



جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات

نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تربية حركية عن الطفل والمراهق

الموضوع:

علاقة التوافق العصبي العضلي والأداء الحركي لبعض المهارات الأساسية

للعبة كرة اليد في مرحلة التعليم المتوسط

دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية بسكرة

تحت إشراف الاستاذ:

- عدة بن علي

إعداد الطالب:

- غربية مصطفى

السنة الجامعية: 2016/2015



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

"اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي

عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5)"

الآيات 1 الى 5 من سورة العلق

"سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ"

الآية 31 من سورة البقرة

"قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً

مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي"

الآيات 24-25-26 من سورة طه

قال رسول الله\* صلى الله عليه وسلم\*

" تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ ، فَإِنَّ تَعَلُّمَهُ لِلَّهِ خَشْيَةٌ ، وَطَلَبُهُ عِبَادَةٌ ، وَمُذَاكَرَتُهُ تَسْبِيحٌ "

رواه البخاري

# تَشْكُرَات

الحمد لله الذي علم الانسان ما لم يعلم , و  
الشكر على نعمته و عونه في اتمام هذا  
العمل , و ما يزال الرجل عالما ما طلب  
العلم فان ظن انه علم فقد جهل .  
نتقدم بجزيل الشكر و التقدير و الاحترام و  
الامتنان إلى أستاذنا الفاضل الاستاذ عدة  
بن علي الذي لم يبخل علينا بمعلوماته  
القيمة و آرائه النيرة و الصائبة و  
تشجيعاته المتواصلة لإخراج هذا العمل  
بشكله النهائي , كما نشكره على الوقت  
الذي خصه للإطلاع على كل كبيرة و صغيرة في  
انجاز هذا العمل .

كما نتوجه بالشكر إلى كافة مسؤولي و  
أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية و الرياضية بسكرة على كل ما  
قدموه لنا من تسهيلات و حسن المعاملة في  
مشوارنا الدراسي .

دون أن ننسى الأستاذ طارق لم يبخل علينا  
بأي شيء فيما يخص تطبيق الدراسة  
الميدانية لبحثنا هذا .

و في الاخير نشكر كل من ساهم من قريب او  
من بعيد في اتمام هذا العمل .

و الى كل من علمنا حرفا و انار لنا دربا

إلى كل طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية و الرياضية

دفعة 2016/2015 .

إلى كل هؤلاء ألف شكر





# إهداء

بسم الله و الصلاة و السلام على رسول الله و على اله و من والاه:

الحمد لله الذي و فقني في انجاز هذا العمل , فلا هادي إلا اياه و لا موفق سواه

...اما بعد , اهدي ثمرة جهدي هذا :

الى التي تحت اقدمها الجنان و برضاها يرضى خالق

الاكوان

الى اغلى ما في الوجود امي الغالية الزهرة .

الى من رسم خطواتي , الى الدرع الذي يحميني من مفاسد الدنيا الى مثلي

الاعلى و رمز القوة و الكفاح ابي العزيز سليمان .

إلى الذين عاشوا معي حياتي بخلوها و مرها إلى الذين و قفوا بجانبني إخواني

سليم , فوزي و أختي خديجة و رانيا. عبير ,

كما يشرفني ان اهدي هذا العمل إلى كل أفراد عائلة غربية و كافة المخاليف .

كما لا يفوتنا ان اهدي هذا العمل إلى أصدقائي طارق مصطفى, قادر , السعيد

, و سمير أيوب زاكو, نور الدين , سيف و بشير.... .

و كما لا أنسى أن أترحم علو روح الخالة جميلة منيب .

إلى كل من يعرف غربية مصطفى

الى كل انسان طموح يؤمن بالاجتهاد في العلم لبناء الغد الافضل .

قائمة المحتويات

	الآيات القرآنية
	تشكرات
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ ، ب	مقدمة

الجانب التمهيدي

4	1- الإشكالية
5	2- فرضيات البحث
5	1-2- الفرضية العامة
5	2-2- الفرضيات الجزئية
5	3- أهداف البحث
5	4- أهمية موضوع البحث
6	5- أسباب اختيار الموضوع
6	6- تعريف بمصطلحات البحث
7	7- الدراسات المشابهة
9	8- العليق على الدراسات
9	9- الاستفادة من الدراسات السابقة والمتشابهة

الجانب النظري

الفصل الأول : التوافق العصبي العضلي في المرحلة العمرية (12-15)	
12	تمهيد
13	I. التوافق العصبي العضلي
13	1. الجهاز العصبي

13	1.1.1. الجهاز العصبي المركزي
13	2.1.1. الجهاز العصبي المحيطي
13	1. 2. الجهاز العصبي الحس جسمي
14	1. 3. الفعل الانعكاسي
14	1. 4. نقل المعلومات خلال الجهاز العصبي
15	1. 5. الانتقال العصبي العضلي
15	1. 6. الدقة
16	2. الجهاز العضلي
16	2. 1. صفات العضلات
17	2.2. وظائف العضلات
17	2.3. تركيب العضلة
17	2. 4. الآلية العامة للانقباض العضلي
19	2. 5. أشكال الانقباض العضلي
19	3. التوافق العضلي العصبي
21	3. 1. الجهاز العصبي والتوافق
21	3. 2. انواع التوافق العضلي العصبي
21	3. 1.2. التوافق العام
21	3. 2.2. التوافق الخاص
21	3. 3.2. التوافق بين أعضاء الجسم
22	3. 3. أهمية التوافق العضلي العصبي
22	II. خصائص المرحلة السنوية 12-15 سنة
22	1. خصائص النمو في المرحلة السنوية 12-15 سنة
22	1. 1. النمو الجسمي
23	1. 2. النمو الحركي
24	1. 3. النمو العقلي
25	1. 4. النمو الاجتماعي
26	1. 5. النمو الانفعالي
27	2. حاجة ومطالب نمو البالغ للرياضة
28	3. خصائص الإدراك في مرحلة السنوية (12-15)



29	4. خصائص التعلم في مرحلة السنية (12-15) سنة
30	5. خصائص التدريب في المرحلة السنية (12-15) سنة
31	6. تعامل المدرب مع المرحلة السنية (12-15) سنة
33	الخلاصة
الفصل الثاني: كرة اليد	
35	تمهيد
36	1- ماهية كرة اليد
36	2- تعريف كرة اليد
36	3- انتشار كرة اليد في العالم
37	4- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر
39	5- مميزات كرة اليد الحديثة
39	6- أهمية رياضة كرة اليد
40	7- خصائص ومميزات لعبة كرة اليد.
40	8- الأداء المهاري في كرة اليد
41	8-1- الاستقبال و التمير
41	8-1-1- استقبال الكرة
42	8-1-2- تمرير الكرة
43	8 2 -التصويب
43	8-2-1- التصويب البعيد
43	8-2-2- التصويب القريب
44	8-3- تنطيط الكرة
45	9- متطلبات الأداء في كرة اليد
45	9-1- المتطلبات البدنية
46	9-1-1- المرونة
46	9-1-2- الرشاقة
46	9-1-3- القوة
47	9-1-5- مفهوم السرعة وماهيتها
47	9-2- المتطلبات المهارية
48	9-2-1- المتطلبات المهارية الهجومية

48	9-2-2- المتطلبات المهارية الدفاعية
48	9-3- المتطلبات الخططية
48	9-3-1- متطلبات خططية دفاعية
48	9-3-1-1- خطط دفاعية فردية
49	9-3-1-2- خطط الدفاع الجماعي
49	9-3-2- المتطلبات الخططية الهجومية
49	9-3-2-1- الهجوم الخاطف والهجوم الخاطف الموسع
49	9-3-2-2- الهجوم التنظيمي(العادي)
49	9-4- المتطلبات النفسية
50	9-5- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد
50	10- مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية
51	11- الأبعاد التربوية لكرة اليد
52	12- قوانين كرة اليد
52	12-1- زمن اللعب
52	12-2- فريق كرة اليد
52	12-3- حارس المرمى
53	12-4- الدخول على المنافس
53	12-5- رمية الإرسال
53	12-6- الرمية الجانبية
53	12-7- رمية حارس المرمى
53	12-8- رمية السبعة أمتار
54	12-9- العقوبات
56	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الاول: الاجراءات المنهجية للبحث	
59	تمهيد
60	1-الدراسة الاستطلاعية
64	2- منهج الدراسة

64	2-1- تعريف المنهج
65	3- أداة الدراسة
66	4- صدق وثبات أداة الدراسة
66	4-1- ثبات أداة الدراسة
66	5- مجتمع الدراسة
67	6- العينة
67	6-1- تعريف العينة قصديه (العمدية)
67	6-2- ضبط متغيرات أفراد العينة
68	7- ضبط متغيرات الدراسة
68	7-1 المتغير المستقل
68	7-2 المتغير التابع
68	8- مجال الدراسة
68	8-1- المجال المكاني للدراسة
68	8-2- المجال الزماني للدراسة
68	9- الوسائل الاحصائية
69	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
71	تمهيد
72	عرض وتحليل النتائج
78	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
78	مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى
79	مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية
80	مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة
81	الاستنتاجات
82	خلاصة
خاتمة عامة	
اقتراحات وتوصيات	
قائمة المراجع	
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	قائمة الجداول	الرقم
72	يبين الارتباط سيبرمان بين التمرير والاستقبال الكرة ورمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين)	1
73	يبين الارتباط سيبرمان بين التنطيط الكرة ورمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين)	2
74	يبين الارتباط سيبرمان بين التصويب الكرة ورمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين)	3
75	يبين الارتباط سيبرمان بين التمرير والاستقبال والدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين )	4
76	يبين الارتباط سيبرمان بين التنطيط والدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين )	5
77	يبين الارتباط سيبرمان بين التصويب والدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين )	6

قائمة الاشكال

الصفحة	قائمة الاشكال	الرقم
63	رسم يوضح اختبار الدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين )	01
72	رسم يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيم الجدول رقم 01	02
73	رسم يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيم الجدول رقم 02	03
74	رسم يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيم الجدول رقم 03	04
75	رسم يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيم الجدول رقم 04	05
76	رسم يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيم الجدول رقم 05	06
77	رسم يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيم الجدول رقم 06	07



إن طبيعة الحياة تدفع الإنسان للحركة بصفة غير مقصودة، وكونه يتميز بمجموعة من الخصائص الميكانيكية المتوافقة والمرنة وذات صفة حركية تجعله في حاجة لتدريبها، وخاصة في المراحل الأولى ليتفتح لتفتحها كاملا. مع تطور العصور أصبحت هذه الحركات كأشكال من النشاط الرياضي، وفي عصرنا هذا لا سبيل لإشباع هذه الطبيعة الحركية إلا عن طريق ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة . ولكل لعبة رياضية خصوصياتها وقوانينها وطرق تعلمها و لعبة كرة اليد واحدة من تلك الألعاب التي ينبغي على كل شخص يرغب في ممارستها ان يكون مهتما بمفرداته، وعلى علم ودراية كافية بالمتطلبات البدنية والفلسفية والميكانيكية المختلفة للعبة . خلال السنوات الماضية تطرقت اغلب الدراسات الى دراسة طرق تعليم وتدريب المهارات الرياضية اضافة الى ذلك دراسة المؤشرات البيوميكانيكية لها ودراسة بعض الظواهر الوظيفية لممارسي هذه اللعبة (كرة اليد) ، بحيث بدأ التخصص فيها يبنى على هذه الأسس. كما في الانتقاء الذي بدأ فيه وفقا لبعض المتغيرات الانثروبومترية للاعب لكن هذا قد لا يكفي لأنه يجب الاهتمام بالمتغيرات الفيزيولوجية كاختبارات الجهاز العصبي والعضلي مثلا، كون اغلب مهارات كرة اليد تعتمد على عناصر السرعة والدقة والتركيز وهي لا تتم بصورة جيدة ما لم يكن هناك توافق في الاداء الحركي لأجزاء الجسم المشتركة فيه وذلك من خلال التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي، إضافة إلى ذلك سلامة الجهاز العصبي وسرعة توصيل المعلومات الى الاجزاء الحركية العضلية في جسم الإنسان. كما إن التطور الحركي عبر مختلف المراحل السنية متنوع ومترابط ومتكامل وفي مرحلة البلوغ يظهر هذا التطور بصورة جلية حيث تتميز فيها الحركات بالاضطراب وعدم الاستقرار واختلال التوازن من ناحية التوافق والانسجام والتنسيق في مختلف الحركات مما يصعب على الفرد في هذه المرحلة التحكم والسيطرة على حركاته وتوجيهها لهدف معين ، وهذا ما نجده أثناء التدريب حيث يجد الأصغر صعوبة كبيرة في السيطرة على الكرات مثلا أو لأداء المهارات الأساسية المختلفة.

كما تبرز أهمية ودور التوافق العصبي العضلي في كرة اليد في تحقيق الفوز والوصول بالأداء الحركي الجيد والسريع حيث يعتبر ذلك أساس تكتيك اللعب بعد انعكاس المستلزمات النفسية والحركية العالية . ويمكن ملاحظة أهمية التوافق العصبي العضلي من خلال ملاحظة قدرة ال لاعب على التوازن والارتكاز والرشاقة وتنظيم الاتصال الحركي داخل ساحة اللعب .

تكمن أهمية البحث في كون عملية تعلم وتدريب الناشئين تتطلب قدرا كبيرا من التوافق العصبي العضلي لاكتساب المهارات الحركية الصحيحة والمتقنة بدقة عالية . من خلال هذا البحث سنقوم بدراسة العلاقة الموجودة بين صفة التوافق العصبي العضلي لبعض مهارات كرة اليد في المرحلة المتوسطة.

وقد جاءت هذه الدراسة بعد الامام ببعض المفاهيم الاساسية حيث قسمت الدراسة الى مدخل عام وباين واربعة فصول كالآتي:

◀ مدخل عام: تطرقنا فيه الى الاشكالية المطروحة والفرضيات ،اسباب اختيار الموضوع ،اهمية الدراسة ،الهدف منها ،المفاهيم والمصطلحات و الدراسات السابقة .

◀ الباب الاول : ويشمل الخلفية المعرفية والنظرية وتحتوي على فصلين

✓ الفصل الاول : التوافق العصبي العضلي في مرحلة المتوسطة

✓ الفصل الثاني : كرة اليد

◀ الباب الثاني : ويشمل الخلفية المعرفية التطبيقية ويتضمن فصلين هما :

✓ الفصل الاول : المنهجية وطرق البحث .

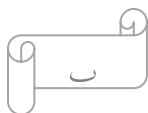
✓ الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

وفي الاخير نتطرق الي :

✓ الاستنتاج العام

✓ الخاتمة

✓ الاقتراحات والتوصيات



الجانب التمهيدي

الإطار العام للأدراسة

## 1. الاشكالية :

تعتبر الرياضة تنشئة سليمة ومتكاملة للفرد ، تشمل مختلف الجوانب الجسمية والعقلية والوجدانية للتعایش مع مجتمعه والتكيف مع المحيط به . كما تسمح له بتنمية مهارته الحركية من خلال التمرينات والتدريبات التي يقوم بها ، ونجد من الممارسين من يتجه الى الرياضات الفردية كالتنس والعباب القوى... الخ ، ومنهم من يتجه الى الرياضات الجماعية مثل كرة القدم ، كرة الطائرة وكرة اليد. وتعتبر هذه الأخيرة إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية ، فإعداد اللاعب في هاته الرياضة يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الأساسيات الفنية والبدنية التي تساهم في الارتقاء لمهتواه . وتتطلب كرة اليد ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قوته وقدراته البدنية والنفسية خاصة خلال المنافسة، وهي إحدى الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على مدى إتقان المهارات الحركية الأساسية والمركبة . وهي أيضا تتميز بطابع خاص كونها تلعب باليد وبسرعة كبيرة خلال التمرير والاستقبال وغيرها بحيث يكون توجيه الكرة دقيقا وسريعا في نفس الوقت . ويتطلب هذا قدرا عاليا من التركيز والدقة وذلك من خلال كمية العضلات المشتركة في الأداء وإمكانية التحكم بها ، وجميع الأفعال الإرادية التي يقوم بها الفرد هي نتيجة عمل لعضلة واحدة أو مجموعة عضلية . ويتوقف هذا على نوع العمل وكمية القوة المراد استخدامها والسرعة المعمول بها. كما إن اشتراك أكثر من عضلة واحدة في عمل معين لا يعني أن جميع هاته العضلات تعمل في اتجاه واحد أو تشترك جميعها بالمقدار نفسه بل يختلف عمل العضلات فيما بينها من حيث الأهمية النسبية لمسؤولية القيام بذلك العمل<sup>1</sup> . وهذا العمل في الاداء الحركي يتطلب درجة من التوافق من الجهازين العصبي والعضلي وعلاقة ذلك التوافق بالأداء المهاري. كما أن للتوافق العصبي العضلي أهمية ودور بارز في تحقيق الفوز ويعتبر هذا في كرة اليد اساس تكتيك اللعب بعد انعكاس المستلزمات النفسية والحركية العالية على مستوى تكتيك اللعب مرة اخرى ، وتكامل أهمية التوافق العصبي العضلي من خلال قدرة اللاعب على التوازن والارتكاز والرشاقة وتنظيم الافعال الحركية داخل الساحة وكذلك من خلال تحديد المكان الملائم للاعب داخل ساحة اللعب . ويرى الباحثون بان العديد من المدربين ينصب اهتمامهم وتركيزهم على المهارات والصفات الاساسية كالسرعة والقوة ، فضلا عن قلة اهتمامهم بالمهارات والصفات البدنية أخرى التي لها أهمية كبيرة على الاداء المهارى والتحصيلي كالتوافق العصبي العضلي الذي يعتبر اساس الاداء الفني .

ومن خلال كل هذه المعطيات نطرح التساؤل الرئيسي :

1 - سمير مسلط الهاشمي ، البيو ميكانيك ، ط2، جامعة الموصل ، دار الكتاب لطباعة ، 1999، ص60.



❖ هل توجد علاقة بين التوافق العصبي العضلي والاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية في لعبة

كرة اليد ؟

التساؤلات الجزئية:

❖ هل توجد علاقة بين التوافق العضلي العصبي والاداء الحركي لمهارة التصويب في لعبة كرة اليد ؟

❖ هل توجد علاقة بين التوافق العضلي العصبي و الاداء الحركي لمهارة التمرير والاستقبال في لعبة كرة

اليد ؟

❖ هل توجد علاقة بين التوافق العضلي العصبي والاداء الحركي لمهارة التنطيط في لعبة كرة اليد ؟

2. الفرضيات:

2. 1 الفرضية العامة :

❖ توجد علاقة بين التوافق العضلي العصبي والاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية في لعبة كرة اليد.

2. 2 الفرضيات الجزئية:

❖ توجد علاقة بين التوافق العضلي العصبي والاداء الحركي لمهارة التصويب في لعبة كرة اليد .

❖ توجد علاقة بين التوافق العضلي العصبي والاداء الحركي لمهارة التمرير والاستقبال في لعبة كرة اليد .

❖ توجد علاقة بين التوافق العضلي العصبي والاداء الحركي لمهارة التنطيط في لعبة كرة اليد .

3. اهداف البحث :

✓ التعرف على علاقة التوافق العضلي العصبي والأداء الحركي لمهارة التصويب في لعبة كرة اليد .

✓ التعرف على علاقة التوافق العضلي العصبي والأداء الحركي لمهارة التمرير والاستقبال في لعبة كرة اليد .

✓ التعرف على علاقة التوافق العضلي العصبي والأداء الحركي لمهارة التنطيط في لعبة كرة اليد .

✓ ابراز اهمية التوافق عضلي العصبي على الاداء الحركي في لعبة كرة اليد .

✓ ابراز اهمية التوافق العضلي العصبي في هذه المرحلة العمرية .

4. اهمية البحث :

ان بحثنا هذا يعد إثراء للمجال العلمي حيث سيقدم البحث مدى علاقة التوافق العضلي العصبي والأداء الحركي

لبعض المهارات الاساسية في لعبة كرة اليد في المرحلة العمرية (12-15). وه ذا يتطلب قدرا كبيرا من التوافق

العضلي العصبي لاكتساب المهارات الحركية الصحيحة والمتقنة بدقة عالية . من خلال هذا البحث سنحاول

الوصول الي مؤشرات كافية لأثبات العلاقة والاهمية البالغة للتوافق العضلي العصبي على اداء المهارات في لعبة

اليد واكتسابها بشكل صحيح ، كما أن هذا البحث يعد تكمله للبحوث والدراسات السابقة ومقدمة وقاعدة للبحوث الاخرى لطرح تساؤلات جديدة في هذا المجال .

### 5. اسباب اختيار الموضوع :

تعتبر صفة التوافق العضلي العصبي من الصفات الحركية المركبة والمهمة جدا لأداء جميع انواع الانشطة الرياضية المختلفة والدور الذي تلعبه في نجاح الاعب في القيام بالواجبات الحركية ,ولما قلت البحوث حول صفة التوافق ارتئينا ان نقوم بهذه الدراسة المتمثلة في "دراسة علاقة التوافق العضلي العصبي والاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية في كرة اليد " للفريق المدرسي لمرحلة التعليم المتوسط و اخترنا هذه الدراسة للكشف على بعض الاسرار منها :

✓ توضيح مدى اهمية تمارين التوافق العضلي العصبي باستخدام وسائل تعليمية مساعدة .

✓ ابراز اهمية عناصر اللياقة البدنية الاخرى (مرونة ،رشاقة ،سرعة...الخ) وتأثيرها على التوافق العضلي العصبي والدقة الحركية .

✓ ابراز اهمية التوافق العضلي العصبي على هاته المرحلة العمرية .

✓ الاطلاع على مدى تأثير التوافق العضلي العصبي على الاداء الحركي لبعض مهارات كرة اليد .

### 6. تعريف بمصطلحات البحث:

ان للمصطلحات دورا هاما في تعريف وتحديد ما يجب تناوله و التطرق اليه خلال البحث . اذ انها تحصر الدراسة الخاصة بعنوان ذلك البحث وتجنب الباحث الخروج او الدوران حول عنوان البحث دون الذهاب الى لبه .فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث لان القارئ عند قراءته له و من خلال التعرف عليها تكون لديه نظرة عن الموضوع المدروس . وفي بحثنا هذا سوف نعرف ونشرح المصطلحات التي تمثل دراستنا وهي: التوافق العضلي العصبي، كرة اليد و المراهقة.

### 6. 1 التوافق العضلي العصبي:

هو قدرة الجهاز العصبي على اعطاء اكثر من امر في الوقت نفسه او مع فارق زمني قليل جدا ، ويعرفه "سنجر" " هو قدرة الفرد السيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية بانسيابيه ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي <sup>1</sup> "

1 - ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: للياقة البدنية والصحية ،ط1 . وائل لطباعة ونشر 2001م، ص52.

ويعرفه فليشمان "التوافق هو قدرة الفرد على اداء عدد من الحركات التكتيكية في وقت واحد"<sup>1</sup> ويعتد التوافق العضلي العصبي من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى اكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة البدنية المختلفة.<sup>2</sup>

### التعريف الاجرائي للتوافق العصبي العضلي:

التوافق العصبي العضلي هو من الصفات الحركية المركبة المهمة جداً لأداء جميع أنواع النشاطات الرياضية المختلفة، فهي تعتمد بشكل أساس على عمل الجهازين العصبي و العضلي في انتقال الإشارة العصبية وبالتالي تنفيذ الانقباض العضلي لأداء حركة معينة بسرعة و دقة وانسيابية عالية.

### 6. 2 كرة اليد :

هي احدى اللعب التي تمارس بالكرة ، وهي لعبة حديثة مقارنة مع الرياضات والالعاب الاخرى ظهرت في القرن 19 وهي تتكون من سبعة لاعبين بما فيهم الحارس وتلعب باليد ، وتلعب في ميدان طوله (40 متر) وعرضه (20متر) وتسير من طرف حكمين ، وهي عبارة عن شوطين كل شوط مدته (30 دقيقة) تفصلهم (10 دقائق) للاسترجاع والراحة.<sup>3</sup>

### التعريف الاجرائي لكرة اليد:

كرة اليد هي لعبة من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين و سبعة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة .

### 6. 3 المراهقة:

لغة: هي الاقتراب والدنو من الحلم، ومعناها أيضا : الخفة ، الجهل، الحدة ، غشيان المحارم ونحوه كما جاء على لسان العرب.

اصطلاحا: إن المراهقة مصطلح وصفي للدلالة على المرحلة النهائية المتوسطة بين الطفولة والرشد وتقابل المرحلة الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي<sup>4</sup> . وهي المرحلة التي يقترب فيها الطفل عند النضج انفعاليا، جسميا، عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة.<sup>5</sup>

1 - محمد صبحي حسانين :التقويم والقياس في تربية البدنية والرياضية ،ج1، ط1، دار الفكر العربي 1987م ،ص391.

2 - سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ،ط1، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1985 ، ص 67 .

3 - إعداد جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، دار الكتب العلمية، ط1، 1993، ص371.

4-أحمد زاكي صالح : علم النفس التربوي ،مكتبة النهضة ،القاهرة ،1998، طعة 10، ص 22.

5-تركي رايح : ديوان المطبوعات الجامعية ن، الجزائر، 1990ص206.

### التعريف الاجرائي للمراهقة:

هي تلك الفترة التي ينتقل فيها الطفل من الاعتماد على الاخر الى الاعتماد على نفسه ، وبالتالي النضج في جميع النواحي السيكولوجية والبيولوجية والاجتماعية التي تقربه الى الحلم واكمال النضج .

### 7. الدراسات السابقة والمشاهدة :

#### الدراسة الاولى : "حاتم فليم حافظ حسن "

قام الباحث بدراسة حول "التوافق العصبي العضلي ودقة بعض اساليب الهجوم بالضرب الساحق وعلاقتها ترتيب فرق الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الاوسط "لنيل شهادة الماجستير ,العراق ( 2004-2005), وكان الهدف منها التعرف على دقة بعض اساليب الهجوم بالضرب الساحق لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة الطائرة لمنطقة الفرات الاوسط وعلاقتها بترتيب الدوري الممتاز ، واشتملت عينة الدراسة على ( 56 ) لاعباً مشاركاً في الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الأوسط لعام (2005- 2004) ينتمون إلى (7) أندية ، كما استخدم الباحث منهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية.

#### اهم النتائج التي توصل اليها الباحث:

- ◀ التوافق العضلي العصبي في اختبارات (نط الحبل ,رمي واستقبال الكرات ,الدوائر المرقمة) له ارتباط معنوي مع ترتيب الفرق بالدوري الممتاز.
- ◀ دقة الضرب الساحق السريع (ع 4-5) الضرب الساحق السريع (1-2), الضرب الساحق المتوسط يرتبط ارتباطاً معنوياً مع فرق الدوري الممتاز .
- ◀ التوافق العضلي العصبي ودقة بعض اساليب الهجوم بالضرب الساحق ترتبط ارتباطاً معنوياً بفرق الدوري الممتاز.

#### الدراسة الثانية: "دراسة لؤي غانم الصميدعي "

قام الباحث بدراسة حول "التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة ضرب الارسال التنسي في كرة الطائرة" لنيل شهادة الماجستير في جامعة ديالى بالعراق ,كلية التربية الرياضية سنة 2008 ، وكان الهدف من الدراسة معرفة العلاقة الارتباطية الموجودة بين التوافق العصبي العضلي ودقة الارسال التنسي بالكرة الطائرة واشتملت العينة على ( 15 ) لاعباً من فريق كلية التربية الرياضية لجامعة الموصل للعام الدراسي (1998-1999) المشاركين في دوري كرة الطائرة واستخدم الباحث المنهج الوصفي وبطريقة المسح لملائمته لطبيعة البحث.

#### اهم النتائج التي توصل اليها الباحث:

- ◀ التوافق العضلي العصبي لذراع اليمنى افضل من اليد اليسرى وكذلك افضل ن استقبال الكرة بكليتي اليدين وسجل قيمة (4.5) من خمس مرات وهي اعلى قيمة للاختبارات الثلاثة .

### الدراسة الثالثة : "اينار عبد الكريم "

قام الباحث بدراسة حول "الادراك الحسي - الحركي وعلاقته بمستوى التحصيل العلمي لقفزة اليدين الامامية على حصان القفز لل رجال." 2003العراق، وكان الهدف من الدراسة التعرف على العلاقة بين بعض اختبارات الادراك الحسي - الحركي بالمسافة والقوة والتوازن وبين مستوى التحصيل العلمي لقفزة اليدين الامامية على حصان القفز لكلية التربية البدنية والرياضية ، وكانت عينة الدراسة متكونة من طلاب السنة الرابعة كلية التربية الرياضية جامعة الموصل للموسم الدراسي ( 1997-1998 ) واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .

### اهم النتائج التي توصل اليها الباحث:

- ◀ هناك علاقة دالة احصائيا بين اختباري الادراك الحسي - الحركي بالمسافة والقوة ومستوى الأداء المهاري لقفزة اليدين الامامية على حصان القفز .
- ◀ هناك علامة ضعيفة لم ترتقي لمستوى المعنوية بين اختبار الادراك الحسي - الحركي بالتوازن ومستوى الاداء المهاري لقفزة اليدين الامامية على حصان القفز .

### 7-1- التعليق على الدراسات :

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمشاهدة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وبين الدراسة الحالية حيث تركزت معظم الدراسات على الاختبارات التي تدرس العلاقة الموجودة بين التوافق العضلي العصبي والادراك الحسي الحركي لمجموعة من المهارات الرياضية واثرها على المردود الفني والمهاري والتحصيلي في مختلف الرياضات, وسوف نتخصص في دراستنا هاذة على دراسة هذه العلاقة (التوافق العضلي العصبي)و الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية في كرة اليد ولقد اتفقت الدراسات في مجموعة من النقاط نذكر منها النقاط التالية :

- ✓ من حيث العنوان : على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والمشاهدة و الدراسة الحالية إلا أن محورهم يدور حول دراسة العلاقة بين التوافق العضلي العصبي والمهارات الرياضية المختلفة وإبراز الاهمية البالغة لهاته الصفة على الاداء الفني و التحصيلي وكما جاءت في الدراسة الثالثة التي كانت تتمحور حول الادراك الحسي الحركي وعلاقته بالتحصيل العلمي .
- ✓ من حيث المنهج : استخدمت كل الدراسات المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية.
- ✓ من حيث الأدوات : استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية أو المهارية (اختبارات التوافق واختبارات المهارية واختبارات الادراك الحسي الحركي) كلا على حسب متطلبات المهارات المختارة للدراسة .

✓ من حيث المتغيرات : لم يكن هناك إختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات ، حيث تركزت على دراسة العلاقة الموجودة بين التوافق العضلي العصبي ببعض المهارات الرياضية المختلفة عدى الدراسة الثالثة التي تطرقت الى الادراك الحسي الحركي .

### 7-2- الاستفادة من الدراسات السابقة والمتشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة، بمثابة خبرات علمية وعملية و تم الاستفادة منها وفق النقاط التالية :

- ✓ صياغة أهداف وفروض البحث بدقة .
- ✓ طريقة اختيار العينة بدقة وعناية .
- ✓ تحديد المنهاج المستخدم لطبيعة الدراسة .
- ✓ اختيار متغيرات البحث وكيفية قياسها .
- ✓ تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء من الناحية النظرية أو الميدانية .
- ✓ كيفية إستخدام المعالجة الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة .

الجانِب النَّظْرِي

# الفصل الاول :التوافق العضلي العصبي في المرحلة العمرية 15/12 سنة

I-التوافق العصبي العضلي

2-الجهاز العصبي :

3-الجهاز العضلي

4-التوافق العضلي العصبي

II.خصائص المرحلة السنبة 12-15 سنة

2. خصائص النمو في المرحلة السنبة 12-15 سنة:

3- النمو الجسمي

4- النمو الحركي

5-النمو العقلي

6-النمو الاجتماعي

7-النمو الانفعالي

8-حاجة ومطالب نمو البالغ للرياضة:

9-خصائص التعلم في مرحلة السنبة (12-15) سنة:

10-خصائص التعلم في مرحلة السنبة (12-15) سنة:

11-خصائص التدريب في المرحلة السنبة (12-15) سنة:

12-تعامل المدرب مع المرحلة السنبة (12-15) سنة:



## تمهيد:

يعتبر التوافق من الصفات الحركية المركبة المهمة جدا لأداء جميع أنواع النشاطات الرياضية المختلفة فهي تعتمد بشكل أساسي على عمل الجهازين العصبي والعضلي في انتقال الإشارة العصبية وبالتالي تنفيذ الانقباض العضلي لأداء حركة معينة بسرعة ودقة وانسيابية عالية ، كما يعتبر عنصر التوافق من أهم الأليات التي تساهم في نجاح اللاعب في القيام بالواجبات الحركية .

وتعتبر مرحلة المراهقة من اصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته لكونها نتيجة تأثره بعوامل داخلية ، فيزيولوجية ، نفسية وجسمية على سلوكه في المستقبل . كما تنفرد هذه الاخيرة بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة الي الانفعال والتخيل حيث وصفها الممثل "هول" انها فترة عواطف وتوتر شديدة, تكتشفها الازمات وتسودها المعاناة و الاحباط والصراع و القلق وصعوبة التوافق.

## I. التوافق العصبي العضلي

### 2. الجهاز العصبي :

ينقسم الجهاز العصبي في جسم الإنسان إلى:

2.1.1. الجهاز العصبي المركزي ( Center Nervous System ) والذي يتكون من الدماغ ( Brain ) والحبل أالشوكي ( Spinal Cord ) .

2.1.2. الجهاز العصبي المحيطي ( Peripheral Nervous System ) والذي يتألف من "أثنى عشر

زوجاً" من الأعصاب القحفية ، والتي تنشأ من الدماغ وتخرج من قاعدة الجمجمة من خلال فتحاتها

العديدة ومن إحدى وثلاثين زوجاً" من الأعصاب الشوكية التي تخرج من الفتحات بين الفقرية للعمود

الفكري لتجهيز العضلات والمفاصل والجلد ،وتقوم جميع هذه الأعصاب بنقل السيالة العصبية (

Nervous Impulse )<sup>1</sup> ، ويقسم إلى نوعين الخلايا الحسية أو المتلقية ( Afferent or

Sensory )والآخر هي الخلايا الحركية أو المصدرة (Efferent or Motor) فالخلايا الحسية مسئولة

عن نقل السيالات العصبية من المستقبلات الحسية ( Receptors ) إلى الجهاز العصبي المركزي فضلاً عن

التغذية الراجعة لذا تدعى بالمتلقية وتبلغ سرعة السيالات العصبية أكثر من 100م/ث<sup>2</sup> .

من وظائف الجهاز العصبي المركزي الاستجابة للمثيرات الداخلية والخارجية بطرائق عدة منها الاستجابة بحركة

لا إرادية أو التغير في معدل إطلاق بعض الهرمونات من جهاز الغدد الصماء فضلاً عن توحيد أنشطة الجسم

والسيطرة على الحركة الإرادية ، ومن واجب الجهاز العصبي تخزين الخبرات وإعادة تكوين أشكال الإستجابات

اعتماداً على الخبرات السابقة ، وباختصار يقوم الجهاز العصبي المركزي بالوظائف الآتية<sup>(3)</sup> :

◀ السيطرة على البيئة الداخلية.

◀ السيطرة الإرادية على الحركة.

◀ برمجة الأفعال الانعكاسية للحبل الشوكي.

◀ إدراك الخبرات الضرورية وتخطيطها لذاكرة الحبل الشوكي.

### 2.2. الجهاز العصبي الحس جسمي ويشمل:

◀ اعصاب حسية

◀ اعصاب حركية

◀ اجهزة الاحساس

1 فيس إبراهيم الدوري : علم التشريح ، ط2 منقحة ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988 ، ص 531 .

2 المعجم العلمي المصور: قسم النشر بالجامعة الأمريكية ( القاهرة، 1968 ) ص 391.

Sage, G.H.; Motor Learning and control: A Neuropsychological Approach. (New York - 3

McGraw-Hill Companies, 1984) p.33.

وتنقسم اجهزة الاحساس بدورها الى :

- ◀ الاذن الداخلية
- ◀ اعضاء كولجي الوترية
- ◀ المغازل العضلية
- ◀ كبسولات استيان
- ◀ الجلد

## 2. 3. الفعل الانعكاسي:

ان للحبل الشوكي دور مهم في التحكم في الحركات الارادية عن طريق تحديد التصميم الدقيق للحركة عند اداء الحركات المتوقعة بالتعاون مع المراكز العصبية العليا ، وما يجب الاشارة اليه ان المادة البيضاء هي عبارة عن الياف عصبية صاعدة مثل السيل الشوكي المخيخي الذي يحمل المعلومات الحسية عن وضعية الجسم للمخيخ حتى يستطيع الجسم التوازن وتعديل وضعه ، وكذلك يوجد سيل الشوكي السريري الذي يحمل الاوامر من القشرة الحركية الي القرن الامامي ومنه للأعصاب الحركية عن طريق الجذر الحركي لكي يقوم الجسم بالحركة المطلوبة منه حسب الموقف<sup>1</sup>

ويقوم النخاع الشوكي بعمل مهم الا وهو<sup>2</sup>:

- ◀ توجيه عمل العضلات العاملة في الجسم بالحركة المطلوبة منه حسب الموقف.
- ◀ التوافق بين عمل المجموعات العضلية المختلفة عن طريق الانعكاسات الحركية.
- ◀ توصيل الاشارات العصبية من المخ واليه .
- ◀ اداء الفعل الانعكاسي بأنواعه

## 2. 4. نقل المعلومات خلال الجهاز العصبي :

ان الجهاز العصبي يتلقى المعلومات وينقل الوسائل ويضيف البيانات الداخلية ويحللها ويرسل رسائل مناسبة حتى تكون الاستجابات تحتاج الى مثير لي يكون بعد ذلك سلسلة من المعلومات تمر خلال الجهاز العصبي وتتضمن تلك المعلومات بالاستقبال اولا عن طريق اعضاء الجسم نقل السيل العصبي الي الدماغ والحبل الشوكي عبر الاعصاب الحسية ثم عملية التحليل في الدماغ والحبل الشوكي بواسطة اعصاب حركية ثم الاستجابة ، وعادة ما يكون العضو المستجيب عضلة او غدة . اذا يتكون الجهاز العصبي من مجموعة كبيرة من الخلايا العصبية التي تختلف في آلية تحسسها للإحساسات سواء كانت بصرية او سمعية وكذلك في تشعباتها وطولها، وتتجمع هذه الخلايا مع بعضها البعض مشكلة ما يدعى المراكز الحسية في الدماغ ويختلف كل مركز

www.nirve system Mike stone.The univrstyof Edinburgh.uk. 2006 1

2 فيس جياذ خلف , تأثير منهج تدريبي باستخدام وسائل تدريبية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة الاداء والتغطية للاعب تنس الكراسي المتحركة "متقدمين", اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية 2008, ص 57-58 .

عن المراكز الاخرى في آلية السيطرة على عمل او وظيفة معينة في جسم الانسان ، وبالرغم من تشابه التكوين العام للخلايا العصبية إلا انه يمكن تقسيمها الى ثلاث انواع طبقا لوظائفها وتركيبها<sup>1</sup> :

◀ خلايا عصبية موردة (حسية )

◀ خلايا عصبية مصدرة (حركية )

## 2. 5. الانتقال العصبي العضلي:

يتم نقل النبضات الكهربائية الحاملة للإشارات العصبية من الخلايا العصبية الحركية الى العضلات الهيكلية عن طريق مركب كيميائي يسمى الاستيل كولين . اذن بوصول النبضة الكهربائية والتي تأتي من القرن الامامي في الحبل الشوكي الى منطقة الاتصال العصبية العضلية سرعان ما يبدأ المركب الكيميائي (الاستيل كولين ) المختزن في حويصلات التشابك العصبي بالتفاعل ويؤدي الى تعديل قطبية غشاء ليفة العضلة و بزيادة تأثير الجهد الكهربائي الموجب الشحنة تنقبض الليفات بداخل الليفة العضلية ، ويمكن ايجاز ميكانيكية انتقال النبضات الكهربائية من الالياف العصبية الى الالياف العضلية الهيكلية بالشكل التالي :

المنطقة الحركية بالمخ - دفقة عصبية - القرن الامامي للحبل الشوكي - عصب حركي مصدر - صفيحة نهائية العصب الحركي - تفاعلات الاستيل كولين - تعديل قطبية غشاء ليفة العضلة - توليد جهد كهربائي موجب الشحنة - تداخل الليفات داخل ليفة العضلة .

## 3. 6. الدقة:

تعني الدقة في المجال الرياضي القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد غير ان هذا التوجيه الارادي يحتاج كفاءة كل من الجهازين العضلي والعصبي ، اذ تتطلب الدقة ان تكون الإشارات العصبية الواردة الى العضلات محكمة التوجيه سواء ما كان منها موجها الى العضلات العاملة او العضلات المقابلة حتى تؤدي الحركة بالاتجاه المطلوب وبأعلى قدر من الدقة لإصابة الهدف .

وقد عرفت الدقة بتعاريف عدة اذ عرفها (محمد صبحي حسانين) الى انها " تعني الكفاءة في اصابة الهدف لدى المنافس .....والذي قد يكون منطقة مكشوفة في ملعب المنافس كما هو الحال في كرة اليد والطائرة والتنس<sup>2</sup> .

و كذلك عرفها ( محمد صبحي حسانين) نقلا عن (لارسون Larson ) بأنها "قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين ويعرفها اخرون بكونها التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين " .<sup>3</sup>

1 - عبد الستار عبد الجبار ،"فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ،تحليل ،تدريب ،قياس .(عمان :دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ) 2000, ص99-104 .

2 -محمد صبحي حسانين ،القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط3(القاهرة :جامعة حلوان ) 2000, ص34 .

3 - محمد صبحي حسانين ، المصدر السابق , ص 48 .

وقد اشار كل من (ابراهيم نبيل ومنير النمر) الى ان نجاح اي مهارة يعتمد اساسا على مبدأ الدقة. و في المجال الرياضي تلعب الدقة الدور الكبير للاعب من خلال الاحساس الدقيق بالفراغ وتعمل بشكل فعال في كيفية حركة الجسم والتغطية في ذلك الجزء ، وتشترك في هذه الخاصية الحواس كافة التي توفر البيئة الملائمة لعنصر بالدقة والتي تكون خاتمة التوقيت الصحيح للأداء اي فعل على ان يتم ذلك بسرعة لضمان نجاح الهدف<sup>1</sup>. اذن نرى ان دقة الاداء الحركي ودقة هما صفتان مترابطتان الواحدة بالأخرى كل واحدة تكمل الاخرى . اذ ان الدقة تعد مؤشرا جيدا لدقة الاداء الحركي الناجح و كذلك يمكنها ان تميز بين الاداء الجيد والغير جيد ، وهذا يعني انه كلما كان الاداء الحركي للمهارة المستخدمة دقيقا من حيث المجال المكاني له والمجال الزماني كلما كانت الدقة تحقق النتيجة المرجوة .

#### 4. الجهاز العضلي<sup>2</sup> :

الجهاز العضلي هو احد المكونات الثلاثة للجهاز الحركي الذي يتكون من " العظام والمفاصل والعضلات المحركة "والعضلات هي الجزء الحيوي للجهاز الحركي وانقباضها وارتخائها يؤدي الى حدوث الحركات المختلفة بالجسم سواء اكانت خارجية مثل : المشي والجري وتحريك اي عضو من الاعضاء الخارجية واي نوع من الحركة وايضا الحركات الداخلية التي يقوم بها الاعضاء الداخلية وأي نوع بالجسم مثل: المعدة والامعاء والمثانة وجدران الاوعية الدموية وقنوات الغدد المختلفة وغيرها كما أن هناك عضلة القلب التي تعمل باستمرار منذ فترة تكوين الجنين الاولى قبل الولادة حتى الوفاة . ويتجاوز وزن العضلات بوجه عام اكثر 50% من وزن الجسم تقريبا فيبلغ عدد العضلات بالجسم حوالي 200 عضلة و العضلات التي تحرك المفاصل وتتصل بالهيكل العظمي تعرف بالعضلات الإرادية حيث انها تخضع لإرادة الإنسان وتخطيطه ورغبته . وهناك العضلات اللاإرادية وهي العضلات التي تعمل تلقائيا حتى اثناء النوم وفق الوعي حيث انها لا تخضع لإرادة الإنسان او تخطيطه ورغبته مثل عضلة القلب والعضلات الناعمة الموجودة بجدران الأحشاء المختلفة مثل المعدة والمثانة والاعوية الدموية والغدد وخلافها .

#### 3. 1. صفات العضلات :

- ✓ قابلية الاثارة .
- ✓ قابلية التقلص والانقباض.
- ✓ قابلية الانبساط والتمدد.

1 -ابراهيم نبيل ومنير النمر , علاقة مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض اطوال النسبية لدقة اصابة الهدف, المجلد الاول , غير منشور , المؤتمر الاول لتربية الرياضية و البطولة , كلية التربية الرياضية بالهرم , جامعة حلوان 1987، ص 121.

2 صلاح الدين محمد ابو الرب ,علم التشريح, دار البيازوري العلمية لنشر والتوزيع, الطبعة العربية ,عمان ,الاردن ,2006,ص 88

✓ قابلية المرونة .<sup>1</sup>

3. 2. وظائف العضلات :

✓ القيام بالحركات الارادية واللاإرادية .

✓ المحافظة على ثبات الجسم.

✓ انتاج الحرارة بالانقباض.

✓ مساعدة الدم ليعود للقلب.<sup>2</sup>

3. 3. تركيب العضلة :

تتكون العضلة من وحدات خلوية انقباضيه تدعى بالألياف ( Fibers ) التي تتباين في قطرها وطولها ويتحدد طول الليف بطول العضلة والذي قد يصل إلى عشرات السنتيمترات ، وان الليف العضلي الواحد يتكون من عدة وحدات انقباضيه أسطوانية الشكل تدعى بالوليفات ( Myofibrils ) والمتكونة من التراكيب الانقباضية السميكة ( The Thick Filamen ) والتراكيب الانقباضية الرفيعة ( The Thin Filament ) وتم تسمية هذا الانتظام بين التراكيب السميكة والرفيعة بالساركومير ( Sarcomere ) وهي أصغر وحدة انقباضية في العضلة الهيكلية ، وغالباً ما يشار إلى التراكيب السميكة بالمايوسين ( Myosin ) وهو عبارة عن بروتين يشبه في شكله عصا الكولف ، إلا أن التراكيب السميكة لا تتكون من مايو سين واحد بل من عدة مايو سينات تقدر بـ 250 مايو سين في الساركومير الواحد وتكون منتظمة مع بعضها بحيث تتجمع الإمدادات في جسم واحد وتظهر من هذا الجسم رؤوس المايوسين وتسمى تقليدياً بالجسور المستعرضة<sup>3</sup> ، في حين يشار إلى التراكيب الانقباضية الرفيعة بالأكتين ( Actin ) وهو عبارة عن بروتين طولي الشكل من شريطين ملتفين على بعضهما البعض وهذا ناتج عن تجمع بروتينات تنظيمية شريطية أخرى تدعى كل منها بالتروبومايسين ( Tropomyosin ) حيث يمتد كل تروبومايسين ليغطي ( 7 ) بروتينات حلقيه من الاكتين الحبيبي<sup>4</sup> .

3. 4. الآلية العامة للانقباض العضلي :

إن المعرفة الوظيفية للعضلة الهيكلية في توليدها للقوة تعتمد على الانقباض العضلي الناتج من عملية انزلاق الاكتين على المايوسين التي تعتمد في حقيقة الأمر على ارتباط ثم حركة ثم فك الارتباط ثم ارتباط مرة أخرى بين رؤوس المايوسين مع الاكتينات الحبيبية وهذه الدورة من الارتباط وفك الارتباط تدعى بالجسور المستعرضة

1 صلاح الدين محمد ابو الرب, مرجع سابق ,ص89.

2 صلاح الدين محمد ابو الرب, مرجع سابق ,ص89.

3 - Komii p.v : strength and power in sports , The Olympi book of sport medicine , black well scientific publication , germane. 1992 . p 41 .

4 فاضل سلطان شريدة : وظائف الأعضاء والتدريب البدني ، ط1 ، الرياض ، مطبعة دار الهلال ، 1990 ، ص 183.

التي بدورها تتم بها عملية الانقباض العضلي ، فالعضلة لا تتقلص تلقائياً إلا عندما تمرّ بها نبضات عصبية إذ يحتاج كل ليف عضلي إلى تجهيز عصبي لكي يتقلص فالليف العصبي الذي يغذي الألياف العضلية ينتهي بإيصال يدعى بالإيصال العصبي العضلي ( Nenro Muscular Junction ) .

ويعد الدماغ المسئول الأول عن الأوامر التي تأتي إلى العضلة العاملة بالنسبة إلى العمل الإرادي ، إذ يرسل الأوامر إلى الألياف العصبية ( nerve fibers ) عن طريق إشارات كهربائية هذه الإشارة تنتقل بعد ذلك إلى الألياف العضلية ( muscular fibers ) لغرض التقلص ، تحمل الخلايا جميعها في حالة الراحة (وتشمل الأعصاب) شحنة سالبة في داخل الخلية مقارنة مع الشحنة خارج الخلية وهذه الشحنة السالبة هي نتيجة التوزيع غير المتساوي لشحنات الأيونات (الأيونات هي عناصر تحمل شحنات موجبة وسالبة) خلال غشاء الخلية في هذه الحالة يصبح العصب في حالة استقطاب ( Polarized ) ويطلق على هذا الاختلاف في الشحنة الكهربائية للغشاء بحالة الراحة ويتغير جهد الشحنة الكهربائية للغشاء عند الراحة بين (سالب 5) إلى (سالب 100) ملي فولت ( mv ) على وفق نوع الخلية ، كما توجد ايونات بأعداد كبيرة داخل الخلية وخارجها من أيونات الصوديوم والبوتاسيوم والكلور بتركيز عالية والتي تلعب الأدوار الأكثر أهمية في تكوين جهد الغشاء عند الراحة وهذا يعني دخول الصوديوم إلى الخلية وخروج البوتاسيوم منها وفي حالة الراحة تغلق على الأغلب بوابات الصوديوم جميعها مع الإبقاء على عدد قليل من البوابات مفتوحة لعبور أيونات البوتاسيوم مما يؤدي الى ترك عدد كبير من أيونات البوتاسيوم داخل الخلية مقارنة مع عدد ايونات الصوديوم داخل الخلية وينتج عن هذا خسارة في الحالة الموجبة في السطح الداخلي للغشاء وهذا يجعل جهد الغشاء عند الراحة سالب، ويطلق على هذه المرحلة جهد الراحة للغشاء قبل بدء جهد الفعل ويكون الغشاء مستقطب ( Polarized ) في هذه المرحلة بسبب جهد الغشاء السلبي الكبير جداً الموجود فيه، يبدأ الأمر بالانقباض العضلي من الخلايا العصبية الحركية لتبدأ بعدها العمليات الانقباضية وعندما تصل الإشارة العصبية إلى نهاية العصب الحركي تفرز نهاية العصب الناقل العصبي المسمى اسيتل كولين ( Acetylcholine ) الذي ينتشر من خلال الشق العصبي العضلي ليرتبط مع مستقبلات خاصة به توجد فوق منطقة اللوح الطرفاني مما يؤدي إلى زيادة نفاذية الساركومير لايونات الصوديوم ويكون نتيجة ذلك يفقد استقطاب ( Depolarization ) وهذا بدوره يؤدي إلى بداية عمليات الانقباض العضلي<sup>1</sup> .

بعد وصول الإشارة وإفراز الاسيتل كولين يتم نفاذ ايونات الصوديوم وحدوث فرق جهد والذي يسري على طول غشاء الليف العضلي بالطريقة نفسها التي تسري فيها جهود الفعل على أغشية الخلايا العصبية، وفي هذه اللحظة يبدأ تحفيز ايون الكالسيوم بالانطلاق والذي كان مخزوناً في الشبكة منطلقاً إلى اللويحات العضلية وتعمل ايونات الكالسيوم بتوليد قوى جذب بين خيوط الاكتين والمايوسين ، مما يؤدي إلى تكوين الجسور المستعرضة ومن ثم انزلاقها على بعضها البعض ، ونلاحظ إن الغشاء في هذه المرحلة يصبح شديد النفوذية

1 أبو العلا عبد الفتاح : فيسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 196 .

لايونات الصوديوم فيسمح لأعداد كبيرة منها بالتدفق إلى داخل المحور (Axon) وتفقد حالة الاستقطاب المتمثلة بكمية ( - 90 ملي فولت) مع صعود سريع للجهد نحو الاتجاه الموجب ويسمى زوال الاستقطاب (Depolarization) وفي الواقع يتجاوز جهد فعل الغشاء في الألياف العصبية الكبيرة حد الصفر ويصبح موجباً قليلاً ولكنه في بعض الألياف الصغيرة وفي الكثير من عصبونات الجهاز العصبي المركزي يصل الجهد الى حد الصفر فقط ولا يتجاوز إلى الجهد الموجب ، يحدث كل هذا خلال جزئيء من الألف من الثانية ، وبعد أن أصبح الغشاء عالي النفوذية لايونات الصوديوم والتي تستمر لجزء من الألف من الثانية تبدأ قنوات الصوديوم بالانغلاق وتفتح قنوات البوتاسيوم الأكثر من حالتها الاعتيادية ومن ثم يعيد الانتشار السريع لايونات البوتاسيوم للخارج ويسمى ذلك إعادة استقطاب الغشاء (Depolarization stage) ، إذ يتم ضخ ايونات الكالسيوم عائدة إلى شبكة الساركوبلازم لتبدأ حالة الاسترخاء (1) .

عندما يتم تنبيه الخلية العصبية من خلال دفعة عصبية يحدث في كافة سار كومات الخلية العصبية في الوقت نفسه تقريباً سحب الخيوط السميكة للخيوط الرفيعة من كلا الجانبين إلى منتصف الساركومير مما يؤدي إلى انزلاق الخيوط الرفيعة على طول الخيوط السميكة وموازيا لها دون أن يحدث تغيير في طول أي من النوعين ، إلا إن هذا الانزلاق يؤدي إلى أن تصبح اسطوانة الساركومير بصفة عامة اقصر، وكذلك مجموع اللويحات العصبية مما يؤدي إلى نشأة توتر ميكانيكي في الخلية وعندما ينتهي تأثير الدفعة العصبية تكف الخيوط السميكة عن سحب الخيوط الرفيعة إلى منتصف الساركومير مما يؤدي إلى عودة الأخيرة إلى أماكنها الأصلية (2) .

#### 4. 5 أشكال الانقباض العضلي:

هناك أشكال متنوعة للانقباض العضلي فمنها الثابت (الايزومتري) والمتحرك (الايزوتوني) والانقباض العضلي المختلط (الاكسوتوني) ، وسنتطرق الى الانقباض العضلي المتحرك الذي يخص مجال بحثنا . فهو الانقباض العضلي الذي تقصر فيه العضلة مقابل تحمل ثابت ، أي إن العضلة تقصر لتواجه قوة المقاومة وقوة القصور وعلى الغالب يذكر من أن العضلة تقصر بقوة عضلية ثابتة هو عمل إرادي حركي . وهناك نوعان من الانقباض العضلي المتحرك هما الانقباض العضلي المتحرك اللامركزي ( بالتطويل) وفيه تنقبض العضلة وهي تطول عن مركزها . ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة اكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها وفي هذه الحالة سنجد أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تغلب عليها ويحدث نتيجة ذلك ازدياد في طول العضلة والانقباض العضلي المتحرك المركزي ( بالتقصير) وفيه تنقبض

1 - Gyton A.C. and Hall, J.E :Text book of medical physiology.9th edition , W.B. Saunders company , Philadelphia . 1996. P89

2 السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي - تدريب - فسيولوجيا القوة ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 42 .



العضلة وهي تقصر في اتجاه مركزها ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا كانت قوة العضلة أكبر من المقاومة حيث تستطيع التغلب عليها ويحدث نتيجة ذلك قصر في طول العضلة<sup>1</sup>.

### 5. التوافق العضلي العصبي

"هو قدرة الجهاز العصبي على إعطاء أكثر من أمر في الوقت نفسه او مع فارق زمني قليل جداً ، ويعرفه (سنجر Singer) " هو قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية بانسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم الى توافق عام وتوافق خاص "<sup>2</sup>.

ويعرفه ( لارسون Larson) "هو قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة داخل اطار واحد".

اما (بارو Barrou) و (مجي Megee) فقد عرفا التوافق بأنه "قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد".

ويقول (فليشمان Fleishman) , " إن التوافق هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات التكنيكية في وقت واحد".

يُعرف التوافق بين الأطراف المتعددة بكونه " القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معاً في وقت واحد".

ويعرف التوافق الكلي للجسم بكونه " هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة"<sup>3</sup>.

يعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى ما يكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة البدنية المختلفة .

ويعرفه ( روبرت 1982 ) بأنه "قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة احادية الانسيابية ذات جهد فعال لأخذ ذلك الواجب الحركي"<sup>4</sup>.

يؤدي التوافق العضلي العصبي دوراً أساسياً فعالاً في مختلف حركات الانسان لذلك فإن الحاجة إلى التوافق تكون مهمة في اداء المهارات الرياضية وإننا نجد بجانب دقة الاستيعاب الحركي بواسطة المعلومات المتأتية من حاسة الشعور العضلي وايضاً المعلومات المتأتية من الحواس الأخرى ومن ضمنها حاسة النظر ولذلك تزداد وتتحسن حاسة النظر فيما يخص الوضع واجزاء الحركة وكذلك وضع الخصم ووضع الكرة ( المراقبة عن طريق

1 مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 174 .

2 ساري احمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية ، ط1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001 م ، ص52

3 محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1 ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص391 .

4 سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، ط1، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1985 ، ص 67 .

النظر<sup>1</sup> . ويعتبر التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي ، حيث انه خلال الاداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي . لذلك ان جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية او حركات ترتبط بمجال الاداء الرياضي انما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي<sup>2</sup> .

#### 4.1. الجهاز العصبي والتوافق:

يتحمل الجهاز العصبي العبء الاكبر في إنجاح عملية التوافق لأنه المسؤول عن تلقي المعلومات المختلفة من الجميع عن طريق الخلايا الحسية العصبية و اعضاء الحس المختلفة ، ثم يقوم بتحليل هذه المعلومات الواردة ويصدر بناءً عن هذا التحليل الاوامر الى العضلات المختصة للقيام بالانقباض العضلي وتنفيذ الاداء المطلوب وهذا يتطلب دقة عالية لعمل الجهاز العصبي وان تصل اليه المعلومات السليمة والصحيحة عن طيق الجسم واضاعه المختلفة سواء الجسم ككل او اجزاء منه<sup>3</sup> .  
ولا يقتصر التوافق على مجرد التنسيق بين عمل المجموعات العضلية وحدها ولكن ايضا يمتد ليشمل التوافق بين الالياف العضلية داخل العضلة الواحدة بقدر الجهاز العصبي على تجنيد مجموعة الالياف المطلوبة لأداء حركة معينة بسرعة معينة .

#### 4.2. انواع التوافق العضلي العصبي<sup>4</sup>:

##### 4.1.2. التوافق العام:

هو قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر على خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص ويلاحظ عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل: المشي و الركض والوثب.

##### 4.2.2. التوافق الخاص

◀ يعني قدرة اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفاعلية خلال التدريب و المنافسات.

1 عقيل الكاتب: الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج1 ، بغداد: مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص 168 .

2 لؤي غانم الصميدعي: مصدر سبق ذكره ، ص 1363 .

3 ابو العلا احمد عبد الفتاح التدريب الرياضي و اساس الفزيولوجيا ، ط11 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 205 .

4 محمد صبحي حسانين: القياس والتقييم (القاهرة دار الفكر العربي 1995) ص 409 .

◀ ويعتبر التوافق الخاص ذلك النوع الذي يتماشى مع نوع وطبيعة الفاعلية أو النشاط الحركي ففي جميع الفعاليات الرياضية مثل: كرة اليد و كرة القدم و كرة الطائرة و كرة السلة و التنس... الخ، يستوجب من الرياضي أداء توافق خاص طبقاً لنوع المهارة.  
مثل: التصويب في كرة اليد .

#### 4. 3.2. التوافق بين أعضاء الجسم:

هذا التوافق يحدد طبقاً لعمل الجسم خلال أداء المهارات فهناك حركات أو مهارات تتطلب مشاركة وتوافق جميع أعضاء الجسم ككل ، بينما هناك حركات تتطلب مشاركة القدمين أو الذراعين فقط وتشير بعض المصادر إلى أن التوافق يعتمد على سلامة ودقة و ظائف العضلات والأعصاب و ارتباطهما معا في إطار واحد . ولهذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبي حيث يتعين إرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وقد يستلزم اداء الحركة بتحريك هذه الأجزاء في نفس اللحظة الزمنية وذلك لإخراج الحركة في الصورة المناسبة .

#### 4. 3. أهمية التوافق العضلي العصبي<sup>1</sup>:

- ✓ يعتبر التوافق العضلي العصبي من القدرات البدنية والحركية.
- ✓ يساعد التوافق العضلي العصبي على إتقان الأداء الفني والخططي.
- ✓ يساعد التوافق العضلي العصبي اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة.
- ✓ يساعد اللاعب على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة .
- ✓ يحتاج اللاعب للتوافق العضلي العصبي خاصة في الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة .

## II . خصائص المرحلة السنية 12-15 سنة

### 2. خصائص النمو في المرحلة السنية 12-15 سنة:

#### 2. 1. النمو الجسمي:

- يحدث في مرحلة البلوغ تغيرات كثيرة ومثيرة للاهتمام و الدراسة، حيث تظهر علامات واضحة للنمو الجسمي وتميز نوعان من هذا النمو.

- نمو وظيفي يمس مختلف الأجهزة الداخلية الأجهزة الدموية والهضمية والعصبية ومختلف الغدد خاصة الغدة التناسلية الذكرية منها والأنثوية.

حيث يقول "فؤادي البهي" السيد: " تتأثر الأجهزة الدموية والهضمية والعصبية بالمظاهر الأساسية للنمو في مرحلة المراهقة وتفسر المعلم الظاهرية لنمو هذه الأجهزة عن تباين شديد قد يؤدي إلى اختلال حياة المراهق

1 محمد صبحي حسانين, نفس المصدر , ص 411.

في بعض نواحيها وتبدو آثار جهاز الدموي في نمو القلب ونمو الشرايين ويبدأ مظهر هذا النمو في المراهقة بزيادة سريعة في سعة القلب تفوق في جوهرها سعة وحجم وقوة الشرايين".<sup>1</sup>

ويضيف "فؤادي البهي" السيد: "تنمو المعدة وتزداد سعتها خلال المراهقة زيادة كبيرة وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة المراهق الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء".

ويشير محمد حمودة: "تبدأ المراهقة بعملية البلوغ على المستوى الجسدي التي تنتج عن تغيرات هرمونية حيث تقل حساسية المحور المكون من الهيبوثلاموس والغدة النخامية للتغذية المرتجعة المثبطة بواسطة الأسترويدات الجنسية أي بواسطة زيادة إنتاج العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية ويتبعها من إفراز الهرمونات الجنسية ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية، وهذه التغيرات الجسدية السريعة قد تحدث ارتباكا للمراهق فيبدو أنه لا يسيطر على أطرافه التي أصبحت أغلظ ويخجل من بعض أجزاء برزت في جسده خاصة الإناث".<sup>2</sup>

والعرض وظهور الأتداء لدى الفتيات وزيادة في القوة العضلية خاصة عند الذكور حيث يقول "قاسم حسن حسين": "فعند وصول الذكور إلى عمر 13 سنة وأقل بسنة من الإناث يبدأ النمو الطولي المفاجئ في فترة المراهقة حيث تصل إلى الزيادة في الطول بين 8-20 سم سنويا بعد أن كانت 4 سم، ويؤدي المظهر الخارجي إلى عدم التجانس في نمو الجسم حيث يؤثر ذلك بدوره على مراحل التعلم الحركي ويوضح النمو الظاهري وبدئ مرحلة البلوغ ويعين الشكل الخارجي لكلا الجنسين".<sup>3</sup>

ويعزز هذا القول "مصطفى سويق" في قوله: "أن النمو الجسمي عند المراهق يظهر من الناحيتين فمن الناحية الفيسيولوجية يتمثل في نمو ونشاط بعض الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض الظواهر الخارجية، ومن الناحية الجسمية العامة تشمل الزيادة في الطول والحجم والوزن حيث يتأخر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريبا ويسبب ذلك المراهق تعباً وإرهاقاً".<sup>4</sup>

إن هذه الخصائص التي أشير إليها أعلاه يمكن القول أن بعضها يؤثر على الأداء الرياضي بصفة عامة وعلى التدريب بصفة خاصة مثل سير البالغ إلى الكسل والخمول والتراخي وزيادة الوزن الذي يتطلب الزيادة في الفتي الطاقة أثناء التدريب، ومن جهة أخرى هناك نواحي تؤثر إيجاباً مثل الزيادة في القوة العضلية وطول الساقين والذراعين وغيرها مما يسهل على الأصغر القيام بالمهارات الأساسية المختلفة لذا على المربي أو المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار هذه التغيرات والخصائص لتطوير هذه الأداءات مهارية.

## 2.2. النمو الحركي:

1- فؤاد البهي، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1974م، ص278.

2- محمود حمودة، الطفولة والمراهقة، ط2، سنة 1998م، ص2.

3- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، سنة 1998م، ص52.

4- مصطفى سويق، الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي، ط2، دار المعارف، مصر، سنة 1970م، ص22.

إن التطور الحركي عبر مختلف المراحل السنية متنوع ومترابط ومتكامل وفي مرحلة البلوغ يظهر هذا التطور بصورة جلية حيث تتميز فيها الحركات بالاضطراب وعدم الإستقرار واختلال التوازن من ناحية التوافق والإنسجام والتنسيق في مختلف الحركات مما يصعب على الفرد في هذه المرحلة التحكم والسيطرة على حركاته وتوجيهها لهدف معين وهذا ما نجده أثناء التدريب يجد الأصغر صعوبة كبيرة في السيطرة على الكرات مثلا أو لأداء المهارات الأساسية المختلفة.

ويقول كل من علي نصيف وقاسم حسن حسين: "كذلك تتطور في هذه المرحلة قدرة الإبداع في الحركات وتزداد وضائق الحواس كما أن سلوكه يتميز بعدم الإستقرار الحركي حيث يصعب عليه البقاء أو الجلوس فترة طويلة على وضعية خاصة، كذلك التغيرات الحاصلة في نمو جسم الطفل تجعله يميل إلى الجمود"<sup>1</sup> ويرى "جوركن": "أن حركات المراهق حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والإنسجام."<sup>2</sup>

ومن أهم مواطن الاضطرابات والاختلال الحركي لدى البالغ نجد:

- ◀ الارتباك الحركي العام الذي نلاحظه على البالغ أثناء المشي والجري والحركات بصفة عامة.
- ◀ نقص هادفية حركاته إذ لا يستطيع التحكم فيها بصورة جيدة خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تساهم فيها حركات الذراعين والساقين فنرى عدم استطاعته توجيه أطرافه لتحقيق هدف معين كما تنقصه القدرة على أداء بعض الأنشطة الرياضية أو المهارات التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة والتوازن.
- ◀ الزيادة المفرطة في حركاته بحيث نجدها ترتبط ببعض الحركات الجانبية الزائدة ويظهر ذلك في حركات اليدين عند الجري وتعني تلك الزيادة في عدم قدرته على الاقتصاد الحركي.
- ◀ اضطراب القوة المحركة حيث تجد البالغ صعوبة بالغة في إستخدام قوة تناسب الواجب الحركي ويعني هذا عدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات والتحكم فيها بصورة دقيقة.
- ◀ نقص في قدرته على التحكم الحركي حيث نجد صعوبة في إكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة أو التعلم من أول وهلة كما ينتابه الخوف مما يعيقه على إكتساب وإستيعاب الحركات الجديدة.
- ◀ كما يتعارض البالغ في سلوكه الحركي العام حيث لا يستطيع المكوث أو الجلوس صامتا لمدة طويلة فنجد دائما الحركة بيده وينشغل باللعب بما يقع أمامه من ادوات أو أشياء، ونجده يتحسس تارة أو بيده وفي بعض الأحيان يؤدي به عدم الإستقرار الحركي إلى بعض الحركات الغير المنتظمة بالأكتاف أو الرأس.
- ◀ إن جميع هذه الخصائص يجب على المربي مراعاتها أثناء التدريب الرياضي أو أثناء التعامل مع الأصغر لكي يتحكم في حركاتهم ويوجهها توجيها صحيحا.

1- علي نصيف وقاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، ط 1، دار المعارف، بغداد، سنة 1980م، ص 87.

2 - محمد علاوي، علم النفس الرياضي، ط 3، الإسكندرية، دار الفكر العربي، سنة 1981م، ص 141.

## 2. 3. النمو العقلي:

عند أي عملية تدريب يجب على المربي أن يستعين بالقدرات العقلية التي تميز أفراد مجموعتها حتى يسهل عليه تلقينهم مختلف التقنيات والمهارات الأساسية لرياضة ما، فالذكاء والتفكير التذكري والانتباه عناصر هامة يجب أن يراعيها المدرب جيدا.

ويقول كل من "علي نصيف" و"قاسم حسن حسين": "فضلا عن ارتفاع نمو القوى العقلية كالحكم والتعليم والفهم والذاكرة والانتباه والإدراك والاستقلال الذاتي وقدرة الإتقان السريع للتمرينات لمدة أطول كما تزداد الحواس دقة كاللمس والسمع".<sup>1</sup>

ويضيف "عبد الرحمان محمد عيسوي": "من خصائص النمو أنه يظل مستمرا حتى من السادسة عشر ثم يتوقف هذا بالنسبة للطفل المتوسط أما متفوقو الذكاء فإن نموهم يستمر حتى العشرين".<sup>2</sup>

ويقول "ياسر دبور": "أما عن القدرات العقلية فتظهر القدرة في تركيز الانتباه واتساع مدى وتنوع عملية التذكر وكذلك التحليل المنطقي عند التفكير لذلك من الأهمية القصوى في هذه المرحلة توفير البيئة التعليمية التي تساعد في تكوين حصيلة واسعة من المعاني والمفاهيم".<sup>3</sup>

هذا إضافة إلى نمو القدرات العقلية و نضجها لدى البالغ ويأخذ هذا مبدأ من البسيط إلى المعقد، كما ينمو الذكاء العام حيث يستطيع القيام بعملية التفكير والتذكير، التخيل، التعلم، ويأخذ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاط كأن يتجه البالغ نحو الرياضة مثلا، وفي هذه المرحلة تنمو القدرة على الانتباه والتركيز لمدة طويلة إضافة إلى انتقال خياله من الخيال الحسي البصري إلى الخيال المجرد أي مبنيا على أساس استخدام الصور اللفظية وعلى المعاني المجردة. حيث هذه الخصائص تؤثر تأثيرا مباشرا على عملية التعلم واستيعاب المهارات الأساسية في التدريب لذا على المربي أن يستعين بها لتحقيق النتائج الحسنة.

## 2. 4. النمو الاجتماعي:

تلعب البيئة الاجتماعية دورا هاما في تربية الفرد بصفة عامة والبالغ بصفة خاصة فإن النمو الاجتماعي عنده يتطور بصورة ملحوظة جدا ، لأنه يشعر بأن مرحلة الطفولة قد ولت وبدأت مرحلة الرشد والرجولة مما يجعله في صراع دائم مع الراشدين وخاصة مع الوالدين والمربين في مختلف المجالات، حيث يميل إلى التمرد والعصيان والخروج عن بعض العادات والتقاليد التي كان يخضع لها من قبل.

1- علي نصيف وقاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، بغداد، سنة 1980، ص91  
2- عبد الرحمان محمد عيسوي، "علم النفس الفيزيولوجي"، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت، سنة 1974م، ص271  
3- ياسر دبور، كرة اليد الحديثة، مطبعة الانتصار، سنة 1997م، ص18

ويتحدث في هذا المجال **علي محمد زكي** : يقصد بالنمو الاجتماعي تمتع الفرد وقدرته على معايشة غيره من الأفراد أي اندماج الفرد في جماعة وتمتعه بكل الحقوق و الواجبات وتعامله معهم وتفهمه لتصرفاتهم واكتساب حبهم ويعرف فيها معنى التعاون والثقة بالنفس وبالآخرين ويدرك أهمية احترام الأنظمة والقوانين وأهمية التوفيق بين ما هو صالح له وما هو صالح المجتمع.

كذلك احترامهم والتعاون معهم في تكوين البيئة الاجتماعية الصحيحة التي يمارسون من خلالها حياتهم السعيدة لكل ما فيه صالح لهم وللمجتمع الذين يعيشون.<sup>1</sup>

ويضيف على ذلك **ياسر دبور في قوله** : كذلك نجد أن الفرد يسعى في هذه المرحلة إلى اكتساب صدقات عميقة حيث أن السلوك الاجتماعي يتسم بالتنافس في تحقيق الأهداف العامة من خلال السرعة في الانسجام في الجماعة والولاء لها ، بذلك يميل الفرد ويتجه في هذا السن للعب والتنافس الجماعي والتعاون مع الغير والانصياع لمطلب الجماعة واحترام معاييرها والاهتمام بالعدالة سعياً للتخلص من السلطة المتمثلة في المعلمين والوالدين لذلك من المهم عند التعليم والتدريب في هذه المرحلة الاهتمام بالألعاب الجماعية والفردية التي يتوفر فيها التفاعل الجماعي والبعد عن الحركات والمهارات التي يتطلب فيها الأداء الحركي المثالي.<sup>2</sup>

كما يلخص كل من **محمد الحماحي وأمين الخولي** بعض الخصائص الاجتماعية عند البالغ:

◀ سيطرة حب الأبطال وتقدير البطولة على تفكيره.

◀ الرغبة في الانتماء والتوحد مع الجماعة والمكانة الاجتماعية.

◀ الخجل الغالب والوعي بالذات وفقدان الثقة بالنفس.

◀ تكوين صدقات دائمة.<sup>3</sup>

بما أن عملية تدريب الأصاغر تعتبر بيئة اجتماعية فإن الفرد يتأثر ويتفاعل مع هذه الخصائص التي تصعب من عملية التعلم الحركي والسير الحسن لتدريب نظراً لوجود عوامل عديدة لا تساعد الأصاغر على تغلب على بعض العوائق التي تصادفهم في بيئتهم الاجتماعية، وهما على الراشدين بصفة عامة والمرين بصفة خاصة التوجيه الحسن لهم لتفادي اضطرابهم وفشلهم و كذلك لتسهيل عليهم التعلم الجيد لمختلف المهارات الحركية .

## 7. 5. النمو الانفعالي:

1 - علي محمد زكي، التربية الصحية بين النظرية و التطبيق، ط1، منشورات الكويت، سنة 1983 م، ص 25.

2 - ياسر دبور، كرة اليد الحديثة ومطبوعات الانتصار، سنة 1997 م، ص18.

3 - محمد الحماحي وأمين الخولي ، أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، سنة 1999 م. ص 59 .

في سن البلوغ تزيد عملية الانفعالات عن باقي المراحل السنية الأخرى نظرا لكثرة المثيرات الخارجية والتي تتمثل في البيئة التي يعيش فيها البالغ والى الراشدين والزملاء المحيطين به خاصة الجنس الآخر ، إضافة إلى مثيرات داخلية تخص البالغ في حد ذاته وهي تكمن في التناقضات النفسية الحادثة له نظرا لتناقض ما يتلقاه في المدرسة من معارف وما يجد في الواقع مما يجعل انفعالاته شديدة وهذا يرجع إلى نقص التوعية والتوجيه .

ويقول سعدية محمد علي بهادر: أما السبب في زيادة حد الانفعالية في مرحلة المراهقة فهو غير متفق عليه تماما فقديمًا كان يعتقد أن التغيرات الغددية التي تحدث في مرحلة المراهقة هي السبب المباشر لذلك ، وخاصة تلك المتصلة بالغدد الجنسية ولكن الأبحاث أثبتت أن التوتر الانفعالي الحديث لم يتوافق مع وقت زيادة التغيرات الغددية في حين تصل الانفعالية حدتها القصوى خلال فترة المراهقة المبكرة و الوسطى ، لكن هذا لا يعني أن التغيرات الغددية والبدنية لا تلعب دورا في ذلك و إنما يعني أن العوامل الاجتماعية قد يكون لها دور أكثر أهمية ، إذ ان الفرد يتعرض لضغوطات اجتماعية ويواجه ظروفًا جديدة لم تلقى إلا القليل من التوجيه والإعداد لها خلال مرحلة الطفولة .

وبتغيير آخر يمكن القول أن السبب الرئيسي في زيادة الانفعالية خلال مرحلة المراهقة يرجع إلى صعوبة التكيف للمتطلبات الجديدة في هذه المرحلة ، وبينما تكون انفعالات المراهق حادة وغير متحكم فيها وغير منطقية فإنه يوجه عام يكون هناك تحسن في سلوكه الانفعالي بمرور عام بعد آخر <sup>1</sup>.

ويتفق معه في الرأي عبد العالي الجسماني حيث يشير ولا شك في أن المراهقين أكثر من غيرهم إظهارا للنوبات الانفعالية المتميزة بالفجاجة ولعل هذا أمر طبيعي فالمراهق في هذه الفترة إنما هو موزع النفس بين ذاتين يبحث عنهما ، الذات الحقيقية والذات المثلي ، الأولى تمثل نفسه كما يراه سواء والثانية الذات التي يتطلع إليها . ويسعى ، فهو من جراء هذا تتمثل فيه الحساسية النفسية لما بين الذاتين من تناقض وتفاوت وكلما كانت الهوة بين الذاتين سحيقة كان التوتر النفسي لديه شديدا وكان تكيفه الانفعالي مستعصيا ، وعن هذا التضارب بين اتجاهين مختلفين صادرين عن ذات واحدة وهي ذات المراهق ، ينشأ مما يتعرض له المراهق من قلق وحساسية نفسية مفرطة وكآبة وشروذ ذهني وتوتر عقلي يصرف المراهق من التفكير المركزي فإذا صاحب ذلك إحباط صادر عن البيئة كانت الوطأة على المراهق شديدة ، وربما يلجأ إلى وسائل سلبية تضر به وبالجمتمع <sup>2</sup>.

يركز هذا المؤلفان على الأسباب المباشرة وغير المباشرة التي تسبب الانفعالات لدى الفرد في مرحلة البلوغ ويؤكدان على شدة وقوة هذه الانفعالات لديه مقارنة مع المراحل السنية الأخرى، وهذا ما يؤثر سلبا على الفرد في حياته اليومية بصفة عامة والتدريب بصفة خاصة.

## 8. حاجة ومطالب نمو البالغ للرياضة:

1 - سعدية محمد علي بهادر ، سيكولوجية المراهق ، ط 1، دار البحوث العلمية ، سنة 1980م من 86 .  
2 - عبد العالي الجسماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ط 1 الدر العربية العلوم ، سنة 1994 م ، ص 216



مرحلة البلوغ تعتبر من أهم المراحل تطورا في حياة الفرد وفي كل النواحي جسميا اجتماعيا وانفعاليا.... لذا لزم لها اهتماما كبير من طرف المختصين ، وللرياضة أهمية معتبرة نظرا للتأثير المباشر وغير المباشر على حياة البالغ وهذا واضح من خلال ما نجده في معظم النوادي والمدارس الرياضية من انضباط وأخلاق وتحسين العلاقة بينهم وبين الكبار ، إضافة إلى تحسين المستوى الدراسي لديهم وكذلك هيتهم الجسمية ، وغيرها من الفوائد التي تجنى من ممارسة الرياضة بصفة عامة والتدريب الحديث والمستمر بصفة خاصة .

ويقول محمد حسن علاوي يخص به البالغ : في احتياج إلى نشاط حركي يساعد في عملية النمو نموا سليما يمكن من المرور في هذه المرحلة بأمن وسلام .<sup>1</sup>

كما يضيف محمد رافعة: إن المهارات الحركية عند المراهق تكون غير دقيقة دون أن يكون ذلك نتيجة إهمال أو تقصير ويضاف إليه ذلك الخجل من ممارسة.

النشاط البدني خاصة أمام الجنس الآخر، ومع ذلك فغن التربية البدنية لها فائدة في تثبيت مشاكل المراهقين والمراهقات عن طريق الألعاب و الممارسة الرياضية خاصة الجماعية ، والألعاب الرياضية كلما كانت جماعية كانت محبة وتزيل والقلق في هذه الفترة ، زد إلى ذلك نوادي الشباب كلها تجارب نافعة تمكن المراهقين من تجاوز الانعكاسات والمشاكل التي تفرضها مرحلة المراهقة .<sup>2</sup>

فالرياضة تستطيع أن توفر للبالغين ذلك التفاعل الاجتماعي الذي يسمح بإمكانية التعرف على أفراد أصدقاء جدد وتكوين علاقات بينهم ، وهذا ما يساعد الأصغر على زيادة مخزونهم المعرفي والثقافي ويمكن أن تتسع هذه العلاقات إلى مجالات أخرى عديدة كما أن الممارسة الرياضية هي وسيلة لإزالة القلق وخفض التوترات الناجمة من الاحباطات الناشئة من ضغوط الحياة وتفرغ الانفعالات المكتوبة خاصة وأن مرحلة البلوغ تتميز بالحدة الانفعالية نظرا للحالات النفسية التي يعيشها .

إضافة إلى هذا فغن الرياضة تحتوي على عنصر المنافسة الذي يجده الأصغر كثيرا لما تعود عليه بالفائدة دون الخسران، كما تمكنه من المرور بأمن وسلام إلى مرحلة الرشد دون هفوات وعقبات كثيرة.

## 9. خصائص الإدراك في مرحلة السنية (12-15):

الإدراك كما عرفه مفتي إبراهيم حماد: " استجابة عقلية لمثيرات حسية ومعنوية - ويزيد - التعرف على أو تفسير المعلومات المكتشفة بواسطة حواس الإنسان، ومن خلال المعنى الثاني للإدراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة".<sup>3</sup>

1 - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي ، ط3، الإسكندرية ، دار الفكر العربي ، سنة 1981 م ، ص 145

2 - محمد رفعة، المراهقة و سن البلوغ، دار المعرفة، بيروت، سنة 1989، ص 91.

3-مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للحسين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، سنة 1996، ص 93.

والإدراك في مرحلة البلوغ يتطور ويمتد نحو المستقبل القريب والبعيد عكس ما هو عليه في المراحل السابقة من النمو، كما تزيد قوة الإدراك في هذه المرحلة نظرا لاستقرار حالته العقلية وقدرته على التركيز والانتباه لإضافة إلى الخبرات القديمة المخزنة في الذاكرة التي يمكن القول عليها أنها ناقصة في سن الأصغر خاصة إذا تعلق الأمر بالأداء المهاري، فهو يدركها بصفة ظاهرية لكن مضمونا هي جديدة بالنسبة له.

ويضيف "مفتي إبراهيم حماد": "أن الصغار ليس لديهم خبرات قديمة كثيرة لذا جاء من الطبيعي أن يكون إدراكهم ضعيفا ومن الممكن أن يتعرف الصغار على بعض الأشياء التي لم تكن لهم فيها خبرة سابقة إذا كانت هذه الأشياء متشابهة لبعض الأشياء الأخرى والتي خزنت في ذاكرتهم سابقا.

ويمكننا القول بأن الخبرة الإدراكية العامة الواسعة تسهم بدرجة كبيرة في التوصل إلى إحكام أكثر دقة، فالتعرف على المساحات المتاحة والتحكم في اتجاه وسرعة حركة الناشئين تحتاج إلى التدريب".<sup>1</sup>

أما "فؤاد البهي السيد" فيقول: "المراهق أقوى انتباها من الطفل لما يدرك ويفهم وأكثر ثبوتا وإستقرارا في حالته العقلية وترتبط هذه الناحية من قريب بتطور قدرة الفرد على التركيز العقلي للانتباه الطويل".

ويضيف "" أن إدراك المراهق يمتد عقليا نحو المستقبل القريب والبعيد بينما يتمركز إدراك الطفل - إلى حد كبير - في حاضره الراهن".<sup>2</sup>

ويستطيع المدرب مساعدة الأصغر وذلك بتسهيل لهم عملية الإدراك انطلاقا من خبراتهم الرياضية السابقة كان يجعل لهم محددات أداء التمرين متميزة من خلال أدوات وأطباق ملونة وغيرها، وذلك حسب قدراتهم والتي تسمح لهم بتقوية إدراكهم اتجاه المهارات الحركية.

### 10. خصائص التعلم في مرحلة السنية (12-15) سنة:

في هذه المرحلة السنية اتفق كثير من المختصين على أنه هناك رغبة وحماس كبيرين من طرف الأصغر في التعلم الحركي ووصولها أعلى المستويات نظرا لنضجهم وتطوير فكرهم بالرغم من المواقف التنافسية العصبية التي تواجههم إضافة إلى سرعتهم في التعلم بمساعدة العرض والشرح البسيطين، ويقول "مفتي إبراهيم حماد": "إن الناشئين لديهم الرغبة في تعلم مهارات جديدة بالرغم من المواقف التنافسية العصبية التي قد تواجههم عند القيام بنشاط التعلم".

1- المرجع السابق، ص 93.

2- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1974 م، ص 288.

ويزيد على ذلك: " من الأهمية أن يعم مدرب الناشئين للمهارات الحركية يعتمد أساسا على مدى نضجه وبمعنى آخر أنه لا يمكن أن يتعلم الناشئون مهارات حركية معينة إلا بعد أن يصلوا إلى مرحلة نضج معينة سبيل المثال: الناشئ مرحلة سنية 8 سنوات لا يستطيع أداء إرسال من أعلى في الكرة الطائرة حيث لا يؤهله نضجه لتنفيذ ذلك.<sup>1</sup> ، ويضيف "قاسم حسن حسين": "تصل قابلية التعلم الحركي مستوى عال في هذه الفترة وخاصة في مرحلة المدرسة المتوسطة حيث يتم تعلم الطفل حركات رياضية كثيرة بسرعة بمساعدة الشرح والعرض البسيطين فمع إستعمال التصحيح البسيط يحصل الطفل على الشكل الخام للحركة فضلا عن رغبات الطفل الشديدة للألعاب و الفعاليات الرياضية والتي تعد عاملا جيدا في قابلية التعلم لديه وبفضل إعطاء الألعاب والفعاليات الحركية المصحوبة بالسرور والشجاعة في حل الواجبات الحركية مع زيادة تطوير فكره أثناء التعلم وتصوره بمرور الزمن ورغبته في التربية البدنية والرياضية"<sup>2</sup> ، أما "بسطويسي أحمد بسطويس" يذكر أنه هناك صعوبة في التعلم الحركي في هذه المرحلة السنية خاصة إذا تعلق الأمر بالمحاولة الأولى حيث يرى أن نتيحة للفرد فرصة طويلة لكي يتعلم المهارة الحركية، وذلك في قوله: " بالنسبة لمستوى التعلم الحركي ومعدل تطوره فيلاحظ نموا مستمرا وثابتا لكن نسبة قليلة وبالنسبة للتعلم من المحاولة الأولى و الذي تميزت به المرحلة السابقة - مرحلة الطفولة المتأخرة - نرى أنه من الصعوبة تحقيق ذلك في بداية تلك المرحلة إلا في ظروف خاصة و أن اكتساب مهارات جديدة من الصعب تعلمها بسهولة حتى إذا ما أتاحت للفرد فرصة طويلة للتعلم حيث يظهر ذلك من خلال تعلم المهارات التي تحتاج إلى الدقة الحركية كالسباحة والجمباز وكرة السلة والقدم ، وبذلك نرى أن مستويات التعلم الحركي يسير ببطء جنبا الى جنب مع مستوى القدرات الحركية .<sup>3</sup>

#### 11. خصائص التدريب في المرحلة السنية (12-15) سنة:

لتحسين وتطوير أي أداء مهاري معين وفي أي مرحلة سنية يجب على الفرد التدريب بطرق ووسائل متطورة وفعالة للوصول الى الهدف المنشود ، خاصة إذا كانت المرحلة السنية متميزة كمرحلة البلوغ والتي تسمح وتساعد المدرب على تطوير هذه المهارات ، إضافة الى تنمية المهارات الحركية التي سبق تعلمها ، كما يجب أن نبتعد عن التدريب الذي لا يتماشى مع قدرات ومميزات هذه المرحلة حفظا على صحة الفرد والتركيز على تطوير اللياقة البدنية وتحسين الهيئة الرياضية بواسطة تمارين على مختلف الأجهزة، ويقول كل من **كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين** : ينبغي أن يستهدف الإعداد البدني الأساسي أثناء مرحلة البلوغ بصفة خاصة استكمال الخصائص الحركية تطويرها وتأكيد المهارات السابق اكتسابها وتوصيل المعارف الى التلاميذ، بما يتضمن في مجلة ارتفاع مستوى الأداء الرياضي<sup>4</sup> . ، ويضيف على ذلك **قاسم حسن حسين** : إن

1 - مفي إبراهيم حما، التدريب الرياضي للحسين، ط1، دار الفكر العربي، سنة 1996م، ص28

2- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، سنة 1998م، ص75

3 - بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، سنة 1996م ، ص180 .

4 - كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، سنة 1977، ص92.

مبدأ الشمولية له أهمية في تدريب الرياضيين المبتدئين بسبب نمو هيكل الجسم و بنائه في عمر المراهقة المختلفة حيث تؤثر التمارين البدنية والتدريب الرياضي إيجابيا بشكل واضح و التخطيط الصحيح في أداء العملية التعليمية - التدريبية - يتطلب النظر إليها على أنها خاصية بناء الجسم في المراحل العمرية العينة مفضلا مع ما لنظم ما إلى قوانين ومراحل تطور الجهاز العصبي المركزي والعضلي وإيجاد العلاقة المتبادلة بينهما.<sup>1</sup>

أما مفتي إبراهيم حماد فإنه يقول : تعتبر التمرينات التطبيقية للمهارات الحركية الوسيلة الرئيسية للربط بينها وبين باقي المهارات السابق تعلمها لذا على المدرب البدء المباشرة في تنفيذ التمرينات التي كان قد خطط لها مسبقا للتدريب على المهارة الحركية بعد شرحه لها وتقديمه لنموذج أدائها. ويتطرق أيضا المؤلف إلى مجموعة من المبادئ الرئيسية عند تدريب الأصاغر:

- الاختيار الصحيح للتمرينات التي ترفع مستوى المهارة الحركية المعلمة.
- تكثيف تكرارات الأداء مع مراعاة الراحة الكافية بين كل أداء وآخر.
- الاستخدام الأمثل لزمن التدريب على المهارة الحركية خلال التمرين .
- الاستخدام الأمثل للإمكانات المتاحة خلال تنفيذ التمرين .
- التأكد من أن الناشئين يحصلون على خيرات نجاح في كل تمرين يؤدونه.
- اكتساب التمرين طابع المرح<sup>2</sup>.

أكد هذا مفتي إبراهيم حماد على مجموعة من المبادئ التي يجب أن يراعيها المدرب أثناء تدريبيه لفئة الأصاغر وحتى يستطيع الوصول بهم إلى تعلم مختلف المهارات الحركية وذلك في زمن حدود وبالإمكانات المتاحة كما أكد على إكتساب التمرينات طابع المرح كي لا يمل الأفراد نعد تدريبيهم وكذلك عند زيادة زمن أداء التمرينات .

## 12. تعامل المدرب مع المرحلة السنوية (12-15) سنة<sup>3</sup>:

إن عملية الاتصال التي تحدث بين المدرب والمتدربين لها دور هام في نجاح تعلم الاداء المهاري المختلف وهو يختلف من مدرب لآخر ولكل واحد طرقه ووسائله الخاصة به حيث يراها ناجحة في إيصال المعلومات والمعارف اللازمة للمتدرب كما تختلف هذه الاتصالات حسب من المتدرب ، فتعامل المتدرب مع سن الأصاغر غير تعامله مع سن الأواسط أو الأكبر، إذا على المدرب أن يراعي كل خصائص ومميزات المرحلة التي هو يصدد تدريبيها.

1 - قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، سنة 1998م، ص17.

2 - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للحسين، ط1، دار الفكر العربي، سنة 1996م ص173

3 - أيت لونيس مراد، دراسة تحليلية للتغذية الرجعية المدرجة في حالة التعليم والتعلم وعلاقتها في التجربة البيداغوجية عند المدرس الجزائري رسالة ماجستير سنة 1999 م ص13.

دور المدرب أثناء العملية التعليمية معقد جدا فمهمته لا تنحصر فقط في إيصال المعارف بل يجب عليه أيضا تحديد وتوضيح ومختلف الوحدات المشكلة للمحتوى ، كما يقوم بعرض وتقديم الحالات البيداغوجية للتلاميذ وكذلك بتقويم النتائج وتصحيح أخطاء التعلم .

ويزيد آيت لونيس مراد : دور المربي لا يتمثل في إيصال المعلومات بل يجب عليه أن يلعب أيضا دورا تنظيميا أثناء عملية التعليم وذلك بتوجيه ومراقبة مختلف التغيرات التي تحدث في سلوك الفرد .

كما يضيف مفتي إبراهيم حماد : يكتفي بعض المدربين بإصدار الأوامر للناشئين خلال وحدة التدريب اليومية متناسين الجوانب الأهم الأخرى والتي تعتبر صلب واجباتهم مثل تقديم وشرح الجوانب التعليمية التي تحقق أهداف التدريب الرياضي، وكذلك إهمال تقديم التغذية الرجعية المناسبة والضرورية للنهوض بمستوى الناشئين .<sup>1</sup>

وفي تحديده أي مفتي إبراهيم حماد في بعض المشاكل التي تواجه المدربين حيث يقول : أن هناك مشكلة أساسية تواجه مدربي الناشئين و ملخصها أن الهدف الأسمى في عملية تدريب الناشئين التي يضطلعون بها هي العمل على تطوير المستوى البدني ، الفني المعرفي، النفسي، والاجتماعي لهم ، وفي ذات الوقت هم يعلمون أن تقويم عملهم يتم غالبا من خلال ما يحققونه من نتائج، أي أنهم سوف يقيمون من خلال فوز فريقهم أو هزيمته مما يسبب للمدربين صراعا بين عدد من الأهداف.<sup>2</sup>

من خلال ما سبق نجد أن نعامل المدرب مع المتدربين ليس سهلا خاصة إذا تعاملنا مع فئة الأصاغر نظرا لسلوكياتهم العديدة و غير المنتظمة ، وتحقيق النتائج يرجع إلى الأسلوب الذي يتبعه المدرب ومدى فعاليته في توصيل المعلومات والمعارف التي تساعد على تعلم المهارات الحركية المختلفة وعليه يجب انتقاء السبل المثلى في معاملة المتدربين أثناء التدريب ومعرفة كل الخصائص على هذه لفئة .

ويشير كل من كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسين: أن التلاميذ في مراحل النمو السابقة لمرحلة البلوغ لا يسألون كثيرا ( لماذا ؟ ) فيما يتعلق بالتدريبات الرياضية في حين يظهر لنا في هذه المرحلة بالذات عكس ذلك تماما حيث تتضح رغبتهم القوية ف يطرح هذا السؤال و بطريقة واضحة و المتكررة .<sup>3</sup>

ولهذا على المدرب أن يكون ملما بك لما يتعلق بمجال تخصصه ليحجب على مثل هذه التساؤلات التي تكثر في هذه المرحلة.

1 - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للحسين ، ط1، دار الفكر العربي ، سنة 1996م ، ص83

2 - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للحسين .ط1. دار الفكر العربي سنة 1996م .ص 31

3 - كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسين، أسس التدريب الرياضي، ط1، جامعة بغداد، سنة 1997م ، ص92

## الخلاصة:

ان التوافق العضلي العصبي يعتبر وحدة أساسية لتكوين جملة حركية تهدف إلى إصدار فعل حركي بطريقة متقنة تتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الأداء . كما ان للتوافق العصبي العضلي أهمية ودور بارز في تحقيق الفوز ويعتبر هذا الاخير أساس تكنيك اللعب بعد انعكاس المستلزمات النفسية والحركية العالية التي تنعكس على مستوى تكنيك اللاعب .

من خلال تتبعنا لأهم خصائص و مميزات مرحلة البلوغ استطعنا أن نتعرف بصورة أكثر دقة ووضوح على خفايا و خبايا هذه المرحلة التي تعد أصعب فترة يواجهها الفرد في مسيرة حياته ، لما يحدث فيها من تغيرات و تقلبات ينجر من خلالها اختلال في استقرار الفرد .

فإذا نظرنا إلى خاصية النمو نجد أنها تساعد إلى حد كبير في عملية تعلم وتدريب هذه الفئة على مختلف الأداءات المهارية. وهذا إذا أخذنا بعين الاعتبار النمو الجسمي والعقلي، أما بالنسبة للنمو الاجتماعي و الانفعالي والحركي لهم من المميزات ما يعيق إلى حد ما هذه العمليات، ضف إلى ذلك الصعوبات والعراقيل التي تواجه المربين في تعاملهم مع الأصاغر نظرا لتعقيد شخصيتهم بسبب ضغوطات الحياة الشخصية منها الاجتماعية، ومع ذلك فإن هذه المرحلة تعتبر حسب المختصين أحسن مرحلة لتدريب الرياضي وتعلم المهارات الحركية .

# المفصل الثاني : كرة اليد

- 1- ماهية كرة اليد:
- 2- تعريف كرة اليد:
- 3- انتشار كرة اليد في العالم :
- 4- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:
- 5- مميزات كرة اليد الحديثة:
- 6- أهمية رياضة كرة اليد:
- 7- خصائص ومميزات لعبة كرة اليد:
- 8- متطلبات الأداء في كرة اليد:
- 9- مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية
- 10- الأبعاد التربوية لكرة اليد:
- 11- قوانين كرة اليد لكرة اليد:

## تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين. فبرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى، فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين ، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويجي في معظم دول العالم .

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارستها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة ، كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية .



### 1 - ماهية كرة اليد:

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

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

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

### 2 - تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة.<sup>2</sup>

### 3 - انتشار كرة اليد في العالم :

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة وخاصة إذا ما قورنت بلعبة كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين وان كان نسب أصل العاب الكرة جميعا إلى تسويكا بنت الملك ونياس ملك ايبس من بلاد الإغريق حيث كانت تلعب كرة اليد مع وصيفتها ذلك أن العاب الكرة الصغيرة و الكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية كانت تمثل لهم تلك الألعاب واستعملوا الكرات من الجلد والقش أيضا ويقول "أميل هرول" أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي أن الفرد في بداية نشأته استخدم يديه قبل قدميه ولهذا تعتبر كرة اليد أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم ولهذا لا نستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الألعاب.<sup>3</sup>

1 إبراهيم محمد الحما سنة : تعليم التربية الرياضية ، ط 1، دار جرير للنشر والتوزيع ، عمان ، السنة 2006 ، ص 223.

2 إعداد جميل نصيف : المرجع السابق ، ص 371 .

3 منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للمجتمع ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة مصر ، سنة 2008 ، ص 8 - 9.

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

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

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

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

#### 4 - ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

1 منير جرجس إبراهيم : نفس المرجع السابق ، ص 9 - 10.

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

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

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

1. فريق (SAINT-EVGENE) بولوغين LOMSE

2. فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R.U.A).

3. فريق المجموعة الملائكية لكلية الجزائر العاصمة (G.L.E.A) .

4. فريق نادي الجزائر لكرة اليد (H.B.C.A).

5. فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A).

6. فريق من عين الطاية.

7. فريق سبارتو وهران.<sup>1</sup>

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

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

1 مجلة الوحدة الرياضية، العدد 595، 18 مارس 1992، الجزائر، ص 35 .

2 جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، دار الكتاب العلمية ، مصر ، سنة 1993، ص 371.

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالإحداث كونهما عرفت ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما سجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات للاعبين آنذاك يصل إلى (1500) موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات للاعبين يفوق (20.000) بطاقة .  
ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة افريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشرة سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد وذلك بقاعة حرشة ابتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل عن 18 منتخبا من الصنفين ذكور وإناث<sup>1</sup>.

### 5 محميزات كرة اليد الحديثة:

كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى تحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير وتحتاج أيضا إلى بعض الصفات البدنية الضرورية من أجل ممارستها، كالسرعة والقوة والمداومة من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية خلال 60 دقيقة للمقابلة.

2- تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدفعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.

3- النجاح في كرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني، التقني، والتكتيكي منها:

- ❖ حجم تدريب مرتفع.
- ❖ شدة التمارين خلال حصص التدريب عالية.
- ❖ إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.
- ❖ إطارات تقنية مؤهلة.

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندجة والتي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللعب خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية المورفولوجية والمهارية وكذلك حالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية وكرة اليد الحديثة، ونظرا لأن الملعب صغيرا نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف تتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج<sup>2</sup>

### 6 أهمية رياضة كرة اليد:

1 جميل نصيف : نفس المرجع السابق ، ص371.

2 ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، دار المنشأة ، الاسكندرية. ص 20.

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة تتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة... الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي ، ولها سلوكيات يبت روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة كما، أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص .

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى مثلا يجرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد، كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى<sup>1</sup> .

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل<sup>2</sup> .

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين<sup>3</sup> .

## 7 خصائص ومميزات لعبة كرة اليد:

إن كرة اليد تتميز بالعديد من الخصائص ، التي اكتبتها شعبية كبيرة، حيث أصبحت من الرياضات المنتشرة على مستوى الكرة الأرضية، وازداد عدد الممارسين لهذه اللعبة، ومن أهم مميزات كرة اليد ما يلي:

❖ امكانياتها البسيطة

❖ فيها عنصر التشويق لكل من اللاعب والمتفرج.

❖ سهولة من حيث تعلمها والتقدم فيها.

❖ قانونها بسيط.

فائدتها شاملة لكل أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين يتماشى خاصة مع طبيعة الشباب.

الحركات في كرة اليد تتم بشكل سريع، وتحت ضغوط من اللاعب المنافس في بعض الاحيان، مما يفرض على اللاعبين أن يكتسبوا القدرة على التكيف السريع المناسب للموقف، أو الوضعية في المباراة.<sup>4</sup>

–الأداء المهاري في كرة اليد :

1 جورد لانجريف . د. تيواندرت : كرة اليد للناشئين و تلاميذة المدارس . ط 2 . دار الفكر العربي . 1978 . ص 20 – 22

2 كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد . دار الفكر العربي . 1980 . ص 21 .

3 منير جرسى إبراهيم : كرة اليد للجميع . ط 4 . دار الفكر العربي . 1994 . ص 103 .

4 كمال عبد الحميد، زينب فهيم : كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس، دار الفكر العربي، 1970، ص20.

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططية بجانب الناحية النفسية والإعداد 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 والتفكير ولا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ، فالمهارات أساسية بالنسبة له، وكذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة اعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف.

### 7-1-1- الاستقبال و التمرير :

الاستقبال و التمرير مهارتان متلازمتان ( البيضة أولا أم الدجاجة ... ) ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى و تتأثر بها . و تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبني عليها باقي المهارات الأخرى , فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال , كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع.<sup>1</sup>

### 7-1-1- استقبال الكرة :

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها لعب . وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة و بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر اليها .

كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين 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 : ويتكون من :

اللقف باليدين — اللقف بيد واحدة

اللقف باليدين : — لقف الكرات العالية — الكرات المنخفضة — الكرات العالية باليدين

اللقف بيد واحدة : تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين وهذه 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 للكرة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع، المرجع السابق، ص (93-94)

<sup>2</sup> منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع، المرجع السابق، ص (96-97).

### التقاط الكرة :

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى وكذا على اثر تمريرة خاطئة أو سبب فاعلية المنافس ويتطلب الأمر من اقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب, وقد يظهر للبعض أن التقاط الكرة من الأمور السهلة ولكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة و خاصة أثناء الجري.<sup>1</sup>

**7-1-2-تمرير الكرة :** هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب, والظروف 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 ذاتها.<sup>2</sup>

و ينقسم التمرير إلى :

#### أ - التمريرة الكرواجية :

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 .

◀ التمرير من الجري : يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب و عند التصويب , و يتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز.<sup>3</sup>

#### 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 الجانب.<sup>4</sup>

#### ج - التمريرة الصدرية :

<sup>1</sup> منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 98 .

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد ، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين ، المرجع السابق، ص 143 .

<sup>3</sup> منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص ( 101 - 103 ) .

<sup>4</sup> كمال عبد الحميد ، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين ، المرجع السابق ، ص 153 .

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, وتؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر, ويحتم الموقف سرعة التمرير إلى زميل في مكان خال مناسب, وتخرج 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 المرر في حالة حركة في الأمام.<sup>1</sup>

### 8 3 -التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد أكبر من الأهداف, ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل ان المهارات الأساسية والخطط 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 :

◀ **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 .

### 8-2-1-التصويب البعيد :

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

### 8-2-2-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, ومن المستحسن في هذه الحالة قيامه

<sup>1</sup> منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص107 .



بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع. وأهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن التوجيه و ليس قوة التصويب, و لذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة.

رمية الجزاء :

وهي عبارة عن كفاح بين الرامي وحارس المرمى والتي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز وقوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما, ويتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب اليها, وكذا ارتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي وسلوك حارس المرمى.

الرمية الحرة المباشرة :

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف وخاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة, وعلى سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد ومما 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 المباشرة.<sup>1</sup>

## 8 4 تخطيط الكرة :

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

ولأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تخطيط الكرة بيد واحدة وأساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه ومرونته, وتدفع الكرة باليد المفتوحة لتخطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

الخداع: يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة وينقسم الخداع إلى :- خداع بدون كرة:

◀ الخداع البسيط بالجسم

◀ الخداع المركب بالجسم

<sup>1</sup> منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 108-109 .

◀ خداع بالكرة :

◀ الخداع بالتمرير ثم التمرير

◀ الخداع بالتصويب ثم التمرير

◀ الخداع بالجسم ثم التمرير

◀ الخداع بالتمرير ثم التصويب

◀ الخداع بالوثب ثم التصويب.<sup>1</sup>

**9-متطلبات الأداء في كرة اليد:**

**9-1- المتطلبات البدنية :**

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية ، 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 أيضاً 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 مرتبطاً بالأداء البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة ، فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً و هجوماً إذ 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 المتطلبات<sup>2</sup> .

وتمثل المتطلبات البدنية في الصفات البدنية المبينة كمايلي :

**التحمل:**

<sup>1</sup> - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 139-145

2 - محمد حسنت علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة ، 2002 ، ص 29-30 .

لشك ان لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصل طوال فترة وجوده بالمعبد سواء في الهجوم أو الدفاع بدون توقف ، ولا بد أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستواه مادام مستمر في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها<sup>1</sup> .

ويعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الإستمرار في الأداء في الفاعلية دون الهبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب<sup>2</sup> .

وفي تعريفات التحمل العضلي اتفق معظم العلماء على أنه يعني : القدرة على الإستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة .

ويعرف " ثاكستون " 1911 Thaxton التحمل العضلي بأنه : " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية " <sup>3</sup> .

### 9-1-1- المرونة:

والمقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم و الوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى اللاعب ، وصفة المرونة تس اهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس في اكتساب وإتقان الأداء الحركي<sup>4</sup> .

وهي القدرة أو الصفة التي تأهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية ، ويرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من شخص لأخر طبقا للإمكانات الفيزيولوجية المميزة ، " وتتوقف على قدرة الأوتار و الأربطة و العضلات على الاستطالة والأمتطاط<sup>5</sup> .

### 9-1-2- الرشاقة:

هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات<sup>6</sup> .

ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء<sup>7</sup> .

1 أ . منير جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر . 2004 ، ص ، 61.

2 د مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث . الفكر العربي ، ط2، القاهرة 2001 ، ص ، 147 .

3 د . أبو علاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . مصر ، ص ، 141 .

4 نفس المرجع: ص 59 .

5 أ / قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة . مطبعة التعليم العالي ، ط2 . بغداد . العراق ، ص 25 .

6 د قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي . دار الفكر للطباعة و النشر . ط1 . الأردن 1998 ، ص 594 .

7 محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج 1 ، ط3 ، دار الفكر العربي ، مصر ، ص 81 .

### 9-1-3- القوة:

هي قوة العضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل<sup>1</sup>.

كما يعرفها العديد من الباحثين ومن بينهم جونسوف و فيلوسوف بأنها القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها، كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و الرشاقة، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتفجرة.<sup>2</sup>

والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتنمية قوة العضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عالياً وهكذا. وتحدد هذه القوة بمقدار ما تستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة.

وبالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسب الثقة بالنفس و القدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافس، وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد المقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل وثقل الجسم واستخدام أدوات الجمباز<sup>3</sup>.

### 9-1-5- مفهوم السرعة وماهيتها:

تعرف السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات ،

يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل و الانقباض العضلي الديناميكي و المرونة و طريقة الأداء و التحمل<sup>4</sup>.

وهناك عدة تعريفات أخرى مختلفة نطرحها لمعرفة ظروف معينة وجهات نظر أخرى بحيث يعرفها "فرانك ديك" 1920 بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن<sup>5</sup>.

وتعرف على أنها " القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة " <sup>6</sup>.

### 9-2- المتطلبات المهارية :

- 1 د / قاله اسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي . دار البعث ، ط1 ، القاهرة، 1987 ص118 .
- 2 د/ زهير السريجي : أسس التربية البدنية ، سوريا ، 1975 ، ص25 .
- 3 أ/ منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص57.
- 4 منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ص 203 .
- 5 أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: المرجع السابق ، ص178.
- 6 د / كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ، ط3 ، مصر، 1997 ، ص87.

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ، و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية م تراسقة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية ، و على ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة ، و هي خاصة تتميز بها لعبة كرة اليد<sup>1</sup> .  
تنقسم المتطلبات المهارية إلى نوعين :

### 9-2-1- المتطلبات المهارية الهجومية:<sup>2</sup>

المتطلبات المهارية الحركية تشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية ، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني

### 9-2-2- المتطلبات المهارية الدفاعية:

هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ، وتهدف إلى منع اكتساب المهاجم لميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه ، و التحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب إما تكون للأمام أو للجانب أو للخلف أو لأحد الاتجاهات المشتقة منها مثل للأمام بميل لليساار أو للأمام بميل لليمين. وتمثل المتطلبات الدفاعية فيما يلي<sup>3</sup> :

### 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 التي تشمل نوعين من الخطط هما:

-متطلبات خططية دفاعية

-متطلبات خططية هجومية.

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

2 أ منير جرجس، :المرجع السابق، ص 106-149.

3 أ كمال درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب لنشر و التوزيع ، ط1، القاهرة، 1991، ص 27-35.

### 9-3-1- متطلبات خطوية دفاعية: وتمثل المتطلبات الدفاعية في :

#### 9-3-1-1- خطط دفاعية فردية:

خطط الدفاع الفردي عبارة عن استخدام اللاعب لمهاراته الفردية وتوظيفها خلال قيامه بواجباته الدفاعية ، حتى يتم التصرف بطريقة سليمة ضد اللاعب المهاجم في الفريق المنافس سواء مستحوذ على الكرة أو غير مستحوذ عليها.

#### 9-3-1-2- خطط الدفاع الجماعي:

خطط الدفاع الجماعي عبارة عن تعاون مجموعة من اللاعبين غالبا ما يكونوا في مراكز دفاعية متجاورة أو حسب طريقة الدفاع المستخدمة للدفاع ضد عدد من لاعبي الفريق المهاجم بغرض إفساد التصور الهجومي لهؤلاء اللاعبين وفريقهم وذلك من خلال الدفاع<sup>1</sup>.

#### 9-3-2- المتطلبات الخطوية الهجومية:<sup>2</sup>

يبدأ الفريق في الهجوم في حالة حيازته للكرة سواء عقب تصوب المنافس على الهدف أو عند لقف أو قطع الكرة، وكذا عند مخالفة أحد المنافسين لقواعد اللعبة، ويمكن حصر المتطلبات الهجومية في نوعين من الهجمات هما: أولاً: الهجوم الخاطف (هجوم التفوق العادي) ثانياً: الهجوم التنظيمي (الهجوم العددي).

#### 9-3-2-1- الهجوم الخاطف والهجوم الخاطف الموسع:

الهجوم الخاطف مع التفوق العددي للمهاجمين عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوطه الدفاعية .

#### 9-3-2-2- الهجوم التنظيمي (العادي):

غالبا لا تسنح للفريق المهاجم الفرصة لمفاجأة المنافس ببدء هجوم خاطف وخاصة عند سرعة عودة الدفاعية أو عند خروج الكرة عبر خط النهائي للملعب وما إلى ذلك من مختلف الحالات التي تمنح الفريق المدافع فرصة العودة وتنظيم جبهاتهم الدفاعية.

#### 9-4- المتطلبات النفسية :

1 أ كمال درويش وآخرو: المرجع السابق، ص42-44.

2 نفس المرجع : ص 262.

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً 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. فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً 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 دوراً هاماً و رئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات . فنظراً للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور في الاداءات المهارية و الخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق ، و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني ، و المهاري ، و الخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم لحوض غمار المنافسات الرياضية ، و لذلك أصبح لزاماً على المدربين و المتخصصين ، و خبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب و الموضوعات المختلفة و المرتبطة بلعبة كرة اليد . و يعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات<sup>1</sup>.

## 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 الأكسجين ) 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 الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد ، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية ، باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي ، و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضيح 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

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

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 اليد<sup>1</sup>.

### 10-مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية :

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

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

❖ تصنيفات " كوديم " حيث ضم كرة اليد ضمن أنشطة رياضية تتضمن توقعات لحركات الغير من أفراد وهي الألعاب الجماعية التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا.<sup>2</sup>

❖ أما "تشارلز بوتشر" فقد ضمنها ضمن الألعاب الجماعية التي تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية .

❖ أما تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا) فتصنف كرة اليد ضمن قسم الألعاب الجماعية ، حيث يضم رياضات " كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة... الخ.

❖ أما تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقا) لكرة اليد تقع ضمن قسم الألعاب الكبيرة حيث تتضمن كرة القدم والسلة... الخ.<sup>3</sup>

❖ ومن خلال هذه التصنيفات للعلماء والدول للأنشطة الرياضية، إن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم مختلف الأنشطة الرياضية الكروية.<sup>4</sup>

تنظر لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية إذ إنما تعتبر منهجا تربويا متكاملًا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية البدنية والنشاط الداخلي والخارجي كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ فهي زاخرة بالسماح الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلميذ فالتعاون والعمل الجماعي والقيادة والمثابرة والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار... الخ يعد صفات وسمات تعمل كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية كما تعد رياضة كرة اليد على

1 نفس المرجع ، ص 39-40 .

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

3 -كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسين: نفس المرجع، ص 88-89.

4 -نفس المرجع، ص 88-89.



تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيداً عملياً للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ، يكسبهم الكثير من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى الفنية التي يعيشون فيها وتعتبر كرة اليد مجالاً خاصاً لتنمية القدرات الفعلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من القدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات متعددة مثل الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل... الخ

فحفظ الخطط والقدرة على تنفيذها ما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف والابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحنكة، أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعي وفعال للقدرات العقلية المختلفة<sup>1</sup>.

## 12-1- قوانين كرة اليد:

### 12-1-1- زمن اللعب :

تتكون مباراة كرة اليد للكبار من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة. أما فرق الشباب فعلى شوطين مدة كل منهما 25 دقيقة من سن 12 - 16 سنة. ومن سن 8 - 12 سنة على شوطين أيضاً مدة كل منهما 20 دقيقة. وفي كرة اليد للصغار تحت سن 8 سنوات يكون زمن اللعب 10 او 15 دقيقة في كل شوط وفي كل الفئات هناك راحة بين الشوطين لمدة 10 دقائق.

\* إذا تعادل الفريقين في الأوقات الأصلية هناك وقت إضافي على شوطين مدة كل منهما 5 دقائق وبدون راحة

بين الوقتين الإضافيين .

وإذا انتهى الوقت الإضافي الأول بالتعادل يلعب وقت إضافي ثاني بعد فترة راحة مدتها 5 دقائق وبعد إجراء قرعه جديدة، ويكون هذا الوقت الإضافي أيضاً على شوطين كل منهما 5 دقائق وبدون راحة. وإذا انتهت المباراة بالتعادل يحدد الفائز وفقاً للقواعد الخاصة بالمسابقة .

## 12-2- فريق كرة اليد :

يتكون الفريق من ( 7 ) لاعبين داخل الملعب على أن يكون أحدهم حارس مرمى ويحق لكل فريق تسجيل عدد ( 14 ) لاعب في استمارة تسجيل المباراة .

يجب تواجد 5 لاعبين لكل فريق على الأقل في الملعب عند بدء المباراة، ويمكن أن تستمر المباراة حتى وان نقص عدد الفريق عن 5 لاعبين في الملعب أثناء سير المباراة.

\* يمكن للبدلاء الاشتراك في المباراة في أي وقت وبشكل متكرر دون إخطار المسجل أو الميقاتي ولكن من المكان الصحيح .

1- كمال عبد الحميد إسماعيل محمد صبحي حسنين. رباعية كرة اليد الحديثة. مركز الكتاب للنشر. القاهرة 2001. ص 17

- \* يعاقب التبديل الخاطئ برميته حرة للمنافس وإيقاف لمدة دقيقتين لهذا اللاعب .
- \* يجب ارتداء اللاعبين الأحذية الرياضية .<sup>1</sup>

### 12-3- حارس المرمى:

- \* يمكن للاعب الذي يلعب كحارس مرمى أن يصبح لاعبا للملعب في أي وقت بعد تبديل ملابسه. كما يمكن للاعب الملعب أن يصبح حارسا للمرمى بعد تبديل ملابسه ويحتفظ برقمه .
- \* لا يسمح بتبديل حارس المرمى عندما يكون الرامي مستعدا لرمية الجزاء والكرة بيده.

### 12-4- الدخول على المنافس:

- \* لا يسمح بسحب أو ضرب الكرة من يد المنافس.
- \* لا يسمح بحجز أو دفع المنافس بعيدا بالذراعين أو اليدين أو الساقين.
- \* لا يسمح بتقييد أو تحويط أو دفع المنافس أو الوثب عليه .
- \* المخالفات المتعلقة بالدخول على المنافس تعاقب برميته حرة للفريق المنافس .
- \* يجب استبعاد اللاعب الذي يهاجم على المنافس بشكل يعرض سلامته للخطر خاصة إذا :-
- 1- ضرب أو شد ذراع الرامي من الجانب أو اللف أثناء قيامه بالتصويب أو التمير
- 2- ضرب جسم المنافس بالقدم أو الركبة .
- 3- دفع المنافس الذي يقوم بعملية الجري بقوة .

### 12-5- رمية الإرسال:

- \* يجب على اللاعب الذي يؤدي رمية الإرسال أو البداية أن يضع إحدى قدميه على خط المنتصف .
- \* إذا عبر زملاء الرامي خط المنتصف بعد الصافرة وقبل أن تترك الكرة يد الرامي تحتسب رميته حرة للمنافس .
- \* يجب على المنافسين الابتعاد 3 أمتار على الأقل من اللاعب الذي يؤدي رمية الإرسال .

### 12-6- الرمية الجانبية:

- \* تؤدي الرمية الجانبية بدون صافرة الحكم .
- \* يجب على الرامي إن يضع إحدى قدميه على خط الجانب حتى تترك الكرة يده .
- \* عند أداء الرمية الجانبية لا يمكن للمنافسين الاقتراب بأقل من 3 أمتار من الرامي .

### 12-7- رمية حارس المرمى:

- \* تؤدي رمية الحارس من منطقة المرمى إلى الخارج بدون صافرة من الحكم .

### 12-8- رمية السبعة أمتار:

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

\* تمنح رمية الجزاء عند:-

- 1- دخول لاعب الملعب منطقة مرماه لاكتساب فرصه ضد المهاجم الذي بجوزته الكرة .
- \* يجب على الحكام إيقاف الوقت عند احتساب رمية الجزاء.
- \* يجب تأدية رمية الجزاء خلال 3 ثوان بعد صافرة الحكم .
- \* يجب على اللاعب الرامي لرمية الجزاء عدم لمس خط رمية الجزاء.
- \* يجب على جميع اللاعبين عند أداء رمية الجزاء أن يقفوا خلف خط التسعة أمتار.
- \* تعاد رمية الجزاء إذا لم يتم تسجيل هدف إذا اجتاز الحارس خط الأربعة أمتار الخاص به.

## 12-9- العقوبات<sup>1</sup>:

يعطى الإنذار في الحالات التالية:

- 1- المخالفات المتعلقة بالدخول على المنافس المذكورة سابقاً .
- 2- للمخالفات التي ترتكب عندما ينفذ المنافس الرمية.
- 3- للسلوك غير الرياضي من اللاعب أو الإداري.
- 4- الصراخ على اللاعب الذي يؤدي رمية الجزاء .
- 5- الشتم الموجه للمنافس ، وتأخير تنفيذ الرمية ، ومسك المنافس من ملابسه .
- 6- إذا قام حارس المرمى بالاحتفاظ بالكره عندما تحتسب ضده رمية جزاء.
- \* إذا تكررت هذه الأشياء يعطى إيقاف لمدة دقيقتين.
- \* الإنذار يكون بالبطاقة الصفراء .
- \* يجب عدم إعطاء اللاعب أكثر من إنذار واحد وبما لا يزيد عن 3 إنذارات للفريق.
- \* يجب عدم إعطاء الإنذار للاعب الذي سيق وان أوقف لمدة دقيقتين.
- \* يجب عدم إعطاء إداري الفريق أكثر من إنذار واحد.
- يعطى الإيقاف لمدة دقيقتين في الحالات التالية :
- 1- للتبديل الخاطئ أو دخول الملعب بطريقه غير قانونيه .
- 2- للمخالفات المتكررة المتعلقة بالدخول على المنافس .
- 3- تكرار التصرفات غير الرياضية من لاعب داخل الملعب.
- 4- إذا لم توضع الكرة على الأرض عندما يكون القرار ضد الفريق المستحوذ على الكره .
- 5- للمخالفات المتكررة على المنافس وهو ينفذ الرمية.
- \* إذا أوقف اللاعب للمرة الثالثة يجب أن يستبعد .

1 اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999

- يعطى الاستبعاد بالكرات الأحمر في الحالات التالية :-
- 1- إذا دخل لاعب لا يحق له الاشتراك في اللعب إلى الملعب .
  - 2- للمخالفات الخطيرة المتعلقة بالدخول على المنافس.
  - 3- لتكرار السلوك غير الرياضي من الإداري أو من لاعب خارج الملعب.
  - 4- للسلوك غير الرياضي الجسيم من اللاعب أو الإداري.
  - 5- للإيقاف الثالث لنفس اللاعب .
  - 6- للاعتداء من قبل إداري الفريق .
  - 7- العرقلة المتعمدة الواضحة .
  - 8- ضرب حارس المرمى بالكرة في رأسه أثناء رمية الجزاء وهو غير متحرك.
  - 9- ضرب اللاعب المدافع بالكرة في رأسه وهو ثابت أثناء تنفيذ الرمية الحرة عند التصويب المباشر على المرمى.
  - 10- التهجم على الحكام .
  - 11- الانتقام بعد ارتكاب المخالفة ضده.
  - 12- رمي الكرة بشكل متعمد على المنافس أثناء توقف المباراة.
- \* إن استبعاد لاعب أو إداري الفريق أثناء وقت اللعب يرافقه دائما إيقاف لمدة دقيقتين وهذا يعني تخفيض قوة الفريق لاعب واحد في الملعب إلى أن تنتهي الدقيقتين.
- يعطى الطرد في الحالات التالية :
- 1- في حالة الاعتداء داخل الملعب وخارجه أثناء وقت اللعب .
  - 2- في حالة البصق على اللاعب المنافس .
- \* عند طرد لاعب لا يجوز استبدال هذا اللاعب ويعني أن الفريق يكون ناقص لاعب واحد لبقية المباراة .

## خلاصة

نظرا لما توفره رياضة كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، فمن خلال النشاطات الداخلية والخارجية لرياضة كرة اليد تجتمع ما تتضمنه من مكونات عامة فهي زاخرة بالسمات الحميدة والتعاون والعمل الجماعي والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح واحترام القانون وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا لتنمية القدرات العقلية للرياضي.

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول: الإجراءات الميدانية و المنهجية للدراسة

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- المنهج المستخدم
- 3- اداة الدراسة
- 4- صدق وثبات الدراسة
- 5- مجتمع البحث
- 6- عينة الدراسة
- 7- ضبط متغيرات الدراسة
- 8 - الوسائل الإحصائية

## تمهيد:

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



## 1 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، ولغرض إجراء هذه الدراسة قمنا بالاتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة مديرية التربية لولاية بسكرة . 1 الملحق رقم(1) للأخذ الوثائق الادارية الخاصة بمجتمع البحث وتحديد عينة الدراسة ثم قمنا بالاتصال بمتوسطة بزيط محمد -المقاطعة الادارية اولاد جلال -ولاية بسكرة -بمدير المؤسسة وأستاذ التربية البدنية والرياضية ،للوقوف على عينة الدراسة وإلقاء نظرة استشرافية واخذ موعد وتوقيت إجراء الاختبارات المكان والزمان .

### 1 1- أهمية الدراسة الاستطلاعية:

- ❖ للتعرف على صدق وثبات هذه الاختبارات.
  - ❖ معرفة المدة الزمنية المستغرقة لهذه الاختبارات.
  - ❖ مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
  - ❖ مراعاة نفس الظروف والمكان لإجراء الاختبارات المهارية
  - ❖ الوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الاختبارات المهارية على أرض الواقع .
  - ❖ التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وكذلك الأخطاء والتداخل في العمل

### 1 1- مراحل بناء الاختبارات:

الاطلاع على ما ه و متاح من البحوث والكتب والمراجع على الاختبارات الرياضية بالخصوص رياضة كرة اليد واختبارات التوافق العضلي العصبي وكل ذلك تم على مراحل وهي :

### 1 1-1- المرحلة الاولى:

صياغة الاختبارات الخاصة بموضوع الدراسة وهي:

### 1 1-1-1- اختبارات المهارية لكرة اليد:

#### ➤ الإختبار الأول :

اختبار التمرير واستقبال الكرة<sup>1</sup>.

#### ➤ الغرض من الإختبار :

اختبار مدى إتقان اللاعب بتمرير واستقبال الكرة .

#### ➤ الأدوات المستخدمة:

كرة يد - رسم دوائر في الحائط او حلقات .

#### ➤ طريقة الأداء:

1- مصطفى السايح محمد ، صلاح انس محمد ، الاختبار الأوري للياقة البدنية ، ط 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ، القاهرة ، 2000 ،

يقف اللاعب مواجهها الحائط، وعلى بعد 6م من الحائط، وعند الإشارة يقوم بتمرير الكرة (حسب النوع)، باتجاه ثلاث دوائر مرسومة على الحائط ثم يقوم باستلام الكرة بعد ارتدادها من الحائط بطريقة صحيحة.

◀ شروط الأداء :

لكل مختبر 10 محاولات داخل الحلقات ويستلزم الاستقبال يكون في منطقة الصدر

◀ طريقة التسجيل:

كل كرة تدخل في الحلقة ويكون الاستقبال جيد في منطقة الصدر فتحسب له نقطة.

☞ الاختبار الثاني :

اختبار التصويب بدقة<sup>1</sup>.

◀ الغرض من الاختبار :

اختبار مدى اتقان اللاعب التصويب بدقة.

◀ الأدوات المستخدمة :

كرة يد - أقماع وعلمين وحلقات .

◀ طريقة الأداء:

يقوم اللاعب بالتصويب بدقة من ثبات نحو العلمين على الزاوية و التصويب داخل الحلقة أي الدائرة كما يقف اللاعب على خط 9م من الملعب ويضع علمين على الزاوية 90 من العارضة كل على حدى ودائرة في منتصف العارضة.

◀ شروط الأداء:

لكل مختبر 10 محاولات على خط 9م كما يكون التصويب من الثبات

◀ طريقة التسجيل:

كل كرة تمس احدى العلمين تحسب له نقطة .

☞ الاختبار الثالث :

اختبار تنطيط الكرة<sup>2</sup>.

◀ الغرض من الاختبار :

اختبار مدى اتقان اللاعب لتنطيط الكرة بدقة.

◀ الأدوات المستخدمة:

كرة يد - أعمدة واعلام .

◀ طريقة الأداء:

1- مصطفى السايح محمد ، صلاح انس محمد ، مرجع سابق ، ص81

2- نفس المرجع ، ص81

يقوم اللاعب الذي يقف أمام القاطرة ومعه الكرة عند الإشارة بتنطيط الكرة من الحركة يقف اللاعب خلف خط البداية وعلى شكل قاطرة ، يوضع أمام القاطرة عدد من الأعلام وعددها عشرة اعلام ، والمسافة بين كل علم والأخر 2م، متعرجا بين الأعلام إلى أن يصل إلى العلم الأخير فيلف من حوله ، ويعود بالطريقة نفسها إلى خط البداية ، ويسلم الكرة للاعب الذي يقف أمام القاطرة ويقف.

#### ◀ شروط الأداء:

لكل مختبر محاولة واحدة ذهابا وإيابا بدون لمس الأعمدة

#### ◀ طريقة التسجيل:

تحتسب نقطة لكل لاعب تحكم في مسار التنطيط أي ان اذا كان العمود على اليمين ينطط بيده اليمين والعكس

### 1 1-1-2- اختبارات التوافق العضلي العصبي :

#### ☞ الاختبار الاول:

اختبار رمي واستقبال الكرات<sup>1</sup> (توافق العين مع اليدين)

#### ◀ الغرض من الاختبار :

قياس التوافق بين العينين و الذراعين

#### ◀ الأدوات:

3 كرة تنس، حائط له ارتداد خط يرسم على بعد 5م من الحائط.

#### ◀ مواصفات الأداء:

يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:

1- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يتم استقبال الكرة من قبل المختبر بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

3- رمي الكرة خمس مرات باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

4- رمي الكرة خمس مرات باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.

#### ◀ التسجيل :

لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي إن الدرجة النهائية ( 20 ) درجة

#### ☞ الاختبار الثاني:

اختبار الدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين)

#### ◀ الغرض من الاختبار :

1 احمد عربي عودة : التحليل و الاختبار في كرة اليد ، مكتب سناريا , بغداد ط1 , 2004 , ص151 .

قياس التوافق بين العين والرجلين

◀ الأدوات :

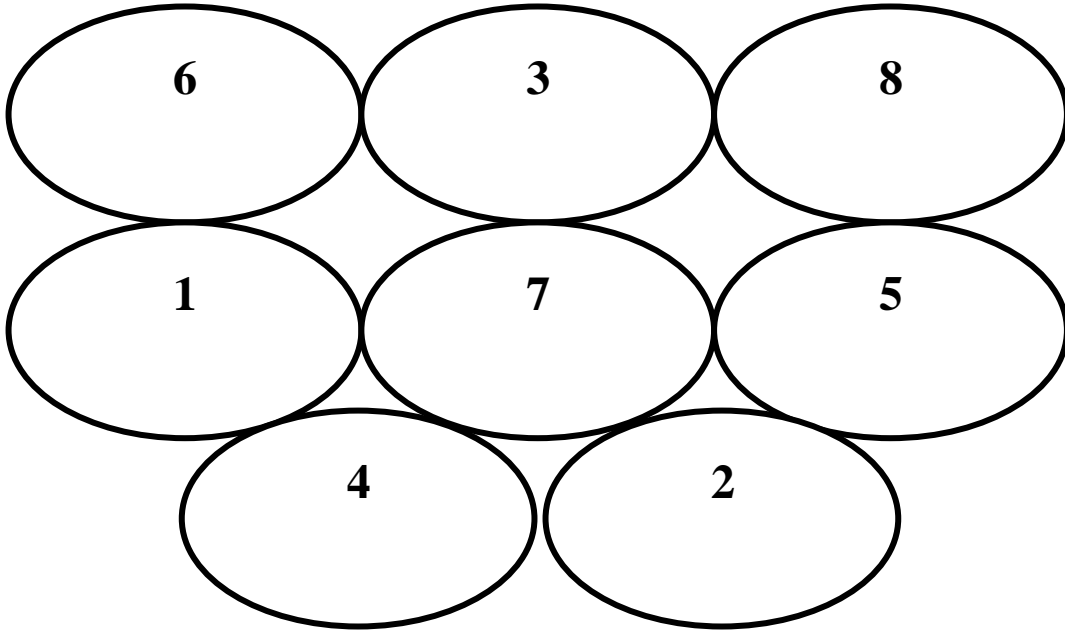
ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها ستون ( 60 ) سنتراً . ترقم الدوائر كما هو وارد بالشكل (01)

◀ مواصفات الاداء :

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) .... حتى الدائرة رقم (8) ، يتم ذلك بأقصى سرعة .

◀ التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .



الشكل رقم(01): يمثل اختبار الدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين)

1 1-2- المرحلة الثانية:

قمت بصياغة هذه الاختبارات و عرضها على محكمين وهم دكاترة في اختصاص التربية البدنية والرياضية في مجال كرة اليد.

1 1-3- المرحلة الثالثة:

تعد هذه المرحلة هي المرحلة النهائية للاختبارات وهي اعادة صياغة الاختبار بشكل نهائي وهذا بعد التعديلات والتوضيحات التي قام بها الدكاترة للاختبارات.

حتى تتمكن من وضع هذا الاختبار والمتمثل في الاختبارات المهارية لكرة اليد واختبارا ت التوافق العصبي العضلي والتي تم تحكيمها من طرف مجموعة من الدكاترة في إحصاص التربية البدنية والرياضية وحتى تتمكن من مصدقيه وثبات وموضوعية هذه الاختبارات قمنا بتجربة استطلاعية على عينة مغايرة لعينة الأساسية.

### 1 3- الدراسة الاساسية:

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية والتي تضمنت الاختبارات الخاصة بالبحث (اختبارات التصويب و التنطيط والتمرير والاستقبال في كرة اليد وكذلك اختبارات التوافق العصبي العضلي للعين مع اليدين و العين مع الرجلين ) على عينة البحث والتي اشتملت (15) لاعبا من الفريق المدرسي لمتوسطة بزيط محمد وهي كالآتي :

- الثلاثاء 2016/04/11 أجريت اختبارات مهارات كرة اليد إذ تم إبلاغ عينة البحث بإجراء هاته الاختبارات مسبقا في ملعب المؤسسة على الساعة ( 14:30 ) زولا لإجراء الاختبارات قيد البحث وبعد الحضور تم شرح مضمون الاختبارات تم إجراء إحماء بسيط لتنفيذ الاختبارات فبعد الإحماء يقوم اللاعب باختبار مهارة التصويب ثم التنطيط ثم اختبار التمرير والاستقبال .
- الثلاثاء 2016/04/18 و في نفس التوقيت ( 14:30 ) قام أفراد العينة بأداء اختبار التوافق العصبي العضلي للعين مع الذراع (رمي واستقبال الكرة) ثم أداء اختبار التوافق العين مع الرجل (ين اختبار الدوائر المرقمة ) .

( التصويب , التمرير والاستقبال, التنطيط و توافق العين مع ا ليدين و توافق العين مع الرجل ين يتم تفرغ البيانات الخام في استمارات خاصة أعدت لهذا الاختبارات ) وذلك من اجل جمع البيانات ومعالجتها احصائيا واستخراج النتائج. الملحق رقم(4)

### الأسس التي بنيت عليها هذه الاختبارات:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع مجموعة من الاختبارات والخاصة بدراسة العلاقة الموجودة بين التوافق العصبي العضلي ببعض مهارات كرة اليد لدى فريق المدرسي(ذكور)بزيط محمد:

❖ الاختبارات الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين. وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى المؤسسة.

❖ مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

❖ التركيز على طريقة الاداء الصحيح للاختبارات لما لها من أثر كبير في مصداقية النتائج .

### 2 منهج الدراسة:

#### 2 1- تعريف المنهج:

ان المنهج الذي يختاره الباحث يجب أن يكون ملائماً لحل مشكلة ما والمنهج هو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله التوصل الى حل مشكلة البحث وعليه استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية التي تتمثل في إيجاد العلاقة بين متغيرين ،فالدراسات الارتباطية " التي

عن طريقها نتعرف إلى أي حد يرتبط متغيران مع بعضهما وهي مهمة في تحليل الأسباب والأثر ويمكن أن تعطي تفسير للعلاقة بتحليل منطقي رقمي ظاهر وهذه هي غاية البحث<sup>1</sup>.

### 3 أداة الدراسة:

إن أدوات البحث هي الوسيلة التي من خلالها يمكن جمع المعلومات التي تتعلق بالبحث, وهذا يتطلب جمع أكبر حصيلة ممكنة من المعلومات والبيانات وكذلك التوصل إلى الحقائق الخاصة بهذه الدراسة الميدانية, وعلى هذا الأساس كان من الضروري الاعتماد على أكثر من أداة يتم ذكر الأساس منها :  
الإختبار:

هو مجموع من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارف أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته.

بالرغم من الظروف الكبيرة بين أنواع الاختبارات فإن أي اختبار هو عبارة عن عينة ممثلة للسلوك المراد قيامه .

### 3-1 أدوات الدراسة:

- ✓ الاختبارات.
- ✓ الطرق الإحصائية.
- ✓ فريق عمل مساعد .
- ✓ استمارة تسجيل البيانات.

### 3-2 الأجهزة المستعملة:

- ✓ ملعب كرة يد قانوني .
- ✓ كرات يد قانونية عددها (5) كرات .
- ✓ كرات تنس قانونية عددها (3) كرات .
- ✓ ساعة توقيت.
- ✓ شريط لاصق , طباشير ملون .
- ✓ حلقات عددها(10) حلقات.

### 4 صدق وثبات أداة الدراسة:

صدق الاختبار: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الإختبار.

كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار.

يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للإختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما.<sup>(2)</sup>

1 حسان هشام، علوط الباتول، منهجية البحث العلمي، ط2، مطبعة النقطة، الجزائر، 2007، ص83.

2- محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر. 2000، ص183.

#### 4-1- صدق أداة الدراسة:

وللوقوف على مدى تناسب صياغة الاختبار مع أهداف الدراسة وباستخدام آراء المحكمين قمنا بعرض الاختبار على مجموعة من الدكاترة شهد لهم بالتجربة والخبرة في مجال البحث العلمي حيث استفدنا من ملاحظتهم وعلى هذا الأساس تم القيام بعدة تعديلات وتوضيحات وقد تم إخراج الشكل النهائي للاختبار.

#### 4-2- ثبات أداة الدراسة:

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها اللاعب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء اللاعبين في المرة الثانية، فاستنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل كانت قريبة جدا من نتائج المرة الأولى.

ومن العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي .  
وحتى تحيذه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون<sup>1</sup>.

#### 5 مجتمع الدراسة :

من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة و قد تكون هذه المجموعة: مدارس ، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى".<sup>(2)</sup>  
وهي كذلك " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى و التي يجري عليها البحث أو التقصي".

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي.<sup>(3)</sup>

فمجتمع دراستنا هم الفرق المدرسية لكرة اليد ذكور الخاصة بمتوسطات-المقاطعة الادارية اولاد جلال - ولاية بسكرة المنخرطين خلال الموسم الرياضي المدرسي 2016/2015 و يبلغ عددهم 08 أندية وهم كالتالي:

← متوسطة بزيط محمد.

← متوسطة الشهيد رويثة .

← متوسطة منيب عبد القادر .

1 المرجع السابق،ص190

2- محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003،ص14 .

3- موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004،ص67.

- ◀ متوسطة ابن طفيل
- ◀ متوسطة ابي ذر الغفاري.
- ◀ متوسطة الشيخ النعمي.
- ◀ متوسطة شعباني محمد .

## 6 - العينة:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة"<sup>1</sup>.

و تعرف أيضا على: "أما جزء من كل أو بعض من المجتمع"<sup>2</sup>.

و"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل. بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث"<sup>3</sup>.، أما عن عينة الدراسة كانت قصديه تتمثل في الفريق المدرسي لكرة اليد ذكور لمتوسطة بزيط محمد و البالغ عددها (14 لاعب) من الفريق الملحق رقم(2) .

## 6-1-تعريف العينة قصديه (العمدية) :

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

ويرى الدكتور علي غربي أنها مقصودة تبعا لطبيعة الموضوع و أهداف البحث وذلك تبعا لشروط المحددة سبقا<sup>4</sup>.

## 6-2- ضبط متغيرات أفراد العينة :

- ◀ السن : ويتمثل في المرحلة العمرية (12-15) .
- ◀ الجنس: المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور.
- ◀ المكان : لقد أجريت الاختبارات البدنية في مكان إجراء الحصص (ملعب المؤسسة).

1 - رشيد زرواتي : "تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية" ، دار هومه ، ط1 ، 2002 ، ص191.

2 - محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب:البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1999 ، ص143

3 رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص334.

4 -علي غربي :أجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية، مطبعة قسنطينة، 2006، ص141



وسائل القياس: جميع عناصر العينة تطبق نفس وسائل و أدوات الاختبارات

## 7 ضبط متغيرات الدراسة :

استنادا إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

**7-1 المتغير المستقل :** هو متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

**تحديده:** يتمثل المتغير المستقل في كل من : التوافق العضلي العصبي.

**7-2 المتغير التابع :** هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات

الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع .

**تحديده:** يتمثل المتغير التابع في: بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد.

## 8 - مجال الدراسة:

**8-1- المجال المكاني للدراسة:** تم إجراء البحث الميداني بمتوسطة بزيط محمد المقاطعة الإدارية اولاد جلال -

ولاية بسكرة بالملاعب الموجود بالمؤسسة للفريق المدرسي لكرة اليد) .

**8-2- المجال الزماني للدراسة:** بدأت الدراسة بعد اختيار موضوع البحث وتحديد مشكلة الدراسة وبعد

موافقة الأستاذ المشرف على الخطة الأولية لبداية البحث تم المباشرة في تكوين الإطار النظري للدراسة بداية

شهر جانفي 2016 ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم إجراء الاختبارات المهارية لكرة اليد يوم

2016/04/11 ، واختبارات التوافق العصبي العضلي يوم 2016/04/18.

## 9 للوسائل الإحصائية:

إن أصل بحثنا هذا يهدف إلى دراسة علاقة التوافق العصبي العضلي و الاداء الحركي لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد في مرحلة المتوسطة (12-15), والذي يمكننا الحصول عليه من خلال إيجاد العلاقة الموجودة بين التوافق العصبي العضلي واداء بعض ال مهارات الأساسية في كرة اليد( التصويب , التنظيط, التمرير والاستقبال ) وذلك باستعمال الأساليب الإحصائية التالية :

• الوسط الحسابي

• الانحراف المعياري

• الارتباط البسيط (سيرمان )

والتي تم التحصل عليها من خلال البرنامج التالي: نظام SPSS , وبعد جدولة النتائج المتحصل عليها، قمنا

بقراءة تلك النتائج والتي من خلالها قمنا بإعطاء الاستنتاجات وتفسيرات لهذه الأجوبة .

## خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج ، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها و أن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة، و تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات و الطرق الإحصائية... الخ ، تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع، ومنه فإن العمل بالمنهجية تعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة ، إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات .

## الفصل الثاني : عرض و تحليل نتائج الدراسة

- عرض و تحليل نتائج الدراسة

1- عرض و تحليل نتائج المحور  
الاول

2- عرض و تحليل نتائج المحور  
الثاني

3- عرض و تحليل نتائج المحور  
الثالث

## تمهيد :

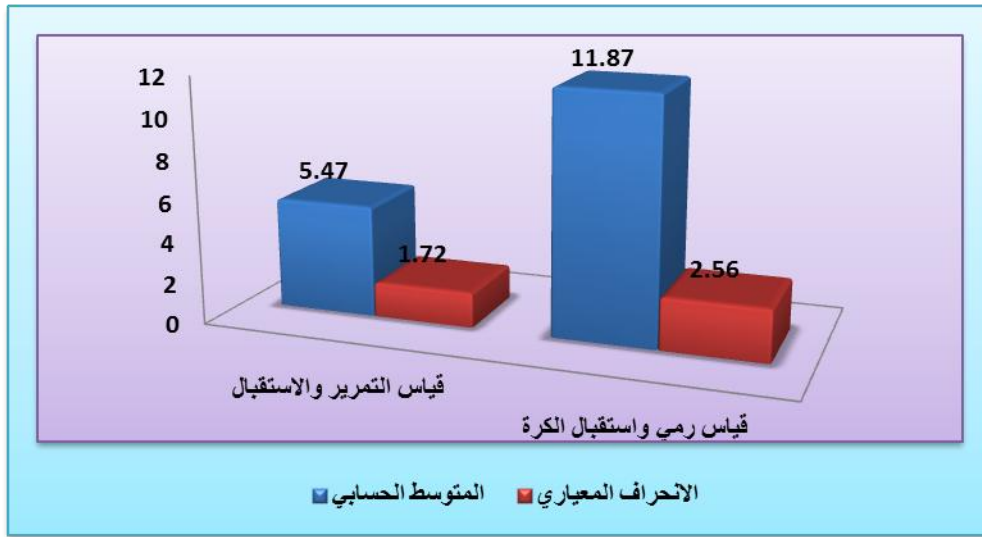
بعد دراستنا للجانب النظري و تحديد منهجية البحث و وسائله نحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث ، و ذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون للنتائج المحصل عليها المنهجية العلمية و هذا بتحليل نتائج المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديددها ، و قد قمنا في بداية هذا الفصل بعرض و تحليل نتائج الاختبارات المهارية لكرة اليد مع اختبارات التوافق العصبي العضلي الخاصة بخصائص العينة ، و كان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد جمع كل البيانات الخاصة بالاختبارات المطبقة و ترجمة النتائج المنحصل عليها بتفريغها في جداول إحصائية ، كما سنقوم بعد المعالجة الإحصائية لهذه المعطيات بإتباع طريقة تحليل و مناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات إلى أن نصل للإستنتاج العام لهذه الدراسة للخروج بخاتمة البحث مع بعض الإقتراحات التي نراها مناسبة لخدمة الهدف من هذه الدراسة .

1. عرض وتحليل نتائج :

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار مهارة التمرير و الاستقبال مع اختيار رمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين):

الجدول رقم (1): يبين قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين التمرير والاستقبال و رمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين)

الدالة	قيمة معامل ارتباط سبيرمان	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
دالة عند 0.01	0.93	1.72	5.47	15	قياس التمرير والاستقبال
		2.56	11.87		قياس رمي واستقبال الكرة



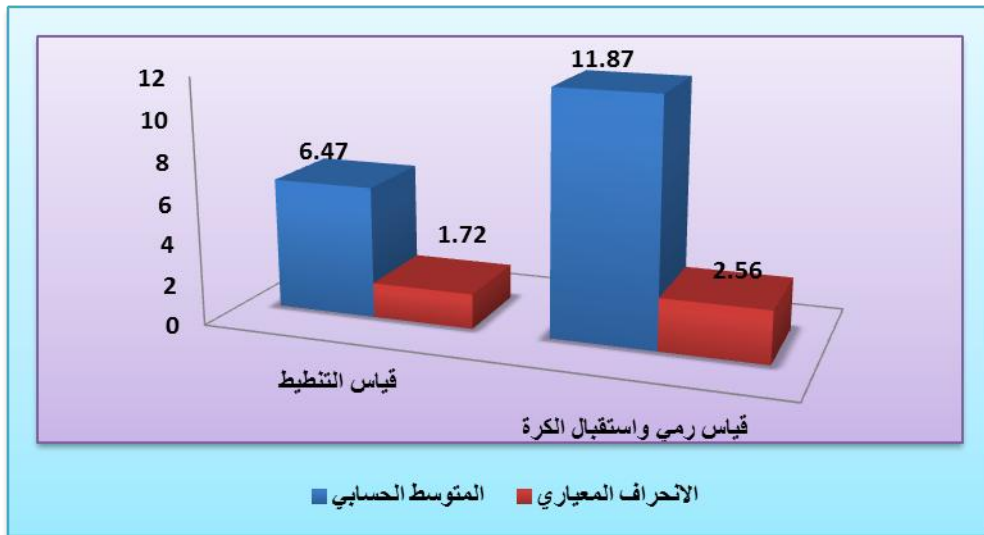
تمثيل بياني رقم (1): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس التمرير والاستقبال و قياس ورمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين).

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين التمرير والاستقبال و رمي واستقبال الكرة يساوي 0.93 وه ي دالة عند 0.01 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التمرير والاستقبال مع رمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين). وبما أن اشارة قيمة معامل الارتباط موجبة فان هذا الارتباط طردي أي كلما كانت درجة التمرير والاستقبال مرتفعة كانت درجة رمي واستقبال الكرة مرتفعة والعكس بالعكس .

2-1- عرض وتحليل نتائج اختبار مهارة التنطيط مع اختيار رمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين):

الجدول رقم(2): يبين قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين التنطيط و رمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين)

الدالة	قيمة معامل ارتباط سبيرمان	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
دالة عند 0.01	0.85	1.72	6.47	15	قياس التنطيط
		2.56	11.87		قياس رمي واستقبال الكرة



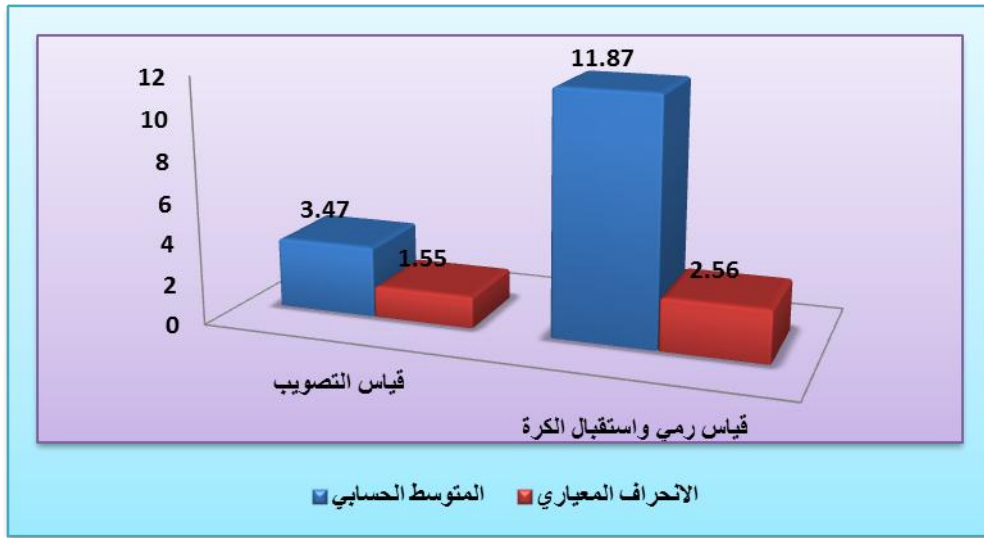
تمثيل بياني رقم (2): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس التنطيط و قياس رمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين).

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين التنطيط و رمي واستقبال الكرة يساوي 0.85 وهي دالة عند 0.01 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التنطيط و رمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين).

وبما أن اشارة قيمة معامل الارتباط موجبة فان هذا الإرتباط طردي أي كلما كانت درجة التنطيط مرتفعة كانت درجة رمي واستقبال الكرة مرتفعة والعكس بالعكس.

1-3- عرض وتحليل نتائج إختبار مهارة التصويب مع اختيار رمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين) :  
الجدول رقم (3): يبين قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين التصويب و رمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين)

الدالة	قيمة معامل ارتباط سبيرمان	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
دالة عند 0.01	0.64	1.55	3.47	15	قياس التصويب
		2.56	11.87		قياس رمي واستقبال الكرة



تمثيل بياني رقم (3): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس التصويب ورمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين) .

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين التصويب ورمي واستقبال الكرة يساوي 0.64 وهي دالة عند 0.01 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التصويب ورمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين) .

وبما أن إشارة قيمة معامل الارتباط موجبة فإن هذا الارتباط طردي أي كلما كانت درجة التصويب مرتفعة كانت درجة رمي واستقبال الكرة مرتفعة والعكس بالعكس .

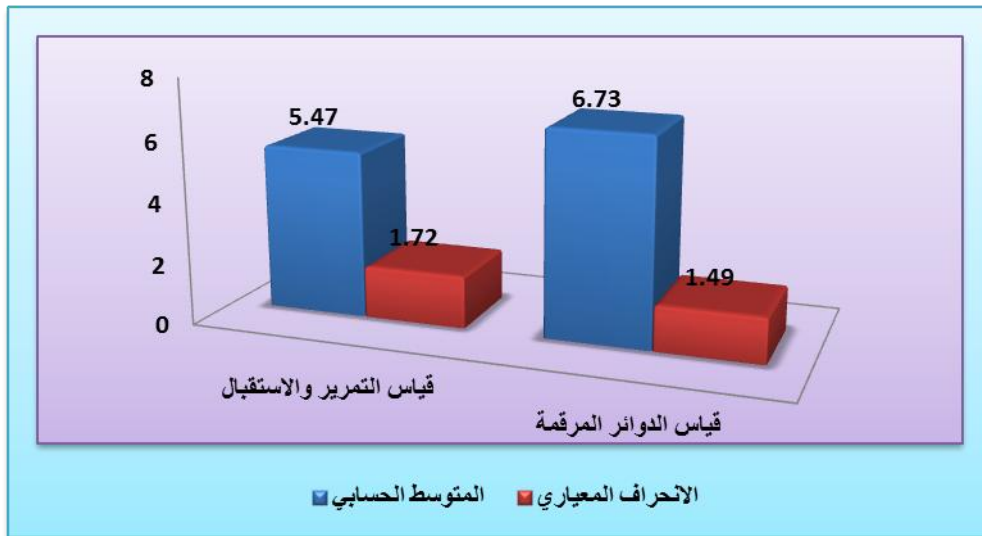
1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار مهارة التمرير والاستقبال مع إختيار الدوائر المرقمة

(توافق العين مع الرجلين ):

الجدول رقم (4): يبين قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين التمرير والاستقبال و الدوائر المرقمة

(توافق العين مع الرجلين )

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل ارتباط سبيرمان	الدالة
قياس التمرير والاستقبال	15	5.47	1.72	0.71-	دالة عند 0.01
		6.73	1.49		
قياس الدوائر المرقمة					



تمثيل بياني رقم (4): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس التمرير والاستقبال و قياس الدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين).



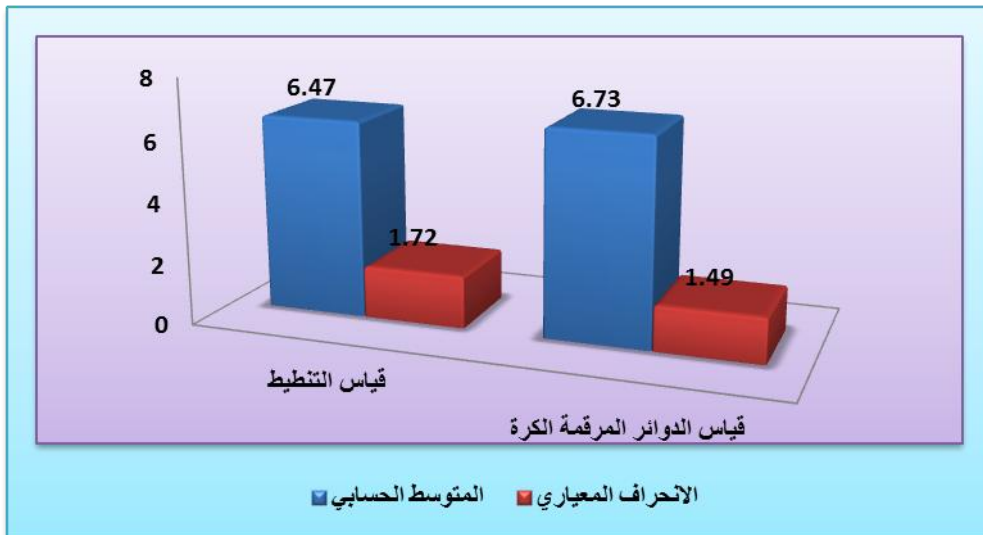
من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين درجة التمير والاستقبال و درجة الدوائر المرقمة يساوي -0.71 وهي دالة عند 0.01 مما يدل وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجة التمير والإستقبال ودرجة الدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين). وبما أن اشارة قيمة معامل الارتباط سالبة فان هذا الارتباط عكسي أي كلما كانت درجة التمير والاستقبال مرتفعة كانت درجة الدوائر المرقمة منخفضة والعكس بالعكس.

1-5- عرض وتحليل نتائج اختبار مهارة التنطيط والإستقبال مع اختيار الدوائر المرقمة إحصائياً بين درجة التمير والاستقبال و درجة الدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين).

(توافق العين مع الرجلين):

الجدول رقم (5): يبين قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين التنطيط و الدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين )

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل ارتباط سبيرمان	الدلالة
قياس التنطيط	15	6.47	1.72	-0.82	دالة عند 0.01
قياس الدوائر المرقمة الكرة		6.73	1.49		



تمثيل بياني رقم (5): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس التنطيط و قياس والدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين).

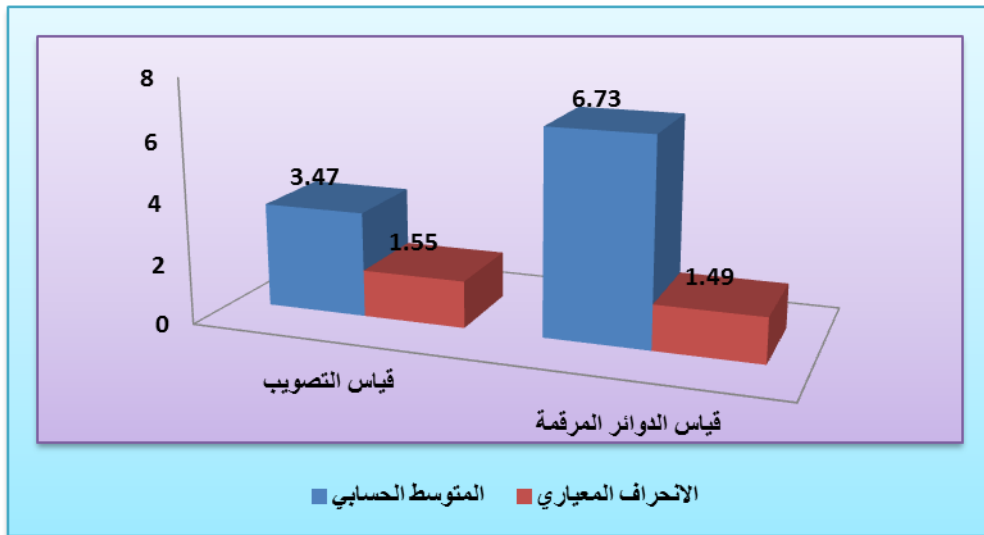
من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين التنظيط والدوائر المرقمة يساوي 0.82 وهي دالة عند 0.01 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجة التنظيط و الدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين).

وبما أن اشارة قيمة معامل الإرتباط سالبة فان هذا الارتباط عكسي أي كلما كانت درجة التنظيط مرتفعة كانت درجة الدوائر المرقمة منخفضة والعكس بالعكس .

1-6- عرض وتحليل نتائج اختبار مهارة التصويب مع اختيار الدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين) :

الجدول رقم (6): يبين قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين التصويب و الدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين)

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل ارتباط سبيرمان	الدالة
قياس التصويب	15	3.47	1.55	-0.56	دالة عند 0.01
قياس الدوائر المرقمة		6.73	1.49		



تمثيل بياني رقم (6): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس التصويب و قياس والدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين) .

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين التصويب والدوائر المرقمة يساوي 0.56 وهي دالة عند 0.01 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجة التصويب و الدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين).

وبما أن اشارة قيمة معامل الارتباط سالبة فان هذا الارتباط عكسي أي كلما كانت درجة التصويب مرتفعة كانت درجة الدوائر المرقمة منخفضة والعكس بالعكس .

## 2. مناقشة الفرضيات:

### 2. 1. مناقشة الفرضية الأولى:

والتي تقول أنه توجد علاقة بين التوافق العضلي العصبي ومهارة التصويب في كرة اليد لدى المرحلة المتوسطة (12-15) ذكور.

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا اليها نستنتج أن ه للتوافق العضلي العصبي علاقة بالأداء الحركي لمهارة التصويب في كرة اليد ويتضح هذا من خلال اختبارات التصويب ورمي واستقبال الكرة(توافق العين مع اليدين) في الجدول رقم (3) وكذلك اختبار التصويب والدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين ) في الجدول رقم (6) في اثبات العلق الموجودة بينهما فيتضح في الإختبار الأول العلاقة الارتباطية الموجودة بين (توافق العين مع اليدين) ومهارة التصويب فنرى بانه كلما كان الاداء المهاري للتصويب جيد كان التوافق العين مع اليدين جيد والعكس بالعكس وهذا ما يثبت العلاقة الموجودة بينهما ،وكذلك في اختبار الدوائر المرقمة الذي يوضح العلاقة الارتباطية العكسية بينهما اي كلما كان الزمن المحقق في اختبار توافق العين مع الرجلين قصير كان الأداء جيدا لمهارة التصويب والعكس بالعكس وهذا لان اختبار التوافق العين مع الرجلين اي الدوائر المرقمة قد سجل بالزمن اي كلما قل الزمن زادا توافق العين مع الرجلين .

وهذا ما اثبته جل الدراسات السابقة في هذا الصدد فإن التوافق الذي يعكسه اختبار الدوائر المرقمة يعد من القدرات المركبة اذ يرتبط بأكثر من مسبب وان التحسن هو بسبب تحسن السرعة من جهة وتحسن كفاءة عمل الجهاز العصبي بالربط بين حركة التوافق بين حركة الدفع باليدين والتصويب بنفس الوقت من جهة اخرى وبالتالي فأن التطور في التوافق يرافقه تطور في مستوى الاداء المهاري للعبة كرة اليد . وهذا يتفق مع ما اشار اليه "بسطويسي احمد" (ان التوافق هو من القدرات المركبة و المهمة التي ترتبط بالسرعة من جهة وبسلامة الجهاز العصبي والعضلي من جهة اخرى )<sup>1</sup>.

من خلال ما سبق نقول أن الفرضية الاولى قد تحققت بمعنى وجود علاقة ارتباطية بين التوافق العصبي العضلي والاداء الحركي مهارة التصويب في كرة اليد للمرحلة المتوسطة.

1 بسطويسي احمد ،اسس ونظريات التدريب الرياضي :القاهرة ، دار الفكر العربي ،1999،ص151.

## 2. 2. مناقشة الفرضية الثانية :

والتي تقول أنه توجد علاقة بين التوافق العصبي العضلي و الأداء الحركي لمهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (12-15) ذكور.

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا اليها نستنتج أن ه للتوافق العضلي العصبي علاقة بمهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد ويتضح هذا من خلال اختبارات التمرير والاستقبال ورمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين ) في الجدول رقم (1) وكذلك اختبار التمرير واستقبال الكرة والدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين) في الجدول رقم (4) في اثبات العلاقة الموجودة بينهما فيتضح في الإختبار الأول العلاقة الإرتباطية الموجودة بين (توافق العين مع اليدين) ومهارة التمرير والإستقبال فنرى بانه كلما كان الأداء المهاري لتمرير والإستقبال جيد كان التوافق العين مع اليدين جيد والعكس بالعكس وهذا ما يثبت العلاقة الموجودة بينهما وكذلك في اختبار الدوائر المرقمة الذي يوضح العلاقة الإرتباطية العكسية بينهما اي كلما كان الزمن المحقق في إختبار توافق العين مع الرجلين قصير كان الأداء جيدا لمهارة التمرير والإستقبال والعكس بالعكس وهذا لان إختبار التوافق العين مع الرجلين اي الدوائر المرقمة قد سجل بالزمن اي كلما قل الزمن زادا توافق العين مع الرجلين . وهذا ما اثبته جل الدراسات السابقة فان الوصول ببعض المهارات الى السيطرة الالية هو العامل المسبب لتلك السيطرة على الموجات الدماغية . وهذا يتفق مع ما اشار اليه "عبد الوهاب كامل"<sup>1</sup> من انه يمكن التحكم في الجهاز العصبي عن طريق النشاط العضلي المتمثل في الأداء البصري - الحركي ، وذلك من خلال التحكم في نظام التحكم الحيوي في السلوك للأفراد او ما يسمى بالتغذية الرجعية الحيوية .

وكذلك ما اشار اليه "محمد العربي شمعون" الى ان التكرار في أداء المهارة يساهم في تطوير المهارة وخصوصا عندما يكون التدريب بصورة صحيحة اذ يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء.<sup>2</sup>

من خلال ما سبق نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت بمعنى وجود علاقة بين التوافق العصبي العضلي والأداء الحركي مهارة التمرير والإستقبال في كرة اليد للمرحلة المتوسطة ذكور .

1 عبد الوهاب كامل ، الوظيفة التنشيطية للجهاز العصبي اثناء الاداء البصري الحركي ، دراسة تجريبية سيكوفسيولوجية ، الجمعية المصرية لدراسات النفسية ، بحوث المؤتمر الثالث لعلم النفس في مصر ، القاهرة ، 1994، ص122.

2 محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996، ص30.

## 2. 3. مناقشة الفرضية الثالثة :

والتي تقول أنه توجد علاقة بين التوافق العصبي العضلي و الأداء الحركي لمهارة التنطيط في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (12-15) ذكور.

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا اليها نستنتج أن ه للتوافق العضلي العصبي علاقة بمهارة التنطيط في كرة اليد ويتضح هذا من خلال اختبارات التنطيط مع رمي واستقبال الكرة (توافق العين مع اليدين ) في الجدول رقم (2) وكذلك إختبار التمرير التنطيط مع الدوائر المرقمة (توافق العين مع الرجلين ) في الجدول رقم ( 5) في اثبات العلاقة الموجودة بينهما فيتضح في الإختبار الاول العلاقة الإرتباطية الموجودة بين (توافق العين مع اليدين ) ومهارة التنطيط فرى بانه كلما كان الأداء المهاري لتنطيط جيد كان التوافق العين مع اليدين جيد والعكس بالعكس وهذا ما يثبت العلاقة الموجودة بينهما وكذلك في اختبار الدوائر المرقمة مع التنطيط الذي يوضح العلاقة الإرتباطية العكسية بينهما اي كلما كان الزمن المحقق في إختبار توافق العين مع الرجلين قصير كان الأداء جيدا لمهارة التنطيط والعكس بالعكس وهذا لان إختبار التوافق العين مع الرجلين اي الدوائر المرقمة قد سجل بالزمن اي كلما قل الزمن زادا توافق العين مع الرجلين .

وهذا ما اثبتته جل الدراسات السابقة اذ انه من أهم المؤشرات التي تعكس الحالة الوظيفية للجهاز العصبي قدرة الفرد الرياضي على اتقان المهارات الحركية التي تتميز بالسرعة والتوافق الحركي ، كما ان قدرة الرياضي على الإحتفاظ بمستواه الرياضي الى اقصى مدة ممكنة تعد ايضا من المؤشرات المهمة التي تعكس كفاءة الجهاز العصبي ، اذ انه عند تعلم المهارات الحركية الجديدة يؤدي لحدوث تشكيلات جديدة وعلاقات زمنية جديدة يتم تشكيلها في قشرة المخ ومع تطور التدريب على المهارة الحركية الجديدة يكتسب الفرد القدرة على الأداء الحركي الالي<sup>1</sup>، ويشير (جين كاربر) عن (كوتمان و زملائه) الى "أن مزاوله الرياضة تحث خلايا المخ على انتاج عامل النمو كيميائي يؤدي بدوره لنمو زوائد عصبية تساعد على تعاظم شبكة الاتصالات المخية....مثل اماكن التحكم في الوظائف الحركية"<sup>2</sup>.

من خلال ما سبق نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت بمعنى وجود علاقة بين التوافق العصبي العضلي والاداء الحركي مهارة التنطيط في كرة اليد لمرحلة المتوسطة ذكور .

1 ابو العلا عبد الفاتح ومحمد صبحي حسنين ، فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 162 .

<sup>2</sup> قيس جواد خلف ، مصدر سبق ذكره، ص115 .

## استنتاجات :

إن الهدف المراد الوصول إليه هو معرفة العلاقة الموجودة بين التوافق العصبي العضلي الأداء الحركي لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد ما إذا كانت صفة التوافق لها علاقة بها (بعض مهارات كرة اليد) كما أنها تلعب دورا إيجابيا في تنمية بعض الجوانب المهارية للاعب وكذا تساعد في تنمية بعض المهارات الحركية من أجل الوصول إلى الأداء الجيد للحركة . وما يمكن استنتاجه من خلال الإختبارات المهارية وعملية هو إدراج فعلي وبشكل جدي للتمرينات والإختبارات التي تساعد على تنمية وتطوير هاته الصفة .

كذلك استنتجنا من خلال نتائج البحث إلى أن صفة التوافق العصبي العضلي تكتسي أهمية كبيرة ، حيث أصبح من أهم الطرق التي تساعد المدربين على تحقيق جملة من الأهداف التي تسعى إليها الحصص التدريبية والمنافسات الرياضية والوصول إلى تحقيق أفضل النتائج .

وقد أثبتت الدراسة أنه توجد علاقة بين التوافق العصبي العضلي ببعض مهارات كرة اليد لدى المرحلة المتوسطة و للوصول إلى هذه النتيجة كان من الضروري معرفة علاقة التوافق العصبي العضلي ببعض مهارات كرة اليد ، وهذا ما يثبت صحة فرضيات الدراسة والتي تنص :

✓ وجود علاقة بين التوافق العصبي العضلي والاداء الحركي لمهارة التصويب في كرة اليد في المرحلة المتوسطة .

✓ وجود علاقة بين التوافق العصبي العضلي والاداء الحركي لمهارة التمير والاستقبال في كرة اليد في المرحلة المتوسطة .

✓ وجود علاقة بين التوافق العصبي العضلي والاداء الحركي لمهارة التنطيط في كرة اليد في المرحلة المتوسطة .

## خلاصة

تعتبر صفة التوافق العصبي العضلي من الصفات الحركية المركبة والمهمة جدا لأداء جميع الأنشطة الرياضية المختلفة والدور الذي تلعبه في النجاح الاعم بالقيام بواجباته الحركية و التدريب الرياضي كما تساعده على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة ، ونظرا للأهمية الخاصة لصفة التوافق العصبي العضلي في رياضة كرة اليد الحديثة و يجب الإهتمام بتطويرها بأنواع وطرق تدريب المختلفة ومعرفة مدى تأثيرها على باقي الصفات المهارية الأخرى .

ومن خلال مناقشتنا لفرضيات الدراسة ومن النتائج المحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضيات الجزئية الثلاثة من خلال التوصل إلى أن :

- وجود علاقة بين التوافق العصبي العضلي و الأداء الحركي لمهارة التصويب في كرة اليد في المرحلة المتوسطة .  
- وجود علاقة بين التوافق العصبي العضلي و الأداء الحركي لمهارة التمير والإستقبال في كرة اليد في المرحلة المتوسطة .

- وجود علاقة بين التوافق العصبي العضلي و الأداء الحركي لمهارة التنطيط في كرة اليد في المرحلة المتوسطة  
هذا ما يمكننا من الإجابة عن مشكلة الدراسة وتأكيد صحة الفرضية العامة أي أن:

وجود علاقة بين التوافق العصبي العضلي الأداء الحركي لبعض المهارات الاساسية لكرة اليد للمرحلة المتوسطة (12-15).

## خاتمة عامة:

لا يخفي على الجميع الضعف الذي يعانيه بعض اللاعبين خاصة في المراحل التعليمية الاولى في جانب التوافق العصبي العضلي والذي لم يأخذ بعد نصيبه الكافي من الإهتمام وقد يعود ذلك الى عدم اعطاء الاهمية الكبيرة لها (صفة التوافق العصبي العضلي) في أغلب المؤسسات التعليمية والتدريبية ويرجع ذلك الى عدم المام المدربين بأهمية التوافق العصبي العضلي وعلاقته بالمهارات الرياضية وما قد ينتج عنها من أداء مهاري وتحصيلي جيد ككل و يكتفي المختصون بدراسة الأمور الوظيفية الأخرى ناهيك عن العناصر المرتبطة بالجهازين العصبي والعضلي و أهميتهما كأساس للتعلم والتدريب وحتى الإنتقاء الرياضي ، كونها تشكل جانبا هاما لا ينبغي إهماله من قبل المختصين والمدربين الراغبين في تطوير المهارات الرياضية المختلفة لدى اللاعبين وتحقيق أفضل النتائج .

ومن خلال الدراسة نبين العلاقة الموجودة بين التوافق العصبي العضلي الأداء الحركي لبعض المهارات الاساسية في كرة اليد بالدرجة الأولى ولكونها قاعدة من القواعد الأساسية لاكتساب المهارات وتطويرها لدى اللاعب بدرجة ثانية.



## الاقتراحات والتوصيات:

- ✓ التأكيد على تمارين التوافق العصبي العضلي باستخدام وسائل تعليمية مساعدة واستخدام تمارين التوافق بين العين واليدين والرجل للحصول على أداء جيد للمهارات من خلال التمارين تعني بذلك .
- ✓ التأكيد على تطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى المتمثلة بالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة لتأثيرها في التوافق والدقة الحركية.
- ✓ اجراء بحوث مشاهمة لبقية المهارات الأساسية الأخرى بكرة اليد ومعرفة العلاقة بينها وبين التوافق العصبي العضلي وعلى المهارات الأساسية الرياضية الأخرى .
- ✓ اعطاء التوافق العصبي العضلي اهمية بالغة في البرامج التدريبية .
- ✓ جعل التوافق العصبي العضلي من الصفات الأساسية التي يكون من خلالها انتقاء الاعبين الناشئين لتمثيل الفرق المدرسية او الأندية المحلية.

# قائمة المراجع

## مراجع بالعربية:

### الكتب:

- 1) إبراهيم محمد المحا سنة : تعليم التربية الرياضية ، ط 1، دار جرير للنشر والتوزيع ، عمان ، السنة 2006
- 2) ابو العلا احمد عبد الفتاح التدريب الرياضي و اساس الفيزيولوجيا ، ط 11 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- 3) ابو العلا عبد الفتاح و محمد صبحي حسنين ، فيزيولوجي و مورفولوجيا الرياضي وطرق القياس و التقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
- 4) أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- 5) أحمد زاكي صالح : علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة ، القاهرة ، 1998 ، طبعة 10 ..
- 6) احمد عربي عودة : التحليل و الاختبار في كرة اليد ، مكتب سناريا ، بغداد ط 1 ، 2004.
- 7) اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط 1 ، القاهرة ، 1999
- 8) إعداد جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، دار الكتب العلمية، ط 1، 1993.
- 9) بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، سنة 1996 م .
- 10) بسطويسي احمد ، اسس ونظريات التدريب الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- 11) جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، دار الكتاب العلمية ، مصر ، سنة 1993
- 12) جيرد لانجريف . د. تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس . ط 2 . دار الفكر العربي 1978.
- 13) حسان هشام ، علوط الباتول ، منهجية البحث العلمي ، ط 2 ، مطبعة النقطة، الجزائر، 2007.
- 14) رشيد زرواتي ، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار هومه ، ط 1 ، 2002.
- 15) رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
- 16) زهير السريجي : أسس التربية البدنية ، سوريا ، 1975 .
- 17) ساري احمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية ، ط 1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001 .

- 18) سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، ط 1 ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1985 . .
- 19) سعدية محمد علي بهادر ، سيكولوجية المراهق ، ط 1 ، دار البحوث العلمية ، سنة 1980 م .
- 20) سمير مسلط الهاشمي ، البيو ميكانيك ، ط 2 ، جامعة الموصل ، دار الكتاب لطباعة ، 1999 .
- 21) السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي - تدريب - فسيولوجيا القوة ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- 22) صلاح الدين محمد ابو الرب ، علم التشريح ، دار اليازوري العلمية لنشر والتوزيع ، الطبعة العربية ، الاردن ، 2006 .
- 23) عبد الرحمان محمد عيسوي ، " علم النفس الفيزيولوجي ، " دار النهضة للطباعة والنشر ، بيروت ، 1974 م .
- 24) عبد الستار عبد الجبار ، "فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، تحليل ، تدريب ، قياس .(عمان : دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ) 2000 .
- 25) عبد العلي الجسماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ط 1 الدر العربية العلوم ، سنة 1994 .
- 26) عقيل الكاتب: الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج 1 ، بغداد: مطبعة التعليم العالي ، 1988 .
- 27) علي غربي :أبجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية، مطبعة قسنطينة، 2006 .
- 28) علي محمد زكي، التربية الصحية بين النظرية و التطبيق، ط 1، منشورات الكويت، سنة 1983 ..
- 29) علي نصيف وقاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي ، ط 1، دار المعارف، بغداد، 1980 .
- 30) فاضل سلطان شريدة : وظائف الأعضاء والتدريب البدني ، ط 1 ، الرياض ، مطبعة دار الهلال ، 1990 .
- 31) فؤاد البهمي، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1974 .
- 32) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة .مطبعة التعليم العالي . ط 2. بغداد . العراق
- 33) قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 .
- 34) قالة اسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي . دار البعث ، ط 1 ، القاهرة، 1987 .

- 35) قيس إبراهيم الدوري : علم التشريح ، ط 2 ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988.
- 36) قيس جواد خلف ، تأثير منهج تدريبي باستخدام وسائل تدريبية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة الاداء والتغطية للاعبي تنس الكراسي المتحركة "متقدمين" , اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية 2008.
- 37) كمال درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب لنشر و التوزيع ، ط 1، القاهرة، 1991.
- 38) كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ، ط 3 ، مصر، 1997 .
- 39) كمال عبد الحميد ، زينب فهي : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978
- 40) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد . دار الفكر العربي . 1980 .
- 41) كمال عبد الحميد إسماعيل. محمد صبحي حسنين. رباعية كرة اليد الحديثة. مركز الكتاب للنشر. القاهرة 2001..
- 42) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، أسس التدريب الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، سنة 1977.
- 43) كمال عبد الحميد، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي، 1970.
- 44) محمد الحماحي وأمين الخولي ، أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1999 .
- 45) محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996.
- 46) محمد حسنت علاوي: الاعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة ، 2002 .
- 47) محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، ط 2 ، 1999 ،
- 48) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي ، ط 3 ، الإسكندرية ، دار الفكر العربي ، سنة 1981 م .
- 49) محمد رفعة، المراهقة و سن البلوغ، دار المعرفة، بيروت، سنة 1989، .
- 50) محمد صبحي حسانين ،القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط 3(القاهرة :جامعة حلوان ) 2000، .
- 51) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج 1 ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- 52) محمد صبحي حسانين :التقويم والقياس في تربية البدنية والرياضية ، ج 1، ط 1، دار الفكر العربي 1987م

- 53) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم (القاهرة دار الفكر العربي 1995) .
- 54) محمد صبحي, القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ,ج1, ط3, دار الفكر العربي مصر. 2000.
- 55) محمد علاوي, علم النفس الرياضي, ط3, الإسكندرية, دار الفكر العربي, سنة 1981م.
- 56) محمد نصر الدين رضوان , الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية , دار الفكر العربي , القاهرة , 2003.
- 57) محمود حمودة, الطفولة والمراهقة, ط2, سنة 1998م.
- 58) مصطفى سويق, الأسس النفسية للتكامل الإجتماعي, ط2, دار المعارف, مصر, سنة 1970.
- 59) مصطفى السايح محمد , وصالح انس محمد , الاختبار الأوربي للياقة البدنية , ط1 , مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني , القاهرة , 2000.
- 60) المعجم العلمي المصور: قسم النشر بالجامعة الأمريكية ( القاهرة , 1968) .
- 61) مفتي إبراهيم حما, التدريب الرياضي للجنسين, ط1, دار الفكر العربي, سنة 1996م.
- 62) مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث . الفكر العربي , ط2, القاهرة 2001 .
- 63) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2001 .
- 64) مفتي إبراهيم حماد, التدريب الرياضي للجنسين, الطبعة الأولى, دار الفكر العربي , سنة 1996.
- 65) منير جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر . 2004 .
- 66) منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للمجتمع , دار الفكر العربي للنشر , القاهرة مصر , سنة 2008
- 67) منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع . ط4 . دار الفكر العربي . 1994 .
- 68) موريس آنجرس, منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية, ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون, دار القصة للنشر, الجزائر, 2004.
- مذكرات تخرج ومجلات و المطبوعات:**
- 69) ابراهيم نبيل ومنير النمر , علاقة مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض اطوال النسبية لدقة اصابة الهدف, المجلد الاول , غير منشور , المؤتمر الاول لتربية الرياضية و البطولة , كلية التربية الرياضية بالهرم ' جامعة حلوان 1987.
- 70) أيت لونيس مراد, دراسة تحليلية للتغذية الرجعية المدرجة في حالة التعليم والتعلم وعلاقتها في التجربة البيداغوجية عند المدرس الجزائري رسالة ماجستير سنة 1999 .

- 71) تركي رابح، ديوان المطبوعات الجامعية ن، الجزائر، 1990.
- 72) عبد الوهاب كامل ، الوظيفة التنشيطية للجهاز العصبي اثناء الاداء البصري الحركي ، دراسة تجريبية سيكوفسيولوجية ، الجمعية المصرية لدراسات النفسية ،بحوث المؤتمر الثالث لعلم النفس في مصر ، القاهرة ، 1994.
- 73) مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 18، 595، مارس 1992، الجزائر.
- 74) ياسر دبور، كرة اليد الحديثة ومطبوعات الانتصار، دار المنشأة ، الاسكندرية سنة 1997.

#### المراجع الاجنبية:

- 75) Gyton A.C. and Hall, J.E :Text book of medical physiology.9th edition , W.B. Saunders company , Philadelphia . 1996.
- 76) Komii p.v : strength and power in sports , The Olympi book of sport medicine , black well scientific publication , germane. 1992
- 77) Sage, G.H.; Motor Learning and control: A Neuropsychological Approach. (New York McGraw-Hill Companies, 1984..
- 78) www.nirve system Mike stone. The univrstyof Edinburgh.uk. 2006

الملاحق



المُلْحَق الأول

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

قسم التربية الحركية



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

رقم: /م.ع.ت.ن.ب.ر/2016

إلى السيد : .....

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب: محمد بن عبد الحميد .  
في إنجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص : مهر. لبيبا جبريل كبريا .....

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم



المُلْحَق الثَّانِي

مؤسسات التعليم المتوسط

رقم	البلدية	اسم المؤسسة	عنوان المؤسسة
1	بسكرة	يوسف العمودي	شارع حمودة أحمد بن عبد الرزاق
2		الأخوات أوراغ	الممرات بسكرة
3		خملة إبراهيم بسكرة	حي بني مرة بسكرة
4		بشير بن الناصر	حي بني مرة
5		لبصايرة فاطمة بسكرة	بني مرة حي الإزدهار
6		خولة بنت الأزور	جوان حي البخاري 19
7		الشيخ محمد العابد	شارع بني مرة بسكرة
8		زراري محمد الصالح	شارع عقبة بن نافع
9		محمود حوجو	شارع 08 مارس بسكرة
10		الأخوة بركات	حي 17 جوان باب الضرب بسكرة
11		غمري حسين	شارع حكيم سعدان
12		زاغز جلول	العالية الشمالية
13		احمد رضا حوجو	حي العالية بسكرة
14		ابو بكر بن رحمون	سكن 1000
15		رميشي محمد	حي البخاري بسكرة
16		مداني رحمون	المنطقة الغربية الحي الغربي 1
17		رمضان حسوني	الحي الغربي 02 بسكرة
18		حمودي محمد الصغير	حي الفجر العالية
19		حليمي رشيد	شارع 08 مارس بسكرة
20		قدوري محمد الطاهر	حي درومان بسكرة
21		محمد زين بن المداني	العالية الشرقية
22		مسعودي بوبكر	حي ليشايش بسكرة
23		طبيبي عبد الرحمان	حي سيدي غزال
24		براهيمي محمد بن حمي	حي 300 مسن العالية
25		أحمد زيد	تعاونية عقارية العالية الشرقيو 17
26		عشور مصطفى	حي 748 مسكن العالية
27		بالطبيبي بلقاسم	حي تعاونية يوسف العمودي بسكرة
28		الإخوة قروف	طريق سيدي عقبة - بسكرة -
29		شهرة محمد	حي المنشي بسكرة
30		عجال محمود	العالية الشمالية بسكرة
31		بجاوي العربي	حي المجاهدين
32		الشهيد تكوتي محمد	المنطقة الغربية طريق الوزن الثقيل
33		الشهيد عباس عبد الكريم	الحي الإداري العالية
34		بوززل إبراهيم	حي فليشايش بسكرة
35		الجديدة بسكرة	منطقة التجهيزات طريق باتنة
36	الحاجب	بشير العمراوي بن الصوطي	شارع شنوحي إبراهيم
37		18 فبراير	قرية الزعاطشة بن بو العيد الحاجب
38		الحاجب الجديدة	بلدية الحاجب بسكرة
39	الوطاينة	الأخوة الشهداء صقعة	منبع الغزلان
40		الوطاينة الجديدة	حي ميموني الطاهر
41	سيدي عقبة	بن طراح إبراهيم	الإخوة سعدية
42		الشيخ صالح مسعودي	حي بوزيتونة سيدي عقبة
43		شادلي أحمد	المنطقة السكنية الحضرية الجديدة
44		بن عمارة عبد الحفيظ بن الفضل	حي بوزيتونة سيدي عقبة
45		17 أكتوبر 61	المنطقة الحضرية سيدي عقبة
46	الحوش	نور الدين عبد القادر	بلدية الحوش ولاية بسكرة

رقم	اسم المنطقة	اسم المنطقة	اسم المنطقة
47	عروسي محمد الصادق	شمعة	شمعة
48	مجدد بن عباس فواند شمعة	شمعة	شمعة
49	رمضان أحمد	شمعة	شمعة
50	سلفي سلفي	عين الناقة	عين الناقة
51	الصيد نور الدين	طولقة	طولقة
52	دعاس محمد	طولقة	طولقة
53	الاخوة منصر	طولقة	طولقة
54	العقيد محمد شعباتي	طولقة	طولقة
55	خيزر محمد - طولقة	طولقة	طولقة
56	التومي بن عاشور	طولقة	طولقة
57	قيايلي احمد بن رمضان	طولقة	طولقة
58	عبدالحميد بن باديس	طولقة	طولقة
59	العلامة ابن خلدون	طولقة	طولقة
60	هوارى بومدين	بوشقرون	بوشقرون
61	بن جاب الله عمر	بوشقرون	بوشقرون
62	الشيخ يوحامد فرحات	ليشانة	ليشانة
63	شارع طريقي حفيف	ليشانة	ليشانة
64	علي عمارة البرجي	برج بن عزوز	برج بن عزوز
65	الشيخ النعمي	اولاد جدلال	اولاد جدلال
66	أبي ذر الغفاري	اولاد جدلال	اولاد جدلال
67	ابن طفيل	اولاد جدلال	اولاد جدلال
68	شعباتي محمد	اولاد جدلال	اولاد جدلال
69	بزيط محمد	اولاد جدلال	اولاد جدلال
70	روينة محمد	اولاد جدلال	اولاد جدلال
71	هاتي محمد	اولاد جدلال	اولاد جدلال
72	الجديدة الحي الشرقي	اولاد جدلال	اولاد جدلال
73	بن عودة العمري الدوسن	الدوسن	الدوسن
74	مغزي قاسم	الدوسن	الدوسن
75	08 ماي 45	الدوسن	الدوسن
76	حملاوي محمد	الدوسن	الدوسن
77	حي الخافورة - الدوسن	الدوسن	الدوسن
78	مالك بن نبي	الشعبية	الشعبية
79	بنر النعام	الشعبية	الشعبية
80	أحمد بن طالب	اورلال	اورلال
81	أورلال الجديدة	اورلال	اورلال
82	سالم بوزيدي	اوماش	اوماش
83	قطاف الطاهر	اوماش	اوماش
84	قارة عبد الله ليوة	ليوة	ليوة
85	صياد لعلي بن محمد	ليوة	ليوة
86	الصحيرة الجديدة	ليوة	ليوة
87	المجاهد النوي الطيب	ليوة	ليوة
88	صحراوي احمد	مليلي	مليلي
89	أمليلي الجديدة	مليلي	مليلي
90	الشيخ عبد الرحمن الأخضرى	مخادمة	مخادمة
91	محمد لخضاري المدعو حمى	مخادمة	مخادمة
92	الشيخ مولود الزريبي	زريبة الوادي	زريبة الوادي
93	م حفيفي الطاهر	زريبة الوادي	زريبة الوادي
94	الشهيد شرقي مكى	زريبة الوادي ولاية بسكرة	زريبة الوادي ولاية بسكرة
95	الحي الجديد	زريبة الوادي	زريبة الوادي
96	الحي الجديد	الفيض	الفيض
97	الاخوة لغراي	الفيض	الفيض
98	خنقة سيدي ناجي	خنقة سيدي ناجي	خنقة سيدي ناجي

المُلْحَقُ الثَّلَاثُ

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

قسم التربية الحركية



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

رقم: م.ع.ت.ن.ب.ر/2016

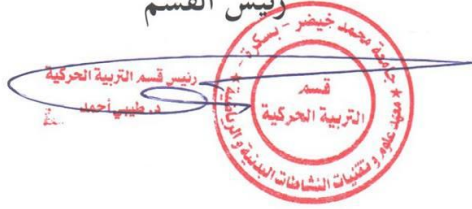
إلى السيد: محمد بن عبد الوهاب بن عبد الوهاب

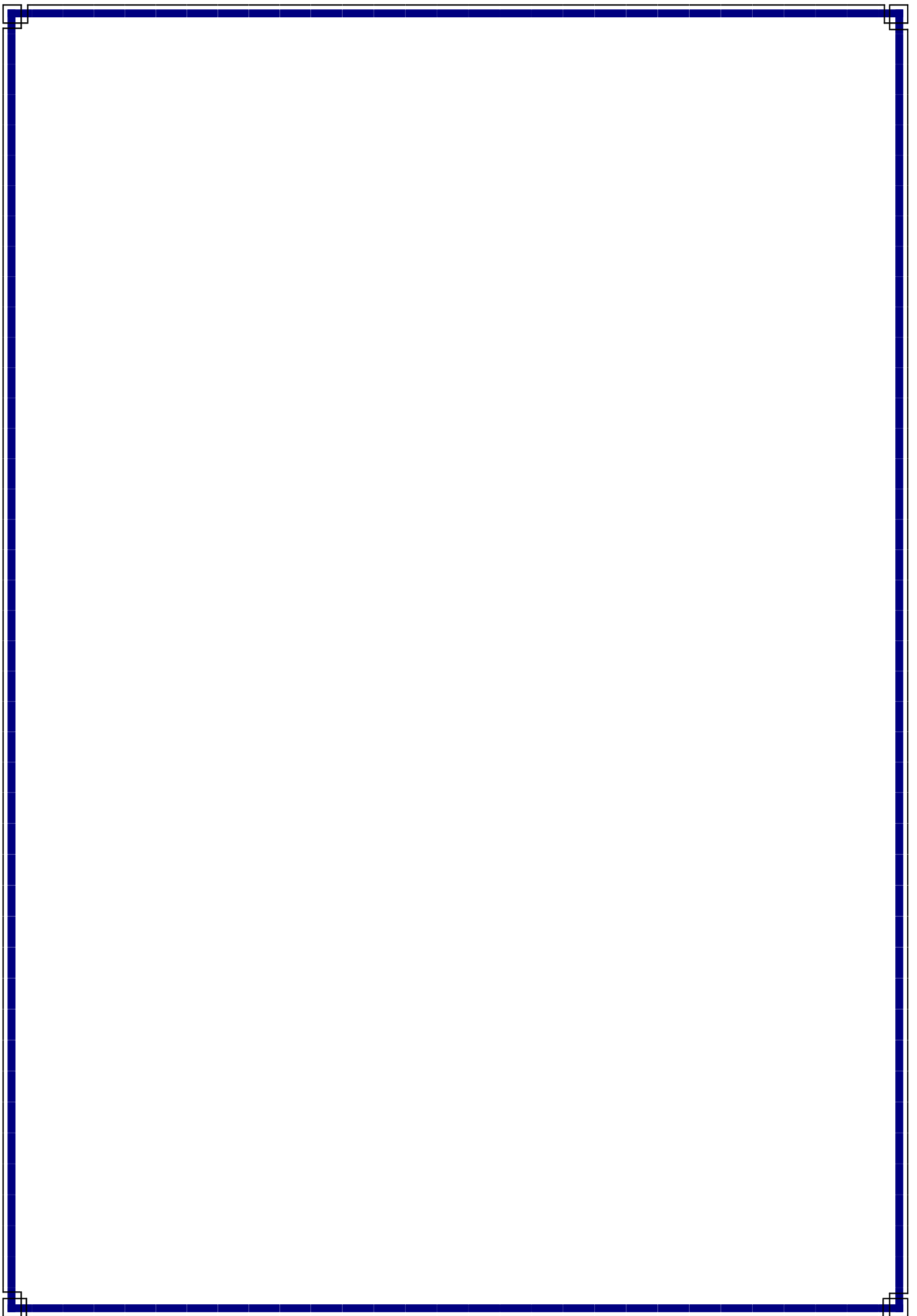
الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب: محمد بن عبد الوهاب بن عبد الوهاب  
في إنجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص: مربي رياضي كروي.....

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم







المُلْحَق الرَّابِع

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد العلوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية

التخصص: تربية حركية سنة ثانية ماستر

الطالب المتربص: غربية مصطفى

التربص بمؤسسة: بزيط محمد

اتقدم الى سيادتكم الموقرة والمحترمة بمساعدتي لقيام بتربص ميداني لبعض المهارات الاساسية لكرة اليد قصد التخرج ونيل

شهادة ثانية الماستر

وفي الاخير تقبلوا مني فائق التقدير والاحترام

## الاختبارات

الرقم	الاسم واللقب	التمرير والاستقبال	التنطيط	التصويب
01	علي خيزار	8	7	6
02	منيب خالد	8	9	7
03	عربية احمد	5	6	4
04	طواهرية خالد	8	7	5
05	زعبوب يوسف	6	4	7
06	قوادرية عبد الجواد	4	3	2
07	نشالة يوسف	5	3	4
08	ساسبي يعقوب	7	9	7
09	شتوي محمد	4	5	3
10	منيب عبد القادر	6	7	6
11	بادي حسين	5	5	3
12	سخري موسى	6	7	4
13	خالد فؤاد	7	8	6
14	قويدري رابح	6	7	5

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد العلوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية

الطالب المتربص: غربية مصطفى

التخصص: تربية حركية سنة ثانية ماستر

التربص بمؤسسة: بزيط محمد

اتقدم الى سيادتكم الموقرة والمحترمة بمساعدتي لقيام بتربص ميداني اختبارات التوافق العضلي العصبي لكرة اليد قصد التخرج

ونيل شهادة ثانية الماستر

وفي الاخير تقبلوا مني فائق التقدير والاحترام

### الاختبارات

الرقم	الاسم واللقب	اختبار رمي واستقبال الكرات	الدوائر المرقمة
01	علي خيزار	14	5
02	منيب خالد	16	4,56
03	عربية احمد	12	6,22
04	طواهرية خالد	15	6,56
05	زعبوب يوسف	11	7,02
06	قوادرية عبد الجواد	8	8,13
07	شالة يوسف	11	7,25
08	ساسبي يعقوب	13	5,25
09	شتوي محمد	9	8,50
10	منيب عبد القادر	13	5,50
11	بادي حسين	12	5,40
12	سخري موسى	13	4,90
13	خالد فؤاد	14	4,95
14	قويدري رابح	13	5.50

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة: علاقة التوافق العصبي العضلي والاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية في لعبة كرة اليد في المرحلة المتوسطة (12-15) دراسة ميدانية على الفريق المدرسي لمتوسطة بزيط محمد.

هدف الدراسة: الكشف عن العلاقة الموجودة بين التوافق العصبي العضلي والأداء الحركي لبعض المهارات الأساسية لكرة اليد .

❖ إشكالية الدراسة: هل توجد علاقة بين التوافق العصبي العضلي والأداء الحركي لبعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ؟  
الفرضيات:

الفرضية العامة: توجد علاقة بين التوافق العصبي والاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية لعبة كرة اليد.  
الفرضيات الجزئية:

❖ توجد علاقة بين التوافق العصبي والاداء الحركي لهارة التصويب في كرة اليد .

❖ توجد علاقة بين التوافق العصبي والاداء الحركي لهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد .

❖ توجد علاقة بين التوافق العصبي والاداء الحركي لهارة التنطيط في كرة اليد .

اهداف الدراسة :

✓ التعرف على علاقة التوافق العصبي والاداء الحركي لهارة التصويب في كرة اليد .

✓ التعرف على علاقة التوافق العصبي والاداء الحركي لهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد .

✓ التعرف على علاقة التوافق العصبي والاداء الحركي لهارة التنطيط في كرة اليد .

✓ ابراز اهمية التوافق عضلي العصبي على الاداء الحركي في كرة اليد .

حدود الدراسة:

المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة بمتوسطة بزيط محمد - اولاد جلال - ولاية بسكرة .

المجال الزماني:

امتدت هذه الدراسة من الفترة ما بين بداية شهر جانفي إلى غاية يوم 2016/05/09.

العينة:

ولقد اجرينا هذه الدراسة على الفريق المدرسي لكرة اليد ذكر بمتوسطة بزيط محمد - اولاد جلال - ولاية بسكرة.

والتي قمنا باختيارهم بطريقة مقصودة وذلك حسب إمكانية الوصول إليهم وقد شملت العينة 14 على لاعبا .

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية.

أدوات الدراسة: الاختبار، وتمثلت في مجموعة الاختبارات المهارية لكرة اليد واختبارات التوافق العصبي العضلي.

توصيات واقتراحات:

التأكيد على تمارين التوافق العصبي العضلي باستخدام وسائل تعليمية مساعدة واستخدام تمارين التوافق بين العين واليدين والرجل

للحصول على اداء جيد للمهارات من خلال التمارين تعني بذلك

✓ التأكيد على تطوير عناصر اللياقة البدنية الاخرى المتمثلة بالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة لتأثيرها في التوافق والدقة الحركية.

✓ اجراء بحوث مشابهة لبقية المهارات الاساسية الاخرى بكرة اليد ومعرفة العلاقة بينها وبين التوافق العصبي العضلي وعلى المهارات الاساسية

الرياضية الاخرى .

