



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب

في كرة اليد

دراسة ميدانية

*** أصاغر نادي أمل سيدي عقبة بسكرة (17U) ***

الأستاذ المشرف:

* بن عميروش سليمان

إعداد الطالب:

* بن دحمان وليد

السنة الجامعية: 2017/2016

شكر و عرفان

قال تعالى:

"ولئن شكرتم لأزيدنكم"

بعد توفيق من الله عز وجل .

نتقدم بجزيل الشكر واخلص التحيات إلى الأستاذ المشرف بن عميروش سليمان على المساندة التي قدمها لنا أثناء البحث لمتابعته الدائمة و توجيهاته القيمة ،له منا ألف شكر وتقدير وجزاه

الله خيرا

كما يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية الرياضية بجامعة محمد خيضر -بسكرة-

وبالمناسبة نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من أبدو تعاونهم ومساعدتهم لنا في انجاز هذا

العمل .

اهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى

الأمين أهدي ثمرة جهدي المتواضع :

إلى حبيبتي الغالية " أمي " التي ربّنتني وغمرتني بدفئها وحنانها وسهرت ليالي

لراحتي والتي كانت ولا تزال والحمد لله سبب نجاحي وتوفيقتي..

إلى والدي العزيز الذي علمني الاعتماد على نفسي ووضع قراراتي وتحمل

نتائجها، الذي كان سنداً لي في كل خطوة أخطوها - رحمه الله -

إلى زوجتي الغالية أمينة إلى ابني بلال وابنتي أية

وكذا أخواتي العزيزات: سميرة، نادية، سمية ، وفاء ، وراوية

إخوتي: مراد ، بشير ، مالك ، فيصل ، محمد، عقبة ...

إلى صديقي الدكتور وليد بن تركي وصديقي، علاء الدين، و شمس الدين إلى الأخ

فتححي الدين، إلى الأستاذ مراد ميهوبي ، و الاستاذ عادل دخية

إلى حسام إلى جميع أساتذة التربية البدنية و الرياضية

إلى جميع طلبة المعهد...

إلى كل من يعرفني ...

وليد...

فهرس المحتويات	
الصفحة	الموضوع
	شكر وتقدير
	الإهداء
	قائمة المحتويات
I	قائمة الجداول
II	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
الجانب التمهيدي	
05	1 الإشكالية
06	2- الفرضيات
06	3- أهمية الدراسة
07	4- أهداف الدراسة
07	5- أسباب اختيار الموضوع
08	6- الدراسات السابقة والمشاهدة
12	7- ضبط المفاهيم والمصطلحات
الجانب النظري	
الفصل الأول: تخطيط البرامج في التدريب الرياضي	
15	تمهيد
16	المبحث الأول: التدريب الرياضي
16	1 - التدريب الرياضي
16	1-1 تعريف التدريب الرياضي
17	1-3- خصائص التدريب الرياضي
17	1-4- واجبات التدريب الرياضي
18	3- الإعداد البدني

18	4- الإعداد المهاري والخططي
18	5- الإعداد المعرفي
18	6- الإعداد التربوي - النفسي
19	7- حمل التدريب الرياضي
19	1.7- مفهوم حمل التدريب
19	2.7- أشكال الحمل التدريبي
19	1.2.7- الحمل الخارجي
20	2.2.7- شدة الحمل
21	3.2.7- حجم حمل التدريب
21	4.2.7- كثافة التدريب
21	5.2.7- الحمل الداخلي
22	6.2.7- الحمل النفسي
22	8- طرق التدريب
22	1.8- أنواع طرق التدريب
23	1.1.8- طريقة التدريب المستمر
23	2.1.8- طريقة التدريب الفتري
24	3.1.8- طريقة التدريب الدائري
24	4.1.8- طريقة المنافسة
25	5.1.8- طريقة الفار تلاك
25	6.1.8- طريقة التدريب التكراري
26	9- المدرب الرياضي
27	1.9- المعارف والسّمات الرئيسية للمدرب الرياضي
27	10- الإعداد المهاري
27	1.10- مفهوم الإعداد المهاري
27	2.10- مراحل الإعداد المهاري

27	1.2.10- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية
28	2.2.10- مرحلة اكتساب التوافق الدقيق و الجيد للمهارة الحركية
28	3.2.10- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية
30	1.3.2.10- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة
31	المبحث الثاني: التخطيط والبرامج التدريبية
31	أولا : التخطيط:
31	1 - تخطيط للتدريب الرياضي
31	ثانيا: القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي
32	ثالثا: البرامج:
32	1- البرامج " :
32	1-1 مبادئ تصميم البرنامج
32	1-2 " ما يجب مراعاته عند تنفيذ البرنامج
33	1-3- مشتملات البرنامج
33	1-4- محتوى البرنامج
33	1-5- تنظيم الأنشطة داخل البرامج
33	1-6- تنفيذ البرنامج:
33	1-7- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج
34	1-8- تقويم البرنامج:
34	2 تخطيط البرامج لتطوير أهم الواجبات الأساسية
34	2-1- اختيار التمرينات المناسبة
34	2-2- الخطط اليومية
35	3- تكوين الوحدات التدريبية
36	3-1- الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية

37	3-2- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية
38	3-3- الجزء الختامي من الوحدة التدريبية
38	4- تقويم ومتابعة خطط التدريب
40	خلاصة
الفصل الثاني: كرة اليد والمرحلة العمرية	
42	تمهيد:
43	1- لمحة تاريخية عن كرة اليد
44	2- مفهوم كرة اليد
44	3- الأبعاد التربوية لكرة اليد
45	4- أهمية كرة اليد
46	5- مميزات كرة اليد الحديثة
46	6- خصائص ومميزات لعبة كرة اليد
47	7- المهارات الأساسية لعبة كرة اليد
48	8- التصويب
48	8-1 مفهوم التصويب
50	8-2 أنواع التصويب
50	8-2-1 : التصويب السوطي (الكراجي)
50	8-2-2 " التصويب من القفز
50	8-2-3 التصويب من السقوط
50	8-2-4- التصويب الخاص
51	أولاً: تبعا "مكان المصوب
51	ثانياً: -تبعا " لحركة المصوب
51	ثالثاً: - تبعا " لمسار الكرة
51	رابعاً: - تبعا " لوضع الذراع

51	9- مناطق التصويب
53	9-1 التصويب القريب
53	9-2 المسار الحركي لمهارة التصويب من القفز عاليا "أماما"
54	10- الخطوات والتسارع
54	10-1 النهوض
55	10-2 المرحلة الرئيسة (الطيران والتصويب)
55	10-3 المسار الحركي لمهارة التصويب من الارتكاز بخطوة واحدة
57	10-3-1 المرحلة الأساسية
57	10-3-2 المرحلة النهائية
57	11- العوامل المؤثرة في مهارة التصويب
57	12- الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب
59	المبحث الثاني: المرحلة العمرية
59	1- المرحلة العمرية (15-17) سنة .
59	1-1- تعريف المرحلة العمرية (15-17) سنة
59	2- خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة
59	2-1- الخصائص المعرفية
60	2-2- الخصائص النفسية
60	2-3- الخصائص الحركية والجسمية
61	2-4- الخصائص الاجتماعية
61	2-5- الخصائص الانفعالية
61	4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
62	5- تطور القدرات الحركية و الصفات البدنية أثناء فترة المراهقة
62	5-1- القدرات الحركية

63	5-2- تطور الصفات البدنية
63	5-2-1- القوة
63	5-2-2- السرعة
63	5-2-3- المرونة
64	خلاصة:
الجانب التطبيقي:	
الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للبحث	
67	1- تمهيد
68	2- المنهج المستخدم في الدراسة
68	3- الدراسة الاستطلاعية
69	4- تحديد المجتمع الأصلي للبحث
69	5- عينة البحث وكيفية اختيارها
70	6- مجالات الدراسة
70	1.6. المجال المكاني
70	2.6. المجال الزمني للدراسة
70	7- الشروط العلمية للأداة (الصدق، الثبات، الموضوعية).
71	8- تحديد أدوات البحث
71	8-1. القياسات القبليّة
71	8-2. البرنامج المقترح
71	8-3. القياسات البعدية
71	8-4- موضوعية الاختبارات
72	8-5- مواصفات مفردات الاختبارات الخاصة بدقة التصويب
74	8-6- التجربة الرئيسية
75	8-6-1- خطوات تطبيق الوحدات التدريبيّة
76	9- المعالجة الإحصائية

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
78	عرض وتحليل النتائج
78	أولاً: عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
80	ثانياً: عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
82	ثالثاً: عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
الفصل الثالث: تفسير ومناقشة النتائج	
85	تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
86-85	تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
86	تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
87-86	الاستنتاج العام
87	اقتراحات
89	خاتمة
93-91	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
69	يمثل مواصفات عينة الدراسة من ناحية الطول/الوزن/السن	1
75	محتوى الوحدات التدريبية التي يشملها البرنامج المقترح	2
78	يوضح النتائج و الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار دقة التصويب من الارتكاز	3
80	يوضح النتائج و الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار دقة التصويب من الجري	4
82	يوضح النتائج و الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار دقة التصويب من الارتقاء	5

مقدمة

مقدمة:

لم تعد عملية الوصول إلى المستويات العالمية بالفعاليات الرياضية والتي تحقق الفوز على باقي الفرق الرياضية في خلال المنافسة سهلة المنال خاصة في الألعاب الجماعية، وذلك لأن المستوى الرياضي في معظم الفعاليات الرياضية قد وصل إلى قمم من الصعب تجاوزها إلا عن طريق بذل المزيد من الجهود في عملية الإعداد ويعود للتدريب الرياضي، الفضل الأول في تحسين وتطوير الإنجازات الرياضية حيث انه يعمل على تحسين الأداء لدى الرياضيين والمدربين فهو عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم بغرض رفع قدرات الممارسين لتحقيق الأداء الجيد.

وتطور لعبة كرة اليد العالمية وما بلغته من درجة في التنافس والتسابق العلمي والعملية بين المدارس التدريبية الغربية والشرقية والذي تمخض عنه ارتفاع الأداء بالمستوى المهاري، حيث بلغ عند بعض الفرق العالمية الكبيرة حد التكامل في الأداء، وهذا ما حدا بتلك المدارس التدريبية لتجاوز حدود المنافسة الفنية والمهارية حيث اتجهت بأساليب تدريبها نحو تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة للاعب كرة اليد وبما يخدم .

ويعتبر الاهتمام بالناشئين بين 15-17 سنة لكونهم البذرة الأساسية لرياضة المستويات العليا، وتعد هذه المرحلة مرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية، لذا يتم من خلالها تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخططية بصورة تزيد من قدرتهم على أن الأبحاث العلمية التي تجرى لإعداد وتطوير برامج التدريب في كرة اليد تلعب دوراً هاماً في تقدمها في العصر الحالي، وخصوصاً التي تحظى بفكر وقناعة المسؤولين فيها إلى القناعة بأهمية التدريب في بناء قاعدة عريضة، من خلال الاستثمار في الناشئين عن طريق إكسابهم قدرات بدنية للارتقاء بهم إلى مستوى الإنجاز .

ولأن عدم اهتمام بعض من المدربين بتطوير الأداء المهاري من خلال وضع وحدات تدريبية أو دورة متوسطة مبنية على أسس علمية تحتوي على برنامج خاص يلعب دوراً هاماً في تطوير القدرات المهارية التي لها علاقة متكاملة مع الصفات البدنية الأساسية كالقوة السرعة التحمل أصبح يشكل عائقاً أمام اللاعبين الناشئين في اكتساب المهارات الحركية، والتقنية التي تعد عامل أساسي في زيادة مستوى أداء اللاعب وتألقه خلال المنافسة وإعطائه الفرصة في إبراز مهاراته الفنية التي يلعب المدرب دوراً هاماً في تلقينها وتطويرها للاعب ومن أهم المهارات الأساسية التي لا يعنى بها كثيراً بل يكاد ينعدم الاهتمام بها عند بعض أشباه المدربين هي مهارة دقة التصويب والتي تعد عامل أساسي في نجاح الفريق من خلال زيادة قدرة اللاعب على التهديد بعد كل تصويبه نحو المرمى مهما كانت نوعيتها، والتي يكون أساسها تحقيق هدف في المرمى وهذا ما دعانا في إنجاز بحثنا المتعلق باقتراح برنامج تدريبي لتطوير دقة التصويب لدى أصغر كرة اليد لنادي أمل سيدي عقبة، وهذا ما استدعى إتباع خطة البحث التالية قسمنا البحث إلى ثلاث جوانب رئيسية:

أولا الجانب التمهيدي، والذي احتوى على الإشكالية، والفرضية العامة، والفرضيات الجزئية أهمية الدراسة أسباب اختيار الموضوع، الدراسات السابقة المرتبطة بالموضوع، ضبط المفاهيم والمصطلحات .

ثانيا الجانب النظري واحتوى على فصلين نظريين مرتبين على النحو التالي التدريب الرياضي: مفهومه أهدافه خصائصه، وأجبتة، جوانب الإعداد الرئيسية، الأحمال التدريبية، طرق التدريب الرئيسية أما المبحث الثاني وهو التخطيط تناولنا خلاله أهم العناصر نذكر منها، أهمية التخطيط، القواعد الأساسية لتخطيط التدريب أما المبحث الثالث: والذي يتمثل في البرامج فقد تناولنا فيه ما يجب مراعاته عند تنفيذ البرامج، الأسس والأهداف التي تقوم عليها البرامج.

أما الفصل الثاني كرة اليد والمرحلة العمرية وتم خلالها، عطاء نبذة عن نشأة كرة اليد في العالم والجزائر خصائص كرة اليد الحديثة مفهومها، إبعادها التربوية، أهمية كرة اليد، مميزات كرة اليد الحديثة، المهارات الأساسية للعبة كرة اليد، مختلف أنواع التصويب أما في المبحث الثاني، والذي يتعلق بالمرحلة العمرية، فتطرقنا من خلاله إلى خصائص المرحلة العمرية، أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين.

الجانب التطبيقي ويحتوي على ثلاث فصول الفصل الأول، ويتمثل في الإجراءات المنهجية والميدانية للبحث منها الدراسة الاستطلاعية، تحديد منهج الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة، ضبط الشروط العلمية للأداة أما الفصل الثاني ويتمثل في عرض وتحليل النتائج، أما الفصل الثالث فيتمثل في مناقشة وتفسير النتائج، ويضم الاستنتاج العام اقتراحات توصيات خاتمة قائمة المراجع، و الملاحق .

الجانب النظري

الجانب التمهيدى

1 الإشكالية:

إن علم التدريب الرياضي عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم بغرض رفع قدرات الممارسين لتحقيق الأداء الممتاز وهذا لا يكون إلا من خلال حالة صحية وعقلية وبدنية ونفسية واجتماعية جيدة من أجل هذا اخذ علم التدريب الرياضي مكانته اللائقة فهو الوسيلة المضمونة لتحقيق هذا الأداء وتلك النتائج هذا اهتم العلماء هذا العلم الحيوي وأولوه اهتمامهم حتى أصبح علماً له قوانينه وأصوله ونظرياته وأسس ومبادئه.¹ وكرة اليد من الألعاب التي لها مبادئها ومهاراتها الأساسية والتي تعد الركن الأساس والفعال في تحقيق الفوز للفريق، ولهذا فان "عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل وأكثرها حساسية لان الإعداد البدني والخططي والنفسي لا قيمة له دون مهارات حركية، فاللاعب المعد بدنيا ولم يعد مها ربا لا يمكن استغلال إمكاناته البدنية دون السيطرة على الكرة خلال²

إن التطور السريع في مستوى التنافس أعطى مهارة دقة التصويب حيزا كبيرا ودور فعال لترجمة جهود أعضاء الفريق في المباراة، حيث إن ضبط التكنيك والتكتيك في اللعب ما هو إلا لخدمة مهارة التصويب ونجاحها ووصول أحد لاعبي الفريق المهاجم إلى المركز الذي يسهل منه التصويب لتحقيق الاصابة كما إن إمكانية التصويب وأجادته للاعب الفريق تعطي إمكانية ارتفاع معنويات اللاعبين والثقة بالنفس وروح³

هذا ما دفعني نحو البحث في أسباب قلة التهديف عند مجموعة من خيرة اللاعبين لفريقي المفضل في بلدي أصاغر أمل سيدي عقبة لكرة اليد ولان مجال الدراسة كان فرصة لإيجاد حلول لهذه المشكلة والتي تتمثل في تضييع عدد هائل من التصويبات ومن نتائج ملاحظة بعض المباريات نرى أن اللاعبين يصبون عدة مرات بل عدة أضعاف الأهداف المسجلة خلال المقابلة إلى أن المستوى المتوسط للاعبين في مهارة دقة التصويب جعلهم لا يستغلون كل تلك التصويبات وتحويلها إلى أهداف محققة تزيد في ثقة اللاعبين وتزيدهم إصرار و عزيمه على الفوز وتحسين أداءهم المهاري والفني ما يزيد المباراة متعة جاءت فكرة تصميم برنامج لمساعدة هذه الفئة المهمة التي تعد الخزان الرئيس للفريق نحو بلوغ الفئات المتقدمة لخوض هدف الصعود للقسم الوطني الفئات المتقدمة في السنوات المقبلة ومن هنا نطرح التساؤل التالي :

1 مروان إبراهيم، محمد اليساري ، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، مؤسسة الوراق لتوزيع و النشر، ط1 . 2010 ص13.

2 صبحي احمد قبان، كرة اليد مهارات/تدريب/تدريبات/اصابت، طبعة الأولى، مكتبة الجمع العربي للنشر والتوزيع. 2012 ص11.

3 فدوة خالد رشدي، التدريب المهاري في كرة اليد. دار مجد للنشر و التوزيع، ط1، 2016، ص70.

"هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر على مستوى تطوير دقة التصويب لدى أصاغر أمل سيدي عقبة لكرة اليد." ؟

ومن التساؤل العام تنبثق ثلاث تساؤلات جزئية

- التساؤلات الجزئية :

- 1- ما هو اثر البرنامج التدريبي على مستوى دقة التصويب من الجري لدى أصاغر كرة اليد ؟
- 2- هل للبرنامج التدريبي اثر على مستوى دقة التصويب من الارتكاز لدى أصاغر كرة اليد ؟
- 3- هل للبرنامج التدريبي اثر على مستوى دقة التصويب من الارتقاء لدى أصاغر كرة اليد ؟

-2- الفرضيات

3-1- الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي على مستوى دقة التصويب لدى أصاغر كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الجري بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الارتكاز بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الارتقاء بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي

3- أهمية الدراسة:

يعد موضوع الدراسة الحالية بمثابة فرصة لتسليط الضوء، على مدى ضرورة تخطيط البرامج والتقييم من خلال الاختبار لمعرفة الجوانب الأساسية في وضع الوحدات التدريبية ومنه الجانب المهاري وتكمن أهمية الدراسة في تصميم برنامج تدريبي لتنمية وتطوير الجانب المهادي والجانب الحسي حركي لوضعه تحت تصرف المدربين للعمل على تحسين مستوى أداء مهارة دقة التصويب ولان نادي أمل سيدي عقبة لكرة اليد يطمح في الوصول إلى أقسام عليا من البطولة الوطنية ولان لديه كل المقومات في النجاح خاصة مع فئة الاصاغر لهذا النادي خاصة أن الذي يوضع ومن الذي يتمثل في تحسين مستوى أداء دقة التصويب أثناء المنافسة والتي تعد العامل الأساسي

نحو التفوق وتحقيق الفوز في المباريات من خلال استغلال أكبر عدد ممكن من التصويبات وتحويلها إلى أهداف داخل المرمى.

كما أن المدربين بحاجة ماسة إلى برامج تكون في متناولهم للعمل بها أثناء الحاجة إلى تطوير أداء مهارة دقة التصويب.

4- أهداف الدراسة:

- إيجاد حلول مستعجلة من اجل تطوير الجانب المهاري منه التصويب.
- اكتشاف دور البرنامج في تطوير مستوى أداء مهارة دقة التصويب .
- دور الوحدات التدريبية في إعطاء اللاعبين الفرصة في تحسين أدائهم في ما يخص دقة التصويب
- إثبات مدى قدرة البرنامج المقترح في إعطاء نتائج ايجابية بعد التطبيق
- إثراء الجانب العلمي يمثل هذه الدراسات التي تعتبر قليلة نوعا ما نظرا لأهميتها
- البحث في ما وصل إليه التدريب الرياضي الحديث في تخطيط عملية التدريب لتطوير الأداء المهاري

5- أسباب اختيار الموضوع:

أسباب ذاتية:

الخوض في مجال التدريب الرياضي يملي علينا البحث في مختلف الاهتمامات التي تساعد الممارسين في تطوير قدراتهم مهارية من خلال تحسين أدائهم الفني خلال المنافسات، لزيادة كفاءتهم نحو تحقيق مختلف الانجازات في المجال الرياضي خاصة إننا عبرنا هذه المرحلة الجميلة من التدريب في ما مضى وحب هذه اللعبة أرغمتنا على التطرق إلى عنصر مهم من العناصر الأساسية في هذه اللعبة، ومن خلال الاحتياجات التي يتطلبها الأداء خلال عملية التدريب و التي تستدعي وضع حلول، للاعبين لزيادة قدرة التهديد خاصة أننا من واجبنا إعطاء يد العون للاعبين الذين تتوفر فيهم كل مقومات النجاح للوصول إلى المستويات العليا كما هو الحال مع لاعبي أصاغر نادي أمل سيدي عقبة للوصول إلى القمة.

أسباب موضوعية:

من خلال البحث في الدراسات النظرية والبحوث العلمية، التي عاجلت مختلف جوانب الإعداد المهاري والتي سنحت لنا فرصة الخوض في موضوع البحث لما له من تشويق وغاية نبيلة وقدرة على التوصل إلى نتائج ايجابية تعود بالفائدة على المختصين في مجال تدريب كرة اليد بالفائدة على رياضي النخبة لان اللاعبين يمثلون الخزان الأساسي للمنتخب الوطني وتحسين المستوى الأداء المهاري للاعبين لكرة اليد والحصول على نتائج ايجابية

ويعد الدافع الأساسي نحو التطرق إلى موضوع الدراسة هي الإرادة والعزيمة التي تتوفر لدى اللاعبين وقيامهم بمجهودات عالية خلال الحصص التدريبية وبتنظيم ومنه وجب علينا البحث في إيجاد الحلول بطريقة علمية، عبر ما توصل إليه التدريب الرياضي الحديث .

6- الدراسات السابقة والمثابرة:

الدراسة الأولى:

أثر برنامجا تدريبي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة اليد.

أهداف الدراسة:

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

مشكلة الدراسة:

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

فرضية الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي في دقة التصويب من الثبات.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي في دقة التصويب من الارتقاء.

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة :

عينة قصديه شملت 20 لاعبا لكرة اليد ينشطون في نادي رائد بسكرة لكرة اليد صنف أصاغر.

المجال المكاني:

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

المجال الزمني:

دامت هذه الدراسة من بداية شهر جانفي 2016 إلى غاية شهر ماي من نفس السنة.

المنهج المستخدم :

كان استخدامنا للمنهج التجريبي لكونه يتطابق لمثل هذه الدراسات.

النتائج المتوصل إليها:

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المتنوعة أدى إلى تحسين دقة التصويب من الثبات لأصغر كرة اليد واتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى وذلك لصالح القياس البعدى.

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المتنوعة أدى إلى تحسين دقة التصويب من الارتقاء لأصغر كرة اليد، واتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى وذلك لصالح القياس البعدى.

هذا البرنامج ساهم وبشكل كبير في حصول الفريق على مرتبة الوصافة في الدوري.

-اقتراحات:

من أهم الاقتراحات التي توصلنا إليها:

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

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

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

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

الدراسة الثانية :

القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبي كرة اليد الشباب بأعمار (18-20).

أهداف البحث:

التعرف على علاقة القوة الخاصة بقوة ودقة التصويب خلال الجهد المنخفض للعينة البحثية.

التعرف على علاقة القوة الخاصة بقوة ودقة التصويب خلال الجهد المتوسط للعينة البحثية.

التعرف على علاقة القوة الخاصة بقوة ودقة التصويب خلال الجهد المتوسط للعينة البحثية.

فروض البحث:

- 1- يوجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية وقوة التصويب خلال مستويات الجهد المختلفة لدى عينة البحث.
- 2- يوجد علاقة ارتباط غير دالة إحصائية بين القوة الخاصة (باستثناء الانفجارية) وقوة ودقة التصويب خلال الجهدين المنخفض والمتوسط لدى العينة البحثية.
- 3- يوجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الخاصة وقوة التصويب خلال الجهد المرتفع لدى عينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري:

لاعبي أندية الدرجة الأولى في سوريا فئة الشباب للأعمار (18-20) سنة والبالغ عددهم (18) لاعباً يمثلون نسبة (10.23%) من المجتمع الكلي البالغ (176) لاعباً موزعين على (11) نادياً .

المجال الزمني:

من 2007/7/10 إلى 2007/12/20.

المجال المكاني: قاعة نادي الكرامة للأثقال، صالة الإدارة المحلية للألعاب الرياضية في حمص - سوريا.

الدراسة الثالثة:

تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة

منهج البحث:

إستخدمنا المنهج التجريبي ذو القياس القبلي و البعدي للمجموعتين ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي.

عينة البحث :

ضمت العينة الأساسية للبحث 30 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 15 لاعب وضابطة وعددها 15 لاعب.

فرضيات البحث :

- 1- للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :- لاعبو الفئات العمرية بكرة القدم الذين تتراوح أعمارهم ما بين (9-12 سنة).

1-5-2 المجال الزماني :- المدة من 2010/2/1م لغاية 2010/4/1م .

1-5-3 المجال المكاني :- ملعب الديوان المركب المتعدد الرياضات (الحاج حفصي المسعود) بالمسيلة-الجزائر .

هدف البحث :

- إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة و

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12

التوصيات :

- ضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي .

- كذلك ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب .

جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

من أهم الجوانب التي استفدنا خلال مراجعة الدراسات السابقة نذكر منها صياغة الفرضيات المتعلقة بموضوع الدراسة الاطلاع على محتوى الفصول خاصة أن جميع الدراسات مرتبطة بجانب التدريب الرياضي التعرف على طريقة بناء البرنامج التدريبي وهو الاختلاف الواضح بين الدراسات الاطلاع على كيفية إنجاز الوحدات التدريبية والخطوات المنهجية لإنجاز مثل هذه المواضيع والمتعلقة بتصميم واقتراح برامج تدريبية كذا التعرف على أهم النقاط أو الأجزاء التي ركز عليها الباحثين في اختيار النشاطات والخطوات الرئيسة في إنجاز الوحدات التدريبية. التعرف على الاختلاف بين الدراسات في أهم المتغيرات الرئيسية بالنسبة لعينة البحث العمل بتوصيات و الاقتراحات الموضوعية من الباحثين لدراسات الثلاثة خاصة في ما يخص تنظيم العمل خلال فترة تطبيق البرنامج التعرف على مختلف الإرشادات و التوجيهات المتبعة من طرف الباحثين.

7- ضبط المفاهيم والمصطلحات:

الأثر: هو ما يحدثه البرنامج من التغيرات على مستوى دقة التصويب التي يحددها البرنامج بعد التطبيق

البرنامج التدريبي:

أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف¹

التعريف الإجرائي:

هو دورة تدريبية متوسطة تحتوي على مجموعة من الأنشطة المقترحة موضوعة في وحدات تدريبية تهدف إلى تطوير مستوى دقة التصويب لدى أصغر لاعبي كرة اليد لنادي أمل سيدي عقبة "

كرة اليد:

اصطلاحاً " : أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقاً لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد.²

التصويب:

يعتبر التسديد كاللقطة النهائية لكل اللقطات الفردية و الجماعية في الهجوم، و لها قواعد يجب أن تتبعها و نعمل بها مهما كانت القيمة الفردية أو الجماعية للفريق³

الدقة:

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

اصطلاحاً: تعني القدرة على توجيه الحركات الإرادية و هدف معين وتوجيه الحركات نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية للجهازين العقلي والعصبي.

المراهقة :

المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.⁴

¹ على ألبيك، عماد الدين عباس أبو زيد : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية . منشأة دار المعارف، الإسكندرية. 2003 ص 102

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

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

⁴ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة دار الفكر العربي ط1 مصر، 1975، ص 257

الفصل الأول

تخطيط البرامج في التدريب الرياضي

تمهيد:

إن التدريب الرياضي ليس عملاً عشوائياً بحيث يستطيع أي فرد أن يقوم به، حيث له أخصائيين مؤهلين ومكونين تكويناً علمياً مبني على أسس علمية ونظرية صحيحة، ولهم معرفة ودراية شاملة لجميع عناصره الأساسية ونتيجة هذا العمل الدقيق نتوصل إلى الأسلوب الأمثل لصناعة البطل الرياضي، الذي تم انتقاؤه بأسلوب علمي سليم، كم أن لتخطيط الجيد المبني على منهجية علمية وأساليب حديثة، يكون له أثر كبير على العملية التدريبية وعليه حاولنا أن نلم كل ما له علاقة بموضوع البحث في هذا الفصل وكل ما نستطيع الاعتماد عليه في إيجاد كل المعلومات النظرية التي تساعدنا على الانطلاق في الجانب التطبيقي ولقد تناولنا مجموعة من مباحث منها التدريب الرياضي وعرضنا من خلاله مفهوم ، أهداف، خصائص، واجبات، أهم جوانب الإعداد المدرب الرياضي التخطيط، أهدافه والبرامج التدريبية، الأسس التي تبني عليها البرامج ومشتقاتها.

المبحث الأول: التدريب الرياضي

1 - التدريب الرياضي:

يتحدد مفهوم التدريب طبقاً للهدف العام من العملية التدريبية، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية أو التجارية... الخ

ومصطلح التدريب عموماً يعنى مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس عملية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجالاً ما (مجال التخصص)، وهذا يشير إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعاً للهدف ومجال التخصص .

فمن وجهه النظر الفسيولوجية يعرف التدريب " بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية، لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي.¹

1-1- تعريف التدريب الرياضي :

يعرفه العالم الروسي "ماتيف" بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".

العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".²

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضي".³

¹ د أمر الله احمد ألبساطي، قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص2.

² قاسم حسن حسين و علي نصيف، عل التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق ، 1987، ص 13.

³ محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي الطبعة الثالثة عشرة ، دار المعارف، 1994، ص 29.

1-2- خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائماً على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص مايلي : -

يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعنى، ومن ثم تحسين الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية ليصبح الفرد عضواً نافعاً وفعال في المجتمع وعلى ذلك يمكن القول بأن التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالي أو أقصى ما تهيئه إليه نفسه في النشاط الرياضي الممارس .

وعليه يختلف التدريب الرياضي من حيث التنظيم والمحتوى وتشكيل الأحمال التدريبية وطرق التدريب بالنسبة لأنواعه المختلفة (رياضة المستويات - الرياضة المدرسية - الرياضة الشعبية - الرياضة العلاجية.... الخ).

حيث تتميز رياضة المستويات العالية بارتفاع حجم وشدة البرامج التدريبية عن بقية أنواع الرياضات الأخرى والتي تتطلب بذل أقصى جهد ممكن من المدرب واللاعب.¹

لعملية التدريب الرياضي وجهاز يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفه..عراها ، إحداهما تعليمي و الآخر تربوي نفسي ،فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب ،وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة ،وتعليم وإتقان المهارات الحركية ،والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي ،بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ،ورياضة التخصص بصفة خاصة أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشء على الحب الرياضة ،والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات.²

1-3- واجبات التدريب الرياضي :

"إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة . وتتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي :

أ- الواجبات التعليمية.

ب- الواجبات التربوية.

ويجب علينا مراعاة أن الواجبات التعليمية و الواجبات التربوية يرتبطان معاً ارتباطاً وثيقاً ويكونان وحدة واحدة.

أ- الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي، وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على مايلي :

¹ أمر الله احمد ألبساطي،مرجع سابق،ص5 .

² نفس المرجع، ص 6.

1- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.
2- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل... إلخ والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد .

3- تعلم و إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.

4- تعلم و إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.

5- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخططية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية... إلخ.

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى أربعة عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين ، وهذه العمليات هي:

3- الإعداد البدني :

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة .

4- الإعداد المهاري والخططي :

يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها، والإعداد المهاري والخططي يكونان وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساساً لوجهة النظر الخططية .

5- الإعداد المعرفي (النظري):

يهدف الإعداد المعرفي (أو الإعداد النظري) إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف، والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي .

6- الإعداد التربوي - النفسي:

يهدف الإعداد التربوي - النفسي إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية وال نفسية .

ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة، لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي. ولذا ينبغي الاهتمام بها جميعاً حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.¹

¹ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشرة، دار المعارف، 1994، ص44-48.

7- حمل التدريب الرياضي:

7-1 مفهوم حمل التدريب الرياضي:

يقصد بحمل التدريب جميع المجهودات البدنية والعصبية (المحتويات التدريبية) التي تقع على عاتق اللاعب نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

ومن جهة نظر الفسيولوجية يشير سيد عبد المقصود عن فرخوشانسكي 1988 للحمل بكمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد ينعكس على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية.¹

يعرف حمل التدريب بأنه: "الجهد البدني والعصبي والنفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كمرر فعل لممارسة الأنشطة الرياضية" عن محمد عثمان وعن هاراء، كما يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية المستخدمة للإحلال بحالة التوازن الداخلي المشار إليها فيما سبق، ويمثل حمل التدريب أيضا شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم، الشدة، الراحة، والكثافة المستخدمة، كما يعكس أيضا الفعالية الناتجة عن المشيرات الحركية على الوظائف الجسمانية والنفسية.²

7.2- أشكال الحمل التدريبي:

يشتمل الحمل التدريبي بصفة عامة على ثلاث أشكال رئيسية هي:

- حمل خارجي
- حمل داخلي
- حمل نفسي

يجب أن تعطي هذه الأشكال الثلاثة أهمية عند تحقيق واجبات التدريب والشكل (1) يوضح تحليلا مبسطا لأشكال الحمل التدريبي:

7.2.1- الحمل الخارجي:

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل المنفذ خلال وحدات التدريب ومستوى تركيزها أو إنجازها خلال وحدات زمنية محددة ويتكون الحمل الخارجي من:³

- شدة الحمل
- حجم الحمل
- كثافة الحمل

¹ موفق مجيد الولي، الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر، ط1، الأردن، 2000، ص43.

² مهند حسين البنشواي واحمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، جامعة القدس، 2005، ص35.

³ أمر الله احمد البساطي، مرجع سابق، ص28.

ويتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة للحمل مع مراعاة العلاقة بينهما، حيث تمثل هذه العلاقة درجة عالية من الأهمية عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب ويمكن حصر هذه المكونات في النقاط التالية:

2.2.7- شدة الحمل :

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية وتتعدد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة، وهي بذلك تمثل درجة الصعوبة أداء التمرين بشدة قصوى أو تحت القصوى متوسط أو ضعيف.

درجات شدة حمل التدريب: ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة لها نفس القدر من التأثير على الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة اليد وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلى مستويات تعبر عن شدة التمارين المقدمة للرياضي.

أ- الشدة القصوى:

هي الدرجة أو المستوى من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة اليد تحملها حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بالشدة العالية على أجهزة الجسم، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لا بد أن يكون في قمة التركيز، ولا بد أن يبذل قصارى جهده، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، وتقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المثوية بين 95% إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أداءه، وعند التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة، ونستنتج: " كلما كانت الشدة عالية كلما كان الحجم ضعيفا".¹

ب) - الشدة الأقل من القصوى:

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعاً ما عن درجة الشدة القصوى ولذلك فإن درجة التعب تكون أقل نسبياً عما هو في النوع الأول لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبياً وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى نسبة 75% إلى 95% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 06 إلى 10 تكرارات.

ج) - الشدة المتوسطة:

تتميز هذه الدرجة بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أعضاء الجسم، وتقدر درجة الشدة المتوسطة ب 50% إلى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 إلى 20 تكرار

¹ قاسم حسن حسين وآخرون، علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987، ص 105.

(د) - الشدة الضعيفة:

في هذه الدرجة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة 35% إلى 50% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 إلى 20 تكرار.¹

3.2.7- حجم حمل التدريب:

يعتبر حجم الحمل المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين، زمن دوام المثير، عدد المجموعات +الراحة) بين تدريب وآخر، كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية ويمثل تكرار مثير التدريب بالنسبة للحصة التدريبية ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل فكلما زاد عدد التكرارات للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كان حجم التدريب فيها كبيرا وكلما زاد عدد التكرارات قلت الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية.

4.2.7- كثافة التدريب:

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وجهة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل من ثم تطوير مستوى الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل من ثم يتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذ يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم الشدة المطلوبة وعلى هذا يجب أن تشمل على فترات راحة معينة بحيث تمكن إلى التخلص من التعب واستعادة القوة بالقدر الذي تسمح بتكرار نفس التمرين أو الشدة المرجوة وبصفة عامة حيث الشدة والحمل²

5.2.7- الحمل الداخلي:

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

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

¹ مقاق كمال، محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ، جامعة المسيلة، الجزائر، 2010، 2009، ص 75.

² نفس المرجع، ص 76.

6.2.7- الحمل النفسي:

يمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنظرية، إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب وخاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثير على أجهزة الجسم الوظيفية.¹

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعاً في الوقف الرياضي الواحد، فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب، وما يتطلب من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم وتصاحبه ردود أفعال الجسم الوظيفية (حمل داخلي) ويرتبط التنفيذ لهذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) الحوافز..... الخ.²

8- طرق التدريب :

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب.³

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر" فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي الحي تحقيق الغرض المطلوب".⁴

"وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية".⁵

وكذلك" هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية".⁶

1.8- أنواع طرق التدريب:

إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشتمل عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل جيد يتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

¹ كمال درويش ومحمد حسين، التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص175-177.

² أمر الله احمد البساطي، مرجع سابق، ص81.

³ مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص .

⁴ محمد لطفي السيد، وجددي مصطفى الفاتح، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"، مرجع سابق، ص 321.

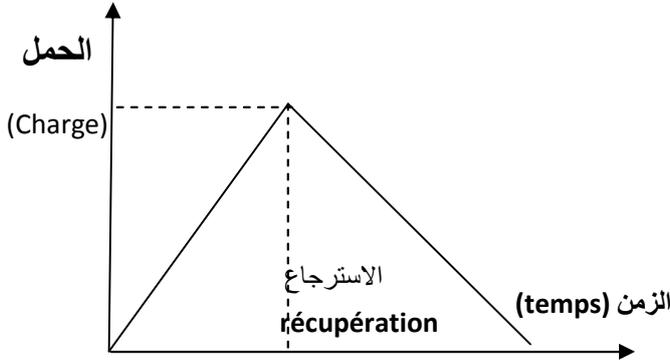
⁵ عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، نفس المرجع السابق، ص 151

⁶ نفس المرجع، ص322

- طريقة التدريب المستمر
- طريقة التدريب الفترتي
- طريقة التدريب الدائري
- طريقة المنافسة
- طريقة فرتلاك
- طريقة التدريب التكراري¹

1.1.8- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف إلى الارتفاع بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية أعضاء الجسم وزيادة فاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة.



الشكل (1): طريقة التدريب المستمر

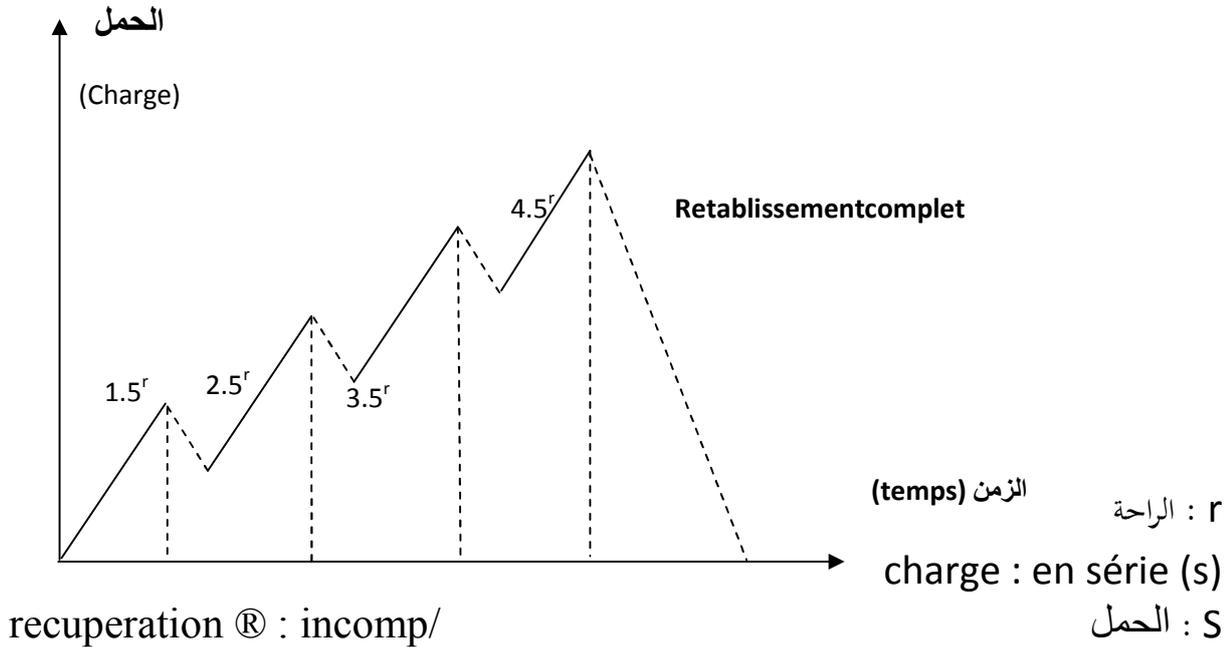
- تدريب مستمر منخفض الشدة
- تدريب مستوى عالي
- تدريب تناوب الخط

2.1.8- طريقة التدريب الفترتي:

تتمثل في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر بفواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقاً لاجتهادات التنمية وتكمن أهمية زمن فترات الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي الجري الخفيف²

¹ - أمر الله احمد البساطي ، مرجع سابق،ص 82

² - محمد عوض البسويبي، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية،الجزائر،1991،ص24.



الشكل (2) طريقة التدريب الفتري.

3.1.8- طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل الفتري أو التكراري ويرجع الفضل في استخدام هذا الأسلوب للأستاذ Adansonmogam لجامعة ليدز بالإنجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك تعدد النماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة في فترة زمنية محددة أو إطلاق الوقت وأداء أكبر كمية من العمل.¹

4.1.8- طريقة المنافسة:

وهو نوع خاص من التدريب يستعمل للمراقبة أو تقييم المستوى باعتمادها على أسلوب المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبون من النواحي المختلفة (البدنية، التكتيكية، المهارية) وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب، ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ على إيقاع عال للاعب دون النزول في المستوى أثناء التجديد للحركات.

5.1.8- طريقة الفار تلاك:

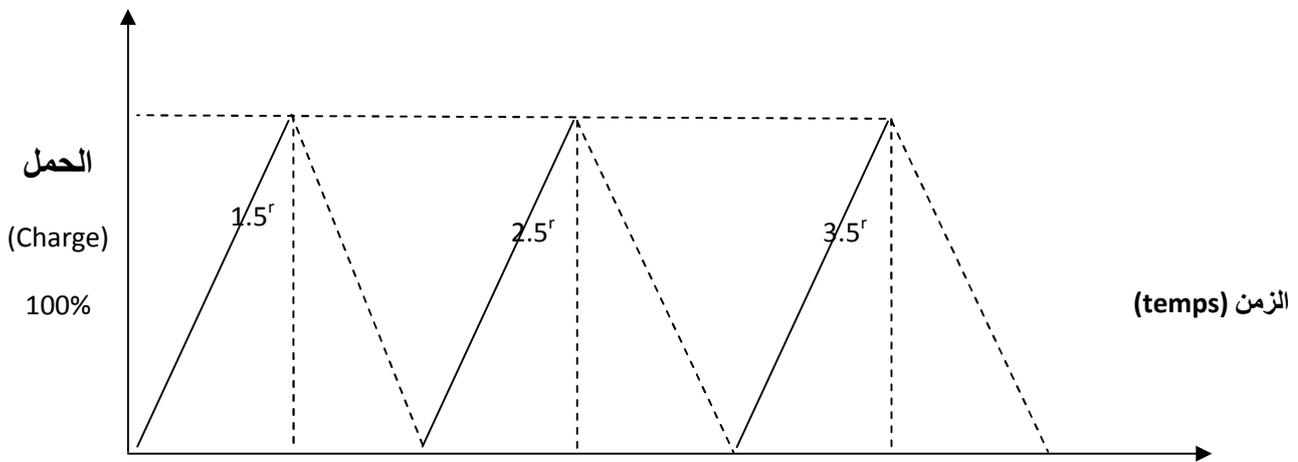
تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق أو وسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة والغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري وقدرة اللاعب الخاصة على اجتياز وتخطي العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب لتخطي عائق، منحدر، مرتفع

¹ أمر الله احمد البساطي ، مرجع سابق، ص103.

منحنى....) ولذلك أطلق عليها مصطلح الفار تلاك وهي تعني اللعب بالسرعة وهو الأساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة والتي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقاً لإمكانيات اللاعب.¹

6.1.8- طريقة التدريب التكراري:

وهي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها على طريق التدريب مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم، كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة وتهدف إلى تطوير كل من القوة العضلية القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتساهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظراً لأن الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب.²



الشكل (3) طريقة التدريب التكراري

- أهداف طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- السرعة (السرعة الانتقالية)
- القوة القصوى (القدرة العظمى)
- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)
- التحمل الخاص (تحمل السرعة)

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأكسجين للعضلات وزيادة الطاقة المختزنة، فإنها تؤثر تأثيراً كبيراً على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب المركزي.³

¹ أمر الله احمد البساطي، مرجع سابق، ص104 .

² نفس المرجع، ص105

³ مهند حسين البشاوي و احمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر، جامعة القدس، 2005، ص276-277.

9- المدرب الرياضي:

إن الفترة الطويلة لإعداد النشء للمستويات الرياضية العالية، والتطوير الشامل المتزن لقدراتهم وخصائصهم تتطلب من المدرب الرياضي بذل الجهد الهادف في عمله وأن يكون محباً ومخلصاً له، وأن يتحلى بالصبر والمثابرة والقدرة على مجابهة الصعاب . كما يتأسس عمله التربوي على الأمانة و الصدق و الشرف وتحمل المسؤولية. ويتركز توفيق المدرب في عمله على قدرته في إشعاع روح التفاؤل و المرح والسرور والسعادة بين صفوف الأفراد، وذلك نظراً لما يتطلبه النشاط الرياضي سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية من بذل الجهد العنيف. ويلخص <كلافس> و<ارنهام> أهم الصفات الضرورية التي يجب أن يتحلى بها المدرب الرياضي التي تلعب دوراً هاماً في نجاحه وتوفيقه في عمله كما يلي :

- 1- الصحة الجيدة.
- 2- التمسك بأهداب النظافة والأمانة في اللعب.
- 3- النضج والثبات الإنفعالي .
- 4- حسن المظهر .
- 5- القدرة على القيادة.
- 6- القدرة على حسن التصرف ومجابهة المشاكل .
- 7- الإنصاف بروح المرح .
- 8- العطف وتفهم مشاكل الآخرين والمشاركة الإيجابية .
- 9- كفاية المعلومات و الثقة في القدرة على تطبيقها .
- 10- أن تكون له فلسفة خاصة في الحياة تتميز بصحتها .¹

1.9- المعارف والسّمات الرئيسية للمدرب الرياضي:

إن نجاح المدرب الرياضي في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه وقدراته في نوع النشاط الرياضي .

فكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي، وكلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للأفراد إلى أقصى درجة . فلا بد أن يلم المدرب الرياضي إماماً تاماً بالأسس النظرية والعلمية المختلفة لعلم التدريب، وأن يتقن المهارات الحركية وخطط اللعب في مجال تخصصه .²

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص45-47.

² محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 47 .

10- الإعداد المهاري

1.10- مفهوم الإعداد المهاري :

تهدف عملية " الإعداد المهاري " إلى تعلم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية .
والإتقان التام للمهارات - من حيث إنه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري - يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية. فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية ، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يخص فيه .¹

2.10- مراحل الإعداد المهاري :

تهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الأساسية الحركية الرياضية التي يستخدمها اللاعب في خلال المسابقة² تمر عملية الإعداد المهاري في ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيها ببعضها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها .

وهذه المراحل هي:

- 1- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية . Crobkoordination
- 2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية . Feinkoordination
- 3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية . Stabilisierung

1.2.10- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية :

تكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأولى لتعلم المهارة الحركية وإتقانها . ويشير مصطلح "اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية " إلى أن المهارة الحركية الجديدة قد اكتسبت في صورتها البدائية - أي دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة أو مستوى الأداء .

وإذا حاولنا أن نقارن بين مرحلة التوافق الأولى للمهارة الحركية وبين المراحل التالية حتى نهاية عملية الإعداد المهاري، والتي يكتسب الفرد الرياضي في نهايتها التام الإتقان التام لأداء المهارة الحركية ، لوجدنا أن هذه المرحلة تتميز بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع الارتباط بقلّة جودة النوع .

وهذا يعني أن أداء المهارة الحركية يتميز بعدم الاقتصاد في الجهد، مما يؤدي بالتالي إلى سرعة حدوث التعب، كما تفتقر المهارة الحركية للدقة المطلوبة ، وتتصف الحركات بكونها كبيرة حجماً بما يزيد عن القدر المطلوب، كما تتميز بزيادة سرعة وفجائية الحركات التي لا تنطبق على الهدف المنشود من المهارة الحركية³

¹ نفس المرجع، ص 259.

² إبراهيم مروان، محمد الياسري ، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، ط1، عمان، 2010 ص 27 .

³ إبراهيم مروان، محمد الياسري، مرجع سابق، ص 33.

2.2.10- مرحلة اكتساب التوافق الدقيق و الجيد للمهارة الحركية:

يقوم المدرب الرياضي بتقديم المهارة الحركية عن طريق الشرح وأداء النموذج (التقدّم السمعي والمرئي) في حين يقوم الفرد الرياضي باستقبال ذلك عن طريق حاسي السمع والبصر - أي اكتساب صورة بصرية سمعية للمهارة الحركية.

ومن خواصها :

- أ- استخدام طريقة أو أكثر من الطرائق في تعليم المهارة .
- ب- محاولة تصحيح الخطاء من خلال التغذية الرجعية .¹

- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع الفرد الرياضي تكرار أداء المهارة الحركية بشكل بدائي (توافق أولي) - أي في حالة عدم وضع أية اعتبارات بالنسبة لنوع الجودة ودرجة المستوى . وفي هذه المرحلة يتحدد عمل المدرب الرياضي في توجيه انتباه الفرد الرياضي للنواحي الهامة في الأداء. ومساعدته على اكتساب خفايا و أسرار المهارة الحركية .²

ويستخدم المدرب الرياضي في غضون هذه المرحلة الطرق المختلفة للتعليم والتدريب مثل:

الطريقة الكلية

الطريقة الجزئية

الطريقة الكلية، الجزئية .

❖ تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية:

يرى البعض أن الطريق الصحيح لتعلم المهارات الحركية وإتقانها هو تعلمها والتدريب عليها ككل - أي دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة، إذ أن ذلك يساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها.³

كما يرون أن من المزايا الهامة لهذه الطريقة هو أنها تسهم بدرجة كبير في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة نظراً لأن الفرد يقوم باستدعاء، و استرجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة، أي بارتباطها بأجزائها المختلفة دون انفصام أو تجزئة.

وفي الواقع نجد أن عملية تعلم المهارة الحركية أو التدريب عليها باستخدام الطريقة الكلية تتناسب غالباً للمهارات الحركية السهلة غير المركبة، كما تتناسب المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها.

¹ نفس المرجع، ص 34.

² محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 260.

³ نفس المرجع ، ص 261.

❖ تعلم المهارة الحركية بالطريقة الجزئية:

في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية إلى عدة أجزاء صغيرة ويقوم الفرد الرياضي بأداء كل جزء على حدة. ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانه للجزء الأول وهكذا حتى ينتهي من تعليم جميع أجزاء المهارة الحركية، ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كلها كوحدة واحدة كنتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها والتدريب عليها . وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتقليد إلا أنها لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو المهارات الحركية لا يمكن تجزئتها .

وينصح البعض مراعاة مايلي عند استخدام هذه الطريقة في عملية تعلم المهارة الحركية والتدريب عليها :

1- ضرورة قيام الفرد بالتدريب على تلك الأجزاء التي تكون مجموعات وحدة واحدة .

2- أن يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء المهارة الحركية والتدريب عليها وقتاً قصيراً.

❖ تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية الجزئية:

في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين السابقتين معاً حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منها وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة. وقد دلت الخبرات على أن التعلم بالطريقة "الكلية - الجزئية" يحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية .

وعند استخدام المدرب الرياضي لهذه الطريقة ينبغي عليه مراعاة مايلي:

1- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر .

2- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية .

3- مراعاة تقسيم أجزاء المارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراطة عند التدريب عليها كأجزاء.

3.2.10- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية :

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال موالاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة¹.

ويرى البعض استخدام المراحل التالية في غضون عملية التدريب لمحاولة العمل على إتقان الفرد الرياضي للمهارة الحركية وتثبيتها:

1.3.2.10- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة:²

يستطيع الفرد الرياضي أن يحرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة الحركية عندما يقوم بموالاة التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان، مع مراعاة تكرار المهارة الحركية ككل وكأجزاء ويراعي استخدام حمل متوسط يتناسب مع المستوى المهاري للفرد نظراً لأن الزيادة البالغة في الحمل وبذل الجهد والتكرار السريع في أداء

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 262 .

² محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 268 .

المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية .وبالإضافة إلى ذلك فإن عامل التعب يسهم في عدم قدرة الفرد على ضبط وتوقيت الحركات، ويعمل على إشراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في غضون الأداء. أ- تثبيت المهارة الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة:¹

يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة والثابتة لفترة طويلة، وأن يكون ذلك بالقدر الذي يسمح للفرد بإتقان المهارات الحركية تحت نطاق الظروف السالفة الذكر ، وضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة الحركية مع استخدام القوة التي تتناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي الذي تؤدي فيه المهارة الحركية في أثناء المنافسات .

ب- تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشتراطات والعوامل الخارجية:²

إن التغييرات التي تتناول البيئة الخارجية كثيراً على نوع المهارة الحركية ،ففي بعض الأحيان يؤدي التغيير في الجهاز أو الأداة أو غير ذلك من أنواع التغيير في البيئة الخارجية ،والتي لم يتعود عليها الفرد الرياضي ، إلى حدوث بعض التأثيرات السلبية على المهارة الحركية .

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب مع وجود منافس يحاول إعاقة حركات الخصم كما هو الحال في الألعاب الرياضية مثلاً . يسهم كثيراً في التأثير على دقة الأداء . وعلى ذلك يجب على الفرد الرياضي محاولة إتقان المهارات الحركية تحت نطاق مثل هذه الظروف وغيرها من الاشتراطات والعوامل الخارجية التي، يحتمل مجابتهها.

¹ محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص 269.

² نفس المرجع، ص 270.

المبحث الثاني: التخطيط والبرامج التدريبية

أولاً : التخطيط:

1 - تخطيط للتدريب الرياضي

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي . فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي .

والتخطيط للتدريب الرياضي ، من حيث أنه وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي ، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه ، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف . ويجب ألا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة، بل أنه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ويجب أن يشمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :

- 1- تحديد الأهداف المراد تحقيقها .
- 2- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها ، وتحديد أسبقية كل منها .
- 3- تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات .
- 4- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
- 5- تحديد أنسب أنواع التنظيم .
- 6- تحديد الميزانيات اللازمة .¹

ثانياً: القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي:

لضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي ينبغي مراعاة القواعد الأساسية التالية :

- 1- خضوع الخطة للهدف العام للدولة .
- 2- بناء الخطة طبقاً للأسس العملية الحديثة .
- 3- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي و أسبقياتها.
- 4- مرونة الخطة .
- 5- الارتباط بالتقويم .²

¹ إبراهيم مروان، محمد الياسري، مرجع سابق ص 66.

² محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 286.

ثالثاً: البرامج:

عرف السيد هواري البرنامج بأنها " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوبة تنفيذها مبيناً بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها " .

1- البرامج " :

للبرامج أهمية يمكن إدراجها بما يلي :

- 1) تساعد في نجاح الخطط التدريبية .
- 2) تساعد في الوصول إلى الأهداف.
- 3) تبعد الارتجال و العشوائية في التنفيذ.
- 4) تساعد في دقة التنفيذ.
- 5) تساعد على الاستثمار الأمثل للوقت.

1-1 مبادئ تصميم البرنامج " :

هنالك مبادئ يجب مراعاتها عند تصميم أو وضع البرنامج منها :

- 1) أن يكون البرنامج متماشياً مع الإمكانيات المتوفرة في النادي.
- 2) يخدم ويطور خبرات اللاعبين.
- 3) يراعي المستوى الفني و الخططي و البدني للاعبين .
- 4) يعمل على تحقيق الأهداف الموضوعية في خطة التدريب .
- 5) يعتمد في تنفيذه على المدربين ذو الخبرة و الممارسة .

1-2 "ما يجب مراعاته عند تنفيذ البرنامج " :

هنالك ملاحظات يجب مراعاتها عند تنفيذ البرامج الرياضية ومن أهمها:

- 1) إجراء الفحص الطبي الشامل على اللاعبين قبل البدء بالتدريب .
- 2) مراعاة عملية التدرج في التدريب من السهل إلى الصعب .
- 3) الاهتمام بعملية الإحماء قبل بدء التدريب وإعطائها الوقت الكافي .
- 4) الاهتمام الكامل بعملية تغذية الرياضيين وتعويض الطاقة .
- 5) ضرورة الاهتمام بمبدأ استمرارية اللاعبين على التدريب عدم الانقطاع ومعالجة الإصابات التي تحدث أثناء التدريب¹ .

¹ د/احمد عربي عودة، تخطيط التدريب في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، ط1 عمان، 2016، ص37.

1-3- مشتملات البرنامج "

"برمجة عملية التخطيط لأي خطة تتكون من العناصر الآتية:

(أ) الأسس التي يقوم عليها البرنامج :

يجب أن يستند البرنامج إلى الأسس العلمية الواضحة.

(ب) الهدف والأهداف الإجرائية :

دائمًا يحقق هدف البرنامج هدف الخطة الموضوعة ويجب أن يكون هدف قابل للتحقيق والقياس وينطلق من الإمكانيات البدنية والفنية للاعبين وإمكانات النادي.¹

1-4- محتوى البرنامج :

محتوى البرنامج يؤخذ من محتوى الخطة وهو عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة وهو على الأغلب

كالآتي:

أ - الجزء الإداري.

ب - الجزء التحضيري.

ج - الجزء الرئيسي.

د - الجزء الختامي.

1-5- تنظيم الأنشطة داخل البرامج :

حيث يتم توزيع حمل وزمن التدريب على محتوى البرنامج بأكمله .

1-6- تنفيذ البرنامج:

ويعتمد على الأسلوب المدرب المنفذ لما يحتويه البرنامج من فعاليات ويلعب المدرب دورًا مهمًا في إيصال

محتوى البرنامج إلى اللاعبين من خلال الطرق التي يستخدمها لإيصال المهارات و المعلومات الأخرى.²

1-7- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج :

"تلعب الأدوات والأجهزة دورًا رئيسيًا في تحقيق أهداف البرنامج ونجاحه وبدون هذه الأجهزة يصبح من

الصعب من تحقيق الأهداف المطلوبة وربما استحالتها.³

¹ احمد عربي عودة، مرجع سابق، ص37.

² نفس المرجع، ص38.

³ نفس المرجع، ص38.

1-8- تقويم البرنامج:

"البرامج ليست غايات إنما وسائل لتحقيق أهداف ومن أجل الوقوف على مدى تحقيق هذه البرامج لأهدافها من الضروري إجراء عملية التقويم المستمر لكشف نواحي القصور أثناء سير البرنامج وفي وقت نفسه إبراز البرنامج لغرض التأكيد عليها وتعميمها.¹

2. تخطيط البرامج لتطوير أهم الواجبات الأساسية:

"يتطلب الأمر بالنسبة لتخطيط عملية التدريب السنوية وضع خطط خاصة لتنمية وتطوير أهم الواجبات الأساسية في كل فترة من فترات التدريب . ومن أمثلة ذلك ما يلي :

أ- خطط خاصة لتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية الأساسية والضرورية وتشمل على خطط لتطوير القوة العضلية والسرعة والتحمل ... الخ (خطط الإعداد البدني العام والخاص).

ب- خطط خاصة لإتقان المهارات الحركية ، (خطط الإعداد المهاري) .

ج- خطط خاصة لإتقان القدرات الحظوية (خطط الإعداد الحظوي) .

د- خطط خاصة لاكتساب المعارف والمعلومات الضرورية (خطط الإعداد النظري) .

هـ- خطط خاصة لتطوير السمات الخلقية والإرادية ، (خطط الإعداد التربوي النفسي) .

ويراعي في الخطط السالفة الذكر ضرورة تحديد طريقة التدريب المستخدمة وعدد الساعات التدريبية اللازمة ودرجة المستخدمة.²

2-1- اختيار التمرينات المناسبة:

" ويجب مراعاة قيام المدرب بإعداد مجموعة معينة من هذه التمرينات المختارة وموالاته تكرارها لمدة معينة تتجاوز ما بين (2- 4 أسابيع) دون تغييرها لضمان اكتساب الأفراد المواءمة والتكيف عن طريق كثرة التكرار، وفي حالة كثرة عدد ساعات التدريب في الأسبوع الواحد يمكن للمدرب تحضير أكثر من مجموعة للتمرينات تتميز بالتنوع.³

2-2- الخطط اليومية

لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يستلزم الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية أو السنوية.

وتعتبر الوحدة التدريبية (الساعة التدريبية) أساس عملية التخطيط اليومي ،وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي . وينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية على مايلي :

- تحديد وسيلة وجرعة عملية الوحدة التهيئة و الإعداد (الإحماء).

¹ نفس المرجع، ص38.

² محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 310.

³ د/احمد عربي عودة، مرجع سابق، ص 87.

- ترتيب وتسلسل تمارين الجزء الرئيسي .
- تحديد حمل التمارين (كشدة التمارين ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة... إلخ).
- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخطئية .
- (يتحسن ذكر التمارين المختارة وطرق إصلاح الأخطاء الشائعة وعدد مرات تكرار التمارين إلخ).
- وفي حالة تدريب عدد كبير من الأفراد يستلزم الأمر بالإضافة إلى ذلك ذكر طريقة التنظيم وتوزيع المجموعات والأدوات المستخدمة وتنظيمها ومقدار الوقت لكل مجموعة... إلخ .
- وهناك أنواع رئيسية من الوحدات التدريبية نذكر منها :

 1. الوحدات التدريبية التي تهدف أساساً لتطوير الصفات البدنية المختلفة .
 2. الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تعليم و اكتساب و إتقان المهارات.
 3. الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تعليم و اكتساب و إتقان القدرات الخطئية.
 4. الوحدات التدريبية ذات الأهداف المشتركة والواجبات المتعددة.
 5. الوحدات التدريبية التي تهدف لاختبار وتقييم حالة التدريب .¹

3- تكوين الوحدات التدريبية :

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة أجزاء :

- 1- الجزء الإعدادي (التهيئة أو الإحماء) .
- 2- الجزء الرئيسي .
- 3- الجزء الختامي .²

وعموماً تبدأ الوحدات التدريبية - بالنسبة لتدريب الفريق - باصطفاف الأفراد تحت قيادة رئيس الفريق وذلك في الموعد المحدد للتدريب ويحسن أن تكون البداية في صورة تحية تقليدية تصبح بمثابة عملية افتتاح ثابتة للوحدة التدريبية .

ويجب الاعتناء التام بموعد وطريقة بداية التدريب لإمكان تربية السلوك النظامي بالنسبة للأفراد، كما تسمح تلك الطريقة بإشراف المدرب على ملابس وأدوات الأفراد.

يقوم المدرب بعد ذلك بإيضاح الأهداف والواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية، ويوجه الأنظار بصفة خاصة إلى أهم الأهداف الرئيسية التي يجب على الأفراد حسن استيعابها لضمان قدرتهم على مزاوله التدريب بوعي وفعالية وبدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس.

¹ د محمد حسن علاوي، مرجع، سابق، ص 326.

² د/ محمد مجد السديري، علم التدريب الرياضي، دار المريخ للنشر، السعودية، 2008، ص22.

3-1- الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية :

يطلق على الجزء الأول من الوحدة التدريبية - في المجال الرياضي - العديد من المصطلحات كالإحماء - فترة ما قبل الحمل - المقدمة - الإعداد - وغير ذلك.

ويمكن تلخيص أهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي:

(أ) الاسترخاء:

- العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.

(ب) الإحماء:

- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.

- العمل على اتساع الأوعية الشعرية .

- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع و أعمق .

- العمل على رفع درجة حرارة الجسم .

(ج) التنظيم الحركي :

- الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة .

- محاولة الوصول لأقصى قدرة استجابة لرد الفعل .

(د) الناحية النفسية :

- الاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب .

- محاولة خلق استعداد نفسي لتدريب .

وينقسم الجزء الإعدادي إلى إعداد عام وإعداد خاص :

الإعداد العام :

يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم الفرد لممارسة العمل و إيقاظ الاستعدادات النفسية للفرد.

وغالباً ما تستخدم في هذا الجزء تمارين المشي والجري بأنواعها المختلفة مع ارتباطها بالتمارين البنائية العامة التي تعمل على اكتساب العضلات الارتخاء و المرونة والمطاطية اللازمة¹.

الإعداد الخاص:

ويهدف مباشرة إلى إعداد الفرد للواجب الذي سوف يقوم بممارسته أولاً في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. يستخدم في هذا الجزء التمارين الخاصة وتمارين المنافسة . يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي الحمل لضمان الانتقال تدريجياً للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

¹ محمد مجد السديري، مرجع سابق، ص22.

كما يجب ملاحظة أن الجزء الإعدادي يستغرق وقتاً طويلاً في حالة تكوين الجزء الرئيسي من تدريبات لتنمية وتطوير السرعة القصوى أو القوة العضلية . وكثيراً ما يعزى إصابات العضلات و الأوتار لمعظم الأفراد في غضون الجزء الرئيسي إلى عملية الإعداد الغير كافية .

ويرى البعض أنه يحسن أن يستغرق الجزء الإعدادي في مثل هذه الحالات ما بين 20 - 40 دقيقة . وعموماً يجذب البعض بأن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي $\frac{1}{5}$ الزمن الكلي للمخصص للوحدة التدريبية .¹

3-2- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية :

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد.

الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية :

- البدء بالتعليم عقب الجزء الإعدادي مباشرة نظراً لأن تعلم وإتقان ، المهارات الحركية يتطلب من الفرد القدرة على تركيز و الانتباه ولا يستطيع الفرد التركيز الكامل إلا في حالة عدم إجهاد جهازه العصبي ، بالإضافة إلى ذلك فإن تطوير وتنمية الاستجابة الحركية الجديدة لا يصادفه النجاح إلا في حالة الإثارة الإيجابية للجهاز العصبي وهو الوقت الذي يتميز به الفرد بعد عملية الإعداد ، مباشرة .

- يلي ذلك ممارسة التمرينات التي تعمل على تطوير السرعة قبل إرهاق الفرد و إحساسه بالتعب ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أن تمرينات السرعة التي يمارسها الفرد وهو مجهد لا تؤدي إلى تطوير وتنمية السرعة ولكنها تهدف إلى تحسين عمليات النهاية وتربية السمات الإرادية لدى الفرد .

- أما تمرينات تطوير القوة العضلية أو التحمل فإنها تحتل نهاية الجزء الرئيسي . وعموماً يحسن عدم احتواء الوحدة التدريبية على كثير من الواجبات ، والأهداف ومحاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد .

وتتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريب العادي الذي يتكون من 90- 120 دقيقة على $\frac{2}{3}$ أو $\frac{3}{4}$ الزمن الكلي للوحدة التدريبية. وعموماً يتحدد ذلك بالنسبة للطابع المميز لحمل التدريب. فالوحدة التدريبية التي تهدف لتنمية السرعة، القصوى تتميز باستخدام أقصى حمل، وعلى ذلك يقل الزمن، بينما يتطلب تنمية التحمل زمناً أطول وحمل أقل من حيث الشدة .

بالإضافة إلى ذلك فإن بعض النواحي الأخرى كحالة الفرد البدنية أو النفسية ومستوى السن وغير ذلك تلعب دوراً هاماً بالنسبة لطول فترة الجزء الرئيسي .²

¹ محمد مجد السديري، مرجع سابق، ص32.

² محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 316.

3-3- الجزء الختامي من الوحدة التدريبية :

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول .

وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوباتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه. وفي معظم الأحيان يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الألعاب الصغيرة بالإضافة إلى تمارين الاسترخاء المختلفة . وعموماً يرتبط تكوين الجزء الختامي بالنسبة لمحتويات الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. وفي نهاية هذا الجزء يمكن إبداء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية .

4- تقويم ومتابعة خطط التدريب :

"إن التقويم والمتابعة - كما سبق القول - أهم الوسائل الفعالة لضمان تحسين عمليات التخطيط. ومن الخبرات المكتسبة في ميادين التدريب الرياضي يتضح لنا أنه كثيراً ما تصادف بعض الصعوبات في محاولة تطبيق الخطة الموضوعية بمخاطيرها أما بسبب العوامل المناخية أو بسبب بعض الأحداث العارضة التي يصادفها الفرد، أو بسبب بعض الصعوبات المرتبطة بالأدوات الرياضية أو الملاعب وغيرها مما يؤدي غالباً إلى بعض الانحرافات بالنسبة للخطة الموضوعية .

ومن ناحية أخرى يحتاج المدرب بصفة دائمة إلى معرفة الوقت اللازم الذي يستطيع فيه الفرد الرياضي تحقيق الواجبات الأساسية العملية التدريب ، إذ أن هناك الكثير من العوامل التي غالباً ما يصادفها المدرب والتي يمكن أن تؤثر في إمكانية تطوير وتنمية الحالة التدريبية للفرد.¹

ولذا فإن عمليات التقويم والمتابعة تلعب دوراً هاماً في قياس فاعلية التدريب ومحاولة تجنب ما يعترض عمل المدرب من صعاب أو عقاب .

ومن أهم المصادر التي تساعد المدرب في محاولة تقويم ومتابعة خطط التدريب الرياضي مايلي :

أ- الكراسة اليومية للفرد الرياضي:

"ومن الأمور الهامة التي يقوم بتسجيلها في كراسته الخاصة مايلي:

- واجبات التدريب ومدى تحقيقها.
- الخصائص المميزة التي يحس بها ويدركها عند قيامه ببعض التمرينات المعينة .
- التقدير الذاتي لشدة الحمل بالنسبة للتدريبات المختلفة .
- حالة الفرد قبل التدريب وفي أثناءه وبعده .
- بعض الملاحظات بالنسبة لحالة الفرد عقب التدريب مباشرة في نواحي النوم والتغذية وإمكانية العمل... إلخ .

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 330.

يحسن الإتقان بين المدرب والفرد الرياضي على أنسب الطرق المستخدمة في التسجيل وكذلك أهم النقاط التي يشملها .¹

ب- الكراسة اليومية للمدرب:

يقوم المدرب بتقوم الساعة التدريبية في كراسته الخاصة ، وبإعداد ملاحظاته عن مختلف النواحي الفنية بالنسبة للاعب ، وعن الأخطاء وطريقة إصلاحها ، وعن الحالة البدنية والاستجابات المختلفة في غضون الحمل وبعده وكذلك بالنسبة للسمات والخصائص الإدارية التي تظهر على الفرد في أثناء التدريب وما إلى ذلك . كما يقوم المدرب بتسجيل نتائج الاختبارات أو القياسات المختلفة التي يسجلها للأفراد . وينبغي على المدرب أن يقوم بتسجيل كل أوجه الصعاب التي صادفها في عمله سواء بالنسبة للنواحي التنظيمية أو الفنية أو بالنسبة لسلوك الأفراد وغيرها من مختلف النواحي .

ج- الاختبارات و المنافسات:

يستلزم الأمر لضمان الحكم الصحيح على حالة التدريب القيام بالكثير من الاختبارات الموضوعية والمنافسات وتسجيل نتائجها أولاً بأول. ويجب على المدرب مراعاة أن المنافسات التي يشترك فيها الفرد تستهدف بالدرجة الأولى الحكم الكلي العام على مستوى الفرد ، بجانب ذلك يتطلب الأمر معرفة الجوانب الفردية والجزئية التي تكون في مجموعها ما يعرف بالحالة التدريبية للفرد مثل الحالة البدنية والحالة الفنية . إلخ والتي يمكن قياسها وتحديدتها بواسطة الاختبارات المختلفة .²

¹ د محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 318.

² نفس المرجع، ص 318.

خلاصة:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة وهو عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

كما أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ التخطيط الشامل المبني على أسس علمية حديثة وبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه عن طريق تصميم برامج تتسم بالمرونة والشمولية لما لها من دور في تطوير الجانب المهاري للاعبين الناشئين.

الفصل الثاني

كرة اليد والمرحلة العمرية

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب، من كلا الجنسين فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم .

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارستها تنمية، وتطوير مختلف الأجزاء المهارية الرئيسية، والتي تتمثل أساسا في دقة التصويب من مختلف أنواعه الرئيسية، وقد ركزنا في هذا الفصل على إعطاء فكرة حول بداية ظهور كرة اليد الحديثة، ومفهومها وأهميتها وكذلك الأبعاد التربوية لكرة اليد، كما تطرقنا إلى خصائص كرة اليد، وبعض قوانينها، كما تطرقنا كذلك إلى مميزات لاعب كرة اليد وركزنا على مختلف أنواع التصويب لأنه يمثل الجزء المهم من موضوع البحث الرئيسي.

1- لمحة تاريخية عن كرة اليد:

تعتبر كرة اليد لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر. فقد خرجت كرة اليد إلى الوجود خلال الحرب العالمية الأولى، ولم يمض وقت طويل حتى احتلت مكائنها بين الألعاب الأخرى، نظرا لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة وحماس، وبنظرة سريعة إلى الوسط الرياضي في العالم العربي، نجد أن لعبة كرة اليد تسير بخطى حديثة لتصبح قبل مضي وقت طويل من أكثر الألعاب شعبية، نظرا للتقدم الهائل الذي حصلت عليه خلال مدة قصيرة من انتشارها.

فقد تكونت لها الكثير من الاتحاديات في البلاد العربية على باقي دول العالم خاصة الأوروبية منه ونظمت عدة دورات كان لها أثر كبير في تركيز وضع هذه اللعبة وتعريفها للجمهور قصد اعتمادها رسميا لعبة عالمية كباقي الألعاب الرياضية الأخرى.

يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد، فمنهم من يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز "هولقرنلس" وهو دائركي كان يعمل بمدينة "أوردروب" وكان ذلك عام 1898، وقد أطلق عليها اسم "هانديبول" ومنهم من يجزم بأنها لعبة معدلة عن لعبة كانت تمارسها "تشيكوسلوفاكيا" في سنة 1902 وتطلق عليها اسم "أزينا" أو "هازينا" وما زال هذا الاسم يطلق على لعبة كرة اليد إلى يومنا هذا في كثير من بلدان أوروبا.¹

ومنهم من يقرر أن هذه اللعبة ظهرت في أوكرانيا سنة 1919 إلا أن أغلب المؤرخين يرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرس الجمباز الألماني "ماكس هيزر" خلال الحرب العالمية الأولى، عندما فكر في لعبة تضمن للاعبات الجمباز أثناء برنامج التدريب الشتوي إحماء سريعا وكافيا، فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة معهد التربية الرياضية للمعلمين ببرلين "البروفيسور شلينز" وكان ذلك سنة 1917 ويذكر البعض أن شلينز نفسه هو الذي وضع هذه اللعبة وأخرجها.

وقد اقتضت آنذاك ممارستها على الفتيات في البداية، وأقيمت لها عدة دورات كان أولها سنة 1917، بين ثمانية فرق من الفتيات، وكان ذلك في إحدى قاعات الجمباز بمدينة برلين. وفي سنة 1925 أقيمت أول مباراة دولية لكرة اليد "11 لاعبا" للذكور بين ألمانيا والنمسا، فاز بها النمساويين على مخترعي اللعبة "6 مقابل 3" بألمانيا.

وفي سنة 1926 ظهرت إلى الوجود أول لجنة دولية انبثقت عن المؤتمر الدولي لألعاب القوى والتي أخذت على عاتقها الإشراف على لعبة كرة اليد وتنظيمها وذلك في "لاهاي" بهولندا. وكان انتشار اللعبة أسرع بكثير من تنظيم إدارتها، فقد تأخر تكوين الاتحاد الدولي لكرة اليد سنة 1927 حين وضعت قوانينها الموحدة والرسمية التي طبقت فيما بعد في جميع المباريات المحلية والدولية.

¹ إسماعيل مقران، مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية، معهد التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر، 1999-2000، ص 75.

وتم الاتفاق سنة 1934 بين كل الدول المنخرطة في الاتحاد على إدخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لسنة 1936 وأصبحت كذلك.

وفي سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد "7 لاعبين" للشباب بين فريقى الدانمرك والسويد وانتهت للسويديين بـ "18 لـ 12".

وجاءت سنة 1938 لتقام أول دورة دولية للشباب في كرة اليد بنوعيتها "11 لاعبا و 7 لاعبين" واعتبرت كأول بطولة عالمية.¹

وقد بقي نشاط اللعبة محليا، بسبب ظهور الحرب حتى انتهائها عندما أقيمت سنة 1945 أول مباراة دولية بعد الحرب بين السويد والدانمرك، ليحل بعدها بسنة أي في سنة 1946 تأسيس الفيدرالية الدولية لكرة اليد، وكان أول رئيس لها هو السويدي "قوستا ييجواك".

أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت لعبة كرة اليد، فقد دخلت هذه اللعبة ميدان النشاط المدرسي عن طريق أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين أتموا دراستهم في فرنسا، وانتشرت اللعبة انتشارا سريعا بحيث أنشئت ملاعب كرة اليد في أغلب المدارس الثانوية والإعدادية.

2- مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 16 لاعبا، و يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 x 2).²

كما يقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد اسماعيل: " 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."³

3- الأبعاد التربوية لكرة اليد:

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر منهاجا تربويا متكاملا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية

¹ إسماعيل مفران، مرجع سابق، ص 76.

² منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990، ص 17.

³ محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل، رباية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001، ص 22.

الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسماح الحميدة، التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ، فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار... الخ، تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيذا علميا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.

وتعتبر كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب، وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل: الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل... الخ، فحفظ الخطط و القدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف والابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحنكة وجدية أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعي وفعالاً للقدرات العقلية المختلفة.¹

4- أهمية كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة المرنة..... الخ كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة.

- كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص.

- وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى، فمثلا يجرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد.

- كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى.²

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل.³

¹ محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل، مرجع سابق، ص 14.

² جريد لانجويوف، تيواندرت، كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1978، ص 20 - 22.

³ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980، ص 21.

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين .¹

5- مميزات كرة اليد الحديثة:

- كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى تحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير وتحتاج أيضا إلى بعض الصفات البدنية الضرورية من أجل ممارستها، كالسرعة والقوة والمداومة من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية خلال 60 دقيقة للمقابلة.

- تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدافعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.

- النجاح في كرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني، التقني، والتكتيكي منها:

- حجم تدريب مرتفع.

- شدة التمارين خلال حصص التدريب عالية.

- إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.

- إشارات تقنية مؤهلة.

- كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللعب خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية المورفولوجية والمهارية وكذلك حالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية.

وكرة اليد الحديثة، ونظرا لأن الملعب صغيرا نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف يتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج²

6- خصائص ومميزات لعبة كرة اليد:

إن كرة اليد تتميز بل العديد من الخصائص، التي أكسبتها شعبية كبيرة، حيث أصبحت من الرياضات المنتشرة على مستوى الكرة الأرضية، وازداد عدد الممارسين لهذه اللعبة، ومن أهم مميزات كرة اليد مايلي:

- إمكانياتها البسيطة

- فيها عنصر التشويق لكل من اللاعب والمتفرج.

- سهلة من حيث تعلمها والتقدم فيها.

- قانونها بسيط.

- فائدتها. شاملة لكل أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين

¹ منير جرسى إبراهيم ، كرة اليد للجميع، ط 4، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994، ص 103 .

² ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، دار المنشأة، الإسكندرية، مصر، 1998، ص20.

- الحركات في كرة اليد تتم بشكل سريع، وتحت ضغوط من اللاعب المنافس في بعض الأحيان، مما يفرض على اللاعبين أن يكتسبوا القدرة على التكيف السريع المناسب للموقف، أو الوضعية في المباراة.¹

7- المهارات الأساسية لعبة كرة اليد:

ويقصد بها كل الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية، وتعد المهارات الأساسية لأية لعبة من الألعاب الرياضية الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وهي الحجز الأساس لها وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق، إذ يجب تعريف اللاعبين بالمهارات الأساسية فيتم البدء من الأسهل إلى الأصعب وإعطاء تمارين تساعد على توظيف مهاراتهم الفردية ضمن العمل الجماعي أو الفردي، ويؤكد (محمد توفيق) " ان الأعداد المهاري يعد القاعدة الأساسية لأية لعبة رياضية وذلك لتنمية الأداء الحركي والمهاري المطلوب سواء كان هذا هجومياً ام مهارة دفاعية ام كفاءة عالية في حراسة المرمى ويستطيع اللاعب اكتساب اللياقة البدنية وعناصرها المختلفة عن طريق التدريب على مهارات اللعب وتدريباتها وتعد المهارة صفة الجهاز العصبي وبها يستطيع اللاعب أداء حركات جديدة بسرعة وبسهولة وان يختار الطرق التي تكون أكثر تأثيراً وثباتاً اذ تعتبر المهارات الحركية الأساسية العمود الفقري بالنسبة للعملية التعليمية في الوقت الراهن خاصة لمرحلة أعداد الناشئين اذ يصعب تصحيح الأخطاء فيما بعد، كما ان اللاعب غير المعد مهارياً لا يستطيع السيطرة على الكرة وعلى حركاته والتدريب على المهارات وإتقانها يؤثر في كفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية للاعب ويجعلها سليمة وقوية.²

وقد قسمت المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد حسب اتفاق المصادر (3، 4، 5، 6) على (مهارات هجومية ومهارات دفاعية) وأهم تلك المهارات الهجومية هي:

- مسك الكرة

- استقبال الكرة المناولة

- الطبطة

- التصويت

- المراوغة والخداع

ويجب إتباع طرائق التعلم في دروس كرة اليد من اجل تعلم فن الأداء والخطط فليست هناك طريقة يمكن ان نسميها طريقة شاملة او عامة ويجب اتباع طرائق مختلفة للتعليم والوصول إلى الغرض المراد تحقيقه ويجب اختيار

¹ كمال عبد الحميد، زينب فهمي، كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1970، ص 20.

² محمد توفيق الدليلي، كرة اليد (تعليم - تدريب تكتيك)، شركت مطابع السلام، الكويت، 1989.

³ كمال عارف، سعد محسن: كرة اليد، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1989 ص 60 .

⁴ سليمان علي حسن وآخرون، المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1983 ص 49

⁵ كمال عبد الحميد، محمد حسن علاوي، كرة اليد، ط4، دار المعارف، القاهرة، 1979، ص 9.

⁶ ضياء الخياط، عبد الكريم قاسم، كرة اليد، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص 15 .

الطريقة ممكن وتعليم المهارات الحركية بشكل متصل مع مراعاة سن المتدربين ونوعهم ومستواهم التربوي وقدراتهم على الأداء والإمكانات المحادية المتوافرة واختيار المادة التعليمية في التعليم.¹

ويجب التنويه بتوجيه الاهتمام الكلي إلى مراحل تعليم المهارات الحركية الأساسية إلى الاصعب وبناء كل تعلم على التعلم السابق له ويجب التنوع في التشكيلات الخاصة بالتعلم وان يتخلله بعض الألعاب الصغيرة الخاصة باللعبة لأهميتها الترويحية فضلا "عن قيمتها الفنية ويجب الاهتمام.

بتوفير الصفات البدنية المهارية الخاصة باللعبة وذلك بإعطاء تقوية خاصة للمساعدة على الأداء الصحيح والناجح.

وهناك بعض الأمور المهمة التي يجب ملاحظتها عند تعليم مهارات اللعبة هي:²

- الفكرة الواضحة عن المهارة وأهميتها وأهدافها واستعماله
- التركيز على أهم الأجزاء الفنية فيها.
- استعمال الوسائل التعليمية.
- التدرج في التعلم من السهل إلى الصعب.
- الاهتمام بصحة الأداء وذلك بالتركيز على أهم الجوانب في الأداء المهاري.

8- التصويب

8-1 مفهوم التصويب:

إن التطور السريع الذي طرأ على فعالية كرة اليد في السنوات الأخيرة أعطى مهارة التصويب حيزا كبيرا ومهما لما لهذه المهارة من دور كبير وفعال لترجمة جهود أعضاء الفريق في المباراة حيث أن ضبط التكنيك والتكتيك في اللعب ما هو إلا لخدمة مهارة التصويب ونجاحها ووصول أحد لاعبي الفريق المهاجم إلى المركز الذي يسهل منه التصويب لتحقيق الإصابة كما أن إمكانية التصويب وأجادته للاعبين تعطي إمكانية ارتفاع معنويات اللاعبين والثقة بالنفس وروح الانفعال وأثار الدوافع لبذل الجهد والكفاح من أجل الفوز وتسجيل أفضل النتائج إذ يعتبر "التصويب قمة اللعب وان نوعيته ومستواه هو الذي يحدد الفوز أو الخسارة لذا ينبغي إنجازه أو أداءه بتركيز عال ودقة.

¹ جيرد لا نجھوف وتيموا ندرت، كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، ترجمة حلمي حسين، اللياقة البدنية قصر، دار المتنبي للنشر والتوزيع، 1985، ص 88.

² محمد توفيق الدليلي، مصدر سبق ذكره، ص 28.

جيدة"¹ وأكد (سعد محسن:) أن " النجاح في إحراز الأهداف يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي تناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب المدافع وحارس المرمى"² و تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يكون هدفها الأساسي إصابة هدف المنافس ويعد التصويت من المهارات الحركية الأساسية المهمة في لعبة كرة اليد بحيث تهدف كل حركات الهجوم إلى الانتهاء بالتصويت على المرمى الفريق الخصم وهذا من أهم الواجبات المهمة في ممارسة كرة اليد اذ تتوقف نتيجة المباراة على دقة الأداء الفني لهذه المهارة وأكد تلك الأهمية (محمد توفيق) فقد ذكر ان " كل المبادئ الأولية و الخطة المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج بالنهاية بإصابة الهدف"³ لذا " فمهارة التصويت من المهارات الأساسية و المهمة التي بواسطتها تتحدد نتيجة المباراة، كما ان إصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير و التعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز"⁴

كما يتفق كل من (منير جرجيس وهانز واد جار) على أن " التصويب هو التتويج النهائي لجميع تكوينات اللعب" ويقول (فيلا) ان "التصويب هو الهدف النهائي للهجوم الذي يظهر خلاصة التعاون المنسجم للاعبين فيما بينهم".⁵

يذكر (كمال عارف) ان التصويب هو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطوية لوصول اللاعب لوضع التويب فإذا فشل في احراز هدف فان جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلاً عن فقدان الفريق للكرة وتحوله من الهجوم الى الدفاع".⁶

اما (ثامر محسن) فيعرف " بالتصويب انه المحاولة الفعلية والجادة للاعب المهاجم لادخال الكرة الى هدف الخصم مستثمراً " في ذلك قابليته الفنية و البدنية و النفسية و الذهنية ضمن اطار القانون الدولي"⁷ انا (نازك كاظم) فتعرف " بالتصويب انه مهارة هجومية يتوقف نجاحها على امكانية اللاعب في قدرته على التكيف في المرحلة النهائية للاداء لتحقيق هدف"⁸ في حين يؤكد (ياسر دبور) على انه صحيح ان الذي يحرز الهدف هو لاعب واحد الا ان احراز هذا الهدف ما

¹ فؤاد توفيق السامري، المبادئ الاساسية لكرة اليد، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر الموصل، 1987، ص 116.

² محمد توفيق الدليلي، مصدر سبق ذكره، ص 102.

³ منير جرجيس، كرة اليد للجميع، ط1، مصر، الهلال للطباعة، 1985، ص 81.

⁴ نفس المرجع، ص 87.

⁵ - vialla lesstire delaile ، hond balldoscetion tehinge. national commison pedugogic، 13، 1979.

⁶ كمال عارف ظاهر وسعد حسن أسماعيل، كرة اليد، دار الكيب للطباعة والنشر، 1989، ص 122.

⁷ ثامر محسن اسماعيل واقع التصويب عن لاعب الدرجة الاولى لكرة اليد في العراق، رسالة الماجستير، بغداد، مطبعة اركان، 1994، ص 9.

⁸ نازك كاظم العزاوي، مصدر سبق ذكره، ص 11.

هو إلا نتيجة لجهود جماعية سابقة و اللاعب الذي أحرز الهدف هو الأداء لذلك "1" ومن خلال ما تقدم من تعاريف وكثرة وجهات النظر وتشابها حول مفهوم مهارة التصويب فيرى الباحث أن التصويب هو ثمرة لجهود المجموعة بتهيئة احد أفرادها لأداء هذه المهارة بكل دقة وبسرعة وقوة في مرمى الخصم

2-8 أنواع التصويب:

أن أنواع التصويب في كرة اليد كثيرة وأهمها².

1-2-8 : التصويب السوطي (الكراجي) ويتم بعدة طرائف:

من فوق الرأس ويتم بطريقتين هما:

أ- بخطوة ارتكاز.

ب- مع اخذ ثلاث خطوات.

ج- من مستوى الرأس و الكتف.

د- من مستوى الحوض و الركبة.

2-2-8 " التصويب من القفز ويتم من:

أ- القفز عالياً.

ب- القفز جانبا

3-2-8 التصويب من السقوط ويتم من:

1- السقوط الأمامي.

2- السقوط الجانبي ويشمل.

أ- السقوط ناحية الذراع الراحية.

ب- السقوط عكس الذراع الراحية.

4-2-8 التصويب الخاص ويتم بعدة اشكال:

أ- القفز أماماً.

ب- السقوط الأمامي أو الجانبي

ب-1 من الزاوية .

ب-2 من الطيران .

أما بالنسبة لتقسيم كل من (ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم) فان التقسيم عام وشامل لجميع الأنواع حيث قسما التصويب كما يأتي:³

¹ ياسر الدبور: كرة اليد الحديثة الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص 140.

² كمال عارف ظاهر وسعد حسن أسماعيل: مرجع سابق، ص 129.

³ ضياء الخياط، عبد الكريم قاسم: كرة اليد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص 31 - 32.

أولاً: تبعاً " لمكان المصوب ويدخل ضمن هذا القسم:

- 1- التصويب البعيد
- 2- التصويب القريب
- 3- التصويب من الزاوية
- 4- التصويب من الوسط

ثانياً: -تبعاً " لحركة المصوب ويدخل ضمن هذا القسم:

- 1- التصويب من الثبات
- 2- التصويب من الحركة
- 3- التصويب من القفز (أمام، أعلى)
- 4- التصويب من السقوط (أمام، جانب)
- 5- التصويب من الطيران

ثالثاً: -تبعاً " لمار الكرة ويدخل ضمن هذا القسم:

- 1- التصويب الواطئ
- 2- التصويب العالي
- 3- التصويب المرتد
- 4- التصويب بإسقاط الكرة

رابعاً: -تبعاً " لوضع الذراع ويدخل ضمن هذا القسم:

- 1- التصويب من فوق مستوى الكتف
- 2- التصويب من مستوى الكتف
- 3- التصويب من مستوى الركبة

وفيما يخص موضوع البحث سنناول بشيء من التوضيح الأداء المهاري الصحيح لمهارتي التصويب من القفز عالياً أماماً والتصويب من الارتكاز بخطوة وتكمن عملية اختيار هذين النوعين من التصويب وأثر أسليبي التمرين موزع والتمرين متجمع في تعليم الدقة واستعمالها في مجال لعبة كرة اليد الحديثة التي تؤكد أثر المصادر من بين أنواع الأخرى من التصويب.

9- مناطق التصويب:

هنالك عدة مناطق للتصويب داخل الملعب يتخذها اللاعب ود كما هو معلوم فان هدف مباراة كرة اليد هو أصابة المرمى للفريق الخصم يكثر عدد من الأهداف وذلك عن طريق الاستثمار الجيد للمكان المناسب وسرعة

رد الفعل واختيار نوعية التصويب مع الدقة العالية للاعب.¹ وقد قسم كل من (ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم) مناطق التصويب على².

- التصويب البعيد.
- التصويب القريب.
- التصويب من الزاوية.
- التصويب من الوسط . أما (ماهر صالح) فقد قسم مناطق التصويب على³
- التصويب البعيد.
- التصويب القريب من خط ال6م.
- التصويب من ضربه جزاء ال7م.
- التصويب من خط الرمية الحرة ال9م

ومن خلال مراجعة المصادر والمقابلات الشخصية مع خبراء المية توصل الباحث إلى مناطق التصويب التالية مع شرح موجز عن كل منطقة.

التصويب من منطقة الساعد (الأيمن، الأيسر)
التصويب البعيد ويشمل:

- التصويب من منطقة الوسط
 - التصويب القريب (المنطقة الأمامية)
 - التصويب من منطقة الزوايا (الجناح)
- وهذا شرح موجز لمناطق التصويب:

التصويب البعيد ويقسم على

- أ- التصويب من منطقة الساعد (الأيمن- الأيسر)
- ب- التصويب من منطقة الوسط

ويقصد بهذا النوع من التصويب كما ذكر (ياسر دبور) "التصويب أمام مدافع وفي حدود ال9م او خارجها في حالة وجود ثنرة في الدفاع المنافس⁴.

ويستعمل هذا التصويب عادة من المهاجمين الخلفيين نتيجة لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات في وسط الملعب ويؤكد (ماهر صالح) " انه غالبا ما يؤدي هذا التصويب من خارج منطقة ال9م، وفي نطاقها ومع

¹ كمال عارف ظاهر، كرة اليد، بغداد، منطقة دار الكتب للطباعة والنشر، 1980، ص39

² ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم، كرة اليد، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص 31-32

³ ماهر صالح محمد: كرة اليد الحديثة، ط1، الكويت، مطبعة دار السياسة، 1971، ص 76.

⁴ ياسر دبور ، كرة اليد الحديثة، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997 ص 180

وجود مدافعين، وأحداثه تعطينا فرصة التغلب على حائط الصد الذي يكونه المدافعين، وكلما كان الارتقاء عالياً للمهاجم كلما أمكنه التصويب بحرية بالتعلق في الهواء والتصويب فوق المدافعين¹

والتصويب البعيد يعتمد على إجادة المهاجم لمختلف أنواع التصويب وملي حسن استعماله لها وخاصة بعد ارتباطه ببعض حركات الخداع " وتعد منطقة التصويب البعيد أكثر المناطق استعمالاً وفعالية وتشكل خطورة كبيرة على حارس المرمى إذ تتكون لدى المهاجم فرصة كبيرة للتصويب من الزوايا البعيدة عنه، كما يلاحظ أن المدافعين في منطقة وسط الملعب يقومون بتكوين جدار الصد من ثلاثة مدافعين وهنا يختفي عامل التعاون بين المدافعين وحارس المرمى نظراً لأنهم يقومون غالباً بحجب الرؤية للكرة وذراع الرامي عن نظر حارس المرمى².

كما أن " المهاجم الذي يلعب في منطقة الوسط خاصة يعد مفتاح المواقف الخطاطية للفريق وكذلك همزة الوصل بين نصفي الملعب الأيمن والأيسر وكذلك تنظيم الأعمال الفردية في قالب جماعي للفريق³.

9-1 التصويب القريب:

يؤدي هذا النوع من المنطقة الأمامية لمنطقة ال6 م كما يوضح ذلك (منير جرجيس: 1988) " أن هذا التصويب يؤدي بالقرب من منطقة المرمى في حالة حيازة اللاعب المهاجم للكرة أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع لاعب مهاجم في اتجاه الدائرة وتكرر الكرة إليه للتصويب⁴.

والمهاجم يرتكز على الأرض لذا نجد الفرصة أكبر تكمن في التصويب بالقفز عالياً أماماً والذي يبعد اللاعب عن العنف من المدافعين وحصول المهاجم على فرصة أكبر على رؤية الهدف بوضوح مما يسهل عليه عملية التصويب بدقة عالية⁵ فضلاً عن وجود عدة بحوث ودراسات في المجال الرياضي أكدت أهمية التصويب من القفز عالياً عن الأنواع الأخرى من التصويب منها (دراسة جمال الدين عبد العاطي)، (دراسة محمد جمال الدين محمد حمادة). فمن هنا تبرز أهمية هذا النوع في حصول اللاعب المهاجم على مدة زمنية كافية لمعرفة رد فعل حارس المرمى ثم التصويب على المنطقة المناسبة في الهدف.

9-2 المسار الحركي لمهارة التصويب من القفز عالياً أماماً:

من الضروري في عملية الأعداد لمهارة التصويب والتقدم بها إلى المستوى العالي هو معرفة البناء الحركي لمهارة التصويب من القفز عالياً أماماً ووضع الصفات الخاصة لكل قسم من مراحل وأقسام الحركة لتلك المهارة ويؤكد ذلك (ما نيل) إذ يقول ان التوافق نشاط او حركة يعنى بها تناسق جميع أجزاء مراحل العمل الحركي طبقاً

¹ ماهر صالح محمد، مصدر سبق ذكره ص 85

² احمد عريبي عودة، مصدر سبق ذكره، ص 105-106

³ ياسر دبور، مصدر سابق، ص 180.

⁴ منير جرجيس، مصدر سابق، ص 82.

⁵ علي تركي، إيمان شاكرا: دراسة بعض متغيرات بيوكيميائية لخطوة الارتقاء عالية وعلاقتها بدقة التصويب، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد العدد 12، 1996، ص 58.

للهدف ولغرض الذي يحصل عليه بواسطة الحركة كاملا " " . فيمكن توضيح "المظهر الخارجي لمسار مهارة التصويب بالقفز عاليا أماما"

وفقا للبناء الحركي فينقسم على عدة مراحل وحسب ما ذكره (عبد الجبار شنين)¹

أ- المرحلة التحضيرية (حركة القفز عاليا أماما)

ب- المرحلة الرئيسية (حركة التصويب)

ت- المرحلة النهائية (حركة الهبوط)

وفي مايلي توضح لكل مرحلة:

المرحلة التحضيرية (حركة القفز عاليا أماما)

10-الخطوات والتسارع:

بعد استلام اللاعب للكرة يتحرك بسرعة ويجدد عدد الخطوات التي يؤديها اللاعب تبعا لحالة اللعب وموقف دفاع الخصم والمسافة بين المصوب والمرمى والمدافع وقد تكون ثلاث خطوات أو خطوتين أو خطوة واحدة وأحيانا تكون بدون خطوة وتكون الخطوة الأخيرة هي الأسرع والهدف الرئيس من المدة التحضيرية في حركة القفز للاعب المصوب هو الحصول على أفضل وضع حركي يمكنه من الارتقاء إلى أعلى ما يمكن وأهمية الخطوات هي التحضير لمرحلة الارتقاء كونها المصدر الوحيد والأساس في اكتساب السرعة الأفقية المناسبة لأداء المراحل المتتابعة.

10-1 النهوض:

يبدأ اللعب بالارتقاء بالقدم اليسرى (اللاعب الايمن) مع مراعاة اتساع الخطوة الأخيرة تبدأ بالقفز بقوة للأعلى (إذ يكون مركز الثقل على قدم الارتقاء-الرجل اليسرى) وملاحظة إنشاء الرجل اليمنى وامتداد الرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلفا عاليا " على شكل نصف دائرة) فوق الكتف الأيمن التي تتحرك إلى الخلف الأبعد مسافة في حين يكون الكتف الأيسر مؤشرا" للأمام وتعد هذه المرحلة مهمة في حركة القفز لأنها حركة الوصول بين الاقتراب والطيران ويبدأ هذا القسم لحظة مس قدم الارتكاز الأرض حتى مغادرتها (الارتقاء) عن طريق تحويل مركز ثقل الجسم من الاتجاه الأفقي إلى الاتجاه العمودي ويتحقق الدفع من الارتكاز نتيجة استقامة الرجل وحركة مرجحة الرجل الحرة والذراع الحاملة للكرة والذراع الحرة والجذع. ومهمة الدفع تأمين طيران جيد لمركز ثقل الجسم وتبدأ مرحلة الدفع بعد أن تصل القوة أقصاها والسرعة إلى الصفر عند لحظة التوقف العمودي عند أقصى أن ثناء لمفصل الركبة.

¹ عبد الجبار شنين علوة، تحليل العلاقة بين خصائص منحني القوة- الزمن لمرحلة النهوض وبعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998، ص 53- 60.

10-2 المرحلة الرئيسية (الطيران والتصويب)

أ- الطيران:-

نتيجة لعملية الدفع القصوى لرجل الارتكاز وحركة الذراع الحاملة للكرة والذراع الحرة والرجل الحرة تبدأ مرحلة الطيران نتيجة لعملية الدفع ويتحقق من خلال المرحلة الهدف الأول لمهارة التصويب بالقفز عالياً "أماماً" وهو الوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن مستغلاً محصلة القوى الناتجة عن الدفع للأرض ولف الجذع في الهواء إلى مراجعة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته وتعد مرحلة الطيران المرحلة الثانية للقفز والمرحلة التحضيرية للتصويب وان لحركة الجذع خلال مرحلة الطيران تأثيراً فعالاً في تأثير فعالاً في مستوى الأداء الفني كون الجذع أكبر كتلة في الجسم لاحتوائه على أكبر العضلات المرتبطة بأهم مفصلان أقواها هما الكتف والحوض ويشكل الجذع حوالي (43٪) من وزن الجسم ويقوم بإنتاج القوة ونقلها من رجل مع سحب الكرة بالذراع الرامية للخلف ثم للأعلى ويصوب اللاعب عند وصوله إلى أعلى نقطة (نقطة الصفر). " مستغلاً محصلة القوة الناتجة عن رفع الأرض ولف الجذع في الهواء مع مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته.¹

ب- حركة التصويب:

إن حركة القفز التي يؤديها اللاعب هي الفقرة التحضيرية التي تخدم الهدف الثاني للاعب وهو التصويب نحو المرمى إذ يحصل اللاعب خلال سرعة حركة الدفع على الطاقة الحركية اللازمة لأداء التصويب إذ يدفع الصدر للأمام لعمل القوس المشدود فيساعد على اكتساب الجذع طاقة، ويدور الجسم عكس ذراع الرمي وعند وصول تعجيل الطيران إلى الصفر (عند وصول مركز ثقل الجسم إلى أقصى ارتفاع له) يبطأ مركز ثقل الجسم كلما كان قريباً من الارتقاء الأقصى له، تحدث لحظة توقف نسبية في الهواء وتحصل عملية الدفع القصوى للذراع الحاملة للكرة بمساعدة عضلات حزام الكتف والقوس المشدود وتحديث عملية التصويت على الزاوية المطلوبة والمكان المناسب للمرمى.

ج- المرحلة النهائية (الهبوط):

بعد انتهاء عملية التصويت يبدأ اللاعب بالهبوط على الأرض بعد اقتراب رجليه وهبوط ذراعية جانبا أماماً بطاقة حركية مناسبة ويتم السقوط على الأرض ثم الانتقال إلى باطن القدم ثم إنشاء مفصلي الركبتين وإنشاء الجذع أماماً باستعمال قوة قليلة وزمن طويل لامتصاص الصدمة والهبوط الصحيح.

د- التصويب من الارتكاز بخطوة:²

إن التصويب من الارتكاز بخطوة يعتبر من الرميات الحرة والتي تؤدي عند خط ال(9م) غالباً واحياناً عند منطقة ال(7م) (الجزء حصول الفريق على هذه الرمية يعتبر فرصة ثمينة يمنحها القانون للفريق فيجب استغلالها

¹ ضياء الخياط، عبد الكريم قاسم : مصدر سبق ذكره، ص43.

² نفس المرجع، ص 248-252.

وتشكل خطورة كبيرة على الفريق المنافس لأنها تمنح للفريق المهاجم عدة مميزات يصعب الحصول عليها أثناء الهجوم العادي والتي يتعين على الفريق المهاجم استغلال هذه المميزات والتي تتمثل في:

- الحالة الدفاعية السلبية حيث يكون الفريق المدافع مبتعدا مبتعدا مسافة 3م حسب القانون عن اللاعب المنفذ.
- تكتل مدافعين على شكل حائط صد لتغطية منطقة الرمية الحرة مما يترتب عليه وجود ثغرات واجراء من المنطقة الدفاعية دون تغطية.

وبذلك يمكن الاستفادة من الرمية الحرة التأدية مهارة التصوير من الارتكاز بخطوة في التصرف السريع أو في التصرف الخطط حيث يراعى لنجاحها استثمار أو اكتساب الوقت وعامل المفاجأة وذلك بأداء التصويب بشكل سريع بمجرد إعلان الحكم وقوع الخطأ ومن مكان الخطأ. وهنا يجب على المدربين لن يعطوها أهمية كبيرة بالتدريب عليها وهناك الكثير من الخطط الهجومية لتنفيذ الرمية الحرة التي تتم بمجموعة ثنائية أو ثلاثية وعليه فعند القيام بتنفيذ التصويب من الرمية الحرة لا بد من مراعاة بعض المبادئ الأساسية وشيرى:

- يكون اختيار زاوية التصويب وفقا لتشكيل التغطية الدفاعية وعليه ينصح انتشار اللاعبين المهاجمين وعدم تركيزهم بالفريق اللاعب المصوب لأجل جذب المدافعين بعيدا.
- أن يتجه كل لاعب إلى المكان المناسب وفقا للخطة المراد تطبيقها وفي الوقت المناسب والمتفق عليه مسبقا.
- يجب أن تكون الإعاقة قانونية .

ان رمية الجزاء هي أفضل فرصة يعطيها القانون للفريق الذي وقع عليه الخطأ لذا كان على من استحقها ان يضمن التنفيذ بحيث يحقق الإصابة لصالح فريقه وتعزيز فرصة الفوز اذا تعد رمية الجزاء الفرصة الذهبية لتسجيل الأهداف لذا فالفرق يجب ان تستغل رميات ال(7م) لرفع رصيدها من الأهداف وذلك للأسباب التالية:

- قرب المسافة التي يصوب منها الكرة على المرمى
- سعة الرؤيا للمرمى ووضوح الزاوية المناسبة لوضع الكرة فيها.
- استخدام اللاعب الذي يقوم بالتصويب يده والتي تتميز بالقوة والدقة والتوجيه أكثر من أي جزء آخر من الجسم

10-3 المسار الحركي لمهارة التصويب من الارتكاز بخطوة واحدة:

ينقسم المسار الحركي لمهارة التصويب من الارتكاز بخطوة واحدة على ثلاث مراحل أساسية هي:¹⁻

المرحلة التمهيديّة: يقف اللاعب ممسكا بالكرة امام الجسم ويكون مركز ثقل اللعب موزع على كلى القدمين والنظر متجهها نحو الهدف ثم تبدأ الحركة بلف الجذع قليلا باتجاه الذراع الرامية ثم رفع ذراع الرمي بحيث لكرة إلى أو فوق مستوى المكتف قليلا.

¹كمال عارف، سعد محسن: مرجع سابق، ص 144.

10-3-1 المرحلة الأساسية:

في هذه المرحلة يقوم اللاعب برفع الكرة إلى فوق مستوى اللازمة لكتف الذراع الرامية مع بقاء النظر إلى المرمى وتوجه الكرة بدقة برسغ اليد الرامية إلى المكان المناسب بعد رؤية ميلان مناسب للجسم ويكون خروج الكرة من يد اللاعب المصوب متزامنة مع تقدم الساق الخلفية أمام الساق الأمامية لأجل إعطاء الرمية مصاحبا" ذلك لف الجذع باتجاه اليد الحرة وبتناسق تام قوة جيدة حدوث أي تباطؤ في أي جزء من أجزاء

10-3-2 المرحلة النهائية:

وهي المرحلة التي يكون فيها اللاعب قد أدى عملية التصويب وفيها يتم حفظ توازن جسم اللاعب ومنعه من السقوط وذلك عن طريق امتصاص قوة أداء الرمية وسرعتها بتقدم الساق الخلفية أمام الساق الأمامية وهي أشبه بحركة رامي الرمح لحظة خروج الرمح من يده.

11- العوامل المؤثرة في مهارة التصويب¹:

- زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للمرمى كلما كانت نسبة نجاحه أكبر؟
- المسافة: كلما قصرت المسافة بين الرامي والمرمى كلما ساعد ذلك على دقة التصويب وأصابة المرمى.
الدقة: كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب صدها ويسهم رسغ اليد في توجيه الكرة.

السرعة: كلما كان الأعداد سريعا" كلما كان التصويب أكثر نجاحا.

12- الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب

قسمت الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب على الأتي:

1- سرعة التصويب.

2- قوة التصويب.

3- دقة التصويب.

وسوف يتطرق الباحث الى دقة التصويب في هذا البحث بشيء من التفصيل.

- دقة التصويب.. تعد الدقة عاملا أساسيا في أغلب الفعاليات الرياضية ولها الدور الفاعل في عملية التصويب الناجح ويعرف حلمي حسين الدقة أنها مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الادارية لتوجيه شيء ما نحو شيء آخر.²

¹ احمد عربي عودة، مصدر سبق ذكره، 1998، ص 41

² حلمي حسين، اللياقة البدنية، قطر، دار المتني للنشر والتوزيع، 1985، ص 139.

ويقول عبد على نصيف ان الدقة تعني القابلية لحل التوافق الحركي العصبي، ويعرف بها محمد صبحي حسانين انها "القدر على توجيه الحركة الإدارية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين.¹

ويؤكد ان توجيه الحركات الادارية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهاز العضلي والعصبي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلة تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي العضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة هي الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لأصابه الهدف، وكما يتبين فإن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف وقد يكون هذا الهدف منافسا" كما هو الحال بي الملاكمة والمبارزة أو قد يكون الهدف منطقة مكشوفة بي ملعب المنافس كما هو الحال في الكرة الطائرة والتنس او قد يكون المرمى كما هو الحال في كرة القدم وكرة اليد . وتعد الدقة من المكونات المهمة للعبة كرة اليد عند أداء مهارة التصويب التي تعد من أهم العناصر التي تحسم نتيجة الفوز او الخسارة للفريق، وكذلك أهميتها في المناولات المتنوعة أيضا". ويتطلب من لاعب كرة اليد إن يتمتع بالدقة العالية التي تجعله يصوب على المناطق البعيدة عن حارس المرمى التي يصعب عليه حدها أضافه إلى التصويب المفاجئ قرب حارس المرمى، ويذكر أياد حميد رشيد انه يمكن تلخيص أهم الاعتبارات الخاصة بالدقة وتنميتها وقياسها بالآتي:²

¹ محمد صبحي حسانين، مصدر سبق ذكره، ص 459 .

² اياد حميد رشيد، أثر برنامج تدريبي لتطوير مهارتي الخداع والتصويب لكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997، ص 20.

المبحث الثاني: المرحلة العمرية

1- المرحلة العمرية (15-17) سنة .

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتَي الطفولة والرشد .

1-1- تعريف المرحلة العمرية (15-17) سنة :

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا .
و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele وتعني الاقتراب من النضج¹.

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها².

و يرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " .³

وحسب اليزابيث هيرلوك 1973 (المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر) .⁴

2- خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة:

1-2- الخصائص المعرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمينا إلا أن بعض مراقبين (1987Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا و أن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات ويقترحه Guilford في المجال الرياضي : "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها " .

¹ سعدي محمد علي بجاور ، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، ط1، 1980 ، ص 25.

² فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، مرجع سابق، ص 257.

³ ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الأفاق الجديدة ، لبنان، ط2، 1999 ، ص 91.

⁴ حامد عبد السلام زهران ، علم النفس الطفولة والمراهقة مرجع سابق، 1995 ، ص 20.

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها¹.
فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.

2-2- الخصائص النفسية :

في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و إنجازات الآخرين في المهارات الحركية، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديد للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبه و أمه.

ويعمل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته و التعرف عليه هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات الحركية، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.²

في مرحلة الطفولة هذه "خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد توفق قوته الواقع نفسه و تتمتع عنده الحقيقة بالخيال ويتسم بالقوة و الجروح.

2-3- الخصائص الحركية و الجسميّة :

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، ويظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة، و يختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوية و حجمها أكثر، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون اقل.

¹ فرج حسين بيومي، بناء اختبارات معرفية لكرة القدم ، دار الفكر ، عمان ، الاردن ، ط1، 1986. ص 71.

² حمدي عبد المنعم ، بناء اختبار معرفي - دار الفكر - عمان - الاردن - ط1 - 1983 - ص 20.

2-4- الخصائص الاجتماعية :

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريدونها كونها تحد من حريته، و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به¹.

2-5- الخصائص الانفعالية :

يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل و تشمل هذه ما يلي :

- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة، وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا:
- الصراخ ويرمي الأشياء، وإذا فرح بجده يقوم بحركات بهلوانية .
- يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.

تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية، كالاعتزاز بالنفس، والعناية بالنفس، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء آرائه، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة².

4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويح لكلا الجنسين، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الاضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .

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

* التقليل من الأوامر و النواهي .

¹ مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة دار الفكر ط1 مصر، ص166

² مصطفى فهمي ، نفس المرجع - ص 190.

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراقين طوال مشوارهم الرياضي.¹

5-تطور القدرات الحركية و الصفات البدنية أثناء فترة المراهقة:

5-1- القدرات الحركية:

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

و يعزي "شانيل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.³

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم وإعادة التأقلم، و الجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.⁴

¹ معروف زيات، خفايا المراهقة، دار الفكر، سوريا، ط2، 1996، ص 15 .

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

³ بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 184.

⁴ yurgen weinek biologie du sport·edition vigot·paris·1992·p341-353.

5-2- تطور الصفات البدنية:

5-2-1- القوة:

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

5-2-2- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 15 إلى 17 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

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

5-2-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.²

¹ بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 184-185.

² Yurgen Weinek. Bibliographie ,manual d'entrainement. 4eme edition 1996, P341-353.

خلاصة:

وفي الأخير نستطيع القول أن كرة اليد من بين أحسن الرياضات الجماعية وهذا راجع إلى أسباب عديدة حيث تمارس من قبل جميع الأصناف والأجناس (ذكورا وإناث) وكذلك ما يميزها عن الرياضات الأخرى تقنياتها وفنياتها كالتقاطع والتصويب و الخداع بالجسم أيضا ولكونها تمارس داخل وخارج القاعات الرياضية، وفي اعتقادي أن هذه الأسباب أو الامتيازات التي تتميز بها كرة اليد هي التي اعتطتها اهتماما وشعبية كبيرة في الأواسط الرياضية وفي الوسط المدرسي نجد أن لها إقبال كبير من طرف التلاميذ لأنهم يرونها رياضة مسلية وليست عنيفة وكذلك سهولة توفر وسائلها في معظم المؤسسات التربوية.

الجانب التطبيقي

1- تمهيد:

يعد الجانب التطبيقي الجانب الرئيسي و التي يتم من خلاله بلورة كل ما تحصلنا عليه في الجوانب النظرية إلى مرحلة التطبيق عبر انتهاج أسس علمية ونظرية تتناسب و موضوع البحث وهو الموقع الذي يتم فيه دراسة وتحليل أهم المعطيات و الاعتماد على نتائجها في تفسير موضوع الدراسة و نتائج الفرضيات الموضوعة في الجانب التمهيدي ومن أهم العناصر في هذا الجانب توضيح كل ما تعلق بدراسة من منهج و عينة ودراسة استطلاعية ووضع النتائج المتحصل و قراءتها و مناقشتها، و التي قمنا خلالها أيضا بوضع أدوات جمع البيانات و المتمثلة في الاختبارات و القياس و التقويم عبر إتباع الخطوات الأساسية للمنهج التجريبي .

2- المنهج المستخدم في الدراسة:

" إن التجريب في اللغة العربية تعني اختبار الشيء، بفضله استخدام التجربة عن طريق إتباع خطوات محددة تساعد على ما نصبو إليه يعتبر المنهج ضروري في أي بحث علمي، لأنه بمثابة المسار الذي يتوخاه الباحث قصد الوصول إلى نتائج علمية في دراسة موضوع معين"¹

وقد اتبعنا في دراستنا المنهج التجريبي، الذي يعتمد على تطبيق الاختبارات في البداية ثم اخذ القياسات القبليّة والبعديّة و جمع الحقائق و تحليلها و تفسيرها، لاستخلاص دلالاتها انطلاقاً من تحديد مشكلة البحث ووضع الفروض ثم اختيار عينة البحث، و أساليب جمع المعلومات و البيانات و إعدادها ووضع قواعد لتصنيفها ثم تحليلها و تفسيرها في عبارات واضحة محددة.

1-2 تصميم المجموعة الواحدة: ويعرف أيضاً بتصميم القياس المتعدد ويتميز بإجراء قاييس قبلي قبل اخضاع المجموعة للتجربة ثم القاس البعدي للمجموعة الدراسة.²

3- الدراسة الاستطلاعية

موضوع البحث جاء بعد ما طرح عليا زميلي في الفريق مدرب فئة الاصاغر الذي كان يشرف على تدريب فريق أمل سيدي عقبة مشكلة أغلبية اللاعبين في دقة التصويب نحو المرمى، وبعد القيام بملاحظة اللاعبين خلال المنافسة اكتشفنا أن عدد كبير من التسديدات الموجهة نحو مرمى الخصم لا تكون داخل مربع المرمى فجاءت فكرة معالجة هذه المشكلة من خلال تصميم برنامج تدريبي لتطوير دقة التصويب خاصة مع أنواع التصويب الأساسية والتي تتمثل في التصويب من الارتكاز و الجري و الارتقاء نحو المرمى و التي تتسم بالدقة و القوة و السرعة وهذا ما أكده الباحث: " حلمي حسين" ومن هنا اتضح موضوع المشكلة و التي تمثل موضوع البحث والذي يندرج في أبطار نيل شهادة الماستر تدريب رياضي نخبوي فقامت بالاتصال بالأستاذ سليمان بن عميروش الذي تناقشت معه حول موضوع البحث فرحب بالفكرة ووافق على الإشراف ومن هنا انطلقت الدراسة و التي قمنا من خلالها بتوجه إلى رئيس نادي أمل سيدي عقبة برفقة مدرب فريق أصاغر أمل سيدي عقبة لإعطائنا الموافقة على الشروع في الدراسة و الذي لم يتردد في إعطائنا الموافقة في الحين نظراً للعلاقات الجيدة التي تربطنا به ثم قمنا بعدها بالاطلاع على الوسائل المتاحة و توقيت التدريب الموضوع من طرف المدرب كم أن الأخير أصر على العمل سوياً طوال فترة تطبيق البرنامج وحددت يومي الاثنين و الأربعاء من كل أسبوع لتطبيق الوحدات التدريبية اختر ومن هنا انطلقت الدراسة يوم 2016/12/19 مع الأستاذ المشرف فقمنا بتصميم البرنامج الذي يحتوي على اثنا عشرة 12 وحدة تدريبية بمعدل حصتين في الأسبوع انطلقنا في تطبيق البرنامج بتاريخ 2016/03/02 بأخذ القياس القبلي لاختبار دقة التصويب من الارتكاز و الارتقاء و الجري و لمجموعة الدراسة و أخذنا بعين الاعتبار خلال الحصّة الأولى النقاط التالية :

¹ محمد شفيق، البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1985، ص65.

² احمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، دار المطبوعات الجزائرية، 2003، ص 321

- مناصب لعب جميع لاعبي الفريق داخل الملعب
- التعرف على جميع الوسائل المتوفرة والتي تلزمنا خلال تطبيق البرنامج
- انتقاء حصتين ملائمتين حسب جدول التدريب الأسبوعي للمدرب
- التأكد من مناسبة البرنامج لقدرات أفراد العينة
- معرفة أفضل وقت لتنفيذ البرنامج المقترح
- معرفة جميع جوانب اللاعبين

4 - تحديد المجتمع الأصلي للبحث:

"يقول عبد العزيز فهمي هيكل " أن عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة لتمثيل لصفات هذا المجتمع وشملت عينات البحث التالي:

لاعي أصغر كرة اليد للبطولة الولائية بسكرة و المقدر عددهم ب 170 لاعب

5- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة القصدية "اقرب مفهوم من خلال دراستنا هي العينة الغرضية لما لنا من غرض في تطبيق الدراسة عليها"¹
بلغ عدد أفراد عينة البحث 17 لاعب أي ما يمثل نسبة 10 % تم اختيارهم بالطريقة القصدية

الجدول رقم (01) يمثل مواصفات عينة الدراسة من ناحية الطول/الوزن/السن

الرقم	الإسم و اللقب	الوزن/كلغ	الطول/م	السن
01	بلعصادي خالد	67	1.67	17
02	تلالسة ضياء الدين	58	1.74	17
03	فريح محمد علي	61	1.81	15
04	رحال الياس	71	1.72	17
05	نوارى وائل	53	1.79	16
06	بن سمينة حاتم	49	1.73	17
07	برحمون بخاري	63	1.77	16
08	بورا فعي محمد علي	76	1.80	16
09	بن عيش العمري	56	1.73	17
10	دهينة لقمان	66	1.81	17
11	صاتم حسين	57	1.77	17
12	تركي ايمن	64	1.83	17
13	بشيشي ايمن	63	1.67	17
14	مراوي سيف الدين	71	1.77	16
15	سرياني نيظال	66	1.76	17
16	قرار ابراهيم	76	1.73	17
17	بجياوي عبد العزيز	78	1.69	17
16.64	المتوسط الحسابي	64.41	1.75	

¹ احمد بن مرسلبي، مرجع سابق، 323.

6- مجالات الدراسة.**1.6. المجال المكاني :**

لقد توجهنا خلال دراستنا توجهها قصديا إلى أصاغر فريق أمل سيدي عقبة الذي ينشط في البطولة الولائية لرابطة كرة اليد بسكرة وكان ذلك على مستوى القاعة الرياضية بثانوية السايب بولرباح سيدي عقبة.

2.6. المجال الزمني للدراسة:

لقد استغرقت دراستنا فترة امتدت من: 2016/12/19 إلى غاية 2017/ 04/ 24، ويمكن تقسيم هذه الفترة إلى أربعة مراحل أساسية هي كما يلي:

المرحلة الأولى: من 2016/12/18

لقد تم في هذه المرحلة تحديد إجراءات العمل وكيفية الشروع في العمل مع الأستاذ المشرف.

المرحلة الثانية

تم في هذه المرحلة الانطلاق في تصميم برنامج تطبيقي مقترح لتطوير دقة التصويب منذ 2016/12/22 إلى غاية 2017/02/25

المرحلة الثالثة : 2017/02/25 إلى 2017/03/01

في هذه المرحلة تم وضع البرنامج بين أيدي مختصين ومحكمين من أساتذة ومدربين والذين ساعدونا كثيرا من خلال بعض الملاحظات المهمة البرنامج

المرحلة الرابعة

إجراء القياس القبلي لمجموعة الدراسة والذي استغرق من 2017/03/02 إلى 2017/03/03 انطلقنا بعدها في بتطبيق الحصص التدريبية لمدة (06) ستة أسابيع لمجموعة الدراسة وتنفيذ الاختبار أبعدي لهذه المجموعة ثم تبويب البيانات و تحليلها و تفسيرها، لنصل بعدها إلى نتائج الدراسة، وهذه المرحلة كانت ما بين 2017/03/04 إلى غاية 2017/04/26

7- تحديد أدوات البحث:

- الاختبارات

- القياسات

1-7. القياسات القبلية

قمنا بإجراء القياسات القبلية في دقة التصويب من الارتقاء ومن الجري ومن الارتكاز على لاعبي فريق أمل سيدي عقبة أصاغر أستغرق تطبيق تلك القياسات حصتين من يوم 2017/03/ 02 إلى 2017/03/03 على الساعة الخامسة مساء.

7-2. البرنامج المقترح

تم البدا في تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث بتاريخ 2017/03/06 بمعدل (2) حصة في الأسبوع وبوقت قدره (90) دقيقة للحصة لمدة 12 حصة. وتبعاً للخطة الموضوعية كما يلي :

تم تخصيص يومي الاثنين و الأربعاء من كل أسبوع من الخامسة ونصف مساءً إلى الساعة السابعة مساءً لتنفيذ وحدات البرنامج المقترح .

7-3. القياسات البعدية

تم إجراء القياس البعدي لاختبار دقة التصويب من الارتقاء ومن الجري ومن الثبات على المجموعة الدراسة لعينة البحث في الفترة من يوم 2017/04/23 إلى 2017/04/24 في تمام الساعة الخامسة ونصف ليوم الاثنين .

7-4- مواصفات مفردات الاختبارات الخاصة بدقة التصويب:

الاختبار الأول التصويب من الارتكاز 10 كرات.
الغرض من الاختبار الأول: قياس دقة التصويب من الارتكاز.
الأدوات: كرات + مربعات مرقمة + أقماع + صفارة + ميقاتي
طريقة الأداء: يختار اللاعب مربعان للتصويب عليهما أحدهما علوي و الآخر سفلي وعلى قطر واحد يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين ثم يمسك الكرة الأخرى و يصوب على المربع الآخر بعد سماع الصفارة ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر أي خمسة على كل مربع .

القواعد:

ضرورة ثبات احد القدمين

يصوب اللاعب خلال 3 ثواني من الصفارة

التسجيل :

تعطى نقطة لكل تصويب صحيحة داخل المربع المحدد تلغى الرمية اذا تحركت القدم.

تلغى الرمية اذا لم يصوب خلال 3 ثا¹

¹ كمال الدين عبد الرحمان درويش,قذري سيد مرسي,عماد الدين عباس أبو زيد, القياس والتقييم وتحليل المبراة في كرة اليد,نظريات- تطبيقات,مركز الكتاب للنشر,ط1, 2002, ص 125



الشكل رقم(04): يوضح تقسيم مرمى لاختبار قياس الدقة من الارتكاز

الاختبار الثاني : قياس دقة التصويب من الجري

الغرض من الاختبار : هو قياس مدى دقة التصويب من الجري

الأدوات: الحبل المطاطي قائمين من الخشب. كرات + أقماع

الإجراءات: يقسم المرمى إلى 04 خانات ترقيم خانات الزوايا الأربعة

من 1 الى 4 وضع لاعبين في حالة سكون يمثلان عارضة أمام المصوب.

و المطلوب من اللاعب التصويب على إحدى المربعات دون العودة إلى نفس الإشارة

حساب الدرجات : إذا لمست الكرة إحدى المربعات الموضوعة على الزوايا الأربع للمرمى تحتسب نقطة اما

الكرات المسجلة في وسط المرمى أو خارجه لا يحسب لها أي نقطة.

يجري الاختبار على 10 محاولات.¹

¹ كمال الدين عبد الرحمان درويش,قديري سيد مرسي,عماد الدين عباس أبو زيد,مرجع سابق, ص 126



الشكل رقم(05) : يوضح تقسيم مرمى لاختبار قياس الدقة من الجري

الاختبار الثالث: التصويب من الارتقاء 10 كرات.

الغرض من الاختبار الثاني : دقة التصويب من الارتقاء.

الأدوات: كرات + مربعات مرقمة + أقماع + صفارة + ميقاتي

جهاز الوثب يوضع على ارتفاع طول اللاعب زائد طول الذراعين

مربعات تعلق على الزوايا العليا المرمى 40×40

طريقة الأداء :

يقف اللاعب عند خط البداية تكون زوايا المرمى مغلقة يجري اللاعب اتجاه الساعد الموجود بالدائرة يلتقط الكرة من يده ويستمر في التحرك في وجود ثلاث خطوات ثم يقوم بالوثب عاليا للتصويب من فوق العارضة على المربع عند بدا اللاعب في التحرك يعود لاعب بعد التصويب إلى خط البداية ليكرر العمل حتى ينهي الكرات العشر.

القواعد:

يكون التصويب خلال 3 خطوات المسموح بها قانونيا من لحظة استلام الكرة

التسجيل:

تعطى درجة لكل تمريره صحيحة داخل المربع المفتوح .

تلغى درجة التصويب في حالة ارتكاب اللاعب لمخالفة قانونية 3 خطوات + 3 ثواني تلغى الدرجة عند تنطيط الكرة.¹



الشكل رقم (06): يوضح تقسيم مرمى لاختبار قياس الدقة من الارتقاء

7-5- التجربة الرئيسية:

قمنا بالبحاز برنامج تدريبي يحتوي على وحدات تدريبية هدفها تطوير مستوى الأداء لمهارة دقة التصويب والتي تمثل محور الدراسة خاصة في ما يخص أنواع التصويب الأساسية، وتمثل في التصويب من الارتكاز و الجري التصويب بالارتقاء الذي هو موضوع بحثنا لكرة اليد متبعين في ذلك أسلوب علمية في تعلم المهارات والتدريب عليها حيث حضرنا 12 وحدة تدريبية كما ركزنا على صفتي القوة و السرعة حيث تدرجنا في رفع الشدة من متوسطة في الأسبوعين الأولين الى فوق المتوسطة ثم تدرجنا في رفع شدة العمل في الأسبوع الثالث و الرابع ثم انتقلنا إلى الشدة القصوى في التدريب في الأسبوعين الأخيرين، من خلال الاعتماد على سرعة الأداء و السرعة الحركية أي أن سرعة الأداء الانقباض العضلي للعضلة أو مجموعة من العضلات عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة التصويب وكذلك عند سرعة الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة و تمريرها.

الشكل والنوع بتمرينات قريبة أو شبيهة بطريقة أداء المهارات المطلوبة و ترتبط زيادة السرعة الحركية خصوصا تلك الحركات التي ينتقل فيها مركز الثقل مع حركة الأطراف ليست فقط بزيادة سرعة حركة الأطراف ولكن أيضا بمقدار القوة المبذولة من العضلات العاملة علما أن حمل التدريب القليل نسبيا لا يمثل عبء كبير على العضلات و بالتالي تستطيع العضلة أن تعمل بأقصى سرعة.

¹ كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدري سيد مرسي، عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سابق، ص 127

7-6- خطوات تطبيق الوحدات التدريبية:

بعد إجراء الاختبارات البدنية والمهارية لعينات البحث التجريبية والضابطة ثم تطبيق الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحثون بمعدل وحدتين تدريبيتين أسبوعياً بواقع وحدة تدريبية للأيام (الاثنين، الأربعاء) لمدة ستة أسابيع، 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 ركزنا على مهارة التصويب

ثالثاً: المرحلة الختامية:

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

جدول رقم (02) محتوى الوحدات التدريبية التي يشملها البرنامج المقترح

رقم الوحدة	الهدف من الوحدة
الأولى	تحضير مختلف أنواع التسديد
الثانية	تنمية التصويب من الارتكاز
الثالثة	تنمية التصويب من الجري
الرابعة	مستوى الارتقاء خلال التصويب من الارتقاء
الخامسة	التسديد على الكرات الثابتة لتطوير قوة التصويب
السادسة	التنسيق بين سرعة الأداء و دقة التصويب خلال الأداء
السابعة	تطوير دقة التصويب من الجري خلال اللعب الهجومى
الثامنة	تطوير دقة التصويب من الارتكاز من مناطق مختلفة
التاسعة	تطوير قوة الانفجارية ودورها أثناء التسديد من الارتقاء
العاشرة	تطوير دقة التصويب بعد الهجوم المعاكس
الحادية عشرة	التنسيق بين السرعة الأداء و قوة التصويب
الثانية عشرة	سرعة الأداء نحو نقطة التصويب المحددة

8- الشروط العلمية للأداة (الصدق، الثبات، الموضوعية).

لقد اختيرت هذه الاختبارات بعد الإطلاع على العديد من الدراسات النظرية، وورودها في أكثر من مصدر موثوق به، وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء في معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية و البدنية لجامعة بسكرة والذين اتفقوا على تحقيق هذه الاختبارات للأهداف المرجوة في هذه الدراسة. وتشير العديد من الأبحاث والمراجع العلمية التي استخدمت بعض هذه الاختبارات أو العديد منها إلى تميز هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية واعتمدا على مرجع كل من الدكتور: كمال الدين عبد الرحمان درويش والدكتور: قذري سيد مرسي و الدكتور: عماد الدين عباس أبو زيد وقد قمنا بتطبيق هذه الاختبارات على عينة من لاعبي أصاغر نادي أمل سيدي عقبة لكرة اليد بالقاعة الرياضية لثانوية السايب بولرياح .

9- المعالجة الإحصائية:

تم استخدام البرنامج (EXCEL) في حساب :

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

* اختبار (ت) لحساب دلالة الفرق بين متوسطين مرتبطين طبقنا للقانون¹.

$$t = \frac{\text{مجم ف}}{\sqrt{\frac{\text{ف مج ن}^2 - (\text{مجم ف})^2}{\text{ن} - 1}}}$$

اخلاص محمد عبد الحفيظ, مصطفى حسين باهي, عادل محمد النشار, التحليل الإحصائي في علوم التربية, مكتبة الانجلو المصرية, 2004, ص¹165.

عرض وتحليل النتائج

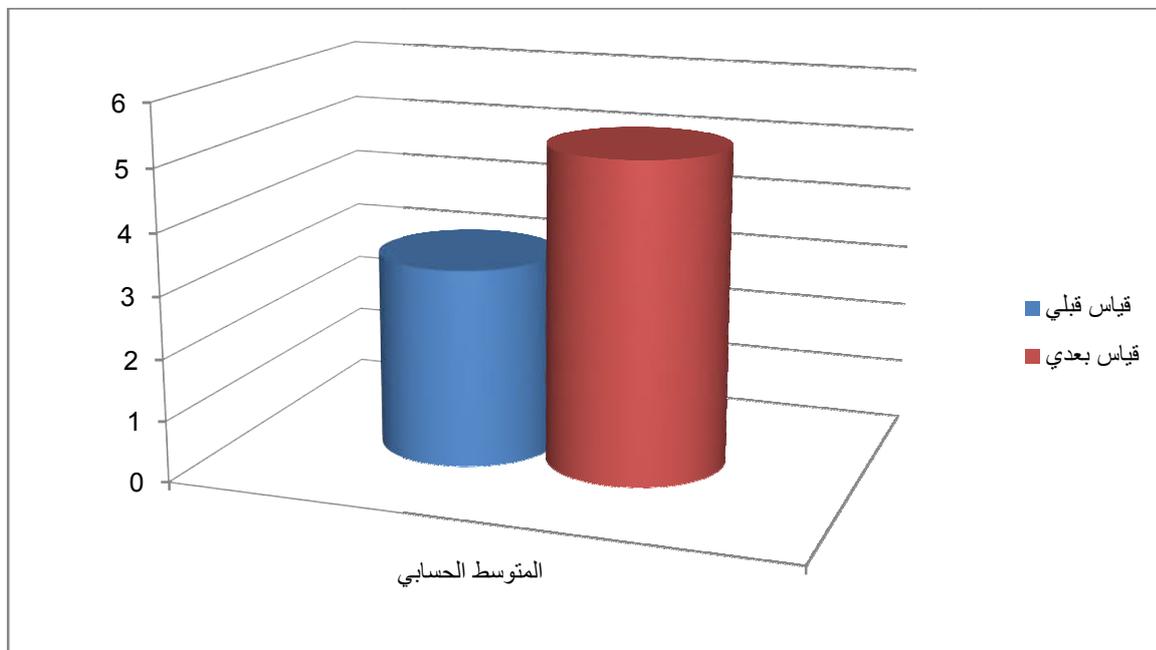
نستعرض في هذا الفصل في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، وذلك بعد التحقق من الفرضيات في ضوء المعالجات الإحصائية، كما سنقوم بعرض وتفسير ومناقشة أولاً: عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الارتكاز بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05 الجدول رقم (03): يوضح النتائج و الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار دقة التصويب من الارتكاز

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	-ت- المحسوبة	-ت- المجدولة	الدلالة
القبلي	3,23	1.20	5.58	2.92	دالة
البعدي	5,17	1.48			

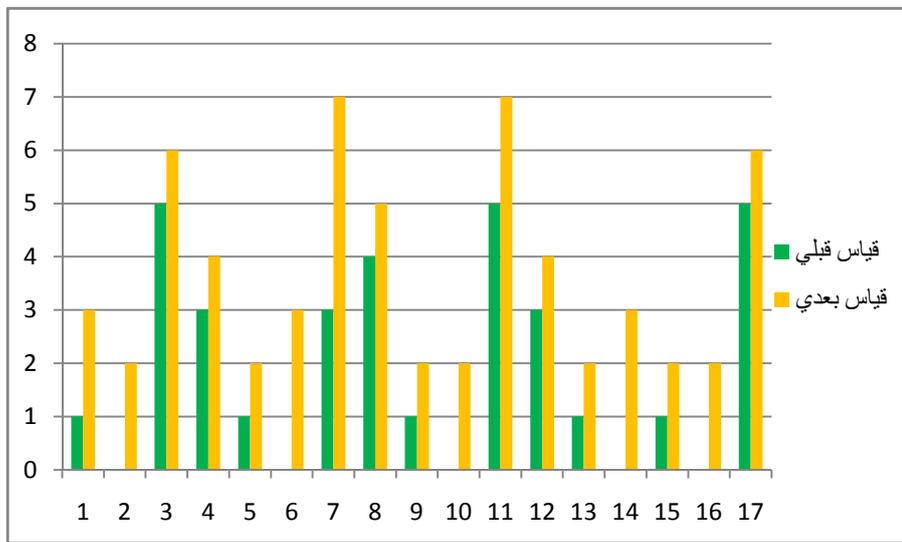
قيمة ت الجدولية 1 عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية 16

شكل رقم (07): شكل يوضح قيمة المتوسط الحسابي للقياسين القبلي و البعدي



من الجدول رقم (03) يظهر أن قيمة (ت) المحسوبة (5.58) أكبر من قيمة (ت) الجدولة (2.92) و هو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لدقة التصويب من الارتكاز، و الفروق جوهرية تعزى لتنفيذ البرنامج وليست ناجمة عن الصدفة، كما يظهر من الشكل (07) أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقياس البعدي تساوي (5,17) وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الخاص بالقياس القبلي (3,23) وعليه نقبل صحة الفرضية التي مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الارتكاز بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لمجموعة الدراسة

شكل رقم (08): نتائج القياس القبلي و أبعدي للاعبين في اختبار التصويب من الجري



التعليق على التمثيل البياني: رقم (07)

يظهر لنا من خلال الشكل البياني أن هناك فروق بين نتائج اللاعبين في اختبار دقة التصويب من الارتكاز بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي حيث يظهر في الشكل التحسن في الاداء للاعب رقم (7) كما أن التحسن لدى اللاعبين رقم (5), (9), (13) كانت نسبة التحسن متوسطة مقارنة باللاعبين الآخرين .

ثانيا :عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

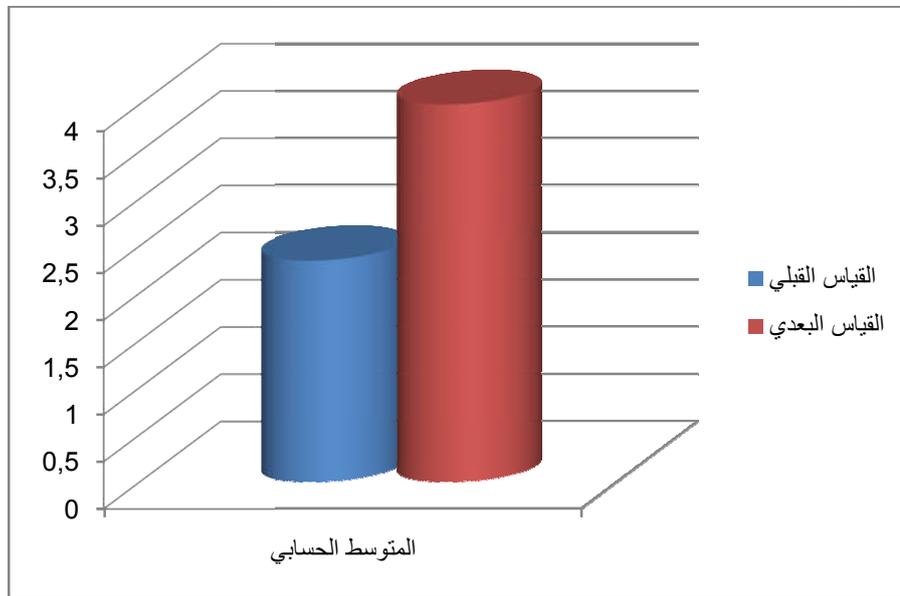
عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الجري بين القياسين القبلي و أبعدي لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05

الجدول رقم (04) يوضح النتائج و الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار دقة التصويب من الجري

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت- المحسوبة	ت- المجدولة	الدلالة
القبلي	1,94	1.52	7.89	2.92	دالة
البعدي	3.76	1.82			

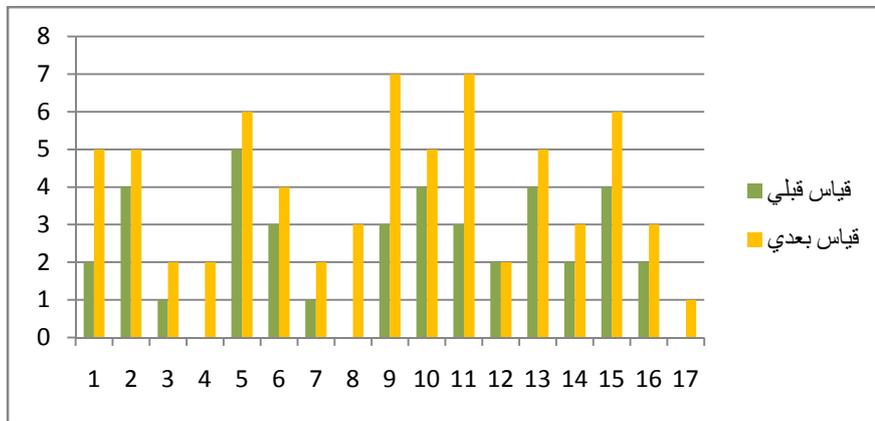
قيمة ت الجدولية(2.92) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية 16

شكل رقم (09): شكل يوضح قيمة المتوسط الحسابي للقياسين القبلي و أبعدي



من الجدول رقم (04) يظهر أن قيمة (ت) المحسوبة (7.89) أكبر من قيمة (ت) الجدولة (1.74) و هو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي بالنسبة لدقة التصويب من الجري, و الفرروق جوهرية تعزى لتنفيذ البرنامج وليست ناجمة عن الصدفة، كما يظهر من الشكل (09) أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقياس البعدي تساوي (3.76) وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الخاص بالقياس القبلي(1,94) وعليه نقبل صحة الفرضية التي مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الجري بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لمجموعة الدراسة

شكل رقم (10) نتائج القياس القبلي و أبعدي للاعبين في اختبار التصويب من الارتكاز



التعليق على التمثيل البياني: رقم (10)

يظهر لنا من خلال الشكل البياني أن هناك فروق بين نتائج اللاعبين في اختبار دقة التصويب من الجري بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي كما نلاحظ، أن نسبة التحسن لدى اللاعبين (9) (11) كانت مقبولة وهذا ما يدل على توافقهم النشاطات المقترحة في البرنامج التدريبي أم نسبة التحسن لدى اللاعبين رقم (3)، (7)، (17) لم تكن بنسب المرجوة وهذا راجع إلى عوامل مختلفة منها عدم مشاركتهم الدائمة في المنافسات.

ثالثا: عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة

التصويب من الارتقاء بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05

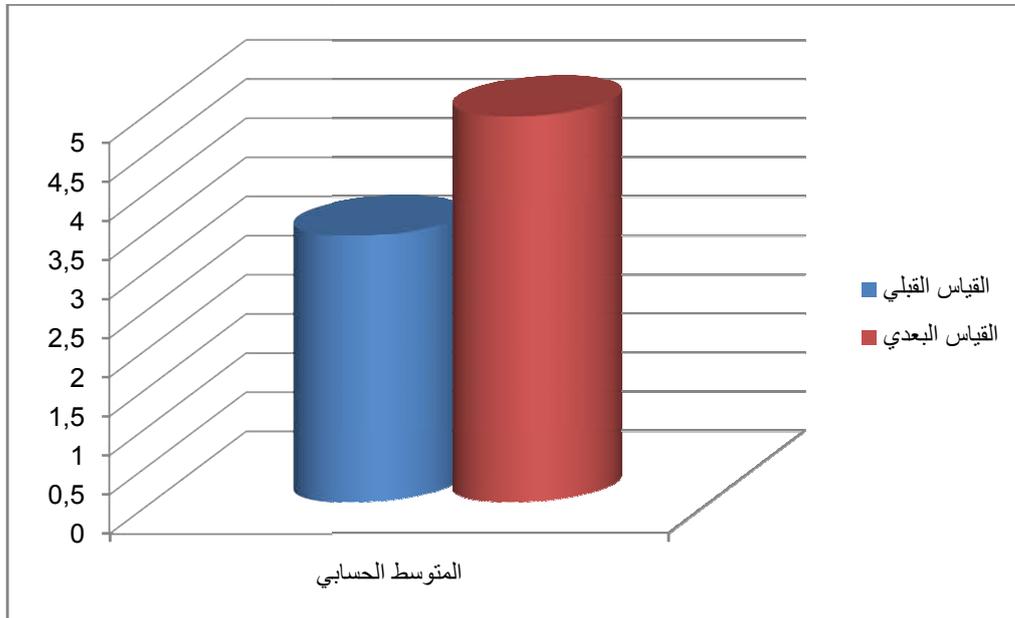
الجدول رقم (05) يوضح النتائج و الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لعينة

الدراسة في اختبار دقة التصويب من الارتقاء

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	-ت- المحسوبة	-ت- المجدولة	الدلالة
القبلي	3.06	1,08	8.79	2.92	دالة
البعدي	5,17	1.28			

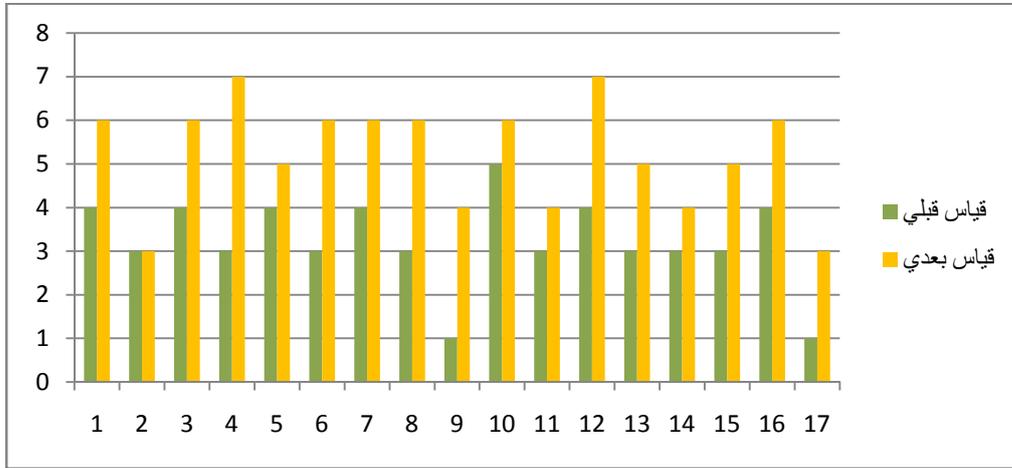
قيمة ت الجدولية(2.92) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية 16

شكل رقم (11): شكل يوضح نتائج المتوسط الحسابي للقياسين القبلي و البعدي



من الجدول رقم (05) يظهر أن قيمة (ت) المحسوبة (8.79) أكبر من قيمة (ت) الجدولة (2.92) و هو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لدقة التصويب من الارتكاز و الفروق جوهرية تعزى لتنفيذ البرنامج وليست ناجمة عن الصدفة، كما يظهر من الشكل (11) أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقياس البعدي تساوي (5,17) وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الخاص بالقياس القبلي (3.06) وعليه نقبل صحة الفرضية التي مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الارتقاء بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لمجموعة الدراسة

شكل رقم (12) نتائج القياس القبلي و أبعدي للاعبين في اختبار التصويب من الارتكاز



التعليق على التمثيل البياني: رقم (12)

يظهر لنا من خلال الشكل البياني أن هناك فروق بين نتائج اللاعبين في اختبار دقة التصويب من الارتقاء بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، نلاحظ من الشكل البياني أن اللاعبين رقم: (4) (12) (09) كان الفرق جيد بين القياسين القبلي والبعدي وهذا ما يوضح القدرة الجيدة لهم على دقة التصويب من الارتقاء.

الفصل الثالث

مناقشة وتفسير النتائج

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

يتضح من الجدول رقم:(3)، والشكل رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج القياسات البعدية عن القبلي لمجموعة الدراسة ولصالح القياسات البعدية في دقة التصويب من الارتكاز، مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه، أسامة صالح في دراسته التي اختار من خلالها عينة قصديه تتكون من عشرون لاعب صنف أصغر لتحديد أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة التصويب من الثبات، والارتقاء دراسة ميدانية على مستوى النادي الرياضي الهواة رائد بسكرة (صنف أصغر) والذي توصل في الأخير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي في دقة التصويب من الارتكاز.

وهو ما نص عليه أيضا سعد محسن أن النجاح في إحراز الأهداف يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي تناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب.

كما اشرنا في البرنامج التدريبي في الجانب الخاص بتطوير قوة التصويب من الارتكاز، وهو نفس ما توصل إليه ليث إبراهيم جاسم الغريبي أن قوة التصويب في كرة اليد ينبغي أن يمتلكها لاعب كرة اليد ليكون قادراً على تسجيل الأهداف التي هي الغاية النهائية من أداء باقي مهارات اللعبة.

أما من جانب اختيار نوعية التمارين الشدة عدد التكرار، ومدة التمرين التي تساهم في تحسين مستوى أداء اللاعبين في مهارة دقة التصويب من الارتكاز خلال مراحل تعلم المهارة نستطيع أن نقول أننا وفقنا في تحديد أهم المعايير التي تبني عليها وهذا ما أشارت إليه الباحثة: احمد عربي عودة يجب مراعاة قيام المدرب بإعداد مجموعة معينة من هذه التمرينات المختارة وموالاتها تكرارها لمدة معينة تتجاوز ما بين (2- 4 أسابيع) لضمان اكتساب الأفراد المواءمة والتكيف عن طريق كثرة التكرار.

كما أنا لتكوين الوحدات التدريبية التي تتكون من ثلاث مراحل أساسية ذات محتوى جيد، ومتوازن له دور تحقيق النتائج المتحصل عليها وهذا ما أشار له الباحث محمد حسن علاوي، أن المدرب له الدور الرئيسي في وضع الأهداف و الواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية ، ويوجه الأنظار بصفة خاصة إلى أهم الأهداف الرئيسية التي يجب على الأفراد حسن استيعابها لضمان قدرتهم على مواصلة التدريب بوعي وفعالية وبدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس .

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

يتضح من الجدول رقم:(4)، والشكل رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج القياسات البعدية عن القبلي لمجموعة الدراسة ولصالح القياسات البعدية في دقة التصويب من الجري، مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه، الباحث إبراهيم جاسم الغريبي إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الخاصة، وقوة التصويب خلال الجهد المرتفع لدى عينة البحث.

وتتفق أيضا مع ما أشار إليه ضياء الخياط إلى أن الأداء المهاري الصحيح لمهارة التصويب من الجري بخطوة وتكمن عملية اختيار هذا النوع من التصويب في تعليم الدقة واستعمالها في مجال لعبة كرة اليد الحديثة التي تأكدها اثر المصادر من بين أنواع الأساسية في التصويب.

ولان البرنامج التدريبي يحتوي على عدد معين من المواقف التي تتميز بتركيز على الزوايا الحرجة التي يصعب على حارس المرمى مسك الكرة فيها من العوامل الأساسية، والتي لها دور أساسي في النتائج المحققة من الفرضية التالية، وهو نفس ما أكده الباحث كمال عارف أن عامل الدقة يلعب دورا هاما أي انه كلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب صدها ويسهم رسغ اليد في توجيه الكرة.

وتوصلنا أيضا انه يجب إتباع الخطوات العلمية للبحث خلال القيام بتطبيق برامج متعلقة بجانب تطوير المهارة وهذا نفس ما أكده الباحث لباد معمر في دراسته على ضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يتضح من الجدول رقم: (5)، والشكل رقم (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج القياسات البعدية عن القبلي لمجموعة الدراسة ولصالح القياسات البعدية في دقة التصويب من الارتقاء، مما يشير إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه الباحثان: قزقوز محمد و يزيد احمد في دراستهما اقتراح برنامج تدريبي لتطوير مهارة التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد هناك تفاوت في مستوى تطور التصويب بالارتقاء لعينة البحث و هي لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي والتي أشار إليها في محتوى الوحدات التدريبية .

كما تتفق النتائج مع النتائج المتوصل إليها الباحث ليث إبراهيم جاسم الغريزي إلى وجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية وقوة التصويب خلال مستويات الجهد المختلفة لدى عينة البحث. كما أنها تتفق على ما أشار إليه الباحث أسامة صالح إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في دقة التصويب من الارتقاء.

وتتفق أيضا مع ما أشار إليه الباحث حلمي حسين إلى أن الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب من الارتقاء تتمثل (سرعة التصويب. قوة التصويب. دقة التصويب) .

كما ان لنتائج المتحصل عليها علاقة باختيار نوعية النشاطات التي تعمل على زيادة مستوى اداء المهاري لدى لاعبين وهو نفس ما أشار إليه الباحث لباد عمر كذلك ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب

5-2- الاستنتاج العام:

ومن خلال نتائج الفرضيات الجزئية التي أثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج القياسات البعدية عن القبلي لمجموعة الدراسة ولصالح القياسات البعدية في دقة التصويب من الارتقاء و الجري و الارتقاء نستطيع

إثبات صحة الفرضية البديلة العامة بعد رفض الفرضية الصفرية أن للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة التصويب لدى لاعبي أصاغر كرة اليد اثر ايجابي في تحسين مستوى أداء دقة التصويب من الارتكاز و الجري والارتقاء من خلال نتائج الاختبار(البعدي) الذي تعرضت له قبل مرحلة التجريب أي قبل الفترة المخصصة لممارسة النشاط المقترح.

اقتراحات :

- من خلال الخوض في ضمار الدراسة يمكن القول أننا اكتشفنا بعض العناصر الأساسية التي لم تتسنى لنا الفرصة التطرق إليها و التي نتيح الفرصة للباحثين المهتمين في المجال التطرق لا ونذكر منها :
- اقتراح برامج تدريبية حسب خصائص منصب اللعب في.
- دراسة تحليلية لمسار وسرعة وقوة الرمية أثناء التصويب عن طريق استخدام التكنولوجيا الحديثة.
- الاهتمام بتخصص اللاعبين في كل نوع من أنواع التسديد الذي يعتبر عاملا أساسيا.
- تصميم خطة سنوية كاملة ووضعها في متناول المدربين خاصة الذين لا يملكون مؤهلات ولديهم الرغبة في التدريب لمساعدتهم على انتهاج أسس علمية في تخطيط عملية التدريب.
- مقارنة البرنامج المقترح مع نوادي أخرى.
- إجراء دراسة مقارنة بين مختلف البرامج التي تخدم موضوع الدراسة .

توصيات:

- استخدام برامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الأداء المهاري في كرة اليد.
- حث المدربين على العمل وفق مخطط تدريبي مقنن والتخلص من التدريب الارتجالي.
- تحسين الجانب المهاري في مختلف جوانبه، والاعتماد على المبادئ التدريبية الحديثة.
- توفير الوسائل اللازمة لإجراء التجربة لما لها من أهمية خلال التطبيق
- استخدام طرق تدريب تتلاءم مع مستوى، وإمكانيات اللاعبين و النادي
- الاهتمام بتطوير القدرات البدنية خلال تنظيم البرامج التدريبية.
- العمل باحترافية لتطوير العملية التدريبية و التحكم الجيد في عناصرها الأساسية
- زيادة فترات التنافس و تنويعها لزيادة تقدير المدرب للاعبين
- تسخير كل الوسائل من طرف النوادي لإعطاء فرصة لشباب في التكوين و التطبيق الميداني

خاتمة

خاتمة:

تم و بتوفيق من الله عز وجل الانتهاء من إعداد هذه المذكرة المتواضعة والتي تمثل ثمرة مجهودات من الشهور في سبيل مساعدة من هم بحاجة لنا رغم قلة الوسائل المتاحة في الواقع إلى ان ارادة الصغار ومبتغانا زادنا عزما على الماضي قدما وكان الغرض من موضوعنا هذا إبراز وتبيان أهمية الدراسة و اثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة التصويب في لعبة كرة اليد، من خلال توجيهنا إلى نادي أصاغر أمل سيدي عقبة لكرة اليد .

وتعتبر دقة التصويب في رياضة كرة اليد من المهارات الساسية التي تعطي فرصة الفوز إذا كان اللاعب ملم بها و اذا طبقت بشكلها الصحيح والسليم كان لها أثر إيجابي على نتائج الفريق، ومن خلال هذا الموضوع سلطنا الضوء في الفصل الأول على التدريب الرياضي بشكل عام وعلى الإعداد المهاري في كرة اليد وبعدها إنتقلنا إلى التخطيط والبرامج التدريبية في رياضة كرة اليد و في الفصل الثاني تناولنا بوجه عام كرة اليد من حيث التعريف والخصائص وأنواع التصويب و بعدها انتقلنا إلى الفئة العمرية للأصاغر وخصائصها النفسية والمعرفية والاجتماعية أما في الجانب التطبيقي ومن خلال الاختبارات المطبقة على عينة الدراسة والمتمثلة في إختبار دقة التصويب من الجري والإرتكاز والإرتقاء توصلنا إلى أن النتائج المتحصل عليها بعد إجراء مقارنة بين القياسين القبلي والبعدي، أوضحت أن للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة التصويب له أثر إيجابي في تحسين مستوى أداء هذه المهارة

وفي الأخير الشيء المهم أن تكون قادرا على وضع منتج مجهود فكري وبيدي بين أيدي الذين لهم الاستعداد لتطوير الرياضة وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا وأن يكون سندا وعونا يقتدي به في مختلف البحوث و المواضيع إنشاء الله.

قائمة المراجع

*أ المراجع باللغة العربية،

- 1* أمر الله احمد ألبساطي، قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 2* احمد عربي عودة، تخطيط التدريب في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، ط1 عمان، 2016.
- 3* إسماعيل مقران، مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية، .
- 4* ابراهيم مروان، محمد الياسري، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2010 .
- 5* نامر محسن اسماعيل واقع التصوير عن لاعب الدرجة الاولى لكرة اليد في العراق، رسالة الماجستير، بغداد، مطبعة اركان، 1994.
- 6* جبريد لانجريف، تيواندرت، كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس، ط 2، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر 1978 .
- 7* حامد عبد السلام زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة مرجع سابق – 1995 .
- 8* حلمي حسين، اللياقة البدنية، قطر، دار المتنبى للنشر والتوزيع، 1985.
- 9* سليمان علي حسن وآخرون، المبادئ التدريبيه والخططية في كرة اليد، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1983 .
- 10* سعدية محمد علي بجاور، سيكولوجية المراهقة – دار البحوث العلمية – ط1- 1980.
- 11* صبحي احمد قبلان، كرة اليد مهارات/تدريب/تدريبات/اصابت، طبعة الأولى ، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع. 2012.
- 12* ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم، كرة اليد، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- 13* عادل عبد البصير، "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" نفس المرجع السابق،
- 14* عبد الجبار شنين علوة، تحليل العلاقة بين خصائص منحني القوة- الزمن لمرحلة النهوض وبعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة التصوير بالقفز عالياً" في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998.
- 15* علي تركي، ايمان شاكر، دراسة بعض متغيرات بيوكيميائية لخطوة الارتقاء عالية وعلاقتها بدقة التصوير، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد العدد 12، 1996.
- 16* فدوة خالد رشدي ، التدريب المهاري في كرة اليد. دار اجمد للنشر و التوزيع، ط1، 2016.
- 17* فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة – مرجع سابق
- 18* فؤاد توفيق السامرئي، المبادئ الاساسية لكرة أليد ج1، دار الكتب للطباعة والنشر الموصل، 1987.
- 19* فرج حسين بيومي، بناء اختبارات معرفية لكرة القدم – دار الفكر – عمان – الاردن – ط1- 1986

- *20 قاسم حسن حسين و علي نصيف، عل التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق - 1987
- *21 قاسم حسن حسين وآخرون، علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987.
- *22 كمال درويش ومحمد حسين، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
- *23 كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1980
- *24 كمال عارف ظاهر، كرة اليد، بغداد، منطقة دار الكتب للطباعة والنشر، 1980.
- *25 كمال عبد الحميد، زينب فهمي، كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1975.
- *26 كمال عارف، سعد محسن، كرة اليد، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1989 .
- *27 كمال عبد الحميد، محمد حسن علاوي، كرة اليد، ط4، دار المعارف، القاهرة، 1979.
- *28 كمال عارف ظاهر وسعد حسن أسماعيل، كرة اليد، دار الكيب للطباعة والنشر، 1989.
- *29 ماهر صالح محمد، كرة اليد الحديثة، ط1، الكويت، مطبعة دار السياسة، 1971 .
- *30 محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي الطبعة الثالثة عشرة. دار المعارف. 1994.
- *31 محمد عوض البسويني، نظريات طرق التدريب في التربية البدنية، الجزائر، 1991.
- *32 محمد مجد السديري، علم التدريب الرياضي، دار المريخ للنشر، السعودية، 2008 .
- *33 محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل، رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001
- *34 محمد توفيق الدليلي، كرة اليد (تعليم - تدريب تكتيك)، شركة مطابع السلام، الكويت، 1989.
- *35 محمد شفيق، البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1985.
- *36 ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة - دار الأفق الجديدة - لبنان - ط2- 1999.
- *37 مروان إبراهيم، محمد اليساري، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي. مؤسسة الوراق لتوزيع والنشر، ط1 . 2010 .
- *38 مفتي إبراهيم حماد، "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة ية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- *39 منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990.
- *40 منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994.
- *41 موفق مجيد الولي، الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر، ط1، الأردن، 2000.

*42 مهند حسين البنشاوي واحمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، جامعة القدس، 2005.

*43 ياسر دبور، كرة اليد الحديثة، دار المنشأة، الاسكندرية، مصر، 1998.

*44 سعدية محمد علي بھاور، سيكولوجية المراهقة دار البحوث العلمية ، ط1، 1980.

*45 سليمان علي حسن وآخرون، المبادئ التدريبيه والخططية في كرة اليد، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1983.

ب* الأطروحات والرسائل العلمية،

1* مقال كمال، محاضرات في مناهج التدريب الرياضي ، قسم الإدارة و التسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر ، 2009، 2010.

*2 معهد التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر، 1999-2000.

ج* المراجع باللغة الأجنبية،

1* vialla lesstire delaile ‘hond balldoscetion tehinge. national commison pedugic ، 13 ، 1979.

² 2* Yurgen Weinek ، Bibliographie ‘manual d'entrainement ، 4eme edition 1996 ، P341-353.

الملاحق

الوحدة التدريبية رقم : 01

هدف الوحدة	تحضير مختلف أنواع التسديد	الزمن	90د	الشدة 75%
الوسائل	كرات+اقماع+بساط+صافرة	المكان	القاعة الرياضية	
المراحل	محتوى التدريب	التكرار والراحة	زمن التمرين	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجرى لمدة 7 د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من مختلف أنواع التسديد		15د د	التسخين الجيد تهيئة جميع الأجهزة الوظيفية للنشاط الرياضي
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: التسديد من الارتكاز على المرمى حي يقف لاعبون على خط التماس باتجاه منتصف الملعب ينطلق يستلم الكرة ثم يسدد من الارتكاز	7×1	15د	التسديد بعد اخذ الوضعية المناسبة لتسديد مسافة 9 م
	التمرين 02: فوجين متوازيين التسديد من الجري ينطلق لاعب من منتصف الملعب يستلم الكرة من المساعد يسدد من الجرى	7×1 2د/تم	15د	راحة ايجابية
	التمرين 03: وضع حاجز موازي لمنطقة 9متر بطول 1.5م التسديد يكون من الارتقاء عبر مختلف زوايا المرمى إعطاء قدر الممكن من المحاولات مع التركيز على الارتقاء الجيد	6×1 2د/تم "	15د	الارتقاء بوضع شبه جانبي لزيادة تركيز التسديد مع مراعاة عدم لمس البساط
المرحلة الختامية	جرى خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة		15د	العودة إلى الحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم : 02

هدف الوحدة	التصويب من الارتكاز	الزمن	90د	الشدة	%75
المراحل	محتوى التدريب	التكرار والراحة	زمن التمرين	الملاحظات	الوسائل
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجري لمدة 7 د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التصويب من الارتكاز نحو المرمى		15د	التسخين الجيد تهيئة جميع الأجهزة الوظيفية للنشاط الرياضي	
المرحلة الرئيسية	01: التمرين التسديد من الارتكاز على المرمى حي يقف لاعبون في ثلاث صفوف الانطلاق بالكرة ثم الارتكاز بأحد القدمين ثم التسديد نحو المرمى 02: التمرين الانطلاق من خلال الجري ارتفاع القدم الأخيرة القيام بالارتكاز بقدم الأمامية مع مراعاة التوازن والتنسيق ثم التصويب 03: التمرين ثلاث لاعبين بالكرة زائد مدافعين محاولة خلق المجال لتسديد نحو المرمى بالارتكاز	6×1 2د/تم 6×1 2د 6×1	15د 15د 15د	التنسيق بين القدمين زيادة سرعة الأداء لزيادة قوة التسديد راحة إيجابية اختيار الوقت المناسب لتسديد	
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب تمديدات عضلية مناقشة مع اللاعبين		15د	العودة إلى الحالة الطبيعية	

الوحدة التدريبية رقم : 03

هدف الوحدة	التصويب من الجري	الزمن	90د	الشدة	75%
الوسائل	كرات+اقماع+بساط+صافرة	المكان	القاعة الرياضية		
المراحل	محتوى التدريب	التكرار والراحة	الزمن	الملاحظات	
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجري لمدة 7 د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التصويب نحو المرمى من الجري		15د	التسخين الجيد تحفة جميع الأجهزة الوظيفية للنشاط الرياضي	
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: التسديد من الجري على المرمى حي يقف اللاعبون على خط التماس باتجاه منتصف الملعب ينطلق يستلم الكرة ثم يسدد من الارتكاز	6x1	15د	التسديد بعد اخذ الوضعية المناسبة لتسديد	
	التمرين 02: مجموعتين على زوايا نصف الملعب + لاعبين في الدفاع التقاطع خلال المجوم ثم التسديد على حائط الدفاع	6x1	15د	راحة ايجابية	
	التمرين 03: انطلاق اللاعب من زاوية الملعب نحو منتصف الملعب يستلم الكرة ثم يسدد بين المدافعين الثابتين في محور منطقة 9 أمتار نحو المرمى	6x1	15د	الارتقاء بوضع شبه جانبي لزيادة تركيز التسديد مع مراعاة عدم لمس البساط	
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة		15د	العودة إلى الحالة الطبيعية والاسترخاء التام	

الوحدة التدريبية رقم : 04

هدف الوحدة	التصويب من الارتقاء	الزمن	90د	الشدة %75
الوسائل	كرات+اقامع+بساط+صافرة	المكان	القاعة الرياضية	
المراحل	محتوى التدريب	التكرار والراحة	ز التمرين	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجري لمدة 7 د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من الارتقاء		15د	التسخين الجيد تحيئة جميع الأجهزة الوظيفية للنشاط الرياضي
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: التسديد من الارتقاء على المرمى حيث يقف لاعبون على خط التماس باتجاه منتصف الملعب ينطلق يستلم الكرة ثم يسدد من الارتقاء	5x1 راحة 2د/تم	15د	الارتقاء الجيد راحة إيجابية
	التمرين 02: لاعين في الدفاع = ثلاث لاعبين في الهجوم انطلاق لاعب الجناح نحو لاعب المحور الذي يمر نحو اللاعب الخلفي ثم يسدد من الارتقاء	6x1 2د/تم	15د	الارتقاء بوضع شبه جانبي لزيادة تركيز التسديد مع مراعاة عدم لمس البساط
	التمرين 03: صفيين في منطقتي الاعبين الخلفين على اليمين وعلى اليسار التسديد من محور التسع امتار بعد الارتقاء على حاجز	راحة 2د/تم 5x1	15د	
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة		15د	العودة إلى الحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم : 05

هدف الوحدة	التسديد على الكرات الثابتة لتطوير قوة التصويب	الزمن	90د	الشدة	85%
الوسائل	كرات + كرات طبية 1 كغ اقماع + بساط + صافرة	المكان	القاعة الرياضية		
المراحل	محتوى التدريب	التكرار والراحة	زمن التمرين	الملاحظات	
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجرى لمدة 7 د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من مختلف أنواع التسديد		15د	التسخين الجيد تحيئة جميع الأجهزة الوظيفية للنشاط الرياضي	
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: التسديد من الارتكاز على الكرات بالكرة الطبية 1 كغ حيث يقف ألاعبون على حافة الملعب يتقابل مع الكرات الثابتة محاولة تصويب الكرة بعد التسديد	5x1	20د	محاولة لمس الكرة زيادة سرعة الأداء لزيادة قوة التسديد	
	التمرين 02: التسديد من الجري نحو الكرة الموضوعة فوق طاولة	راحة 3د/تم		الراحة 2د بين التكرارات	
	التمرين 03: وضع حاجز موازي للاعب التسديد نحو الكرة من الارتقاء حيث توضع الكرة في مختلف زوايا المرمى	4x1	15د	الارتقاء بوضع شبه جانبي لزيادة تركيز التسديد مع مراعاة عدم لمس البساط	
المرحلة الختامية	جرى خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة الاستلقاء على الأرض لمدة دقيقتين		15د	العودة إلى الحالة الطبيعية	

الوحدة التدريبية رقم : 06

هدف الوحدة	التنسيق بين سرعة الأداء و دقة التصويب خلال الأداء	الزمن	90د	الشدة	85%
الوسائل	كرات+اقماع+بساط+صافرة	المكان	القاعة الرياضية		
المراحل	محتوى التدريب	التكرار والراحة	زمن التمرين	الملاحظات	
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصه الجري لمدة 7 د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من مختلف أنواع التسديد		25د	التسخين الجيد تهيفة جميع الأجهزة الوظيفية للنشاط الرياضي	
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: التسديد من الارتكاز على المرمى حي يقف لاعبون على خط التماس باتجاه منتصف الملعب ينطلق يستلم الكرة ثم يسدد من الارتكاز يراعى التنفيذ خلال 3 ثا	4x1	2x8د	التسديد بعد اخذ الوضعية المناسبة لتسديد	
	التمرين 02: التسديد من الجري ينطلق لاعب من منتصف الملعب يستلم الكرة من المساعد يسدد نحو المربع في اقل من وقت ممكن بحسب الوقت المستغرق	4x1 2د	2x10د	زيادة سرعة الأداء لزيادة قوة التسديد	
	التمرين 03: وضع حاجز موازي لمنطقة 9متر بطول 1.5م التسديد من الارتقاء من المنطقة الخلفية على المربعات المرقمة الممكن من المحاولات مع التركيز على المربع المرقم	راحة 1د/تم	2x7د	الارتقاء بوضع شبه جانبي لزيادة مجال الحركة للذراع المسددة	
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة		10د	العودة إلى الحالة الطبيعية	

الوحدة التدريبية رقم : 07

هدف الوحدة	تطوير دقة التصويب من الجري	الزمن	90د	الشدة	85%	
الوسائل	كرات+اقماع+بساط+صافرة	المكان	القاعة الرياضية			
المراحل	محتوى التدريب	التكرار والراحة	ز التمرين	الملاحظات		
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجري لمدة 7 د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من مختلف أنواع التسديد		25د	التسخين الجيد تهيئة جميع الأجهزة الوظيفية للنشاط الرياضي		
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: التسديد من الجري من المنطقة الخلفية اليمنى على المربع المرقم محاولة إعطاء عدد كبير من المحاولات لكل لاعب واحتساب المحاولات الناجحة	4x1	10x2د	التسديد بعد اخذ الوضعية المناسبة لتسديد عدد كافي من المحاولات		
	التمرين 02: ينطلق اللاعب من التنطيط الكرة التسديد من الجري من محور العب نحو المربع في وسط المرمى	4x1	7x3د	التركيز على المربع في الجهة اليمنى زيادة إتقان الأداء		
	التمرين 03: التسديد من الجري من المنطقة الخلفية اليسرى على المربع المرقم محاولة إعطاء عدد كبير من المحاولات لكل لاعب واحتساب المحاولات الناجحة	3x1	5x3د			
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة		15د	العودة إلى الحالة الطبيعية		

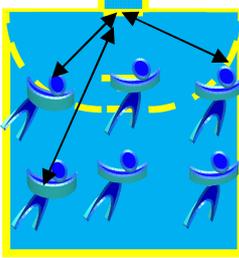
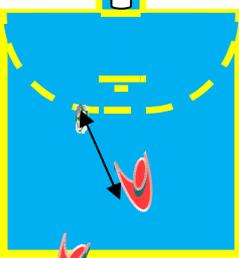
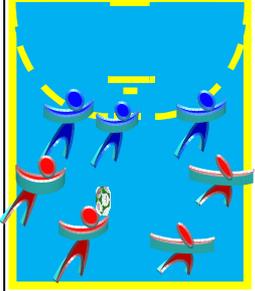
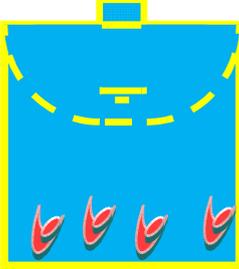
الوحدة التدريبية رقم : 08

هدف الوحدة	تطوير دقة التصويب من الارتكاز	الزمن	90د	
الوسائل	كرات+أقماع+بساط+صافرة	المكان	القاعة الرياضية	
المراحل	محتوى التدريب	التكرار	زمن التمرين	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجري لمدة 7 د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من مختلف أنواع التسديد		25د	التسخين الجيد تهيئة جميع الأجهزة الوظيفية للنشاط الرياضي
المرحلة الرئيسية	01: التمرين التسديد من الارتكاز من المنطقة الخلفية اليمنى يستلم الكرة من لاعب الجناح ثم يسدد نحو المربع داخل المرمى	3×1	7×3د	زيادة عدد التكرارات الراحة 2د بين التمارين الاستلام ثم التسديد في الوقت المناسب راحة إيجابية
	02: التمرين التسديد من الارتكاز بعد استلام الكرة ينطلق لاعب من منتصف الملعب يستلم الكرة من المساعد يسدد من الارتكاز على المربع	3×1	7×3د	التركيز على المربع اثناء التسديد
	03: التمرين الوقوف في الجهة الخلفية اليسرى ينطلق اللاعب يستلم الكرة ثم يسدد من الارتكاز على المربع في الجهة اليمنى	3×1	5×3د	
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة		15د	العودة إلى الحالة الطبيعية

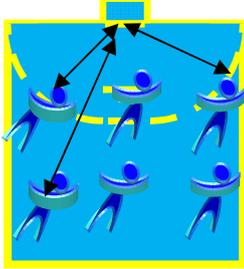
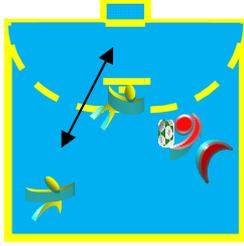
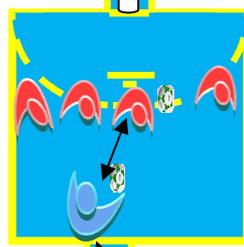
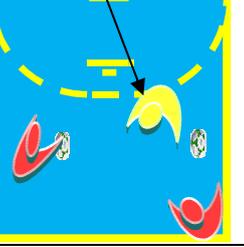
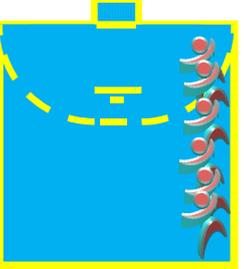
الوحدة التدريبية رقم: 09

هدف الوحدة	تطوير القوة الانفجارية خلال التسديد من الارتقاء	الزمن	90د	الشدة	%90
الوسائل	كرات+اقماع+بساط+صافرة	المكان	القاعة الرياضية		
المراحل	محتوى التدريب	التكرار و الراجعة	زمن التمرين	الملاحظات	
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجري لمدة 7 د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من مختلف أنواع التسديد		20د	التسخين الجيد تهيفة جميع الأجهزة الوضيفية للنشاط الرياضي	
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: انطلاق اللاعب استلام الكرة من لاعب الجناح الارتقاء فوق الحاجز ثم التسديد نحو المربع داخل المرمى	4x1	7x2د	التسديد بعد اخذ الوضعية المناسبة لتسديد الراحة 2د بين التمارين	
	التمرين 02: الانطلاق من وسط الميدان المحوري تنطيط الكرة الارتقاء فوق الحاجز ثم التصويب على المربع داخل المرمى	3 د راحة/تم	7x2د	زيادة سرعة الأداء لزيادة قوة التسديد	
	التمرين 03: الكرة بين لاعب الجناح ولاعب الخلفي تمرير و استقبال الارتقاء فوق الحاجز ثم التسديد على المرمى داخل المرمى	4x1	5x2د	الارتقاء بوضع شبه جانبي لزيادة تركيز التسديد مع مراعاة عدم لمس البساط	
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة		15د	العودة إلى الحالة الطبيعية	

الوحدة التدريبية رقم : 10

هدف الوحدة	تطوير دقة التصويب من الهجوم المعاكس	الزمن	90د	الشدة	75%
الوسائل	كرات+اقماع+بساط+صافرة	المكان	القاعة الرياضية		
المراحل	محتوى التدريب	التشكيل	الشدة	الزمن	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجرى لمدة 7 د الحركات من الجرى تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من مختلف أنواع التسديد			25د	التسخين الجيد تهيئة جميع الأجهزة الوظيفية للنشاط الرياضي
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: استلام الكرة من الحارس ينطلق اللاعب من منتصف الملعب يستقبل الكرة من الجري يسدد نحو المربع المرقم		5x1	3x5د	التصويب من الجري
	التمرين 02: استلام الكرة من الحارس ينطلق اللاعب من منتصف الملعب يستقبل الكرة من الجري يسدد من الارتقاء نحو المربع المرقم الكرة عن ملامسة إحدى المربعين استخدام مختلف أنواع التصويب ايقاع اللعب يكون نوعا ما مر		2د راحة 3x1 2د راحة	3x5د	التصويب من الارتقاء راحة ايجابية التصويب على المربع
المرحلة الختامية	جرى خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة			15د	العودة إلى الحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم : 11

هدف الوحدة	التنسيق بين السرعة الأداء و قوة التصويب	الزمن	90د	الشدة	95%
المراحل	محتوى التدريب	التشكيل	التكرار	الزمن	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجري لمدة 7 د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من الارتقاء			25د	التسخين الجيد تحية جميع الأجهزة الوظيفية للنشاط الرياضي
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: الانطلاق من زاوية نهاية الملعب بسرعة عالية الدوران حول القمع الاتجاه حول المرمى و التسديد من الارتكاز التمرين 02: قوة و سرعة الاداء خلال زمن معين بتصويب نحو المربع المرقم التمرين 03: الانطلاق في هجوم معاكس الجري نحو مجال التصويب الارتقاء و التصويب قبل 15 ثا	  	10x1 راحة 1د 8x1 راحة 1د 6x1	3x5د 2x7د 2x7د	راحة ايجابية زيادة سرعة الأداء لزيادة قوة التسديد الارتقاء الى اقصى ارتفاع
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة			15د	العودة إلى الحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم : 12

هدف الوحدة	سرعة الاداء نحو نقطة التصويب المحددة	الزمن	90د	الشدة	95%
الوسائل	كرات+اقماع+بساط+صافرة	المكان	القاعة الرياضية		
المراحل	محتوى التدريب	التكرار	الزمن	الملاحظات	
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجرى لمدة 7 د الحركات من الجرى تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من الارتقاء		د25	التسخين الجيد تهيئة جميع الأجهزة الوظيفية للنشاط الرياضي	
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: التسديد من الارتقاء حيث يقف لاعبون على خط التماس باتجاه منتصف الملعب ينطلق بسرعة ثم يسدد الكرة من الارتقاء	6×3	د5×3	التسديد بعد اخذ الوضعية المناسبة لتسديد الراحة 2د بين التكرارات	
	التمرين 02: لاعبين في الدفاع = ثلاث لاعبين في المحوم انطلاق لاعب الجناح نحو لاعب المحور الذي يمر نحو اللاعب الخلفي ثم يسدد من الارتقاء	6×3	د5×3	زيادة سرعة الأداء لزيادة قوة التسديد	
	التمرين 03: صفيين في منطقتي لاعبين الخلفيين على اليمين وعلى اليسار التسديد من محور التسع أمتار بعد الارتقاء على حاجز	6×4	د5×3	الارتقاء بوضع شبه جانبي لزيادة تركيز التسديد مع مراعاة عدم لمس البساط	
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة		د15	العودة إلى الحالة الطبيعية	

مهورية الديمقراطية الشعبية الج

النادي الرياضي أمل سيدي عقبة

الموسم الرياضي 2017/2016

قائمة اللاعبين صنف أطفال 17-U 2017 /2016

الرقم	الإسم و اللقب	تاريخ و مكان الإزدياد	رقم الإجازة
01	بلعصادي خالد	2000/11/29 س/ع	104
02	تلالسة ضياء الدين	2000/10/22 س/ع	112
03	فريح محمد علي	2002/12/03 س/ع	107
04	رحال الياس	2000/05/16 س/ع	105
05	نواري وائل	2001/01/08 س/ع	106
06	بن سمينة حاتم	2000/06/02 س/ع	100
07	برحمون بخاري	2001/01/16 س/ع	103
08	بورا فعي محمد علي	2001/01/10 س/ع	102
09	بن عيش العمري	2000/02/24 س/ع	110
10	دهينة لقمان	2000/05/21 س/ع	364
11	صايم حسين	2000/03/24 س/ع	98
12	تركي ايمن	2000/04/30 س/ع	101
13	بشيشي ايمن	2000/07/09 س/ع	114
14	مراوي سيف الدين	2001/05/25 س/ع	113
15	سرياني نيظال	2000/07/30 س/ع	111
16	قرار ابراهيم	2000/04/18 س/ع	99
17	يحياوي عبد العزيز	2000/08/12 س/ع	108

المدرّب: بن دحمان وليد

رئيس النادي

الجمهورية الديمقراطية الشعبية

النادي الرياضي أمل سيدي عقبة

الموسم الرياضي 2017/2016

برنامج التدريبات

الي	من	الأيام
19:00	17:30	الاثنين
19:00	17:30	الأربعاء

رئيس النادي

المدرّب : بن دحمان وليد

الجمهورية الديمقراطية الشعبية

النادي الرياضي أمل سيدي عقبة ASO

الموسم الرياضي 2016/2017

أهم القياسات الجسمية

الرقم	الإسم و اللقب	تاريخ و مكان الإزدياد	الوزن/كلغ	الطول/م	السن
01	بلعصادي خالد	2000/11/29 س/ع	67.45	1.67	17
02	تلالسة ضياء الدين	2000/10/22 س/ع	58.60	1.74	17
03	فريح محمد علي	2002/12/03 س/ع	61.66	1.81	15
04	رحال الياس	2000/05/16 س/ع	71.45	1.72	17
05	نوارى وائل	2001/01/08 س/ع	53.56	1.79	16
06	بن سميحة حاتم	2000/06/02 س/ع	49.45	1.73	17
07	برحمون بخاري	2001/01/16 س/ع	63.67	1.77	16
08	بورا فعي محمد علي	2001/01/10 س/ع	76.33	1.80	16
09	بن عيش العمري	2000/02/24 س/ع	56.12	1.73	17
10	دهينة لقمان	2000/05/21 س/ع	66.78	1.81	17
11	صايم حسين	2000/03/24 س/ع	57.25	1.77	17
12	تركي ايمن	2000/04/30 س/ع	64.67	1.83	17
13	بشيشي ايمن	2000/07/09 س/ع	63.80	1.67	17
14	مراوي سيف الدين	2001/05/25 س/ع	71.40	1.77	16
15	سرياني نيظال	2000/07/30 س/ع	66.56	1.76	17
16	قرار ابراهيم	2000/04/18 س/ع	76.43	1.73	17
17	يحياوي عبد العزيز	2000/08/12 س/ع	78.45	1.69	17

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

مديرية الشباب و الرياضة لولاية بسكرة

النادي الرياضي أمل سيدي عقبة ASO

بسكرة في :2017/02/26

الى السيد : بوراغي بوناب

من السيد : بن دحمان وليد .

الموضوع: طلب إجراء دراسة ميدانية على فئة الاصاغر

لي الشرف العظيم أن أتقدم إلى سيادتكم الموقرة بطلي هذا و المتمثل في

إعطائنا الموافقة على إجراء دراسة ميدانية مع فئة الاصاغر بغرض تطبيق برنامج تدريبي

يخص موضوع التخرج لشهادة الماستر و ذلك يومي الاثنين و الأربعاء من كل أسبوع

مع العلم اني في اتصال مع مدرب هذه الفئة السيد هلال سمير لوضع جميع الاجرات

المتعلقة بدراسة

وفي الأخير تقبلو مني قائق التقدير و الاحترام

رأي رئيس النادي