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

القسم: التدريب الرياضي الرقم التسلسلي:

الشعبة: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الرمز:

التخصص: التدريب الرياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

العنوان:

صفة السرعة وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر U17 ذكور

دراسة ميدانية على مستوى ولاية برج بوعريريج

إعداد الطالب: إشراف الأستاذ الدكتور:

موهوبي عز الدين ديلمي محمد

السنة الجامعية: 2023-2024

الملخص:

تهدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين صفة السرعة ومختلف المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة الأصاغر U17، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، لملائمته مع طبيعة الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة 16 لاعب، والتي اختيرت بطريقة قصديه، واستعملنا لجمع البيانات الاختبارات تندرج تحته عدة تمارين، ومن أهم نتائج الدراسة وجود علاقة بين صفة السرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

-**الكلمات المفتاحية:** صفة السرعة -المهارات الأساسية - لاعبي كرة اليد

Summary:

The study aims to know the relationship between speed and various basic skills among U17 handball players. For this purpose, we followed the descriptive approach using the correlational method, to suit it with the nature of the study, as the study sample amounted to 16 players, which were chosen intentionally, and we used tests that fall under it to collect data. Several exercises. The most important results of the study were that there was a relationship between speed and some basic skills among male handball players (U17).

Keywords: speed - basic skills - handball players-

كلمة شكر وعرفان

نحمد الله حمد الشاكرين ونثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد خطانا لإتمام هذا الجهد المتواضع.

وعملا بقوله ﷺ: ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

نتقدم بالشكر والعرفان للأستاذ الفاضل (ديلمي محمد) المشرف على بحثنا والذي لم يتوان بتقديم توجيهاته القيمة وإرشاداته ونصائحه الهامة.

كما لا ننسى أن نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد من أهل وإخوان وزملاء، وخاصة أساتذة العلم الذين زودونا بما نحتاجه من رصيد وهذا خلال الفترة الجامعية.

إلى من سهر على كتابة وطبع هذه المذكرة.

وإن كنا عاجزين عن شكر الجميع فعند الله خير الجزاء وأوفره.

الإهداء

قال الله تعالى: : ﴿رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين﴾.

على ذكر آيات المولى العزيز الحكيم.

إلى من كان دوما ورائي ولم يبخل علي بشيء أبي العزيز رحمه الله الذي مهما عملت لن أرد له خيره مدى الحياة.

إلى إخوتي وأخواتي:

إلى زوجتي الغالية.

الى بناتي وابنائي

إلى كل أعمامي وعماتي وأبنائهم، وأخوالي وخالاتي وأبنائهم.

إلى كل من له صلة قرابة بعائلتي.

إلى كل طلبة وأساتذة المعهد.

إلى كل الأصدقاء والأحبة الذين لم اذكر أسمائهم.

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في مد يد العون

❋ موهوبي عز الدين

قائمة المحتوى

/	بسم الله الرحمان الرحيم	/
	شكر والتقدير	
	الاهداء	
	قائمة المحتوى والجداول والاشكال	
	مقدمة	أ-ب
I	الجانب التمهيدي	
1	إشكالية	5
2	فرضيات الدراسة	8
3	أهمية الدراسة	9
4	أهداف الدراسة	9
5	تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	10
6	الدراسات السابقة	15
/	التعليق على الدراسات السابقة	27
/	مناقشة وتحليل الدراسات	30
/	الاستفادة من الدراسات السابقة	31
II	الجانب النظري	
	الفصل الأول: اللياقة البدنية	

	تمهيد	32
أ	اللياقة البدنية	33
1	مفهوم اللياقة البدنية	33
2	أهمية اللياقة البدنية	33
3	أنواع اللياقة البدنية	34
4	خصائص اللياقة البدنية	35
5	مكونات اللياقة البدنية	36
6	اللياقة البدنية في كرة اليد	37
7	الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد	38
8	الأعداد البدني في كرة اليد	40
ب	السرعة	41
1	تعريف السرعة	41
2	أهمية السرعة	41
3	أنواع السرعة	41
4	طرق تنمية السرعة	42
5	مراحل تنمية السرعة	43
6	طرق تنمية السرعة	46
7	ارتباط السرعة بالقدرات البدنية	46

8	علاقة السرعة بالأسس الميكانيكية للحركة	47
9	علاقة السرعة ببعض خصائص الحركة	47
/	خلاصة	48
	الفصل الثاني: كرة اليد	
	تمهيد	50
1	تعريف لعبة كرة اليد	51
2	المهارة الأساسية في كرة اليد	51
3	العوامل المحددة لطبيعة المهارة	53
4	أنواع المهارات الاساسية	53
5	خصائص المهارات الاساسية	54
6	المهارات الأساسية في كرة اليد	55
7	المتطلبات المهارية الهجومية للعبة كرة اليد	56
8	المتطلبات المهارية الدفاعية للعبة كرة اليد	67
9	المتطلبات المهارية لحارس المرمى	68
/	خلاصة	69
	الفصل الثالث: مرحلة المراهقة	
	تمهيد	71
1	مفهوم المراهقة	72

2	تعريف المراهقة	72
3	بعض التعاريف المختلفة للمراهقة	73
4	تحديد مراحل المراهقة	74
5	خصائص النمو للمرحلة العمرية	75
6	أهم العوامل والإرشادات والواجبات عند تصميم برامج التدريب المناسبة للمرحلة	81
7	هدف وواجبات تدريب الناشئين	84
8	العوامل المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين	85
	خلاصة	86
III	الجانب التطبيقي	
	الإجراءات الميدانية	
	تمهيد	89
1	المنهج المتبع	90
2	الدراسة الاستطلاعية	90
3	ضبط متغيرات الدراسة	91
4	الأدوات المستخدمة في البحث	91
5	المعاملات العلمية للاختبارات	99
6	مجتمع البحث	102
7	ضبط المتغيرات لأفراد العينة	103

8	مجالات البحث	105
9	وسائل التحليل الإحصائي	107
/	خلاصة	108
	عرض تحليل النتائج ومناقشتها	
1	تحليل النتائج	110
2	مناقشة النتائج	117
3	الاستنتاجات والاقتراحات	126
4	خاتمة	128
/	قائمة المراجع	/
/	الملاحق	/

قائمة الجداول

الجدول	الرقم	الصفحة
يمثل الاختبارات المرشحة لقياس مكونات اللياقة الفسيولوجية باتفاق آراء الخبراء والمختصين.	01	91
يمثل الاختبارات المرشحة لقياس المهارات الأساسية لكرة اليد باتفاق آراء الخبراء والمختصين.	02	96
يوضح معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات البدنية.	03	100
يوضح أفراد العينة من سبعة (7) نوادي رياضية للهواة أو فريق منخرط في الرابطات الولائية لكرة اليد برج بوعريريج.	04	102
يبين معامل الارتباط بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.	05	108
يبين معامل الارتباط بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة الاستلام (استقبال الكرة) لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.	06	109
يبين معامل الارتباط بين صفة سرعة الايقاع ومهارة التمرير لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.	07	110
يبين معامل الارتباط بين صفة تحمل السرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.	08	111
يبين معامل الارتباط بين صفة السرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.	09	112

قائمة الاشكال

الشكل	الرقم	الصفحة
يبين معامل الارتباط بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.	01	108
يبين معامل الارتباط بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة الاستلام (استقبال الكرة) لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.	02	109
يبين معامل الارتباط بين صفة سرعة الايقاع ومهارة التمرير لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.	03	110
يبين معامل الارتباط بين صفة تحمل السرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.	04	111
يبين معامل الارتباط بين صفة السرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.	05	112

المقدمة

مقدمة:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيات علوم التدريب الرياضي، والارتقاء بهذا المستوى لم يأت من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية، ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته.

والمدرب الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم وإن رغب في المحافظة على ذلك وجب عليه أن يطلع دائما على ما هو جديد وأن يتخذ من العلم مرشدا يستنير به خلال عمله في مجال التدريب.

حيث يشير أمر الله البساطي "أن التدريب الرياضي على أنه مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث التكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي". **(أمر الله البساطي، 1998، ص3).**

ويعد التدريب الرياضي عملية تربوية مبنية على أسس علمية حديثة تعمل على الوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي بغية تحقيق الهدف وهو الفوز، ويتطلب ذلك من المدرب الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من الناحية البدنية والخططية والمهارية والنفسية، إذ يعتبر الهدف من التدريب الرياضي هو الوصول باللاعب إلى الأداء المثالي وخاصة أثناء المباريات، ولكي يستطيع اللاعب أن يحقق ذلك لابد أن تكون حالته التدريبية "الفورمة الرياضية" حسنة أي أن الحالة التدريبية تعني حالة الاستعداد المثالية للاعب ليؤدي الأداء المطلوب بالمستوى الممتاز.

ويتلخص جوهر عملية التدريب والتعليم للاعبين المتقدمين بتعليم النواحي المهارية والخططية، فالمهارة هي القاعدة الأساسية التي ترتكز عليها الخطط، كما أن النواحي الخططية هي الوسيلة لتنفيذ المهارات المكتسبة، فإكتساب اللاعب قدرات مهارية حركية فردية واكسابه القدرة الآلية على تنفيذ هذه المهارات عند اللزوم بصورة سريعة ومناسبة للموقف يتطلب تحسينا في الصفات البدنية اللازمة لنمو المهارات الحركية المختلفة. وتعتبر الصفات البدنية أهم المكونات الأساسية للياقة البدنية في كرة اليد حيث تعني اللياقة البدنية في مفهومها العام كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية، مهارية، خططية أو نفسية، كما تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي القوة العضلية، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي والمرونة والسرعة والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق والقدرة وزمن رد الفعل. **(كمال عبد الحميد اسماعيل، 2005، ص55)**.

ومن أهم الأهداف التي يسعى إليها المدربون من خلال البحث عن الطرق للوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية الاعتماد على أسس تقنيات التقييم والتقويم، بحيث يعد أحد أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس العلمية، كما يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي والتي يجب أن تتضمن محاورها عمليات القياس والاختبار التقويم والتقييم بهدف التطوير والارتقاء والوصول لأعلى المستويات، وذلك لما لها من أهمية ودور فعال في عمليات الانتقاء وتحديد الحصيلة والوقوف على المستوى الراهن للاعبين، وكذا الفريق وما يجب أن يكون عليه مستقبلا.

وتعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي توجهت إليها الأنظار والاهتمام بها حديثاً، من حيث عملية تعليم مهاراتها وتذليل العقبات التي تواجهها في عملية التعليم ومساعدة من هو قائم بعملية التعليم على الارتقاء بنفسه والمتعلم معاً، وأن الغرض من المباراة هو تسجيل الأهداف، وأغلب فترات المباراة يكون اللعب فيها حول منطقة المرمى ويقل في وسط

الملعب، والفريق الفائز هو الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في الزمن المحدد للمباراة.

وما يميز لعبة كرة اليد تعدد وتنوع متطلباتها المهارية المطلوب تنفيذها حسب متطلبات الموقف الذي يمر به اللاعب خلال المنافسة لتحقيق الهدف، معتمدا في ذلك على قدراته البدنية، إضافة إلى مهارته النفسية والعقلية والجسمية والوظيفية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية، ليجعل اللاعبين في حالات حركة مستمرة في الهجوم والدفاع بالكرة ومن دونها، وكل هذه العوامل تساعد على تحسين اللياقة الوظيفية وتطوير وتنمية الصفات البدنية واكتساب مهارات حركية وفنية وخططية أي المساهمة في التنمية الشاملة والمتكاملة للفرد. **(كامل أشرف، خالد حمودة، 2013)**

والوصول لهذه المستويات العالية لا يكون وليد الحظ، بل ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الممتدة لسنوات طوال تنقسم لمراحل متعددة ترتكز كل منها على المرحلة السابقة لها وتتأسس عليها.

ومن خلال هذه المميزات يعمل المدربون بالبحث عن الطرق المناسبة للوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية الاعتماد على أسس تقنيات التقييم والتقويم في مختلف مراحل الموسم الرياضي للعديد من الأغراض منها التصنيف، التخطيط والبرمجة، وضع الأهداف، متابعة ومراقبة مستوى اللاعبين في مختلف الجوانب، ويعتمد المدربون في ذلك وسائل التقييم المختلفة سواء التقدير الذاتي بالملاحظة أو إجراء منافسات تجريبية تقييمية أو إجراء اختبارات مخبرية أو ميدانية، يتم من خلالها الحصول على قيم كمية أو نوعية تعبر عن مقدار ما يتمتع به اللاعبون من مستويات في النواحي البدنية والمهارية والخططية الخاصة باللعب، وهذا ما سنتطرق إليه في دراستنا لموضوع صفة السرعة وعلاقتها ببعض المهارات

الأساسية لدى لاعبي كرة اليد للفئة العمرية أقل من سبعة عشرة سنة U17 ذكور لرابطة برج بوعريريج لكرة اليد.

وللتفصيل في دراسة الموضوع قمنا بتقسيمه إلى ثلاث أقسام أساسية:

1. المدخل العام للبحث:

وتناولنا فيه طرح الاشكالية، التساؤلات، فرضيات الدراسة وأهدافها، أهمية الموضوع، المصطلحات الدالة في البحث، الدراسات السابقة والتعليق عليها وأهم النقاط المستفادة منها.

2. الدراسة النظرية:

وتحتوي على ثلاث فصول على النحو التالي:

الفصل الأول: اللياقة البدنية في كرة اليد.

الفصل الثاني: تقييم اللياقة البدنية في كرة اليد.

الفصل الثالث: كرة اليد وخصائص لاعبي الأشبال.

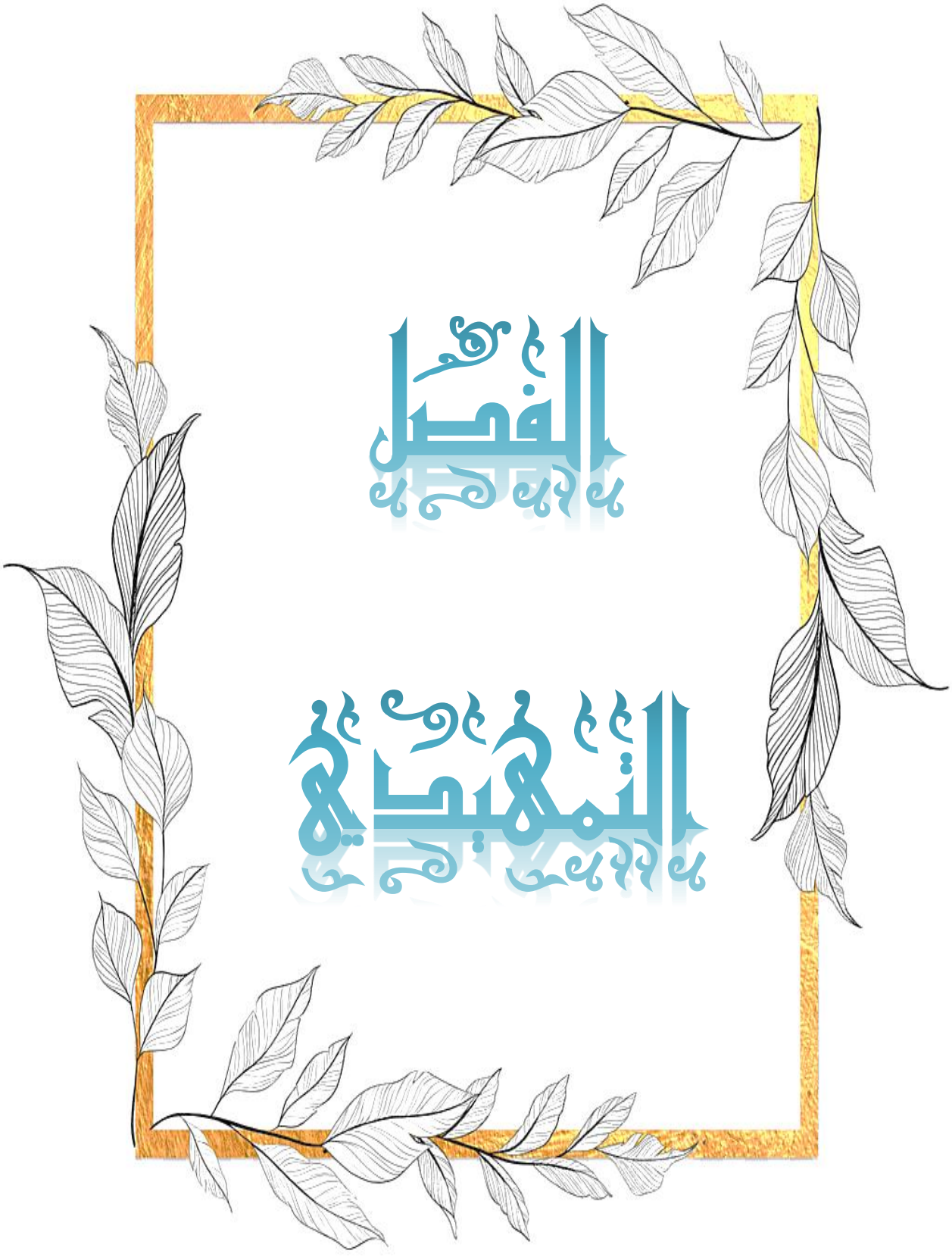
3. الدراسة الميدانية:

وتحتوي على ثلاث فصول على النحو التالي:

الفصل الرابع: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج.

الفصل السادس: وتم فيه مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات الموضوعة في الدراسة وتم وضع الاستنتاجات بناء على النتائج المتوصل إليها، بالإضافة الى المراجع المستخدمة والملاحق.


الفصل
التمهيدي

لما كانت فكرة القياس في كرة اليد تعتمد على تحديد قيم كمية وكيفية تعبر عن مقدار ما يتمتع به اللاعبون من مستويات في الجوانب البدنية والمهارية والخططية الخاصة باللعبة، أين تعتبر جزءا أساسيا في خطة تحسين المستوى البدني والمهاري والخططي للاعبي كرة اليد وذلك بمعرفة معدلات التقدم وتحديد نقاط القوة والضعف **(كمال عبد الحميد اسماعيل؛ محمد صبحي حسانين، 2001، الصفحات 27-28)**.

وبما أن مستوى الأداء في كرة اليد يتأثر بمجموعة من العوامل البيولوجية بما تتضمنه من عوامل فسيولوجية ومرفولوجية مؤثرة على مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي، حيث يرتبط ذلك ارتباطا وثيقا بالأحمال التدريبية، وعمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب، والاستمرار في الأداء طوال زمن المباراة دون هبوط المستوى **(كمال درويش؛ عماد الدين عباس؛ سامي محمد علي، 1998، صفحة 17)**.

هذا ما يفرض على المدرب الناجح الاسترشاد بالأسلوب العلمي إذا ما أراد تطوير المستوى والارتقاء بالإنجاز، من خلال العمل على تنمية متطلبات الأداء المختلفة عند لاعبيه خلال الموسم الرياضي انطلاقا من تشخيصها بدقة للتعرف على نقاط الضعف والقوة عند كل لاعب والتي ستوضح له معالم القوة والضعف عند الفريق ما يسمح له بالتصنيف الصحيح.

لكن، كيف يمكن للمدرب تشخيص مستوى لاعبيه وإصدار الحكم الصحيح لتصنيفهم مقارنة بمستوى الفرق المنافسة الأخرى؟

وكيف سيتم التصرف مع نتائج التقويم؟ فحتى وإن حصل تطور لدى اللاعبين بعد العملية التدريبية خلال الموسم الرياضي، هل هو كاف للحكم على مستواهم مقارنة بالمستوى الذي تتطلبه المنافسة؟ خاصة إذا أراد الدخول بالفريق لمنافسات قوية على غرار منافسة كأس الجزائر لصنف أقل من 17 سنة، ولم يكن له معايير لنفس المجتمع الذي يعمل فيه المدرب للاسترشاد بها والقياس عليها، فغالبا ما نجد المدربين يعتمدون على مستويات معيارية عالمية

لمجتمعات أخرى متطورة لا تتناسب مع مستوى الذي ينشط فيه فريقه (نتائج إجابات المدربين على الاستبيان)، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن تجمعات وتحضيرات المنتخب الوطني تتأثر بصفة مباشرة بتواريخ الدورات والبطولات الدولية، وهذا يتطلب انتقاء اللاعبين في أي مرحلة من الموسم الرياضي ما يفرض التعرف على مستواهم في كل مرحلة من الموسم، كما أننا وخلال دراستنا الاستطلاعية لم نجد دراسات كثيرة تهتم بمجال القياس في كرة اليد بالمجتمع الجزائري وخاصة صنف الأصاغر أقل من 17 سنة، ما يفرض على المدربين تصنيف لاعبيهم من الأفضل للأضعف؟ لكن هل هذا كاف للدلالة على جاهزية فريقه للمنافسة؟

إن الأساس الذي تبني عليه الفعاليات الرياضية هو تعلم المهارات لكل فعالية ومحاولة الحصول على الإنجاز الأفضل من خلال تطوير الأداء في هذه الفعالية، ولما كانت عملية تطوير الأداء هي الهدف الذي يسعى إليه العاملون في المجال الرياضي، لذا تحتاج إلى تطبيق الوسائل العلمية في مبادئ ونظريات التعلم وطرائقه الصحيحة التي تكون مؤثرة في التعلم وزمنه ومن ثم تطور الفعالية الرياضية تطورا سريعا، ولقد شهد مجال التعلم الحركي تطورا كبيرا وخصوصا فيما يتعلق بتهيئة المواقف التعليمية بشكل يستثير دوافع اللاعب والوصول إلى الهدف من العملية التعليمية، إذ أن عملية التعلم ترتكز على وسيلة مهمة لنقل المعارف والمعلومات من المدرب إلى اللاعب وهذه الوسيلة هي طريقة التعلم التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعلم بصورة أفضل وأسرع وبجهد أقل.

ولذا أصبح إرتباط اللياقة البدنية بالمهارات الأساسية لكرة اليد أمرا تقره الدراسات الميدانية والبحوث العلمية الحديثة.

ومن بين عناصر اللياقة البدنية القوة والتحمل والرشاقة والمرونة وصفة السرعة التي تؤدي دورا هاما في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافة محددة في أقل وقت كالجري بالكرة أو بدونها.

ونظرا لأهمية السرعة في مختلف الأنشطة البدنية سواء كانت رياضة جماعية أو فردية يرى بعض العلماء أنها إحدى الأسس المهمة المعتمدة في نجاح التكتيك والتكنيك في كرة اليد، كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالقوة والتحمل والرشاقة، وعرف "محمد حسن علاوي" السرعة بأنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء. **(علاوي، 1994، صفحة 151)**.

وخاصة بالنسبة للمرحلة العمرية فئة أقل من 17 سنة وجب على المدرب الاعتماد على التخطيط الجيد من أجل تنظيم وتقنين الوحدات التدريبية للوصول بالرياضي إلى تحقيق النتائج المرجوة وخاصة في كرة اليد التي تتطلب منه اللياقة البدنية العالية، وتعد صفة السرعة واحدة من أهم متطلبات لاعبي كرة اليد وذلك لأداء الواجبات الدفاعية والهجومية، حيث تطورت كثيرا في شتى المجالات سواء كانت علمية أو معرفية، إذ تعتبر الرياضة الجماعية التي لها قاعدة جماهيرية واسعة مما أدى بمسؤولي الدول إلى الاهتمام بها وذلك بإنشاء مدارس متخصصة في البحث عن طرق وأساليب علمية ومناهج تدريبية حديثة ومقننة من أجل تطوير خصائصها البدنية والمهارية خلال الموسم التدريبي، حيث يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وكذلك استخدام أنسب الوسائل حسب نوع التخصص. **(رشيد، 2021، صفحة 63)**

إن أداء مهارات معينة يتطلب سرعة انقباض عضلي معين لتحقيق هدف الحركة، ولذلك إرتأ الباحث إلى إجراء مجموعة اختبارات بدنية مقننة لتحديد مستوى الصفات البدنية تحديدا دقيقا وعلميا بحيث تمكن من تخطيط البرامج التدريبية ومراقبة مستوى اللياقة البدنية خلال مختلف مراحل الموسم الرياضي للاعبي كرة اليد. ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل العام التالي:

- **هل توجد علاقة بين صفة السرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور؟**

ومن خلال التساؤل العام يمكن إدراج التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين السرعة الانتقالية ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور؟

2. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة رد الفعل ومهارة استلام الكرة لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور؟

3. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة الايقاع ومهارة التمرير لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور؟

4. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين تحمل السرعة ومهارة تصويب الكرة لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور؟

2.1. فرضيات الدراسة:

فرضية عامة:

- ❖ توجد علاقة بين صفة السرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

فرضيات جزئية:

1. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين السرعة الانتقالية ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

2. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة رد الفعل ومهارة استلام الكرة لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

3. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة الايقاع ومهارة التمرير لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

4. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين تحمل السرعة ومهارة التصويب الكرة لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

3.1. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة لتحقيق جملة من الأهداف نذكر منها:

1. معرفة ما إذا كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين السرعة الانتقالية ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

2. معرفة ما إذا كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة رد الفعل ومهارة استلام الكرة لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

3. معرفة ما إذا كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة الايقاع ومهارة التمرير لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

4. معرفة ما إذا كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين تحمل السرعة ومهارة التصويب الكرة لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

4.1. أهمية الدراسة:

1. معرفة دور صفة السرعة في تحسين بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور لمواكبة التطورات الدقيقة للارتقاء إلى المستوى العالي.

2. معرفة التحسن في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور لإبراز فعالية البرنامج التدريبي.

3. إبراز علاقة بين صفة السرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور من أجل تحسين مردود اللاعبين والارتقاء بهم إلى مستوى أعلى.

5. معرفة الدور الأساسي الذي تؤديه صفة السرعة في تنفيذ بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

❖ اللياقة البدنية:

- **التعريف الاصطلاحي:**

تعرف اللياقة البدنية على أنها مقدرة يتسم بها اللاعب تتمكن خلالها أجهزته الفيزيولوجية وأعضاء جسمه من الوفاء بمتطلبات الأداء لرياضة أو أنشطة بدنية مختلفة. **(إبراهيم، 2001، صفحة 184).**

وتعرف أيضا أنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل وأقل جهد ممكن. **(إبراهيم، 2001، صفحة 18).**

واللياقة البدنية في كرة اليد تعني في مفهومها العام كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية، مهارية، خططية أو نفسية، كما تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي القوة العضلية، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي والمرونة والسرعة والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق والقدرة وزمن رد الفعل. **(كمال عبد الحميد اسماعيل، 2001، ص55).**

- **التعريف الاجرائي:**

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن القول أن اللياقة البدنية هي ناتج التفاعل بين كافة العناصر المختلفة للرياضي سواء البدنية الفيزيولوجية، المورفولوجية التي تعكس كفاءة الأداء البدني والحركي للاعب خلال نشاط رياضي معين وفق متطلباته الخاصة.

❖ **الصفات البدنية:**

- **التعريف الاصطلاحي:**

أطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة. **(محمود عوض البسيوني، 1992، ص171).**

❖ **السرعة:**

- **التعريف الاصطلاحي:**

تعرف السرعة بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة **(عودة، 2016، صفحة 204)**، ويعرفها HARA بأنها أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط **(أحمد، ماهر، 2008، صفحة 192).**

ويعرفها (فيتس) على أنّها "القابلية لإنجاز عمل معيّن أو حركة خاصة بسرعة عالية جدّا بأقصر زمن ممكن" ويعرّفها (كاسلوفسكي) على أنّها "القدرة على تنفيذ أو إنجاز مجموعة من الحركات في أقصر وقت" ويعرّفها (كلود بيير) بأنّها "النوع الذي يمتلكه الفرد لإنجاز عدّة أفعال حركية في أقل وقت ممكن".

(Eric Batty. 1991, p 156)

ويعرّفها (عصام عبد الخالق) بأنها كفاءة الفرد على أداء الحركة في أقصر فترة ممكنة، ويعرّفها (تشارلز بيوتشر Charles Butcher) بأنّها "قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات المتتالية من نوع واحد في أقل زمن ممكن". **(يحيى السيد الحاوي. 2002، ص144)**

إذن السرعة تعني قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. **(حنفي، مرجع سابق، ص57)**

- **التعريف الاجرائي:**

هي قدرة اللاعب على أداء حركات متنوعة بالكرة أو بدونها في أقصر مدة زمنية ممكنة.

❖ **كرة اليد:**

- **التعريف الاصطلاحي:**

تعتبر كرة اليد من أسرع الألعاب الجماعية التنافسية والتي تعتمد على إحراز أكبر عدد من الأهداف داخل مرمى المنافس في الزمن المحدد للمباراة لذلك فمهارات كرة اليد الهجومية ذات الأداء المتقن تعمل جميعها على تحقيق الهدف الأساس الذي يسعى إليه الفريق لإحراز الأهداف في المرمى. **(عبد اللطيف محمد خليقة، 2000، ص68).**

- **التعريف الاجرائي:**

هي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الالعاب الجماعية الاخرى وتعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتتبعين عبر العالم.

❖ **المهارة:**

- **المهارات الأساسية في كرة اليد:** ونقصد بها المبادئ الأساسية لكرة اليد وتشمل:

- **التمرير:**

✓ **التعريف الاصطلاحي:**

وهو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها الى حياة اللاعب الاخر طبقا لطبيعة اللاعب والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك اي نوع من انواع التمريرات التي تحقق الهدف من استخدام التمريرات خلال استمرار سير اللاعب دون مخالفة لقواعد اللعبة دائما.

✓ **التعريف الاجرائي:**

التمرير هو توجيه الكرة نحو الزميل طبقا لطبيعة اللعب والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل.

- **التنطيط:**

✓ **التعريف الاصطلاحي:**

قدرة اللاعب على تنطيط الكرة بين اليد وسطح الأرض دون مسك الكرة وإعادة تنطيطها وعدم مسك الكرة في اليد أكثر من ثلاث ثوان.

✓ **التعريف الاجرائي:**

التنطيط هو نقل الكرة من اللاعب الى الارض وارتدادها الى اليه سواء كان اللاعب على الارض او في الهواء مع سيطرته على الكرة خلال مرحلة الارتداد لمرة واحدة او اكثر وتستخدم نهار تنطيط الكره لكسب مسافة في حاله انفراد المهاجم بحارس المرمى

- **المهارات الهجومية:**

✓ **اصطلاحا:**

تعد المهارات الهجومية واحدة من أهم المهارات في لعبة كرة اليد، حيث أن الهدف منها هو التصويب على الرمي، وبالتالي تسجيل الأهداف ضد الفريق المنافس، ويبدأ هجوم الفريق عند إنتهاء هجوم الفريق المنافس، ويتم الهجوم عن طريق قيام الفرد بفتح ثغرات في دفاع الفريق الخصم، وتعد جوهر لعبة كرة اليد. **(قعقاع توفيق، 2021، صفحة 186.)**

✓ **التعريف الاجرائي:**

المهارات الهجومية تمثلت في مهارة هجومية بالكرة وشملت مهارتين تنطيط الكرة لمسافة 30 متر ومهارة دقة التصويب بالإرتقاء.

- **المهارات الدفاعية:**

✓ التعريف الاصطلاحي:

هي تلك التحركات التي يؤديها اللاعب في حالة الدفاع وتهدف الى منع بالكرة من الوصول الة مكان الهدف **(قعقاع توفيق، 2021، صفحة 189.)**

التعريف الاجرائي:

هو مختلف التكتيكات الدفاعية المتبعة من طرف اللاعب لمنع تسجيل الأهداف.

❖ **الناشئين:**

- **التعريف الاصطلاحي:**

يرى مفتي إبراهيم حماد أنهم الصغار من الجنسين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاماً) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 إلى 10سنوات تقريباً)، مرحلة الطفولة المتأخرة (11–13 سنة تقريبا)، ومرحلة المراهقة حتى سن 14سنة

(عامر فاخر شغاتي، 2014)، بينما قد تنحصر بين (08-15) سنة (محمد حسن علاوى، 1994، صفحة 289).

- **التعريف الإجرائي:**

لقد قسمت الفدرالية الدولية لكرة اليد الناشئين لأصناف حسب متطلبات كل مرحلة عمرية (أقل من 11 سنة، أقل من 13 سنة، أقل من 15 سنة، أقل من 17 سنة، أقل من 19 سنة، أقل من 21 سنة) بالنسبة للذكور **(école fédérale de sport de 'l macoline HEFSM، 2002، صفحة 3)**.

❖ **فئة الأصاغر:**

هي الفئة الممارسة للعبة كرة اليد التي يقل أعمارهم عن 17 سنة أي من 15 الى 17 سنة.

أو الفئة العمرية من (15-17 سنة): (المراهقة) هي انتقال الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد عبر مرحلة المراهقة، حيث يحدث خلال هذه التغيرات إنمائية لا تقتصر وقائعها ومظاهرها على الجانب الجسمي فقط، بل تمتد هذه التغيرات ويتسع نطاقها بحيث تتناول الجوانب النفسية والاجتماعية أيضا. **(أسامة كامل راتب،1999، صفحة 132)**.

6.1. الدراسات السابقة: لقد عملنا على مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع أو بعض جوانبه حتى يتسنى لنا أن نبدأ مما انتهى غيرنا، وأن نوضح مدى الاختلاف والتشابه بين دراستنا وما سبقتها من دراسات، **(رحيم يونس كرو الغزاوي، 2007، صفحة 46)**، وقد تطرقنا للعديد من الدراسات والبحوث التي اهتمت **بصفة السرعة وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد أقل من U17 ذكور**، حيث سنذكر منها ما يلي:

❖ **أولا: دراسة حربي سليم وآخرون (2018).**

تحت عنوان: القياسات الأنتروبومترية وعلاقتها بأداء بعض المهارات في كرة اليد لدى فئات الأصاغر.

هدف البحث: هدفت الدراسة للتعرف على علاقة بعض القياسات الأنتروبومترية الجسمية بأداء بعض المهارات الخاصة في كرة اليد لدى فئات الأصاغر (13-15) سنة.

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي.

عينة البحث: بلغت عينة البحث الرئيسية (14) لاعبا من النادي الرياضي لكرة اليد مولودية تيسمسيلت تراوحت أعمارهم مابين (13-15) سنة.

أدوات البحث: طبقت مجموعة من القياسات الأنتروبومترية على غرار الطول والوزن وطول الذراع والاختبارات المهارية على غرار سرعة التمرير والاستقبال على الحائط لمدة 30 ثانية، التنطيط المتعرج ل30 م.

نتيجة البحث: هناك ارتباط بين القياسات الجسمية المدروسة في حد ذاتها ومع المهارات الأساسية لكرة اليد (حربي سليم؛ بن سعادة معمر؛ ربوح صالح، 2018، الصفحات 122-141).

❖ **ثانيا: دراسة معن الشعلان ومحمود الوديان (2018).**

تحت عنوان: إيجاد درجات معيارية لبعض مهارات كرة اليد لطلبة كرة اليد لطلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

هدف البحث: هدفت الدراسة لوضع درجات معيارية لبعض مهارات كرة اليد لطلبة كرة اليد لطلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة 'التمرير، التصويب، التنطيط).

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي.

عينة البحث: بلغت عينة البحث الرئيسية (252) طالبا بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

أدوات البحث: طبقت مجموعة من الاختبارات المهارية على غرار سرعة التمرير والاستقبال على الحائط لمدة 30 ثانية، التنطيط المتعرج ل30 م.

نتيجة البحث: توصلت النتائج لوضع درجات معيارية مئينية وباستخدام المسطرة المدرجة (0-10) درجات لنتائج الاختبارات المهارية في كرة اليد **(معن الشعلان؛ محمود الوديان، 2018، الصفحات 1958-1974).**

❖ **ثالثا: دراسة عمورة يزيد (2017).**

تحت عنوان: أهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

هدف البحث: هدفت الدراسة إلى إبراز دور الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد، من خلال التعرف على مستوى الصفات البدنية في بداية الموسم وتحديد مدى التحسن أو الانخفاض لهذا المستوى حتى نهاية المرحلة الأولى للمنافسات.

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي.

عينة البحث: بلغت عينة البحث الرئيسية (17) لاعبا لأقل من 21 سنة لفريق المجمع الرياضي النفطي.

أدوات البحث: طبقت بطارية اختبارات شملت ثماني اختبارات هي: الوثب العمودي من الثبات، الوثب العرضي من الثبات، اختبار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة، اختبار ضغط البار الحديدي للأعلى، السرعة الانتقالية (اختبار العدو 30 متر من البدء الثابت)، التحمل (اختبار السرعة الهوائية القصوى luc liger)، اختبار التنطيط 30م.

نتيجة البحث:

– مستوى معظم اللاعبين يوجد في المستوى المتوسط في بداية السنة حسب المستويات المحددة.

– وجود فروق ذات دلالة في بعض الصفات وعدم وجودها في بعض الصفات بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

– الصفات البدنية التي حققت تطورا هي: القوة القصوى للأطراف العليا، التحمل العام، القوة المميزة بالسرعة والتوافق، السرعة الانتقالية، الرشاقة، القوة الانفجارية للأطراف العليا **(عمورة يزيد، 2017، الصفحات 222–232)**.

❖ **رابعا: دراسة ظافر ناموس الطائي ويعقوب بن قسمي (2016):**

تحت عنوان: تقويم مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للاعبي العراق والجزائر.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للاعبي العراق والجزائر للناشئين، ومنه التعرف على أهم الفروقات في مستوى الأداء المهاري للاعبي الدولتين في بعض المهارات الأساسية.

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي.

عينة البحث: بلغت عينة البحث الرئيسية (60) ناشئا يمثلون أندية ديالي والجيش من العراق، وأندية أمل بريكة والأهلي من الجزائر.

أدوات البحث: طبقت مجموعة من الاختبارات المهارية على غرار اختبار التمرير والاستقبال على الحائط، التمرير والاستلام الطويل من مسافة 20م، التنطيط المتعرج بين الشواخص ل30م، التصويب من القفز، التصويب من السقوط.

نتيجة البحث: لم توجد فروقا معنوية بين تقييم المستوى المهاري بين لاعبي العراق والجزائر المعنيين بالبحث **(ظافر ناموس الطائي؛ يعقوب بن قسمي ، 2016، الصفحات 44-56).**

❖ **خامسا: دراسة بن عيسى فيصل (2016).**

تحت عنوان: دراسة الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية حسب مراكز اللعب للاعبي كرة اليد القسم الممتاز (شرق البلاد).

هدف البحث: هدفت الدراسة للتعرف على الفروق في عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد أكابر حسب مراكز اللعب على غرار السرعة، الرشاقة، القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية، القدرات الهوائية.

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي.

عينة البحث: بلغت عينة البحث الرئيسية (44) لاعبا من لاعبي كرة اليد صنف أكابر لثلاثة فرق من الشرق الجزائري.

أدوات البحث: لقد استخدم الباحثان الاختبارات التالية: السرعة 30م، اختبار T للرشاقة، رمي الكرة الطبية 2 كلغ من الجلوس، اختبار القفز العمودي، اختبار السرعة الهوائية القصوى وقد اقتبست هذه الاختبارات من دراسة .**(martin buchheit, 2003, p. 15)**

نتيجة البحث: لقد توصل الباحث إلى ما يلي:

– وجود فروق دالة إحصائيا في عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد للقسم للممتاز أكابر حسب المناصب **(بن عيسى فيصل، 2016/2015)**.

❖ **سادسا: دراسة حازم موسى العامري ومشرق عزيز اللامي (2015).**

تحت عنوان: التصنيف التخصصي للاعبي كرة اليد وفقاً لبعض متغيرات الأداء المهاري (الهجومي والدفاعي) والقدرات الحركية والقياسات الجسمية للأعمار (17–18) سنة.

هدف البحث: هدفت الدراسة لتصنيف لاعبي كرة اليد وفقا للمهارات الهجومية والدافعية والقدرات الحركية والقياسات الجسمية إلى مراكز اللعب.

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي.

عينة البحث: بلغت عينة البحث الرئيسية (40) لاعبا من لاعبي المركز التخصصي لمحافظة الديوانية لأقل من 19 سنة (17–18) سنة.

أدوات البحث: لقد استخدم الباحثان الاختبارات التالية: طول الجسم، الوزن، اختبار المرونة، الرشاقة، التمرير للحائط لقياس التوافق، دقة التصويب، التنطيط حول الملعب، سرعة التمريرة، التحركات الدفاعية.

نتيجة البحث: لقد توصل الباحثان أن كل مجموعة من الصفات أو المهارات والقياسات الجسمية بعد التصنيف هي عناصر خاصة بنوع المركز، حيث يضمن التصنيف الاختيار الصحيح لنوع المركز.

الطول بين 166.04 و175.74 بمتوسط قدره 170.35سم.

الوزن بين 57.97 كلغ و79.77 كلغ بمتوسط قدره 69.16كلغ.

التوافق بين 20 تمريرة و27 تمريرة بمتوسط قدره 22.85 **(حازم موسى العامري؛ مشرق عزيز اللامي، 2015)**.

❖ **سابعا: دراسة ماهور باشا صبيرة (2012):**

تحت عنوان: مؤشرات التطور المورفولوجي والبدني للاعبي كرة اليد (15-17) سنة.

هدف البحث: هدفت الدراسة للتعرف على مدى الاختلافات في التطور المورفولوجي والبدني للاعبي كرة اليد (15-17) سنة.

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي.

عينة البحث: بلغت عينة البحث الرئيسية (335) لاعبا من (15-17) سنة من مختلف ربوع الوطن.

أدوات البحث: طبقت مجموعة من القياسات الأنتروبومترية: على غرار الطول والوزن وطول الأطراف السفلية وطول الذراع وطول الجدع مع الرأس، طول الكف، محيط الصدر، محيط العضد، محيط الفخذ، عرض الكتف.

الاختبارات البدنية: الركض 30م، القفز العمودي من الثبات، رمي الكرة.

نتيجة البحث:

- سجل لاعبوا الظهير الخلفي أحسن النتائج على مستوى اختبارات الارتقاء العمودي، الأفقي رمي الكرة والمرونة ونتائج متوسطة إلى تحت المتوسطة في اختبار السرعة.

- اللاعبون في مركز الموزع جيدون في اختبارات السرعة.

- سجل لاعبوا الجناح نتائج متوسطة إلى تحت المتوسطة في اختبار مداومة السرعة **(ماهور باشا صبيرة، 2012)**.

❖ **ثامنا: دراسة فايز حسين الهندي وحسين ناصر الصوفي (2012):**

تحت عنوان: بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

هدف البحث: هدفت الدراسة للتعرف على علاقة بعض بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي.

عينة البحث: بلغت عينة البحث الرئيسية (44) لاعبا من فرق أمانة العاصمة.

أدوات البحث: طبقت مجموعة من القياسات الأنتروبومترية: على غرار الطول والوزن وطول الأطراف السفلية وطول الذراع وطول الجدع مع الرأس، طول الكف، محيط الصدر، محيط العضد، محيط الفخذ، عرض الكتف.

الاختبارات البدنية: الركض 30م، رمي الكرة الطبية باليدين، القفز العمودي من الثبات، الركض المتعرج، ركض 1000م.

نتيجة البحث: عموما هناك ارتباط بين طردي ذو دلالة معنوية بين معظم القياسات الجسمية والاختبارات البدنية **(فايز حسين الهندي؛ حسين ناصر الصوفي، 2012، الصفحات 52-60).**

❖ **تاسعا: دراسة نزار حسين النفاخ ونسرين حسن ناجي (2013).**

تحت عنوان: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبي ناشئة نادي التضامن ونادي الكوفة في محافظة النجف بعمر (14-16) سنة.

هدف البحث: هدفت الدراسة للتعرف على الدرجات والمستويات المعيارية للاعبي نادي التضامن ونادي الكوفة في محافظة النجف لغرض تقويمها تقويما موضوعيا استنادا على أسس علمية رصينة وسليمة وبالتالي النهوض والتقدم والارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل.

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي.

عينة البحث: بلغت عينة البحث الرئيسية (27) لاعبا تراوحت أعمارهم مابين (14–16) سنة في محافظة النجف الأشرف.

أدوات البحث: طبقت مجموعة من القياسات الأنتروبومترية لاعتدالية العينة والاختبارات البدنية على غرار القوة الانفجارية للذراعين (اختبار رمي الكرة الطبية 2 كغم)، السرعة الانتقالية (اختبار العدو 30 متر من البدء المنطلق)، المطاولة (اختبار الجري 800 متر)، المرونة (اختبار ثني الجذع للإمام ما وضع الوقوف)، التوافق (اختبار الدوائر المرقمة).

نتيجة البحث: التعرف على الدرجات والمستويات المعيارية للاعبي نادي التضامن ونادي الكوفة في محافظة النجف كتحقيق نسب عالية في المستوى (فوق المتوسط) وفي أغلب الاختبارات حيث فاقت نسبها في منحنى التوزيع الطبيعي والمقررة لها والبالغة (15.73) في العينة ككل، تحقيق نسب جيدة في المستوى (المتوسط) تقترب نحو ما مقدر لها في منحنى التوزيع الطبيعي والبالغة (68.27). (مجلة علوم التربية الرياضية – العدد الرابع– المجلد السادس، 2013) .

❖ **عاشرا: دراسة عبد الهادي حريزي (2013).**

تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والممارسة الأساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة الأواسط 17-19 سنة دراسة ميدانية لفريق ترجي وأولمبي المسيلة، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي.

أهداف الدراسة:

- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية والممارسات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف 17-19 سنة.

- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في بعض الصفات البدنية والممارسات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة اليد صنف 17-19سنة.

الفرضيات:

الفرضية العامة: البرنامج المقترح بطريقة التدريب الدائري له أثر إيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية والممارسات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف الأواسط 17-19سنة.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية والممارسات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستعمال التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية.

أدوات البحث:

الاختبارات البدنية:

اختبار قوة الذراعين.

اختبار قوة عضلات الرجلين.

اختبار السرعة، جري 30 متر من بداية ثابتة.

اختبار بارو للرشاقة.

اختبار اللمس السفلي والجانبي للمرونة.

الاختبارات المهارية:

اختبار التمرير على الحائط مواجه لمدة 30 ثانية.

اختبار التمرير على المربعات المتداخلة.

اختبار التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة 30 متر.

اختبار دقة التصويب.

مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع البحث في مجموع الفرق البطولة الولائية لكرة اليد لولاية المسيلة الذي يتكون من 09 فرق أما عينة البحث فقد شملت فريق ترجي المسيلة بـ 15 لاعب وهي مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة وهي أولمبي المسيلة بـ 15 لاعب، وقد اختبرت العينة بالطريقة العمدية.

الوسائل الإحصائية:

- استعمال البرنامج الإحصائي (Spss) V19.
- المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري.
- اختبار ت- ستودنت حالة العينات أقل من 30.
- معامل الارتباط المستقيم علاقة خطية.

النتائج المتوصل إليها:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في نتائج القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ بين نتائج القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ولصالح البعدي تعزى للبرنامج التدريبي.
- أثبتت فعالية البرنامج التدريبي المقترح في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

1-6-1 التعليق على الدراسات السابقة:

من حيث الأهداف:

تنوعت أهداف الدراسات السابقة كل على حسب نوعها، فالدراسة الأولى هدفت إلى إبراز فعالية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف الأواسط 17-19 سنة وهدفت الدراسة الثانية إلى إبراز الفروق في ديناميكية الجهد البدني(فترات بذل الجهد والراحة) وبعض الخصائص البدنية والفزيولوجية أثناء مرحلة المنافسات لدى لاعبي كرة اليد أكابر لكل من القسم الممتاز والقسم أ1 أما الدراسة الثالثة فقد هدفت إلى الكشف عن حقيقة وجود تراجع في مستوى اللياقة البدنية في فترة نهاية الموسم، وتحديد الصفات البدنية الأكثر تأثّرًا وتراجعًا جراء انخفاض شدة التدريب و إهمال عامل المحافظة على اللياقة الخاصة في نهاية الموسم التدريبي.

أما دراستنا تهدف إلى إبراز دلالة الفروق في مستوى متغيرات اللياقة البدنية بين بداية الموسم والمرحلة الأولى للمنافسات لدى لاعبي كرة اليد أواسط أقل من 21 سنة، كما تهدف إلى إبراز علاقة المنافسة بالمستوى اللياقة البدنية للاعبين محل الدراسة.

من حيث المنهج:

اختلفت المناهج في جل الدراسات كل على حسب طبيعة موضوعه حيث استخدم الباحث في الدراسة الأولى المنهج التجريبي باستعمال التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية، وفي الدراسة الثانية استخدم الباحث المنهج الوصفي باستعمال منهج الدراسات السببية المقارنة أما الدراسة الثالثة فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي.

وفيما يخص دراستنا سنعتمد على المنهج الوصفي التحليلي .

من حيث أدوات جمع البيانات والمعلومات:

تعدّدت الأدوات المستعملة في الدراسات السابقة حيث استعمل جل الباحثين المراجع والمصادر العلمية لجمع المعلومات، وكان الاختلاف في أدوات جمع البيانات ففي الدراسة الأولى استعمل الباحث الاختبارات البدنية والمهارية لكرة اليد.

وفي الدراسة الثانية اعتمد على الملاحظة الميدانية والاختبارات الميدانية والمعملية.

أما في الدراسة الثالثة استخدم الباحث المقابلات الشخصية والقياسات الجسمية والاختبارات البدنية في كرة السلة.

وفيما يخص دراستنا سنعتمد على إجراء (8) ثمانية اختبارات بدنية خلال مرحلتين، كما سنستعين باستمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية للاعبي كرة اليد، كما سنستخدم المقابلات الشخصية وكذا أوراق المباريات.

من حيث العينة:

تنوعت العينات الخاصة بالدراسات السابقة كل تبعا للهدف من الدراسة، من حيث المراحل السنية، نوع اللعبة، حيث في الدراسة الأولى اشتملت على فريق ترجي المسيلة بـ 15 لاعب وهي مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة وهو أولمبي المسيلة بـ 15 لاعب تم اختيارها بالطريقة القصدية، أمّا في الدراسة الثانية اشتملت على 20لاعب من القسم الممتاز و20 لاعب من القسم أ1 وتم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، وفي الدراسة الثالثة شملت 10 لاعبين من فريق مولودية شرشال لكرة السلة، وتم اختيارها بالطريقة القصدية.

وفيما يخص دراستنا تمثلت العينة في فريق واحد Gsp ضمن 12 فريق ينشطون في البطولة الولائية للجزائر العاصمة والبالغ عدد الفريق 24 لاعب وتم اختيار الفريق بالطريقة العمدية.

من حيث وسائل المعالجة الإحصائية: اختلفت وسائل التحليل الإحصائي المستخدمة من دراسة إلى أخرى كما تشابه بعضها على حسب طبيعة الهدف المراد الوصول إليه.

حيث استعمل الباحثين في كل من الدراسات الثلاثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وفي الدراسة الأولى استعمل الباحث البرنامج الإحصائي (Spss)، اختبار (ت) ستودنت حالة العينات أقل من 30، وعامل الارتباط المستقيم (علاقة خطية) . وفي الدراسة الثانية استعمل الباحث التباين واختبارات ستودنت للمقارنة بين مجموعتين وفي الدراسة الثالثة استعمل الباحث النسبة المئوية، اختبار(ت) ستودنت لمعرفة دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة (عينة مرتبطة).

أما فيما يخص دراستنا سنستخدم كل من:

النسبة المئوية.

المتوسط الحسابي.

الدرجة المعيارية التائية.

معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

اختبار ت ستودنت للمقارنة ولمعرفة دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لنفس المجموعة (عينة مرتبطة).

معامل كاف تربيع كا^2 لحسن المطابقة.

2.6.1. مناقشة وتحليل الدراسات:

لقد تم اختيار هذه الدراسات السابقة لاهتمامها بجوانب متعددة تخدم كلها بحثنا أين سنعتمد عليها في بناء طرحنا من جهة وتأكيد النتائج من جهة أخرى، حيث تسنى لنا استخلاص أهم النقاط والتي يمكن من خلالها نقد هذه الدراسات وذلك للاستفادة منها في الإجراءات التطبيقية والوسائل والإمكانات الواجب توفرها في مثل هذه الدراسات، وعموما نقوم بتحليل هذه الدراسات من خلال التطرق إلى الهدف، المنهج والعينة، الأدوات المستخدمة:

- **الهدف:** تنوعت أهداف الدراسات المشابهة حسب كل نوع فبعض الدراسات كانت تهدف إلى تحديد جوانب بدنية وأخرى اختصت بوضع مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية والمهارية، وبعض الدراسات جمعت بين الجانب المورفولوجي والبدني والمهاري، كما تطرقت دراسات أخرى لدراسة الارتباط والعلاقة بين متطلبات الأداء المدروسة في دراستنا، والأكثر أهمية أن منها من تطرق لدراسة تطور متطلبات الأداء خلال الموسم الرياضي والفروق بين المناصب، فصبت كلها في صميم دراستنا التي تعتبر شاملة لكل هذه الأهداف.

- **المنهج:** استخدم جميع الباحثين المنهج الوصفي وذلك لملائمته مع أهداف الدراسات التي قاموا بها، وسوف يقوم الباحث بالاعتماد على المنهج الوصفي.

- **العينة:** تنوع اختيار العينات الخاصة بالدراسات المشابهة وذلك تبعا لهدف كل دراسة فيما يخص المرحلة العمرية أو المستوى الرياضي وكانت طريقة الاختيار العمدي هي الغالبة ويرى الباحث أنه من الواجب بالاهتمام في دراسته أن يتم اختيار عينة عمديه بما يتفق مع متطلبات هدف البحث.

- **الاختبارات والقياسات المستخدمة:** تنوعت الاختبارات والقياسات المستخدمة تبعا للهدف المراد تحقيقه فنجد أن بعض الدراسات استخدمت عدد كبير من الاختبارات البدنية ودراسات أخرى استعملت قياسات أنثربومترية ودراسات اختصت بمكونات الجسم وبعض الدراسات اعتمدت على بطارية اختبارات وفي هذا البحث سيتم تطبيق مجموعة من القياسات جسمية

والاختبارات البدنية–الفسيولوجية والمهارية المحددة للأداء عند لاعبي كرة اليد؛ حيث ساعدتنا الدراسات السابقة في أخذ نظرة واسعة عن أهم وأكثر الاختبارات استعمالا في الدراسات العلمية لنسترشد بها في تحديد الاختبارات المكونة لبطارية دراستنا.

وعموما استخلصنا من الدراسات المشابهة ما يعينا في بحثنا من خلال اختيار المنهج الوصفي، واختيار عينة البحث بطريقة عمديه مع حصر أهم الاختبارات والقياسات التي يعتمد عليها أثناء التقويم، كما تم التعرف على أسلوب عرض ومناقشة النتائج ومعرفة نسبية للوقت المطلوب لتحقيق الدراسة وتحديد مختلف الوسائل، والإمكانيات البشرية والمادية لإنجاح البحث في الوقت المطلوب.

خطة الدراسة: تتضمن الدراسة مقدمة وجانب نظري للدراسة يشمل ثلاثة فصول، الفصل الأول بعنوان عناصر اللياقة البدنية والفصل الثاني حيث تطرق الباحث لرياضة كرة اليد ومختلف المهارات الخاصة بها وبالنسبة للفصل الثالث يتمثل في مميزات الفئة العمرية من سن (15–17 سنة) أما الجانب التطبيقي عبارة عن استبيان وتحليل النتائج.

1-6-3 الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة يمكننا القول انها قد ساهمت بشكل كبير في اعطائنا رؤية ونظرة جلية عما سنقوم به في دراستنا. كما أوضحت لنا أهم الطرق والمناهج المستعملة وكيفية اختيار القياسات الموافقة للهدف المطلوب مع ابراز الوسائل المعالجة الاحصائية المناسبة لذلك. كما مكنتنا من الوصول الى الصياغة النهائية للإشكالية وضبط الفرضيات. والتعرف على العراقيل والصعوبات التي صادفها الباحثين حيث سنعمل في دراستنا على تفاديها وتجنبها.

الفصل الأول
السياقة الميدانية

تمهيد:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على الأداء الخططي والمهاري للاعب كرة اليد وخاصة أثناء المباريات، ولذلك فإن التدريب على تنمية اللياقة البدنية من أساسيات التدريب الرياضي، ذلك بهدف تنمية الفرد الرياضي بدنيا لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي، وتحسين الحالة التدريبية للرياضي للوصول به لمستويات عالية في النشاط الممارس، فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة، أما في فترة المنافسات فتقل نسبة التدريب و تزداد خصوصية حسب النشاط الرياضي.

ولقد أصبح اليوم هدف المدربين في كرة اليد هو محاولة الوصول بكل اللاعبين إلى الفورمة الرياضية المثلى ولا يتم ذلك إلى من خلال إعداد اللاعبين إعدادا متكاملا من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية.

I اللياقة البدنية:

1-مفهوم اللياقة البدنية:

تعرف اللياقة البدنية على أنها مقدرة يتسم بها اللاعب تتمكن خلالها أجهزته الفيزيولوجية وأعضاء جسمه من الوفاء بمتطلبات الأداء لرياضة أو أنشطة بدنية مختلفة **(إبراهيم، 2001، صفحة 184)**.

وتعرف أيضا أنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل وأقل جهد ممكن **(إبراهيم، 2001، صفحة 18)**.

واللياقة البدنية في كرة اليد تعني في مفهومها العام كفاءة البدن في آداء متطلبات اللعبة وممارستها سواءا كانت هذه المتطلبات بدنية، مهارية، خططية أو نفسية.

كما تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي القوة العضلية، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي والمرونة والسرعة والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق والقدرة وزمن رد الفعل **(كمال عبد الحميد اسماعيل، 2005، صفحة 55)**.

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن القول أن اللياقة البدنية هي ناتج التفاعل بين كافة العناصر المختلفة للرياضي سواء البدنية الفيزيولوجية، المورفولوجية التي تعكس كفاءة الأداء البدني والحركي للاعب خلال نشاط رياضي معين وفق متطلباته الخاصة.

2-أهمية اللياقة البدنية:

إن اللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبارها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، فالغاية هي سلامة الفرد ككل متكامل والتربية البدنية كمهنة قد قبلت وتحملت مسؤولياتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل

الفرد، وبذلك يجب ألا يستمر التركيز والاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة الكاملة أو أنها أكثر مساهمة من أجل حياة أفضل للفرد والجماعة **(كمال عبد الحميد، 1985، صفحة 40)**.

كما تظهر أهمية اللياقة البدنية من ارتباطها الطردي بالمجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ الغير متوقعة **(مروان عبد الحميد ابراهيم، 1999، صفحة 99)**.

من خلال التعاريف السابقة يمكن القول أن اللياقة البدنية لها أهمية متعددة المجالات، ففي مجال الحياة اليومية تعمل على سلامة جسم الفرد وتزداد مقاومته للأمراض، معالجة التشوهات والانحرافات القوامية. وفي مجال الأنشطة الرياضية تلعب دورا عاما في ممارسة الأنشطة الرياضية والأداء في المباريات والتصرفات أثناء اللعب وهي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة الخاصة.

كما أن اللياقة البدنية من أهداف التربية البدنية من خلال لياقة الفرد الجسمية وامكانية الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية والتحمل العضلي والتحمل الدوي التنفسي.

3- أنواع اللياقة البدنية:

3-1 اللياقة البدنية العامة:

وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة، وقيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة، وتحسين اللياقة البدنية يتم عن طريق تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات الآتية:

- **الاتزان:** وتعني تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون فصل مكون عن آخر

- **الشمولية:** وتعني تنمية جميع المكونات الأساسية مثل القوة والسرعة والتحمل.

- **الحجم المناسب:** أن تكون عملية التطور في المكونات الأساسية بم يتناسب وامكانيات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثة ومكتسبة.

3-2 اللياقة البدنية الخاصة:

ترتكز اللياقة البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية مما يتطلب تكوينا جسميا وعضويا يمكنه من استخدام مهاراته في مختلف النشاطات الرياضية بواسطة عناصر اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن، وتعد اللياقة البدنية الخاصة أساس يتم به بناء اللياقة البدنية العامة **(قاسم حسن حسن، 1998، صفحة 16-17)**.

مما سبق نستخلص أن اللياقة البدنية العامة تمثل كفاءة الفرد في مواجهة جميع متطلبات الحياة أما فيما يخص اللياقة البدنية الخاصة تشمل التمكن من متطلبات الرياضة الممارسة وتطويرها بمختلف التقنيات للوصول بالفرد إلى مستويات عالية من الناحية البدنية والعضوية.

4- خصائص اللياقة البدنية:

من خلال التعاريف السابقة يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وتتمثل في:

- اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فيزيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.

- هي مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وتنميته.

- الهدف الأساسي للياقة البدنية تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية لظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة

أو من خلال أداء جهد بدني مثل التدريب أو المنافسة الرياضية **(عادل عبد البصير1999، صفحة 122)**.

وبناء على ما سبق فاللياقة البدنية عملية نسبية أي أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب وبالتالي هي عملية فردية ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية.

5- مكونات اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية والفيزيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية يمكن تناولها في شكل أنماط وخصائص الأداء البدني وقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية على مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها فقط وحتى يمكن وضع برامج تنفيذية لتطويرها تبعا لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه **(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2003، صفحة 15)**.

ولقد تناول مكونات اللياقة البدنية العديد من العلماء حيث اختلفوا في تقسيمها، حيث قسمها لارسون ويوكيم إلى عشرة عناصر: مقاومة المرض، التحمل الدوري التنفسي، التوازن، السرعة، الدقة، المرونة، الرشاقة، القدرة، التوافق، القدرة العضلية والتحمل العضلي.

وقسمها فيلشمان إلى أربع مكونات: القوة العضلية، التوازن، المرونة والسرعة، التوافق **(السيد عبد المقصود، 1997، صفحة 183)**.

وبعد التحليل لاختلاف التقسيمات حول مكونات اللياقة البدنية استخلصنا شبه اتفاق بين كل من لارسون، فيلشمان، هارسون كلارك، هارا (المدرسة الألمانية)، السيد عبد المقصود عصام عبد الخالق، محمد صبحي حسانين والمدرسة السوفيتية على أن عناصر ومكونات اللياقة البدنية تتمثل في:

القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوازن **(عصام عبد الخالق، 2003، صفحة 124)**.

وقد تناول الباحث في دراسته أهم هذه العناصر التي أشار إليها محمد صبحي حسنين، حيث تقتصر دراستنا بعض هذه العناصر وهي: القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق.

. السرعة:

تعد السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي تربط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي وتؤثر في جميع المكونات الأخرى، كالقوة العضلية، الرشاقة والتحمل والمرونة، والسرعة لها الدور الكبير في العديد من النشاطات الرياضية كألعاب القوى، السباحة، المنازلات، الدراجات والألعاب المنظمة.

وتعتبر أيضا من مكونات اللياقة البدنية ومكونات اللياقة الحركية، ويرى البعض أن مصطلح القوة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي **(محمد حسين علاوي، 1994، صفحة 151)**.

6- اللياقة البدنية في كرة اليد:

اللياقة البدنية في كرة اليد تعني في مفهومها العام كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها، كما تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي القوة العضلية والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والمرونة والسرعة والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق والقدرة وزمن رد الفعل **(كمال عبد الحميد اسماعيل، 2001، 55)**.

6-1 اللياقة البدنية العامة في كرة اليد:

في كرة اليد الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية العامة يجب أن يراعى فيه تنمية المكونات الآلية للأداء البدني مجتمعة ومنفردة دون تمييز لمكون عن الآخر لأن التنمية الشاملة هي القاعدة

الصلبة التي يبنى عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة للعبة والمهارات الأساسية لها والخطط وطرق اللعب.

وتتمثل مكونات اللياقة البدنية العامة في كرة اليد كما يراها نخبة من علماء الشرق والغرب **(كمال عبد الحميد اسماعيل،2001، صفحة 60)** فيما يلي: القوة العضلية، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، المرونة، الرشاقة، السرعة، القدرة العضلية، التوافق، التوازن، الدقة، مقاومة المرض، زمن رد الفعل، الاحساس بالمسافة، الاسترخاء العضلي، المهارة **(لارسون يوركيم، بيوتشر وآخرون)**.

6-2 اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد:

يشير فيرنرفيك وآخرون إلى ضرورة أن يتضمن الاعداد الخاص لكرة اليد نفس المتطلبات والمسارات الحركية الخاصة باللعبة كما أنه يجب أن يكون الاعداد باستخدام أداة اللعب وفي جو المنافسة المشابه لجو للمباريات وعليه يجب على لاعب كرة اليد أن يمتلك مكونات اللياقة البدنية الخاصة والتي تتمثل في:

القوة العضلية السرعة الانتقالية والحركية، التحمل الدوري التنفسي، والتحمل العضلي والمرونة المرونة المفصلية والمطاطية العضلية، الرشاقة، الدقة **(كمال عبد الحميد اسماعيل، 2001، صفحة 68-70)**.

7- الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد:

إن من الواجبات الأساسية للاعب كرة اليد التمتع بصفات بدنية جيدة تسهم في أداء مختلف التقنيات والتحركات الخططية مثل المراوغات، التحركات الدفاعية والاجتياز، كما تتطلب أيضا درجة عالية من سرعة الاستجابة والرشاقة وتحمل الأداء، كما أن عملية الانتقال من الهجوم إلى الدفاع تتطلب سرعة انتقالية وأيضا سرعة الاستجابة والرشاقة والتوافق للاعب تسهم في

استمرار العمل الدفاعي بكفاءة طول زمن المباراة **(كمال درويش، 1998، صفحة 98)**. وفيما يلي نتطرق إلى الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد وتتمثل في:

7-1 القوة العضلية:

تعتبر من أهم القدرات البدنية الضرورية للأداء في كرة اليد وهي تأثر في سرعة الحركة والأداء والتحمل والمهارات المطلوبة للاعب حيث يشير بارو (Barro) ومجي (Megee) أن القوة العضلية أهم العوامل الديناميكية ومقاديرها تبعا لطبيعة العمل الحركي المطلوب لتنفيذ الجوانب المهارية والخططية، حيث تمكن القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة اللاعب من المهاجم من التصويب والاختراق أثناء اللعب.

كما تمكن اللاعب المدافع من اتقان عمليات الصد والتقنيات الدفاعية كالقطع والحجز والمتابعة بالقوة والسرعة الازمة **(كمال درويش، 1998، صفحة 153)**.

7-2 السرعة:

وهي من المكونات الأساسية للأداء الحركي حيث تؤثر بشكل مباشر على نتيجة المباراة، حيث أن اللعب بسرعة يمثل الحد الفاصل للفوز بالمباراة وخاصة عند الهجوم المعاكس وللسرعة ثلاثة أنواع هامة وأساسية للاعب أداء مهاري وخططي وتتمثل في:

- **السرعة الحركية:** وهي أساسية حيث تمكن اللاعب المدافع بالتحدي لأنواع التصويب واللاعب المهاجم في سرعة التصويب والتمرير والاستقبال.

- **السرعة الانتقالية:** مهمة جدا للاعب كرة اليد لإنجاز التقنيات والواجبات الدفاعية والهجومية.

- **سرعة رد الفعل:** وهي ضرورية للاعب كرة اليد حيث تمكنه من قطع وتثبيت الحركات الممررة والمصوبة على المرمى في التوقيت والمكان المناسبين.

7-3 التحمل:

تتطلب الواجبات المهارية والخططية من اللاعب مجهودا كبيرا طوال فترة المباراة دون توقف، ولا بد للاعب المتميز الاستمرار في بذل الجهد ويستمر في العمل بكفاءة حتى نهاية المباراة دون هبوط في المستوى، وقدر متوسط السرعة على 53.2 % من المسافة التي بتطلبها في المباراة في المباراة وبدل ذلك على أهمية عنصر التحمل بالنسبة للاعب كرة اليد بصفة عامة.

7-4 المرونة:

من الصفات البدنية الهامة حيث يعتبر عاملا أساسيا لإتقان الأداء المهاري والخططي للاعب كرة اليد بالإضافة إلى كونها أحد العوامل الهامة لوقاية جسم اللاعب من الإصابات من الالتواءات المفاصل وانقطاع الأربطة، كما تساهم المرونة في تنمية صفات بدنية أخرى والتي تتسم بدورها في رفع مستوى الأداء الحركي للاعب **(كمال درويش، 1998، صفحة 152)**.

7-5 التوازن:

تعتبر صفة التوازن من الصفات الهامة للاعب المدافع والمهاجم للقيام بالمتطلبات المهارية أو الخططية، كما لها الدور الكبير في المحافظة على اتزان الجسم والحركات التي يقوم بها اللاعب من وقوف ومشي وجري ووثب، تتوقف على مدى سيطرة اللاعب على أجهزته العصبية والعضلية وليحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه **(كمال عبد الحميد إسماعيل، 2001، صفحة 67)**.

8- الأعداد البدني في كرة اليد:

يعرف بأنه "النشاط الحركي الذي يعمل على إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من الأداء الحركي للنشاط الرياضي بصورة متكاملة والتي تظهر في كمية الحركة المتغيرة التي تعتمد على الأجهزة الحيوية والعضلية والعوامل النفسية المختلفة" **(أحمد عربي عودة، 1998، صفحة 207-208).**

وتؤكد منير جرجس 1990م أن اللاعب غير المعد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه على العكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها مع سيطرته على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف الأداء المهاري والخططي **(منير جرجس، 1990م، صفحة 43).**

ويشير عصام عبد الخالق 2003م إلى أنه يمكن إيجاز أهمية الإعداد البدني في أنه يعمل على تطوير اللياقة الوظيفية للفرد ويرفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه، رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة، تطوير القدرات العقلية بتنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقي، تطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة والمخاطرة. بدون تهور والحذر بدون تردد والمحافظة على حالة الفرد التدريبية.

السرعة:

1-تعريف السرعة:

يعرفها محمد صبحي وأحمد كسرى نقلا عن لارسون ويوكيم أنها" قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصى زمن" **(محمد صبحي حسنين،1998، صفحة 75).**

كما تعرف أنها قابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية **(ريسان مجيد خريط، 1990، صفحة 77)**.

ومما سبق يمكن تعريف السرعة أنها المقدرة على إنجاز حركات معينة قد تكون من نفس النوع في أقل زمن ممكن.

2- أهمية السرعة:

- مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.

- من أهم عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

إن السرعة تعمل علي سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول علي النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد علي زيادة الخزينة الطاقوية من كرياتين فوسفات(cp) وأدينوزين ثلاثي الفوسفات.

3- أنواع السرعة:

تقسم السرعة عادة إلى ثلاث أنواع تتمثل في:

- **سرعة الانتقال:** وتتمثل في تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر لمسافة قصيرة نسبيا في الجري من 10 إلى 50م.

- **سرعة الحركة:** وتتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو تصويبها.

- **سرعة الاستجابة:** تعرف بأنها "المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن، ويطلق عليها سرعة رد الفعل، ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة مثل السرعة في صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة تغير مفاجئ أثناء المباراة **(زيد، 2005، صفحة 264).**

4- طرق تنمية السرعة:

4-1 تنمية السرعة الانتقالية: للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الرياضات وخاصة كرة اليد وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى، هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسانية وبعيدا عن التقلصات العضلية.

(Habil, Domhoff Martin, 1993، P 82)

أما بالنسبة لفترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدرة للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط في المستوى وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى تكرار التمرين.

4-2 تنمية السرعة الحركية:

إن السرعة الحركية لها دور مميز في تحسين الإنجاز وخاصة في الرياضات الجماعية ككرة اليد، وتنمية السرعة الحركية مرتبط بتنمية القوة فاللاعب يحتاج إلى القوة عند تسديد الكرة بأداء حركي سريع، كما لها ارتباط بعناصر بدنية أخرى كالتحمل ولذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة **(بوداود عبد اليمين، 1996، صفحة 13).**

4-3 تنمية سرعة الاستجابة:

– يجب أن تكون سرعة الاستجابة للاعب مرتبطة بدقة الإدراك البصري السمعي له.

– القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

– السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للنظريات أو التصويبات أو الرميات المختلفة **(كمال جمال، 2004، صفحة 63)**.

5– مراحل تنمية السرعة.

لتنمية عنصر السرعة في مجال الأنشطة والفعاليات الرياضية المختلفة والتي يعتمد مستوى أدائها إلى هذا العنصر، يجب الإجابة على التساؤلات التالية عند بدء وضع خطة التدريب.

- ✓ التساؤل الأول: ما مستوى سرعة اللاعب عند بداية وضع الخطة التدريبية؟
- ✓ التساؤل الثاني: ما شكل السرعة التي يحتاجها اللاعب ولها علاقة بمهاراته؟
- ✓ التساؤل الثالث: ما هي أنسب الطرق المستخدمة لتنمية تلك السرعة؟
- ✓ التساؤل الرابع: ما مدى استفادة اللاعب من السرعة للارتقاء بمستوى لعبته؟

فإذا نظرنا إلى احتياج كل لاعب من أنواع السرعة نجد أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى السرعة الانتقالية بالدرجة الأولى، وسرعة رد الفعل بالدرجة الثانية ثم سرعة الحركة الوحيدة والتي يتطلبها عند التسديد على المرمى أوعند المناولة الطويلة، أما العدائين والوثابين في ألعاب القوى سباحة المسافات القصيرة فيعتمدون على تنمية السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل، ولاعبي الملاكمة يتركز احتياجهم إلى سرعة رد الفعل بالدرجة الأولى.

وبذلك لا تتوقف تنمية السرعة على نوع السرعة والتي تكلمنا عنها فقط، بل على شكل السرعة أيضا، والذي يتمثل في أشكالها المختلفة كالسرعة القصوى، وجلد السرعة القصوى وتحمل السرعة، وتحمل السرعة القصوى.

ولتنمية عنصر السرعة بأنواعها وأشكالها المختلفة توضع خطط تدريبية طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى والتي يقدمها كل من **(جورج نيتمان)** و **(روبيرت وورد)** 1988 والمتمثلة في المراحل السبعة التالية:**(أحمد بسطويس، 1999، صفحة 158-159.)**

6-طرق تنمية السرعة.

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في الفصل الثاني في المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال ما يلي:

- ✓ طريقة التكرار بأقصى جهد: وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلي الحالة الطبيعية.
- ✓ طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع: تتطور سرعة رد الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب ويستخدم لذلك الفعل البسيط ورد الفعل المعقد.
- ✓ للاعب. **(فيصل رشيد عياش، صفحة 15)**

7-ارتباط السرعة بالقدرات البدنية.

7-1 ارتباط السرعة بالقوة العضلية.

ترتبط السرعة بمستوي القوة العضلية ارتباطا كبيرا، حيث لا توجد سرعة دون قوة عضلية ويظهر ذلك واضحا في مجال تدريب العدائين، هذا الارتباط يظهر فسيولوجيا من خلال النسبة الكبيرة لعدد الألياف السريعة خصوصا في عضلات الحركة، كعضلات الأطراف (الرجلين والذراعين)، ولما تتميز به تلك الألياف من سرعة في انقباضها... هذا بالإضافة إلى زيادة

تصل إلى الضعف في نسبة الإنزيمات اللاهوائية للألياف السريعة عنها في البطيئة. **(أحمد بسطويس، 1999، ص149)**

إن ارتباط وتزاوج عنصر السرعة بالقوة وما ينتج عن ذلك من قوة مميزة بالسرعة، وعندما يكون هذا الارتباط في أعلى شدته سواء من قوة أو سرعة، ينتج عن ذلك عنصر ذو أهمية في مجال التدريب عامة وهو القوة الانفجارية أو بمعني آخر القدرة الانفجارية **explosive power** وعلى ذلك يمكن تنمية هذا العنصر الهام بطرق وأساليب التدريب المعروفة كالتدريب الفتري بنوعيه والتدريب التكراري وباستخدام تمرينات البليومتري المتعددة.

8- علاقة السرعة بالأسس الميكانيكية للحركة.

ترتبط السرعة بالأسس الميكانيكية للحركة والتي تتمثل في كل من وضع مركز الثقل خط عمل القوة، زوايا الانطلاق وطول المسار الحركي هذا بالإضافة إلى عمل الروافع والقصور الذاتي... ومدى تأثير ذلك عند الأداء الحركي لكثير من الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية. **(أحمد بسطويس، 1999، ص156)**

9-علاقة السرعة ببعض خصائص الحركة.

يظهر مستوى السرعة الجيد من خلال بعض الخصائص التقويمية للحركة كالإيقاع والتوقع والنقل والانسياب الحركي، كل تلك الخصائص لها تأثير إيجابي كبير على مستوى تقدم السرعة، فمن خلال بعدي الإيقاع الزمني والديناميكي يظهر مستوى السرعة، فالبعد الزمني يتمثل في التوزيع الأمثل لنسب الزمن بالنسبة لأجزاء ومراحل الحركة، أما البعد الديناميكي فيتمثل في توزيع الجهد المبذول ، تلك الأنشطة والتي تعتمد على سرعة الأداء الحركي تظهر من خلال إيقاعها المتميز والتي يستدل عليها بالفواصل والمساحات الزمنية المقننة والموزونة بين أجزاء الحركة من ناحية وسرعة الأداء من ناحية أخرى.(**أحمد بسطويس، 1999، ص186)**

خلاصة:

إن كرة اليد الحديثة تتطلب أن يمتلك اللاعب لياقة بدنية عالية، فهي مهمة جدا في إعداد البرامج التدريبية، كما تتميز لعبة كرة اليد الحديثة بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والتحركات الخططية وبالتالي من الضروري تنمية مكونات اللياقة البدنية للاعب وتطويرها وذلك راجع إلى تأثيرها المباشر في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي خاصة أثناء المباراة.

واستخلاصا لما ذكر في هذا الفصل فإنه لا بد وأن يمتلك لاعب كرة اليد الصفات البدنية التي تسمح له وتمكنه من الأداء الجيد في المباراة بكامل كفاءاته الحيوية حتى نهاية المباراة.

الفصل الثاني
كرة اليد

تمهيد:

ان اكتساب فن المهارات الاساسية يعني ثبات الحركات بشكل كامل وزيادة القابلية البدنية الحركية وتحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية او اللعبة الرياضية، فإتقان أداء المهارة يعني العامل الاساسي للحصول على المستوى العالي في شتى الفعاليات الرياضية، إن وصول مستوى الصفات البدنية الى أعلى قيم لها لا يعني ان هاته الصفات ذات نجاعة ان لم تستطيع أن تحقق النتائج المطلوبة ما لم ترتبط بإتقان المهارات الرياضية او المهارات الاساسية.

وفي كرة اليد تتميز المهارات بالتنوع والتعدد، وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها، ومن خلال أدائها، فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته، وقياس قدرة الرياضي فيه حيث تساعد في وضع معايير وموصفات اللاعب المناسب، وتسهل عملية اختيار وانتقاء اللاعبين وقياس قدرتهم المهارية في المجال الرياضي وكل ما يتعلق بارتباطاتها في كرة اليد.

1-تعريف لعبة كرة اليد:

كما يقول محمد صبحبي حسانين وكمال عبد الحميد اسماعيل: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد."**(محمد صبحي حسانين، 2001، صفحة 22.)**

إن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوافق، وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا يوجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفة. **(كمال درويش وآخرون، 1988، صفحة 18)**

2- المهارة الأساسية في كرة اليد:

2-1 مفهوم المهارة:

لغة: أخدت هذه الكلمة من فعل مهر اي حذق واتقن، والمهارة هوالحاذق والمسابح المجيد.

اصطلاحا : المهارة هي الأداة المتقن والمتميز في انجاز اي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشمل جميع مجالات الحياة ، فالرسام البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله ، والموسيقار الماهر هو الذي يجيد مهارات العزف على الآلات الموسيقية ،و الكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة . **(المنجد في اللغة العربية والإعلام ،1987، صفحة777).**

والمهارة مصطلح يصعب تحديد او إيجاد تعريف مطلق لها، ويرجع ذلك إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الاداء، أي إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات

الجماعة. ويستدلان على ذلك برأي **(سنجر)** الذي يرى أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هما :**المستوى النسبي والمستوى المطلق** ، فالنسبي على حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه في نفس النشاط ، اما المطلق فهو المقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكمات تقويم توضع في شكل هرمي ، تصنف فيها المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها ، وتحدد هذه المستويات مسبقا كمتطلبات رئيسية للإعمال المختلفة ، حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية ، وتستخدم كمحكمات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكمات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمباز والغطس وغيرها. **(علاوي،1987، صفحة 20)**.

وحسب قاموس **(ويستر)**: "المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده للانجاز

والمهارة هي نتيجة لعملية التعليم حيث يقول "جيثري" أنها: تعني الكافية في انجار واجبات وأعمال خاصة ومحددة. أما "**سنجر**" فيقول أنها: ترتبط بالإنجاز في عمل او نشاط معين، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد، هذا الموقف يشمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة. **(علاوي ورضوان،1987، صفحة 20)**

كما يرى "كناب" أن المهارة هي: استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ. وتشتمل المهارة كافة الادءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها. شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة. **(حماد، ابراهيم ،2002، صفحة 13)**

وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة في أقل وقت ممكن. **(حماد، ابراهيم،2001، صفحة 2)**.

وكخلاصة لجميع هذه التعريفات يمكن القول بأن المهارة قدرة الفرد على الأداء أو انجاز عمل أو واجب محدد، ينتج عن عملية التوافق بين العوامل الوجدانية والبنائية، بحيث تضمن الإتقان، وبالاقتصاد في الجهد والوقت.

2- 2. أنواع المهارات:

هناك ثلاث انواع للمهارة:

- **مهارات معرفية:** مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة.. إلخ
- **مهارات إدراكية:** هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشياء المختلفة.
- **مهارات حركية:** مثل المهارات الرياضية.

3- العوامل المحددة لطبيعة المهارة:

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة للمهارة حسب "كير" حول ثلاث عوامل أساسية هي :

- شكل وطبيعة العمل: إما ان يكون بسيطا يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب التكرار مستمرا ومعقدا فتكون المهارة المركبة أو المعقدة.
- نمطية العمل: تتحدد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:

~ توقيت الأداء أو معدلات الأداء بالنسبة لزمن.

~ التسلسل أو التعاقب.

- النتائج المفترضة مسبقا: يعبر عنها بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها إنجاز المهارة، وكيفية الأداء أو درجة صعوبته. **(علاوي، رضوان،1987، صفحة 25).**

4- أنواع المهارات الاساسية:

تنقسم المهارات الاساسية عند الإنسان إلى نوعين هما:

أ. المهارة الاساسية الكبيرة: هي التي تتطلب استخدام للعضلات الكبيرة الأساسية في جسم الإنسان، خاصة عضلات الجذع وعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، ويظهر هذا في الأعمال اليومية والأنشطة الرياضية.

ب. المهارات الاساسية الدقيقة: تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة وتفرد لها حجم ومدى صغيرين ومحدودين، تمثل المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف والمجموعات العضلية الصغيرة، لأنها لا تتطلب بذل مجهود بدني كبير، بل تعتمد على قدرات الاحساس، وتظهر غالبا في أعمال الرسم، الفنون التشكيلية، العزف على آلات الموسيقية، النقر على آلات على آلات الكتابة والعديد من الأعمال والأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام الآلات والأجهزة والماكينات.

بالرغم من تباعد النوعين في الجوانب عديدة، إلا أنه يصب الفصل بينهما، لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة والمهارات الدقيقة، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهن والأعمال والأنشطة الخاصة. **(علاوي ورضوان ،1987، صفحة 15)** .

5- خصائص المهارات الاساسية:

هل الأداء المهاري صفة مكتسبة أو موروثة؟

لقد أعطت الدراسات في المجال المهاري الإجابة على هذا التساؤل، حيث أكدت أن الأداء المهاري الحركي يرتبط بكل من العوامل الوراثية، التي تتميز بالعمومية والشمولية، بالإضافة للعوامل الوراثية التي تمثل التعلم والممارسة والخبرات الخاصة والتي تتميز بصفة الخصوصية والنوعية.

فقد أظهرت دراسة "**جودناف**" و"**سمارت**"، أن العوامل العامة في القدرات، تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار، مما يدل على أنها فطرية وموروثة.

وتوصل "**جيزال**"، إلى أن الأنشطة الحركية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية موروثة.

أما دراسة، "**ماك جرو**" سنة 1939، على التوافق البدني للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأول يمثل الزحف والحبو، الجلوس والوصول إلى الأشياء والقبض عليها، هي مهارات وراثية وعامة لدى كل الأطفال، تنموا بالتدريج وبدونه، في حين المهارات النوعية مثل التزحلق، اللعب على الصناديق، الغطس، السبحة وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على حدة، لا تنموا إلى بالتعليم والتدريب والممارسة.

ولاحظ،"**كراتي** "، خلال دراسة مقارنة بين الآباء والأبناء، أن النتائج متساوية في اختيار المهارات العامة مثل (العدو، والقفز من الثبات ...إلخ) ،أما اختبارات المهارات الخاصة

(النوعية) مثل (القفز بالزانة ،الوثب الثلاثي ،التصويب والتمرير في ألعاب الكرة ...إلخ)، فالنتائج متباينة بينهما .

كما لاحظ انه كلما زاد تعقد المهارة البدنية الكبيرة كلما ظهر الاختلاف كبيرا بين الاباء والأبناء.

وأسفرت نتائج دراسة "**سميث**" ومعاونوه، على أن عاملي سرعة ودقة الحركة يظهران كعوامل عامة مشتركة بين الأفراد في الأعمال البدنية البسيطة، وأن الحركات المعقدة للأطراف العلوية من الجسم تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الحركية الناتجة عن التدريب والممارسة والتعليم. **(علاوي ورضوان ،1987، صفحة 35 ،36)** .

6- المهارات الأساسية في كرة اليد:

يطلق البعض لفظ المهارات الأساسية أو المبادئ الأساسية إشارة إلى مهارات لاعب كرة اليد سواء كانت هذه المهارات هجومية أو دفاعية، ولكن للدقة والتحديد يفضل التخصيص وعدم استخدام كلمة أساسية حتى لا يفهم أن هناك من المهارات ما هو أساسي وما هو غير أساسي، فمهارات كرة اليد العديدة والمتنوعة والتي تتيح للاعب التفاعل والتحرك داخل الإطار إطار القانون الدولي لكرة اليد، تعمل جميعها خاصة الهجومية منها على تحقيق هدف رئيسي إلا وهو إصابة مرمى الفريق المنافس.

ويذكر "محمد توفيق الوليلي": «أن المهارات الأساسية هي الحركات التي يتحتم على اللاعب أداؤها في جميع المواقف التي تتطلبها رياضة كرة اليد بغرض الوصول إلى أفضل النتائج، مع الاقتصاد في المجهود ويجب أن يجدها كل لاعب إيجادة تامة إذ عن طريقها يتم التعاون بين أفراد الفريق، ويمكن تنفيذ طرق اللعب في الدفاع والهجوم، كما يجب تحليل المهارات الأساسية إلى خطوات متعددة للحصول على أفضل النتائج». **(محمد توفيق الوليلي، 1989، صفحة 7،8).**

ويذكر "منير جرجس" بأن: «المهارات الأساسية تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني». **(منير جرجس ،2004، صفحة 93.)**

7- المتطلبات المهارية الهجومية للعبة كرة اليد:

يعد الإعداد المهاري القاعدة الأساسية لأي لعبة رياضية لتنمية الأداء الحركي المهاري المطلوب سواء أكان هذا الأداء هجوميا أو مهارة دفاعية أو كفاءة عالية في حراسة المرمى، ويقول "محمد توفيق الوليلي" في هذا الصدد «[المهارات الأساسية للعبة هي العمود الفقري بالنسبة للعملية التعليمة أو التدريبية في الراهن خاصة بالنسبة لمرحلة إعداد الناشين حيث يصعب إصلاح الأخطاء فيما بعد، و اللاعب غير المعد مهاريا لا يستطيع السيطرة على الكرة و على حركاته». **(محمد توفيق الوليلي، 1989، صفحة 19).**

ويعرف كل من (هانز حيرد شتاين) و (ادجار فيدرصوف) «أن المهارات الأساسية في كرة اليد بأنها كل المهارات الهادفة والاقتصادية للمجهود مع إتباع القواعد القانونية للعبة». **(كمال عبد الحميد إسماعيل، 1974، صفحة 25).**

تتضمن متطلبات المهارية في كرة اليد جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها ويقول"محمد حسن علاوي" والآخرون «تعني جميع المهارات الأساسية كل التحركات الضرورية والهادفة التي بقوم بها اللاعب وتؤدى في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو التعليم أو المباراة». **(علاوى، 2003، صفحة33).**

تتميز كرة اليد بتعدد مهاراتها الأساسية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، ويمكن حصر المتطلبات المهارية للعبة كرة اليد فيما يلي:

أ. مسك الكرة:

يعد مسك الكرة من المهارات المهمة وأول مبدأ من مباد الأساسية في كرة اليد، وإتقانه اللاعب لمهارة المسك يمكنه من أداء الاستلام، التمرير، التصويب والخداع بصورة صحيحة، كما أن تحسين طريقة مسك الكرة تمكن اللاعب من التصرف بالكرة حسب ما تقتضيه ظروف اللعب لمسك الكرة بيد الواحدة أو باليدين بصورة صحيحة تتخذ راحة اليد مع الأصابع الشكل الكروي مع تباعد الأصابع وانثناء أطرافها إلى الداخل قليلا كي تلتصق بالكرة عند لحظة ملامستها. **(ظاهر،1989 ، صفحة 63، 65.)**

ب. إستقبال والتمرير:

الاستقبال والتمرير مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاهما تؤثر في الأخرى وتتأثر بها وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأساسية الهجومية، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال.

-استقبال الكرة:

إن مهارة استقبال الكرة لا تقل أهمية عن سابقتها كونهما ا أكثر استخداما خلال اللعب، وكقاعدة عامة أن الاستقبال الجيد للكرة يجب أن يتم باليدين أو باليد الواحدة ما يساعد على عدم فقدانها، كما يساعد على أداء التمريرة الجيدة، و لذا يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها في حالة لعب و يمكننا تقسيم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي: **(منير جريس، 2004، ص94، 96).**

أ. تسلم الكرة:

وهناك نوعين من تسليم الكرة وهما:

- تسلم الكرة باليدين:

وينقسم إلى تسليم الكرات العالية و المنخفضة، و يتم تسليم الكرة العالية و مقصد بها تلك التي تكون على مستوى الصدر حتى أعلى الرأس يراعي مد الذراعين تجاه الكرة مع ارتخاء مفصلي للمرفقين وتباعد الأصابع قليلا بحيث يشير الإصبعان الإبهامان كل منهما تجاه الآخر مما يسمح باعتراض طريف طيران الكرة وضمان نجاح استقبالهما، نظرا لان اليدين تكونان شكلا مخروطيا يعمل زيادة مسطح منطقة تسليم، أما تسليم الكرات المنخفضة ويقصد بها الكرات أسفل المستوى السابق ذكر و يتم بتباعد الأصابع قليلا و أن يشير كل من الأصبعين الصغيرين تجاه الآخر كما يشير المرفقان تجاه الجسم مع مراعاة الوضع الصحيح للقدمين حيت تكون القدم التي يتم عندها تسلم الكرة في الخلف و الأخرى في الأمام سواء من الثبات أو الجري

و ذلك لإيجاد مجال لامتصاص قوة الكرة بحركة الذراعين معا ، كما هناك أنواع مختلفة لتسلم الكرة باليدين منها:

- تسلم الكرة في مستوى الصدر.
- تسلم الكرة أعلى الرأس.
- تسلم الكرة أعلى من متناول اللاعب.
- تسلم الكرة في الجانب في مستوى الرأس.
- تسلم الكرة المنخفضة سبق ذكرها.
- تسلم الكرة القريبة من الأرض.

شكل رقم(1): يبين أنواع مختلفة لتسليم الكرة باليدين.

- تسلم الكرة باليد الواحدة:

تتطلب بعض المواقف اللعب تسلم الكرة باليد الواحدة وتؤدى هذه المهارة بمد الذراع وبارتخاء في اتجاه الكرة وعند ملامستها يقوم اللاعب بسحب ذراعه قليلا للخلف في سير الكرة مع نقل ثقل الجسم قليلا في نفس الاتجاه وعندما تستقر الكرة في يد يجب سرعة تأمينها مباشرة بوضع اليد الأخرى عليها.

شكل رقم (2): يبين نوع لتسلم الكرة بيد واحدة.

ب. إيقاف الكرة:

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة فرض سيطرة على الكرة في حالة سوء التمرير أو عند استحال التسلم الصحيح للكرة، ويقوم اللاعب بدفع الكرة، ويقوم اللاعب بدفع الكرة بمرونة باليد المفتوحة عكس اتجاهها عموديا على الأرض ثم يقوم بمسكها باليدين عقب ارتدادها مع مراعاة

عدم إكساب حركة إيقاف المرة المزيد من القوة أو محاولة ضرب الكرة في عكس اتجاه طيرانها. **(منير جريس،2004، صفحة 89،97).**

شكل رقم (3): يبين طريقة إيقاف الكرة.

ج. إلتقاط الكرة:

أن التقاط الكرة يعني تناول أو مسك الكرة الساكنة أو المتدحرجة على الأرض، حيث يحدث في كثير من الحالات سقوط الكرة أثناء استلامها أو مناولتها أو ارتدادها من حارس المرمى أو من عارضة المرمى، أن التقاط الكرات الساكنة يتم بوضع إحدى القدمين بجانب الكرة وبشكل موازي لها وبمسافة مناسبة. أما القدم الأخرى فتكون خلف الكرة وبمسافة تمنع حدوث خطا قرب الكرة بالقدم، مع ثنى الركبتين والجذع أماما، أما اليدان تكون وضعهما كما في تسلم الكرة المنخفضة والنظر إلى الأمام مع الاحتفاظ ظ بسرعة الركض أثناء عملية الالتقاط، أما بالنسبة للكرات المتدحرجة سواء من الأمام أو من الجانب في اتجاه ركض اللاعب أو في اتجاه حركته، فتتم بمد الذراع (اليمنى أو اليسرى) المعاكسة للقدم المتقدمة أمام الكرة مع ثني الركبتين والجذع أماما ويتم التقاط الكرة بنفس الطريقة السابقة. **(السامرائي ،1987، صفحة 18،21)**

-تمرير الكرة:

يسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب ويختلف التمرير الكرة من وجهة نظر خطط اللعب إلى التمرير القوي، مسافة التمرير، اتجاه التمرير ارتفاع التمرير وتوقيت التمرير، وتكمن أنوع التمرير فيما يلي:

أ. تمريرة الكتف:

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء التمرير أو التصويب على الهدف وهناك نوعان لهذا التمرير طبقا لطريقة الأداء وهما:

- التمرير من الارتكاز:

ويستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من حدة كبيرة و تؤدى بتنقل اليدان الكرة إلى ارتفاع الكتف تقريبا ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية مع مراعاة عدم القبض على الكرة بالأصابع، وتثنى الذراع الرامية من مفصل المرفق مع مراعاة أن الساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريبا، وتشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلى أعلى مراعاة وضع القدم اليمنى أماما ثم يلي ذلك مباشرة اخذ خطوة بالقدم اليسرى أماما، بالنسبة للاعب الأيمن والعكس، ويراعى دوران القدم اليسرى وهي قدم الارتكاز في هذه الحالة للداخل قليلا مع الدوران الواضح للجدع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض. **(منير جريس،2004، صفحة 102،101).**

شكل رقم (4): يبين طريقة التمرير من الارتكاز.

- التمرير من الجري:

يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب وعند التصويب على الهدف أيضا خلال حركة الجري ويتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز إلا إنه غالبا ما يكون أقل قوة، وتكمن أهميته في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التمرير.

ب. التمريرة المرتدة:

كما يمكن أداء التمريرة المرتدة التي تستخدم لتفادي قطع التمريرة من المنافس الذي يقف بين اللاعب الذي عند الكرة والزميل المتسلم لها، وتؤدى مثل التمريرة الكتف تقريبا لكن يتم توجه

الكرة نحو الأرض لترتد منها إلى الزميل المتسلم، وأن أفضل مكان تلامس الكرة الأرض هو أقرب مكان إلى قدم المنافس عن قدم الزميل المتسلم. **(كمال عارف ظاهر، صفحة، 95).**

ج. التمريرة من الوثب:

اشتقت هذه التمريرة من التصويب من الوثب، وتعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ الجيدة لإرسال الكرة بسرعة للزميل، وتؤدى مثل التمريرة الكتف تقريبا ولكن بقفز اللاعب إلى الأعلى قدر ما **يمكن** دون اندفاع إلى الأمام خلال القفز وتمرير الكرة عندما يكون في أعلى نقطة. **(كمال عارف ظاهر، صفحة 97).**

د. التمريرة الرسغية:

تسهم مختلف التمريرات الرسغية في الارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة ويقتصر استخدام هذه التمريرات على المسافة القصيرة تنقسم إلى ثلاثة أنواع وهي: **(منير جريس،2004، صفحة 94، 96).**

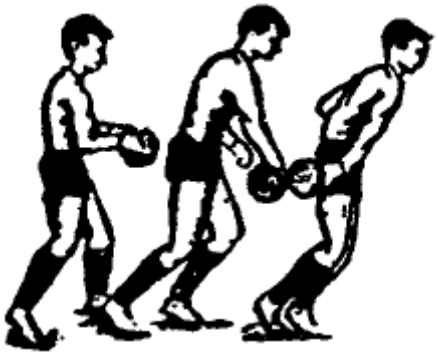
– التمريرة الرسغية للأمام:

تستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمرير ولأدائها تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع، تتأرجح الذراع خلفا ثم أماما كحركة الرسغ لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد تخطيها لمستوى جسم اللاعب ويفضل وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى.

شكل رقم (5): يبين طريقة أداء التمريرة الرسغية للأمام.

– التمريرة الرسغية للخلف:

هذه التمريرة تسمح بتمرير الكرة إلى الزميل الخلفي المجاور دون قيام الممر بدوران جسمه خلفا مع مراعاة تحديد توقيت حدة وارتفاع التمريرة دون تثبيت النظر على الزميل المستقبل بقدر الإمكان، حتى يصعب على المدافع إعاقتها.



شكل رقم (6): يبين طريقة أداء التمريرة الرسغية للخلف.

- التمريرة الرسغية للجانب:

وهي شائعة الاستخدام، وخاصة في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة، وتتميز هذه التمريرات بسرعة الانجاز عادة اللاعب يكون في حركة قطع أمامية في اتجاه المرمى كما يمكن تأديتها من خلف الظهر أو من خلف الرأس.

شكل رقم (7): يبين طريقة أداء التمريرة الرسغية للجانب.

هـ. التمريرة الصدرية:

تستخدم هد التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهيها بدقة وتؤدى عند استقبال الكرة في مستوى الصدر، ويحتم الموقف سرعة التمرير إلى الزميل في مكان خال مناسب، وتخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي للمرفقين ودفع الرسغين، وبعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج، كما تؤدى، سواء باليد الواحدة أو باليدين وبنفس الطريقة. **(منير جريس ،2004، صفحة 106).**

7-2 تنطيط الكرة:

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب، تستخدم مهارة تنطيط

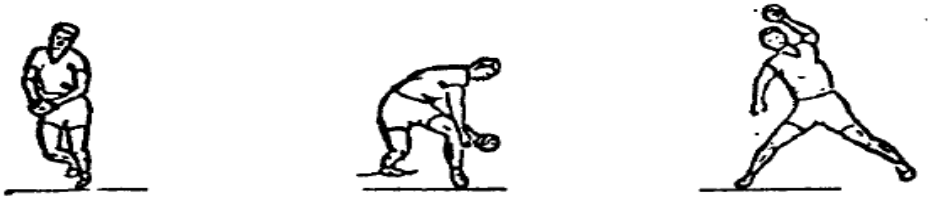
الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم، وفي حالة عدم القدرة على التمرير لزميل مراقب وذلك لتجديد فترة الثلاث ثواني أو الثلاث خطوات .ويتم أداءها بيد واحدة (يسرى أو يمنى) أو بالاثنين ولكن بالتتابع من الساعد ومفصل الرسغ حيث يتم دفع الكرة باليد المفتوحة نحو الأرض مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض، وبها تدفع الكرة نحو الأرض مرة ثانية، وبمساعدة الرسغ وتتم أمام وخارج القدم المماثلة لليد التي تؤدي التنطيط مع توجيه النظر دائما إلى الأمام توافق بين تنطيط الكرة وسرعة الركض. **(منير جريس،2004، صفحة141).**

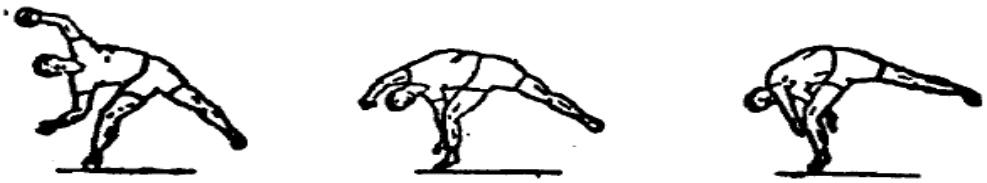
7-3 التصويب:

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، ويعتبر التصويب الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخططية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح على المرمى والحد الفاصل بين الفوز والهزيمة، ويتأثر بعدة عوامل منها المسافة فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب)، التوجيه (يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب) والسرعة (سرعة إعداد المناسب لنوع التصويب وهنا ك العديد من أنواع التصويب منها:

أ. التصويب من الكتف:

تؤدى هذه التصويبة من الجري وكذا من الارتكاز ويتوقف استخدامها على المسافة بين المرمى والمدافع وكذلك على الوقت الذي تتم فيه التصويبة.



ب. 

إن [illegible] الوثب وهو التصويب من الكتف مع الوثب بعد ثلاث خطوات.

شكل رقم (9): يبين طريقة أداء التصويب من الوثب.

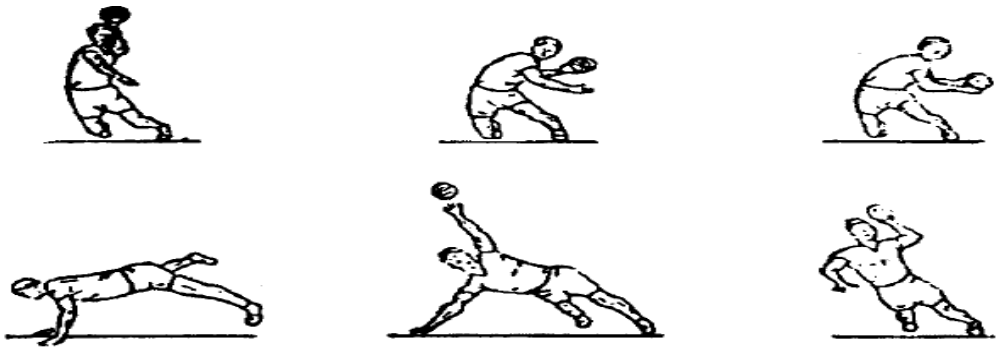
(منير جريس،2004، صفحة 14).

ج. التصويب بالسقوط:

يكمن أداء هذه التصويبة من السقوط أماما أو جانبا أو خلفا طبقا لا حركة السقوط التمهيدية للجسم، وسوف نتطرق إلى التصويب بالسقوط الأمامي والتصويب بالسقوط الجانبي فيما يلي:

- التصويب بالسقوط الأمامي:

يستخدم هذا النوع من التصويبات بصورة خاصة عند رمية الجزاء و كذلك في المنطقة لدائرة المرمى.



شكل رقم (10): يبين طريقة أداء التصويب بالسقوط الأمامي.

- التصويب بالسقوط الجانبي:

يعتبر هذا النوع من التصويب عكس التصويب السابق الذكر ويتم في هذا التصويب السقوط الناحية الجانبية وجسم المهاجم موازيا تقريبا لخط المرمى.

كما هنا كأنواع أخرى من التصويبات التي لم نذكرها وذلك لكونها تتطلب لدى اللاعبين مستوى عاليا في الانجاز مثل التصويب بالطيران والتصويب الخلفي سواء من مستوى الرأس أو من

مستوى الكتف أو من مستوى الحوض، وكذا التصويبة الحرة المباشرة سواء من فوق حائط الصد أو بجوار المدافعين، وعلى هذا حاولنا فقط تقديم طرق تأدية بعض أنواع التصويبات الأكثر استخداما من طرف الناشئين.

7-4 الخداع:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه، يعد الخداع من الوسائل الفعالة في تغيير انتباه المنافس إلى الاتجاه الخاطئ أو التمهيد لحركة ما بغرض إبعادها عن الحركة الأساسية، أي الغرض منه هو جعل المنافس يستجيب استجابة خاطئة، كما هناك نوعان من الخداع هما:

أ. الخداع بدون كرة:

وهو نادر ما يستخدم ويهدف إلى تخطي المهاجم مدافعه الذي أمامه و غالبا لاستقبال والتصويب، و يكثر استخدامه ضد دفاع رجل لرجل، و يتم تخطي المدافع بالطرق التالية:

- بتغير سرعة الجري.
- الخداع البسيط بالجسم.
- الخداع المركب بالجسم.

ب. الخداع بالكرة:

وهو من أهم أنواع الخداع المستخدم في كرة اليد ويهدف إلى تحرير ذراع الرامي بعيدا عن متناول المدافع ويؤدى هذا النوع بالطرق الآتية: **(منير جريس، 2004، صفحة 139).**

- الخداع بالجسم.
- الخداع قبل التمرير.
- الخداع قبل التصويب.
- الخداع قبل تنطيط الكرة.
- خداع حارس المرمى.

8- المتطلبات المهارية الدفاعية للعبة كرة اليد:

لم يعد هدف الدفاع الفردي مقصورا على قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية لمنع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف في مرماه، بل أصبح الآن هدف الدفاع الفردي هو قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه للكرة أو لحظة استلامه لها أو عند استحواذه عليها بغية إفساد التصور الخططي للمهاجم أ دفعه إلى ارتكاب الأخطاء الفنية أو القانونية لاستحواذ على الكرة و تحولها بالسرعة إلى هجوم مضاد، إن وجود مدافع متميز بالمهارات الدفاعية يعتبر عصب الأداء الدفاعي كما يذكر (منير جريس)في هذا الصدد « إن العبرة ليست باختيار أنسب الطرق الدفاعية للفريق ضد المنافس بل الأفضل هو العناية بالمدافع الفردي، ثم بعد ذلك إدماجه في طريقة دفاعية ما»، **(عماد الدين عباس أبوزيد، 1999 ، صفحة 19)** ومن المتطلبات المهارية الدفاعية مايلي:

8-1 وضع الاستعداد الدفاعي:

هو الوضع الذي يبدأ منه اللاعب التحرك لأداء أي مهارة من المهارات الدفاعية بهدف الاستحواذ على الكرة أو منع لاعبي الفريق المهاجم من تنفيذ التصور الهجومي وتسجيل الهدف.

8-2 المهارات الدفاعية الأساسية للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة:

وتتضمن هذه المهارات ما يلي: **(عماد الدين عباس أبوزيد ،1999، صفحة 22،26)**

أ. التحركات الدفاعية: وهي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاقية ودقيقة، تهدف إلى منع اكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له.

ب. التوقف: إذا كانت الوسيلة الفعالة لتحركات المدافع هي الخطوات الآلية السريعة والقصيرة المتلاحقة، فيجب أن يعقب هذه التحركات عملية توقف متزنة تسمح للاعب المدافع بوضع

دفاعي مناسب يستطيع من خلاله إيقاف تحركات اللاعب المهاجم لمنعه من اتخاذ أماكن أو أوضاع هجومية تعطيه مميزات حركية هجومية.

ج. حجز المهاجم: ويقصد به قيام المدافع بمنع المهاجم أو سد طريق جريه لمنعه من القطع أو على الأقل تأخيره من الوصول إلى المكان الذي يستطيع من خلاله تنفيذ العملية الهجومية وتتلخص طريقة الأداء في وضع المدافع لجذعه بمرونة وخفة أمام جسم المهاجم في حركة اعتراض بطريقة قانونية.

د. تفادي الحجز: هو عملية يقوم بها المهاجم من خلال حركة إعاقة قانونية للاعب المدافع بهدف إتاحة الفرصة لزميله المهاجم للتخلص من اللاعب المدافع.

8-3 المهارات الدفاعية الأساسية للدفاع ضد المستحوذ على الكرة:

و تتضمن هذه المهارات ما يلي: **(عماد الدين عباس أبوزيد، 1999، صفحة 27)**

أ. إعاقة التمرير.

ب. إعاقة التصويبات.

ج. التصدي للمراوغة (الخداع).

د. الدفاع ضد التنطيط الكرة.

9- المتطلبات المهارية لحارس المرمى:

يعتبر حارس المرمى من أهم المراكز في لعبة كرة اليد ويلعب دورا رأسيا في إدارة دقة اللعب، عليه تتوقف نتائج فريقه، فان رغبة وسرعة رد الفعل والرشاقة والمرونة و قدرات التركيز واللياقة والذكاء والانتباه وإتقان المهارات الأساسية هي السمات الظاهرة لحارس المرمى الجيد، وأهم المهارات الأساسية الدفاعية لحارس المرمى في كرة اليد وهي: **(محمد حسن علاوى، صفحة 35)**.

- وقفة الاستعداد.
- التحرك الدفاعي.
- الدفاع بالذراع.
- الدفاع بالذراعين.
- الدفاع بالقدم.
- الدفاع بالقدمين.

- الدفاع بالذراع والقدم.
- الدفاع بالجسم.
- الدفاع بالرأس.
- الدفاع بالوثب.
- الدفاع بالارتماء.
- المراوغة (الخداع).

أما أهم المهارات الأساسية الهجومية لحارس المرمى وهي:

- تمرير الكرة.
- استقبال الكرة.
- الاشتراك في الهجوم.

خلاصة:

يعد التعلم الحركي أساسا ترتكز عليه عملية التعليم الحركي للمهارات الرياضية بصفة عامة والمهارات الأساسية لكرة اليد بصفة خاصة، وتتدرج عملية التعليم في مراحل متتابعة تترتب كل منها على سابقتها وتستند عليها من أجل الوصول في النهاية إلى مرحلة الإتقان والآلية في الأداء للمهارات الحركية المختلفة.

ويعتبر أيضا تطور النمو ومراحله متشابها عند كل الأشخاص، والمراهقة هي مرحلة مهمة من المراحل التي يمر بها الفرد، ولابد أن يؤخذ بعين الاعتبار خصوصيات تقييم الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية عندهم خلال وضع برنامج التدريب وان يكون على دراية بها من اجل الوصول إلى الهدف المسطر.

الفصل الثالث
المراهقة

تمهيد:

تبدأ مرحلة المراهقة منذ نهاية السنة الثانية عشر وتستمر حتى نهاية السنة الثامنة عشر، ولكن بداية هذه الفترة أو نهايتها تزيد أو تنقص حسب البيئة التي يوجد فيها المراهقون وبكلمة أخرى أنها مرحلة التعليم الاعدادي أو انتهاء مرحلة الطفولة وبداية النضج أو الرشد ففي هذه المرحلة ينمو الطفل جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا، ولعل أفضل ما توصف فيه هذه المرحلة بأنها مرحلة يحن فيها المراهق إلى الطفولة تارة ويتطلع إلى الرجولة والنضج تارة أخرى، فهو ليس طفلا وليس رجلا بل بين هذا وذاك.

وقيل فيها أنها ثورة وحيرة واضطراب، ثورة تنتاب الجسم والعقل معا فيترتب عليها حيرة المراهق أو المراهقة من هذا النمو المفاجئ الذي أكسبهم صفات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية جديدة ينتج عنها اضطراب عام يهز مشاعره وإدراكه

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد.

وبذالك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها ***عبد العالي الجسيماني*** "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات. ***(عبد العالي الجسيماني، 1994، صفحة 195)***

2- تعريف المراهقة:

2-1- المعنى اللغوي:

يعرفها البهي السيد:" المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج ". ***(فؤاد البهي السيد، 1956، صفحة 257)***

2-2- المعنى الاصطلاحي:

يقول **مصطفى فهمي:** "إن كلمة مراهقة ADOLESCENCEمشتقة من الفعل ADOLESERE ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج ". ***(مصطفى فهمي، 1986، صفحة 189)***

3- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة:

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع، وتبدأ من اثني عشر سنة

إلى العشرون (12–20) سنة وهي تحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل. **(LEHALLE.H,1985.p13)**

وعرفت المراهقة بأنها مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحولات، كما يرى أيضا أن التحولات الجسمية والنفسية تبدأ عند حوالي (12–13) سنة وتنتهي عند سن (18–20) سنة، وهذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية. **(Sillamy.N.1983. p14)**

والمراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة تعبر عن التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي، النفسي والاجتماعي.

ويعرفهاHorrocks بأنها " الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول إن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

4- تحديد مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجنس والنوع والبيئة لها

آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر .(***راجح أحمد عزت، 1945، صفحة 09)***

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " ***علم نفس النمو للطفولة والمراهقة*** " لمؤلفه حامد عبد السلام:

4-1- *المراهقة المبكرة (12-14) سنة* :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.***(حامد عبد السلام زهران، 1995، صفحة 263- 252)***

4-2- *المرحلة الوسطى (15-17) سنة*:

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطؤ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

4-3- *المراهقة المتأخرة (18-21)سنة :*

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه ميولات نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. ***(حامد عبد السلام زهران، 1995، صفحة 289- 352)***

5- *خصائص النمو للمرحلة العمرية:*

5-1 *خصائص النمو الحركي:*

في هذه المرحلة تزيد سرعة الأداء المهاري والتكنيك، البنين أكثر نشاطا من البنات، وتظهر لهم المهارات الحركية؛ وهنا يجب تنمية جهازهم الحركي من خلال التمارين الرياضية التي تكتسي أهمية كبيرة في هذه المرحلة، حيث نلاحظ عند الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية حركات غير منسقة وضعيفة وغير رشيقة ***(مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، الصفحات 67-69)***، حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة المهارات التخصصية وفيها تتطور المهارات التي في المرحلة السابقة، ويبدأ ظهور التخصص الرياضي، وتستمر وتمتد إلى المستويات الرياضية العالية بما تتضمنه من أنواع متعددة للرياضة مثل الجودو وكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة والتنس وكرة **اليد** ***(مفتي إبراهيم حماد، 1996، صفحة 122)***، وتتحسن ديناميكية سير الحركات خلال هذه المرحلة العمرية (المراهقة الثانية)، وكذلك دقة هدف

التصرفات الحركية فهنا يتكور البناء الحركي والوزن الحركي والانسيابية و الدقة الحركية وثبات الحركة وهذه كلها تعمل من أجل قابلية التوجيه الحركي (***مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 68***)، وعموما تعتبر هذه المرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين، إضافة لذلك يأتي تطور قابليات القوة والمطاولة وكذلك التوقع الحركي وسرعة رد الفعل، وعلى هذا فإن هذه المرحلة تعتبر فترة زمنية جيدة للتعلم السريع والتقدم بالإنجاز وبالتالي تعتبر قمة جديدة للتطور الحركي ***(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2014، صفحة 273).***

5-2 *خصائص النمو البدني*:

في هذه المرحلة العمرية تهدف تدريبات اللياقة البدنية للحفاظ على المستوى الذي تم الوصول إليه في المرحلة السابقة في أغلب الصفات البدنية إلا في مستوى نمو القوة أين يلاحظ أن الارتقاء الحاد في مستوى القوة بشكل عام يظهر في المرحلة العمرية (14-17) سنة (***أحمد عريبي عودة، 2016، صفحة 52***)، حيث يظهر في هذه المرحلة تطور واضح وملموس وخاصة عند البنين؛ حيث تزداد القوة وقيمها سنويا، وتتحسن القوة السريعة وقوة عضلات الجسم، كذلك نلاحظ زيادة في قيم ركض المسافات القصيرة والقفز العريض والعالي والرمي ***(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2014، صفحة 273)***، أما مطاولة القوة فتتطور بشكل قليل، بينما يكون تطور القوة قليلا عند البنات، ونفس الشيء بالنسبة لقوة عضلات الجسم بالنسبة للوزن والقوة السريعة، ويصل تطور القوة السريعة إلى مستوى البالغين في نهاية المرحلة السابقة (14-15) سنة ***(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 68).***

- بالنسبة للقوة العظمى تصل شدة الحمل عند سن 17 سنة (40-70%)، وسن 18 سنة (50-80%). ***(محمد حسن علاوى، 1990، صفحة 136).***

- بالنسبة للسرعة، يصل تطورها لمستوى البالغين عند سن (14-15) سنة ***(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 28)***، حيث لوحظ أن سرعة أجزاء الجسم كحركات الرجلين

والذراعين تقل عند سن 16-17 سنة وتصل لنهايتها عند سن 20-30 سنة، ويتوقف نمو السرعة الانتقالية عند سن 16 سنة، وبالنسبة لسرعة رد الفعل فإن النمو يثبت في هذه المرحلة العمرية (17-18) سنة ***(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح؛ أحمد نصر الدين، 2008، صفحة 282)***، وبالتالي يعتبر هذه المرحلة العمرية مناسبة للحفاظ على التطور المكتسب أكثر من المساهمة في النمو.

- في هذه المرحلة العمرية يكون تطور المرونة والتوافق قد وصل لذروته، وبعد سن 15 سنة يتوقف نمو التوافق ***(لمجد محمد السديري، 2009، صفحة 62).***

- يستمر تطور التحمل والتحمل الخاص ***(لمجد محمد السديري، 2009، صفحة 62)***، أين يجب العمل على تطوير السعة الهوائية لكل الرياضيين وخاصة للاعبي التحمل، أو الرياضات التي تحتاج إلى تكرار الأداء ***(محمد جابر بريقع، خيرية الكسري، 2001، صفحة 58).***

5-3 خصائص النمو الفسيولوجي:

لقد أظهرت الأبحاث التي أجريت في GDR والسويد علاقة خطية بين حجم القلب وامتصاص أقصى حد للأكسجين في المرحلة العمرية (08-18) سنة، أين يصل الإناث لأقصى معدل لاستنشاق الأكسجين عند سن 16 سنة، بينما يزيد عند الذكور بصفة نشطة حتى سن (17،18) سنة ***(محمد إبراهيم شحاتة، 2006، الصفحات 164-165)***، وذكر زيشوسكي وآل سنة 1980 أن معدل النبضات القصوى للمرحلة العمرية (16-18) سنة عند الذكور 202 ن/د عند خطأ معياري 3.1 وانحراف معياري يساوي 9.2 أما عند الإناث فتبلغ 2.6 ن/د عند خطأ معياري 2.5 وانحراف معياري 7.7 ***(أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 289)***، بينما تنحصر النبضات عندهم في الراحة أثناء الاستلقاء بين 60-70 ن/د وعند الجلوس بين 70-80 ن/د ***(هزاع بن محمد الهزاع، 2009، صفحة 376)***، كما يكون ضغط الدم عند الإناث أقل من الذكور بعد سن 16 سنة ***(أحمد نصر الدين السيد، 2003، صفحة***

174)، كما أن أقصى مجهود رياضي تقوم به المرأة هو في هذه المرحلة وذلك لقدرتها على اكتمال لياقتها، ويجب مراعاة اتصاف التمارين بالانسيابية واحتواءها على الرشاقة والخفة والتوازن، ويكون للرقص أهمية كبيرة في الأنشطة المختلفة ***(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2014، صفحة 271)***، أما بالنسبة للرجل فيختلف من الناحية البدنية عن المرأة وذلك لظهور القوة العضلية على أجسامهم في هذه المرحلة، حيث يمتازون بقوة التحمل والصبر والجلد والمثابرة، وكذلك الألعاب الجماعية كالقدم والسلة والطائرة واليد ***(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 67).***

4-5 *خصائص النمو الجسمي*:

في هذه المرحلة، يقترب شكل الجسم ووظائفه من آخر درجات النضج ***(أمال صادق، فؤاد أبو حطب، 2008، صفحة 327)***، أين تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الجنسين لتناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بشكل واضح، ويزداد نمو عضلات الجدع والصدر والرجلين أكبر من نمو العظام ***(محمد حسن علاوى، 1994، صفحة 146)***، ما يؤثر في تطور نمو الوزن ***(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 69)***، حيث يشير مالينا سنة 1990 أن الفروق بين الجنسين في حجم العضلات تصير واضحة بعد مرحلة المراهقة حيث يزداد حجم الكتلة العضلية بواقع 45% للبنين عند عمر 17 سنة، والراجح أن تفسير ذلك راجع لبعض هرمونات الجنس وخاصة هرمون التستوسترون ويتضح هذا الفرق في القوة بين الجنسين في عضلات الذراعين والأكتاف والجدع والرجلين ***(أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 297)***، كما أظهرت بعض الدراسات أنه لا توجد فروق بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين في نمو الهيكل العظمي خلال المرحلة السنية ما بين 15 و 18 سنة عكس المرحلة السابقة (10-15) سنة ***(مفتي إبراهيم حماد، 1996، صفحة 119)***، وتظهر علامات الشباب في بنية الجسم وجمال القوام لدا البنات، أين يبدو الاختلاف بين الجنسين واضحا في هذه المرحلة العمرية حيث تكون

عظام الرجل من الأشكال النوعية وحجمها أكبر وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من الدهن (***مروان عبد المجيد إبراهيم، 2014، صفحة 271***)، ويبلغ نمط الجسم في هذه المرحلة أقصى طوله مع ازدياد النمو عرضا بشكل ملحوظ ***(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 67)***، حيث يتوقف نمو الطول عند الفتيات بعد سن السابعة عشر (99.6% عند سن 16 سنة- 100% عند سن 17 سنة)، أما عند الذكور فيتواصل النمو ليصل عند سن 16 سنة إلى 98.3 %، و 99.3 % عند سن 17 سنة، و 99.8 % عند سن 18 سنة ***(هزاع بن محمد الهزاع، 2009، صفحة 102)***، حيث يبلغ متوسط الطول عند الإناث (156-165) سم بين (15-16) سنة و يصل إلى (160-168) سم عند سن (17-18) سنة، بينما يصل عند الذكور في سن (15-16) سنة إلى (159-174) سم ويصل إلى معدل (165-181) سم عند سن (17-18) سنة ***(محمد إبراهيم شحاتة، 2006، صفحة 46)***، ويتجاوز ذلك عند الحد الأقصى بالجزائر ليصل 189 سم عند سن الثامن عشر، والوزن بين (48 -78) كلغ عند النمو العادي (***وزارة الصحة الجزائرية، 2018، صفحة 63***)، كما تم استحداث معايير للبدانة وزيادة الوزن للناشئين الأقل من 18 سنة بعد دراسة على 200 ألف طفل من الذكور والإناث بكل من (أمريكا، بريطانيا، البرازيل، هولندا، هونغ كونغ، سنغافورة) فاعتبروا أن حدود الوزن الزائد للجنسين ب25 كغ/ $م^2$ والبدانة 30 كغ/ $م^2$ عند سن 18 سنة ***(هزاع بن محمد الهزاع، 2009، صفحة 106).***

5-5 خصائص النمو العقلي المعرفي:

في هذه المرحلة، تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق في القدرات، وتتكشف استعداداتهم للتفوق الرياضي ***(محمد حسن علاوى، 1994، صفحة 148)***، حيث يستوعب الأهداف بسهولة، لذلك تعتبر هذه المرحلة بداية الانطلاق معه لتعلم الخطط الأكثر عمقا، وبتقدم سنه يكون أكثر مقدرة على تحليل العلاقات بين جزئياتها، لذلك يعتبر وصول الناشئين لهذه المرحلة مؤشر على التوسع معهم في الخطط الجماعية ***(مفتي إبراهيم حماد، 1996،***

صفحة 126)، فيكون تفكيرهم شديد العمق وذو تأثير خصوصا فيما يخص فرص الحياة، كما يفكرون بشكل متزايد على نحو نظري تجريدي خاصة قبل سن 18 سنة، فيطورون الفهم نحو الأفضل وخاصة نحو الكيفية الخاصة بالأفعال والسلوكيات والاستجابات الحالية التي تؤثر على نحو متناغم مستقبلا ***(زكي محمد حسين، 2015، صفحة 104)***.

5-6 خصائص النمو الاجتماعي الانفعالي:

وجود الرغبة في الإثارة، وتعتبر هذه المرحلة مرحلة النضج في اللعب الجماعي، وتصبح مقدرته أكثر على فهم اللعب التعاوني، حيث يصبح الناشئ أكثر تفاعلا مع أقرانه وتزداد مقدرته على إنتاج أنماط من السلوك الجماعي أكثر عمقا، وتصبح مقدرته أكثر على فهم اللعب التعاوني ***(مفتي إبراهيم حماد، 1996، صفحة 126)***، وهنا ترتبط التغيرات الجسمانية والفسيولوجية ارتباطا وثيقا مع التغيرات الاجتماعية والانفعالية والعقلية التي يمر بها الفرد، حيث يحتاج في هذه المرحلة للاعتماد على نفسه عن طريق الرحلات والمعسكرات الخلوية ***(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 67)***، كما يلاحظ على المراهق في هذه المرحلة العمرية زيادة قدرته على أخذ القرار والتفكير السليم والاختيار والثقة بالنفس والاستقلالية في التفكير والحرية والاستكشاف فيؤثر ذلك على شخصية اللاعب الحركية وشخصيته المتكاملة ***(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2014، صفحة 274).***

6- أهم العوامل والإرشادات والواجبات عند تصميم برامج التدريب المناسبة للمرحلة (16-18) سنة:

- تعتبر هذه المرحلة العمرية (15-18) سنة المرحلة التخصصية، حيث يصبح الرياضي قادرا على تحمل التدريبات العنيفة، وأداء متطلبات المباريات والمنافسات عن المراحل السابقة، فمعظم التغيرات الجوهرية في التدريب تحدث في هذه المرحلة العمرية أين يتم التأكيد في هذه المرحلة العمرية على التدريبات والتمرينات المرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس، كما يزداد

حجم وشدة التدريب لتقارب أحمال المنافسات لتطوير قدرة الرياضي، وبنهاية هذه المرحلة يستطيع الرياضي أن يؤدي مختلف المهارات المتضمنة للنشاط الممارس بدون أي معوقات في النواحي البدنية والمهارية والخططية ***(محمد جابر بريقع، خيرية الكسري، 2001، صفحة 56)***، فيتوجه الإعداد البدني إلى لتنمية القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط وطبيعة مهاراته الحركية ***(أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 54)***، بل وتمتد الأهداف الشاملة والمسؤوليات لهذا الصنف إلى التنمية البدنية والمهارية والخططية للتنافس المنتج ***(أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 154).***

– يجب التركيز في سن 17 سنة على كل من القوة الخاصة، سرعة الأداء المهاري، أداء خططي فردي وجماعي، رشاقة، قوة مميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، وفي سن 18 سنة فما فوق التركيز على كل العناصر المتطرق لها في كل مراحل التكوين سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية مع التركيز على التوافق والمميزات ***(كامل أشرف، خالد حمودة، 2013، صفحة 59)***.

– يجب التركيز على تطوير الاستراتيجيات، وذلك بزيادة الناحية البدنية، الفسيولوجية المتطلبة للتدريب والمنافسات وكذلك النواحي النفسية ***(محمد جابر بريقع، خيرية الكسري، 2001، صفحة 57)***، مع التركيز على تنمية الصفات البدنية والحركية الخاصة بنوع النشاط الممارس ***(أحمد عريبي عودة، 2016، صفحة 44)***، ومنه محاولة تحسين مستوى الأداء، وذلك بالمواظبة على التدريب وبذل الجهد ***(رمضان ياسين، 2008، صفحة 112).***

– زيادة شدة تدريبات تحمل القوة وزيادة شدة تدريبات التوافق الحركي عند الإناث منذ سن 16–17 سنة عند الإناث وفوق سن 14–16 سنة عند الذكور، بينما تبدأ تدريبات القوة للمتقدمين والمستويات العليا من سن 17 سنة عند الإناث و16 سنة عند الذكور ***(عامر فاخر شغاتي، 2014، صفحة 314).***

– يجب اختبار تقدم تطوير وتحسين القدرات الحركية للنشاط الممارس مثل القدرة، السعة اللاهوائية، التوافق العضلي العصبي، المرونة الحركية (الديناميكية).

– زيادة حجم التدريب بتقديم التمرينات والتدريبات الخاصة بالنشاط الممارس، والتي تعمل على تحسين الأداء الحركي، ويجب أن يتكيف الجسم مع الأحمال الخاصة والتي لها تأثيرها الفعال كإعداد للمباريات والمنافسات، حيث يجب زيادة شدة التمرين بنسبة أكبر من الحجم، بالرغم من وجوب الاستمرار في زيادة الحجم لإعداد الرياضي لأداء المهارات الخاصة، التمرينات، التدريبات المناسبة لسرعة وريتم الحركة لأن التدريب يجب أن يشابه المواقف الفعلية في المباريات والمنافسات.

– يجب أن يتضمن تدريب اللاعب القدرة على اتخاذ القرار في المواقف المختلفة.

– الاستمرار وتأكيد التدريب الشامل (المتعدد الجوانب) وخاصة خلال مرحلة الإعداد من الموسم الرياضي، مع التركيز على التدريبات الخاصة المرتبطة بالنشاط الممارس باستخدام طرق التدريب، الأداءات الفنية المركبة، التي من شأنها تطوير مستوى الرياضي إلى أعلى المستويات خلال المباريات والمنافسات.

– تشجيع الرياضي على التفاعل مع النظريات الحديثة للتدريب الرياضي ***(محمد جابر بريقع، خيرية الكسري، 2001، صفحة 58)***، باكتساب المعلومات الخاصة بنوع النشاط ***(أحمد عربيي عودة، 2016، صفحة 44).***

– التركيز على التدريبات التي من شأنها تطوير العمل العضلي والعضلات العاملة الأساسية أثناء أداء المهارات الفنية، فتطوير القوة في العضلات يجب أن يعكس مدا أهمية هذه العضلات أثناء أداء المهارات الخاصة بالنشاط الممارس، فيستطيع الذي يتدرب بالأثقال أن يبدأ التمرين بقليل من التكرارات ولكن بأوزان ثقيلة، ويجب تجنب تدريبات القوة القصوى (المطلقة) والتي نادرا ما تستخدم خلال أداء المهارات.

– العمل على تطوير السعة الهوائية لكل الرياضيين وخاصة للاعبي التحمل، أو الرياضات التي تحتاج إلى تكرار الأداء ***(محمد جابر بريقع، خيرية الكسري، 2001، صفحة 58).***

– يجب التقدم التدريجي لحجم وشدة التدريب اللاهوائي فالرياضي في هذه المرحلة يكون قادرا على تحمل تراكم حمض اللاكتيك.

– إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط ***(أحمد عريبي عودة، 2016، صفحة 44)***، بالعمل على تحسين الأداء الفني بصورة كاملة وصحيحة باجتياز التمرينات الخاصة، والتي من شأنها إصلاح طريقة الأداء ميكانيكيا، وتزيد من الكفاءة الوظيفية كما يجب أداء المهارات الصعبة عدة مرات خلال التدريب، وإدماجها مع التدريبات الخططية الخاصة وتطبيق ذلك خلال المباريات والمنافسات ***(محمد جابر بريقع، خيرية الكسري، 2001، صفحة 59).***

– إتقان وتثبيت القدرات الخططية الخاصة بنوع النشاط ***(أحمد عريبي عودة، 2016، صفحة 44)***، بتطوير الجانب الخططي الفردي والجماعي للاعبين من خلال تدريبات تؤدى في صورة ألعاب خاصة، كما يجب وضع اللاعبين في مواقف تحتاج إلى اتخاذ القرار السريع والمناسب لهذه المواقف، وتنمية القدرة على الاختيار المناسب، من تنفيذ التدريبات التي تعمل على زيادة الدافعية، التحكم وضبط النفس، الروح القتالية، الأخلاق الرياضية، اللعب النظيف خلال المواقف المختلفة في المباريات والمنافسات ***(محمد جابر بريقع، خيرية الكسري، 2001، صفحة 59).***

– الاشتراك في منافسات متقدمة للنشاط الممارس ***(أحمد عريبي عودة، 2016، صفحة 44)***، بزيادة عدد مرات أداء المباريات تدريجيا، حيث بعد انتهاء هذه المرحلة يدخل الرياضي في مرحلة الأداء العالي، وهذا لا يأتي إلا بأداء عدد كبير من المباريات والمنافسات، كما يجب أن يضع هدف أو أهداف من أداء كل مباراة، مع التركيز على النواحي المهارية والخططية،

القدرات الحركية مع التأكيد التدريجي على أهمية الفوز بالمباريات ولكن بدون تأكيد **زائد *(محمد جابر بريقع، خيرية الكسري، 2001، صفحة 59)***.

– يجب ممارسة اللاعبين للتدريب العقلي عن طريق التدريبات التي من شأنها العمل على تحسين التركيز، الضبط والتحكم في الانتباه. ***(محمد جابر بريقع، خيرية الكسري، 2001، صفحة 59)***.

7- هدف وواجبات تدريب الناشئين:

يهدف تدريب الناشئين إلى إعداد الصغار من الرياضيين للوصول إلى أعلى المستويات عند بلوغهم سن البطولة إعدادا شاملا ومنسقا وخلق قاعدة رياضية ثابتة، حيث يكون الهدف الأساسي من التدريب هو تنمية قاعدة لمستوى الرياضي (مقدرة فسيولوجية، مهارات تكنيكية، مهارات تكتيكية، صفات نفسية وخلقية)، ليكون تدريب المتقدمين بمثابة متابعة منطقية لتدريب المبتدئين فيتم متابعة البناء على قاعدة المستوى الرياضي التي تم التوصل إليها (المقدرات فسيولوجية، المهارات التكنيكية، المهارات التكتيكية، الصفات النفسية والخلقية)، والتي تشكل العوامل المحددة للمستوى بالنسبة لنوع النشاط الممارس والتي يجب أن تشملها قاعدة الرياضة البدنية وكذا استعداده لأداء الجهد و بذلك نكون قد أوجدنا الأسس التي يبدأ عليها القسم الثاني وهو تدريب المستوى العالي ***(زكي محمد محمد حسن، 2006، صفحة 270)***.

8- العوامل المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين:

هناك مجموعة من العوامل المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين وهي:

8-1 مراعاة الخصائص السنية للناشئ:

إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للفرد بتطوره البيولوجي وبمقدرته على التكيف لمتطلبات المستوى **العالي *(عامر فاخر شغاتي، 2014، صفحة 228)***، فعلى مدرب الناشئين

معرفة الخصائص المميزة للناشئين في كل مرحلة عمرية والذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 سنة ولكل سنتين أو ثلاثة سنوات منها خصائص مميزة، ففئة (9-12) سنة لا يتم التعامل معهم كفئة أقل من (15-18) سنة وهكذا، وهذا سيساعد المدرب على وضع أهداف التدريب، وكيفية استثارة الناشئين، وملاحظة وتقييم أداءهم ***(أحمد أمين فوزي، 2008، الصفحات 59-60)***، كما أن عدم مواكبة قواعد اللعب والقوانين المختلفة للرياضات لقدرات الناشئين في المراحل السنية المختلفة يقلل من دوافع الأداء لديهم وبالتالي تسربهم من مزاولة الأنواع المختلفة للرياضة ***(مفتي إبراهيم حماد، 1996، صفحة 29)***، وهنا من الأهمية أن يدرس مدربي الناشئين النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي الذي يحدث للناشئين سواء كانوا بنينا أو بناتا ..نظرا لأن كل مرحلة عمرية لها المظاهر التي تميزها عن المراحل السنية الأخرى في النمو البدني والحركي والاجتماعي ***(مفتي إبراهيم حماد، 1996، صفحة 113)***، وبالتالي لها أثر خاص على مقدرة التكيف وأداء الجهد والتعلم الحركي ***(زكي محمد محمد حسن، 2006، صفحة 272).***

وهنا سنتطرق لأهم خصائص ومتطلبات المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة (16-18) سنة، والمسماة بمرحلة المراهقة، من أجل تحديدها وتحليلها للاعتماد عليها كخلفية نظرية علمية صلبة في إنجاز بحثنا هذا من جهة، وكإثبات لمدا صحة مطلبنا وتوافق دراستنا التطبيقية المتمثلة في البرنامج الحركي المقترح المطبق على هذه الفئة العمرية.

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على المختصين تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور النادي باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية التدريب وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين.

الجانب
التطبيقي

الفصل الرابع
الدراسة الميدانية

تمهيد:

بعدما تطرقنا في الدراسة النظرية الذي تناولنا فيها الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة سنحاول التطرق لدراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر، ولقبول الفرضيات المقدمة في الدراسة النظرية أو رفضها، لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث ووسائل التحليل الإحصائي.

1- المنهج المتبع:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم **بصفة السرعة وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد أقل من U17 ذكور** فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، حيث يهتم البحث "بالكشف عن العلاقات بين المتغيرين وإبراز أي علاقة سببية بين واحد او أكثر من المتغيرات.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها. **(بسطوسي 1987، ص95)**

لذلك قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية من **02 الى 04 فيفري 2024** مع مدربي الفرق التالية في مقر تدريبهم وهي: **ASBBA-WRBBA-ACR-MBBA-CRBBA-MCK-USJH**، حيث ناقشنا موضوع تقييم صفة السرعة للاعبين في مختلف مراحل الموسم الرياضي وكذا التقنيات والوسائل المستعملة في ذلك، كما شملت مجموعة من الخطوات والأهداف:

- الاتصال بإدارة النادي بغرض طلب تسهيل عملية أداء الاختبارات.
- عرض الاختبارات البدنية على المدربين لإبداء رأيهم وتقديم اقتراحات.
- محاولة برمجة الاختبارات البدنية ضمن البرنامج السنوي للمدرب.
- التعرف على مكان إنجاز الاختبارات البدنية ومدى توفر الوسائل الازمة.

- مدى صدق وثبات الاختبارات الموضوعة قيد الدراسة، وتعديل وسيلة البحث.

3- ضبط متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين هما:

- متغير **صفة السرعة** ".

- متغير **المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد**".

4- الأدوات المستخدمة في البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيّفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمدنا على الأدوات التالية:

4-1 مصادر جمع المادة النظرية:

من أجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع والمادة العلمية للدراسة النظرية، تم الاعتماد على مصادر جمع المعلومات التالية:

- الكتب العلمية والمراجع.
- مذكرات التخرج لنيل شهادة الماجستير أو الماستر.
- مذكرات التخرج لنيل شهادة الدكتوراه.

4-2 المقابلات الشخصية:

تعرّف على أنها محادثة موجهة يقوم بها الباحث مع المبحوث بغرض الحصـول على معلومات لتوظيفها في البحث العلمي أو الاســـتعانة بها في عمليات الإرشـــاد والتوجيه والتشخيص والعلاج.

تعتبر من بين الأدوات التي يســـتخدمها الباحث لجمع المعلومات والبيانات لدراســـة الأفراد والجماعات الإنسـانية كما أنها تعد من أكثر الوسـائل لجمع المعلومات شـيوعا وفاعلية للحصـول على البيانات الضـرورية في أي بحث. **(محمد شـفيق، 1985، ص 106)**

حيث أجرينا مقابلات شـــخصـــية مع المدير الفني الوطني لكرة اليد والبعض من الاســـاتذة الجامعيين المختصـــين في تدريب كرة اليد ومدربي كل من فريق **MBBA-CRBBA-MCK-USJH-ASBBA-WRBBA-ACR**، وذلك بهدف التعرف على كيفية وأهداف تقييم مســـتوى اللياقة البدنية وكذا أهم الاختبارات البدنية لقياس أهم الصـــفات البدنية للاعبي كرة اليد فئة الأصاغر أقل من 17 سنة.

4-3 استمارة استطلاع رأي الخبراء

قمنا بالاسـتعانة باسـتمارة اسـتطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات لقياس صـفة السـرعة وبعض المهارات الاسـاسـية في كرة اليد وذلك بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية توصـلنا إلى إعداد اسـتمارة تضـم مجموعة من الاختبارات السـرعة وبعض المهارات الاسـاسـية، وبعد عرضـها للمشـرف وتصـحيحها قمنا بتوزيعها على بعض المختصـين في تدريب وتدريس كرة اليد أنظر الملحق (رقم1) وبعد اسـترجاع الاسـتمارات قمنا باسـتخلاص بطارية اختبارات التي وافق عليها معظم المختصين الموضحة في الجدول (1).

➢ **اختبارات السرعة:**

الجدول رقم (1): يمثل الاختبارات المرشحة لقياس مكونات اللياقة الفسيولوجية باتفاق آراء الخبراء والمختصين.

ت	مكونات اللياقة الفسيولوجية	الاختبارات	وحدة القياس	نسبة الاتفاق
1	سرعة الإيقاع	اختبار جري 10 أمتار من بداية ثابتة	ثانية	85
2	السرعة الانتقالية	اختبار جري 30 متر من بداية ثابتة	ثانية	80
3	سرعة رد الفعل	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	85
4	تحمل السرعة	جري 20 متر خمس مرات	ثانية	85

الاختبارات:

❖ **اختبار جري 10 أمتار من بداية ثابتة:**

(Dekkar Net Autre . P123, 1990)

- **الهدف من الاختبار:** هو اختبار لقياس سرعة الايقاع.

- **خصائص الاختبار:** يتمثل هذا الاختبار في الجري بأقصى سرعة ممكنة لمسافة قصيرة وفي خط مستقيم.

- **الوسائل المستعملة:**

- رواق مستقيم للجري يمتد لمسافة متناسبة مع الاختبار.

- كرونومتر (جهاز الوقت)، ديكامتر (شريط قياس)، صفارة.

- وثيقة تسجيل النتائج.

- **كيفية الإجراء:**

- نقوم بتحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر للنهاية، المسـافة بينهما 10 متر، يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية، عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بالجري بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع المسافة.

- يقوم كل مختبر بإجراء ثلاث محاولات مع ترك مدة راحة تفوق 3 دقائق وتأخذ أحسـن المحاولات.

- **كيفية التسجيل:**

- تسجل النتائج منذ إعطاء إشارة الانطلاق حتى خط النهاية بالثانية والأجزاء بالمئة.

الشكل 6: يوضح اجراءات اختبار الجري 10 متر.

❖ **اختبار الجري 30 متر:(كمال الدين عبد الرحمن، 2002، ص117).**

- **الغرض من الاختبار:** يهدف هذا الاختبار لقياس السرعة الانتقالية.

- **الوسائل المستعملة:**

- رواق كافٍ لجري المسافة المحددة (مستقيم).

- كرة يد قانونية، ديكا متر (شريط قياس).

- ساعة إيقاف (كرونو متر).

- أقماع لتحديد بداية ونهاية المسافة.

- وثيقة تسجيل النتائج.

- **الإجراءات:**

- بعد تحديد مكان الانطلاق والنهاية لمسافة 30 متر.

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية.

- عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 30 متر حتى خط النهاية.

- لكل لاعب (مختبر) ثلاث محاولات مع ترك مدة الراحة لا تقل عن 5 دقائق.

- **كيفية التسجيل:**

- يحتسب الزمن المستغرق في عملية اجتياز مسافة 30 متر ذهابًا فقط، لأحسن محاولة.

- يحتسب الزمن بالثانية والأجزاء من المئة.

❖ **اختبار الجري 20 متر سرعة خمس مرات متتالية:**

3) 1990, P12 . Dekkar Net Autre(

- **الهدف من الاختبار**: هو اختبار لقياس تحمل السرعة.

- **خصائص الاختبار**: يتمثل هذا الاختبار في الجري بأقصى سرعة ممكنة لمسافة قصيرة وفي خط مستقيم لخمس مرات متتالية.

- **الوسائل المستعملة:**

- رواق مستقيم للجري يمتد لمسافة متناسبة مع الاختبار.

- كرونومتر (جهاز الوقت)، ديكامتر (شريط قياس)، صفارة.

- وثيقة تسجيل النتائج.

- **كيفية الإجراء:**

- نقوم بتحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر للنهاية، المسافة بينهما 20 متر، يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية، عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بالجري بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع المسافة لخمس محاولات.

- يقوم كل مختبر بإجراء ثلاث محاولات مع ترك مدة راحة تفوق 3 دقائق وتأخذ أحسن المحاولات.

- **كيفية التسجيل:**

- تسجل النتائج منذ إعطاء إشارة الانطلاق حتى خط النهاية بالثانية والأجزاء بالمئة.

الشكل 6: يوضح اجراءات اختبار الجري 20 متر سرعة حمس مرات متتالية.

❖ **اختبار رد الفعل:(كمال الدين عبد الرحمن، 2002، ص176-177).**

- - **الغرض من الاختبار:** قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة لاختبار المثير وقد وضع هذا الاختبار على أساس أنه يشبه الانماط الحركية في عدد من الالعاب الرياضية.

الأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20 متر وعرض 2متر، ساعة توقيت، شريط قياس.

الإجراءات: يقف المختبر عند أحد نهايتي خط المنتصف ويكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا، يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يدية ويرفعها الى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة ويستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة 6.40 م وعندما يقطع خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة. وإذا بدء المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فأن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر اتجاهه ويصل الى خط الجانب الصحيح ويعطي المختبر (10) محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى20ث وبواقع 5 محاولات في كل جانب.

التسجيل: يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب 10/1ث ودرجة المختبر هي متوسط المحاولات العشر.

➢ **الاختبارات المهارية:**

الجدول رقم (2): يمثل الاختبارات المرشحة لقياس المهارات الأساسية لكرة اليد باتفاق آراء الخبراء والمختصين.

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	نسبة الاتفاق
1	التمرير	– سرعة التمرير على الحائط ولمدة (30) ثانية من مسافة 4.	عدد مرات	86.67
2	الاستلام	– استلام الكرة باليدين من المستوى العالي بعد المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط بإبعاد (50 سم × 200 سم) وعلى ارتفاع (215) سم عن الأرض ومسك الكرة بالقفز بعد ارتدادها من الحائط. ويؤدي اللاعب المناولة على بعد 3 م عن الحائط ولفترة 30 ثانية.	عدد مرات	80
3	الطبطبة	– الطبطبة المستمرة في خط متعرج لمسافة 30م.	ثانية	93
4	التصويب	– التصويب من القفز عاليا على مربعات (50 سم×50 سم) موضوعة في الزوايا العليا والسفلى للهدف من مسافة 6 م.	عدد مرات	80

❖ **اختبار التنطيط (الجري 30 متر مع تنطيط الكرة):**

– **الغرض من الاختبار:** يهدف هذا الاختبار لقياس مهارة التنطيط.

- **الوسائل المستعملة:**

- رواق كافٍ لجري المسافة المحددة (مستقيم).

- كرة يد قانونية، ديكامتر (شريط قياس).

- ساعة إيقاف (كرونومتر).

- أقماع لتحديد بداية ونهاية المسافة.

- وثيقة تسجيل النتائج.

- **الإجراءات:**

- بعد تحديد مكان الانطلاق والنهاية لمسافة 30 متر.

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد حاملا الكرة خلف خط البداية.

- عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعب بالجري بسرعة مع تنطيط الكرة بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 30 متر حتى خط النهاية.

- لكل لاعب (مختبر) ثلاث محاولات مع ترك مدة الراحة لا تقل عن 5 دقائق.

- **كيفية التسجيل:**

- يحتسب الزمن المستغرق في عملية اجتياز مسافة 30 متر سرعة بتنطيط الكرة ذهابًا فقط، لأحسن محاولة.

- يحتسب الزمن بالثانية والأجزاء من المئة.

❖ **اختبار التمرير والاستقبال:**

- **الغرض من الاختبار:** يهدف هذا الاختبار لقياس مهارة التمرير والاستقبال.

- **الوسائل المستعملة:**

- حائط أملس، كرة يد، ساعة إيقاف، صافرة

- **الإجراءات:**

-يقف المختبر مواجهة الحائط على بعد 3 أمتار وهو حامل الكرة يقوم برمي الكرة واستقبالها لمدة 30 ثانية بعد سماع إشارة البدء من طرف المحكم تعطي محاولتين لكل مختبر.

حساب الدرجات: تحسب عدد مرا الاستلام الصحيحة خارج منطقة 3أمتار خلال المدة المحددة.

❖ **اختبار التصويب:**

- **الغرض من الاختبار:**

يهدف هذا الاختبار لقياس مهارة ودقة التصويب.

- **الوسائل المستعملة:**

مرمى، حلقات، كرة يد، ساعة إيقاف، صافرة

- **الإجراءات:**

يكون للمختبر ثلاث كرات يقف المختبر مواجها للمرمي نلصق ثلاث حلقات على بعد 9 أمتار على المرمى ويقوم حامل الكرة بتسديد الكرة على الحلقات تعطى محاولتين لكل مختبر.

حساب الدرجات: ترقم الحلقات وعند التسجيل تحتسب النقطة المتحصل عليها وتجمع ليكون معدل النتائج المتحصل عليها.

5- المعاملات العلمية للاختبارات:

5-1 ثبات الاختبارات:

من أهم الركائز الأساسية لأي اختبار:

ثباته حيث "يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا أعيد استخدامه مرة أخرى على نفس الأفراد وفي نفس الظروف".

نبيل عبد الهادي، 1999، ص66).(

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين".

(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52).

قمنا بتطبيق الاختبارات يوم 09 فيفري2024 وإعادة تطبيقها بعد أسبوع يوم 16 فيفري على نفس العينة البالغ عددها 16ستة عشر لاعبا من فريق الرابطة الولائية لكرة اليد (فريق مولودية شباب خليل MCK) فئة الاصاغر أقل من 17 سنة وتحت نفس الظروف وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار كانت النتائج المحصل عليها في معامل الارتباط بيرسون المحسوبة تتراوح ما بين 0,82 الى 0,93 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 06 أكبر من القيمة الجدولية 0,70، ومنه نستنتج أن الاختبارات البدنية لها درجة عالية من الثبات.

5-2 صدق الاختبارات:

نعنى به "المدى الذي يؤدى الغرض الذي وضع من أجله".

(محمد صبحي حسين. 1995، ص183).

ومن أجل صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي، بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

صدق الاختبار= $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$.

وكانت النتائج المحصل عليها في صدق الاختبارات تتراوح ما بين 0,90 الى 0,96 ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق والثبات، والموضحة في الجدول رقم (3).

الجدول (3): يوضح معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات البدنية.

الدرجة الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبارات السرعة						
سرعة الإيقاع					0.86	0.92
السرعة الانتقالية					0.93	0.96
سرعة رد الفعل	07	06	0.05	0.70	0.89	0.94
تحمل السرعة					0.91	0.95
الاختبارات المهارية						
التمرير					0.90	0.94
الاستلام					0,93	0.96
الطبطبة					0,82	0.90
التصويب					0.86	0.92

3-5 موضوعية الاختبارات:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شـــرط الموضـــوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

(مروان عبد المجيد إبراهيم. 1999، ص 145).

وتعرف أنها: "مدى وضـــوح التعليمات الخاصـــة بتطبيق الاختبارات وحســـاب الدرجات والنتائج".

(إخلاص محمد عبد الحميد، 2000. ص179).

وتعرف أيضـــا الموضـــوعية كونها: "درجة الانتســـاق بين الأفراد المختلفين لنفس العينة، ويعبر عنه بمعامل الارتباط".

محمد صبحي حسني، 1987، ص 85). (

ومن هنا اســتخدمت مجموعة من الاختبارات الســهلة الواضــحة مع شــرحها الجيد وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتسجيل النتائج.

واســـتخدمت الطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو، بناء على هذا فان الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية.

6- مجتمع البحث:

يقتصـر المجتمع الإحصـائي في بحوث التربية البدنية والرياضـية في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على انه كل الأشـياء التي تمتلك الخصـائص أو السـمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصـلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس، فرق، تلاميذ، كتب، سكان، أو أية وحدات أخرى).

(عمار بوحوش، 1995، ص56)

وفي بحثنا تمثل مجتمع الدراســـة في مجموع الفرق التي تنشـــط في البطولة الولائية البرايجية لكرة اليد فئة أقل من 17 سـنة للموسـم الرياضـي 2023-2024 والبالغ عددها سبعة (7) نوادي وفرق ما يعادل (175) لاعب، الموضح في الملحق رقم (4).

الجدول (4): يوضـح أفراد العينة من سـبعة (7) نوادي رياضـية للهواة أو فريق منخرط في الرابطات الولائية لكرة اليد برج بوعريريج.

اسـم النادي الرياضـي الهاوي	الرمز	عـدد أفـراد العينة
الشـباب الريـاضـي البرايجي	ASBBA	25
مولودية برج بوعريريج	MBBA	26
الوحـدة الريـاضـيـة البرايجية	WRBBA	24
نـادي أكـاديميـة برج بوعريريج	ASBBA	24
مولودية شباب خليل	MCK	25
أبطال رأس الوادي	ACR	26
الشـباب الريـاضـي الحمادية	USJH	25
المجموع	07	175

7- عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراســـة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشــخاصــا كما تكون أحياء أو شــوارعا أو مدن أو غير ذلك". **(رشيد زرواتي. 2007، ص334).**

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه إذا كان هدفنا الوصـــول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة. **(رجاء وحيد دويدي. 2001 ص305.)**

وفي بحثنا شملت العينة جزء من مجتمع الدراسة الذي تمثل في مجموع الفرق التي تنشط في البطولة الولائية البرايجية لكرة اليد فئة أقل من 17 ســنة للموســم الرياضــي 2023-2024، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصـــدية، وتعرف العينة العمدية أنها تلك العينة التي يعتمد الباحث فيها أن تكون معينة ومقصودة لاعتقاده أنها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا

(خاطر أحمد مصطفى، 1998، ص95).

وتمثلت عينة بحثنا على فريق واحد وهو نادي مولودية شــباب خليل (MCK) والبالغ عدد اللاعبين ب 16 لاعب، بنسبة 13.73 %من مجتمع البحث. وقد تمت الدراسة الأســاســية على 16 لاعب بأخذ نتائج القياســات القبلية والبعدية ومشــاركاتهم في المنافسات، حيث استبعد 7 لاعبين بسبب الاصابة أو عدم استكمال جميع الاختبارات وكثرة الغيابات.

8-. ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

- - **السن:** ويتمثل في المرحلة العمرية من 15 سنة إلى 17 سنة أي أقل من 17 سنة.

- **الجنس:** حيث أن المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور.

9-. مجالات البحث:

9-1 المجال البشـري: تمثل مجتمع البحث في سـبعة (7) فرق أي (175) لاعب كرة اليد فئة الاصـاغر أقل من 17 سـنة، تنشـط هذه الفرق في البطولة الولائية البرايجية للموسـم الرياضـي 2023-2024، أما عينة الدراسـة شـملت فريق واحد وهو فريق نادي مولودية شباب خليل الذي يضم 16 لاعب.

9-2 المجال المكاني:

أجريت الاختبارات البدنية في القاعة المتعددة الرياضـات (قاعة كرة اليد وقاعة التقوية العضلية) بثانوية زرقون سليمان بلدية خليل ولاية برج بوعريريج.

10-. وسائل التحليل الإحصائي:

تتضـمن معالجة الحسـابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية:

- **المتوسط الحسابي:**

ان الهدف من الدراسـة الاحصـائية هو التوصـل الى مؤشـرات كافية تسـاعدنا على التحليل والتفسير والمعادلات الاحصائية هي كالتالي: $\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$

حيث:

$\bar{x}$ هو المتوسط الحسابي.

$\sum x$ هو مجمزع القيم.

n هو عدد الافراد.

- **الانحراف المعياري:**

ويعتبر الانحراف المعياري من اهم معايير التثبت اذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي وقانونه ويتمثل هذا في المعادلة التالية:

$$S^2 = \frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

حيث:

S^2: الانحراف المعياري

$n\sum x^2$: مجموع مربع الدرجات

$(\sum x)^2$: مربع مجموع الدرجات

n : عدد الافراد

- **معامل الارتباط بيرسون:**

$$r = \frac{\sum_{i=1}^{n}(x_1 - \ddot{X})(y1 - \tilde{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^{n}(ri - \bar{r})^2 \ \sum_{i=1}^{n}(yi - \tilde{y})^2}}$$

خلاصة:

حاولنا في هذا الفصـــل باعتباره الخطوات المنهجية للدراســـة التطبيقية للبحث إلى إعطاء نظرة عن المنهج المســـتخدم، كما أحاطنا بكيفية اختيار العينة وتوضـــيح مجالات البحث الزمانية والمكانية، كما أبرزنا المعاملات العلمية من صدق وثبات للاختبارات البدنية، وتناولنا بالشـرح الاختبارات البدنية واجراءاتها وفي الأخير عرضـنا الوسـائل وأدوات التحليل الاحصـائي للمعلومات والبيانات أي نتائج الاختبارات، وكل ذلك تمهيدا للوصـول إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي سنتطرق اليها في الفصل الخامس.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

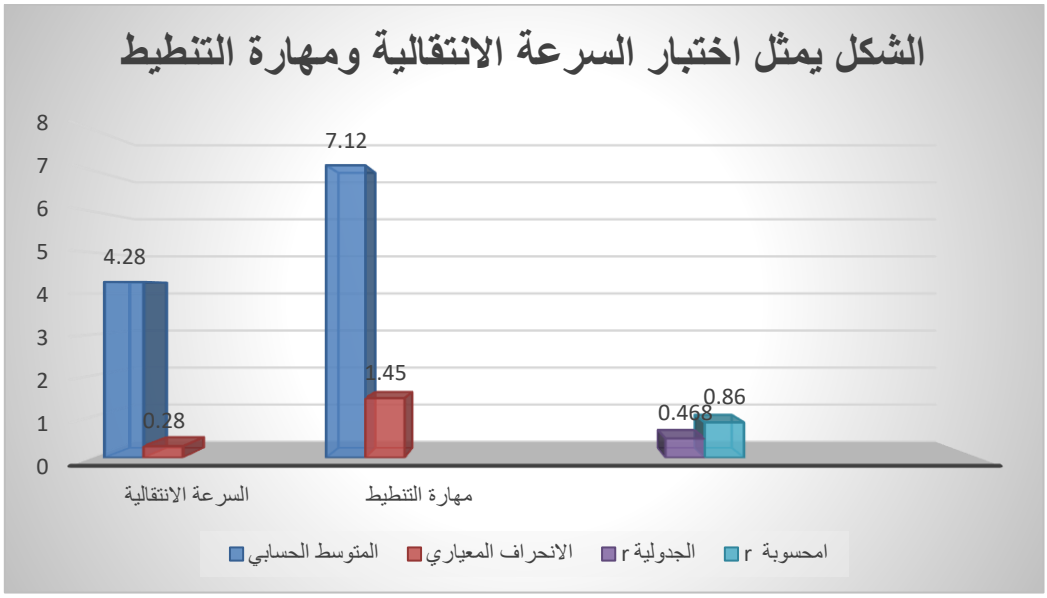
نحاول في هذا الفصـــل الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، وفيه تطرقنا إلى عرض وتحليل نتائج الدراسـة وبعدها مناقشـة نتائج الدراسـة في ضـوء الفرضـيات المطروحة وخلاصة عامة واقتراحات.

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

- **جدول 05:** يبين معامل الارتباط بين صـــفة الســـرعة الانتقالية ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.

الصفات البدنية والمهارية	n	X	S	المحسوبةr	الجدوليةr	مســـتوى الدلالة
السرعة الانتقالية	16	4.28	0.28	0.86	0.468	طردية
مهارة التنطيط		7.12	1.45			



عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

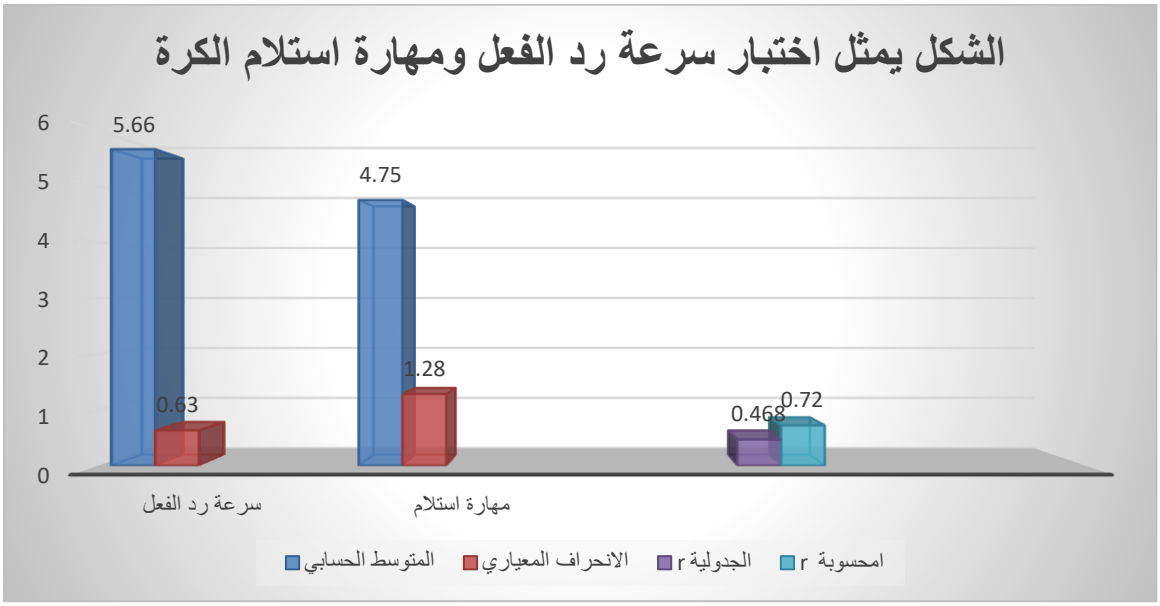
من خلال الجدول 01 الذي يمثل نتائج اختباراي الســـرعة الانتقالية ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة اتضح لنا بالنسبة لاختبار السرعة الانتقالية متوسط حسابي 4.28 وانحراف معياري 0.28 بينما تحصلنا على متوسط حسابي 7.12 وانحراف معياري 1.45 بالنسبة لاختبار مهارة التنطيط.

وعليه كانت r المحسوب احصائيا تساوي 0.86 وهي أكبر من قيمةr الجدولية 0.468 عند الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 مما يدل على وجود علاقة بين الاختبارين "السـرعة الانتقالية ومهارة التنطيط.

1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية:

- **جدول 06:** يبين معامل الارتباط بين صـفة سـرعة رد الفعل ومهارة الاسـتلام (استقبال الكرة) لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.

الصفات البدنية والمهارية	n	X	S	المحسوبةr	الجدوليةr	مستوى الدلالة
سرعة رد الفعل	16	5.66	0.63	0.72	0.468	طردية
مهارة استلام الكرة		4.75	1.28			



عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

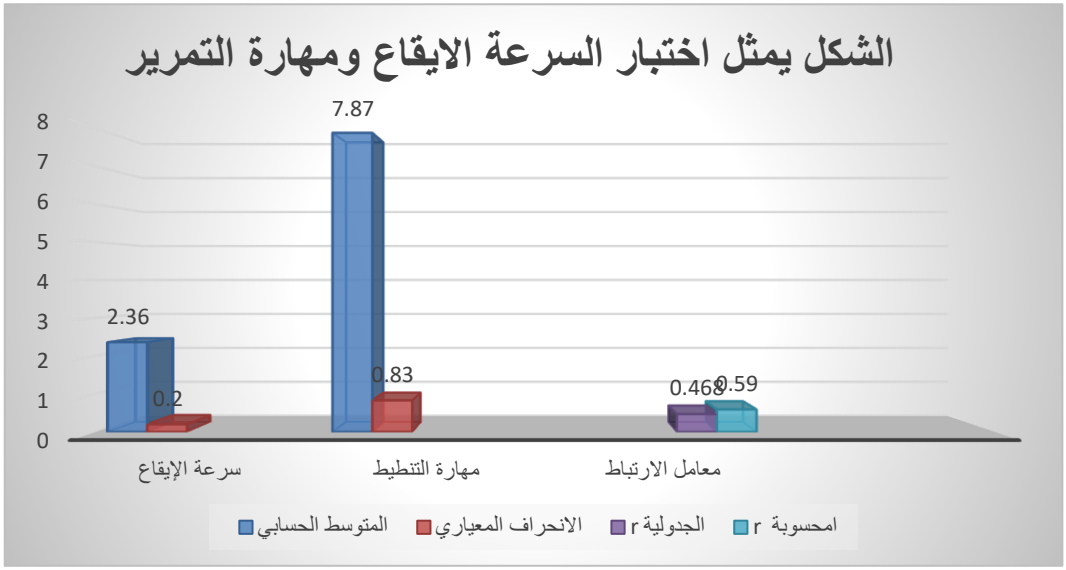
من خلال الجدول 02 الذي يمثل نتائج اختباراي سـرعة رد الفعل ومهارة اسـتلام الكرة لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة اتضح لنا بالنسبة لاختبار سرعة رد الفعل متوسط حسابي 5.66 وانحراف معياري 0.63 بينما تحصلنا على متوسط حسابي 4.75 وانحراف معياري 1.28 بالنسبة لاختبار مهارة استلام الكرة.

وعليه كانت r المحسوب احصائيا تساوي 0.72 وهي أكبر من قيمةr الجدولية.0.468 عند الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 مما يدل على وجود علاقة بين الاختبارين "سـرعة رد الفعل واستلام الكرة"

3-1 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

- لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.

الصفات البدنية والمهارية	n	X	S	r المحسوبة	rالجدولية	مستوى الدلالة
سرعة الإيقاع	16	2.36	0.2	0.59	0.468	طردية
مهارة التمرير		7.87	0.83			



عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

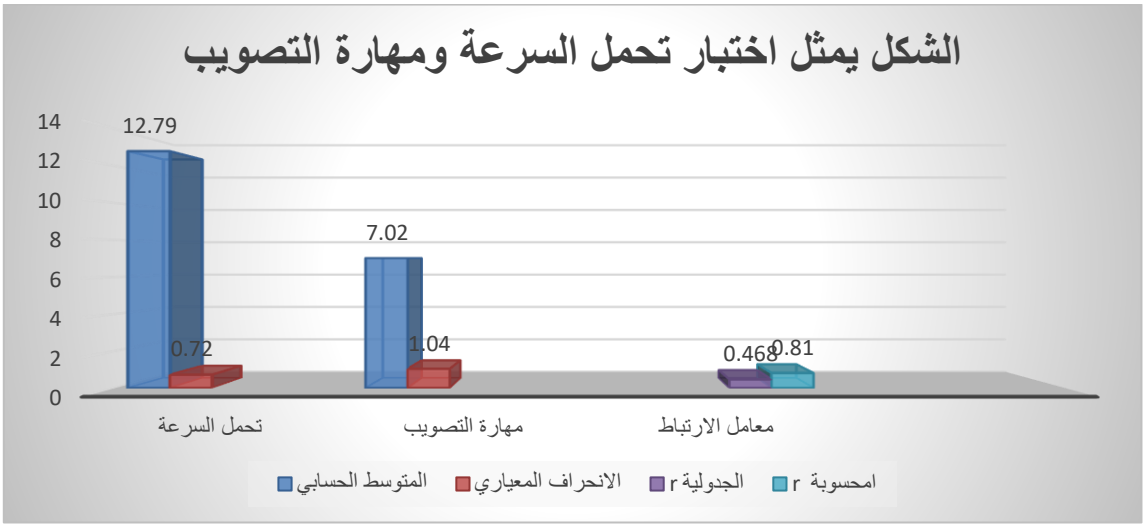
من خلال الجدول 03 الذي يمثل نتائج اختباراي ســـرعة الايقاع ومهارة التمرير لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة اتضح لنا بالنسبة لاختبار سرعة الايقاع متوسط حسابي 2.36 وانحراف معياري 0.2 بينما تحصلنا على متوسط حسابي 7.87 وانحراف معياري 0.83 بالنسبة لاختبار مهارة التمرير .

وعليه كانت r المحسوب احصائيا تساوي 0.59 وهي أكبر من قيمةr الجدولية0.468 عند الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 مما يدل على وجود علاقة بين الاختبارين "الســـرعة الايقاع ومهارة التمرير.

4-1 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

- **جدول 08:** يبين معامل الارتباط بين صفة تحمل السرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.

الصفات البدنية والمهارية	n	X	S	المحسوبةr	الجدوليةr	مســـتوى الدلالة
تحمل السرعة	16	12.79	0.72	0.81	0.468	طردية
مهارة التصويب		7.02	1.04			



عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

من خلال الجدول 04 الذي يمثل نتائج اختباراي تحمل السرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة اتضح لنا بالنسبة لاختبار تحمل السرعة متوسط حسابي 12.79 وانحراف معياري 0.72 بينما تحصلنا على متوسط حسابي 7.02 وانحراف معياري 1.04 بالنسبة لاختبار مهارة التصويب.

وعليه كانت r المحسوب احصائيا تساوي 0.81 وهي أكبر من قيمة r الجدولية.0.468 عند الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 مما يدل على وجود علاقة بين الاختبارين "تحمل السرعة ومهارة التصويب.

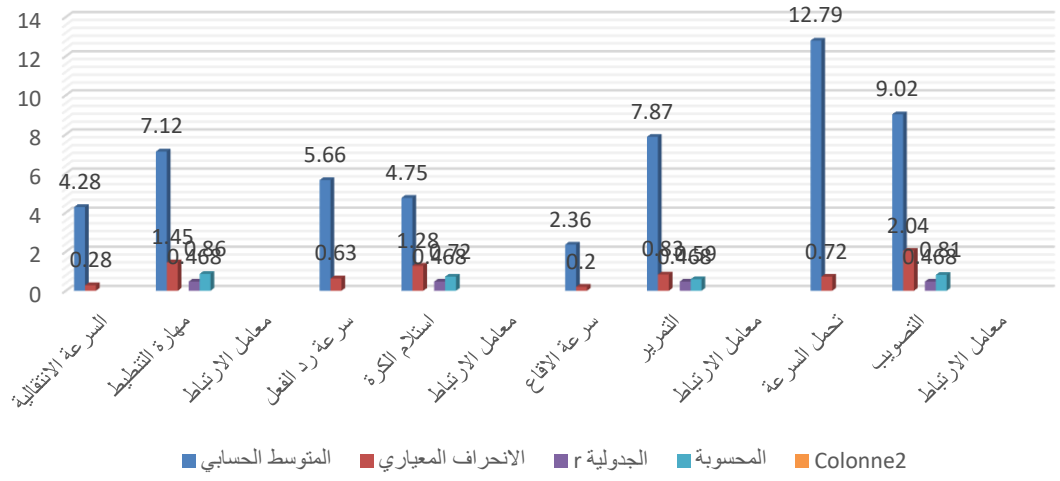
1-5 عرض نتائج الفرضية العامة:

- **جدول 09:** يبين معامل الارتباط بين صفة السرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.

الصفات البدنية والمهارية	n	X	S	المحسوبة r	الجدولية r	مستوى الدلالة

السرعة الانتقالية	4.28	0.28	0.86			طردية
مهارة التنطيط	7.12	1.45				
سرعة رد الفعل	5.66	0.63	0.72			طردية
استلام الكرة	4.75	1.28		16	0.468	
سرعة الإيقاع	2.36	0.2	0.59			طردية
التمرير	7.87	0.83				
تحمل السرعة	12.79	0.72	0.81			طردية
التصويب	9.02	2.04				

الشكل يمثل اختبارات السرعة والمهارات الاساسية في كرة اليد



عرض نتائج الفرضية العامة:

ويتضح من الجدول ان الصفة البدنية (السرعة) له دور كبير وفعال في تحسين والأداء المهاري لاعبي كرة اليد صنف اقل من 17 سنة؛ بحيث نلاحظ "ان السرعة بكل أنواعها لها

علاقة بجل المهارات الأساسية في كرة اليد وان السرعة من اهم الوسائل للوصول الى مستويات العليا في الأداء المهاري ولن تصل اليها الفرد اد تحكم اللاعب أيضا في تطوير سرعته.

❖ **مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولي:**

نص الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السرعة الانتقالية ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

وبعد المعالجة الإحصائية توصل الباحث الى مجموعة من النتائج التي كانت موضحة في الجدول رقم (1)، حيث كانت قيمة (r) الجدولية (0.468)؛ وهي اقل من قيمة (r) المحسوبة التي كانت ل (0.86) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15.

وعليه جاء القرار بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين السرعة الانتقالية ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

وقد وافقت هذه النتائج دراسة، دراسة "**نزار حميد ناظم**" **2013** التي كانت تحت عنوان "**تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعبي كرة اليد**"، حيث يرى بان استخدام تدريبات السرعة التي كانت ضمن أسس علمية من حيث تقنين شدة التمارين وكذلك فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والتي تسمح لنا بإعادة مخازن الطاقة داخل الخلية العضلية (ATP+PC) الامر الذي أمكن اللاعب من أداء التكرارات الأخرى بنفس الكفاءة وبنفس السرعة تقريبا.

ووافقت كذلك **دراسة حربي سليم وآخرون (2018)** بعنوان " **القياسات الأنتروبومترية وعلاقتها بأداء بعض المهارات في كرة اليد لدى فئات الأصاغر**" هدفت الدراسة للتعرف على علاقة بعض القياسات الأنتروبومترية الجسمية بأداء بعض المهارات الخاصة في كرة اليد لدى فئات الأصاغر (13-15) سنة فكانت النتيجة ان هناك ارتباط بين القياسات الجسمية المدروسة في حد ذاتها ومع المهارات الأساسية لكرة اليد.

وكذا دراسة **دراسة ما هور باشا صبيرة (2012):** بعنوان " **مؤشرات التطور المورفولوجي والبدني للاعبي كرة اليد (15-17) سنة** " هدفت الدراسة للتعرف على مدى الاختلافات في التطور المورفولوجي والبدني للاعبي كرة اليد (15-17) سنة فتوصل الى ان سجل لاعبوا الظهير الخلفي أحسن النتائج على مستوى اختبارات الارتقاء العمودي، الأفقي رمي الكرة والمرونة ونتائج متوسطة إلى تحت المتوسطة في اختبار السرعة وان اللاعبون في مركز الموزع جيدون في اختبارات السرعة.

ويتضح من خلال الخلفة النظرية للدراسة ان السرعة الانتقالية لها دور كبير وفعال في تحسين مهارة التنطيط والجري بالكرة لدى الناشئين؛ بحيث يرى (ضرغام جاسم) "ان السرعة الانتقالية من اهم الوسائل للوصول الى مستويات العليا في جل المهارات الأساسية في كرة اليد ولن تصل اليها الفرد اد تحكم اللاعب أيضا في سريان الحركة".

وذكر "**كمال عبد الحميد**" ان التدريب على تمارين السرعة بين الحركات ضمن إيقاع محدد سيؤدي الى تطور التنسيق الجيد للحركة وتظهر من خلال انتقال الجسم ككل او في حركات الأطراف العليا بالكرة او بدون كرة.

وهذا ما أكده (**نزار حميد ناظم**" **2013**)" حيث توصل الى ان المنهج التجريبي الذي اعتمده على افراد المجموعة التجريبية وان التمرينات قد أعطت الفائدة المرجوة منها فقد أدت

الى زيادة السـرعة بين حركات اليدين والرجلين في اثناء تكرار الركض القصـوى المنسـوب بشدته الى معدل السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.

يشـير **فيرنر فيك** وآخرون إلى ضـرورة أن يتضـمن الاعداد الخاص لكرة اليد نفس المتطلبات والمسارات الحركية الخاصـة باللعبة كما أنه يجب أن يكون الاعداد باستخدام أداة اللعب وفي جو المنافسـة المشـابه لجو للمباريات وعليه يجب على لاعب كرة اليد اليد أن يمتلك مكونات السرعة الخاصة.

ويرى **كمال درويس** إن من الواجبات الأساسية للاعب كرة اليد التمتع بصفات بدنية جيدة تسـهم في أداء مختلف التقنيات والتحركات الخططية مثل المراوغات، التحركات الدفاعية والاجتياز، كما تتطلب أيضـا درجة عالية من سرعة الاستجابة والرشاقة وتحمل الأداء، كما أن عملية الانتقال من الهجوم إلى الدفاع تتطلب سـرعة انتقالية وأيضـا سـرعة الاسـتجابة والرشاقة والتوافق للاعب تسهم في استمرار العمل الدفاعي بكفاءة طول زمن المباراة

ويعزو الباحث إن السـرعة لها الأثر المباشـر على الأداء الخططي والمهاري للاعب كرة اليد وخاصـة أثناء المباريات، ولذلك فإن التدريب على تنمية السـرعة من أسـاسـيات التدريب الرياضي، ذلك بهدف تنمية الفرد الرياضي بدنيا لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي، وتحسين الحالة التدريبية للرياضـي للوصـول به لمستويات عالية في النشـاط الممارس مهاريا وخططيا.

وفي الأخير يمكن القول ان هذه النتائج تتوافق مع العديد من النتائج والدراسـات السـابقة وتتماشـى تماما مع توقعاتنا وتؤكد ولو جزئيا الفرضـية الأولى والتي تنص على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين السرعة الانتقالية ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

❖ **مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:**

نص الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة رد الفعل ومهارة استلام الكرة لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

وبعد المعالجة الإحصائية توصل الباحث الى مجموعة من النتائج التي كانت موضحة في الجدول رقم (2)، حيث كانت قيمة (r) الجدولية (0.468)؛ وهي اقل من قيمة (r) المحسوبة التي كانت ل (0.72) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15.

وعليه جاء القرار بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة رد الفعل ومهارة استلام الكرة لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

وقد وافقت هذه النتائج **دراسة معن الشعلان ومحمود الوديان (2018)** بعنوان " **أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة رد الفعل لدى ناشئي كرة القدم قسم التربية البدنية والتكنولوجيا**"، إيجاد درجات معيارية لبعض مهارات كرة اليد لطلبة كرة اليد لطلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

وكذا دراسة **عشوش محمد وكحال عبد لناصر** 2015 بعنوان " **أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية وتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد**".

وتوصل الى ان البرنامج التدريبي أثر إيجابا على المجموعة وكذا ان البرنامج التدريبي أدى الى تطوير صفة سرعة رد الفعل بشكل إيجابي وكذلك تطوير مهارة الجري بالكرة.

ويتضح من خلال الخلفة النظرية للدراسة **(حسن السيد أبو عبده)** ان المهارات الأساسية في كرة اليد هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء، يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا

على الحركة وتتضـمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

كرة اليد لعبة جماعية سـريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السـريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين ان يكون لديهم سرعة رد الفعل عالية والتدريب عليه، لكي يحتفظ بتوازنه باسـتمرار والتحكم في الكرة واسـتلامها في كل الظروف مع القدرة على تغيير الاتجاه بسـهولة، وتختلف المسـافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصـى سـرعة أو بسـرعة متوسـطة ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض استلام الجيد للكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ويرى الباحث ان سـرعة رد الفعل هي من المكونات الأسـاسـية للأداء الحركي حيث تؤثر بشـكل مباشـر على الأداء المهاري، وهي ضـرورية للاعب كرة اليد حيث تمكنه من قطع وتثبيت الحركات الممررة والمصـوبة على المرمى في التوقيت والمكان المناسـبين حيث أن اللعب بسرعة يمثل الحد الفاصل للفوز بالمباراة وخاصة عند الهجوم المعاكس وللسرعة ثلاثة أنواع هامة وأساسية للاعب أداء مهاري وخططي.

وفي الأخير يمكن القول ان هذه النتائج تتوافق مع العديد من النتائج والدراسـات السـابقة وتتماشـى تماما مع توقعاتنا وتؤكد ولو جزئيا الفرضـية الثانية والتي تنص على وجود علاقة ذات دلالة إحصـائية بين سـرعة رد الفعل ومهارة اسـتلام الكرة لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور

❖ **مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:**

نص الفرضـية توجد علاقة ذات دلالة إحصـائية بين سـرعة الايقاع ومهارة التمرير لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

وبعد المعالجة الإحصـــائية توصـــل الباحث الى مجموعة من النتائج التي كانت موضـحة في الجدول رقم (3)، حيث كانت قيمة (r) الجدولية (0.468)؛ وهي اقل من قيمة (r) المحسوبة التي كانت ل (0.83) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15.

وتتفق هذه النتائج مع دراسـة ": **دراسـة عمورة يزيد (2017)**.بعنوان " **أهمية الاختبارات البدنية في تقييم مسـتوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد** هدفت الدراسـة إلى إبراز دور الاختبارات البدنية في تقييم مســـتوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد، من خلال التعرف على مسـتوى الصـفات البدنية في بداية الموسـم وتحديد مدى التحسـن أو الانخفاض لهذا المستوى حتى نهاية المرحلة الأولى للمنافسات، واهم ما توصل اليه الباحث من نتائج وجود فروق ذات دلالة في بعض الصـفات وعدم وجودها في بعض الصـفات بين القياسـين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ودراسة **دراسة عبد الهادي حريزي (2013)**، بعنوان" **أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والممارسة الأساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة الأواســـط 17-19 ســـنة**، وتوصـــل الباحث الى ما يلي: أثبتت فعالية البرنامج التدريبي المقترح في معظم متغيرات عناصـر اللياقة البدنية الخاصـة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث

إضـــافة الى دراســـة " **ظافر ناموس الطائي ويعقوب بن قســمي (2016)** التي كانت تحت عنوان "تأثير تطوير السرعة الإيقاع على بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد"، حيث يرى بان استخدام تدريبات السرعة التي كانت ضمن أسس علمية من حيث تقنين شدة التمارين وكذلك فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع، الامر الذي أمكن اللاعب من أداء التكرارات الأخرى بنفس الكفاءة وبنفس السرعة تقريبا وكان التحسن واضح في مستوى الاداء.

اما فيما يخص الخلفية النظرية للبحث: فقد توصل **علاوي رضوان** (2001) "بانه عندما يكون الفرد الرياضي لديه سرعة ايقاع جيدة فذلك يساهم في تعليم وتحسين مستوى مهارات التمرير والاستقبال وترقيتها"، فسرعة الإيقاع وهي أساسية حيث تمكن اللاعب المدافع بالتحدي لأنواع التصويب واللاعب المهاجم في سرعة التصويب والتمرير والاستقبال.

حيث يسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب ويختلف التمرير الكرة من وجهة نظر خطط اللعب.

وان التمارين المقننة تساعد على تحسين قدرات اللاعب في أداء المهارات من خلال الربط بين الخبرات الجديدة والخبرات القديمة التي يكتسبها اللاعب اذ انها تعد الأساس لتعليم المهارات بالشكل الصحيح الذي يؤدي الى التكيف والارتقاء بمستوى المهارات للاعب.

ان اكتساب فن المهارة يعني ثبات الحركات بشكل كامل وزيادة القابلية المهارية وتحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية او اللعبة الرياضية، فإتقان أداء المهارة يعني العامل الاساسي للحصول على المستوى العالي في شتى الفعاليات الرياضية، إن وصول مستوى السرعة الى أعلى قيم لها لا يعني ان هاته الصفات ذات نجاعة ان لم تستطيع أن تحقق النتائج المطلوبة ما لم ترتبط بإتقان المهارات او المهارات الاساسية.

وفي الأخير يمكن القول ان هذه النتائج تتوافق مع العديد من النتائج والدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا وتؤكد ولو جزئيا الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة الايقاع ومهارة التمرير لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

❖ **مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:**

نص الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تحمل السرعة ومهارة التصويب الكرة لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور..

وبعد المعالجة الإحصائية توصل الباحث الى مجموعة من النتائج التي كانت موضحة في الجدول رقم (4)، حيث كانت قيمة (r) الجدولية (0.468)؛ وهي اقل من قيمة (r) المحسوبة التي كانت ل (0.81) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة " **دراسة بن عيسى فيصل (2016)** بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة واثارها على بعض المهارات الاساسية في كرة اليد"، واهم ما توصل اليه الباحث من نتائج:

- ان هناك فروق واضحة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، وان للبرنامج التدريبي أثر على تطوير جل المهارات الأساسية في كرة اليد.

ودراسة **دراسة ظافر ناموس الطائي ويعقوب بن قسمي (2016)**، بعنوان" **تقويم مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للاعبي العراق والجزائر**"، وتوصل الباحث الى انه توجد فروقا معنوية بين تقييم المستوى المهاري بين لاعبي العراق والجزائر المعنيين بالبحث.

إضافة الى دراسة "**نزار حميد ناظم**" 2013 التي كانت تحت عنوان "**تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعبي كرة اليد**"، حيث يرى بان استخدام تدريبات السرعة التي كانت ضمن أسس علمية من حيث تقنين شدة التمارين وكذلك فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع، وان للبرنامج التدريبي أثر على تطوير جل المهارات الأساسية في كرة اليد.

اما فيما يخص الخلفية النظرية للبحث: فقد توصل **منير جريس** "بانه إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، ويعتبر التصويب الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخططية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح على المرمى والحد الفاصل بين الفوز والهزيمة، ويتأثر بعدة عوامل منها المسافة فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب.

يعد تحمل السرعة أساس ترتكز عليه عملية التعليم لمهارة التصويب بصفة خاصة والمهارات الأساسية لكرة اليد بصفة عامة، وتتدرج عملية التعليم في مراحل متتابعة تترتب كل منها على سابقتها وتستند عليها من أجل الوصول في النهاية إلى مرحلة الإتقان والآلية في الأداء للمهارة.

فتحمل السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي تربط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي وتؤثر في جميع المكونات الأخرى، كالقوة العضلية، والتحمل والمرونة، والسرعة لها الدور الكبير في العديد من النشاطات الرياضية، ويرى البعض أن مصطلح تحمل السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي لأكبر مدة زمنية ممكنة.

ويعتبر أيضا تطور النمو ومراحله متشابها عند كل الأشخاص والمراهقة هي مرحلة مهمة من المراحل التي يمر بها الفرد، ولابد أن يؤخذ بعين الاعتبار خصوصيات تطوير الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية عندهم خلال وضع برنامج التدريب وان يكون على دراية بها من اجل الوصول إلى الهدف المسطر.

وفي الأخير يمكن القول ان هذه النتائج تتوافق مع العديد من النتائج والدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا وتؤكد ولو جزئيا الفرضية الرابعة والتي تنص على وجود

علاقة ذات دلالة إحصـائية بين تحمل السـرعة ومهارة التصـويب الكرة لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.

الاستنتاجات:

في هذا الفصل يكون السرد استنادا على نتائج التحليل الاحصائي وما اسفرت عنه وعلى ضوء مناقشة النتائج توصل الباحث للاستنتاجات الاتية.

1. توجد علاقة بين صفة السرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور
2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السرعة الانتقالية ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة رد الفعل ومهارة استلام الكرة لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.
4. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة الايقاع ومهارة التمرير لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور.
5. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تحمل السرعة ومهارة التصويب الكرة لدى لاعبي كرة اليد لفئة الأصاغر (U17) ذكور..

كاستنتاج عام للدراسة النظرية والتطبيقي :

من خلال تطرقنا بالدراسة و التحليل لمختلف جوانب موضوع بحثنا تأكد بشكل لا يدع مجالا للشك أن هناك علاقة بالغة الأهمية و اثر واقع للسرعة على الأداء المهاري و تحسينه لدى لاعبي كرة اليد ، و ما دام أي نشاط سواء كان رياضيا أو غير رياضي لا يكون له نتائج مرضية إلا إذا كان يتميز بالمهارة و الإتقان و كرة اليد لا تخرج عن هذا الإطار باعتبار أن اللاعب لا يكون مقبولا في أي مستوى كان إذا لم يكن يتمتع بقدر

وفير من المهارة و الحذق التي تمكنه من اكتساب سرعة عالية في أداءه ، و ما دام أن الأداء تتحكم فيه مجموعة من الخصائص البدنية فتجعله يتحسن و يتطور أو يتدهور لذا حاولنا قدر الإمكان معرفة ما هي أهم هذه الخصائص البدنية التي تدفع لاعب كرة اليد إلى تحسين أداءه المهاري ، و قد افترضنا أن هناك خاصية بدنية مهمة تتحكم في هذا الجانب و هي السرعة بكل انواعها و من خلال تحليلنا لنتائج استخلصنا أن للسرعة علاقة بالأداء المهاري للاعبي كرة اليد.

الاقتراحات وتوصيات:

في ضوء ما توصل اليه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بالآتي.

1. عرض نتائج الدراسة الحالية على مدربي الناشئين لكرة االيد للاستفادة منها
2. ضرورة الاستعانة بتنمية السرعة بكل انواعهاا قيد البحث للاعبي كرة االيد.
3. الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية وبالأخص السرعة ا قيد البحث في انتقاء اللاعبين في كرة اليد.
4. الاكثار من حجم التمارين الخاصة لعنصر السرعة من خلال الوحدات التدريبية الخاصة.
5. السرعة مهمة في كرة اليد وعلى المدربين الاهتمام بها.
6. القيام بالبرامج لعناصر اللياقة البدنية الأخرى.
7. الاهتمام بوضع البرامج التدريبية والتعليمية ذات الأسس العلمية المقننة في مجال الرياضة عامة وكرة اليد خاصة.
8. الاستعانة بخريجي التربية البدنية والرياضية.
9. يقترح الباحث اجراء دراسات متناول المزيد من السرعة وتدريب العناصر البدنية الأخرى للناشئين في كرة اليد.

10. دراسة نفس الموضوع بمتغيرات أخرى وعلى عينات أخرى.
11. اجراء دراسات حول العلاقة بين الجانب المهاري والجانب البدني.

خاتمة

خاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية السرعة لدى اللاعبين في ميدان كرة اليد، حيث أننا في البداية أردنا معرفة علاقة صفة السرعة ببعض المهارات الأساسية في كرة اليد، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين لأن صفة السرعة مهمة وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية تنمية صفتي السرعة مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من ثلاث فصول، فقد تناولنا في الفصل الأول اللياقة البدنية (السرعة) لدى لاعبي كرة اليد التي يحتاجها وكذا طرق تنميتها، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى المهارات الأساسية في كرة اليد، أما الفصل الثالث فتناولنا المرحلة العمرية فئة اقل من سبعة عشرة سنة.

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها، أكدنا فعلا أن مدربينا واعون بأهمية تنمية صفة السرعة، ولذلك أعطوها الأهمية الكبيرة ويظهر ذلك في الدور الفعال الذي تلعبه تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعب على قدراته الحركية للأداء المثالي دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي والنفسي، مع اعطاء الحمولة المناسبة في التدريب، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث تحققت، وذلك من خلال وجود علاقة بين صفتي السرعة والجانب المهاري للاعبي كرة اليد.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعه جديدة لإثراء مكتباتنا التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

القران الكريم

1) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح أحمد نصر الدين،**التربية البدنية والرياضية**، ديوان المطبوعات الجامعية، 2008.

2) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح أحمد نصر الدين، **فيزيولوجيا اللياقة البدنية**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.

3) أحمد بسطويس: **أسس ونظريات التدريب الرياضي**، القاهرة، دار الفكر ،العربي، 1999.

4) أحمد عربي عودة، **كرة اليد والعناصر الأساسية**، جامعة الفاتح، إدارة المطبوعات والنشر، القاهرة،1998 .

5) إخلاص محمد عبد الحميد مصطفى حسنين باهي، **طرق البحث العلمي والتحصيل الإحصائي**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.

6) أسامة كامل راتب **النمو الحركي (مدخل) للنمو المتكامل للطفل والمراهق**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.

7) حامد عبد السلام زهران، **الطفولة والمراهقة**، عالم الكتاب، ط 1، 1995.

8) حسنين طلحي، **طرق بناء وتبيين الاختبارات**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.

9) خاطر أحمد مصطفى، **التحليل الاحصائي في الخدمة الاجتماعية**، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية، 1998.

10)راجح أحمد عزت، **مشاكل الشباب النفسية**، جماعة النشر العالمي، مصر، 1945.

11)رجاء وحيد دويدري، **البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية**، دار الفكر المعاصر، سوريا، د.س،

12)رشيد زرواتي، **مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية**. ط1، دار الهدى، عين مليلة الجزائر، 2007.

13) ريسان مجيد، **خريط تطبيقات في علم الفيزيولوجيا الرياضي**، بغداد، 1990.

14) السيد عبد المقصود، **نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية العلمية التدريبية**، 1997.

15) صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل : **رباعية كرة اليد الحديثة**، دار النشر ، بدون طبعة القاهرة، مصر، 2001.

16) عادل عبد البصير، **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**، مركز الكتاب للتوزيع والنشر، القاهرة، 1999.

17) عبد العالي الجسيماني ، **سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية** ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994.

18) عبد اللطيف محمد خليفة، **الدافعية للإنجاز**، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2000،

19) العربي، القاهرة ،2004،

20) عصام عبد الخالق، **التدريب نظرياته تطبيقاته، ط11**، منشئات المعارف، الاسكندرية، 2003.

21) عماد الدين عباس أبوزيد سامي محمد علي، **الدفاع في كرة اليد**، مركز الكتاب للنشر، مصر،1999.

22) عماد الدين عباس أبوزيد، سامي محمد علي: **الدفاع في كرة اليد**، مركز، الكتاب للنشر، مصر،1999.

23) عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات، **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث** ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.

24) فؤاد البهي السيد ، **الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى** الشيخوخة ، دارالفكر العربي، مصر ، 1956.

25) فؤاد البهي السيد ، **الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة** ، دارالفكر العربي ، مصر ، 1956.

26) فؤاد توفيق السامرائي: **المبادئ الأساسية لكرة اليد**، دار الكتب للطباعة بغداد، 1987،

27) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، **كرة القدم**، دار الكتب للطباعة بغداد، 2000.

28) قاسم حسن، حسن، **تعلم قواعد اللياقة البدنية**، ط1، عمان، 1998.

29) قعقاع توفيق (2021)، **علاقة الذكاء الجسمي الحركي بأداء بعض المهارات كرة اليد نظريات تطبيقات**، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002

30) كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون **القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات تطبيقات**، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.

31) كمال جمال الريضي، **التدريب الرياضي**، عمان، 2004.

32) كمال درويش وآخرون: **الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيقات** مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1988.

33) كمال عارف ظاهر سعد محسن إسماعيل: **كرة اليد** موصل دار الكتب، للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1989

34) كمال عبد الحميد إسماعيل: **كرة اليد الحديثة**، ط1، دار الفكر العربي، الحديثة، ط1، القاهرة، 2005.

35) كمال عبد الحميد اسماعيل محمد صبحي حسانين، **رباعية كرة اليد الحديثة**. ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.

36) كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين، **اللياقة البدنية ومكوناتها والأسس النظرية**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.

37) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، **اللياقة البدنية ومكوناتها والأسس**، للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1989.

38) محمد توفيق الوليلي: **كرة اليد تعليم تدريب تكنيك جامعة الكويت**، 1989، الكويت

39) محمد جابر بريقع خيرية الكسري، **كرة اليد الحديثة**، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.

40) محمد حسن علاوى وآخرون: **الإعداد النفسي نظريات وتطبيقات في كرة اليد**، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003.

41) محمد حسن علاوي، 1994، **علم التدريب الرياضي**، دار المعارف، ط13، القاهرة، 2004.

42) محمد شفيق، **البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية**، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1985،

43) محمد صبحي حسنين، أحمد كسرى معاني، **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي**، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998،

44) محمد صبحي حسين، **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، ج1، القاهرة، 1995.

45) محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطئ نظريات وطرق التربية

46) مروان عبد الحميد ابراهيم الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة، الأردن، 1999،

47) مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، د ط، 1986

48) مفتي إبراهيم. التدريب الرياضي الحديث. ط2، دار الفكر العربي، القاهرة،2001

49) مقدم عبد الحفيظ الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007.

50) منير جرجس: كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر، القاهر ، 2010

51) منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، د ط ، القاهرة، 1990.

52) ناجي قيس، بسطوسي أحمد الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. مطبعة جامعة بغداد، 1987.

53) نبيل عبد الهادي، **القياس والتقويم التربوي**، ط1، دار النشر، الأردن، 1999.

54) يحيى السيد الحاوي. **المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب**، ط 1، المركز العربي للنشر، القاهرة 2002

الرسائل الجامعية:

55) بوداود عبد اليمين، **أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم**، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، 1996.

56) قعقاع توفيق (2021)، **علاقة الذكاء الجسمي الحركي بأداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد**، مجلة المجتمع والرياضة، المجلد 04 (العدد (02) الجزائر: جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي الجزائر.

57) مالك رضا (2022) ، **أثر تمرينات بليومترية على تنمية القوة الانفجارية وبعض المهارات الهجومية لدى طلبة تخصص كرة اليد**، مجلة تفوق والسرعة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 07 (العدد 01)، الجزائر : جامعة العربي بن مهيدي ، أم البواقي، الجزائر، صفحة 331.

المجلات:

58) الهجومية في كرة اليد مجلة المجتمع والرياضة، المجلد (04) العدد (02)، الجزائر: جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي الجزائر

59) مداح رشـيد، بلعروسـي سـليمان ومخطاري عبد القادر (2021)، **أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في تنمية السـرعة القصـوى لدى لاعبي كرة اليد U17** ، المجلة الدولية للدراسـات والأبحاث في علوم الرياضـة والتدريب، المجلد 02 العدد (01 الجزائر : جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، الجزائر.

الملحق

الملحق رقم: 01

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جـامعة محمد بوضياف المسيلـــة
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة
قسم التدريب الرياضي

الطالب : موهوبي عزالدين

إلى السيد: بن مربول وليد
رئيس جمعية النادي الرياضي للهواة مولودية شباب خليل
-كرة اليد -

الموضوع : طلب إجراء بطارية إختبارات على فريق الأصاغر U17

في إطار إجراء الجانب التطبيقي لمذكرة التخرج ماستر 02 نلتمس من سيادتكم قبولي لإجراء بطارية إختبارات على فريق الأصاغر U17 على مستوى جمعيتكم في حدود ما يسمح به القانون .

نشكر حسن تعاونكم مسبقا، ووفقكم الله لخدمة مافيه خير للعباد والبلاد

موافقة الهيئة المستقبلة

بن مربول وليد

الملحق رقم: 02

قائمة اللاعبين U17

الرقم	اسم ولقب اللاعب
01	بلعيفة اسماعيل
02	بلعيفة ايوب
03	بلعيفة عبد العليم
04	بن عريب عبد الرحمان
05	بلوش اياد
06	انيس شتواح
07	قلي إسحاق
08	عويشات أيوب
09	بلحاج مروان
10	قاسمي إسماعيل
11	مقلاتي نسيم
12	عميري ايمن
13	دافي رمزي
14	كدوش عبدالحق
15	طويل هاني
16	ثابتي أنور

رئيس النادي

تم بحمد الله

الملاحق