



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



الموضوع :

أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير التصويب بالارتقاء في كرة اليد صنف أشبال

دراسة ميدانية لبعض نوادي كرة اليد بولاية بسكرة

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي نخبوي

إشراف الأستاذ:

مرابط جمالي

إعداد الطالب:

• هشام مرابطي

السنة الجامعية: 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر

قال تعالى: ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ { 19 } "

سورة النمل الآية { 19 } .

و قال ﴿:﴾ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴿﴾

بعد حمدنا لله وشكره الذي وهبنا القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع ، لا نهلك إلا أن نتوجه بخالص شكرنا وتقديرنا لكل يد أسهمت في انجازه ، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامنا آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة.

ويسعدنا كثيرا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذنا الجليل :

" الأستاذ جهالي مرابطي "

لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث ولها قدمت سيادته من توجيهات ونصائح وإرشادات منهجية وما غهرنا به من سعة قلب ورحابة صدر ندعوا الله أن يهنئه بالصحة والهناء لها قدمه ويقدمه لغيرنا من نصائح وتوجيهات .

كما نتقدم بهوفور الشكر والعرفان لكل من أساتذة

وطلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بسكرة

قائمة المحتويات

بسملة

شكر وعرهان

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والاشكال

10 : مقدمة

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

4 : 1-الإشكالية

5 : 2-الفرضيات

5 : 3-أهداف الدراسة

5 : 4-أهمية الدراسة

6 : 5-أسباب اختيار الموضوع

6 : 6-تحديد المفاهيم و المصطلحات

8 : 7-الدراسات السابقة و المشاهدة

10 : 8-التعليق على الدراسات السابقة و المشاهدة

الجانب النظري

الفصل الاول : البرنامج التدريبي

14 : 1- تعريف التدريب الرياضي

15 : 2 مبادئ التدريب الرياضي

15 : 1-2 مبدأ الشمول والشمولية

16 : 2-2 مبدأ التكرار (الإعادة)

16 : 3-2 مبدأ التدرج

17 : 4-2 مبدأ الوعي (الإدراك)

17	5-2 مبدأ الإيضاح (المشاهدة):
17	6-2 مبدأ التدريب الفردي:
18	7-2 مبدأ التنظيم (الترتيب):
18	8-2 مبدأ التتابع (الاستمرار):
19	3 التخطيط في التدريب الرياضي:
20	1-3 التخطيط الرياضي:
21	2-3 مبادئ التخطيط:
23	3-3 دور المدرب الرياضي في التخطيط:
23	4-3 مبادئ تخطيط البرامج التدريبية:
26	5-3 أنواع التخطيط الرياضي:
29	6-3 مزايا التخطيط في التدريب الرياضي:
29	7-3 مشتملات التخطيط الرياضي الجيد:
30	9-3 العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي:
30	4 ماهية البرامج:
31	1-4 تصميم البرامج الرياضية:
31	2-4 مبادئ تصميم البرامج الرياضية:
35	3-4 أهداف البرنامج التدريبي:
36	4-4 الإجراءات الضرورية لبرامج التدريب أثناء الموسم التنافسي:
39	خلاصة:

الفصل الثاني : متطلبات لاعب كرة اليد

41	تمهيد :
42	1-التعريف كرة اليد :
42	2-ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر :
43	3-مفهوم الأداء :
44	4. أنواع الأداء :

44	5- مفهوم الأداء المهاري :
44	6-مراحل الأداء المهاري :
45	7-أهمية الأداء المهاري :
46	8-الأداء المهاري في كرة اليد :
56	خلاصة :

الفصل الثالث :المرحلة العمرية لفئة الأشبال

58	تمهيد:
59	1- المراهقة :
60	3- أطوار المراهقة:
65	5- مشاكل المراهقة المبكرة:
67	6 دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:
68	7 دور الرياضة في مرحلة المراهقة :
70	8 التطور البدني لدى فئة المراهقين:
71	خلاصة:

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

74	تمهيد :
75	1-الدراسة الاستطلاعية :
76	2-منهج البحث :
76	3-مجتمع وعينة البحث:
77	4-أدوات البحث:
79	6- الأسس العلمية للاختبارات:
80	8 مواصفات مفردات الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء:
84	9-التجربة الرئيسية:
86	10 الدراسة الإحصائية:

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

90	1- عرض نتائج البحث ومناقشتها :
90	1-1. عرض ومناقشة نتائج الاستبيان :
96	2- عرض وتحليل الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء
106	3- مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضيات:
107	4- الاستنتاج العام :
74	الخاتمة :
110	قائمة المراجع:
.....	الملاحق :

قائمة الجداول والأشكال :

قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح المجال الزمني لأجراء الاختبارات التجريبية	78
02	يبين معامل الصدق و الثبات لبطارية الاختبارات	80
03	يوضح المجال الزمني و النسبة المئوية للوحدات التدريبية	85
04	يوضح الحجم الزمني و النسبة المئوية ل22وحدة تدريبية	85
05	يبين الدرجة التأهيلية لمدربي فرق بسكرة أشبال	90
06	يوضح المجال الزمني للخبرة الميدانية	91
07	يبين النسب المئوية لاحابات المدربين على الصفات البدنية و المهارة لتحسين التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد	93
08	يوضح النسبة المئوية لإجابة المدربين على الطرق التدريبية المستخدمة في تطوير التصويب بالارتقاء	94
09	يبين قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات القبليّة لمعرفة مدى التجانس لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05	96
10	يوضح نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينة البحث في اختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين	97
11	يوضح نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين	98
12	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم واحدة	100
13	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لاختبار قياسات الدقة	102
14	يبين قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البعدية لمعرفة مدى التجانس في عينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05	104

قائمة الأشكال :

الصفحة	العناوين	الرقم
82	يوضح اختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين	1
83	يوضح اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين	2
83	يوضح اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة	3
83	يوضح اختبار قياسات الدقة	4
91	يبين النسبة المئوية للدرجة التأهيلية لمدربي فرق بسكرة أشبال	5
92	يوضح النسبة المئوية للخبرة الميدانية للمدربين	6
93	يوضح النسب المئوية لإجابة المدربين على الصفات البدنية و المهارات الواجب تطويرها لتحسين التصويب بالارتقاء للاعب كرة اليد	7
94	يوضح النسب المئوية للاعبين عن طريق التدريب لتطوير الصفات البدنية و النهائية الأساسية لتحسين التصويب بالارتقاء	8
96	يوضح قيمة "ت" المحسوبة في اختبارات القبليّة لعينة البحث	9
98	يبين مقارنة بين نتائج الفروق بين متوسطات الحسابية بين الاختبارات القبليّة و البعدية لعينة البحث في الاختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين	10
99	يبين مقارنة بين نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين	11
101	يبين مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات القبليّة و البعدية لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة .	12
103	يبين مقارنة نتائج بين الفروق المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبليّة و البعدية لاختبار قياسات الدقة	13
105	يوضح قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث	14

مقدمة :

مقدمة :

كرة اليد لعبة تمارس على الميدان، و أصبحت بسرعة كبيرة من بين الألعاب الرياضية الأكثر انتشارا و ممارسة في الأوساط الجماهيرية فقد استطاعت في ظرف لا يتعدى 20 سنة أن تفرض نفسها سواء على ميدان صغير أو في القاعة لما لها من تأثير جد إيجابي في ميدان الرياضة، و قد ساعد على ذلك طبيعتها فهي تتميز بنواحي عدة، منها قانونها المبسط، تمارس من طرف كلا الجنسين و مختلف الأعمار، و هي مشوقة لكل من اللاعب و المتفرج بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة لما تحمله منافستها من سرعة و كفاح مستمر بين (لمهاجمين و مدافعين يتماشى خاصة مع طبيعة الشباب) و تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة استخدمت فيها الكرة و خاصة إذا قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل مئات السنين ككرة القدم .

فكرة اليد تتطلب تحضيرا جيدا على المستويات الثلاثة بدنية، تقنية ، تكتيكية لذلك فان الحركات التقنية تحتل الصدارة لممارسة هذه الرياضة و هي كذلك القاعدة التي تركز عليها .

فالتحكم الجيد في الحركات التقنية يسمح للاعب كرة اليد التصرف الجيد على الميدان أثناء المباراة سواء في التحكم في الكرة أو في مراقبة الخصم في الدفاع .

فقد اتفق الجميع على أن نجاح الفريق و تقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان الأفراد المبادئ الأكثر أهمية في كرة اليد (التصويب) الذي يعتبر خاتمة كل الحركات الهجومية إذ أن الغرض من المباراة هو إدخال الكرة في مرمى الفريق المضاد و هذا يتطلب اجادة التصويب.

و للتصويب عدة أنواع كل منها حسب وضع اللاعب عند منطقة التصويب و من بينها التصويب بالارتقاء و التركيز عند التسديد نحو المرمى .

ونظرا لأهمية هذه مهارة التصويب، عملنا على اقتراح برنامج تدريبي يهدف الى تطوير هذه المهارة حيث تضمن هذا البحث على الجانب التمهيدي والذي يحتوي على مقدمة واشكالية البحث , الفرضيات واهمية البحث بالإضافة الى اهداف واسباب اختياره وكذا تحديد المفاهيم والمصطلحات وبعض الدراسات السابقة .

كما تناولت في الجانب النظري ثلاث فصول :

- الفصل الاول تطرقنا فيه الى البرنامج التدريبي
 - الفصل الثاني خصصته الى متطلبات لاعب كرة اليد
 - أما الفصل الثالث فقامت بالتطرق الى المرحلة العمرية لفئة الأشبال
- وفي ما يخص الجانب التطبيقي قمت بإدراج فصلين يحتويان على ما يلي :
- الفصل الاول يحتوي على الاجراءات الميدانية للبحث.
 - الفصل الثاني يحتوي عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
- وفي الاخير وضعنا خلاصة عامة أو خاتمة للدراسة مع بعض الاقتراحات والتوصيات وقائمة المراجع والملاحق.

الجانب التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية :

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة ،فكرة اليد تتطلب تحضيراً جيداً على المستويات الثلاثة بدني تقني، تكتيكي ،لذلك فإن الحركات التقنية تحتل الصدارة لممارسة هذه الرياضة و هي كذلك القاعدة التي تركز عليها .

فالتحكم الجيد في الحركات التقنية يسمح للاعب كرة اليد التصرف الجيد على الميدان أثناء المباراة .

و إن نجاح الفريق يتوقف على حد بعيد على مدى إتقان الأفراد للمبادئ الأساسية العامة و من بين هذه المبادئ (التصويب) الذي يعتبر خاتمة كل الحركات .

فيقول "ماتفايف" أن التحضير البدني ،المهاري الخططي الفكري و النفسي الرياضي بمساعدة تمارين رياضية.

و يعرفه "علي ناصف" و "قاسم حسن حسين" على أنه جميع العمليات التي تساهم في تطوير الصفات البدنية و تعلم التكتيكات و تطور القابلية العقلية ضمن برنامج علمي تربوي هادف الغاية للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.¹

و للتصويب في كرة اليد عدة أنواع و كل منها يؤدي حسب وضع اللاعب عند منطقة التصويب كالتصويب بالارتقاء ، إذ يعتبر من أقوى القذافات في كرة اليد و هو يتميز عن غيره بالقوة و الدقة و التركيز عند التسديد على المرمى .

وما يؤكد صحة أقوالنا وديع التكويني² أن التصويب بالارتقاء من أحسن التصويبات و أتقنها و عند مشاهدتنا لمقابلات في كرة اليد ، لاحظنا ضعف في تأدية التصويب بالارتقاء لمعظم اللاعبين في المنافسات الرسمية .

وعليه قمنا بطرح التساؤل التالي : هل البرنامج التدريب المقترح له أثر في تطوير مهارة التصويب من الإرتقاء

في كرة اليد ؟

¹ عبد علي النصيف قاسم حسن حسين :مبادئ التدريب الرياضي. مطبعة التعليم العالي بغداد سنة 1988..ص86

² وديع التكويني:الأعداد البدني للنساء دار الكتاب للطباعة و النشر جامعة الموصل بغداد سنة 1986..ص 31

التساؤلات الجزئية :

1- ما هي الأسباب الرئيسية في ضعف تأدية التصويب بالارتقاء لدى فئة الأشبال في كرة اليد ؟

2- هل هناك تفاوت في مستوى تطور التصويب بالارتقاء لفئة الأشبال في كرة اليد ؟

3- هل ضعف التصويب بالارتقاء راجع إلي عدم الاهتمام به أثناء الحصص التدريبية ؟

2-الفرضيات:

1- الأسباب الرئيسية في ضعف تأدية التصويب بالارتقاء جيدا راجع إلي جهل المدربين للأساليب العلمية في التدريب .

2- هناك تفاوت في مستوى تطور التصويب بالارتقاء لعينة البحث و هي لصالح العينة التجريبية في الاختبار أبعدي .

3- ضعف التصويب بالارتقاء راجع إلي عدم الاهتمام به أثناء الحصص التدريبية .

3-أهداف الدراسة :

1- الكشف عن الأسباب الدقيقة لضعف التصويب بالارتقاء لدى فئة الأشبال .

2- إعداد وحدات تدريبية مدروسة بأسلوب علمي مقترحة لتطوير التصويب بالارتقاء .

3- التعرف علي مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير التصويب بالارتقاء في الاختبار أبعدي لصالح العينة التجريبية .

4-أهمية الدراسة:

هذا البحث عبارة عن دراسة نظرية وتطبيقية تتجلى أهميتها في أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين دقة

التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية ، ووضع وحدات تدريبية خاصة لتحسين دقة التصويب بالارتقاء

وكذا فتح المجال لدراسات أخرى لاحقة قصد ما لم تصل إليه دراستنا هذه ، وتسهيل العمل على إثراء المكتبة والزيادة في الرصيد العلمي لدى الطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة.

5-أسباب اختيار الموضوع:

أن من مجمل الأسباب التي قادتنا للتطرق إلى هذا الموضوع هي:

- القيمة العلمية للدراسة .
- الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع التي تتطلب مزاولتها خصائص بدنية مميزة.
- وضع أساس علمي للتعرف على أهم المحددات والخصائص التي تساعد في عملية تطوير مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد حسب منصب اللعب.

6-تحديد المفاهيم و المصطلحات ::

6-1.البرنامج التدريبي :

اصطلاحا :عرفه الدمراشي سرحان بأنه " مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد التدريبية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانيات خاصة"¹.

اجرائيا : البرامج التدريبية هي أحد العناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، معنى هذا أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية تشكل ليس له مضمون أو شكل ذو مضمون واهي يمكن أن يرى النور.

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، بدون طبعة، 1998، ص 82

6-2. دقة التصويب:

لغة : هو رمي وتسديد.

اصطلاحا : تعني القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين و تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين .

اجرائيا : هو توجيه الكرة نحو المرمى طبقا لطبيعة اللاعب والظروف التي يفرضها الموقف المشكل .

6-3. التصويب بالارتقاء :

يتم هذا النوع من التصويب بعد جري سليم ، و ارتقاء جيد على الرجل الهجومية و قذف الكرة أثناء المرحلة للارتقاء ، و يجب التركيز الجيد .

الإيقاع الجيد للجري ، و الذي يتم على ثلاث أوقات ، و الذي يكون فردي العدد، يعني (يسار يمين يسار) بالنسبة للقاذف باليد اليمنى و العكس بالنسبة للقاذف باليد اليسر

يكون مركز ثقل الجسم كله على الرجل الهجومية (رجل الارتكاز) أثناء الارتقاء و عند بداية إيقاع الجري ذو ثلاث أوقات تبدأ في تحريك ذراع القذف نحو الخلف و أثناء مرحلة الارتقاء الديناميكي ، يبدأ الذراع في الحركة النهائية قبل القذف و لا يتم ذلك إلا في قمة الارتقاء مع التركيز على ثني خفيف للرجل الثانية .¹

¹ عماد الدين * عباس ابو زيد * مدحت محمود عبدا لعالي الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد * ط1 * مصر * سنة 2008 * صص 91

6-4. كرة اليد :

لغة : جمع الايدي واليد والكف أو من أطراف الاصابع الى الكتف.

اصطلاحا : كرة اليد من الالعاب الجماعية وتاريخ ميلادها 1877 بيرلين وأخذت هذه اللعبة بالانتشار بسرعة من

حيث تعلمها والتقدم فيها وبفضل قوانينها السهلة و المبسطة بالإضافة الى فائدتها لجميع أعضاء الجسم.¹

اجرائيا : كرة اليد تجمع كل العوامل والميزات الرياضية والجماعية لأنها بسيطة في مضمونها وقواعدها وكذا في تجهيزاتها

وهي تجذب أنظار الكثير من المعجبين بها خاصة من الاطفال والمراهقين وتسمح لهم بالمشاركة في المنافسات الرياضية.

7-الدراسات السابقة و المشابهة :

تهدف الدراسات إلى معرفة الإبعاد المختلفة المحيطة بمشكل البحث . و إعطاء صيغة علمية للبحث سواء من الناحية التوجيهية أو التخطيطية أو المحتوى لذلك قام الباحث بالتطرق إليها .

دراسة مقران جمال :

تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية لبراعم كرة اليد 10 إلى 12 سنة رسالة ماجستير منشورة
2007/2006.

هدفت هذه الرسالة إلى :

- الكشف على مستوى أو أسباب ضعف هذا المستوى لبراعم كرة اليد .
- إعطاء بطارية اختبارات و معايير لتحديد مستوى بعض الصفات البدنية و المهارية لبراعم كرة اليد .
- إمداد وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لبراعم كرة اليد .
- التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث .

¹ حسن عبد الجواد: كرة اليد، دار العلم للملايين بيروت سنة 1977.ص 12

يوصي الباحث بما يلي :

- الاهتمام و تهيئة الظروف و الإمكانيات لتطوير التقنيات لعبة كرة اليد أثناء عملية التدريب
- الاهتمام بالناشئين بالتركيز على التعلم الجيد عن طريق تقديم وحدات تدريبية تخص الجوانب المهارية و تنفيذها في خطة اللعب .
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال الرياضة الحديث لتحسين قدراتهم و مؤهلاتهم من الناحية العلمية و العملية في تدريب الفرق الجزائرية .
- اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من قبل الباحث كوحدة أساسية للتعلم المهارات الأساسية .
- اعتماد بطارية الاختبارات المعدة من قبل الباحث لتحقيق أغراض اختبار و القياس .

دراسة حمداش رشيد :

"تعليم التصويب من الارتقاء عاليا في كرة اليد" مذكرة ماستر تخرج جامعة الجزائر 3معهد دالي براهيم 2011-2013.

هدفت هذه الدراسة إلى :

- أثر استخدام برنامج تدريبي لتعليم التصويب بالارتقاء لأطفال سن 10-10 سنة أصاغر .
- إمكانية التعرف على مدى التوصل متدربين بعد تقديم البرنامج المحدد للتدريب .
- إعداد لاعبين قادرين على تحقيق نتائج ايجابية .
- يجب تنظيم وحدات تدريبية لرفع مستوى أداء اللاعبين في التصويب بالارتقاء .

يوصي الباحث بما يلي :

- يجب الاهتمام و العمل الجاد و تهيئة كل الظروف و الإمكانيات في سبيل تعليم تقنية التصويب بالارتقاء أثناء هذه اللعبة .

- الاهتمام بالناشئين عن طريق تجسيد وحدات تدريبية خاصة بالارتقاء .
 - العمل بالاختبارات و القياسات التي تعتبر طرق علمية ناجحة في معرفة و تحديد قدرات المتدربين و مؤشرات الحالة الراهنة للممارسة بل يتعدى ذلك الأمر إلى استخدام هذه القيم في توجيه نظريات التدريب و طرقها و استغلالها كنقاط تركز عليها، من أجل رسم منحنيات التقدم الفردي و الجماعي و الفريق بصفة عامة .
- دراسة : " مسك على ، يسعد خدير " :

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال "

هدفت هذه الدراسة الى :

- أثر استخدام وحدات تدريبية لتطوير بعض المهارات الأساسية .
- تنظيم ووضع وحدات تدريبية للرفع من مستوى أداء اللاعبين من الناحية الفنية في اللعب .
- تكوين أجيال صاعدة انطلاقا من الشباب الناشئين ومنه نصل الى منتخب وطني قوي نشارك به في المنافسات القرية والدولية .

ويصي الباحثون الى ما يلي :

يجب الاهتمام والعمل الجاد وتهيئة كل الظروف والامكانيات في سبيل تطوير تقنيات هذه اللعبة أثناء عملية التدريب .

الاهتمام بالناشئين عن طريق تجسيد وحدات تدريبية تخص الجانب المهاري وتنفيذها في خطة اللعب .

8-التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

رغم نقص البحوث المشابهة إلا أن الباحثين تمكنوا من تحليلها و دراستها و محاولة إيجاد عناصر التشابه و الاختلاف بينهما ، و قد أنفقت جميع هذه البحوث على أن البرامج التدريبية المتبعة لا تبني على الأسس العلمية الصحيحة .

الجانب النظري:

الفصل الاول :

البرنامج التدريبي

تمهيد:

يعد البرنامج التدريبي احدى الطرق التي يستند عليها المدرب في تطبيق خطته لتعليم المهارات او التقنيات الاساسية في بعض الرياضات الجماعية والفردية لذا وجب علينا الإحاطة بهذا العنصر بصفة عامة نظرا لاهميته في بحثنا، اما التدريب والتخطيط فهما من بين أهم العناصر التي يحتاجها المدرب لتصميم برنامج تدريبي من اجل تحسين المهارات الاساسية.

1- تعريف التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة موجهة وذو تخطيط علمي لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم: براعم، ناشئين ومتقدمين، إعداد متعدد الجوانب، بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول الى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا (قطع البطولة) فقط، فلكل مستوى طرقة وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية.

وقد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني هارا **Harra** بأنه:

" إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى".

ويعرفه علاوي عن هارا **Harra** " عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصيب واف في إعداد الفرد الرياضي للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن".

ويعرفه ليمان " إعداد الاعب فيزبولةجيا تكتيكية، تكتيكا عقليا نفسيا، خلقيا عن طريق التمارينات البدنية وحمل التدريب".

ويعرفه بسطويسي أحمد " عملية تربوية هادفة ذو تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن".

أما ماتيفيف **Matview** الروسي فقد عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والتخطيطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمارينات البدنية".

وسنأخذ بالتعريف الآخر لماتيفيف والذي تناول فيه التدريب الرياضي بصورة أعم وأشمل وهذا ما نحب أن نأخذ به إذ عرفه على أنه " العملية الكلية المنظمة والخططية لإعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى".¹

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1999، ص 24.

ويعرف أمر الله أحمد البساطي " مجموعة التمارينات او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى إحداث تكيف او التغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي".¹

وعرفه مفتي ابراهيم حماد بأنه " العمليات التعليمية والتنمية التربوية التي تهدف الى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".²

على هذا يجب أن نعتبر التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية مخططة ومنسقة ومشرف عليها هدفها الوصول بالفرد الرياضي إلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد.³

2 مبادئ التدريب الرياضي:

جزء كبير من وقت التدريب يخصصه المدربون لتنمية الصفات البدنية لرياضيهم وأحياناً يسمون ذلك بالإعداد البدني ويخطط المدربون لإعداد البدني باعتبارهم مبادئ معينة للتأكيد على حصول تنمية إيجابية للصفات البدنية التي تعد ضرورية لإدامة اللياقة البدنية، والتدريب الملائم الذي يستند على مبادئ صحيحة يسبب في تكيفات بيولوجية طويلة الأمد لأنظمة حيث تصل على أعلى من الإستعداد البدني، وتعتبر هذه المبادئ ضرورية وهامة لنجاح عملية التدريب، كما أنها تسهل عمل المدرب ، لتحقيق هذه المبادئ ينبغي التعرف بالتفصيل على مميزات وصفات كل مبدأ من هذه المبادئ.

2-1 مبدأ الشمول والشمولية:

يرتبط هذا المبدأ ارتباطاً وثيقاً بالتطور الفيزيولوجي لكل أعضاء وأجهزة جسم الإنسان في علاقة متكاملة وخاصة مع الجهاز العصبي المركزي والمخ.

¹ أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، بدون طبعة، 1998، ص 12.

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2، 2001، ص 21.

³ أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، المرجع نفسه، ص 12.

وينبغي باستمرار الأخذ بعين الإعتبار أنه في أثناء التدريب الشامل تعمل كافة أعضاء واجهزة لاعب الكرة كوحدة واحدة، وفي الأغراض التعليمية يهدف التدريب الشامل إلى تحقيق ثلاثة اتجاهات لتدريبات النواحي النفسية، التدريب الإنمائي والتدريب الحركي.

ويحتوى التدريب الشامل على تمارينات وتدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة) وعلى تدريب إتقان المهارات الفنية مثل (الجري بالكرة وتمارينها وإيقافها والسيطرة عليها والمهاجمة والمراوغة والتصويب) بالإضافة إلى تكتيك اللعب (خطط اللعب).

وعند قيام اللاعب بتنفيذ هذه التمارينات والتدريبات أو في المباريات مع استخدام الأساليب التربوية تكون لدى اللاعب مقومات (الشجاعة، و قوة الإرادة، وضبط النفس، وسرعة البديهة وحسن التصرف مع المواقف المختلفة)، اما المحاضرات النظرية فإنها تساعد على الإستفادة الكاملة من عملية التدريب وعلى زيادة المعرفة ووعلى زيادة المعرفة واتساع الأفق عند التطبيق العلمي.

2-2 مبدأ التكرار (الإعادة):

يحقق هذا المبدأ عند إعادة الحركات وتكرار التمارين متطلبات فيزيولوجية هامة وبخاصة تغيير وتشكيل إعادة بناء أعضاء وأجهزة الجسم ووظائفها المختلفة، ويظهر مبدأ التكرار من خلال إعادة وتكرار التمارين والتدريبات والمسابقات عدة مرات خلال اليوم الواحد أو خلال الأسبوع أو الشهر أو السنة.¹

وتكرار الحركات وإعادتها يحسن من مستوى أداء ومهارات اللاعب ويعمل على تطويرها، وكلما زاد التكرار كلما كان التأثير أكبر وكلما وصل اللاعب إلى مستويات أعلى.

2-3 مبدأ التدرج:

عند أداء العمل لا تشارك كافة أجهزة الجسم دفعة واحدة أو بدرجة واحدة، حيث يتطل اشتراك كافة الأجهزة في العمل وقت غير قصير حتى تنظم كلها للمشاركة في أداء العمل، وحينما لا تؤخذ في الإعتبار هذه الحقائق فإننا نواجه بعض الخلل في أجهزة الجسم أو في بعضها أثناء الأداء، فتحدث الإصابات، ويظهر الإرهاق وغير ذلك من مظاهر الخلل.

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة السلة، دار السعادة، القاهرة، ط1، 2003، ص 37-38.

ومن هنا ظهرت أهمية التدرج في زيادة أو خفض الأحمال خلال التدريب و كذلك أهمية الإحماء في بداية التدريب وأيضا الجزء الختامي في التدريب الذي يهدف إلى إعادة اللاعب إلى وضعه الطبيعي.

2-4 مبدأ الوعي (الإدراك):

يعتمد نجاح التدريب على مدى إدراك ووعي اللاعب وفهمه لما يجب تحقيقه، وعلى مقدار العمل المبذول، وما يظهره من نشاط أثناء التدريب، ووعي اللاعب وإدراكه يلعبان دورا هاما في تحسين و إتقان مهارات اللاعب الذي يحاول تعويض ما ينقصه بنفسه، ولا يحتاج إلى التوجيهات المستمرة والإرشادات المتلاحقة من المدرب، ويقوم اللاعب الواعي بنفسه باختيار التمارينات التي يحتاج إليها، ويقوم بتنفيذ الإحماء والابتعاد عن الحركات والتدريبات التي لا تحقق التقدم ويبحث بنفسه عن الحركات والتدريبات التي تساعد على الوصول إلى مستويات أفضل.¹

2-5 مبدأ الإيضاح (المشاهدة):

يهتم المدرب اهتماما كبيرا في عملية التعليم والتدريب بإعطاء اللاعبين الشكل الصحيح للحركة أو المهارة المطلوب تنفيذها والإلمام بدقائقها، لهذا كان من الضروري أن يشاهد اللاعب الحركة وهي تؤدي من المدرب نفسه، أو من أحد اللاعبين الممتازين، كما يستعين غالبا بغرض الأفلام المصورة لهذه الحركات أو المهارات وعرضها على اللاعبين ع شرح خطواتها حتى تتضح الصورة أمامه بجلاء، هذا بالإضافة إلى استخدام الصورة الفوتوغرافية التي يظهر فيها التحليل الحركي.

2-6 مبدأ التدريب الفردي:

ولتحقيق أكبر قدر من النجاح في العملية التربوية عن طريق التدريب، يرى الدكتور أمر الله أحمد البساطي أنه " من الضروري الاعتماد على التدريب الفردي الذي يراعي خلاله المدرب الفروق الفردية التي لا بد أن تتواجه بين اللاعبين حتى في مراحل البيئة الواحدة مما يعمل زيادة معدل النمو في النواحي البدنية والفنية للاعب ووصوله إلى أعلى المستويات".

والتدريب الفردي لا يعني إجراء تدريب فردي للاعب خلال فترة التدريب الأساسية للمجموعة، وإنما يعني إجراء فترات تدريبية إضافية للاعب أو لعدد محدد من اللاعبين والإهتمام بالنواحي التي يرى المدرب استكمالها أو تحسينها،

¹ أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مرجع سابق، ص 69.

هذه الفترات التدريبية الإضافية جزء هام من البرامج، حيث تعمل أيضا على تقريب المستويات المتباينة أو لاعبين جدد على تشكيل المجموعة ، فالتدريب الفردي يعمل على مواجهة كل هذه الفوارق واستكمال النقص وسد الثغرات.

2-7 مبدأ التنظيم (الترتيب):

تنظم العمل وترتبه من أهم سمات هذا المبدأ وضمان نجاحه، فإعداد البرامج الذي يأتي ضمن خطة مسبقة، واحتواء البرنامج على برامج أخرى تفصيلية (شهرية-أسبوعية) إلى أن تصل إلى الوحدة الصغيرة من البرامج وهي فترة الترتيب، وتنظم هذه البرامج من حيث التدريب واشتمالها على الجوانب المختلفة (بدنية-خططي...) مواعيد التدريب والمباريات وفترات الراحة، كل ذلك يتطلب من المدرب التنظيم الجيد والترتيب المنطقي لكل هذه الجوانب والنواحي حتى يستطيع تحقيق الأهداف أو الأغراض المرسومة.

وهكذا فننظم العمل الخاص بالمجموعة، وتنظيم البرامج، وتنظيم عملية التدريب وما يرتبط بها من مباريات وراحة وواجبات أخرى كل ذلك يسهل من عمل المدرب ويوفر له الوقت، ويساهم في العملية التربوية التي تهدف إلى إنجاح التدريب والوصول إلى أعلى المستويات.

2-8 مبدأ التتابع (الاستمرار):

مهما بلغت عملية التعليم او التدريب من المستوى فأن مجرد تعليم تعليم حركة أو إيجاد مهارة أو اكتساب صفة من الصفات البدنية لا تكفي مطلقا للوصول إلى المستوى المطلوب واما لا بد من استمرار التدريب على الحركات والمهارات والعمل على استمرار اكتساب الصفات البدنية، ومتابعة تنمية العمل من اجل الوصول إلى المستوى المناسب الذي يؤهل اللاعب للاعب لأداء الجيد بصفة مستمرة، فقد أكد نتائج البحوث العلمية انخفاض المستوى الوظيفي للفرد نتيجة الانقطاع عن التدريب لفترات).¹

يرى مفتي إبراهيم حماد (التوفيق عن التدريب يؤدي إلى التكيف السابق والمكتسب منه ومعظم الفوائد المكتسبة تفقد خلال فترة قصيرة إذا ما توقف اللاعب ويجب عليه الاستمرارية في التدريب ولو بشكل يحافظ على اللياقة البدنية).²

¹ أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدب الرياضي وتطبيقاته، المرجع السابق، ص 63.

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 57.

لذلك فإن تتابع أو استمرار يعد المبادئ التربوية الهامة التي يعتمد عليها المدرب في أداء عمله.¹

3 التخطيط في التدريب الرياضي:

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم وليس وليد الفكرة المعاصر، فقد تطور مع نمو ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان على التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية لبحرة التي تكونت معها القدرات العلية للإنسان، فاستطاع إدراك المواقف المتغيرة.

فمنذ الخليقة الأولى استخدم الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسية من أعدائه ولإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خبراته كلما خطط لإنتفاع بموارد طبيعة وأساليب أفضل وسيرورة خطة تقود إلى خطة أخرى، وبذلك فإن أنشطة الإنسان المخططة والمستمرة أصبحت عاملا له أهمية بالغة في تنظيم شؤون الإنسان والحصول على احتياجات معيشتة فأصبح الشائع القول بأن الإنسان " مخلوق مخطط " وأن التخطيط هو طريق وأسلوب عادي في حياة الإنسان وهذا حقيقي بمعنى أن كل إنسان يقضي جزءا من حياته في تخطيط ما سوف يعمل وما يجب أن يعمل. والتخطيط ليس عملية تطبيقية ذات تخصص ومقصد واحد أو على مستوى محلي منفرد، فكلما يخطط الفرد والجماعة تخطط الدولة، وكما يخطط المجتمع الريفي يخطط المجتمع الحضري الكبير، وكما يخطط المجتمع الريفي يخطط المجتمع الريفي العام.

وعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه: " تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختبار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة".²

واستنادا على ما سبق نرى أن التخطيط أصبح ضرورة للعمل على سرعة النهوض بالمجتمعات المحلية للانتقال من مرحلة الركود الى حالة توازن ديناميكي لتحقيق مستوى أعلى من الدخل وإلى مواجهة المشاكل المتعددة التي تعترضها نتيجة لسرعة التطور العلمي والتكنولوجي وآثارها المترتبة على ذلك في جميع مجالات الحياة، وأصبح التخطيط كذلك أحد الوظائف الهامة لحكومة وهو في مقدمة وسائلها لإحداث التغيير والتطور في المجتمع، ومن هذه المجالات التربية الرياضية وأهمها التخطيط الرياضي للارتقاء بالمستوى الرياضي وملاحظة المتغيرات السريعة في هذا المجال إقليميا وعالميا.

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة السلة، مرجع سابق، ص41.

² مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 253.

3-1 التخطيط الرياضي:

لم يعد خافيا على أي فرد الدور الهام الذي يلعبه التخطيط في شتى مجالات الحياة لضمان تحقيق المستهدف من هذه المجالات.¹

فالتخطيط الذي الذي يتعرض للمستقبل يعد على التنبؤ العلمي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له ، بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات وهكذا أيضا يعتمد المجال الرياضي في استخلاص نظرياته العملية من الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بالنتائج المتحصل عليها والتي نحاول تطويرها بالإمكانات المتوفرة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوث مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع.

ويقول " كوكوشكين" وآخرين **Kockooshken** التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية " أن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على اساس الامكانيات الموضوعية والمتوفرة، والتنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثال، لكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالإتجاهات الرئيسية حركة التربية البدنية والرياضية".²

يعرفه " هارا" **Harra**: " عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العملية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى الهدف.

يعرفه "مارتن" **Martin**: " عملية تربوية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب الرياضي تعتمد على الخبرة والدراسة الموجهة لتحقيق أغراض معينة".

يعرفه " علي البيك": " تصور للظروف التدريبي واستخدام لوسائل وطرق خاصة لتحقيق أهدافها محددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضيون".

يعرفه " سيد عبد المقصود": " عبارة عن مسودة لتنظيم محتوى التدريب بالتطابق مع هدف أو أهداف تدريب اللاعب وكذا مبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب في نطاق زمني محدد".

¹ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999، ص 269-270.

² عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 270.

يعرفه "بسطويسي أحمد": عملية تربوية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعبين دورا رئيسيا على مواسم السنة التدريبي كما يمثل فيها القرار المبني على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف".¹

وتخطيط التدريب الرياضي هو : " التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها".²

3-2 مبادئ التخطيط:

هناك مبادئ هامة يعتمد عليها التخطيط لكي يكتسب له النجاح لأن التخطيط الناجح يقوم على أسس علمية، خاصة ونحن في عصر ثور المعلومات والتخطيط يعتمد أساسا على التنبؤ وهو عبارة عن أعمال تتم في المستقبل لذلك وجب أن يقوم على مجموعة من المبادئ العلمية المدروسة التي نوجز أهمها:

3-2-1 المرونة:

من منطلق أن التخطيط يتمثل في سلسلة عمليات تنبؤية مستقبلية فهذا يعني أن التخطيط يتعامل مع ظروف وتغيرات متوقعة وليست أكيدة لذا يجب أن يكون على درجة عالية من المرونة لكي يمكنه من التعامل مع الظروف الطارئة ، فعندما يخطط المدرب مثلا يجب أن يفكر في المكان الذي سوف يتم فيه تنفيذ الحصة التدريبية فقد يلجأ إلى صالة مغطاة فريدة وإذا تعذر ذلك فقد يكون على ملعب مكشوف.³

3-2-2 الاعتماد على الإحصائيات السليمة والحقائق العلمية :

يجب ان تكون دعائم التخطيط هي المعلومات الصحيحة والحقائق العلمية الحديثة، حتى تتوفر له الموضوعية والصدق ويكون قادرا على ترجمة الألماني إلى واقع .

3-2-3 البعد عن الفردية: مهما تميز المخطط بالمقدرة فلا يمكنه أن يلم بكل المعلومات وكل الظروف وكل

المتغيرات ، فلكل قدراته وإمكانياته المحدودة التي تستوعب كل شيء ولذلك وجب أن يشترك في عملية التخطيط

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 370-371.

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 253.

³ محمد الحماحي، أمين أنور حولي: أسس بناء برنامج ت.ب.ر، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون طبعة، 1990، ص 179.

أكبر عدد من المسؤولين من مستويات وتخصصات مختلفة لتجميع خبراتهم والخروج بحصيلة أفضل النتائج للاستفادة منها في عملية تخطيط شاملة.

3-2-4 مراعاة الواقع والإمكانيات المتيسرة والمتوفرة:

قبل الشروع في عملية التخطيط يجب الإلمام التام بكافة الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة من حيث الكم والكيف حتى تخرج العملية التخطيطية على المستوى الواقع وليس على أساس التخمين وإن دراسة الإمكانيات المتيسرة قبل إجراء أي تخطيط هو أمر حيوي لا يمكن تجاهله بأي حالة من الأحوال.

3-2-5 مراعاة مبدأ ترتيب الأولوية:

من الملاحظ أن الإمكانيات المتاحة في قاعات التدريب لا تسمح بتحقيق الأهداف المرسومة كافة، ينبغي ترتيب العمل الذي تضمنته الخطة وفقاً لأهميتها على أن يبدأ بتنفيذ ما هو أساسي، وعلى المدرب يوازي بين الأهداف ويختار في السنة الأهداف التي ستكون مهمة لإرسال قواعد تبنى عليها بقية الأهداف.

3-2-6 شمولية التخطيط وتكامله:

وهذا يعني أن تكون الخطة شاملة للجوانب ومتضمنة لجميع العوامل والعناصر التي لها دور في العملية التربوية، فالتخطيط الشامل يجب أن ينصب على اختيار فعاليات الألعاب والتمارين المناسبة للعمر والقابلية الحركية وطرق التدريب الخاص بكل لعبة وفعاليتها بحيث تناسب الجو والبيئة المحيطة والأدوات والأجهزة المناسبة.

أما التكامل فيعني إدارة العلاقات بين الجوانب المختلفة ومعرفة التأثير بين الجوانب التي تعمل كافة لتحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف بعملية اقتصادية وفعالة وهذا لا يمكن إلا إذا تضافرت فيه الجهود.¹

3-3 دور المدرب الرياضي في التخطيط:

تقع على المدرب المسؤولية الرئيسية والأساسية في عملية التخطيط في المجال الرياضي حيث أنه هو المخطط لعملية التدريب الرياضي وهو الذي يصمم البرامج التدريبية، ولذلك فقد اتفق العديد من الخبراء على أنه لا بد للمدرب أن يراعي عدة نقاط عند قيادته بالتخطيط للتدريب الرياضي وهي:

¹ عبد الحميد شرف: التخطيط في ت.ب.ر بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، بدون طبعة، 1992، ص 50.

- الإلمام بالمعلومات والمعارف المتصلة بعملية التخطيط في المجال الرياضي والإطلاع على الدراسات والبحوث الحديثة في هذا الصدد.
- المواضبة على حضور الدورات التأهيلية والتثقيفية التي تعدها الهيئات المختلفة المتصلة بالعملية الرياضية.
- إتباع الأساليب العلمية في عمري التخطيط في المجال الرياضي.
- الاعتماد على الأساليب العلمية في التفكير والاعتماد على الحقائق وليس التخمين.
- استخدام طرق ووسائل مختلفة في تنفيذ عمليات التخطيط وكذلك في تنفيذ البرامج التدريبية.
- تدوين البيانات والمعلومات الحقيقية وبصدق حتى يمكن التقدم في عملية التدريب الرياضي.
- التقويم المستمر لخطط التدريب وأساليب تنفيذها ومدى تحقيق الأهداف الموضوعية في الخطط التدريبية¹

3-4 مبادئ تخطيط البرامج التدريبية:

مما لا شك فيه أن القيام بمهمة أو عمل ما بصورة ناجحة لا بد وأن يقوم ويعتمد على خطة جيدة موضوعية مسبقاً، بمعنى آخر يجب أن توضع خطة وتنظيم متكامل يراعي فيه كافة الجوانب والظروف المحيطة وبهذا العمل على أن هذه الخطة لا بد وأن تبنى على برنامج زمني محكم وملزم في آن واحد.

انطلاقاً من كون تخطيط البرنامج التدريبي هو عملية تقوم على مجموعة من الشروط والمبادئ من شأنها أن تساعد على فهم ميكانيزمات هذه العملية أكثر فأكثر، ومن بين هذه المبادئ ما يلي:

3-4-1 معرفة المجموعة الجيدة:

التعرف على الفرق المتوقع منافستها خلال الموسم الجيد، بمعنى جمع أكبر قدر من المعلومات عن هذه الفرق وعن لاعبيها ومن أهم المعلومات التي يجب رصدها: (نتائج الفرق في الموسم القريبة متوسطات أطول اللاعبين، خطط اللعب الهجومية والدفاعية، فلسفات واتجاهات المدربين... الخ.

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 216.

كما أن الدراسة المعمقة والتحليل الجيد لأداء المجموعة خلال الموسم الأخير، يساعد المدرب في تخطيطه كما يفضل أيضا دراسة استمارات تسجيل المباريات للموسم المنقضي ومن هنا على المدرب أن يضع مبدئين لدراسة المجموعة هما:

- اختبار القدرات الأساسية: يجري المدرب تقييم اللاعبين من خلال اختبارات يضعها المدرب تقيس أهم المهارات الأساسية بجانب أهم القدرات الحركية المرتبطة بهذه المهارات.
- اختبار النجوم: يقوم المدرب بوضع أهم اللاعبين الموهبين في اختبار لمعرفة القدرات التكتيكية والفنية ومعرفة البنية المرفولوجية.¹

3-4-2 التدريب خلال الإجازة الصيفية:

من الضروري أن يحرص اللاعبون على التدريب بشكل منتظم خلال شهور الصيف بنفس درجة اهتمامهم خلال الموسم الصيفي.

ومن هنا يحظى تخطيط برنامج التدريب الصيفي بنفس درجة أهمية تخطيط برنامج التدريب الروتيني خلال الموسم التدريبي.

3-4-3 قائمة الاستعداد للموسم التدريبي:

من اجل التخطيط المناسب لبرامج تدريب المجموعة، على المدرب أن يستعرض الجوانب الفنية الآتية :

- الإعداد البدني: تمارين الإطالة، برنامج الإعداد البدني (خارج وداخل الملعب)، برنامج الإعداد المهاري (هجومي و دفاعي).
- هجوم المجموعة: يلاحظ هنا خطط الدفاع (خطط رجل لرجل، المنطقة (1-2-3)، (2-1-1-2)...

¹ مصطفى زيدان: موسم تدريب كرة السلة، مرجع سابق، ص 19-20.

- المواقف الخاصة: دراسة المجموعة من هذه الناحية لأن لها دور مهم فمثلا نجد في كرة السلة المرافق الخاصة في خطة تجميد العب (الاحتفاظ بالكرة 30 ثا. إن التصويب قبل نهاية 30ثا، الدفاع المختلطة...الخ.
- محاضرات في قانون اللعبة: المواقف المهمة المرتبطة بمواقف المباريات.
- الإعداد لنفسي للاعبين: من خلال الحماس، الدافعية ، الإعداد العام للمجموعة ، الإعداد النفسي لكل مباراة طبقا لظروفهم.
- الإعداد العقلي: إعطاء التفاصيل الخاصة بملومات الفرق المنافسة عند بداية الموسم، معلومات عن المجموعة المنافس قبل كل مباراة، مراجعة الخطة الهجومية ودور كل لاعب في المجموعة، كيفية مخاطبة الحكام.

3-4-4 قائمة الإستعداد للمباريات:

استعدادا لموسم المباريات الرسمية على المدرب أن يراجع بدقة القائمة الهامة الآتية:

• الشؤون الإدارية:

وهنا ينظر المدرب إلى الطاقم الإداري ومعرفة توفير الوسائل الممكنة من الملابس الرسمية للمجموعة، ملابس التدريب، الجداول، لوحة النتائج، تقويم أداء الجهازين الإداري والفني للموسم المنقضي، الميزانية المقدرة من إدارة النادي.

• الاستعداد للمباراة:

قبل إجراء المباراة، يجب أن تراعي خطة المدرب الجوانب التالية: تشكيل البداية (المجموعة الذي سيبدأ المباراة)، خطط الهجوم، خطط الدفاع، وضعية اللاعبين قبل كل مباراة (الحالة الصحية، الحالة النفسية).¹

¹ مصطفى زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة، مرجع سابق، ص45-46.

3-5 أنواع التخطيط الرياضي:

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج، ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج وتعديلها و تقويم العمل بصفة عامة، والتخطيط في جميع الأنشطة الرياضية، لذلك فإنه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي مجموعة وعلى أي مستوى.¹

وخطة العمل قد توضع لعدة أعوام ، وقد تكون لعام واحد، وقد توضع لفترة محددة (شهر، أسبوع، يوم) وعلى هذا فخطط العمل كما فرقها " خرابودج.ل" بين التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني للتخطيط إلى ثلاث أنواع:²

3-5-1 تخطيط طويلا المدى:

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكل فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة وقد تكون هذه المدة أربع سنوات،³ وهي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد سنتان كالفتره بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفتره بين بطولة العالم في بعض الألعاب ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصالا بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة وهذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهي الإعدادية والمنافسات الانتقالية (التي تلي انتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة أو الإيجابية).⁴

وقبل البدء في وضع خطة العمل الازمة، فإنه من الواجب توفر بعض البيانات والمعلومات الرياضية والتي تتلخص في:

- تحديد الأهداف الأساسية للمجموعة.
- تحديد الاعبين وصفاتهم ومستوياتهم المختلفة.
- الزمن المخصص للخطة بصفة عامة ولمراحل العمل المختلفة.
- البطولات والدورات والمباريات التي سيشترك فيها المجموعة خلال الخطة.
- المهام الأساسية للتدريب في كل مرحلة من مراحل الخطة.

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، مرجع سابق، ص 269.

² عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 273-274.

³ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقائد، مرجع سابق، ص 258.

⁴ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 377.

- توزيع فترات التدريب والمباريات وفترات الراحة وتحديد مواعيدها.
- نتائج الإختبارات البدنية والفنية والفسولوجية والمعدلات التي تم تحقيقها، والمطلوب الوصول إليها فترة من الفترات الخطة.
- تشكيل مجموعة وتوزيع اللاعبين.
- طرق اللعب المستخدمة والمقرر استخدامها.
- نتائج الكشف الطبي ومواعيد الكشف الطبي الدوري في مختلف مراحل الخطة.
- الإمكانيات المتوفرة للعمل (ملاعب، أدوات، صالات، أجهزة...).
- إعداد وطباعة برامج التدريب وكل ما يتعلق بالخطة وتوزيعها على المدربين واللاعبين في كل مرحلة من مراحل الخطة.

كما يجب أن نتأكد عند وضع خطة العمل طويلة المدى أنها تحقق ما يلي:

أولاً: التطور الطبيعي والنمو الواضح للمستويات البدنية والفنية والفسولوجية الواجب تحقيقها خلال التدريب من عام لآخر ومن مرحلة لأخرى.

ثانياً: وضوح الإختلاف والتغيرات في طريقة العمل من عام لآخر مع المجموعة وكيفية استخدام الوسائل الخاصة بالتدريب من أجهزة وأدوات وملاعب...، لخدمة تنمية وتطوير مختلف النواحي البدنية الفنية للاعبين.

ثالثاً: زيادة عدد فترات التدريب في الخطة من عام لآخر لتناسب مع التقدم وارتفاع مستويات اللاعبين بدنيا ومهاريا، ويتحقق ذلك أيضا من خلال عمل فترات التدريب الإضافية سواء للمجموعة ككل أو للاعب.¹

رابعاً: زيادة حجم وشدة التدريب من عام لآخر بما يتناسب مع مستويات الفرق واللاعبين، وتضمن الخطة زيادة الخطة زيادة الحمل البدني والفني بحيث تبدأ وتنتهي كل مرحلة في السنة التدريبية بمستوى أعلى من المستوى الذي بدأت منه في العام السابق.

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم: مرجع سابق، ص 270-271.

3-5-2 خطة العمل السنوية:

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لأن العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غصون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة.¹

وعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب أيضا توفر كافة البيانات والمعلومات السابق ذكرها عند وضع الخطة طويلة المدى، وتشمل خطة العمل السنوية كافة النواحي الخاصة بالمجموعة سواء كانت إدارية أو فنية عملية أو نظرية. ففي النواحي النظرية يجب أن تتضمن المحاضرات التي تتوضح للاعبين طرق اللعب والخطط التي من المقرر استخدامها وكذلك ما يتصل بأوضاع وظروف المباريات والفرق المناسبة، كما تشتمل نواحي القياس والتقييم والإختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل والمحاضرات الخاصة بتفسير قانون اللعبة والمواد ذات العلاقة المباشرة باللاعب. وفي النواحي العلمية توضح الخطة عدد فترات التدريب وكيفية توزيعها وعدد أيام الراحة وتوزيعها في البرنامج ومن ثم في الخطط ككل. وتحتوي خطة العمل السنوية التفصيل على برنامج المجموعة خلال العام وارتباطه والتزامه وكافة الأنشطة التي من المقرر مشاركته فيها مع الآخرين، ثم تحتوي الخطة السنوية على التفاصيل الدقيقة للعمل مع المجموعة واللاعبين خلال الموسم الرياضي. بمراحله الثلاثة (فترات الإعداد، فترة المباريات وفترة الانتقال أو الراحة)، ولعل أهم محتويات خطة العمل السنوية هو ما يقوم به المدرب المسؤول عن التخطيط من توزيع لمحتويات الخطة خلال العام وهو البرنامج الفعلي لما سيقوم به المدرب والمجموعة وكافة اللاعبين منذ اليوم الأول للعمل بالخطة وحتى آخر يوم فيها، فلا بد للمدرب و للاعب وأيضا لمن يهمله الأمر من مشرفين أو إداريين أو مسؤولين أن يكونوا على علم بالعمل الذي يجري خلال الإعداد وخلال المراحل الأخرى، فالبرنامج التي تتضمنه خطة العمل السنوية يجب أن تتضمن:

- إجمالي عدد المباريات المقررة للمجموعة.
- إجمالي عدد فترات التدريب خلال الموسم.
- توزيع أيام الراحة بالنسبة للمجموعة خلال البرامج.
- الزمن المخصص لتدريبات جوانب الإعداد المختلفة.²

¹ بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 382.

² عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 276.

- الزمن المخصص لكل عنصر من عناصر الإعداد البدني .

3-5-3 تخطيط قصير المدى:

ينظر إلى التخطيط قصير المدى كمرحلة محددة من مراحل التخطيط طويل المدى، فقد يكون هذا التخطيط خاصا بموسم تدريبي كامل ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسة في موسم المسابقات مع تحديد البطولات الهامة والتي يبنى عليها التخطيط للوصول باللاعب إلى أعلى فورمة ممكنة.¹

وقد يكون التخطيط لبطولة مفاجئة لم تكن في الحسبان أو قد يكون التخطيط للتدريب لإجراء بحوث قصيرة المدى وفي حدود من 7 إلى 8 أسابيع، حيث يضطر المدرب إلى اللجوء إلى التدريب المكثف.²

3-6 مزايا التخطيط في التدريب الرياضي:

يتميز التدريب المخطط عن غير المخطط بالآتي:

- التدرج المنظم في التمارينات بحيث تزداد تدريجيا بصعوبة التمرين ويكون كل تمرين مبني على التمرين الذي سبقه.
- تشكيل دورات الحمل وفق أسس عملية حيث يضعها المدرب وفقا لخبراته ودراساته.
- التحليل الدقيق والربط الجيد بين شدة وحجم الحمل خلال فترات ومراحل التدريب.
- تقويم العمل من فترة إلى أخرى وتعديل مسار الخطة لتحقيق الهدف (مرونة التخطيط) إمكانية استخدام طرق التدريب المختلفة التي تعمل على رفع المستوى.
- الأداء مع ملاحظة الفترة الزمنية التي تستغرقها كل طريقة خلال فترة الموسم.

3-7 مشتملات التخطيط الرياضي الجيد:

- تحديد الاهداف المراد تحقيقها.
- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها و تحديد أسبقية كل منها.
- تحديد مختلف الطرق والنظرات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.

¹ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، 276.

² بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 382-383.

- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
- تحديد أنسب أنواع التنظيم.
- تحديد الميزانيات اللازمة.
- تكامل جوانب إعداد اللاعب.
- وجود خطة لإعداد اللاعب.¹

3-9 العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي:

- مستوى حالات التدريب (بدنية، مهارية، حنطية، نفسية، ذهنية).
- الإمكانيات المتاحة منشآت رياضية وأدوات وأجهزة وكوادر فنية واعتمادات مالية.
- الأزمنة المتاحة للتدريب والمنافسة ومواعيدها من حيث عدد الوحدات التدريبية وعدد المنافسات.
- الحالة الصحية لأفراد المجموعة من توافر التغذية السليمة والنوم الكافي والراحة.
- مشكلات اللاعبين النفسية وسماتهم الشخصية والتركيز الذهني.
- مستويات الفرق المنافسة.

4 ماهية البرامج:

البرنامج هي أحد العناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، معنى هذا أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية تشكل ليس له مضمون أو شكل ذو مضمون واهي يمكن أن يرى النور.

ولقد تعرض بعض العلماء لتعريف البرنامج نذكر منها ما يلي:

¹ وحدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 209-210.

عرفه الدرماشي سرحان بأنه " مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانيات خاصة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد".

ويعرف سيد الهواري بأنه " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوبة تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الإنتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

ويعرفه الدكتور عبد الحميد شرف بأنه " عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلب ذلك لتنفيذه من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقق هذه الخطة ".¹

4-1 تصميم البرامج الرياضية:

إن عملية تصميم البرامج الرياضية ليست بالأمر السهل، فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية ولما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرنامج في التربية الرياضية ونفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل الإدارة حيث أن البرامج جزء من العملية الإدارية وكذا علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرنامج والعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقة مباشرة سواء كان ذلك في المحتوى أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم وبنفس الأهمية علم الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية.

ويرى الدكتور طلحة حسام الدين (في حالة تصميم البرنامج التدريبي المتكامل، فإنه يجب مراعاة العلاقة المتداخلة بين كل الوحدات التدريبية اليومية، وزمن الوحدة، وعدد الوحدات التدريبية والمدى الزمني للبرنامج ككل).²

وهناك العديد من العلوم المتعلقة بالتربية الرياضية ولها اتصال غير مباشر بالبرامج، فمصمم البرامج يجب أن يكون على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية في المجال المراد تصميم البرامج فيه سواء كان البرنامج تعليميا او تدريبييا حتى يكتب لها البرنامج النجاح ويحقق أهدافه.

¹ عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسويات والمعاقين، مرجع سابق، ص 17.

² طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1994، ص 57-58.

4-2 مبادئ تصميم البرامج الرياضية:

توجد مبادئ مهمة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج أثناء عملية التصميم وهذه المبادئ هي:

4-2-1 ضرورة الإعتداد على المربين المختصين:

لضمان نجاح أي برنامج خاص البرامج المتعلقة بالتربية عموما أن يعتمد في تنفيذه على نوعية المربين المتخصصين لكوّهم على درجة عالية من الناحية العلمية والعملية في مجال تخصصهم التربوي أي الخبرة الكاملة أو الخبرة التربوية وخاصة في مجال التربية الرياضية وتربية الخواص وعلى سبيل المثال نجد أن ظاهرة اتجاه بعض الاعمين القدامى إلى اقتحام ميدان العمل التربوي اعتمادا على سابق خبراتهم العملية كلاعبين فقط دون صقلهم من الناحية العلمية النظرية على سابق خبراتهم العلمية النظرية يعتبر من العلوم التي تؤدي إلى عدم تحقيق هدف البرنامج، ولذلك يفضل أن يكون نفذ البرنامج على درجة عالية من الخبرة العلمية والعملية في نفس الوقت، لأن الخبرة العلمية فقط لا تعتبر كافة للمرور الطبيعي المنتج لممارسة العمليات المتعلقة بتنفيذ أي برنامج.

فالبرنامج تقوم على أسس ومبادئ علمية يتم تطبيقها على الأفراد والتعامل مع الأفراد يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية عالية بدليل أن تطبيق برنامج واحد على نوعية معينة من الممارسين لا يؤدي إلى نفس النتائج حيث تختلف نتائج التطبيق من مشرف إلى آخر تبعاً لاختلاف قدراته على التطبيق، ومن هذا المنطلق يمكن القول بأن المرابي المتخصص ذا الخبرة التربوية العالية يساعد البرنامج على تحقيق هدفه المنشود.

4-2-2 ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من اجله:

من الأور المهمة كي يحقق البرنامج أهدافه هي أن يكون البرنامج انعكاسا لطبيعة المجتمع الذي صمم من اجله حتى يمكنه أن يحقق حاجاته فيجب أن تكون أن تكون أنشطة هي نفس الأنشطة السائدة في هذا المجتمع والتي تعكس اهتماماته فإن ظهر أن المجتمعهم بالأنشطة الترويحية وهو في نفس الوقت يفتقر عليها يجب على البرنامج أن يهتم بهذه الأنشطة، وإن كان مجتمعا ساحليا ويهتم بالأنشطة المائية لا يصير إطلاقا أن يهتم البرنامج بهذه الأنشطة ضمن محتواه وهكذا يجب أن يراعي البرنامج طبيعة المجتمعات التي صمم فيها ومن أجلها، وأن يساهم في حل مشكلاتها بقدر المستطاع.

4-2-3 التنوع:

البرنامج يتعامل مع مجموعة من الأفراد كل له ميوله ورغباته وفي نفس الوقت له استعداداته وقدراته وذلك يجب أن يشمل هذا البرنامج على العديد من الأنشطة في المجال الواحد بل يفضل أن تكون هذه الأنشطة متعددة أيضا في مستوياتها فمثلا تنفيذ نشاط اللياقة البدنية بأسلوب التدريب الدائري يعطي الفرصة¹ لكل فرد في الممارسات طبقا لمستواه ووجود عدد من محطات التدريب المتنوعة المحتوى يعطي فرصة لإشباع الرغبات والميول والقدرات.

فالتنوع مبدأ مهم يجب مراعاته أثناء تصميم البرامج الرياضية المختلفة أو أي مادة تعليمية أخرى حتى تتسم هذه البرنامج بأنها برامج شقيقة بعيدة عن الملل يسعى إليها الأفراد الممارسون ولا يسعى البرنامج إليها.

4-2-4 أن يراعي نوعية وعدد المشتركين:

وهناك فروق فردية بين الأفراد والمجموعات وتكون جدوى البرنامج عالية في حالة مراعاته لهذه الفروق على أن يراعي فروق السن لأن لكل مرحلة سنية خصائصها المميزة لها ولكل سن متطلباتها واحتياجاتها واهتماماتها.

وفي نفس الوقت هناك فروق في الجنس، وبالتالي تختلف أنشطة البنين عن أنشطة البنات، فهناك اختلافات في القدرات الحركية والسمات النفسية والتقاليد والعادات الاجتماعية وأنشطتها في التربية الرياضية عديدة ومتنوعة يمكن للمربي أن يختار منها ما يشاء وما يتناسب كل جنس، ليس هذا فحسب ولكن قد توجد اختلافات بين أفراد الجنس الواحد والسن الواحد في القدرات والميول والرغبات والاستعداد نتيجة البيئة والتربية.

ولذلك يجب على مصمم البرنامج إذا أراد له النتائج أن يضع في اعتباره أنه يتعامل مع مجموعات من الأفراد لكل منهم صفاته وسماته وقدراته وتعدد الأنشطة في التربية الرياضية قادر على مجابهة هذه الفروق الفردية.

4-2-5 مراعات الأهداف العامة المطلوب تحقيقها:

لكل مجتمع هدف عام في أحد الجوانب ، وهذا الهدف العام تنبثق منه أهداف إجرائية يمكن قياسها، وتحقيق هذه الأهداف الإجرائية يمكن تحقيق الهدف العام، وهدف البرنامج يجب أن لا يخرج عن هدف الخطة التي يعمل على

¹ عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص 55-56.

تنفيذها (مادة التربية الرياضية)، أي مادة تعليمية أخرى وألا يكون قد انخرّف عن المسار الصحيح ولا يعمل في نفس الإتجاه المرغوب، وبالتالي لا يحقق هدف الخطة التي صمم لتنفيذها.

4-2-6 يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينمّيها:

ويقصد بهذا المبدأ أن يتواءم نوع النشاط مع نوع الخبرة التي يعمل من أجلها البرنامج بمعنى أنه إذا كان ضمن محتوى البرنامج رفع مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب من الحركة في كرة السلة يلزم في هذه الحالة أن تعمل الأنشطة الموجودة على تحقيق هذا الغرض برفع وتطوير مستوى مهارة التصويب على الحركة، فلا يجوز أن يكون النشاط المصاحب بعيدا عن أحد أغراض البرنامج وإلا أصبحنا كمن يحرث في الماء.¹

4-2-7 أن يتماشى مع الإمكانيات المتيسرة:

من العبث أن يحتوي البرنامج على أنشطة لا تتناسب مع الإمكانيات المتيسرة كما وكيفا ثم ما قيمة برنامج جيد دون مربي كفاء يعمل على تنفيذه بأسلوب السليم المناسب؟ وما قيمة أنشطة تربية تعمل على تحقيق هدف البرنامج وتحتاج إلى أدوات خاصة وهذه الأدوات ليس في الإمكان تدريبها؟ وما قيمة الأدوات الموجودة وحالتها الفنية لا تسمح بالإستخدام؟ ولكن يجب أن يراعي مصمم البرنامج مناسبة الإمكانيات لأنشطة البرنامج، فالطموح مطلوب ولكن الخيال مرفوض، لذلك يجب أن يراعي مصمم البرنامج مناسبة الإمكانيات لأنشطة البرنامج، فالطموح مطلوب ولكن الخيال مرفوض، لذلك يجب أن يتواءم البرنامج مع الواقع وليزم أن تكون طموحاتنا في حدود إمكانياتنا.

4-2-8 مراعاة الوقت المتيسر:

يتقدم العالم تقدما مذهلا في كل الجوانب، واحد الأسباب الرئيسية لهذا التقدم هو التقدير الصحيح للزمن وقيّمته، وأصبح يوجد في العالم الآ دراسات منهجية لاقتصاديات الوقت، والمطلوب أن نستفيد من تجارب الآخرين خاصة التجارب الإيجابية. ومن هنا يجب على مصمم البرامج أن يكون على دراية كافية بكمية الوقت المتيسر على مستوى البرنامج ككل وعلى مستوى المرحلة بل وعلى مستوى الوحدة التدريبية الواحدة حتى يمكنه من القيام بتوزيع الوقت المتيسر بدقة وموضوعية على كل أوجه النشاط حتى لا يكون هنا وقت ضائع.

¹ عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص 57-58.

4-2-9 وضوح التعليمات التي يتم من خلال العمل:

يلزم أن تكون التعليمات والإرشادات التي تصحب البرنامج للتنفيذ واضحة ما أمكن، خالية من العبارات الغامضة والمعقدة حتى لا يكون هناك فهم خاطئ لمقصود واضح مع تجنب الجمل التي تتضمن في النفي وتجنب الجمل الطويلة ذات المعنى الواسع وتكون التعليمات مترتبة ترتيبا منطقيا مسلسلا، ويلزم تجنب العبارات التي تحمل أكثر من معنى حتى يكون توحيد في الفهم. وبالتالي وضوح في المعنى وسلامة في التنفيذ كما يتماها المصمم، فكثير من العمليات التخطيط والبرامج لم يحالفها النجاح نتيجة وجود تعليمات

غير واضحة يتم من خلالها العمل فتعليمات غير واضحة تؤدي إلى فهم مبتور وإلى تنفيذ ناقص يؤدي إلى ضياع الأهداف¹

4-3 أهداف البرنامج التدريبي:

كما أن دور المدرب هو تحقيق أقصى فائدة وتجنب أقل ضرر وهذا يمدده بضرورة التعرف الجيد على الأهداف والتي تنقسم إلى نوعين هما:

4-3-1 الأهداف التعليمية:

وهي صياغات نأمل أن يعرفه أو يتعلمه اللاعب بحيث يكون قادرا على تنفيذه ، وهي خاصة بمرحلي الطفولة حتى ما قبل المراهقة.

4-3-2 أهداف الأداء البار:

وهي صياغات نأمل أن يصل إليه أداء اللاعب لما تم تعليمه سابقا بمستوى رفيع من الإحادة والبراعة والابتكار، وهي خاصة بمرحلة المراهقة وما بعدها.

وهنا ستة أهداف رئيسية لكل من الأهداف التعليمية وأهداف الأداء البار وهي :

- أهداف مهارية: تتعلق بفنون الأداء المهاري والحركي للحركي للرياضة التخصصية.

¹ عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص59.

- أهداف بدنية: تتعلق بتعليم وإعداد اللاعب بدنيا للتدريب والمنافسات.
- أهداف خطوية: تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة.
- أهداف نفسية : تتعلق بتهيئة اللاعب نفسيا للمنافسة .
- أهداف معرفية: تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقانونه.¹
- أهداف أخلاقية: تتعلق بتعليم اللاعب الروح ارياضية ومسئوليته اتجاهها.

وبمجرد أن يحدد المدرب الأهداف المختلفة التي يسعى لتحقيقها في الموسم فإنه يجب عليه توزيع هذه الأهداف على فترات الموسم قبل بداية، منتصف، نهاية، وبعد الموسم، وعندما تحقق الأهداف التي سيتم إنجازها في فترات الموسم فإن هذا الأسلوب سيكون أساسا جيد التخطيط للموسم القادم .

- أهداف قبل الموسم: تختص بالقوانين والسياسات.
- أهداف بداية الموسم: تختص من خلال مدى تحقيق اللاعبين الأهداف ما قبل الموسم والتتابع المنطقي لها.
- أهداف منتصف الموسم: التركيز على تعليم المهارات الفردية خلال سياق وجريات اللعب.
- أهداف نهاية الموسم: من خلال التقويم والممارسة التطبيقية.

4-4 الإجراءات الضرورية لبرنامج التدريب أثناء الموسم التنافسي:

حدد "مفتي إبراهيم" الواجبات التي يجب على المدرب الرياضي أن يقوم بها أثناء الموسم التنافسي وهي:

4-4-1 الإجراءات الضرورية لبرنامج التدريب خلال مرحلة العمل الأولى مع المجموعة:

يمكن تحديد مرحلة التعليم الأولى لعمل المدرب مع المجموعة بالفترة الزمنية منذ بدء تنفيذ تخطيطه للبرنامج التدريبي باستيعابه لمعظم قدرات اللاعبين والمجموعة من كافة الجوانب وحتى نهاية فترة الإعداد نظرا لأن بعض اللاعبين قد تظل بعض من إمكاناتهم مخفية إلى أن يكتسبوا الجرعة المناسبة من الإعداد البدني والمهاري التي تمكنهم من إظهار قدراتهم بوضوح.

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 211-212.

4-4-2 الإجراءات الضرورية لبرامج التدريب خلال مرحلة العمل المتقدمة مع المجموعة :

يمكن تحديد مرحلة العمل المتقدمة مع المجموعة بالمرحلة التي تبدأ بعد مرور أربعة أسابيع (بدء مرحلة المباريات التجريبية تقريبا) وحتى نهاية الموسم.

كما أوضح " حنفي مختار" أن هناك دور كبير للمدرب الرياضي يجب أن يقوم به خلال مرحلة العمل مع المجموعة وهو ملاحظة اللاعبين خلال التدريب والمباريات والتعاون مع الطيب إلى جانب تقويم وقياس التدريب والمباريات.¹

4-4-3 الإجراءات الضرورية لبرنامج التدريب خلال العمل الخلاق مع المجموعة:

مرحلة العمل الخلاف مع المجموعة هي المرحلة التي تبدأ بالإلمام المدرب بكل صغيرة وكبيرة عن اللاعبين والمجموعة وحتى تركه العمل مع المجموعة.

ويرى " مفتي إبراهيم" أنه من الصعوبة تحديد نهاية لهذه المرحلة خلال عمله مع المجموعة ، وفي هذه المرحلة يكون المدرب قد ألم إلاما تاما بظروف التنافس من كافة الجوانب وهي تبدأ غالبا بعد مرور موسم كامل من العمل المدرب أو قد تبدأ بعد ذلك بقليل.

إن معايشة المدرب للمجموعة خلال مراحل عمله السابقة تسهم في إمكانية الخلق والإبتكار باستغلال إمكانات اللاعبين بهدف تطوير أدائه والارتقاء بمستواه.

وبصفة عامة، هناك عدد من الإجراءات الضرورية التي يجب أن تتبع خلال تخطيط وتنفيذ برامج التدريب، وهذا الصدد، سوف يتم تقسيم هذه الإجراءات مرحلية لتكون أكثر سهولة بالنسبة للمخطط أو المبرمج أو المدرب عند استخدامها، أي أن هناك إجراءات هامة يستخدمان في كافة المراحل وهما:

4-4-3-1 التسجيل:

يعني تسجيل وتدوين كل ما يتعلق باللاعبين والمجموعة من أداء وملاحظات بصورة شاملة ومتكاملة، وهو إجراء يجب أن يكون مستمرا منذ أول لحظة يتسلم فيها المدرب المجموعة وحتى انتهاء مهمة عمله معه، إذ أن التسجيل العلمي لكافة الأنشطة في البرنامج تساعد في التخطيط العلمي للبرنامج وتسهم في استرجاع المعلومات لاستخدامها،

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 213-214.

وتعتبر مصدرا هاما لها وتعمل على تطوير البرامج وتقدمها، كما تسهم أيضا في الارتقاء بمستوى المدرب ذاته، وفي الصدد ننصح بمراجعة " سجل التخطيط العلمي للتدريب الرياضي " .

4-4-3-2 التقييم:

يجب على المدرب تقييم العمل باستمرار ويشمل التقييم على تقويم الأداء البدني، المهاري الخططي بصورة مستمرة.¹

❖ خطوات تصميم البرنامج للبراعم والناشئين:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرامج.
 - إجراء الإختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
 - تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
 - تحضير ال أدوات المساعدة .
 - تحديد أسالبع فترات بداية ووسط ونهاية البرامج.
 - تحديد دورات العمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة العمل.
 - تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج.
 - العمل الناقص، العمل العالي، العمل المتوسط وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .
 - تقسيم كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفقا ما يراه المدرب ونلاحظ في قوائم المحتوى الفني:
- أ/1، أ/2، ب/1، ب/2، ج/1، ج/2 ملحق لهذا الفصل. وبعد ذلك سنعرض نماذج كاملة لثلاث برامج إضافية للصور العامة للفترة الزمنية وبرنامج العمل السنوي، ويمكن تعديله وفق ظروف ومقتضيات العمل. إضافة أن البرامج المقروضة روعي فيها الإرتقاء بمكونات عمل التدريب كما قد شاهدنا مرونة البرنامج احتراما لفلسفة كل مدرب وفكرته وحاولنا أن نضع الخطوات العريضة والرئيسية التي تضمن وصول البراعم إلى مستوى عال حيث تتماشى هذه البرامج مع المدرب أيا كان مستواه.²

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 215-216.

² عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: مرجع سابق، ص 186.

خلاصة :

يعتبر البرنامج التدريبي في رياضة كرة اليد عملية تربية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير المهارات الأساسية والإرتقاء بها من خلال التخطيط للموسم التدريبي واختيار النجح الطرق التدريبية، فالهدف من التدريب والتخطيط هو الوصول باللاعب إلى أداء جيد للمهارة أثناء مرحلة المنافسة.

الفصل الثاني :

متطلبات كرة اليد

تمهيد :

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

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

1-التعريف لكرة اليد :

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

فلقد كان لزيادة إعداد الممارسين و المشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنية , ما دعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة , كما نظمت لها اللقاءات على اختلاف المستويات , سواء ما كان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو اوملبيا .

وكان للانتشار الذي حققته كرة اليد ما حفز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين و المنظمين و الإداريين و الحكام المتخصصين في هذه الرياضة , وذلك كضمان ضروري لتعليم النشء و الشباب و الممارسين على مختلف أعمارهم , فنون اللعبة و ضروبها و توفير المناخ المناسب قانونيا و تنظيميا لها , و ذلك ضمانا لحسن الممارسة و الارتفاع بمستوى الأداء .

و لقد كان لإدراج كرة اليد ضمن اوملبيات عام 1972م اثر كبير على زيادة انتشار اللعبة و زيادة عدد ممارسيها , اذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات¹

2-ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م و ذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية انطلقت سنة 1949م و ذلك بفرق تتكون من 11لاعب , أما بالنسبة لكرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953م و ما إن حلت سنة 1956م حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد , ومما يمكن الإشارة إليه أن الفترة 1930.1962م كان عدد الممارسين قليلا و ذلك بسبب الاحتلال و حالة التمييز العنصري الذي شهدته البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

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

¹ كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسنين :رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص (17-18)

و بعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان و إسماعيل مداوي لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية , حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة و التي كانت تنظم أهم الفرق التالية :

. فريق omse saint augain بولوجين .

. فريق الراسينغ بجامعة الجزائر .

. فريق المجموعة اللائكية للطلبة الجزائريين .

. فريق نادي الجزائر H.B.C.A

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

و في سنة 1963 م انخرطت الجزائر إلى الفدرالية العالمية و أول بطولة جزائرية كانت من نصيب O.M.S.E
1963 م و الكأس 1964 م¹

3- 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 أداءه لعمله > > THomas
1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالأقدرة , الاستعداد , الدافعية ... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة² .
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

¹ محاضرات في كرة اليد : الاستاذ دادي عبد العزيز ، سنة ثالثة ، تربية بدنية ، جامعة قسنطينة ، 2006-2007 .

² 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

³ قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الاردن ، 1998 ، ص (41-42) .

4. أنواع الأداء :

4-1- الأداء والمواجهة :

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

4-2- الأداء الدائري :

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

4-3- الأداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة.

5- 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 كما أنه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة²

6- مراحل الأداء المهاري :

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

6-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها , و تبدأ بإدراك 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 بقلّة و كفاءة الأداء المهاري .

6-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

¹ وجددي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374

² المرجع نفسه ، ص 149

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 الأخطاء¹

6-3 - مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول للاعب 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 التحريبية²

7- أهمية الأداء المهاري :

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى اعلى 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 وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي , فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة³

¹ احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص (26-27)

² احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص (28-29) .

³ حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعب كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002 ، ص (33-37)

8-الأداء المهاري في كرة اليد :

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

8-1-الاستقبال و التمير :

الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان (البيضة أولاً أم الدجاجة ...) و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى و تتأثر بها . و تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى , فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير و استقبال , كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع¹

8-1-1. استقبال الكرة :

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها لعب . و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة و بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها . كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تامين الكرة و تمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها .

و تنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي :

. لقف الكرة . إيقاف الكرة . التقاط الكرة

لقف الكرة :

و يتكون من :

اللقف باليدين . اللقف بيد واحدة

اللقف باليدين : . لقف الكرات العالية . الكرات المنخفضة . الكرات العالية باليدين

¹ منير جرحس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 ، ص (93-94)

اللقف بيد واحدة : تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين , و هذه الحالة تتطلب قدرة خاصة و هي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة و صحة توقع خط طيرانها .
 . إيقاف الكرة :

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمريرة أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة¹

8-2-2. التقاط الكرة :

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة و دحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى , و كذا على اثر تمريرة خاطئة أو سبب فاعلية المنافس و يتطلب الأمر من اقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب , و قد يظهر للبعض أن التقاط الكرة من الأمور السهلة و لكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة و خاصة أثناء الجري²

8-2-3. تمرير الكرة :

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب , و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل , مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام التمريرة خلال استمرار سير اللعب , و دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها³

و ينقسم التمرير إلى :

أ. التمريرة الكبراجية :

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد و تستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف , و هناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء هما :

. التمرير من الارتكاز : و يستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة او عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من وحدة كبيرة .

¹ منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص (96-97)

² منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 98

³ كمال عبد الحميد ، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1987 ، ص 143

. التمرير من الجري : يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب و عند التصويب , و يتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز¹

ب-التمريرة البندولية : (المرجحة):

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات و خاصة عند الحجز و تغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية على مستوى الحوض و ذلك لان جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل لاعب المنافس و الكرة نفسها و يمكن تقسيمها إلى :

. التمريرة البندولية إلى الأمام .

. التمريرة البندولية إلى الخلف .

. التمريرة البندولية إلى الجانب²

ج-التمريرة الصدرية :

أثبتت التمريرة الصدرية ملائمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير و هناك طريقتين لصور التمريرة الصدرية هما :

. باليدين : تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة , و تؤدي عند استقبال الكرة في مستوى

الصدر , و يحتم الموقف سرعة التمرير إلى زميل في مكان خال مناسب , و تخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد

مفصلي المرفقين و دفع الرسغين , بعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج .

. بيد واحدة : تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب و يكون الممرر في حالة حركة

في الأمام³

8-2.التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد أكبر

من الأهداف , و لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل ان المهارات الأساسية و الخطط

الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى , اذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف . هذا بالإضافة

إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب و المتفرج و تجذبهم أكثر من المهارات الأخرى .

و يتأثر التصويب بعدة عوامل :

¹ منير جرحس ابراهيم: كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص(101- 103)

² كمال عبد الحميد ، زينب فهمي : كرة اليد للناشئين ، مرجع سابق ، ص 153

³ منير جرحس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 107

. المسافة : فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب .

. التوجيه : و يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب , و لذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه

. السرعة : من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المناسب في الوقت المناسب .

و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات : بعيدة المدى . التصويبات القريبة . رمية الجزاء . الرمية الحرة المباشرة .

8-2-2. التصويب البعيد :

و يقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط ال 9متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس . و يجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع و حارس المرمى , كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى , و تعتبر التصويبات العالية و خاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب¹

8-2-3. التصويب القريب :

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف , كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة , أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة و تحرير الكرة إليه للتصويب , و من المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع . و أهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن توجيه و ليس قوة التصويب , و لذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة .

رمية الجزاء :

و هي عبارة عن كفاح بين الرامي و حارس المرمى و التي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز و قوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما , و يتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها , و كذا ارتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي و سلوك حارس المرمى .

الرمية الحرة المباشرة :

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف و خاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة , و على سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد , و

¹ منير جرحس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 106-107

مما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حاليا دون إشارة من الحكم. و يمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي :

. التصويبة الكراباجية (تصويبة الكتف)

. التصويبة بالوثب

. التصويب بالسقوط

. التصويب بالطيران

. التصويب الخلفي

. التصويبة الحرة المباشر¹.

8-3. تنطيط الكرة :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة ف يحالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب.

و لأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة و أساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه و مرونته , و تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل اعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

الخداع : يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و الذي

يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة و ينقسم الخداع إلى :. خداع بدون كرة :

. الخداع البسيط بالجسم

. الخداع المركب بالجسم

. خداع بالكرة :

. الخداع بالتمرير ثم التمرير

. الخداع بالتصويب ثم التمرير

. الخداع بالجسم ثم التمرير

. الخداع بالتمرير ثم التصويب

¹ منير جرجي ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 108-109

. الخداع بالوثب ثم التصويب¹

9- متطلبات الأداء في كرة اليد :

9-1. المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية , فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية , و الأسبوعية , و الفترية , و السنوية , فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات , و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية , و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة . و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام , و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص , حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد , بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد , و تزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية , على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب , و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة , فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما اذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين , و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات²

9-2. المتطلبات مهارية :

المتطلبات مهارية 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 مهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج

¹ منير جرحس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 139 - 145

² محمد حسنت علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002 ، ص 29-30

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 خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد¹

9-3. 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 المرمى²

9-4. المتطلبات النفسية :

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

فنظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية 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 دورا هاما و رئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات .

فنظرا 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

¹ محمد حسن علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 33

² المرجع نفسه ، ص 38

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 لزاما 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 اللاعبون و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على مستوايتهم الفنية خلال المباريات¹

9-5. 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 الأوكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات و تعتمد على وجود الأوكسجين 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 لاعب كرة اليد , حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية , باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي , و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب و الإداري و النادي و الاتحاد و تساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد²

¹ محمد حسن علاوي و آخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 39-40

² اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999 ، ص 89-90

10- القواعد الاساسية لكرة اليد :

- الملعب :

ابعاد الملعب الرسمي لكرة يد الفرق هي 40 متر في الطول و 20 متر في العرض ، عرض جميع الخطوط هو 5 سم ، يدرج هذا العرض في جميع القياسات ، عرض المرمى 3 متر ، الارتفاع 2 متر ، مع قوائم بتريبعة 8 سم ، يوضع المرمى على بعد متساو بين خطي الجانبين ، و تكون الحافة الخلفية لقائم المرمى متساوية السطح مع الحافة الخلفية لخط المرمى خط رمية الجزء طوله 1 متر بعلامة تبعد 7 امتار من منتصف خط المرمى .

-الحكام :

يكون هناك حكمان : حكم الملعب و حكم خط المرمى و كل له سلطة متساوية ، و يكون الحكمان مسؤولان معا عن تسجيل النقاط ، الانذارات ، الايقافات ، الاستبعاد . و يكون هناك ميقاتي واحد و مسجل واحد يساعدان الحكمين .

- الفرق :

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

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

- الكرات :

تستخدم كرة يد من الجلد بمحيط يتراوح بين 58 الى 60 سم للرجال و بين 54-56 سم للنساء، ووزن يتراوح ما بين 425-475 جرام في الالعب العالمية للرجال و بين 325 الى 400 جرام للنساء ، يتم فحص انتفاخ الكرة بضغط الابهام على السطح الخارجي ، و اذا لم تستجب الكرة قليلا للضغط فان ذلك يعني انها زائدة الانتفاخ¹

-الرداء :

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

¹ w.badnia.net

- زمن المباراة :

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

عقب فترة الراحة يقوم الفريقين بتبادل المرميين و المقاعد ، و يقوم بتنفيذ ضربة البداية الفريق الاخر غير الذي بدا اللعب في الشوط الاول ، و يمن لعب وقت اضافي لحسم التعادل في نهاية الوقت الاصلي في المسابقات التي تتطلب تحديد فريق فائز . و لكل فريق الحق في وقت مستقطع مدته 60 ثانية¹

¹ www.badnia.net

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل فان متطلبات كرة اليد بصفة عامة تمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من اتقانه و تثبيته, و لا يمكننا اغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة اليد اثناء تعلم المهارات و محاولة تثبتها من ضغط نفسي و كذا في بعض الاحيان قد تجعله يفكر بالانسحاب من المنافسة او التدريب ، ومن هنا و حسب وجهة نظرنا فان المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب و كذا اعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي او داخلية نفسية و فسيولوجية .

الفصل الثالث :

فئة الأشجار

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لإعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لإعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة، وأطوار المراهقة، وخصائص الفئة العمرية (لصنف الأشبال ومشاكل المراهقة المبكرة، حتى يتسنى لنا الإمام بجميع جوانب الموضوع .

1- المراهقة :

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)⁽¹⁾، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفاً دقيقاً محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

1-1 لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والذنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه⁽²⁾، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الإقتراب والنمو والذنو من النضج والإكتمال⁽³⁾.

1-2 اصطلاحاً:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد⁽⁴⁾، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات"⁽⁵⁾.

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدناً والأكثر برودة⁽⁶⁾.

(1) - عبد الرحمن الوائي ، وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ. ص49.

(2) - محمد السيد محمد الزعبلوي : خصائص النمو في المراهقة. ط1 . مكتبة التوبة . 1998. مصر. ص14.

(3) - البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو. ط 4 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1975. ص275.

(4) - عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973 . ص 301.

(5) - محمد مصطفى زيدان : علم النفس الإجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995 . ص31.

(6) - محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق. جدة . . ص 152-158.

3- أطوار المراهقة:

3-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر⁽¹⁾.

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإتجاه نحو رفقاته وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدتهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.⁽²⁾

3-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى⁽³⁾.

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.

⁽¹⁾ - عبد الرحمن الوائلي و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 51.

⁽²⁾ - رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية. ص 353 - 354.

⁽³⁾ - عبد الرحمن الوائلي , و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 55.

- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.(1)

3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب(2)، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال، وبوضوح الهوية، وبالإلتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المحددة.(3)

4 خصائص الفئة العمرية(14-16) سنة :

1-4 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الإنتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه ،اشتداد في عضلاته ،واستطالة ليديه،وقدمه،وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية ،إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإنخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين .الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم ،و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي ، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات ومحاولات المراهق التكيف معها(4).

(1) - أكرم زاكي خطابية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط1 . دار الفكر، عمان . 1997 . ص72-73.

(2) - عبد الرحمن الوافي ، و زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 59.

(3) - رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . مرجع سابق . ص 357.

(4) - مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السوء المرض . دارا لمعرفة الجامعية . لتوزيع والنشر.2003.ص256.

2-4 النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغيير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملاً محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بحدوء ' ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتمال فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهوراً في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك و الإنتباه والتذكر والتخيل والتفكير... الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

3-4 النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة ، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية ، ومظاهر الثورة الخارجية ، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية ، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر

الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به , تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبدل أو الهدوء الزائد, التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج , وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين .

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم , فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي , صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول ا و هو تعبير شديد وكثيف , فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاحبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كالاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .

- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.

- الشدة والكثافة .

- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار , وكذلك نمو نزعات دينية صوفية⁽¹⁾

4-4 النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة , فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته , ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات , التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته , فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه , أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له .. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة .

⁰¹ مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق.ص257-259.

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران , نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه , فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار.. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة , وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكيا , وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه , أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها , وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة .

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير , ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها .

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق , تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال.⁽¹⁾

4-5 النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي .⁽²⁾

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر , وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكيات غير مستحبة لاعد المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الختمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر , التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس

(1) - هدى محمد فناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة.ص19 .

(2) - مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق . ص 259 .

الأخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون

4-6 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نمو سريعا " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمرهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه ، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية ، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما ، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتآزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية ، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة⁽¹⁾

5- مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة،⁽²⁾ يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والحجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:

⁽¹⁾ - هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة . دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة . ص 29 .

⁽²⁾ - خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971، ص 72.

1-5 المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرن قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

2-5 المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه.⁽¹⁾

3-5 المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

⁽¹⁾ - خليل ميخائيل عوض : المرجع السابق . ص72.

4-5 المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذلك عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

5-5 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.⁽¹⁾

6 دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

⁽¹⁾ - نعمي عادل، وآخرون: أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر. مذكرة ليسانس. كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير. قسم الإدارة والتسيير الرياضي. جامعة المسيلة. 2008. ص 95-96.

6-1 دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

6-2 دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس , انقباض الوزن الزائد
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي
- تحقيق النمو العقلي والنفسي⁽¹⁾.

7 دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما , وجدانا, فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا إسترعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية
- تنمية القدرة الحركية
- تنمية الكفاءة العقلية

⁽¹⁾ - Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.p227 - caga

- تنمية العلاقات الاجتماعية

7-1 تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

7-2 تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر -الجنس"

7-3 تنمية الكفاءة العقلية :

سلامة البدن لها تأثير أكبر على الخلايا الجسمية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الا ان كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل

7-4 تنمية العلاقات الاجتماعية :

أغراضها تربية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر, قوت التحمل, الاعتماد على النفس, الطاعة, النظام, احترام الطرف الآخر, تقبل الهزيمة, انكار الانانية, المثابرة, الشجاعة, الحذر من الغير, الثقة بالنفس, التعاون مع الفريق, وحدة العمل, المسؤولية, الترابط

الأسري، اتخاذ المواقف المهمة... "وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي.⁽¹⁾

8 التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.

- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.

- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.

بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انصب⁽²⁾.

⁽¹⁾ - زعيتر بهاء الدين , وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين . مذكرة ليسانس . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية . جامعة مسيلة . 2007 . ص 16.

⁽²⁾ - زعيتر بهاء الدين , وآخرون: مرجع سابق . ص 16.

خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته , وذلك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .

ووجب على المرابي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومتزنة في حياته .

الجانب التطبيقي :

: الفصل الرابع

الإجراءات الـنمجية للدراسة

تمهيد :

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق ، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها.

وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا والمتمثلة في الفصول الثلاثة في الجانب النظري ، وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث ، تم وضع برنامج تدريبي يهدف إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته وذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة ، حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية من تحديد لمجالها المكاني و الزماني و كشف الشروط العلمية لأدائها و ضبط متغيراتها و عينة البحث و شرح المنهج المستخدم في ذلك و أدوات الدراسة .

1- الدراسة الاستطلاعية :

لمعرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير التصويب من الارتقاء في كرة اليد ، وبعد تحديد مشكلة البحث ووضع الفرضيات اللازمة للإشكالية, قمنا بجمع المادة العلمية الضرورية, ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد في جمع المادة العلمية على مصدرين أساسيين:

أ- مصادر جمع المادة النظرية : من اجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع والمادة العلمية للجانب النظري، تم الاعتماد على مصادر جمع المعلومات التالية :

◀ الكتب العلمية والمراجع.

◀ القاموس و المعجم .

◀ المجلات الرياضيّة .

◀ الانترنت .

◀ مذكرات التخرج لنيل شهادة الماستر والماجستير والدكتوراه .

ب- مصادر جمع البيانات الميدانية : و تتمثل في الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية و التطبيقية و المتمثلة في أجوبة أفراد العينة .

و من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيق للطرق العلمية المتبعة كان لابد للباحث من إجراء تجربة استطلاعية "ملحق رقم 01"، وبناء على ذلك تم اختيار ولاية بسكرة. وذلك من أجل تطبيق الاختبارات التي أجريت من قبل الباحث بعد المصادقة عليها من قبل بعض الدكاترة وكانت بدايتها من 2018/01/12 حيث كان الغرض منها مايلي:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد يواجهها الباحث.

- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات.

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

- مدى تناسب اختبارات لعينة البحث.

2- منهج البحث :

يعرفه " عمار بوحوش " ومحمود محمد بينا بت " على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة¹. أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض علينا² استخدام المنهجان المسحي والتجريبي والتي من الممكن الحصول بواسطتها على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية.

فالمسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة وفي مكان معين وتحت ظروف طبيعية وليست صناعية كما الحال في التجريب²

وتمثل استخدامنا للمنهج المسحي الوصفي من خلال الاستبيان المقدم للمدرين كرة اليد من ولاية بسكرة والمقابلات الشخصية مع خبراء ومختصين (أساتذة ودكاترة ومدربين) في مجال التدريب الرياضي (ملحق رقم 02). لغرض تقويم الاستمارة الإستبائية وكذا بطارية الاختبارات لمهارة التصويب بالارتقاء ومناقشتهم حول الوحدات التدريبية المعدة.

كما استخدم المنهج التجريبي لقياس الوحدات التدريبية لكرة اليد التي طبقت على عينة البحث التجريبية ومحاولة معرفة أثر هذه الوحدات التدريبية على تعلم صفة وتنمية مهارة التصويب بالارتقاء بالإضافة إلى المهارات الأساسية والصفات البدنية لعينة البحث التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة التي طبق عليها الأسلوب التقليدي في التعلم والتدريب.

3-مجتمع وعينة البحث:

"يقول عبد العزيز فهمي هيكل " أن عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة لتمثيل لصفات هذا المجتمع³ وشملت عينات البحث التالي:

* عينة المنهج المسحي التي شملت 10 مدرين معتمدين لكرة اليد صنف أشبال بولاية بسكرة، ثم اختيارهم بطريقة مقصودة وزعت عليهم استمارات الاستبائية. أسماءهم كالتالي: (محمد الهاني، دراجي محمد، كريم عطاالله، هشام شماخي، ناصر جزار، خضراوي نصر الدين، سمير هلال، سعيد بن جدو، دلامي نورالدين، محمد بن رمضان)

¹ عمار بوحوش و محمد البياتي :منهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1995،ص89

² محمد زيان عمر :البحث العلمي منهاجه مكوناته،ديوان المطبوعات الجامعية الطبعة الرابعة 1983،ص117

³ عبد العزيز فهمي: مبادئ الإحصاء ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر سنة 1994،ص95

* عينة البحث التجريبي شملت (28) لاعبا من أشبال من مجتمع عينة البحث الذي ينشطون في بطولة كرة اليد بولاية بسكرة ، وقد صنفت العينات إلى اثنان متجانسة حيث شملت عينة البحث التجريبية والأخرى ضابطة من الفرق الرياضية التالية:

- العينة التجريبية فريق أمل سيدي عقبة

- العينة الضابطة فريق مولودية زربية الواد

4-أدوات البحث:

استخدم الباحث في دراسته الوسائل والدراسات التالية:

- المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية.

- المقابلات الشخصية مع أساتذة ودكاترة في التربية البدنية والرياضية بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بسكرة ،ومدرين في كرة اليد بنفس الولاية .

- استمارة استبائية عرضت على جميع لاعبي كرة اليد لفرق أشبال بولاية بسكرة.

- الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالتصويب بالارتقاء.

4-1 الوسائل البيداغوجية :

كرات اليد ، شواخص ، ميقاتية، من نوع شريط ديكامتر صافرة ملاعب كرة اليد القانونية مقاعد سويدية قطع قماش جبل.

- الوسائل الإحصائية (آلة حاسبة من نوع BISTECB 600)

4-2. مواصفات الاستمارة الاستبائية:

بعد صيانة الاستمارة لاعتمادها في مساعدة حل مشكلة البحث ثم تقويمها موضوعيا بالاعتماد على جملة من المصادر وعرضها من قبل خبراء ومعنيين في مجال البحث.

5- حدود البحث:

5-1 المجال البشري: شملت عينة البحث في الدراسة المسحية 10 مدربين وهي تمثل نسبة مئوية قدرها 100% من مجتمع العينة.

وشملت عينة البحث التجريبية على 28 لاعبا سبق وأن قمنا باختبارهم من قبل المدربين بمزاولة تدريب كرة اليد وهي تمثل نسبة مئوية قدرها 20% من المجتمع الكلي لعينة البحث لولاية بسكرة صنف الأشبال.

5-2 المجال الزمني:

أجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2018/03/15 – 2018/04/20 وتضمنت إعداد الاستمارة ثم عرضها وإخضاعها إلى آراء ومقترحات المعنيين من أساتذة ودكاترة ومدربين ثم وزعت وجمعت ومن ثم إجراء الاختبارات التجريبية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين بداية جانفي وأواسط مارس والجدول رقم: 01 يوضح المجال الإجرائي الزمني:

عينة البحث	التوقيت	الاختبارات القبليّة	الاختبارات البعديّة
المجموعة التجريبية	16:30 سا - 18 سا	2018/01/07	2018/03/07
المجموعة الضابطة	16:30 سا - 18	2018/01/08	2018/03/08

- الجدول رقم 01 يوضح المجال الزمني لإجراء الاختبارات التجريبية.

5-3 المجال المكاني: وزعت الاستمارة الاستبائية على المدربين في أماكن تدريباتهم بمختلف بلديات ولاية بسكرة. حيث أجريت جميع الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالتصويب بالارتقاء بالإضافة إلى اختبارات أخرى لا تعني موضوعنا ، الخاصة بمستوى اللاعبين في الجوانب الأخرى.

وتطبيق الوحدات التدريبية بالقاعات التالية:

- قاعة اول نوفمبر سيدي عقبة لفريق أمل سيدي عقبة

- المركب الرياضي زريبة الواد لفريق مولودية زريبة الواد

6- الأسس العلمية للاختبارات:

6-1 ثبات الاختبار:

ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأطراف وفي نفس الوقت¹

منه نستنتج عند إجراء الباحث الاختبار الأول على عينة ثم أعيد هذا الاختبار بعد أسبوع تحت الظروف استلزم تحقيق نفس النتائج، ولثبات الاختبار قام الباحثون باستخدام معامل الارتباط البسيط وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حورية (13).

وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0,49) هذا ما تؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات كما هو موضح في الجدول (02)

6-2 صدق الاختبارات:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية الذي يقاس بحسب الجذر التربيعي لمعامل الثبات اختبار وقد ثبت بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية كما هو موضح في الجدول(02).

6-3- موضوعية الاختبارات:

إن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبارات ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل مختبرين عن تطبيقه.

¹ مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1994، ص 152

الدراسة الإحصائية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الصدق
الاختبارات						
1 قفز بدون تأهب (بضم القدمين)	14	ن - 1 13	0,05	0,49	0,99	0,99
قفز ثلاثي بدون تأهب (بضم القدمين)					0,96	0,97
3 قفز ثلاثي على قدم واحدة					0,95	0,97
4 قياس الدقة					0,89	0,94

الجدول رقم (02): يبين معامل الثبات والصدق لبطارية الاختبارات

8 مواصفات مفردات الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء:

الاختبار الأول: القفز بدون تأهب وبضم القدمين.

الغرض من الاختبار الأول: قياس القوة الانفجارية للقدمين أي قوة الدفع بالقدمين للجسم نحوي الأمام.

الأدوات: مضمار جري أو مساحة من الملعب رسم بداية القفز بالطباشير زائد ديكامتر

الإجراءات: الوقوف عند نقطة البداية على أصابع القدمين والقفز بضمهما المراد قياسه هو مسافة القفز وحدة القياس المتر .

من البداية حتى النهاية (من آخر جزء من الجسم أو الحافر)

حساب الدرجات:

تعطى محاولتين ويسجل أحسن محاولة.

الاختبار الثاني: القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين.

الغرض من الاختبار الثاني : قياس القوة الانفجارية للقدمين أي قوة الدفع بالقدمين للجسم نحو الأمام.

الأدوات: مضمار جري أو مساحة من الملعب رسم بداية القفز بالطباشير ديكا متر .

الإجراءات:الوقوف عند البداية على أصابع القدمين وبضمهم والقفز على 3 فترات. المراد قياسه هو المسافة من

البداية حتى النهاية (آخر جزء من الجسم أو الحافر) وحدة القياس المتر.

حساب الدرجات :

تعطى للاعب محاولتين وتحسب له أحسن محاولة.

الاختبار الثالث: قفز ثلاثي (على قدم واحدة)

الغرض من الاختبار الثالث: قياس القوة الانفجارية للقدمين أي قوة الدفع بالقدمين للجسم نحو الأمام.

الأدوات : مضمار جري أو مساحة من الملعب رسم بداية القفز بالطباشير ديكا متر.

الإجراءات: أصابع القدمين التي تقوم بالقفز تكون في خط الانطلاق وحدة القياس المتر .

حساب الدرجات: محاولتين تحسب الأفضل

الانطلاق: شمال يمين شمال...وصول

يمين شمال يمين...وصول

الوصول أو السقوط يكون دائما بكليتي القدمين المسافة بين الانطلاق وخط الوصول هي التي تحسب تأخذ أحسن

مسافة بعد 3 محاولات .

لكشف القدرات الخاصة الشرقية وأيضا القدرات الفنية والخططية هناك تمرينات يمكن اختبارها شرط أن تكون من

عناصر لعبة كرة اليد.

الجانب التطبيقي **الفصل الرابع: الإجراءات الهندسية للدراسة**

الاختبار الرابع: قياسات الدقة.

الغرض من الاختبار الرابع: هو قياس مدى دقة التصويب.

الأدوات: الحبل المطاطي قائمين من الخشب.

الإجراءات: يقسم المرمى إلى 06 خانات ترقم خانات الزوايا الأربعة من 1 إلى 4 وضع قائمين متوازيين مع تعليق حبل مطاطي في أعلى كل قائم.

يكون الحبل على حسب الوسط الحسابي لطول اللاعبين.

والمطلوب منه تصويب الكرة فوق الحبل نحوى الخانات المرقمة.

حساب الدرجات: إذا سجلت الكرة في الخانة رقم 04 يتحصل اللاعب على 04 نقاط وفي الخانة رقم 03-3 نقاط... وهكذا.

الكرات المسجلة في وسط المرمى أو خارجه لا يحسب لها أي نقطة.

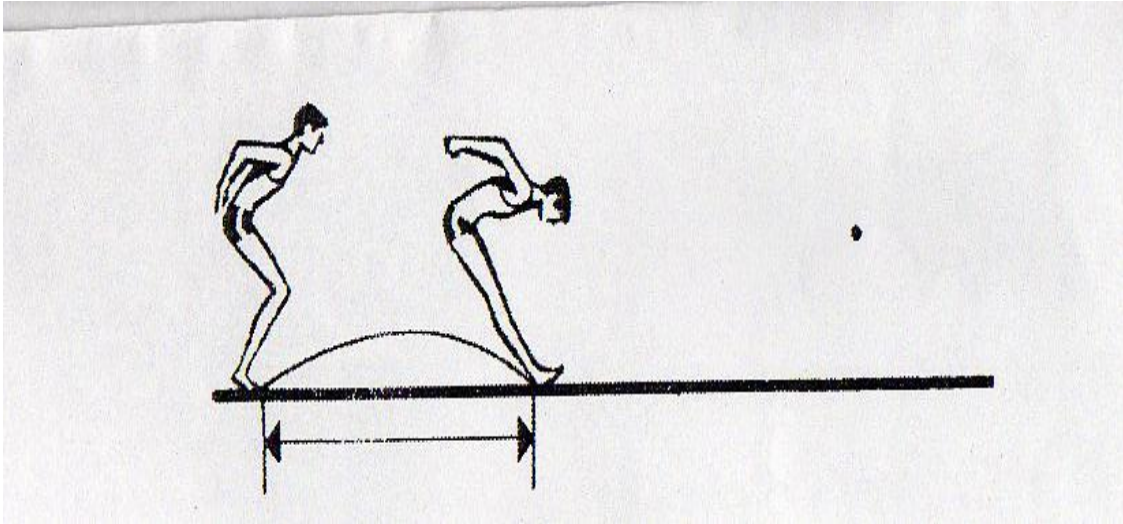
محاولات.

04

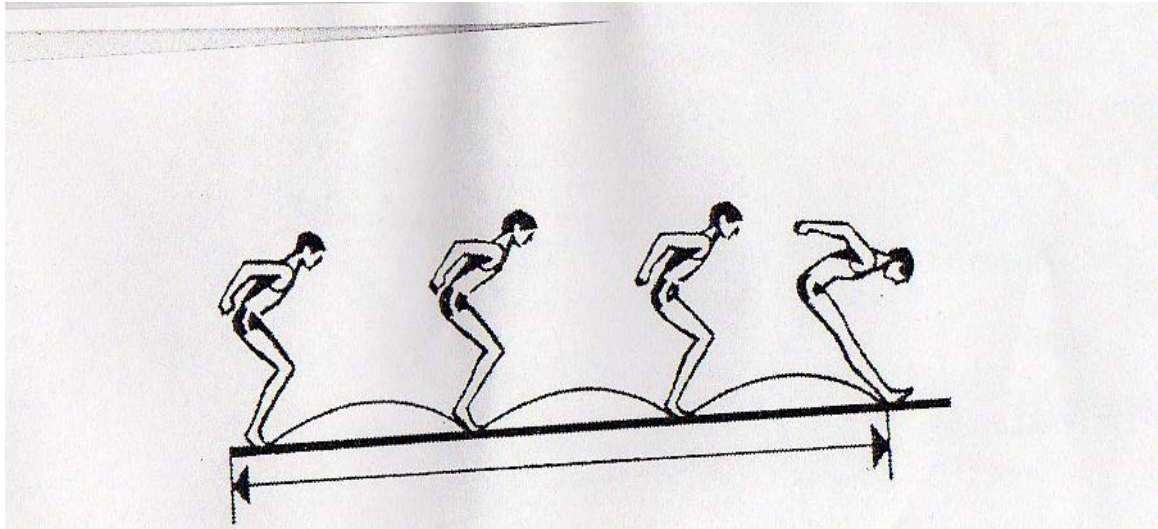
على

الاختبار

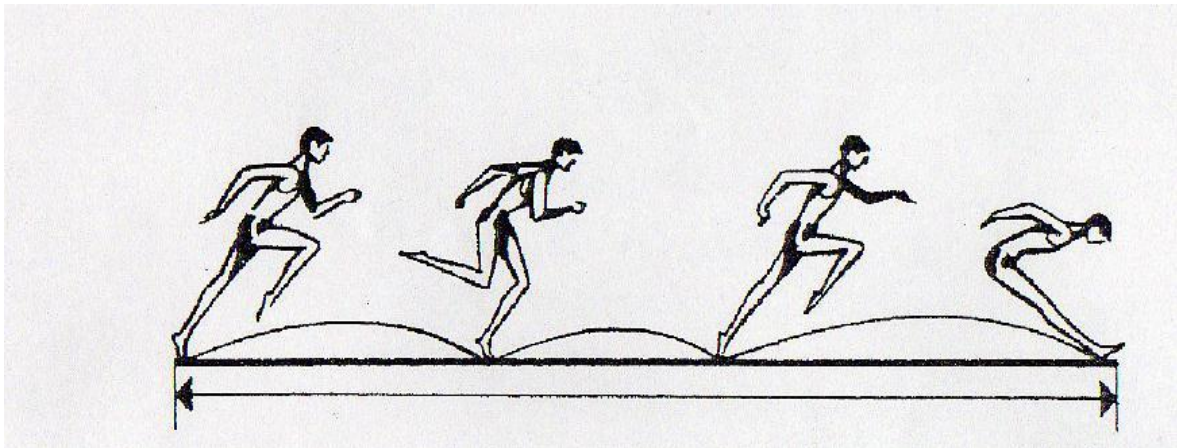
يجري



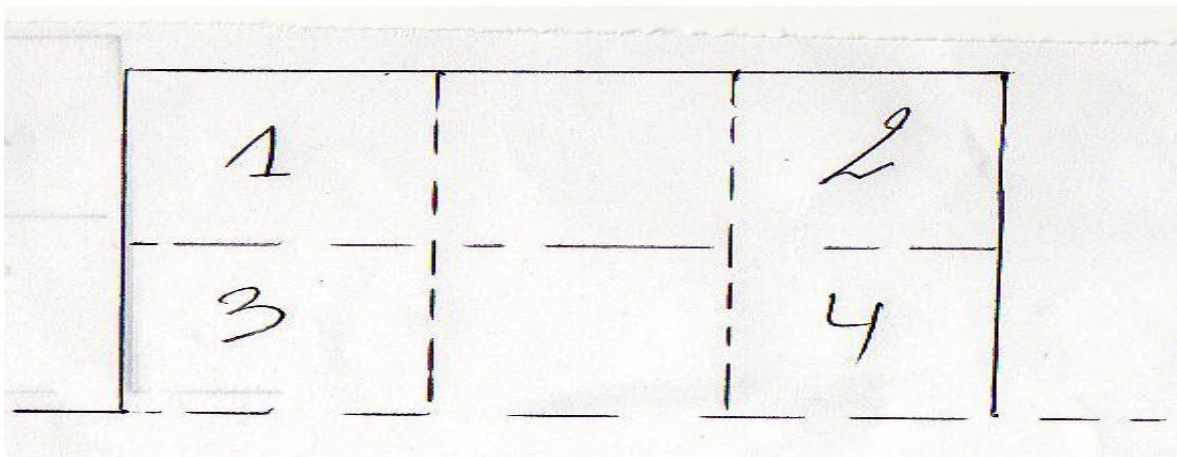
الشكل رقم(01): يوضح اختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين .



الشكل رقم (02): يوضح اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين



الشكل رقم (03): يوضح اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة



الشكل رقم (04): يوضح تقسيم مرمى لاختبار قياس الدقة

9- التجربة الرئيسية:

من أجل ضمان مصداقية البحث قام الباحث بإعداد وحدات تدريبية لاكتساب الصفات البدنية وإتقان بعض المهارات الأساسية وخاصة التصويب بالارتقاء الذي هو موضوع بحثنا لكرة اليد متبع في ذلك أسلوب علمي حديث في تعلم المهارات والتدريب عليها حيث أعطيها 24 وحدة تدريبية خصصت وحدتين تدريبيتين لكل الاختبارات القبليّة والبعديّة تم القيام بالاختبارات القبليّة وتلاها تطبيق الوحدات التدريبيّة المعدة على المجموعة التجريبيّة وكانت العينة الضابطة تتدرب بالأسلوب التقليدي وبعد انتهاء الوحدات المرهجة المتعلقة بالبحث ثم إجراء الاختبارات البعديّة لكل من العيّنتين لتحديد نسبة التحصيل ومعرفة مدى فعالية وجود هذا الإعداد.

9-1 خطوات تطبيق الوحدات التدريبيّة:

بعد إجراء الاختبارات البدنية والمهارية لعينات البحث التجريبية والضابطة ثم تطبيق الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً بواقع وحدة تدريبية للأيام (السبت، الثلاثاء، الخميس) لمدة ثلاثة أشهر. وقد شملت كل وحدة تدريبية ثلاث أقسام يتفق محتواها ومضمونها وأهداف الوحدة وهي كالتالي:

أولاً: المرحلة التمهيديّة: يتم فيها تنظيم اللاعبين وتهيئتهم نفسياً وبدنياً لتلقي التدريب.

ثانياً: المرحلة الرئيسيّة: وفيها تطبيق الأهداف الإجرائية المسطرة ضمن الوحدات التدريبية المقترحة حيث تم التأكيد على تطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية إذ اعتمد الباحث في ذلك على مختلف الطرق وأساليب التدريب.

ثالثاً: المرحلة الختامية: وتضمنت هذه المرحلة تمارين الاسترخاء بغرض العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية.

9-2 الحجم الزمني للوحدات التدريبية المقترحة:

لقد تم إنجاز 22 وحدة تدريبية خلال طول مدة الدراسة الأساسية بمعدل ثلاث وحدات تدريبية

الجانب التطبيقي **الفصل الرابع: الإجراءات الهندسية للدراسة**

النسبة المئوية		الزمن (الدقيقة)		المراحل	
16,66	5,55	15	5	الجزء الإداري	التحضيرية
	11,11		10	جزء الإحماء	
66,66		60		الرئيسية	
16,66		15		الختامية	

الجدول رقم 03 : يوضح الحجم الزمني والنسبة المئوية للوحدات التدريبية

النسبة المئوية		الزمن (الدقيقة)		المراحل	
16,66	5,55	330	110	الجزء الإداري	التحضيرية
	11,11		220	جزء الإحماء	
66,66		1320		الرئيسية	
16,66		330		الختامية	

الجدول رقم 04 : يوضح مجموع الحجم الزمني والنسبة المئوية 22 وحدة تدريبية.

- بعد ذلك تم إجراء الاختبارات البعدية على نفس الفرق أي العينة التجريبية والضابطة وقد استخدم الباحث نفس بطارية الاختبارات المستعملة في الاختبار القبلي وذلك بالحفاظ على نفس الشروط ونفس المكان ونفس الأدوات ونفس الوقت ، ولقد تمت الاختبارات البعدية في يومين متتالين .اليوم الأول إجراء الاختبارات في الفترة المسائية وهي نفس ظروف الاختبارات القبليّة.

10 الدراسة الإحصائية:

يقول أبو صالح وآخرون: علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتتضمنها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناءً عليها¹

ومنه نستنتج أن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصيل إلى مؤثرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير و التأويل والحكم. ومن بين التقنيات المستعملة اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:²

عدد الإجابات 100

* النسبة المئوية % =

المجموع الكلي

* المتوسط الحسابي:³

والهدف منه الحصول على متوسط المختبرين في الاختبارات البدنية والمهارية وهو ضروري لحساب الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي

حيث

مج س

مج: مجموع الدرجات.

س =

ن: عدد الأفراد.

ن

* الانحراف المعياري:⁴

وهو أهم مقياس التشتت وأحسنها وأكثرها دقة، وهو الأكثر استعمالاً لدى المهتمين بالبحث العلمي.

¹ وديع التكويني: الأعداد التديني للنساء دار الكتاب للطباعة و النشر جامعة الموصل بغداد سنة 1986.. ص09

² منير جر حس إبراهيم: كرة اليد للجميع دار الفكر العربي الطبعة الرابعة سنة 1994. ص50

³ وديع التكويني، مرجع سابق، ص55.

⁴ يحي كاضم النقيب : النفس الرياضي جامعة الرياض سنة 1990. ص99

مج ح 2

ع =

ن - 1

ن > 30 حيث : ع = الانحراف المعياري

مج ح 2 : مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط.

ن: عدد الأفراد.

معامل الارتباط بي رسون :

ن مج س ص - (مج س) (مج ص)

ر =

$$\sqrt{\frac{ن مج س ص - 2 (مج س) (مج ص)}{2 (مج ص) - 2 (مج س)}}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط.

مج س ص = مجموع درجات الاختبار س* درجات الاختبار ص.

مج س = مجموع درجات الاختبار س.

مج ص = مجموع درجات الاختبار ص.

مج س 2 = مجموع مربعات الاختبار س.

مج ص 2 = مجموع مربعات الاختبار ص.

ن = عدد الأفراد.

الجانب التطبيقي --- الفصل الرابع : الإجراءات الهندسية للدراسة

والهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية بمعامل الارتباط بيرسون ، إذ كانت النتيجة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية فان الارتباط يكون قويا والعكس صحيح.

* اختبار الدلالة الصحيحة t :

صدق الاختبار : ¹

صدق الاختبار = الثبات

مج

$$t = \frac{\text{مج}}{\sqrt{21ع + 22ع}}$$

(ن-1) "ت" ستيدنت للاختبارات لمعرفة مدي التجانس درجة الحرية: 2(ن-1)

¹ يحي كاضم النقيب، مرجع سابق، ص36

الفصل الخامس :

عرض وتحليل ومناقشة نتائج

الدراسة

1- عرض نتائج البحث ومناقشتها :

1-1. عرض ومناقشة نتائج الاستبيان :

المحور الأول :المعلومات الشخصية

السؤال الأول : المتعلق بمعرفة الدرجة التأهيلية في التدريب للمدربين .

فقد تبين من الجدول رقم (05) أن الدرجة التي تؤهل المدربين كانت ذات نسبة مختلفة بالنسبة للمدربين الحاملين لشهادة مستشار في الرياضة كانت بنسبة 10 % أما أستاذ التربية البدنية للتعليم الثانوي فكانت النسبة 20% أما أصحاب الشهادات في التدريب فكانت لدى ذوي شهادات من الدرجة التأهيلية الأولى بنسبة 10 % أما درجة ثانية فكانت النسبة 10 % أما شهادة لاعب سابق فكانت أعلى هذه النسب فبلغت 50 %

لاعب سابق	شهادة في التدريب			مستشار في الرياضة	أستاذ ت.ب.ر الطور الثالث	أستاذ ق.ب.ر التعليم الثاموي	تقني سامي في الرياضة	عدد المدربين
	درجة	درجة	درجة					
3	2	2	01	01	00	02	00	05
50	10	10	10	10	00	20	00	النسبة المؤوية %

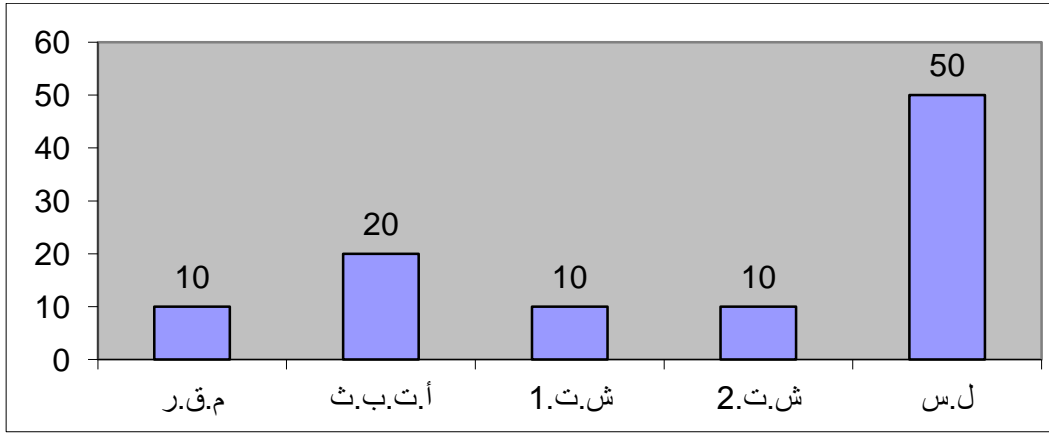
* (الجدول رقم) 05 (يبين الدرجة التأهيلية لمدربي فرق كرة اليد أشبال .

ويتضح من الشكل البياني رقم 05 أن أعلى نسبة مؤوية حققها المدربون بدون شهادة مؤهلة لذلك ويليهم مدربون ذوي شهادة أستاذ ت.ب.ر التعليم الثانوي في حين تبقى شهادة مستشار في التربية البدنية الرياضية مع أصحاب الشهادة من الدرجة الأولى والثانية ذات أدنى النسب المئوية.

ومن ذلك نلاحظ أن نسبة كبيرة من المدربين ليس لهم من التأهيل العلمي ما يؤهلهم للتدريب.

الجانب التطبيقي **الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

ل.س : لاعب سابق. ش . ت . 2 : شهادة تدريب درجة 1 . أ . ت . ب . ث : أستاذ التربية البدنية لنية التعليم الثانوي. م . ق . ر : مستشار في الرياضة



الشكل البياني رقم 05 يبين النسب المئوية لدرجة التأهيلية لمدرّب فرق كرة اليد أشبال

السؤال الثاني : والمتعلق بمدى الخبرة الميدانية :

الجدول رقم (06) يوضح تقسيم الخبرة إلى ثلاث مراحل :

الأولى : الخبرة القصيرة من سنة إلى 3 سنوات بنسبة مئوية 30%

الثانية: الخبرة المتوسطة من 4 إلى 8 سنوات بنسبة مئوية 40%

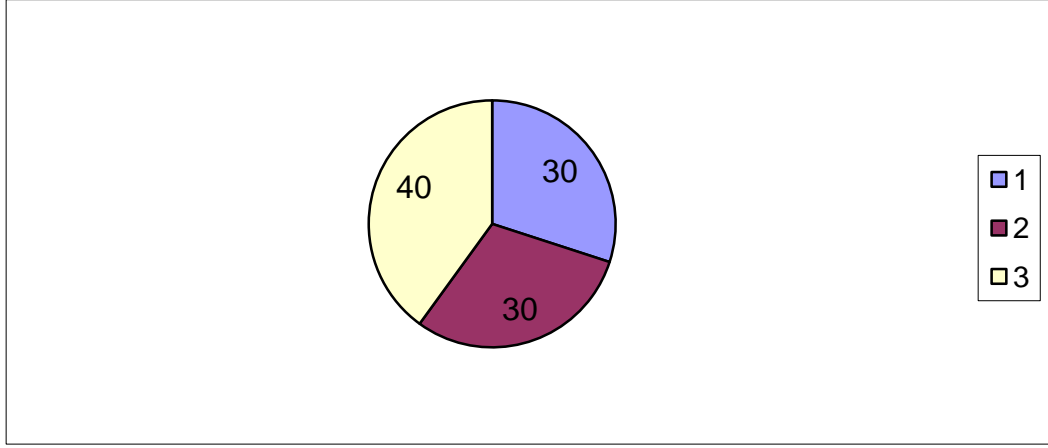
الثالثة : الخبرة الطويلة 9 سنوات فما فوق بنسبة مئوية 30%

السنوات	1 إلى 3 سنوات	4 إلى 8 سنوات	9 سنوات فما فوق
العدد	3	4	3
النسبة %	30	40	30

جدول رقم (06): يوضح المجال الزمني للخبرة الميدانية.

الجانب التطبيقي **الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

ومن خلال الشكل البياني رقم 06 يتضح انه على الرغم من إن نسبة كبيرة من مدربي 40% ذوي خبرة متوسطة و30% ذوي خبرة طويلة إلا أن المستوى ما زال في تنازل مستمر ووتيرة متدنية لان خبرة هؤلاء المدربين لم تبني على أسس علمية موضوعية في التدريب



الشكل البياني رقم 06 يبين النسبة المئوية للخبرة الميدانية للمدربين.

السؤال الثالث : وذلك المتعلق بعدد لاعبي الأندية المنظمين إلى الفريق فكانت نتائج هذا السؤال متوسط عدد اللاعبين للفريق 16 لاعبا وذلك يعكس عدم انضمام اللاعبين أكثر من العدد النظامي لعدم الاهتمام .

السؤال الرابع : والمتعلق بالإطلاع للمدربين على بعض المصادر والمراجع.

وقد تبين من الإجابة على هذا السؤال فان نسبة 20% أجابوا ب"لا" هذا ما يظهر عدم الإطلاع هؤلاء المدربين والنسبة ب "نعم" بنسبة 80%.

السؤال الخامس : والمتعلق بالتربصات في مجال التدريب (الأندية)

وقد تبين من الإجابة على هذا السؤال بأن نسبة 50% من الإجابات ب "لا" أما 50% المتبقية أجاب ب "نعم" وهذا ما يظهر تدهور المستوى الناجم عن قلة التربصات ومواكبة التطور في مجال التدريب وبالتالي العمل بالطرق القديمة والأفكار السابقة.

المحور الثاني : المعلومات الخاصة بمجال التدريب

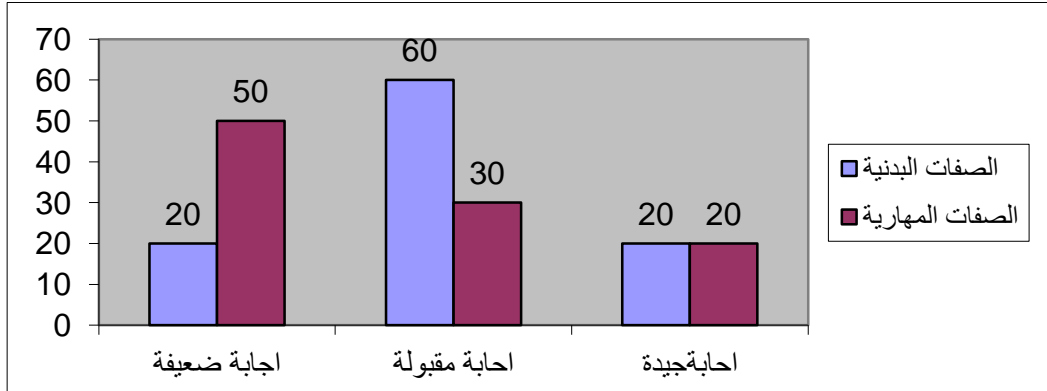
السؤال الأول : ما هي في رأيك الصفات البدنية والمهارية الواجب تطويرها لتحسين التصويب بالارتقاء لهذه الفئة.

إجابات جيدة	إجابات مقبولة	إجابات ضعيفة		
02	06	02	العدد	الصفات البدنية
20	60	20	النسبة %	
02	03	05	العدد	الصفات المهارية
20	30	50	النسبة %	

الجدول رقم(07): يبين النسبة المئوية لإجابات المدربين على الصفات البدنية والمهارية الواجب تطويرها لتحسين التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد .

من خلال هذا الجدول رقم 07 فيما يخص الصفات البدنية فان النسبة 20 % منت بالإجابة العشوائية و60 % كانت بالإجابة المقبولة نسبيا و 20 % كانت بالإجابة الجيدة والواعية بالموضوع .

فيما يخص المهارة الأساسية لإجابات المدربين العشوائية كانت ب 50 أما الإجابات المتوسطة فكانت 30 % والجيدة 20 % .



الشكل رقم 07: يوضح النسبة المئوية لإجابات المدربين على الصفات البدنية و المهارة الواجب تطويرها لتحسين التصويب بالارتقاء عاليا في كرة اليد

ونستخلص من الشكل رقم 07 أن نسبة كبيرة من المدربين لا يعرفون تحديد الصفات البدنية والمهارية الخاصة بالتصويب بالارتقاء .

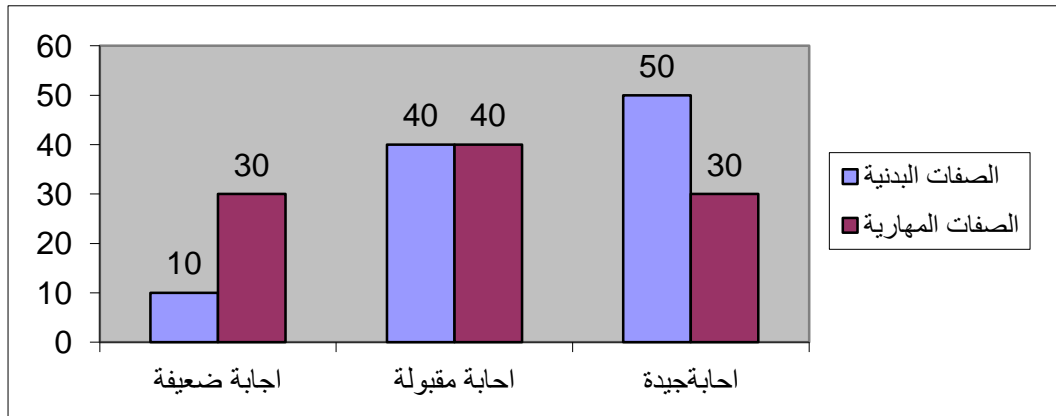
الجانب التطبيقي **الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

السؤال الثاني: والذي يخصص بمعرفة الطرق التدريبية المستخدمة من قبل المدربين لتحسين التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد لفئة الأشبال .

إجابات جيدة	إجابات مقبولة	إجابات ضعيفة	العدد	الصفات البدنية
05	04	01		
50	40	10		النسبة %
إجابات جيدة	إجابات مقبولة	إجابات ضعيفة	العدد	الصفات المهارية
03	04	03		
30	40	30		النسبة %

الجدول رقم (08) : يوضح النسبة المئوية لإجابة المدربين على الطرق التدريبية المستخدمة في تطوير الجانب البدني والمهاري لتحسين التصويب بالارتقاء .

ومن خلال الجدول رقم (08) يتضح أنه فيما يخص الطرق التدريبية الخاصة بالجانب البدني فكانت إجابات المدربين الضعيفة بنسبة 10 % والمقبولة 40 % أما النسبة الجيدة فكانت 50 % ويتضح فيما يخص الجانب المهاري كانت إجابات المدربين بنسب مختلفة إجابات ضعيفة بنسبة 30 % ومقبولة ب 40 % أما النسبة الجيدة فكانت 30 %



الشكل رقم 08 يوضح النسب المئوية للإجابات عن الطرق التدريبية لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية و لتحسين التصويب بالارتقاء.

نستخلص من الشكل رقم 08 نسبة أن نسبة كبيرة من المدربين أو متوسطة لديهم معرفة متوسطة قليلة للطرق التدريبية في تطوير أو تحسين التصويب بالارتقاء وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الثانية

الجانب التطبيقي **الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

السؤال الثالث : والغرض من هذا السؤال معرفة هل لدى المدربين وحدات تدريبية خاصة بالتصويب بالارتقاء أو يخصص لها وقت في الوحدات التدريبية المبرمجة لفئة أشبا؟

وقد توصلنا من خلال الإجابات بأن 08 مدربين من أجل عشرة أي ما يعادل 80% ليس لديهم برنامج سنوي وفق نتائج هذه الإجابات نلاحظ أن معظم المدربين لا يهتمون بالتصويب بالارتقاء كمهارة خاصة وجيدة وذات أهمية كبيرة.

المحور الثالث : المعلومات الخاصة بواقع التدريب.

السؤال الأول : والمتعلق بتجربة المدربين الميدانية. هل هناك استمرار في التدريب تصويب بالارتقاء لهذه الفئة خلال تجربتك الميدانية ؟

اتضح من الإجابات أن 06 مدربين بنسبة 60% لديهم استمرارية في تدريب هذه الفئة للتصويب بالارتقاء كتدريب عادي ، أما مدربين بنسبة 40% يتوقفون عن تدريب هذه الفئة للتصويب بالارتقاء كتدريب خاص ومتوسط النسبة المئوية للنجاح 40 = س .

ومن خلال ذلك نلاحظ أن الاستمرارية في التدريب بالتصويب بالارتقاء لهذه الفئة كتدريب خاص ونسبة قليلة لا يحافظون على هذا الاستمرار .

السؤال الثاني : والمتضمن بقيام المدربين باختبارات خاصة بالتصويب بالارتقاء لهذه الفئة قبل بداية الموسم .

لقد تبين من خلال الإجابات أن 5 مدربين من 10 يقومون باختبارات خاصة بالتصويب بالارتقاء أي ما يعادل نسبة 50%

السؤال الثالث: والمتعلق بالوسائل البيداغوجية المتوفرة على مستوى الفرق فكانت النتائج تبين نسبة أن 100% لديهم وسائل بيداغوجية محدودة.

السؤال الرابع : والمتعلق بمشكل قلة الملاعب إن نسبة كبيرة من المدربين لديهم مشكل قلة الملاعب تتمثل بنسبة 80 ./ منهم .

2- عرض وتحليل الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء .

2-1 عرض ومناقشة الاختبارات:

عرض ومناقشة الاختبار القبلي باستعمال ستيودنت (التجانس):

الاختبارات	درجة الحورية	الجدولية T	المحسوبة T	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
قفر بدمن تأهب بضم القدمين	26	2.00	0.24	غير دال إحصائيا	0.05
قفر ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين			0.3	غير دال إحصائيا	
قفر ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة			0.11	غير دال إحصائيا	
قياسات الدقة			0.3	غير إحصائيا	

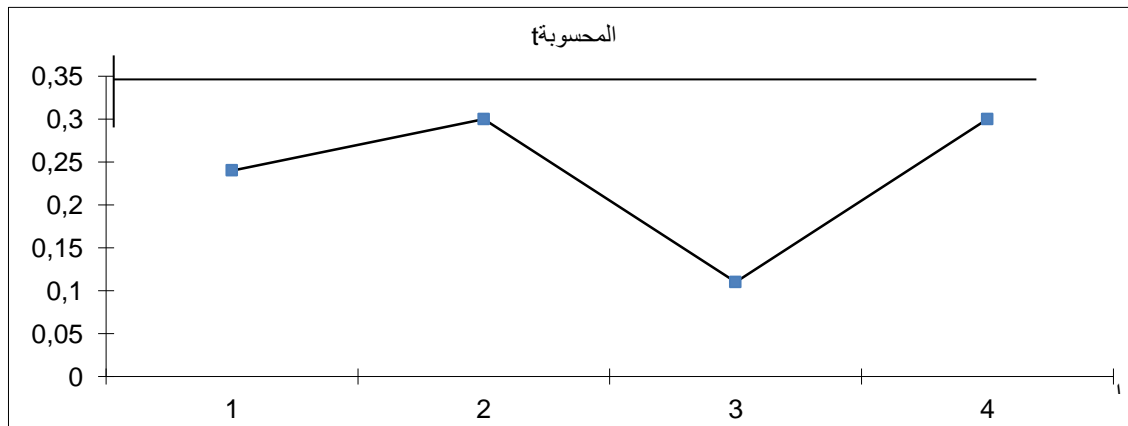
جدول رقم(9): يبين قيمة المحسوبة للاختبارات القبلية لمعرفة مدى التجانس لعينة البحث عند مستوى

الدلالة 0.05.

بعد إجراء الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء وذلك قبل تطبيق الوحدات التدريبية تم معالجة هذه النتائج إحصائيا وذلك باستعمال "ت" المحسوبة

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ إن "ت" المحسوبة في الاختبار القبلي للاختبارات.

وعليه فهي قيم غير دالة إحصائيا عند "ت" الجدلية 2.00 ومستوى الدلالة 0.05 ودرجة حورية 13 وهذا دال على وجود تجانس في عينة البحث في الاختبارات القبلية وأنه لا يوجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث



الرسم البياني رقم 09 يوضح قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات القبلية لعينة البحث

2-2. عرض وتحليل الاختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين :

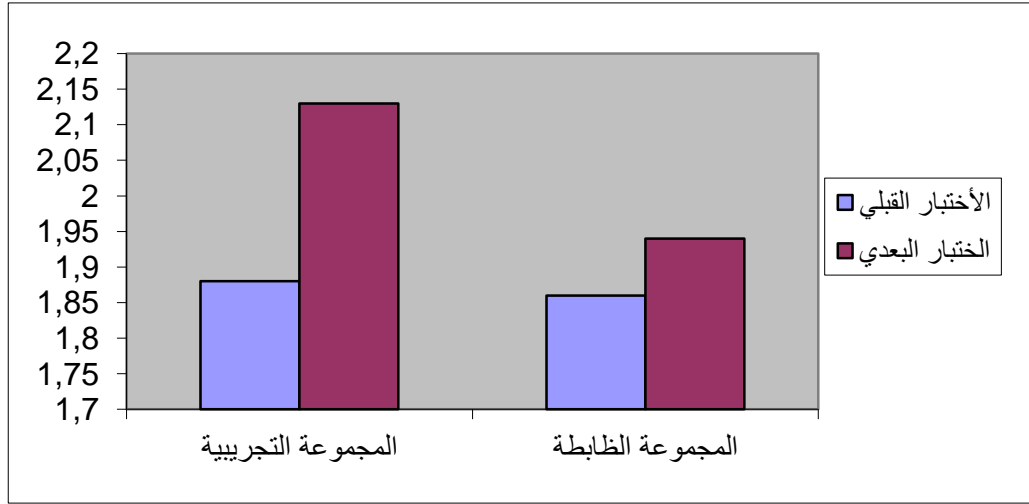
المجموعات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة الإحصائية
		ع	س(متر)	ع	س(متر)				
المجموعة التجريبية	14	0.2	1.88	0.2	2.13	14.28	2.16	13	0.05
المجموعة الضابطة	14	0.2	1.86	0.1	1.04	5.33			

الجدول رقم (10) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي ولبعدي لعبته البحث في اختبار القفز بضم القدمين بدون تأهب.

حققت المجموعة التجريبية متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي يقدر ب: 1.88 وانحرافا قدره 0.21. أما الاختبار البعدي فمتوسطه 2.08 وانحرافه المعياري قدره 0.200 ونسبة "ت" اختبارت دستودنت ب: 14.28 عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة حرية 13 عند "ت" الجدولية مساوية ل 2.16 وهي أصغر قيمة من "ت" المحسوبة وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي وابعدي وذلك دال إحصائيا.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 1.85 وانحرافا معياري قدره 0.21 ومتوسطا حسابيا بعدي قدره 1.94 وانحراف معياري 0.18 وقدرت "ت" المحسوبة ب: 5.33 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 وعند "ت" الجدولية 2.16 إذا "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية هذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك دال إحصائيا.

ومن خلال النتائج السابقة الذكر فإن الرسم البياني رقم 10 الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين أين نلاحظ أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تطور جيد وذلك بالاهتمام البدني الخاص بعضلات الفخذ و كما قال "عقيل الكاتب" أن الإعداد البدني هو تلك الإجراءات التي يضعها المدرب ليدرّب عليها اللاعب كي يصل إلى قمة اللياقة البدنية التي تمكنه من أداء واجبه داخل الملعب بصورة جيدة بأسلوب علمي مقنن .



الرسم البياني رقم (12) يبين مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين.

2-3- عرض وتحليل الاختبار القفز الثلاثي بضم القدمين بدون تأهب:

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعات
					ع	س(متر)	ع	س(متر)		
دال إحصائياً	0.05	13	2.16	2.21	0.71	6.23	0.76	5.72	14	المجموعة التجريبية
غير دال إحصائياً				7.18	0.67	5.87	0.62	5.64	14	المجموعة الضابطة

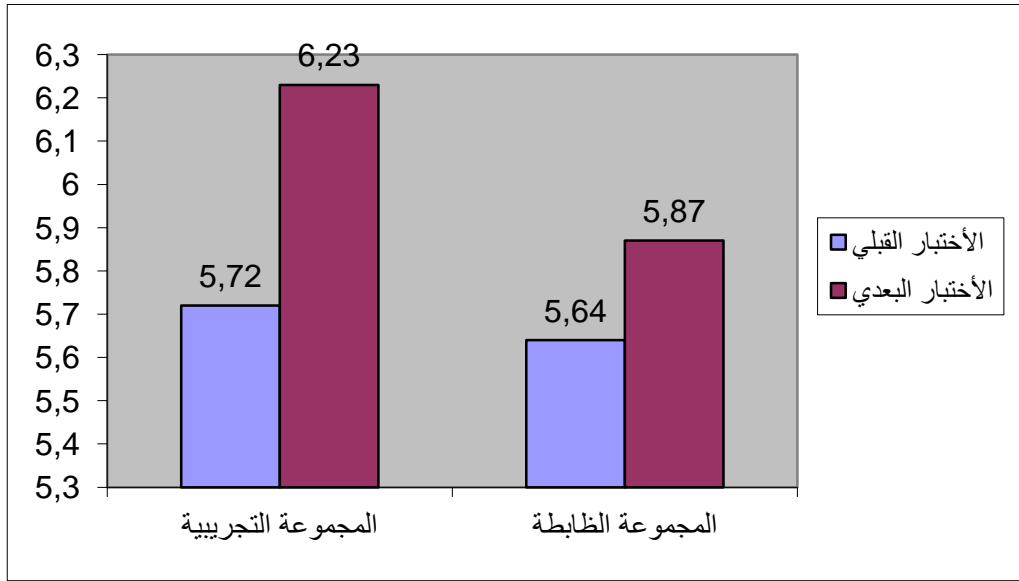
الجدول رقم(11) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبار القفز الثلاثي بضم القدمين بدون تأهب.

يوضح الجدول من خلال بياناته في الاختبار القبلي متوسطه الحسابي 5.72 وانحراف معياري قدره 0.76 . أما الاختبار البعدي فمتوسطه الحسابي 6.23 . أما انحراف المعياري قدره 0.71 من بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.21. وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 ، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك له دلالة إحصائية. أما المجموعة الضابطة فقد كان متوسطها الحسابي القبلي 5.64 وانحرافه المعياري قدره 0.62 . أما المتوسط الحسابي البعدي فقدرة ب: 5.87 وانحرافه المعياري إلى

الجانب التطبيقي **الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

0.64 . وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة 7.18 وهي أكبر من "ت" الجدولية 2.16 وهذا يعني وجود فروق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدى وذلك له دالة إحصائية.

ومن خلال البيانات والنتائج السابقة فإن الرسم البياني رقم 11 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار القفز بدون تأهب ثلاثي بضم القدمين من حين يظهر تطور المجموعة التجريبية تطورا واضحا وذلك من خلال تلقي المجموعة التجريبية التمارين اللازمة في الوحدات التدريبية للوصول إلى الارتقاء الجيد وذلك يساعد لاعب كرة اليد عند مرمى الخصم.



الرسم البياني رقم 11 بين مقارنة النتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية لاختبارات القبلية والبعدية لعيينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين

2-4. عرض وتحليل اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقديم واحدة:

المجموعات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س (متر)	ع	س (متر)					
المجموعة التجريبية	14	0.51	5.9	0.52	6.39	14.41	2.16	13	0.05	دال إحصائيا
المجموعة الضابطة	14	0.44	5.88	0.45	6.17	11.60				دال إحصائيا

الجدول رقم (12): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقديم

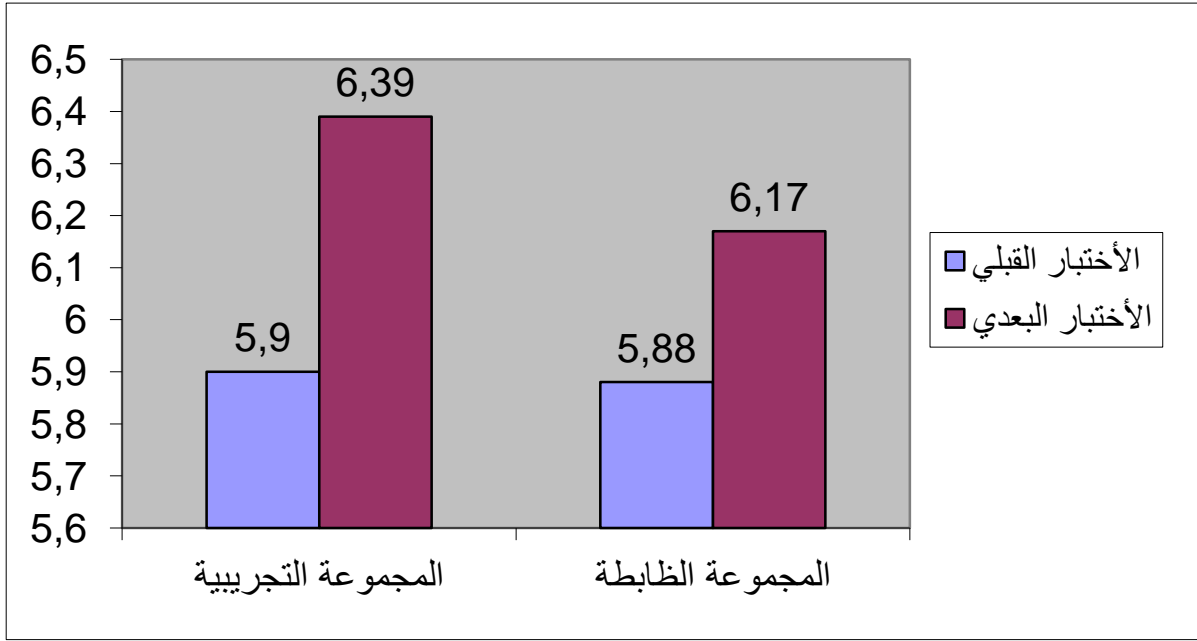
واحدة.

يوضح الجدول 12 من خلال بياناته أن المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي كان متوسطها الحسابي 5.9 ، وانحرافها المعياري يقدره 0.51 أما الاختبار البعدي فمتوسطه الحسابي 6.39 وانحرافه المعياري 0.52 من حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 14.41 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك له دلالة إحصائية .

أما المجموعة الضابطة فقد كان متوسطها الحسابي القبلي 5.88 وانحرافه المعياري 0.44 أما المتوسط الحسابي البعدي فقدره 6.17 وانحراف معياري إلى 0.45 وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة 11.6 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 وذلك معناه وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي.

الجانب التطبيقي ————— الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ومن خلال البيانات والنتائج السالفة الذكر فإن الرسم البياني رقم 12 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي للعينه التجريبية والضابط لاختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة في حين يظهر تطور المجموعة التجريبية تطور واضح وذلك من خلال تلقيها لتمرين اللازمة في الوحدات التدريبية للوصول إلى الارتقاء الجيد وذلك يساعد لاعب كرة اليد عند مرمى الخصم.



الرسم البياني رقم 12 يبين مقارنة نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة.

2-5. عرض وتحليل قياسات الدقة:

المجموعات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س(متر)	ع	س(متر)					
المجموعة التجريبية	14	1.74	5.57	2.01	7.92	11.19	2.16	13	0.05	دال إحصائيا
المجموعة الضابطة	14	1.94	5.35	1.49	6.35	5				دال إحصائيا

الجدول رقم(13) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار قياسات الدقة.

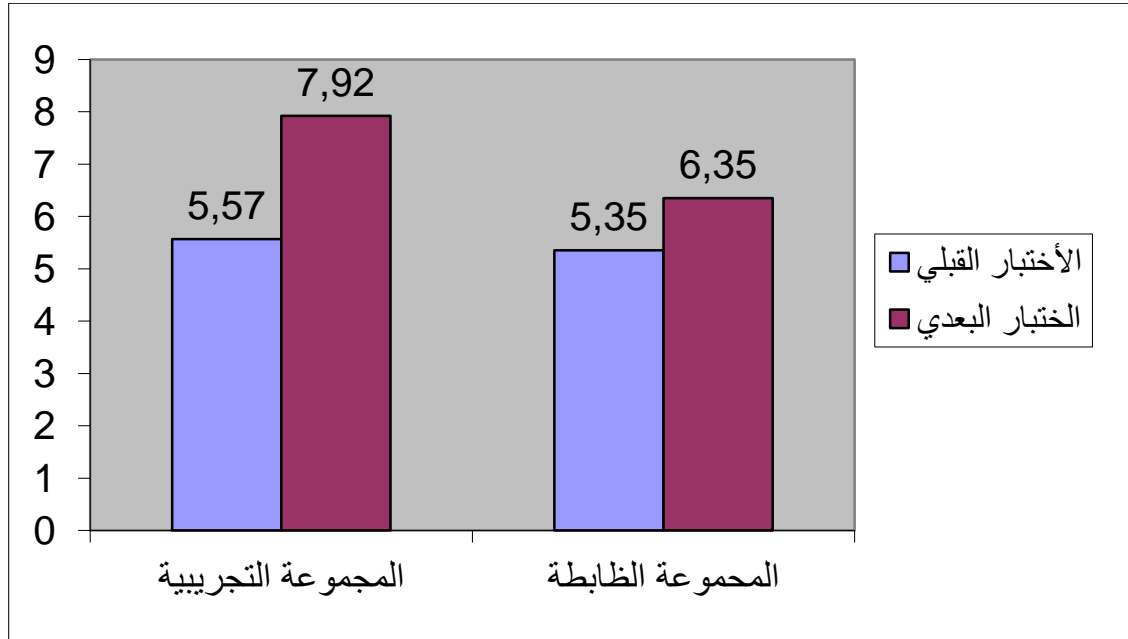
حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 5.57 وانحراف قدره 1.74 أما في الاختبار البعدي فحققت متوسطا حسابيا يقدر ب 7.92 وانحراف معياري قدره 2.01 وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 11.19 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة حرية 13 وهذا يعني وجود فرق معنوي يبين الاختبار القبلي والبعدي.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي 5.35 وانحراف معياري قدره 1.94 أما المتوسط الحسابي البعدي فقدره 6.35 وانحراف معياري قدره 1.49 وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة 5.00 وهي أكبر من "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 وذلك معناه وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي.

ومن خلال البيانات والنتائج السالفة الذكر فإن الرسم البياني رقم 13 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار قياسات الدقة أين يظهر أن المجموعات التجريبية حققت أكبر تطور من المجموعة الضابطة في قياسات الدقة وذلك من خلال الوحدات التدريبية التي قام بها أعضاء المجموعة التجريبية أثناء التدريبات اليومية التي ركز فيها على التصويب أو دقة التصويب بأسلوب علمي مقنن و من الكتب و استشارة الأساتذة في تحضير الوحدات التدريبية كما قال " درويش" في كتابه فزيولوجيا التدريب إن المتطلبات في كرة اليد تتضمن المهارة الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو ودونها وتعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل النتائج أثناء المباراة أو التدريب ويمكن تعلم وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج

الجانب التطبيقي ————— الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الإعداد المهاري التي تهدف بالوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد .



الرسم البياني رقم 13 يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار قياسات الدقة.

2-6. خلاصة الاختبارات:

من خلال النتائج الموضحة السالفة الذكر في جميع الاختبارات المتمثلة في (القفز بدون تأهب بضم القدمين، القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين، القفز الثلاثي على قدم واحدة، قياسات الدقة) وهي خاصة بالتصويب بالارتقاء في موضوعنا هذا نجد أن المجموعة التجريبية قد حققت متوسطات حسابية واضحة وكبيرة عن المجموعة الضابطة وهذا يعني تلقي المجموعة التجريبية التمارين اللازمة في الوحدات التدريبية المقترحة للوصول إلى أعلى مستوى للتصويب بالارتقاء عاليا.

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية باستعمال "ت" ستودنت:

الاختبارات	درجة الحرية	الجدولية T	المحسوبة T	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
قفز بدمن تأهب بضم القدمين	26	2.00	2.29	دال إحصائيا	0.05
قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين			1.33	غير دال إحصائيا	
قفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة			1.15	غير دال إحصائيا	
قياسات الدقة			2.27	دال إحصائيا	

جدول رقم 14 يبين قيمة المحسوبة للاختبارات البعدية لمعرفة مدى التجانس لعينة البحث عند مستوى

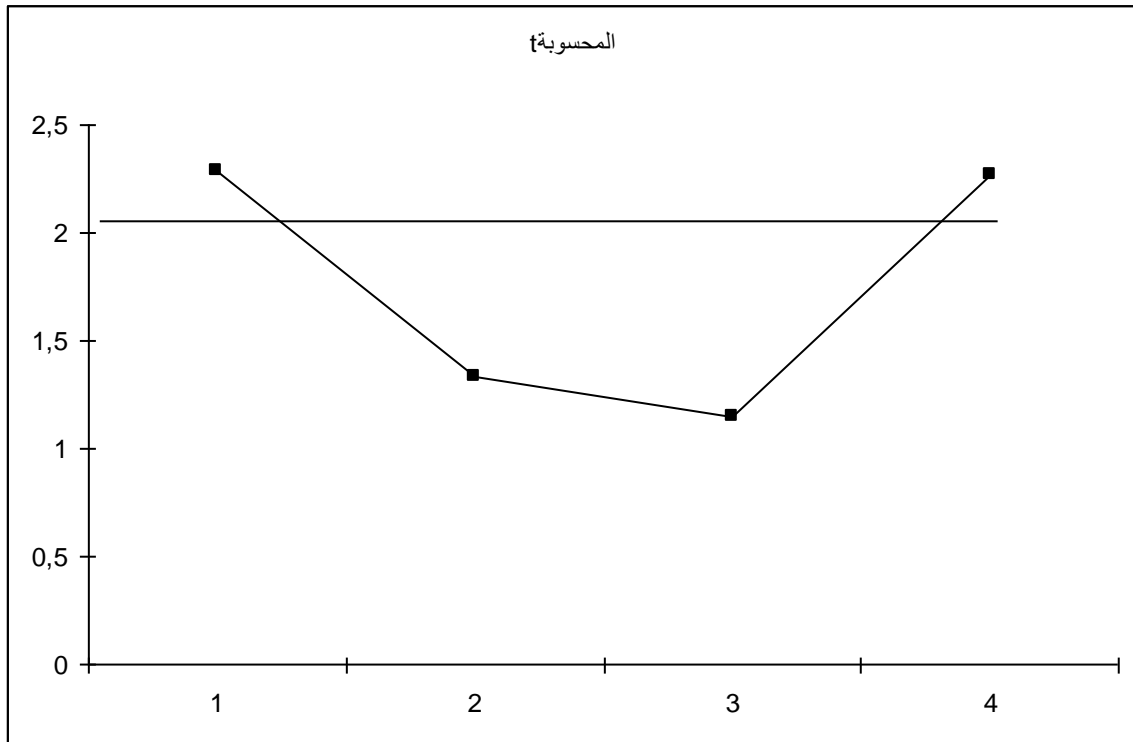
الدلالة 0.05.

من خلال الجدول رقم (14) الذي يوضح قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البعدية و كما قال : سامي الصفار وآخرون: كرة القدم الجزء الأول، كتاب منهجي لطلاب التربية البدنية وكلية التربية الرياضية بغداد سنة 1987. تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات (القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين، قفز ثلاثي على قدم واحدة ، وهي على التوالي (1.33 – 1.15) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 26 وهي غير دالة إحصائيا ويدل هذا عن عدم وجود فرق معنوي بين أفراد عينة البحث ومدى التجانس الموجود في هذه الاختبارات.

الجانب التطبيقي **الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

في حين بلغت قيمة "ت" المحسوبة في اختبار (القفز بدون تأهب بضم القدمين واختبار قياس الدقة) وهي على التوالي (2.29 - 2.27) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 وهي قيم دالة إحصائية وهذا يعني وجود فرق معنوي بين المجموعات وهذا يدل على عدم وجود تجانس في عينة البحث خلال الاختبار البعدي.

وعلى ضوء النتائج السالفة الذكر يوضح الرسم البياني رقم 14 قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البعدية لعينة البحث أين يظهر أن الاختبار للقفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين واختبار القفز الثلاثي على قدم واحدة) كانت قيمة "ت" المحسوبة أصغر من قيمة "ت" الجدولية وهذا يعني انه ليس هناك دلالة إحصائية للفروق الظاهرية أي أنه فرق عشوائي، في حين ظهرت قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات (قفز بدون تأهب بضم القدمين، قياس الدقة) أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 26 وهذا يعني وجود دلالة إحصائية للفروق الظاهرية أي أن الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية، مما يبين الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح على تطوير مهارة التصويب بالارتقاء عاليا .



الرسم البياني رقم 14 يبين قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث .

3- مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضيات:

بعد أن استخلص الباحث الاستنتاجات من خلال التحليل ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث كانت كالتالي :

3-1. مناقشة الفرضية الاولى :

نفرض الفرضية الاولى أن الأساليب الرئيسية لتدني المستوى راجع إلى عدم اهتمام المدربين بمهارة التصويب بالارتقاء وتخصيص له وحدات تدريبية على أسس علمي مستوحاة من كتب علمية مثل كتب الفزيولوجيا و البوميكانيك و مختصين في رياضة كرة اليد صحيحة وإثبات هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة صغيرة من المدربين ليس لديهم ما يؤهلهم للإشراف على الفرق ومن السؤال الثالث للمحور الثاني للاستمارة الاستبائية ، هل للمدربين وحدات تدريبية خاصة بالتصويب بالارتقاء عالياً؟

تبين لنا أن المدربين ليس لديهم وحدات تدريبية خاصة بالتصويب بالارتقاء ولا يهتمون بتدريبه وما يؤكد صحة فرضيتنا الدكتور أبو العلا عبد الفتاح في كتابه فسيولوجيا اللياقة البدنية أن الإعداد المهاري يجب أن يكون مقننا بأسلوب علمي ليكون ذا فعالية أكبر.¹⁰²

3-2. مناقشة الفرضية الثانية :

والتي نفرض فيها وجود تفاوت في مستوى تطوير التصويب بالارتقاء عاليا لعينة البحث وهي لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي.

وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات ، حيث لوحظ أن المجموعة التجريبية هي التي حققت أعلى متوسط حسابي لجميع الاختبارات.

يرجع الطالب الباحث التطور الذي حققته العينة التجريبية وهو أكبر من العينة الضابطة إلى أثر وفعالية الوحدات التدريبية المقترحة وعليه يمكن القول بان الفرضية الثانية قد حققت.

3-3. مناقشة الفرضية الثالثة :

إن الوحدات التدريبية المقترحة قد حققت أثر ايجابي في تطوير التصويب بالارتقاء لعينة البحث التجريبية

¹⁰² أبو العلا عبد الفتاح و احمد نصر الدين: فزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي والنشر سنة 1994، ص 73

4- الاستنتاج العام :

بعد تحليل وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى ما يلي :

أولاً : كانت أعلى نسبة من المدربين في العينة المسحوية للبحث من اللاعبين السابقين نسبة 50 / وبعدها الحاملين لشهادة ليسانس .ت.ب.ر أستاذ التربية .ب.ر.ر. الطور الثالث نسبة 30/ وأدنى نسبة 20 / لحاملين شهادة تأهيلي وجدت في مجتمع العينة وهذا مايبين النقص في المستوى العلمي والتأهيل في مجال التدريب الرياضي.

ثانياً : أغلب المدربين ليس لديهم وحدات تدريبية للتصويب بالارتقاء .

ثالثاً : هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند احتمال الخطأ 0,05 لجميع الاختبارات مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج لهذه الاختبارات وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها العينة الضابطة (التي لم تطبق عليها الوحدات التدريبية الخاصة)

رابعاً : من خلال الجداول التي توضح قيمة T المحسوبة و T الجدولية في الاختبارات (قفز بدون تأهب بضم القدمين ، قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين ، قفز ثلاثي على قدم واحدة ، قياسات دقة التصويب)

نلاحظ أن " T " المحسوبة أكبر من " T " الجدولية وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وداخلهما وعند مستوى الدلالة 0,05 وهذا لصالح المجموعة التجريبية أي المجموعة ذات التغيير الايجابي في متوسطها الحسابي وهي المجموعة التي تلقت الوحدات التدريبية من اللاعبين.

خامساً : تطابق اتجاه نتائج الاختبارات يعكس مدى التأثير الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة ، وفعاليتها مقارنة بين بالمجموعة الضابطة في تطوير التصويب بالارتقاء عاليا للاعبين كرة اليد لدى الأشبال.

ومن الجانب النظري في الدراسات المشابهة فنجد أنا لأستاذ مقراني جمال

تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية لبراعم كرة اليد 10 إلى 12 سنة رسالة ماجستير 2007/2006.

هدفت هذه الرسالة إلى :

- الكشف على مستوى أو أسباب ضعف هذا المستوى لبراعم كرة اليد .

الجانب التطبيقي **الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

- إعطاء بطارية اختبارات و معايير لتحديد مستوى بعض الصفات البدنية و المهارة لبراعم كرة اليد .

- إمداد وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارة لبراعم كرة اليد .

- التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارة لعينة البحث .

يوصي الباحث بما يلي :

- الاهتمام و تهيئة الظروف و الإمكانيات لتطوير التقنيات لعبة كرة اليد أثناء عملية التدريب

- الاهتمام بالناشئين بالتركيز على التعلم الجيد عن طريق تقديم وحدات تدريبية تخص الجوانب المهارة و تنفيذها

في خطة اللعب .

- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال الرياضة الحديث لتحسين قدراتهم و مؤهلاتهم من الناحية العلمية

و العملية في تدريب الفرق الجزائرية .

- اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من قبل الباحث كوحدة أساسية للتعلم للمهارات الأساسية .

: الخاتمة

الخاتمة :

يجمع الكثير من العلماء في مجال التدريب الرياضي الحديث على الاعتماد على أسس علمية وهذا لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وهذا تحت إشراف إطارات مؤهلة علميا وعمليا وإعداد الرياضي تحت عمل مخطط ومنهجية علمية مرسومة إعداد هادف ومتزن وهذا يؤدي من خلال استخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية التدريب وهذا ما ظهر لنا من خلال النتائج المحصل عليها لأن تطبيق وحدات تدريبية تشمل خاصة بالتصويب بالارتقاء في كرة اليد بالإضافة إلى مهارات أخرى في كرة اليد لدى صنف أشبال يتطلب معلومات وأسس علمية صحيحة حتى تكون الأجيال الصاعدة تخدم كرة اليد الجزائرية ، ومن هذا جاء موضوع بحثنا هذا الذي يهدف إلى تحديد أسباب تدني وعدم أداء التصويب بالارتقاء بشكل جيد وهادف وإيجاد الحلول لهذا للخروج بصياغة وحدات تدريبية مقترحة تسمح بتطوير التصويب بالارتقاء.

ومن الناحية العلمية فقد شملت عينة البحث في الدراسة المسحية عشر مدربين وأثبتت النتائج هذه الدراسة أن هناك نسبة كبيرة من المدربين لا يملكون من المؤهلات العلمية ما يساعدهم في التدريب.

في حين أن عينة البحث تضمنت 28 لاعب مقسمة إلى مجموعتين، في فريقين مختلفين ،حداها المجموعة التجريبية طبقت عليها الوحدات التدريبية المقترحة ، والثانية الضابطة وبعد إجراء الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء المتمثلة في (قفز بدون تأهب بضم القدمين، قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين، قفز ثلاثي على قدم واحدة بدون تأهب ، قياسات الدقة)

تبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة المتمثلة في(قفز بدون تأهب بضم القدمين ،وقياسات الدقة) والاختبار البعدي وهي لصالحه أما اختبارات القفز بدون تأهب بضم القدمين الثلاثي ، والقفز الثلاثي على قدم واحدة بدون تأهب كانت فروق الدلالة عشوائية إذن من الاختبارات الأولى يتأكد فعالية الوحدات التدريبية والأثر الايجابي في تحسين التصويب بالارتقاء عاليا لدى العينة التجريبية .

الاقتراحات :

من خلال ما توصلت اليه من نتائج قمت باقتراح بعض النقاط جاءت كالتالي ::

- 1- الاهتمام الجيد والجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانيات لتطوير تقنية التصويب بالارتقاء عاليا نظرا لفعاليتها في المباريات .
- 2- الاهتمام بفئة الأشبال وذلك بتوفير وحدات تدريبية تتحللها تمارين خاصة بالتصويب بالارتقاء .
- 3- إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية بحيث يكون التصويب بالارتقاء عاليا محل اهتمام.
- 4- يستحسن عدم احتواء الوحدات التدريبية على الكثير من الواجبات والأهداف ومحاوله التركيز على الهدف أو هدفين على الأكثر لضمان ارتقاء لفئة الأشبال.

قائمة المراجع:

قائمة المراجع:

الكتب باللغة العربية :

- 1- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999
- 2- احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998
- 3- اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999
- 4- أكرم زاكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط1 . دار الفكر، عمان . 1997
- 5- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، بدون طبعة، 1998
- 6- بسطويسى أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1999
- 7- البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو. ط 4 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1975
- 8- حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002
- 9- حسن عبد الجواد: كرة اليد، دار العلم للملايين بيروت سنة 1977
- 10- خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971
- 11- طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1994

- 12 عبد الحميد شرف: التخطيط في ت.ب.ر بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، بدون طبعة، 1992
- 13 عبد الرحمن الوافي , وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ
- 14 عبد العزيز فهمي: مبادئ الإحصاء ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر سنة 1994
- 15 عبد المنعم المليحي وحلمي المليحي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973
- 16 عبد علي النصيف قاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي. مطبعة التعليم العالي بغداد سنة 1988..
- 17 العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي والنشر سنة 1994
- 18 عماد الدين * عباس ابو زيد * مدحت محمود عبدا لعالي الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد * ط1* مصر * سنة 2008
- 19 عمار بوحوش و محمد البياتي : منهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1995
- 20 قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الاردن ، 1998 ،
- 21 كمال عبد الحميد ، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1987
- 22 كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001
- 23 مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض . دارا المعرفة الجامعية . لتوزيع والنشر. 2003.
- 24 محاضرات في كرة اليد : الاستاذ دادي عبد العزيز ، سنة ثالثة ، تربية بدنية ، جامعة قسنطينة ، 2006-2007

- 25 محمد الحماحي، أمين أنور خولي: أسس بناء برنامج ت.ب.ر، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون طبعة، 1990
- 26 محمد السيد محمد الزعبلوي : خصائص النمو في المراهقة. ط1 . مكتبة التوبة . 1998
- 27 محمد حسنت علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002
- 28 محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة السلة، دار السعادة، القاهرة، ط1، 2003
- 29 محمد زيان عمر :البحث العلمي منهجه مكوناته،ديوان المطبوعات الجامعية الطبعة الرابعة 1983
- 30 محمد مصطفى زيدان : علم النفس الإجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995
- 31 محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992
- 32 مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2، 2001
- 33 مقدم عبد الحفيظ :الإحصاء و القياس التري ،ديوان المطبوعات الجامعية سنة1994
- 34 منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004
- 35 هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة
- 36 وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، بدون طبعة، 1998
- 37 وديع التكويني:الأعداد التديني للنساء دار الكتاب للطباعة و النشر جامعة الموصل بغداد سنة 1986
- 38 يحي كاضم النقيب : النفس الرياضي جامعة الرياض سنة 1990

الكتب الأجنبية :

39- - caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.

المواقع الالكترونية :

40- www.badnia.net

41- www.badnia.net

الملاحق :

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان :

بعد التحية والسلام :

أتقدم اليكم سيادة المدرين بهذه الاستمارة الخاصة بموضوع "" اقتراح برنامج تدريبي لتطوير التصويب بالارتقاء عاليا في كرة اليد فئة اشبال(14-16 سنة)، وذلك لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة ،تخصص تدريب رياضي نُخبوي ، وعليه أرجوا من سيادتكم المحترمة التفضل بالاجابة عن هذه الأسئلة ، بوضع علامة في الاجابة الصحيحة .علما أن هذه الإجابات ستكون مضمونة السرية .

اشراف الأستاذ :مرابطي جمال

اعداد الطالب : مرابطي هشام

السنة الجامعية :2017/2018

المحور الأول : المعلومات الشخصية.

السؤال الأول : ما هي درجتك التأهيلية في التدريب ؟

– مستشار في الرياضة.....

– تقني سامي في الرياضة.....

– أستاذ التربية البدنية الطور المتوسط.....

– أستاذ التربية البدنية التعليم الثانوي.....

– شهادة التدريب :

* الدرجة الأولى.....

* الدرجة الثانية.....

* الدرجة الثالثة.....

– لاعب سابق.....

السؤال الثاني : ما مدة خبرتك الميدانية في مجال التدريب ؟

سنة

السؤال الثالث : ما عدد لاعبي الفريق الذي تقوم بتدريبه ؟

لاعب

السؤال الرابع : هل لديكم تطلعات على جملة من المصادر في مجال التدريب ؟

لا

نعم

السؤال الخامس : هل قمتم بتريصات خاصة بمجال التدريب في كرة اليد ؟

لا

نعم

المحور الثاني : المعلومات الخاصة بمجال التدريبي .

السؤال الأول : ما هي في رأيكم الصفات البدنية والمهارية الواجب تطويرها لتحسين التصويب بالارتقاء لهذه الفئة ؟

- الصفات البدنية

-

-

-

- الصفات المهارية:

-

-

- **السؤال الثاني :** ما هي طرق التدريب المستخدمة من قبلكم لتحسين التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد لهذه الفئة ؟

الجانب البدني :

-

-

-

الجانب المهاري :

-

-

-

السؤال الثالث : هل لديكم وحدات أو تمارين في الوحدة التدريبية خاصة بالتصويب بالارتقاء لهذه الفئة ؟

لا

نعم

إذا كان الجواب بنعم ما هي عدد الوحدات التدريبية خلال برنامجكم السنوي ؟

.....

المحور الثالث: المعلومات الخاصة بواقع التدريب.

السؤال الأول : خلال تجربتك الميدانية هل هناك استمرار في تدريب التصويب بالارتقاء لهذه الفئة ؟

لا

نعم

إذا كانت الإجابة بنعم كم هي نسبة النجاح ؟

السؤال الثاني : هل تقومون باختبارات خاصة بالتصويب بالارتقاء قبل بداية الموسم لهذه الفئة ؟

لا

نعم

إذا كانت الإجابة بنعم ما هي هذه الاختبارات ؟

السؤال الثالث : هل الوسائل البيداغوجية (العتاد الرياضي متوفرة على مستوى قريبتكم ؟

محدودة

لا

نعم

إذا كانت الإجابة بنعم أو محدودة أذكر العتاد المتوفرة :

— —

— —

— —

السؤال الرابع : هل تعانون من قلة الملاعب ؟

لا

نعم

هل هناك إضافة وشكرا.

.....

.....