

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

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

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

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

وللتصويب عدة أنواع كل منها حسب وضع اللاعب عند منطقة التصويب ومن بينها التصويب بالارتقاء والتركيز عند التسديد نحو المرمى.

التعريف

بالبحر

1- الاشكالية :

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة، فكرة اليد تتطلب تحضيراً جيداً على المستويات الثلاثة بدني تقني، تكتيكي، لذلك فإن الحركات التقنية تحتل الصدارة لممارسة هذه الرياضة وهي كذلك القاعدة التي تركز عليها. فالتحكم الجيد في الحركات التقنية يسمح للاعب كرة اليد التصرف الجيد على الميدان أثناء المباراة. وإن نجاح الفريق يتوقف على حد بعيد على مدى إتقان الأفراد للمبادئ الأساسية العامة ومن بين هذه المبادئ (التصويب) الذي يعتبر خاتمة كل الحركات.

فيقول "ماتفايف" أن التحضير البدني، المهاري الخططي الفكري والنفسي الرياضي بمساعدة تمارين رياضية. و يعرفه "علي ناصف" و "قاسم حسن حسين" على أنه جميع العمليات التي تساهم في تطوير الصفات البدنية و تعلم التكتيكات و تطور القابلية العقلية ضمن برنامج علمي تربوي هادف الغاية للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (عبد علي النضيف، قاسم حسن حسين، ص: 88)

وللتصويب في كرة اليد عدة أنواع وكل منها يؤدي حسب وضع اللاعب عند منطقة التصويب كالتصويب بالارتقاء، إذ يعتبر من أقوى القذافات في كرة اليد وهو يتميز عن غيره بالقوة والدقة والتركيز عند التسديد على المرمى. وما يؤكد صحة أقوالنا وديع التكويني أن التصويب بالارتقاء من أحسن التصويبات وأتقنها وعند مشاهدتنا لمقابلات في كرة اليد، لاحظنا ضعف في تأدية التصويب بالارتقاء لمعظم اللاعبين في المنافسات الرسمية.

وبالتالي نتساءل التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد؟

التساؤلات الجزئية:

- 1- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القفز بدون تأهب بضم القدمين للاعبين كرة اليد؟
- 2- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين للاعبين كرة اليد؟
- 3- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القفز الثلاثي بدون تأهب بضم واحدة لتطوير لاعبي كرة اليد؟

2- فروض البحث:**الفرضية العامة:**

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- 1- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القفز بدون تأهب بضم القدمين للاعبي كرة اليد.
- 2- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين للاعبي كرة اليد.
- 3- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين للاعبي كرة اليد.

3- أهداف البحث:

- 1- الكشف عن الأسباب الدقيقة لضعف التصويب بالارتقاء للناشئين.
- 2- إعداد وحدات تدريبية مدروسة بأسلوب علمي مقترحة لتطوير التصويب بالارتقاء.
- 3- التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير التصويب بالارتقاء في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

4- أسباب اختيار الموضوع :

- الرغبة في المعرفة مدى تأثير الأساليب التدريبية معينة على تعليم وتحسين مهارات رياضية معينة.
- استخدام أفضل الأساليب التدريبية في التدريب الرياضي بالجزائر.
- التطرق إلى أهمية الأساليب التدريبية المستخدمة وكيفية الاستفادة منها.
- معرفة أسلوب التدريب الدائري ودورها في تحسين مهارة التصويب بالارتقاء نحو المرمى لدى لاعبي كرة اليد.

5- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث :

البرنامج التدريبي:

هي مجموعة من الحصص التدريبية المنظمة المرتبة لكل وحدة منها غرض معين لكي تخدم الهدف المرجو وهي ذات محتوى تقني وفي، فهي مجموعة من التمارين وتميز بالدقة وتركز على مجموعة من الخطط الموضوعية من طرف المدرب، وتكمن نجاعة الوحدة التدريبية في كيفية تلقينها ومدى فهم واستيعاب اللاعبين لها.

التصويب بالارتقاء:

يتم هذا النوع من التصويب بعد جري سليم، وارتقاء جيد على الرجل الهجومية وقذف الكرة أثناء المرحلة للارتقاء، ويجب التركيز الجيد.

الإيقاع الجيد للجري، والذي يتم على ثلاث أوقات، والذي يكون فردي العدد، يعني (يسار يمين يسار) بالنسبة للقاذف باليد اليمنى والعكس بالنسبة للقاذف باليد اليسرى.

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

لعبة كرة اليد:

هي من الألعاب الجماعية ذات شعبية كبيرة تعتمد على السرعة في حركة اللاعبين بالكرة داخل منطقة الخصم اعتمادا على المهارات الأساسية في ذلك كالتنطيط، التمير، الاستقبال والتهديف... الخ من المهارات. وتلعب في ميدان طول 40 متر مقسومة إلى جزأين كل فريق له منطقة خاصة به، في كل منها منطقة تسمى "منطقة سبعة أمتار" (المنطقة الحرة) وتنفذ الأخطاء من منطقة تسعة أمتار وراء سبعة أمتار، مجموعة اللاعبين داخل الملعب 12 لاعبا، سبعة لاعبي ميدان + حارس مرمى وخمسة احتياط.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

5-1- الدراسة الأولى:

• عنوان الدراسة:

تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لبراعم كرة اليد 10 إلى 12 سنة رسالة ماج ستار 2002

- مقران جمال -

• هدفت هذه الرسالة إلى:

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

• يوصي الباحث بما يلي:

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

5-2- الدراسة الثانية:

• عنوان الدراسة:

"تعليم التصويب من الارتقاء عاليا في كرة اليد" مذكرة تخرج جامعة الجزائر 1986.

- حمداش رشيد -

• هدفت هذه الدراسة إلى:

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

• ويوصي الباحث بما يلي:

- يجب الاهتمام والعمل الجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانات في سبيل تعليم تقنية التصويب بالارتقاء أثناء هذه اللعبة.
- الاهتمام بالناشئين عن طريق تجسيد وحدات تدريبية خاصة بالارتقاء.
- العمل بالاختبارات والقياسات التي تعتبر طرق علمية ناجحة في معرفة وتحديد قدرات المتدربين ومؤشرات الحالة الراهنة للممارسة بل يتعدى ذلك الأمر إلى استخدام هذه القيم في توجيه نظريات التدريب وطرقها واستغلالها كنقاط ترتكز عليها، من أجل رسم منحنيات التقدم الفردي والجماعي والفريق بصفة عامة.

5-2- دراسة الثالثة:

• عنوان الدراسة:

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

• هدفت هذه الدراسة الى:

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

• ويوصي الباحثون الى ما يلي:

يجب الاهتمام والعمل الجاد وتهيئة كل الظروف والامكانيات في سبيل تطوير تقنيات هذه اللعبة أثناء عملية التدريب. الاهتمام بالناشئين عن طريق تجسيد وحدات تدريبية تخص الجانب المهاري وتنفيذها في خطة اللعب

الجانب النظري

الفصل الأول:

التدريب الرياضي

وحمل التدريب

تمهيد:

إن التدريب في مجال لعبة كرة اليد عملية تربوية أقل ما يقال عنه بالغ الأهمية يهدف إلى تطوير مستوى لعبة كرة اليد المعاصرة ويتجلى ذلك من خلال وضع برامج تخطيطية مبنية على أسس وقواعد علمية دقيقة، ومن هنا تم تصميم هذا الفصل والذي تضمن: التدريب، الواجبات، الأهداف، الخصائص والقواعد.

1-1 - التدريب الرياضي:

1-1-1 - مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى نشأت وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخطيطية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مقدم عبد الخفيص، ص: 21).

وقد قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى ومفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم وتجاربهم. فيقول عنه "ماتفايف" أنه التحضير البدني، المهاري الخططي الفكري والنفسي الرياضي بمساعدة تمارين رياضية. ويعرفه على ناصف وقاسم حسن حسين على أنه جميع العمليات التي تساهم في تطوير الصفات البدنية وتعلم التكتيكات وتطور القابلية العقلية ضمن برنامج علمي تربوي هادف الغاية للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (عبد علي النصيف، قاسم حسن حسين، ص: 88).

1-1-2 - واجبات التدريب الرياضي:

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى يتوجب عليه عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة تخدم الأهداف المنشودة، ويمكننا تحديدها في الواجبات التالية.

1-1-2-1 - الواجبات التربوية:

يسعى المدرب إلى تحقيقها وتشمل ما يلي:

- تربية الناشئ على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخطيطية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب واللاعب.
- تشكيل دوافع وميول اللاعب واللاعبة ومحاوله الارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وتنمية الروح الرياضية.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية (مقدم عبد الخفيص، ص: 30).

1-2-2-1- الواجبات التعليمية:

- وهي من لأهم ما يحاول المدرب تحقيقه وتتلخص فيما يلي:
- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب /اللاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعليم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.
- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن نواحي الخطئية وعن طريق التدريب المختلفة والنواحي المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية (محمد حسن علاوي، ص: 94).

1-1-3- أهداف التدريب الرياضي:

- يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد كدرس التربية الرياضية، وهو يهدف أساسا إلى:
- الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن، وعلى ذلك فان التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات أي ممارسة النشاط الرياضي، بغية الوصول إلى أحسن المستويات في المنافسات الرياضية أو البطولات.
- ويسعى التدريب الرياضي أيضا إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية كالسرعة، التحمل، القوة العضلية والرشاقة والقدرات الفنية كالمهارة الحركية والقدرات الخطئية والنفسية للفرد الرياضي ومحاوله استخدام وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية كما أن التدريب الرياضي يؤثر فيه تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة (محمد حسن علاوي، ص: 36).

1-1-4- قواعد التدريب الرياضي:

أثناء عملية التدريب يجب احترام وتطبيق قواعد خاصة بنمائها فيما يلي:

1-1-4-1- قاعدة التنظيم:

- إن تنمية صفة بدنية أو مهارة أساسية أو التدريب على خطة ما، لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب وتنظيم وحدته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح وتطوير مستواهم، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة (مفتي إبراهيم حماد، ص: 153).

1-1-4-2- قاعدة الإيضاح:

- يحتل الإدراك الحسي الجزء الأكبر والحلقة الأولى في عملية التعليم الحركي والإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية وطريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارسين بحيث يتفهمها ويستوعبها بسهولة، ولضمان عملية الإيضاح في

التعليم وجب على المدرب أن يحدد المهارة ويحاول تقديمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية (محمد عوض بسيني وفيصل سين الشاطن، ص: 20).

1-1-4-3- قاعدة التدرج:

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث والتدرج يعني سير خطة التدريب من الأسهل إلى الأصعب ومن البسيط إلى المعقد (تامر محسن وسامي الصفار، ص: 156).

1-1-4-4- قاعدة الاستيعاب والاستمرار:

إن قاعدة الاستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب والحركات وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباراة وأن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالاستمرار في العمل على تطويرها والوصول إلى مستوى عالي في الأداء (عبد علي النضيف قاسم حسن حسين، ص: 151).

1-1-5- المخطط التدريبي:

إن التخطيط لعملية التدريب في لعبة كرة اليد تتطلب من المدرب عمل مخطط فعال وهدف مبني على أسس علمية حتى يمكنه من تحقيق النتائج المرجوة والرفع من مستوى اللاعبين، وإن وضع خطة تدريبية ليس بالأمر السهل بل يجب على المدرب أن يكون ملماً بطرق التدريب وقواعده فقد أصبح في وقتنا الحالي لا مكانة للعمل العشوائي والفوضوي لأنه تأكدت عدم جديته ولا يحقق النتائج الحسنة المرجوة.

ويتجسد التخطيط في مجال التدريب في المناهج التدريبية والتي تشمل:

1-1-5-1- المخطط العمري الرياضي:

ويكون العمل فيه موجه نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى باستعمال وسائل وطرق تدريبية متنوعة للتطوير وتثبيت الكفاءة البدنية والمهارية والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال مرحلة إعدادهم.

1-1-5-2- المخطط السنوي:

تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس تخطيط التدريب، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات محددة ومعينة. (أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، ص: 367).

1-1-5-3- المخطط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فإن المنهاج الشهري هو عملية استمرارية لتطبيق المنهاج السنوي وفي هذا المنهاج يضع المدرب أهداف خلال الشهر هي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

ويرى كل من عبد الكريم السامرائي وعباس أحمد السامرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة ولهذا السبب وجب أن يقسمه إلى منهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة أي إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم لمنهاج تدريبه يومية.

1-1-5-4- المخطط الأسبوعي:

يمثل المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند عملية التدريب أو عند وضع المناهج التدريبية في لعبة كرة اليد وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها وقد رأى الكثير من الباحثين أمثال "هارة" فان التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزداد بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب أكثر (عباس احمد صالح لسمرائي وعبد الكريم لسمرائي، ص: 142).

1-1-5-5- المخطط اليومي:

إن المنهاج اليومي هو الوسيلة الناجعة في الوصول إلى تحقيق الأهداف الرئيسية للوحدة التدريبية وهي أيضا تلك العملية

البيداغوجية القاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب (مقدم عبد الخفيص، ص: 96).

ويرى الصفار إن المنهاج اليومي التدريبي قد يحتوي على وحدة تدريبية واحدة أو اثنين أو حتى ثلاثة وأن محتويات كل وحدة تدريبية يجب أن تحقق الأهداف المسطرة.

كما تنقسم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أقسام رئيسية:

1/ القسم الإعدادي (الإحماء) 2/ القسم الرئيسي، 3/ القسم الختامي التهدئة.

بالرغم من أهمية كل قسم من هذه الأقسام الثلاثة إلا أن القسم الرئيسي يحتل أهمية كبرى، وتكاد لا توجد وحدتان تدريبيتان

متشابهتان في قسميهما الرئيسي وعليه ترسم تمارين الوحدة التدريبية اليومية بحيث تكون مفردات الوحدة التدريبية متجانسة، وإن

يخدم التمرين السابق التمرين التالي لتحقيق عملية تثبيت عملية التقييم في التدريب. (سامي الصفار وآخرون، ص: 116).

إن مدة الوحدة التدريبية ترتبط قبل كل شيء بتحقيق الهدف و تنظيم التدريب، والعمر وخصوصيات أخرى مثلا: وحدة

تدريب تتكون من ثلاثة أقسام 100 فيكون قسم المقدمة 20 القسم الرئيسي 75 و القسم الختامي 5% من الوقت، حيث أن

لشدة التمرين تأثيرا كبيرا في مدة الوحدة التدريبية و من المعروف أن ديناميكية و شدة التمارين تخضع لقوانين معينة لذلك فان نوعية

وحدة التدريب ليس لها علاقة بالمدة و لكن تتعلق بمفردات التدريب من مقدار الحمل و شدة التمرين و من كثافة الحمل

العلاقة بين الراحة و نوعها من جهة و بين الجهد من جهة أخرى. (زهير الخشاب وماهر البياتي، ص: 404).

1-2-1- حمل التدريب في البرنامج:**1-2-1- مفهوم حمل التدريب:**

يمكن تعريف حمل التدريب بأنه "كمية التأثير المعينة الواقعة على أعضاء أجهزة اللاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي" فعندما يؤدي اللاعب أي نوع من أنواع التمرينات فان أجهزة جسمه تبذل جهدا متباينا لتنفيذه وإخراجه بالصورة التي نراه عليها وبالتالي فان هذه الأجهزة تأثرت تأثيرا متباينا أيضا يتناسب مع ما بذله كل منها من جهد ومحمل هذه الأعباء الواقعة على الأجهزة هي ما يطلق عليه "حمل التدريب (مفتي إبراهيم حماد، ص: 309).

1-2-2- مكونات حمل التدريب:

يتشكل حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية:

- الشدة (شدة الحمل).

- الحجم (حجم الحمل).

- فترات الراحة البنينية (كثافة الحمل).

1-2-2-1- الشدة (شدة الحمل):

وتعرف بأنها " درجة الصعوبة أو القوة الميزة للأداء " ففي حالة الجري بالكرة مثلا كلما زادت سرعة الجري كلما زادت شدة الحمل، وكذلك كلما زاد مقدار الثقل في تمرينات الأثقال أو المقاومة كلما زادت شدة الحمل.

ويمكن قياس سرعة الجري بالكرة مثلا بالزمن (الثانية) كما تقاس المقاومة في تمرينات الأثقال بالوزن (الكيلو أو الرطل).

1-2-2-2- الحجم (حجم الحمل):

ويتكون من جزئين رئيسيين هما:

1-2-2-2-1- فترة الدوام الواحد: مثل الجري لمدة 3 دقائق أو 800 متر فكلما زاد زمن الجري أو مسافته كلما زاد الحجم

شريطة أن تكون سرعة الجري ثابتة. (مفتي إبراهيم حماد، ص: 309).

1-2-2-2-2- عدد مرات تكرار التمرين الواحد:

مثل تكرار الجري 3 دقائق لثلاث مرات فكلما زاد عدد مرات الجري عن ثلاثة زاد الحجم شريطة ثبات سرعة الجري.

1-2-2-3- فترات الراحة البنينية(الكثافة):

والمقصود بها فترات الراحة بين كل مرة يجري فيها اللاعب 3 دقائق أو 800 متر وبين المرة التالية لها، فكلما قلت الفترة الزمنية

المقررة للراحة كلما زادت كثافة الحمل لأن اللاعب ستكون فرصته في الراحة أقل.

ويلاحظ أن هناك نوعان من الراحة هما:

1-2-2-3-1- الراحة السلبية:

وهي التي يستريح خلالها اللاعب تماما دون أداء أي نشاط بدني مقصود.

1-2-2-3-2- الراحة الايجابية (النشطة):

ويقصد بها الراحة التي يحصل عليها اللاعب من خلال أداء بعض التمرينات التي تساعد على الاسترخاء وتجديد النشاط للعمل شريطة ألا تؤدي هذه التمرينات إلى زيادة إحساسه بالتعب.

1-2-3- أنواع حمل التدريب:

يقسم حمل التدريب إلى نوعين رئيسيين هما:

1-2-3-1- الحمل الخارجي:

ويشمل المكونات السابق ذكرها وهي الشدة والحجم وفترات الراحة البينية.

1-2-3-2- الحمل الداخلي:

ويقصد به الاستجابات والتغيرات الوظيفية والعضوية لأجهزة جسم اللاعب والتي تحدث نتيجة الحمل الخارجي، مثل زيادة ضربات القلب بدرجات متوسطة نتيجة حمل خارجي متوسط أو زيادة ضربات القلب بدرجة كبيرة نتيجة حمل خارجي كبير. ونفس المبدأ يسري على زيادة سرعة التنفس وضغط الدم... الخ (مفتي إبراهيم حماد، ص: 310).

1-2-4- درجات مستويات الحمل:

للتمرينات المختلفة تأثيرات مختلفة وهذا الأمر ينسحب على تمارين رياضة كرة اليد وغيرها من الرياضيات الأخرى، حيث يكون للأحمال المختلفة تأثيرات فسيولوجية مختلفة نتيجة اختلاف المكونات ذاتها.

فإذا تصورنا أننا نقدم 4 تمارين في شكا وحدة تدريبية وقمنا بتقديم نفس التمرينات لنفس اللاعبين ولكن مع زيادة الكثافة أي التقليل في فترات الراحة فان الحمل في الحالة الثانية ستكون درجته أعلى من الأولى، هذا ما إذا تحكمتنا في مكون واحد فقط وهو الراحة البينية (كثافة الحمل) وكذلك يمكن التحكم في الدرجة من خلال التحكم في المكونين الآخرين وهي الشدة والحجم. ويمكن تقسيم درجات أو مستويات حمل التدريب طبقا للمكونات السابق ذكرها إلى الدرجات أو المستويات التالية:

- الحمل الأقصى.

- الحمل الأقل من الأقصى.

- الحمل المتوسط.

- الحمل الخفيف.

- الراحة الايجابية.

1-4-2-1- الحمل الأقصى:

وهذه الدرجة أو هذا المستوى من الحمل هو أقصى درجة يستطيع اللاعب أن يتحملها، إذ يتميز بإلقاء عبء بدني شديد جدا على أجهزة وأعضاء جسمه وكي يصل اللاعب إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لا بد أن يكون في قمة تركيزه ويبدل قسارى جهده، وخلال هذه الدرجة نجد أن اللاعب تظهر عليه آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة مناسبة للراحة كي يستطيع العودة لحالته الطبيعية (استعادة الشفاء).

وتقدر درجة الحمل فيه بحوالي من 100 إلى 90 من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، أما التكرارات فأثما تتراوح ما بين 1 إلى 4 ويلاحظ أن الحمل لا يستمر لفترة طويلة.

1-4-2-2- الحمل الأقل من الأقصى:

وهذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل السابق، وبالتالي فأثما تحتاج إلى متطلبات أقل من الحمل السابق من الأجهزة الوظيفية للجسم ودرجة أقل من التركيز أيضا وبالتالي درجة أقل من التعب، ويحتاج اللاعب لفترة طويلة نسبيا لاستعادة شفاء من هذا الحمل (مفتي إبراهيم حماد، ص: 311).

وتقدر درجة الحمل الأقل من الأقصى بحوالي 90 إلى 75 من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله والتكرارات المناسبة له من 5 إلى 10 مرات.

1-4-2-3- الحمل المتوسط:

وتتميز هذه الدرجة من الحمل بدرجة متوسطة من حيث الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم، ويشعر اللاعب بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب وتقدر درجة الحمل في الحمل المتوسط بحوالي 75% إلى 50 من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، والتكرارات المناسبة لهذه الدرجة من الحمل تتراوح ما بين 10 إلى 15 مرة.

1-4-2-4- الحمل الخفيف:

في هذه الدرجة يكون العبء البدني الواقع على أجهزة جسم اللاعب يقل عن المتوسط ولا يتطلب درجة كبيرة من التركيز ويكاد اللاعب ألا يشعر بتعب يذكر.

وتقدر درجة الحمل الخفيف بحوالي 50 إلى 35 من أقصى ما يتحمله اللاعب والتكرارات تتراوح ما بين 15 إلى 20 مرة.

1-4-2-5- الراحة الايجابية:

تتميز هذه الدرجة من الحمل بعبء بدني ووظيفي ضئيل وتكون معظم تماريناته من المشي والهرولة والجري الخفيف.

وتقدر درجة الحمل فيه بأقل من 30 من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله والتكرارات المنافسة في حلة تنفيذه ما بين 20 إلى 30 مرة. (مفتي إبراهيم حماد، ص: 312).

1-2-5- التحكم في درجات حمل التدريب:

1-5-2-1 - التحكم في درجة حمل التدريب من خلال التغيير في شدته:

1-1-5-2-1 - عن طريق التغيير في سرعة الأداء:

وأمثلة ذلك سرعة الجري، أو سرعة التمرير خلال تمرينات التحمل فان قلت السرعة انخفضت بالتالي درجة الحمل وان زادت السرعة زادت درجة الحمل وهكذا، ونفس القول يمكن تطبيقه عند معدل الارتخاء وللدفاع أو الانطلاق للهجوم.

1-2-1-5-2-1 - التغيير في صعوبة الأداء البدني:

مثال ذلك درجة مراقبة المدافع للمهاجم خلال التدريب على خطط اللعب فإذا زادت أي كانت في صورة ضغط أصبح أكثر صعوبة، وإذا انخفضت أصبح الأداء البدني أقل صعوبة، إن نفس القول يمكن تطبيقه على مساحة أداء التمرين خلال تطبيق التمرينات المهارية والخططية.

1-3-1-5-2-1 - التغيير في درجة المقاومة المستخدمة:

مثل زيادة أو تقليل الثقل أو درجة المقاومة في تمرينات القوة العضلية بأنواعها المختلفة.

1-4-1-5-2-1 - التغيير في مسارات الجري أو العوائق المطلوب التغلب عليها:

مثل زيادة أو نقصان عدد الحواجز وارتفاعها وتحديد التواءات المسارات خلال الأداء.

1-2-5-2-1 - التحكم في درجة الحمل من خلال التغيير في حجمه:

1-1-2-5-2-1 - التغيير في زمن أداء التمرين الواحد:

مثل زيادة أو نقصان زمن التمرين للتحمل فكلما زاد الزمن كلما زاد الحمل وكلما قل الحمل.

1-2-2-5-2-1 - التغيير في عدد مرات تكرار الأداء:

مثل زيادة أو تقليل عدد مرات أداء تمرين تحمل أداء مهارة بالكرة لمدة ثانية فأداء مثل هذا التمرين لعدد 4 تكرارات يكون أصعب من تكراره مرتين وبالتالي تكون درجة حمل الداء أكبر

1-3-5-2-1 - التحكم في درجة الحمل من خلال التغيير في فترات الراحة البيئية (كثافة الحمل) :

نفس تمرين تحمل الأداء المهاري السابق بالكرة لزمن 50 ثانية إذا فرضنا أن زمن الراحة بين كل أداء وآخر 50 ثانية لعدد

3 تكرارات فان تقليل زمن الراحة ليصبح 25 ثانية تجعل درجة الحمل أعلى في حين زيادة زمن الراحة إلى 80 ثانية تجعل درجة

الحمل أقل. ونفس القول ينطبق على زيادة أو تقليل زمن الراحة بين كل مجموعة تمرينات والمجموعة التي تليها.

إن التغيير في نوع الراحة ذاته من حيث كونها ايجابية أو سلبية تغير من درجة الحمل فالراحة الايجابية في حالة اختيار التمرينات بدقة تسهم في سرعة استعادة الشفاء (مفتي إبراهيم حماد، ص: 313-314).

خاتمة: تتطلب لعبة كرة اليد القابلية على اللعب بشكل جيد، إذ تعتمد على أسس رئيسية هي الناحية المهارية والبدنية، إضافة إلى الإعداد الخططي والإعداد النفسي، وبذلك فهي عمل تربوي متكامل يهدف للوصول إلى المستويات العليا.

الفصل الثاني:

متطلبات لاعبي كرة اليد

البدنية والمهارية

والإعداد البدني والمهاري

تمهيد:

تتطلب لعبة كرة اليد العصرية مجموعة من الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي من الواجب أن يتمتع بها كل لاعب وذلك قصد تحقيق الأداء المتكامل للحركات والفنيات التي تتناسب ووضعيته داخل الميدان بشكل أحسن.

ويمكن القول إن لعبة كرة اليد تعتمد على المؤهلات البدنية وعلى درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة، وان لعبة كرة اليد هي عبارة عن عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم بها اللاعب ويتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل، وعلى تخطيط المدرب في إعداد اللاعبين إعداد كامل من الناحية البدنية والمهارية.

2-1-1-2- متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية والمهارية:**2-1-1-1-2- المتطلبات البدنية:**

كما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد إحدى الجوانب الهامة في حطة التدريب اليومي الأسبوعي الشهرية والسنوية فيرى كامل درويش أن كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني وان القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية الصفات البدنية (سامي الصفار وآخرون، ص: 22).

2-1-1-1-2- الإعداد البدني:

الإعداد البدني من أهم أركان التدريب التي يعتمد عليه في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئاً أو مقدماً وهو من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية ويرى "عقيل الكاتب" أن الإعداد البدني هو تلك الإجراءات التي يضعها المدرب ليدرب عليها اللاعب كي يصل إلى قمة اللياقة البدنية التي تمكنه من أداء واجبه داخل الملعب بصورة جيدة (قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل: 79).

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص فالإعداد العام الغرض منه إعداد اللاعب من الناحية البدنية التي يجب أن يكون عليها اللاعب من تكامل واتزان في الجسم أما الإعداد الخاص فالغرض منه إعداد اللاعب بدنياً لإتقان ممارسة اللعبة.

2-1-1-1-2- التحمل:

يقول عنه ماتيف " Matfeveu " أنه القدرة على مقاومة تعب أي نشاط لأطول فترة ممكنة

(عباس احمد صالح لسمراني وعبد الكريم لسمراني، ص: 125).

ويعرفه سميكر "Smiker" بإطالة الفترة التي يحتفظ بها الفرد وكفاءة البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد الجهود أو

المؤثرات الخارجية الطبيعية (عبس الفتح الرمالي ومحمد إبراهيم شحاتة، ص: 369).

2-1-1-1-2- المرونة:

لصفة المرونة ارتباط وثيق بعناصر اللياقة البدنية الأخرى وهي تتعلق بمفاصل الجسم المختلفة وما تحويه السعة الحركية العالية، ويقول "أيوب ن يدرسون" مدرس مادة الطب الرياضي في كلية التربية البدنية بجامعة "كاليفورنيا" المرونة هي صفة ضرورية لأداء حركات بدنية واسعة المدى وبطريقة اقتصادية وطاقة أقل حجما (عبد العزيز فهمي، ص: 89).

ويقول عنها Matvier "أنها تتميز بالقوة والسرعة للجهاز الحركي ويعبر عنها Hère قدرة الرضي على أداء حركات أكبر حرية في المفاصل باد رادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل (مفتي إبراهيم حماد، ص: 137).

2-1-1-1-3- السرعة:

تعتبر السرعة إحدى أهم عناصر اللياقة البدنية وإحدى المتطلبات البدنية التي يحتاجها الرياضي ويقول عنها أبوا لعلاء أحمد عبد الفتاح أنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقل زمن أو تعرف بأنه الحركات في الوحدة الزمنية (عبد علي النضيف قاسم حسن حسين، ص: 11).

2-1-1-1-4- الرشاقة:

يقول مفتي "إبراهيم حماد" بأنها المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وإنسانية وتوقيت صحيح.

كما تعني أيضا المقدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه (أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين، ص: 199).

وتعني أيضا القدرة على تغيير الاتجاه في أثناء الحركة عند أو قريبا من أقصى سرعة (محمد زيان عمر، ص: 17).

2-1-1-1-5- القوة:

يعرفها لرسون " بأنها مقدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة دفعة واحدة ضد مقاومة ما (18ك 60).

ويقول سامي الصفار " عن القوة بأنها إمكانية العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية والعمل الداخلي للعضلة المناسبة مع ذلك في حجم الجسم والمقطع العضلي له (حنفي محمد مختار، ص: 25).

2-1-2- المتطلبات المهارة:

يرى "كمال درويش" إن المتطلبات في كرة اليد تتضمن المهارة الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو ودونها وتعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل النتائج أثناء المباراة أو التدريب ويمكن تعلم وتطوير هذه المتطلبات المهارة من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري التي تهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد (03ك 20).

2-1-2-1- مسك الكرة:

بدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يحاول أو يصوب أو يمرر أو يسلم الكرة بطريقة صحيحة وان ايجادا وتحسين كيفية مسك الكرة يجعل اللاعب يتصرف فيها بكل إتقان حسب ظروف معينة وتمسك الكرة باتخاذ وضع الأصابع مع راحة اليد الشكل الكروي وانتشار الأصابع وتباعدها مع التصاقها بالكرة عند الملامسة ومسك الكرة باليد الواحدة أو باليدين (مفتي إبراهيم حماد، ص: 12).

أ- الكف أسفل الكرة بمعنى حلها على الكف.

ب- الكف خلف الكرة بمعنى مسكها بالأصابع دون شدتها براحة الكف وهي تناسب أصحاب الأصابع الطويلة (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسين، ص: 09).

2-2-1-2- استقبال الكرة:

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن إضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يظهر إليها. كما يجب على الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة التأمين على الكرة ويمنع المنافس من الاشتراك فيها أو يشتتها (كمال عارف ظاهر وسعد محسن إسماعيل، ص: 89).

2-3-1-2- تمرير الكرة:

التمرير مهارة أساسية تعتمد إلى حد بعيد على مقدار السيطرة على الكرة ودقة استلامها وإعادةها إلى اللاعب الآخر لإيصالها بأسرع ما يمكن إلى منطقة هدف الخصم وذلك باستخدام أقصر طريقة وأسرعها وأحسن وضع في هذا الخصوص أي إيصال الكرة إلى الزميل في اللحظة والمكان المناسبين لتحقيق إصابة هدف الخصم (مقدم عبد الخفيص، ص: 169).

وهناك عدة أنواع من التمريرات منها:

2-1-3-1- التمريرة من فوق الرأس:

تؤدي هذه التمريرة بمسك الكرة بالأصابع مفتوحة بيد واحدة وبدون شد كبير وترتفع فوق الرأس بحيث يكون العضو المساعد زاوية قائمة عند مفصل المرفق وتسحب الكرة للخلف للأعلى حيث تمتد الذراع الرامية عاليا ويتم رمي الكرة بحركة مشابهة للضرب بالوسط حيث يركز اللاعب على القدم المعاكسة وتمتد الذراع الرامية أمام.

2-3-2-1-2- التمريرة المرتدة:

تم هذه التمريرة من فوق الرأس تقريبا لكن يتم توجيه الكرة نحو الأرض لترتد منها إلى الزميل.

2-3-3-1-2- التمرير من الوثب:

يرى "كمال عاف" أنها تعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ الجيدة لإرسال الكرة في أعلى نقطة عند القفز

(كمال درويش وآخرون، ص: 97).

2-1-2-4- التنظيط:

يعبر Horstkusler " التنظيط من أهم المهارات الأساسية لكرة اليد ويعبر الجزء الأول من عملية المحاورة بحيث يؤدي تنظيط الكرة بيد واحدة أو باليدين ولكن بالتتابع من الساعد ومفصل الرسغ حيث يميل الجسم قليلا إلى الأمام مع ثني الركبتين بارتقاء ونكون الذراع موازية للأرض والأصابع مرتخية تماما بحيث تلامس الكرة وتدفعها وتوجهها مع ملاحظة متابعة الكرة في اتجاهها الأسفل دون ضربها عند ارتدادها من الأرض وتتم عملية التنظيط أمام وخارج القدم المماثلة لليد التي يقوم بها التنظيط وبالنظر إلى الأمام (منير جرحس إبراهيم، ص: 02).

2-1-2-5- التصويب:

يعتبر التصويب كالقطة النهائية لكل اللقطات الفردية والجماعية في الهجوم ولها قواعد يجب أن تتبعها ونعمل بها مهما كانت القيمة الفردية أو الجماعية للفريق (وديع التكويني، ص: 201، 202).
لذا من الأفضل للمهاجم أن يعرف ويطبق عدد كبير من أنواع التصويبات لكي تكون لدينا سهولة والتألق مع شتى الوضعيات و لرفع فعالية التصويب تعتمد على التدريب المتواصل في أوضاع تشابه مجريات المقابلة. (يحي كاضم النقيب، ص: 133).

2-1-2-5-1- أنواع التصويب في كرة اليد:**2-1-2-5-1-1- التصويب بالارتقاء إلى الجهة المعاكسة:**

بعد الارتكاز الجيد مع الرجل الهجومية مثله مثل التصويب الرمحي على ارتفاع الرأس ثم يبدأ الارتقاء الجانبي ويكون الجسم المدد وفي وقت معيني بدأ الجزء العلوي للجسم في وضعية موازية للأرض تقريبا وفي هذه الحالة تقابل الأرض بالصدر ويكون الظهر في الناحية المعاكسة لكي نضمن استقبال جيد على الأرض وذلك للحصول على زاوية مناسبة للتصويب الجيد (jersitalaga، ص: 76).

2-1-2-5-1-2- Foulet: التصويب بالجري:

يستعمل هذا النوع من التصويب بكثرة أثناء الهجوم المضاد لمفاجأة حارس المرمى مستعملا سرعة التنفيذ وقوة التصويب وفعالية هذا النوع من التصويب يتوقف إذا اللاعب صوب الكرة وترك الجسم يتبع حركة الكرة أي اتجاه الكرة.
أثناء القيام بهذه التصويبة الذراع يوضع وراء الكتف واليد تطلق بطريقة قصيرة وسريعة والذي يدفع الكرة بسرعة لمفاجأة الحارس (وديع التكويني، ص: 209).

2-1-2-5-1-3- التصويب بالارتكاز:

وهو التصويب الأكثر قوة من حيث ترابط كل القوى الحركية ويسمى أيضا بالتصويب jovialité " أو التصويب باليد

المسلحة بحيث أيضا إلى المرمى الكرة أبعد مكان ممكن (jersitalaga، ص: 76).

يعتبر هذا النوع من التصويب كقاعدة للتدريب الخاصة للتصويب لفعاليته وقيمه بالارتكاز، تتعلق بسرعة تحقيقها وزمن ترك اليد للكرة والقفزة الأولى بوزن ثلاثة أوقات ووزن الجسم ملقى كله على الرجل اليمنى، الكتف الأيمن مائل قليلا نحو الخلف بينما اليد المصوبة مقوسة في تواصل دائم مع الكتف أعلى الكتف يتقوس الظهر ويتبين لنا أنه جاهز للتصويب، القفزة الثانية على وزن ثلاثة أوقات. الرمية ذاتها تبدأ لانتصاب، واستواء الرجل اليمنى الورك الأيمن يقدم إلى الأمام بمساعدة الرجل اليسار الرامي موجود في وضعية ضغط قوية ومحكمة (وضعية الثبوت القفزة الثالثة على وزن ثلاث أوقات) من خلال هذه الوضعية المقوسة للجسم يكون التقدم السريع النشاط الديناميكي للكرة بمقربة من الرأس مع حركة قوية لليد وأصابع اندفاع (jersitalaga، ص: 76).

2-1-2-5-1-4- التصويب بالارتقاء العالي:

يتم هذا النوع من التصويب بعد جري سليم وارتقاء جيد على الرجل الهجومية، وقذف الكرة أثناء المرحلة للارتقاء، ويجب

التركيز الجيد.

يكون مركز ثقل الجسم كله على الرجل الهجومية رجل الارتكاز أثناء الارتقاء وعند بداية إيقاع الجري ذو ثلاث أوقات، تبدأ في تحريك ذراع القذف نحو الخلف وأثناء مرحلة الارتقاء الديناميكي يبدأ الذراع في الحركة النهائية قبل القذف ولا يتم ذلك إلا في قمة الارتقاء مع التركيز على شيء خفيف للرجل الثانية (وديع التكويني، ص: 209).

2-1-2-5-1-4- مبادئ التصويب بالارتقاء:

- يجب أن يكون الارتكاز قوي وجيد لكي يكون الارتقاء عالي.
- السرعة عند القيام بالقذف.
- يجب أن تكون اليد القاذفة وراء الكرة.
- يجب مرافقة الكرة إلى أبعد مكان تستطيع اليد القاذفة مرافقتها.
- يجب إن يكون القذف قوي ومدقق.
- القذف بالارتقاء موجود في كل تحضيرات لاعبي كرة اليد مهما يكن صنفهم (jersitalaga، ص: 62).

2-1-2-5-1-4-2- كيفية إعداد التصويب من الارتقاء:

- إرخاء ميمز للرجل الحرة أثناء الارتكاز ما قبل الأخير تخفيض مستوى الحوض
- تثبيت رجل التأهب وتصعد الرجل الحرة منحنية ومسترخية.

- استعداد للتسديد من الجانب الأعلى تحكم مطول لليد على الكرة).

2-2- الإعداد المهاري:

2-2-1- مفهوم الإعداد المهاري:

الإعداد المهاري يعرفه الدكتور "مفتي إبراهيم حماد" بأنه كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين/اللاعبات أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى موصفات الآلية والدقة والإنسانية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد (أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين، ص: 103).

2-2-2- مراحل الإعداد المهاري:

من المفهوم السابق ينضح إن الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد النهاري إذ لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضحة في التعريف بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير رفيعة المستوى.

وفيما يلي نوضح كل مرحلة من هذه المراحل الثلاث:

2-2-2-1- مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية:

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد أساسا على سلامة الشرح ومشاهدة النموذج أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور النماذج المختلفة حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور واستيعابها أسرع ويجب أن يكون الشرح اللفظي واضحا مناسب مع المستوى الفكري للاعبين ويجب ملاحظة تبسيط المواقف حتى يمكن اللاعبين من استيعاب المهارات (عمار بوحوش ومحمد البياتي، ص: 35).

2-2-2-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية:

وهي مرحلة تطوير كافة الأداء المهاري للوصول إلى أعلى درجات الآلية والدقة الإنسانية والاقتصاد في الجهد المبذول معناه تنظيم عمل القوى الداخلية لتنسجم مع القوى الخارجية فتتجنب فيها الحركات الزائدة ولهذا يصبح التوافق والتنظيم ينسجمان والقوى المستعملة (فايز فهمي، ص: 60).

2-2-2-3- مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة:

تتميز هذه المرحلة بارتفاع في مستوى الأداء ويتصف بالسيطرة والتوافق والانسجام ويرى "علاوي عن المهارة خمس خطوات رئيسية تستخدم في التعليم بهدف إتقان المهارة الحركية وهي:

- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة والثابتة.
- تثبيت المهارة الحركية من خلال تغيير الاشتراطات والعوامل المحيطة بالأداء.
- تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء واستخدام القوة.
- تثبيت المهارة الحركية تحت ظروف تتميز بالصعوبة.
- أداء المهارة الحركية في المنافسات التدريبية (قيس ناجي عبد الجبار وبسطو سي احمد، ص: 134).

2-2-3- إتقان الأداء المهاري في كرة اليد الحديثة:

كثيرا من الصلاحيات البدنية المرتبطة بالأداء تنخفض درجتها عند الانقطاع عن التدريب لمدة ما بين 6-8 أيام وكذلك تتأثر خطط اللعب حيث أنها يمكن تنسى أو تتلاشى بمرور الوقت أو تظهر خطط بديلة مؤثرة وتحل محل الخطط الجديدة ولكن الذي لا يزول بسهولة هو المهارة الخاصة للعبة حيث أنها عندما يكتسبها اللاعب ويتقنها يكون من الصعب زوالها (كمال عبد الحليم وزينب فهمي، ص: 226).

2-2-5- علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

تعتبر الصفات البدنية من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب الجيد حيث أن اللاعب الغير معد بدنيا يظهر عليه الضعف والنقص من الناحية الفنية وعلى العكس فاللاعب المعد بدنيا تراه متقنا لمهارات اللعبة فهذا اللاعب المتمكن مها ريا وبدون إعداد بدني عالي لا يستطيع بلوغ هدفه (كمال عبد الحليم وزينب فهمي، ص: 134).

خاتمة:

إن الارتقاء بالمستوى المهاري يكون منسجما مع مستوى اللاعبين بدنيا لأن درجة صعوبة التمارين وأنواعها تعتمد على المستوى البدني للاعبين كما يجب التدريب على المهارات الأساسية وفق طرق ومراحل مختلفة.

الفصل الثالث:
خصائص ومميزات
المرحلة العمرية (14-
16 سنة)

تمهيد:

إن هذه المرحلة تمثل مرحلة الانتقال من الطفولة على الغير - الطفولة الصغيرة - إلى الرجولة المستقلة الناضجة ولما كانت هذه المرحلة ستنتهي إلى النضوج وكان الناشئ قبل ذلك طفلاً كان لا بد من أن تكون مرحلة المراهقة والبلوغ هذه مرحلة انتقال، اضطراب جسماني واجتماعي ووجداني.

وبما أن هذه المرحلة من العمر عند هذه الفئة تعتبر نهاية نقطة حياة الطفولة ومدخلاً واسعاً إلى مرحلة النضج - المراهقة - ومن ثمة الوصول إلى البلوغ والنضج فإننا نلاحظ صفات لهذه المرحلة ومن أهمها نمو سرعة العضلة القلبية والنمو المتصاعد للعظام وللقفص الصدري والرئتين والنمو الحركي بصورة عامة يزداد ويتجه نحو الدقة في الأداء والاقتصاد في الجهد (صالح عبد العزيز وعبد العزيز عبد الحميد، ص: 113).

3-1- النمو الفسيولوجي للمراهق:

نستخلص من ذلك أن النمو الجسمي للفتيات ما بين 11-15 سنة يسير في وضع مضطرب وغير متزن إذ يكون في البداية بطيئاً، ومن ثم يبدأ في النمو السريع غير المنظم وهذا ما يدعو إلى اضطهاد اختلافات وأكثر هذه الاختلافات نجدها عند الفئة التي تمارس الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة بشكل عام سواء كان ذلك للأجهزة الداخلية أو الخارجية للجسم (zelemra-chouta، ص: 125).

3-2- التطور العصبي العضلي للمراهق:

وكذلك يلاحظ تطور في الجهاز العصبي حيث يكون التنافس الحركي أكثر دقة وأفضل في عمله الوظيفي وهذا يوضح بأن الفتيات في هذا العمر تمرن بأفضل مراحل التعلم وهو أكثر قابلية للتعلم والاكتساب وبالأخص تكن قدرات على تعلم التكنيك للمهارات الأساسية والرئيسية للنشاط الرياضي زيادة على هذا يرى علماء النفس أن نمو الذكاء في هذه المرحلة يزداد وتظهر في هذه المرحلة بوضوح ميول مختلفة ينمو خيال المراهق نمواً خصباً وينتقل تفكيره من المحسوس إلى المعقولات المجردة. ويزداد تفسير الظواهر الطبيعية تفسيراً يتفق مع فلسفته وفي هذه المرحلة يميل إلى الاعتماد على المنطق أكثر من اعتماده على الذاكرة الآلية كما يقوم بتقليد من يختارون من الأبطال ليكونوا مثلهم العليا.

ومن كل ما تقدم يمكننا من تخلص أهم مميزات الصفات الجسمية والفعالية لهذه المرحلة فيما يلي:

- تطوير قدرة الانتباه وملاحظة مستوى التفكير.

- نمو العواطف وأحلام اليقظة وشدة القلق.

- حب المغامرة والتطلع إلى المثل العليا.

- النمو السريع للجسم وهذا يصحبه الخمول والكسل وقابلية التعرض للتعب.

- عدم ميل الفئة في هذه المرحلة لمزاولة الألعاب والتمارين وانتصارهم على المعروف من النشاطات فقط (أمين حوزي الحولي، ص: 86).

3-3- النمو البسيكولوجي "النفسي":

من الأمور الهامة في هذه المرحلة تعويد هذه الفئة على القيادة لشعورهم بالمسؤولية وإخلاصهم للعمل. ومن مميزات المراهق في هذه المرحلة رغبته في التعارف مع مجموعة من الأفراد للعب معهم في فريق واحد وليس هذا قاصر على الأولاد فقط بل يتعداه إلى البنات. أيضا فنجد هذه الفئة يفضلون بشكل كبير الاشتراك في الفريق والألعاب الجماعية وبالأخص كرة القدم (04: 85). من ناحية النشاطات والتمارين الرياضية التي ينبغي أن تعطى لهذه المرحلة من الأعمار هي تمارين حركات الجمباز على الأجهزة والحركات الأرضية وذلك من أجل تطوير المرونة والتوازن بالإضافة إلى استخدام التمارين الخاصة لتطوير القدرة الحركية للمفاصل والأربطة كما يمتاز المراهقون في هذه المرحلة بالفوارق المرفولوجية والنفسية مما يؤدي إلى حالات التعب والإرهاق والإجهاد بسبب عدم التوازن بين قدرة الجهاز الحركي مع الأجهزة الداخلية وهذا ما يؤدي بالتالي إلى اضطرابات في عمل الجهاز الحركي أثناء إقامتها بها (jersitalaga، ص: 209).

خاتمة:

إن المرحلة العمرية الممتدة بين (14-16) تتميز بخصوصيات بدنية فسيولوجية مغايرة تماما به المراحل العمرية الأخرى لذي أضحي من الضروري أن تراعى هذه الخصوصيات واستغلال هذه المرحلة باعتبارها السن الملائم للتلقين والتعلم.

الجانب

التطبيقي

الفصل الأول:

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- إجراءات البحث الميدانية:**1-1- منهج البحث:**

يعرفه "عمار بوحوش" ومحمود محمد بينا بت "على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة (عمار بوحوش ومحمد البياتي، ص: 89). أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض علينا، استخدام "المنهج التجريبي" استخدم المنهج التدريبي لقياس الوحدات التدريبية لكرة اليد التي طبقت على عينة البحث التجريبية ومحاولة معرفة أثر هذه الوحدات التدريبية على تعلم صفة وتنمية مهارة التصويب بالارتقاء بالإضافة إلى المهارات الأساسية والصفات البدنية لعينة البحث التجريبية مقارنة بعينة الضابطة التي طبق عليها الأسلوب التقليدي في التعلم والتدريب.

1-2- مجتمع وعينة البحث:

"يقول عبد العزيز فهمي هيكل " أن عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثل لصفات هذا المجتمع (عمار بوحوش ومحمد البياتي، ص: 95). وشملت عينات البحث التالي: عينة البحث التجريبي شملت (20) لعبا من أشبال من مجتمع عينة البحث الذي ينشطون في البطولة الولائية بالجلفة.

1-3- أدوات البحث:

استخدام الباحث في دراستهم الوسائل والدراسات التالية:

- المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية.
- الكرات والصارفة والميقاتي.
- الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالتصويب بالارتقاء.
- كرات اليد، شواخص، ميقاتي، سافرة، ملاعب كرة اليد القانونية مقاعد سويدية قطع قماش، جبل.

1-5- مجال البحث:**1-5-1- المجال البشري:**

شملت عينة الدراسة نادي الوفاق لكرة اليد بالجلفة تكونت من (20) لاعبا.

تم اختيار 10 لاعبا لمجموعة تجريبية و10 لاعبا لمجموعة ضابطة.

1-5-2- المجال الزمني:

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين بداية جانفي وأواسط مارس والجدول رقم: (01) يوضح

المجال الإجرائي الزمني:

| الاختبارات البعدية | الاختبارات القبلية | التوقيت | عينة البحث |
|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| 2017/03/15 | 2017/01/20 | 16:30 سا - 17:30 سا | المجموعة التجريبية |
| 2017/03/15 | 2017/01/20 | 16:30 سا - 17:30 سا | المجموعة الضابطة |

- الجدول رقم (01) يوضح المجال الزمني لإجراء الاختبارات التجريبية.

1-5-3- المجال المكاني:

أجريت جميع الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالتصويب بالارتقاء، وتطبيق الوحدات التدريبية بالملعب التالي:

- المركب الأولي 1 نوفمبر 1954 بالجلفة.

1-6- الدراسة الاستطلاعية:

من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك

تطبيق للطرق العلمية المتبعة كان لابد للباحث من إجراء تجربة استطلاعية، وكان الغرض منها ما يلي:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجهها لباحث.

- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات.

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

- مدى تناسب اختبارات لعينة البحث.

1-7- الأسس العلمية للاختبارات:

1-7-1- ثبات الاختبار:

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

(مقدم عبد الخفيص، ص: 152)

ولثبات الاختبار قام الباحثون باستخدام معامل الارتباط البسيط وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى

الدلالة (0,05) ودرجة حورية (18).

وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0,49) هذا ما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات كما

هو موضح في الجدول (02).

1-7-2- صدق الاختبارات:

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

1-7-3- موضوعية الاختبارات:

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

| معامل الصدق | معامل الارتباط الاختبار | معامل الارتباط بارسون الحركية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | حجم العينة | الدراسة الإحصائية الاختبارات |
|-------------|-------------------------|-------------------------------|---------------|-------------|------------|-----------------------------------|
| 0,99 | 0,99 | 0,49 | 0,05 | 2 - N | 20 | 1 قفز بدون تأهب (بضم القدمين) |
| 0,97 | 0,96 | | | | | قفز ثلاثي بدون تأهب (بضم القدمين) |
| 0,97 | 0,95 | | | | | 3 قفز ثلاثي على قدم واحدة |
| 0,94 | 0,89 | | | | | 4 قياس الدقة |

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

1-8- مواصفات مفردات الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء:

- الاختبار الأول: القفز بدون تأهب وبضم القدمين.

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

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

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

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

حساب الدرجات:

تعطى محاولتين ويسجل أحسن محاولة.

- **الاختبار الثاني:** القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين.

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

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

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

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

حساب الدرجات:

تعطى للاعب محاولتين وتحسب له أحسن محاولة.

- **الاختبار الثالث:** قفز ثلاثي (على قدم واحدة)

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

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

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

حساب الدرجات: محاولتين تحسب الأفضل

الانطلاق: شمال يمين شمال... وصول

يمين شمال يمين... وصول

الوصول أو السقوط يكون دائما بكلتي القدمين المسافة بين الانطلاق وخط الوصول هي التي تحسب تأخذ أحسن مسافة بعد 3

محاولات.

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

اليد.

- **الاختبار الرابع:** قياسات الدقة.

الغرض من الاختبار الرابع: هو قياس مدى دقة التصويب.

الأدوات: الحبل المطاطي قائمين من الخشب.

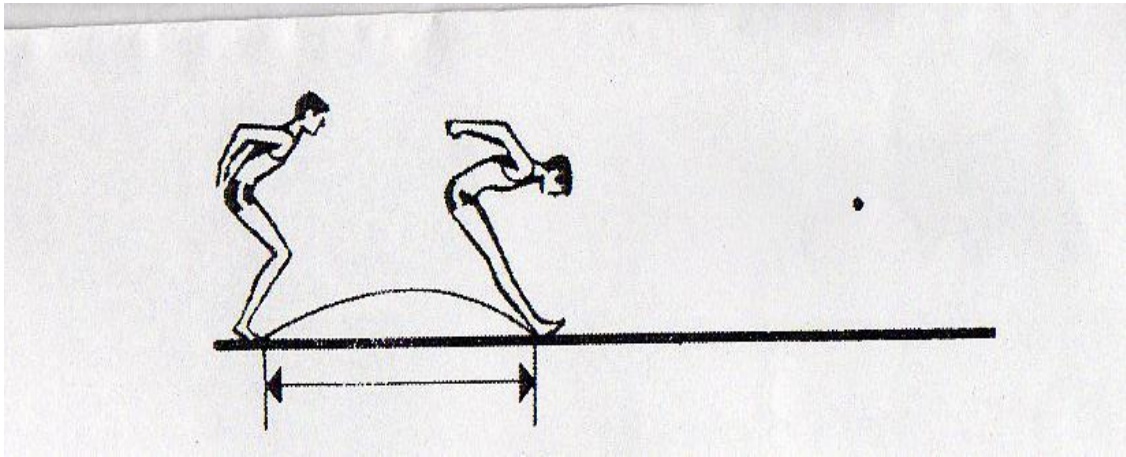
الإجراءات: يقسم المرمى إلى 06 خانات ترقم خانات الزوايا الأربعة من 1 إلى 4 وضع قائمين متوازيين مع تعليق حبل مطاطي في أعلى كل قائم.

يكون الحبل على حسب الوسط الحسابي لطول اللاعبين.

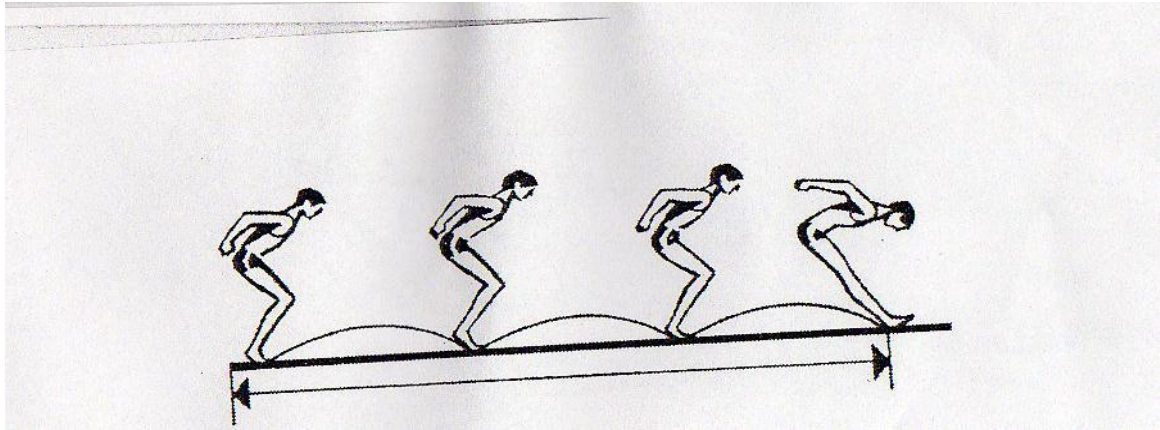
والمطلوب منه تصويب الكرة فوق الحبل نحوى الخانات المرقمة.

حساب الدرجات: إذا سجلت الكرة في الخانة رقم 04 يتحصل اللاعب على 04 نقاط وفي الخانة رقم 03- 3 نقاط... وهكذا الكرات المسجلة في وسط المرمى أو خارجه لا يحسب لها أي نقطة.

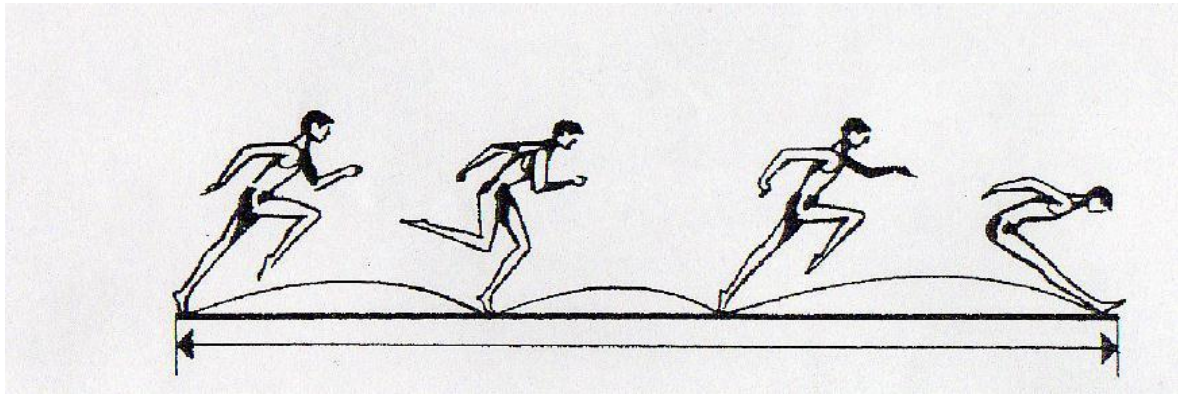
يجري الاختبار على 04 محاولات.



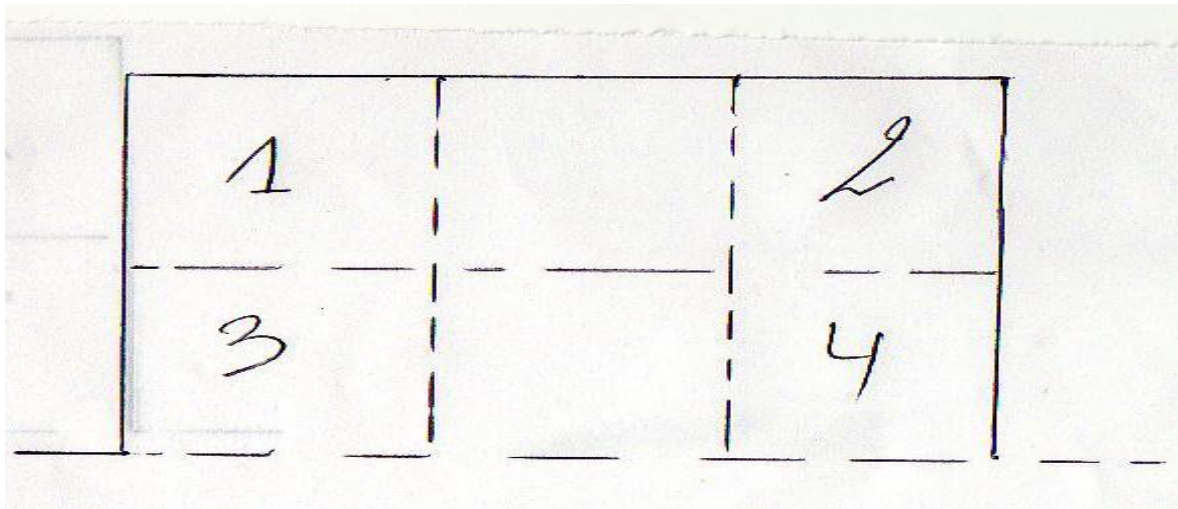
الشكل رقم (01): يوضح اختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين.



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



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



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

9-1 - التجربة الرئيسية:

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

1-9-1- خطوات تطبيق الوحدات التدريبية:

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

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

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

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

1-9-2 الحجم الزمني للوحدات التدريبية المقترحة:

لقد تم إنجاز 16 وحدة تدريبية خلال طول مدة الدراسة الأساسية بمعدل ثلاث وحدات تدريبية.

| الزمن (الدقيقة) | | المراحل | |
|-----------------|----|---------------|-----------|
| 15 | 5 | الجزء الإداري | التحضيرية |
| | 10 | جزء الإحماء | |
| 60 | | الرئيسية | |
| 15 | | الختامية | |

الجدول رقم 03: يوضح الحجم الزمني للوحدة التدريبية

| الزمن (الدقيقة) | | المراحل | |
|-----------------|-----|---------------|-----------|
| 235 | 75 | الجزء الإداري | التحضيرية |
| | 160 | جزء الإحماء | |
| 960 | | الرئيسية | |
| 235 | | الختامية | |

الجدول رقم 04: يوضح الحجم الزمني 16 وحدة تدريبية.

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

10-1- الدراسة الإحصائية:

يقول أبو صالح وآخرون: علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتتضمنها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها (وديع التكويني، ص: 09).
ومنه نستنتج أن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصيل إلى مؤثرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم، ومن بين التقنيات المستعملة اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية: (منير جر حس إبراهيم، ص: 50).

11-1- المتوسط الحسابي:

يعتبر المتوسط الحسابي أبسط أنواع مقاييس النزعة المركزية المتداولة على وجه العموم وذلك لسهولة حسابه وفهم معناه، ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

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

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

\sum : مجموع القيم.

Fi : تكرارات الفئة.

Xi : مركز الفئة (أي ناتج جمع الحد الأعلى مع الحد الأدنى للفئة ثم القسمة على إثنين).

N : المجموع الكلي لتكرارات الفئات كلها أي مجموع عدد المفردات.

12-1- معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n(\sum x^2) - (\sum x)^2] [n(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

R : معامل الارتباط بيرسون.

X : قيم المتغير X.

y : قيم المتغير Y .

13-1- الاختبار (T):

ويستخدم هذا الاختبار في التصميم التجريبي لأنه يبين أثر المتغير المستقل على المتغير التابع.

ويمكن استخدامه وفق المعادلة التالية:

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} * \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

T : اختبار (T)

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

S : الانحراف المعياري.

N : عدد العينة.

10- صعوبات البحث:

إن أي بحث لا يخلو من الصعوبات، وهذه الصعوبات هي التي تعرقل عمل الباحث، كما قد يكون لها أثر سلبي على البحث، وعليه سنحاول ذكر أهم الصعوبات التي واجهتنا طيلة فترة إنجاز البحث:

- قلة الدراسات السابقة والمشاهدة لموضوع بحثنا.
- سوء أحوال الجوية أثناء تطبيق البرنامج التدريبي.
- ضيق الوقت.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

2- عرض نتائج البحث ومناقشتها:

2-1- عرض ومناقشة الاختبارات:

عرض ومناقشة الاختبار القبلي باستعمال ستيودنت (التجانس بين العينة):

| مستوى الدلالة | الدلالة الإحصائية | المحسوبة T | المجدولة T | درجة الحرية | الاختبارات |
|------------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|
| 0.05 | غير دال إحصائيا | 0.24 | 2.00 | 18 | قفز بدمن تأهب بضم القدمين |
| | غير دال إحصائيا | 0.3 | | | قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين |
| | غير دال إحصائيا | 0.11 | | | قفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة |
| | غير إحصائيا | 0.3 | | | قياسات الدقة |

جدول رقم (5): يبين قيمة المحسوبة للاختبارات القبلية لمعرفة مدى تجانس لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05. بعد إجراء الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء وذلك قبل تطبيق الوحدات التدريبية تم معالجة هذه النتائج إحصائيا وذلك باستعمال "ت" المحسوبة.

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ إن "ت" المحسوبة في الاختبار القبلي للاختبارات.

وعليه فهي قيم غير دالة إحصائيا عند "ت" الجدلية 2.00 ومستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 وهذا دال على وجود

تجانس في عينة البحث في الاختبارات القبلية وأنه لا يوجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث.

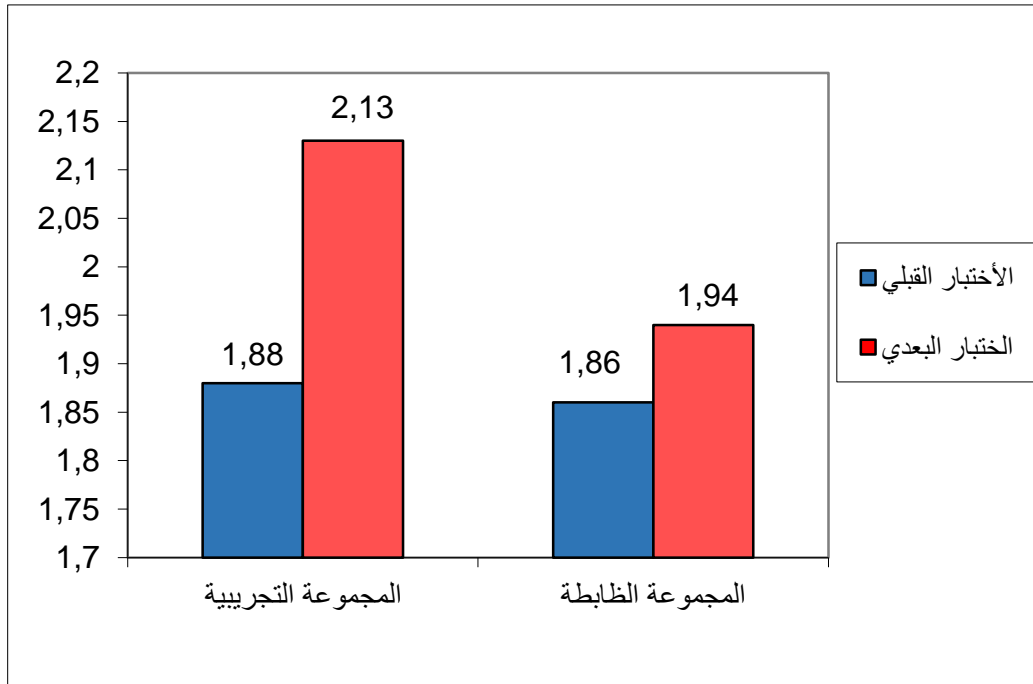
عرض وتحليل الاختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين:

| المجموعات | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة "ت" المحسوبة | قيمة "ت" المجدولة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة الإحصائية |
|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------|------------------|----------------------|
| | متوسط حسابي (متر) | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي (متر) | الانحراف المعياري | | | | | |
| المجموعة التجريبية | 1.88 | 0.21 | 2.13 | 0.21 | 14.28 | 2.16 | 18 | 0.05 | دال إحصائيا |
| المجموعة الضابطة | 1.86 | 0.21 | 1.04 | 0.18 | 5.33 | | | | دال إحصائيا |

الجدول رقم (6) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعبته البحث في اختبار القفز بضم القدمين بدون تأهب. حققت المجموعة التجريبية متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي يقدر ب: 1.88 وانحرافا قدره 0.21. أما الاختبار البعدي فمتوسطه 2.08 وانحرافه المعياري قدره 0.200 ونسبة "ت" اختبارت دستودنت ب: 14.28 عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة حرية 13 عند "ت" الحد ولية مساوية ل 2.16 وهي أصغر قيمة من "ت" المحسوبة وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك دال إحصائيا.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 1.85 وانحرافا معياري قدره 0.21 ومتوسطا حسابيا بعدي قدره 1.94 وانحراف معياري 0.18 وقدرت "ت" المحسوبة ب: 5.33 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 وعند "ت" الحد ولية 2.16 إذا "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الحد ولية هذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك دال إحصائيا.

ومن خلال النتائج السابقة الذكر فإن الرسم البياني رقم (1) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين أين نلاحظ أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تطور جيد وذلك بالاهتمام البدني الخاص بعضلات الفخذ وكما قال "عقيل الكاتب" أن الإعداد البدني هو تلك الإجراءات التي يضعها المدرب ليدرّب عليها اللاعب كي يصل إلى قمة اللياقة البدنية التي تمكنه من أداء واجبه داخل الملعب بصورة جيدة بأسلوب علمي مقنن.



الرسم البياني رقم (5) يبين مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين.

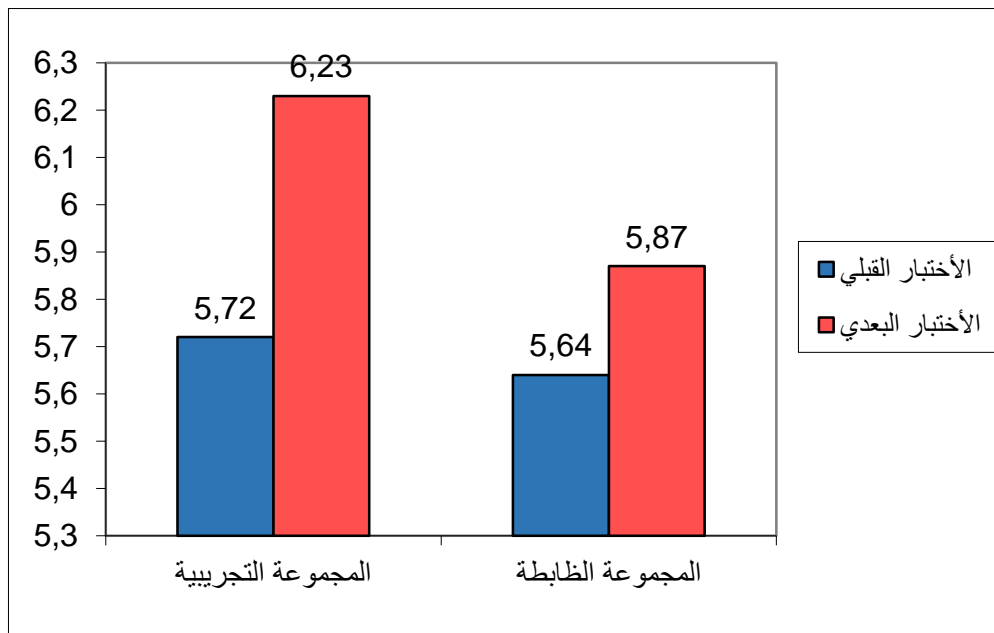
- عرض وتحليل الاختبار القفز الثلاثي بضم القدمين بدون تأهب:

| الدلالة الإحصائية | مستوى الدلالة | درجة حرية | قيمة "ت" الجدولة | قيمة "ت" المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المجموعات |
|-------------------|---------------|-----------|------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|--------------------|
| | | | | | الانحراف المعياري (متر) | المتوسط الحسابي (متر) | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي (متر) | |
| دال إحصائياً | 0.05 | 18 | 2.16 | 2.21 | 0.71 | 6.23 | 0.76 | 5.72 | المجموعة التجريبية |
| غير دال إحصائياً | | | | 7.18 | 0.67 | 5.87 | 0.62 | 5.64 | المجموعة الضابطة |

الجدول رقم (7) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبار القفز الثلاثي بضم القدمين بدون تأهب.

يوضح الجدول من خلال بياناته في الاختبار القبلي متوسطه الحسابي 5.72 وانحراف معياري قدره 0.76. أما الاختبار البعدي فمتوسطه الحسابي 6.23. أما انحراف المعياري قدره 0.71 من بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.21. وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك له دلالة إحصائية. أما المجموعة الضابطة فقد كان متوسطها الحسابي القبلي 5.64 وانحرافه المعياري قدره 0.62. أما المتوسط الحسابي البعدي فقدره ب: 5.87 وانحرافه المعياري إلى 0.64. وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة 7.18 وهي أكبر من "ت" الجدولية 2.16 وهذا يعني وجود فروق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك له دلالة إحصائية.

ومن خلال البيانات والنتائج السابقة فإن الرسم البياني رقم (13) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار القفز بدون تأهب ثلاثي بضم القدمين من حين يظهر تطور المجموعة التجريبية تطورا واضحا وذلك من خلال تلقي المجموعة التجريبية التمارين اللازمة في الوحدات التدريبية للوصول إلى الارتقاء الجيد وذلك يساعد لاعب كرة اليد عند مرمى الخصم.



الرسم البياني رقم (6) بين مقارنة النتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية لاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين

عرض وتحليل اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدوم واحدة:

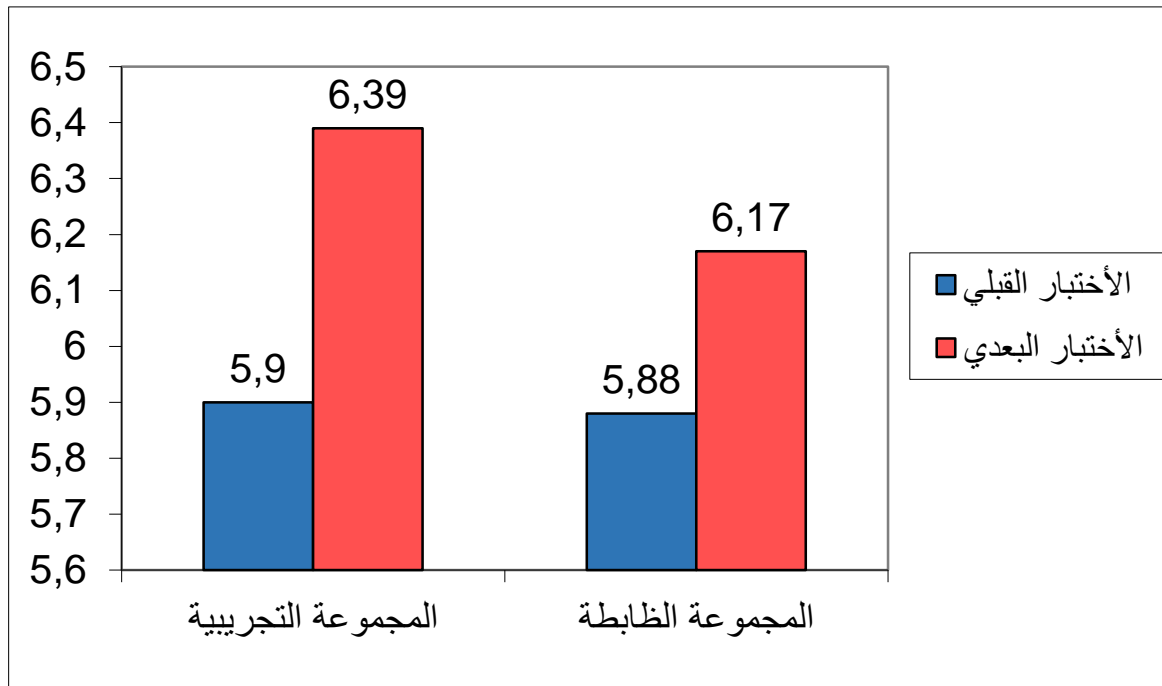
| المجموعات | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة "ت" المحسوبة | قيمة "ت" الجدولة | درجة حرية | مستوى الدلالة | الدلالة الإحصائية |
|--------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------|-----------|---------------|-------------------|
| | المتوسط الحسابي (متر) | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي (متر) | الانحراف المعياري | | | | | |
| المجموعة التجريبية | 5.9 | 0.51 | 6.39 | 0.52 | 14.41 | 2.16 | 18 | 0.05 | دال إحصائياً |
| المجموعة الضابطة | 5.88 | 0.44 | 6.17 | 0.45 | 11.60 | | | | دال إحصائياً |

الجدول رقم (8): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدوم واحدة.

يوضح الجدول من خلال بياناته أن المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي كان متوسطها الحسابي 5.9، وانحرافها المعياري يقدره 0.51 أما الاختبار البعدي فمتوسطه الحسابي 6.39 وانحرافه المعياري 0.52 من حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 14.41 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك له دلالة إحصائية.

أما المجموعة الضابطة فقد كان متوسطها الحسابي القبلي 5.88 وانحرافه المعياري 0.44 أما المتوسط الحسابي البعدي فقد قدره 6.17 وانحراف معياري إلى 0.45 وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة 11.6 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 وذلك معناه وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي.

ومن خلال البيانات والنتائج السالفة الذكر فإن الرسم البياني رقم (14) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة للعينة التجريبية والضابط لاختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدوم واحدة في حين يظهر تطور المجموعة التجريبية تطور واضح وذلك من خلال تلقيها لتمرين اللازمة في الوحدات التدريبية للوصول إلى الارتقاء الجيد وذلك يساعد لاعب كرة اليد عند مرمى الخصم.



الرسم البياني رقم (7) يبين مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة.

عرض وتحليل قياسات الدقة:

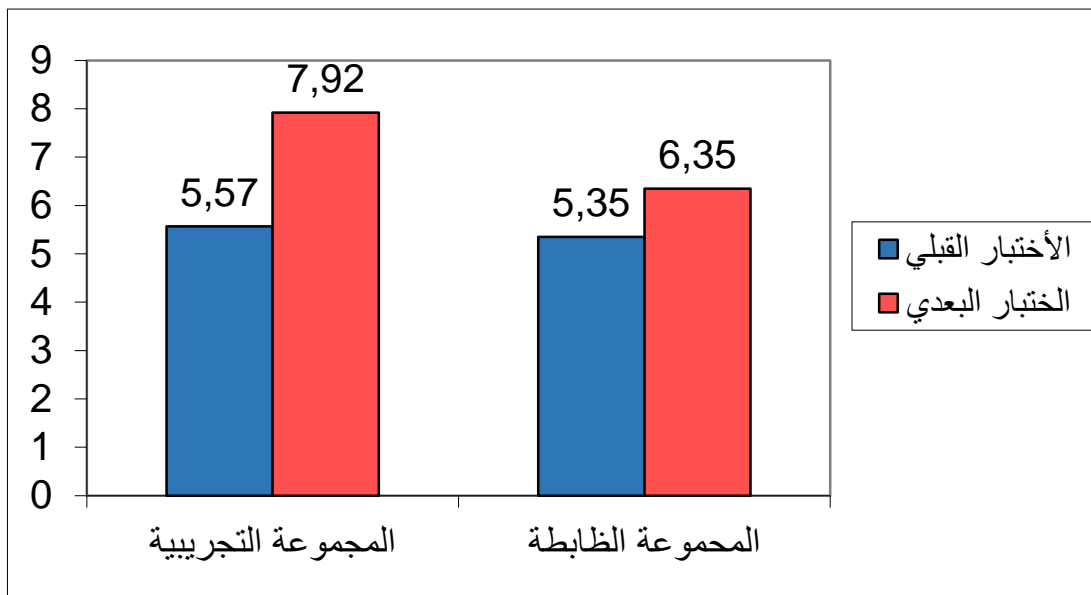
| الدلالة الإحصائية | مستوى الدلالة | درجة حرية | قيمة "ت" الجدولة | قيمة "ت" المحسوبة | الاختبار البعدي | الاختبار القبلي | المجموعات | | |
|-------------------|---------------|-----------|------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|--------------------|
| | | | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي (متر) | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي (متر) | |
| دال إحصائياً | 0.05 | 18 | 2.16 | 11.19 | 2.01 | 7.92 | 1.74 | 5.57 | المجموعة التجريبية |
| دال إحصائياً | | | | 5 | 1.49 | 6.35 | 1.94 | 5.35 | المجموعة الضابطة |

الجدول رقم (9) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار قياسات الدقة.

حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 5.57 وانحراف قدره 1.74 أما في الاختبار البعدي فحققت متوسطا حسابيا يقدر ب 7.92 وانحراف معياري قدره 2.01 وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 11.19 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة حرية 18 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي 5.35 وانحراف معياري قدره 1.94 أما المتوسط الحسابي البعدي فقدره 6.35 وانحراف معياري قدره 1.49 وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة 5.00 وهي أكبر من "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 وذلك معناه وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي.

ومن خلال البيانات والنتائج السالفة الذكر فإن الرسم البياني رقم (15) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي للعينات التجريبية في اختبار قياسات الدقة أين يظهر أن المجموعات التجريبية حققت أكبر تطور من المجموعة الضابطة في قياسات الدقة وذلك من خلال الوحدات التدريبية التي قام بها أعضاء المجموعة التجريبية أثناء التدريبات اليومية التي ركز فيها على التصويب أو دقة التصويب بأسلوب علمي مقنن و من الكتب و استشارة الأساتذة في تحضير الوحدات التدريبية كما قال " درويش" في كتابه فيزيولوجيا التدريب إن المتطلبات في كرة اليد تتضمن المهارة الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو ودونها وتعني كل الحركات الضرورية للمهارة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل النتائج أثناء المباراة أو التدريب ويمكن تعلم وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري التي تهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد .



الرسم البياني رقم (8) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار قياسات الدقة.

خلاصة الاختبارات:

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

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية باستعمال "ت" ستودنت:

| الاختبارات | درجة الحرية | المجدولة T | المحسوبة T | الدلالة الإحصائية | مستوى الدلالة |
|---------------------------------|-------------|------------|------------|-------------------|---------------|
| قفز بدمن تأهب بضم القدمين | 18 | 2.00 | 2.29 | دال إحصائياً | 0.05 |
| قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين | | | | غير دال إحصائياً | |
| قفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة | | | | غير دال إحصائياً | |
| قياسات الدقة | | | | دال إحصائياً | |

جدول رقم (10): يبين قيمة المحسوبة للاختبارات البعدية لمعرفة مدى التجانس لعينة البحث عند مستوى الدلالة .0.05

من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البعدية وكما قال سامي الصفار وآخرون: كرة القدم الجزء الأول، كتاب منهجي لطلاب التربية البدنية وكلية التربية الرياضية بغداد سنة 1987. تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات (القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين، قفز ثلاثي على قدم واحدة) وهي على التوالي (1.33 – 1.15) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 26 وهي غير دالة إحصائياً ويدل هذا عن عدم وجود فرق معنوي بين أفراد عينة البحث ومدى التجانس الموجود في هذه الاختبارات.

في حين بلغت قيمة "ت" المحسوبة في اختبار (القفز بدون تأهب بضم القدمين واختبار قياس الدقة) وهي على التوالي (2.29 – 2.27) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 وهي قيم دالة إحصائياً وهذا يعني وجود فرق معنوي بين المجموعات وهذا يدل على عدم وجود تجانس في عينة البحث خلال الاختبار البعدي.

وعلى ضوء النتائج السالفة الذكر يوضح الرسم البياني رقم (16) قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البعدية لعينة البحث أين يظهر أن الاختبار للقفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين واختبار القفز الثلاثي على قدم واحدة) كانت قيمة "ت" المحسوبة أصغر من قيمة "ت" الجذولية وهذا يعني انه ليس هناك دلالة إحصائية للفروق الظاهرية أي أنه فرق عشوائي، في حين ظهرت قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات (ففز بدون تأهب بضم القدمين، قياس الدقة) أكبر من قيمة "ت" الجذولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 26 وهذا يعني وجود دلالة إحصائية للفروق الظاهرية أي أن الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية، مما يبين الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح على تطوير مهارة التصويب بالارتقاء عاليا .

3- مناقشة فرضيات البحث:

الإستنتاج الجزئي الأول:

ومن خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير القفز بدون تأهب بضم القدمين للاعبين كرة اليد، وحسب الفرضية الأولى التي تنص على: أن " هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير القفز بدون تأهب بضم القدمين للاعبين كرة اليد ".
ومنه فالفرضية الأولى محققة.

الإستنتاج الجزئي الثاني:

ومن خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تطوير القفز بدون تأهب بضم القدمين للاعبين كرة اليد، وحسب الفرضية الثانية التي تنص على: أن " هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين للاعبين كرة اليد ".
ومنه فالفرضية الثانية محققة.

الإستنتاج الجزئي الثالث:

ومن خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تطوير القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة لتطوير لاعبي كرة اليد، وحسب الفرضية الثالثة التي تنص على: أن " هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة لتطوير لاعبي كرة اليد ".
ومنه فالفرضية الثالثة محققة.

3-1- الإستنتاج العام:

بعد تحليل وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحثون إلى ما يلي:

أولاً: هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند احتمال الخطأ 0,05 لجميع الاختبارات مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج لهذه الاختبارات وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها العينة الضابطة (التي لم تطبق عليها الوحدات التدريبية الخاصة) ثانياً: من خلال الجداول التي توضح قيمة T المحسوبة و T الجدولية في الاختبارات (قفز بدون تأهب بضم القدمين، قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين، قفز ثلاثي على قدم واحدة، قياسات دقة التصويب) نلاحظ أن " T المحسوبة أكبر من " T " الجدولية وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وداخلهما وعند مستوى الدلالة 0,05 وهذا لصالح المجموعة التجريبية أي المجموعة ذات التغيير الإيجابي في متوسطها الحسابي وهي المجموعة التي تلقت الوحدات التدريبية من الطلبة الباحثين.

ثالثاً: تطابق اتجاه نتائج الاختبارات يعكس مدى التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة، وفعاليتها مقارنة بين المجموعة الضابطة في تطوير التصويب بالارتقاء عالياً للاعبين كرة اليد لدى الأشبال.

ومن الجانب النظري في الدراسات المشابهة فنجد أننا لأستاذ مقراني جمال:

تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لبراعم كرة اليد 10 إلى 12 سنة رسالة ماج ستر 2002

وبالتالي الفرضية العامة التي تنص: - هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد قد تحققت.

4- هدفت هذه الرسالة إلى (هدف البحث):

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

4-1- يوصي الباحث بما يلي:

- الاهتمام وتهيئة الظروف والإمكانات لتطوير التقنيات لعبة كرة اليد أثناء عملية التدريب
- الاهتمام بالناشئين بالتركيز على التعلم الجيد عن طريق تقديم وحدات تدريبية تخص الجوانب المهارية وتنفيذها في خطة اللعب.
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال الرياضة الحديث لتحسين قدراتهم ومؤهلاتهم من الناحية العلمية والعملية في تدريب الفرق الجزائرية.
- اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من قبل الباحث كوحدة أساسية للتعلم المهارات الأساسية.

5- الخلاصة:

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

في حين أن عينة البحث تضمنت 20 لاعب مقسمة إلى مجموعتين إحداهما المجموعة التجريبية طبقت عليها الوحدات التدريبية المقترحة، والثانية الضابطة وبعد إجراء الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء المتمثلة في (قفز بدون تأهب بضم القدمين، قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين، قفز ثلاثي على قدم واحدة بدون تأهب، قياسات الدقة) تبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة المتمثلة في قفز بدون تأهب بضم القدمين، وقياسات الدقة) والاختبار البعدي وهي لصالحه أما اختبارات القفز بدون تأهب بضم القدمين الثلاثي، والقفز الثلاثي على قدم واحدة بدون تأهب كانت فروق الدلالة عشوائية إذن من الاختبارات الأولى يتأكد فعالية الوحدات التدريبية والأثر الإيجابي في تحسين التصويب بالارتقاء عاليا لدى العينة التجريبية.

6- التوصيات:

يوصي الطلبة بما يلي:

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