

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي التخيوي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

بعنوان :

أهمية تطوير وتنمية صفة القوة على تحسين المهارات الأساسية

لدى رياضيي كرة اليد صنفه أوسط

• دراسة ميدانية لنادي هواة أولاد عباس لكرة اليد ببلدية الراج ولاية الوادي •

تحت إشراف الأستاذ:

د/ حميد دشري

إعداد الطالب:

محمد شوية

السنة الجامعية

2016/2015

# شكر و عرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لي ، والقائل في محكم تنزيله

{ { إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ .... } } (7) سورة إبراهيم  
بداية نتوجه بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف : " حميد دشري " الذي لم يبخل علي بنصائحه القيمة ، فوجهني حين الخطأ وشجعني حين الصواب ، فكان نعم المشرف .

كما أتقدم بعظيم الشكر والعرفان للأساتذة الذين عرفتهم في الجامعة وخاصة الأساتذة الذين قاموا بتدريسي خلال مرحلتي الجامعية ، كما لا يفوتني أن أتوجه بالشكر الجزيل إلى مدرب ولاعبي الأواسط لنادي هواة أولاد مياسه لكرة اليد عرفانا لما قدموه لنا .

و لا ننسى أن نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الإمتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع .  
وفي الأخير نحمد الله جلا و علا الذي أنعم علينا بإنهاء هذا العمل .

محمد شوية

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي أرحمهما كما ( الأسراء:24  
( ربياني صغيرا )

اهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال في  
عمرهما .

إلى ذلك الوجه الذي لم يفارقني طيلة حياتي إلى ذلك القلب الحنون و  
الدافئ إلى التي سهرت على تربيتي و ضمدت جراحي قرّة عيني أُمي  
الغالية .

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي دربي إلى الذي صارع ظروف  
الحياة من أجل أن يؤمن لي لقمة العيش إلى الذي لم يبخل عليا يوما  
بدعمه المادي و المعنوي أبي الغالي .  
إلى إخوتي الأعمام كل واحد بإسمه .

, إلى كل من يحمل لقب \*شوية\* , و إلى كل سكان بلدية دوار

الماء إلى أستاذي الفاضل \* حميد دشري\* .

إلى جميع طلبة جامعة ابسكرة عامة , إلى زملائي و أصدقائي الأعمام: عبد  
الحميد ونصر الدين ولطفي وزهير وأحمد وهشام و شير ونور الدين وعبد  
الرزاق ومسعود ومصباح والى كل زملائي في الإقامة..... إلى كل من  
يعرف محمد.

. إلى كل من أحس به قلبي و نطق به لساني و لم أكتب إسمه فليسمح  
لي . ... إلى كل هؤلاء جميعا أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع .

محمد

# فهرس المحتويات

-	شكر وعرفان
-	إهداء
-	فهرس المحتويات
-	قائمة الجداول
-	قائمة الأشكال
-	مقدمة.....أ
<b>الجانب التمهيدي</b>	
<b>الإطار العام للدراسة:</b>	
1/	الإشكالية : .....
2/	فرضيات البحث : .....
3/	أهمية البحث: .....
4/	أهداف البحث: .....
5/	أسباب اختيار البحث: .....
6/	الدراسات المشابهة: .....
7/	حدود متغيرات البحث: .....
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الصفات البدنية(القوة)</b>	
10	تمهيد: .....
11	1/ تعريف الصفات البدنية : .....
11	2/ أنواع الصفات البدنية : .....
11	1/2/ التحمل : .....



11	1-1/2- مفهوم التحمل :
12	2-1-2- أنواع التحمل :
13	2-1-3- طرق تنمية التحمل :
13	2-2- المرونة:
14	2-2-1- أنواع المرونة:
14	2-2-2- تطوير و تنمية المرونة :
15	2-3- الرشاقة :
15	2-3-1- مفهوم الرشاقة :
15	2-3-2- طرق تنمية الرشاقة :
16	2-4- السرعة :
16	2-4-1- مفهوم السرعة :
16	2-4-2- أنواع السرعة :
18	2-5- القوة :
18	2-5-1- مفهوم القوة :
20	2-5-3- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :
21	2-5-4- أنواع القوة :
22	2-6- القوة الانفجارية :
22	2-6-1- مفهوم القوة الانفجارية :
23	2-6-2- تدريبات القوة الانفجارية :
26	الخلاصة :
<b>الفصل الثاني:المهارات الأساسية في كرة اليد</b>	
28	تمهيد:
29	1/ماهية كرة اليد:

29	2/نشأة كرة اليد في العالم: .....
30	3/ ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر: .....
32	4/قانون لعبة كرة اليد في العالم: .....
35	5/ مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية : .....
35	6/ أهمية ممارسة كرة اليد: .....
36	7/ المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد: .....
37	8/ خصائص لاعب كرة اليد: .....
37	1/8 الخصائص المرفولوجية: .....
39	2/8 الخصائص الفسيولوجية: .....
39	3/8 الصفات الحركية: .....
40	4/8 الخصائص النفسية: .....
40	9/ المهارات الأساسية في كرة اليد : .....
40	1/9 المهارات الهجومية بدون كرة: .....
41	2/9 المهارات الهجومية بالكرة : .....
44	3/9 تعليم المهارات الهجومية: .....
44	4/9 الخطوات الأساسية في تعلم المهارات الهجومية : .....
45	5/9 تنمية وتطوير المهارات الهجومية : .....
46	6/9 المتطلبات المهارية الهجومية: .....
46	7/9 الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد: .....
48	الخلاصة: .....
<b>الفصل الثالث: الفئة العمرية 16-18</b>	
50	تمهيد : .....
51	1- مفهوم المراهقة: .....

51	2- تعريف المراهقة: .....
52	3- مراحل المراهقة: .....
53	4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة: .....
53	4-1- خصائص القدرات الحركية: .....
54	4-2- الخصائص الفيزيولوجية: .....
54	4-3- الخصائص المورفولوجية: .....
55	4-4- الخصائص الفيزيولوجية: .....
56	4-5- الخصائص الاجتماعية: .....
56	4-6- الخصائص الفكرية: .....
57	4-7- الخصائص الانفعالية: .....
57	5- حاجات المراهق: .....
59	6- أشكال المراهقة: .....
61	7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين: .....
61	8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين: .....
62	9- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة: .....
64	10 - مشكلات المراهقة: .....
64	11- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين: .....
65	الخلاصة .....
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الأسس المنهجية للبحث</b>	
68	تمهيد: .....
69	1- منهج البحث : .....
69	2- الدراسة الاستطلاعية : .....

3- مجتمع وعينة البحث : .....	69
4- خصائص العينة : .....	70
5- معامل الصدق والثبات للإختبارات : .....	71
6- مجالات البحث : .....	71
7- أدوات البحث والأجهزة المستعملة: .....	72
8- طرق البحث : .....	72
9- الوسائل الإحصائية : .....	78
10- عينة اللاعبين الذين أجريت عليهم الإختبارات : .....	80
الخلاصة .....	81
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها</b>	
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها : .....	83
1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى : .....	85
2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها : .....	86
2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية : .....	88
3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها : .....	89
3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة : .....	91
4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها : .....	92
4-2- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة : .....	94
5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها : .....	95
5-2- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة : .....	97
6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها : .....	98
6-2- مناقشة نتائج الفرضية السادسة : .....	100
7- الاستنتاج العام : .....	101



8- التوصيات والإقتراحات: ..... 103

- خاتمة

- قائمة المراجع

- الملاحق

# قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	الجدول رقم (01): يمثل الطول والوزن عند المراهقين ( ذكور 16 - 18 سنة)	55
02	الجدول رقم (02) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للمتغيرات (العمر -الوزن -الطول).	70
03	الجدول رقم(03) : يبين معامل الثبات و الصدق لإختبارات القوة والمهارات الاساسية .	71
04	الجدول رقم (04):أسماء اللاعبين المختبرين .	80
05	الجدول رقم (05) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة وقيمة (T) لإختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.	83
06	الجدول رقم (06) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (T) لاختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.	84
07	الجدول رقم(07) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة وقيمة (T) لاختبار التعلق على العلقة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.	86
08	الجدول رقم(08) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (T) لاختبار التعلق على العلقة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.	87
09	الجدول رقم (09) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة وقيمة (T) لاختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.	89
10	الجدول رقم (10) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (T) لاختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.	90

92	الجدول رقم(11) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة وقيمة (T) لاختبار مهارة التنطيط.	11
93	الجدول رقم(12) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة (T) لاختبار مهارة التنطيط للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.	12
95	الجدول رقم(13) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة وقيمة (T) لاختبار مهارة التصويب.	13
96	الجدول رقم(14) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة (T) لاختبار مهارة التصويب للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.	14
98	الجدول رقم(15) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة وقيمة (T) لاختبار مهارة التمرير والاستقبال.	15
99	الجدول رقم(16) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة (T) لاختبار مهارة التمرير والاستقبال للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.	16

# قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
73	الشكل رقم(01):يمثل دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر.	01
74	الشكل رقم (02) : يمثل وضع التعلق على العلقة.	02
75	الشكل رقم (03) :يمثل رمي كرة اليد لأبعد مسافة.	03
84	الشكل رقم(04) : يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لاختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر .	04
87	الشكل رقم(05) : يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لاختبار التعلق على العلقة .	05
90	الشكل رقم(06) : يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لاختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة.	06
93	الشكل رقم(07) : يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لاختبار مهارة التنطيط.	07
96	الشكل رقم (08) : يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لاختبار مهارة التصويب.	08
99	الشكل رقم(09) : يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لاختبار مهارة التمرير والاستقبال .	09



من المعروف أن القوة صفة لا بد منها في جميع الرياضات بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة إذ تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط، كما أن الاعتماد على القوة دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير هذه الصفة ونموها بل سيحد منها ويجعل من صاحبها (لاعبها) ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العملية، حيث أن التدريب على القوة في كرة اليد بصفة خاصة يقصد بها إعداد اللاعب إعدادا فسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول و الأداء المطلوب خلال المباراة وكذا إعداده مهاريا وخططيا في أداء المهارات سواء هجومية أو دفاعية .

ونظرا لطبيعة الأداء الحديث في كرة اليد وما يتطلبه من الإتقان الجيد للمهارات الأساسية، فإن الغرض الأساسي من المباراة هو المحاولات المستمرة من اللاعبين إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس ويعملون في نفس الوقت على محاولات هجومية لمنافسيهم للوصول إلى الهدف حيث يفوز الفريق المنافس ولو بهدف واحد وإن حقيقة أداء مهارة من المهارات الهجومية يرتبط بمكونات اللياقة البدنية إذتعتبر من الدعائم الأساسية في تعليم و التدريب ومعدل التعلم للمهارات الهجومية في كرة اليد يختلف من شخص الأخر حيث يرجع ذلك للفروق الفردية العوامل الوراثية ويمكن أن نجد الأفراد الذين يملكون صفة القوة في العناصر المرتبطة باللياقة البدنية يتحسنون سريعا مع سرعة التعلم في مختلف المهارات، ويمكن أن نجد أن لصفة القوة أثر على أداء مختلف المهارات الأساسية في كرة اليد.

ولقد قسمنا موضوعنا هذا إلى ثلاث فصول:

الفصل الأول: اللياقة البدنية (القوة).

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة اليد.

الفصل الثالث: الفئة العمرية 16-18 سنة

أما بالنسبة للجانب التطبيقي عرضنا فيه النتائج وتم تحليلها بطريقة إحصائية لكل الاختبارات لمعرفة الفروق الإحصائية الموجودة بين صفة القوة وأداء المهارات الأساسية في كرة اليد وهذا في استنتاج عام.

# الجانب التمهيدي

التمهيدي

# الإطار العام للدراسة

- 1 / الإشكالية
- 2 / فرضيات البحث
- 3 / أهمية البحث
- 4 / أهداف البحث
- 5 / أسباب اختيار البحث
- 6 / الدراسات المشابهة
- 7 / حدود متغيرات البحث
- 8 / تحديد المفاهيم والمصطلحات

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي يرتبط تطور مستوى أداء لاعبيها بالقدرات الوظيفية والبدنية والخططية والنفسية وغيرها ، مما يحتم على الباحثين والمدربين اعتماد المناهج التدريبية الحديثة والتعرف على مستويات وقدرات اللاعبين الوظيفية والمهارية والخططية والبدنية ، دون أن ننسى المهارات الأساسية .  
إن المهارات الأساسية والتي تتمثل في التنطيط والتصويب والتمرير والاستقبال تعتبر الأساس في رياضة كرة اليد وهذا ما يستجوب على لاعبي كرة اليد إتقانها جيدا .

فلعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي يحتاج لاعبوها إلى عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل، إلا إن هذه العناصر تكون متداخلة مع بعضها لتكون قدرات بدنية يحتاجها اللاعب خلال المباراة، فهي من الألعاب الرياضية التي تندرج تحت الألعاب التي تحتاج إلى وقت طويل نسبيا يصل إلى أكثر من 60 دقيقة إذا ما حسبنا التوقفات ( الوقت المستقطع)، كما إن من مميزات لاعب كرة اليد قدرته على أداء الواجبات الدفاعية والهجومية في نهاية المباراة بنفس الإمكانية والقدرة التي يؤدي بها نفس الواجبات في بداية المباراة، فاللاعب الذي يصوب من الخط الخلفي و يسجل هدف في مرمى الفريق المنافس يجب أن يتمتع بنفس هذه الإمكانية في الدقائق الأخيرة من زمن المباراة وبصورة خاصة إذا ما كان هناك ندية بين الفريقين من اجل الفوز بالمباراة، وعليه فلاعب كرة اليد يجب إن يمتلك قوة عالية ويعمل المدرب على تطويرها.

وتعتبر القوة والتي هي صفة من صفات اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي لعبة الكرة اليد خاصة ، ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق ، وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء بالكرة اليد .  
وهذا ما دفعنا في بحثنا هذا الى دراسة أهمية تطوير وتنمية صفة القوة على تحسين المهارات الأساسية لدى رياضيي كرة اليد صنف أواسط.

ومن هذا المنطلق ومن خلال العرض السابق يمكن طرح التساؤل التالي:

\_ هل توجد أهمية في تطوير وتنمية صفة القوة على تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد لدى صنف الأواسط؟



## 2/ فرضيات البحث :

### 1/2- الفرضية العامة :

\_\_ توجد أهمية في تطوير وتنمية صفة القوة على تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد .

### 2/2- الفرضيات الجزئية :

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار من وضع التعلق على العلقة.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة.

4- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة التنطيط.

5- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة التصويب.

6- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة التمرير والاستقبال

### 3/ أهمية البحث:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة:

1. يعتبر عنصر القوة أحد عناصر اللياقة البدنية وهو عنصر هام أثناء أداء المهارات الأساسية في كرة اليد.

2. إستخلاص بعض النتائج التي من شأنها معرفة تطور صفة القوة في أداء المهارات الأساسية.

3. معرفة مدى تحكم القوة في أداء المهارات الأساسية في كرة اليد.

### 4/ أهداف البحث:

1. تقييم صفة القوة بأداء المهارات الأساسية في كرة اليد عند لاعبي كرة اليد الذين تتراوح اعمارهم ما بين 16-18 سنة .

2. معرفة أهمية القوة أثناء أداء المهارات الأساسية في كرة اليد .

3. معرفة كيفية أداء المهارات الأساسية.

4. أهمية كرة اليد أثناء المنافسات والصراع الحركي بين الفريقين أثناء حيازة الكرة وتسجيلها.

5. أهمية القوة ودورها الفعال في التأثير في المهارات الأساسية في كرة اليد .

### 5/ أسباب اختيار البحث:

1. أهمية الدراسة في حد ذاتها.

2. قلة الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.

3. الفراغ العلمي الذي تشهده المكتبات " نقص المراجع".

4. كونها أحد الركائز في كرة اليد.

## 6/ الدراسات المشابهة:

لدراسات المشابه أهمية كبيرة لاي بحث ، حيث من خلالها يمكن تحديد معالم إشكالية البحث بدقة كما تعتبر تكملة لبحوث أخرى وقاعدة لبحوث مستقبلية اضافة الى تمكين الباحث من عدم تكرار الأفكار السابقة والأخطاء التي وقعت فيها تلك الدراسات ويمكن الاستفادة من اهم النتائج المتوصل اليها .  
وفيما يلي نعرض بعض الدراسات التي لها علاقة بموضوع دراستنا وهذا فيما يتعلق بمشكلة البحث عينة البحث المنهج المستخدم المعالجة الاحصائية واهم النتائج المتوصل اليها .  
**1/6- دراسة لى ولأولاً:ةساردى حابر هشه 2013/2012 ناونعب: نيرثأتضعب تافصلا قينلبلا**  
و قىكرلحا على اءاء مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

❖ هدفت الدراسة الى :

معرفة تأثير بعض الصفات البدنية (السرعة القوة ) على أداء مهاري التصويب من الثبات ومن الإرتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

❖ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي

❖ عينة البحث: تم اختيارها بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددها 46(23 تلميذ-23 تلميذة).

وقد استخدم الباحث بعض الاختبارات البدنية والمهارية والحركية .

❖ المعالجة الاحصائية : الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ،معامل الارتباط برسون، معامل التحديد.

❖ اهم النتائج :

- للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على اداء مهارة التصويب من الثبات تليها السرعة

الحركية وبعدها القوة الانفجارية للأطراف العليا وأخيرا سرعة الاستجابة الحركية .

- للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على اداء مهارة التصويب من الارتقاء تليها القوة

الانفجارية للأطراف العليا وبعدها السرعة الحركية ثم المرونة وأخيرا سرعة الاستجابة الحركية .

**2/6- الدراسة الثانية :عماد الدين عباس رمضان 1998وموضوعها : تأثير صفة السرعة على اداء المهارات**

الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي 17-18 سنة .

❖ هدفت هذه الدراسة الى :

معرفة مدى تأثير صفة السرعة على اداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي 17-18 سنة.

❖ منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي .

❖ عينة البحث: شملت الدراسة60 طالبا تتراوح أعمارهم بين 17 و18 سنة، وقد تم اختيارهم

بطريقة عشوائية.

❖ المعالجة الإحصائية: الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، معامل التحديد(نسبة التأثير).

❖ أهم النتائج:

- مستوى السرعة الحركية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد (التصويب من الثبات و من الارتقاء).

- مستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد (التصويب من الثبات و من الارتقاء).

**7/ حدود متغيرات البحث:**

**المتغيرات المستقلة:**

وتتضمن تلك جوانب التجربة التي يغيرها المحرب بصورة منتظمة والتغير المستقل في بحثنا هذا هو "القوة".

**المتغيرات التابعة:**

وهي النتائج الناجمة عن المنبهات المفروضة على الكائن وهي مقاييس الاستجابة والمتغير التابع في بحثنا هذا هو "المهارات الأساسية في كرة اليد".

**8/ تحديد المفاهيم والمصطلحات:**

✓ **الصفات البدنية :**

و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور

✓ **القوة:**

تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب .

وتعرف أيضا على أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية .

✓ **المهارات الهجومية الأساسية:**

هي تلك التحركات التي يؤديها اللاعب في حالة هجوم وتهدف إلى الوصول بالكرة إلى أقرب مكان للهدف ، ثم محاولة الإصابة ومن أهم المهارات الهجومية الأساسية مايلي:

إستلام الكرة - تنطيط الكرة - تمرير الكرة - تصويب الكرة.

✓ **كرة اليد:**

هي لعبة جماعية تتكون من فريقين في كل فريق (7) لاعبين بما فيهم حارس المرمى حيث تمارس بكرة متوسطة الحجم وتلعب باليدين فقط وذلك في ملعب مستطيل الشكل وذو أرضية صلبة حيث يوجد في نهاية كل طرف من أطرافها مرمى هدف .

✓ المرحلة العمرية (المراهقة 16-18):

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

# الجمال والظن

الجمال والظن

# الفصل الأول: الصفات البدنية (القوة)

تمهيد

1- تعريف الصفات البدنية

2- أنواع الصفات البدنية

2-1- التحمل

2-1-1- مفهوم التحمل

2-1-2- أنواع التحمل

2-1-3- طرق تنمية التحمل

2-2- المرونة

2-2-1- أنواع المرونة

2-2-2- تطوير و تنمية المرونة

2-3- الرشاقة

2-3-1- مفهوم الرشاقة

2-3-2- طرق تنمية الرشاقة

2-4- السرعة

2-4-1- مفهوم السرعة

2-4-2- أنواع السرعة

2-5- القوة

2-5-1- مفهوم القوة

2-5-2- الانقباض العضلي

2-5-3- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية

2-5-4- أنواع القوة

2-6- القوة الانفجارية

2-6-1- مفهوم القوة الانفجارية

2-6-2- تدريبات القوة الانفجارية

الخلاصة

تمهيد:

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي لعبة الكرة اليد خاصة , ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق , وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء بالكرة اليد , كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية , الانتقاء . وتنمية اللياقة البدنية في الكرة اليد يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل.. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

## 1- تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة ) ، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية ، خطوية ، نفسية ، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض ، القوة البدنية ، والجلد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وان اختلفوا حول بعض العناصر<sup>1</sup>.

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها ( القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية ) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية<sup>2</sup>.

## 2- أنواع الصفات البدنية :

### 1-2- التحمل :

#### 1-1-2- مفهوم التحمل :

يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد ، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي<sup>3</sup>.

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة و هناك قسمين من التحمل :

#### أولا : التحمل العام :

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000 م.

(1) - سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 ، ص 283 .

(2) - محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 ، ص 179.

(3) - ريان مجيد خريبط ، موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، جامعة بغداد ، 1989 ، ص 31



وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب،  
ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب ،  
ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل ، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية ، وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها .

### ثانيا : التحمل الخاص :

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها ، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية ، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و400 م عدو ، حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة ، وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس<sup>1</sup>.

### 2-1-2- أنواع التحمل :

\* التحمل لفترة زمنية قصيرة : يمتاز بقصر كالفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م ، 200 م ، 400 م .

\* التحمل لفترة زمنية متوسطة : يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطيه قوية بينه وبين السرعة والقوة .

\* التحمل لفترة زمنية طويلة : يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا .

\* التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة : نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية .

(1)-كمال جميل الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان 2004 ص 87 -88

وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض<sup>1</sup>.

### 2-1-3- طرق تنمية التحمل :

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة ، و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع ، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف وتصل عدد دقائق القلب إلى 140 - 150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقائق القلب متوسطة ، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك ، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة

بتطوير التحمل العام ، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري والدائري .

\* وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "دورما Delorme" أنه يمكن التدرب لعدد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا ، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

\* أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة ( 10-20-30-50 م ) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل ، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر<sup>2</sup> .

### 2-2- المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.

(1) - طه إسماعيل عمر ، أبو المجد ، كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989 ، ص 101

(2) - كمال جميل الربطي ، مرجع سابق ، ص 92

ويعرف Firey وHaree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل و بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل<sup>1</sup>.

## 2-2-1- أنواع المرونة:

قسم "هاره" المرونة إلى قسمين وهما :

**2-2-1-1- المرونة العامة :** وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم ، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .

**2-2-1-2- المرونة الخاصة :** وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها ، وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها وتكون المرونة إيجابية أو سلبية.

\* **المرونة الإيجابية :** وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية .

\* **المرونة السلبية :** تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات مساعدة<sup>2</sup> .

## 2-2-2- تطوير و تنمية المرونة :

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة ، والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ، ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمن 5-10 د والتدريب لتطوير المرونة يجب

أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية

هو أن المرونة سريعة الفقدان ، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

(1)- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط2 ، القاهرة ، 1989 ، ص 80 .

(2)- هارا ، ترجمة علي نصيف ، أصول التدريب الرياضي ، ط2 ، مطبعة جامعة الموصل ، العراق ، 1990 ، ص296.

## 2-3- الرشاقة :

### 2-3-1- مفهوم الرشاقة :

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أوجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس<sup>1</sup>.

ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة ، ولا يتطلب القوة العظمى.

كما انه استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري ، ونجد أن الرشاقة تلعب دورا

مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة ، حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة.

### 2-3-2- طرق تنمية الرشاقة :

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء ، وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا

يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب .

وينصح هارا "Haare" وماتيفيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية وتطوير صفة الرشاقة .

✓ الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.

✓ التغيير في سرعة و توقيت الحركات .

✓ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين - تقصير مساحة الملعب .

✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين

✓ الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية.

(1)- كمال جميل الربطي ، مرجع سابق ، 86 - 87

## 4-2 - السرعة :

### 4-2-1 - مفهوم السرعة :

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، وفي ظروف معينة<sup>1</sup>.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

### 4-2-2 - أنواع السرعة :

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات ، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

### 4-2-4-1- السرعة الانتقالية (السرعة القصوى) :

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ، وكلما زاد انجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

### تنمية السرعة الانتقالية :

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة كرة الطائرة وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي

في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية ، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى ، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار<sup>2</sup>.

(1)- ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1990 ، ص 77

(2)- كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1987، 151

**2-4-2-2- السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) :** تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة ، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي ، أو استقبال الكرة ، أو المحاورة والتمرير<sup>1</sup>.

#### تنمية السرعة الحركية :

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية.

وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته .

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة .

#### 2-4-2-3- سرعة الاستجابة :

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة ، أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ<sup>2</sup>.

ويعرفها "قاسم المندلأوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

#### تنمية سرعة الاستجابة :

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .
- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

(1)- كورت ماينل ، مرجع سابق ، ص 152

(2)- كمال جمال الربطي ، مرجع سابق ، ص 59

## 2-5- القوة :

### 2-5-1- مفهوم القوة :

يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.

كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب .

ويرى كل من "كلارك" و "ماتيس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة<sup>1</sup> .

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي ، كما ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى.

ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى ، كالسرعة ، التحمل ، الرشاقة ، ويرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية ، داخلية)<sup>2</sup>.

وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية ، ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة.

### 2-5-2- الانقباض العضلي :

وتتولد القوة من عملية انقباض وانبساط العضلة، حيث أن انقباض العضلة يولد قوة شد في اتجاه أليافها وتعمل الأنسجة الضامة الواصلة بين العضلات والعظام على نقل هذه القوة إلى العظم وتعمل المفاصل بدور رافع لتوجيه هذه القوى ويكون هناك توافق تشريحي بين العضلات والمفاصل بما يوائم هذه الوظيفة ، ولقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي ، إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الأخرى وعلى الرغم من ذلك فإن هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي :

(1) - محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 ، ص 171.

(2) - ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007 ، ص 190.

## 2-5-2-1- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري) :

حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها .

## 2-5-2-2- الانقباض العضلي بالتطويل (الأيزوتوني - اللامركزي) :

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تطول العضلة بعيدا عن مركزها ، ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها ، حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي زيادة في طول العضلة<sup>1</sup> .

## 2-5-2-3- الانقباض العضلي بالتقصير (الأيزوتوني - المركزي) :

هو أيضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي إلى قصر في طول العضلة<sup>2</sup> .

## 2-5-2-4- الانقباض العضلي المعكوس (البليومتري) :

يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب من انقباض عضلي بالتطويل (لامركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي) ومن الأمثلة على ذلك أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بوثبة مرة أخرى كما في تمارين الحواجز .

## 2-5-2-5- الانقباض العضلي الايزوكونتك :

يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم .  
أما "محمود" فقد بين أن الانقباض العضلي يتضمن عدة أشكال وهي :

\* الانقباض العضلي المتحرك .

\* الانقباض العضلي الثابت .

\* الانقباض العضلي اللامركزي .

\* الانقباض العضلي ثابت التحرك (السرعة) .

فالشكل الأخير وهو الانقباض العضلي ثابت التحرك تكون فيه القوة في أقصى معدلاتها عند جميع زوايا المفصل وخلال المدى الحركي الكامل للحركة ومثال على ذلك ضربات الذراع أثناء السباحة بالطريقة الحرة ، وهذا الانقباض والانقباض المتحرك يعدان من أشكال الانقباض المركزي الذي يشمل التقصير في طول العضلة ولكن

(1)- كورت ماينل ، مرجع سابق ، ص 170

(2)- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي ، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 87 19 ص 59



هناك اختلاف بسيط بينهما هو أن القوة القصوى تنتج خلال المدى الكامل للحركة أثناء الانقباض ثابت التحرك وليس الانقباض المتحرك<sup>1</sup>.

وعليه يمكن القول أن الانقباض العضلي يتكون من شكلين رئيسيين هما :

\* الانقباض العضلي المتحرك .

\* الانقباض العضلي الثابت .

إضافة إلى الفروع الأخرى لكل شكل من هذان الشكلان ، حيث نجد أن الانقباض المتحرك يتضمن ( المركزي ، اللامركزي ، ثابت التحرك ، البليومتري ، اليزوكتنك ) ، أما الانقباض العضلي الثابت فيتضمن الانقباض اليزومتري .

### 2-5-3- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

حسب schmidtbleicher فان إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

\* نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء .

\* مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة .

\* القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية .

\* زوايا الشد في العضلة .

\* حالة العضلة قبل الانقباض .

\* درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .

\* تكتيك الأداء .

\* العامل النفسي ( قوة الإرادة ) .

\* السن والجنس .

\* طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل.

\* فترة الانقباض العضلي<sup>2</sup> .

(1) - محمود مسعد علي ، المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة والنشر ، جامعة المنصورة ، 1992 ، ص15.

(2) - سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1984 ، ص221 .

## 2-5-4- أنوع القوة :

### 2-5-4-1- القوة العظمى :

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري ، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب<sup>1</sup> .

#### طرق تنمية القوة العظمى:

\* **طريقة الحد الأقصى للقوة :** يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد ، و في كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات و كل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من نسبة القوة القصوى للاعب .

\* **طريقة تكرار القوة :** لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين و كل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات و كل دورة يتم إعادتها 06 مرات .

\* **طريقة التدرج في زيادة القوة :** تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب و تطويرها .

### 2-5-4-2- القوة المميزة بالسرعة :

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ، ويعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو .

#### \* طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية ، باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات و الأمام ، رمي الكرات الطبية .

(1) - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، مرجع سابق ، ص 80

## 2-4-3- تحمل القوة :

يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ، ويعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته<sup>1</sup>.

### \* طرق تنمية تحمل القوة :

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30 % من وزن جسم اللاعب ، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع

عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب .

## 2-6- القوة الانفجارية :

### 2-6-1- مفهوم القوة الانفجارية :

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد عرفها ( المندلاوي وأحمد ) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية<sup>2</sup>.

أما ( سليمان ) فقد عرفها على أنها " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة " ، حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن تكون

لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً بهدف حمله إلى ابعده مسافة

أو أعلى ارتفاع ممكن ، أما ( المندلاوي والشاطيء ) فقد عرفها على أنها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى<sup>3</sup>.

والقوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في اقل وحدة زمنية ولمرة واحدة ، وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي ( نمو الخلايا والأنسجة

( وتطورها الانجزي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والهادف ، وتقاس بوحدة القياس الكيلوغرام وبجهاز الديناموميتر أو جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات ( الكترومايوكراف ) .

(1) - محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص 115

(2) - قاسم المندلاوي ، احمد سعيد احمد ، التدريب بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1979 ، ص 45 .

(3) - قاسم المندلاوي ، محمود الشاطيء ، التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1987 ، ص 85-

## 2-6-2- تدريب القوة الانفجارية :

### 2-6-2-1- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال

**الشدة:-** بالنسبة للوزن المستخدم من 30 - 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد ، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة ( 100% )

**الحجم:-** التكرارات اقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد.

**الراحة:-** رجوع النبض إلى (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى اقل من 110 ضربة/دقيقة ، أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع

### 2-6-2-2- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب ( البليومتر )

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية أن تدريبات البليومتر هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية ، وقد أجريت عدة بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتر ، و أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتر على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية وبذلك فان تدريبات البليومتر قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين<sup>1</sup>.

وفكرة تدريبات البليومتر تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن تقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها تقلص لامركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض) ، وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله سيرتد بحركة سريعة وقوية نحو المركز بسبب إن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعني إن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي ، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب<sup>2</sup>.

(1)-مفتي إبراهيم سلامة ، التدريب الرياضي -تخطيط وتطبيق- ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997،ص54.

(2) - مفتي إبراهيم سلامة ، مرجع سابق، ص55

\* مثال على تدريبات الوثب العميق

يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه مثلاً (90) سم ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزي أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي إلى حدوث تحفيز في مستلمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث الإطالة الزائدة عن طريق تقلص لاإرادي قوي نحو مركز العضلة (حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة الإطالة الزائدة) ، هذا التقلص القوي اللاإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرة بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد (1م) من الصندوق الأول وبارتفاع (90سم) مثلاً ، وعليه فإن هذا التقلص اللامركزي (تطويل العضلة) والتقلص المركزي يؤدي إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية ، وعليه يجب التركيز على مثل هذه التدريبات وذلك لأن اللاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات<sup>1</sup>.

في حين نجد أن مجموعة أخرى من الباحثين قد قسمت أنواع القوة إلى ثلاثة أقسام :

**القسم الأول :**

**\* القوة العامة :**

وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأول أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب .

**\* القوة الخاصة :**

حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط والمشاركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فإن أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص .

**القسم الثاني :**

**\* القوة القصوى .**

**\* التحمل العضلي .**

(1) - سليمان علي حسين ، المدخل إلى التدريب الرياضي ، مطابع جامعة الموصل ، العراق ، 1983، ص280

\* القدرة ( القوة السريعة ) .

القسم الثالث :

\* القوة المطلقة :

ويرمز لها بالرمز ( FA ) حيث نعني بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فان الوصول إلى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يتطلب قدرا كبيرا من هذه القوة<sup>1</sup> .

\* القوة النسبية :

ويرمز لها بالرمز (FR) في العلاقة بين قوة اللاعب المطلقة ووزن الجسم ويمكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعا لأوزان اللاعبين والتفاوت بين مستويات القوة .

\* القوة الاحتياطية :

وتمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة كما يرتبط مفهومها بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى لانجاز مستوى عالي من الأداء.

(1)- وجيه محبوب ، علم الحركة ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، العراق ، 1989 ، ص 87 .

### الخلاصة :

تعد القوة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة والكرة اليد بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية.

كما أن القوة من أهم الصفات البدنية الرئيسية والتي لا بد من توافرها في الأنشطة التي يتطلب أدائها الوثب العمودي مثل الوثب العالي والحواجز في مسابقات الميدان والمضمار والتصويب في كرة السلة وكرة اليد والإرسال والتمرير والضرب الساحق والصد في الكرة الطائرة وتحديث الزيادة في مسافة الوثب العمودي تبعاً لتطور القدرة العضلية فهي تحتل المرتبة الأولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوثب العمودي .

# الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة اليد

## تمهيد

- 1/ ماهية كرة اليد
  - 2/ نشأة كرة اليد في العالم
  - 3/ ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر
  - 4/ قانون لعبة كرة اليد في العالم
  - 5/ مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية
  - 6/ أهمية ممارسة كرة اليد
  - 7/ المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد
  - 8/ خصائص لاعب كرة اليد
  - 1/8/ الخصائص المرفولوجية
  - 2/8/ الخصائص الفسيولوجية
  - 3/8/ الصفات الحركية
  - 4/8/ الخصائص النفسية
  - 9/ المهارات الأساسية في كرة اليد
  - 1/9/ المهارات الهجومية بدون كرة
  - 2/9/ المهارات الهجومية بالكرة
  - 3/9/ تعليم المهارات الهجومية
  - 4/9/ الخطوات الأساسية في تعلم المهارات الهجومية
  - 5/9/ تنمية وتطوير المهارات الهجومية
  - 6/9/ المتطلبات المهارية الهجومية
  - 7/9/ الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد
- الخلاصة



### تمهيد:

لعبة كرة اليد دائما وفنوتها في تطور مستمر، ويرجع هذا التطور إلى التغير و التعديل المستمر الذي يطرأ على قوانينها بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم إمتاع اللاعبين والمشاهدين، الأمر الذي أدى بدوره إلى انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها من جميع الأصناف.

وان كانت لعبة كرة اليد هي لون من ألوان الصراع الحركي بين فريقين من اللاعبين يحاول كل منهما حيازة الكرة ووضعها في شبكة الخصم ، فان هذا الصراع الذي تحكمه قوانين وقواعد محددة كان منذ نشأته مجالا فكريا واسعا وعميقا لمدربي كرة اليد والقائمين على دراسة فنوتها ، وذلك بهدف تطوير تحركات اللاعبين أثناء الدفاع لسرعة حيازة الكرة وأثناء الهجوم لسرعة ودقة إصابة الشبكة . وفي وقتنا الحالي يتطلب من لاعبي كرة اليد ضرورة إتقان المهارات الاساسية.

إن المهارات الاساسية من المهارات التي يستخدمها لاعبي الفريق لتحقيق الهدف من الهجوم وهو تسجيل الأهداف خلال المواقف والعمليات الهجومية .

## 1/ ماهية كرة اليد:

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

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

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

## 2/ نشأة كرة اليد في العالم:

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

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

<sup>1</sup> إبراهيم محمد المحاسنة : تعليم التربية الرياضية ، ط1، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان ، السنة 2006 ، ص223.

<sup>2</sup> منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للمجتمع ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة مصر ، سنة 2008 ، ص ص8 – 9.

باسم "هانده بولد" وكما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد 1893 على ملعب كرة القدم باسم "حزينا" وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض البلدان أوروبا كألمانيا سويسرا ثم اتخذت "حزينا" صفة كرة اليد سبعة أفراد 1905 أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1930.

وبعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد حيث اصدر معلم السويدي "ولدن" مجموعة من القوانين تحت عنوان الألعاب في الطبيعة ومن ضمن هذه الألعاب ما يشابه كرة اليد الحالية كما مارست السويد 1919 لعبة كرة اليد المشابهة إلى حد بعيد مع كرة اليد (7) أفراد داخل الملاعب المختلفة .

ولكن لم تتخذ اللعبة طبعة المنافسات من حيث قواعدها والتي كانت تحرم الجري بالكرة أو الهجوم على اللاعب بمجرد حيازته لها .

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

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

### 3/ ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

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

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

ونشير هنا 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 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 "احمد عبد الرحمن وإسماعيل مداوي" بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي :

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

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط "الجزائر، وهران، قسنطينة" أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق (LOMS) في سنة 1963 .

كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر في نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن عن تنظيم بطولة شبه رياضة، حيث يتم فيها توزيع نوادي العاصمة إلى مجموعتين واحدة من الشرق والأخرى من الغرب.<sup>2</sup>

بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة .

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

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

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

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالإحداث كونهما عرفت ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما سجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات للاعبين آنذاك يصل إلى (1500) موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات للاعبين يفوق (20.000) بطاقة .

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

#### 4/ قانون لعبة كرة اليد في العالم:

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

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

- علامة 7م تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7م.
- خط الوسط يربط بين الخطوط ويبلغ قياسها 5م.
- علامة 15م تحدد منطقة التبادل على كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ويبلغ قياسها 5م عرضاً.
- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الساعد 8م.<sup>2</sup>

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

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

<sup>1</sup> جميل نصيف : نفس المرجع السابق , ص.371

<sup>2</sup> منير جرجس: قانون كرة اليد , دار الكتاب الحديث , مصر, سنة 1995 , ص ص 23 - 24.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

المادة (16) أداء الرميات: قبل أداء الرميات يجب أن تكون الكرة مستقرة في يد الرامي ويكون مر كل اللاعبين طبقا لقواعد اللعب قبل أداء الرمية.<sup>1</sup>

- يجب تصحيح الوضع الخاطيء.

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

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

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

<sup>1</sup> منير جرجس: نفس المرجع السابق، ص 26 - 27.

**المادة(19) المسجل والميقاتي :** يراجع المسجل قائمة الفريقين فقط للاعبين المسجلين الذين لهم حق الاشتراك وبالاشتراك مع الميقاتي في مراقبة اللاعبين الموقوفين أو اللاعبين الذين انضموا بعد بداية المباراة المسجل مسؤول عن ورقة التسجيل ويسجل أحداث المباراة والملاحظات والأهداف والإيقاف والاستبعاد والطرده.<sup>1</sup>

### 5/ مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية :

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

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

- تصنيفات " كوديم " حيث ضم كرة اليد ضمن أنشطة رياضية تتضمن توقعات لحركات الغير من أفراد وهي الألعاب الجماعية التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا.<sup>2</sup>
- أما "تشارلزبوتشر" فقد ضمنها ضمن الألعاب الجماعية التي تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية .
- أما تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا) فتصنف كرة اليد ضمن قسم الألعاب الجماعية، حيث يضم رياضات " كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة ... الخ .
- أما تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقا) لكرة اليد تقع ضمن قسم الألعاب الكبيرة حيث تتضمن كرة القدم والسلة ... الخ.<sup>3</sup>
- ومن خلال هذه التصنيفات للعلماء والدول للأنشطة الرياضية ، إن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم مختلف الأنشطة الرياضية الكروية

### 6/ أهمية ممارسة كرة اليد:

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن باقي الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى والتي تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين وذلك لما تتطلبه من قدرات خلاقة من ممارستها، فهي كنشاط رياضي يعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يتناسب ومتطلبات المجتمع الذي يعيش فيه ونظرا لما تتميز به كرة اليد من بساطة وما لها من قيمة تربوية بدنية تجاهلها فإنها من الألعاب المحببة للجنسين كما تتميز كرة اليد بنواحي عديدة بإمكانياتها بسيطة وسهلة حيث تعلمها والتقدم بها .

<sup>1</sup> منير جرجس: نفس المرجع السابق ، ص 28-29.

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسين: رابعة كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، سنة 2001 ، ص 18-20.

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



قانونها بسيط وبمارستها الجنسين في مختلف الأعمار وهي مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة لما تتطلبه من سرعة وكفاح مستمرين للمهاجم والمدافع، يشاركونهم في هذا الكفاح حارس المرمى عند التصدي للهجوم وبالتالي فهي من الألعاب الرياضية التي تكسب ممارسيها مواصفات خاصة تؤدي إلى تغير وتحسين كثيرا من العمليات الفسيولوجية مما ينتج عنه القدرة على الاحتفاظ بالمجهود التكيفي والمقدرة على مقاومة التعب وذلك نتيجة للتدريب المنتظم ولما كانت كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب عمل مجموعات عضلية كثيرة بقوة ولفترة طويلة، فإن هذا العمل يتطلب بالضرورة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وذلك لأن العضلات لا يمكن أن تعمل باستمرار دون أن تمد بالأكسوجين اللازم لعملها، كذلك لإزالة الفضلات المتراكمة في العضلات أي أنه كلما زادت كفاءة هذين الجهازين كلما أمكن القيام بعمل عضلي لفترات طويلة، إن كرة اليد توفر وسائل ممتازة تساعد على تربية للاعبين على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات.

كما تعمل على إكساب اللاعبين السمات الخلقية والإدارية وهي وسيلة ناجحة في تربية الأفراد على التفكير والتصرف الجماعي فكل فرد من أفراد الفريق يعمل من أجل الجماعة حيث يتبين أن اللعب الجماعي هو الطريق الوحيد لإحراز الفوز، إن كرة اليد لها تأثير على لياقة الفرد الوظيفية أي على كفاءة وحيوية وأجهزته المختلفة ولها أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث تنمي للاعبين قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم بجانب إكسابها للاعبين التوافق الحركي الجيد.<sup>1</sup>

## 7/ المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد وهي أحد الجوانب الهامة في خطط التدريب اليومية والأسبوعية والفطرية والسنوية فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في الملعب ومهارات الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب إلى المميزات التي تؤهله لذلك في تنمية وتطوير الصفات البدنية حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء العملي والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية تعتبر جزءاً ثابتاً في برنامج التدريب طوال العام ويقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يصفها المدرب ويتدرب عليها اللاعب لينمي ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي وبدونها لا يستطيع اللاعب الارتقاء بالأداء ويمكن حصر المتطلبات الضرورية للاعب كرة اليد في:

## الصفات البدنية للإعداد العام :

التحمل - القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة -

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

## الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص :

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

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

## الصفات البدنية الأخرى:

تحمل الأداء - التوافق - التوازن - الدقة

وهي صفات بدنية كلها مرتبطة بالأداء المهاري والخططي وهي مزوجة بأكثر من صفة بدنية يستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أو تكرار الأداء أو التحركات المختلفة أثناء القيام<sup>1</sup> بالجوانب المهارية والخططية بالكرة أو بدونها سواء في الهجوم أو الدفاع والتمرينات هي الوسيلة الأساسية لتنمية وتطويرا لمتطلبات المهارية للعبة كرة اليد وتنقسم إلى: تمارين خاصة بكرة اليد:

- تمارين المنافسات والمباريات.

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

## 8/ خصائص لاعب كرة اليد:

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

## 1/8 / الخصائص المرفولوجية: إن أي لعبة سواء كانت فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا

هاما في تحقيق النتائج خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية ،طول القامة معتبر، كما يتميز

1 عبد الرحمان درويش و قديري سيدون آخرون: القياس والتقويم في كرة اليد ، ط1 ، مصر ، سنة 2002 ، ص ص 73 - 75 .

2 عبد الرحمان درويش: نفس المرجع السابق ، ص 75 .

أيضا بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذلك يد واسعة وسلميات الأصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد .

**8 /1/1/ النبط الجسماني:** إن النبط الجسماني للاعب كرة اليد هو النبط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلميات الأصابع مما يساعد السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولان كرة اليد تعتمد على نسبة معتبر من القوة التي توفرها العضلات فان النبط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة .

**8/1/1/1/ الطول:** يعتبر عامل الطول عامل مهما وأساسي وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء.

وفي الدفاع كذلك ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي.

هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يتميز بطول القامة فلاشك انه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة.<sup>1</sup>

**8/2/1/1/ الوزن :**

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

kg/m

وكما أن هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعب كذلك

ولكن نحسب الوزن للاعب عادة نطرح 100 من طول للاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن خفة اللاعب تتعلق بسرعة الانطلاق من خلال التحرك والانتقال ومن خلال التحرك الهجومى والدفاعى .

ومن خلال تطور اللعبة في العصر الحديث نجد الاهتمام بعامل الطول يتبعه الوزن الذي يساعد على الالتحام والقوة وسرعة الانجاز

**8/3/1/1/ عرض الكتفين:**

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

**8/4/1/1/ الشبر:**

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

### 8/1/1/5 / المرونة:

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعب كرة اليد تكون كبيرة وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التميرير، حيث يكون الارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذلك قوة وسرعة التميرير.<sup>1</sup>

### 8/2 / الخصائص الفسيولوجية:

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

- سريع : سرعة التنفيذ كبيرة جدا.<sup>2</sup>
- 
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التميرير بفعالية كبيرة .
- قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر أعراض التعب.
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات لاهوائية هائلة.
- بما أن مراحل التعب في كرة اليد تتطلب أو تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لاتتعدى عشر ثوان) هذا ما يتطلب قدرة لاهوائية لاهمضية للاعب.
- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن هذا جليا في بعض مراحل التعب في مقابلة ما(حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويا نسبيا ووقت الراحة قصيرا جدا).

### 8/3 / الصفات الحركية:

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

التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات و القفزات التي يقوم بها

الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة

التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسا نيس، مرجع سابق، ص18-20.

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد و زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس و دار الفكر العربي و القاهرة و سنة1978، ص25.

التفريق والتميز بين مختلف الأعضاء : يسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى ذلك هو أن يميز اللاعب ما سيفعله بذراعيه

#### 4/8 / الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة وهي :

- المواجهة والمثابرة والانتصار.<sup>1</sup>

#### 9 / المهارات الاساسية في كرة اليد :

##### 1/9 / المهارات الهجومية بدون كرة:

1/1/9 / وضع الاستعداد الهجومي: هو الوضع الذي يكون عليه اللاعب دائما في استعداد للهجوم من خلال الانطلاق في توقيتات مختلفة لتعامل مع الكرة وكما يتطلب على المهاجم توزيع نظره لكشف أماكن تواجد زملائه والمدافعين بالإضافة إلى تشكيلاتهم .

2/1/9 / البدء: ويقصد بالبدء انطلاق اللاعب المهاجم انطلاقا سريعة مفاجئة بغرض اكتساب فرصة الهروب من الرقابة الدفاعية للاعب الفريق المنافس عند أداء أي مهارة هجومية مع الحفاظ على وضع الاستعداد لاستقبال الكرة والتصرف معها .

3/1/9 / العدو: هو محاولة وصول اللاعب للسرعة القصوى والحفاظ عليها بغرض اكتساب ميزة على اللاعب المنافس وعدو اللاعب في كرة اليد مماثل للعدو في ألعاب القوى وتوضح أهمية العدو بصورة كبيرة أثناء الهجوم الخاص بأنواعه .

4/1/9 / الجري مع تغيير سرعة الجسم : وهي مهارة يقوم بها المهاجم للهروب من الملازمة الدفاعية فعندما يفشل المهاجم في إكساب أو الحفاظ على ميزة العمل فيكون هنا من الضروري أن يحاول المهاجم من الإفلات من الرقابة عن طريق تغييره لاتجاه الجري أو تغيير السرعة .

5/1/9 / التوقف : تعتبر مهارة لتوفق عكس مهارة البدء وهي مضادة لها من حيث الأداء ولكن لكل منهما نفس الهدف ومهارة التوقف لا يمكن أن تؤدي مستقلة بذاتها إذ يجب أن يكون الجسم مكتسبا لسرعة وفيها يرتكز اللاعب على أحد القدمين في اتجاهها الجري لتعمل قدم الارتكاز من خلال اتصالها المستمر بالأرض وانشاء مفصل الركبة عند فرملة الجسم ومقاومة اندفاع الحركة, كما يتبع التوقف بدوران الجسم وأحيانا أخرى بلف الجذع .

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

6/1/9/ الخداع بالجسم : وفيه يستخدم المهاجم جسمه برشاقة كبيرة للهروب أو المرور من المدافع للوصول إلى ثغرة يسهل استلام الكرة أو إحتلال مكان مؤثر يستطيع من خلاله اللاعب المهاجم اكتساب ميزة أفضل عند التصويب على المرمى.

7/1/9/ الحجز: وهي مهارة هجومية يقوم فيها اللاعب المهاجم بعمل إعاقة قانونية مؤقتة لوقف أو تغيير حركة المدافع وهو مهارة فردية تكسب زميل المهاجم ميزة سواء كان التصويب وهو أنواع:<sup>1</sup>

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

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

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

2/9/ المهارات الهجومية بالكرة : وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذا على الكرة في لحظة استلامها فالمهارة الهجومية بالكرة تعتبر الأساس والقاعدة الرئيسية للعبة ,فإتقان اللاعب لتلك المهارات تعطى له الفرصة للوصول إلى أفضل مستويات الرياضة العالية بالإضافة إلى تمييز في تنفيذ والتصوير الخططي لفريقه بإتقان أثناء المباراة وحيث أنها تأخذ وقت وجهد وفكرا للمدرب بكثير بغرض تعلمها أو تدريبها وتطوير مستوى إتقانها

1/2/9/ مسك الكرة: مسك المهاجم للكرة محدد بفترة قصيرة طبقا للقانون يجب ألا يتعدى ثلاث ثوان , يقوم خلالها اللاعب المهاجم بأداء الخطط المطلوبة والذي من خلالها يستطيع التحكم في الكرة وتلعب مساحة كف يد اللاعب وطول أصابعه دورا هاما في قدرة اللاعب في مسك الكرة والتحكم فيها سواء كان تمرير أو تصويب أو خداع .

- مسك الكرة باليدين

- مسك الكرة بيد واحدة

2/2/9/ استقبال الكرة: وهو قدرة اللاعب على استلام الكرة في جميع الحالات سواء سهلة منها أو صعبة ومن الثبات والحركة وكما أنها عامل هام في الحفاظ على عامل السرعة سواء أثناء تحرك اللاعبين أو دون ارتباك كما يجب على اللاعب الذي يقوم باستلام الكرة أن يتخذ وضعية ومكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع اللاعب المنافس من قطعها وتنقسم مهارة الاستقبال إلى:

<sup>1</sup> عماد الدين و عباس أبو زيدو مدحت محمود عبدا العالي الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد ط1 , مصر , سنة 2008 , ص ص6-9 .

- ✓ **لقف الكرة:** وهو استلام الكرة في الهواء مباشرة باليدين أو بيد واحدة لسد قوتها.
- ✓ **إيقاف الكرة :** يكون بإيقافها أولاً ثم الاستحواذ عليها أثناء ارتدادها من الأرض.<sup>1</sup>
- ✓ **التقاط الكرة:** قد يجد اللاعب الكرة ملامسة للأرض سواء ساكنة أو متحركة نتيجة ارتدادها من المرمى أو الحارس أو المدافعين, عندما يقوم اللاعب بعملية التقاط الكرة لمواصلة نشاطه الهجومي.
- 3/2/9 تمرير الكرة:** يعتبر التمرير الصحيح من حيث القوة والسرعة والدقة المطلوبة احد أهم أسباب تفوق الفرق في كرة اليد فنجاح الهجوم في كرة اليد الحديثة يتطلب ضرورة قيام اللاعبين بالتمرير بالدقة والقوة والسرعة المطلوبة للتأمين وصول الكرة إلى المكان بنجاح قبل أن تكون عرضة للقطع من قبل المنافس والميريات السريعة والدقيقة مؤشرا لمستوى الإعداد المهاري للفريق من خلال إتقان أنواع التمريرات وسرعة استخدامها وينقسم إلى:
  - التمرير القصير:** وهي التمريرات التي يستخدمها الفريق المهاجم لبناء الهجوم من المراكز لزيادة تنقل الكرة بين لاعبي الهجوم في خط مستقيم ولمسافات قصيرة بالسرعة و الدقة والقوة المناسبة حتى يستطيع اللاعب المستلم الاستحواذ عليها.
  - ✓ **التمريرة الصدرية بالدفع:** ويكون دفع الكرة بسرعة لمسافات قصيرة وبطريقة مباشرة دوت القيام بأية حركة تمهيدية ويتم ذلك باليدين أو بيد واحدة ويكون دوما على مستوى الصدر.
  - ✓ **التمريرة الرسغية:** وهي أكثر استعمالا وتؤدي هذه التمريرة بيد واحدة وتستمد قوتها من ثني الساعد في اتجاه العضد ومع حركة الرسغ .
  - ✓ **التمريرة بالأرجحة:** وهنا تكتسب التمريرة قوتها من أرجحة الذراع بدون ثني مفصل المرفق وتتم بيد واحدة ومن مستوى الحوض أو اليدين معا.
  - التمرير الطويل:** ويستخدم هذا النوع من التمرير لنقل الكرة لمسافات طويلة وخاصة أثناء القيام بالهجوم الخاطف أو عند التصويب على المرمى ويعتبر هذا النوع من التمرير أحد المتطلبات الأساسية التي يجب أن تستخدم في المباريات لتحقيق الفوز خاصة بعد تطور كرة اليد واتسامها بالسرعة خاصة عند القيام بعمليات الهجوم.
  - ✓ **التمرير من الجري:** يستخدم هذا النوع من التمرير في مواقف اللاعبين المختلفة ومن أكثر أنواع التمرير شيوعا وخاصة خلال الهجوم الخاطف لما يتميز به من نوعه الأداء وانتقال الكرة واللاعب إلى أماكن هجومية أفضل ويتميز هذا النوع بالتمرير بالسرعة وتكمن أهمية في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التمرير وهناك بعض التمريرات<sup>2</sup>
  - ✓ **التمرير من الوثب:** وهو أن يقوم اللاعب المهاجم بالتمرير فوق المدافع الذي يحاول منع الهجوم.

1 عماد الدين وعباس أبو زيد و مدحت محمود عبد العالي الشافعي : نفس المرجع السابق و ص9 – 21.

2 عماد الدين وعباس أبو زيد و مدحت محمود عبد العالي الشافعي : نفس المرجع السابق و ص121 – 124.

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

4/2/9 **التصويب:** إن الهدف من أداء اللاعبين للمهارات و الجوانب الهجومية والخططية هو تسجيل الأهداف لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة وتلعب السرعة والقوة و الدقة دورا أساسيا في نجاح التصويبات للاعبين على المرمى وكما أن المسافة لها علاقة بالتصويب فكلما كانت المسافة قصيرة كلما كانت التصويبة دقيقة والعكس بالنسبة للمسافة الطويلة وتلعب هنا السرعة من حيث الأداء في التصويب المناسب حتى يمكن استغلال ثغرات بين الفريق المنافس في التوقيت المناسب وينقسم التصويب بدوره إلى مايلي:

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

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

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

✓ **الرمية الحرة:** وتؤدي هذا النوع من أماكن مختلفة القريبة من 9 أمتار , ولرمية الحرة أهمية خاصة بعد تطوير الجوانب الهجومية وارتفاع مستوى أدائها وتتم بعمل إعاقاة اللاعب المصوب بواسطة المدافعين.

5/2/9 **تنطيط الكرة:** تستخدم مهارة تنطيط الكرة في بعض مواقف اللعب أثناء الهجوم حيث يضطر لاعبي الهجوم لاستخدام هذه المهارة عند الإنفراد بحارس المرمى للفريق المنافس وكما يستخدم أيضا عند فشل القيام بالهجوم الخاطف والبدء في تهدئة اللعب للقيام بهجوم منظم إضافة إلى ذلك يستخدم في استهلاك الوقت بطريقة قانونية<sup>1</sup>.

## 6/2/9 / الخداع بالكرة :

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

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



### 3/9/ تعليم المهارات الهجومية:

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

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

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

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

### 4/9/ الخطوات الأساسية في تعلم المهارات الهجومية :

**المرحلة الأولى:** في هذه المرحلة يقوم المدرب "المدرس" بتعليم أداء المهارات من خلال استخدام طريقة التعليم المناسبة , كذلك أسلوب التعليم و الأدوات والأجهزة التي تساعد في عملية التعليم وفي هذه المرحلة تظهر بعض أخطاء الأداء و الأمر الذي يستدعي ضرورة قيام المدرس لتصحيحها قبل أن يتأقلم المبتدئ ويصعب علاجها وكذلك الشرح اللفظي للمهارة وكما يمكن أن يستعين بالأفلام المصورة للمهارات وتسلسل أدائها "أفلام تعليمية" وهي كوسيلة بصرية سمعية أو صورة توضيحية.

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد , مدحت محمود عبد العال الشافعي: نفس المرجع السابق, ص31-52.

**المرحلة الثانية:** وفيها يقوم المدرس باستخدام بعض الأدوات و الأجهزة لتقديم في عملية التعليم والتأكيد على عملية الأداء الصحيح للمهارات مثل التدريب على وجود عوائق تمثل لاعب الدفاع أو وضع رايات أو العلامات الأرضية لعمل ثلاث خطوات في التصويب.

**المرحلة الثالثة:** وفي هذه المرحلة يدخل المتعلم مرحلة الألعاب الموقفية كما في المنافسة فيقوم المدرس باشتراك لاعب المدافع أثناء أداء المهارات الهجومية على أن تكون مهنة المدافع سلبيا بهدف المساعدة في عمل اللاعب الذي يقوم بأداء المهارة الهجومية مع ضرورة أن ترتبط المهارة الهجومية بخطة اللاعب، كما يجب أن لا يبدأ المدرس مع اللاعب في هذه المرحلة إلا بعد إتقان اللاعب المهارة حيث يؤدي المدافع هنا بطريقة إيجابية.

**المرحلة الرابعة:** وهنا يجب على المدرس استخدام تدريبات مركبة بحيث تشمل قيام اللاعب بأكثر من مهارة هجومية مثل تنطيط ثم التصويب وهنا يمكن للمدرب من التعرف على المستوى الذي وصل إليه اللاعب في أداء تلك المهارات.

**المرحلة الخامسة:** وهي المرحلة النهائية لمراحل التعليم للاعب للمهارات الهجومية وتهدف هذه المرحلة إلى الوصول في آلية الأداء وفيها يكون التدريب على المواقف التي تحدث خلال المباراة وكيفية التصرف المهاجم مع المدافعين، وكذلك التعرف إلى مدى وصول مستوى إتقان الجوانب مهارية واستخدامها لتنفيذ الجوانب الخطئية.

## 9/5/ تنمية وتطوير المهارات الهجومية :

يعتبر التدريب هو الوسيلة الرئيسية لتنمية وتطوير المهارات الهجومية في كرة اليد ويكون ذلك من خلال التدريبات التطبيقية التي تعتبر ذخيرة كل مدرب حيث لا تخلو فترة تدريبية دون استخدامها لمدة طويلة سواء في الوحدة التدريبية أو على مستوى الموسم الرياضي أم التدريبات التطبيقية للمهارات الهجومية وهي بمثابة<sup>1</sup> الجانب الهجومي وهو وسيلة المدرب عند تطبيق وإجادة اللاعب فالتدريب يعني تكرار الأداء واستمراره ويحتاج عنصر التكرار إلى التنوع حتى يكون الاستقرار لفترات طويلة دون ملل ويتدرج عند السهل إلى الصعب والتكرار والتنوع ليس هدف في حد ذاته ولكن بهدف استثماره في ترسيب وتثبيت الأداءات الهجومية لدى اللاعب والوصول بالتنفيذ مع بقية اللاعبين إلى الآلية التي تسمح بالتصرف السليم في المواقف للاعب المختلفة.

ولذا يجب على المدرب الاهتمام بالتدريبات التطبيقية لتنمية وتطوير الأداء الهجومي من خلال برامج مقننة التي يهدف إلى قيام اللاعب بالأداء بصورة آلية متميزة سواء من خلال التدريبات أو المنافسة للوصول باللاعب إلى أفضل مستويات الرياضية العالية.

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد ، مدحت محمود عبد العال الشافعي: نفس المرجع السابق ، ص، 52-56.

## 6/9 / المتطلبات المهارية الهجومية:

تعتمد مهارات المهاجم على الركض وتغير الاتجاه والتوقف المفاجئ والخداع لتحريك الخصم في المكان الخاطئ سواء كان خداع بالكرة أو بدونها أو كان خداع بسيطاً ومركباً كما تشمل المهارات الأساسية للمهاجم للاستحواذ على الكرة وحملها من الوضع السفلي أو العلوي .

وتنطيط الكرة عالياً أو منخفضاً وأداء التمريرات الصحيحة سواء كانت بجانب الجسم أو ضد دفاع 6 أمتار أو من مستوى الرأس أو بالرسغ للأسفل أو بالقفز.

كما تتضمن المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد , إجادة استقبال الكرة من الأسفل أو من الأعلى والتصويب على المرمى من جميع الزوايا , ويتطلب ذلك التدريب على التصويب وتشكيل المهارات اللازمة للمهاجم وكيفية أدائها بشكل قانوني.<sup>1</sup>

## 7/9 / الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً باللياقة البدنية العالية وكما يتصف أيضاً بالسرعة في اللعب والمهارات في الأداء الفني والخططي لذا فإن من الضروري تنمية الصفات البدنية للاعب وتطويرها ففي دراسة أجريت في ألمانيا وجد متوسط المسافة التي يقطعها لاعب كرة اليد في المباريات تبلغ 3300 متر ويشتمل الإعداد البدني في كرة اليد الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها لينمي الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بالمستوى المهاري والخططي.<sup>2</sup>

### \* الصفات البدنية للإعداد البدني العام:

ويمكن حصر الصفات البدنية العامة للاعب كرة اليد:

القوة , السرعة , الرشاقة , المرونة , التوافق , التوازن , إذ يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء الصفات البدنية الخاصة وكذلك كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

### \* الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص :

وتتمثل في الصفات البدنية الخاصة مثل القوة المميزة بالسرعة , ومطاولة القوة ومطاولة السرعة والغرض هو زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والجهاز العضلي والعصبي للاعب ليحسن من مستوى أدائه العام.

<sup>1</sup> بزار على كوجل: فلسفة التدريب في كرة اليد , ط1 , دار الدجلة للنشر و عمان , 2007 , ص37.

<sup>2</sup> كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , سنة 1999 ص21.

وترتبط هذه الصفات كلها بالأداء البدني والمماري والخططي ويستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أثناء التحركات المختلفة.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> أسامة رياض: الطب الرياضي في كرة اليد ، مركز الكتاب والنشر، مصر، سنة 1999 ، ص84.

### الخلاصة:

تختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى التوقف و ترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه .

إذ يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ لاعبي الفريق على الكرة لبدأ الهجوم و وطبيعة الأداء الهجومي لكرة اليد يعتمد على كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية .

فكرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية في الكثير من الألعاب الأخرى من حيث سرعة إيقاعها وتتابع للأداءات الحركية المتبادلة عمليات الدفاع والهجوم المستمر طوال المباراة الأمر الذي يؤدي إلى أن يكون اللعب أعلى فترات المباراة حول منطقة المرمى وهذا ما يتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد المهارات الأساسية لتحقيق الهدف.

# الفصل الثالث: الفئة العمرية 16-18 سنة

تمهيد

- 1- مفهوم المراهقة
- 2- تعريف المراهقة
- 3- مراحل المراهقة
- 4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة
  - 1-4- خصائص القدرات الحركية
  - 2-4- الخصائص الفيزيولوجية
  - 3-4- الخصائص المورفولوجية
  - 4-4- الخصائص الفيزيولوجية
  - 5-4- الخصائص الاجتماعية
  - 6-4- الخصائص الفكرية
  - 7-4- الخصائص الانفعالية
- 5- حاجات المراهق
- 6 - أشكال المراهقة
- 7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
- 8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
- 9- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة
- 10 - مشكلات المراهقة
- 11- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين

الخلاصة

### تمهيد :

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

و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

## 1- مفهوم المراهقة:

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

وبذلك المراهق لاطفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات"<sup>(1)</sup>

## 2- تعريف المراهقة:

### 2-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.<sup>(2)</sup>

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهب بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.<sup>(3)</sup>

### 2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.<sup>(4)</sup>

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.<sup>(5)</sup>

(1) - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص 195.

(2) - أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج 1997، 3، لبنان، ص 430.

(3) - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص 254.

(4) - محمد الحمحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1998.

(5) - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189.



### 3- مراحل المراهقة:

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

والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

#### 3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.<sup>1</sup>

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

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

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

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.<sup>2</sup>

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

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

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

<sup>1</sup>(- منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.

<sup>2</sup>(- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 252-253-262-289-263.

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.<sup>1)</sup>

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

##### 4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).<sup>2)</sup>

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها. بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتمتيز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.<sup>3)</sup>

1) - حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص 289-263.

2) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص 182-183.

3) - حامد عبد السلام زهران: نفس المرجع السابق، ص 370-371.

#### 4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غدد ميمز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.<sup>1)</sup>

#### 4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد . إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.<sup>2)</sup>

1) - بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 182.

2) - بسطويسي أحمد، المرجع نفسه، ص 183 .

العمر: 16-18 سنة	
الوزن (كـلـغ)	الطول (م)
51.300	1.525
52.200	1.55
53.300	1.575
54.900	1.60
56.200	1.625
58.100	1.65
61.700	1.70
65.000	1.75
67.100	1.775
69.400	1.80
71.700	1.825
73.900	1.85
78.500	1.90

الجدول رقم (01): يمثل الطول والوزن عند المراهقين ( ذكور 16 - 18 سنة)<sup>(1)</sup>

- الأشخاص العاديين -

#### 4-4- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحلها المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

<sup>(1)</sup> ( AMBRE DEMONT, JAQUES BOUSNENF, PETIT LAROUSSE DE MEDCINE, EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE, 1989, P614.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (1)

#### 4-5- الخصائص الاجتماعية:

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

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

#### 4-6- الخصائص الفكرية:

تتبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداربه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس. (2)

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

(1) - بسطويسي أحمد:، مرجع سابق، ص 186.

(2) - فؤاد يحي السيد، مرجع سابق، ص 283-285.

يرى "جيلفوردي 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.<sup>(1)</sup>

#### 4-7- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية ( الأسرة، المدرسة، المجتمع ) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته. ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

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

أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي . ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.<sup>(2)</sup>

#### 5- حاجات المراهق:

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

(1) - أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص220.

(2) - حامد عبد السلام الزهران، مرجع سابق، ص383-384.

### 5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100 غ) مواد بروتينية. ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة<sup>1)</sup>.

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

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعهم يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه. فالمرهق يريد أن يكون شخصاً هاماً في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريباً أن نرى أن المرهق يقوم بما الراشدين متبعاً طرائقهم وأساليبهم<sup>2)</sup>.

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

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

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المرهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

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

إن المرهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلن يكون يحقق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحاً، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمرهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المرهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

1) - موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص 38.

2) - فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط 3، لبنان، ب س، ص 38.

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

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيّب عن أسئلته دونما تردد.<sup>1)</sup>

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

### 6-1- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والالتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.<sup>2)</sup>

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

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية<sup>3</sup>.
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

1 - حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 435-436.

2- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص 24.

3- رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2، الجزائر، 1990، ص 137



## 6-2- المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

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

## 6-2-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي<sup>1</sup>.

## 6-3- المراهقة العدوانية:

(المتمردة) من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ<sup>2</sup>.
- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

## 6-4- المراهقة المنحرفة:

من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .

<sup>1</sup> - يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب، ط، ب، بلد، ب، س، ص، 160.

<sup>2</sup> - عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب، ط، ب، بلد، ب، س، ص، 160.

- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

#### 6-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
  - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
  - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
  - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله.
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و  
السواء.<sup>1</sup>

#### 7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الندي الرياض، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا ودرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين<sup>2</sup>

#### 8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل

1- بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص187-188.

2 - حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص440

وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

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

\* التقليل من الأوامر و النواهي.

\* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجوّ الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.<sup>(1)</sup>

## 9- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

### 9-1- القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهااته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمناز التمرينات الفنية<sup>2</sup>.

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقييمية المختلفة للحركة، و عالية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانيل 1978، و فتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة

1- معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط 1986، ص 2، ص 15.

2- عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998، ص 74

3- بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 184

تزداد في أخذ القرار، والتفكير السليم، والاختياري، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير، والحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة<sup>3</sup>. بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير القيادة الحركية يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث:

### 9-2-2- تطور الصفات البدنية:

#### 9-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة<sup>1</sup>.)

#### 9-2-2- السرعة:

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

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

#### 9-2-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.

1-GUNJEN <sup>1</sup> BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353.

## 10 - مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلي التصرف الخاطيء، و يحتاج إلي رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلي قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

\* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

\* الكافية الاجتماعية.

\* مشكلة الفراغ.

\* القلق، و الحيرة الخ<sup>1</sup>.

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

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

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

\* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.

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

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

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

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

الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو

المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو.<sup>2</sup>

1( - عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص26-29 .

2( - بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص184.

### الخلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاوله الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .



# الجانب التطبيقی

بجانب التطبيقی



# الفصل الرابع: الأسس المنهجية للبحث

تمهيد

- 1- منهج البحث
  - 2- الدراسة الاستطلاعية
  - 3- مجتمع وعينة البحث
  - 4- خصائص العينة
  - 5- معامل الصدق والثبات للاختبارات
  - 6- مجالات البحث
  - 7- أدوات البحث والأجهزة المستعملة
  - 8- طرق البحث
  - 9- الوسائل الإحصائية
  - 10- عينة اللاعبين الذين أجريت عليهم الاختبارات
- الخلاصة

## تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و ذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات و البحوث المشابهة في هذا الميدان ، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع و دراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا.

كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري ، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث ، وهو ما يتطلب منا توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و المناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات ، وكذا حسن إستخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة ، والمنهج العلمي المتبع ، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .

### 1- منهج البحث :

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو طريقة يصل من خلالها الباحث إلى حقيقة ما<sup>1</sup>.

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو إحداث تغييرات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها ، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالمنهج التجريبي يشمل إستقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات في هذا المجال<sup>2</sup>.

كما يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، و التجريب سواء كان في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر، هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية بإستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية، وتجربة المعمل هي أقوى الطرق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم في الأحداث<sup>3</sup>.

### 2- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة الرئيسية المراد القيام بها وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول ظروف العمل ، كما تمكنه من التعرف على :

- . صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.
- . مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.
- . الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.
- . البحث عن أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
- . مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

### 3- مجتمع وعينة البحث :

تعد عملية إختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي الرصين إذ يتطلب منا البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة العمل وتنسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي اصدق تمثيل .

(1) - علي جواد الطاهر، منهج البحث الأدبي ، ط 9، مطبعة الديواني ، بغداد ، 1986، ص19.

(2) - حسان هشام، علوط الباتول ، منهجية البحث العلمي ، ط 2، مطبعة النقطة، الجزائر، 2007، ص83.

(3) - بخوش عمار، الدنبيات محمد ، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص 117

فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع ، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا<sup>1</sup>. وعلى هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من لاعبي الأواسط بنادي هواة أولاد مياسة لكرة اليد بالرباح والبالغ عددهم (14 لاعبا) .

أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة قصديه ، وبلغ عددها (12 لاعبا) حيث تمثل نسبة 85.71% من المجتمع الأصلي ، وقسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين هما:

- بعد التشاور والإتفاق مع المدرب:

• المجموعة الضابطة : وتتكون من (6) لاعبين وهي التي تتدرب وفق البرنامج المعتاد.

• المجموعة التجريبية : وتتكون من (6) لاعبين وهي المجموعة التي تتدرب باستخدام :

- ترمينات القوة : تكون بعد نهاية كل حصة تدريبية من البرنامج المعتاد لمدة (4) أسابيع وبواقع 3 حصص أسبوعيا و زمن كل حصة 15 دقيقة (لكل تمرين 5 دقائق) .

- التدرب على المهارات الأساسية لمدة (4) أسابيع وبواقع حصتين كل أسبوع.

4- خصائص العينة :

\* تجانس عيني البحث :

لغرض تحديد نقطة الشروع في العمل كان لزاما علي إيجاد التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بإستعمال إختبار (ت) للعينات المستقلة للمتغيرات (العمر - الوزن - الطول) .

الدلالة	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			S	$\bar{y}$	S	$\bar{x}$	
غير دال إحصائيا	2.22	1.739	0.500	22.10	0.498	21.95	العمر
غير دال إحصائيا		1.462	2.824	77.21	2.853	77.33	الوزن
غير دال إحصائيا		1.549	0.378	1.892	0.325	1.916	الطول

الجدول رقم (02) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للمتغيرات (العمر -الوزن - الطول).

<sup>1</sup> - كامل محمد المغربي ، أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ط1، دارا لثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة، 1986، ص139

من خلال ملاحظة قيم (T) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد أنها اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.22) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يعني أن العينتين متجانستين في متغيرات (العمر -الوزن -الطول) .

5- معامل الصدق والثبات للاختبارات :

الاختبارات	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة
إختبارات الصفات البدنية(القوة)	إختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر	0.710	0.843	0.05
	إختبار من وضع التعلق على العلقة	0.776	0.881	
	إختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة	0.812	0.901	
إختبارات المهارات الأساسية لكرة اليد	إختبار التنطيط	0.871	0.933	
	إختبار التصويب	0.854	0.924	
	إختبار التمير والاستقبال	0.795	0.892	

الجدول رقم(03) : يبين معامل الثبات و الصدق لإختبارات القوة والمهارات الاساسية .

6- مجالات البحث :

6-1- المجال البشري :

تمت التجربة على عينة من لاعبي الاواسط لنادي هواة أولاد مياسة لكرة اليد ببلدية الرباح .

## 6-2- المجال المكاني :

تم إجراء البحث الميداني بالقاعة الرياضية ببلدية الريح .

## 6-3- المجال الزمني :

بدأت الدراسة بعد اختيار موضوع البحث وتحديد مشكلة الدراسة وبعد موافقة الأستاذ المشرف على الخطة الأولية لبداية البحث تم المباشرة في تكوين الإطار النظري للدراسة بداية شهر فيفري 2016 ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم إجراء الإختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية كان يوم 20/03/2016، أما الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية فكان يوم 22/04/2016

## 7- أدوات البحث والأجهزة المستعملة:

### 7-1- أدوات البحث :

- . الاختبارات والقياسات .
- . الطرق الإحصائية.
- . استمارة استبيان لاستطلاع آراء حول مدى صلاحية الاختبارات لعينة البحث .
- . استمارة تسجيل البيانات.

### 7-2- الأجهزة المستعملة :

- . ميزان طبي .
- . شريط لقياس المسافة .
- . كرات يد قانونية .
- . كرات طبية .
- . شريط لاصق .
- . شواخص .
- . كرسي .
- . طباشير ملونة .

## 8- طرق البحث :

تمثلت طرق بحثنا في ما يلي :

### 8-1- إختبارات القوة والمهارات الأساسية :

وهي أهم الطرق استخداما للبحث التجريبي في مجال التدريب الرياضي ، باعتبارها أساس التقييم الموضوعي ، كما تعد من أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية ، حيث قمت بالبحث عن مجموعة من الاختبارات التي نستطيع من خلالها قياس المتغيرات البدنية والمهارية من المصادر العربية والأجنبية ( الكتب ، المذكرات ، المجلات ، البحوث ، المواقع الالكترونية ، ..... الخ) .

8-1-1-إختبارات اللياقة البدنية (القوة):

-الإختبار الأول: دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر:

الهدف: قياس القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتفين.

الأدوات: كرة طبية وزن(3 كغ)/ شريط قياس.

التعليمات:

-من وضع الوقوف والظهر مستقيماً.

-يتم مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر وأسفل الذقن.

-يتم دفع الكرة للأمام باليدين.

حساب الدرجة:

تقاس المسافة التي تقطعها الكرة الطبية من أمام خط رجل المختبر لأقرب نقطة تتركها الكرة على الأرض وتعطي

لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل أحسنها<sup>1</sup>.



الشكل رقم(01):يمثل دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر.

<sup>1</sup> - فاسم حسن المندلوي، شامل كامل:الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1989 ، ص78

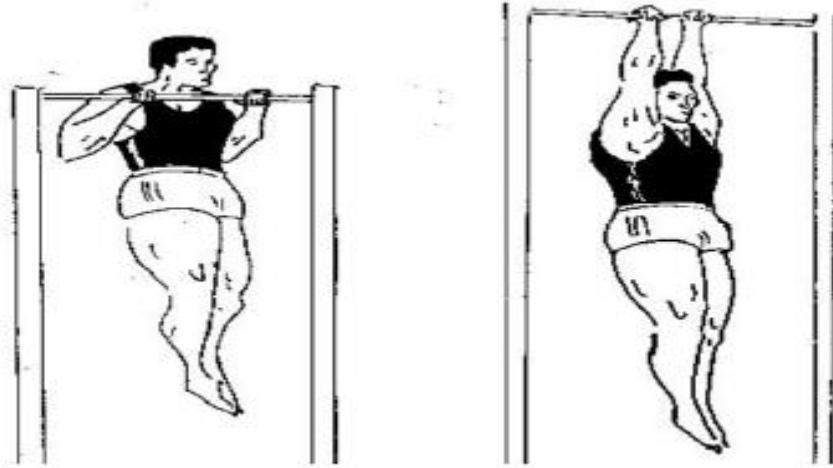
-الإختبار الثاني: من وضع التعلق على العلكة (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين )

الهدف: قياس القوة العضلية للأطراف العليا<sup>1</sup>.

الأدوات: العلكة.

التعليمات: يقوم المختبر بالتعلق على العلكة ويبدأ بالصعود والهبوط مع ثني الذراعان لأعلى وللأسفل بدون لمس الرجل على الأرض وأن تصل منطقة أسفل الذقن على مستوى العلكة.

-حساب الدرجة: حساب المحاولات الصحيحة بالعدد عدد التكرارات.



الشكل رقم (02) : يمثل وضع التعلق على العلكة.

<sup>1</sup> - عمرو أبو المجد، اسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص



-الإختبار الثالث: إختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة

الغرض من الإختبار :

- القدرة على التمرير الطويل .
- قوة التصويب.<sup>1</sup>
- الأدوات : كرة يد محيطها (54 - 56) سنتيمتر ، وزنها (325 - 400 غ).



الشكل رقم (03) :يمثل رمي كرة اليد لأبعد مسافة.

مواصفات الأداء : يرسم خط للرمي أمامه قطاع الرمي ، يقوم المختبر بعد مرحلة الإعداد بالجري برمي الكرة من خلف خط الرمي إلى أقصى مسافة ممكنة .

تعليمات الإختبار :

- غير مسموح بتجاوز خط الرمي المحدد لذلك .
- لكل لاعب ثلاث محاولات يسجل له أفضلها .
- التسجيل : تحسب المسافة من خط الرمي حتى مكان سقوط كرة اليد .

<sup>1</sup> وفاء محمد عبد المجيد: " أثر استخدام التدريب البليومتريك على الارتقاء بمستوي أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا في كرة اليد " ، رسالة ماجستير ،

كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 1999م .

8-1-2-إختبارات المهارات الأساسية:

-الإختبار الأول:التنطيط.

هدف الاختبار:قياس سرعة التنطيط.

الأدوات :كرة اليد -مقاتيه - صافرة -قمعين.

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

الشروط:

-مراعاة أداء التنطيط بالطريقة القانونية

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

التسجيل:

يقاس الزمن الذي يسجله اللاعب من خط البداية حتى خط النهاية<sup>1</sup>

-الإختبار الثاني:التصويب

هدف الاختبار:قياس دقة التصويب من الثبات.

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

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

-يقوم اللاعب خلف ال 9 م ممسكا بالكرة ، وعند اعطاء الاشارة (صفارة)يقوم اللاعب بالتصويب على احد

المربعين ،ثم يمسك كرة اخرى ويصوب على المربع الاخر بعد سماع الصفارة ،ويستمر هكذا حتى ينتهي من

الكرات العشر(خمسة على كل مربع).

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

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

التسجيل: يعطى نقطة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد.

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

-الإختبار الثالث : التمرير و الاستقبال

هدف الاختبار:سرعة التمرير و الاستقبال.

الأدوات: كرة اليد- الحائط- صافرة- ميقاتية.

وصف الاختبار:

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

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

ملاحظات و توجيهات:

-يكتفي القياس بمحاولة واحدة فقط.

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

-يجب أن يكون لكل لاعب مسجل ميقاتي،المسجل يقوم بعد مرات التمرير والاستلام الصحيحة فقط و الميقاتي

يقوم بحساب الزمن.-يؤدي اللاعب الاختبار بيده الشائعة الاستخدام.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> . د عماد الدين عباس ابو زيد،مدحت محمود عبدالعال الشافعي،تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم-تدريب،ط 1،2007، ص 227

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد إسماعيل،محمد صبحي حسانين:مرجع سا ب. ق، ص 82-82.

9- الوسائل الإحصائية :

وهي أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة ، والتي تساعد الباحث على الوصول إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها ، وقد استعان الباحث بالأساليب التي تتناسب مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه وهي :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

\* الوسط الحسابي<sup>1</sup> :

$$S^2 = \sqrt{\frac{\sum(X_1)^2}{N} - (\bar{X})^2}$$

\* الانحراف المعياري<sup>2</sup> :

$$R_p = \frac{N(\sum XY) (\sum X). (\sum Y)}{\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum x)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

\* معامل الارتباط بيرسون<sup>3</sup> :

( 1 ) - الياسري ، محمد جاسم ، مروان عبد المجيد إبراهيم ، الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط 1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2001 ، ص 270 .

( 2 ) - المشهداني ، محمود حسن ، الإحصاء ، مطبعة التعليم العالي الموصل ، 1989 ، ص 494

( 3 ) - الياسري ، محمد جاسم ، مروان عبد المجيد إبراهيم ، نفس المرجع السابق ، ص 274 .

معامل الثبات <sup>1</sup> :

$$\alpha = \frac{2R}{R + 1}$$

$$T = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{\sqrt{\frac{S_X^2 + S_Y^2}{N}}}$$

\* اختبار (ت) للعينات المترابطة :

اختبار (ت) للعينات المستقلة <sup>2</sup> :

$$T = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{\sqrt{\frac{\left[ \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N_1} \right] + \left[ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N_2} \right] \cdot \frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}{(N_1 - 1) + (N_2 - 1)}}$$

(1) - التكريتي ، وديع ياسين العبيدي، التطبيقات الإحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، 1999 ، ص211 ،

(2) - التكريتي ، وديع ياسين العبيدي، نفس المرجع السابق ، ، ص224-225

10- عينة اللاعبين الذين أجريت عليهم الإختبارات :

- تم اختيار 12 لاعب ينشطون في نادي هواة أولاد مياسه صنف أواسط و هم كالاتي:
- من الرقم 01 الى الرقم 06 هم لاعبي المجموعة الضابطة .
  - من الرقم 07 الى الرقم 12 هم لاعبي المجموعة التجريبية.

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ الميلاد
01	حشيفة المولدي	1998/08/30
02	غربي الهادي	1998/01/04
03	مومن نصر الدين	1999/08/03
04	لسود علي	2000/02/19
05	وصيف سنوسي العربي	1998/05/14
06	ثامر محمد	1998/09/12
07	عثماني عبد الحميد	1999/03/23
08	مرغني نبيل	1998/09/30
09	مومن لخضر	1998/10/01
10	عاشور صابر	1998/06/01
11	وصيف سنوسي توفيق	1999/09/03
12	لسود أيمن	2000/01/05

الجدول رقم (04): أسماء اللاعبين المختبرين .

الخلاصة:

شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية لأجل إستوفاء شروط المنهج العلمي السليم ، حين تم التطرق إلى كيفية إختيار منهج البحث المتبع وكيفية إختيار مجتمع وعينة البحث ، كما تطرقت إلى مجالات البحث وإلى الخطوط العريضة للدراسة الاستطلاعية ، إضافة إلى أدوات البحث التي شملت إختبارات الصفات البدنية والتي تتمثل في القوة وإختبارات المهارات الأساسية .

# الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

- 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها
  - 1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها
  - 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها
  - 3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها
  - 4-2- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
- 5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها
  - 5-2- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة
- 6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها
  - 6-2- مناقشة نتائج الفرضية السادسة
- 7- الاستنتاج العام
- 8- التوصيات والإقتراحات



1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها :

" تنص الفرضية الأولى على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في إختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر".

1-1- عرض وتحليل نتائج إختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر:

1-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر:

استخدمت اختبار (T) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر

الدلالة الإحصائية	قيمة (T)		الاختبار القبلي		المجموعة	الاختبار
	الجدولية	المحسوبة	s	$\bar{x}$		
غيردال إحصائيا	2.22	1.02	0.74	10.02	التجريبية	إختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ)
			0.70	9.58	الضابطة	باليدين من أمام الصدر

الجدول رقم (05) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية وقيمة (T)

لإختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر للمجموعتين التجريبية والضابطة.

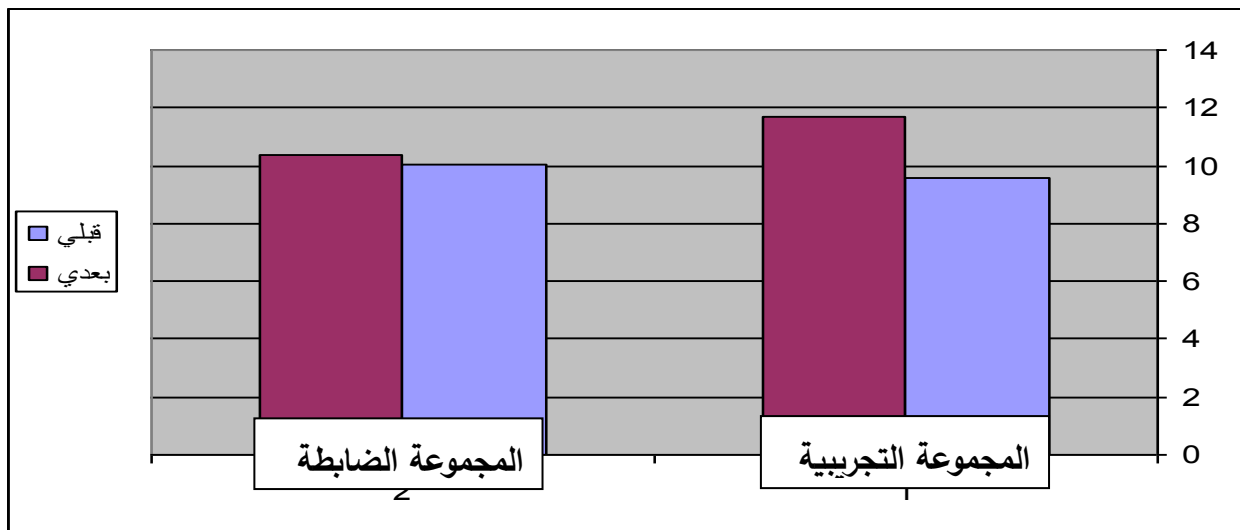
أظهرت النتائج المدونة في الجدول (05) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (10.02) بانحراف معياري بلغ (0.74) ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (9.58) بانحراف معياري بلغ (0.70) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.02) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (2.22) بدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05).

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية للمجموعتين في اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر .

1-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديية للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر:

الدالة الإحصائية	قيمة ( T )		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	الاختبار
	الجدولية	المحسوبة	s	$\bar{y}$	s	$\bar{x}$		
دال إحصائيا	2.01	5.23	0.83	11.70	0.70	9.55	التجريبية	دفع الكرة الطبية (3 كغ)
دال إحصائيا		3.20	0.78	10.35	0.74	10.02	الضابطة	باليدين من أمام الصدر

الجدول رقم (06) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديية وقيمة (T) لاختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر للمجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل رقم(04) : يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر .

بالنسبة للمجموعة الضابطة : أظهرت النتائج بأن الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (10.02) وبانحراف معياري مقداره (0.74) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (10.35) وبانحراف معياري مقداره (0.78) ، وقيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (3.20) ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.01) بدرجة حرية (5) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة التجريبية : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (9.58) وبانحراف معياري مقداره (0.70) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (11.70) وبانحراف معياري مقداره (0.83) ، أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (5.23) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.01) ، بدرجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

### 1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

فيما يتعلق بفرضية البحث الأولى التي تقرر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر وعلى ضوء نتائج اختباري دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر المعروضة في الجدولين (06,05) والشكل البياني (04) والتي أسفرت كالتالي: عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

وبينت النتائج كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي .

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

ويعزي التطور في دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر للمجموعة التجريبية إلى أدائهم وتطبيقهم لهذا التمرين بعد كل حصة تدريبية.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها :

" تنص الفرضية الأولى على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في إختبار من وضع التعلق على العلقة".

2-1- عرض وتحليل نتائج إختبار التعلق على العلقة:

2-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التعلق على

العلقة استخدمت اختبار (T) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التعلق على العلقة.

الدلالة الإحصائية	قيمة (T)		الاختبار القبلي		المجموعة	الاختبار
	الجدولية	المحسوبة	s	$\bar{x}$		
غير دال احصائيا	2.22	0.86	0.70	4.27	التجريبية	التعلق على العلقة
			0.71	4.22	الضابطة	

الجدول رقم (07) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة وقيمة (T)

لاختبار التعلق على العلقة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

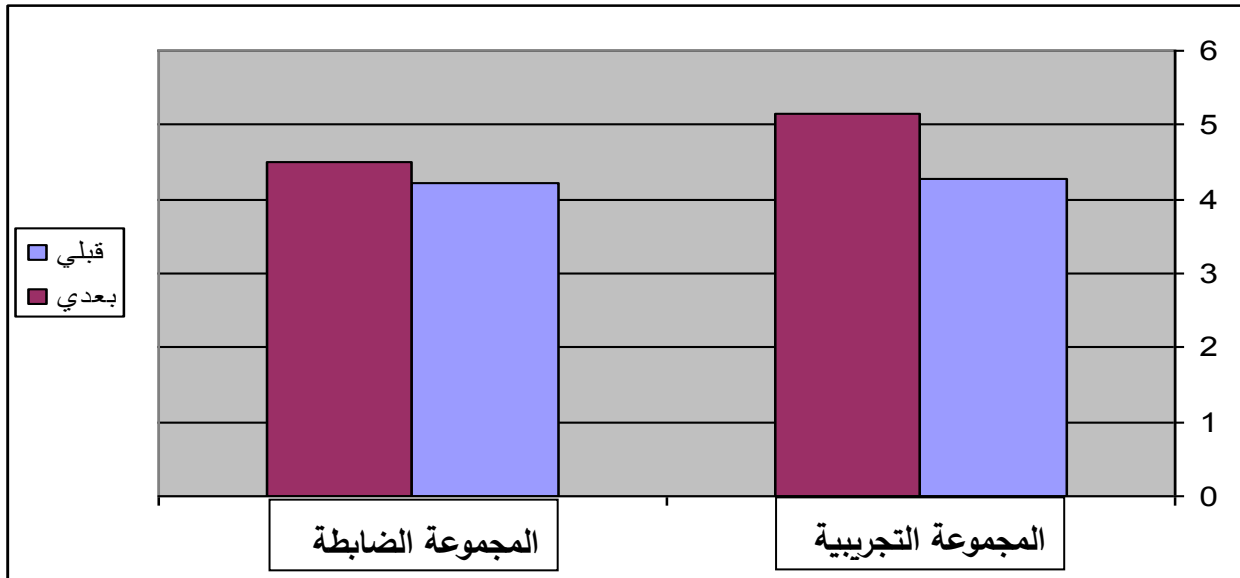
أظهرت النتائج المدونة في الجدول (07) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (4.22) بانحراف معياري بلغ (0.71) ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (4.27) بانحراف معياري بلغ (0.70) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (0.86) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (2.22) بدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05).

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التعلق على العلقة.

2-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التعلق على العلة .

الدالة الإحصائية	قيمة (T)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	الاختبار
	الجدولية	المحسوبة	s	$\bar{y}$	s	$\bar{x}$		
دال إحصائيا	2.01	4.20	0.76	5.16	0.70	4.27	التجريبية	التعلق على العلة
دال إحصائيا		3.38	0.68	4.51	0.71	4.22	الضابطة	

الجدول رقم (08) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي وقيمة (T) لاختبار التعلق على العلة للمجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (05) : يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التعلق على العلة .

بالنسبة للمجموعة الضابطة : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (4.22) وبانحراف معياري مقداره (0.71) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (4.51) وبانحراف معياري مقداره (0.68) ، وقيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (3.38) ، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.01)، بدرجة حرية (5) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة التجريبية : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (4.27) وبانحراف معياري مقداره (0.70) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (5.16) وبانحراف معياري مقداره (0.76) ، أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (4.20) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.01)، بدرجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

## 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

فيما يتعلق بفرضية البحث الثانية التي تقرر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في وضع التعلق على العلكة وعلى ضوء نتائج اختباري التعلق على العلكة المعروضة في الجدولين (08,07) والشكل البياني (05) والتي أسفرت كالتالي:

عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

وبينت النتائج كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي .

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

إن التطور الكبير في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية يرجع إلى إستخدام الأسلوب العلمي الصحيح في تنفيذ تمرين التعلق على العلكة .

### 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها :

" تنص الفرضية الثالثة على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في إختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة".

### 3-1- عرض وتحليل نتائج اختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة:

3-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة:

استخدمت اختبار (T) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		قيمة (T)		الدلالة الإحصائية
		$\bar{x}$	s	المحسوبة	الجدولية	
رمي كرة اليد لأبعد مسافة	التجريبية	0.45	0.27	1.04	2.22	غير دل إحصائيا
	الضابطة	0.41	0.22			

الجدول رقم (09) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة وقيمة (T)

لاختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

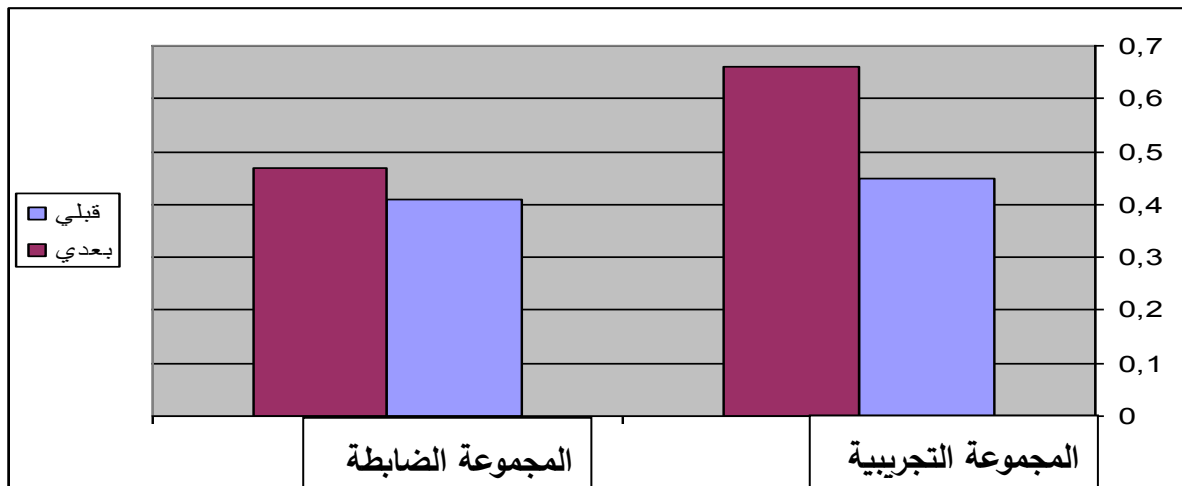
أظهرت النتائج المدونة في الجدول (09) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (0.41) بانحراف معياري بلغ (0.22) ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (0.45) بانحراف معياري بلغ (0.27) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.04) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (2.22) بدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05).

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة.

3-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)	
		$\bar{x}$	s	$\bar{y}$	s	المحسوبة	الجدولية
رمي كرة اليد لأبعد مسافة	التجريبية	0.45	0.27	0.66	0.34	4.90	2.01
	الضابطة	0.41	0.22	0.47	0.30	3.03	

الجدول رقم (10) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي وقيمة (T) لاختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة للمجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (06) : يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة.



بالنسبة للمجموعة الضابطة : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (0.41) وبانحراف معياري مقداره (0.22) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (0.47) وبانحراف معياري مقداره (0.30) ، وقيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (3.03) ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.01)، بدرجة حرية (5) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة التجريبية : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (0.45) وبانحراف معياري مقداره (0.27) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (0.66) وبانحراف معياري مقداره (0.34) ، أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (4.90) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.01)، بدرجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

### 3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

فيما يتعلق بفرضية البحث الثالثة التي تقرر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في رمي كرة اليد لأبعد مسافة وعلى ضوء نتائج اختباري رمي كرة اليد لأبعد مسافة المعروضة في الجدولين (10,09) والشكل البياني (06) والتي أسفرت كالتالي:

عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة . وبينت النتائج كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي . كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية . وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها :

" تنص الفرضية الرابعة على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في إختبار مهارة التنطيط".

4-1- عرض وتحليل نتائج اختبار مهارة التنطيط:

4-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارة التنطيط:

استخدمت اختبار (T) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار مهارة التنطيط.

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		قيمة (T)		الدلالة الإحصائية
		$\bar{x}$	s	المحسوبة	الجدولية	
اختبار مهارة التنطيط	التجريبية	1.96	0.09	0.96	2.22	غير دال إحصائياً
	الضابطة	1.92	0.08			

الجدول رقم(11) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة وقيمة (T)

لاختبار مهارة التنطيط

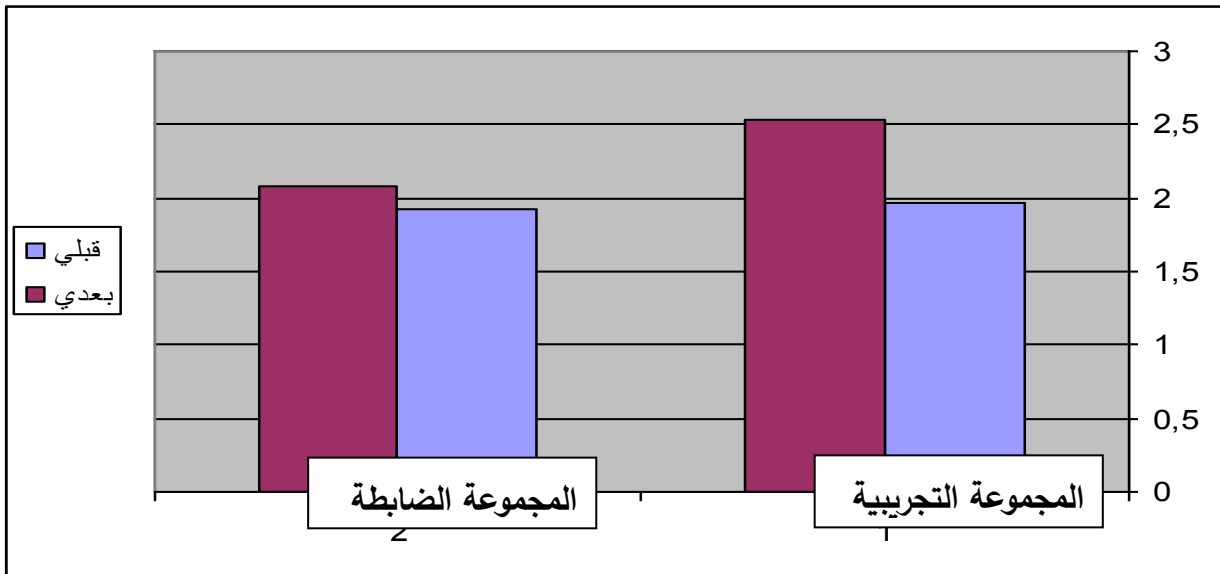
أظهرت النتائج المدونة في الجدول (11) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (1.92) بانحراف معياري بلغ (0.08) ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (1.96) بانحراف معياري بلغ (0.09) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (0.96) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (2.22) بدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05).

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارة التنطيط.

4-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارة التنطيط:

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)		الدلالة الإحصائية
		$\bar{x}$	s	$\bar{y}$	s	المحسوبة	الجدولية	
اختبار مهارة التنطيط.	التجريبية	1.96	0.09	2.54	0.15	5.15	2.01	دال إحصائيا
	الضابطة	1.92	0.08	2.08	0.11	3.55		دال إحصائيا

الجدول رقم(12) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديية وقيمة (T) لاختبار مهارة التنطيط للمجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل رقم(07) : يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار مهارة التنطيط.

بالنسبة للمجموعة الضابطة : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (1.92) وبانحراف معياري مقداره ( 0.08) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (2.08) وبانحراف معياري مقداره (0.11) ، وقيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (3.55) ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.01)، بدرجة حرية (5) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة التجريبية : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (1.96) وبانحراف معياري مقداره (0.09) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (2.54) وبانحراف معياري مقداره (0.15) ، أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (5.15) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.01)، بدرجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

#### 4-2- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

فيما يتعلق بفرضية البحث الرابعة التي تقرر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التنظيط وعلى ضوء نتائج اختباري مهارة التنظيط المعروضة في الجدولين (12,11) والشكل البياني (07) والتي أسفرت كالتالي:

عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة . وبينت النتائج كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي . كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية . وهو ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة.

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها :

" تنص الفرضية الخامسة على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في اختبار مهارة التصويب "

5-1- عرض وتحليل نتائج اختبار مهارة التصويب:

5-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارة التصويب :

استخدمت اختبار (T) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبليية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار مهارة التصويب .

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		قيمة (T)		الدالة الإحصائية
		$\bar{x}$	s	المحسوبة	الجدولية	
اختبار مهارة التصويب	التجريبية	11.90	2.10	0.70	2.22	غيردال إحصائيا
	الضابطة	11.50	2.20			

الجدول رقم(13) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليية وقيمة

(T) لاختبار مهارة التصويب.

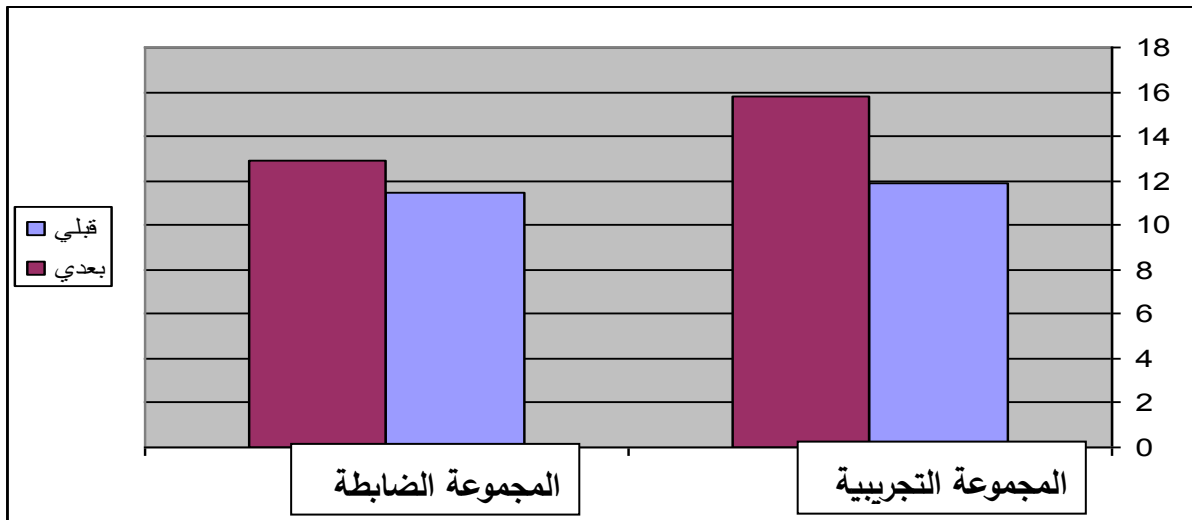
أظهرت النتائج المدونة في الجدول (13) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (11.50) بانحراف معياري بلغ (2.20) ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (11.90) بانحراف معياري بلغ (2.10) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة(0.70) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (2.22) بدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05).

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارة التصويب .

5-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارة التصويب:

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)	
		$\bar{x}$	s	$\bar{y}$	s	المحسوبة	الجدولية
اختبار مهارة التصويب	التجريبية	11.90	2.10	15.80	2.80	5.13	2.01
	الضابطة	11.50	2.20	12.90	2.38	3.10	

الجدول رقم (14) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي وقيمة (T) لاختبار مهارة التصويب للمجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (08) : يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار مهارة التصويب.

بالنسبة للمجموعة الضابطة : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان ( 11.50 ) وبانحراف معياري مقداره ( 2.20 ) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (12.90) وبانحراف معياري مقداره (2.38) ، وقيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (3.10) ، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.01) ،

بدرجة حرية (5) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي أما المجموعة التجريبية : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (11.90) وبانحراف معياري مقداره (2.10) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (15.80) وبانحراف معياري مقداره (2.80) ، أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (5.13) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.01) ، بدرجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

## 5-2- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة :

فيما يتعلق بفرضية البحث الخامسة التي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التصويب وعلى ضوء نتائج اختباري مهارة التصويب المعروضة في الجدولين (14,13) والشكل البياني (08) والتي أسفرت كالتالي:

عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة . وبينت النتائج كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي . كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية . وهو ما يؤكد صحة الفرضية الخامسة.

إن التطور الكبير في المستوى في مهارة التصويب للمجموعة التجريبية يرجع الى التأثير الفعلي لتمرينات القوة .

6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها :

" تنص الفرضية السادسة على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في اختبار مهارة التمرير والاستقبال "

6-1- عرض وتحليل نتائج اختبار مهارة التمرير والاستقبال:

6-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارة التمرير والاستقبال:

استخدمت اختبار (T) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار مهارة التمرير والاستقبال.

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		قيمة (T)		الدلالة الإحصائية
		$\bar{x}$	s	المحسوبة	الجدولية	
اختبار مهارة التمرير والاستقبال	التجريبية	14.80	2.90	1.08	2.22	غير دال إحصائياً
	الضابطة	15.20	2.85			

الجدول رقم (15) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة وقيمة (T)

لاختبار مهارة التمرير والاستقبال.

أظهرت النتائج المدونة في الجدول (15) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (15.20) بانحراف معياري بلغ (2.85)، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (14.80) بانحراف معياري بلغ (2.90)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.08) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (2.22) بدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05).

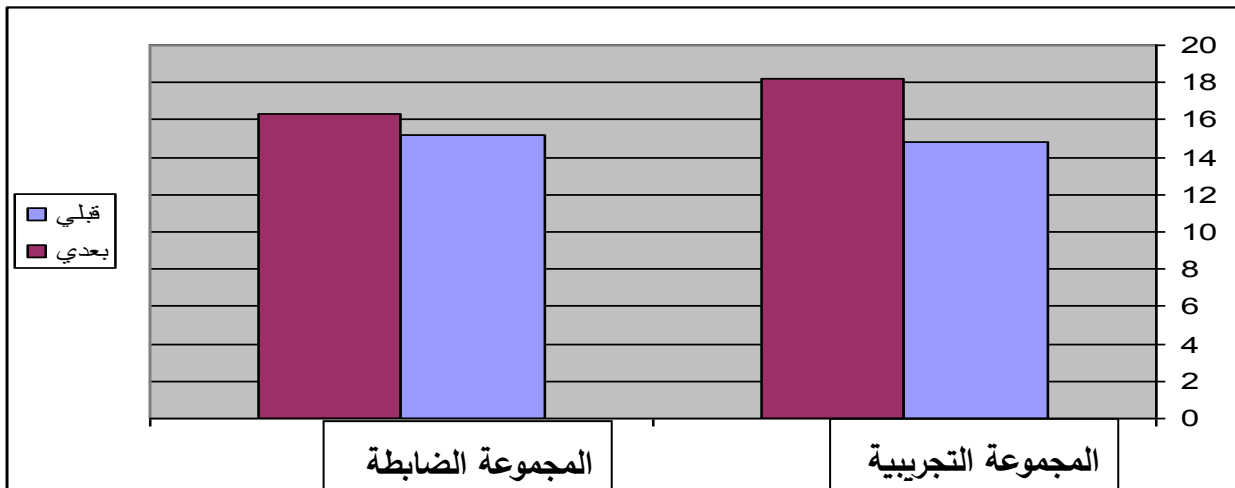
مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارة التمرير والاستقبال.



6-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارة التمرير والاستقبال:

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)		الدلالة الإحصائية
		$\bar{x}$	s	$\bar{y}$	s	المحسوبة	الجدولية	
اختبار مهارة التمرير والاستقبال	التجريبية	14.80	2.90	18.20	3.20	4.79	2.01	دال إحصائياً
	الضابطة	15.20	2.85	16.30	2.71	3.50		دال إحصائياً

الجدول رقم(16) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (T) لاختبار مهارة التمرير والاستقبال للمجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل رقم(09) : يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار مهارة التمرير والاستقبال .

بالنسبة للمجموعة الضابطة : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (15.20) وبانحراف معياري مقداره ( 2.85) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (16.83) وبانحراف معياري مقداره (2.71) ، وقيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (3.50) ، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.01)، بدرجة حرية (5) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة التجريبية : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (14.80) وبانحراف معياري مقداره (2.90) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (18.20) وبانحراف معياري مقداره (3.20) ، أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (4.79) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.01)، بدرجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

## 6-2- مناقشة نتائج الفرضية السادسة :

فيما يتعلق بفرضية البحث السادسة التي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة مهارة التمرير والاستقبال وعلى ضوء نتائج اختباري التمرير والإستقبال المعروضة في الجداول (15,16) والشكل البياني (09) والتي أسفرت كالتالي:

عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وبينت النتائج كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي .

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية . وهو ما يؤكد صحة الفرضية السادسة.

فمن خلال نتائج المجموعة الضابطة لاحظنا ظهور تحسن طفيف في مستوى أداء مهارة التمرير والاستقبال ويرجع الباحث سبب هذه التحسن إلى انتظام المجموعة الضابطة بالعمل بالوحدات التدريبية المخصصة لها بالإضافة الى تأثير تمارين القوة.

## 7- الاستنتاج العام :

في ظل أهداف البحث وفرضياته ، وعلى ضوء المعالجة الإحصائية للبيانات وعرضها وتحليلها كانت النتائج كالتالي:

- إختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الإختبار البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.
  - إختبار التعلق على العلقة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الإختبار البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.
  - إختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الإختبار البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.
  - إختبار مهارة التنطيط عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الإختبار البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة.
  - إختبار مهارة التصويب عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الإختبار البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الخامسة.
  - إختبار مهارة التمير والإستقبال عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الإختبار البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية السادسة.
- وبعد مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية تم التوصل إلى ما يلي :

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر.

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار من وضع التعلق على العلقة.

3- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة.

4- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة التنطيط.

5- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة التصويب.

6- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة التمرير والاستقبال.

بعد مناقشتي للفرضيات الجزئية المذكورة سلفا نستنتج :

❖ استخدام القوة يعتبر عامل فعال في الفعاليات الرياضية وعلى وجه الخصوص رياضة كرة اليد التي

تتطلب قوة في الأداء .

❖ صفة القوة هي من الصفات المطلوب تنميتها , لأنها تنمي وتحسن وتطور المهارات الأساسية للاعبي

كرة اليد

فاللاعب الذي لا يمتاز بهذه الصفة لا يستطيع الوصول للمستويات العالية و هذا إن دل على شيء فإنه يدل على

ضرورة تنمية صفة القوة لدى أي لاعب و هذا ما يؤكد إيجابية القوة في تحسين و تطوير المهارات الأساسية

للاعبين و هذا ما يقودنا إلى القول بأن الفرضية العامة و التي جاءت على هذا النحو:

" توجد أهمية في تطوير وتنمية صفة القوة على تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد . " قد تحققت .

## 8- التوصيات والإقتراحات:

إن هذه الدراسة المتواضعة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في حدود الإمكانيات المتوفرة لدي و أود أن تكون

بداية لبحوث أخرى في هذا المجال و على ضوء النتائج المتوصل إليها أتقدم ببعض الإقتراحات إلى كل من همهم

هذا الموضوع سواء كانوا مسؤولين أو مدربين أو حتى لاعبين و نأمل أن تكون بناءة تعمل على تحسين مستوى رياضة كرة اليد.

❖ على المدربين الإهتمام بالقوة المورفولوجية للاعب لأن لها علاقة بمستوى أداء اللاعبين وخاصة في أدائهم للمهارات الأساسية كما يؤثر على نتائج المباريات.

❖ توعية المدربين بأهمية القوة و تأثيرها الكبير على المهارات الأساسية لدى اللاعبين.

❖ توفير جميع الإمكانيات المادية (أجهزة و وسائل) و البشرية (مدربين و اختصاصيين في المجال).

❖ القيام بوضع برنامج تدريبي يظم تنظيم حصص تدريبية تهدف لتنمية القوة.

❖ عدم إهمال تدريبات القوة وتدريب المهارات الأساسية في كرة اليد .

❖ الإهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها اللاعب.

❖ إدخال المدربين في تربيصات وطنية حتى يستفيدو من طرق التدريب الحديثة والعصرية.

❖ القيام بالبحوث المماثلة وهذا لإثراء الموضوع.

# المراجع والمصادر

## قائمة المراجع والمصادر

### ✓ قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط3، لبنان، 1997.
- 2- أسامة رياض: الطب الرياضي في كرة اليد، مركز الكتاب والنشر، مصر، سنة 1999
- 3- أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000
- 4- إبراهيم محمد المحاسنة : تعليم التربية الرياضية و ط1، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان ، السنة 2006 .
- 5- التكريتي ، وديع ياسين العبيدي، التطبيقات الإحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، 1999 .
- 6- المشهداني ، محمود حسن ، الإحصاء ، مطبعة التعليم العالي الموصل، 1989.
- 7- الياسري ، محمد جاسم ، مروان عبد الحميد إبراهيم ، الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2001 ..
- 8- بخوش عمار، الدينبيات محمد ، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001
- 9- بزار على كوجل: فلسفة التدريب في كرة اليد و ط1 ، دار الدجلة للنشر، عمان، 2007
- 10- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996
- 11- جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، دار الكتاب العلمية ، مصر ، سنة 1993
- 12- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982
- 13- حسان هشام ، علوط الباتول ، منهجية البحث العلمي ، ط 2 ، مطبعة النقطة ، الجزائر، 2007 .
- 14- رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990
- 15- ريان مجيد خريط ، موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، جامعة بغداد ، 1989
- 16- ريسان خريط ، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1990 .-
- 17- زكي محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد على : مركز التحكم في الألعاب الجماعية ، المكتبة المصرية ، سنة 2004.
- 18- سليمان علي حسين ، المدخل إلى التدريب الرياضي ، مطابع جامعة الموصل ، العراق ، 1983.-
- 19- سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة - في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 .
- 20- طه إسماعيل عمر ، أبو المجد ، كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989.-
- 21- عبد الرحمان درويش، قدرتي سيدون آخرون: القياس والتقويم في كرة اليد ، ط1 ، مصر ، سنة 2002
- 22- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994

- 23- عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س
- 24- عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004
- 25- عماد الدين ، عباس أبو زيد، مدحت محمود عبدا لعالي الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد، ط 1 ، مصر، سنة 2008.
- 26- عماد الدين عباس ابو زيد، مدحت محمود عبدالعال الشافعي، تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم- تدريب، ط 1 2007.
- 27- علي جواد الطاهر ، منهج البحث الأدبي ، ط 9 ، مطبعة الديواني ، بغداد ، 1986
- 28- عمرو أبو المجد، اسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 29- عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998
- 30- فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط 3، لبنان، بدون سنة.
- 31- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، مصر، 1956
- 32- قاسم المندلاوي ، احمد سعيد احمد ، التدريب بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، - 1979.
- 33- قاسم المندلاوي ، محمود الشاطيء ، التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1987،
- 34- قاسم حسن المندلاوي، شامل كامل، الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1989.
- 35- كامل محمد المغربي ، أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ط 1، دارا لثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة، 1986،
- 36- كمال جميل الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان 2004 .
- 37- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي ، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، - 1987
- 38- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين ، رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، . سنة 2001
- 39- كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، سنة 1999
- 40- كمال عبد الحميد إسماعيل ، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1978
- 41- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، مصر الجديدة، 2002
- 42- كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلى نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1987.



- 43- ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007 .
- 44- محمد المحمامي و أمين الخولي:أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية،دارالفكرالعربي،ط2،القاهرة،1998
- 45- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط2 ، القاهرة ، 1989 .
- 46- محمود حسن:الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981.
- 47- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992.
- 48- محمود مسعد علي ، المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة ، 1992.
- 49- مصطفى فهمي:سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986
- 50- معروف رزيق:خطايا المراهقة،دار الفكر، ط2، دمشق، 1986
- 51- مفتي إبراهيم سلامة ، تخطيط وتطبيق التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- 52- منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004
- 53- منير جرجس إبراهيم : قانون كرة اليد و دار الكتاب الحديث و مصر، سنة 1995
- 54- منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للمجتمع و دار الفكر العربي للنشر و القاهرة مصر ، سنة 2008
- 55- هارا ، ترجمة علي نصيف ، أصول التدريب الرياضي ، ط2 ، مطبعة جامعة الموصل، العراق ، 1990.
- 56- وجيه محبوب ، علم الحركة ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، العراق ، 1989 .
- 57- يوسف ميخائيل أسعد:رعاية المراهقين،دار غريب للطباعة والنشر،ب ط،ب بلد،ب س

✓ مذكرات:

- 1- وفاء محمد عبد المجيد:" أثر استخدام التدريب البليومتريك على الارتقاء بمستوي أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا في كرة اليد "، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 1999م

✓ مجلات:

- 1- موسوعة:"التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982.
- 2- مجلة الوحدة الرياضية، العدد18، 595، مارس 1992، الجزائر.

✓ قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1-AMBRE DEMONT,JAQUES BOUSNENF,PETIT LAROUSSE DE  
MEDCINE,EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE,1989,P614

2-GUNJEN WEINC BIOLOQE DU SPORT. EDITION VIGOT  
PARIS 1992 P341.353

الاملا حرق

## الملحق (01)

جامعة محمد خيضر ببسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء والمدرّبين حول مدى صلاحية الإختبارات

الدرجة العلمية (إن وجدت):

الإسم واللقب:

المهنة:

أعتزم إجراء دراسة تهدف إلى التعرف على: " أهمية تطوير وتنمية صفة القوة على تحسين المهارات الأساسية لدى رياضيي كرة اليد صنف أواسط " وذلك ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي نخوي .  
وأشرف بالإستعانة برأيكم السديد للتعرف على أهم الإختبارات التي أقترحتها حيث تم جمعها من المراجع العلمية ، ولكونكم من ذوي الخبرة والإختصاص ولما تتمتعون به من دراية في هذا المجال يرجى تأشير الإختبارات التي ترونها مناسبة لقياس متغيرات البحث وذلك حسب الأهمية ، علما بان عينة البحث من فئة الأواسط .

وتفضلوا بقبول فائق الشكر وعظيم الإمتنان

إعداد الطالب

محمد شوية

الإختبارات المقترحة على المختصين والخبراء

التسلسل حسب الأهمية	إسم الإختبار	الإختبارات
	1- دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر	إختبارات القوة
	2- رمي كرة طبية وزن (3 كغ) من وضع الوقوف	
	3- إختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة	
	4- رمي كرة طبية وزن (3 كغ) من وضع التثبيت على الكرسي	
	5- وضع التعلق على العلقة	
	1- إختبار التنطيط	إختبارات المهارات الأساسية في كرة اليد
	2- إختبار التصويب	
	3- إختبار التمرير و الاستقبال	

ملحق (02)

أسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم إستمارة إستطلاع الرأي حول مدى صلاحية  
الإختبارات

الإمضاء	الشهادة (إن وجدت)	إسم الخبير أو المختص

## الملحق رقم 04

وسقل الصل الضرورية :		- ملعب مسطح / 4 - كرات / أقصاح / صفرة.	
- الكفاءة القاعدية :		- التحكم في الحركات التقنية المستهدفة في الحصة.	
- الهدف التعليمي : (03)		- تعلم التمرير بمختلف أنواعه.	
فترات التعلم	وضعية التعلم (المهام) :	- ظروف الانجاز :	- مقاييس النجاح :
المرحلة التحضيرية		- الحالة التعليمية: 01/15 * تقديم موضوع الحصة / بعد التحية و تجمع القسم * تسخينات عامة يقودها قائد الفوج في فرقته تحت إشراف الأستاذ . * تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية - لعبة الكرة المتقلبة بين فوجين	- الحفاظ على التنفس الطبيعي . - مشاركة الجميع في نجاح الحصة
		- الحالة التعليمية: 02 - الموقف : 01 (+07) - تبادل الكرة بين فريقين متقابلين وجه لوجه. - بتمرير الكرة و متابعتها و محاولة مليء الفراغ الذي يحدثه اللاعب السابق.	- توجيه الكرة في مسار صحيح. - التحكم في استقبال الكرة ، و تبادل الأنوار و المهام بين اللاعبين.
		- الموقف : 02 (+07) - بنفس التشكيلة المأخوذة سابقاً - تمرير الكرة عن طريق التريد على الأرض قبل أن يلمسها اللاعب المقابل ، وهكذا يتبادل الأنوار و المهام بين التلاميذ في كل مرة.	- إسقاط الصحيح للكرة أمام الزميل لتسهيل عليه إستقبالها . - التحكم في حركات التنفيذ للجسم عند الإستقبال و التنفيذ.
		- الموقف : 03 (+07) - تبادل الكرة بين الطرفين بتمرير الكرة باليدين بعد الارتقاء ، مع محاولة بقاء الكرة في الفضاء.	- القدرة على الإرتقاء بالكرة و التخلص منها في الفضاء قبل الإرتقاء الثاني على الأرض . - التحكم في مسك الكرة باليدين و ترويضها.
		- الموقف : 04 (+07) - عمل على شكل لعبة فريق ضد فريق. ( التمريرة العشوائية). - الموقف : 05 (+40) مناقشة بين الأفواج مقننة وموجهة	- الإنتشار العفائي فوق الميدان . - تطبيق الحراسة الفردية (رجل / رجل) - توسيع اللعب و البحث على الأماكن البعيدة الشاغرة.
المرحلة التقويمية		- الحالة التعليمية: 03/05 * جمع عناصر القسم على حسب الفرق - كل قائد بدلي بملاحظاته - إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ - مناقشة جماعية بين التلاميذ و الأستاذ	إبراز بعض الحالات التصرفية أثناء اللعب : كالأنانية / التسرع / وضعية النزاعين

وسئل العمل الضرورية : - الكفاءة القاعدية :		- ملعب مسطح / 4 - كرات / أقصاع / صفرة .	
- الهدف التعليمي : (06)		- تعلم التنطيط : (ترديد الكرة)	
فترات التعلم	وضعية التعلم (المهام) :	- ظرورف الانجياز :	- مقاييس النجاح :
المرحلة التحضيرية		- الحالة التعليمية: 01/15- * تقديم موضوع الحصة / بعد التحية و تجمع القسم * تسخينات عامة يقودها قائد الفوج في فرقته تحت إشراف الأستاذ . * تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية - لعبة التريارات العشرة بكرة للسلة	- صحة التنفس . - الانضباط و التنظييم داخل الفوج - إتباع توجيهات قائد الفوج . - الحفاظ على التنفس الطبيعي . - مشاركة الجميع في نجاح الحصة
المرحلة الإيجابية		- الحالة التعليمية: 02 - الموقف : 01 (07-) - ترويض الكرة و مداعبتها في الفضاء و على الأرض ، و عدم ترك الكرة من الإبتعاد عن اللاعب.	- المحافظة على الكرة في اليد . - توظيف حركات الجسم عند التغيرات المحدثة . - إبقاء الكرة لاصقة مع اللاعب . - دفع الكرة نحو الأمام . - ترويض الكرة بدون إستعمال القوة في تحريكها . - تجنب إبعاد الكرة مع الحرس على إقبالها مع اللاعب .
المرحلة الإيجابية		- الموقف : 02 (07-) - وجه لوجه - و التنقل بالكرة عن طريق التريد على خط مستقيم.	- القدرة على التحكم في إبقاء التنقل مع عدم مفارقة الكرة عن اللاعب / إستخدام اليدين و تبديلهما بتبادل الأنوار و المهام .
المرحلة الإيجابية		- الموقف : 03 (07-) - بنفس التشكيلة و النظام السابق - التنقل بالكرة عن طريق التريد على مسلك منحرج مهياً بأقاصع.	- القدرة على نقل الكرة من نقطة إلى أخرى على مسلك منحرج . - إستخدام الزراعين على حسب المواقف المفروضة على اللاعب ( يميني / يسري )
المرحلة الإيجابية		- الموقف : 04 (07-) - عمل على شكل لعبة ( تشكيلة الدودة) : - يقود التلميذ الأول مجموعته عن طريق التريد و بعد كل مرحلة من الوقت يترك الكرة للاعب (2) دون توقف أو الإنقطاع في اللعب وينسحب إلى المؤخرة . - الموقف : 05 (40-) - مناقشة بين الأفواج مقننة وموجهة	- القدرة على نقل المجموعة دون إنقطاع - القدرة على استخفاف اللاعب (1) دون توقيف اللعب . - القدرة على أخذ كل الإتجاهات مع عدم فقدان التوازن .
المرحلة التقييمية		- الحالة التعليمية: 03/05- * جمع عناصر القسم على حسب الفرق - كل قائد يدلي بملاحظاته - إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ - مناقشة جماعية بين التلاميذ و الأستاذ	- الخطابة بدون عقدة أمام الزملاء . - تقييم ذاتي . - إبراز بعض الحالات التصرفية أثناء اللعب : كالأنانية / التسرع / وضعية الزراعين



وسئل العمل الضرورية :		- ملعب مسطح - 4 كرات - أقصاع - صفارة .	
- الكفاءة القاعدية :		- التحكم في الحركات التقنية المستهدفة في الحصة.	
- الهدف التعليمي: (04)		- تعلم كيفية الإستقبال.	
فترات التعلم	وضعية التعلم ( المهام):	فترات التعلم	- مقياس النجاح:
		<b>الحالة التعليمية: 01/15</b> *تقديم موضوع الحصة / بعد التحية و تجمع القسم * تسخينات عامة يقودها قائد الفوج في فرقته تحت إشراف الأستاذ . * تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية - لعبة التمريرات العنصرة بكرة السلة	- الحفاظ على التنفس الطبيعي . - مشاركة الجميع في نجاح الحصة.
		<b>الحالة التعليمية: 02</b> <b>- الموقف الأول: (407)</b> - تقسيم التلاميذ إلى فوجين متساويين و متقابلين - ضرب الكرة على الأرض من أحد اللاعبين بقوة بحيث يصعب على الفريق الثاني إستقبالها بسهولة <b>- قانون اللعبة:</b> سقوط الكرة على الأرض ، أو إبعادها من الملعب ، إعطاء 1ن للفريق الآخر.	- التحكم في إستقبال الجيد للكرة - التمركز الجيد للاعبين تحت الكرة - الإنتشار الجيد للاعبين فوق الميدان وتقسيم المساحات .
		<b>- الموقف الثاني: (407)</b> - عمل بمساعدة الحائط : التسديد نحو الحائط من طرف اللاعب المتقدم ثم فتح المجال للاعب الثاني للإستقبال ثم التسديد المباشر و إخلاء المكان بسرعة للاعب الآخر.	- القدرة على التسديد المستقيم و الإستقبال المحكم / المتابع الجيدة للكرة مع التوجه الصحيح / والتقاطها قبل وصولها إلى الأرض. - التركيز و التنسيق الجيد بين اللاعبين للمحافظة على الكرة . - إيجاد الدعم و المساندة لحامل الكرة. - المحافظة على الكرة لمدة طويلة في الفضاء . - التقيد بقوانين اللعبة . - التسديد المباشر على الأهداف واتخاذ القرارات بسرعة . - التزام كل فريق بمنطقته الخاصة .
		<b>- الموقف الثالث: (407)</b> - التنقل بالكرة بين 3 لاعبين و 2 كرات بمساعدة اللاعب الوسط من الجهتين وتزويده بالكرة كلما تخلص من إحدهما .	- المحافظة على البقاء في نفس الخط عند التنقل / الإبتعاد عن التوقف أو الإنتطاع المفاجئ لأي لاعب . - عدم استعمال القوة .
		<b>- الموقف الرابع: (407)</b> - عمل على شكل لعبة: الكرة المسجونة. - تشكيل الفريقين وجه لوجه بينهما مساحة فارغة لتأمين اللعب و من وراء كل فريق مساحة أخرى فارغة لتمركز اللاعبين المسجونين. <b>- الموقف : 05 (440)</b> مناقشة بين الأفواج ممتنة وموجهة	- توجيه كل الكرات نحو الأطراف السفلية للاعب . - المحافظة على الشروط الأمنية لكل لاعب . - إنهاء اللعبة حتى التخلص من آخر لاعب لأي فريق كان.
		<b>الحالة التعليمية: 03/05</b> * جمع عناصر القسم على حسب الفرق - كل قائد يدلي بملاحظاته - إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ - مناقشة جماعية بين التلاميذ و الأستاذ	إبراز بعض الحالات التصرفية أثناء اللعب : كالاتائية / الشرع / وضعية اللاعبين

- المرحلة الإكليلية :

المرحلة التقويمية

### الملاحق 03

نموذج لطريقة أداء إختبارات القوة التي أجريت للمختبرين

وقت التمرين	الشدة	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	المجاميع	التكرار	العضلات العاملة	الإختبارات
20 دقيقة دقائق لكل 5 إختبار	65%	120 ثانية	20 ثانية	5	10	عضلات الذراعين وحزام الكتفين	<u>الإختبار الأول</u> دفع الكرة الطبية 3 كغ باليدين من امام الصدر
		120 ثانية	20 ثانية		10	عضلات الأطراف العليا	<u>الإختبار الثاني</u> التعلق على العلقة
		120 ثانية	20 ثانية		10	عضلات الذراعين	<u>الإختبار الثالث</u> إختبار رمي الكرة لأبعد مسافة



## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: أهمية تطوير وتنمية صفة القوة على تحسين المهارات الأساسية لدى رياضي كرة اليد صنف أواسط.

### أهداف الدراسة:

- ❖ تقييم صفة القوة بأداء المهارات الأساسية في كرة اليد عند لاعبي كرة اليد الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16-18 سنة .
- ❖ معرفة أهمية القوة أثناء أداء المهارات الأساسية في كرة اليد .
- ❖ معرفة كيفية أداء المهارات الأساسية.
- ❖ أهمية القوة ودورها الفعال في التأثير في المهارات الأساسية في كرة اليد .

### مشكلة الدراسة: صيغت كالتالي:

- ❖ هل توجد أهمية في تطوير وتنمية صفة القوة على تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد لدى صنف الأواسط؟

### فرضيات الدراسة:

✍ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر.

✍ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار من وضع التعلق على العلقة.

✍ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة.

✍ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة التنطيط.

✍ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة التصويب.

✍ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة التمرير والاستقبال.

### إجراءات الدراسة:

✓ العينة: وتم اختيار العينة بشكل مقصود وتمثلت في 12 لاعبا.

✓ المجال الزمني والمكاني: أجريت الدراسة الميدانية على مستوى نادي هواة اولاد مياسه بالرباح صنف أواسط في الفترة

الممتدة من 20 مارس 2016 إلى 22 أبريل 2016 بالقاعة الرياضية بالرباح.

✓ المنهج: إتمدنا على المنهج التجريبي وذلك ملائمة لطبيعة البحث المراد عمله.

الأدوات المستعملة: الإختبارات والقياس-الطرق الإحصائية- إستمارة تسجيل بيانات.

### النتائج المتوصل إليها:

❖ صفة القوة هي من الصفات المطلوب تنميتها لدى اللاعبين، لأنها تنمي وتحسن وتطور المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد

❖ لتنمية صفة القوة دور إيجابي في تطوير وتحسين المهارات الأساسية في كرة اليد .

❖ توجد أهمية في تطوير وتنمية صفة القوة على تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد .

### إقتراحات وتوصيات:

❖ توعية المدربين بأهمية القوة و تأثيرها الكبير على المهارات الأساسية لدى اللاعبين.

❖ عدم إهمال تدريبات القوة وتدريب المهارات الأساسية في كرة اليد .

❖ الإهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها اللاعب.