تمهيد:

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

و في هذا الجانب التطبيقي سنحاول أن نوضح أهم إجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة و

من أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .

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

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

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

1- الدراسة الاستطلاعيــة:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريقين وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريقين، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل

والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة قصدية بـ 50% من عدد العينة الأصلية المقدرة ب16لاعبا قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي:

فريق شباب بلدية بنهار لكرة اليد .

1-1- المجال المكاني والزماني:

- **المجال المكاني**: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في قاعة متعددة الرياضات ببنهار.

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

* الاختبار القبلي يوم 20 / 03 / 2017.

* الاختبار البعدي يوم 18 / 04 / 2017 .

2-1- الشروط العلمية للأداة:

أ- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار[1].

كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار[2] ، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما[3].

ب- الثبات: إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية.

ج- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي

وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن

تكون[1].

3-1- ضبط متغيرات الدراسة:

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

أ- المتغير المستقل:يتمثل في البرنامج التدريبي.

---

(1) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين غضبن :" القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي" ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 321.

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

(3) مروان عبد المجيد إبراهيم :" الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضة "، عمان ، الأردن ، 1999، ص 13.

1 مروان عبد الحميد إبراهيم :" مرجع سابق "، ص 145

ب- المتغير التابع: ويتمثل في مهارة التصويب بالارتقاء.

1-4- عينة البحث وكيفية اختياره:

1-4-1 – عينة البحث:

قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار فريق في كرة اليد ، ينشط على مستوى ولاية الجلفة.

* **الفريق**: شباب بلدية بنهار.

وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية والمرفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف الأشبال(14- 16) سنة ، ولهما نفس الإمكانيات نوعا ما .

وقد تم إجراء الاختبارات على (8) لاعبين من الفريق.

* **العينة التجريبية:** يطبق عليها برنامج تدريبي خاص لتطوير مهارة التصويب بالارتقاء في كرة اليد.

.

1-4-2- كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة قصديا تتكون من 8لاعبين في نفس الفئة العمرية ومتجانسين في الطول والوزن ولأنها تعطي فرص متكافئة للاعبين :

* **المجموعة الشاهدة:** تحتوي على (8) لاعبين من فريق شباب بلدية بنهار.

1-5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل القاعة المخصصة للتدريبات، حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

- يوم السبت من 17:30 ←——— 19:00 .
- يوم الأربعاء من 17:30 ←——— 19:00 .

ب- الجنس: لقد تم إجراء هذه الاختبارات على الذكور.

ج- السن: ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعة التجريبية بين (14-16) سنة.

2- المنهج المستخدم:

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

2-1- أدوات الدراسة:

2-1-1- الوسائل الإحصائية:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س 2 ، س3 ، س4

.....س ن. على عدد القيم . وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث: $\bar{س}$: المتوسط الحسابي

$\sum س$: هي مجموع القيم

ن: عدد القيم .[1]

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار .

ن: عدد العينة.

جـ- اختبار توزيع ستيودنت :

يستخدم قياس ستوزدنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{|\bar{س}_1 - \bar{س}_2|}{\sqrt{\frac{(ع_1)^2 + (ع_2)^2}{ن}}}$$

حيث T : معيار ستودنت1.

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانجراف المعياري للمجموعة الثانية .

د- معامل الارتباط لسبيرمان:

نستعمل عامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ارتباط الاختبار وصياغته على الشكل التالي: $6 \sum ف^2$

$$ر = 1 - \frac{6 \sum ف^2}{ن (ن^2 - 1)}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط البسيط.

---

(1) عبد القادر حليمي :" مدخل الإحصاء "، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 ، ص 45 ،53 .

ف2: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.
ن: عدد العينة.

هـ- صدق الاختبـار:

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الارتباط.

ص = √ الثبـات حيث : ص: صدق الاختبار [1].

و- حسـاب "ت" الجدوليـة :لحسـاب "ت" الجدوليـة نحسـب درجـة الحريـة (df)= ن1+ن2 -2

بعد ذلك نبحث عن درجة الحرية في مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجد"ت"المجدولة.[2]

المقارنـة: "ت"المحسـوبة أكبـر أو يسـاوي "ت"المجدولـة (لا توجـد فـروق ذات دلالـة إحصائية)و العكس صحيح.

2-2-2- الاختبـــارات .

أ- إختبارات التصويب بالإرتقاء من الثبات:

الإختبار الأول :

الأدوات المستعملة : ، **:**عشرة كرات. صفارة. حبل. مرمى كرة اليد.

وصف الاختبار:

يقسم المرمى إلى أربعة أقسام رئيسية, أ. ب. ج. د. وقسمين ثانويين, و. ي. يبتعد اللاعب عن المرمى بمسافة تسعة أمتار ويكون للاعب اختيار خانة التسديد بحيث عندما يسدد اللاعب الكرة في إحدى الخانات الرئيسية يتحصل على العلامة الكاملة التي تقدر بأربعة نقاط وعندما يسدد اللاعب الكرة في إحدى الخانات الثانوية فأنه يتحصل على نصف العلامة بمعنى نقطتين من أربعة نقاط. وعندما يسددها خارج المرمى فانه لا يتحصل على أي نقطة .

لكل لاعب خمسة محاولات وعندما يسددها جميعا بنجاح يتحصل على العلامة الكاملة عشرون نقطة.ويتم التسجيل في جدول .

الإسم واللقب	تاريخ الميلاد	الوزن	الطول	م1	م2	م3	م4	م5	المجموع
اللاعب 1									
اللاعب 2									

الأدوات : 10كرات .صفارة .

وصف الاختبار:

ترسم حلقتين على الجدار المقابل للاعب قطر الدائرة الأولى 50سم وقطر الدائرة الثانية 1م (الدائرتين لهما نفس المركز) بحيث تبعد نقطة المركز عن سطح الأرض بمتر ونصف .

[1] نزار مجيد الطالب . محمد السمرائي :" مبادئ الإحصاء والإختبارات البدنية والرياضية" ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، بغداد ، العراق ، 1980 ، ص 76.

[2] محمد نصر الدين رضوان ،" الإحصاء الإستدلالي "، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص344

لكل لاعب خمسة محاولات كل محاولة عليها أربعة نقاط . عندما يصيب اللاعب الدائرة الصغيرة بالكرة فانه يتحصل على العلامة الكاملة أربعة نقاط وعندما يصيب المنطقة الثانية فنه يتحصل على نقطتين وعندما لا يصيبهما فانه لا يتحصل على أي نقطة .
لكل لاعب خمسة محاولات وعندما يسددها جميعا بنجاح يتحصل على العلامة الكاملة عشرون نقطة .
ويتم التسجيل في جدول .

ب – إختبارات التصويب بالإرتقاء من الجري :

الإختبار الثالث :

الأدوات :عشرة كرات. صفارة. حبل. مرمى كرة اليد

وصف الإختبار:

يقسم المرمى إلى أربعة أقسام رئيسية, أ. ب. ج. د. وقسمين ثانويين, و. ي. يبتعد اللاعب عن المرمى بمسافة تسعة أمتار ويكون على اللاعب اختيار خانة التسديد بحيث عندما يسدد اللاعب الكرة في إحدى الخانات الرئيسية يتحصل على العلامة الكاملة التي تقدر بأربعة نقاط وعندما يسدد اللاعب الكرة في إحدى الخانات الثانوية فأنه يتحصل على نصف العلامة بمعنى نقطتين من أربعة نقاط. وعندما يسددها خارج المرمى فانه لا يتحصل على أي نقطة .
يتم التصويب من و وضع الارتقاء ويوضع ستار أمام اللاعب على خط التسع امتار ارتفاعه 1.80سم .
لكل لاعب خمسة محاولات وعندما يسددها جميعا بنجاح يتحصل على العلامة الكاملة عشرون نقطة .
ويتم التسجيل في الجدول التالي :

الإسم واللقب	تاريخ الميلاد	الوزن	الطول	م1	م2	م3	م4	م5	المجموع
اللاعب 1									
اللاعب 2									

الإختبار الرابع:

الأدوات : 10كرات .صفارة .

وصف الإختبار:.

ترسم حلقتين على الجدار المقابل للاعب قطر الدائرة الأولى 50سم وقطر الدائرة الثانية 1م (الدائرتين لهما نفس المركز) بحيث تبعد نقطة المركز عن سطح الأرض بمتر ونصف .

لكل لاعب خمسة محاولات كل محاولة عليها أربعة نقاط . عندما يصيب اللاعب الدائرة الصغيرة بالكرة فانه يتحصل على العلامة الكاملة أربعة نقاط وعندما يصيب المنطقة الثانية فإنه يتحصل على نقطتين وعندما لا يصيبهما فانه لا يتحصل على أي نقطة .

يتم التصويب من و وضع الارتقاء بالجري ويوضع ستار أمام اللاعب على بعد سبعة أمتار ارتفاعه 1.80سم .

لكل لاعب خمسة محاولات وعندما يسددها جميعا بنجاح يتحصل على العلامة الكاملة عشرون نقطة .

ويتم التسجيل في جدول .

3-البرنامج التدريبي المقترح :

المدة	محتـــوى البرنـــامج التـــدريبي المقترح	الهدف
10د	**الجزء الأول:وضع أربع اقماع مرقمة من 1الى 4 على شكل مربع.** **توضع طاولة أمام الأقماع بها ورقة مكتوب عليها تسلسل عشوائي لأرقام الأقماع يقف اللاعب أمام الورقة لمدة 3ثواني .ثم يقوم بعدها بالجري مع لمس الأقماع وفق التسلسل الموجود في الورقة,بعد ها يقوم بالجري نحو المرمى.**	**تقوية تركيز اللاعب في الملعب.**
10د	**الجزء الثاني :إعطاء نفس التعليمات السابقة مع وضع لاعب بالكرة في منطقة 9 أمتار .عندما يقوم اللاعب المهاجم بالجري نحو المرمي يستلم الكرة من زميله يقوم بإستقبالها ثم تصويبها نحو مرمى فارغ.**	**الإستلام الجيد والتصويب**
10د	**الجزء الثالث :إعطاء نفس التعليمات السابقة مع وضع حاجز بطول 180سم على خط ال 6أمتار يقوم اللاعب بعد إستلامه للكرة من زميله بالإرتقاء فوق الحاجز والتصويب مع وضع حارس مرمى .** **-لكل لاعب 3 محاولات إذا سجلت كلها عوقب الحارس بتمارين المضخة ...** **-إذا لم تسجل كلها عوقب اللاعب كذلك بتمارين المضخة .**	التصويب فوق الحاجز

10د	**الجزء الرابع :إعطاء نفس التعليمات السابقة مع الرفع من طول الحاجز الى 220 سم في وجود حارس المرمى ـ. لكل لاعب 3 محاولات إذا سجلت كلها عوقب الحارس بتمارين المضخة ...** **ـإذا لم تسجل كلها عوقب اللاعب كذلك بتمارين المضخة .**	الإرتقاء إلى أعلى نقطة والتصويب.

4- إجـراءات التطبيـق الميـداني:

بعد إجراء الاختبارات القبلية ، تم إدماج الوحدات التدريبة المقترحة لتطوير مهارة التصويب بالارتقاء في كرة اليد ، وهذا بعد الاتفاق مع المدرب على أوقات تدريب الفريق حيث يسمح لنا باستغلال 35 دقيقة من كل حصة تدريبة، بحيث تجرى ثلاث تمارين في كل حصة مدة التمرين 10 دقائق مع إعطاء دقيقتين راحة بين التمرين والآخر، وفي نهاية الحصة تعطى 5 دقائق للعودة إلى الحالة الطبيعية أو العودة إلى الهدوء، وقد جرت العملية طوال فترة التدريب التي كانت بمجموع حصتين في الأسبوع وهذا على النحو التالي:

- يوم السبت مساءا من 17:30 إلى 19:00 .

يـــــــوم الأربعـــــــاء مســـــــاءا مـــــــن 17:30إلـــــــى 19:00.

ملخص الدراسة

1-عنوان الدراسة :

إقتراح برنامج تدريبي لتطوير مهارة التصويب بالإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد .

2-أهداف الدراسة :

- تقديم اهم الحلول والاقتراحات من أجل تنفيذ مهارة التصويب بالإرتقاء.
- فتح مجال التفكير في مواضيع التدريب مستقبلا.
- معرفة حقيقة مهارة التصويب بالارتقاء وكيفية أدائها.
- التعرف على الصعوبات والعراقيل التي تواجه اللاعب أثناء تأدية مهارة التصويب بالإرتقاء.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

3-مشكلة الدراسة :

- هل يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة التصويب بالارتقاء ؟

4-فرضية الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للتصويب بالإرتقاء من الثبات لصالح الاختبار البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للارتقاء من الجري لصالح الاختبار البعدي.

5-إجراءات الدراسة الميدانية:

5-1-العينة: العينة قصدية شملت 8 لاعبين من أصاغر النادي الرياضي للهواة إتحاد بلدية بنهار لكرة اليد .

5-2-المجال الزماني والمكاني:

المجال الزماني :من نهاية مارس إلى نهاية أفريل من سنة 2017

5-3-المنهج المتبع :إستخدمنا المنهج التجريبي كونه يتطابق مع مثل هذه الدراسات .

6-النتائج الموصل إليها:

1 *البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المتنوعة أدى إلى تحسين التصويب بالإرتقاء من الثبات لأصاغر كرة اليد, واتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي و ألبعدي وذلك لصالح القياس ألبعدي.

2 *البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المتنوعة أدى إلى تحسين التصويب بالارتقاء من الجري لأصاغر كرة اليد, واتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي و ألبعدي وذلك لصالح القياس ألبعدي .

3*هذا البرنامج ساهم وبشكل كبير في تحسين المردود العام للفريق .

7-إقتراحات :

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