

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي :

القسم : التدريب الرياضي

الرمز :

الشعبة : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص : تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(الماستر)

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد
(دراسة ميدانية لمدرسة الشباب إناث U10 التابعة للقاعة المتعددة الرياضات ببرج
الغدير)

تحت إشراف :

الأستاذ : بن رجم إدريس

إعداد الطالب :

قرايط البشير

السنة الجامعية : 2024 / 2023

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، عدد خلقه، وزنة عرشه، ورضا نفسه، ومداد كلماته، فهو من وفقني وأعاني ويسّر لي السبل لإتمام هذا البحث.

أتقدم بجزيل الشكر إلى أستاذي المشرف الدكتور "إدريس بن رجم" الذي لم يبخل عليّ بتوجيهاته ونصائحه منذ بداية البحث إلى نهايته، وقد اكتمل بفضل حرصه وعنايته، فله مني جزيل الشكر والتقدير والعرفان.

وكلّ الشكر والامتنان إلى أعضاء لجنة المناقشة على قراءتهم لهذه الرسالة وتقييمها فلهم مني فائق الاحترام والتقدير.

كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر الجزيل لكافة أساتذة قسم التدريب الرياضي والطاقم الإداري لقسم التدريب .

قائمة المحتويات	
	شكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية
أ - ب	مقدمة
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
4	1 إشكالية الدراسة
6	2- فرضيات الدراسة
6	3 - أهداف الدراسة
6	4- أهمية الدراسة
7	5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
8	6 - الدراسات السابقة
10	7 - الاستفادة من الدراسات السابقة
10	8 - مميزات الدراسة الحالية
الصفحة	الجانب النظري الفصل الثاني مدخل لعلم التدريب والوحدات التدريبية
12	تمهيد
13	1 - مفهوم التدريب الرياضي
13	2 - طرق التدريب الرياضي
13	3 - أهداف التدريب الرياضي
14	4 - مكونات أو محتويات التدريب الرياضي
14	4 . 1 الإعداد البدني
14	4 . 2 الإعداد المهاري
15	4 . 3 الإعداد مكن الناحية الخطئية
15	4 . 4 الإعداد التربوي والنفسي

15	4 . 5 الإعداد المعرفي النظري
15	5 . التخطيط للوحدة التدريبية اليومية
15	5 . 1 المفهوم
15	5 . 2 أهداف وحدة التدريب
16	5 . 3 اعتبارات هامة تراعى عند التخطيط لوحدة التدريب
16	6 . أجزاء وحدة التدريب
16	6 . 1 القسم التمهيدي
16	6 . 1 . 1 المقدمة
16	6 . 1 . 2 الإحماء
16	6 . 1 . 2 . 1 أقسام الإحماء
17	6 . 1 . 2 . 2 الإعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء
17	6 - 2 القسم الرئيسي
17	6 . 2 . 1 الإعتبارات التي يجب مراعاتها عند القسم الرئيسي
18	6 . 3 القسم الختامي (التهدئة)
18	7 . أسس بناء التخطيط للوحدة التدريبية
19	8 . المبادئ الأساسية في بناء الوحدة التدريبية
20	خلاصة
الفصل الثالث:	
الصفحة	كرة اليد
22	تمهيد
23	1 . مفهوم كرة اليد
23	2 . مميزات كرة اليد
24	3 . خصائص ومميزات لعبة كرة اليد
24	4 . أهم مميزات كرة اليد
24	5 . الأداء المهاري في كرة اليد
24	6 . مفهوم المهارة
25	7 . ماهية الأداء المهاري
26	8 . تعريف المهارات الأساسية
26	9 . المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد
27	9 . 1 التمرير والإستقبال

27	9 . 1 . 1 استقبال الكرة
27	9 . 1 . 2 لقف الكرة
27	9 . 1 . 3 إيقاف الكرة
27	9 . 1 . 4 التقاط الكرة
28	9 . 2 تمرير الكرة
28	9 . 2 . 1 التمريرة الكراجية
28	9 . 2 . 2 التمريرة البندولية
29	9 . 2 . 3 التمريرة الصدرية
29	9 . 2 . 4 التصويب
29	9 . 2 . 4 . 1 التصويب البعيد
30	9 . 2 . 4 . 2 التصويب القريب
30	10 . الرمية الحرة المباشرة
30	11 . تنطيط الكرة
31	12 . الخداع
31	13 . الخطوات التي يجب إتباعها عند تعليم المهارة
31	14 . خصائص لاعب كرة اليد
31	14 . 1 الخصائص المرفولوجية
32	14 . 2 النمط الجسماني
32	14 . 2 . 1 الوزن
32	14 . 3 الخصائص النفسية
32	15 . تطور القدرات الحركية والسن الأمثل لتعلم كرة اليد بالنسبة للناشئين
33	15 . 1 خصائص المرحلة العمرية للناشئين
34	15 . 1 . 1 خصائص النمو العقلي المعرفي
34	16 . خصائص ومكونات اللياقة البدنية لمرحلة الناشئين
34	17 . المبادئ الأساسية لتعليم الناشئين كرة اليد
36	خلاصة
الفصل الرابع	
منهجية الدراسة	
38	تمهيد
39	1 . الدراسة الاستطلاعية

39	2 . المجال الزمني
40	3 . الدراسة النظرية
40	4 . المجال المكاني
40	5 . منهج الدراسة
40	6 . متغيرات الدراسة
40	6 . 1 المتغير
40	6 . 2 المتغير المستقل
40	6 . 3 المتغير التابع
40	7 . منهج الدراسة
41	8 . عينة الدراسة
41	9 . المجموعة التجريبية
41	10 . تجانس عينة الدراسة
42	11 . أساليب جمع البيانات
42	11 . 1 الاختبارات المهارية
42	11 . 01 . 01 اختبار التمرير والاستلام
43	11 . 01 . 2 اختبار التطبيق
44	11 . 2 ثبات الاختبار
45	11 . 3 صدق الاختبار
46	12 . المعالجة الإحصائية
47	خلاصة
الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
49	تمهيد
50	1 . عرض النتائج في ظل الفرضية الأولى
50	1- 2 . تحليل نتائج جدول رقم 04 خاص بالفرضية الأولى
51	1 - 3 مناقشة النتائج في ظل الفرضية الأولى
52	2 . عرض النتائج في ظل الفرضية الثانية
52	2 - 2 . تحليل نتائج جدول رقم 05 الخاص بالفرضية الثانية
53	2 - 3 مناقشة النتائج في ظل الفرضية الثانية
54	خلاصة

الصفحة	الاستنتاجات والاقتراحات	الفصل السادس
56		1- الاستنتاج العام
56		2 - الاقتراحات
57		3 - فرضيات مستقبلية
62 – 59		قائمة المصادر والمراجع
الملاحق		

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
42	01	تجانس العينة من حيث العمر والطول والوزن
45	02	ثبات الاختبار
50	03	النتائج القبلية و البعدية لمهارة التمرير والاستقبال
52	04	النتائج القبلية والبعدية لمهارة التنطيط

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
43	01	اختبار التوافق التمرير والاستقبال
44	02	اختبار التنطيط المتعرج بالكرة

المخلص :

عنوان الدراسة : أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد (دراسة ميدانية لإنات المدرسة U10 التابعة للقاعة المتعددة الرياضات ببرج الغدير)

هدفت من خلال هذه الدراسة إلى معرفة الأثر الذي تلعبه الوحدات التدريبية في تحسين بعض المهارات الأساسية (التمرير والاستقبال ، التنطيط) لدى إنات مدارس الشباب U10 ببرج الغدير ، ولقد تم إجراء هذه الدراسة على ناشئي إنات مدارس الشباب U10، وبعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتأكد من إمكانية إجراء البحث من خلال أهم مخرجاتها تم اختيار الوحدات التدريبية المناسبة وعرضها للتحكيم من طرف بعض أساتذتنا في قسم التدريب حيث اعتمدت المنهج التدريبي في دراستي وكذلك الاختبارات المناسبة لمهاتري التمرير ، الاستقبال والتنطيط ، وتم إجراء الاختبارات السيكومترية من حيث تجانس العينة وكذلك معامل الثبات وصدق الاختبار على عينة البحث ، ثم قمت بإجراء الاختبارات القبليّة للمهاتريين وبعدها بدأت بتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة ، تبين من خلال النتائج المتحصل عليها بعد إجراء الاختبارات البعديّة وإخضاعها للعمليات الإحصائية من خلال برنامج SPSS أن الوحدات التدريبية المقترحة قد حققت نجاحا كبيرا في تحسين المهارات الأساسية قيد الدراسة ، وهذا ما أكدته عملية مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية التي كانت لصالح الاختبارات البعديّة وبفارق كبير. ومنه تحقق فرضيات الدراسة وهذا ما أكد نجاح الوحدات التدريبية المقترحة.

فالوحدات التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم قوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيل الوحيد بوصول اللاعب خاصة في المراحل السنية الصغرى إلى المستوى العالي، ومن هنا نطرح فكرة وأهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي ضمان الاستمرارية في العمل أو تعديله، ولقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة اليد خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية مدروسة ومخطط لها مسبقا.

summary

The study titled "Impact of Proposed Training Units on Improving Some Basic Skills in Handball (A Field Study of Female Youth Schools Aged 9–10 in Borg El Ghadeer)

The study aimed to investigate the effect of proposed training units on improving some basic skills (passing, receiving, and dribbling) in handball for 9–10 year old female youth school players. The study was conducted on a sample of female youth school players aged 9–10 years. After conducting a pilot study and verifying the feasibility of conducting the research, appropriate training units were selected and submitted for arbitration by some professors in the training department. The researcher adopted the training method in the study, as well as appropriate tests for passing, receiving, and dribbling skills. Psychometric tests were conducted in terms of sample homogeneity, reliability coefficient, and test validity on the research sample. Pre-tests for the two skills were then conducted, followed by the application of the proposed training units. The results obtained after conducting the post-tests and subjecting them to statistical operations using the SPSS program showed that the proposed training units achieved great success in improving the basic skills under study. This was confirmed by comparing the results of the pre and post-tests for the experimental group, which were in favor of the post-tests with a significant difference. The study hypotheses were thus achieved, confirming the success of the proposed training units. Standardized training units based on sound foundations that respect the laws and theories of modern sports training are the only way for players, especially in the younger age groups, to reach high levels. The idea and importance of preparing training programs is raised in order to identify their strengths and weaknesses and thus ensure continuity or modification of the work

مقدمة

شهد علم التدريب الرياضي كغيره من العلوم تطورا كبيرا عبر الزمن وهذا في جميع الرياضات سواء الجماعية أو الفردية ، ويقوم التدريب الرياضي في علمه على أسس وقواعد يجب اتباعها للوصول بالرياضة إلى أعلى المستويات وتحقيق أفضل النتائج في جميع المنافسات، وتعد كرة اليد من بين هذه الرياضات التي مرت بمجموعة من التطورات والتغيرات التي صاحبها خلال الحقب الزمنية الأولى من ظهورها حتى وصلت إلى الشكل والنمط الذي نعرفها به اليوم ، حيث وجب علي ممارسي كرة اليد أن يتمتعوا بلياقة بدنية كبيرة وكاملة، وكذلك مهارات متقنة وفق ما تتطلبه هذه اللعبة، وذلك فيما يتعلق بصفات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وذلك للأداء الجيد في المنافسات ذات المستوى العالي والعالمي من أجل تحقيق أحسن وأفضل النتائج.

ولقد أصبحت العديد من دول العالم تولي اهتماما كبيرا للرفع من مستوى لاعبيها في هذه اللعبة منذ الصغر، من خلال تسطير برامج تدريبية حديثة وفق أسس علمية ممنهجة، وذلك لتنمية مستوى الأداء البدني والمهاري للوصول إلى أبعد الحدود ، حيث أصبح الكثير من المدربين يلجئون إلى اختيار أفضل هذه البرامج والطرق بجميع محتوياتها من دورة تدريبية كبرى وصغرى والوحدة التدريبية وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع الأهداف المسطرة من طرفهم، حيث تعد الوحدات التدريبية أحد فروع هذه البرامج وهي أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب، فهي تمثل النواة العملية لتخطيط التدريب الرياضي وهي الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي أثناء الموسم التدريبي، حيث يمكن تعريفها بأنها عبارة عن مجموعة من التمرينات المختلفة التي تتشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين أي خلال فترة زمنية معينة، أو هي مجموع الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق . (البساطي، 1998 ، 123) .

وفي التدريب الرياضي يجب على المدربين بكل تخصصاتهم الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية والمهارية، وتعد المهارة اللبنة الأولى في بناء أي رياضة . والمهارات التي تنسم بها رياضة كرة اليد من بينها ، حيث أن الأداء الجيد للاعب كرة اليد يقتصر على الإعداد المهاري الجيد، إذ أن تحقيق النتائج العالية يعتمد على ما تلقاه لاعب هذه الرياضة من تنمية لمختلف المهارات الأساسية بجميع ألوانها والتدريب الجيد عليها لأنها الركيزة القوية التي تبنى عليها هذه اللعبة ، ويعتمد نجاح اللاعب أو الفريق وتقدمه إلى حد كبير على إتقان هذه المهارات ولديه القدرة الكافية على تنفيذها تحت مختلف الظروف التي يمكن مواجهتها أثناء المنافسات دون تعب أو ضغوط نفسية ، فالإتقان الصحيح لهذه المهارات سوف يعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب وكرة اليد من الألعاب التي لها مبادئها ومهاراتها الأساسية والتي تعد الركن الأساس والفعال في تحقيق الفوز للفريق، ولهذا فإن عامل المهارات الحركية

الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل وأكثرها حساسية ،لأن الإعداد البدني والخططي والنفسي لا قيمة له دون مهارات حركية، فاللاعب المُعدّ بدنيا ولم يُعد مهاريًا لا يمكن استغلال إمكاناته البدنية دون السيطرة على الكرة خلال حركته، ويذكر بعض الباحثين بأن المهارات الأساسية تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي إلى بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني ، حيث أن الترابط بين اللياقة البدنية والأداء المهاري الجيد يخلق الفارق في رياضة كرة اليد .

ومن خلال بحثي هذا أردت أن أبرز أثر الوحدات التدريبية في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى إناث مدرسة الشباب بالقاعة المتعددة الرياضات ببرج الغدير (موضوع البحث) وعلى هذا الأساس أعطي للقارئ الكريم محاولة متواضعة في هذا المجال الواسع

وقد اشتملت دراستي على خطة كالتالي : **الفصل التمهيدي بعنوان الإطار العام للدراسة :** احتوى على الإشكالية ، الفرضيات ، أهمية البحث ، أهداف البحث ، أسباب اختيار الموضوع ، تحديد المفاهيم والمصطلحات ، الدراسات السابقة والمثابفة ، **أمّا الفصل الثاني** فكان بعنوان **مدخل لعلم التدريب والوحدات التدريبية** اندرجت تحته مجموعة من العناصر وهي :مدخل إلى علم التدريب ، طرقه ، أهدافه ، مكوناته ، التخطيط للوحدة التدريبية ، مفهومها أهدافها ، أجزائها ، أسس بنائها، مبادئ التخطيط لها، **وبالنسبة للفصل الثالث** فقد عنونته: **بكرة اليد: تطرقت فيه إلى مفهومها ، مميزاتها ،المهارات الأساسية مفهومها و المتطلبات مهارية في كرة اليد ، خصائصها ، الناشئين ، خصائص المرحلة العمرية للناشئين ، السن الأمثل لتعليم الناشئين كرة اليد ، وكان عنوان الفصل الرابع منهجية الدراسة:** احتوى على منهجية البحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والدراسة النظرية ، منهج البحث ، متغيرات البحث ،عينة البحث ، تجانس عينة البحث ، أساليب جمع البيانات ،وبخصوص **الفصل الخامس** فقد عنونته ب: **عرض وتحليل ومناقشة النتائج** احتوى على تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها في البحث ، في حين كان عنوان **الفصل السادس والأخير: الاستنتاجات والاقتراحات** وقد احتوى على بعض التوصيات والاقتراحات التي قد تساهم حسب رأيي في تطوير مهارات لعبة كرة اليد .

الفصل الأول

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية :

تعد كرة اليد من الرياضات الجماعية المشهورة لما لها من شعبية في جميع دول العالم ، وخير دليل على ذلك الاهتمام الذي تحظى به من التطوير المستمر الذي واكب هذه اللعبة من الناحية العلمية سواء في الجانب البدني أو المهاري أو التكتيكي، وكلما كان تكوين قاعدي مسبق ومخطط له في مراحل عمرية مبكرة ، كلما كان مستوى اللاعبين عاليا لكلا الجنسين في اللعبة سواء من الإناث أو الذكور ، حيث نلاحظ أن هناك تقدم مستمر ومتصاعد في هذه الجوانب السالفة الذكر على مستوى جميع المستويات ، وهذا يدخل ضمن استراتيجيات التخطيط الذي ينتهجه العلماء والخبراء والمدربين في هذه اللعبة .

وكما نعلم أن أي رياضة في العالم تخضع لبرامج تدريبية مناسبة وفق متطلبات كل رياضة، فعلم التدريب هو علم قائم بذاته مثله مثل باقي العلوم ، والتدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته ،فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة لتحقيق المتطلبات اللازمة والوصول لأعلى مستوى من الاحترافية .

وقد ميز الباحث عامر فاخر شغاتي بين التدريب وعلم التدريب الرياضي حيث عرفه أنه أداء أو ممارسة نشاط معين لإعداد بدني صوب تحقيق أهداف خاصة قد تكون (بدنية ، نفسية ، صحية) وبمعناه الواسع هو الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج ، من خلال أهداف معينة إلى إعداد الرياضي أو الفريق أو المستويات العليا في الألعاب المختلفة ، وتطور التدريب الرياضي عبر تطور الأجيال حتى يكون له نظام خاص ويهدف إلى تحقيق الوصول إلى المستويات العليا " (شغاتي، 2014، ص20)

وقد نظم علماء التدريب والمدربين التدريب إلى برامج سنوية وشهرية وأسبوعية تترجم إلى ما يعرف بالوحدات التدريبية، إذ تعتبر هي اللبنة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة ،والتي تخضع لأسس ومبادئ علمية ،وهناك وحدات يغلب عليها الجانب البدني وهناك وحدات يغلب عليها الجانب المهاري وهناك وحدات يغلب عليها الجانب التكتيكي أو تكون مختلطة من ناحية المضمون .

وتعد المهارات الأساسية هي المرحلة الأولى في بناء أي رياضة من ناحية الأداء الحركي السليم ، إذ تعرف بأنها تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاولها الفرد ويؤديها بدون أن يقوم أي أحد بتعليمه إياها مثل المشي والجري ، القفز والتعلق ، ولها أهمية كبيرة في الألعاب الرياضية إذ تعد متطلبا رئيسيا وقبليا لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية ، وإن الفشل في الوصول إلى التطور والإتقان لهذه

المهارات يعمل كحاجز لتطوير المهارات الحركية التي يتم استخدامها في الألعاب الرياضية كما يؤكد ذلك الصاوي بأن الطفل إن لم يتمكن من تطوير المهارات الحركية الأساسية في مرحلة ما قبل المدرسة سوف يؤدي ذلك إلى مواجهة الطفل صعوبات كبيرة في تعلم مهارات الألعاب الرياضية في مرحلة الطفولة والمراهقة، وهذا ما يسمى بحاجز الكفاءة (الصاوي، 2013، ص 83).

وكما ذكرنا سابقاً أنه لتطوير مهارة رياضية يجب أن تخضع لوحدات تدريبية والتي يغلب عليها الجانب المهاري والتي تعتبر قاعدة أي نشاط رياضي في البناء القاعدي، و كرة اليد من بين هذه الأنشطة والتي تشتمل على العديد من المهارات الأساسية كالتمرير و الاستقبال والتنطيط... إلخ، وهي أحد اللبنة الأساسية في تكوين اللاعبين في هذه اللعبة وبالأخص في المستويات الأولى كالبراعم والناشئين، ولتحسين هذه المهارات يجب إدراج برنامج ووحدات تدريبية مخطط لها مسبقاً وفق متطلبات هذه اللعبة .

ومن خلال ما تطرقت إليه من أهمية المهارات الأساسية في المراحل العمرية الأولى في التدريب في كرة اليد وبصفتي مدرب لفئة الإناث U10 التابعة لمدارس الشباب ببرج الغدير لاحظت أن مستواهم في بعض المهارات الأساسية من بينها (التمرير والإستقبال ، التنطيط) لا يرقى إلى المستوى المطلوب ومن خلال ما اطلعت عليه في بعض الدراسات السابقة على غرار دراسة الطالب جمال مقراني والتي كانت تحت عنوان تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية البراعم كره اليد 10/12 سنوات ، وكذلك دراسة الطالبين لونيبي عبد الله و إيمان نور الدين تحت عنوان: "برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري لليد الغير مميزة (التمرير ، التنطيط، التصويب)" وكان تحسن في الأداء المهاري للمهارات التي تم تطبيق البرنامج أو الوحدات التدريبية عليها لعينة البحث في كلتا الدراستين والتي كانت تخص فئة الذكور، ارتأيت بصفتي مدرب لفئة الإناث التابعة لمدارس الشباب ببرج الغدير معرفة أثر تطبيق وحدات تدريبية مقترحة على هذه الفئة وذلك لما لهذه الفئة من أهمية مثلها مثل فئة الذكور ومن خلال هذا تبلور في ذهني التساؤلات الآتية :

1 - 1 التساؤل العام : هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى إناث مدرسة الشباب U10 ؟

1 - 2 التساؤلات الفرعية :

1 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين مهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد لدى إناث مدرسة الشباب U10 ؟

2 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تحسين مهارة التنطيط في كرة اليد لدى إناث مدرسة الشباب U10؟

2 - فرضيات الدراسة :

1-2 الفرضية الرئيسية :

للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى إناث مدرسة الشباب U10

2-2 الفرضيات الفرعية :

1 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي قي تحسين مهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد لدى إناث مدرسة الشباب U10 سنوات لصالح الاختبار البعدي .

2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تحسين مهارة التنطيط في كرة اليد لدى إناث مدرسة الشباب U10 سنوات لصالح الاختبار البعدي.

3 - أهداف الدراسة :

نظرا لما تعرفه جميع الرياضات من تقدم سريع ومستمر في جميع المستويات وذلك لتحقيق أحسن النتائج ومن بينها كرة اليد وخاصة لدى البراعم والناشئين وهذا ما جعلنا نولي اهتمام لـ :

- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي قي تحسين مهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد لدى إناث مدرسة الشباب U10 لصالح الاختبار البعدي .
- معرفة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تحسين مهارة التنطيط في كرة اليد لدى إناث مدرسة الشباب U10 لصالح الاختبار البعدي

4 - أهمية الدراسة :

نظرا لما للأثر الإيجابي في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد من خلال تطبيق البرامج والوحدات التدريبية على فئة الذكور في معظم الدراسات جاءت هذه الدراسة لمعرفة مدى أثر تطبيق وحدات تدريبية مقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد على فئة إناث مدارس الشباب ، وهذا لما لها من أهمية في التركيز على التدريب القاعدي للمهارات الأساسية لهذه الفئة في مدارس الشباب وكذلك إعطاء أولوية من طرف المدربين لفئة الإناث في هذه المرحلة العمرية ، وفتح الطريق لإجراء بحوث مشابهة لهذه الدراسة فيما يخص عينة البحث .

5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

1-5 الوحدات التدريبية :

هي وسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فتراتهما ومراحلها المختلفة، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب، وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه والوحدة التدريبية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب، وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب (wieneck,1986,p316)

إجرائيا : تعد الوحدة التدريبية اللبنة الأولى للتخطيط في التدريب الرياضي وهي التي نعتمد عليها في التدريب اليومي بهدف الوصول للهدف المطلوب سواء كان بدني ، مهاري ، أو تكتيكي، وتنقسم إلى ثلاث مراحل: أساسية ، رئيسية و ختامية حيث يتم تطبيق محتواها مع إناث مدارس الشباب ببرج الغدير

2-5الناشئين :نقصد بها الفئة التي تتراوح أعمارهم بين 6 إلى 14 سنة، وتشمل الجنسين بنات وبنين(مصطفى. 2023. تدريب الناشئين.ص 01).uamostansiriyah .edu.qi

إجرائيا : هي مرحلة ما قبل المراهقة وتشمل صغار الذكور والإناث وهذا يشمل إناث مدارس الشباب 9 - 10 سنوات

3-5 التمرير : هو عملية نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل ، مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام التمرير خلال استمرار اللعب ، ودون مخالفة لقواعد اللعبة.(عبد الحميد، فهمي،1978،ص 47)

إجرائيا : يكون تمرير الكرة وذلك لخلق اتصال بين المهاجمين وذلك بكافة أنواع التمرير وهذا ما يتم تطبيقه مع إناث مدارس الشباب ببرج الغدير .

4-5الإستقبال : يعني السيطرة على الكرة وامتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب بالطريقة المناسبة حسب ما يقتضي الموقف ، وتتطلب هذه المهارة توقيتا دقيقا من أجزاء الجسم التي تقوم بهذا العمل لأن أي خلل في التوقيت يؤدي إلى فقدان الكرة. (الوحش، 1985،ص 69)

إجرائيا : يكون بخلق تواصل بالكرة بين لاعبي الفريق المستحوذ من خلال تمريرها من لاعب إلى لاعب التمرير وهذا ما يتم تطبيقه مع إناث مدارس الشباب ببرج الغدير .

5-5التنطيط : نستعمل مصطلح التنطيط عندما تدفع الكرة إلى الأرض إما في المكان أو مع التنقل (جرجس ، 2004،ص 137).

إجرائيا: التنطيط هو دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة إلى الأرض لترتد إليها مرة ثانية، وذلك أثناء الهجوم العكسي في فترة الهجوم أو الفترات التنظيمية للتقدم بسرعة التميرروهذا ما يتم تطبيقه مع إناث مدارس الشباب ببرج الغدير .

5-5 كرة اليد: حيث عرفها خالد الحشوش بأنها: «لعبه تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين غرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في مرمى الفريق الآخر ومنعه من إحراز هدف وتلعب هذه الرياضة باليدين وضمن قواعد وقوانين اللعبة» (الحشوش، 2006، ص188)
لغة: جمع الأيدي ويدي الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف (المعجم في اللغة العربية المعاصرة 574)

إجرائيا: تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من ستة لاعبين وحارس مرمى وذلك لتسجيل أكبر عدد من الأهداف على الفريق المنافس عن طريق رمي الكرة في مرمى الخصم التميرر وهذا ما يتم تطبيقه من طرف إناث مدارس الشباب ببرج الغدير .

6/الدراسات السابقة

- **الدراسة الأولى:** للطالبة بروري نواره تحت عنوان: " أثر الوحدات التدريبية المقترحة في القوه الانفجارية لتحسين التصويب من الارتقاء في كره اليد أواسط 17 19 سنة للثانوية الرياضية أم البواقي ، مذكره مكمله لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي والتحصير البدني جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي السنة الجامعية 2014 /2015 م ، هدف الدراسة الوصول إلى معرفه تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في القوى الانفجارية لتحسين التصويب في كرة اليد ، عينة البحث تمثلت في تلاميذ الثانوية الرياضية 17و 19 سنة عددهم 27 تلميذ أظهرت النتائج المتوصل إليها إلى وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية ، المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

- أهم النتائج المتوصل إليها للوحدات التدريبية المقترحة في القوه الانفجارية المطبقة على العينة التجريبية أثر في تحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد .

الدراسة الثانية: للطالب جمال مقراني تحت عنوان: " تنميه بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية البراعم كره اليد 10/12 سنوات" رسالة لنيل شهادة الماجستير، عينة البحث تم اختيار عينة البحث من فرق البطولة الولائية مستغانم المقسمة إلى أربعة فرق ثلاثة تجريبية واحدة كعينة ضابطة ، منهج البحث استخدم الباحث في هذا البحث المنهج التجريبي

- أهم النتائج المتوصل إليها إن المنهجية للإعداد البدني والمهاري للوحدات التدريبية المطلقة من قبل عينة البحث التجريبية غير مكافئة لتعلم تدريب المهارات الأساسية .

- **الدراسة الثالثة:** إعداد الطالبين حماد محمد وبودهري محمد الأمين تحت عنوان: "تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد 13 و 15 سنة" بحث مقدم لنيل شهادة الماستر في علم الحركة وحركية الإنسان جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم 2015 - 2016، هدفها معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة اليد 13 و 15 سنة في الفرق المدرسية ، عينه يمثلون عينه البحث اختيار 15 عام من فريق المدرسي المتوسط قدوري عبد القادر واحدة تم تقسيمها إلى رقمين
 أهم النتائج للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة اليد 13 و 15 سنة ، المنهج المتبع هو المنهج التجريبي .

- النتائج المتوصل إليها

- البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين بعض الصفات البدنية في ظل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية .

- البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين بعض الصفات المهارية على العينة التجريبية

- **الدراسة الرابعة :** من إعداد الطالبين لونيبي عبد الله و إيمان نور الدين تحت عنوان: "برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري لليد الغير مميزة (التمرير , التنطيط, التصويب)" مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ألكلي محند أولحاج البويرة 2015 - 2016، هدفها الكشف عن تأثير تحسين اليد الغير المميزة على الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية عينه البحث نادي أولمبي أغبالو ونادي هوات مجدالة لكرة اليد صنف أصاغر، المنهج المتبع هو المنهج التجريبي

- أهم النتائج المتوصل إليها وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة وهذا في كل الاختبارات المهارية البعدية على المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح وهذا في جميع المهارات .

الدراسة الخامسة : من إعداد الطالب شابة لقمان بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (12/15) سنة) دراسة ميدانية لمتوسطة مصطفى عبد النوري الخروب" مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر تخصص نشاط بدني رياضي جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي 2018 - 2019 . هدفها إقتراح برنامج لاصفي خارجي لتحسين مهارات (التمرير ، الإستقبال ، التنطيط ، التصويب) في كرة اليد ، عينه البحث : الفريق المدرسي لكرة اليد لمتوسطة مصطفى عبد النوري لخروب ولاية قسنطينة وقُدّر عددهم ب 16 تلميذ ، المنهج المتبع المنهج التجريبي.

- النتائج المتوصل عليها في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج اللاصفي المقترح أحسن من النتائج المتحصل عليها قبل تطبيقه

- للبرنامج اللاصفي المقترح أثر إيجابا على تحسين مهارات التمرير، الإستقبال، التنطيط و التصويب.

7 - الاستفادة من الدراسات السابقة :

- صياغة الفرضيات وتحديد أهداف الدراسة .
- اختيار المنهج المناسب مع العينة والدراسة
- ضبط متغيرات الدراسة .
- طريقة المعالجة الإحصائية لنتائج الدراسة .
- تقادي الوقوع في أخطاء الدراسات السابقة .

8 - مميزات الدراسة الحالية :

نظرا لما تطرقت إليه في بعض الدراسات السابقة لاحظت ان معظم الدراسات تناولت عينة الذكور دون الإناث وهذا ما جعلني أركز في دراستي على فئة الإناث 9 - 10 سنوات لما لهذه الفئة في هذه المرحلة العمرية من أهمية خاصة في اكتساب المهارات الأساسية في كرة اليد لأن أحسن مرحلة في تعلم المهارة هي في هذه المرحلة العمرية في جميع الرياضات الجماعية خاصة ، لذا سأربط الدراسة الحالية والتي ستكون خاصة بفئة الإناث بالدراسات السابقة والتي أغلبها كانت تركز على فئة الذكور، ومقارنة نتائجها بنتائج الدراسات السابقة التي تم تناولها وذلك لإبراز مدى أهمية الوحدات التدريبية في تحقيق نتائج إيجابية في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى فئة الإناث مثلها مثل فئة الذكور

الفصل الثاني :

مدخل لعلم التدريب

والوحدة التدريبية

تمهيد :

التدريب الرياضي هو العملية البدنية التربوية الخاصة التي تهدف إلى تحقيق النتائج العالية، ويعرف التدريب الرياضي بأنه "عملية تربوية موجهة تهدف إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية بدنيا وفسولوجيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، وهي العملية الإستراتيجية الهامة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة في العملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود و"التدريب الرياضي عملية مستمرة طوال حياة الفرد الرياضي ويعتبر التدريب الرياضي للناشئين جزء من عملية كبيرة أكثر اتساعا وشمولا وهي عملية الإعداد الرياضي، والوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من الانجازات الرياضية ، ولضمان التدريب اليومي المنظم وجب على المدرب الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الأسبوعية والشهرية والسنوية، وعلى هذا الأساس اعتبرت الوحدة التدريبية اليومية هي نواة عملية التخطيط اليومي لذا ينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي .

1- مفهوم التدريب الرياضي:

هو عبارة عن عملية تربوية وتعليمية تخضع للأسس والمبادئ العلمية ، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة (علاوي، 2002، ص 17).

أو يمكن تعريفه على أنه كل جهد يبذله الجسم مما ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية أو المهارية ويؤثر إيجابا على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه إلى أعلى مستوى من الفعالية خلال التطبيق العملي (حامد، 2001، ص 143).

2 - طرق التدريب الرياضي:

إنّ التدريب الرياضي يهدف إلى الوصول بمستوى اللاعب إلى أفضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي، وتعد طرق وأساليب التدريب بأشكالها المختلفة تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب يكون من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المحترفة موجهة للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي، وهذه الطرائق والأساليب تستخدم لجميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة، وما على المدرب إلا أن يكون فنانا في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقه أكثر من بقيه الطرق الأخرى وفيما يلي تعداد لأهم طرق التدريب :

2 - 1 - طريقه التدريب فكري

2 - 2 - طريقه التدريب التنافسي

2 - 3 - طريقه التدريب المستمر

2 - 4 - طريقة التدريب التكراري إضافة إلى طرق أخرى تصل في مجموعها لحوالي 13 طريقة (محمود ، 2016، ص 30)

3- أهداف التدريب الرياضي

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة للثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة الوظيفية ، النفسية والاجتماعية.

- بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة في جانبين أساسيين واحد أهميه هما الجانب التعليمي "تربوي" والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، في الأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (التحمل ، السرعة، القوة،.. إلى آخره) والمهارية الخطئية والمعرفية أو

الخبرات الرياضية للاعب في النشاط، والثاني يتعلق في المقام الأول بتوجيه المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية الرياضية معنوياً وإرادياً، ويهتم بتحسين تقدير وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارسة، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة والنواحي الرياضية المثابرة وهو ضبط النفس والشجاعة (البساطي ، 1998ص12)

4 - مكونات أو محتويات التدريب الرياضي:

4 - 1 الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى اكتساب اللاعب مختلف الصفات و القدرات البدنية، أي تطوير وإتقان الصفات الحركية من خلال الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص، فضلاً عن تنمية القدرات الوظيفية، ويعد الإعداد البدني من الواجبات الأساسية للتدريب، إذ أن اللاعب بدون اكتسابه الإعداد البدني لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان، إذ يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية و الحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد، مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء، والغرض الأساس من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الوظيفية والصفات البدنية العامة والخاصة، والتي تشمل القوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل: القوة المميزة بسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة، كما يفهم بأنه عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات و الأداءات المهارية البسيطة والمركبة بسلاسة و انسيابية ودقة، تحت شروط واحتمالات وظروف، أداء المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال والمهارات بصفه مستمرة، مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب، وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة. (الهييتي ، 2011، ص24)

4 - 2 الإعداد المهاري :

يهدف الإعداد المهاري إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة بالعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، كما أنه يعد إحدى النواحي المهمة في إعداد اللاعب بهدف تطوير المهارات الأساسية واستعمالها بشكل صحيح في المباريات، لذا فإن إتقان هذه المهارات يعد ضرورياً لنجاح خطط اللعب المختلفة، فكلما تمكن اللاعب من ضبطها وإتقانها تمكن من القيام بالواجبات الخطئية بشكل جيد، إذ أن لأداء المهارات الأساسية من لدن اللاعبين بأسلوب بسيط ومنقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد وعدم التعب والإرهاق، وبعد التدريب لفترة طويلة يمكن تعليمها وإتقانها في مباريات تجريبية، لأنها تؤدي أمام خصم ويتطلب ذلك من اللاعبين السعي المستمر من أجل التفوق وتحقيق الفوز، ومن جانب آخر فإن ذلك يجعل الصورة كاملة أمام المدرب حيث تتضح نقاط الضعف في الأداء وإيجاد الحلول لها. (الهييتي، 2011، ص 24)

4 - 3 الإعداد من الناحية الخطئية :

حيث يهدف الإعداد الخططي إلى اكتساب اللاعب للقدرات الخططية الفردية و الجماعية، لغرض مواجهة المتطلبات الخاصة التي تفرضها ظروف المنافسات والتدريب، من أجل إتقانها وتثبيتها واستخدامها تحت مختلف الظروف في المنافسات، والإعداد الخططي هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على رد وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية و الحركية وقدراته العقلية، استعداداته النفسية تحت ظروف متطلبات الأداء. (الهييتي، 2011، ص25)

4 - 4 الإعداد التربوي والنفسي

يعرف الإعداد التربوي النفسي بأنه كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية، والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية و الخارجية في أثناء المباراة. (الهييتي، م، 2011: 26)

4 - 5 الإعداد المعرفي النظري

يأخذ التدريب النظري حصة كبيرة في مجال تدريب أي فعالية، وذلك لأهميته في إعداد وبناء اللاعب إلى جانب بقيه الأنواع الأخرى التي تساعد في ذلك، بغرض الوصول به إلى مستوى متطور ومتقدم في النشاط الممارس. (الهييتي، 2011، ص 27)

5 - التخطيط للوحدة التدريبية اليومية .

5 - 1 - المفهوم :ممكن إعطاء تعريف محدد للوحدة التدريبية اليومية بأنها أصغر نواة أو جزء في العملية التدريبية ،وتشكل الأساس في بناء وتخطيط التدريب، لذا فإن المطلوب من التي تشكل الأساس في البناء والتحضير الرياضي الغرض منه تطوير المستوى، لذلك يجب أن تحتوي الوحدة التدريبية على الجوانب البدنية والخططية والنفسية والتربوية والاجتماعية، وإن إعطاء الأهمية والأولوية للوحدة التدريبية يعمل على إعداد الرياضي الكامل من جميع الجوانب (أبو زيد ، 2005 ، ص156)

وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمارين وأنشطة التدريب الرياضي، أو أنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل متوافق.

5 - 2 - أهداف وحدة التدريب :

تحقق وحدة التدريب اليومية واحدا أو أكثر من الأهداف الستة الرئيسية وهي:
الأهداف المهارية البدنية والخططية والنفسية والمعرفية والأخلاقية .

من المفضل ألا تزيد أهداف وحدة التدريب اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين .

5 - 3 - اعتبارات هامة تراعى عند تخطيط وحدة التدريب

- أن يعمل كل تمرين من تمارين الوحدة على تحقيق أهدافها .

- أن يكون ترتيب التمارين يدعم تحقيق الأهداف
- تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمارين الوحدة
- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيلة لكل تمرين من التمارين.
- تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين .
- تحديد التشكيلات إن وجدت والمساحات التي تشغلها وعدد اللاعبين في كل منها .
- تدوين تاريخ الوحدة .
- تدوين الزمن الكلي المستغرق .
- أن تتضمن الأجزاء الرئيسية الثلاثة وهي الإحماء ،الجزء الرئيسي والتهدة .
- 6 - أجزاء وحدة التدريب :** تنقسم وحدة التدريب إلى أجزاء كما يلي:
- 6 - 1 القسم التمهيدي:** ويشمل المقدمة و الإحماء
- 6 - 1 - 1 المقدمة :** هي المدخل لوحدة التدريب ويتم من خلالها مقابلة اللاعبين في تشكيل حر وتهدف لتحقيق عدة أغراض نذكر منها ما يلي:
- توضيح أهداف الوحدة التدريبية .
- تحقيق أهداف معرفية أو أخلاقية أو نفسية.
- تقديم بعض المعلومات. (العبيدي ، 2012، ص126)
- 6 - 1 - 2 الإحماء :** يتراوح زمن الإحماء ما بين ١٠ - ٢٠% من الزمن المخصص لوحدة التدريب ويهدف الإحماء إلى تحقيق عدد من الأغراض كي يتقبل جسم اللاعب جهد تنفيذ التدريب . ومن أهداف الإحماء ما يلي:
- زيادة سرعة ضربات القلب وما يدفع من الدم في كل ضربة وزيادة اتساع الأوعية الدموية.
- زيادة سرعة التهوية الرئوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.
- إكساب العضلات الاستثارة والاسترخاء والمرونة المطلوبة للأداء .
- رفع درجة حرارة الجسم .
- الوصول لاستثارة انفعالية ايجابية لممارسة التدريب والمباراة .
- الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية .
- العمل على تهيئة الفرد لأقصى استعداد نفسي للتدريب أو المباراة.
- 6 - 1 - 2 - 1 أقسام الإحماء :** يقسم الإحماء إلى جزأين فرعيين هما :
- أ- **الإحماء العام :** ويهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية لدية.

ب -الإحماء الخاص: يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهاريًا وخطياً ونفسياً لمتطلبات وحدة التدريب اليومية أو المباراة .

6 - 1 - 2 - الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء :

- التدرج.
 - اختيار التمارين بحيث تتماشى مع الهدف الرئيسي من وحدة التدريب.
 - مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين.
 - مراعاة الفروق الفردية.
 - التنوع
 - ارتداء اللاعبين لملابس التدريب في الجو البارد عملاً على سرعة الإحماء.
 - تناسب محتوى الإحماء مع الطقس
 - فترات الراحة المناسبة خلال الإحماء
 - التشويق والترغيب.
 - استخدام بعض الوسائل المساعدة في الإحماء مثل: بعض أنواع التدليك وبعض الكريجات المساعدة على تدفئة العضلات عند اللزوم.
 - ألا يؤدي الإحماء إلى إجهاد اللاعب وشعوره بالإعياء.
 - تناسب الإحماء مع المرحلة السنوية. (العبيدي ، 2012 ، ص127)
- 6 - 2 - القسم الرئيسي: يشمل التمارين التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية .
- زمن هذا القسم يعادل ٧٠ ٪ ٨٠ من الزمن المخصص لوحدة التدريب .

6 - 2 - 1 اعتبارات يجب أن تراعى في القسم الرئيسي :

- البدء بالتمارين التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد
- البدء بتمارين التعلم المهاري عقب الإحماء مباشرة ، لأن هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه ، وذلك ينطبق أيضاً على تمارين الاستجابة الحركية .
- تعطى تمارين السرعة بعد تمارين التعلم المهاري ضماناً لعدم إرهاق اللاعبين .
- ألا تسير التمارين على وتيرة واحدة، بل يجب أن تكون متنوعة .(العبيدي ،2012، ص128)
- يخصص بعض الوقت لأداء التمارين طبقاً للفروق الفردية .
- يجب مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية سابقة وخاصة تلك التي يحتاج اللاعب إلى تحسينها .

▪ يجب أن ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وأن يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللاعبون في المباراة أو المنافسة .

ويلاحظ أنه خلال فترة الإعداد لا يستخدم مثل هذا النوع من التمارين لفترة طويلة ولكن بتقدم المستوى يزداد زمن التمارين المخصصة له .

هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين اللعب، ولكن يجب أن يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة حتى تتحقق أهداف وحدة التدريب ، مع مراعاة ألا تكون السيطرة وتوجيه اللاعبين وتقديم التغذية الراجعة لهم مستمرة طوال الوقت، بل يجب مراعاة استمتاعهم بممارسة الأداء .

تمارين القوة العضلية والتحمل تقدم بدءاً من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته .

6 - 3 القسم الختامي (التهئية)

يهدف هذا الجزء إلى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصل أداء أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية فيه.

- يستغرق هذا الجزء حوالي ٧-١٠٪ من الزمن المخصص لوحدة التدريب .

- يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء والتهئية .

-تختار تمارين هذا الجزء من تلك التي تساعد على التخلص من التعب وتعمل على إنعاش اللاعبين وتهدئ عمل أجهزتهم الحيوية وتوفر لهم الراحة النفسية .

-تكون تمارين هذا الجزء متدرجة من الصعب إلى الأسهل عكس تمارين الإحماء .

-إذا ما كانت وحدة التدريب مرتفعة في درجة الحمل فقد يستمر هذا الجزء ١٠ دقائق، أما إذا كان الحمل أقل من ذلك فيقل الزمن عن ذلك. (العبيدي ، 2012 ، ص128)

7 - أسس بناء التخطيط للوحدة التدريبية :

- معرفة خصوصية اللعبة .
- معرفة الحالة التدريبية للاعبين (ناشئين، متقدمين)
- العمر التدريبي للرياضي أو الفريق .
- العمر الزمني للاعبين .الجنس .ا.
- الأهداف العامة والخاصة .
- التجهيزات والمستلزمات الرياضية

8 - المبادئ الأساسية في بناء الوحدة التدريبية :

- التدرج في الحمل التدريبي إذ يتوجب توزيع الحمل التدريبي من خلال أقسام الوحدة التدريبية، حيث يصل الحمل إلى أقصاه في القسم الرئيسي من الوحدة .
- الأخذ بعين الاعتبار بمكونات الحمل الرئيسية والعلاقة بينهما مع عدم التدريبية، ثم يبدأ بالانخفاض .
- أحداث أي خلل على هذه المكونات والعمل على أن تكون هناك موازنة دقيقة بين الشدة والحجم والراحة .
- الوحدة التدريبية التي تطول فترتها الزمنية يكون حجم الوحدة التدريبية كبيراً، أما إذا تميزت الوحدة التدريبية بشدة عالية تكون فترتها قصيرة. (أبو زيد ، 2005 ، ص 156)

خلاصة :

وفي نهاية هذا الفصل نصل إلى أن التدريب بشكل الوحدات التدريبية بشكل خاص هو أساس خطة التدريب لما تتميز به من خصائص و ميزات في مراحلها خلال الحصة التدريبية ، لأنها هي الوحدة المصغرة التي تحقق البناء المتكامل من مختلف الجوانب وخاصة الجانب المهاري للاعب وهو في مرحلة النمو، إذ تعتبر هذه المرحلة "أقل من 12 سنة" (أكثر حساسية ومناسبة لتعلم اللاعب المهارات الأساسية)، وعليه استخلص أن استخدام الوحدة التدريبية ضمن حصص التدريب في مرحلة النمو عند اللاعب هي أحد الوسائل ذات الأهداف التربوية والتعليمية، بالإضافة إلى إسهامها في تحسين المهارات الأساسية خاصة في كرة اليد لما تتطلبه هذه اللعبة من كم هائل لعدد المهارات الواجب إتقانها .

الفصل الثالث

كرة اليد

تمهيد :

تعد كرة اليد من بين أهم الرياضات الجماعية في العالم حيث تأتي في المرتبة الثانية بعد كرة القدم من حيث الشعبية والممارسين لها وهي كباقي الرياضات يتم إعطائها أهمية كبيرة من طرف الخبراء والمدربين من خلال تطويرها في كل جوانبها من حيث طرق التدريب لصفات البدنية والمهارية والنفسية لجميع الفئات الممارسين لها بداية من فئة الناشئين وصولاً لفئة الأكبر ، وهذا ما سوف أتناوله في دراستي لفئة الناشئين والخصائص العمرية لهذه الفئة .

1 - مفهوم كرة اليد :

تعتبر 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، كما تعد كرة اليد ثاني أكثر رياضة شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة ، (حسنين و إسماعيل ، 2001، ص 22)

2- مميزات كرة اليد :

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 .
إطارات 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 خالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية 2 .التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف يتحكم ودقة واقتصاد وسرعة الإنجاز أفضل النتائج وكرة اليد الحديثة، ونظرا لأن الملعب صغيرا نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة .

3 - 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 (دبور، 1998، ص 20).

4 - 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 -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. (عبد الحميد و فهمي، 1970، ص 20).

5 - الأداء المهاري في كرة اليد :

يشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية، و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و اكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب . كما ينال المدرب الكثير من الجهد والتفكير و لا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ، فالمهارات أساسية بالنسبة له، و كذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة اعلى في الإلتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف

6 - مفهوم المهارة :

يستخدم مصطلح المهارة Skill في مجالات الحياة اليومية للدلالة على معانى متعددة ، فبعض الآباء يتحدثون عن أن أطفالهم الصغار أصبحوا يجيدون مهارة المشي ، أو مهارة اللقف ، أو قيادة الدرجات . وفى مجال الصناعة يصنف العمال إلى عمال مهرة وعمال نصف مهرة وعمال غير مهرة . وتكتب الصحف اليومية عن الأداء المهاري المتميز لبعض لاعبي الفريق القومي فى كرة القدم ، وكثير منا يذكر مهارات بعض الأفراد في العزف على الآلات الموسيقية والكتابة على الآلة الكاتبة وقيادة

السيارات والدراجات البخارية ، ويقوم مدرسو التربية الرياضية بتدريس مهارات الجمباز والغطس للتلاميذ ، ويتحدث بعض الناس عن مهارة بعض الجراحين التابعين من أمثال جراح القلب الشهير مجدي يعقوب الحال مما سبق يتبين لنا مدى اتساع استخدام مصطلح المهارة في حياتنا اليومية ولعل ذلك يبين أن كل نشاط من أنشطة الحياة اليومية يحتاج منا إلى مهارة خاصة ، كما أن كل إنسان حي يمارس عملا تعتمد بشكل أو بآخر على مهارة ، وأن الإنسان في الحياة اليومية يمارس أعمالا تعتمد بشكل رئيسي على إجادته لبعض المهارات الخاصة بهذه الأعمال ومصطلح المهارة يشبه إلى حد بعيد مصطلح التعلم من حيث الصعوبة في وضع تعريف مانع جامع لكل منهما ، ومن ناحية أخرى فإنه يلاحظ أنه من الصف وتحديد اليد العالي للمهارة ، ذلك لكونها - أي المهارة - تشير إلى مستويات نسبية من الأداء ، أي أن المهارة خاصة تشير إلى درجة من الجودة سواء على مستوى الفرد أو مستوى الجماعة ، وفي هذا الصدد يبين سنجر أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هما : المستوى النسبي والمستوى المطلق و هو يرى أن المستوى النسبي يقوم على أساس أن المهارة تشير إلى مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة بمستوى تحصيل أقرانه في نفس المهارة ، وأما المستوى المطلق فيعنى مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحاكاة تقويم توضع يبين المستويات المطلقة للمهارة في الأعمال والأنشطة الخاصة بها ، هذه المستويات الهرمية تكون معدة في شكل ترتيب هر مي مسبقا كمتطلبات رئيسية للأعمال المختلفة حيث يطلق عليها مستويات المهارة القياسية وهي تستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثال ذلك محكات القبول بالكليات الجوية ، ونظام وضع الدرجات في الأداء المهاري في الجمباز والغطس وغيرها . ويعرف القاموس وبستر المهارة على أنها القدرة على استخدام الفرد ألعوماته بكفاية واستعداده للانجاز ، المهارة على أنها قدرة تكتسب بالتعلم ويعرف جثري حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة نتيجة لهذا التعلم ، ويشير وايتج 1980 م الى أن المهارة تعنى الكفاية في انجاز (أداء) واجبات وأعمال خاصة محددة ، ويبين سنجر أن المهارة ترتبط بالانجاز في عمل أو نشاط معين ، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف (علاوي و محمد نصر الدين ص 19،20)

7 - ماهية الأداء المهاري:

يعتبر الإمام الوافي بالمعلومات المرتبطة بحركة الجسم البشري سواء كان من حيث تشريحه أو ميكانيكته أو فسيولوجية أو بيولوجية هذا الأداء من المقومات الأساسية في نجاح أساليب تنميته وتطويره لكن السؤال الذي يطرح نفسه دائما هو : ماذا يمكن أن نفعل بهذه المعلومات في تدريس وتدريب المهارات الحركية ؟ إن تناول هذا السؤال بإجابة محددة مباشرة يعتبر من الأمور الغير منطقية فالمسألة له عدة أبعاد تتشعب في اتجاهاتها الإيجابية، ولعل من أهم هذه الأبعاد قدرات وخبرات واتجاهات من يتعاملون

مع هذه المعلومات واستراتيجية التعامل معها، المهم في النهاية هو إثراء الأداء البشري بالقدر المناسب من المعلومات ذات الهدف المحدد والدور الفعال فبالنظر إلى مستويات المراجع التي تتناول الأداء البشري في حركته، فهو يعمل في ظل إمكانيات وقدرات محددة تحكمها بيئة ميكانيكية محددة فالجسم البشري عبارة عن آلة متباينة التركيب ومختلفة الخصائص بين عظام ومفاصل تعمل كرافع وعضلات جهاز عصبي معقد تمثل مصدر الحركة الأساسي وأجهزة معاونة في حدود معينة للحركة فالعضلات لها خاصية واحدة في العمل وعي الشد في حين أن الإنسان مطالب بأن يشد ويدفع ويحمل ويرفع ويمشي ويجري ويثب وما إلى ذلك من الأنماط الحركية التي خص الله بها الإنسان دون غيره من باقي المخلوقات الأخرى، وقد أمكن تصنيف هذه الأنماط الحركية الأساسية تصنيفا يسهل دراسة خصائصها وكيفية تنميتها وتطويرها وقدرة الإنسان على إتقان أداء هذه الأنماط المختلفة بمستوى عال من الإجابة وهو ما نسميه بالمهارة الحركية بمعناها المطلق هو توفر حد أدنى من هذه المهارة شرط أساسي لنجاح الإنسان حركيا في حياته العامة . (طلحة 1994، ص 09)

8 - تعريف المهارات الأساسية :

المهارات الأساسية لأي لعبة من الألعاب هي الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير نجاح اللاعب و الفريق وتقدمه، وكرة اليد كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها أو مهاراتها الأساسية و التي تعد بمثابة العمود الفقري لها و الركن الأساسي و الفعال في تحقيق الفوز لأي فريق، لذلك فإن القدرة على الإتقان الصحيح لهذه المهارات سوف يعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب وتعرف المهارات الأساسية بأنها كل الحركات الهادفة و الاقتصادية للمجهود مع إتباع القواعد القانونية للعبة.

و المهارات الأساسية تعد من العوامل المهمة والضرورية لرفع مستوى اللاعب فهي كل الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تطلبها اللعبة لغرض الوصول إلى النتائج الإيجابية و الاقتصادية في المجهود وتأخر حالة التعب (مشهدى، و كاظم ، 2014 ، ص 161)

9-المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد:

تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة كانت بالكرة أو بدونها، وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب، وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد يهدف في الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، يمكن تنمية هذه المتطلبات من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف بالوصول للاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية

للعبة بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة (حمودة، وكامل ، 2012 ، ص 103) وتنقسم إلى :

9 - 1 - 1 - الاستقبال والتمرير : الاستقبال و التمرير مهارتان متلازمتان (البيضة أولاً أم الدجاجة و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى و تتأثر بها . و تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى, فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير و استقبال, كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع (جرجس ، 2004 ، ص 93 - 94)

9 - 1 - 1 - استقبال الكرة

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها لعب .. و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها . كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها و تنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي:

لقف الكرة - إيقاف الكرة - التقاط الكرة

9 - 1 - 2 - لقف الكرة :

و يتكون من : اللقف باليدين - اللقف بيد واحدة اللقف باليدين : - لقف الكرات العالية - الكرات المنخفضة - الكرات العالية باليدين اللقف بيد واحدة : تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين, و هذه الحالة تتطلب قدرة خاصة و هي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة وصحة توقع خط طيرانها.

9 - 1 - 3 - إيقاف الكرة :

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمريرة أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة (جرجس ، 2004 ، ص 96-97)

9 - 1 - 4 - التقاط الكرة :

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى, و كذا على اثر تمريرة خاطئة أو سبب فاعلية المنافس و يتطلب الأمر من اقرب لاعب

محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب، و قد يظهر للبعض أن التقاط الكرة من الأمور السهلة و لكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة وخاصة أثناء الجري (جرجس ، 2004، ص 98)

9 - 2 تمرير الكرة :

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب، والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام التمريرة خلال استمرار سير اللعب، ودون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها . و ينقسم التمرير إلى : (عبد الحميد ، و فهمي، 1987 ، ص 143)

9 - 2 - 1 التمريرة الكرابجية :

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف، و هناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء هما :

أ - التمرير من الارتكاز :

ويستخدم غالبا عند التمرير المسافات طويلة أو عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من وحدة كبيرة

ب - التمرير من الحركة :

يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب و عند التصويب و يتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز

9 - 2 - 2 التمريرة البندولية : (المرجحة)

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات وخاصة عند الحجز وتغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية على مستوى الحوض، و ذلك لأن جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل لاعب المنافس و الكرة نفسها ويمكن تقسيمها إلى :

أ - التمريرة البندولية إلى الأمام .

ب - التمريرة البندولية إلى الخلف .

ج - التمريرة البندولية إلى الجانب (جرجس، 2004، ص 101، 103)

9 - 2 - 3 التمريرة الصدرية :

أثبتت التمريرة الصدرية ملاءمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمير و هناك طريقتين لصور التمريرة الصدرية هما :

أ - باليدين :

تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة, و تؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر, و يحتم الموقف سرعة التمير إلى زميل في مكان خال مناسب, وتخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين و دفع الرسغين, بعد التمير تشير أصابع اليدين للخارج .

ب - بيد واحدة : تستخدم بسرعة التمير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب و يكون الممرر في حالة حركة في الأمام (عبد الحميد، وفهمي ، 2004، ص 153).

9 - 2 - 4 التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد أكبر من الأهداف، و لهذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة، بل أن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف، هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب و المتفرج وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى ويتأثر التصويب بعدة عوامل :

أ - المسافة : فكلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب.

ب - التوجيه: و يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب، و لذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه.

ج - السرعة : من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المناسب في الوقت المناسب .

و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات : بعيدة المدى - التصويبات القريبة - رمية الجزاء الرمية الحرة المباشرة

9 - 2 - 4 - 1 التصويب البعيد :

و يقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط ال و متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس . و يجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه والتمكن من التغلب على المدافع

وحارس المرمى، كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى، وتعتبر التصويبات العالية وخاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب).

9 - 2 - 4 - 2 التصويب القريب :

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة، أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة و تحرير الكرة إليه للتصويب، و من المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط الإمكان التخلص من المدافع . و أهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن التوجيه و ليس قوة التصويب ، و لذا يجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة.

10 - الرمية الحرة المباشرة :

نادرا ما تتجح هذه الرمية في إصابة الهدف وخاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة، و على سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد، و مما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حاليا دون إشارة من الحكم ، و يمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي :

- التصويبة الكبراجية (تصويبة الكتف)

- التصويبة بالوثب (جرجس ، 2004، ص 107)

- التصويب بالسقوط

- التصويب بالطيران

- التصويب الخلفي

التصويبة الحرة المباشرة (جرجس ، 2004 ، ص 108)

11 - تنطيط :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى ، حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب ، و لأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة و أساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه و مرونته وتدفع الكرة باليد

المفتوحة لتتطيتها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.

12 - الخداع :

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و الذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة وينقسم الخداع إلى :- خداع بدون كرة : الخداع البسيط بالجسم، الخداع المركب بالجسم .

خداع بالكرة : الخداع بالتمرير ثم التمرير ، الخداع بالتصويب التمرير، الخداع بالجسم ثم التمرير ، الخداع بالتمرير ثم التصويب ، الخداع بالوثب ثم التصويب (جرجس ، 2004، ص 109)

13 - الخطوات التي يجب اتباعها عند تعليم المهارة

- تعلم المهارة بدون كرة
- تعلم المهارة باستخدام الكرة وبدون منافس ثم استخدام الكرة والمنافس
- تعلم المهارة باستخدام منافس إيجابي ثم تزداد إيجابية فعاليته.
- تدريب اللاعب على العديد من المهارات والأماكن المختلفة في الملعب
- تدريب اللاعب على الظروف التي يقابلها في المباريات (محمد، 2015، ص 15).

14. خصائص لعبة كرة اليد:

إنّ كرة اليد من الألعاب الكثيرة التي تستخدم فيها الكرة، باستمرارية الملاحظة والاستعداد والتركيز الدائمين، وتحدث فيها أثناء اللعب احتكاكات كبيرة ومستمرة بين اللاعبين سواء من الناحية الفردية أو الجماعية وهذا من خلال المحفز الرئيسي وهو نشوة الفوز والرغبة المستمرة في الربح خاصة في مستوى الأداء والحفاظ عليه، وذلك من خلال سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم، من خلال المهارات الأساسية الخاصة باللعبة كالتمرير والاستقبال والتطيط والتصويب إلى آخره(عبد الحميد، 1997، ص 25، 26،

ورياضه كرة اليد كمثيلاتها من الرياضات سواء فردية أو الجماعية تتميز ببعض من الخصائص وهي:

14 - 1 الخصائص المورفولوجية:

تلعب الخصائص المورفولوجية دورا و ارتباطا كبيرا بنتائج ممارسي هذه الرياضة خاصة عند رياضي فرق المستوى العالي، وذلك من خلال انتقاء الرياضيين ذوي القامات الطويلة والوزن المثالي، حيث أن لاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول القامة وطول الأطراف مثل الذراعين وسلاميات الأصابع

الطويلة حتى تتناسب مع طبيعة الكرة.

14 - 2 النمط الجسماني:

حيث أن لعبة كرة اليد تعتمد على النمط الجسماني العضلي مع طول الذراعين وكبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع وذلك للتحكم الجيد في الكرة سواء أثناء التصويب أو التمرير أو الاستقبال أو التتطيط، يعد الطول ميزة أساسية لدى لاعبي كرة اليد لما يكتسيه من أهميه سواء أثناء الارتقاء أو الصد عند الدفاع أو التصويب للتهديف ومثال على ذلك كان متوسط الطول في بطولة العالم بالدنمارك لسنة 1978، 88، 1م، وكان طول بعض اللاعبين في الاتحاد السوفياتي 2 م فما فوق.

14 - 2 - 1 الوزن:

حيث أن الوزن يلعب دورا كبيرا في رياضه كرة اليد لأنها تتميز بتقلات كثيرة سواء من الدفاع إلى الهجوم أو أثناء الدفاع ، وهو مؤشر رئيسي يؤثر على سرعة اللاعب و يحتسب عادة بطرح 100 من طول اللاعب (عبد الحميد، و علاوي ، 1977، ص 25 26).

14- 3 الخصائص النفسية:

1/ المواجهة والمثابرة للانتصار

2/ التحكم في كل انفعالاته

3/ الدافعية

15 - تطور القدرات الحركية والسن الأمثل لتعلم كرة اليد بالنسبة للناشئين :

إن المقصود من تدريب الناشئين هو خلق قاعدة عريضة للمقدرة الرياضية ولهذا يجب تدريب الناشئين في السن الذي يسمح بالتنمية القصوى لقدراتهم وتعد مرحلة الناشئين (من 9 إلى 12 سنة) أنسب المراحل السنية للتعلم الحركي، حيث يتميز الناشئ بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة ومن التوقيت والانسيابية وسرعة الاستيعاب والتعلم الجديدة، إذ أنه كثيرا ما يتعلم الناشئ من الوهلة الأولى كما يتميز في هذه المرحلة بالقدرة على أداء حركي لمختلف الظروف.

وإن قدرة الناشئ في هذه المرحلة على تعلم الحركات المركبة والمعقدة الذين تتراوح أعمارهم من 9 إلى 12 سنة أكثر حساسية وتكيفاً لتنمية المهارات وإمكانية ممارستهم الألعاب التي تتميز بالمزيد من الحركات المعقدة والمركبة، والناشئ في هذه المرحلة يتميز بالقدرة السريعة على التعلم الحركي مما يمكنه من اكتساب الأشكال الحركية الرياضية في الألعاب المختلفة، وكذلك التكوينات المختلفة لهذه الألعاب، أن الطفل في هذه المرحلة له قدرة على التحكم واستخدام أطرافه بتوافق أفضل مما يحقق له القدرة على أداء الحركات الواعية وموجه توجيهها سليماً تظهر في انصهار الحركة بصورة هادفة من أداء الحركات الوحيدة

والتكوينات الحركية، كما تزيد قدرة الطفل على التوجيه والتحكم في التكوين الحركي والرشاقة وسرعة الأداء (حمودة، وكامل ، 2013، ص 58,59)

15 - 1 خصائص المرحلة العمرية للناشئين من 6 إلى 12 سنة :

أولاً: من ناحية نمو الجسم

حيث إن الجسم في هذه المرحلة يتضاعف فيه وزن الطفل في نهاية السنة الأولى ثلاثة أمثال وزنه عند الميلاد، ويصل إلى ستة أمثال وزنه في السنة الخامسة عند الميلاد، والطول في هذه المرحلة ينمو بنفس السرعة، وكذلك صلابة العضلات المختلفة للجسم وحجم المخ وغيرها من مظاهر نمو الجسم وبعد فتره من ذلك يبدأ التباطؤ في النمو، وذلك باقتراب الطفل من المرحلة المولية وهي الطفولة المتأخرة إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع وكذلك تنمو أعضاء الجسم الإنساني خلال الطفولة بنسب مختلفة وتتأثر بنموها بعوامل عدة، لكن أكثر مظاهر النمو ارتباطا بالعمر الزمني إلى معدل النمو الطولي والوزن وفي نهاية سن العاشرة تبدأ طفرة النمو عند البنات حيث يَكُنُّ أكثر طولاً وأثقل وزناً من الذكور.

ثانياً: من ناحية النمو الحركي

تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح عند الطفل، حيث تشاهد فيها زيادة في الطاقة، لا يستطيع أن يبقى ساكناً بلا حركة دائمة ومستمرة ، وتكون الحركة أكثر قوة وأسرع نشاطاً حيث يستطيع من خلالها الطفل التحكم بدرجة أفضل، ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة، العجلتين والسباق ومختلف الألعاب الرياضية، وكذلك مختلف الأنشطة التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة من ذي قبل، والنشاط الحركي المستمر للطفل قد يؤدي به إلى بعض الجروح، كل ما هو عملي فيبدو كأن الأطفال عمال صغار ممثلون نشاطاً وحيوية ومثابرة ويميل الطفل في العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئاً لنفسه ولغيره ويكون مفيداً في المجتمع.

العوامل المؤثرة في النمو الحركي:

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي ، بالرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعاً يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى، ويظهر هذا بصفه خاصة في أنواع الألعاب والمباريات ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة على نوع النشاط الحركي للأطفال، فاللعبه التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كماً وكيفا عن اللعبه التي تيسر لطفل الأسرة الغنية، وطفل الأسرة التي يهتم بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية وهكذا... (بالمختار شهرزاد، زيار

محمد 2020 رسالة ماستر ،معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم ،
صفحة 37، 38)

1.15 - 1 خصائص النمو العقلي المعرفي

تحسن تدريجي في المقدرة على التركيز والانتباه، وتزداد في نهاية هذه المرحلة العمرية، كما يقل اعتماد الناشئ في التقدير على الصورة البصرية، ويحل محلها تدريجيا الألفاظ والكلمات، زيادة المحصول اللغوي نتيجة ما يسمعه الناشئ من مفردات ومصطلحات من المدرب بالنادي أو المدرسة، من وسائل المعرفة والإعلام السمعي والمرئي، يتميز التخيل بالواقعية في اتجاه نحو اللعب الواقعي، ويتعد عن اللعب الإيهامي في المرحلة السابقة، يصاحبه نمو سريع في المقدرة على التذكر، مع زيادة حب الاستطلاع والاستكشاف الحركي والرغبة في لمعرفه ما يدور حوله بالاستفسار ويبدأ الفهم كأحد العوامل التي تساعد في التذكر، على التعلم المفاهيمي والتفكير المجرد فيحقق الطفل تقدما سريعا في التعلم (شعلان ، 2010، ص 31).

إن من متطلبات هذه المرحلة العمرية هو أن يراعي البرنامج استثارة المشاركة العقلية في النشاط الحركي، حيث يصبح الأطفال مستعدين لاستخدام المفاهيم التي سبق تعلمها كالعوامل المرتبطة بكيفية ومفاهيم الحركة، كما يمكن مناقشة مبادئ اللياقة مع الأطفال واستخدامها في البرنامج (راتب كامل ، 1999، ص 115).

16 - خصائص ومكونات اللياقة البدنية لمرحلة الناشئين (10 - 12 سنة)

في هذه المرحلة يكون التطور في أداء الأنشطة الهوائية، تقل فترة استعادة الشفاء بعد أداء المجهود في تلك الفترة العمرية، ويستطيع الأطفال بذل المجهود مع ارتفاع معدلات نبض القلب ليصل إلى 210 نبضة في الدقيقة، التحمل العضلي غير مستقر من حيث درجة النمو، ويتم تتبع النمو من خلال قياس قوة عضلات الجسم كما تنمو القدرة العضلية بشكل منتظم ،حيث يكون تقدم نمو القدرة العضلية أفضل لمجموعات الأطراف السفلى مقارنة بالمجموعات العضلية الخاصة بعضلات الذراعين والجدع.

تحقق معظم مفاصل الجسم نمو في مداها الحركي، غير أنها تتسم بالبطء من حيث معدلها في نهاية هذه الفترة العمرية، ويتميز نمو المرونة بمفاصل الجسم بالخصوصية، فالناشئ الذي يتميز بالمرونة الكبيرة في مفصل الكتف ليس بالضروري أن يتميز بنفس المرونة بالنسبة لمفصل الفخذ، كما يتأثر تطور نمو المرونة لمفاصل الجسم وفقا لفرص ممارسة النشاط البدني والحركي أكثر من التأثير بمتغير العمر، تتحسن سرعة الجري وكذلك سرعة رد الفعل مع تقدم العمر لهذه المرحلة السنية ويسير معدل السرعة بصوره منتظمة وبدرجة كبيرة.

من عام لآخر خلال تلك المرحلة العمرية (شعلان ، 2009 ص 29، 30)

17 - المبادئ الأساسية لتعليم الناشئين في كرة اليد:

إن فلسفه تعليم المبتدئين في كرة اليد تقوم على تحقيق أهداف محددة، فإذا استطاع المدرب إخراج واجباته التدريبية بالصورة التي تحقق هذه الأداة يستطيع أن ينجح في إكساب المبتدئين الآداءات الحركية السليمة للعبة وهذه الأهداف هي:

1- تحقيق المتعة والتشويق للمبتدئ لأن هذا من شأنه زيادة دافعية المبتدئ لممارسة اللعبة وتكوين علاقة حب وصدقة مع اللاعبين.

2- بناء العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين وزيادة ارتباطهم ببعضهم

3- تنمية وتكيف توافق اللعب وإمكاناته مع سرعة وتطور حركة الأدوات والمتغيرات المحيطة به (المكان، الزميل، المنافس)

ولتحقيق هذه الأهداف يتطلب من المدرب تصميم برنامج تدريبي له إطار محدد يتضمن ادعاءات

حركية أساسية في كرة اليد من خلال تقديمها في ظروف شبه طبيعية لذا يتجه المدربون إلى سلوك اتجاهين أساسيين هما:

أولاً: ممارسة المباريات التعليمية: تمارس مباريات المبتدئين التعليمية بإعداد محفظة من اللاعبين المبتدئين أربعة ضد أربعة على ملعب ذو مقاييس معينة مع استخدام بعض القوانين مثل: التصويب خارج منطقه الجزاء وقاعدة ثلاث خطوات.

من الممكن أن يضع المدرب من القوانين والضوابط مما يحقق له الهدف من التدريب

أ_ في حاله الهجوم: منع التنطيط في حالة الانفراد بحارس المرمى

_عدم الاحتفاظ بالكرة مع اللاعب لأكثر من ثانية

_سرعه التحرك بعد التمرير.

ب_ في الدفاع: _الدفاع بالملازمة فرض لفرد في جميع أنحاء الملعب.

ج_ في حراسه المرمى: لا يجب تحديد حراسة المرمى في أحد من اللاعبين في هذه المرحلة.

ثانياً: التدريبات الحركية الموجهة:

أ /حركية عامة.

ب/ تدريبات حركية خاصة

ج /حركية متقدمة (حسين ،2011، ص29)

خلاصة :

من خلال ما تم تقديمه في هذا الفصل خلصت فيه إلى أن كرة اليد من الرياضات التي تعتمد على صفات بدنية ومهارية عالية وذلك لما لها من خصوصية، حيث أن هذه اللعبة تتميز بالسرعة العالية في الأداء وتغير مواقف اللعب وهذا يجعلها تتطلب من ممارستها اكتساب المهارات الأساسية للعبة سواء بالكرة أو بدونها وإتقانها بداية من المراحل العمرية المبكرة والتي تساعدهم على مواكبة التغيرات المفاجئة لمواقف اللعب المختلفة، وإتقان هذه المهارة يساعد اللاعبين على تحسين الأداء الجيد والسليم وفق ما تتطلبه خصائص ومميزات هذه اللعبة .

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد :

تطرقت في هذا الفصل إلى تقديم وعرض منهجية البحث والتي يجب على الباحث إتباعها حيث تعتبر من أهم الخطوات المنهجية للبحث العلمي، والتي تؤدي بوصول الطالب إلى نتائج مبنية على أسس علمية والتي تشتمل ما يلي: الدراسة الإستطلاعية ، طبيعة المنهج المتبع ، طبيعة العينة وكيفية اختيارها، الأدوات والوسائل المستعملة في الدراسة ، ثم تطرقت إلى مجالات تنظيم البحث المجال الزمني، المجال المكاني لإنجاز ، كما بينت الطريقة الإحصائية التي اعتمدت عليها في تحليل نتائج الإختبارات ، والتي استخدمتها في تحليل النتائج.

الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه من اختيار وأساليب البحث وأدواته (عقيل ، 1995،ص 55)
 إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو تبيين من مشكلة البحث، حيث قمنا بخطوات تمهيدية وذلك بعد ضبط عنوان الدراسة وطرح الإشكالية وأخذ موافقة الأستاذ المشرف وقسم التدريب لمباشرة الدراسة ،وبصفتي مدرب لفئة مدارس الشباب في القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة برج الغدير والتابعة لمديرية الشباب والرياضة لولاية برج بوعرييج ،لاحظت عدم الوصول للمستوى المطلوب وعدم التحكم في الكرة لمهارة التمرير والاستقبال والتنطيط في كرة اليد لإنات مدارس الشباب، لذلك ارتأيت مع توفر الإمكانيات من القاعة متعددة الرياضات والوسائل المستعملة لتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة وعدم وجود عوائق من ناحية وقت التدريب أو الوسائل أو جميع الضروريات التي تساعد على تطبيق الوحدات التدريبية الخاصة بالدراسة على هذه الفئة ، ومع كل التسهيلات الضرورية قمت باختيار الاختبارات المناسبة لتطبيق هذه الوحدات التدريبية على هذه العينة حيث توصلت لأهم المخرجات والتي كانت كالآتي :

- ضبط المجال المكاني والزمني وسبل إجراء هذه الدراسة .
- تحديد وضبط أفراد العينة التي سوف أطبق عليها الاختبارات القبليّة والبعديّة وكذلك الوحدات التدريبية
- إمكانية إجراء الدراسة في القاعة المتعددة الرياضات ببرج الغدير من خلال ضبط برنامج العمل .
- تحديد الوسائل اللازمة بإجراء الاختبارات وكذلك تطبيق الوحدات التدريبية .
- تحديد أهم النقائص وتداركها قبل المباشرة في تطبيق الوحدات التدريبية.
- اختيار الاختبارات المناسبة الخاصة بالمهارات التي نحن بصددها .

2 - المجال الزمني:

الفترة التي فيها تطبيق اختبارات والوحدات تدريبية المقترحة حيث سيكون المجال الزمني الذي سوف نجري فيها بحثنا على النحو التالي:

3. الدراسة النظرية:

امتدت من نصف شهر ديسمبر إلى نهاية شهر جانفي أما فيما يخص الاختبار القبلي لمهارة التمرير والاستقبال والتخطيط كانت بتاريخ 1 فيفري 2024 في ما كان انطلاق عمليه تطبيق الوحدات التدريبية بتاريخ 5 فيفري 2024 إلى غاية 15 أفريل 2024 وذلك بإجراء اختبار بعدي للمهارتين.

4 - المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة على مستوى مدارس القاعة المتعددة الرياضات سعيد سلا حجه برج الغدير حيث تم إجراء الاختبار القبلي وتطبيق الوحدات التدريبية للاختبار البعدي في نفس القاعة وبنفس ظروف الانجاز.

5- المجال البشري: تم إجراء الدراسة على عينة من ناشئي الإناث التابعين لمدارس الشباب والذي كان عددهم 13.

5 - منهج الدراسة :

وهو مجموع, القواعد والأسس العلمية التي يقوم الباحث بإتباعها وذلك للوصول إلى الحقيقة أو هي الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة للوصول إلى الحقيقة (بوحوش, والذنيبات، 2001 ، ص 137).

6 - متغيرات الدراسة:

حيث يجب ضبط متغير الدراسة ضبطا دقيقا وذلك للتحكم فيها قدر الإمكان وعزل بقية المتغيرات وتم ضبط المتغيرات وذلك لعدم الوقوع في العراقيل وكانت كالآتي:

6 - 1 - المتغير: هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أو تغيير لعلاقته بمتغير آخر

6 - 2 - المتغير المستقل:

وهو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع بحيث يكون هو السبب الرئيسي في الدراسة وكان متغير دراستي وبحثي المتمثل في الوحدات التدريبية

6 - 3 - المتغير التابع : ويكمن في تلك الظاهرة التي توجد وتختفي وتتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل وهو في بحثي يتمثل في بعض المهارات الأساسية في كرة اليد (حسن وسوزان 1999 ص57)

7 - منهج الدراسة :

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه، وفي بحثنا هذا اعتمدنا على المنهج التجريبي الذي يعد أكثر الوسائل كفاية في معرفة موثوق بها (سعداوي،

(2015، ص35)

8 - عينة الدراسة :

يتكون مجتمع دراستنا الأصلي من لاعبات مدارس الشباب لمديرية الشباب والرياضة ببرج بوعريبرج في حين كانت عينة دراستي تتكون من إناث مدرسة القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة برج الغدير، وتتكون من 13 لاعبة من U10 والتي تمثلت في المجموعة التجريبية، وكان ذلك من خلال العينة القصدية .

العينة القصدية : وهي مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة ولا يتم تعميم نتائجها إلا بعد المقارنة وإجراء دراسة أخرى، ويمكن أن تستقبل العينة المقصودة عندما يكون المجتمع الأصلي قليل العدد، وخاصة في الرياضات الفردية مثل الجمباز أو ألعاب القوى، يمكن كذلك استخدامه عندما تريد قصده دراسة بعينها كأن تقصد دراسة الحالة البدنية لرياضي معين لا غير، إلى غير ذلك من المواقف التي تدفعنا إلى القصد في الدراسة والبحث (بوداود ، عطاء الله ، 2009، ص72).

وقد قمت باختيار عينة دراستي بطريقة قصدية وكانت كالآتي :

9 - المجموعة التجريبية :

وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها وتضم 13 لاعبة من مدارس الشباب في القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة بدائرة برج الغدير فئة 9 - 10 سنوات.

الخصائص السيكومترية

10- تجانس عينة الدراسة :

من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في تطبيق التجربة الرئيسية للبحث، ولكي يرجع الفرق بين نتائج البحث عليك القيام بإجراء التجانس بين أفراد عينة الدراسة بالنسبة لمتغيرات العمر، السن و الوزن (علال، و بن صوشة ، 2021، ص47).

جدول رقم 01 : يوضح تجانس العينة من حيث العمر والطول والوزن

المجموعة التجريبية					المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.46	9	13	0.56	9.53	العمر

0.00	1.28	13	0.02	1.28	طول
1.72 _	28	13	1.88	26.92	وزن

تحليل نتائج الجدول رقم 01 :

بما أن معامل الالتواء للعمر قيمته 2.46 أي محصور بين 3 و- 3 فهذا يدل على أن البيانات تتوزع توزيعاً معتدلاً، أي تجانس العينة من حيث العمر، وهذا أيضاً ينطبق على كل من الطول والوزن، حيث أن قيمة معامل الالتواء في كلتا المتغيرين محصورة بين 3 و- 3 وهذا يدل على أن البيانات تتوزع توزيعاً معتدلاً أي تجانس في العينة من حيث العمر، الطول، والوزن .

11 - أساليب جمع البيانات :

تحرياً للدقة والصدق والموضوعية في نتائج البحث وعملاً بالمعايير المنهجية للبحث العلمي لزم إتباع أنجع الطرق وذلك من خلال الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية :

11-1- الاختبارات المهارية :

الغرض من الاختبارات قياس المستوى المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى نتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، ونستطيع تقييم مستواهم، وبناء البرامج التدريبية المناسبة، كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخطئية في الألعاب الجماعية والفردية (بداود، وعطاء الله ، 2009، ص 103).

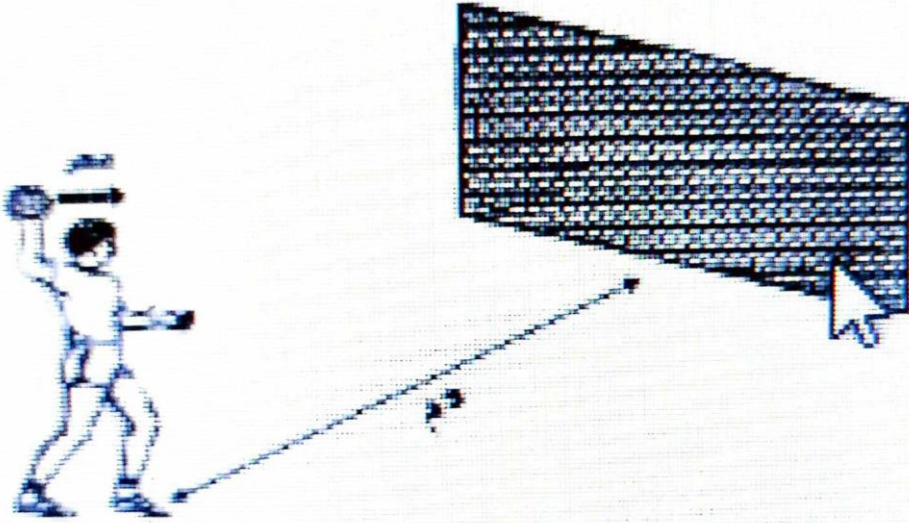
11 - 01 - 01 : إختبار التمرير والإستلام : الغرض: قياس دقة التوافق التمرير والاستلام .

الأدوات : حائط أملس، كرة اليد، ساعة إيقاف وصافرة .

الإجراءات : يقف المختبر مواجه للحائط على بعد (3) متر وهو حامل للكرة وتميرها واستلامها على الحائط خلال مدة (30) ثانية بعد سماع الإشارة، تعطى محاولتين لكل مختبر.

حساب الدرجات :

تحسب عدد مرات التمرير والاستلام الصحيحة خارج منطقة الإختبار (30) ثانية (بن قناب ، وآخرون ، 2012م،ص)



الشكل البياني رقم 01 : وضع الجسم المرفوع والهدف

CS Scanné avec CamScanner

الشكل البياني رقم 01 : اختبار التوافق في التمرير والاستلام

11 - 01 - 02 : إختبار التنطيط (الطبطبة) لمسافة 30 متر في خط متعرج :

أ - الغرض : من الاختبار قياس سرعة الطبطبة - رشاقة - توافق

ب - الأدوات المستخدمة : كرة اليد ، ساعة إيقاف 5، أعلام ، استمارة تسجيل الزمن.

الأداء : تقف اللاعبة ممسكة بالكرة عند خط ال 1 م وعند إعطاء إشارة البدء يقوم الطالب بالطبطبة بالنزج زاج حول الأعلام ذهابا وعودة.

الشروط : يتم أداء الاختبار بإعطاء محاولة واحدة صحيحة ويعاد الاختبار عند أي خطأ قانوني محاولتين لكل لاعبة.

التسجيل: يحسب الزمن المسجل في أداء الطبطة بالذهاب والإياب (درويش ، 2002 ، ص 118) ال



CS Scanné avec CamScanner

الشكل البياني رقم 2 يوضح اختبار التنطيط المتعرج بالكرة

11- 2- ثبات الاختبار:

إن كلمة الثبات تعني في مدلوله الاستقرار، وهذا يعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار عدة مرات على الفرد لأظهرت النتائج نوع من الاستقرار، وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد، كما أن الثبات قد يعني الموضوعية في الكثير من الأحيان، لأن الفرد يحصل على نفس الدرجة مهما اختلف الباحث الذي طبق الاختبار أو الذي يصحّحه، ويعبر عن الثبات في هذه الحالة بمعامل الارتباط بين درجات الأفراد التي حصلوا عليها في المرة الثانية على نفس الاختبار، فكلما كان معامل الارتباط الذي يحصل عليه الباحث عند تطبيق الاختبار في المرتين يقترب من الواحد كلما كان الاختبار ثابتاً، لأنه من الصعب جداً أن يكون معامل الارتباط بين التطبيقين الواحد الصحيح، لأن النتائج تتأثر لحالة الأفراد النفسية والجسمية أو العوامل الخارجية التي تؤثر على الفرد. (بوداود ، عطاء الله ، 2009، ص103).

عرض نتائج الجدول رقم 02:

وفي دراستنا استعملنا طريقه الاختبار وإعادة الاختبار (الوصابي وآخرون، 2022، ص272)

على عينة بلغ عددها ثلاثة من صنف الناشئين إناث لنفس الفريق من المجموعة التي تم استبعادها من الدراسة ومن مجتمع البحث المقدر ب 22 لاعبة كانت المدة أربعة أيام بين الاختبار القبلي و البعدي حيث يطبق عليهم الاختبار وإعادة الاختبار، و بعد الحصول على النتائج بالاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية spss نسخة 2024 قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح بالجدول :

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ثبات الإختبار	عدد العينة	درجة الحرية
التمرير والإستقبال	إختبار قبلي	5.33	0.98	3	2
	إختبار بعدي	5.00			
التنطيط	إختبار قبلي	27.62	0.96	3	2
	إختبار بعدي	27.06			

تحليل نتائج الجدول رقم 02 : يتضح من خلال نتائج الجدول أن القيمة المتحصل عليها في الاختبار لمهارتي التمرير والاستقبال كانت 0.98 والتتنطيط كانت 0.96 وأن جميع قيمها قريبه من 1 وبالتالي معامل الارتباط قوي أي أن الاختبار ذو درجة ثبات عالية.

12 المعالجة الإحصائية :

كما نعلم أن لكل بحث طرق وأساليب جمع وتحليل البيانات الخاصة به حسب طبيعة المشكلة وهدف البحث ولقد اعتمدت في دراستي على الأساليب والوسائل الإحصائية التالية :

1 - برنامج SPSS 2024.

2 - المتوسط الحسابي .

3 - الإنحراف المعياري .

4 - اختبار t .

5 - معامل الارتباط .

خلاصة :

من خلال ما تطرقت إليه في هذا الفصل وما يحويه من أسس علمية ومنهجية في إعداد البحوث اتضح لي أهم الخطوات المنهجية التي يجب اتباعها والتي تعتبر هي اللبنة الرئيسية للوصول إلى نتائج حقيقية لا لبس فيها وصدق ما يتم دراسته حتى يتم الاعتماد على ما وصلت إليه الدراسة مستقبلاً أو حتى إمكانية تعميمها في دراسات أخرى .

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

في هذا الفصل سنستعرض كل المعطيات والإحصائيات المستخلصة من الاختبارات التي تم تطبيقها على عينة الدراسة ، كما تطرقت إلى تقديم وتحليل النتائج الخاصة بهذه الاختبارات ،والذين حملتهم الدراسة والتي تمحورت أساسا حول الفرضيات التي قمت بوضعها ، كما نستنتج طريقة ومناقشة النتائج بحيث قمت بوضع جداول خاصة بالأساليب الإحصائية المعتمدة والنسب المئوية المرافقة لها ،وفي الأخير قمت بعرض الاستنتاج ووضحت فيه مدى صدق الفرضيات التي تضمنها البحث.

1 - عرض النتائج في ظل الفرضية الأولى :

الفرضية الأولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التمرير والاستقبال لدى إناث مدرسة الشباب لصالح الاختبار البعدي .

وخلصت النتائج المتمثلة في الجدول 03 والذي يبين النتائج القبلية والبعديه للعيينة التجريبية الخاصة باختبار مهارة التمرير والاستقبال إلى :

قرار	دلالة 0.05	درجة الحرية	ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
دال	0.000	12	-5.38	3.98	5.23	13	الاختبار القبلي
				5.04	11.61	13	الاختبار البعدي

1 - 2 تحليل نتائج الجدول رقم 03 الخاص بالفرضية الأولى :

من خلال الجدول يتبين لنا أن المتوسط الحسابي للعيينة التجريبية في اختبار مهارة التمرير والاستقبال في الاختبار القبلي كان يساوي 5.23، أما الانحراف المعياري لها فكانت قيمته 3.98 بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 11.61 وقيمة الانحراف المعياري لها 5.04، ومن خلال نتيجة الدلالة والتي كانت تساوي 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05 وكانت أقل من مستوى الدلالة وباعتماد نتيجة ت والتي كانت تساوي 5,38 - نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك من خلال وجود دلالة في القرار لمهارة التمرير والاستقبال بعد إجراء الاختبار البعدي، وهذا يعني أن هناك تطور في عدد مرات تمرير واستقبال الكرة وهذا من خلال الفروق في النتائج لصالح الاختبار البعدي حسب شروط الاختبار وذلك من خلال تطبيق الوحدات التدريبية المطبقة على عينة الدراسة وهذا يدل على أن للوحدات التدريبية أثر في تحسين مهارة التمرير والاستقبال بعد إجراء الاختبار البعدي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية المقترحة.

1 - 3 مناقشة النتائج في ظل الفرضية الأولى :

من خلال موضوع دراستي والذي يتطرق إلى أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى إناث المدرسة U10 التابعة للقاعة المتعددة الرياضات ببرج الغدير

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستي من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 03 في ظل الفرضية الأولى والتي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة التمرير والاستقبال لدى مدرسة الإناث لصالح الاختبار البعدي، حيث تبين لي من خلال تحليل النتائج أنه بالفعل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في تحسين مهارة التمرير والاستقبال عند مستوى الدلالة 0.05 للمجموعة التجريبية ، وهذا لما تم التحضير له قبل بدأ تطبيق الوحدات التدريبية من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية وأهم مخرجاتها والتي كانت بالفعل هي الخطوة الأولى في تحقيق صحة الفرضية المقترحة من خلال اختيار الاختبار المناسب، والذي من خلاله تم اختيار الوحدات التدريبية المناسبة الخاصة بمهارة التمرير والاستقبال، حيث كان استيعاب تمارينها سريعاً ومتقناً من طرف أفراد العينة ، والتي ساعدت على تحقيق هذه النتائج الإيجابية في تحسين مهارة التمرير والاستقبال ، حيث كان اختياري للوحدات التدريبية التي ساعدت في تحقيق الفرضية الأولى انطلاقاً مما تناولته في الجانب النظري من حيث التخطيط لها في تحسين هذه المهارة وخاصة من جانب أهداف التمارين وانتقائها حسب هدف كل وحدة من وحدات التمرير والاستقبال وكذلك المبادئ الأساسية في بناء الوحدات التدريبية (البيك، وآخرون، 2003، ص 156) وهذا كذلك ما تؤكد الباحثة العبيدي في كتابها علم التدريب الرياضي من خلال عنصر الاعتبارات التي يجب أن تراعى في القسم الرئيسي في التخطيط للوحدة التدريبية من خلال عمل كل تمرين من تمارين الوحدة على تحقيق أهدافها، و أن يكون ترتيب التمارين يدعم تحقيق الأهداف مع تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمارين الوحدة، و بناء على ما تم الإطلاع عليه في هذه المراجع و بالاستعانة كذلك بكتاب (حسني، 2011، ص 47) قمت باختيار هذه الوحدات من خلال اختيار التمارين المناسبة من حيث المضمون ، وتم تأكيده من خلال تحكيم الوحدات التدريبية من طرف أساتذتنا الأفاضل في قسم التدريب الرياضي ، وهذا أدى إلى هذه النتائج الإيجابية ، ويتفق ما تطرقت له مع ما أشارت إليه بعض الدراسات السابقة التي تناولتها لكل من جمال مقراني تحت عنوان: " تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد 10/12 سنوات" وكذلك دراسة لونيبي عبد الله وإيكان نور الدين تحت عنوان ' برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري لليد الغير مميزة (التمرير ، التنطيط ، التصويب) والتي توافقت مع النتائج المتحصل عليها في فرضيتي ،ويرى الباحث أن الوحدات التدريبية المخطط لها مسبقاً والتي تبنى وفق أسس علمية من ناحية الأهداف والمضامين بالاعتماد على الاختبارات الخاصة بمهارة التمرير والاستقبال والتي تكون هي المعيار الرئيسي في تحديد النتائج التي يصل إليها الباحث، وهذا ما خلصت له هذه الدراسة وأدى إلى تحقق الفرضية الأولى .

2 - عرض النتائج في ظل الفرضية الثانية :

الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة التنطيط لدى إناث مدرسة الشباب لصالح الاختبار البعدي
وخلصت النتائج المتمثلة في الجدول 04 : والذي يبين النتائج القبلي و البعدي للعينة التجريبية الخاصة باختبار مهارة التنطيط إلى:

قرار	دلالة	درجة الحرية	ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
	0.05						
دال	0.000	12	12.25	4.19	27.62	13	الإختبار القبلي
				3.06	17.08	13	الإختبار البعدي

2 - 2 تحليل نتائج جدول رقم 04 الخاص بالفرضية الثانية :

من خلال الجدول يتبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار مهارة التنطيط في الاختبار القبلي كانت 27.62 وقيمة الانحراف المعياري لها كانت 4.19 ، بينما في الاختبار البعدي كانت قيمة المتوسط الحسابي 17.08 أما قيمة الانحراف المعياري فكانت 3.06 .

ومن خلال نتيجة الدلالة والتي كانت تساوي 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05 وكانت أقل من مستوى الدلالة، وباعتماد نتيجة ت والتي كانت تساوي 12.25 نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك من خلال وجود دلالة في القرار لمهارة التنطيط بعد إجراء الاختبار البعدي، وهذا يعني أن هناك تطور في السرعة وتوافق في الجري المتعرج في أداء مهارة التنطيط، وهذا من خلال الفروق في النتائج لصالح الاختبار البعدي حسب شروط الاختبار و تطبيق الوحدات التدريبية المطبقة على عينة الدراسة وهذا ما يؤكد أن للوحدات التدريبية أثر في تحسين مهارة التنطيط بعد إجراء الاختبار البعدي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية المقترحة.

2 - 3 مناقشة النتائج في ظل الفرضية الثانية :

من خلال موضوع بحثي والذي يتطرق إلى أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى مدرسة الإناث U10 التابعة للقاعة المتعددة الرياضات ببرج الغدير وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستي من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 04 في ظل الفرضية الثانية والتي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة التنطيط لدى إناث مدرسة القاعة لصالح الاختبار البعدي تبين لي أنه بالفعل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في تحسين مهارة التنطيط للجري المتعرج بالكرة عند مستوى الدلالة 0.05 للمجموعة التجريبية، وهذا راجع لما تم التحضير له قبل بدأ تطبيق الوحدات التدريبية من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية وأهم مخرجاتها والتي كانت بالفعل هي الخطوة الأولى في تحقيق صحة ما افترضته من خلال اختيار الاختبار المناسب والذي من خلاله تم اختيار الوحدات التدريبية المناسبة الخاصة بمهارة التنطيط حيث كان استعاب تمارينها سريعاً ومنتقناً كذلك من طرف أفراد العينة والتي ساعدت على تحقيق هذه النتائج الإيجابية في تحسين مهارة التنطيط حيث كان اختياري للوحدات التدريبية التي ساعدت في تحقيق الفرضية الثانية سبباً في تحسين هذه المهارة وهذا ما وصل إليه الأستاذ جرجس منير في دراسته حيث أكد أن السرعة في أداء مهارة التنطيط يؤدي إلى إتقانها (جرجس، 2004، ص 109) وهذا ما خلصت له أيضاً من خلال فرق النتائج بين الإختبار القبلي والبعدي في هذه المهارة .

و بناء على ما تم الإطلاع عليه في هذه المراجع قمت باختيار الوحدات المناسبة من خلال مضمون التمارين لتحقيق السرعة والتوافق في أداء هذه المهارة بالاستعانة بكتاب (حسين، 2011 ،) وتم تأكيد صحة هذه الوحدات من خلال تحكيمها من طرف أساتذتنا الأفاضل في قسم التدريب الرياضي، وهذا أدى إلى هذه النتائج الإيجابية في الاختبار البعدي لمهارة التنطيط ، ويتفق هذا مع ما أشارت إليه الدراسة السابقة التي تناولتها لـ شابة لقمان بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (12/15 سنة) والتي توافقت مع النتائج المتحصل عليها في فرضيتي، ويرى الباحث أن التسلسل في تطبيق التمارين الخاصة بتحسين مهارة التنطيط من خلال تحديد حمل التمرينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة تعد أهم النقاط التي تؤدي إلى التحسن في أداء هذه المهارة من طرف عينة الدراسة وبالتالي تحقق الفرضية الثانية .

ومن خلال ما تناولته في تحليل ومناقشة الفرضية الأولى والثانية وما خلصت إليه يتأكد لي كباحث أن الفرضية العامة للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى إناث المدرسة U10 التابعة للقاعة المتعددة الرياضات ببرج الغدير قد تحققت .

خلاصة :

من خلال تحليلي لنتائج هذه الدراسة عن طريق عرض ومناقشة نتائج الإختبارات المطبقة على عينة الدراسة وذلك من خلال إجراء وحدات تدريبية خاصة بالمهارات التي تم اختيارها ، خرجت بنتيجة عامة خاصة بالدراسة الاستطلاعية التي قمت بها والتي أكدت لي صحة ما افترضته في دراستي من خلال الفرضية الجزئية الأولى والتي تم صياغتها على النحو التالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التمرير والاستقبال لدى إناث المدرسة U10 لصالح الاختبار البعدي.

وكذلك صحة الفرضية الثانية والتي تم صياغتها على النحو التالي :

- توجد فروق ضد دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهاره التنطيط لدى إناث إناث المدرسة U10 لصالح الاختبار البعدي.

ومنه نستنتج أن للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى إناث المدرسة U10 التابعة للقاعة المتعددة الرياضات ببرج الغدير .

الفصل السادس

الإستنتاجات والإقتراحات

1- الاستنتاج العام :

- على ضوء دراستي وفي حدود خطوات البحث، وفي ضوء أهدافه ومن خلال النتائج الإحصائية وللنتائج المتحصل عليها في الدراسات السابقة التي تناولتها ، ومن خلال توقعاتي كباحث ومقارنة فرضياتي بفرضيات هذه الدراسات وتشابهها بدراستي تمكنت من التوصل إلى الاستنتاجات العامة التالية :
- الوحدات التدريبية كان لها أثر و نتائج ايجابية عادت على تحسين مهارة التمرير والاستقبال والتنطيط لدى إناث المدرسة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تحسين هذه المهارات لصالح الاختبار البعدي .

2- الإقتراحات :

- على ضوء دراستي وتحليلي واستنتاجاتي لمراحل هذا البحث اتضح لي مدى أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى إناث المدرسة U10 التابعة للقاعة المتعددة الرياضات ببرج الغدير ،وعليه خرجت ببعض التوصيات التي تخدم هذا البحث وتلفت نظر المدربين ولما لها من أثر إيجابي على مستوى الأداء المهاري والمتمثلة في:
- ضرورة تركيز المدربين على الاهتمام بتحسين المهارات الأساسية في كرة اليد خاصة عند الفئات الصغرى ، بصفتها المرحلة المناسبة لاكتساب هذه المهارات .
- مراعاة المدربين لمبدأ تحقيق الأهداف المرجوة من التمارين، وذلك بإعداد الوحدة التدريبية المناسبة بكل مهارة .
- ضرورة اختيار المدربين لأنماط تدريبية و تمارين تتوافق مع خصائص هذه الفئة .
- في حالة عدم توفر إمكانيات خاصة بتدريب هذه المهارات ، يجب ابتكار وسائل بديلة تساعد على تطبيق التمارين عوض إلغائها.
- ضرورة معرفة المدرب لفروقات اللاعبين قصد ابتكار و إجراء تمارين تمس كل اللاعبين .
- تنظيم العمل في ورشات للقضاء على الاكتظاظ داخل قاعات التدريب .
- يجب أن تعطى كل مهارة عدد كافي من الوحدات التدريبية حتى يتم اكتسابها و إتقانها بالشكل الصحيح .

- إعطاء أولوية لفئة الإناث مثلها مثل فئة الذكور .

3 - فرضيات مستقبلية :

- 1 - إجراء بحوث أخرى مشابهة مع مهارات غير المهارات التي تناولتها .
- 2 - إجراء بحوث أخرى مشابهة مع فئات عمرية أخرى .
- 3 - إجراء بحوث أخرى مشابهة مع تنوع الوحدات التدريبية .

قائمة المصادر والمراجع

1 - المراجع باللغة العربية

1. إلهيتي، موفق أسعد محمود(2011) : أساسيات التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية، الأنبار .
2. بداود، عبد اليمين و عطاء الله أحمد المرشد(2009) : في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، د ط ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر .
3. البساطي، أمر الله أحمد(1998) : التدريب الرياضي وتطبيقاته ، د ط، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
4. بوحوش، عمار والذنيبات، محمد محمود(2001) : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3 ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر .
5. جرجس، منير(2004) : كرة اليد للجميع، د ط ، دار الفكر العربي، القاهرة .
6. حسام الدين طلحة(1994) : الأسس الوظيفية والحركية للتدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي،
7. حسنين، محمد صبحي وإسماعيل، كمال عبد الحميد(2001) : رياضة كرة اليد ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
8. حسين، عمرو عبد الفتاح(2011) : أساسيات كرة اليد، جامعة المنصورة، د ط ، مصر .
9. الحشوش، خالد(2006) : الموسوعة الرياضية العصرية ، ط1 ، دار يافا العلمية، عمان .
10. حمودة، خالد وكامل، أشرف (2014) : تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين في كرة اليد، د ط ، ماهي للنشر، الاسكندرية.
11. دبور، ياسر(1998) : كرة اليد الحديثة، د ط ، دار المنشأة، الإسكندرية.
12. درويش، كمال الدين عبد الرحمن و آخرون (2002) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، ط1 ، مركز الكتاب ، القاهرة.
13. راتب، أسامة كامل(1999) : النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة .
14. السامرائي،فؤاد توفيق(1987) : المبادئ الأساسية لكرة اليد، د ط ، دار الكتب، الموصل، بغداد.
15. شعلان، إبراهيم(2010) : كرة القدم للبراعم والأشبال، ط1 ، مركز الكتاب، القاهرة.
16. شغاتي، عامر فاخر(2014) : علم التدريب الرياضي ، د ط، دار الرواد، ليبيا.

17. الصاوي، هشام محمد، الجرواني، هالة إبراهيم(2013) : التربية الحركية لطفل ما قبل المدرسة، د ط ، المكتب الجامعي الحديث، مصر .
18. عباس، عماد الدين (2005) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط 1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
19. عبد الحميد، كمال و فهمي ، زينب(1978) : كرة اليد للناشئين ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
20. عبد الحميد، كمال و علاوي، محمد حسن(1977) : الممارسة التطبيقية لكرة اليد للمبتدئين والمتقدمين ، د ط ، دار المعارف ، القاهرة .
21. العبيدي، نوال مهدي و عبد المالح، فاطمة(2012) : علم التدريب الرياضي ، د ط ، مكتبة المجتمع العربي، الأردن.
22. عقيل حسين عقيل(1999) : فسفة مناهج البحث العلمي، ط 1 ، مكتبة مدبولي ، القاهرة.
23. علاوي، محمد حسن(2002) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، د ط ، دار الفكر العربي، القاهرة.
24. علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين(1989) : اختبارات الأداء الحركي، د ط ، دار الفكر العربي، القاهرة.
25. عمر، أحمد مختار(2008) : المعجم في اللغة العربية المعاصرة ، ط 1 ، عالم الكتب، القاهرة.
26. محمد، جمال محمد أحمد(2015) : المهارات الاحترافية للاعب كرة اليد، ط 1 ، دار الوفاء، الإسكندرية.
27. فهمي، البيك علي، أبو زيد عماد الدين عباس(2003) : المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، د ط ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
28. محمود، أشرف(2016) : الإعداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي، ط 1 ، المنهل، الشارقة.
29. مشهدي، رائد عبد الأمير و الجبوري، نبيل كاظم (2014) : سيكولوجية كرة اليد، ط 1 ، دار دجلة، عمان.
30. الوافي، عبد الرحمن(2016) : مدخل إلى علم النفس، ط 7 ، دار هومة، الجزائر.

31. الوحش، محمد عبده صالح و الحماد،مفتي إبراهيم(1985) : الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، د ط ، دار الفكر العربي،القاهرة.

32.الوصابي عبد العزيز ،وآخرون(2022) : المتميز في منهجية البحث العلمي، ط1 ،دار قيرطا، قسنطينة، الجزائر.

2 – المراجع باللغة الأجنبية:

1. Raup, D. (2003). Principles of Paleontology. Toppan Company. Tokyo. Japan .1

2. Wieneck, j.(1986). Manuel d entrainement , edition vigot , 3 eme pari.

3 – الرسائل الجامعية

1. بروري، نواره.(2015). "أثر الوحدات التدريبية المقترحة في القوه الانفجارية لتحسين التصويب من الارتقاء في كره اليد أواسط 17 19 سنة للثانوية الرياضية أم البواقي"،مذكرة ماستر، جامعة العربي بن مهدي ،أم البواقي ، الجزائر.
2. بالمختار شهرزاد.(2020). "فاعلية الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتطلبات المهارية لناشئي كرة اليد للفئة العمرية أقل من 13 سنة"، مذكرة ماستر،معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم،الجزائر.
3. حماد، محمد و بودهري، محمد الأمين.(2016). "تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد 13 و 15 سنة"، مذكرة ماستر في علم الحركة وحركية الإنسان" جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم،الجزائر.
4. سعداوي، صهيب.(2016). "أثر وحدات تدريبية الألعاب المصغرة في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد"، مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعته المسيلة ، الجزائر.
5. شابة، لقمان.(2019). "أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (12/15 سنة)"، دراسة ميدانية لمتوسطة مصطفى عبد النوري الخروب"، مذكرة ماستر جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي،الجزائر.
6. علال ،خالد ،و بن صوشة، حسين.(2021). "أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم"، مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر.

7. لونيبي، عبد الله و إيكان، نور الدين.(2016). "برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري لليد الغير مميزه(التمرير , التنطيط, التصويب)" ،مذكرة ماستر ،جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة ، الجزائر .

8. مقراني، جمال " تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد 10/12 سنوات"،رسالة ماجيستير

4 - المقالات:

1. بن قناب، الحاج وآخرون. (2012) : "تصميم وبناء إختبارات لقياس القدرات المهارية في لعبة كرة اليد" ، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية ،(9).308-332.

5- المواقع الإلكترونية:

1. عبد الكريم، مصطفى حسن،2023،" تدريب الناشئين"،uomostansiriyah.edu.iq

الملاحق

الوزن	الطول	العمر	اللاعبات
27	1.28	9	01
28	1.29	9	02
29	1.30	9	03
25	1.26	9	04
26	1.27	9	05
25	1.26	9	06
24	1.25	9	07
27	1.28	10	08
28	1.29	10	09
28	1.30	10	10
30	1.32	10	11
26	1.27	10	12
27	1.28	10	13

نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية المطبقة على عينة الدراسة

إختبار التتطيط		إختبار التمرير والاستقبال		قائمة الالعبات
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
15.7	31.5	19	11	01
14.6	19.6	12	4	02
21.7	30.6	5	1	03
15.5	24.7	9	3	04
15.6	25.3	14	7	05
16.8	29.5	15	6	06
13	24.6	22	15	07
14.6	28.9	9	5	08
18.0	28.1	10	3	09
22.9	33.6	6	1	10
20.8	33.8	11	5	11
15.8	24.9	13	5	12
14.6	24.6	6	2	13

Test des échantillons appariés

Moyenn e	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)		
		Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
		Inférieur	Supérieur					
tantit1 - tantit2	-6,38462	1,70970	,47419	-7,41778	-5,35145	-13,464	12	,000

Statistiques des échantillons appariés

Paire 1		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
		tantit1	5,2308	13	3,98233
	tantit2	11,6154	13	5,04213	1,39844

Corrélations des échantillons appariés

Paire 1		N	Corrélation	Sig.
		tantit1 & tantit2	13	,955

قرار	دلالة	درجة الحرية	ت	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
دال	0.000	12	-5.38145	3.98	5.2308	13	الإختبار القبلي
				5.04	11.6154	13	الإختبار البعدي

الفرضية الثانية :

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	pass1	27,62	13	4,194	1,163
	pass2	17,08	13	3,068	,851

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	pass1 & pass2	13	,734	,004

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			t	ddl	Sig. (bilatéral)	
Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
			Inférieur	Supérieur				
pass1 - pass2	10,538	2,847	,789	8,818	12,259	13,349	12	,000

قرار	دلالة	درجة الحرية	ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة
	0.05					

دال	0.000	12	12.259	4.194	27.62	13	الإختبار القبلي
				3.068	17.08	13	الإختبار البعدي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

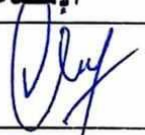


جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص: تدريب الصفات البدنية

تحكيم الوحدات التدريبية المطبقة في موضوع الدراسة من طرف الأساتذة:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
01	ترقيس لحسن	أستاذ محاضر	
02	هرزيق الهادي	أستاذ	
03	هادو بشر	أستاذ	
04			

بطاقة الحصة رقم: 01 خاصة بمهارة التمير والإستقبال

الموضوع للحصة : كرة اليد			
الإسم واللقب	البشير قرابط	التاريخ	2024 - 02 - 15
هدف الحصة	تحسين مهارة التمير والإستقبال	زمن الحصة	ساعة ونصف
الصف	إناث مدارس الشباب (9 - 10 سنوات)	العدد	العدد 13
المكان	القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة	الوسائل	أقماع - كرات - صافرة . حلقات - صحن

المراحل	الأهداف	المحتوى	التشكيلات	الوقت	الشدة	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	- المنادات مع النحية الرياضية - تحضير بدني لتفادي الإصابات	- تسجيل الغياب مع النحية الرياضية ، جري دورتين حول الملعب ، - القيام بالتسخينات العضلية والتمديدات العضلية	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب الحضور	13 د	70%	2 د	
المرحلة الأساسية	تحسين مهارة التمير والإستقبال	- الموقف 1: التميرات العنبر بين مجموعتين متساويتين . الموقف 2: تمرير واستقبال الكرة من الثبات على الحائط 10 تمريرات في كل تكرار (4 تكرارات) 1 دقيقة راحة بين التكرارات تكون راحة إيجابية . الموقف 3: تمرير واستقبال الكرة بين لاعبتين من الثبات 10 تمريرات في كل تكرار (4 تكرارات) 1 دقيقة راحة بين التكرارات تكون راحة إيجابية . الموقف 4: تمرير واستقبال الكرة من الحركة بالتقدم بخطوة إلى الأمام عند التمير وخطوة إلى الخلف عند الإستقبال 10 تمريرات في كل تكرار (4 تكرارات) 1 دقيقة راحة بين التكرارات تكون راحة إيجابية .		8 د 13 د 13 د 13 د	70% 65% 65% 65%	2 د 2 د 2 د	
المرحلة الختامية	- مناقشة حول سير الحصة - العودة لحالة الراحة	- الموقف 1 : مناقشة حول سير الحصة مع تقديم بعض النصائح مع لعبة شبه رياضية - الموقف 2 : جري خفيف حول نصف الملعب ، القيام بالتمديدات العضلية		15 د	60%		

بطاقة الحصة رقم: 02 خاصة بمهارة التمرير والإستقبال

الموضوع للحصة : كرة اليد			
الإسم واللقب	البشير قرايط	التاريخ	2024 . 02 . 17
هدف الحصة	مهاري تحسين مهارة التمرير والإستقبال	زمن الحصة	ساعة وربع
الصف	بنات مدارس الشباب (9 - 10 سنوات)	العدد	العدد المسجل 13
المكان	القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة	الوسائل	أقماع - كرات - صافرة - حلقات - صحون

المراحل	الأهداف	المحتوى	التشكيلات	الوقت	الشدة	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	- السندات مع التربة الرياضية - تحضير بدني لنادي الإصابات	- تسجيل الغياب مع التربة الرياضية ، جري دورتين حول الملعب ، - القيام بالتسخينات العضلية والتمديدات العضلية	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب الحضور	13 د	70%	2 د	
المرحلة الأساسية	التمرير والإستقبال بين 4 لاعبات بين لاعبتين	- الموقف 1: تقسيم اللاعبين كل 2 مع بعض يقابلهم 2 متقابلين وتمرير واستقبال الكرة بينهم بالتناول 10 تمريرات في كل تكرار (4 تكرارات) 1 دقيقة راحة بين التكرارات تكون راحة إيجابية . الموقف 2: كرة لكل لاعبتين يواجهان الحائط بحيث تمرر اللاعب 1 الكرة باتجاه الحائط وتستقبلها اللاعب 2 والعكس 10 تمريرات في كل تكرار (4 تكرارات) 1 دقيقة راحة بين التكرارات تكون راحة إيجابية الموقف 3: كل 3 لاعبات مع بعض تقوم لاعبتين بتمرير واستقبال الكرة داخل الحلقة التي تمسكها اللاعب 3 مع التبادل بينهم 5 تمريرات لكل لاعبة (4 تكرارات) ..	  	12 د 13 د 12 د	65% 65% 65%	2 د 2 د 2 د	الراحة خاصة بالراحة بين التمارين
المرحلة الختامية	- مناقشة حول سير الحصة - العودة لحالة الراحة	الموقف 1 : مناقشة حول سير الحصة مع تقديم بعض النصائح مع لعبة شبه رياضية الموقف 2 : جري خفيف حول نصف الملعب ، القيام بالتمديدات العضلية		15 د	60%		

بطاقة الحصص رقم: 03 خاصة بمهارة التمير والاستقبال

الموضوع للحصص : كرة اليد			
الإسم واللقب	البشير قرايط	التاريخ	2024 . 02 . 20
هدف الحصص	مهاري تحسين التمير والاستقبال	زمن الحصص	ساعة وربع
الصف	إناث مدارس الشباب (9-10 سنوات)	العدد	العدد المسجل 13
المكان	القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة	الوسائل	أقماع - كرات - صافرة - حلقت - صحنون

المراحل	الأهداف	المحتوى	التشكيلات	الوقت	الشدة	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	- الصادات مع التحية الراحة - تحضير بدني تفادي الإصابات	- تسجيل الغياب مع التحية الرياضية ، جري دورتين حول الملعب ، - القيام بالتسخينات العضلية والتمديدات العضلية	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب الحضور	13 د	70%	2 د	
المرحلة الأساسية	مهاري التمير والاستقبال من الحركة	الموقف 1: تقيم ثلاث لاعبات من 1 إلى 3 حيث تكون لاعبتين 2 و3 خلف قمع بنفس الخط واللعبة 3 تقابلهم تقوم بتمرير الكرة للاعبة 2 خلف القمع والتي تعيد لها الكرة من الحركة أمام القمع وهكذا مع اللاعب 3 . 8 تمريرات (5 تكرارات) كل تكرار بحوي 8 تمريرات دقيقة راحة بين التكرارات تكون إيجابية الموقف 2 : نفس تمرير الموقف 1 من حيث الخطوات ولكن بأربع لاعبات . الموقف 3 : تقسيم اللاعبين لفوجين ووضع حلقات بداخلها كرات في الحلقة 1 بنفس عدد اللاعبين في الفوج وعند الإشارة تقوم اللاعبين بنقل الكرات إلى الحلقة الموالية حتى الإنتهاء لآخر حلقة والأول هو الفائز 3 محاولات مع احتساب عدد الفوز بالمحاولات .		12 د	70% 65%	2 د	الراحة 2 د خاصة بالراحة بين التمارين تكون إيجابية والتركيز على شرب الماء
المرحلة الختامية	- مناقشة حول سير الحصص - العودة لحالة الراحة	الموقف 1 : مناقشة حول سير الحصص مع تقديم بعض النصائح مع لعبة شبه رياضية الموقف 2 : جري خفيف حول نصف الملعب ، القيام بالتسخينات العضلية		15 د	60%		

بطاقة الحصة رقم: 04 خاصة بمهارة التمير والاستقبال

الموضوع للحصة : كرة اليد			
الإسم واللقب	الإشهر قرايط	التاريخ	2024 . 02 . 23
هدف الحصة	مهاري تحسين التمير والاستقبال	زمن الحصة	ساعة ونصف
الصف	إثبات مدارس الشباب (9 . 10 سنوات)	العدد	العدد 13
المكان	القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة	الوسائل	أقماع - كرات - صافرة - حلقات - صحون

المراحل	الأهداف	المحتوى	التشكيلات	الوقت	الشدة	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	- المسامحة مع شعبة الرياضة - تحضير بدني لتفادي الإصابات	- تسجيل الغياب مع التحية الرياضية ، جري دورتين حول الملعب ، - القيام بالتسخينات العضلية والتمديدات العضلية	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب الحضور	13 د	70%	2 د	
المرحلة الأساسية	تسليم وإستلام الكرة من الحركة بتغير المكان بين لاعبين - 1	الموقف 1 : لعبة شبه رياضية التميرات العشر الموقف 2: تقسيم اللاعبين كل 2 مع بعض يقابلهم 2 متقابلين وتمير واستقبال الكرة بينهم بالتداول في الاستقبال 10 تميرات (5 تكرارات) نصف دقيقة راحة إيجابية بين التكرارات . الموقف 3: اللعبة التي تسلم الكرة تكون ثابتة واللاعب الذي تستقبل الكرة من الحركة تغير مكانها بين قمعين بشكل متقطع بحيث يكون الاستقبال خلف القمع والتمير أمام القمع مع تبادل الأدوار 5 تميرات لكل لاعب يتبادل الأدوار (5 تكرارات) نصف دقيقة راحة إيجابية بين التكرارات . الموقف 4 : نفس تمرين الموقف 2 ولكن التغير من حيث استقبال الكرة خلف القمع وتمريرها بجانب القمع .		8 د 14 د 14 د	85% 70% 70%	2 د 2 د 2 د	الراحة 2 د خاصة بالراحة بين التمارين تكون إيجابية والتركيز على شرب الماء
المرحلة الختامية	- مناقشة حول سير الحصة - المودة لحالة الراحة	الموقف 1 : مناقشة حول بر الحصة مع تقديم بعض النصائح مع لعبة شبه رياضية - الموقف 2 : جري خفيف حول نصف الملعب بالقيام بالتمديدات العضلية		15 د	60%		

بطاقة الحصة رقم : 05 خاصة بمهارة التمرير والاستقبال

الموضوع للحصة : كرة اليد			
الإسم واللقب	البشير قرايط	التاريخ	2024 . 02 . 26
هدف الحصة	مهاري	زمن الحصة	ساعة وربع
الصف	بنات مدارس الشباب (9 - 10 سنوات)	العدد	13
المكان	القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة	الوسائل	أقماع - كرات - صافرة - حلقات - صحن

المراحل	الأهداف	المحتوى	التشكيلات	الوقت	الشدة	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	- التمددات مع التحية الرياضية - تحضير بدني لفاذي الإصابات	- تسجيل الغياب مع التحية الرياضية ، جري دورتين حول الملعب ، - القيام بالتسخينات العضلية والتمديدات العضلية	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب الحضور	13 د	70 %	2 د	
المرحلة الأساسية	تسليم واستلام الكرة من الحركة بتغير المكان بين لاعبتين - 2	الموقف 1: اللاعبة 1 التي تسلم الكرة تكون ثابتة واللاعبة 2 التي تستقبل الكرة من الحركة تغير مكانها بين قمعين بشكل متقطع بحيث يكون الاستقبال خلف القمع ثم التقدم إلى الأمام بين القمعين لتسليم الكرة للاعبة 1 وتعود لتستقبل الكرة خلف القمع الثاني 5 تمريرات لكل لاعبة مع تبادل الأماكن (5 تكرارات) نصف دقيقة راحة إيجابية بين التكرارات . الموقف 2 : تمرير واستقبال الكرة بين لاعبتين متقابلتين والحري بين خطين متوازيين والتسديد نحو المرمرى 5 تكرارات لكل لاعبتين الراحة تكون إيجابية بين الأدوار بين اللاعبات . الموقف 3 : لعبة شبه رياضية تقسم اللاعبات إلى فوجين متساويين خلف قمعين ووضع عدد من الأقماع من مسافة 5 متر حسب عدد اللاعبات في كل مجموعة الإنطلاق عند الإشارة وجمع الأقماع والمجموعة المنتهية أولا هي الفائزة .	14 د 7 د 14 د	70 % 70 % 75 %	2 د	الراحة خاصة بالتناوب بين التكرارات تكون إيجابية والتكرار على شرب الماء	
المرحلة الختامية	- مناقشة حول سير الحصة - العودة لحالة الراحة	الموقف 1 : مناقشة حول ير الحصة مع تقديم بعض النصائح مع لعبة شبه رياضية . الموقف 2 : جري خفيف حول نصف الملعب القيام بالتمديدات العضلية		15 د	60 %		

بطاقة الحصة رقم: 06 خاصة بمهارة التمرير والإستقبال

الموضوع للحصة : كرة اليد			
الإسم واللقب	البشير قرايط	التاريخ	2024 . 02 . 28
هدف الحصة	بدني مهاري	زمن الحصة	ساعة ونصف
الصف	إناث مدارس الشباب (9 - 10 سنوات)	العدد	العدد المسجل 13
المكان	القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاجحة	الوسائل	أقماع - كرات - صافرة - حلقات - صحنون

المراحل	الأهداف	المحتوى	التشكيلات	الوقت	الثقة	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	- المندات مع التحية الرياضية - تحضير بدني لفناري الإصابات	- تسجيل الغياب مع التحية الرياضية ، جري دورتين حول الملعب ، - القيام بالتمسخينات العضلية والتمديدات العضلية	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب الحضور	13 د	70%	2 د	
المرحلة الأساسية	تسليم وإستلام الكرة من الحركة بتغير المكان بين لاعبتين - 3	- الموقف 1: تقسيم اللاعبين كل 2 مع بعض وتمرير واستقبال الكرة بينهم وذلك لتهيئة الأطراف العلوية . الموقف 2: وضع أربع أقماع على شكل مربع ولعبة عند كل قمع وتسليم وإستلام الكرة بينهم بشكل متقطع ثم بنفس الشكل ولكن تسليم وإستلام الكرة لاعبتين من الثبات ولاعبتين يتبادل الأماكن بين الأقماع وتبادل في الأماكن بين اللاعبات 5 تمريرات مع تبادل الأدوار (5 تكرارات) نصف دقيقة راحة إيجابية بين التكرارات الموقف 3 : تمرير واستقبال الكرة بين أربع لاعبات لاعبتين عند كل قمع حيث تمرر لاعبة الكرة وتعود خلف زميلتها التي بدورها هي من تقوم بالإستلام من اللاعب المواجهة 5 تمريرات مع تبادل الأدوار (5 تكرارات) نصف دقيقة راحة إيجابية بين التكرارات الموقف 4 : لعبة شبه رياضية الإتصال حسب العدد المطلوب	 	5 د 14 د 7 د	60% 70% 70%	2 د 2 د 2 د	الراحة 2 د خاصة بالراحة بين التمارين تكون إيجابية والتركيز على تمارين الإستطالة وشرب الماء
المرحلة الختامية	- مناقشة حول سير الحصة - العودة لحالة الراحة	- الموقف 1 : مناقشة حول بر الحصة مع تقديم بعض النصائح مع لعبة شبه رياضية - الموقف 2 : جري خفيف حول نصف الملعب ، القيام بالتمديدات العضلية		15 د	60%		

بطاقة الحصة رقم: 07 خاصة بمهارة التمرير والإستقبال

الموضوع للحصة : كرة اليد			
الإسم واللقب	البشير قرابط	التاريخ	2024 . 03 . 02
هدف الحصة	مهاري	زمن الحصة	ساعة ونصف
الصف	إناث مدارس الشباب (9 - 10 سنوات)	العدد	13
المكان	القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة	الوسائل	أقماع - كرات - صافرة - حلقات - صحنون

المراحل	الأهداف	المحتوى	التشكيلات	الوقت	الشدة	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	- المنادات مع التحية الرياضية - تحضير بدني لتفادي الإصابات	- تسجيل الغياب مع التحية الرياضية ، جري دورتين حول الملعب ، - القيام بالتسخينات العضلية والتمديدات العضلية	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب الحضور	13 د	70%	2 د	
المرحلة الأساسية	تسليم وإستلام الكرة من الحركة بتغير المكان بين لاعبتين	- الموقف 01 : مراجعة لنفس مضمون محتوى الحصة رقم 6 بنفس الخطوات - الموقف 02 : إجراء مباريات بين اللاعبات مع التركيز على إستخدام مهارة التمرير والإستقبال حسب تدريبات الوحدات السابقة	 	30 د 30 د	70% 90%	2 د 2 د	الراحة 2 د خاصة بالراحة بين التمارين تكون إيجابية والتركيز على شرب الماء
المرحلة الختامية	- مناقشة حول سير الحصة - العودة لحالة الراحة	- الموقف 1 : مناقشة حول بر الحصة مع تقديم بعض النصائح مع لعبة شبه رياضية - الموقف 2 : جري خفيف حول نصف الملعب ، القيام بالتمديدات العضلية		15 د	60%		

بطاقة الحصة رقم: 01 لمهارة التنطيط

الموضوع للحصة : كرة اليد			
الإسم واللقب	البشير قرايط	التاريخ	2024 . 03 . 04
هدف الحصة	بدني مهاري	زمن الحصة	ساعة ونصف
الصف	إثنا مدارس الشباب (9 - 10 سنوات)	العدد	13
المكان	القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة	الوسائل	أقماع - كرات - صافرة - حلقات - صحن

المراحل	الأهداف	المحتوى	التشكيلات	الوقت	الشدة	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	- المنادات مع التحية الرياضة - تحضير بدني - لتفادي الإصابات	- تسجيل الغياب مع التحية الرياضية ، جري دورتين حول الملعب ، - القيام بالتسخينات العضلية والتمديدات العضلية	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب الحضور	13 د	70%	2 د	
المرحلة الأساسية	مهاري - وضعية مسك الكرة والتنطيط - التنطيط من الثبات - التنطيط مع تحريك الرجلين	- الموقف 1: . شرح الطريقة الفنية لتنطيط الكرة وذلك برفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة نحو الأرض من رسخ اليد مع مراعات أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل الكرة أثناء التنطيط وذلك من مستوى الحوض وإمام القدم المماثلة لليد التي تقوم بالتنطيط الموقف 2: تقسيم اللاعبين بشكل عشوائي داخل الملعب ، كرة لكل لاعبة مسك الكرة بالطريقة التي تم شرحها في الموقف 1 مع التنطيط من وضع الوقوف على مستوى الحوض 4 تكرارات لمدة 4 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات الموقف 3 : التنطيط داخل الملعب بكتنا اليدين من وضعيات مختلفة (الوقوف ، التقدم بخطوة الرجوع بخطوة مع التنطيط) . 4 تكرارات لمدة 4 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات	  	12 د 18 د 18 د	65% 70%	2 د 2 د	الراحة 2 د خاصة بالراحة بين التمارين تكون إيجابية والتركيز على شرب الماء
المرحلة الختامية	- مناقشة حول سير الحصة - العودة لحالة الراحة	- الموقف 1 : مناقشة حول ير الحصة مع تقديم بعض النصائح مع لعبة شبه رياضية - الموقف 2 : جري خفيف حول نصف الملعب ، القيام بالتمديدات العضلية		15 د	60%		

بطاقة الحصة رقم: 02 لمهارة التنطيط

الموضوع للحصة : كرة اليد			
الإسم واللقب	البشير قرايط	التاريخ	2024 - 03 - 07
هدف الحصة	بدني مهاري	زمن الحصة	ساعة ونصف
الصف	إناث مدارس الشباب (9 - 10 سنوات)	العدد	13
المكان	القاعة المتعددة الرياضات السعيدة سلاحجة	الوسائل	أقماع - كرات - صافرة - حلقات - صحن

المرحلة	الأهداف	المحتوى	التشكيلات	الوقت	الشدة	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	- السنادات مع التحية الرياضية - تحضير بدني تفادي الإصابات	- تسجيل الغياب مع التحية الرياضية ، جري دورتين حول الملعب ، - القيام بالتسخينات العضلية والتمديدات العضلية	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب الحضور	13 د	70%	2 د	
المرحلة الأساسية	تحسين مهارة التنطيط من الحركة	الموقف 1 : تنطيط الكرة داخل الملعب من وضعيات مختلفة من الوقوف الحركة خطوة أماما وخطوة خلفا وذلك بتنطيط الكرة مع تبديل يد التنطيط بالتناوب 3 تكرارات لمدة 3 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات الموقف 2: التنطيط مع الحركة بالتنقل خطوتين يميناً وخطوتين يساراً وذلك بتنقل جانبي 4 تكرارات لمدة 4 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات الموقف 3 : تقسيم اللاعبين كل 2 مع بعض التنطيط بين لاعبين من خط المنتصف (تنطيط مع المتشي) حيث تطلق لاعبة وتقوم بالتنطيط ثم تقوم بالتمرير لزميلتها عند الإشارة والتي تقوم بدورها بالتنطيط حتى خط الست أمتار وتسد الكرة نحو المرسى مسافة 3 أمتار بين اللاعبين عند الإنطلاق بين كل لاعبتين في كلتا جهتي المرمى 4 تكرارات لمدة 4 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات	  	10 د 20 د 20 د	65% 65% 75%	2 د 2 د 2 د	الراحة 2 د خاصة بالراحة بين التمارين تكون إيجابية والتركيز على شرب الماء
المرحلة الختامية	- مناقشة حول سير الحصة - العودة لحالة الراحة	الموقف 1 : مناقشة حول سير الحصة مع تقديم بعض النصائح مع لعبة شبه رياضية الموقف 2 : جري خفيف حول نصف الملعب ، القيام بالتمديدات العضلية		15 د	60%		

بطاقة الحصة رقم: 03 لمهارة التنطيط

الموضوع للحصة : كرة اليد			
الإسم واللقب	البشير قرايط	التاريخ	2024 - 03 - 11
هدف الحصة	بدني مهاري	زمن الحصة	ساعة ونصف
الصف	بنات مدارس الشباب (10.9 سنوات)	العدد	13
المكان	القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة	الوسائل	أقماع - كرات - صافرة - حلقات - صحون

المراحل	الأهداف	المحتوى	التشكيلات	الوقت	الشدة	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	- تحضير بدني لتفادي الإصابات	- تسجيل الغياب مع التحية الرياضية ، جري دورتين حول الملعب ، - القيام بالتسخينات العضلية والتمدينات العضلية	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب الحضور	13 د	70%	2 د	
المرحلة الأساسية	بدني تنمية سرعة رد الفعل مهاري - التنطيط مع الحركة	- الموقف 1: تنمية سرعة رد الفعل من خلال التنبيه السمعي وذلك بالجري برتم خفيف حول نصف الملعب ووضع عدد من الأقماع أقل من عدد اللاعبين بشكل عشوائي داخل نصف الملعب إعطاء العنبة لتمسك كل واحدة بتمسك حتى اخر لاعبة . الموقف 2: التنطيط مع الحركة على خط التسع أمتار ذهابا وذلك بإتباع رسم الخط والرجوع من خط الست أمتار بإتباع رسم الخط 3 تكرارات لمدة 3 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات ودقيقة راحة بين التكرارات 1 لموقف 3 : التنطيط بين فوجين متساويين في شكل منافسة الإطلاق بين لاعبين في خطين مستقيمين بين قمعين والرجوع وتسليم الكرة لزميلها والمجموعة المنتهية أولا هي الفائزة 3 تكرارات لمدة 4 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات تسجيل الفاتز في المحاولتين - الموقف 4 : مباراة بين فوجين مع التركيز على استخدام مهارة التنطيط	  	12 د 12 د 30 د	80% 70% 75%	2 د 2 د	الراحة 2 د خاصة بالراحة بين التمارين تكون إيجابية والتركيز على شرب الماء
المرحلة الختامية	- مناقشة حول سير الحصة - العودة لحالةالراحة	- الموقف 1 : مناقشة حول بر الحصة مع تقديم بعض النصائح مع لعبة شبه رياضية - الموقف 2 : جري خفيف حول نصف الملعب بالقيام بالتمدينات العضلية		15 د	60%		

بطاقة الحصص رقم : لمهارة التنطيط 04

الموضوع للحصص : كرة اليد			
الإسم واللقب	المشرف فرابط	التاريخ	2024 . 03 . 15
هدف الحصص	يدني مهاري	زمن الحصص	ساعة ونصف
الصف	إدارة مدارس الشباب (10 . 9 سنوات)	العدد	13
المكان	القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحيمة	الوسائل	أقماع - كرات - صافرة - حلقات - صحن

المراحل	الأهداف	المحتوى	التشكيلات	الوقت	الشدة	الراحة	الملاحظة
المرحلة التمهيدية	- التدفئة مع التحمي الرياضة - احترام يدني لتفادي الإصابات	- تسجيل الغياب مع التحية الرياضية ، جري دورتين حول الملعب ، - القيام بالتسخينات العضلية والتمديدات العضلية	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب الحضور	13	70%	2	
المرحلة الأساسية	- مهاري تحسين مهارة التنطيط مع المراوغة	- الموقف 1 : التنطيط من وضعيات مختلفة حسب إشارتي بشكل عشوائي داخل الملعب لمدة 10 دقيقة راحة أثناء النصب الموقف 2: التنطيط مع الحركة بشكل متدرج بين خطين من الأعلام متوازيين ومتعاكسين في الترتيب 3 أمتار بين الأعلام في كل خط 5 أعلام في كل خط ذهابا باليد اليمنى رجوعا باليد اليسرى 3 تكرارات لمدة 4 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات الموقف 3 : التنطيط بين فرجين متساويين انطلاقا من خط منتصف الملعب نحو خط الست أمتار مع مراوغة 3 أعلام بالتنطيط قبل خط النسخ أمتارم السديد نحو المرسي 3 تكرارات لمدة 4 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات الموقف 4 : تدوير اللاعبين وإجراء مباراة مع التركيز على إستخدام مهارة التنطيط .	  	10 14	80% 70% 75%	2 2 2	الراحة 2 خاصة بالراحة بين التصارين تكون إيجابية والتركيز على شرب الماء
المرحلة الختامية	- مناقشة حول سير الحصص - العودة لحالة الراحة	- الموقف 1 : مناقشة حول سير الحصص مع تقديم بعض النصائح مع لعبة شبه رياضية - الموقف 2 : جري خفيف حول نصف الملعب ، القيام بالتمديدات العضلية		15	60%		

بطاقة الحصة رقم: 05 لمهارة التنطيط

الموضوع للحصة : كرة اليد			
الإسم واللقب	البشير قرايط	التاريخ	2024 - 03 - 21
هدف الحصة	بدني مهاري	زمن الحصة	ساعة ونصف
الصف	إناث مدارس الشباب (9 - 10 سنوات)	العدد	العدد 13
المكان	القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة	الوسائل	أقماع - كرات - صافرة - حلقات - صحنون

المراحل	الأهداف	المحتوى	التشكيلات	الوقت	الشدة	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	- المنادات مع التحية الرياضة - تحضير بدني لضاداي الإصابات	- تسجيل الغياب مع التحية الرياضية ، جري دورتين حول الملعب ، - القيام بالتسخينات العضلية والتمديدات العضلية	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب الحضور	13 د	70%	2 د	
المرحلة الأساسية	- مهاري - التنطيط مع الحركة 1 - التنطيط مع المشي 2 - التنطيط مع الجري	الموقف 1: التنطيط مع المشي إنطلاقا من خط التسع أمتار نحو خط التسع أمتار للجهة المقابلة للملعب مع تبديل يد التنطيط عند منتصف الملعب ثم التسليد نحو الرمي 3 تكرارات لمدة 4 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات الموقف 2 : نفس خطوات الموقف 1 ولكن التنطيط مع الجري من خط التسع أمتار نحو الجهة المقابلة للملعب مع تبديل يد التنطيط عند منتصف الملعب مع التسليد نحو الرمي 3 تكرارات لمدة 4 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات الموقف 3: تنويع اللاعبين وإجراء مباراة مع التركيز على إستخدام مهارة التنطيط .	 	12 د 20 د	65 % 75 % 90 %	2 د 2 د 2 د	الراحة 2 د خاصة بالراحة بين التمارين تكون إيجابية والتركيز على تمارين الإستطالة وشرب الماء
المرحلة الختامية	- مناقشة حول سير الحصة - العودة لحالة الراحة	- الموقف 1 : مناقشة حول ير الحصة مع تقديم بعض النصائح مع لعبة شبه رياضية - الموقف 2 : جري خفيف حول نصف الملعب ، القيام بالتهديدات العضلية		15 د	60 %		

بطاقة الحصة رقم: 06 لمهارة التنطيط

الموضوع للحصة : كرة اليد			
الإسم واللقب	البشور قرابط	التاريخ	2024 . 03 . 28
هدف الحصة	بدني مهاري	زمن الحصة	ساعة ونصف
الصف	إناث مدارس الشباب (10 . 9 سنوات)	العدد	13
المكان	القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة	الوسائل	أقماع - كرات - صافرة حلقات - صحن

المراحل	الأهداف	المحتوى	التشكيلات	الوقت	الشدة	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	- المنادات مع التحية الرياضية - تحضير بدني لتفادي الإصابات	- تسجيل الغياب مع التحية الرياضية ، جري دورتين حول الملعب ، - القيام بالتسخينات العضلية والتمديدات العضلية	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب الحضور	13 د	70%	2 د	
المرحلة الأساسية	- مهاري - التنطيط مع الحركة بشكل متدرج 1 - التنطيط مع المشي 2 - التنطيط مع الجري	الموقف 1: التنطيط مع المشي إنطلاقا من خط التسع أمتار وذلك بشكل متدرج بين أقماع محددة على الملعب مع تغير يد التنطيط في نصف الملعب نحو خط التسع أمتار للجهة المقابلة للملعب ثم التسديد نحو المرمى 3 تكرارات لمدة 4 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات الموقف 2: نفس خطوات الموقف 1 ولكن التنطيط مع الجري 3 تكرارات لمدة 4 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات الموقف 3: تفريغ اللاعبين وإجراء مباراة مع التركيز على استخدام مهارة التنطيط .	 	12 د 12 د 20 د	70% 80% 90%	2 د	الراحة 2 د خاصة بالراحة بين التمارين تكون إيجابية والتركيز على شرب الماء
المرحلة الختامية	- مناقشة حول سير الحصة - العودة لحالة الراحة	- الموقف 1: مناقشة حول بر الحصة مع تقديم بعض النصائح مع لعبة شبه رياضية - الموقف 2: جري خفيف حول نصف الملعب ، القيام بالتمديدات العضلية		15 د	60%		

بطاقة الحصة رقم 07 لمهارة التنطيط

الموضوع للحصة : كرة اليد			
الإسم واللقب	البشير قرايط	التاريخ	2024 - 04 - 07
هدف الحصة	بدني مهاري	زمن الحصة	ساعة ونصف
الصف	إناث مدارس الشباب (9 - 10 سنوات)	العدد	13
المكان	القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة	الوسائل	أقماع - كرات - صافرة - حلقات - صحن

المراحل	الأهداف	المحتوى	التشكيلات	الوقت	الشدة	الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	- السنادات مع التحية الرياضية - تحضير بدني لفاذي الإصابات	- تسجيل الغياب مع التحية الرياضية ، جري دورتين حول الملعب ، - القيام بالتسخينات العضلية والتمديدات العضلية	- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب الحضور	13 د	70%	2 د	
المرحلة الأساسية	- مهاري - التنطيط مع الحركة شكل متعرج 1 - التنطيط مع المشي 2 - التنطيط مع الجري	الموقف 1: التنطيط مع المشي إنطلاقا من خط التسع أمتار وذلك بشكل متعرج بين أقماع محددة على الملعب مع تغير يد التنطيط في نصف الملعب نحو خط التسع أمتار للجهة المقابلة للملعب ثم التسديد نحو المرمى 3 تكرارات لمدة 4 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات الموقف 2 : نفس خطوات الموقف 1 ولكن التنطيط مع الجري 3 تكرارات لمدة 4 دقائق عمل في التكرار ودقيقة راحة بين التكرارات الموقف 3: تفهيج اللاعبين وإجراء مباراة مع التركيز على إستخدام مهارة التنطيط .	 	12 د 12 د 20 د	70% 80% 90%	2 د 2 د	الراحة 2 د خاصة بالراحة بين التمارين تكون إيجابية والتركيز على شرب الماء
المرحلة الختامية	- مناقشة حول سير الحصة - العودة لحالة الراحة	- الموقف 1 : مناقشة حول ير الحصة مع تقديم بعض النصائح مع لعبة شبه رياضية - الموقف 2 : جري خفيف حول نصف الملعب ، القيام بالتمديدات العضلية		15 د	60%		

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد

دراسة ميدانية لإناث مدرسة الشباب u10 التابعة للقاعة المتعددة الرياضات ببرج الغدير .

أهداف الدراسة :

- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد لدى إناث مدرسة الشباب U10 لصالح الإختبار البعدي .
- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تحسين مهارة التنطيط في كرة اليد لدى إناث مدرسة الشباب U10 لصالح الإختبار البعدي

منهج الدراسة : تم إعتقاد المنهج التجريبي

مجتمع وعينة الدراسة : يتكون من لاعبات مدارس الشباب لمديرية الشباب والرياضة برج بوعريبرج والعينة في القاعة المتعددة الرياضات السعيد سلاحجة برج الغدير وتتكون من 13 لاعبة U10

أساليب جمع البيانات : الإختبارات المهارية ، المعالجة الإحصائية (برنامج spss ، المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، معامل الارتباط ، إختبار t)
نتائج الدراسة : على ضوء دراستي وفي حدود خطوات البحث، وفي ضوء أهدافه ومن خلال النتائج الإحصائية وللنتائج المتحصل عليها في الدراسات السابقة التي تناولتها ، ومن خلال توقعاتي كباحث ومقارنة فرضياتي بفرضيات هذه الدراسات وتشابهها بدراستي تمكنت من التوصل إلى الاستنتاجات العامة التالية :

- الوحدات التدريبية كان لها أثر و نتائج ايجابية عادت على تحسين مهارة التمرير والاستقبال والتنطيط لدى لاعبي كرة اليد إناث U10
- توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي في تحسين هذه المهارات لصالح الإختبار .

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- ضرورة تركيز المدربين على الإهتمام والتركيز على تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد خاصة عند الفئات الصغرى ، بصفتها المرحلة المناسبة لاكتساب هذه المهارات
- مراعاة المدربين لمبدأ تحقيق الأهداف المرجوة من التمارين، وذلك بإعداد الوحدة التدريبية المناسبة بكل مهارة
- ضرورة اختيار المدربين لأنماط تدريبية وتمارين تتوافق مع خصائص هذه الفئة
- في حالة عدم توفر إمكانيات خاصة بتدريب هذه المهارات ، يجب ابتكار وسائل بديلة تساعد على تطبيق التمارين عوض الغالها
- تنظيم العمل في ورشات للقضاء على الاكتظاظ داخل قاعات التدريب .
- يجب أن تعطى كل مهارة عدد كافي من الوحدات التدريبية حتى يتم إكتسابها و إتقانها بالشكل الصحيح .
- إعطاء أولوية لفئة الإناث مثلها مثل فئة الذكور .
- فرضيات مستقبلية : - 1 إجراء بحوث أخرى مشابهة مع مهارة غير المهارة التي تناولتها .
- 2 إجراء بحوث أخرى مشابهة مع فئات عمرية أخرى .
- 3 إجراء بحوث أخرى مشابهة مع مع تنوع الوحدات التدريبية .