تحرك المهاجمين في اتجاه حائط للمدافعين خلال الرمية الحرة .

✓ **الحجز الجانبي:** ويكون باعتراض المنافس بالجذع من أحد جانبيه كما يحدث عند منطقة المرمى بواسطة مهاجم الدائرة .

<sup>1</sup> - عماد الدين □ عباس أبو زيد □ مدحت محمود عبد العالي الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد □ ط 1 □ مصر □ سنة 2008 □ ص 6ص-

✓ **الحجز الخلفي**: وهو أنسب طرق الأداء من الناحية القانونية، أو من ناحية متابعة الكرة وغالباً ما يؤدي بواسطة المهاجم الطائرة حيث يتحرك للأمام كي يحجز مدافع قرب خط الرمية الحرة وكما يجب أن يكون توافق في الأداء بين المهاجم .

**2-2 المهارات\_الهجومية بالكرة**: وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذاً على الكرة في لحظة استلامها فالمهارة الهجومية بالكرة تعتبر الأساس والقاعدة الرئيسية للعبة، فإتقان اللاعب لتلك المهارات تعطى له الفرصة للوصول إلى أفضل مستويات الرياضة العالية بالإضافة إلى تمييز في تنفيذ والتصوير الخططي لفريقه بإتقان أثناء المباراة وحيث أنها تأخذ وقت وجهد وفكراً للمدرب بكثير بغرض تعلمها أو تدريبها وتطوير مستوى إتقانها

**2-2-1 مسك الكرة**: مسك المهاجم للكرة محدد بفترة قصيرة طبقاً للقانون يجب ألا يتعدى ثلاث ثوانٍ ، يقوم خلالها اللاعب المهاجم بأداء الخطط المطلوبة والذي من خلالها يستطيع التحكم في الكرة وتلعب مساحة كف يد اللاعب وطول أصابعه دوراً هاماً في قدرة اللاعب في مسك الكرة والتحكم فيها سواء كان تمرير أو تصويب أو خداع .

- مسك الكرة باليدين

- مسك الكرة بيد واحدة

**2-2-2 استقبال الكرة**: وهو قدرة اللاعب على استلام الكرة في جميع الحالات سواء سهلة منها أو صعبة ومن الثبات والحركة وكما أنها عامل هام في الحفاظ على عامل السرعة سواء أثناء تحرك اللاعبين أو دون ارتباك كما يجب على اللاعب الذي يقوم باستلام الكرة أن يتخذ وضعية ومكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع اللاعب المنافس من قطعها وتنقسم مهارة الاستقبال إلى:

أ) **لقف الكرة**: وهو استلام الكرة في الهواء مباشرة باليدين أو بيد واحدة لسد قوتها.

ب) **إيقاف الكرة**: يكون بإيقافها أولاً ثم الاستحواذ عليها أثناء ارتدادها من الأرض.

ت) **التقاط الكرة**: قد يجد اللاعب الكرة ملازمة للأرض سواء ساكنة أو متحركة نتيجة ارتدادها من

المرمى أو الحارس أو المدافعين, عندما يقوم اللاعب بعملية التقاط الكرة لمواصلة نشاطه الهجومي.<sup>1</sup>

**2-2-3 تمرير الكرة**: يعتبر التمرير الصحيح من حيث القوة والسرعة والدقة المطلوبة احد أهم أسباب تفوق الفرق في كرة اليد فنجاح الهجوم في كرة اليد الحديثة يتطلب ضرورة قيام اللاعبين بالتمرير بالدقة والقوة والسرعة المطلوبة للتأمين وصول الكرة إلى المكان بنجاح قبل أن تكون عرضة للقطع من قبل المنافس والمريرات السريعة والدقيقة مؤشراً لمستوى الإعداد المهاري للفريق من خلال إتقان أنواع التمريرات وسرعة استخدامها وينقسم إلى:

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

(أ) **التمريرة الصدرية بالدفع:** ويكون دفع الكرة بسرعة لمسافات قصيرة وبطريقة مباشرة دوت القيام بأية حركة تمهيدية ويتم ذلك باليدين أو بيد واحدة ويكون دوما على مستوى الصدر.

(ب) **التمريرة الرسغية:** وهي أكثر استعمالا وتؤدي هذه التمريرة بيد واحدة وتستمد قوتها من ثني الساعد في اتجاه العضد ومع حركة الرسغ .

(ت) **التمريرة بالأرجحة:** وهنا تكتسب التمريرة قوتها من أرجحة الذراع بدون ثني مفصل المرفق وتتم بيد واحدة ومن مستوى الحوض أو اليدين معا.

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

(أ) **التمرير من الجري:** يستخدم هذا النوع من التمرير في مواقف الالعب المختلفة ومن أكثر أنواع التمرير شيوعا وخاصة خلال الهجوم الخاطف لما يتميز به من نوعه الأداء وانتقال الكرة واللاعب إلى أماكن هجومية أفضل ويتميز هذا النوع بالتمرير بالسرعة وتكمن أهمية في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التمرير وهناك بعض التمريرات<sup>1</sup>.

(ب) **التمرير من الوثب:** وهو أن يقوم اللاعب المهاجم بالتمرير فوق المدافع الذي يحاول منع الهجوم.

(ت) **التمريرة المرتدة:** ويمكن أداء التمريرة المرتدة عن طريق اللاعب إلى زميله من خلال مدافع يقمي بينهما ولكن يجب أن يراعي اللاعب نقطة سقوط الكرة وقوة التمرير بالإضافة إلى مسفة التمرير ومكان وقوف الزميل.

**3-2 التصويب :** إن الهدف من أداء اللاعبين للمهارات و الجوانب الهجومية والخططية هو تسجيل الأهداف لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة وتلعب السرعة والقوة و الدقة دورا أساسيا في نجاح التصويبات للاعبين على المرمى وكما أن المسافة لها علاقة بالتصويب فكلما كانت المسافة قصيرة كلما كانت التصويبة دقيقة والعكس بالنسبة للمسافة الطويلة وتلعب هنا السرعة من حيث الأداء في التصويب المناسب حتى يمكن استغلال ثغرات بين الفريق المنافس في التوقيت المناسب وينقسم التصويب بدوره إلى مايلي:

<sup>1</sup> - عماد الدين عباس أبو زيد □ محمود عبد العالي الشافعي : نفس المرجع السابق □ صص 121 - 124.

**2-3-1 التصويب البعيد:** ويقصد به جميع أنواع التصويب التي يقوم بها اللاعب المهاجم أمام المدافع في حدود خط 9 أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغرة بين المدافعين ولنجاح هذا التصويب يجب أن يتميز بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة.

**2-3-2 التصويب القريب:** وهو الذي يؤديه المهاجم بالقرب من منطقة المرمى سواء منطقة الوسط أو من الجناحين ويتم بالوثب أو بالسقوط أو الطيران وفي هذا النوع من التصويب اهتمام اللاعب بحسن توجيه "الدقة".

**2-3-3 رمية الجزاء:** وهي عبارة عن مباراة أخرى بين اللاعب المصوب وحارس المرمى وتلعب فيها الخبرة والقدرة على التركيز دورا هاما في نجاح اللاعب المهاجم في إحراز الأهداف حيث يقوم اللاعب باختيار زاوية التصويب وارتفاعها وقوة وسرعة التصويبة طبقا لتحركات وسلوكات حارس المرمى خلال قيامه بعملية الصد.

**2-3-4 الرمية الحرة:** وتؤدي هذا النوع من أماكن مختلفة القريبة من 9 أمتار , ولرمية الحرة أهمية خاصة بعد تطويرا لجوانب الهجومية وارتفاع مستوى أدائها وتتم بعمل إعاقاة اللاعب المصوب بواسطة المدافعين.

**2-4 تنطيط الكرة :** تستخدم مهارة تنطيط الكرة في بعض مواقف اللعب أثناء الهجوم حيث يضطر لاعبي الهجوم لاستخدام هذه المهارة عند الأفراد بحارس المرمى للفريق المنافس وكما يستخدم أيضا عند فشل القيام بالهجوم الخاطف والبدء في تهدئة اللعب للقيام بهجوم منظم إضافة إلى ذلك يستخدم في استهلاك الوقت بطريقة قانونية.<sup>1</sup>

### 2-5 الخداع بالكرة :

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

### 3- تعليم المهارات الهجومية:

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

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد □ مدحت محمود عبد العالي الشافعي: نفس المرجع السابق □ ص 29-30.

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

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

- تقديم فكرة عن المهارة وأهميتها إتقانها بالنسبة للاعب
  - تقديم نموذج صحيح لهذه المهارة ككل قبل بدء تعليمها لأكثر من مرة
  - تقسيم المهارة إلى خطوات متدرجة تبعا لصعوبتها وكذلك تبعا لقدرات واستعدادات المبتدئ مع الشرح حتى يستطيع الاستيعاب والفهم.
  - التركيز على النقاط الهامة لقانون اللعبة التي ترتبط بالمهارة خلال تعليم المهارات المختلفة.
  - التدريب على تعليم المهارات طبقا لأهميتها وارتباطها ببعضها البعض.
  - عمل تدريبات متدرجة تطبيقه للمهارات وتغير بالتشويق والتنوع.
- بالإضافة إلى هذه الخطوات يجب أن يعطي المدرب الوقت الكافي لإتقان تعليم المهارة الحركية وتجنب التسرع بقدر الإمكان في عملية تعليم تلك المهارات وكذلك المواظبة على التدريب وعدم تعجل النتائج.<sup>1</sup>

#### 4- الأداء المهاري :

#### 4-1 مفهوم الأداء :

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه , ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة , وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما :

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله : أي واجبات ومسؤولياته .

ثانياً : يتمثل في صفات الفرد الشخصية , ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أدائه لعمله <Thomas> 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة , الاستعداد , الدافعية .... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة<sup>2</sup>

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.

#### 4-1-1 أنواع الأداء :

#### 4-1-2 الأداء والمواجهة :

<sup>1</sup> - عماد الدين عباس أبو زيد □ مدحت محمود عبد العال الشافعي: نفس المرجع السابق □ ص 31-52.

<sup>2</sup> - عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 ، ص 40.

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد .

#### 4-1-3 الأداء الدائري :

طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة .

#### 4-1-4 الأداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة<sup>1</sup>.

#### 4-2 مفهوم الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي , و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية , و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة<sup>2</sup>. كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة .

#### 4-2-1 مراحل الأداء المهاري :

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي :

#### 4-2-1-1 مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها , و تبدأ بادراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية , و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقله و كفاءة الأداء المهاري .

#### 4-2-1-2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة , و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء.

#### 4-2-1-3 مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية , و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية

#### 4-3 أهمية الأداء المهاري :

<sup>1</sup> - احمد أمر الله البساطي : أسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص (26-27) .

<sup>2</sup> - وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374.



الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى اعلي المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه .

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

— إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي , و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا و جب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي , فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - احمد أمر الله البساطي : أسس و قواعد التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص (28-29) .

## خلاصة:

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



# الفصل الثالث

## المرحلة العمرية

تمهيد :

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأشبال في كرة أو المرحلة الممتدة من 17- 19 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة . تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لاعب الأشبال والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة اليد والمحيط الرياضي .

## 1- مفهوم المراهقة:

- تعريف:

- لغة

المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.<sup>1</sup>

- اصطلاحًا:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد".<sup>2</sup>

فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبًا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة.<sup>3</sup>

وفي هذا المجال أيضا "جوزيف ستون وتشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي.<sup>4</sup>

## 1-1- تعاريف بعض العلماء:

لقد اختلف علماء النفس اختلافا جوهريا واضحا في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها "ستايلي هول": "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق".<sup>5</sup> وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة".<sup>6</sup>

المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها.<sup>6</sup>

## 2- أنواع المراهقة وأشكالها:

<sup>1</sup> - د/ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995، ص 323.

<sup>2</sup> - د/ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1، 1994، ص 323، 329.

<sup>3</sup> - د/ محمد أيوب شجيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994، ص 212.

<sup>4</sup> - د/ حامد عبد السلام زهران: نفس المرجع، ص 325.

<sup>5</sup> - د/ ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط2، 1998، ص 220.

<sup>6</sup> - د/ محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001، ص 196.

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وهناك عدة أشكال:

### 2-1- المراهقة التكيفية (السوية):

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، نحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.<sup>1</sup>

### 2-2 المراهقة المنحرفة:

هي صورة مبالغ ومضطربة للمراهقة الإنسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة.<sup>2</sup>

### 2-3 المراهقة الإنسحابية:

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

### 2-4 المراهقة العدوانية المتمردة.

مراهقة متمردة، ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة.<sup>3</sup>

### 2-5 المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني تتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي.<sup>4</sup>

### 3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

#### 3-1 النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة، وتقترن هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة، تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة.<sup>5</sup>

#### 3-2 النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد كذلك تنضج القدرات العامة والخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم.

#### 3-3 النمو الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يشور لأنفاه الأسباب، وهناك ميزة خاصة واضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق، إذ أنه أثير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح.

<sup>1</sup> - د/ خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط3، 1994، ص 449.

<sup>2</sup> - خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، نفس المرجع، ص 450.

<sup>3</sup> - د/ محمد مصطفى زيدان، علم النفس التربوي، د، ر، ت في حفظ السلوك العدواني، دار المشرق، 1995، ص 19.

<sup>4</sup> - د/ محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، دار المشرق، جدة، السعودية، ص162.

<sup>5</sup> - د/ عبد الرحمن العيسوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1، 1997، ص 38.

**3-4 النمو الجنسي:**

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد<sup>1</sup>.

**3-5 النمو الاجتماعي:**

تبدأ بذور التطور الاجتماعي للمراهق في مرحلة الطفولة الأولى وتستمر باستمرار الحياة، ونتيجة انتماء إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته، ويشعر بالسعادة والاطمئنان والاستقرار النفسي، أما إذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرد ويشعر بالنعاسة.<sup>2</sup>

**4- حاجات المراهق:**

للمراهق حاجات جسدية واجتماعية وشخصية مثلما هي لدى أصحاب الأعمار الأخرى ولكن هذه الحاجات تختلف في مرحلة المراهقة عن مراحل الحياة الأخرى.

**4-1 الحاجة إلى المكانة:**

من أهم حاجات المراهق رغبته في أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، ولهذا ليس غريبا أن نرى مراهقا يدخن أو يقوم بأعمال الراشدين، أو فتاة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين.<sup>3</sup>

**4-2 الحاجة إلى الاستقلال:**

إن هذه الحاجة تكون متزايدة الأهمية لدى المراهقين حيث نجده يريد التخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولا عن نفسه، فمثلا نجده يريد معرفة خاصة، يفكر لذاته... الخ.

**4-3 الحاجة الجنسية:**

أوضحت دراسات "kenzey" عن المراهقين الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية.<sup>4</sup>

**4-4 الحاجة البيولوجية:**

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر، فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة.

**5- أهمية التربية البدنية للمراهق:**

<sup>1</sup> - د/ عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، ص 41، 42.

<sup>2</sup> - د/ محمد أيوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994، ص 213.

<sup>3</sup> - د/ فاحر عاقل: علم النفس التربوي، دار الملامين، بيروت، ط1، 1972، ص 118-120.

<sup>4</sup> - د/ فاحر عاقل: علم النفس التربوي، نفس المرجع، 197.



تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعا من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دورا كبيرا وفعالاً وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع زملاء.

أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق.<sup>1</sup>

### 6- مشاكل المراهقة:

#### 6-1 مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية.<sup>2</sup>

#### 6-2 مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل.<sup>3</sup>

ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدرة وقيمه.

#### 6-3 مشاكل انفعالية:

<sup>1</sup> - تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994، ص 453.

<sup>2</sup> - د/ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، نفس المرجع، ص 501.

<sup>3</sup> - ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر، 1971، ص 72، 73.

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.<sup>1</sup>

#### 6-4- مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوباً فيه، فسوف تناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

#### ☞ الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

#### ☞ المدرسة:

هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

#### ☞ المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها.

#### 6-5 مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزاً دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى

<sup>1</sup> - ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص 72-74.

أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

### 6-6- مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.<sup>1</sup>

### 7- مظاهر مرحلة المراهقة:

- التقدم نحو النضج الجسمي.
- التقدم نحو النضج الجنسي.
- التقدم نحو النضج العقلي.
- التقدم نحو النضج الانفعالي.
- التقدم نحو النضج الاجتماعي.
- تحمل مسؤولية توجيه الذات.2.

### 8- تعريف فئة الأشبال وتحديداتها :

يصنف فريق كرة اليد إلى خمسة فئات وهي : الأصاغر ، الأشبال ، الأواسط ، الآمال ، الأكابر والفئة الثانية هي فئة الأشبال ، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 17-19 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة .

### 9- خصائص النمو عند فئة الأشبال :

يتميز نمو لاعب فئة الأشبال بعدة خصائص ، جسمية ، انفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق ، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لعب فئة الأشبال هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة .

### 1-9 النمو الجسمي :

« إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي ، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ، ويميل ذلك بوجه خاص النمو في

<sup>1</sup>- ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص 76.

<sup>2</sup>- محمود عبد الحليم منسي: نفس المرجع، ص 191.

الغدد الجنسية ، أما النمو العضوي . فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول ، الوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة ، 29 سم بالنسبة للطول ، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية ، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب .»

### 9-2 النمو الحركي :

« تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته ، وتزداد سرعة زمن الرجوع ، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان ، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات.<sup>1</sup>

### 9-3 النمو النفسي :

« في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي ، حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل ، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات<sup>2</sup> .

« كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية ، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة ، فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون ، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس<sup>3</sup>»

### 9-4 النمو الاجتماعي والأخلاقي :

« من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة ، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية ، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والاهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصيح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيداً للمكانة الاجتماعية ، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو يكتيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذ نموذجا لنفسه<sup>3</sup>»

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران: " علم النفس، الطفولة والمراهقة "، عالم الكتب ، القاهرة، ط 04، ص (339).

<sup>2</sup> - فواد البهي السيد: " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997، ص (272).

## 9-5 النمو العقلي :

« تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية ، وتخضع هي أيضا لنوع من التصعيد وتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظريته إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعدا آخر هو الزمان . كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري . والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادرا على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها ، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي ، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهادا ومتكأ لشعوره بشخصيته الخاصة<sup>1</sup>»

## 9-6 - النمو الانفعالي:

« إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه :

- شدة الحساسية والحجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتزمت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية .
- المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة ، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته .
- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل .
- كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير ، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها .
- ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة ، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أعراضا عصبية مثل القلق العصبي ، توهم المرض ، الأفكار والأفعال القهرية أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب .
- وفي دراسة لـ82 حالة : "أضواء على نفسية المراهق المصري ، لصامويل مغاريوس " سمات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالانطواء والعزلة والسلبية والتردد والحجل ، والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة من أل 82 حالة<sup>2</sup>»

<sup>1</sup> - مصطفى غالب: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة" ، مكتبة الهلال ، ط 1 ، بيروت ، 1979 ، ص (29 ، 30) .

<sup>2</sup> - الزين محمود محمد : " سيكولوجية النمو والدافعية " ، دار الكتب الجامعية ، 1978 - 1979 ، ص (223 - 257) .

« أما نمط المراهقة المتمردة فتتقسم بأنواع السلوك العدواني عند الأسرة والمدرسة ، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل : السرقة ، الكذب والغش والهروب من المنزل ، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الاجتماعية ، ولكن يبدو أن الاستجابة السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين »<sup>1</sup>.

### 10- أزمات فئة الأشبال:

يواجه لاعب فئة الأشبال أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هاته الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة ، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة ، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها لاعب فئة الأشبال أو بصفة اعم اللاعب المراهق .

#### 10-1- الأزمات النفسية :

تقف أمام تطورات اللاعب المراهق نحو التجديد والاستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطوع ويمكن تقسيمها إلى أزمات انفعالية ورغبات جنسية ونزعات عدوانية .

#### 10-1-1 الأزمات الانفعالية :

تتميز انفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات ، حيث نجده ينقلب من انفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة أخرى هي تحكم المراهق في انفعال الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني . وكذلك عند انفعال الفرح يفعل نفس الشيء وهذا ما يدل على الإتزن الانفعالي " حركات هستيرية " كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية ، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية : الاعتناء بالنفس ، العناية بالهندام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق أنه لم يعد طفلاً صغيراً لا يؤخذ له برأي »<sup>2</sup>.

#### 10-1-2 الرغبات الجنسية :

يشعر المراهق أنه كبير واكتمل من الناحية الجنسية ، وأنه يريد أن يصير عن تلك الدوافع الجارحة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع . فالقصور في المواد المادية يقف بينه وبين ما ينشد إليه من استقلال والتعبير عن دوافعه الفطرية وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي . وبالرغم من أن هذه العملية طبيعية إلا أنها بالنسبة للكثير من الفتيان المراهقين كابوس يمسك بثيابه ، فهم يعتبرونه خطيئة ثم إن الجهلة وأدعياء المعرفة من الآباء غالباً ما يزيدون الطين بله ، ويثقلون على كواهل أبنائهم نتيجة سوء الفهم والتقدير »<sup>3</sup>.

#### 10-1-3 النزعة العدوانية :

<sup>1</sup> - مالك سليمان مخول : " علم النفس المراهقة والطفولة " ، مطابع مؤسسة الوحدة . دمشق ، ص (277) .

<sup>2</sup> - مصطفى غالب : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص (33) .

<sup>3</sup> - نوري الحافظ : " المراهقة " ، مرجع سابق ، ص ( 51 ، 52 ) .

« من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين التزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم ، وعلى الرغم من أن التزعة تشكل أزمة واحدة ، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثلا : الاعتداء بالضرب والشتيم على الزملاء – الاعتداء بالسرقة ، إلقاء التهم على الزملاء ».

- فعلى المدرب أن يهتم بجميع هذه الأمور بالنسبة للاعبين حتى يتسنى له أن يدرك أسباب تصرفات لاعبيه ومشاكلهم التي تؤثر كثيرا في مردودهم .

### 10-2- الأزمات الاجتماعية :

#### 10-2-1- علاقة اللاعب المراهق بالأسرة :

« يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تناسب ما وصل إليه من نضج ، ولا تقرر رجولته كفرد له ذاتيته ، ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره ، وأن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالا متعددة أهمها : العناد والسلبية وعدم الاستقرار واللجوء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذ للتعبير عن حريته المكبوتة »<sup>1</sup> .

### 10-2-2- الاختلاف في المستوى :

«من جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه وعدم استقراره الانفعالي وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته ويجعله دائما مرتبنا بالعائلة ، وقد يجد المراهق نفسه في وسط جماعة من رفاقه ينفقون عن سعته وهو في الوقت ذاته عاجز عن محاورتهم أو الاشتراك معهم وكل ذلك يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة»

### 10-3- الأزمات البدنية :

تنقسم إلى أزمات حركية وصحية .

#### 10-3-1 أزمات حركية :

« في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم و طوله بزيادة نمو العضلات والعظام ، وتكون القدرة على العمل المتزن ضعيفة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط المتغيرات الحركات ، وظهور علامات التعب بسرعة ، حيث يرى العالم هامبورجر بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية ، ومن هنا يمكن تلخيص أهم الإضطرابات الحركية في ما يلي :

أ- الافتقار إلى الرشاقة : إن حركات المراهق تفتقر إلى صفات الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم .

ب- الزيادة المفرطة في التحركات : كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات .

<sup>1</sup> مصطفى غالب : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص (33) .

ج- نقص القدرة على التحكم : يجد المراهق صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نجد التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقة اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة .

د- التعارض في السلوك الحركي العام : يتميز سلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائب الحركة ن وفي بعض الأحيان نلاحظ أن حركاته تتسم بالفتور والتثاقل التي نصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية وبذل الجهد»<sup>1</sup> .

### 10-3-2- أزمات صحية :

« إن المتاعب العرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة البدانة إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب على تنظيم الأكل والعرض على الأطباء الأخصائيين فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب لمعرفة متاعبهم»<sup>2</sup> .

### 11- خصائص لاعب فئة الأشبال :

#### 11-1- الصفات البدنية :

« السرعة الانفعالية : تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع .

سرعة الحركة : هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة .

سرعة الاستجابة : وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة .

القوة : هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي»<sup>3</sup> . وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزاحمة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين .

– القوة المميزة للسرعة : تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة.

– الرشاقة : يجب التدريب عليها يوميا ، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.

<sup>1</sup> - سعيد جلال ومحمد علاوي : " علم النفس التربوي الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط4 ، 1975 ، ص (159-161).

<sup>2</sup> - ميخائيل خليل معوض : " مشكلات المراهقين في المدن والأرياف " ، دار المعارف ، القاهرة ، 1971 ، ص (76) .

<sup>3</sup> J W CIMECK : " Manuel d'entrainement " ، el vigot ، paris ، 1983 ، p(183) .



- **المرونة** : لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.

- **المدامومة والتحمل** : التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة .

- **التوافق** : بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفيصل في إتقان المهارة ، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة ، لذلك كانت كل تمرينات الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق<sup>1</sup> .

## 12- حاجات لاعب فئة الأشبال:

« يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين . فلأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

- **الحاجة إلى الأمن** : وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي . الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض ، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .
- **الحاجة إلى مكنة الذات** : تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة ، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين ، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين ، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية ، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك .
- **الحاجة إلى الحب والقبول** : تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي ، الحاجة إلى الأصدقاء ، الحاجة إلى الانتماء للجماعات .
- **الحاجة إلى الإشباع الجنسي** : تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية ، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه ، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي .

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار : " كرة القدم للناشئين " ، مرجع سابق، ص (144) .

- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار : وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها , الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة , الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل , الحاجة إلى النجاح الدراسي , الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .

- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات : وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة , الحاجة إلى معارضته للآخرين , الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها .

- حاجات أخرى : مثل الترفيه والتسلية , والحاجة إلى المال ...<sup>1</sup>

**ملاحظات :** يؤدي إشباع حاجات اللاعب المراهق بصفة أخص إلى تحقيق الأمن النفسي له ومنه ننظر إلى المدرب بحيث يجب أن يكون ضابطاً للأمن النفسي للاعبه والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية والشخص الأمن نفسياً يكون في حالة توازن واستقرار .

### 13- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة:

« يتفق ريتشارد أولرمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو , فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة , ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته والواقع.

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم وتقييم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثاً عن صدى واقعي لهوامته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص . كما يرى ( منيجيتر MENNIGETER ) 1924 أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يرتكز أساساً على العدوانية والسلوكيات الغير مقبولة اجتماعياً . كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية , يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعياً وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي . إن من أزمات الشباب المعاصر كما قال (أريك أركيسون ) تتمحور حول مسألة تكوين الهوية , فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم للمشاكل التي تعترضهم والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والسلوكيات العدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كبتها<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - محمود عبد الرحمان حمودة : " الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج " ، القاهرة ، ط 01 ، 1991 ، ص (436 ، 437) .

<sup>2</sup> - محمد محمود الأفندي : " علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية " ، عالم الكتب القاهرة، 1965 ص (444 ، 445) .

« الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن المكونات البسيكوفيزيولوجية ، حيث أن جزء كبير همشته مادية الحضارة فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة ، وبذلك يحاول تجاوز الواقع ومعنى آخر تحدث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية فالإيجابي يتجه نحو الرياضة والسليبي يتجه نحو المخدرات والجرائم<sup>1</sup> .

\* الرياضة تعد عاملا هاما في بناء الأخلاق القومية وتقتل عناصر الجريمة .

\* نستنتج من كل هذا هي الوسيلة الأرقى لتحقيق حاجات المراهق .

#### 14- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية الاجتماعية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن\* من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Bernard , Gari , Giali , Bycho : " Pédagogie du sport " , J – Vraim , 1971 , p(91) .

<sup>2</sup> - بو فلحة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1983 ، ص 37 .



## خلاصة :

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأشبال يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة ، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها .  
واللاعب في فئة الأشبال إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكيات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي ، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين .

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

إجراءات الميدانية

للبحث

تمهيد:

يحتوي الجانب التطبيقي على كل المعلومات التي تم الحصول عليها قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج المقترح، حيث تطرقنا إلى معالجة وتحليل النتائج الأولية للاختبارات، و الضبط الإجرائي للمتغيرات كما شملت هذه الدراسة التطبيقية على منهج البحث وكذا العينة المستعملة بالإضافة إلى أدوات البحث و الاختبارات المستخدمة، وكذا الدراسة الإحصائية و مقارنة النتائج ومدى تطابقها مع الفرضيات المقترحة، وفي نهاية وضعنا الاستنتاجات و التوصيات.



**1- الدراسة الإستطلاعية:**

إن أي دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها الأولى على الدراسة الإستطلاعية و حتى نعطي لموضوع دراستنا الصيغة العلمية ،قمنا بإجراء دراسة إستطلاعية لكي نعالج كل ما يخدم موضوع بحثنا.

في بادئ الامر تم الاتصال بالاستاذ المشرف للاتفاق على عنوان المذكرة وكيفية سيرورة العمل ثم قمت مباشرة في الشروع في انجاز المذكرة حيث قمت في مرحلة الإياب للموسم الرياضي 2011/2012 بزيارة إستطلاعية لفريق الوداد الرياضي برج الغدير وفريق اكتشاف المواهب برج الغدير اللذان ينشطان في القسم الولائي التابع لولاية برج بوعريريج حيث قمت بدراسة ميدانية بالإمكانيات المتوفرة لدى الفريقين مع مراعاة أوقات التدريب ، كما قابلنا الطاقم المسؤول للفريق بالمساعدة التامة وتوفير الظروف الملائمة من أجل السير الحسن للتجربة .

وقد إستغرقت التجربة ثماني أسابيع إحتوت على برنامج تدريبي يتكون من اربع وعشرون حصة بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع.

**2- المنهج المستخدم:**

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعاً لإختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه<sup>1</sup> .  
وفي بحثنا هذا إستوجببت مشكلة اتباع المنهج التجريبي .

يعتبر هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ،فهو يبدأ بملاحظة الواقع وفرض الفروض وإجراء التجارب للتحقق من صحة الفروض ،ثم الوصول إلى القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر .

وتمثل البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تأثر على العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل .

**3- مجتمع البحث :**

من الناحية الإصطلاحية هو "تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة ،وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس ،فرق ،تلاميذ،سكان ،أو وحدات أخرى " .

<sup>1</sup> - محمد أزهر السماك و آخرون : الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة و النشر الموصل ، 1989 نص 42 .

ويطبق المجتمع الاحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص و السمات القابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي، ولذا فقد إعتدنا بحثنا و ارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بالفريقين التاليين: "الوداد الرياضي برج الغدير" و"فريق اكتشاف المواهب برج الغدير" اللذان ينشطان في قسم الولائي لولاية برج بوعرييج.

#### 4- عينة البحث وكيفية إختيارها:

##### 4-1 عينة البحث:

العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل. بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله، و وحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك. وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية تكون أشخاص<sup>1</sup>.

وتمثل عينة البحث في دراستنا في فريقين لكرة اليد بولاية برج بوعرييج وهي مجموعة تتألف من 13 لاعب لكل فريق وتم تعيين فريق الوداد الرياضي برج الغدير كمجموعة تجريبية وفريق اكتشاف المواهب برج الغدير كمجموعة ظابطة.

##### 4-2 خصائص العينتين:

- يخضع اللاعبون إلى 3 حصص تدريبية في الأسبوع بالنسبة للنشاط الجماعي كرة اليد بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- تتراوح أعمار لاعبي الفريقين من 18 إلى 19 سنة و كذا الطول يتراوح ما بين 1.70م إلى 1.85م و متوسط الوزن 67.15 كلغ بالنسبة للمجموعة التجريبية و 70.15 بالنسبة للمجموعة الضابطة.

##### 4-3 كيفية إختيارها:

وفي بحثي هذا قمت بإختيار العينة إختيارا مقصودا دون إختبار تشخيصي للإلتقاء الفريقين، ونقصد به - فريق الوداد الرياضي برج الغدير و فريق اكتشاف المواهب برج الغدير وهما ينتميان إلى قسم الولائي المنتمي لولاية برج بوعرييج.

<sup>1</sup> - محمد نصر الدين رضوان، الاحصاء الاستدلالي في علوم ت-ب-ر، دار الفكر العربي القاهرة، 2003، ص 14.

**5- المجال المكاني والزمني :****5-1 المجال المكاني :** تمت أعمال بحثنا في الاماكن التالية:

-القاعة المتعددة الرياضات (السعيد سلاحجة) التابع لدائرة برج الغدير : أجريت فيه الحصص التدريبية والإختبارات بما فيه الجانب النظري للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

**5-2 المجال الزمني :** تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة الممتدة بين 2012/02/16 الى 2010/04/17.

- حيث تم إجراء الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية في يوم: 2012/02/17 أما الإختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم 2012/04/17.

- أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد تم إجراء الإختبار القبلي يوم 2012/02/18 والإختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم 2012./04/16.

**6- حدود البحث:**

إن ضبط متغيرات الدراسة من بين أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث في دراسته الميدانية حيث إن هذا الضبط يساهم ويساعد بنسبة كبيرة في نجاح الدراسة .

**6-1 المتغيرات المستقلة :** وهي المنبهات المفروضة عمدا على الكائن أثناء التجربة ،وتتضمن تلك الجوانب من التجربة التي يغيرها المحرّب بصورة منتظمة .

- والمتغير المستقل في بحثنا هو : البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري.

**6-2 المتغيرات التابعة :** هي النتائج الناجمة عن تأثير المتغير المستقل ،أي هي النتائج الناجمة عن المنبهات المفروضة على الكائن موضع التجريب بعبارة أخرى هي مقاييس لاستجابة الكائن الحي .

- والمتغير التابع في بحثنا هو :تحسين اداء بعض المهارات الاساسية في كرة اليد.

**7- أدوات الدراسة:****7-1 الاختبار :**

يطلق إسم الإختبار أو \*Test\* المقاييس الشخصية كمايصر استخدام تعبير الاختبار في اختبار القدرات بأنواعها المختلفة .

وتهدف الإختبارات إلى تحقيق حقائق معينة حيث أنها مقاييس إلى الحصول على بيانات كمية لتقييم شيء مثلا كتقييم تحصيل التلاميذ في أحد المواد الدراسية أو تقييم نسبة ما يعانيه المريض من القلق أو تقييم الأداء الحركي للاعب ويستخدم مصطلح الإختبار في المدرسة وفي التربية البدنية والرياضية وفي مجال علم النفس وفي العديد من المجالات والعلوم الطبيعية فالطبيب يقوم بالإختبار لصدر المريض باستخدام أشعة أكس كما يقوم الكيميائي بإجراء الإختبارات لتحديد نسب المواد في التركيبات المختلفة أما الصيدلي فيقوم بإعداد العقاقير الطبية للأمراض المختلفة .

الإختبارات أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة قدرات فرد أو خصائص سلوكية النمطية أو سماته والمقصود بالوصف هنا هو الوصف العلمي في شكل إستخدام للأرقام أو في شكل تصنيفات في فئات معينة.

فالتعبير الكمي للظاهرة كنسبة ذكاء الفرد 98% أو وزنه 65 كلغ أو درجة حرارته 38 درجة وقوته العضلية كحجم أو نظره 12/7 كل هذه الأوصاف كمية وهي تعني إستخدام وحدات قياس ذات مقادير أم إذا كانت هذه الظاهرة ليست كمية فإن الإختبار يحدد تصنيفات خاصة بتلك الظاهرة حيث يتوصل إلى نسبة خصائص معينة دون خصائص أخرى .

الخاصية موضوع قياس فقط وذلك هو موضوعية القياس فنحن نحصل على عينة من السلوك أو الأداء العقلي أو الحركي لذلك يجب أن يتم اختيار هذه العينة وفق عدد من الإجراءات والظروف المقننة كما يتم تقييم النتائج التي نحصل عليها .

وقد عرفت معامل العلوم الطبيعية أساليب تقنين التجارب العلمية منذ زمن بعيد وتبعتها معامل علم النفس وذلك بتعريف وتحديد الإجراءات الموحدة والتي يتم الالتزام بها عند الإختبار وقياس الظاهرة .

## 7-2 تعريف الإختبار :

يرى فؤاد أبو خاطر:

الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو عينة منه في ضوء معيار أو مستوى أو محك.

ويرى "انتصار يونس" :

هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن تنبيهات منظمة تنظيما مقصودا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل هذه الإجابات تسجيلا دقيقا .

ويرى "هيلر" :

هو قياس مقنن وطريقة للامتحان .

ويرى "انجلس وانجلس" :

الاختبار النفسي هو مجموعة من الظروف المقننة المضبوطة تقوم بنظام معين للحصول على عينة ممثلة للسلوك وفقا لمتطلبات بيئية معينة أو في مواجهة تحديات تتطلب بذل أقصى جهد وغالبا ما تأخذ هذه الظروف أو التحديات شكل أسئلة لفظية .

ويرى "كرونباك" :

هو إجراء منظم أو مقنن لملاحظة سلوك الفرد ووصفه بمعاونة مقياس كمي .

### 3-7 مهام الاختبار :

يسمح تحديد المستوى الحالي للفرد أو لمجموعة معينة وله مهام أخرى نذكر منها :

مهمة تدريبية: قد يستعمل كتمرين في التدريب .

مهمة المقارنة : يسمح بالتحديد الكمي للتطور الحاصل سواء إيجابا أو سلبا والنتائج عن طريق تطبيق مخطط تدريبي يسمح بالمقارنة بين أفراد المجموعة الواحدة .

مهمة تحفيزية : تسمح للاعب باكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب .<sup>1</sup>

### 4-7 - شروط أداء الاختبارات :

إذا أردنا أن نعطي موضوعية كبيرة للاختبارات التي ننجزها يجب الأخذ بعين الاعتبار بعض الشروط :

يجب أن يكون الأفراد في راحة تامة أي عدم أداء أي اختبار بعد المنافسة 3 أيام ، الاحماء الجيد قبل أداء الاختبار 20 دقيقة .

القيام بشرح الإختبار والتأكد من فهمه من طرف اللاعبين ومعرفة ما الذي سيقومون به قبل بداية الإختبار .

<sup>1</sup> - ليلي السيد فرحات : القياس و الاختبار في التربية البدنية ط2، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2002 ، ص 35-37 .

كل الوسائل اللازمة لآداء الإختبار يجب أن تكون حاضرة قبل إنجاز الإختبار يجب على اللاعبين معرفة هدف الإختبار<sup>1</sup>.

### 5-7 ضبط الإختبار:

للقيام بإختبار قمنا بالإطلاع على مختلف الكتب والدراسات التي تطرقت الى لتقييم وتقويم المهارات الاساسية في كرة اليد فوق الإختبار على ثلاث اختبارات ذات موضوعية وصدق كبيرين حيث ان سبب اختيارنا لثلاث اختبارات هو لإعطاء نتائج دقيقة لنجاح هذا الإختبار.

### 8- الشروط العلمية للاداة :

**8-1 الصدق :** للتأكد من صدق الإختبارات المطبقة في التجربة الميدانية قمت بعرضها على عدد كبير من الإختصاصيين في التدريب الرياضي لكرة اليد حيث أشاروا الى وضوحها وسهولة تطبيقها كما أنها تعبر عن أهم مراحل الأداء المهاري لكرة اليد وملائمتها لعينة البحث .

**8-2 الثبات :** أما بالنسبة للثبات فقد توصلنا إلى معامل قدره: 0,95، يوضح ثبات الإختبار .

**8-3 الموضوعية :** إن وضوح تعليمات الإختبار وسهولة تقييم وحساب نتائج الإختبار تعبر وبنسبة كبيرة عن موضوعية الإختبار من كل النواحي .

### 9- تعليمات الإختبار :

**9-1 الإختبار الأول:** التمرير و الاستقبال.

هدف الإختبار: قياس سرعة التمرير و الاستقبال.

الأدوات: كرة اليد- الحائط- صافرة- ميقاتية.

### وصف الإختبار:

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

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

2 - bernard turppin :reparayion et entrinement du foot balleur,t1, amphora , 2002 ,p215.

## ملاحظات و توجيهات:

- يكتفي القياس بمحاولة واحدة فقط.

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

- يجب أن يكون لكل لاعب مسجل ميقاتي، المسجل يقوم بعد مرات التميرير والاستلام الصحيحة فقط و الميقاتي يقوم بحساب الزمن. - يؤدي اللاعب الاختبار بيده الشائعة الاستخدام.<sup>1</sup>

## 9-2- الاختبار الثاني: التنطيط.

هدف الاختبار: قياس سرعة التنطيط.

الأدوات: كرة اليد- ميقاتيه - صافرة- قمعين.

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند أول المكان المحدد للبداية و يقوم بالاستحواذ على الكرة مع ملاحظة أن يكون ارتفاع الكرة في مستوى الحوض و بجوار الجسم ، وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب بتنطيط الكرة في خط مستقيم حتى خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية بـ: 40م.

## الشروط:

- مراعاة أداء التنطيط بالطريقة القانونية.

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

## التسجيل:

يقاس الزمن الذي يسجله اللاعب من خط البداية حتى خط النهاية.<sup>2</sup>

## 9-3- الاختبار الثالث: التصويب.

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب من الثبات.

الأدوات: 10كرات يد، ستار لللق المرمى بها اربعة مربعات تمثل الزوايا العليا للمرمى (40\*40 سم).

طريقة الأداء: يختار اللاعب مربعان للتصويب احدهما علوي والاخر سفلي وعلى قطر واحد.

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، مصر الجديدة، 2002، ص 82-82.

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين: مرجع سابق، ص 74-75.

- يقوم اللاعب خلف ال9م ممسكا بالكرة ، وعند اعطاء الاشارة (صفارة) يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين ، ثم يمسك كرة اخرى ويصوب على المربع الاخر بعد سماع الصفارة ، ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر (خمسة على كل مربع).

- القواعد: ضرورة ثبات احد القدمين ، يصوب اللاعب خلال 3 ثوان من الصفارة.

- التسجيل: يعطى نقطة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد.

- تلغى التمريرة اذا تحركت القدم الملامسة للارض (الثانية) ، وكذا عند التصويب خلال 3 ثوان.<sup>1</sup>

## 10- الادوات الاحصائية المستعملة:

**10-1- المتوسط الحسابي:** يعتبر أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخداما خاصة في مراحل التحليل

الإحصائي وهو عامل قسمة مجموع مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس  
س<sub>1</sub>، س<sub>2</sub>، س<sub>3</sub>..... س<sub>ن</sub>. على عدد القيم ويصطلح عليه عادة بـ: "س-".<sup>2</sup>

ويعطى بالصيغة العامة التالية:  $\frac{\text{مجم س}}{ن} = \text{س-}$

حيث: س-: يمثل المتوسط الحسابي.

مجم س: يمثل مجموع القيم لـ: س.

ن: يمثل عدد أفراد العينة.

**10-2: الانحراف المعياري:** هو من أهم المقاييس التشتت لأنه أدق حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا

التحليل الإحصائي و يرمز له بالرمز: "ع" فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن قيم متقاربة و

العكس صحيح<sup>3</sup>. ويكتب بالصيغة التالية:  $ع = \sqrt{\frac{\text{مجم (س-س-)}^2}{ن-1}}$

حيث: ع: الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية "نتيجة الاختبار".

<sup>1</sup> د عماد الدين عباس ابو زيد، مدحت محمود عبدالعال الشافعي، تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم-تدريب، ط1، 2007، ص227.

<sup>2</sup> - نزار محمد السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار النشر، جامعة الموصل، العراق، ص55-56.

<sup>3</sup> - عبد العزيز فهمي هيكل: مرجع سابق، ص55.



س-: المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

**10-3**: اختبار ستودنت: "التوزيع التائي": ويستعمل هذا الاختبار لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية و تباينه يعتمد على حجم العينة حيث تعتمد قيمة التباين للتوزيع أو الاختبار على قيمة ما يطلق عليه درجة الحرية "v".

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

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

حيث :  $n_1$  : حجم العينة المسحوبة للمجتمع (1).  
 $n_2$  : حجم العينة المسحوبة للمجتمع (2).

$$S_1^2 : \text{الانحراف المعياري للعينة (1).}$$

$$S_2^2 : \text{الانحراف المعياري للعينة (2).}$$

$$\bar{X} - M \quad \text{حيث : } \bar{X} : \text{متوسط العينة.}$$

$$T = \frac{M}{s \sqrt{n}}$$

$$n : \text{حجم العينة.}$$

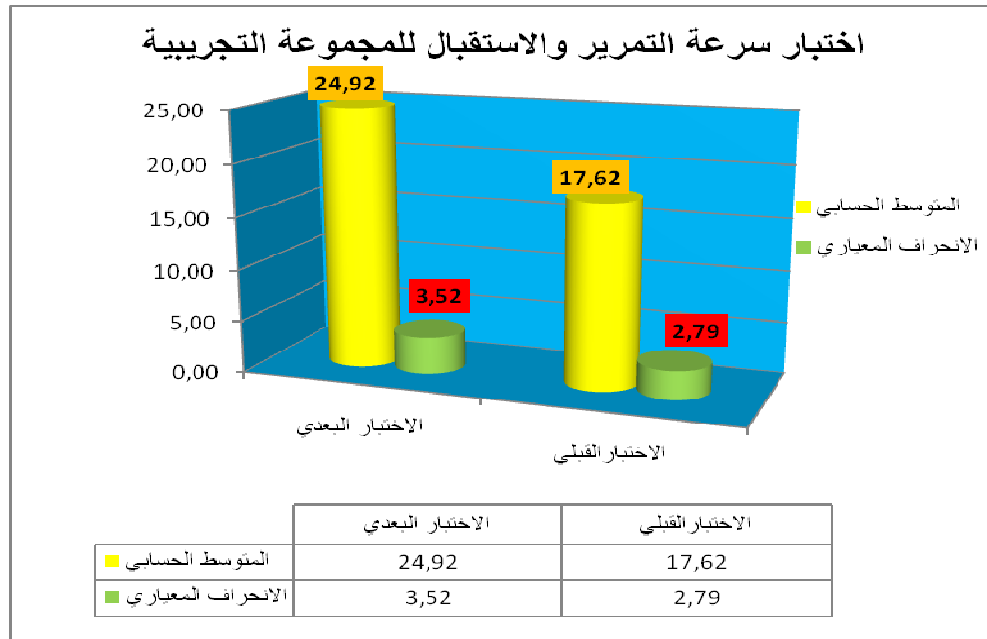
# الفصل الثاني

تحليل و مناقشة

النتائج

## 1- عرض وتحليل النتائج:

## 1-1 إختبار سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية:



الشكل 03: يمثل مقارنة نتائج سرعة التمرير والاستقبال للإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

## 1-1-1 عرض النتائج:

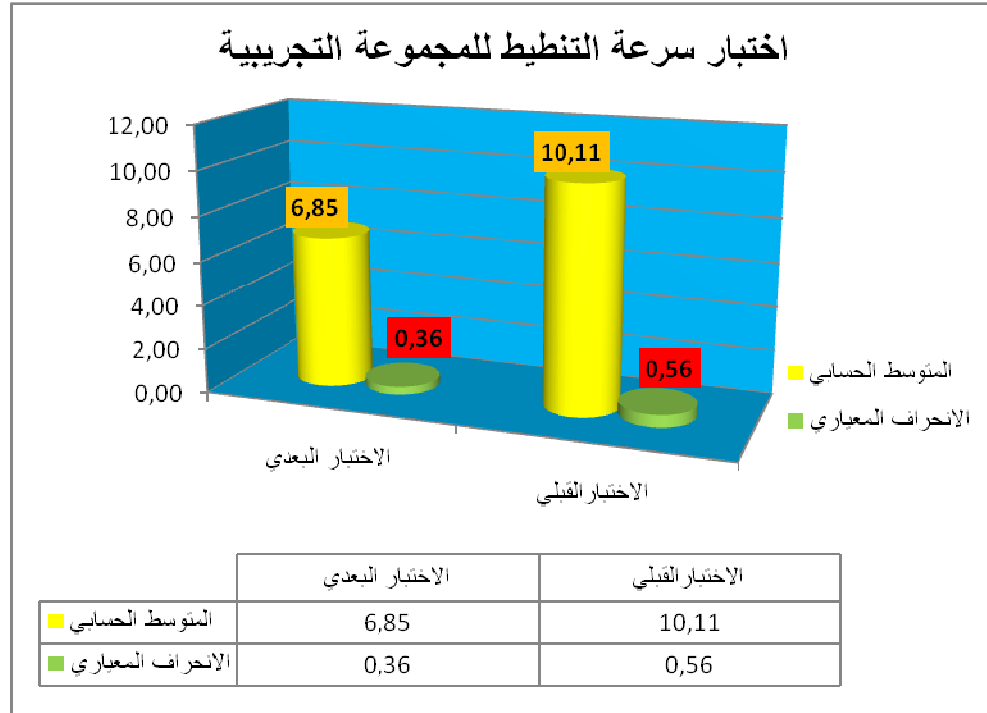
الإختبارات	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي (1)	20	17.62	2.79	4.166	2.179	0.05	دال
الإختبار البعدي (2)		24.92	3.52				

الجدول 03: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية.

## 1-1-2 تحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هناك تطور هام فيما يخص سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي يساوي 17.62 ثم وصل في الإختبار البعدي إلى 24.92 وبما أن  $t = 4.166$  مع احتمالية  $= 0.05$ ، أكبر من  $t$  الجدولية  $= 2.179$  نستنتج أن الفرق بين الإختبارين فيما يخص سرعة التمرير والاستقبال هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية. ومن هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالإعتماد على طريقة التدريب الدائري قد بلغ الهدف المنشود منه و أثبتت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين وتطوير سرعة التمرير والاستقبال لدى افراد المجموعة التجريبية .

## 1-2 اختبار سرعة التنطيط للمجموعة التجريبية :



الشكل 04 : يمثل مقارنة نتائج سرعة التنطيط للإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

## 1-2-1 عرض النتائج:

الإختبارات	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي (1)	20	10.11	0.56	3.560	2.179	0.05	دال
الإختبار البعدي (2)		6.85	0.36				

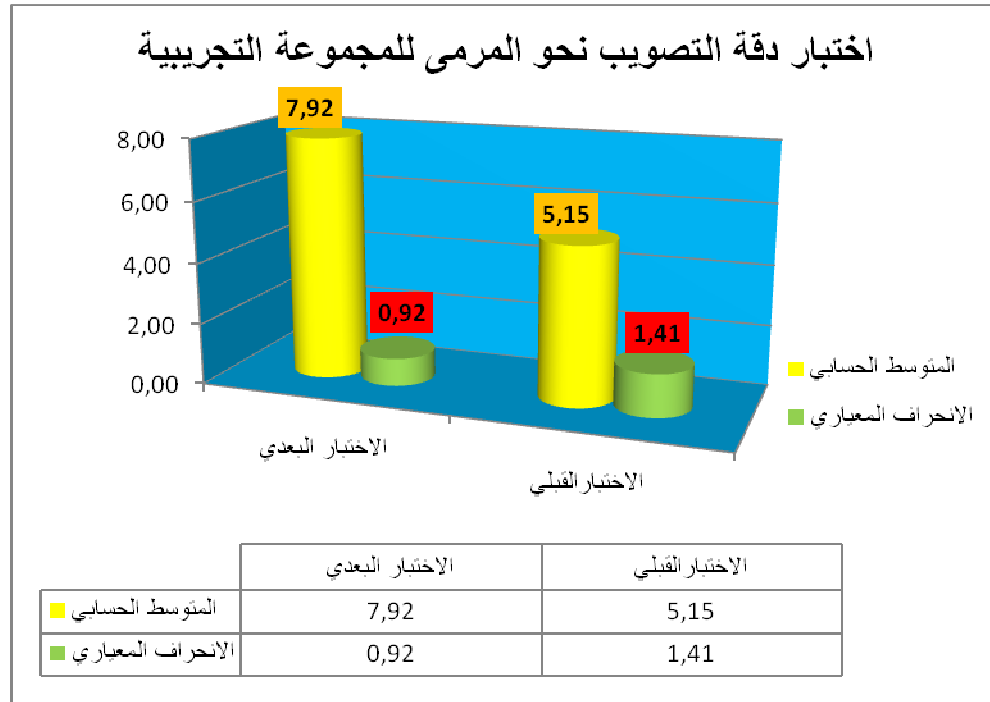
الجدول 04: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما سرعة التنطيط للمجموعة التجريبية.

## 1-2-2 تحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هنالك تطور هام فيما يخص سرعة التنطيط للمجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي يساوي 10.11 ثم وصل في الإختبار البعدي إلى 6.85. وبما أن  $t = 3.560$  مع احتمالية  $= 0.05$ ، أكبر من  $t$  الجدولية  $= 2.179$  نستنتج أن الفرق بين الإختبارين فيما يخص سرعة التنطيط هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

و من هذا التطور المسجل بالإرقام لا يبقى لنا الشك في أن نقول او نجزم ان البرنامج المقترح بالاعتماد على طريقة التدريب الدائري قد بلغ الهدف المنشود منه و أثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين وتطوير سرعة التنظيـط لدى أفراد المجموعة التجريبية.

### 1-3-3 إختبار دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية:



الشكل 05 : يمثل مقارنة نتائج دقة التصويب نحو المرمى للإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

### 1-3-1 عرض النتائج:

الإختبارات	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي (1)	20	5.15	1.41	3.438	2.179	0.05	دال
الاختبار البعدي (2)		7.92	0.92				

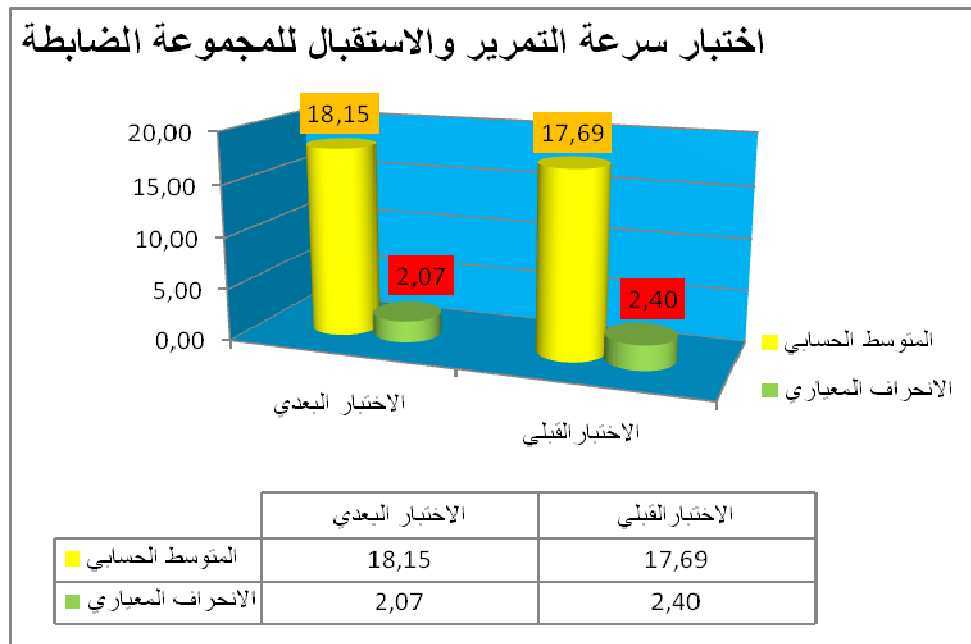
الجدول 05: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية.

### 1-3-2 تحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هناك تطور هام فيما يخص دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي يساوي 5.15 ثم وصل في الإختبار البعدي إلى

7.92 وبما أن  $m=3.438$  مع احتمالية  $=0,05$ ، أكبر من  $t$  الجدولية  $=2.179$  نستنتج أن الفرق بين الإختبارين فيما يخص دقة التصويب نحو المرمى هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية. و من هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالإعتماد على طريقة التدريب الدائري قد بلغ الهدف المنشود منه و أثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين وتطوير دقة التصويب نحو المرمى لدى افراد المجموعة التجريبية .

#### 1-4-4 إختبار سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة الضابطة:



الشكل 06: يمثل مقارنة نتائج سرعة التمرير والاستقبال للإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة.

#### 1-4-4-1 عرض النتائج:

الإختبارات	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الاختبار القبلي (1)	20	17.69	2.40	0.309	2.179	0.05	غير دال
الاختبار البعدي (2)		18.15	2.07				

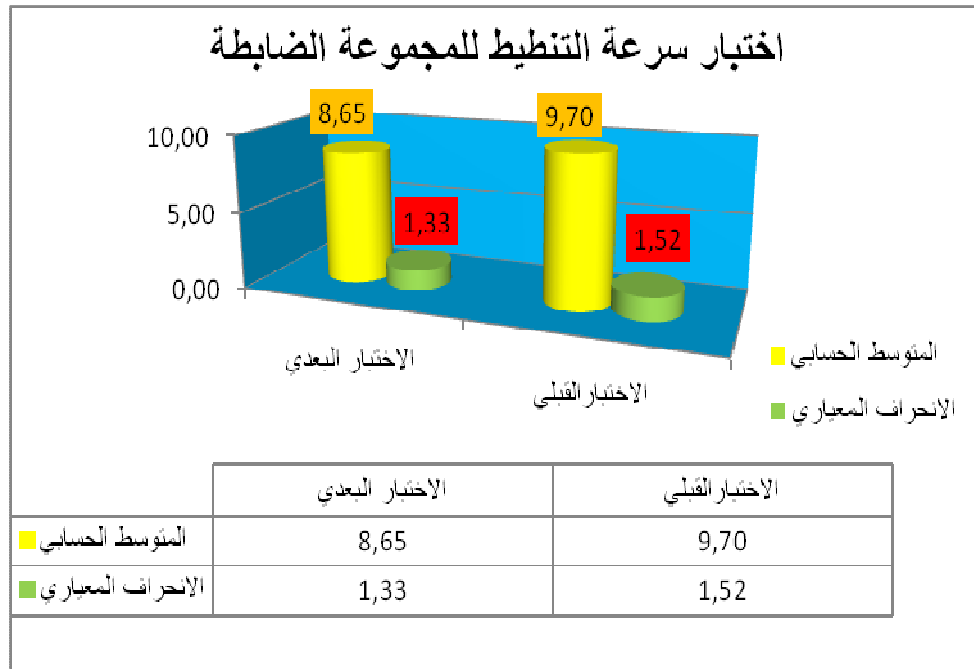
الجدول 06: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص سرعة التمرير والاستقبال للمجموعة الضابطة.

#### 1-4-4-2 تحليل النتائج:

النتائج المتحصل عليها تبين نقص تطور سرعة التمرير والاستقبال لدى افراد المجموعة الضابطة حيث سجلنا المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي  $m=17.69$  مع تطور طفيف جدا في الإختبار البعدي حيث وصل المتوسط الحسابي الى  $m=18.15$  وبما أن  $t=0.309$  مع احتمالية  $=0,05$  نستنتج أن  $t=2.179$  أكبر

من ت المحسوبة ومنه كان مستوى دلالة الفرق ضعيف وغير معنوي ولا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية. من هذه النتائج نلاحظ انه يمكن ان يكون تطور لكن بطيء وغير مؤثر إذا ما إعتمدنا على برامج تدريبية وتعليمية جافة تعتمد على الطرق التقليدية وهذا ما تبين مع المجموعة الضابطة حيث بقي مستوى سرعة التمرير والاستقبال ضعيف بالرغم من إعتقاد برنامج تدريبي إلا أنه أثبت عدم فعاليته وإذا أردنا الحصول على تطور ملحوظ فهذا يدفعنا إلى إضاعة الوقت الذي يمكن إستغلاله في مهام أخرى.

### 1-5-5 اختبار سرعة التنظيط للمجموعة الضابطة:



الشكل 07 : يمثل مقارنة سرعة التنظيط للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة.

### 1-5-1 عرض النتائج:

الإختبارات	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي (1)	20	9.70	1.52	0.041	2.179	0.05	غير دال
الإختبار البعدي (2)		8.65	1.33				

الجدول 07: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص سرعة التنظيط للمجموعة الضابطة.

### 1-5-2 تحليل النتائج:

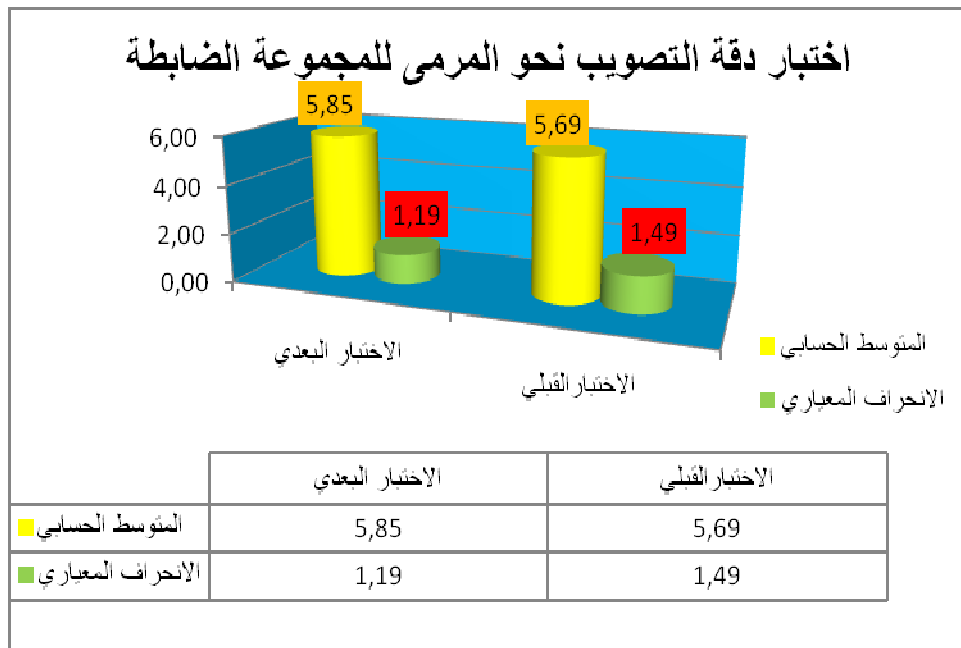
النتائج المتحصل عليها تبين نقص تطور سرعة التنظيط لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث سجلنا المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي م=9.70 مع تطو طفيف جدا في الإختبار البعدي حيث وصل المتوسط الحسابي إلى

$m = 8.65$  و  $m = 0.041$  مع احتمالية  $0.05$  نستنتج أن  $t = 2.179$  أكبر من  $t$  المحسوبة ومنه كان مستوى دلالة الفرق ضعيف وغير معنوي ولا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

من هذه النتائج نلاحظ أنه يمكن أن يكون تطور لكن بطيء وغير مؤثر إذا ما إعتدنا على برامج تدريبية وتعليمية جافة تعتمد على الطرق التقليدية وهذا ما تبين مع المجموعة الضابطة حيث بقي مستوى سرعة التنظيط

ضعيف بالرغم من إعتداد برنامج تدريبي إلا أنه أثبت عدم فعاليته وإذا اردنا الحصول على تطور ملحوظ فهذا يدفعنا الى اضاءة الوقت الذي يمكن استغلاله في مهام اخرى.

### 1-6-1 اختبار دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة الضابطة :



الشكل 08 : يمثل مقارنة نتائج دقة التصويب نحو المرمى للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

### 1-6-1 عرض النتائج:

الإختبارات	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي (1)	20	5.69	1.49	0.392	2.179	0.05	غير دال
الإختبار البعدي (2)		5.85	1.19				

الجدول 08: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص دقة التصويب نحو المرمى في التسديد للمجموعة الضابطة.

### 1-6-2 تحليل النتائج:



النتائج المتحصل عليها تبين نقص دقة التصويب نحو المرمى لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث سجلنا المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي م=5.69 مع تطور طفيف جدا في الإختبار البعدي حيث وصل المتوسط الحسابي إلى م=5.85. وبما أن ت م=0.392 مع احتمالية 0,05 نستنتج أن ت ج=2.179 أكبر من ت المحسوبة ومنه كان مستوى دلالة الفرق ضعيف وغير معنوي ولا يرقى إلى مستوى الدلالة الاحصائية. من هذه النتائج نلاحظ انه يمكن ان يكون تطور لكن بطئ وغير مؤثر اذا ما إعتمدنا على برامج تدريبية وتعليمية جافة تعتمد على الطرق التقليدية وهذا ما تبين مع المجموعة الضابطة حيث بقي مستوى دقة التصويب نحو المرمى ضعيف بالرغم من إعتتماد برنامج تدريبي إلا أنه أثبت عدم فعاليته وإذا أردنا الحصول على تطور ملحوظ فهذا يدفعنا الى إضاعة الوقت الذي يمكن إستغلاله في مهام أخرى.

### 1-7-1 مقارنة نتائج الإختبار البعدي الخاص بسرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:

#### 1-7-1 عرض النتائج:

القياس	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية	20	24.92	3.52	3.202	2.064	0,05	دال
الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة		18.15	2.07				

الجدول رقم 9: يمثل دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بسرعة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية والضابطة.

#### 1-7-2 عرض النتائج:

من النتائج المسجلة نستخلص أن المجموعة التجريبية في تطور مستمر فيما يخص سرعة التمرير والاستقبال وهذا ما يؤكد المتوسط الحسابي حيث وصل في الإختبار البعدي م=24.92 وبالمقابل فإن نتائج المجموعة الضابطة تدل على ركود هذه الأخيرة فيما يخص سرعة التمرير والاستقبال وتتطور طفيف في الإختبار البعدي حيث سجلنا متوسط حسابي م=18.15. وبمقارنة نتائج الإختبار البعدي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية:

الإختبار البعدي عند درجة الحرية 26 تحصلنا على ت.م = 3.202، ت.ج = 2.064 مع احتمالية 0,05.

وبما أن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الإختبار البعدي سرعة التمرير والاستقبال هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

1-8-8 مقارنة نتائج الإختبار البعدي الخاص بسرعة التنطيط للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:

1-8-1 عرض النتائج:

القياس	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية	20	6.85	0.36	7.102	2.064	0,05	دال
الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة		8.65	1.33				

الجدول رقم 10: يمثل دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بسرعة التنطيط للمجموعة التجريبية والضابطة.

1-8-2 عرض النتائج:

من النتائج المسجلة نستخلص أن المجموعة التجريبية في تطور مستمر فيما يخص سرعة التنطيط وهذا ما يؤكد المتوسط الحسابي حيث وصل في الإختبار البعدي  $م = 6.85$  وبالمقابل فإن نتائج المجموعة الضابطة تدل على ركود هذه الأخيرة فيما يخص سرعة التنطيط وبتطور طفيف في الإختبار البعدي حيث سجلنا متوسط حسابي  $م = 8.65$  وبمقارنة نتائج الإختبار البعدي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية:

الإختبار البعدي عند درجة الحرية 26 تحصلنا على  $ت.م = 7.102$  ،  $ت.ج = 2.064$  مع إحصائية  $0,05$ .

وبما أن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الإختبار البعدي سرعة التنطيط هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية .

1-9 مقارنة نتائج الإختبار البعدي الخاص بدقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:

1-9-1 عرض النتائج:

القياس	ن	م	ع	ت.م	ت.ج	الدلالة	النتيجة
الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية	20	7.92	0.92	4.587	2.064	0,05	دال
الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة		5.85	1.19				

الجدول رقم 11: يمثل دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بدقة التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية والضابطة.

1-9-2 عرض النتائج:

من النتائج المسجلة نستخلص أن المجموعة التجريبية في تطور مستمر فيما يخص بدقة التصويب نحو المرمى وهذا ما يؤكد المتوسط الحسابي حيث وصل في الإختبار البعدي م = 7.92 وبالمقابل فإن نتائج المجموعة الضابطة تدل على ركود هذه الأخيرة فيما يخص بدقة التصويب نحو المرمى وبتطور طفيف في الإختبار البعدي حيث سجلنا متوسط حسابي م = 5.85 ومقارنة نتائج الإختبار البعدي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية:

الإختبار البعدي عند درجة الحرية 26 تحصلنا على ت.م = 4.587 ، ت.ج = 2.064 مع احتمالية 0,05 .

وبما أن قيمة التجربة المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الإختبار البعدي للتقنيات الأساسية للتسديد هو معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية .

## 2- مناقشة نتائج الدراسة :

لقد وضعنا فرضيات التي تخص دراستنا هذه لتسليط الضوء على اثر طريقة التدريب الدائري على تحسين المهارات الاساسية عند أشبال كرة اليد والتي قسمناها إلى فرضية رئيسية وثلاث فرضيات جزئية .  
بعد عرض نتائج الإختبارات الخاصة بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والموضحة في الجداول السابقة ناتي لمناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضيات الجزئية والفرضية الرئيسية ككل من خلال النتائج المحصل إليها .

## عرض ومناقشة نتائج الإختبار الاول الذي يخدم الفرضية الأولى:

من خلال الجدول رقم :9 الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي تفرض ان " لطريقة التدريب الدائري اثر على تحسين سرعة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد." .

حيث قمنا بإجراء إختبار مدروس وبحسابنا لقيمتي (ت.م)،(ت.ج) تحصلنا على  $t=3.202$  أكبر من  $t.ج = 2.064$  مع إحصائية  $0,05$  ومنه نستنتج أن النتيجة هي معنوية وترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى السابقة الذكر.

## عرض ومناقشة نتائج الإختبار الثاني والذي يخدم الفرضية الثانية :

من خلال الجدول رقم :10 الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي تفرض ان " لطريقة التدريب الدائري اثر على تحسين سرعة التنظيط لدى لاعبي كرة اليد ."

بعد إجراءنا للإختبار وحسابنا لقيمتي (ت.م)،(ت.ج) تحصلنا على قيمة  $t.م=7.102$  أكبر من قيمة  $t.ج=2.064$  مع إحصائية  $05,0$  ومنه نستنتج إن النتيجة معنوية وترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثاني السالفة الذكر.

## عرض ومناقشة نتائج الإختبار الثالث والذي يخدم الفرضية الثالثة:

ومن خلال الجدول رقم: 11 الذي يخدم لنا الفرضية الثالثة والتي فرضت ان " لطريقة التدريب الدائري اثر على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

ومن خلال إجراء الإختبار الثالث وحسبنا لقيمتي (ت.م)،(ت.ج) تحصلنا على قيمة  $t.م=4.587$  أكبر من قيمة  $t.ج=2.064$  ومنه نستنتج أن القيمة معنوية وترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثالثة .

وعلى ضوء النتائج السابقة الذكر نستنتج صحة الفرضيات الجزئية الثلاث وبدلالة إحصائية نستطيع أن نقول أن الفرضية الرئيسية القائلة أن " لطريقة التدريب الدائري اثر في تحسين اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد " قد تحققت وأثبتت ايجابية البرنامج المقترح بطريقة التدريب الدائري أثناء العملية التدريبية فهي أيضا من أفضل الطرق التي تساعد على إقتصاد الوقت والجهد الفكري والبدني في العملية التدريبية للمهارات الاساسية في كرة اليد.

## \* خلاصة عامة:

لقد تناولنا في دراستنا ثلاث جوانب: الجانب التمهيدي، الجانب النظري والجانب التطبيقي .

في الجانب التمهيدي تناولنا طرح مشكلة الدراسة والفرضيات التابعة لها كما قمنا بالتطرق إلى أهمية الدراسة وأهدافها وأسباب إختيار الموضوع كما قمنا بعرض ملخص لبعض الدراسات السابقة والمشاهدة لدراستنا وفي الأخير قمنا بتعريف المصطلحات.

وفي الجانب النظري تناولنا ثلاث فصول وهي موضوع دراستنا.

ففي الفصل الأول تطرقنا إلى تعريف لعبة كرة اليد والمراحل التي مرت بها ومختلف تطوراتها في الجزائر كما قمنا بتعريف بعض مهارات كرة اليد وركزنا على المهارات الاساسية التي تعرضنا إلى مختلف أنواعها وأهميتها في لعبة كرة اليد وكيفية أدائها كما تطرقنا لمختلف العوامل المؤثرة في نجاح وإخفاق هذه المهارات والصفات البدنية التي تأثر فيها .

أما الفصل الثاني فقد خصصناه للتدريب الدائري فتطرقنا في البداية إلى تقديم نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي و مفهوم التدريب الرياضي ثم تكلمنا عن خصائص التدريب الرياضي وواجباته وأهدافه والقواعد المبنية في التدريب الرياضي وفي الأخير تكلمنا عن طرق التدريب الرياضي ومميزات كل طريقة ثم خصصنا الحديث عن طريقة التدريب الدائري التي هي العنصر المهم في هذه الدراسة والفصل الثالث تناولنا فيه المرحلة العمرية الخاصة بعينة بحثنا .

وتكلمنا فيها عن مراحل المراهقة بصفة عامة وخصصنا الكلام عن مرحلة المراهقة في فئة الاشبال وخصائصها ومميزاتها والنشاطات الملائمة لها كما تكلمنا عن أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق وأهمية المراهقة في التطور الحركي.

كما ارتأينا أن نتناول خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أشبال كرة اليد.

وبالمزور إلى الجانب التطبيقي وبعد عرض الإجراءات الخاصة بالبحث قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج التجربة التي قمنا بصياغة فرضياتها إلى فرضية رئيسية والمتمثلة في: لطريقة التدريب الدائري اثر في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد. ،قمنا وعلى ضوء دراسات سابقة بتقسيم هذه الفرضية إلى فرضيات جزئية أتاحت لنا بإجراء اختبارات للتأكد من صحة هذه الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية ككل .

فأولا قمنا بعرض لنتائج الفرضية الجزئية الأولى والمتعلقة ب: لطريقة التدريب الدائري اثر على تحسين سرعة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد.

حيث قمنا بإجراء إختبار مدروس لهذه الفرضية حيث أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

ثم انتقلنا إلى تحليل نتائج الفرضية الثانية والتي فرضت أن لطريقة التدريب الدائري اثر على تحسين سرعة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد وبتطبيقنا للإختبار لهذه الفرضية وتحليله أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

وبالمروور للفرضية الثالثة القائلة بأن لطريقة التدريب الدائري اثر على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد. قمنا كذلك بإجراء اختبار وتحليل لهذه الفرضية الذي أعطى بدوره نتائج ايجابية وذات دلالة إحصائية وهذا ما أكد صحة الفرضية الثالثة .

كما قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة والتي لم نطبق عليها البرنامج التدريبي ولقد تم إتباعنا لنفس الطريقة المتبعة في تحليل ومناقشة التجربة الأولى والتي أثبتت نقص التطور الذي لم يرق إلى مستوى الدلالة المطلوبة في جميع الاختبارات التي قمنا بها وهذا ما يؤكد ضعف الطرق التدريبية الأخرى في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

وفي الأخير يمكن القول إستنادا إلى النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا أثبتت أن استعمال طريقة التدريب الدائري تساهم وبصفة فعالة في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد عند أشبال كرة اليد (17-19 سنة).

## الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة، ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال والتي نفتقر إليها، حيث أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية طريقة التدريب الدائري، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي والفرق الرياضية لكرة اليد.

- نرجو إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية.
  - نرجو إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات.
  - الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعب في كرة اليد.
  - نرجو إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق.
  - التأكيد على أهمية مرحلة الأعداد المهاري ودوره في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الايجابية في كرة اليد .
  - نرجو تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تحسين المهارات في كرة اليد.
  - نرجو إدخال المدربين في تربصات وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
  - نقترح الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية، وهذا من أجل تكوين جيل صاعد جديد.
  - نقترح توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية.
  - استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.
- وفي الأخير نأمل أن يعود مستوى الرياضة عامة وكرة اليد خاصة في الجزائر إلى المستوى الذي كانت عليه وهذا من أجل رفع الألوان الوطنية في مختلف المناسبات الرياضية الدولية.

# قائمة المراجع



## قائمة المراجع:

ال  
ك  
ال  
ب  
ف  
ر  
ب  
ة :

1. إبراهيم محمد المحا سنة : تعليم التربية الرياضية □ ط1 □ دار جرير للنشر والتوزيع □ عمان □  
2006 .
2. أبو العلا احمد عبد الفتاح ، د/احمد نصر الدين(فيزيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة)، دار الفكر  
العربي 2003/1423.
3. أبو العلا احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر  
العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
4. احمد أمر الله البساطي : أسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ،  
1998.
5. أحمد صقر عاشور ، " إدارة القوى العاملة " ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، بيروت ،  
1998 .
6. أسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ،  
1999 .
7. أسامة رياض ، " الطب الرياضي و كرة اليد " ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
8. أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف ، الإسكندرية  
1998،
9. أمر الله البساطي : "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة  
المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
10. بسطوسي أحمد ، " أسس و نظريات التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
11. بو فليجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر  
1983،
12. تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح محمد: المكتبة لأجلو مصرية، القاهرة،  
1994 .

13. جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة □ دار الكتاب العلمية □ مصر □ 1993 .
14. حامد عبد السلام زهران: " علم النفس، الطفولة والمراهقة "، عالم الكتب , القاهرة، ط 04.
15. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001.
16. حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995.
17. حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
18. حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر.
19. خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط3، 1994.
20. زكى محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد على : مركز التحكم في الألعاب الجماعية □ المكتبة المصرية □ 2004 .
21. الزين محمود محمد : " سيكولوجية النمو والدافعية "، دار الكتب الجامعية , 1978 – 1979.
22. سعيد جلال ومحمد علاوي : " علم النفس التربوي الرياضي "، دار المعارف , القاهرة , ط4 , 1975,
23. عادل عبد البصير علي:"التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
24. عبد الرحمن العيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1، 1997.
25. عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1، 1994.
26. عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994.
27. عماد الدين □ عباس أبو زيد □ مدحت محمود عبدا لعالي الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد □ ط1 □ مصر □ 2008.
28. عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت.
29. عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبدا لعالي الشافعي، تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم-تدريب، ط1، 2007.
30. فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار الملامين، بيروت، ط1، 1972.
31. فؤاد البهى السيد: " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة " , دار الفكر العربي ، القاهرة , 1997 ,

32. الفيروز آبائي، " القاموس المحيط"، مؤسسة الرسالة، لبنان، 1998 .
33. قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
34. كمال جميل الرضي، " التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين"، دار وسائل النشر، ط2، 2004.
35. كمال درويش، عماد الدين عباس، سامي محمد علي، " الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد"، مركز الكتاب للنشر، 1998 .
36. كمال عبد الحميد □ زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس □ دار الفكر العربي □ القاهرة □ 1978.
37. كمال عبد الحميد □ محمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة □ مركز الكتاب والنشر □ القاهرة □ مصر □ سنة 2001.
38. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، " رباعية كرة اليد الحديثة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001 .
39. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، مصر الجديدة، 2002.
40. ليلى السيد فرحات : القياس و الاختبار في التربية البدنية ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر 2002.
41. مالك سليمان مخول : " علم النفس المراهقة والطفولة"، مطابع مؤسسة الوحدة . دمشق .
42. مايكل رينولدز، " عمل المجموعة في التعلم و التدريب"، مجموعة النيل العربية .
43. محمد أزهر السماك و آخرون : الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة و النشر الموصل، 1989،
44. محمد أيوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994.
45. محمد أيوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994.
46. محمد حسنت علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002.
47. محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
48. محمد صبحي حسنين و كمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001.
49. محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001.

50. محمد محمود الأفندي : " علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية " ، عالم الكتب القاهرة، 1965.
51. محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشرق، جدة، السعودية.
52. محمد مصطفى زيدان، علم النفس التربوي، د، ر، ت في حفظ السلوك العدواني، دار المشرق، 1995.
53. محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم ت-ب-ر ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2003،
54. محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
55. محمود عبد الرحمان حمودة : " الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج " ، القاهرة ، ط 01 ، 1991.
56. محي الدين مختار: " محاضرات علم النفس الاجتماعي " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1982.
57. مصطفى غالب: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة "، مكتبة الهلال ، ط 1 ، بيروت ، 1979.
58. مفتي إبراهيم حماد ، " التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 2 ، 2001 .
59. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر، 1998.
60. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط 2، نصر، القاهرة، مصر، 2001.
61. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
62. المنجد في اللغة العربية و الإعلام ، دار الشرق ، بيروت ، ط 36 .
63. منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للمجتمع □ دار الفكر العربي للنشر □ القاهرة مصر □ 2008.
64. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990.
65. مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط 1، عمان، الأردن، 2005.
66. ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط 2، 1998.
67. ميخائيل خليل معوض : " مشكلات المراهقين في المدن والأرياف " ، دار المعارف ، القاهرة ، 1971.

68. ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر، 1971.
69. ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
70. نبيلة أحمد عبد الرحمان ، سلوي عز الدين فكري ، "منظومة التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
71. نزار محمد السامرائي :مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية و الرياضية ،دار النشر،جامعة الموصل،العراق.
72. نعمات احمد عبد الرحمان،الأنشطة الهوائية،منشأة المعارف،الإسكندرية،الطبعة الاولى2000.

الرسائل

ال

ال

ال

ال

1. عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004.

المجلات

المجلات:

1. مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 18، 595، 18 مارس 1992، الجزائر.

ال

ب

بال

ة

الـ فـ رـ نـ

---

ة:

1. reparayion et entrinement du foot balleur,t1, amphora , 2002.  
:bernard turppin .
2. Bernard , Gari , Giali , Bycho : " Pédagogie du sport ", J – Vraim  
, 1971 .
3. JWCIMECK : " Manuel dentrainment " , el vigot , paris , 1983.

–

الـ مـ هـ

---

واقـ

عـ

---

الـ كـ تـ

---

رونـ يـ

ة:

1. [www.phy\\_edu.net](http://www.phy_edu.net) يوم 2012/02/03 على الساعة 15:15

المساحة حرق

الخصبة: الثانية
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتييه.
المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام:تحسين سرعة التمرير والاستقبال

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل	
				مرحلة الأخذ باليد	المرحلة التحضيرية
	10 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناذاة.</li> <li>- شرح طريقة العمل (الخصبة).</li> <li>- هدف التدريب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحضير نفسي</li> <li>سيكولوجي</li> </ul>		
	15 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</li> <li>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</li> <li>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تسخين الجهاز التنفسي والدوراني</li> </ul>	البداية في العمل	
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف كل لاعبان مواجهان بعضهما، ويقومان بتبادل تمرير الكرة واستلامها، تكون المسافة بين اللاعبين 3 أمتار.</li> </ul>	تدريب سرعة التمرير والاستقبال		المرحلة الأساسية
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس التدريب السابق مع زيادة المسافة تدريجيا، حتى خطى الجانب.</li> </ul>			
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس التدريب السابق، ولكن مع قيام اللاعبين بالتمرير والاستلام مع التحرك بعرض الملعب للأمام وللخلف، أي لاعب يقوم بالتمرير والاستلام مع التحرك للأمام، والأخر يستلم الكرة ويمررها مع التحرك للخلف وهكذا،.</li> </ul>			
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف ثلاث لاعبين في شكل مثلث معهما كرة واحدة، يقوم اللاعب(رأس المثلث) بتبادل تمرير واستلام الكرة مع اللاعبين الآخرين</li> </ul>			
	10 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>جري خفيف حول الملعب.</li> <li>تمديد العضلات</li> </ul>	الرجوع إلى الحالة الطبيعية		المرحلة النهائية



الحصة: الثالثة
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتييه.
المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام: تحسين سرعة التنطيط

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة.</li> <li>- شرح طريقة العمل ( الحصة ).</li> <li>- هدف التدريب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحضير نفسي</li> <li>سيكولوجي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مرحلة الأخذ باليد</li> </ul>
	15 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</li> <li>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</li> <li>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تسخين الجهاز التنفسي والدوراني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>البداية في العمل</li> </ul>
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- من وضع الجلوس على الأرض يقوم اللاعب بتنطيط الكرة، بحيث يكون نزول الكرة خارج الجسم.</li> </ul>	تدريب سرعة التنطيط	المرحلة الأساسية
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- من وضع جلوس القرفصاء، يقوم اللاعب بتنطيط الكرة.</li> </ul>			
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- كل لاعب معه كرة، يقوم بالاقتراب من الحائط مسافة مناسبة ويقوم بدفع الكرة على الحائط (تنطيط) مع ضرورة ملامسة الكرة ليد اللاعب دائما.</li> </ul>			
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- من الوقوف يقوم اللاعب بتنطيط الكرة، مع التأكيد أن تكون للخارج وللأمام قليلا، بالإضافة للتأكيد أيضا على حركة رسغ اليد والاسابع.</li> </ul>			
	10 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>جري خفيف حول الملعب.</li> <li>تمديد العضلات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الرجوع إلى الحالة الطبيعية</li> </ul>	المرحلة النهائية

الحصة: الرابعة
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائط: أقماع، صفارة، ميقاتييه.
المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام: تحسين سرعة التمير والاستقبال والتنطيط

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة.</li> <li>- شرح طريقة العمل ( الحصة ).</li> <li>- هدف التدريب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحضير نفسي</li> <li>سيكولوجي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مرحلة الأخذ باليد</li> </ul>
	15 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</li> <li>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</li> <li>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تسخين الجهاز التنفسي والدوراني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>البداية في العمل</li> </ul>
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف ثلاث لاعبين في شكل مثلث، معهما كرة واحدة يقوم اللاعب (رأس المثلث) بتبادل تمرير واستلام الكرة مع اللاعبين الآخرين مع الجري في المكان.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>المرحلة الأساسية</li> </ul>
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم اللاعبون داخل منطقة 7 أمتار يقوم اللاعبون بتنطيط الكرة باستمرار مع الحركة داخل الدائرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تدريب سرعة التمير والاستقبال والتنطيط</li> </ul>	
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس التدريب السابق ولكن مع تحريك اللاعب ثلاث خطوات للأمام لاستلام الكرة وتمريرها مباشرة.</li> </ul>		
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم اللاعبون داخل منطقة 7 أمتار يقوم اللاعبون بتنطيط الكرة باستمرار مع الحركة داخل الدائرة ومحاوله ضرب كرة الزميل محاوله تشتيت الكرة منه.</li> </ul>		
	10 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>جري خفيف حول الملعب.</li> <li>تمديد العضلات</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>الرجوع إلى الحالة الطبيعية</li> </ul>

الحصة: الخامسة
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائط: أقماع، صفارة، ميقاته.
المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام: تحسين دقة التصويب

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة.</li> <li>- شرح طريقة العمل ( الحصة ).</li> <li>- هدف التدريب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحضير نفسي</li> <li>سيكولوجي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مرحلة الأخذ باليد</li> </ul>
	15 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</li> <li>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</li> <li>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تسخين الجهاز التنفسي والدوراني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>البداية في العمل</li> </ul>
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف اللاعبون أمام الحائط على بعد 3 أمتار كل لاعب معه كرة، يتخذ اللاعب وضع التصويب من الارتكاز (القدم اليسرى أماما بالنسبة للاعب الأيمن) يقوم بالتصويب على الحائط باستمرار مع استلام الكرة في كل مرة ورفعها باليدين بسرعة لمستوى التصويب .</li> </ul>		المرحلة الأساسية
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة التصويب على الحائط تدريجيا .</li> </ul>	تدريب دقة التصويب	
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف اللاعبون بحيث يكون ظهر اللاعب للحائط ممسكا للكرة باليدين، وعند سماع إشارة المدرب يقوم بنقل القدم اليسرى (قدم الارتقاء) والارتقاء والتصويب.</li> </ul>		
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس التدريب السابق مع اخذ خطوتان ثم التصويب.</li> </ul>		
	10 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>جري خفيف حول الملعب.</li> <li>تمديد العضلات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الرجوع إلى الحالة الطبيعية</li> </ul>	المرحلة النهائية

الحصة: السادسة
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائط: أقماع، صفارة، ميقاته.
المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام:تحسين سرعة التمرير والاستقبال-التنطيط والتصويب

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة.</li> <li>- شرح طريقة العمل ( الحصة ).</li> <li>- هدف التدريب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحضير نفسي</li> <li>سيكولوجي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مرحلة الأخذ باليد</li> </ul>
	15 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</li> <li>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</li> <li>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل...الخ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تسخين الجهاز التنفسي والدوراني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>البداية في العمل</li> </ul>
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف اللاعبون بحيث يكون ظهر اللاعب للحائط ممسكا للكرة باليدين، وعند سماع إشارة المدرب يقوم بثلاث خطوات ثم التدريب بالارتقاء بالقدم اليسرى والمهبوط على نفس القدم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تدريب التمرير والاستقبال-التنطيط والتصويب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المرحلة الأساسية</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف أربعة لاعبين في شكل مربع يقوم اللاعبون بتبادل تمرير واستلام الكرة.</li> </ul>			
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف اللاعبون على مسافة 15 متر مواجهها للحائط، كل لاعب معه كرة، يقوم اللاعب برمي الكرة لأعلى والأمام ثم يقوم باستلامها بعد ارتدادها من الأرض ويجري ثلاث خطوات ثم التصويب على الحائط من الارتكاز.</li> </ul>			
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>يقف اللاعبين داخل الملعب، كل لاعبان معا معهما كرة واحدة، يقوم احد اللاعبين بتنطيط الكرة ويجاول الأخر قطعها أو تشتيتها.</li> </ul>		
	10 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>جري خفيف حول الملعب.</li> <li>تمديد العضلات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الرجوع إلى الحالة الطبيعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المرحلة النهائية</li> </ul>

الحصة: السابعة
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتييه.
المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام:تحسين سرعة التمرير والاستقبال

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المنادة.</li> <li>- شرح طريقة العمل ( الحصة ).</li> <li>- هدف التدريب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحضير نفسي</li> <li>سيكولوجي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مرحلة الأخذ باليد</li> </ul>
	15 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</li> <li>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</li> <li>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تسخين الجهاز التنفسي والدوراني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>البداية في العمل</li> </ul>
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف أربعة لاعبين في شكل مربع يقوم اللاعبون بتبادل تمرير واستلام الكرة مع الجري في المكان.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تدريب التمرير والاستقبال</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المرحلة الأساسية</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس التدريب السابق مع تحريك اللاعب خطوتان أو ثلاثة لاستلام الكرة وتمريرها مباشرة.</li> </ul>			
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لاعبان المسافة بينهما ثلاثة أمتار، يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب الآخر الذي يقوم باستلامها وتمريرها باليد مرة أخرى، مع التحرك جهة اليمين وجهة اليسار لاستلام الكرة وتمريرها.</li> </ul>			
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس التدريب السابق ولكن يقوم اللاعبان بالتحرك وتمرير الكرة للاعب ، الذي يقوم بالاستلام والتحرك للجانب والتمرير والعودة مرة أخرى أي يتم استلام الكرة ، ثم التحرك للجانب وتمرير الكرة ثم العودة لمكان الاستلام مرة أخرى.</li> </ul>			
	10 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>جري خفيف حول الملعب.</li> <li>تمديد العضلات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الرجوع إلى الحالة الطبيعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المرحلة النهائية</li> </ul>

الحصة: الثامنة
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتييه.
المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام: تحسين سرعة التنطيط

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة.</li> <li>- شرح طريقة العمل ( الحصة ).</li> <li>- هدف التدريب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحضير نفسي</li> <li>سيكولوجي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مرحلة الأخذ</li> <li>باليد</li> </ul>
	15 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</li> <li>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</li> <li>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تسخين الجهاز</li> <li>التنفسي</li> <li>والدوراني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>البداية في العمل</li> </ul>
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف اللاعبون داخل الملعب كل لاعبان معا معهما كرة واحدة يقوم احد اللاعبين بتنطيط الكرة ويحاول الآخر قطعها وتشتيتها.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>المرحلة التحضيرية</li> </ul>
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس التدريب السابق ولكن اللاعبون احدهما في 7 أمتار معه الكرة والآخر على خط المرمى، يقوم اللاعب بالجري بسرعة اتجاه المرمى الآخر ويحاول اللاعب الآخر ملاحظته لتشتيت الكرة أو قطعها والاستحواذ عليها أو تعطيل وضع اللاعب من التقدم اتجاه المرمى.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تدريب</li> <li>سرعة التنطيط</li> </ul>	
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف اللاعبون في مجموعتين أحدهما على خط 7 أمتار والأخرى عند ركن الملعب على خط 9 أمتار كل لاعب معه كرة يقوم اللاعب بتنطيط الكرة على دائرتي 7 أمتار و9 أمتار .</li> </ul>		
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- أربع قاطرات، قاطرة في كل ركن من أركان الملعب (منتصف الملعب) كل لاعب معه كرة، يقوم اللاعب بتنطيط الكرة والدوران حول العلامة في المنتصف والعودة مرة أخرى لنفس القاطرة.</li> </ul>		

	10 د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية
--	------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------

الحصة: التاسعة المكان: قاعة متعددة الرياضات الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتيه. المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام: تحسين سرعة التنطيط والتمرير والاستقبال

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	- المناداة. - شرح طريقة العمل ( الحصة ). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليدين
	15 د	- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل
10		- لاعبان ،لاعب معه الكرة وهو ثابت في المكان يقوم بتمرير الكرة بينما يقوم اللاعب الآخر بالتحرك تحركات مختلفة لاستلامها وتمريرها مباشرة للاعب الآخر الثابت.		المرحلة التحضيرية
10		- قاطرتان داخل منطقة ال7 أمتار .كل لاعب معه كرة ،يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بين العلامات أو القوائم والعودة للوقوف خلف نفس القاطرة		
10		- لاعبان المسافة بينهما 3 أمتار ، يقومان بتمرير واستلام الكرة مع التحرك في اتجاه المرمى.		
10		- لاعبان المسافة بينهما 3 أمتار ، يقومان بتمرير واستلام الكرة ولكن يقوم اللاعب باستمرار في تنطيط الكرة بين القوائم أو العلامات في الجهة الأخرى على أن يقف بعد انتهاء التنطيط في القاطرة الأخرى.		
			تدريب سرعة التنطيط والتمرير والاستقبال	المرحلة الأساسية

	10 د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية
--	------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------



الحصة: العاشرة
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتييه.
المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام:

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة.</li> <li>- شرح طريقة العمل ( الحصة ).</li> <li>- هدف التدريب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحضير نفسي</li> <li>سيكولوجي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مرحلة الأخذ باليد</li> </ul>
	15 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</li> <li>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</li> <li>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تسخين الجهاز التنفسي والدوراني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>البداية في العمل</li> </ul>
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف اللاعبون على مسافة 15 متر مواجهها للحائط، كل لاعب معه كرة يقوم اللاعب بالتصويب على الحائط بالجري.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>المرحلة التحضيرية</li> </ul>
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس التدريب السابق، ولكن يقوم اللاعب بالتصويب على الحائط من الوثب إلى الأعلى.</li> </ul>		
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف اللاعبون، كل لاعبان معهما كرة يقفان على خطي الجانب مواجهان لبعضهما ثم يكرر أداء التدرجات .</li> </ul>	تدريب	
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- توضع مجموعة من الكرات على خط ال9متر، ويقوم اللاعب بالتقاط الكرة واخذ خطوة أو خطوتان والقيام بالتصويب على المرمى بالوثب لأعلى، ويجب أن يراعى اللاعب معد الخطوات حتى لا يلامس خط ال7متر.</li> </ul>		

	10 د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية
--	------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------

الحصة: الحادية عشرة المكان: قاعة متعددة الرياضات الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتيه. المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام:

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	- المناداة. - شرح طريقة العمل ( الحصة ). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15 د	- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل
10		- مجموعة من اللاعبين، في شكل قاطرة، كل لاعب معه كرة، يقوم اللاعب بالتمرير للمدرب ثم الجري للأمام واستلام الكرة والتصويب على المرمى من الارتكاز.	تدريب	المرحلة التحضيرية
10		- لاعبان مسافة بينهما بطول الملعب حيث يتحرك اللاعبان من داخل منطقة المرمى في الوصول إلى المرمى الآخر مع استمرار التمرير والاستلام.		
10		-- مجموعة من اللاعبين، في شكل قاطرة، كل لاعب معه كرة، يقوم اللاعب بالتمرير للمدرب ثم الجري للأمام واستلام الكرة والتصويب على المرمى بالجري.		
10		- قاطرتان داخل منطقة ال7متر كل لاعب معه كرة، يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بين العلامتين معا.		

	10 د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية
--	------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------

الحصة: الثانية عشر المكان: قاعة متعددة الرياضات الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتيه. المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام:

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	- المنادة. - شرح طريقة العمل ( الحصة ). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15 د	- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل
10		- لاعبان المسافة بينهما 3 أمتار يقومان بالدوران للخارج حول القائم واستمرار التمرير والاستلام بجانب خطى الجانب في اتجاه المرمى.		المرحلة التحضيرية
10		- نفس التدريب السابق ولكن بطول الملعب ويمكن اشتراك مجموعتان من اللاعبين يقفان في قاطرتين، وعند الوصول لمنطقة المرمى الأخرى يقوم بالدوران إلى الخارج واستمرار التمرير والاستقبال على جانبي خطى الجانب في نفس الوقت يتحرك اثنان من اللاعب من القاطرة لعمل تمرير واستلام بحيث يكون المسافة بينهما 3 أمتار.		
10		- يقوم اللاعبان بتمرير واستلام الكرة، مع التحرك للأمام للتمرير والعودة للخلف بعد التمرير.		
10		- يقف اللاعبان في قاطرات كل قاطرتان متواجعتان المسافة بينهما 3 أمتار يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب الأمامي والعودة للخلف ويقوم اللاعب الآخر بالتقدم لاستلام الكرة وتمريرها مباشرة للاعب	تدوير	
				المرحلة الأساسية

		الأخر ثم العودة للخلف	
	10 د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية

الحصة: الثالثة عشر المكان: قاعة متعددة الرياضات الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتيه. المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام:

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	- المناداة. - شرح طريقة العمل ( الحصة ). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليدين
	15 د	- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل
10		- من الوقوف يقوم اللاعب بتنطيط الكرة مع التأكيد أن تكون خارج للخارج وللأمام قليلا مع المشي بطول الملعب..		المرحلة التحضيرية
10		- نفس التدريب السابق مع الجري بطول الملعب.		
10		- جميع اللاعبين داخل منطقة 7 أمتار يقوم اللاعبون بتنطيط الكرة باستمرار مع الحركة داخل الدائرة مع محاولة ضرب كرة الزميل محاولة تشتيت الكرة منه.		
10		- نفس التدريب السابق، ولكن يقف اللاعبون احدهما على ال7 أمتار معه كرة والأخر على خط المرمى، يقوم اللاعب بالجري بسرعة تجاه المرمى الأخر ويحاول اللاعب الأخر	تدريب	المرحلة الأساسية

		ملاحظته لتشتيت الكرة أو قطعها أو الاستحواذ عليها او تعطيل وضع اللاعب من التقدم تجاه المرمى.		
	10 د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة: الرابعة عشر
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائل: أقماع، صفارة، مقياته.
المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام:

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	- المنادة. - شرح طريقة العمل ( الحصة ). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15 د	- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل
10		- لاعبان ،لاعب معه الكرة وهو ثابت في المكان يقوم بتمرير الكرة بينما يقوم اللاعب الأخر بالتحرك تحركات مختلفة لاستلامها وتمريرها مباشرة للاعب الأخر ثابت.		المرحلة التحضيرية
10		- وضع 10 أقماع على خط مستقيم ،كل قمع يبعد عن الأخر ب 1متر .يقوم اللاعب بتنطيط الكرة حول الأقماع على خط مستقيم دون ملامسة الأقماع	تدريب	
10		- لاعبان المسافة بينهما 3امتار يقومان بتمرير واستلام الكرة مع التحرك في اتجاه المرمى.		

10		- وضع 10 أقماع على خط متعرج ، كل قمع يبعد عن الأخر ب 1 متر . يقوم اللاعب بتنطيط الكرة حول الأقماع على خط منعرج دون ملامسة الأقماع .	
	10 د	جري خفيف حول الملعب . تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية

الحصة: الخامسة عشر المكان: قاعة متعددة الرياضات الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتيه. المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام:

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	- المناداة. - شرح طريقة العمل ( الحصة ) . - هدف التدريب .	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15 د	- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل
10		- يقف اللاعبون في قاطرتان ، وكل لاعب معه كرة ، يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب ويجري لاستلامها والتصويب على المرمى ، ويتم التبادل بالأماكن بعد التصويب للوقوف خلف القاطرات .	تدريب	المرحلة التحضيرية
10		- نفس التدريب السابق ولكن يقوم اللاعب الخلفي الأيمن بتمرير الكرة للمدرب ويجري للأمام لاستلام الكرة الممرة من - اللاعب الخلفي الأيسر والتصويب على المرمى ، بينما يقوم اللاعب الخلفي الأيسر باستلام الكرة الممرة من المدرب والتصويب على المرمى مع تبادل الأماكن في القاطرات بعد التصويب		
10				

10		- قاطرتان كل لاعب معه كرة عدا اللاعب لأول في مركز اللعب خلفي أيسر يقوم اللاعبون بتمرير الكرة والتقدم للأمام لاستلام والتصويب على المرمى.	
	10 د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية

الحصة: السادسة عشر المكان: قاعة متعددة الرياضات الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتيه. المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام:

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	- المناداة. - شرح طريقة العمل ( الحصة ). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد المرحلة التحضيرية
	15 د	- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل
10		- ثلاث قاطرات كل لاعب من القاطرة الوسطى معه كرة يقوم اللاعبون بتمرير الكرة على الجانبين للاعب الخلفي الأيمن والخلفي الأيسر اللذان يقومان بالتصويب على المرمى، مع العودة للقاطرة العكسية. - يقوم اللاعبان بتمرير واستلام الكرة، مع التحرك للأمام للتمرير والعودة للخلف بعد التمرير. - قاطرتان، كل لاعب معه كرة في القاطرة اليمنى، يقوم اللاعب بالتحرك للأمام في اتجاه المرمى وعمل حركة خداع بالتصويب ثم تمرير الكرة للاعب المتقدم للأمام من القاطرة الأخرى، يقوم كل لاعب بانتقال خلف القاطرة الأخرى	تدريب	المرحلة الأساسية

10		بعد التصويب. - يقف اللاعبون داخل الملعب ، كل لاعبان معا معهما كرة واحدة ، يقوم احد اللاعبين بتنطيط الكرة ويحاول الآخر قطعها أو تشتيتها.	
	10 د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية

الخصبة: السابعة عشر المكان: قاعة متعددة الرياضات الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتييه. المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام:

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	- المنادة. - شرح طريقة العمل (الخصبة). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15 د	- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل



<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>		<p>- يقف اللاعبون في القاطرات ،كل قاطرتان متوا جهتان المسافة بينهما 3 أمتار يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب الأمامي والعودة للخلف ويقوم اللاعب الأخر بالتقدم لاستلام الكرة وتمريرها مباشرة للاعب الأخر ثم العودة للخلف.</p> <p>- نفس التدريب السابق ولكن بعد استلام اللاعب للكرة يقوم بالتمرير والتحرك للوقوف في خلف القاطرة المقابلة.</p> <p>- نفس التدريب السابق ولكن مع زيادة المسافة بين اللاعبين تدريجيا.</p> <p>- يقف اللاعبين في قاطرتان ،يتحرك اللاعبان للأمام مع تبادل تمرير واستلام كرة ،ثم يقوم بالدوران حول القائم أو العلامة للوقوف خلف القاطرة الأخرى.</p>	<p>تدريب</p>	<p>المرحلة الأساسية</p>
	<p>10 د</p>	<p>جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات</p>	<p>الرجوع إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة النهائية</p>

الحصة: الثامنة عشر
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتييه.
المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام:

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة.</li> <li>- شرح طريقة العمل ( الحصة ).</li> <li>- هدف التدريب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحضير نفسي</li> <li>سيكولوجي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مرحلة الأخذ باليد</li> </ul>
	15 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</li> <li>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</li> <li>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تسخين الجهاز التنفسي والدوراني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>البداية في العمل</li> </ul>
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- قاطرتان كل لاعب معه كرة عدا اللاعب للأول ولكن يقوم اللاعب الخلفي الأيسر بتمرير الكرة للمدرب، ويقوم بالجري عكس لاستلام الكرة الممرة من اللاعب الخلفي الأيمن ثم التصويب، بينما يرجى اللاعب الخلفي الأيمن عكس أيضا لاستلام الكرة من المدرب والتصويب على المرمى، ثم العودة خلف القاطرة العكسية.</li> </ul>	تدريب	المرحلة الأساسية
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- قاطرتان كل لاعب معه كرة عدا اللاعب الأول في مركز اللعب الخلفي الأيمن، كما يقف لاعبان على خط 7 أمتار</li> </ul>		
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>-يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب الدائرة العكسي، ثم يتحرك للأمام لاستلام الكرة من لاعب الدائرة المقابل، يتم تبادل المراكز للوقوف بعد التصويب خلف القاطرات.</li> </ul>		
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- أربع قاطرات، في مراكز اللعب خلفي أيمن، خلفي أيسر، جناح أيمن، جناح أيسر. كل لاعب من لاعبي الأجنحة معه كرة، يقوم لاعب الجناح بتمرير الكرة للاعب الخلفي المقابل الذي يقوم بتمريرها للمدرب والجري للأمام في اتجاه المرمى، واستلام الكرة والتصويب.</li> </ul>		
	10 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>جري خفيف حول الملعب.</li> <li>تمديد العضلات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الرجوع إلى الحالة الطبيعية</li> </ul>	المرحلة النهائية

الحصة: التاسعة عشر
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتيه.
المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام:

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة.</li> <li>- شرح طريقة العمل ( الحصة ).</li> <li>- هدف التدريب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحضير نفسي</li> <li>سيكولوجي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مرحلة الأخذ باليد</li> </ul>
	15 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</li> <li>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</li> <li>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تسخين الجهاز التنفسي والدوراني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>البداية في العمل</li> </ul>
10		<p>يقف اللاعبون في قاطرات كل قاطرتان متوا جهتان المسافة بينهما 3 امتاز، يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب الأمامي والعودة للخلف، ويقوم اللاعب الآخر بالتقدم لاستلام الكرة وتمريها مباشرة للاعب الآخر ثم العودة للخلف.</p> <p>قاطرتان في الخط الخلفي، كل لاعب معه كرة يقوم بتمرير الكرة للمدرب الذي يقوم بتمريرها مرة أخرى للاعب القاطع من الخارج في الاتجاه العكسي للتصويب على المرمى.</p> <p>- يقف اللاعبون في شكل مثلث، يقوم اللاعب بتمرير الكرة والتحرك بسرعة للوقوف خلف القاطرة الأخرى، أي يكون جري اللاعب في اتجاه تمرير الكرة.</p> <p>- يقف اللاعبون في الجناح كل لاعب معه كرة، يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب واستلامها مرة أخرى والتصويب على المرمى</p>	<p>المرحلة الأساسية</p>	
	10 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>جري خفيف حول الملعب.</li> <li>تمديد العضلات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الرجوع إلى الحالة الطبيعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المرحلة النهائية</li> </ul>

الحصة: العشرون
المكان: قاعة متعددة الرياضات
الوسائط: أقماع، صفارة، ميقاتيه.
المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام:

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة.</li> <li>- شرح طريقة العمل ( الحصة ).</li> <li>- هدف التدريب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحضير نفسي</li> <li>سيكولوجي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مرحلة الأخذ باليد</li> </ul>
	15 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.</li> <li>- تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف.</li> <li>- الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تسخين الجهاز التنفسي والدوراني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>البداية في العمل</li> </ul>
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- من الوقوف يقوم اللاعب بتنطيط الكرة، مع التأكيد أن تكون للخارج وللأمام قليلا، بالإضافة للتأكيد أيضا على حركة رسغ اليد والاسابع.</li> </ul>	<b>تدريب</b>	<b>المرحلة الأساسية</b>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم اللاعبون داخل منطقة 7 أمتار يقوم اللاعبون بتنطيط الكرة باستمرار مع الحركة داخل الدائرة ومحاولة ضرب كرة الزميل لمحاولة تشتيت الكرة منه.</li> </ul>			
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف اللاعبون داخل الملعب، كل لاعبان معا معهما كرة واحدة، يقوم احد اللاعبين بتنطيط الكرة ويحاول الآخر قطعها أو تشتيتها.</li> </ul>			
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف اللاعبون في مجموعتين أحدهما على خط 7 أمتار والأخرى عند ركن الملعب على خط 9 أمتار كل لاعب معه كرة يقوم اللاعب بتنطيط الكرة على دائرتي 7 أمتار و9 أمتار</li> </ul>			

	10 د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية
--	------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------

الحصة: الواحد والعشرون المكان: قاعة متعددة الرياضات الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتيه. الهدف العام:
---

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	- المنادة. - شرح طريقة العمل ( الحصة ). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15 د	- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل
10		- وضع قاطرتين متقابلتين يقوم اللاعب الأول الذي بيده كرة بالتنطيط حتى يصل إلى القاطرة الثانية ثم يسلمها إلى اللاعب المقابل والذهاب إلى وراء القاطرة المقابلة واللاعب المقابل يقوم بنفس العملية.		المرحلة التحضيرية
10		- يقف اللاعبون في قاطرة عند خط 9 أمتار بينما يقف لاعبان عند منتصف الملعب، يقوم اللاعب بالجري لاستلام الكرة وتمريها للاعب المقابل له، ثم يقوم بالدوران حول العلامة لاستلام الكرة مرة أخرى وتمريها للاعب المقابل ثم التحرك للوقوف خلف القاطرة.	تدريب	
10		- قاطرتان داخل منطقة ال7 أمتار. كل لاعب معه كرة، يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بين العلامات أو القوائم والعودة للوقوف خلف نفس القاطرة		
10		- وضع حلقات في المرمى وإعطاء اللاعب كرات يد يقوم بتصويبها نحو الحلقات.		

	10 د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية
--	------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------

الحصة: الثاني والعشرون المكان: قاعة متعددة الرياضات الوسائل: أقماع، صفارة، ميقاتيه. الهدف العام:
---

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	- المناداة. - شرح طريقة العمل ( الحصة ). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15 د	- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل
10		أربعة لاعبين في شكل مثلث ،قاعدة ثلاث لاعبين ،ورأس المثلث لاعب واحد معه كرة ،يقوم بالتمرير للاعب الجاني والعودة للخلف مرة أخرى الذي يقوم بدوره بتمريرها للاعب الجاني في المنتصف ... وهكذا.		المرحلة التحضيرية
10		- نفس التدريب السابق ،ولكن قاعدة المثلث تمثل لاعبي مراكز اللعب الهجومية الأمامية ورأس المثلث يمثل مركز اللعب الوسط الخلفي .	تدريب	
10		- نفس التدريب السابق ،ولكن قاعدة المثلث تمثل لاعبي مراكز اللعب الهجومية في الخط الخلفي (خلفي أيمن ،خلف أوسط ،خلف أيسر) ورأس المثلث تمثل لاعب الدائرة.		
10		- ثلاث قاطرات من اللاعبين على شكل مثلث ،يقوم اللاعب بتمرير الكرة للزميل والعودة خلف القاطرة.		

المرحلة الأساسية

	10 د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية
--	------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------

الحصة: الثالث والعشرون المكان: قاعة متعددة الرياضات الوسائل: أقماع، صفارة، مقياته. الهدف العام:
--

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	- المناودة. - شرح طريقة العمل ( الحصة ). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15 د	- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل
10		- قاطرتان في الخط الخلفي كل لاعب معه كرة يقوم بتمرير الكرة للمدرب الذي يقوم بتمريرها مرة أخرى للاعب القاطع من الخارج في الاتجاه العكسي للتصويب على المرمى.		المرحلة التحضيرية
10		- يقف اللاعبون في الجناح، كل لاعب معه كرة يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب واستلامها مرة أخرى والتصويب على المرمى.		
10		- قاطرتان أحدهما في الجناح والأخرى في الخط الخلفي. كل لاعب من لاعبي الخط الخلفي معه كرة يقوم اللاعب بالتقدم للأمام باتجاه المرمى (بالجري) وعمل حركة خداع بالتصويب وتمرير الكرة للاعب الجناح الذي يقوم بالتصويب.	تدريب	
10		- لاعبان على خط ال7 أمتار أحدهما معه كرة ولاعبان في الخط الخلفي أحدهما معه كرة، يقوم لاعب الدائرة بتمرير الكرة للاعب الخلفي الأيسر واستلامها مرة أخرى		المرحلة الأساسية

		والتصويب على المرمى.		
	10 د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة: الأولى	
المكان: قاعة متعددة الرياضات	
المدة: 1 سا و 30 د	الوسائل: كرة اليد- الحائط- صافرة- ميقاتيه.
الهدف العام: اختبار قبلي تقويمي	

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	- المنادة. - شرح طريقة العمل ( الحصة ). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15 د	- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل
		-الاختبار الأول:قياس التمرير و الاستقبال. يقف المختبر حيث تقع قدماه خلف خط البداية (يبعد عن الحائط المواجه بمسافة 3م) وعند الاستعداد تعطى إشارة البدء، حيث يكون المختبر حاملا للكرة أمامه مع العمل على ملاقاة أية أخطاء أو عوامل تؤدي لتقليل عدد مرات التمرير و الاستلام. الاختبار الثاني:قياس سرعة التنطيط. يقف اللاعب عند أول المكان المحدد للبداية و يقوم بالاستحواذ على الكرة مع ملاحظة أن يكون ارتفاع الكرة في مستوى الحوض و بجوار الجسم،وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب بتنطيط الكرة في خط مستقيم حتى خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية بـ:40م. الاختبار الثالث:قياس دقة التصويب . يقوم اللاعب خلف ال9م ممسكا بالكرة ، وعند إعطاء الإشارة (صفارة) يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين ،ثم يمسك كرة	المرحلة التحضيرية	المرحلة الأساسية



		أخرى ويصوب على المربع الآخر بعد سماع الصفارة ،ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر (خمسة على كل مربع).		
	10 د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة: الثانية	
المكان: قاعة متعددة الرياضات	
المدة: 1 سا و 30 د	الوسائل: : كرة اليد- الحائط- صافرة- ميقاتية.
الهدف العام: اختبار بعدي تقوي	

عدد التكرارات	المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
	5 د	- المناداة. - شرح طريقة العمل ( الحصة ). - هدف التدريب.	تحضير نفسي سيكولوجي	مرحلة الأخذ باليد
	15 د	- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية. - تدوير الذراعين على شكل دائرة إلى الأمام ثم إلى الخلف. - الجري مع رفع الركبتين إلى الأمام ثم رفع الفخذ إلى الخارج ثم إلى الداخل... الخ.	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	البداية في العمل
		-الاختبار الأول:قياس التمرير و الاستقبال. يقف المختبر حيث تقع قدماه خلف خط البداية (يبعد عن الحائط المواحه بمسافة 3م) وعند الاستعداد تعطى إشارة البدء ،حيث يكون المختبر حاملا للكرة أمامه مع العمل على ملاقاة أية أخطاء أو عوامل تؤدي لتقليل عدد مرات التمرير و الاستلام. الاختبار الثاني:قياس سرعة التنطيط. يقف اللاعب عند أول المكان المحدد للبداية و يقوم بالاستحواذ على الكرة مع ملاحظة أن يكون ارتفاع الكرة في مستوى الحوض و بجوار الجسم ،وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب بتنطيط الكرة في خط مستقيم حتى خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية بـ: 40م. الاختبار الثالث:قياس دقة التصويب. يقوم اللاعب خلف ال9م ممسكا بالكرة ، وعند إعطاء الإشارة	تدريب	المرحلة التحضيرية
				المرحلة الأساسية

		(صفارة) يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين ،ثم يمسك كرة أخرى ويصوب على المربع الأخر بعد سماع الصفارة ،ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر (خمسة على كل مربع).		
	10 د	جري خفيف حول الملعب. تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الصنف: أشبال

الموسم الرياضي: 2011/2012

الرقم	الاسم	اللقب	تاريخ ومكان الازدياد	الطول (سم)	الوزن (كغ)
01	علاء الدين	بوقرة	1993/03/15 برج بوعريريج	1.75	65
02	يحيى	حناشي	1994/03/31 راس الواد	1.82	69
03	ثابت	عقيدة	1994/08/30 برج بوعريريج	1.75	69
04	هيثم	بلحاج	1993/04/19 راس الواد	1.85	68
05	احمد	طورش	1994/08/02 برج بوعريريج	1.77	65
06	السعيد	قويدرات	1994/02/21 برج بوعريريج	1.70	54
07	عبد الصمد	مروش	1993/05/28 برج الغدير	1.75	66
08	امير	بلجيلح	1994/09/09 سطيف	1.75	64
09	بلال	بعطوش	1994/04/09 راس الوادي	1.80	70
10	زاكي	بن صفية	1994/07/05 برج الغدير	1.75	77
11	وائل	سويسي	1993/03/23 برج بوعريريج	1.78	59
12	كمال الدين	خبابة	1994/03/14 برج بوعريريج	1.76	79
13	نبيل	بلفقاس	1993/01/17 برج الغدير	1.78	68

الموسم الرياضي: 2011/2012

الصنف: أشبال

الرقم	الاسم	اللقب	تاريخ ومكان الازدياد	الطول (سم)	الوزن (كغ)
01	وائل	بلعياضي	13-06-1993 برج الغدير	173	75
02	الميلود	بن فرحات	17-07-1994 برج الغدير	180	79
03	هشام	بورغداد	04-04-1994 برج بوعريريج	175	73
04	نور الدين	عثامنة	06-03-1993 راس الوادي	179	76
05	حسام	بعلي	18-05-1994 برج بوعريريج	171	59
06	زكرياء	دهيمات	14-08-1994 برج الغدير	170	58
07	داوود	مشري	20-11-1994 برج بوعريريج	173	69
08	اسحاق	زياني	02-01-1994 برج بوعريريج	180	78
09	ايمن	بلحواس	01-10-1994 برج الغدير	170	68
10	ابراهيم	مروش	15-01-1993 سطيف	173	71
11	علي ايوب	داغية	21-11-1994 برج الغدير	171	69
12	سليم	تريرات	15-07-1994 برج الغدير	165	61
13	وائل	تريرات	04-11-1993 برج بوعريريج	174	76

الاختبار القبلي والبعدي لسرعة التمرير والاستقبال الخاص بالمجموعة التجريبية

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي(ثا)	تاريخ ومكان الازدياد	اللقب	الاسم	الرقم
17	20	1993/03/15 برج بوعريريج	بوقرة	علاء الدين	01
20	29	1994/03/31 راس الواد	حناشي	يحيى	02
13	20	1994/08/30 برج بوعريريج	عقيدة	ثابت	03
14	22	1993/04/19 راس الواد	بلحاج	هيثم	04
20	27	1994/08/02 برج بوعريريج	طورش	احمد	05
19	26	1994/02/21 برج بوعريريج	قويدرات	السعيد	06
21	29	1993/05/28 برج الغدير	مروش	عبد الصمد	07
14	20	1994/09/09 سطيف	بلجيلح	امير	08
21	30	1994/04/09 راس الوادي	بعطوش	بلال	09
19	26	1994/07/05 برج الغدير	بن صفية	زاكي	10
16	24	1993/03/23 برج بوعريريج	سويسي	وائل	11
15	23	1994/03/14 برج بوعريريج	خبابة	كمال الدين	12
20	28	1993/01/17 برج الغدير	بلفقاس	نبيل	13

الاختبار القبلي والبعدي لسرعة التنطيط الخاص بالمجموعة التجريبية

الاختبار القبلي(ثا)	الاختبار البعدي(ثا)	تاريخ ومكان الازدياد	اللقب	الاسم	الرقم
10,2	7	1993/03/15 برج بوعريريج	بوقرة	علاء الدين	01
10,39	7,2	1994/03/31 راس الواد	حناشي	يحيى	02
9,51	6,3	1994/08/30 برج بوعريريج	عقيدة	ثابت	03
10,31	7,1	1993/04/19 راس الواد	بلحاج	هيثم	04
9,2	7	1994/08/02 برج بوعريريج	طورش	احمد	05
9,5	7,12	1994/02/21 برج بوعريريج	قويدرات	السعيد	06
9,98	6,9	1993/05/28 برج الغدير	مروش	عبد الصمد	07
9,95	6,55	1994/09/09 سطيف	بلجيلح	امير	08
10,27	7,1	1994/04/09 راس الوادي	بعطوش	بلال	09
9,64	6,3	1994/07/05 برج الغدير	بن صفية	زاكي	10
11,35	7,2	1993/03/23 برج بوعريريج	سويسي	وائل	11
10,26	7,1	1994/03/14 برج بوعريريج	خبابة	كمال الدين	12
10,84	6,2	1993/01/17 برج الغدير	بلفقاس	نبيل	13

الاختبار القبلي والبعدي لدقة التصويب الخاص بالمجموعة التجريبية

الرقم	الاسم	اللقب	تاريخ ومكان الازدياد	الاختبار القبلي (ن)	الاختبار البعدي (ن)
01	علاء الدين	بوقرة	1993/03/15 برج بوعريريج	5	8
02	يحيى	حناشي	1994/03/31 راس الواد	5	8
03	ثابت	عقيدة	1994/08/30 برج بوعريريج	6	9
04	هيثم	بلحاج	1993/04/19 راس الواد	3	7
05	احمد	طورش	1994/08/02 برج بوعريريج	5	9
06	السعيد	قويدرات	1994/02/21 برج بوعريريج	4	7
07	عبد الصمد	مروش	1993/05/28 برج الغدير	5	8
08	امير	بلجيلح	1994/09/09 سطيف	6	9
09	بلال	بعطوش	1994/04/09 راس الوادي	3	8
10	زاكي	بن صفية	1994/07/05 برج الغدير	4	7
11	وائل	سويسي	1993/03/23 برج بوعريريج	7	8
12	كمال الدين	حبابة	1994/03/14 برج بوعريريج	6	6
13	نبيل	بلفقاس	1993/01/17 برج الغدير	8	9

الاختبار القبلي والبعدي لسرعة التمرير والاستقبال الخاص بالمجموعة الضابطة

الاختبار القبلي (ثا)	الاختبار البعدي (ثا)	تاريخ ومكان الازدياد	اللقب	الاسم	الرقم
19	17	13-06-1993 برج الغدير	بلعياضي	وائل	01
18	19	17-07-1994 برج الغدير	بن فرحات	الميلود	02
17	16	04-04-1994 برج بوعريريج	بورغداد	هشام	03
15	14	06-03-1993 راس الوادي	عثامنة	نور الدين	04
16	15	18-05-1994 برج بوعريريج	بعلي	حسام	05
18	17	14-08-1994 برج الغدير	دهيمات	زكرياء	06
18	18	20-11-1994 برج بوعريريج	مشري	داوود	07
17	19	02-01-1994 برج بوعريريج	زباني	اسحاق	08
21	22	01-10-1994 برج الغدير	بلحواس	ايمن	09
20	19	15-01-1993 سطيف	مروش	ابراهيم	10
21	17	21-11-1994 برج الغدير	داغية	علي ايوب	11
15	15	15-07-1994 برج الغدير	تريرات	سليم	12
21	22	04-11-1993 برج بوعريريج	تريرات	وائل	13



الاختبار القبلي والبعدي لسرعة التنطيط الخاص بالمجموعة الضابطة

الاختبار القبلي(ثا)	الاختبار البعدي(ثا)	تاريخ ومكان الازدياد	اللقب	الاسم	الرقم
10	10,35	13-06-1993 برج الغدير	بلعياضي	واتل	01
8,01	8,25	17-07-1994 برج الغدير	بن فرحات	الميلود	02
8,26	9,25	04-04-1994 برج بوعريريج	بورغداد	هشام	03
10,68	11,7	06-03-1993 راس الوادي	عثامنة	نور الدين	04
7,85	8,8	18-05-1994 برج بوعريريج	بعلي	حسام	05
8,2	9,25	14-08-1994 برج الغدير	دهيمات	زكرياء	06
6,47	7,48	20-11-1994 برج بوعريريج	مشري	داوود	07
8,55	9,6	02-01-1994 برج بوعريريج	زياني	اسحاق	08
9,2	10,3	01-10-1994 برج الغدير	بلحواس	ايمن	09
8,8	11,85	15-01-1993 سطيف	مروش	ابراهيم	10
6,3	7	21-11-1994 برج الغدير	داغية	علي ايوب	11
9,3	10,48	15-07-1994 برج الغدير	تريرات	سليم	12
10,8	11,77	04-11-1993 برج بوعريريج	تريرات	واتل	13

الاختبار القبلي والبعدي لدقة التصويب الخاص بالمجموعة الضابطة

الاختبار القبلي(ن)	الاختبار البعدي(ن)	تاريخ ومكان الازدياد	اللقب	الاسم	الرقم
7	7	13-06-1993 برج الغدير	بلعياضي	وائل	01
5	5	17-07-1994 برج الغدير	بن فرحات	الميلود	02
5	6	04-04-1994 برج بوعريريج	بورغداد	هشام	03
4	6	06-03-1993 راس الوادي	عثامنة	نور الدين	04
5	4	18-05-1994 برج بوعريريج	بعلي	حسام	05
4	3	14-08-1994 برج الغدير	دهيمات	زكرياء	06
6	5	20-11-1994 برج بوعريريج	مشري	داوود	07
7	7	02-01-1994 برج بوعريريج	زباني	اسحاق	08
7	8	01-10-1994 برج الغدير	بلحواس	ايمن	09
7	6	15-01-1993 سطيف	مروش	ابراهيم	10
5	4	21-11-1994 برج الغدير	داغية	علي ايوب	11
6	5	15-07-1994 برج الغدير	تريرات	سليم	12
8	8	04-11-1993 برج بوعريريج	تريرات	وائل	13

## ● ملخص الدراسة:

- عنوان الدراسة: اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد-صنف أشبال(17-19) دراسة ميدانية بولاية برج بوعريريج.
- هدف الدراسة: مساهمة طريقة التدريب الدائري في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.
- مشكلة الدراسة: هل لطريقة التدريب الدائري اثر في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد؟
- فرضيات الدراسة:
- الفرضية العامة: لطريقة التدريب الدائري اثر في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
- الفرضيات الجزئية:
- لطريقة التدريب الدائري اثر على تحسين سرعة التمير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد.
- لطريقة التدريب الدائري اثر على تحسين سرعة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد.
- لطريقة التدريب الدائري اثر على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.
- إجراءات الدراسة الميدانية:
- العينة: أجريت الدراسة على عينة تتكون من فريقين صنف أشبال (فريق الوداد الرياضي برج الغدير، فريق اكتشاف المواهب برج الغدير) من ولاية برج بوعريريج، حيث احتوى كل فريق على 13 لاعب.
- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين 2011/02/16 إلى 2012/04/17.
- المجال المكاني: دراسة ميدانية بدائرة برج الغدير بولاية برج بوعريريج.
- المنهج: اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي.
- الأدوات المستعملة في الدراسة: استعملنا في دراستنا أداة الاختبار حيث قمنا بإجراءه لدراسة البحث.
- النتائج المتوصل إليها:
- ✓ لطريقة التدريب الدائري اثر في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ لطريقة التدريب الدائري اثر على تحسين سرعة التمير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ لطريقة التدريب الدائري اثر على تحسين سرعة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ لطريقة التدريب الدائري اثر على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.
- استخلاصات واقتراحات:
- نرجو إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية.
- نرجو إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ وتحسين المهارات.
- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعب في كرة اليد.
- التأكيد على أهمية مرحلة الأعداد المهاري ودوره في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الإيجابية في كرة اليد.
- نقترح الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية، وهذا من أجل تكوين جيل صاعد جديد.

- نرجو إدخال المدربين في تربصات وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.