

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

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

ولعلى من الرياضات الشائعة داخل المجتمعات على اختلافهم والمهمة بالنسبة إليهم, رياضة كرة اليد وذلك لسهولتها وبساطة قوانينها, إلا أنها تحوي على كم هائل من التعقيدات خاصة في مجال التدريب الذي أصبح علما قائما بذاته يسعى إلى تطوير أدق العناصر أو النقائق بالنسبة للاعبين وذلك للبلوغ بهم إلى الفورمة الرياضية العالية والحفاظ عليها وذلك من خلال الإلمام بجميع العلوم التي لها علاقة بالرياضي, ولعل من العناصر المهمة في كرة اليد التي يسعى المدرب جاهدا إلى تطويرها هي مهارة التصويب وذلك لضمان اكبر عدد من الأهداف والفوز في المباريات. هذا من جهة, ومن جهة أخرى فإن المدرب يواجه أثناء ممارسته للعملية التدريبية أطراف بشرية غير متجانسة وذات فروقات فردية, وميول وإتجاهات ونفسيات متباينة, تجعل من توليتها وضبطها بإطار ضيق يحقق له التنسيق والإنسجام داخل الفريق أمر في غاية الصعوبة, لاسيما وإن كان الفريق الرياضي من فئة المراهقين فالمدرّب يتصارع مع تحقيق برنامجه التدريبي من جهة وصعوبة التعامل مع المراهقة من جهة أخرى. كيف لا وهي أكبر مرحلة يمر بها الإنسان و هي المرحلة الإنتقالية



الجانب التمهيدي ————— الاطار العام للدراسة

من الطفولة إلى الشباب، و قد وصف "شايلي هول" المراهقة أنها فترة عوامل و توتر شديد تكتنفها الأزمات النفسية، و تسودها المعانات و الإحباط و الصراع و القلق و المشاكل و الصعوبات في التوافق¹. و الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى تحقيق الإنجازات و حب البروز و التآلق و النجاح.

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

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

و قد قسمنا دراستنا إلى جانبين أساسيين، أولاً الجانب النظري، و قد قسم بدوره إلى ثلاث فصول بحثية أساسية موضحة كالاتي :

الفصل الأول: و جاء تحت عنوان : حول كرة اليد و خصائصها.

ليكون الفصل الثاني: التدريب الرياضي.

أما الفصل الثالث فقد جاء بعنوان مرحلة المراهقة مراحلها و خصائصها.

كما تضمنت دراستنا على قسم ثاني وهو الجانب التطبيقي و الذي بدوره قسم إلى ثلاثة فصول.



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

الجانب التمهيدي ————— الاطار العام للدراسة

الفصل الأول: وجاء بعنوان إجراءات الدراسة وتناولنا فيه الإجراءات اللازمة والتي نظم التعريف بالمنهج المتبع ,وكيفية إختيار العينة الخاصة بالدراسة وحدودها كما تم التطرق الى الأدوات المساعدة وكذلك الى الأساليب الإحصائية التي بها معالجة فرضيات الدراسة إضافة الى جمع البيانات وتفريغها وحصرها في مجالات مكانية وزمانية, هذا من الجهة الأولى أما الفصل الثاني: فهو يتعلق بعرض وتحليل نتائج الدراسة . من خلال عرض وتحليل نتائج الفرضيات وفي الفصل الثالث التطرق إلى مناقشة النتائج المتوصل إليها,وبعد ذلك عرضها ومناقشتها بالتحليل والتفصيل في ضوء الدراسات السابقة وفي الأخير إرفاقها بإستنتاجات وبتوصيات واقتراحات إضافة إلى خلاصة بمثابة حوصلة عامة .

1 - الإشكالية :

مما لا شك فيه أن للنشاط البدني  اثر كبير على الشعوب والأمم وذلك للدور

الكبير الذي تلعبه الرياضة في لم الشمل ووحدة الدول وكذا التعارف والإحتكاك فيما بينهم

الجانب التمهيدي ————— الاطار العام للدراسة

عن طريق تلك المهرجانات الكبرى والمنافسات، بل وأصبح للرياضة أبعاد سياسية وأهداف اقتصادية تسعى الدول لتحقيقها وجني ثمارها وذلك عن طريق تطوير هذا المجال والسمو بالرياضة إلى المستويات العليا ويتجلى ذلك عن طريق تلك الميزانيات الكبرى التي خصص لها وكذا الضجة الإعلامية الهائلة التي تتابع أدق تفاصيل كواليس المباريات والأندية.

كما تعد رياضة كرة اليد إحدى هذه الرياضات التي تلقى إقبالا كبيرا من تلك الشعوب فهي من أبرز الألعاب التي قفزت قفزات كبيرة خلال العقدين الأخيرين نظرا للصراع المتواصل بين الفرق للوصول بالأداء إلى أعلى مستوى خصوصا وأن طبيعة تسجيل الأهداف في هذه اللعبة حتم على الفرد امتلاك مبدأ الحلول المتعددة لمواجهة ظروف المباريات المختلفة التي يزداد ضغطها على الفريق عند ارتفاع مستوى المنافسة. فعملية التدريب تساهم في وصول الرياضي إلى المنافسات عالية التي تتطلب إعداد متكامل من جميع النواحي البدنية (المهارية، البدنية، الخطئية، النفسية...إخ). وبما أن كرة اليد تعتمد على تسجيل أكبر عدد من الأهداف وذلك عن طريق التصويب وان عدم إصابة الهدف عند التصويب في كرة اليد قد يؤدي إلى ضياع فرص سهلة للتهديف يكون الفريق بأمس الحاجة إليها خاصة في اللحظات الحرجة، ولضمان اكبر عدد من الأهداف عند التصويب يجب أن يتوفر فيه على الدقة العالية في الأداء وهي توجيه الكرة نحوى المرمى. ولذا فإن أداء هذه المهارة يحتاج إلى التركيز العالي وإلى لياقة بدنية عالية.

الجانب التمهيدي ————— الاطار العام للدراسة

وانطلاقاً مما سبق فإن تسجيل أكبر عدد من الأهداف يرتبط بصفة مباشرة بالتصويب

ولتطوير هذا المجال تم عرض برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التصويب بالارتقاء في

كرة اليد وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل التالي :

التساؤل العام:

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

التساؤلات الجزئية :

- هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على مهارة التصويب بالارتقاء من الثبات للاعب الناشئ في كرة اليد ؟

- هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على مهارة التصويب بالارتقاء من الجري للاعب الناشئ في كرة اليد ؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة التصويب بالارتقاء .

الفرضيات الجزئية:

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

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للتصويب بالارتقاء من الجري لصالح الإختبار البعدي.

3- أهمية البحث:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الإنجاز، أي تجمع بشكل معين يؤدي لتحقيق النتائج، ومنه تبرز عملية اقتراح البرنامج التدريبي كإحدى العمليات للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج القائم أو المراد القيام به.

- الوقوف على أهم الصفات اللازمة لتنفيذ تقنية التصويب بالارتقاء.

- إبراز إحتياجات اللاعب المهاجم لأداء وإتقان مهارة التصويب بالارتقاء معرفة مايمكن أن يقدمه إقتراح برنامج تدريبي في تطوير مهارة التصويب بالارتقاء.

- إبراز أسباب نجاح تقنية التصويب بالارتقاء.

- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

4- أهداف الدراسة:

- تقديم اهم الحلول والاقتراحات من أجل تنفيذ مهارة التصويب بالارتقاء.

- فتح مجال التفكير في مواضيع التدريب مستقبلاً.

- معرفة حقيقة مهارة التصويب بالارتقاء وكيفية أدائها.

- التعرف على الصعوبات والعراقيل التي تواجه اللاعب أثناء تأدية مهارة التصويب بالارتقاء.

الجانب التمهيدي ————— الاطار العام للدراسة

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

5- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- الأسباب الذاتية:

- الرغبة في دراسة الموضوع.

- الإهتمام الخاص بكرة اليد وخاصة الصفات الهجومية.

- الأسباب الموضوعية:

- قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع.

- توضيح إنعكاس إقتراح البرنامج التدريبي على مهارة التصويب بالإرتقاء.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1. كرة اليد:

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

إصطلاحا: أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من

خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف

الفيدرالية العالمية لكرة اليد.¹

إجرائيا: كرة اليد handball هي التي تعرف أيضا بكرة اليد الجماعية أو كرة اليد الأولمبية

أو كرة اليد الأوروبية هي [رياضة جماعية] يتبارى فيها فريقان لكل منهما (7 لاعبين)

6 لاعبين بحراس مرمى . يمرر اللاعبون الكرة

فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف .

6-2. ناشيء كرة اليد: هم ناشيء كرة اليد اللذين تتراوح أعمارهم ما بين أربعة عشر إلى سبعة

عشرة سنة ويشتركون في المسابقات الرياضية الرسمية التي ينظمها الاتحاد الجزائري لكرة

اليد.²

6-3. تعريف التصويب :

لغة: هو رمي وتسديد.

إصطلاحا: هو توجيه الكرة و المرمى طبقا لطبيعة اللاعب والظروف التي يفرضها الموقف

المشكل.³

إجرائيا: إن مهارة التصويب التي يعشقها كل من اللاعب والمتفرج هي التي تبث روح

الحماسة في المباراة وتدفع اللاعبين إلى بذل مزيد من الجهود لتحقيق الفوز والفريق الذي

يجيده لاعبه التصويب تكون معنوياته عالية وثقته بنفسه كبيرة وتعد هذه الصفات من أهم

أسباب الفوز.

6-4. المراهقة :

لغة: حسب معجم الوسيط هو الغلام الذي قارب الحلم.

إصطلاحا: هي التدرج و و الناج البدني الجسمي العقلي والانفعالي.¹

¹ - محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر ، 2001ص2.

² وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002، ص5

³ ياسر محمد حسن ديور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر، 1996ص102.

الجانب التمهيدي ————— الاطار العام للدراسة

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

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

-الدراسة الأولى:

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

*البرنامج التدريبي البليومتري أدى إلى تنمية القدرة العالية للرجلين والذراعين لدى عينة البحث.

*برنامج التدريب البليومتري أدى إلى تحسين دقة التصويب بالوثب عاليا .

الهدف: التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني في تحسين المهارات .

المنهج: إستخدام المنهج التجريبي بهدف معرفة أثر البرامج التدريبية على تحسين مستوى عناصر اللياقة والقدرات البدنية الخاصة .

العينة: دراسة محمد فكري سيد تكونت العينة 26لاعب ناشئ بطريقة قصدية.

-الدراسة الثانية:

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

*إن تنمية القدرة العالية للرجلين باستخدام التمرينات البليومترية أدت إلى تحسن مستوى أداء التصويب من الجناح الأيسر.

*البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليومتري له تأثير على تحسين المتغيرات البدنية

مما انعكس ايجابيا على تنمية القدرة العالية ومستوى الأداء.

الهدف: التعرف على مدى فاعلية التمرينات البليومترية في تحسين بعض المهارات الهجومية .

المنهج: إستخدام المنهج التجريبي.

العينة:كانت العينة مكونة من 16 لاعب.العينة قصدية.

-الدراسة الثالثة:

علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز في كرة السلة.

قام الباحث باجراء هذه الدراسة من اجل معرفة اسباب القصور في عملية التهيؤ والتركيز خلال أداء التصويب من القفز حيث كانت اهداف هذا (الباحث) البحث التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب، وتركيز الانتباه قبل أداء مهارة التصويب من القفز لدى طالبات المرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة واتبع في بحثه المنهج الوصفي بالاسلوب

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

الجانب التمهيدي ————— الاطار العام للدراسة

المسحي واختبار عينة البحث من (16) طالبة من لمرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة ، كلية التربية للبنات لعام(2002-2003) و استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة كقياس (برودون- انفيومف) واختبار قياس التصويب من القفز بكرة السلة ومنه توصل الى استنتاج و

علاقة ارتباطية معنوية بين درجات تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز، لذا اوصى الباحث من ضرورة التأكد من خصائص الانتباه لدى الطالبات ليتم توجيه كل طالبة بصورة فردية. وكذا اوصى على ضرورة التأكيد على عملية تركيز الانتباه من التدريبات وتعويد الطالبات على الأداء في حدود الزمن.

الهدف: معرفة العلاقة بين تركيز الإنتباه ودقة التصويب في كرة السلة.

المنهج: إستخدم المنهج التجريبي .

العينة: عينة البحث 16 طالبة أختيرت بطريقة قصدية.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

- * التعرف على انواع مختلعة من الدراسات الت تناولت مواضيع مشابهة للموضوع الحالى.
- * الاستفادة من تفهم مشكلة البحث.
- * تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وهو المهج التجريبي.
- * اختيار الاسلوب الانسب للمعالجات الاحصائية للدرجات الخام لعينة البحث.
- * اختيار عينة البحث.
- * اختيار الادوات والابخارات والتمرينات الخاصة للبحث.