

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي



رسالة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات
البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي نخبوي

عنوان المذكرة :

أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة اليد
دراسة ميدانية على مستوى النادي الرياضي الهواة رائد بسكرة (صنف أصاغر)

إشراف الدكتور :

زموري بلقاسم

إعداد الطالب :

• صالح أسامة

السنة الجامعية : 2016/2015

II

شكر و عرفان

نحمد الله حمدا كثيرا و نشكره شكرا جزيلا الذي كان فضله و عطائه كريما
نحمده لأنه سهل لنا المبتغى و أعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع و ذلل لنا
الصعاب و هون علينا المتاعب .
يسعدنا أن نتقدم بعميق الشكر و خالص التقدير إلى أستاذنا الفاضل الدكتور
" زموري بلقاسم " الذي تفضل بالإشراف على هذه المذكرة ولم يبخل علينا
بنصائحه و إرشاداته القيمة .
و نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من قدم لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد
و خاصة من ساعدنا في كتابة هذه المذكرة و إلى كل قسم التدريب الرياضي .

و الله المستعان

محتوى الدراسة

شكر و عرفان

إهداء

محتوى البحث

قائمة الجداول و الأشكال :

مقدمة أ-ب-ج

الجانب التمهيدي : الإطار العام للدراسة

- 1-الإشكالية:..... 5
- 2- فرضيات الدراسة : 6
- 3- أهمية الدراسة 6
- 4-أهداف الدراسة: 7
- 5.أسباب اختيار الموضوع..... 7
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات..... 7
- 7- الدراسات السابقة والمشاهدة: 9

الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب الرياضي

- تمهيد : 16
- المبحث الأول :ماهية التدريب الرياضي 17
- 1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:..... 17
- 2- مفهوم التدريب الرياضي: 18
- 3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي : 19

20.....	4- متطلبات التدريب الرياضي :
20.....	5- مبادئ التدريب الرياضي :
22.....	6- مفهوم الفورمة الرياضية:
22.....	6-1- مراحل الفورمة الرياضية:
24.....	7- فترات التدريب :
24.....	7-1- فترة الإعداد:
29.....	المبحث الثاني : طرق التدريب
29.....	1- طرق التدريب:
29.....	1-1- مفهوم طرق التدريب :
30.....	2-2- طرق التدريب الرياضي :
36.....	3- مفهوم حمل التدريب الرياضي:
36.....	3-1- تعريف:
36.....	3-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :
42.....	خلاصة :

الفصل الثاني: كرة اليد

44.....	تمهيد :
45.....	المبحث الأول : تعريف كرة اليد
45.....	1- تطور كرة اليد:
45.....	1-1- في العالم :
46.....	1-2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر :
48.....	2- قانون لعبة كرة اليد :
48.....	2-1- الميدان :

48.....	2-2- المرمى :
48.....	2-3- مساحة المرمى :
49.....	2-4- الكرة :
49.....	2 - 5 - اللاعبين :
51.....	المبحث الثاني : خصائص كرة اليد
51.....	1- خصائص لاعب كرة اليد :
51.....	1-1. الخصائص المرفولوجية :
52.....	1-2- الخصائص البدنية :
55.....	1-3- التعريف بالتصويب من الارتقاء :
57.....	2- أهم أنواع التصويبات :
57.....	2-1- التصوية الكراباجية (تصوية الكتف) :
57.....	2-2- التصوية الكراباجية في مستوى الرأس والكتف :
57.....	2-3- التصوية الكراباجية في مستوى الحوض والركبة :
58.....	2-4- التصوية الكراباجية مع ثني الجذع جانبا :
58.....	2-5- التصويب بالوثب :
58.....	2-6- التصويب بالوثب الطويل :
59.....	2-7- التصويب بالوثب الطويل من منطقة الوسط :
59.....	2-8- التصويب بالوثب الطويل من الجانب الأيسر :
60.....	2-9- التصويب بالوثب الطويل من الجانب الأيمن :
61.....	2-10- التصويب بالوثب عاليا :
62.....	2-11- التصويب بالسقوط :
62.....	2-12- التصويب بالسقوط الأمامي :

- 63..... 13-2- التصويب بالسقوط الجانبي:
- 63..... 14-2- التصويب بالطيران:
- 64..... 15-2- التصويب الخلفي:
- 64..... 16-2- التصويب من مستوى أعلى - في مستوى الرأس:
- 64..... 17-2- التصويب الخلفي من مستوى الكتف:
- 64..... 18-2- التصويب الخلفي من مستوى الحوض:
- 65..... 19-2- التصويبة الحرة المباشرة:
- 65..... 20-2- التصويبة وفق حائط المدافعين:
- 65..... 21-2- التصويب من جانب حائط المدافعين:
- 66..... 3- خطوات التصويب بالارتقاء:
- 66..... 1-3- الاقتراب:
- 66..... 2-3- الارتفاع:
- 66..... 3-3- الطيران في الهواء:
- 67..... 4-3- الهبوط:
- 68..... خلاصة:

الفصل الثالث: المرحلة العمرية (14-15 سنة)

- 70..... تمهيد:
- 71..... المبحث الأول: ماهية المراهقة.....
- 71..... 1- مفهوم المراهقة:
- 71..... 1- 1 تعاريف بعض العلماء:
- 72..... 2 مراحل المراهقة:

74.....	المبحث الثاني : المرحلة العمرية (14-15 سنة)
74.....	1- خصائص النمو الحركي في مرحلة المراهقة في المرحلة المبكرة (14-15 سنة)
74.....	2- حاجات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة.....
75.....	3- أهمية التربية البدنية للمراهق في المرحلة المبكرة
76.....	4- مشاكل المراهقة في المرحلة المبكرة
79.....	خلاصة :

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

82.....	تمهيد:
83.....	1. منهج البحث :
83.....	2. الدراسة الاستطلاعية:
84.....	3- تحديد مجتمع البحث:
85.....	4- حدود الدراسة :
85.....	5. خطوات سير الدراسة الميدانية:
88.....	6. الشروط العلمية للأداة:
90.....	6. الأدوات الإحصائية المستعملة:

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

92.....	I. عرض وتحليل نتائج اختبارات دقة التصويب من الثبات :
94.....	II. عرض وتحليل نتائج اختبارات دقة التصويب من الإرتقاء :
96.....	III. مناقشة الفرضيات.
100.....	IV. الاستنتاج العام
102.....	V. التوصيات والاقتراحات.

103.....	خلاصة عامة:
106.....	قائمة المراجع :
110.....	الملاحق :

قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارة دقة التصويب من الثبات	92
02	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارة دقة التصويب من الارتقاء	94

قائمة الأشكال :

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبيّن مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي	27
02	يبيّن اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	28
03	يبيّن قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	28
04	يبيّن طريقة التدريب المستمر	31
05	يبيّن طريقة التدريب الفتري	32
06	يبيّن طريقة التدريب التكراري	34
07	يوضح أنواع حمل التدريب	37
08	ملعب كرة اليد	50
09	يبيّن نسب نجاح التهديد	55
10	يمثل قوس طيران للاعب وثب من خط دائرة المرمى في اتجاه الهدف	58
11	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارة دقة التصويب من الثبات للعينة في الاختبار القبلي والبعدي.	93
12	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارة دقة التصويب من الارتقاء للعينة في الاختبار القبلي والبعدي.	95

لقد أصبحت الرياضة إحدى أهم الأنشطة الإنسانية في وجدان الإنسان، وذلك على اختلاف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم، كما أنها تحتل مكانا بارزا في المجتمع، فهي حركية في مظهرها، ووجدانية في أهدافها، واجتماعية ونفسية في علاقاتها. وأكثر من هذا كله فهي تحصيلية في أهدافها.

و تعتبر الممارسة الرياضية التي يتلقاها المجتمع مقياسا لمدى تطور الأمم و ازدهارها. كما تحمل في طياتها الأخلاق والتربة عل غرار أنها تعتنى كذلك برعاية الجسم و صحته من جميع الجوانب، إذ أن تطور الرياضة وانتشار ممارستها يعود أساسا إلى الإمكانيات المادية للدولة ومدى تطور علومها، الشيء الذي جعل الدول الكبرى تتنافس فيما بينها مبرزة تفوقها الحضاري، و من المؤكد أن بلدنا يرى مستقبله الرياضي معلق بالجيل الصاعد من الشباب الذي يكون بدوره مهياً من جميع الجوانب خاصة منها الجانب البدني والنفسي والاجتماعي.

ولعل من الرياضات الشائعة داخل المجتمعات على اختلافهم والمهمة بالنسبة إليهم، رياضة كرة اليد وذلك لسهولتها الظاهري وبساطة قوانينها، إلا أنها تحتوي على كم هائل من التعقيدات خاصة في مجال التدريب الذي أصبح علما قائما بذاته يسعى إلى تطوير أدق العناصر أو النقائق بالنسبة للاعبين وذلك للبلوغ بهم إلى الفورمة الرياضية العالية والحفاظ عليها وذلك من خلال الإلمام بجميع العلوم التي لها علاقة بالرياضي، ولعل من العناصر المهمة في كرة اليد التي يسعى المدرب جاهدا إلى تطويرها هي مهارة التصويب وذلك من خلال تحسين عنصر الدقة في أداءها وذلك لضمان أكبر عدد من الأهداف والفوز في المباريات. هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن المدرب يواجه أثناء ممارسته للعملية التدريبية أطراف بشرية غير متجانسة وذات فروقات فردية، وميول واتجاهات ونفسيات متباينة، تجعل من توليتها وضبطها بإطار ضيق يحقق له التنسيق والانسجام داخل الفريق أمر في غاية الصعوبة. لاسيما وان كان الفريق الرياضي من فئة المراهقين فالمدرّب يتصارع مع تحقيق برنامجه التدريبي من جهة وصعوبة التعامل مع المراهقة من جهة أخرى. كيف لا وهي أكبر مرحلة يمر بها الإنسان و هي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الشباب، و قد وصف "شايلي هول" المراهقة أنها فترة عوامل و توتر شديد تكتنفها الأزمات النفسية، و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و المشاكل و الصعوبات في التوافق¹. والإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى تحقيق الانجازات وحب البروز والتألق والنجاح.

¹ عبد الرحمان راضي: سيكولوجية الشباب، دار هرمة للطباعة و النشر، الجزائر، 1996، ص 25.

كل هذه الأمور تحت الباحثين إلى اقتراح البرامج التدريبية المناسبة التي من شأنها أن تحقق الأهداف المرجوة بأقل التكاليف بغية تحقيق الأهداف المسطرة للنادي والفوز في المباريات ولما لا تحقيق البطولات والإنجازات.

وهذا ما حاولنا التعرض إليه في بحثنا هذا بحيث تم اقتراح برنامج تدريبي في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد لدى فئة الأشبال, بحيث قسمناه إلى جانب تمهيدي طرحنا فيه الإشكالية وقد قمنا في هذا الفصل بتحديد إشكالية الدراسة ثم وضع وصياغة فرضيات لها كحل مؤقت, ثم انتقلنا إلى أهدافها وأهميتها إضافة لدواعي اختيار الموضوع, والتعاريف الإجرائية لمتغيراتها مع ذكر بعض الدراسات السابقة التي تم التوصل إليها والتي لها علاقة سواء مباشرة أو غير مباشرة بموضوع دراستنا.

وقد قسمنا دراستنا إلى جانبين أساسيين, أولا الجانب النظري, وقد قسم بدوره إلى أربعة فصول بحثية أساسية موضحة كالآتي :

الفصل الأول: وجاء تحت عنوان: التدريب الرياضي وطرقه, وقد قسم إلى مبحثين المبحث الأول بعنوان ماهية التدريب الرياضي وقد تطرقنا من خلاله إلى نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي ومن ثم إلى مفهومه وإلى الأهداف العامه للتدريب ومتطلباته, ثم مفهوم الفورمة الرياضية وفترات التدريب. أما عن المبحث الثاني فقد جاء بعنوان طرق التدريب الرياضي, وتطرقنا خلاله إلى طرق التدريب ومفهوم الحمل التدريبي ومن ثم أنواع حمل التدريب الرياضي.

ليكون الفصل الثاني: حول كرة اليد وخصائصها وقد اشتمل الفصل على مبحثين المبحث الأول بعنوان التعريف بكرة اليد تطرقنا في خلاله إلى تطور كرة اليد في العالم والجزائر وكذا قوانين كرة اليد وملعب كرة اليد. أما بالنسبة إلى المبحث الثاني أُلذذي جاء بعنوان خصائص كرة اليد فقد تطرقنا في خلاله إلى خصائص لاعب كرة اليد ومن ثم أهم أنواع التصويبات في كرة اليد. ثم خطوات التصويب بالارتقاء.

أما الفصل الثالث فقد جاء بعنوان المهارة الحركية ودقة التصويب وقد تم تقسيمه إلى ثلاث مباحث, جاء المبحث الأول بعنوان المهارة وقد تم التطرق في خلاله إلى أنواع المهارات الحركية الرياضية ومن ثم تقسيمات المهارة الحركية. أما المبحث الثاني فقد جاء بعنوان الحركة الرياضية وقد تم التطرق في خلاله إلى الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية ومن ثم التطرق أسس الحركة الرياضية ومراحل التعلم الحركي والمهاري وكذا خطوات تعلم المهارة الحركية وإصلاح الأخطاء والتغذية الرجعية وكذا العوامل المؤثرة على تعلم المهارة. أما المبحث الثالث فقد جاء

بعنوان دقة التصويب وتم التطرق في خلاله إلى ماهية الدقة وأهميتها وخصائص ومميزات التصويب نحو المرمى وكذا العوامل الأساسية لدقة التصويب والأساليب التي يعتمد عليها للتصويب وكذا مناطق وزوايا التصويب.

أما الفصل الرابع فقد جاء بعنوان مرحلة المراهقة مراحلها وخصائصها وقد تم تقسيم هذا الفصل إلى مبحثين المبحث الأول جاء بعنوان ماهية المراهقة وتم في خلاله التطرق إلى مفهوم المراهقة ومراحل المراهقة. أما المبحث الثاني فقد جاء بعنوان خصائص المراهقة وتم في خلاله التطرق إلى خصائص مرحلة المراهقة ومشاكلها وكذا المجتمع والمراهق ومصادر السلطة بالنسبة للمراهق والمراهق والتوجيهات الاستقلالية أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق وتهيئة المراهق.

كما تضمنت دراستنا إلى قسم ثاني وهو الجانب التطبيقي والذي بدوره قسم إلى ثلاثة فصول. الفصل الأول: وجاء بعنوان إجراءات الدراسة وتناولنا فيه الإجراءات اللازمة والتي تضم التعريف بالمنهج المتبع ,وكيفية اختيار العينة الخاصة بالدراسة وحدودها كما تم التطرق على الأدوات المساعدة في منهج الدراسة ومن ثم التطرق إلى الأساليب الإحصائية التي تم بها معالجة فرضيات الدراسة, إضافة إلى جمع البيانات وتفرغها وحصرها في مجالات مكانية وزمانية, هذا من الجهة الأولى إما الفصل الثاني: فهو يتعلق بعرض وتحليل نتائج الدراسة . من خلال عرض وتحليل نتائج الفرضيات وفي الفصل الثالث تم التطرق إلى مناقشة النتائج المتوصل إليها, وبعد ذلك عرضها ومناقشتها بالتحليل والتفصيل في ضوء الدراسات السابقة وفي الأخير تم إرفاقها باستنتاجات وبتوصيات واقتراحات إضافة إلى خلاصة بمثابة حوصلة عامة .

الفصل التمهيدي

1-الإشكالية:

مما لا شك فيه أن للنشاط البدني الرياضي اثر كبير على الشعوب والأمم وذلك للدور الكبير الذي تلعبه الرياضة في لم الشمل ووحدة الدول وكذا التعارف والاحتكاك فيما بينهم عن طريق تلك المهرجانات الكبرى والمنافسات، بل وأصبح للرياضة أبعاد سياسية وأهداف اقتصادية تسعى الدول لتحقيقها وجني ثمراتها وذلك عن طريق تطوير هذا المجال والسمو بالرياضة إلى المستويات العليا ويتجلى ذلك عن طريق تلك الميزانيات الكبرى التي تخصص لها وكذا الضجة الإعلامية الهائلة التي تتابع أدق تفاصيل وكواليس المباريات والأندية.

كما تعتبر رياضة كرة اليد إحدى هذه الرياضيات التي تلقى إقبالا كبيرا من تلك الشعوب فهي من ابرز الألعاب التي قفزت قفزات كبيرة خلال العقدين الأخيرين نظرا للصراع المتواصل بين الفرق للوصول بالأداء إلى أعلى مستوى خصوصا وان طبيعة تسجيل الهداف في هذه اللعبة تحتم على الفرد امتلاك مبدأ الحلول المتعمدة لمواجهة ظروف المباراة المختلفة التي يزداد ضعفها على الفريق عند ارتفاع مستوى المنافسة. فعملية التدريب تساهم في الوصول الرياضي إلى منافسات عالية التي تتطلب إعداد متكامل لجميع النواحي البدنية (المهارية، البدنية، الخطئية، النفسية...الخ). وبما أن كرة اليد تعتمد على تسجيل أكبر عدد من الأهداف وذلك عن طريق التصويب وان عدم إصابة الهدف عند التصويب في كرة اليد قد يؤدي إلى ضياع فرص سهلة للتهديف يكون الفريق بأمس الحاجة إليها خاصة في اللحظات الحرجة، ولضمان أكبر عدد من الأهداف عند التصويب يجب أن يتوفر فيه على الدقة العالية في الأداء وهي توجيه الكرة نحو المرمى. ولذا فإن أداء هذه المهارة (دقة التصويب) تحتاج الى التركيز العالي والى لياقة بدنية ماثلة.

وانطلاقاً مما سبق فإن تسجيل أكبر عدد من الأهداف يرتبط بصفة مباشرة بدقة التصويب ولتطوير هذا المجال تم عرض برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارة دقة التصويب في كرة اليد وهذا ما يجعلنا نطرح التساؤل التالي:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد لدى أصاغر فريق رائد بسكرة؟

ومن هذا التساؤل نطرح التساؤلات التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في دقة التصويب من الثبات؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في دقة التصويب من الارتقاء؟

2- فرضيات الدراسة :

- الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد لدى أصاغر فريق رائد بسكرة .

- الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في دقة التصويب من الثبات.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في دقة التصويب من الارتقاء.

3- أهمية الدراسة

إن للتدريب الرياضي في كرة اليد أهمية كبيرة كما يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرزه من خلال ذلك الأداء الراقي والمهارات العالية. كما أن من المهم تسليط الضوء في هذه الدراسة على فئة المراهقين التي تعتبر كعينة لها. كما انه عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى أهميتها في ما يلي:

- التعرف على النجاح الطرق والأساليب لتطوير مهارات دقة التصويب في كرة اليد.
- إعطاء القواعد والأسس العلمية التي ينبغي الاقتداء بها في عملية التدريب.
- إعطاء الاهتمام بالفئة المقصودة (فئة الأصاغر) في كرة اليد.

4-أهداف الدراسة:

- فاعلية التدريب الرياضي لتحسين مهارة دقة التصويب لدى ناشئ كرة اليد.
- وضع برنامج مقترح تدريبي يهدف إلى تطوير مهارة دقة التصويب في كرة اليد.
- محاولة إبراز أهمية الدقة أثناء التصويب في كرة اليد.
- إبراز أهمية التدريب في تطوير مهارات التصويب في كرة اليد.
- معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب المهاري لدى المراهقين.
- إعطاء اقتراحات ميدانية .
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .
- إثراء مكتبتنا بهذه الدراسة.

5.أسباب اختيار الموضوع

إن اختيارنا لهذه الموضوع راجع للأسباب التالية:

- فئة الأصغر هي مستقبل الكرة الجزائرية.
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكابر.
- إن المراهقين يكتسبون طبعاً خاصاً، فهم يختلفون عن لاعبين البالغين مما يحتم علينا إيجاد انسب الحلول البديلة.
- محاولة التركيز على المرحلة الأخيرة في لعبة كرة اليد أثناء عملية التسجيل (الدقة في التصويب).
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصلة عليها من الدراسات السابقة .
- حاجة لاعبي كرة اليد في تطوير هذه المهارات.
- توضيح إيجابيات وفوائد كرة اليد وترغيب المجتمع إلى ممارستها.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

6-1. كرة اليد:

لغة: جمع الأيدي واليد. الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف.

اصطلاحاً: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقاً لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد.¹"

اجرائياً : كرة اليد 'handball' التي تعرف أيضاً بكرة اليد الجماعية' أو 'كرة اليد الأولمبية' أو 'كرة اليد الأوروبية' هي [رياضة جماعية] يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين بحارس مرمى). يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف

6-2. ناشئ كرة اليد:

هم ناشئ كرة اليد اللذين تتراوح أعمارهم ما بين خمسة عشر إلى سبعة عشرة سنة ويشتركون في المسابقات الرياضية الرسمية التي ينظمها الاتحاد الجزائري لكرة اليد.²

6-3. دقة التصويب:

- تعريف الدقة

لغة: هي كلمة يتم نطقها على الأشياء التي نريد إتقانها على أكمل وجه.

اصطلاحاً: تعني القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين وتوجيه الحركات ونحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية للجهازين العقلي والعصي.³

اجرائياً: تعتبر الدقة السيطرة الكاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين.

- تعريف التصويب

لغة: هو رمي وتسديد.

اصطلاحاً: هو توجيه الكرة نحو المرمى طبقاً لطبيعة اللاعب والظروف التي يفرضها الموقف المشكل.⁴

¹ - محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001، ص 22.

² وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002، ص 59

³ ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996، ص 92

⁴ نفس المرجع، ص 102

اجرائيا : إن مهارة التصويب التي يعشقها كل من اللاعب والمتفرج هي التي تبث روح الحماسة في المباراة وتدفع اللاعبين إلى بذل مزيد من الجهود لتحقيق الفوز والفريق الذي يجيده لاعبو التصويب تكون معنوياته عالية وثقته بنفسه كبيرة وتعد هذه الصفات من أهم أسباب الفوز.

6-4. المراهقة

لغة: حسب معجم الوسيط هو الغلام الذي قارب الحلم.

اصطلاحا: هي التدرج نحو النضج البدني الجسمي العقلي والانفعالي.¹

اجرائيا: تعتبر المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج.

7- الدراسات السابقة والمشاهدة:

الدراسة الأولى:

من اعداد الباحث عمر محمد عبد الرزاق الخياط في دراسته المشاهدة التي قام بها في دراسته للماجستير بجامعة الأردن بكلية الدراسات العليا وذلك تحت إشراف الدكتور وليد احمد الرحاحلة 1999م والتي جاءت بعنوان "تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني، والتدريب البدني مع المشاهدة الفيديوية، والتدريب البدني مع المشاهدة الفيديوية والتصور العقلي على الأداء الفني ودقة وسرعة الإنجاز لمهارة الإرسال في التنس الأرضي، تكونت عينة الدراسة من (45) طالبا جامعيًا قسموا إلى ثلاثة مجاميع بالتساوي، المجموعة الضابطة طبق عليها المنهج التقليدي المتبع في دروس تعليم وتطوير الأداء بالتنس في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، أما المجموعة التجريبية الأولى فقد مارست المنهج التقليدي مضافا إليه مشاهدة الأفلام الفيديوية، وطبقت المجموعة التجريبية الثانية المنهج التقليدي مضافا إليه المشاهدة الفيديوية مع التصور العقلي، استخدم الباحث اختبار هويت لقياس دقة وسرعة إنجاز مهارة الإرسال بالإضافة إلى اختبار تقييم الأداء الفني.2

¹ : فؤاد يحي السيد: الأسس التقنية للنمو من الطفولة إلى الشيشوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص257

² أحمد محمد عزب، موسى زيني، فعالية استخدام التدريب البيوميكاني لتتمة القدرة العضلية للذراعين و الرجلين على دقة التصويب بالوثب عاليا لدى ناشئي كرة اليد، كلية التربية الرياضية البنين، جامعة الرقازيق، مصر. 2008.

أشارت أهم نتائج الدراسة بأن المجموعة التجريبية الثانية قد حققت تطورا واضحا في دقة إنجاز الإرسال والأداء المهاري، تلتها المجموعة التجريبية الأولى ثم الضابطة، أما سرعة الإنجاز لمهارة الإرسال فقد تطورت لدى المجموعة الضابطة بشكل أفضل من المجموعتين التجريبتين. وقد خرج الباحث بتوصيات أهمها ضرورة استخدام برامج التدريب العقلي ووضعها في برامج تعليمية، إذ تساهم تلك البرامج بشكل إيجابي في تعلم وإتقان الأداء المهاري للإرسال في التنس بالإضافة إلى تطوير دقة الإنجاز.¹

الدراسة الثانية:

قام بها الباحث محمد فكري سيد احمد وكانت نوع الدراسة على شكل إنتاج علمي سنة 2006 هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي بليومتري حس حركي على دقة التصويب بالوثب عاليا لدى ناشئي كرة اليد تحت ستة عشرة سنة فاختار عينة تمثل في ستة وتسعون ناشئا بطريقة عمدية واستخدم عليهم المنهج التجريبي وتحصل في الأخير على نتائج أهمها.

- برنامج التدريب البليومتري أدى إلى تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين لدى عينة البحث.
- برنامج التدريب البليومتري أدى إلى تحسين دقة التصويب بالوثب عاليا .

الدراسة الثالثة:

قام بها الباحث عادل إبراهيم أحمد في إنتاجه العلمي سنة 2002 وذلك في دراسته التي هدفت إلى التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام التمرينات البليومترية على مسافة الطيران ودقة التصويب من مركز الجناح الأيسر في كرة اليد. فاختار عينة عمدية قوامها خمسة عشر طالبا وانتهج المنهج التجريبي وتوصل إلى نتائج من أهمها:

- إن تنمية القدرة العضلية للرجلين باستخدام التدريبات البليومترية أدت إلى تحسن مستوى أداء التصويب من الجناح الأيسر.
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليومتري له تأثير على تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث مما انعكس ايجابيا على تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء.

¹ أحمد محمد عزب، موسى زيني، المرجع السابق. 2008.

الدراسة الرابعة:

من اعداد الباحثة وفاء محمد وذلك في رسالة الماجستير سنة 1999 والتي هدفت إلى التعرف على اثر استخدام التدريب البليومتري على الارتقاء بمستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا في كرة اليد. فاختار عينة عمدية قوامها ثمانية عشر لاعبا واستخدم عليهم المنهج التجريبي, كما توصل في الأخير إلى عدة نتائج من أهمها:

- تدريبات الوثب العميق أثرت ايجابيا على القدرة العضلية للرجلين والمقعدة.
- كما أثرت ايجابيا على مسافة الوثب العمودي والوثب العريض.

الدراسة الخامسة:

من إعداد الباحث محمد جمال الدين حمادة في أطروحته للدكتوراه سنة 1983م والتي تهدف إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية وتأثيره على مهارة التصويب بالوثب لأعلى لدى ناشئي كرة اليد. فكانت طريقة اختياره للعينة طريقة عمدية تتكون من سبعة وثمانون لاعبا انتهج عليهم المنهج التجريبي وتوصل في الأخير إلى عدة نتائج من أهمها:

- تنمية القدرة العضلية يؤدي إلى زيادة فعالية مهارة التصويب من الوثب العالي.
- التدريب المركز للقدرة العضلية يساعد على زيادة التحسن بالنسبة للصفات البدنية الأخرى.

الدراسة السادسة:

علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز في كرة السلة،

قام الباحث باجراء هذه الدراسة من اجل معرفة اسباب القصور في عملية التهيؤ والتركيز خلال أداء التصويب من القفز حيث كانت اهداف هذا (الباحث) البحث التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب، وتركيز الانتباه قبل أداء مهارة التصويب من القفز لدى طالبات المرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة واتباع في بحثه المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي واختبار عينة البحث من (16) طالبة من مرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة ، كلية التربية للبنات لعام (2002-2003) وتم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة كمقياس (برودون- انفيموف) واختبار قياس التصويب من القفز بكرة السلة ومنه توصل الى استنتاج الى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين درجات تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز، لذا اوصى الباحث من ضرورة التأكد

من خصائص الانتباه لدى الطالبات ليتم توجيه كل طالبة بصورة فردية. وكذا اوصى على ضرورة التأكد على عملية تركيز الانتباه من التدريبات وتعويد الطالبات على الأداء في حدود الزمن.

الدراسة السابعة: اثر التدريب الرياضي في تنشيط بعض القدرات الفكرية، لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (14-15) سنة، دراسة صفة تركيز الانتباه.

- التعليق على الدراسات السابقة

اولا :الهدف

يتضح من الدراسات السابقة ان الكثير منها هدفت الى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني في تحسين المهارات مثل دراسة عمر محمد عبد الرزاق الخياط سنة 1999 ودراسة محمد فكري سيد احمد سنة 2006 التي تدرس تأثير برنامج بليومتري حس حركي على دقة التصويب بالوثب العالي لدى ناشئي كرة اليد ودراسة عادل ابراهيم احمد سنة 2002 وتلك الدراسة هدفت الى التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام التمرينات البليومتري على مسافة الطيران ودقة التصويب من مركز الجناح الأيسر في كرة اليد و ايضا دراسة الباحثة وفاء محمد في رسالة الماجستير سنة 1999 التي هدفت الى التعرف على اثر استخدام التدريب البليومتري على الارتقاء بمستوى اداء مهارة التصويب بالوثب عاليا في كرة اليد ودراسة محمد جمال الدين حمادة في اطروحة للدكتوراه سنة 1983 والتي هدفت الى إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية وتأثيره على مهارة التصويب بالوثب لأعلى لدى ناشئي كرة اليد

ثانيا : المنهج

اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي بهدف تعرف أثر البرامج التدريبية على تحسين مستوى عناصر اللياقة والقدرات البدنية الخاصة مثل كرة اليد و الارسال في التنس

ثالثا : العينة

اختلفت الدراسات السابقة في إختيارها لمجتمع العينة و يرجع ذلك لطبيعة الدراسة وهدف كل بحث ويلاحظ في الدراسات السابقة إختلاف في عدد الفينة مثل دراسة عمر محمد عبد الرزاق الخياط وتكونت عينة من 45 طالب جامعي ودراسة محمد فكري سيد تكونت العينة 26 لاعب ناشئي بطريقة قصدية ودراسة عادل ابراهيم انتاجه

العلمي كانت العينة مكونة من 15 طالب والباحثة وفاء محمد كان عدد العينة 18 لاعب ودراسة محمد جمال كانت 87 لاعب .

الاستفادة من الدراسات السابقة :

- التعرف على انواع مختلفة من الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة للموضوع الحالي
- الاستفادة من تفهم مشكلة البحث
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وهو المنهج التجريبي .
- اماكن التوصل الى اهم القدرات البدنية التي يمكن تحسينها في البرنامج الحالي .
- اختيار الاسلوب الانسب للمعالجات الاحصائية للدرجات الخام لعينة البحث .
- اختيار الادوات والاختبارات والتمرينات الخاصة للبحث .
- اختيار عينة البحث .
- الاسترشاد بنتائج البحث على ضوء نتائج الدراسات السابقة .

الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب الرياضي

تمهيد :

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي.

المبحث الأول : ماهية التدريب الرياضي

1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي ، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية ، والتي كان يزاوها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسعولا عن الدفاع ، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها(1)

ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل ،رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب ،ولذلك انشأت القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل ألعاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدا التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد واهتم الاغريغ القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الاثنيون والاسبرطيون .(2)

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همهم إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه" وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"،

1 - بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999، ص19.

2 - قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص83.

وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة..... الخ .

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرا ايجابيا على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيور سكي"، "ازولين"، "ماتيف"، "هارا"، "فشر"، "هتجر"، وامتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر . ولقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية ومسابقة أو لعبة رياضية على حدي حيث تناولها كثير من علماء الغرب "الولايات م، أ" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الاتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية، (فران سيور، ماتيف، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعا في جمع تلك الأسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي العالم في الدورات الاولمبية بأبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي والغربية بزعامة الولايات م أ، وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، وقل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير، وانفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات، ولا ننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها (1) .

2- مفهوم التدريب الرياضي:

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainemet" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شئ ما. (2)

أما التدريب في المجال الرياضي فهدفه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها :

¹ - قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص85.

² - أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص12.

- الرياضة في الوسط المدرسي.
- رياضة المعوقين.
- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.
- الرياضة الترفيهية.
- الرياضة الصحية أي من اجل الصحة.

ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص، فمن وجهة نظر الفسيولوجية، يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المر فولوجي.

ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فان التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس ، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.

3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس⁽¹⁾ البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

¹ - أمر الله احمد البساطي : مرجع سابق، ص54.

4- متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)).(1)

5- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستو لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في :

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة . (2)
- 5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
- 6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .

1- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002، ص59.

2 - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص158.

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً وأساسياً للوصول للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام ،الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة ،القدرة ،السرعة ،التحمل الخ .

بل يعتمد أيضاً على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق ،بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ،قوة الإرادة ،الكفاح .

وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول للاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد ،والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها ، و أهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها ، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية

فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة ،حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسطة أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي ، وذاك بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريب

عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها , سوف تقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاض بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

6- مفهوم الفورمة الرياضية:

إن هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب السنوية للاعبين هو وصول اللاعب ، ولاعبى الفريق في كرة اليد ككل إلى الأداء المثالي خاصة أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل اللاعب ولاعبى الفريق إلى حالة الفورمة الرياضية ويجب ألا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على أنها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول إليها فعلى الرغم من إن الحالة التدريبية في حد ذاتها ضرورية وأساسية لتحقيق الأداء المثالي خاصة خلال المباريات فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به.

ومن ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من :

- حالة اللاعب البدائية .
- حالة اللاعب المهارية .
- حالة اللاعب الخططية .
- حالة اللاعب الذهنية .
- حالة اللاعب النفسية والإدارية .

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى أعلى مستوى والى الحالة الرياضية الممتازة ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى هذه الحالة أن يخضع لنظام تدريبي مخطط يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمسة فتطوير الفورمة الرياضية له قواعده الأساسية التي تتحدد في ثلاث مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضي وهي : (1)

6-1- مراحل الفورمة الرياضية:

- 1- مرحلة الاكتساب للفورمة الرياضية وتتم في فترة الإعداد .
- 2- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم في فترة المنافسات .

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998، ص 95.

3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتتم في الفترة الانتقالية . (1)

6-1-1- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية:

تهدف هذه المرحلة أساسا وفي البداية إلى تطوير الأسس التي تبنى عليها الفورمة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الوظيفية للاعب وتشكيل قدراته وخبراته الحركية كما يتم تنمية وتطوير الصفات البدائية المختلفة إلى الدرجة التي تتناسب مع خصائص وصفات اللعبة مثل تنمية وتطوير القوة ، القوة المميزة للسرعة ، السرعة ، التحمل..... الخ. (2)

وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدني أثناء المرحلة الأولى هو توجيه هذا الإعداد إلى تنمية وتطوير الإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في ارتفاع مستوى اللاعب ، أما الفترة الثانية من هذه المرحلة فيتجه الهدف المباشر من التدريب فيها إلى تحقيق مستوى عالي من الحالة التدريبية الخاصة ، أي يتجه التدريب فيها إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية ، من خلال التركيز على الناحية التخصصية في التدريب وذلك من جميع النواحي لتحقيق النجاح في المباريات .

6-1-2- مرحلة الحفاظ على الفورمة:

بعد الوصول بلاعب إلى الفورمة الرياضية ، يصبح الهدف الرئيسي للتدريب (كرة اليد) هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ علي الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها حيث يذكر علي البيك (1989) أن الثبات النسبي للفورمة الرياضية يجب أن يفهم علي أنه يجد من النمو الخاص بها ، والفورمة الرياضية التي تم اكتسابها حتى بداية مرحلة المنافسة تتعرض إلى تغيرات ، حيث يراعي تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المنافسات ذات الأهمية الأكبر ، علي الرغم من أن معظم مكونات الحالة التدريبية الناتجة من جراء تغيرات كثيرة (مرفولوجية، نفسية، فيزيولوجية) والتي تكون ثابتة إلى حد كبير، إلا أنه نتيجة التغير المستمر في طبيعة حالة الجهاز العصبي المركزي فان الفورمة الرياضية كثيرا ما تتغير . (3)

عند ذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن الحالة المثلي للجهاز العصبي المركزي يمكن أن تستمر لفترة زمنية محدودة حيث أن الخلايا العصبية لا تثبت طويلا من حيث القدرة علي العمل بأقصى مستوي عال لها حيث وجد أن

2-1 عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي : مرجع سابق ، ص 96،98 .

3- قاسم حسن حسين : مرجع سابق، ص 122 .

العملية يمكن أن تستمر ما بين (8-10 أيام). وبعد ذلك فإن مستوي قدرتها علي العمل تنخفض وهنا يجب التركيز علي التدريب خلا المنافسة تكون الخلايا العصبية تعمل على ما يمكن القيام به.

6-1-3- مرحلة فقدان للفورمة الرياضية:

في هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيًا للفورمة الرياضية وفيها يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهود العصبي والبدني خلال فترتي الإعداد والمنافسة، وهذه المرحلة تهدف أساسًا إلى الراحة النشيطة، وهي إن

لم تكن تؤدي إلى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أساسًا لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ويشير "علي البيك" (1989) أن هذه المرحلة تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة، وانخفاض مستوي إمكانيات النظم الحيوية والتي يتوقف عليها إظهار الصفات البدنية الخاصة، وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها علي أنها التطور الطبيعي للحالة الحيوية للإنسان، إذ أن الخلايا العصبية لا يمكنها الاستمرار لوقت طويل محتفظة بمقدار العمل الأعلى بكثير.

والآن نتكلم عن فترات التدريب في غضون الخطة السنوية والمذكورة سلفًا:

7- فترات التدريب :

7-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالًا طيبًا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات . (1)

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسًا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

¹ - قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص135.

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

7-1-1- فترة الإعداد العام⁽¹⁾:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب علي تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.

7-1-2- فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية (كرة اليد) في جميع جوانب الإعداد، وبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة. (2)

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، عل علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

1- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص18.

2- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: مرجع سابق، ص99.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

7-1-3- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبيك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص (((1)

7-1-4- المرحلة الانتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفتري الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية،

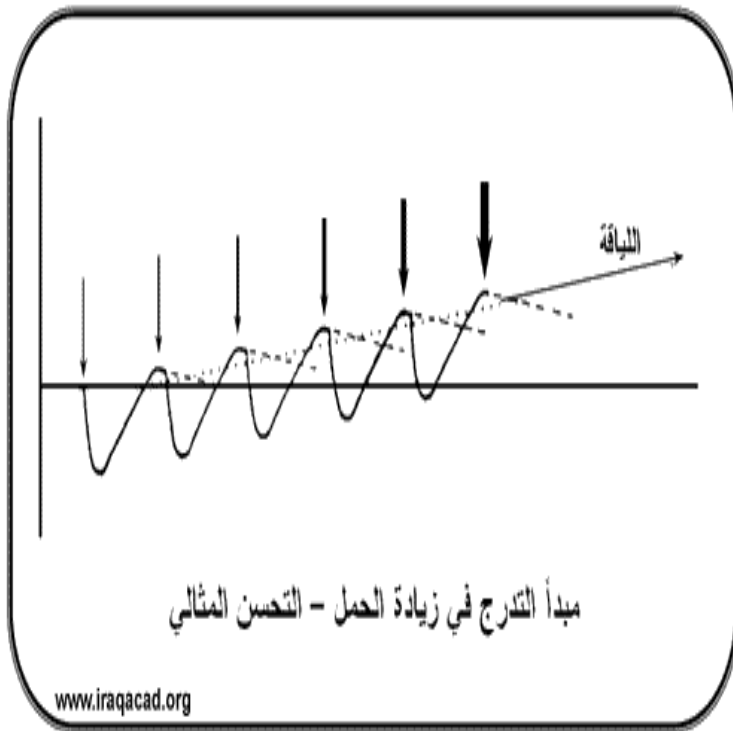
1- مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص22.

وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له نسبياً،⁽¹⁾

وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجياً بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمارين الإعداد العام.

و مما سبق يمكن أن نضع تصوراً كاملاً لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي.

والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيراً تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:

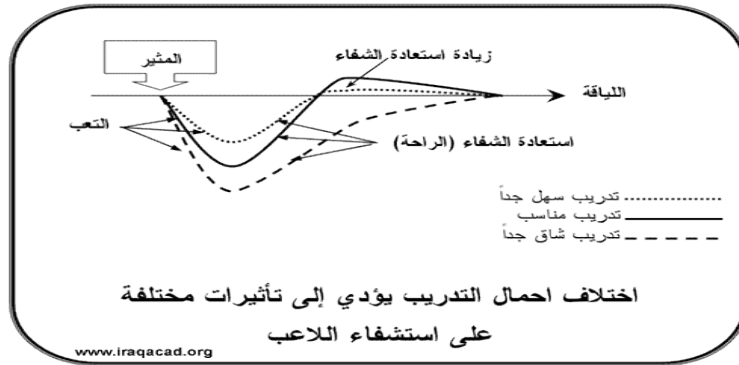


الشكل رقم(01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل - التحسن المثالي⁽²⁾

¹ - عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص162.

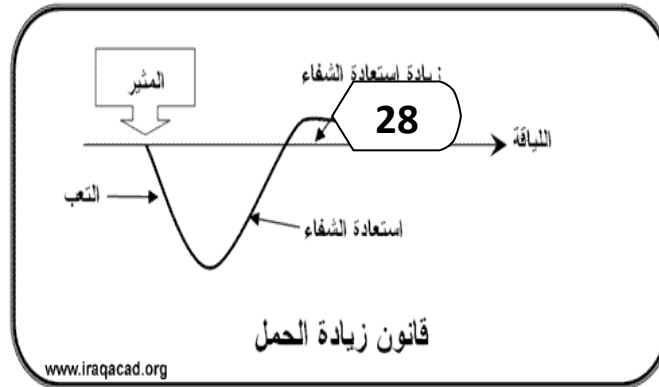
¹ - الموقع الإلكتروني: www.iraqacad.org / 28 جانفي 2008.

ويوضح الشكل التالي (1) إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب :



الشكل رقم (02): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية :



الشكل رقم (03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي (2)

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلى أعلي معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبياً خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلى أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجياً خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعداداً لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

المبحث الثاني : طرق التدريب

1- طرق التدريب :

1-1- مفهوم طرق التدريب :

تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الأساسية بصفة عامة علي ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات والعلاقة بالمهارة وعلي ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة علي الارتقاء بمستوي تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب .

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب))⁽¹⁾

((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية))⁽²⁾

وكذلك ((هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية))⁽³⁾.

وتعرف أيضا ((بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوي العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معرفي)):

ويعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

- الحالة البدنية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية.
- الحالة مهارية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
- الحالة الخططية: ونعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.
- الحالة النفسية: وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.⁽⁴⁾

¹ - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص321.

² - مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص26.

³ - عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص151.

⁴ - أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق، ص23.

- الحالة المعرفية: وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولي للنشاط الممارس (قانون كرة اليد).

2-2- طرق التدريب الرياضي:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري .
- طريقة المنافسة

2-2-1- طريقة التدريب المستمر:

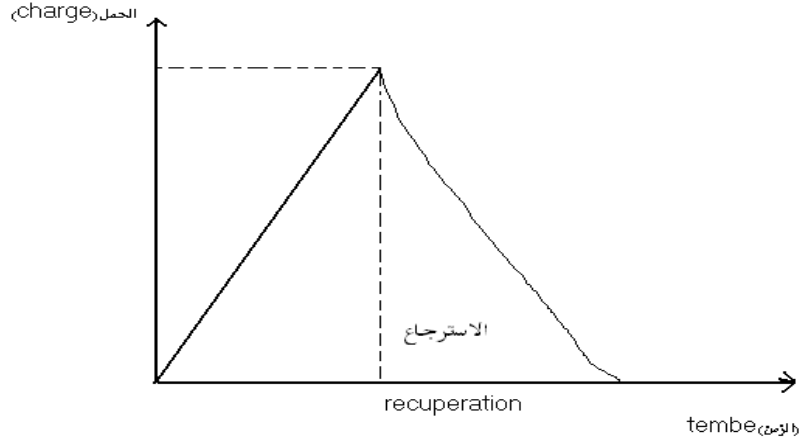
تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (charge continue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة اليد من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية، والحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد علي الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب .

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث

تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة /الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، و الشكل التالي يوضح ذلك:

(1)

¹- بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص37.



الشكل رقم(04): يبين طريقة التدريب المستمر⁽¹⁾

2-2-1-1- أشكال التدريب المستمر⁽²⁾:

أ-التدريب بإيقاع متواصل (**pythme continue**) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري علي مسار مسطح نسبياً،السباحة،المشي الرياضي الطويل،ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

ب-التدريب بإيقاع متغير (**variable pythme**) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

ج-جري الفار تلك (**fart lek**) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري ،وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي،وثب، تخطي العوائق، منحدر،مرتفع)لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

¹ - كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984 ، ص 156 .

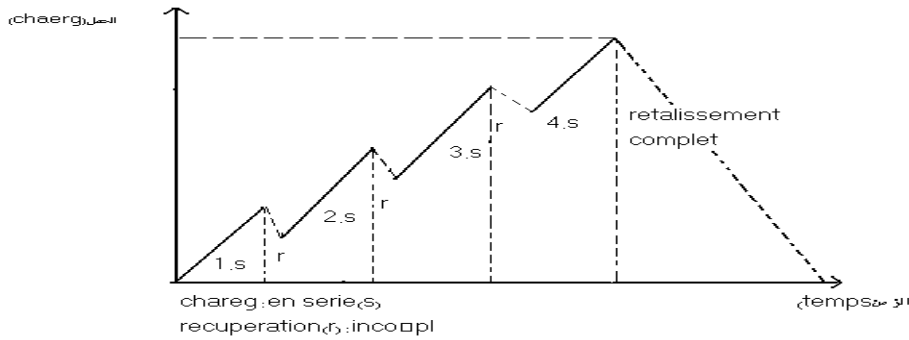
² - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق،ص38.

ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

2-2-2- طريقة التدريب الفتري:

تتميز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل، ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقتة في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقا لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة. (1)

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب الفتري (2)

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

¹ - بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2007، 2006.

¹ - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق، ص 166.

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين.

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفترتي، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال:

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفترتي (200 متر) يؤدون التدريب بشدة من 80/60 % .

- الحجم :40 تكرار بزم 35/32 ثانية لكل تكرار .

- عدد المجموعات : 4 مجموعات .

- الراحة : ايجابية 60/45 ثانية بين التكرارات و3 دقائق بين المجموعات .

2-2-3- طريقة التدريب التكراري:

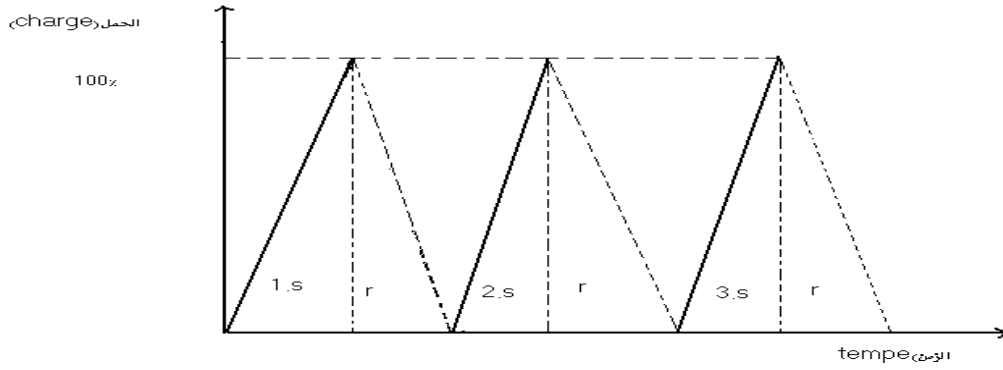
يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفترتي ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ،وهي تختلف عن طريقة التدريب الفترتي في :

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري : (1)

¹ - بوجليدة حسان: مرجع سابق،محاضرة .



الشكل رقم(06): يبين طريقة التدريب التكراري(1)

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق. (2)

- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

1 - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق ، ص 169 .

2- عادل عبد البصير: مرجع سابق،ص169.

2-2-4- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمارينه، بحيث يجب إشراك فيها تمارين تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخططية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجودين علي أرضية الميدان .

2-2-5- طريقة المراقبة (المنافسة) :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموما للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوى باعتمادها علي أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبون من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية ، المهارية) .

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوي الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكنيكية.

3- مفهوم حمل التدريب الرياضي(1):

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب ،بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية) ،وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل .

كل هذا له علاقة بحمل التدريب ،فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

3-1- تعريف:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.(2)

3-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي (3) :

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

- الحمل الداخلي (charge intérieure)

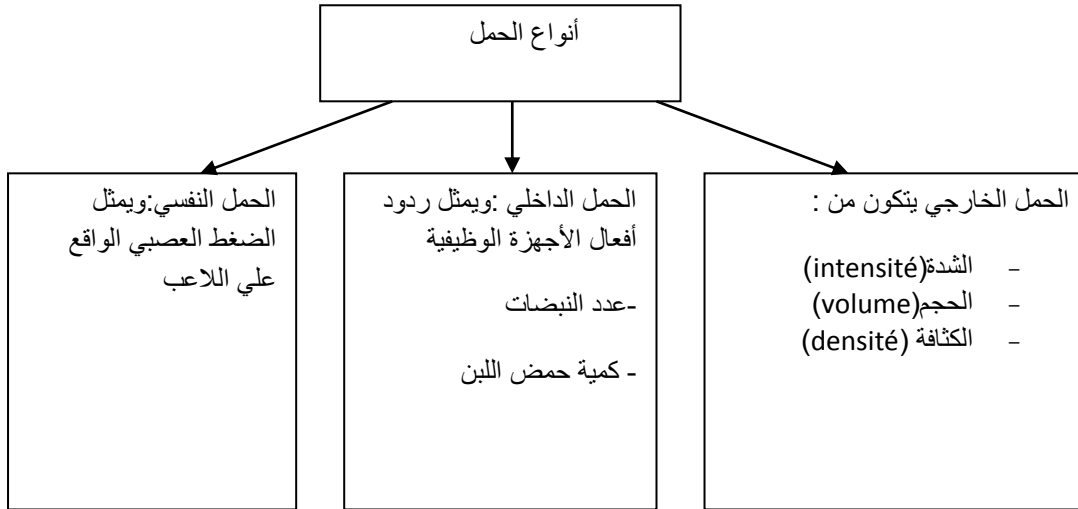
- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب علي المدرب الرياضي في كرة اليد أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض .

¹- بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص42.

²- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص68.

³- قاسم حسن حسين و علي نصيف: مرجع سابق، ص97.



الشكل رقم (07): يوضح أنواع حمل التدريب⁽¹⁾

3-2-1- الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل (intensité de la charge)

- حجم الحمل (volume de la charge)

- كثافة الحمل (densité de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة ، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب .

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

3-2-1-1- شدة الحمل (intensité de la charge):

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الخصص) وتتحدد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة ، وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى، متوسطة، أو ضعيفة).

¹ - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق ، ص 173 .

≈ درجات شدة حمل التدريب :

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات التمير، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير علي الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة اليد، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلي مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي :

- الشدة القصوى .
- الشدة الأقل من القصوى.
- الشدة المتوسطة .
- الشدة الضعيفة .

أ- الشدة القصوى (intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة اليد تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولا بد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، ونقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المثوية بين 95% إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص ما يلي : (1)

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

ب- الشدة الأقل من القصوى (intensité sub- maximale) :

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، ولذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 75/95% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات .

¹- قاسم حسن حسين و علي نصيف: مرجع سابق، ص105.

ج- الشدة المتوسطة (intensité moyenne) :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 الى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 الي 15 تكرار .

د- الشدة الضعيفة (intensité faible) :

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير ، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 الي 50 % من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 الي 20 تكرار .

3-2-1-2-3- حجم حمل التدريب (volume de la charge) :

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل (1) ،

فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100 متر=48 ثانية) .

3-1-2-3- كثافة التدريب (densité de la charge)⁽¹⁾ :

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوى الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

وعلى هذا يجب أن تشمل علي فترات راحة معينة ، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة ، وبصفة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية ، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

3-2-2-3- الحمل الداخلي (charge intérieure) :

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوى التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه ، وبعد الانتهاء منه.

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي ، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي .

3-2-3-3- الحمل النفسي (charge psychologique) :

يتمثل الحمل النفسي بمختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكلوجية) ، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، والخططية ، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب ، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية .

1- بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص52.

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب، والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع علي أجهزة الجسم، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة)، ومستوي الخصم، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق، تردد، إحباط.... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر علي أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة .

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد.

فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوي الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض، حمض اللاكتيك.....) (حمل داخلي)، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة)، والحوافز... الخ. (1)

خلاصة :

إن المهام التدريبيه لابد أن ترتبط بالمهام التربويه ارتباطا وثيقا، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى ، وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للإنجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة اليد على الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة.

الفصل الثاني: كرة اليد

تمهيد :

تجمع كرة اليد على كل العوامل والمميزات الرياضية والجماعية. لأنها بسيطة في مضمونها وقواعدها وكذا في تجهيزاتها, وهي تجذب أنظار الكثير من المعجبين بها خاصة من الأطفال والمراهقين البالغين لكلا الجنسين وتسمح لهم بالمشاركة في المنافسات الرياضية.

إن انتشار كرة اليد واحتلالها المرتبة الثانية في الرياضات الجماعية, أدى بالكثير من الممارسين والمتفرجين في العالم بالإعجاب المبهر لهذه الرياضة, خاصة في الأداء وطريقة اللعب الفائقة لأفضل اللاعبين الممتازين في رياضة كرة اليد.

المبحث الأول : تعريف كرة اليد

1- تطور كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من احداث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة، وخاصة إذا قورنت بلعبة الهوكي أو كرة القدم التي ظهرت قبلها بعشرات السنين، وان كان نسب أصل العاب الكرة جميعا إلى "توسيكاً" بنت الملك "أونياس" ملك أيبس من بلاد الإغريق، حيث كانت تلعب الكرة باليد مع وصيفتها، ذلك أن العاب الكرة الصغيرة والكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة، وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية لهم كانت تشمل تلك الألعاب، وليس فقط البلاط بل لأبناء الشعب الذين عرفوا الحكشة واللحم والتنس براحة اليد، واستعملوا الكرات من الخيش والقش والجلد أيضا، ويقول "إميل هورل" وهو أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي: إن الفرد في بداية نشأته استخدم يديه قبل أن يستخدم قدميه، ولذا تعتبر كرة اليد من أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم، ومع هذا لا نستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية والخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين، وهذا هو الحال في معظم الألعاب.

وهناك عدة روايات عن ميلاد لعبة كرة اليد يتبين منها أن بعض المؤرخين الرياضيين ليس لهم رأي موحد عن بدأ ظهور اللعبة، ومن المحتمل جدا أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأول ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان ولكن في صور متنوعة، فقد أدرج معلم الجمباز الدنماركي "هولجر نيلسون" 1898م في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة "أودروب" لعبة تشابه كرة اليد الحالية، وبعد 9 سنوات اصدر "نيلسون" كتيباً عن لعبته هذه والتي كانت تعرف باسم "هاند بولد"، كما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد عام 1893م على ملعب كرة القدم باسم "حزينا"، وهذه التسمية ما زالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض بلدان أوروبا كألمانيا وسويسرا، ثم اتخذت حزينا صيغة كرة اليد سبعة أفراد منذ عام 1905م، أما دخول كرة اليد على صيغتها الحالية فكانت عام 1930م...¹

1-1- في العالم :

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب بالكرة ظهرت في نحو القرون الوسطي أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر للميلاد ويعد الدنماركي (هولجر نيلسون) (H.NIELSON) مؤسس كرة اليد الحديثة حيث أدخل اللعبة في مدرسة خاصة للإناث سنة 1898 ، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكرة القدم وحسب لعبة (نيلسون) في المشاركة تكون بفريقين كل فريق يضم سبعة لاعبين وفي سنة 1906 تمكن نيلسون من جدولة قوانين لهذه اللعبة ومن أن حلت سنة 1911 حتى بدا تنظيم منافسات للذكور في هذه الرياضة .

¹ مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 559 ، 18 مارس 1992 ، الجزائر ، ص 35 .

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الإسكندنافية الدور الكبير في تطوير هذه الرياضة داخل القاعة لكون الظروف المناخية كانت تحكم تأقلم قوانين هذه الرياضة داخل القاعة .

وفي سنة 1926 مؤتمر الفدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد ، وما إن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفدرالية الدولية لكرة اليد هواة (FIHA) بأسترداد بمناسبة الألعاب الأولمبية .¹

وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية سنة 1936

وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا

وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية ، أجريت أول مباريات دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد ب8 مقابل 3 أهداف .

أما في سنة 1952-1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا ، كما أقيمت البطولة العالمية للشباب وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات .

وفي سنتي 1970 - 1972 انعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد إسباني وفي 14 لكسمبورغ وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون لعبة كرة اليد .²

1-2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر :

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

ونشير هنا إلى أن هذه المرحلة بين 1930 - 1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

¹ Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B .Alger,1986 P19

² كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 35 .

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 الرحمان 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 :

- فريق (SAINT – EVGENE) بولوغين L' OMSE .

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

- فريق المجموعة اللائكية لطلبة الجزائر العاصمة (G.L.E.A)

- فريق نادي الجزائر لكرة اليد (HBCA)

- فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A)

- فريق من عين الطاية .

- فريق سبارتو وهران

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط (الجزائر ، وهران ، قسنطينة) .

أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق L OMSE في سنة 1963 كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 .

وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر من نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن تنظيم بطولة شبه وطنية ، حيث يتم فيها توزيع نوادي الجزائر العاصمة إلى مجموعتين واحدة في الشرق والأخرى في الغرب بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة¹ .

¹ Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance .O.P .V . Alger .P 6.

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

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما نسجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات اللاعبين آنذاك يصل إلى 15000 موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق 20000 بطاقة .

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد ، وذلك بقاعة حرشة إبتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور وإناث .¹

2- قانون لعبة كرة اليد :

2-1- الميدان :

شكله مستطيل يضم مساحة تقدر ب 40 م طول و 20 م عرض الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى .

2-2- المرمى :

يوضع وسط خط التهديد طوله 3 أمتار وارتفاعه 2 متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نفيس المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين يبدوان بوضوح كما يكون المرمى مزود بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة .

2-3- مساحة المرمى :

تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف ربع دائرة بقياس 6 متر ، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط (مساحة المرمى) علامة من 15 سم طول توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط المرمى الخط المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد ب 3 متر و 9 متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف ربع دائرة صاعدة بمرمى خطوط ، الخط تقاس ب 15 سم ، ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة ب 20 سم .

¹ Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance .O.P .V . Alger .P 6.

- علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 أمتار ، خط الوسط يربط بين الخطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية بـ 3 متر .
- علامة 15 تحدد منطقة التبادل كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ، ويبلغ قياسها 5 سم عرضا ويجب أن يتم وضعها بطريقة جد واضحة .
- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8 سم .

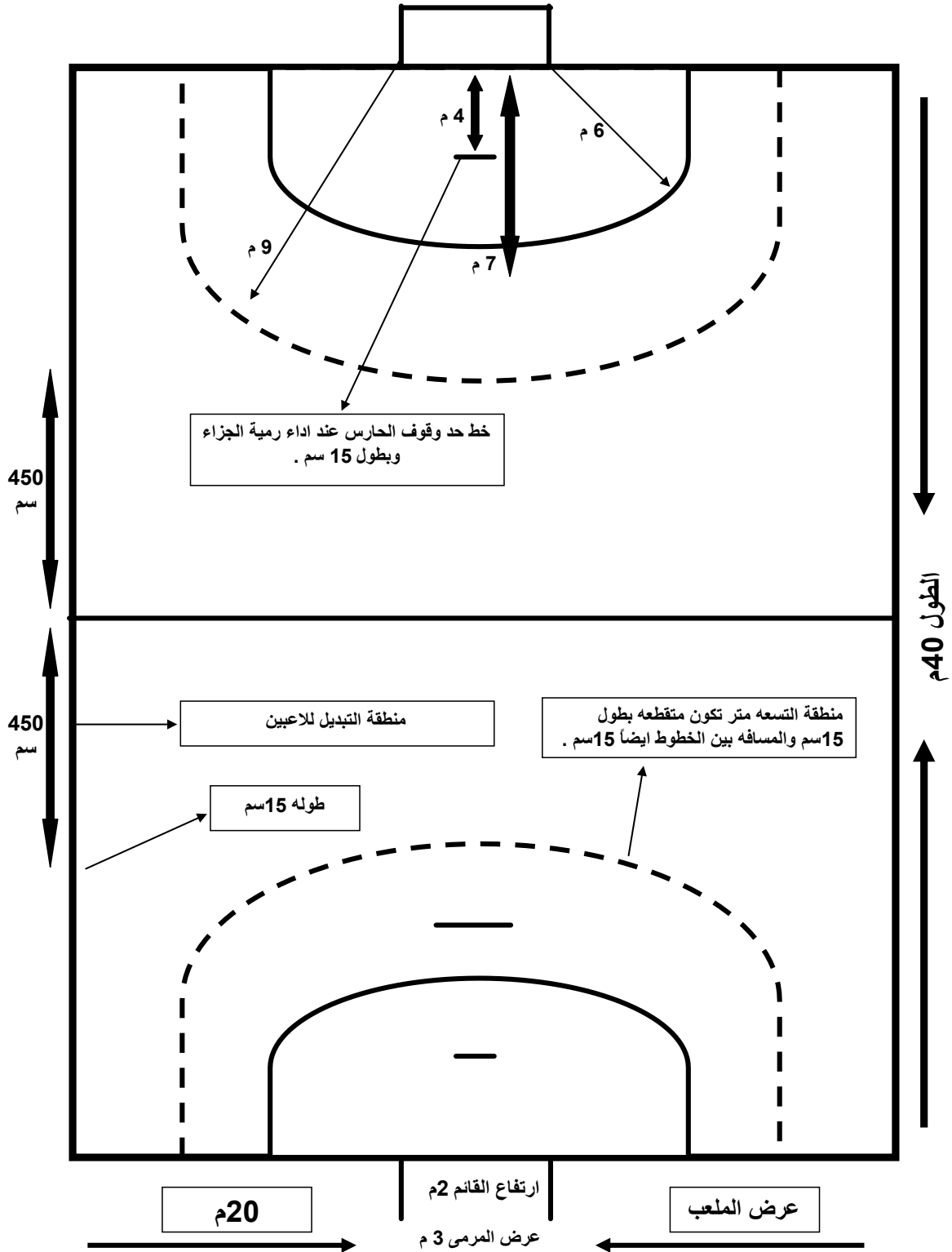
2-4- الكرة :

- تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون وتحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط ويجب أن تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولا مع .
- لللكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ " 58 إلى 60 سم " ووزنها " 425 إلى 475 غ "
- " ، لللكبار الشابات يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ " 54 إلى 56 سم " ووزنها " 325 - 400 غ " .

2 - 5 - اللاعبين :

- الفريق يتكون من اثني عشر لاعب منهم ايطاريين (سبعة لاعبين على الأكثر منهم الحارس يمكنهم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب) ، أما البقية فيكونون احتياطيين على كرسي الاحتياط لا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط .

ملعب كرة اليد



شكل رقم (08) : ملعب كرة اليد¹

¹ احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 129

المبحث الثاني : خصائص كرة اليد

1- خصائص لاعب كرة اليد:

يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تناسب طبيعة اللعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر ومن هذه الخصائص:

1-1. الخصائص المرفولوجية:

إن أي لعبة سواء كانت جماعية أو فردية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج الايجابية أو العكس وتتوقف عليها الكثير من نتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجيه فالطول والوزن وطول الذراعين و حتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية ذاتها، فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين (1). وكذا كف يد واسعة وسلميات الأصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب مع طبيعة لعبة كرة اليد، وفيما يلي مجموعة من الخصائص المرفولوجية التي يتميز بها لاعب كرة اليد.

1-1-1- النمط الجسمي:

إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة التصويب وتنوعه ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات في النمط العضلي هو الأنسب لهذا النوع من الرياضة.

1-1-2- الطول:

يعتبر الطول من بين العوامل الأساسية والمهمة وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف وله تأثير كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك وذلك من خلال الصد واسترجاع الكرة.... (2)

1-1-2-3- الوزن:

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين الوزن، الجسم، الطول من خلال هذا المؤشر.

وزن الجسم × 1000 / الطول = = ROBUS TESSE DE INDICE

(1) منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، ط4؛ دار الفكر العربي، القاهرة: 1994، ص (7).

(1،2،3) منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع ، مرجع سبق ذكره، ص (103 - 120 - 122 - 193).

1-1-4- عرض الكتفين:

وقياسه كالأتي: يستند اللاعب إلى الحائط بحيث تكون الذراعين مبسوطتين أفقياً من نهاية الإصبع الوسطي في اليد اليمنى إلى نهاية الإصبع الوسطي في اليد اليسرى بأخذ القياس، وهذه الصفة لهل أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة القذف والرمي ، كما أن لها أهمية كبيرة عند حارس المرمى بحيث تسمح له بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.....(1)

1-1-4-1- الشبر (كف اليد) :

يعتبر كف اليد عامل مهم أيضا في السيطرة على الكرة ويتم قياسه كالأتي:
من نهاية إصبع الإبهام إلى نهاية إصبع البنصر (الإصبع الصغير) لليد، بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها إلى أقصى حد وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة وتنحصر قيمتها عند الرجال ما بين 22-25 سم....(2)

1-2- الخصائص البدنية:

1-2-1- السرعة: وهي القدرة على انجاز مجموعة من الحركات العضلية في وقت زمني قصير، وتعتبر السرعة جهد نوعي يركز أساسا على أساس عصبي عضلي....(3)
"وقد خلصت مختلف الأبحاث التي اهتمت بتطوير السرعة عند المراهق ذوي سن 16-18 سنة إلى وجود فارق متوسط من النتائج بين اللاعبين ويؤكد "هولمان" بأن السرعة تعتمد على:
_القوة العظمى.

_التوافق.

_سرعة التقلص وانقباض العضلات.

_نوعية الألياف العضلية.

_نسبة طول الأطراف إلى الجذع.

_قابلية التلبية (الاستجابة) ورد فعل البداية....(4)

وتنقسم السرعة إلى أقسام تتمثل في:

(1) لي فهمي بيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي؛ القاهرة ، 1985 ص (14).

(2) كورت مانيل: التعليم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، مطبعة جامعة الموصل؛ العراق: 1980، ص (251).

(3) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سبق ذكره ، ص (153، 152).

_السرعة الانتقالية.

_السرعة الحركية.

_سرعة الاستعانة.

1-2-2- السرعة الانتقالية:

يقصد بها التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن وغالبا ما يستعمل هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشمل الحركات المركبة والمتكررة كالمشي والجري والسباحة وركوب الدراجات وسرعة الانتقال أثناء القيام بالتصويب بالارتقاء في كرة اليد، كما تقسم السرعة الانتقالية إلى سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا والسرعة القصوى في الجري

1-2-3- السرعة الحركية:

يقصد بالسرعة الحركية أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل على الحركات المغلقة التي تتكون من جملة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل: حركة التصويب بالكرة من وضعية الارتقاء في كرة اليد....

كما تتضمن حركات تشمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثل: سرعة الاستلام والتسليم للكرة أو سرعة المحاورة والتمارين وتصويب الكرة....⁽¹⁾

1-2-4- سرعة الاستجابة (زمن رد الفعل):

هي السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي مثير ، وزمن الرجوع البسيط هو الزمن المحصور منذ لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل لحظة الاستجابة لهذا المثير، و زمن الرجوع ظاهرة مركبة.

إن الرياضي بحاجة لهذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فالسرعة الانتقالية يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان لآخر في أقصر وقت ممكن، أما سرعة الحركة فتتمثل بأداء المهارات الأساسية بسرعة على سبيل المثال سرعة استلام وتمير الكرة أو سرعة الاقتراب والقفز أثناء التصويب بالارتقاء في كرة اليد، أما سرعة الاستجابة تتعلق بقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم أو اللاعب من نفس الفريق.⁽²⁾

فمثلا كرة اليد هي لعبة تتطلب من اللاعب الزيادة في سرعة اللعب ومفاجئة الخصم بالحركات السريعة ، من أجل إرباك الخصم والمدافعين خاصة، وعدم إعطائهم الفرصة في سد الثغرات أن هناك في مجال اللعبة هو أن الوقت يساوي الفراغ، ولا استثمار الفراغ لا بد أن يعمل الهجوم على صد الخصم في أسرع وقت....

(1) ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط2؛ مركز الكتاب للنشر، القاهرة: 2003، ص (47).

(2) أريك باتي: المتغيرات الحديثة وطرق تنفيذها في تدريب كرة القدم، ترجمة وليد يوسف طيرة، دار القادسية للطباعة، بغداد، 1980، ص (2).

1-2-5- أهمية السرعة:

إن السرعة هامة فهي تدخل في جميع الاختصاصات لما لها من أهمية بدنية وتكتيكية، فلا يمكن لنا أن نقول على الرياضي انه رياضي جيد ما لم يتمتع بصفة السرعة، فالسرعة تدخل في تكوين حركاته وحسن أدائها ومدى استجابته للتنبيهات.

إن صفة السرعة لا تدخل في سباقات السرعة فقط بل حتى المسافات الطويلة ، حيث يلاحظ أن نهاية السباق دائما تكون سريعة، إن صفة السرعة ليست مهمة فقط في الميدان الرياضي بل هي مهمة حتى في الحياة اليومية وذلك في التصرف الحركي الجيد، وانه من المهم التدرب على السرعة لأن أي نقص في تدريب هذه الصفة يؤثر على الرياضي، إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية لذا فالتدريب على السرعة ينمي ويطور الجهازين العصبي والعضلي لما لهما من فائدة في الميدان الرياضي، كما أن لهذه الصفة أهمية من الناحية الطاقوية فهي تساعد على زيادة التخزين الطاقوي CP و ATP الغني بالطاقة....

_ القوة:

هي القدرة على التصدي لمقاومة خارجية باستعمال مجهود عضلي وهناك عدة أشكال ودرجات لظهور القوة، والقوة صفة عضلية وعصبية وهي نتيجة الكتلة العضلية المتداخلة أثناء تطورها⁽¹⁾ وأثناء تدريبها على الجهد، فالبعض من الأخصائيين يرى بان القوة العضلية تتضاعف ما بين سن 11 و 18 سنة وهذا حسب "بيجار" و "فاراد"، فحسب رأيهما فان الكتلة العضلية التي كانت تمثل 27 بالمائة من الوزن العام للجسم في سن 8 سنوات تصل إلى 33 بالمائة في سن 15 سنة، وتقرب من ذلك في سن الرشد التي تبلغ 36-40 بالمائة.

ومن جهة أخرى هناك البعض من الأخصائيين يرى بأن ضعف الجسم من الناحية العضوية والتنسيقية لا يسمح بتنمية القوة قبل سن 16 الى 17 سنة وإلا كان هناك خلل في النمو، وهذا ما يراه :

CHAUDEKIAND

ويري بعض العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية، كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية الصفات البدنية كالسرعة والتحمل، خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية مع الصفات البدنية وهناك نوعان للقوة، القوة العامة والقوة الخاصة....⁽²⁾

_ قوة السرعة:

(1) J. Weineck: **manuel d'entrainement**, édition vigot, paris, 1986, p 201.

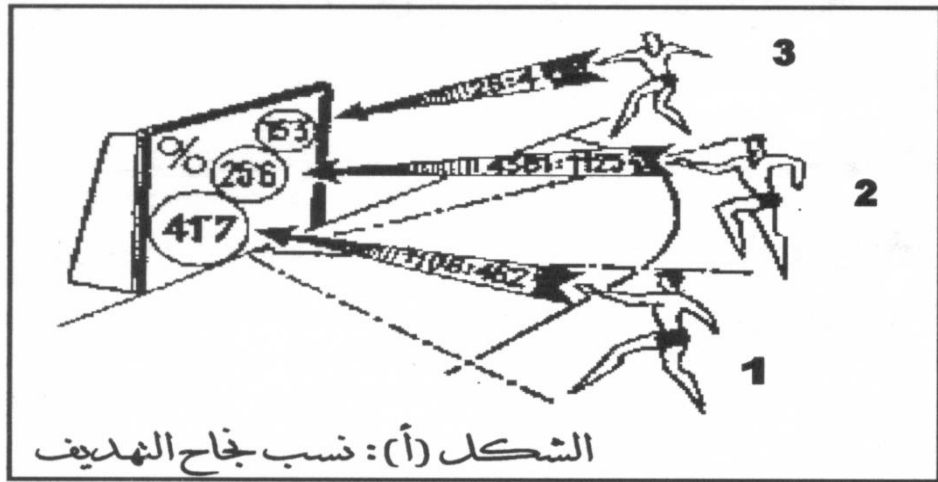
(2) عبده علي نصيف: تدريب القوة، الدار العربية للطباعة، بغداد:1995، ص (09).

هي قابلية مقاومة العضلة مع التدريج العالي، وهي عملية تنفيذ للسرعة الحركية وان أساس قوة دفع العضلات في الركض السريع هي أهم العناصر التي توفرها للاعب كرة اليد، فكلما كانت هذه القوة ذات مكانة عالية كان اللاعب سريعاً وذو قوة عالية، وان أساس الركض السريع يعتمد على قدرة العضلات (قوة العضلة) على دفع الجسم، والتي تعد من أهم العناصر التي يجب توفرها للاعب كرة اليد....

1-3- التعريف بالتصويب من الارتقاء:

1-3-1- مفهوم التصويب:

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمي الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة، بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف. هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب وكذا المتفرج، وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى. وقبل أن نوضح مهارة التصويب نذكر كلا من المدرب واللاعب إن نسب نجاح التهديد كما في الشكل رقم (01). (1)



الشكل رقم (09): يبين نسب نجاح التهديد

أعلى نسبة عند اللاعب (أ) عند منتصف المرمى وتقل عند اللاعب (ب) وأقلها عند اللاعب (ج)، أي كلما انحينا في اتجاه مركز الجناح وعلى سبيل المثال اللاعب (ج) صوب 26 مرة أحرز منها 4 أهداف أي نسبة نجاح 15.3 بالمائة ولكن من وسط الدائرة نسبة النجاح 41.7 بالمائة.

ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها:

❖ المسافة: فكلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب.

(1) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص (161).

- ❖ التوجيه: ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب ولذا يجب على اللاعب إتقان استخدامه
- ❖ السرعة من حيث سرعة العداد المناسب لنوع التصويب حتى يتمكن من استغلال ثغرات الفريق المنافس في الوقت المناسب، وفي كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات بعيدة المدى والتصويبات القريبة، رمية الجزاء الرمية الحرة المباشرة وهي كالاتي:

➤ التصويب البعيد:

ويقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط 9 أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس ، ويجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التصويب، لإمكان التغلب على المدافع وحارس المرمى كما يجب مراعاة عامل التغير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصوية مما يساهم في مفاجأة حارس المرمى.

وتعتبر التصويبات العالية وخاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب ، ويساعد على زيادة فرص نجاح هذه التصويبات استغلال المهاجم لحظة وقوف أحد المدافعين أمام حارس المرمى وحجب رؤية الكرة عنه للتصويب.

و يعتمد التصويب بعيد المدى على مدى إتقان المهاجم لمختلف أنواع التصويبات ومدى حسن استخدامه لها وخاصة بعد ارتباطها ببعض حركات الخداع، وعلى المهاجم مراعاة أداء التصويب من الجري وليس من الارتكاز ولا يشترط أن يكون اقترابه دائما في اتجاه الهدف.

➤ التصويب القريب:

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع المهاجم في اتجاه الدائرة وتمرير الكرة إليه للتصويب، ومن المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو بالسقوط لإمكان التخلص من المدافع واهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن توجيهه وليس قوة التصويب، ولذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصوية.

➤ رمية الجزاء:

وهي عبارة عن مواجهة بين الرامي وحارس المرمى والتي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز وقوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما ويتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها وكذا ارتفاع التصوية طبقا لخبرة الرامي وسلوك حارس المرمى.¹

➤ الرمية الحرة المباشرة:

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف وخاصة في حالة قيام المدافعين بعمل أو خلق حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجأة، وعلى سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد ومما يساعد على ذلك أن الرمية الحرة بأدائها حاليا دون إشارة الحكم.

¹ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص (162).

2- أهم أنواع التصويبات:

1-2- التصويبة الكراباجية (تصويبة الكتف):

وتؤدي هذه التصويبة من الجري وكذا من الارتكاز ويتوقف استخدامها على المسافة بين الرامي والمدافع وكذلك على الوقت الذي تتم فيه التصويبة.

ويمتاز التصويب من الجري بالسرعة ولكنه يفتقر إلى سرعة النوع السابق فإنه يمتاز بالقوة ودقة التوجيه مع القدرة على التنوع في طريقة الأداء، ولذا تعتبر التصويبة الكراباجية من الارتكاز انصب الأنواع وأكثرها شيوعاً وهي تؤدي في المستويات الآتية:

2-2- التصويبة الكراباجية في مستوى الرأس والكتف:

وتستخدم هذه التصويبة في حالة عدم وجود عائق في طريق الكرة إلى المرمى مما يسمح بالتصويب بدرجة كبيرة من القوة، ويمكن أداء هذه التصويبة كما في التميرية الكراباجية من الارتكاز.

3-2- التصويبة الكراباجية في مستوى الحوض والركبة:

نادراً ما تسنح فرصة التصويب للمهاجم دون وجود عائق أي مدافع، وغالباً ما يواجه المهاجم المدافعين على مسافة تتراوح بين متر إلى مترين تقريباً وفي تلك الحالة لا يتسنى للمهاجم إحراز الهدف إلا بمحاولة التصويب في مستوى الحوض أو الركبة مما يصعب على المدافع متابعته، ويتم التصويب من جانب المدافع وعند أداء هذه التصويبة يتحرك المهاجم بناحية الذراع التي ستقوم بالتصويب مع الارتكاز على القدم اليسرى للرامي الأيمن وذلك لسرعة القيام بأداء الحركة التمهيدية للتصويب وعندئذ يقوم بالتصويب على الهدف بحيث يكون وضع الكرة قبل التصويب في مستوى الحوض سواء بالنسبة له أو بالنسبة للمدافع ويسبق الكوع رسغ اليد كما في رمي الرمح.

وهناك إمكانيات متعددة بالنسبة لهذا النوع من التصويبات يمكن تلخيصها فيما يلي:¹

❖ التصويب مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع مما يمنح التصويبة المزيد من عنصر المفاجأة بالرغم من افتقارها إلى عنصر القوة.

❖ التصويب مع ميل الجذع ناحية الذراع الرامية مما يساهم في إكساب التصويبة قوة أكثر.

❖ التصويب على الهدف بحيث تكون الكرة قريبة من الجسم أو بعيدة نوعاً ما ويسبق الكوع رسغ اليد.

❖ التصويب مع زيادة ميل الجذع ناحية الذراع الرامية مع مراعاة مد الذراع واليد بالكرة في مستوى الركبة أو

أقل. (2)

¹ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص (162-163).

(2) منير جرجس: كرة اليد للجميع، مرجع سبق ذكره، ص (109).

2-4- التصويبة الكرابجية مع ثني الجذع جانبا:

هذه التصويبة عبارة عن كرابجية من الارتكاز في مستوى أعلى الرأس مع ثني الجذع للناحية المضادة للذراع الرامية، وهذه التصويبة تسمح للمهاجم الأيمن بالتصويب من ناحيته اليسرى والعكس، وتشبه الحركة التمهيدية لها كما في التصويبة الكرابجية في مستوى الرأس، ثم يقوم الرامي بثني أعلى الجذع من منطقة الحوض بدرجة كبيرة يمينا ناحية الجانب المضاد للذراع الرامية للمهاجم مع سحب نفس الذراع خلف الرأس ودوران الكتف للخلف. عند التصويب يقوم الرامي بتحريك الكرة فوق الرأس نحو الأمام لكي يستطيع زيادة مساحة المنطقة المكتسبة كنتيجة للانثناء الجانبي لأعلى الجذع.

ويتحدد اتجاه التصويبة خلال الذراع ودوران رسغ اليد مما يساعد الرامي على حسن توجيه التصويبة للمكان الذي يحدده في مرمى المنافس، عقب التصويب تقوم الساق اليمنى الممتدة أماما ناحية اليسار بإيقاف حركة الجسم.

2-5- التصويب بالوثب:

التصويب بالوثب عبارة عن تصويبة كرابجية تؤدي مع الوثب بطريقتين:

❖ التصويب بالوثب الطويل.

❖ التصويب بالوثب عاليا.

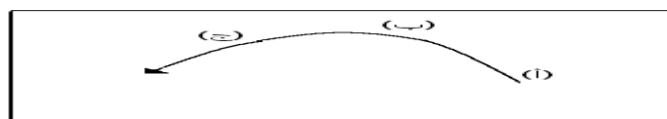
2-6- التصويب بالوثب الطويل:

يهدف هذا النوع من التصويب إلى محاولة التخلص من المدافع، حتى يستطيع التصويب على الهدف دون إعاقة، وغالبا ما تؤدي هذه التصويبة خلال ثغرة بين المدافعين في حدود منطقة دائرة المرمى، وكذا في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى، مما يساهم في زيادة الاقتراب من المرمى مع زيادة استعداد وتهيئة أفضل للتصويب. الاقتراب-الارتقاء-الطيران في الهواء-وأخيرا الهبوط.

ولكثرة استخدام هذه التصويبة نوضح اللحظة المناسبة لترك الكرة في اتجاه الهدف بواسطة المهاجم خلال مرحلة الطيران من الارتقاء إلى الهبوط.

والشكل التالي يمثل قوس طيران للاعب وثب من خط دائرة المرمى في اتجاه الهدف

النقطة (أ) تمثل أعلى نقطة خلال وثبه، النقطة (ب) تمثل نقطة قريبة من الهدف، النقطة (ج) تمثل اقرب نقطة للهدف والتي يليها الهبوط مباشرة، ويصح للاعب أداء هذه التصويبة عند (أ).



شكل 10: يمثل قوس طيران للاعب وثب من خط دائرة المرمى في اتجاه الهدف

ولكن أنسب نقطة في القوس لترك الكرة هي (ب) لأنها اقرب من النقطة (أ) بالنسبة للهدف وتعطى فرصة أخرى لانتظار استجابة حارس المرمى، أما النقطة (ج) فهي اقرب نقطة حقيقية إلى الهدف ولكن استعداد الرامي يكون قد فتر للتصويب ومعدا للهبوط، ويختلف أداء هذه التصويبة باختلاف المكان التي تؤدي منها عند الدائرة وهي: منطقة الوسط-الجانب الأيسر-الجانب الأيمن....(1)

7-2- التصويب بالوثب الطويل من منطقة الوسط:

يقوم اللاعب بالاقتراب كلما أمكن ويميل تجاه التصويب مع دوران كتف الذراع الرامية للخلف قليلا مما يسهل في الإعداد الجيد للحركة التمهيديّة للتصويب، ثم يقوم الرامي بالارتقاء بالقدم اليسرى عند محاولة التصويب بالذراع الأيمن في غضون لحظة الطيران يدور أعلى الجذع ويميل اتجاه اليسار و إلى الأمام لتسهيل عملية الهبوط. وأثناء الطيران يتم التصويب عند وصول الرامي إلى اقرب نقطة للمرمى يكون فيها استعداده قويا للتصويب كما سبق ذكره في قوس الطيران، وتقوم الساق اليسرى بأخذ خطوة للأمام ثم يهبط الرامي على قدم الارتقاء وهي اليسرى ويعقبها مباشرة هبوط القدم اليمنى لمتابعة الجري. وتتلخص أهم الأخطاء الشائعة في هذه التصويبة فيما يلي:

- ❖ الاقتراب مع زيادة ميل الجذع أماما مما يجبر الرامي على زيادة دوران كتف الذراع الرامية للخلف.
- ❖ المغالاة في زيادة طول أو قصر خطوات الارتقاء.
- ❖ استخدام القدم الخاطئة في الارتقاء و الهبوط
- ❖ عدم دوران كتف الذراع الرامية خلفا مما يؤثر في قوة التصويبة....

8-2- التصويب بالوثب الطويل من الجانب الأيسر:

تكمن صعوبة الوثب الطويل من الجانب الأيسر في وقوف اللاعب المدافع على دائرة الهدف في اتجاه طريق الذراع الرامية، الأمر الذي يجبر الرامي على ضرورة تخطي المدافع بمساعدة عملية الوثب الطويل وكذلك إبعاد الكرة على متناول المدافع وخاصة أثناء عملية الوثب في بداية مرحلة الطيران، وفي نفس الوقت محاولة الرامي أداء عملية الوثب في اتجاه الهدف بصورة مناسبة تسمح بتحسين توجيه الكرة لزوايا المرمى. ويجب على الرامي مراعاة الاقتراب لمسار رمية الجزاء وخط المرمى كلما أمكن، ثم أداء عملية الارتقاء عقب خطوتين أو ثلاث خطوات على الأكثر وعندئذ يستطيع الرامي اختيار احد الاحتمالات الآتية:

(1، 2) منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، مرجع سبق ذكره، ص(115-117).

1. حمل الكرة عند أداء الارتقاء بعيدا تجاه الخلف وللأعلى مع توجيه جانب الجسم الأمامي للمدافع، ثم دوران الجسم بعد التخلص من المدافع تجاه المرمى خلال الوثب والتصويب على مستوى الرأس أو الكتف، وتلك الحالة تتطلب الوثب لمسافة طويلة كلما أمكن
2. عند أداء عملية الاقتراب يقوم اللاعب بنقل الكرة أماما عاليا مع الاحتفاظ بالكرة في هذا الوضع أثناء الارتقاء ثم أداء حركة التصويب أثناء طيرانه مع مراعاة تحريك الذراع الرامية للجانب بعد تحطيم المدافع لفتح زاوية التصويب. (1)
3. حمل الكرة أمام الجسم أثناء الاقتراب ثم الارتقاء مع القيام بحركة الغطس بحيث تكون الكرة أسفل يدي المدافع، وفي هذه الحالة تؤدي التصويبة من مستوى الكتف أو الحوض وفي حالة زيادة نقل الكرة إلى الأسفل.
4. الاقتراب والارتقاء مع حمل الكرة باليد اليسرى بعيدا عن متناول المدافع وفي مرحلة الوثب يقوم اللاعب بنقل الكرة لليد اليمنى ثم التصويب.

2-9- التصويب بالوثب الطويل من الجانب الأيمن:

عند محاولة التصويب بالوثب الطويل بالذراع اليمنى -مركز الجناح الأيمن- يكون المدافع في الجانب المضاد للذراع الرامية، وفي نفس الوقت تكون هذه الذراع خارج زاوية مرمى المنافس ولفتح الزاوية لضمان حسن توجيه التصويب يقوم الرمي بالوثب موازيا لخط المرمى أو في خط 7 متر، الأمر الذي يجعله يقترب في نفس الوقت من المدافع، ولذا فمن الضروري قيام الرامي بالوثب الطويل لمسافة كبيرة وبقوة للتخلص منه.

كما يجب على الرامي اتخاذ المكان المناسب الذي يسمح له بأداء عملية الاقتراب بخطوتين أو بثلاث خطوات والارتقاء بحيث لا يستطيع المدافع إعاقة التصويبة مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى تصويب اللاعب من مكان يصعب عليه فيه توجيه الكرة للمرمى أي:

التصويب نحو زاوية مقلبة مع مراعاة أن يكون الاقتراب موازيا لخط المرمى مع انثناء أعلى الجذع تجاه اليسار وحمل الكرة خلف الرأس و من المفضل أن يصل اللاعب إلى وضع الطيران بحيث يكون الجسم كله بالطول موازيا للأرض كما سيرد ذكره بالتصويب بالطيران وذلك لفتح زاوية التصويب والبعد أكثر من متناول المدافع.

وأحيانا يقوم المهاجم الأيمن بالقطع من مركز الجناح الأيمن إلى دائرة الوسط وفي هذه اللحظة يستقبل زميله الكرة ليصوب من ثغرة ضيقة في الدفاع المنافس عند الدائرة، ولسرعة الأداء يتم التصويب أحيانا بالارتقاء على القدم اليمنى بدلا من اليسرى وبعد المرور من المدافعين يتحرك الكتف الأيمن للخلف ثم أماما عند التصويب ليخدم قوة التصويب في اتجاه الهدف وأحيانا يتم الأداء بالسقوط للأمام بجانب الجسم خلال المدافعين أو بينهما.

¹ - منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، مرجع سبق ذكره، ص (121-124).

2-10- التصويب بالوثب عاليا:

التصويب بالوثب عاليا عبارة عن تصويبة كرابجية من ارتفاع على مستوى أعلى الرأس مع أداء حركة الوثب عاليا كمحاولة الرامي للتصويب من فوق المدافع، وتكمن مزايا هذه التصويبة في توقيتها المفاجئ وعدم قدرة حارس المرمى على إدراك سرعتها، وتعتبر هذه التصويبة من النجح و أقوى التصويبات تأثيرا على المدافع و حارس المرمى.

➤ طريقة الأداء:

عند محاولة الوثب بالذراع الأيمن يقوم الرامي بالاقتراب مائلا تجاه خط المرمى مع الارتقاء بالقدم العكسية وهي اليسرى ومراعاة طول خطوات الاقتراب الأخيرة والقيام بالوثب عاليا إلى أعلى نقطة ممكنة وعندئذ يقوم الرامي بالتصويب بالذراع الممتدة عاليا، ثم يهبط على نفس قدم الارتقاء. وهناك مهارتين استحدثتا من التصويب بالارتقاء عاليا وهما:

1. التصويبة في مستوى الوسط بالوثب عاليا:

غالبا ما يستخدم هذا النوع أمام مدافع في حدود منطقة 9 متر حيث يقوم المهاجم بالوثب عاليا بالكرة فوق المدافع فيتجاوب معه المدافع برفع الذراعين لإعاقة الكرة بل وبالوثب معه أحيانا وفجأة يقوم المهاجم بتحريك الذراع يمينا خلفا لأسفل قليلا للتصويب في جانب المدافع في مستوى الوسط تقريبا. وتعتبر هذه التصويبة من أحدث مهارات التصويب التي ظهرت في كرة اليد وليس من السهل على كل لاعب إتقانها، وأدائها بدقة نتيجة هدف محقق حيث أنها تخادع فجأة المدافع وحارس مرماه معا. ولحظة التصويب لا تتم في هذه الحالة عند أعلى نقطة للوثب بل تتم قبل الهبوط، وقد تمتاز الوثبة بالطول للأمام نوعا ما بجانب الارتقاء الأعلى، لإعطاء فرصة لتحريك الذراع للتصويب.

2. التصويبة مع ثني الجذع جانبا بالوثب عاليا:

في هذه التصويبة يقوم المهاجم بالتصويب مع الوثب عاليا أمام المدافع الذي يتجاوب معه، وبسرعة يثني المهاجم أعلى جذعه جانبا مضادا للذراع الرامية للتخلص من إعاقة ذراع المدافع مع رجوع الكتف الأيمن قليلا للخلف وحمل الكرة عاليا فوق الرأس ثم التصويب على حارس المرمى الذي يصعب عليه سرعة إدراكها. والجديد في هذه التصويبة أيضا مع التصويبة السابقة هي أنها تمارس مع الوثب لان المتداول استخدامه من قبل كطرق التصويب السابقة والقدم على الأرض أو مع السقوط، ويمكن للاعبين إجادتها وخاصة طوال القامة ومن يتمتع بقوة الارتقاء بدوام التدريب عليها لأنها تحتاج لتوافق أعلى ولكن نتيجتها لصالح المهاجم بنسبة عالية....

2-11- التصويب بالسقوط:

يهدف التصويب بالسقوط مثله في ذلك التصويب بالوثب إلى أعلى للابتعاد عن المدافع أو التخلص منه، وفي حالة أداء هذه التصويبة من منطقة فإنها تساعد على اقتراب الرامي غالبا من المرمى، كما يمكنه تأخير عملية التصويب حتى قرب وصوله إلى الأرض، الأمر الذي يمنحه المزيد من القدرة على التصرف طبقا لاستجابات حارس المرمى، ويمكن أداء هذه التصويبة أماما أو خلفا أو جانبا طبقا لاتجاه حركة السقوط التمهيدية للجسم.⁽¹⁾

2-12- التصويب بالسقوط الأمامي:

يستخدم هذا النوع من التصويبات بصورة خاصة عند أداء رمية الجزاء، وكذلك في المنطقة الوسطى لدائرة المرمى، وهذه التصويبة عبارة عن تصويبه كبراجية مع ارتباطها بالسقوط الأمامي.

➤ طريقة الأداء:

يقوم الرامي بالوقوف فتحا حيث لا تحتاج التصويبة إلى أعلى أداء حركة الاقتراب مع حمل الكرة باليدين أمام الجسم ناحية الذراع الراحية وتوجيه النظر ناحية الهدف وتبدأ حركة السقوط أماما للجسم من انثناء خفيف لركبتي الرامي للأمام ورجوع كتف الذراع خلفا، ويقوم الرامي بأداء تصويبه كبراجية من مستوى الرأس أثناء السقوط ثم يتم الهبوط للرامي الأيمن باستناد اليد اليسرى على الأرض يعقبها مباشرة اليد اليمنى، وفي بعض الأحيان يمكن الهبوط بالدرجة على الكتف والجانب الأيسر للجذع، مع مراعاة عدم لمس الركبتين للأرض.

➤ لتعليم التصويب بالسقوط الأمامي:

التمهيد بحركات الجمباز وخاصة الحركات الأرضية للتغلب على عامل الخوف من السقوط ولتنمية صفة الرشاقة عند أداء حركة السقوط، "يراعى التدرج بالتدريب تحت الظروف المبسطة بالسقوط على مرتبة بدون كرات ثم باستخدام الكرات الصغيرة ولتكن كرات التنس، حتى يمكن للاعب إتقان فن الأداء الصحيح لهذه التصويبة، وتنتهي باستخدام كرات اليد، وتتلخص أهم الأخطاء الشائعة فيما يلي:

1. التصويب قبل السقوط كنتيجة لعامل الخوف.
2. عدم دوران كتف الذراع الراحية للخلف وأداء التصويب بقوة الذراع فقط.
3. اتجاه نظر الرامي نحو مكان الهبوط وليس حارس المرمى.
4. سقوط الرامي على الركبتين نظرا لعدم قيامه بأداء حركة مد الركبتين أثناء السقوط وهذا يضعف من قوة التصويب ويعرضه للإصابة.

يلاحظ أن التصويب بالسقوط الأمامي يتم واللاعب مواجهه بكتفه إلى المرمى، إما في حالة ضيق الثغرة بين المدافعين فيواجهه بكتف واحد على جانبه.

¹ منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، مرجع سبق ذكره، ص (124).

2-13- التصويب بالسقوط الجانبي:

يعتبر التصويب بالسقوط الجانبي على عكس التصويب بالسقوط الأمامي إحدى التصويبات بعيدة المدى لان أمام المهاجم مدافعا يحاول أن يتخطاه لحظة التصويب.

✓ التصويب بالسقوط الجانبي ضد ذراع المرمى.

✓ التصويب بالسقوط الجانبي مع ذراع المرمى.

2-14- التصويب بالطيران:

في كثير من المواقف المتعددة أثناء اللعب يكفي أداء الرامي لحركة السقوط كمحاولة للتخلص أكثر والابتعاد عن إعاقة المدافع، ولذا تجده يقوم بالسقوط مع الوثب عند التصويب على الهدف، وفي هذه التصويبة يراعي الهبوط دائما على اليدين كما في السقوط أماما وليس على القدمين كما في التصويب في الوثب.

ويمكن أداء مختلف التصويبات بالسقوط بطريقة التصويب بالطيران والسقوط الجانبي بالطيران عادة ما يفضله اللاعب الماهر عند التصويب من مركز الجناح الأيمن، ويفضل الارتقاء بقوة للمساعدة على الطيران بالجسم في الهواء لمدة ضئيلة كافية تساعد اللاعب على تركيز انتباهه في عملية التصويب.¹

وعند أداء هذه التصويبة يراعي اللاعب رفع الكرة عاليا بالذراع الرامية وذلك بعد أداء الرامي لحركة الارتقاء التي تمهد لابتعاد الرامي عن متناول المدافع، وعقب التصويب يقوم الرامي بالذراع الأيمن على الجانب الأيسر للجسم. و في كثير من الأحيان يقوم اللاعب بأداء التصويب بالطيران من الجري لما يزيد عن 03 خطوات لمحاولة الارتقاء من مكان مناسب مع زيادة قوة الارتقاء.

وتتلخص أهم الأخطاء الشائعة فيما يلي:

1. عدم تأمين الكرة أثناء الارتقاء.
2. عدم إشارة كتف الذراع الرامي إلى الأعلى قبل ترك الكرة للتصويب مما يعمل على دفع اليد للكرة بدلا من رميها بقوة.
3. إهمال استجابات حارس المرمى.

2-14-1- التصويب بقبضة اليد من الطيران:

وتستخدم في حالة ارتداد الكرة من المرمى أو حارسه مرتفعة من الأرض داخل دائرة المرمى، فيطير اللاعب لضربها بالقبضة.

¹ منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، مرجع سبق ذكره، ص (124).

2-15- التصويب الخلفي:

يعتبر التصويب الخلفي كإحدى أنواع التصويب قصير المدى وخاصة من منطقة الهجوم الوسطى على الدائرة، وفي بعض الأحيان يمكن استخدامه كتصويب بعيد المدى. ويجب مراعاة استخدام هذه التصويبة فقط عندما تتطلب خطط اللعب ذلك حتى لا ينجح المدافع في إعاقته وحكم المباراة في إعلان مخالفتها أحيانا، ويمكن أداء التصويب الخلفي من الوقوف أو الجري أو السقوط كما يمكن أدائه من المستويات التالية:

2-16- التصويب من مستوى أعلى - في مستوى الرأس:

يستخدم هذا النوع كتصويب بعيد المدى أو كتصويب قريب المدى عقب أداء حركة خداعية لاجتياح مغاير وذلك للتغلب على محاولة المدافع إعاقة الكرة في مستوى الكتف، ولأداء هذه التصويبة يراعى ما يلي:

1. عند التصويب مع الاقتراب يقوم الرامي بالذراع الأيمن إيقاف حركة الاقتراب بارتكازه على القدم اليسرى وفي حالة التصويب من الوقوف يراعى وضع الرجل اليسرى أماما، وتقوم اليدين بمسك الكرة أمام الجسم، ثم تقوم اليد اليسرى بضغط الكرة بين اليد اليمنى وساعد الذراع اليمنى مع لفه بحيث يشير ظهر اليد لأسفل والكرة على اليد متجهة لأعلى، ثم يقوم الجسم بأداء حركة نصف دوران سريعة على القدم اليسرى وتثبيت الساق اليمنى بقوة على الأرض مع دوران الذراع بصورة مثنية بحيث يتقدم المرفق ليرتفع فوق الكتف ثم تصويب الكرة للخلف.¹
2. يراعى أن التبكير في ترك الكرة لليد يعمل على طيرانها مرتفعة، والعكس يؤدي إلى ارتطامها بالأرض كذلك يؤدي إلى امتداد الذراع الرامية كاملا دون انثنائه إلى خروج الكرة من اليد مرتفعة.

2-17- التصويب الخلفي من مستوى الكتف:

يمكن أداء التصويب من مستوى الكتف في حالة وجود مدافع ملاصق حيث تخرج الكرة على جانبه. وتشبه خطوات الأداء نفسها التصويبة السابقة مع مراعاة الامتداد الكامل للذراع الرامية في مستوى الكتف لكي تبعد الكرة أقصى ما يمكن عن متناول المدافع، ويمكن كذلك استخدام القدم اليسرى كقدم ارتكاز ثابتة وتحريك القدم اليمنى.

2-18- التصويب الخلفي من مستوى الحوض:

في هذه التصويبة يستطيع الرامي سرعة التصويب بالذراع اليمنى بالقرب من المرمى قبل محاولة المدافع الواقف ملاصقا للجانب الآخر الأيسر للرامي من إعاقة التصويبة، ولأداء التصويبة يراعى ما يلي:

— يقوم الرامي بالوقوف والظهر مواجه للمرمى ثم استقبال الكرة ودوران الجسم يمينا للتصويب، كما يمكن أداء التصويب الخلفي عامة بالسقوط سواء من وضع الوقوف أو وضع من الوقوف مع انثناء الركبتين ويتم

¹ منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، مرجع سبق ذكره، ص (124).

المهبط في هذه الحالة على اليدين في وضع الانبطاح.

ولأداء هذه التصويبة يراعى ما يلي:

- الوقوف والظهر مواجه لحائط التدريب وأداء حركة التصويب.
 - الوقوف والوجه للحائط ثم أخذ خطوة بالقدم اليسرى أماما ودوران الجسم يمينا على القدم اليسرى وأداء حركة الأداء.
 - أخذ ثلاث خطوات يمينا ثم يسارا ثم يمينا مع الدوران والتصويب.
 - وقوف دفاع سلمي أثناء الأداء.
- وتتلخص الأخطاء الشائعة فيما يلي:
- تحريك اليد الحرة مع الكرة بدلا من إسهامها في حفظ التوازن.
 - تحريك الذراع الرامية من أسفل إلى أعلى مما يعمل على طيران الكرة فوق المرمى.
 - عدم استقرار الكرة في راحة اليد.
 - عدم أداء حركة دوران الجسم مع الذراع في وقت واحد.
 - عدم دوران الرأس تجاه المرمى مما يعمل على إعاقة حركة التصويب....

2-19- التصويبة الحرة المباشرة:

تعتبر التصويبة الحرة المباشرة (9 أمتار) إحدى التصويبات الخاصة ضمن مجموعة التصويبات السابق ذكرها، وعند أداء هذه التصويبة يستطيع الرامي التغيير في طريقة التصويب ولكن مع مراعاة قانون اللعبة بالنسبة لوضع القدمين، إذ يجب أن يضل جزء من قدم الرامي ملاصقة للأرض حتى تترك الكرة يد اللاعب، وغالبا ما تؤدي التصويبة الحرة المباشرة أمام حائط من مواقف المدافعين يتكون من (2-3) مدافعين الأمر الذي يميزها عن غيرها من التصويبات سواء من ناحية الأداء أو الخطط.

ونادرا ما يقوم الرامي بالتصويب المباشر نحو الهدف إلا في بعض الحالات المفاجئة قبل إسراع المدافعين أنفسهم أو عقب بعض حركات الخداع.

2-20- التصويبة وفق حائط المدافعين:

وتؤدي بتصويبه كبراجية من فوق مستوى الرأس مع الدوران الكامل على القدم اليسرى للاعب الأيمن، ويمكن الخداع قبلها بالتمرير لاتجاه مغاير أو التصويب.

2-21- التصويب من جانب حائط المدافعين:

عندما يريد الرامي التصويب بالذراع الأيمن من يسار الحائط يجب عليه أداء التصويب من مستوى الحوض مع مراعاة إما أداء حركة الارتكاز بالرجل اليسرى، أو الارتكاز بالرجل اليمنى لأداء التصويب ناحية ذراع المرمى

كما يمكن الوقوف مع فتح القدمين والظهر مواجه للمرمى ثم يقوم بالدوران على الرجل اليسرى للناحية اليسرى والتصويب على الهدف.

أما محاولة الرمي تصويبا بالذراع الأيمن من يمين الحائط فيمكن اختيار إحدى الاحتمالات التالية:

- التصويب بالسقوط الجانبي ضد ذراع الرامي.
 - الخداع بالتصويبة الكبراجية من مستوى الحوض.
- وعند تحريك المدافعين للأيدي جانبا أسفل - لمحاولة إعاقاة التصويبة يمكن التصويب بسرعة فوق الحائط وتؤدي غالبا للزاوية العليا للمرمى. (1)

3- خطوات التصويب بالارتقاء:

3-1- الاقتراب:

تعتبر مرحلة الاقتراب بالنسبة لتقوية التصويب بالارتقاء مرحلة تمهيدية حيث تمثل بذلك مرحلة اكتساب السرعة للاعب لاستخدامها في مرحلة الارتقاء، وبذلك تعتبر مرحلة هامة من مراحل التصويب بالارتقاء في كرة اليد، كما يوجد هناك ارتباط بين مستوى السرعة ومستوى الارتقاء للاعب في كرة اليد، فلاعب كرة اليد لا يستخدم سرعته القصوى في الاقتراب حيث مسافة الاقتراب لا تمكنه من ذلك من ناحية ومن ناحية أخرى يكفي سرعة متوسطة ليتمكن تحويلها من سرعة أفقية إلى سرعة رأسية لحظة الارتقاء كما أن للسرعة العالية والتي لها تأثير إيجابي على قوة الوثب أهمية كبيرة في اكتساب النغمة العضلية والتي تتمثل في تحسين إيقاع خطوات الاقتراب الأخيرة وسرعة رد الفعل في الارتقاء أيضا....

3-2- الارتقاء:

من جهة علوم الحركة تعتبر مرحلة الارتقاء أهم مرحلة من مراحل الأداء الحركي، كما تعتبر مرحلة معقدة حيث ينتج في تلك المرحلة القوة الدافعة للارتقاء وهي عبارة عن محصلة عمل كبير من المجموعات الحركية في الجسم وخصوصا عمل كل العضلات المانحة لرجل الارتقاء والعضلات العاملة على مرجعة الرجل الحرة والذراعين أثناء الارتقاء، ولكي يكون الارتقاء مؤثرا يجب أن تكون قوة مقاومة الأرض وقوة الاحتكاك على الأكثر أقل من محصلة رد فعل الأرض لقوة العضلات العاملة، وبذلك تلعب زاوية الارتقاء دورا إيجابيا في عملية توجيه الجسم.

3-3- الطيران في الهواء:

من خلال القوة الناتجة عن رد فعل قوة الارتقاء تتحلل تلك القوة لتنتج لنا قوة التصويب و في نفس الوقت يكون هناك اتزان للاعب للمحافظة على مركز ثقل الجسم في مساره الحركي فكلما زادت مسافة الطيران في الهواء

(1) منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، مرجع سبق ذكره، ص (132-134).

عند الارتقاء وهذا يدل على الامتداد الكامل في مفاصل رجل الارتقاء لإعطاء الوقت اللازم لليد الضاربة، وتعتبر مرحلة الطيران في الهواء آخر مرحلة من مراحل الارتقاء، حيث تتفاوت مسافة الطيران في الهواء من لاعب لآخر، وهذا راجع إلى الفارق في الطول في الساقين.

3-4- الهبوط:

تعتبر عملية الهبوط بالنسبة للاعب كرة اليد آخر مرحلة من مراحل الأداء الحركي لتقنية التصويب من الارتقاء في كرة اليد، حيث يجب أن يكون الهبوط بحذر واسترخاء حتى يتجنب اللاعب أي أضرار قد تحدث وكلما كانت عملية الهبوط سليمة كان الأداء الحركي جيدا لعملية التصويب بالارتقاء في كرة اليد. (1)

(1) بسطويسي أحمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، ط1؛ دار الفكر العربي، القاهرة: ص(261-265).

خلاصة :

إن تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة للتعريف بتاريخ كرة اليد على الصعيد العالمي والوطني حيث تعد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني ، كما أنها تتطلب تركيز جيدا في الهجوم والدفاع .

وكرة اليد هي رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبيرا ، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي .

الفصل الثالث:
المرحلة العمرية
(15-16 سنة)

تمهيد :

إن مرحلة المراهقة هي من أعقد المراحل و أخطرها في حياة الإنسان ، و ذلك لما تحمله من تغيرات جسمية و نفسية و فكرية ، التي تجعل المراهق يعيش في تقلبات و تناقضات لا يعرف لها هدوء و الإستقرار طول هذه المرحلة .

لقد تميز عصرنا الحالي بالكثير من مظاهر التي لم تكن موجودة في العصر السابق و التي بلغت فيها الإكتشافات العلمية أرقى مستوياتها و توصل الإنسان إلى علاج عدة أمراض كانت تفتك بمجتمعات لكن مع مظاهر هذه الحضارة المغربية إلا أن البشرية تعاني أزمة إجتماعية و أخلاقية تجعلها لا تنهأ إلى ما وصلت إليه من إنجازات علمية و من هنا فإن المفكرون الغربيون قد أقرروا بعدم قدرة حضارتهم بصفة عامة و قطاع التربية بصفة خاصة تكوين مجتمع متوازن لا يطغى فيه الجانب المادي على الجانب الروحي و للأسف هذا ما ينطبق على المجتمعات المسلمة حيث تسربت إليها مظاهر سلبية فأملكتها فكان و كان الضحية هو الشاب المراهق الذي أصبح يستقبل كل ما هو غربي لإنجذابه بتلك الحضارة الغربية .

في مجتمع تكاثر فيه عوامل الفشل و الإنحراف بالإضافة إلى المرحلة التي يمر بها في نموه وهي المراهقة و التي كثرة التفسيرات حولها .

وهكذا جاءت الرياضة لتغطي نقص الإحتياجات النفسية للمراهق ، حتى تسمح له بالتفهم و السيطرة على نفسه و الإندماج مع مجتمعه .

ولقد اتفق علماء النفس و التربية و مفكرها بأن ممارسة الرياضة تساهم مساهمة فعالة في ترفية و تهذيب سلوك المراهق من جهة أخرى ، و ذلك سنحاول أن نعطي شرحا لها .

و لهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى الإشارة لمختلف المميزات و خصائص المرحلة العمرية للأصاغر (14-15 سنة)

المبحث الأول : ماهية المراهقة

1- مفهوم المراهقة :

- المعنى اللغوي :

كلمة المراهقة مشتقة من الفعل "راهق" بمعنى لحق أو دنى فهي تفيد الاقتراب و الدنو من الحلم ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضجج .¹

- المعنى الاصطلاحي :

هي سن التغيير مشتقة من كلمة **adolescere** و تعني باللاتينية **grandir** بمعنى كبر و نمتي .²

و تعني كذلك نضج أعضاء الجسم و التطور الجنسي و نسجل فيها نمو سريع غير منتظم و يصبح الطفل خلال أعوام رجلا.³

1-1 تعاريف بعض العلماء :

تعريف ميخائيل إبراهيم أسعد :

وهي مرحلة انفعال من الطفولة و تقسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو تحدث فيها تغيرات عضوية و نفسية و ذهنية واضحة.⁴

تعريف عبد الرحمان العيسوي :

يطلق اصطلاح المراهقة **adolescence** على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي .

¹: فؤاد يحي السيد: الأسس التقنية للنمو من الطفولة إلى الشيشوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1995 ، ص257 .

²: Marcelli abzacomier: " **psychologie de l'adolescent** ", maison paris , 1983 , p03.

³: M: khat , " **léssentiel en pediatrie** ", entreprise nationale de livre, tome1, 1996, p252.

⁴: ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة و المراهقة، دار البحوث و الأنفاق ، ط2 ، بيروت ، 1991، ص25 .

تعريف إبراهيم كاظم العظماوي :

تعتبر المراهقة نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان ، إذ أن ما يبلغه من تقدم و ما يحققه من مزايا في النمو البدني و العاطفي يدفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع و الحداثة.¹

تعريف STANLY HOLL :

المراهقة هي فترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة، و هذا ما يعبر عنه بكلمتين STOR ET STRESS .

تعريف AUSBELL :

المراهقة هي الوقت الذي يحدث فيها التحول في الوضع البيولوجي للفرد.²

الشيء الملاحظ من خلال هاته التعاريف هو عدم وجود تعريف دقيق و موحد للمراهقة فهناك من العلماء ممن ركز على الجانب النفسي ، و آخر ركز على الجانب الاجتماعي ، و آخر ركز على الجانب الفيزيولوجي ، و هناك ايضا من جمع كل هاته التعاريف في تعريف واحد .

2 مراحل المراهقة :

يجد الباحث صعوبة في تحديد بداية و نهاية مرحلة المراهقة لاعتبارات عدم منها ، الفروق الفردية بين الأفراد من حيث سرعة نموهم و احتمال نضجهم ، و أن هناك علاقة وثيقة بين نضج المراهق و العوامل البيئية كالتغذية و المناخ و غير ذلك . فأطفال المناطق الحارة مثلا يصلون إلى مرحلة المراهقة في سن مبكرة عن أطفال المناطق الباردة ، كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي الذي يعتبر سمة بارزة للدلالة عن المراهقة ، و منها كذلك الأنماط الثقافية السائدة في المجتمع ، إذ أن من يعتبر مراهقا وسط ثقافي معين ، قد لا يعتبر كذلك في وسط ثقافي مغاير .

وانطلاقا من هذه الاعتبارات يذهب الكثير من العلماء إلى تحديد بداية مرحلة المراهقة بداية البلوغ ، أما نهايتها فإنها تكون في حدود 21 و 22 سنة من عمر الفتى و الفتاة ، حيث يقول :أحمد زكي صالح " بأن المراهقة

¹: إبراهيم كاظم العظماوي :معالم من سيكولوجية الطفولة و الفتوة و الشباب، دار الشؤون و الثقافة العامة ، بغداد ، 1997 ، ص331 .

²: سعدية محمد علي هادر :سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1998 ، ص25 .

هي المدة الزمنية لمرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد و غالبا ما تبدأ من سن البلوغ و تنتهي حوالي 21 و 22 سنة.¹

وللإشارة فإن هناك حاليا اتجاه في علم النفس ينحو نحو تضمين الفترة الممتدة من سن 09 إلى 12 سنة في مرحلة المراهقة ، لأن التغيرات التي تتم في هذه المرحلة تعتبر تمهيدا فعليا للمراهقة.²

انطلاقا من الاختلاف القائم حول تحديد مرحلة المراهقة ، اختلف العلماء في تقسيمات هذه المرحلة العمرية و يمكن ذكر بعض هذه التقسيمات فيما يلي :

* يقسم سامي عريفج : المراهقة إلى ثلاثة أطوار هي :

1 - المراهقة المبكرة (مرحلة البلوغ) : و تبدأ من سن 12 إلى 15 سنة .

2 - المراهقة المتوسطة : و تبدأ من سن 15 إلى 17 سنة .

3 - المراهقة المتأخرة : تتراوح ما بين سن 18 إلى 21 سنة.³

* ويقسم إبراهيم ميخائيل أسعد : فترة المراهقة إلى ثلاثة أطوار هي :

1 - المراهقة المبكرة : و الممتدة بين السنتين 11 و 14 .

2 - المراهقة المتوسطة : و تمتد بين السنتين 14 و 18 .

3 - المراهقة المتأخرة : و تمتد بين 18 و 21 سنة .

* ويقسمها الأستاذ حامد عبد السلام زهران: فإنه يقسمها إلى ثلاثة أطوار هي :

1 - المراهقة المبكرة : و تمتد بين سن 12 إلى 15 سنة .

2 - المراهقة المتوسطة : و تمتد من سن 15 إلى 17 سنة .

¹: عبد الرحمان راضي: سيكولوجية الشباب، دار هرمة للطباعة و النشر، الجزائر، 1996، ص 32 .

²: سعد جلال: الطفولة و المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط2، ص 216 .

³: سامي عريفج: علم النفس التطوري ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان(الأردن) ، 1984 ، ص 125.

3 - المراهقة المتأخرة: و تمتد من سن 18 و تنهي عند سن 21 سنة¹.

* أما الأستاذ رابح تركي فإنه يقسم المراهقة إلى طورين يتصل أحدهما بآخر اتصالاً وثيقاً و هما كالآتي :

1 - طور البلوغ (المراهقة المبكرة) : و تمتد هذا الطور ما بين 12 و 13 سنة .

2 - طور النضج (المراهقة المتأخرة) : بالنسبة لهذا الطور فإنه يمتد ما بين 17 و 20 أو

21 سنة².

المبحث الثاني : المرحلة العمرية (14-15 سنة)

1- خصائص النمو الحركي في مرحلة المراهقة في المرحلة المبكرة (14-15 سنة)

نتيجة للنمو الجسمي السريع في مرحلة المراهقة المبكرة ، الذي ينعكس أثره على النمو الحركي ، تتسم حركات المراهق بما يلي

1- الافتقار للرشاقة : ويظهر ذلك في الحركات التي تتطلب حسن التوافق بين أجزاء الجسم

2- نقص هادفية الحركات : حيث لا يستطيع المراهق تنظيم حركاته لمحاولة تحقيق هدف معين.

3- الزيادة المفرطة في الحركات : حيث يبذل المراهق جهداً كبيراً في أداء الحركات و التي لا تتطلب بذل هذا الجهد ، الأمر الذي يشعره بسرعة التعب مع أقل مجهود.

4- عدم الاستقرار الحركي : فالمراهق يجد صعوبة في المكوث أو الجلوس لفترة طويلة صامتاً ، فنلاحظ أنه دائم الحركة بيديه ، و ينشغل باللعب بما و أمامه من أدوات أو أشياء.

2- حاجات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة

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

¹: حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة، دار غريب للطباعة و النشر ، القاهرة ، ط2 ، 1977 ، ص355 .

² : رابح تركي :أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 ، ص242 .

● الحاجة إلى المكانة:

من أهم حاجات المراهق رغبته في أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، ولهذا ليس غريبا أن نرى مراهقا يدخن أو يقوم بأعمال الراشدين، أو فتاة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين.⁽⁴⁾

● الحاجة إلى الاستقلال:

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

● الحاجة الجنسية:

أوضحت دراسات "kenzey" عن المراهقين الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية⁽⁵⁾.

● الحاجة البيولوجية:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر، فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة⁽¹⁾.

3- أهمية التربية البدنية للمراهق في المرحلة المبكرة

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

(4) د/ فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار الملامين، بيروت، ط1، 1972، ص 118-120.

(1) د/ فاخر عاقل: نفس المرجع، 197.

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

أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق. (2)

4- مشاكل المراهقة في المرحلة المبكرة

● مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية. (3)

● مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطوع بشق الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل. (4)

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

(2) تشارلز بوكو، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994، ص 453.

(3) د/ عبد العالي الجسماني: نفس المرجع، ص 501.

(4) ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر، 1971، ص 72، 73.

● مشاكل انفعالية:

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

● مشاكل اجتماعية:

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

☞ الأسرة:

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

☞ المدرسة:

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

(1) ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص 72-74.

المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع .

خلاصة :

نستنتج بعد القيام بعرض لأهم خصائص المراهقة أن هذه الفترة هي الأكثر تعرضاً للمشكلات السلوكية من غيرها من الفترات (المراحل) ، نتيجة لحساسية المراهق نفسه و بمن حوله و التغيرات المرفولوجية و الفيزيولوجية التي تطرأ عليه ذات أثر كبير على سيكولوجيته و أن اكتمال غدد الجنس ذا أثر بالغ على الجسم ، و على الحالة المزاجية و النفسية له .

وفي هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب الجسم بصورة واضحة كما يزداد النمو العضلي بدرجة أكبر مقارنة بنمو العظام . و النسب للنمو الحركي يظهر الإتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي ، و يستطيع الفرد أن يصل إلى مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية إلى درجة الإتقان ، حيث تعتبر نهاية هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي .

ومنه فإن مرحلة المراهقة تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة ، و مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم و الوظائف ، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد:

لكل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية.

وفي هذا الجانب التطبيقي سنحاول أن نوضح أهم إجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة و من أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .

و بالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى ، كما هو معروف فإن ما يتميز به أي بحث علمي هو مدى قابلية للموضوعية العلمية ، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ، الفصل الرابع ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الخامس فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

I. الدراسة المنهجية للبحث :

1. منهج البحث :

إن الاقتراب من موضوع ما يفرض على الباحث إتباع منهج معين, وهذا يكون على حسب اختلاف مشكلات البحث والأهداف المسطرة من قبل الباحث ويتمثل المنهج "عدة خطوات تبدأ بملاحظة الظواهر وإجراء التجارب ثم وضع الفروض التي تحدد نوع الحقائق التي ينبغي أن يبحث عنها وتنتهي بمحاولة التحقق من صدق الفروض أو بطلانها توصلاً إلى وضع قوانين عامة تر بط بين الظواهر وتوجد العلاقة بينها"¹

ومادام موضوع الدراسة بتعلق بفعالية برنامج تدريبي في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد صنف أصغر فان المنهج المناسب هو المنهج التجريبي المناسب للبحث في العلاقة السببية بين أكثر من متغيرين.

المنهج التجريبي:

المنهج التجريبي هو "المنهج الذي يتمثل في معالم الطريقة العلمية بصورة جلية واضحة فهو يبدأ بالملاحظة ويتلوها بوضع الفروض ويتبعها بتحقيق الفرض بواسطة التجربة ثم يصل عن طريق هذه الخطوات إلى معرفة القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر"².

في هذه الدراسة اعتمدت على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي قياساً قبلياً قبل تطبيق البرنامج التدريبي ثم قياساً بعدياً بعد تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعة المختارة والفروق الموجودة بين القياسين القبلي والبعدي تثبت أو تنفي صحة الفروض.

2. الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على البحث بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحوث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث.

قبل البدء في إجراء التجربة الميدانية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

¹ عبد الرحمان عيسوي، الاحصاء السيكولوجي التطبيقي، دار النهضة العربية، بيروت 1989 ص 14.

² رشيد زرواتي تدريبات على منهجية البحث العلمي للعلوم الاجتماعية، دهومة ط 1، 2002 ص 19.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- ساعدت هذه الدراسة الاستطلاعية على ضبط عينة البحث وهي فريق كرة اليد النادي الرياضي للهواة رائد بسكرة صنف الأصاغر.
 - الاحتكاك الفعلي بأفراد الفريق .
 - تسطير برنامج لتنفيذ الحصص المقترحة.
 - التعرف على الأجهزة والأدوات المناسبة للبرنامج المقترح.
- وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة بشكل مقصود مقدرة بعشرين لاعبا بمعنى فريق النادي الرياضي للهواة رائد بسكرة صنف الأصاغر.

3- تحديد مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة اليد صنف الاصاغر على مستوى الرابطة الولائية لكرة اليد بسكرة و المقدر عددهم بـ 160 لاعب صنف أصاغر .

• تحديد عينة البحث:

بالنظر إلى حجم مجتمع الدراسة وإلى القاعد العلمية في اختيار حجم العينة لتكون ممثلة لمجتمع البحث قمنا باختيار عينة قدرت بـ 12.5% من هذا المجتمع وحيث أن عدد لاعبي الأصاغر بولاية بسكرة يقدر 160 لاعب منخرط فان عينة بحثنا كانت 20 لاعب اصاغر .

وعليه ، وبناء على حجم العينة ، وبعد معاينة جميع النوادي المنخرطة بالرابطة الولائية لكرة اليد صنف أصاغر، وقع اختيارنا على نادي رائد بسكرة ، لأنه يجوي في صفوفه 20 لاعب كرة يد صنف أصاغر ، حيث اخترنا هذا النادي من أجل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمرفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف الاصاغر (15-16) سنة ، ولها نفس الإمكانيات نوعا ما.

وقد تم إجراء الاختبارات على كل لاعبي الفريق، والذي كان عددهم عشرون لاعب من الذكور.

خصائص العينة: (ملحق رقم 03)

السن: تم الاعتماد في اختيار العينة على صنف الأصاغر في كرة اليد الذين تتراوح أعمارهم ما بين الخامس عشر الى السادس عشرة سنة.

الجنس: تم اختيار جميع أفراد العينة من جنس الذكور .

كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل مقصود وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعة واحدة. "مجموعة تجريبية"

تعريف العينة القصدية:

هي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة. ويرى الدكتور علي غربي أنها مقصودة تبعاً لطبيعة الموضوع وأهداف البحث وذلك للشروط المحددة مسبقاً.¹

4- حدود الدراسة :

ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصراً أساسياً في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في برنامج تدريبي مقترح.

ب- المتغير التابع: ويتمثل في دقة التصويب.

5. خطوات سير الدراسة الميدانية:

المجال المكاني والزمني:

- المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في ملعب كرة اليد دار الشباب الهادي الطيب بسكرة القديمة .

- المجال الزمني: قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

¹ علي غربي. أبعاديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية. مطبعة قسنطينة ط:2006. ص141.

* الاختبار القبلي يوم 25 / 02 / 2016.

* الاختبار البعدي يوم 22 / 04 / 2016 .

أما الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل القاعة المخصصة للتدريبات، حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

- يوم السبت من 16:30 ————— 17:50

- يوم الاثنين من 17:00 ————— 18:00

مواصفات البرنامج التدريبي :

- عدد الوحدات التدريبية : 12 وحدة .
- عدد الحصص التدريبية في الأسبوع : 2 " حصتين "

خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع والمصادر المختصة في البرامج التدريبية وكذا مجموعة من الدراسات والبحوث السابقة في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد، ومن خلال المقابلات الشخصية مع بعض مدربين كرة اليد أمثال جزار نصر الدين ، مباركي هشام ، ساكر عبد الناصر ، وذلك بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج.

حيث صمم البرنامج على شكله النهائي على النحو التالي:

الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح في تنمية مهارة دقة التصويب في كرة اليد صنف اصغر. والمتمثلة في ما يلي:

- ❖ الأهداف المسطرة تتناسب مع حاجيات فئة الاصغر في كرة اليد وقدراتهم البدنية والحركية، والتي تراعى إثناء الممارسة.
- ❖ التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين. وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي للهواة رائد بسكرة .
- ❖ اختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية المهارة المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.
- ❖ مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

- ❖ التركيز على طريقة التدريب التكراري لما لها اثر كبير في تثبيت المهارات الرياضية.
- ❖ مراعاة تنمية الصفات البدنية الأخرى لما لها اثر في تحسين صفة الدقة.
- ❖ التركيز على التمرينات البليومترية في تحسين صفة القوة بالنسبة للاعبين.
- ❖ التركيز على تطوير صفة الرشاقة والمرونة والتوازن. وكيفية الحفاظ على التركيز والانتباه.

الأهداف العامة المتوقعة من البرنامج التدريبي:

إن الهدف العام المنتظر من هذا البرنامج التدريبي المقترح هو إحداث تغيرات ايجابية مرغوب فيها في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد لدى صنف الاصاغر.

الاختبارات البدنية: انظر الملحق رقم:2

لقياس مؤشرات تطور مهارة دقة التصويب في كرة اليد تم استخدام الاختبارات التالية.

اختبارات دقة التصويب من الثبات: الملحق رقم:2

الاختبار الأول: اختبار التصويب على مرمى كرة اليد مقسم إلى ستة خانات من الثبات.

الاختبار الثاني: اختبار التصويب على الجدار من الثبات.

اختبارات دقة التصويب من الارتقاء: الملحق رقم:2

الاختبار الثالث: اختبار التصويب على مرمى كرة اليد مقسم إلى ستة خانات من الارتقاء.

الاختبار الرابع: اختبار التصويب على الجدار من الارتقاء.¹

الإجراءات الميدانية للدراسة:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية والتأكد من ميدان الدراسة لإجراءات التجربة الميدانية، ومن صلاحية الأدوات المستخدمة وتوفرها على الشروط العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية) والقيام بالضبط الإجرائي للعينه، تم البدء في تطبيق الإجراءات الميدانية للتجربة والتي تمت على النحو التالي:

¹ ضياء الخياط ونوفل الخيالي؛ كرة اليد. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 2001، ص 472- 479

مرحلة إجراء الاختبارات القبليّة:

تم وضع خطة وبرنامج محددتين بالاتفاق مع إدارة النادي لإجراء الاختبارات القبليّة للفريق، مستخدماً في ذلك الاختبارات البدنية لقياس مؤشرات مهارة دقة التصويب في كرة اليد بالملعب الجوّاري دار الشباب بسكرة القديمة وقد استغرق إجراء الاختبارات يوم واحد وكان ذلك يوم الاثنين 29 فيفري 2016 مساءً على الساعة 17:30 د إلى غاية 18.00. كما أعطيت محاولتين لكل لاعب قبل بدأ الاختبار.

قبل بدأ الاختبار تم التأكد من حضور أفراد العينة وشرح وعرض طريقة إجراء الاختبارات أمامهم والإجابة عن استفساراتهم. كما أجريت كل الاختبارات للعينة في ظروف جيدة.

6. الشروط العلمية للأداة:

أ- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الاختبار¹.

كما يشير "تايلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار²، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتاً تاماً³.

ب- الثبات: أجري اختبار على 10 لاعبين من المجموعة التجريبية، ورصدت درجات كل عينة في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضاً درجات كل لاعب ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها اللاعبون في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء اللاعبون في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماماً لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الأولى بل كانت قريبة جداً من نتائج المرة الأولى.

ج- الموضوعية: من 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 تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها أن

¹: محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 183.

²: مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، 1999، ص 13.

تكون¹. وقد تم عرض البرنامج التدريبي على مدرّبين: جزار نصر الدين ، مباركى هشام ، ساكر عبد الناصر.

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبليّة تم مباشرة الشروع في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة، وبناءاً على الفرص المتاحة والتوقيت ومحتوى البرنامج التدريبي وخطوات تنفيذه فقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على العينة لمدة شهرين، بواقع حصتين في الأسبوع، زمن كل حصة تطبيقية ستون دقيقة مقسمة كما يلي:

الجزء الإعدادي (التسخين): خمسة عشرة دقيقة.

الجزء الرئيسي: أربعون دقيقة.

الجزء الختامي: خمس دقائق.

تم برمجّة كل الحصص التطبيقية ابتداء من الساعة الخامسة عشر مساءً إلى غاية الساعة السادسة عشر مساءً.

ونظراً للحرص على نزاهة هذا البرنامج وأهميته، فقد تم سهر الباحث شخصياً على إجراءات التجربة الميدانية وذلك بتطبيق وحدات تدريبية مشتقة من البرنامج التدريبي المقترح.

مرحلة إجراء الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح تم إجراء الاختبارات البعدية للعينة مستخدماً في ذلك نفس الاختبارات التي استخدمت في الاختبار القبلي، وباستخدام نفس الوسائل ونفس المكان ونفس الفترة الزمنية وتحت نفس الظروف ونفس الطريقة التي استخدمت في الاختبارات القبليّة وقد تم التوصل إلى التي سيتم عرضها في الفصل القادم الذي خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج. وكان ذلك يوم: 2016/04/22.

³: مروان عبد الحميد إبراهيم : مرجع سابق ، ص 145 .

6. الأدوات الإحصائية المستعملة:

إن أصل بحثنا هذا يهدف إلى معرفة مقدار التحسن في أداء مهارة دقة التصويب في كرة اليد بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. والذي يمكننا الحصول عليه من خلال إيجاد الفرق بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي ومتوسطات نتائج الاختبار البعدي, وذلك باستعمال الأساليب الإحصائية.

- المتوسط الحسابي « م ».
- الانحراف المعياري « ع ».
- معامل الارتباط بيرسون «R» دلالة معامل الارتباط.
- توزيع ستودنت «ت» اختبار الدلالة الإحصائية.

والتي تم التحصل عليها من خلال البرنامج التالي: نظام spss.

وبعد جدولة النتائج المتحصل عليها, قمنا بقراءة لتلك النتائج والتي من خلالها قمنا بإعطاء الاستنتاجات وتفسيرات لهذه الأجوبة.

الفصل الخامس :
عرض و تحليل و مناقشة
نتائج الدراسة

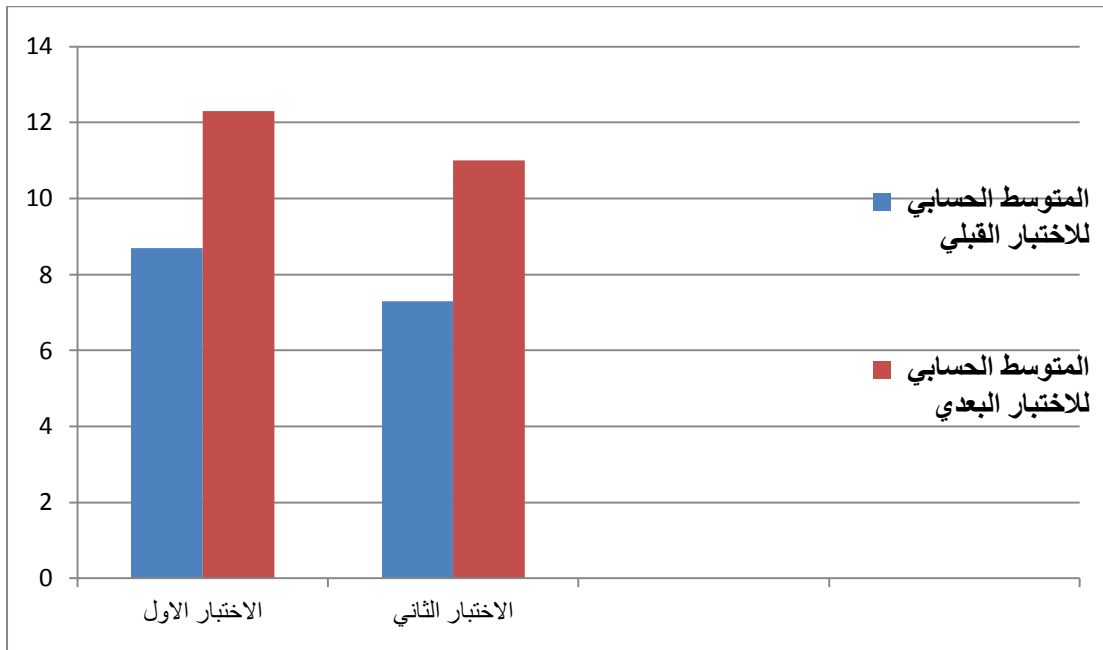
I. عرض وتحليل نتائج اختبارات دقة التصويب من الثبات :

جدول رقم 01 : يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارة دقة التصويب من الثبات:

مستوى الدلالة عند 0.05	معامل بيرسون R	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		نتائج الاختبارات	
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
دال	0.51	6.99	2.45	12.3	2.17	8.7	1	اختبار التصويب من الثبات في المرمى
دال	0.701	8.865	2.40	11	2.30	7.3	2	اختبار التصويب من الثبات في الحائط

تحليل النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين مهارة دقة التصويب من الثبات إلى وجود تحسن ملحوظ من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي كما ان هناك فروق دالة إحصائية. حيث ان قيمة T المحسوبة في الاختبارين الأول والثاني كانت أكبر من T الجدوليه (1.729). كما ثبت من خلال الجدول وجود علاقة طردية لكل من الاختبارين على المرمى وعلى الحائط. بحيث كانت قوة العلاقة بين القياس القبلي والبعدي للاختبار الأول علاقة متوسطة (0.51). وكانت وجود علاقة طردية ذات إشارة قوية بالنسبة للاختبار الثاني من خلال R (0.701). علما ان مقدار تشتت أفراد العينة عن المتوسط الحسابي كان صغيرا وهذا يظهر من خلال قيم الانحراف المعياري في الاختبارين الأول والثاني على مستوى القياسين القبلي والبعدي ما يثبت تقارب المستوى عند لاعبي الفريق. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك.



شكل رقم 11 : يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارة دقة التصويب من الثبات للعينة في الاختبار القبلي والبعدي.

التعليق على التمثيل البياني:

يظهر لنا من خلال الشكل البياني ان هناك فروق جوهرية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة دقة التصويب من الثبات, مما يعني حدوث تحسن كبير في أداء مهارة دقة التصويب من الثبات.

ومن هنا نلاحظ ان المتوسطات الحسابية للعينة في الاختبار البعدي أعلى من المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي. ومنه نستنتج ان البرنامج المقترح له تأثير ايجابي في تحسين مهارة دقة التصويب من الثبات في كرة اليد صنف الأصغر.

II. عرض وتحليل نتائج اختبارات دقة التصويب من الارتقاء :

جدول رقم 02 : يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارة دقة التصويب من الارتقاء:

مستوى الدلالة عند 0.05	معامل بيرسون R	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		نتائج الاختبارات
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
دال	0.517	5.98	1.94	11	2.18	8.2	1 اختبار التصويب من الارتقاء في المرمى
دال	0.683	11.68	2.37	9.2	2.59	04	2 اختبار التصويب من الارتقاء في الحائط

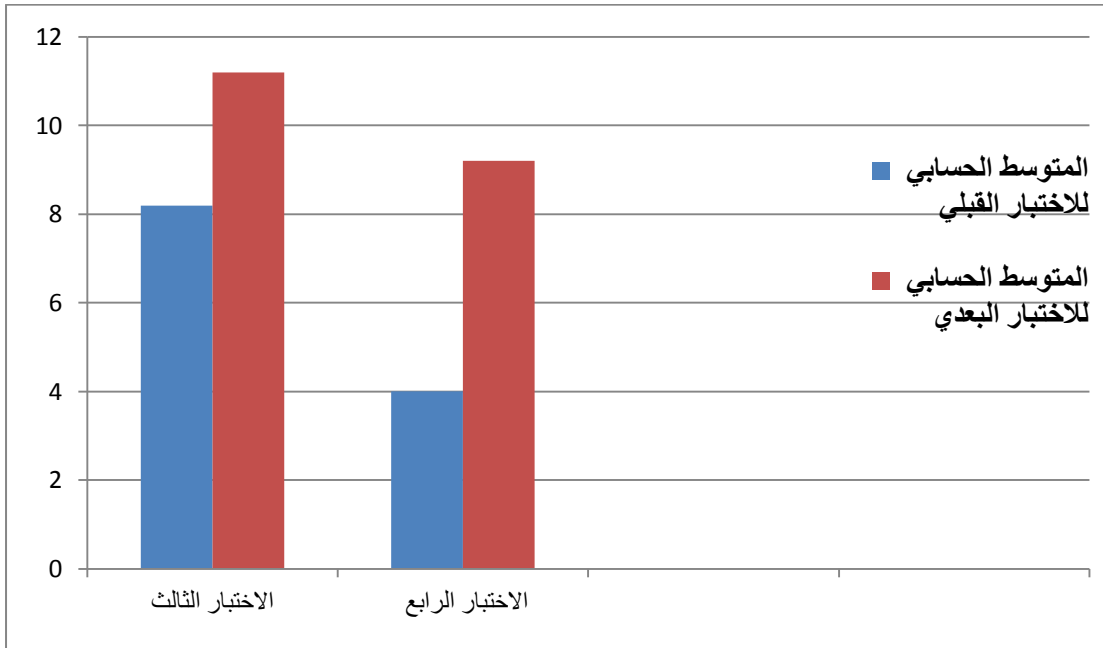
تحليل النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين مهارة دقة التصويب من الثبات إلى وجود تحسن ملحوظ من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي كما ان هناك فروق دالة إحصائية. حيث ان قيمة T المحسوبة في الاختبارين الأول والثاني كانت أكبر من T الجدولي (1.729). كما ثبت من خلال الجدول وجود علاقة طردية لكل من الاختبارين على المرمى وعلى الحائط. بحيث كانت قوة العلاقة بين القياس القبلي والبعدي للاختبار الأول علاقه متوسطه (0.517). وكانت وجود علاقه طردية ذات إشارة قوية بالنسبة للاختبار الثاني من خلال الانحراف المعياري في الاختبارين الأول والثاني على مستوى القياسين القبلي والبعدي ما يثبت تقارب المستوى عند لاعبي الفريق. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك.

ومنه نستنتج:

إن للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين مهارة دقة التصويب له تأثير ايجابي في تحسين دقة التصويب من الارتقاء وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول ويعزو هذا النجاح الى نوعية التمرينات المختارة في البرنامج التدريبي وذلك لشموليتها للعوامل المساعدة على تطوير المهارة من خلال تحسين اللياقه خاصة الرشاقة والتوازن

والمرونة ... وانتهاج المبادئ والأسس العلمية للتدريب الرياضي في تسطير البرنامج وكذا خلق الجو التنافسي بين افراد الفريق مما زاد هذا العامل الى دافعية الانجاز.



شكل رقم 12: يبين مستوى دلالة الفروق الاحصائية في مهارة دقة التصويب من الارتقاء للعينة في الاختبار القبلي والبعدي.

التعليق على التمثيل البياني:

يظهر لنا من خلال الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة دقة التصويب من الارتقاء, مما يعني حدوث تحسن كبير في أداء مهارة دقة التصويب من الارتقاء.

ومن هنا نلاحظ أن المتوسطات الحسابية للعينة في الاختبار البعدي أعلى من المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي. ومنه نستنتج أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابي في تحسين مهارة دقة التصويب من الثبات في كرة اليد صنف الأصاغر.

III. مناقشة الفرضيات.

1- مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن: اقتراح برنامج تدريبي يطور من أداء مهارة دقة التصويب من الثبات في كرة اليد، صنف أصاغر. " ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها في السابق نستنتج:

ان للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين مهارة دقة التصويب له تأثير ايجابي في تحسين دقة التصويب من الثبات وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول ويعزو هذا النجاح الى نوعية التمرينات المختارة في البرنامج التدريبي وذلك لشموليتها للعوامل المساعدة على تطوير المهارة من خلال تحسين اللياقة خاصة الرشاقة والتوازن والمرونة ... وانتهاج المبادئ والأسس العلمية للتدريب الرياضي في تسطير البرنامج وكذا خلق الجو التنافسي بين افراد الفريق مما زاد هذا العامل الى دافعية الانجاز.

من خلال ما سبق نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت بمعنى يوجد تأثير للبرنامج التدريبي المقترح على تطوير الأداء في مهارة دقة التصويب من الثبات في كرة اليد نادي الرياضي للهواة رائد بسكرة صنف أصاغر.

ومن الملاحظ وصول الباحث عمر محمد عبد الرزاق الخياط إلى نفس النتيجة في دراسته المشابهة التي قام بها في دراسته للماجستير بجامعة الأردن بكلية الدراسات العليا وذلك تحت إشراف الدكتور وليد احمد الرحاحلة 1999م والتي جاءت بعنوان " تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني، والتدريب البدني مع المشاهدة في الفيديو، والتدريب البدني مع المشاهدة الفيديوية والتصور العقلي على الأداء الفني ودقة وسرعة الإنجاز لمهارة الإرسال في التنس الأرضي، تكونت عينة الدراسة من (45) طالبا جامعيًا قسموا إلى ثلاثة مجاميع بالتساوي، المجموعة الضابطة طبق عليها المنهج التقليدي المتبع في دروس تعليم وتطوير الأداء بالتنس في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، أما المجموعة التجريبية الأولى فقد مارست المنهج التقليدي مضافا إليه مشاهدة الأفلام الفيديوية، وطبقت المجموعة التجريبية الثانية المنهج التقليدي مضافا إليه المشاهدة الفيديوية مع التصور العقلي، استخدم الباحث اختبار هويت لقياس دقة وسرعة إنجاز مهارة الإرسال بالإضافة إلى اختبار تقييم الأداء الفني.¹

أشارت أهم نتائج الدراسة بأن المجموعة التجريبية الثانية قد حققت تطورا واضحا في دقة إنجاز الإرسال والأداء المهاري، تلتها المجموعة التجريبية الأولى ثم الضابطة، أما سرعة الإنجاز لمهارة الإرسال فقد تطورت لدى المجموعة

¹ مصطفى عبد الحميد زكي: مرجع سابق، ص 91.

الضابطة بشكل أفضل من المجموعتين التجريبتين. وقد خرج الباحث بتوصيات أهمها ضرورة استخدام برامج التدريب العقلي ووضعها في برامج تعليمية، إذ تساهم تلك البرامج بشكل إيجابي في تعلم وإتقان الأداء المهاري للإرسال في التنس بالإضافة إلى تطوير دقة الإنجاز.

2- مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن: اقتراح برنامج تدريبي يطور من أداء مهارة دقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد، صنف أصاغر. " ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها في الفصل السابق نستنتج: ومنه نستنتج:

ان للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين مهارة دقة التصويب له تأثير ايجابي في تحسين دقة التصويب من الارتقاء وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول ويعزو هذا النجاح الى نوعية التمرينات المختارة في البرنامج التدريبي وذلك لشموليتها للعوامل المساعدة على تطوير المهارة من خلال تحسين اللياقة خاصة الرشاقة والتوازن والمرونة ... وانهاج المبادئ والأسس العلمية للتدريب الرياضي في تسطير البرنامج وكذا خلق الجو التنافسي بين أفراد الفريق مما زاد هذا العامل الى دافعية الانجاز.

من خلال ما سبق نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت بمعنى يوجد تأثير للبرنامج التدريبي المقترح على تطوير الأداء في مهارة دقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد نادي الرياضي للهواة رائد بسكرة صنف أصاغر.

وكتأييد لما سبق من الملاحظ انه قام الباحث بإجراء دراسة بعنوان " علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في كرة السلة. وذلك من اجل معرفة أسباب القصور في عملية التهيؤ والتركيز خلال أداء التصويب من القفز حيث كانت أهداف هذا الباحث " التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب وتركيز الانتباه قبل أداء مهارة التصويب من القفز لدى طالبات المرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة واتبع في بحثه المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كما اختار عينة البحث ستة عشرة طالبة من المرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة كلية التربية الرياضية للبنات لعام 2003/2002 ومنه توصل إلى استنتاج إلى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين درجات تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز لذا أوصى الباحث من ضرورة التأكد من خصائص الانتباه لدى الطالبات ليتم توجيه كل طالبة بصورة فردية وكذلك أوصى على ضرورة التأكد على عملية تركيز الانتباه من التدريبات وتعويد الطالبات على الأداء في حدود الزمن الأمثل.

كما قام الباحث محمد فكري سيد احمد وكانت نوع الدراسة على إنتاج علمي سنة 2006 هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي بليومتري حس حركي على دقة التصويب بالوثب عاليا لدى ناشئي كرة اليد تحت ستة

عشرة سنة فاختار عينة تتمثل في ستة وتسعون ناشئا بطريقة عمدية واستخدم عليهم المنهج التجريبي وتحصل في الأخير على نتائج أهمها.

- برنامج التدريب البليومتري أدى إلى تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين لدى عينة البحث.
- برنامج التدريب البليومتري أدى إلى تحسين دقة التصويب بالوثب عاليا .

كما توصل عادل إبراهيم أحمد في إنتاجه العلمي سنة 2002 على نتيجة مماثلة وذلك في دراسته التي هدفت إلى التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام التمرينات البليومترية على مسافة الطيران ودقة التصويب من مركز الجناح الأيسر في كرة اليد. فاختار عينة عمدية قوامها خمسة عشر طالبا وانتهج المنهج التجريبي وتوصل إلى نتائج من أهمها:

- إن تنمية القدرة العضلية للرجلين باستخدام التدريبات البليومترية أدت إلى تحسن مستوى أداء التصويب من الجناح الأيسر.
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليومتري له تأثير على تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث مما انعكس ايجابيا على تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء.

كما توصلت الباحثة وفاء محمد الكاظمي إلى نفس النتيجة وذلك في رسالة الماجستير سنة 1999 والتي هدفت إلى التعرف على اثر استخدام التدريب البليومتري على الارتقاء بمستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا في كرة اليد. فاختار عينة عمدية قوامها ثمانية عشر لاعبا واستخدم عليهم المنهج التجريبي, كما توصل في الأخير إلى عدة نتائج من أهمها:

- تدريبات الوثب العميق أثرت ايجابيا على القدرة العضلية للرجلين والمقعدة.
- كما أثرت ايجابيا على مسافة الوثب العمودي والوثب العريض.

كما اثبت ذلك محمد جمال الدين حمادة في أطروحته للدكتوراه سنة 1983م والتي تهدف إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية وتأثيره على مهارة التصويب بالوثب لأعلى لدى ناشئي كرة اليد. فكانت طريقة اختياره للعينة طريقة عمدية تتكون من سبعة وثمانون لاعبا انتهج عليهم المنهج التجريبي وتوصل في الأخير إلى عدة نتائج من أهمها:

- تنمية القدرة العضلية يؤدي إلى زيادة فعالية مهارة التصويب من الوثب العالي.

- التدريب المركز للقدرة العضلية يساعد على زيادة التحسن بالنسبة للصفات البدنية الأخرى.

من خلال مناقشتنا للفرضيات الجزئية ومن النتائج المحصل عليها سواء في هذه الدراسة أو في الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها يمكن الإجابة عن مشكلة الدراسة وهو أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة دقة التصويب في كرة اليد لدى أصاغر نادي الهواة رائد بسكرة .

IV. الاستنتاج العام :

بعد التطرق إلى الجانب النظري والجانب التطبيقي أصبحنا نعرف من هم فئة أصاغر كرة اليد وخصائصهم البدنية والنفسية والمرفولوجية والفسولوجية ... ، وأهمية البرامج التدريبية في تحسين المهارات الرياضية وتطويرها وذلك من خلال الدراسات السابقة والمشابه وما أثبتته البرنامج المقترح الذي يهدف إلى تطوير مهارة دقة التصويب في كرة اليد وذلك للدور الفعال الذي تلعبه هذه المهارة في تسجيل الأهداف وحصد أكبر عدد من النقاط . ومنه يمكن أن نستنتج:

استنتاجات الدراسة النظرية:

إن إشكالية الاحتياج إلى تحقيق النتائج والألقاب في الرياضات التنافسية أدى من الباحثين والمدربين والأخصائيين إلى ابتكار طرق للتدريب لتسهيل هذه العملية وذلك بوضع مبادئ لها وتقنياتها، وكذا التعرف وبشكل دقيق على الخصائص السنية للاعبين ومتطلباتهم التدريبية كل حسب الرياضة التي يمارسها وحسب الهدف المسطر الذي يسعى المدرب إلى تطويره وتحسينه ولعل من أهم الاستنتاجات النظرية التي تم التطرق إليها ما يلي:

- ❖ يعتبر التدريب الرياضي من أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير الصفات البدنية للرياضيين وكذا تحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق.
- ❖ يعتبر التدريب الرياضي من أهم العوامل للحفاظ على الفورمة الرياضية.
- ❖ التعرف على أهم الخصائص السنية والعمرية لفئة الاصاغر في كرة اليد.
- ❖ التعرف على أهم مميزات رياضة كرة اليد والتعرف على بعض المهارات الرياضية الخاصة باللعبة.
- ❖ التعرف على أنواع التصويبات في كرة اليد وأهمية الدقة في أداء هذه المهارة.
- ❖ ضرورة الدقة في أداء التصويبات المختلفة لزيادة نسبة تحقيق الأهداف.
- ❖ التعرف على المناطق والثغرات في المرمى كرة اليد التي يصعب على الحارس الوصول إليها.
- ❖ التعرف على مبادئ وطرق التدريب وذلك بغية وضع برنامج مناسب وملائم للفئة المدروسة .

استنتاجات الدراسة التجريبية:

إن النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة دقة التصويب في كرة اليد تم التوصل إلى ما يلي:

- ❖ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المتنوعة أدى إلى تحسين دقة التصويب من الثبات لأصغر كرة اليد, واتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و أبعدي وذلك لصالح القياس أبعدي.
- ❖ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المتنوعة أدى إلى تحسين دقة التصويب من الارتقاء لأصغر كرة اليد, واتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و أبعدي وذلك لصالح القياس أبعدي.
- ❖ وجود نسب تحسن للقياس أبعدي للعينة في جميع الاختبارات ألمطبقه وذلك من خلال المتوسطات الحسابية وتوزيع ستودنت, مما يعكس نجاح البرنامج التدريبي.
- ❖ استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد وبشكل كبير في تطوير المهارة المدروسة.
- ❖ قلة التشجيع الكافي والتدعيم المادي لهذه الفئة.
- ❖ وجود نقص في التجهيز الرياضي الخاص بكرة اليد مما يقلل من نوعية التمرينات المختارة.
- ❖ وجود بعض الغيابات لبعض اللاعبين وذلك نتيجة التضارب الكبير بين البيئة المحيطة "المدرسة والعائلة. والحالة الاجتماعية" والأنشطة الرياضية.
- ❖ هذا البرنامج ساهم وبشكل كبير في حصول الفريق على مرتبة الوصافة في الدوري.

V. التوصيات والاقتراحات.

من خلال ما أسفرت عليه هذه الدراسة من نتائج وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى بما يلي:

❖ استخدام محتوى البرنامج التدريبي المقترح ضمن برامج إعداد وتدريب اصاغر كرة اليد لما له فاعلية في تنمية وتطوير مهارة دقة التصويب في كرة اليد .

❖ ضرورة تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق ناشئ كرة اليد لما أثبتته هذه الدراسة من تحسن في مستوى أداء المهارة المدروسة.

❖ يجب على المدربين الاهتمام بالفروق الفردية وتحديد الحجم والشدة لكل تمرين ولكل لاعب على حدى مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي.

❖ العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريبات البليومترية وعدم إغفالها في برامج التدريب.

❖ العمل على التنسيق بين الأندية الرياضية والإدارة المدرسية لتوفير الجو الملائم والتحفيز الكافي. وذلك بتخصيص أقسام رياضية داخل المدارس للتلاميذ المنخرطين في أندية رياضية.

❖ توفير الدعم المادي لفئة الأصاغر في كرة اليد لزيادة دافعية الانجاز لدى هذه الفئة.

❖ إنشاء منشآت رياضية وقاعات تدريب لضمان ديمومة العملية التدريبية في ضل التقلبات المناخية.

❖ إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في رياضة كرة اليد.

❖ إجراء المزيد من الدراسات المماثلة في الأنشطة الرياضية الأخرى وعلى مراحل سنوية مختلفة.

❖ - إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.

❖ - تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تحسين تقنية التصويب .

❖ - إدخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.

❖ - إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على تقنية التسديد نحو المرمى قبل بداية الحصة .

❖ - الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد .

❖ - توفير لهؤلاء اللاعبين مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها التي تناسب سنهم والتي تعمل على تنمية وتطوير قدراتهم البدنية.

خلاصة عامة:

تعتبر تقنية التصويب نحو المرمى في كرة اليد إحدى أهم التقنيات الممارسة في هذه اللعبة والتي تميزها عن باقي الرياضات الأخرى ، إذ هي إحدى الوسائل الأساسية لإحراز الأهداف ، والتي تتطلب تجمع عدة عناصر من رشاقة أثناء الأداء وسرعة في التنفيذ وقوة أثناء التصويب والدقة العالية في الأداء.

وحتى تصير الحركة أكثر دقة فإن عامل الاتزان مهم جدا لتحقيق ذلك ، إذ أن اللاعب كلما حافظ على لياقته أثناء أداء الحركة كلما حققها بدقة متناهية من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف إلى وضع وحدات تدريبية تهدف إلى تحسين دقة التصويب ، وكذا في محاولة لفهم الإشكال الذي يدور حول فعالية دقة التصويب الراجع أساسا إلى التدريب والتمرن .

فهذه الوحدات المقترحة ساهمت إلى حد ما في رفع قدرة اللاعب على الأداء المهاري والتي صاحبها تحسنا لا بأس به في دقت التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتقاء ، والتي أسفرت عن نتائج الاختبارات المجرى إلى أنها أحدثت فروقا دالة إحصائيا لدى العينة التي استفادت من إدماج الوحدات التدريبية المقترحة.

فأبرزت نتائج كانت فيها "ت" المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى هذه المجموعة في اختبارات التصويب من الثبات (على المرمى ، على الحائط) والتي كان غرضها قياس دقة التصويب من وضع الثبات هي على التوالي:

وكذلك أحدثت هذه المجموعة فروقا دالة إحصائيا في اختبارات التصويب من الارتقاء فقد حصلت المجموعة على قيم لـ"ت" المحسوبة في اختبارات"ت" استودنت لكل من (التصويب على المرمى من الارتقاء. واختبار التصويب على الحائط من الارتقاء) هي على التوالي: (-), مما يدل على وجود فروق دالة وتحسن ملحوظ كما أن النتائج المحصل عليها تثبت ضرورة تحسين القدرة على الدقة أثناء التصويب لدى اللاعب لضمان أكبر

عدد من فرص التهديف. وبالرغم من ضرورة توفر عامل الدقة اثناء التصويب الا انه بحاجة في بعض الاحيان إلى القوة اللازمة، الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسات مكملة والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقا لبحث أشمل وأوسع يؤخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تدخل في تحسين دقة التصويب لدى اللاعب الناشئ في كرة اليد .

وبالتالي محاولة تعميم النتائج على أكبر شريحة ممكنة لهذه الفئة العمرية ، التي أضحت تشكل العصر الذهبي لتعلم المهارات والقدرات الخاصة وبالتالي الرفع من المستوى المهاري والتقني للاعب الفتي الجزائري.

قائمة المراجع :

قائمة المراجع :

قائمة المراجع العربية:

قائمة الكتب:

- (1) إبراهيم كاظم العظماوي :معالم من سيكولوجية الطفولة و الفتوة و الشباب، دار الشؤون والثقافة العامة ، بغداد ، 1997.
- (2) أحمد أمر الله البساطي : أسس و قواعد التدريب الرياضي، دار الفكر العربي. القاهرة 2006.
- (3) أحمد بوسكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، الجزائر، 2005.
- (4) أريك بائي: المتغيرات الحديثة وطرق تنفيذها في تدريب كرة القدم، ترجمة وليد يوسف طبرة، دار القادسية للطباعة، بغداد، 2004.
- (5) بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999.
- (6) بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2007، 2006.
- (7) حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة، دار غريب للطباعة و النشر ، القاهرة ، ط 2 ، 1977.
- (8) خليل ميخائيل معوض :سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة ، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، ط 3 ، 1994 .
- (9) رابح تركي :أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1990.
- (10) رشيد زرواتي تدريبات على منهجية البحث العلمي للعلوم الاجتماعية, دهومة ط 1. 2002.
- (11) زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية، الإسكندرية، دار المعرفة، 1998.
- (12) سامي عريفج :علم النفس التطوري ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان (الأردن) ، 1984.
- (13) سعد جلال: الطفولة و المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 2 .
- (14) سعد سعود فؤاد : مذكرة ماجستير، دراسة أثر الإلتزان على تعلم التصوير ،قسم التربية البدنية والرياضية ، قسنطينة ، 2002.
- (15) سعدية محمد علي هادر :سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت، 1998.
- (16) صالح عبد العزيز : التربية وطرق التدريس ،دار المعارف ، الطبعة الثانية، مصر ، 1981.
- (17) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999.
- (18) عبد الرحمان العيسوي : علم النفس العام ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1987.

- (19) عبد الرحمان العيسوي :علم النفس العام ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1987.
- (20) عبد الرحمان راضي :سيكولوجية الشباب، دار هرمة للطباعة و النشر ، الجزائر ، 1996.
- (21) عبد الرحمان عيسوي. الإحصاء السيكولوجي التطبيقي. دار النهضة العربية. بيروت 1989.
- (22) عبد الرحمن العيسوي: التربية النفسية للطفل و المراهق" ، دار الراتب الجامعية، بيروت 2000.
- (23) عبد المنعم الميلادي :سيكولوجيا المراهقة ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية، 2004.
- (24) عبده علي نصيف: تدريب القوة، الدار العربية للطباعة، بغداد:1995.
- (25) عصام الدين متولي عبد الله وبدوي عبد العالي بدوي: طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دون طبعة، الإسكندرية، دار الوفاء،2006.
- (26) علي غربي. أبعاد المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية .مطبعة قسنطينة ط2006.
- (27) عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،مصر،1998.
- (28) فاخر عقال :أعرف نفسك، دار العلم للملايين ، بيروت ، ط2 ، 1981.
- (29) فهمي مصطفى :سيكولوجيا الطفولة و المراهقة ،دار مصر للطباعة،القاهرة،1997.
- (30) فؤاد بهي السيد :الأسس التقنية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1995 .
- (31) قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي،دار الكتب للطبع والنشر،العراق1987.
- (32) كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، 1984.
- (33) كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997.
- (34) كورت مانيل: التعليم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، مطبعة جامعة الموصل؛ العراق: 1980.
- (35) كي محمد محمد حسن، سيكولوجيا الطفولة و المراهقة ،دار مصر للطباعة، القاهرة،1997
- (36) فهمي بيك:أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي؛ القاهرة.
- (37) ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط2؛ مركز الكتاب للنشر، القاهرة: 2003.
- (38) مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 559 ، 18 مارس 1992 ، الجزائر ، .
- (39) محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، دون طبعة،القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- (40) محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي، دار المعرفة ، القاهرة ، ط6 ، 1986 ، ص 14 .

- (41) محمد رفعت رمضان و آخرون :أصول التربية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984.
- (42) محمد صبحي : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- (43) محمد صبحي حسين: القياس والتقديم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.
- (44) محمد عبد الحليم منس /عفاف بنت صالح مخضر: علم النفس النمو، مركز الإسكندرية ، للكتاب، 2001.
- (45) محمد عبد الحليم منش /عفاف بنت صالح :علم النفس النمو ، مرجع سابق.
- (46) مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضة ، عمان ، الأردن ، 1999.
- (47) معروف رزيق :خفايا المراهقة، دار الفكر العربي، دمشق ، ط2 ، 1986.
- (48) مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
- (49) منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، ط4؛ دار الفكر العربي، القاهرة: 1994.
- (50) ميخائيل إبراهيم أسعد :مشكلات الطفولة و المراهقة، دار البحوث و الأنفاق ، ط2 ، بيروت ، 1991، .
- (51) ميخائيل خليل معوض :مشكلات المراهقين في المدن ، دار المعارف ، القاهرة ، 1981.
- (52) ناهد محمود سعد ونيلي رمزي فهميم: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004،
- (53) وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر ، 2002.
- (54) بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2007، 2006.

قائمة المذكرات:

- (1) أحمد محمد عزب موسى الزيتي: فاعلية استخدام التدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين على قوة ودقة التصويب بالوثب عاليا لدى ناشئ كرة اليد. مذكرة ماجستير في التربية البدنية والرياضية كلية التربية البدنية بنين جامعة الزرقاق. 2008
- (2) إبراهيم حامد إبراهيم حسن. تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية والمرونة على سرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ الهوكي في التربية البدنية والرياضية كلية التربية البدنية بنين جامعة الزرقاق. 2005.

(3) احمد حمدان. استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى الطلاب كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الاقصى 2010.

قائمة المراجع الاجنبية:

- (1)- ALAN AZHAR M:foot ball une méthode complete et moderne pour arprendre ou se perfection;édition SOLAR;1992;p;p 42
- (2)- FREDO GAREL: HAND BALL ;EDITION AMPHARA,paris, 1983, p 11.
- (3) J. Weineck: manuel d'entrainement, édition vigot, paris, 1986.
- (4)Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B .Alger,1986.
- (5)M: khiat , "léssentiel en pediatrie",entreprise nationale de livre, tome1, 1996.
- (6)Marcelli abzacomier:" psychologie de l'adolescent ", maison paris , 1983.
- (7)Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance .O.P .V . Alger.

مواقع انترنت:

(1)www.elmoustakbelonline.comM/,11/01/2011,21^h35

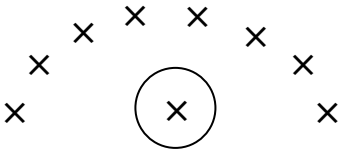
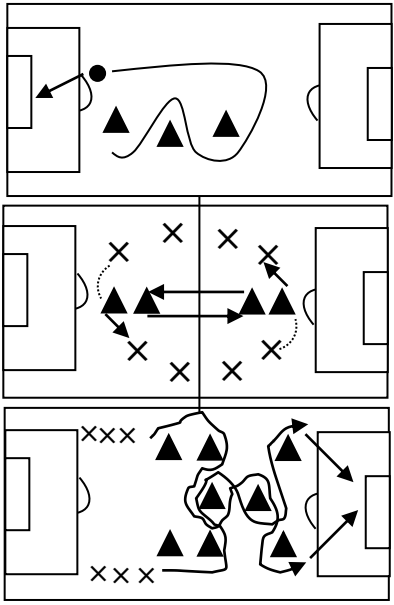
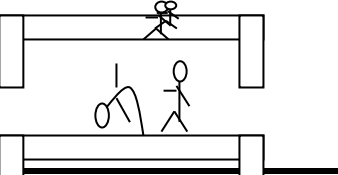
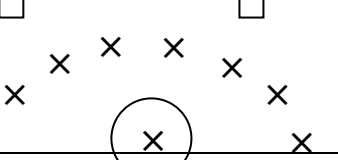
(2)www.spneeds.org17/12/2011 8h30

(3) org.iraqacad.www 2008 /01/28 8h

الملاحق :

الملحق رقم (01) البرنامج التدريبي

الهدف : تحسين ضرب الكرة بعد المراوغة.

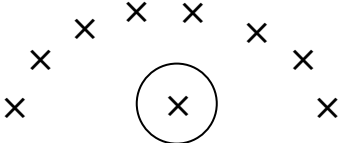
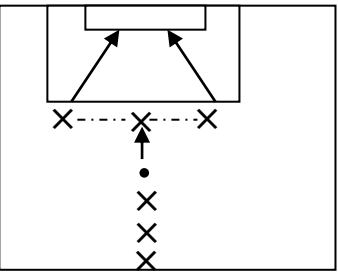
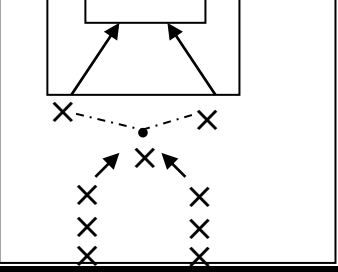
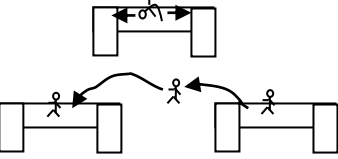
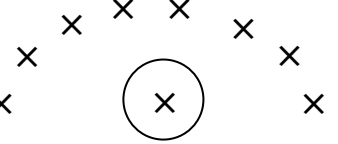
المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<p>- شرح كيفية سير الحصة</p> <p>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات</p> <p>- جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل</p>	15د		التأكيد على سلامة كل اللاعبين
المرحلة الرئيسية	<p>- نقسم الفريق إلى أربع أفواج كل فوجين يعملان على التسجيل نحو المرمى وذلك عن طريق المراوغة ثم القذف نحو المرمى.</p> <p>- نقسم الفريق إلى فوجين متقابلين البعد بينهما 15م ، ونضع أربع أشخاص متقابلين مثنى مثنى يبعدان عن بعضهما بـ 30م ويبعد كل زوج من الأشخاص عن كل فوج بـ 15م ينطلق اللاعب بالكرة نحو الشواخص بحيث يمر عبرها على شكل (8) وعند النهاية يقذف الكرة إلى الفوج (2) نفس العمل للفوج (2)</p> <p>- نقسم الفريق إلى فوجين متقابلين يبعدان بـ 5م عن بعضهما متقابلين للمرمى وتبعد مربعين بـ 6 شواخص ونضع في وسط كل مربع قمع شاهد ، ينطلق اللاعب من الفوج (1) بالكرة ليمر على الشاخص (1) وعند وصوله إلى الشاخص (2) يمررها بالعقب إلى الفوج (2) الذي ينطلق اللاعب الأول منه ليمر عبر الشاخص (1) و(2) و(4) عند وصوله إلى الشاخص (3) يمرر الكرة إلى اللاعب الذي انطلق بالكرة أول مرة وهذا الأخير يقوم بالمرور عبر الشاخص 4 و 6 وينهي عمله بالقذف نحو المرمى.</p>	10د 15د 15د		التركيز على دقة قي القذف والعمل بالرجلين اليمنى واليسرى
	<p>- التمرين (1): يحمل التلميذ زميله ويحاول أن يمشي به على مقعد بطول 2م وعرض 30سم وارتفاع 25سم.</p> <p>- التمرين (2) : يحاول التلميذ القفز فوق زميله الذي يأخذ وضعية السجود غير الكلي (عدم ملاسة الرأس للمقعد) على نفس المقعد في التمرين (1)</p>	10د 10د		التركيز الجيد على العمل بالرجلين
	المرحلة الختامية	<p>- تمرينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</p>	5د	

وحدات تدريبية مدججة

الهدف : تعلم تقنية ضرب الكرة في حالة الجري مع عمل خاص بالسرعة .

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة. لعبة 10 تمريرات بعد تقسيم اللاعبين. القيام بتسخين خاص (خاصة الأطراف السفلية منها).	15د		مراعاة الجانب الصحي واهتمام اللاعبين مع شرح محتوى الحصة
المرحلة الرئيسية	- تقسيم الفريق إلى أربع أفواج (4) كل فوج بـ (5) لاعبين ولكل فوج كرة ويقومون بالتمرينات التالية: - في خط مستقيم محدد بشاهدين المسافة بينهم 10م . ينطلق اللاعب من الشاهد الأول بسرعة باتجاه الثاني ثم العودة إلى الشاهد الأول بسرعة أيضا ، حيث يجد أمامه الكرة فيقذفها نحو المرمى ونفس الشيء للأفواج الباقية مع عدد من التكرارات. - نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون نصف دائرة. - نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون منكسر. - نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون مثلث. - على مستوى خط 18م اللاعبون يعبرون سلسلة من الضربات نحو المرمى.	3-2 تكرارات		فترة الإسترخاء تكون كاملة (03د) التطبيق الجيد لتقنية التسديد في حالة الجري في كل حالة من الحالات السابقة. التركيز على الرجلين الإثنتين "اليمنى واليسرى" في العمل.
	3-2 تكرارات		3-2 تكرارات	
	3-2 تكرارات			
مرحلة خاصة بالتمارين المدججة	التمرين (1) : يحاول التلميذ أن يتجاوز زميله ليمر إلى الجهة الثانية من المقعد دون أن يلامس الأرض . التمرين (2) على نفس المقعد يحاول التلميذ المشي إلى الأمام والخلف .	10د 10د		التركيز على الرجلين بدرجة كبيرة وحدات تدريبية مدججة
	تمرينات الاسترخاء بواسطة كرة ، قيام بتمرينات إعطاء بعد ذلك حوصلة للحصة وتقييمها.	5د		التأكيد من الاسترخاء الجيد مع إعطاء بعض النصائح والإرشادات.

الهدف : تعلم تقنية ضرب الكرة من وضعيات ثابتة غير مباشرة .

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - إحماء داخل الميدان عن طريق دحرجة الكرة على شكل (8) تبادل التمريرات بالرأس والرجلين . - تبادل الكرات بتمريرات طويلة - تمرينات للمرونة وللتمديد العضلي. 	15 د		<p>عرض وشرح محتوى الحصة مع مراعاة الجانب الصحي</p>
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - نقسم الفريق إلى فوجين ، كل فوج يعمل في نصف الملعب بحيث يقف اللاعبون على بعد 25 م ، يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى الممر الذي يقف أمام خط 18 م ، من الأخير يهيئه له لكي يقذف صوب المرمى . *نقسم اللاعبين إلى (4) أفواج كل فوجين يعملان مقابلين لمرمى على شكل خطين متوازيين ويبعدان عن المرمى بحوالي 25 م ، ونضع ممر في خط 18 م. - نقسم الطلبة إلى (4) أفواج ، كل فوجين يعملان مقابلين باتجاه مع وضع ممر يمر مرة إلى الفوج الأول ومرة إلى الفوج الثاني وكل لاعب يستقبل الكرة بقذف مباشرة نحو المرمى بدون مراقبة. - نفس التمرين مع وضع الحارس. - نفس التمرين مع وضع جدار. - نفس التمرين مع وضع حارس وجدار الصد. 	20 د	 	<p>التركيز على أن يكون العمل بالرجلين وأن يكون دون مراقبة الكرة حتى يكون هناك استعاب القذفة تكون دقيقة وقوية .</p>
مرحلة خاصة بالتمارين المدججة	<p>التمرين (1) : على نفس المقعد يحاول التلميذ المشي على أربع إلى الأمام والخلف.</p> <p>التمرين (2) : مقعدين بنفس الشروط السابقة (02م طول و30 سم عرض و25 سم ارتفاع عن الأرض) يقوم التلميذ بالجري على المقعد ثم القفز إلى المقعد الآخر الذي يبعد عن الأول مسافة 50 سم .</p>	10 د 10 د		<p>التركيز الجيد على العمل بالرجلين</p> <p>وحدات تدريبية مدججة</p>
المرحلة الختامية	<p>القيام بتمريرات بالكرة مع جري خفيف وإعطاء للاعبين بعض النصائح.</p>	5 د		<p>التأكيد من العودة النهائية</p>

الملحق رقم (02) الاختبارات

الملحق رقم (03)

الرابطة الولائية لكرة اليد بسكرة

المقر : دار الرابطة الرياضية بني مرة بسكرة

عدد النوادي المنخرطة بالرابطة

الرقم	النـــــــادي	عدد الأصناف		مدارس وأطفال		أصاغر		أشبال		أواسط		مؤطرين
		إ	ذ	إ	ذ	إ	ذ	إ	ذ	إ	ذ	
01	اتحاد بسكرة USB	03					14		16		03	
02	فتاة بسكرة NRFB	02										
03	أمل سيدي عقبة ASO	03		21		18		16		07		
04	أمل بن باديس ARB	03		10		12		15		04		
05	ترجي بسكرة CSTB	03		16		12		11				
06	ن.سيدي بوزيد SBOD	03		17		19		15		11		
07	ن.منيع الغزلان ASMG	03		15		14		15				
08	ش. رائد طونقة CRT	03		12		13		22		10	07	
09	مولودية زربية الوادي MZEO	03		20		15		14				
10	رائد بسكرة CRB	3		17		20		15				
11	شباب جمورة CRDj	03		14		11		09				
12	نادي هلال أورلال C.C.O	03		08		12		11				انسحاب من البطولة
13	نادي فائز بسكرة F.C.B			18								
المجموع		516		168		160		159		35	516	
المجموع العام : 516 إجازة												

المدير المنهجي

جزائر عبد الناصر



ملخص الدراسة

1-عنوان الدراسة:

أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة اليد

2-أهداف الدراسة :

- فاعلية التدريب الرياضي لتحسين مهارة دقة التصويب لدى ناشئ كرة اليد.
- وضع برنامج مقترح تدريبي يهدف إلى تطوير مهارة دقة التصويب في كرة اليد.
- محاولة إبراز أهمية الدقة أثناء التصويب في كرة اليد.
- إبراز أهمية التدريب في تطوير مهارات التصويب في كرة اليد.

3-مشكلة الدراسة :

هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد لدى أصاغر فريق رائد بسكرة ؟

4-فرضية الدراسة :

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في دقة التصويب من الثبات.
- 2.-توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في دقة التصويب من الارتقاء.

1-5- إجراءات الدراسة الميدانية :

- 5-1 العينة : عينة قصدية شملت 20 لاعبا لكرة اليد ينشطون في نادي رائد بسكرة لكرة اليد صنف أصاغر .
- 5-2 المجال الزمني والمكاني :

المجال المكاني : لقد تمت التجربة التي قمنا بها في ملعب كرة اليد دار الشباب الهادي الطيب بسكرة القديمة .
المجال الزمني :دامت هذه الدراسة من بداية شهر جانفي 2016 الى غاية شهر ماي من نفس السنة .

- 5-3 المنهج المستخدم : كان استخدامنا للمنهج التجريبي لكونه يتطابق لمثل هذه الدراسات .

6- النتائج المتوصل إليها :

- ❖ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المتنوعة أدى إلى تحسين دقة التصويب من الثبات لأصاغر كرة اليد, واتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي وذلك لصالح القياس ألبعدي.
- ❖ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المتنوعة أدى إلى تحسين دقة التصويب من الارتقاء لأصاغر كرة اليد, واتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و ألبعدي وذلك لصالح القياس ألبعدي.
- ❖ هذا البرنامج ساهم وبشكل كبير في حصول الفريق على مرتبة الوصافة في الدوري.

- اقتراحات :

من أهم الاقتراحات التي توصلنا إليها :

- ❖ توفير الدعم المادي لفئة الأصاغر في كرة اليد لزيادة دافعية الانجاز لدى هذه الفئة.
- ❖ إنشاء منشآت رياضية وقاعات تدريب لضمان ديمومة العملية التدريبية في ظل التقلبات المناخية.
- ❖ إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في رياضة كرة اليد.
- ❖ إجراء المزيد من الدراسات المماثلة في الأنشطة الرياضية الأخرى وعلى مراحل سنوية مختلفة.