وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

الرقم التسلسلي: .....

الشعبة:تدريب رياضي

الرمز: .....

التخصص:تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أثر وحدات تدريبية بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة اقل من 14 سنة

"دراسة ميدانية لنادي الاتحاد الرياضي شباب الحمادية لكرة اليد ولاية برج بوعريريج"

إعداد الطالب:

عمارة مصطفى

إشراف الأستاذ:

د. تريش لحسن

السنة الجامعية: 2023-2024

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

الرقم التسلسلي: .....

الشعبة:تدريب رياضي

الرمز: .....

التخصص:تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أثر وحدات تدريبية بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة اقل من 14 سنة

"دراسة ميدانية لنادي الاتحاد الرياضي شباب الحمادية لكرة اليد ولاية برج بوعريريج"

إعداد الطالب:

عمارة مصطفى

إشراف الأستاذ:

د.تريش لحسن

السنة الجامعية: 2023-2024

إهداء

قال تعالى : وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا

. الآية 24 من **سورة الإسراء**

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى **أمي** الغالية حفضها الله. إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى **أبي** الغالي

.حفضه الله

(الى **الزوجة** الكريمة و الأبناء (**ميار**, **مارية**)

أتمني لهم التوفيق والسداد في حياتهم

والي كل الإخوة والأخوات

.إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي و عمال مكتبة المعهد ، و كل طلبة دفعة 2024

إلى مسيري ومدربي فريق الاتحاد الرياضي لشباب الحمادية لكرة اليد

شكر وتقدير

قال تعالى: (رَبِّ أوزعني أن أشكر نعمتك التي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالدَي وَأَنْ أعمل صالحا ترضاه . {وأدخلني برحمتك في عبادك الصَّالِحِينَ {19} " **سورة النمل الآية {19**

(**و قال صل الله عليه وسلم :** من لم يشكر الناس لم يشكر الله)

بعد حمدا لله وشكره الذي وهبنا القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع لا نملك إلا أن نتوجه بخالص شكرنا وتقديرنا لكل يد أسهمت في انجازه ، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامنا آفاق أرحب ومجالات

.أوسع للمعرفة

ويسعدننا كثيرا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذنا

: الجليل

الأستاذ **تريش لحسن "**

لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث ولما قدمت سيادته من توجيهات ونصائح وإرشادات منهجية وما غمرنا به من سعة قلب ورحابة

صدر ندعوا الله أن يمتعه بالصحة والهناء لما قدمه ويقدمه لغيرنا من

. نصائح وتوجيهات

كما نتقدم بموفور الشكر والعرفان لكل من أساتذة

وطلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بمسيلة

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
إهـداء	
شكـر وتقدير	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية Abstract	
مقدمـــة	أ–ب
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1. 1 إشكالية الدراسة	05
1. 2 فرضيات الدراسة	06
1. 3 أهمية الدراسة	07
1. 4 أهداف الدراسة	08
1. 5 تحديد المفاهيم والمصطلحات	10
1. 6 الدراسات السابقة	11
1. 7 مميزات الدراسة الحالية	14
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الوحدات التدريبية	
تمهيد	17
1.2 تعريف الوحدات التدريبية	18
2.2 الوحدات التدريبية في كرة اليد	18
3.2 أهمية الوحدات التدريبية	19

4.2 أقسام الوحدة التدريبية	19
1.4.2 القسم التحضيري	19
1.4.2 .1 أهم الواجبات التي تقع على القسم التحضيري	20
2.1.4.2 أقسام الجزء التحضيري	20
2.4.2 الجزء الرئيسي	20
3.4.2 القسم الختامي	21
5.2 أنواع الوحدة التدريبية	21
6.2 ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية	24
2. 7التدريب الرياضي	25
1.7.2 تعريف التدريب الرياضي	25
2.7.2 أهداف التدريب الرياضي	24
2. 7. 3المبادئ الأساسية في التدريب	27
2 . 7 . 4 قواعد التدريب الرياضي	27
8.2 المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي	
1.9.2 طرق التدريب الحديثة	29
2.9.2 طريقة التدريب بالمنافسة	33
-مفهومها	33
-تعريفها	34
-خصائصها	34
-أهدافها وتأثيرها	34
-مميزاتها	34
-عيوبها	35
-فوائد التدريب بالمنافسة	35
-أشكال التدريب بالمنافسة	35
-أساليب التنافس	36
خلاصة	38

الفصل الثالث: المهارات الأساسية في كرة اليد والفئة العمرية	
تمهيد	44
1.3مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية	45
1.1.3مفهوم المهارة	45
2.1.3تعريف المهارة الحركية الرياضية	45
2.3خصائص المهارة الحركية الرياضية	45
1.2.3مهارة التعلم	45
2.2.3 المهارة لها نتيجة نهائية	45
3.2.3 المهارة بنتائج الثبات	45
4.2.3 المهارة تؤدى باقتصادية	45
5.2.3 مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها	46
3.3 تصنيف المهارة الحركية	46
4.3 كرة اليد	46
5.3 متطلبات لاعبي كرة اليد المهارية	47
1.5.3 المتطلبات المهارية	47
1.1.5.3 مسك الكرة	47
2.1.5.3 استقبال الكرة	48
3.1.5.3 التمرير	48
4.1.5.3 التصويب	49
5.1.5.3 التنطيط	49
6.1.5.3 الخداع	50
6.3 المرحلة العمرية	50
1.6.3 تعريف بالمرحلة العمرية	50
2.6.3 مميزاتها	50
3.6.3 مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية	51
4.6.3 أهمية ممارسة الرياضة في الطفولة	52
خلاصة	57
الجانب التطبيقي	

الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
تمهيد	59
1.4الدراسة الاستطلاعية	59
2.4المنهج الدراسة	60
3.4متغيرات الدراسة	60
4.4مجتمع وعينة الدراسة	61
5.4أدوات جمع البيانات	61
6.4الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية	64
7.4تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية	66
8.4خطوات إجراء الدراسة الميدانية	67
خلاصة	68
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
1.5عرض وتحليل النتائج	68
2.5مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات	74
الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات	
1.6الاستنتاج العام	79
2.6الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	79
قائمة المصادر والمراجع	
قائمة الملاحق	
ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية	01	64
يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية	02	68
يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية	03	69
يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية لدى العينة الضابطة	04	71
يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية	05	72

قائمة الأشكال

عنوان الشكل	رقم الشكل	الصفحة
اختبار دقة التصويب	01	62
اختبار المراوغة	02	63
يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية	03	68
يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية	04	70
يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبارات المهارية القبلية والبعدية	05	71
يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية	06	72

الملخص باللغة العربية:

أثر وحدات تدريبية بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة اقل من 14 سنة

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل أثر وحدات تدريبية مقترحة تعتمد على طريقة المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

تمت دراسة مجموعة من لاعبي فريق نخبة الاتحاد الرياضي شباب الحمادية لكرة اليد لولاية برج بوعريريج حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتلقى التدريب باستخدام أسلوب المنافسة، ومجموعة ضابطة تتلقى التدريب التقليدي.

تم إعداد وتطبيق الوحدات التدريبية على مدى خمسة أسابيع، بمعدل حصتين في الأسبوع، وتم قياس الأداء المهارى لكل من المجموعتين قبل وبعد فترة التدريب باستخدام اختبارات معيارية.

أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية التي خضعت لوحدات تدريبية تعتمد على أسلوب المنافسة حققت تحسناً ملحوظاً في المهارات الأساسية مقارنة بالمجموعة الضابطة، حيث كان التحسن واضحاً في دقة التمرير، واستقبال الكرة ،والمراوغة . تشير النتائج إلى أن استخدام طريقة المنافسة كجزء من البرنامج التدريبي يمكن أن يكون فعالاً في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد، مما يعزز البيئة التنافسية ويزيد من دافعية اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية،طريقة بالمنافسة، المهارات الأساسية.

الملخص باللغة الإنجليزية:

ABSTRECT

The effect of competitive training units in improving some basic skills among handball players under 14 years of age

This study aims to analyze the effect of proposed training units based on the competition method in developing some basic skills in handball.

A group of players from the Al-Hammadiya Youth Sports Federation elite handball team were studied, and they were divided into two groups: an experimental group that receives training using the competition method, and a control group that receives traditional training.

The training units were prepared and applied over a period of five weeks, at a rate of two sessions per week, and the skill performance of both groups was measured before and after the training period using standard tests.

The results showed that the experimental group that underwent training units based on the competition method achieved a noticeable improvement in basic skills compared to the control group, as the improvement was clear in passing accuracy, receiving the ball, and dribbling. The results indicate that using the competition method as part of the training program can be effective in improving basic handball skills, enhancing the competitive environment and increasing players' motivation.

Keywords: training units, competition method, basic skills.

مقدمـــة

مقدمـــة:

كرة اليد هي رياضة جماعية ديناميكية وسريعة الإيقاع تتطلب مزيجًا من المهارات الفنية ، والاستراتيجيات التكتيكية. حيث شهدت لعبة كرة اليد انتشارا واسعا في جميع أنحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية والإقليمية والمحلية لما يملكونه من قدرات بدنية ومهارية وخططية انجذب لها اغلب المتتبعين والمهتمين باللعبة ، وما زلت كرة اليد كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانيات اللاعبين

ان التدريب الرياضي هو العامل الأساسي والهام للوصول إلى مستوى عال في الأداء كان أمرا حتميا وضرورية وذلك بالتخطيط لإحداث تقدما والوصول بالرياضيين الى درجة تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث ، ويستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج وحصص تدريبية مقننة تتلاءم مع قدرات وإمكانيات اللاعب ، حيث ان الاهتمام بوصول الفرق لمستوى عال من الأداء في المنافسات يتطلب اهتماما بالغا ومتعدد الجوانب بتخطيط عملية التدريب ، اذ بعد التخطيط للبرنامج والحصص التدريبية من اهم العوامل التي تسهم في تقدم المستوى ، لهذا يترتب نجاح أي تطبيق لحصة تدريبية يعتمد على الطرق العلمية والتربوية والنفسية لتحقيق متطلباتها البدنية والمهارية والخططية للوصول الى مرحلة المنافسات بكفاءة عالية.(**يطاسة صالح ، 1992)**

ان من اهم الطرق الفعالة في تنمية المهارات والتقدم في النتائج طريقة التدريب باسلوب المنافسة حيث انها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصص يسهم في تنمية مختلف السيمات الإرادية ، كما انها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة لمكونات الحالة التدريبية ، وترفع من مستوى كفاءة الاداء المتكامل للاعب وتصل به الى الحالة العالية بحيث تؤدي تحت مختلف الفروق (**عصام عبد الحق ،2005، ص 105)** ، حيث يعتبر تدريبات المنافسات كشكل تدريبي يهدف الى الارتقاء بمستوى أداء المباراة ، فهي مشابهة مع المباراة الا انها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذ ان الهدف الرئيسي من أداءها هو التدريب ، فمن المعروف ان أداءها يهدف الى التدريب على أسلوب اداء المباراة وتدريب الرياضي على مواجهة كافة متطلبات الفزيولوجية والنفسية والخططية التي يواجهها اثناء المباراة ، مثل أشكال تدريبات المنافسة التدريب على بعض المهارات الاساسية في الألعاب الجماعية مثل التدريب على الخطط الهجومية والدفاعية . (**سيد عبد المقصود ،1994،ص 158)**

تبدأ الجلسات التدريبية بتمارين الإحماء لتحضير الجسم وتقليل مخاطر الإصابات، ثم تتنوع التدريبات بين المهارات الفنية والبدنية والتكتيكية. تُختتم الوحدات بتمارين التبريد والتمدد لضمان استرخاء العضلات والحد من التوتر العضلي. من خلال تنظيم وتخطيط الوحدات التدريبية بفعالية، يمكن للفريق تحسين أدائه بشكل ملحوظ والاستعداد بشكل أفضل للمنافسات. تُعد الوحدات التدريبية المركزة والمتنوعة عاملًا حاسمًا في تحقيق النجاح والتميز في كرة اليد.

وتعد الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة من الأساليب المبتكرة في كرة اليد، مثل التمرير، والتسديد، والمراوغة، والدفاع. تركز هذه الطريقة على خلق بيئة تدريبية تحاكي ظروف المباريات الفعلية، مما يساهم في تعزيز أداء اللاعبين تحت الضغط وتحسين سرعتهم في اتخاذ القرارات. تعتمد الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة على تقسيم اللاعبين إلى فرق صغيرة تتنافس فيما بينها في سيناريوهات شبيهة بالمباريات، مما يزيد من تحفيزهم ويعزز روح الفريق.

وتبدأ هذه الوحدات بتمارين الإحماء لتحضير الجسم للنشاط البدني المكثف وتقليل مخاطر الإصابات. يتبع ذلك تدريبات تنافسية تركز على المهارات الأساسية، حيث يتعلم اللاعبون كيفية تطبيق هذه المهارات في مواقف اللعب الحقيقية. كما تساهم هذه الوحدات في تعزيز التعاون والتنسيق بين اللاعبين، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الجماعي للفريق. تُختتم الوحدات بتمارين التبريد والتمدد لضمان استرخاء العضلات وتسريع عملية التعافي.

من خلال استخدام الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة، يمكن للاعبين تطوير مهاراتهم الأساسية بشكل أكثر فعالية وواقعية، مما يساعدهم على الأداء بشكل أفضل في المباريات الرسمية. بفضل هذا النهج التدريبي، يكتسب اللاعبون الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع ضغوط المباريات، مما يعزز فرص الفريق في تحقيق النجاح والتفوق في المنافسات.

وقد قسمن بحثنا هدا إلى **الجانب النظري**:فقد تضمن ما يلي :

- **الفصل الأول**: الإطار العام للدراسة
- **الفصل الثاني**: الوحدات التدريبية
- **الفصل الثالث**:المهارات الأساسية في كرة اليد والفئة العمرية

أما **الجانب التطبيقي**: فقد تضمن ما يلي:

- **الفصل الرابع**: منهجية الدراسة

- **الفصل الخامس:** عرض وتحليل ومناقشة النتائج
- **الفصل السادس:** الاستنتاجات والاقتراحات

الجانب المنهجي

الفصل الأول
الإطار العام للدراسة

1. 1 إشكالية البحث:

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

وكرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع ، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنة مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف ، معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية كذلك مهاراته ، وحالة النفسية والعقلية..

(د ياسر دبور، 1996 - ص19)

ومهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الأجزاء المكونة لها. يذكر هانز جيرت شتاين أن المهارات الحركية في كرة اليد هي Hans gertshtain & Edjar fedrhaff(: و ادجار فيدر هورف الحركات الهادفة والاقتصادية في المجهود وفي الزمن.

(د . فتحي احمد هادي السقاف. 2010 - ص 149.)

ومن اجل تنفيذ و إتقان أي مهارة من مهارات كرة اليد مثل التصويب و المراوغة لابد من الاعتماد على طريقة تدريب.

و يذكر عصام عبد الخالق : ان طرق التدريب الرياضي من الأساليب اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للاعب بسلوك اقرب السبل لتحقيق المطلوب, وتعرف بأنها النظام المتقن الإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل الى الهدف من عملية التدريب الرياضي. **(غانم محمد الامين. 2018/2019)** اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه جامعة العربي بن مهيدي

تعرف طرق التدريب بأنها (المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى الحالة البدنية للاعب.) **(د. موفق اسعد محمود الهيتي, 2011, ص243)**

وبما أن طريقة التدريب تهدف أساسا إلى إيصال المعلومة أو الكيفية الصحيحة لأداء مهارة معينة، فإن اسلوب المنافسة هو الطريقة التي اعتمدناها في دراستنا.تأتي هذه الوحدات بفوائد جماعية واضحة، حيث يتطلب التفاعل المستمر في مساحات محدودة تنسيقًا جيدًا وتواصلًا فعّالًا بين اللاعبين. يزيد ذلك من التناغم الجماعي ويعزز مهارات اللعب الجماعي والتعاون. في هذا السياق، تسهم وحدات التدريب في تحفيز الروح التنافسية وتحضير الفرق للمنافسات الحقيقية.

لذا يمكننا طرح التساؤل العام:

- **هل للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة المنافسة أثر في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 14 سنة ؟**

وعليه نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 14 سنة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة المراوغة لدى لاعبي كرة ليد فئة أقل من 14 سنة ؟

1. 2 فرضيات الدراسة:

1.2.1 الفرضية العامة:

- للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة المنافسة أثر في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد فئة اقل من 14 سنة.

2.2.1 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التصويب
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة المراوغة

1. 3 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراسة الوحدات التدريب بطريقة المنافسة لتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد تبرز أهميتها في تطوير اللاعبين وتحسين أدائهم على الصعيدين الفردي والجماعي. فهذه الدراسة تسهم في توجيه المدربين نحو استخدام أساليب التدريب الأكثر فعالية التي تعزز المنافسة وتحفز اللاعبين لتحقيق الأداء المميز. بالإضافة إلى ذلك، تسهم الدراسة في تعزيز التفاعل والتعاون بين اللاعبين، وتعزيز الروح الفريقية التي تسهم في تحقيق النجاحات الرياضية المستدامة. من خلال فهم أهمية هذه الوحدات التدريبية، يمكن للفرق والمدربين تحسين برامجهم التدريبية وتحقيق الأداء المتميز في المنافسات.

–معرفة ما إذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية بطريقة المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

– التعرف على مختلف أشكال طرق المنافسة ودورها في تطوير المهارات.

– الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية بطريقة المنافسة في تطوير مهارة التمرير والاستقبال والمراوغة لدى لاعبي كرة اليد.

4.1 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1-4-1 تعريف الوحدات التدريبية:

لغة:حيث تكون تلك الوحدات تشمل تمارين وأنشطة مخصصة تهدف لتحقيق أهداف تعلم معينة. تصمم هذه الوحدات لتوجيه الطلاب أو المتعلمين نحو فهم وتحقيق مهارات أو مفاهيم محددة في إطار زمني محدد.

اصطلاحا:

هي مكونات صغيرة داخل برنامج تعليمي أو تدريبي تستخدم لتحقيق أهداف تعلم محددة. تتكون هذه الوحدات من سلسلة من التمارين والأنشطة التعليمية المركزة على نقاط معينة من المحتوى. تصمم هذه الوحدات لتكون ذاتية الكفاية وتستهدف تحقيق تقدم في فهم المتعلمين للموضوع المعني خلال فترة زمنية محددة.

التعريف الاجرائي:

هي أجزاء من برنامج تعليمي أو تدريبي يتم تصميمها لتحقيق أهداف تعلم محددة من خلال تنظيم سلسلة من الإجراءات والخطوات التعليمية. تتألف هذه الوحدات من محتوى يتناسب مع المستوى التعليمي المستهدف، وتتضمن تمارين وأنشطة تفاعلية تهدف إلى تحفيز المشاركين وتوجيههم نحو تحقيق الأهداف التعلمية بشكل فعال. يتم تنفيذ الوحدات التدريبية بشكل منهجي لضمان تقديم تجربة تعلم فعّالة ومنظمة

2.4.1التدريب بالمنافسة:

-اصطلاحا:

تدريبات المنافسة تلك التدريبات التي تتشابه في أدائها مع ما يحدث للاعب أثناء المباراة

(مفتي ابراهيم حماد. 2001 ص 70) .

-**اجرائيا:** هو عبارة عن أسلوب تدريبي مبني على التنافس بين الفريق الواحد وكذلك يكون بين فرد وفرد اخر أو أكثر والهدف منه هو الحث على العمل والتنافس فيما بينهم وابعاد الملل وخلق عنصر التشويق داخل معسكر التدريب .

1-4-3 كرة اليد :

لغة :تُعرف كرة اليد في اللغة العربية بـ"كرة اليد"، ويُمكن كتابتها بالأحرف العربية كالتالي: "كُرَةُ اليَد". وتستخدم في اللغة العربية هذا الاسم لوصف الرياضة التي تُلعب بكرة مُنفوخة وباستخدام اليدين لتمرير الكرة والتسديد إلى المرمى. تُعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية الشهيرة والمحبوبة عالمياً، وتحظى بشعبية كبيرة في العديد من البلدان.

اصطلاحا :كرة اليد كمصطلح يشير إلى رياضة جماعية تُلعب بكرة مُنفوخة وباستخدام اليدين للتحكم في الكرة. تعتبر كرة اليد واحدة من الرياضات الشعبية والمحبوبة عالمياً، وتتميز بالحركة السريعة والتكتيكات الجماعية. يتكون الفريق من سبعة لاعبين، يهدف كل فريق إلى إحراز الأهداف عن طريق التمرير والتسديد إلى مرمى الفريق المنافس. تُعد كرة اليد رياضة شيقة ومثيرة تجمع بين القوة والذكاء والمهارة، وتتطلب تنسيقاً عالياً بين أعضاء الفريق لتحقيق النجاح في المباريات (**صبحي حسانين و كمال عبد الحميد، 2001، صفحة 22)**

إجرائيا :هي رياضة جماعية تلعب بكرة مُنفوخة، وتتكون الفرق فيها من سبعة لاعبين كل منهم يحمل مسؤولية محددة. يهدف اللاعبون في كرة اليد إلى تمرير واستقبال الكرة باليدين والتحرك بدون الانتهاك لقواعد اللعبة. يُسمح للاعبين بالتسديد على المرمى لتسجيل الأهداف، وتُجرى المباريات على فترات زمنية محددة، ويفوز الفريق الذي يحقق أكبر عدد من الأهداف في نهاية المباراة.

1-5- المهارات الأساسية:

اصطلاحا : في كرة اليد تشير إلى مجموعة من القدرات والمهارات التي يحتاجها اللاعبون لتنفيذ الحركات الأساسية والتفاعل بفاعلية داخل الملعب. تتضمن هذه المهارات العناصر الأساسية التي يجب أن يكون اللاعبون متقنين لها لتحقيق النجاح في اللعبة. من بين هذه المهارات الأساسية في كرة اليد**(قسمي، 2017/2018.)**

إجرائيا:يعتمد على الجوانب التقنية والتكتيكية التي يتعين على اللاعبين تطبيقها بدقة خلال المباريات. فمثلاً، في التمرير والاستلام، يجب على اللاعب إطلاق الكرة بدقة وقوة وتوجيهها نحو زميله بينما يقوم

الآخر باستقبالها بشكل سلس وتوجيهها للتحكم بها. أما في التسديد، فيتعين على اللاعب استخدام التقنيات الصحيحة لتسجل

6.1الدراسات السابقة والمشابهة:

1.6.1 الدراسة الأولى : علال طالب2021

تحت عنوان : دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد 2021

هدفت الدراسة الى التعرف على تاثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد سنة الأولى ثانوي ولتحقيق ذالك استعمل المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من 60 تلميذ للاعمار 16-17 سنة وكانت النتائج على النحو التالي :

ان المجموعة التجريبية حققة طورا ملحوظا في جميع المتغيرات قيد البحث وكانت الألعاب الصغيرة لها دور فعال في تعلم المهارات المدروسة مما اد الى ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية وكانت لصالح الاختبارات البعدية وهذا للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

الدراسة الثانية:دراسة فداء أكرم الخياط 1997

بعنوان : اثر استخدام أسلوبي التنافسي الذاتي والمقارن في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة اليد.

رسالة ماجستير بجامعة الموصل وقد هدفت الدراسة الى:

التعرف على أسلوبي التنافسي الذاتي والمقارن في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة اليد

التعرف على الأسلوب الأفضل لتعليم بعض المهارات الحركية بكرة اليد

وكانت عينة البحث مكونة من 45 خمسة وأربعون طالب قسم والى 3 ثلاث مجاميع من المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته لحل مشكلة البحث

وقد استنتج الباحث ان أسلوب التنافس هو الذي يحقق أفضل النتائج في التعلم.

الدراسة الثالثة : أحمد محمد علي شحاتة ، بعنوان :اثر استخدام أسلوب التنافس على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية للبنين سنة2010 م -1431هـ ، وقد هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التنافس على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لطلاب الفرقة الثانية بكلية الرياضة ، حيث كانت عينة البحث مختارة بطريقة عمدية بلغ عددهم 20 عشرون طالب وبلغ حجم

العينة الاستطلاعية 7 سبعة طلاب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية وقد استعان الباحث بعدد 7 سبع لاعبين من فريق الشباب مواليد 1990م بنادي الانتاج الحربي لاجراء صدق التمايز حيث استخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي للائمته وكانت الاستنتاجات على النحو التالي :

للبرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي على تعلم بعض المهارات الاساسية لكرة اليد لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين .

الدراسة الرابعة نوفل محمد محمود الحيالي الموسومة:

أثر استخدام برنامجين تدريبيين بالأسلوب (منفرد – المركب) في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد.

الأهداف:

1 – إعداد برنامجين تدريبيين لتطوير الصفات البدنية الخاصة للاعبي كرة اليد.

1- الكشف عن أفضل أسلوبين (المنفرد – المركب) لتطوير الصفات البدنية الخاصة للاعبي كرة اليد.

أجريت الدراسة على لاعبي المركز التدريبي في محافظة نينوي التابع للاتحاد المركزي لكرة اليد التي تتراوح أعمارهم من (17 – 19 سنة) : إذ بلغ عدد لاعبي المركز 36 لاعبا انسحب منهم 4 كذلك استبعد الباحث 4 لاعبين لكوم حراس مرمى لذلك بلغت عينة البحث 28لاعبا وزعوا على مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة 14 لاعبا ، اموعة التجريبية الأولى استخدمت الأسلوب المركب بشكل المركب بشكل متتابع لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الطول والوزن والعمر ومستوى الأداء.

أهم الاستنتاجات:

1 – ظهرت فروق معنوية بين الأسلوبين بين (المنفرد – المركب) في اختيار القفز العمودي لقياس القوة الانفجارية للساقين .

2 – ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختيار القبلي ونتائج الاختيار البعدي للموجعتين التجريبيتين في الاختبارات جميعها التي استخدمت باستثناء اختبار ركض 1000 م بالأسلوب المركب.

3 – عدم وجود فرق معنوي بين الأسلوبين في اختبار التحرك الأمامي والخلفي بميل لقياس صفة الرشاقة.

4 – عدم وجود فرق معنوي بين الأسلوبين في اختيار رمي الكرة الطبية وزن 800 غرام على بعد معين لقياس صفة قوة الرمي .

1-7- مميزات الدراسة الحالية :

من بين مميزات الدراسة الحالية لأثر وحدات التدريب بطريقة المنافسة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، يبرز التطبيق العملي الذي تقدمه حيث توفر نتائج واقعية حول تأثير هذه الوحدات على أداء اللاعبين. فعن طريق دراسة هذا النوع من التدريبات وتحليل نتائجها، يمكن للمدربين وصناع القرار أن يحصلوا على إرشادات قيمة حول كيفية تحسين برامج التدريب وتكييفها بما يتناسب مع احتياجات الفرق واللاعبين بشكل فعال. بالتالي، تعتبر هذه الدراسة خطوة هامة نحو تحسين جودة التدريب وتعزيز أداء اللاعبين في رياضة كرة اليد

- تتبنى الدراسة مقاربة شاملة تشمل تطوير المهارات الفنية والتكتيكية والبدنية، مما يضمن تحقيق تقدم متكامل في أداء اللاعبين.
- يتمثل تميز الدراسة في تكامل وحدات التدريب المقترحة، حيث يتم دمج التمارين لتحقيق أقصى استفادة وتحفيز التنمية الشاملة
- موضوع بحثنا قابل للدراسة والتطوير والتحسن مستقبلا.تشابه الدراسة الحالية في استخدام المنهج المتبع مع الدراسات السابقة التي استعنت بها ألا وهو المنهج التجريبي. كما استعملت نفس الأداة لجمع البيانات وهي الاختبار

الجانب النظري

الفصل الثانـي

الوحدات التدريبية

تمهيد:

تعتبر الوحدات التدريبية جزءًا أساسيًا من عملية التدريب في مختلف المجالات الرياضية والتعليمية. تمثل هذه الوحدات مجموعة من الأنشطة والمهام المنظمة بشكل متكامل تهدف إلى تحقيق أهداف محددة في تطوير مهارات الأفراد. يتم تصميم الوحدات التدريبية بعناية لتكون مناسبة لاحتياجات المتدربين ولتحقيق الأهداف التعليمية المحددة.

وتشمل الوحدات التدريبية مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل التمارين العملية، والمناقشات، والتمثيل الدوري، والدروس التفاعلية، والتقدميات التوضيحية. يتم تنظيم هذه الأنشطة بطريقة منطقية ومتسلسلة لتحفيز المشاركين وتعزيز فهمهم وتطبيق مهاراتهم بشكل فعال.

وتعتبر الوحدات التدريبية أداة قوية لتعزيز عملية التعلم وتحفيز المتدربين، حيث تمكنهم من اكتساب المعرفة وتطوير المهارات بطريقة منظمة ومناسبة. تتنوع هذه الوحدات في المحتوى والشكل والهدف حسب السياق والمجال التدريبي المعني، ولكن تبقى مبدأها الأساسي واحدًا: تحقيق أهداف التعلم وتطوير الأفراد بشكل شامل وفعّال.

1.2تعريف الوحدات التدريبية:

هي جزء من البرامج التعليمية أو التدريبية، وهي تشكل مجموعة من الأنشطة والمهام المنظمة بشكل متكامل تستهدف تحقيق أهداف محددة في تطوير مهارات أو معارف الأفراد. يتم تصميم الوحدات التدريبية بشكل منطقي ومتسلسل لتكون سلسلة من الأنشطة التعليمية التي تعمل على تعزيز التعلم وتحقيق الأهداف التعليمية المحددة. **(محمد فتحي الكردانيوالأخرون،2014)**

والوحدة التدريبية قد تؤدى مرة واحدة في اليوم أو مرتين أو ثلاث مرات وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب والذي يتمثل في نوع النشاط الممارس.**(بسطويسي احمد ،1999ص330-331)**

2.2 الوحدات التدريبية في كرة اليد:

الوحدات التدريبية في كرة اليد تمثل جزءًا أساسيًا من عملية تطوير اللاعبين وتحسين أدائهم في هذه الرياضة. يتم تصميم هذه الوحدات بشكل متكامل لتحقيق أهداف تدريبية محددة وتطوير مجموعة متنوعة من المهارات الفنية والتكتيكية التي تحتاجها لاعبي كرة اليد في البيئة المغلقة. تشمل الوحدات التدريبية في كرة اليد مجموعة متنوعة من الأنشطة والتدريبات مثل:

1. **تمارين اللياقة البدنية:**تتضمن تمارين اللياقة البدنية المتنوعة لتحسين قوة العضلات، واللياقة القلبية، والمرونة، والتحمل البدني لدى اللاعبين.
2. **تطوير المهارات الفنية:**يتم التركيز في هذه الوحدات على تطوير مهارات اللمسة الأولى، والتحكم بالكرة، والتصويب، والتمرير، والتسليم، ومهارات الاستلام والتسديد.
3. **التكتيكات الفردية والجماعية:**يتم تنفيذ تدريبات لتحسين فهم اللاعبين للتكتيكات الفردية والجماعية في كرة اليد، بما في ذلك الضغط الدفاعي، والتمرير والتحرك، والهجوم السريع، وتكتيكات الدفاع الاستراتيجية.
4. **اللعب البناء:**تشجيع اللاعبين على فهم وتطبيق مبادئ اللعب البناء والتمرير والتحرك بالكرة للسيطرة على اللعب وخلق فرص التسجيل.
5. **التدريبات التكتيكية:**تشمل تدريبات لتحسين فهم اللاعبين للتكتيكات الفردية والجماعية، وتطبيقها في الظروف اللعب الحقيقية.
6. **التدريبات الفردية:**توفير فرص للتدريب الفردي مع المدرب لتحسين المهارات الفردية الخاصة بكل لاعب.

3.2 أهمية الوحدات التدريبية:

أهمية الوحدات التدريبية في كرة اليد تكمن في عدة جوانب:

1. **تطوير المهارات الأساسية:**تساعد الوحدات التدريبية على تحسين المهارات الأساسية للاعبين مثل التحكم بالكرة، والتسديد، والمراوغة، والتمرير، وغيرها. هذا يساعد على بناء أساس قوي لتطوير اللاعبين في اللعبة.
2. **تحسين اللياقة البدنية:**من خلال تنويع الوحدات التدريبية، يمكن تحسين اللياقة البدنية العامة للاعبين، بما في ذلك القوة، والسرعة، والمرونة، والتحمل، مما يسهم في تحسين أدائهم في المباريات.
3. **تطوير الذكاء التكتيكي:**يمكن للوحدات التدريبية داخل القاعات تعزيز فهم اللاعبين للتكتيكات والاستراتيجيات المختلفة في اللعبة. يتم ذلك من خلال التدريب على التحركات الفردية والجماعية وتفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض.
4. **تعزيز التركيز والانضباط:**الوحدات التدريبية تساعد على تعزيز التركيز والانضباط لدى اللاعبين، حيث يتم تحديد الأهداف والمهام بوضوح، وتحفيز اللاعبين على العمل بجد والالتزام بالتعليمات.
5. **تحفيز الروح الجماعية والعمل الجماعي:**من خلال مشاركة اللاعبين في الوحدات التدريبية، يمكن تعزيز الروح الجماعية والتعاون بينهم. يتم ذلك من خلال الممارسة المستمرة مع فرقهم وزملائهم**(مرجع سابق ص17 ،18)**

4.2 أقسام الوحدة التدريبية:

تتكون من ثلاث أجزاء رئيسية، حيث ترتبط تلك الأجزاء بهدف من كل وحدة سواء كان تعليميا تدريبيا وبذلك تبنى الوحدة التدريبية لتحقيق تلك الأهداف **(بسطويسي احمد،1999ص330-331)**

حدد زمن الوحدة التدريبية على وفق المتطلبات التدريبية الخاصة وهناك وحدة تدريبية لمرة واحدة ولمرتين او ثلاث مرات في اليوم الواحد كما يأتي:

أ. زمن الوحدة التدريبية لمرة واحدة في اليوم وتشمل:

.وحدة تدريبية قصيرة (30-90) دقيقة.

.وحدة تدريبية متوسطة (2-3) ساعة.

.وحدة تدريبية طويلة (أكثر من ثلاث ساعات).

.مجموعات الوحدات لا يزيد (2−3) ساعة. **(عامر فاخر شغاتي،2014،ص106)**

1.4.2 القسم التحضيري:هذا القسم يطلق عليه أكثر من مصطلح (الإحماء، التسخين، المقدمة) ويهدف إلى إعداد وتهيئة اللاعب أو اللاعب ينمي جميع النواحي لأداء الجزء الرئيسي على وجه الأكمل. أما الفترة التي تستغرقها فتعتمد على طبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية والحالة المناخية وطبيعية اللاعب، مثلا: تكون فترة الإحماء طويلة عندما تكون تدريبات الجزء الرئيسي منصبة على تطوير السرعة القصوى والقوة العضلية وقد يستغرق الوقت ما بين (20−40) دقيقة وعموما هناك من يرى انه تستغرق (1−5) من الجزء الكلي للوحدة التدريبية.

1.1.4.2أهم الواجبات التي تقع على القسم التحضيري:

- ✓ الاسترخاء أي العمل على اكتساب العضلات وكذلك المرونة.
- ✓ العمل على زيادة سرعة نبضات القلب وزيادة سرعة الدم المدفوع في كل ضربة.
- ✓ العمل على زيادة اتساع الشعرات الدموية.
- ✓ العمل على رفع درجة حرارة الجسم. **(مروان عبد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري،2015، ص59)**

2.1.4.2أقسام الجزء التحضيري:

.الإحماء العام: تستخدم تمرينات ذو الشدة القليلة والمتوسطة لغرض الإحماء العام مثل تلك التمرينات حيث تشمل جميع أجزاء الجسم لتنشيط الأجهزة الوظيفية والحركية المختلفة بالجسم، وقد تكون على شكل العاب بسيطة مثل ألعاب شبه رياضية التي تتميز بجهد بدني منخفض.

.الإحماء الخاص:يذكر أبو العلا عبد الفتاح 1998:" إذا كان هدف الإحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين المركزي والعصبي اللاإرادي، فإن هدف الإحماء الخاص وضع الجهازين العصبي المركزي والعصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنهما من الأداء بفعالية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة الى تنشيط وظائف فيزيولوجية اللاإرادية لمتطلبات نشاط الجسم.**(بسطويسي احمد،1999ص332.)**

2.4.2 الجزء الرئيسي:

يشمل التمارين التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية، وزمن هذا القسم يعادل (70−80%) من الزمن المخصص للوحدة.**(فاطمة عبد المالح واخرون،2016، ص82)**.

2.2.4.2 اعتبارات التي تراعي في القسم الرئيسي:

- ✓ البدء بالتمارين التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد.

- ✓ البدء بتمارين تعلم المهارة عقب الإحماء مباشرة لأن هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه، وذلك ينطبق على تمارين الاستجابة الحركية.
- ✓ تسير التمارين على وتيرة وراحة بل يجب أن تكون متنوعة.
- ✓ يجب مراعات تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية وخاصة تلك التي تحتاج اللعب إلى تحسينها.
- ✓ يخصص بعض الوقت لأداء التمارين طبقا للفروق الفردية.
- ✓ يجب أن ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وأن يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها في المباراة أو المنافسة.
- ✓ طوال الوقت بل يجب مراعاة استمتاعهم بممارسة الأداء.
- ✓ تمارين القوة العضلية والتحمل تبدأ من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.
- ✓ يلاحظ خلال فترة الاعداد ألا يستخدم مثل هذا النوع من التمارين لفترة طويلة ولكن بتقدم المستوى ويزداد من التمارين المخصصة له.**(نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي،2011، ص 215)**

3.4.2القسم الختامي:

يهدف هذا الجزء الى محاولة العودة بالفرد الى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها قدر الامكان، وذلك بعد الجهد المبذول وخلال هذا الجزء يخفض الحمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية، فضلا عن عودة الفرد الرياضي إلى حالة الاستشفاء والتهيئة الى ما بعد استكمال متطلبات التدريب. (عامرفاخر شغاتي ،2014،ص 108).

يستغرق هذا الجزء حوالي(7–10%) من الزمن المخصص لوحدةالتدريب، يحتوي هذا الجزء على تمارينالاسترخاء والتهدئة. **(فاطمة عبد مالح واخرون 2011، ص 82)**

5.2 أنواع الوحدة التدريبية:

يمكن تقسيم الوحدات التدريبية إلى أنواع التالية:

- أنواع وحدات التدريبية أساس الهدف.
- أنواع وحدات التدريبية أساس اتجاه تأثير حمل التدريب.
- أنواع وحدات التدريبية أساس للتنفيذ.

أ.الوحدات التدريبية على أساس الهدف:

ْ **وحدة تعليمية:**تمثل الوحدة التعليمية في مجال التدريب أولى الوحدات الخاصة بتعليم والتعرف على المهارات الفنية والخططية والتي تحتاج من المدرب سرد بعض المعلومات النظرية حول تكنيك مهارات الألعاب وتعضيدها بالوسائل التعليمية المختلفة إن أمكن ذلك وتؤدى مثل تلك الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة وخصوصا مع المبتدئين. حيث تختلف مثل تلك الوحدات مع المقدمين عند التركيز على الأداء الفني لجزء مهارة جديدة او شرح المهارات الخططية. فيمكن بذلك تأديتها في بداية موسم المسابقات، او الفترة الخاصة بذلك والتي يحددها المدرب.

ْ **وحدة تعليمية تدريبية:**يذكر هارا 1979 بأن الوحدات التعليمية التدريبية موقعها بالنسبة للسنة التدريبية، بعد الوحدات التعليمية وتعتبر الوحدة التدريبية التعليمية ذات أهمية كبيرة للمبتدئين و الناشئين ، وذلك أولى مراحل تعلمهم للمهارات الرياضية والتدريب عليه حتى يصل اللاعب من مرحلة والذي يتميز بخلوه من الأخطاء بقدر الإمكان .(بسطويسي احمد،1999ص332.)

ْ **الوحدة التدريبية:** يستخدم المدرب هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال فترة تطوير مكونات الحالة التدريبية للاعب فقد يحتوي محتوى الوحدة التدريبية الى تنمية وتطوير المكون البدني الخاص للاعب ،ومن ثم توجه الأحمال التدريبية بالوحدة الى ذلك مع مراعاة ان يقنن اللعب اتجاه تأثير تلك الأحمال وأسلوب تنفيذها ، كما يلاحظ توجيه هدف الوحدة الى تطوير المهارات الخططية والأدائية للاعب مع تحقيق نمذجة بين هذا التطوير والارتقاء بمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي للاعب كالقتال الفعلي مثلا في ان واحد.(احمد محمود محمد إبراهيم،2005،ص556) .

ْ **الوحدة الاستشفائية:**وينظر التدريب حاليا الى الوحدة الاستشفائية على انها من المكونات الأساسية لتخطيط وتفنين وتوزيع الأحمال التدريبية للاعب خلال برامجه التدريبية الخاصة بالنشاط الرياضي الذي يمارسه، لذا فعلى المدرب ان يراعي عند استخدامه للوحدة الاستشفائية انخفاض مرات التكرار والتي تتمثل في حجم الأحمال مع ضرورة التنوع في محتويات تلك الأحمال، حيث ذلك يوفر أساس جيد لنجاح المدرب في الاستشارة الداخلية للاعب مما يوفر للأجهزة لها الظروف الملائمة للتخلص من مخلفات التمثيل الغذائي و كذلك المواد المسببة للتعب ، هذا يوفر بعد ذلك تأقلم تلك الأجهزة الوظيفية مع محتوى الأحمال التدريبية و تأثيرها مسببا تطوير لمستوى التكيف الوظيفي للعب.

ْ **الوحدة التقويمية:** تعتبر الوحدات التقويمية وحدات خاصة بقياس المستوى وذلك منذ بداية السنة التدريبية وحتى موسم المنافسات للوقوف على مستوى اللاعب معرفة ما ينقصه **(بسطويسي احمد،1999ص337)**. من قدرات بدنية او مهارات فنية او خططية .

ب.الوحدات التدريبية على أساس اتجاه تأثير حمل التدريب:

يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعا لاختلاف حمل التدريب، أحدهما الجرعة ذات الاتجاه الموحد، والجرعة ذات الاتجاه المتعدد.

ْ**جرعة التدريب ذات الاتجاه الفردي:**من آراء خبراء العلميين والمدربين ذو الخبرة في مجال التدريب الرياضي للأنشطة المختلفة ان الوحدات التدريبية ذات التأثير الفردي توجه احمالها الى تطوير التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي والسرعة بأنواعها المختلفة والقوة بأنواعها المختلفة والتحمل الخاص، أي ان تلك الوحدات يوجه محتوى أحمالها التدريبية الى تطوير مكون واحد من مكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية للاعب ويتخصص أكثر ليوجه لتطوير جزء معين وهو " القوة المميزة بالسرعة «.**(احمد محمود محمد إبراهيم ،2005ص 555)**.

عند استخدام الجرعة ذات الاتجاه الموحد يراعي الالتزامات وتوجيهات التطبيقية التالية:

✓التركيز على استخدام حجم عمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغير ما بين العضلات المستخدمة.
✓ينصح بعدم استخدام هذه الجرعات في بداية الموسم التدريبي أو مع اللاعب / اللاعب بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد.
✓يتفوق تأثير الجرعات ذات الاتجاه الموحد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة الإمكانيات الوظيفية لأجهزة الجسم.

✓استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث أن هذا النوع من الجرعات التدريبية يؤدي إلى سرعة التدريب.**(عماد الدين عيس أوزيد2005 ، ص 323)**.

ج.أنواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ:

قسم أنواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها الجرعات الفردية والجماعية والموحدة.

✓**الجرعة الفردية** :في هذه الجرعة يقوم اللاعب او اللاعبين بالتدريب بمفرده ، و يتم التدريب بطريقة فردية اعتمادا على نفسه،وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على نفسه و زيادة الثقة،كما يمكن ان تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت اللاعب نظرا لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير أن سلبيات هذه الطبقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

✓ **الجرعة الفردية:**تؤدي هذه الجرعة في وجود عدة لاعبين معا ما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا أن هذه الطبقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

✓**الجرعة الموحدة:**وتتم بتأدية جميع اللاعبين (الفريق) التمرينات الموضوعة في شكل جماعي موحد يتيح فرصة للمدرب في التوجيه الجماعي،غير ان من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

✓ **الجرعة الحرة** :تتميز بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام هذه الطريقة مع اللاعبين ذوي المستويات العالية بأسلوبين منهما التدريب الدائري وطريقة التدريب الثابت. **(عماد الدين عباس أبوزيد ،2005 ، ص323)**.

6.2 ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية

تلعب القدرات البدنية الخاصة بالمهارات والأنشطة والألعاب الرياضية دورا ايجابيا في تقدم المستوى،وبذلك تمثل ديناميكية وضع تلك القدرات مع المهارات الفنية والخططية في كل دورة تدريبية مشكلة من مشاكل التدريب والتي نعرضها فيما يلي:

✓**بالنسبة لتمرينات القدرات البدنية الخاصة** :بالنسبة لتمرينات المرونة ينصح بأن تؤدى في الجزء الاعدادي من مقدمة الوحدة التدريبية حيث تكون العضلات غير مجهدة، كما ينصح بان تؤدى بعد التمرينات التوافقية ان وجدت في الوحدة التدريبية كما ينصح بان تكون لتمرينات الإعداد البدني العام أسبقية الأداء عن تمرينات الإعداد البدني الخاص، اما بالنسبة لتمرينات السرعة فينصح بأدائها قبل تمرينات القوة، هذا لارتباطها بالقدرات التوافقية للاعب والتي تتطلب عدم وصول العضلات الى حالة الإجهاد عند تنمية مثل تلك القدرات. اما بالنسبة لتمرينات التحمل بصفة عامة فيكون أداؤها متأخرا عن كل تمرينات القدرات البدنية.**(بسطويسي احمد ، 1999 ، ص 334)** .

و بالنسبة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى يجب ان يكون لها أسبقية الأداء عن تمرينات تحمل القوة ،كما لتمرينات سرعة الأداء وسرعة رد الفعل والسرعة كما لتمرينات سرعة الأداء وسرعة رد

القصوى أسبقية الأداء عن تمرينات السرعة الانتقالية،وتمرينات السرعة الانتقالية لها أسبقية الأداء عن تمرينات تحمل السرعة.

✓**بالنسبة للمهارات الفنية والخططية**:تحتاج كل من المهارات الفنية والخططية قدرات توافقية عالية ، بالإضافة الى عملية التركيز عند أداء الأمر الذي يستدعي إعطاءه أولوية الترتيب في الوحدة التدريبية بعد المقدمة مباشرة ، و قبل التمرينات الاساسية الخاصة بحيث يكون اللاعب بعيدا عن الاجهاد ، و بذلك فعند تعلم او تطبيق او تحسين مثل تلك المهارات ينصح بان يكون لها الأسبقية في الأداء عن

القدرات البدنية الخاصة و التي تكلمنا عنها، حيث تلعب تلك المهارات الفنية (التكنيكية) و الخططية(التكتيكية) دورا ايجابيا في الوصول الى مستوى افضل بالنشاط المعني.

✓**بالنسبة لتمرينات التحمل الهوائي واللاهوائي** :بصورة عامة و بخصوص نظم الطاقة الهوائية و اللاهوائية عن الهوائي،كما ينصح ايضا بأسبقية اداء تمرينات التحمل اللاهوائي الفوسفاتي و التي تحتاج زمنا اقل و شدة فينصح بأسبقية التمرينات الخاصة عالية عن التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي و اللاكتيكي و التي تحتاج الى زمن اطول نسبيا . (**بسطويسي احمد، 1999، ص 335**) .

2. 7التدريب الرياضي:

1.7.2 تعريف التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي له عدة اختلافات من ناحية التعريف تبعا للهدف ومجال التخصص فمن جهة النظر الفيزيولوجية يعرف التدريب المجموعة التمرينات أو بالمجهودات البدنية التي تؤدي إلى أحداث تكييف أو تغير وظيفي من أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى علمي لانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية الجسم الإنسان هو

عملية تخضع لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح والفيزيولوجيا، الميكانيك وكذلك العلوم الإنسانية كعلم النفس، وهو يسعى إلى إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدرته واستعداداته وإمكانياته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والذي يمارسه بمحض إرادته.(**بهاء الدين سلامة ، 1994،ص35)**

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفقا لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهز يته. **(وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد: 2002،ص13)**

ويعرفه هارا " : إعداد الرياضيين للوصول إلى مستوى العالي فالأعلى يرى ما تفيق 1976 إن التدريب الرياضي هو ": إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب **(بسطويسياحمد،1999 ، ص 220)**.

كما يعرف التدريب الرياضي على أنه:" العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة ".**(مفتي إبراهيم حماد ،ط2،ص21)**.

2.7.2 أهداف التدريب الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتحمل وغيرها حسب نوع الرياضة ومتطلباتها يهدف التدريب الرياضي إلى تعلم المهارات الحركية الأساسية وتنمية القدرات الخططية الدفاعية والهجومية التي يستخدمها اللاعب أو الفريق في المنافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها وتنمية النواحي المهارية والخططية كوحدة في عمل التدريب.

اكتساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها إعداد الرياضي من النواحي النفسية والإرادية التي تساهم في استمرار قدراته والتحلي بالخلق الرياضي الفوز أو الهزيمة. – **(بهاءالدين سلامة: 19، ص359)**

3.7.2 المبادئ الأساسية في التدريب:

في التدريب هناك قواعد أساسية مهمة تؤخذ بعين الاعتبار ونختصرها فيما يلي:

1.3.7.2 الشدة:

لتطوير أي جهاز من أجهزة الجسم فان المبدأ هو أن يعمل الجهاز بشكل أقوى من عمله الطبيعي وهذا المبدأ يدعى فوق الحمل.

إن مستوى فوق الحمل هو الذي يجدد التطبعات الفيزيولوجية التي يحدث في التدريب ويمكن القول إن الشدة العالية تعني التطور الأحسن لذلك الجهاز.

إن الشدة المناسبة لإنتاج تطبع فيزيولوجي مناسب سوف يختلف طبعا للجهاز الذي يتم تدريبه (عضلي ، مفصلي، قلب) وكذلك مستوى للياقة الرياضية.

2.3.7.2 الوقت:

يشير إلى كمية الوقت الضروري في كل فترة تدريب واحدة لأجل توفير الدعم لتطوير التطبعات الفيزيولوجية بمختلف طبقا لمستوى اللياقة البدنية ومستوى الضغط على الجهاز.

3.3.7.2 التكرار:

– يشير هذا المفهوم إلى عدد التكرارات في كل يوم، أسبوع، شهر، سنة.

–بعد تحميل جهاز معين فانه بحاجة إلي الراحة لكي يسمح للجسم بالتطبع وإعادة بناء الجهاز المستوى أعلى من السابق.

–هناك اختلاف طبقا لفروق الفردية وطبقا لطبيعة البرنامج التدريبي. **(موفق مجيد الولي ، الأردن،2000 ص 44).**

4.3.7.2 التقدم:

–يجب تنظيم البرامج التدريبية طبقا للمتطلبات الخاصة باللعبة أو النشاط أو الفاعلية.

– نقطة البداية تكمن في تقويم اللعبة لأجل تثبيت الأجهزة المعنية في التدريب والطريقة التي من خلالها تتفاعل.

5.3.7.2 التنوع:

لكي تحصل على التطبع الفسيولوجي المنشود يحتاج إلى مفهوم المدى الطويل للتدريب لذلك هناك خوف حقيقي من الضجر.

على اللاعب احترام نظام التدريب لكن من الضروري تنويع التمرينات وروتين التدريب لأجل الحصول على التحفيز الكامل ولأجل إدخال المتعة الكاملة.

6.3.7.2 قابلية الانعكاس:

إن معظم التطلعات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب العالي تكون منعكسة، فاللياقة البدنية تكسب بصعوبة لكنها تفقد بسهولة. يجب القبول باستئناف من المستوى الواطئ بعد المرض، والإصابة والحالات الأخرى التي تبعد الرياضي عن البرنامج المقرر. **(امر الله احمد البساطي1998،ص 22).**

4.7.2 قواعد التدريب الرياضي: حتى نصل بالرياضي الى مستوي أداء عالي ومثالي مطلوب يجب تطبيق عليه قواعد تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي

التنظيم: يجب على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب
- تخطيط وتنظيم وحدات التدريب
- أن يرتبط هدف التدريب بالتخطيط السابق

التدرج: للوصول الى أحسن مستوى في الأداء التدرج في عملية التدريب خاصة في عمل التدريب ويعني التدرج في التدريب:
- من السهل الى الصعب
- من البسيط الى المركب
- القريب الى البعيد
- من المعلوم الى المجهول

(حنفي محمود مختار 1998, ص 45-46)

5.7.2 المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي

- المكونات المهارية: يخص بتعلم وتطوير مهارات خاصة بالرياضة التخصيصية
- المكون البدني: يهتم بتعلم وتطوير عناصر اللياقة البدنية عامة والخاصة بالرياضة التخصصية
- المكون التخصصي: يهتم بتعلم وتطوير الفكر والسلوك الخططي الخاص بالرياضة التخصصية
- المكون النفسي الذهني: يهتم بالحالة النفسية والذهنية في الرياضة التخصصية -
- المكون المعرفي: يهتم بالمعارف والمعلومات الخاصة بالرياضة التخصصية
- المكون الأخلاقي : يهتم بالتعلم وتطوير العناصر الأخلاقية التي تدعم الأداء في الرياضة - التخصصية.

.(مفتي ابراهيم حماد 2001, ص 67-68

2-7-6 أنواع التدريب الرياضي:

- التدريب الهوائي: يتمثل هذا النوع من التمارين التي تستمر لفترات طويلة معدل اخراج القوة القصوى المنتجة أقل لزمن طويل وبدون مساهمة ذات قسمة للنظام اللاهوائي ويعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب على تحدي النظامين الاساسيين للامداد بالطاقة هما :

ـ نظام اللاهوائي: والذي يعتمد (ATP) . (PC) والنظام الاكتيني لانتاج الطاقة اثناء تنفيذ التمرينات على النظام الفسفاتي المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة أقل من دقيقيتين.

- النظام الهوائي (الأكسيجيني) حيث يعتمد على أوكسجين الهواء لامداد الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة الى أقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقيتين

- التدريب اللاهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون معدل اخراج القوة مرتفع جدا لزمن أقل وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

(أمر الله البساطي 1998، ص74-75)

2-7-7 **) طرق التدريب الحديثة:** يتوجب على كل مدرب أن يختار طريقة للتدريب التي تحقق له الأهداف المطلوبة فاختيار الطريقة مهم جدا في تسهيل عمل كل مدرب والوصول الى ما يسعى اليه. فتتنوع طرق التدريب العمل على زيادة الاثارة لدى اللاعبين كما تعتبر وسائل تنفيذ الوحدات التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للرياضي لذا يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياض

2-7-7-1مفهوم طرق التدريب: هي عبارة عن الاجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم للعمل التدريبي الموجه كما تعتبر أيضا الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة.

2-7-7-2شروط اختيار طريقة التدريب
أن يتحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والتي يجب أن يكون واضحا -
أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد -
يتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة -
توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الممارس
.تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب لمواصلة التدريب الرياضي
ـ طريقة التدريب البليومتري : تستخدم كلمة بليومتري لوصف نوع من التمرينات تتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية المتغيرة نتيجة الاطالة سريعة للعضلة العامة, حيث يعرفها وجدي الفاتح محمد لطفي (2002) أنه طريقة للتدريب تعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة توازن الجسم في حركاته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه وهذا الأسلوب في التدريب القدرة العضلية وبالتالي فانه يحسن من الأداء الديناميكي.
ـ التدريب الباليستي: هي طريقة حديثة نسبية وترتبط بين عناصر التدريب البليومتري و بين تدريب بالأثقال وتتضمن رفع أثقال خفيفة نسبيا و بسرعات عالية, وقد عرفها أحمد فاروق خلف 2003, تدريب الباليستيك بأنه : قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومة خفيفة و متوسطة (40-50) من أعلى مستوى للرياضي و يشمل تدريبات رفع أثقال خفيفة ومتوسطة الوزن و بسرعات **(عالية منفصلة . أجمد فاروق خلف, 2003 ص 16).**
طريقة التدريب المتباين: هو أسلوب تدريبي يتم محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن

طريق استخدام القوة بأسلوب متبادل ومتضادة في الاتجاه داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمارينات, وقد ذكر وجدي الفاتح محمد لطفي (2002) أن هذا النوع يطلق عليه التدريب البلغاري وفيه يتم محاولة التوصل الى أقصى درجة عن طريق استخدام القوة أساليب متباينة أو مضادة الاتجاه وذالك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمارينات بهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة

طريقة التدريب الهيبوكسيك: يشير يوسف دهب (1994) على انه عملية تبادل الغازات بين الحويصلات والدم نتيجة لاختلاف الضغط الجزئي للغازات عند توترها في الأنسجة حيث يكون ضغط الأكسجين أعلى في الحويصلات منه في الدم أما بالنسبة لثاني أكسيد الكربون يكون العكس, اما بسطويسي أحمد (1999) فعرفها بأنها : نقص الأكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يؤدي الى زيادة الدين الأكسجين. - كما يعرفها وجدي الفاتح محمد لطفي (2002) أن التدريبات الهيبوكسيكية هي أداء التمرينات اثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم الى نقص الأكسيجين من خلال كتم النفس او التحكم في التنفس تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء ولحتمية لعب المنافسات في الأماكن التي تعلو عن سطح البحر وهي التي يتعرض اللاعب فيها الى نقص في كمية الأكسجين الأمر الذي يدعو الى أهمية حدوث تكيف الأعضاء
وأجهزة الجسم مع التكيف في الدين الأكسيجيني .
طريقة التدريب بالأثقال: يعرف هذا النوع من التدريب على أنه الطريقة المثلى في تطوير عنصر القوة العضلية وخاصة القوة القصوى منها وداخل التدريب بالأثقال بتمريناته المتنوعة والعديدة في جميع الألعاب الرياضية دون استثناء بهدف تطوير القوى القصوى و يعرفها عبد العزيز النمر و تاريمان الخطيب (2000) أن التدريب بالأثقال هو طريقة من طرق الأعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقاومات مندرجة
. الزيادة المقدرة على انتاج القوة و مواجهتها
طريقة تدريب المحطات: هي طريقة من الطرق الهامة للتدريب وذات الأثر الفعال على الارتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذ الطريقة التي تكون التمرينات البدنية أو المهارية أو تكون معا بشرط أن تحتوي لذالك كانت مهاري ,(على تمرينات لجميع المجهودات العضلية) الرجلين, الذراعين, الجذع

فيجب أن تحتوي المهارات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليس مهارة واحدة. عند تنظيم التمرينات في تدريب المحطات يجب اختيار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعضها بحيث ينتقل اللاعب من محطة الى أخرى بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرينات حتى يصل الى التعب ثم يأخذ فترة راحة ايجابية يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها الى الراحة التامة ثم

ينتقل الى المحطة الثانية ثم الثالثة وهكذا

. (EPS-AR.BOGSPOTcom, 14 ص).

طريقة التدريب البندوليك: يذكر وجدي الفاتح محمد لطفي (2002) أنه يمكن أن تستخدم هذه الطريقة - التدريبية في البطولات التي لها نظام خاص في المباريات ويحدث هذا غالبا في الألعاب الجماعية فمثلا الفرق التي تلعب في البطولات يوما وتستريح يوما فيكون التدريب قبل بدء البطولة لمدة حوالي عشرين يوما مماثلا تماما للبطولة من حيث التنافسية وميعاد المباريات فيقوم المدرب بعمل مباريات تدريبة قوية يوما مع ملاحظة أن يكون الفريق المنافس في نفس قوة الفريق الذي يتنافس معه الفريق خلال البطولة وأن يلعب الفريق بنفس القوة والسرعة التي سيلعب بها خلال البطولة حتى تحدث عملية التكيف على

ظروف وقوة الاداء البدني والمهاري والخططي أثناء البطولة

. (EPS-AR.BOGSPOTcom, 14 ص).

طريقة تدريب المحاكاة: هذه الطريقة من أحدث طرق تدريب التحمل واستخدمت لأول مرة في مجال السباحة وتستخدم مرتين في الأسبوع قبل المنافسة ثم أستخدمت بعد ذالك في تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى ذات الحركة المذكورة ويجب مراعاة ان لا يقل نبض اللاعب في فترات الراحة عن 150 نبضة

.الدقيقة وذالك لضمان عدم انخفاض المستوى الوظيفي للأجهزة الحيوية

(ص15) EPS-AR.BOGSPOT.com)

طريقة التدريب الايزومتري : تعتبر القوة هي الصفة البدنية القاعدية التي تؤثر في جميع الصفات - البدنية الأخرى لذلك يجب العناية بتدريبها لرفع مستوى أداء اللاعب بدنيا ومهاريا, حيث ان كل مهارة تحتاج الى عمل عضلي لتحريك أجزاء الجسم العاملة للمهارة وكلما زادت قوة العضلات العاملة على هذه الأجزاء وبذالك تزداد قدرة اللاعب على تحريك أجزاء جسمه بسهولة تساعد على دفة الأداء المهاري وتقوية العضلات تجعل اللاعب يقتصر في المجهود عند أداء المهارات المختلفة ومن ثم تزداد قدرته على العمل الفترة زمنية أطول بدون تعب فعل المدرب أن يعمل على يوضع حسبانه أثناء الوحدات التدريبة مجموعة تمرينات تؤدي عن طريق الانقباض الثابت

(EPS-AR.BOGSPOTcom, 17 ص).

ـــ طريقة التدريب الايزوتوني: يقصد به التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقصر ويمكن تقسيم هذه الطريقة الى طريقتين مستقلتين احدهما باستخدام الانقباض العضلي المركزي حيث تنقبض العضلة في اتجاه مركزها تماما وتتغلب على المقاومة والاخرى باستخدام الانقباض العضلي اللامركزي حيث تنقبض العضلة وهي تطول مقهقرة أمام زيادة المقاومة وفي حالة التدريب الايزوتوني باستخدام الاثقال فان المقاومة تعتبر ثابتة على طول مدى الحركة الا ان امكانية القوة لدى اللاعب تختلف خلال مراحل الحركة المختلفة تبعا لاختلاف أوضاع ذراع القوة والمقاومة وفقا لقوانين الروافع يمكن استخدام هذه التمرينات بهدف الاعداد البدني العام لتأثيره على زيادة القوة والمرونة .

ص 17 (EPS-AR.BOGSPOTcom)

ـ **طريقة التدريب الايزوكننيك المشاية بالحركة:** يتميز هذا النوع بامكانية استخدام حركات حركية بقدر الاماكن من التي تؤدي اثناء الرياضة وكذلك يمكن تنظيم نوعية المقاومة .

طريقة التدريب الهرمي : هي طريقة تدريب تنمية القوة العضلية ولها تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة وتأتي بنتائج ايجابية وسريعة. (ص19، EPS–ARBOGSPOTcom).

ـ **طريقة التدريب الفسفوري:** هو تكثيف زيادة الاحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة مما يؤدي الى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت ممكن دون ضمان استمرارية على مدار الموسم التدريبي . (ص19 EPS–AR.BOGSPOTcom).

7.7.2 طريقة التدريب بالمنافسة: ان الفريق الرياضي هو جماعة تسعى من خلال توحيد جهودها الى تحقيق هدف مشترك وان التعاون يجب ان يكون الصفة الغالبة لسلوك أعضاءه وعناصره الا ان التنافس لاغنى عنه في اي طريق وان اسباب السلوك تكمن في الدوافع وخبرات التعلم وتغيرات النضج فالسلوك قصدي وليس عشوائي فهناك اغراض يسعى السلوك ان يحققها بإشباع الحاجات غرض يعمل السلوك على تحقيقه فيظهر السلوك التنافسي خلال الوجود والدفاع في المحاولات الفردية التي يقوم بها اللاعب دون اي اعتماد مباشر على زملائه في الفريق بالرغم من امكانية التعامل معهم.

(عبد الرحمان عدس, نايف فطامي 2000, ص 41)

مفهومها: تستعمل هذه الطريقة عادة في مرحلة ما قبل المنافسة او في مرحلة المنافسة وذالك لخلق بعض الأهداف كالانسجام والجاهزية ومستوى المجموعة خلال ظروف مشابهة للمنافسة الرسمية و الضعف للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية كما انها تنمي وتصقل الصفات البدنية للرياضي

ويعرفه فيسنجر (1954) السلوك التنافسي على انه " استجابة لتفاعل حافز ينفي داخل الفرد الحافز الأول صاعدا للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب والحافز الثاني لمواصلة تقييم قدراته والمنافسين والانفعالات .**(احمد امين فوزي وطارق محمد بدر الدين 2011 ص 83).**

حيث تسمح باكتساب خبرات المنافسة والاطلاع على صعوبتها وتساعد في تطوير خصائص تحليل وقراءة اللعب وتسمح بتطوير اللياقة البدنية والذهنية والفنية وتطوير حسن التصرف وامتلاك العادات الحركية في ظروف جد معقدة ومركبة

تعريفها : ان تدريبات المنافسة احد اهم الوسائل الحديثة التي يمكن للمدرب من خلالها الارتقاء وبقدرات لاعبيه البدنية والمهارية والخططية و ذلك اذا متم وضع هذا النوع من التدريبات في اطار برنامج مقنن ومدرو س . **(مفتي ابراهيم حماد, 2001, ص 25).**

- ان تدريبات المنافسة من اهم انواع التمرينات و التي توقع من مستوى كفاءة الاداء اللاعب و تصل به الى الحالة التدريبية **(حنفي مختار, 1998, 44ص).**

خصائصها

- باستخدام طريقة المنافسات يتم الاقتصار على تدريب قدرات التحمل الخاصة بنوع المسابقة أو النشاط الذي يشارك فيه اللاعب
- تفيد في اكتساب خبرة منافسات و التعود على شدة المنافسات بالاضافة الى انها تفيد في تحسين السلوك الخططي و كذلك دراسة خطط المنافسة.
- استخدام هذه الطريقة بالذات قرب انتهاء مرحلة ما قبل المنافسات ويرجع ذالك اساسا الى ان كل الحالات الوظيفية لكافة اجهزة الجسم ونظمه الحيوية تصل اثناء المنافسات الى مستوى لا يمكن التوصل اليه سواء الجسم ونظمه الحيوية التي تؤدي بهدف اختبار جوانب معينة من مستوى اللاعب او عند اداء اي من اختبارات مراقبة المستوى الآخر.

- كما تتمثل المنافسة أكثر اشكال مراقبة المستوى تخصصا فهي توفر معلومات هامة عن كل العناصر النفسية والفيسيولوجية المحددة للمستوى وتمكن من التوصل الى استنتاجات حول ما اذا كان تكوين التدريب وكذالك طرق ومحتويات التدريب المستوى وقد تم اختيارها واستخدامها بطريقة سليمة
- طريقة حمل المنافسات هي اكثر طرق تعقيدا اذ يتم باستخدامها تدريب كل القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس

اهدافها: وتأثيرها في هذا الأسلوب اللاعب هو من يقوم باتخاذ القرارات الممنوحة له بنفسه وعليه فان هذا الاسلوب يحقق الاهداف الآتية:

.ان اللاعب يتعلم اتخاذ القرارات الممنوحة له
.اللاعب يستطيع العمل بمفرده لفترة من الوقت
.يتعلم اللاعب اتخاذ القرارات المتابعة **(علي محمد مطاوع 1977 90ص)**

مميزاتها:

.يمكن استخدام هذا الاسلوب مع مجموعة كبيرة من اللاعبين
.يساعد على اظهار المهارات الفردية و الابداع
.يعطي وقتا كافيا لاعبين الممارسة الفعالية
.يعلم اللاعب كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة
.يمكن اللاعبين من مشاهدة المدرب في الوضع الذي يختارونه
.عمل بصورة استغلالية وفق منظور قواعد الحصة التدريبية. **(عطا الله احمد ص 100 - 1001).**

عيوبها :

- لا تكون السيطرة على حركات الاداء صحيحة
-ياخذ وقتا طويلا من الحصة.
- يحتاج الى ادوات و اجهزة كثيرة. **(ميرفت علي خفاجة, مصطفى السايح محمد, 2008, ص 270).**

6.7.7.2 فوائد التدريب بالمنافسة : توجد العديد من الدراسات والبحوث في الدول المتقدمة التي تؤكد على ان استخدام الالعاب بالمنافسة في كرة اليد يطور الاداء للاعبين, ايضا مشاركة الكرة اكثر يزيد من عامل الترفيه لدى الاعبين, وعليه فان لتدريب بالمنافسة فوائد كما ذكرها ميتشال (2001):

-تتيح المشاركة لجميع اللاعبين وتكسبهم نجاحات متكررة.
- تحسين المهارات الفردية ومهارات اداء الفريق كالاستحواذ على الكرة.
- تخلق بيئة للتحدي و المتعة بين اللاعبين.
- اضافة شروط وقواعد تؤدي الى تحقيق هدف التدريب بكفاءة وفاعلية.
- قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية مرارا وتكرارا
-قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة دائما.
- اتاحة الفرصة في اتخاذ القرر وحل المشكلات.
- الشعور بالمتعة و الفرح عند ممارسة الالعاب المصغرة.
- تعطي وقت أكثر للعب.
- تحسين القدرات الفردية للاعب وتخلق مواقف لعب **(البساطي, 1998, ص 165).**

8.7.7.2 اشكال التدريب بالمنافسة: يستعمل المدربون في الحصص التدريبية مختلف البروتوكولات للالعاب المصغرة حسب اهداف التدريب وحسب مستوى الاعبين للفريق, حيث العاب تنجز و تبرمج تحت اشكال مختلفة وعدة متغيرات عدد اللاعبين و المنافس, مساحات اللعب, مدة اللعب . زمن ونوعية الراحة بين التكرارات و كذلك تعليمات و توجيهات المدرب فتوضع الالعاب المصغرة على شكل منافسات و تمرينات بالكرة و في مساحات محددة و لاعبين عدد قليل اي اقل من عدد المنافسات الرسمية.

-الالعاب البسيطة تشمل 1 ضد 1
-الالعاب المنخفضة 3 ضد 43 ضد 54 ضد 5
-الالعاب المنافسة 6 ضد 76 ضد 7, 8 ضد 8 . 9 ضد 9 . 10 ضد 10
ويجب على المدرب الاخذ بعن الاعتبار عدة عوامل مهمة التي تسمح بتنويع شروط بناء و تنشيط الالعاب حسب الهدف التدريبي و المنافسة, و يمكن التفكير في:
-ابعاد مساحات اللعب.
التوجيهات المخصصة للتطوير التقني
- تحسين الجانب الخططي هجوم, دفاع) وكذلك الاستحواذ.
- قوانين اللعب و محاولات الاستشفاء و العمل.
- تنمية اللياقة البدنية للاعبين.
- التكيفات الفسيولوجية الحاصلة في مختلف القدرات التدريبية.
- القلق النفسي.

9.7.7.2 أساليب التنافس

- أسلوب التنافس الذاتي: تعد المنافسة وفق هذا الاسلوب تعليما فرديا اذ يقوم بمقارنة انتاجه اليوم بانتاجه بالامس ومن ثم يستطيع تقييم عملية و الكشف عما به من عيوب و اخطاء فيعمل على تجنبها وعلى تحسين نفسه بحيث يصبح في الغد خيرا منه اليوم و التعلم وفق هذا الاسلوب يجد في المتعلم روح المبادرة وتحمل المسؤولية و الاعتماد على النفس وبذلك تربي فيه الصفات الخلقية المطلوبة في المنافسة وخارجها, وهو احد اساليب المنافسة التي تثير الفرد وتدفعه نحو التعلم من خلال مقارنة ادائه المتكرر لتشخيص نقاط القوة و الضعف في مستوى الاداء المهاري للذات **(احمد عزت راجح 1979, ص 272)**
- أسلوب التنافس المقارن: يتطاب تعليم المهارات وفق هذا الاسلوب تنظيم المتعاون على شكل أزواج اذ يتفاعل المتعلمان فيما بينهما لتحقيق اهداف محددة, و التنافس المقارن يتفاعل فيه المتعلمان مع المهارات الحركية من جهة ومع بعضها البعض من جه اخرى من ثم فهناك فائز, ويؤكد (راجح 1979) انه : اذا كان لابد من التنافس فليكن التنافس بين افراد يتقابلون بالقوة و الإمكانيات.
(احمد فكري محمد, 1990, ص 282).
-أسلوب التنافس الجماعي: وهو من اساليب المنافسة الذي يمكن من تقييم اداء الجاعة التي ينتمي اليها لاداء الجماعات الأخرى التي تشاركه العمل نفسه ويذكر (لطفي (1972) ان المنافسة الجماعية هي " اسلوب من اساليب التدريس التي اضع المتعلمون في مواقف لعب حقيقية فضلا عن اسهامها بنصيب وافر من التاثير على تنمية وتطوير قدرات الفرد بعيدا م المال .**(عبد الفتاح لطفي, 1972, ص).**

خلاصة:

في عملية التدريب وتطوير المهارات اللازمة للأفراد في مختلف المجالات. يتبين أن تصميم الوحدات التدريبية بشكل متقن ومناسب يمكن أن يسهم في تحقيق نتائج فعّالة ومستدامة، حيث يتيح للمتدربين الفرصة لاكتساب المعرفة وتطوير المهارات بشكل منظم ومنطقي. يتعين على المدربين والمسؤولين في مجال التعليم والتدريب الاهتمام بتصميم الوحدات التدريبية بعناية وتوجيه الجهود نحو تطويرها باستمرار، وذلك لضمان تحقيق أقصى استفادة منها في تحسين أداء المتدربين وتحقيق أهداف التدريب بنجاح.

الفصل الثالث

المهارات الأساسية في كرة اليد والفئة العمرية

تمهيد:

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم، ويعدها الكثير من الناس لعبة مشتقة من كرة القدم وهي لعبة السرعة والإثارة معا في وقت واحد تجمع بين الجري القفز، استلام الكرة وتمريرها في أقل وقت ممكن وتسجيل الأهداف عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم، وتحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية وقوة جسمانية وعلى الرغم من حداثة اللعبة إلا أنها اجتذبت كثيرا من من الجماهير في جميع بلدان العالم، حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة بعد لعبتي كرة القدم وكرة السلة،وتجري مسابقاتها في الصالات المغلقة أو الملاعب المفتوحة في الهواء الطلق (**أحمد، 2012، صفحة 09**).

1.3 مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية:

1.1.3 مفهوم المهارة:

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.
- مهارات إدراكية perceptualskill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية motorskill مثل: المهارات الرياضية.

2.1.3 تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين"
- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

2.3 خصائص المهارة الحركية الرياضية:

1.2.3 مهارة التعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسن بالخبرة.

التعلم يعرف عادة بأنه: " التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت" ويجب أن يوضع ذلك فياعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

2.2.3 المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سالفا للأداء".

3.2.3 المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا. **(مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 13-14)**

4.2.3 المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وبطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح

في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

5.2.3 مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة فيمواقف التنافس المختلفة ويستطعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

3.3 تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سينجر singer 1982 المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية:

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.
- فترة دوام أداء المهارة.
- المعارف المشاركة في أداء المهارة.
- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة **(مرجع سابق .ص15)**

4.3 كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم، وتمتلئ بالتغيير المستمر للأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء و الحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة إلى المنطقة باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال، التنطيط و التصويب وتعتبر أيضا أم الألعاب الجماعية التنافسية والتي تعتمد على إحراز أكبر عدد من الأهداف داخل مرمى المنافس في الزمن المحدد للمباراة لذلك فمهارات كرة اليد ذات الأداء المتقن تعمل جميعها على تحقيق الهدف الأساسي الذي يسعىإليه الفريق لإحراز الأهداف في المرمى **(صبحي، 1998، صفحة 163)**.

5.3 متطلبات لاعبي كرة اليد المهارية:

كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية الحديثة التي تعتمد على مجموعة من المؤهلات البدنية و المهارية التي يجب أن يمتلكها اللاعب لمساعدته في تحقيق وأداء حركته في كل جوانبها كي تتناسب مع متطلبات اللعب المتغيرة باستمرار (الشربيحي، 1982، صفحة 54)، حيث يعمل التدريب الرياضي على

زيادة الإعداد البدني إلى تنمية الصفات البدنية كالسرعة، التحمل، القوة، المرونة ..... إلخ، هذا بدوره يؤدي إلى تغيرات في جميع أجهزة الجسم بصفة عامة في الجهاز الحركي بصفة خاصة (ابوالعلا، 1979، صفحة 285).

ومما تقدم يمكن القول أن لعبة كرة اليد تعتمد على المؤهلات البدنية وعلى درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة إن كرة اليد هي عبارة عن عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم بها اللاعب ويتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل وعلى تخطيط المدرب في إعداد اللاعبين إعدادا كاملا من الناحية البدنية والمهارية

1.5.3 المتطلبات المهارية:

يرى كمال درويش أن المتطلبات في كرة اليد تتضمن المهارة الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل نتائج أثناء المباراة أو التدريب ويمكن تعلم وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد كبرامج الإعداد المهاري التي تهدف بالوصول باللاعب إلى الدقة ة الاتقان والتكامل في أداء جميع (شعلان 1959، صفحة 50) المهارات الأساسية للعب كرة اليد.

1.1.5.3 مسك الكرة:

يعتبر مسك الكرة أول مبدأ من المبادئ الأساسية في كرة اليد بدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أداء المهارات الهجومية الأخرى بالكرة **(عارف وسعد محسن، 1997، الصفحات 64-65)** وتمسك الكرة باتخاذ وضع الأصابع مع راحة اليد الشكل الكروي، انتشار الأصابع وتساعدها مع انتصافها بالكرة عند **(عماد، 1997، صفحة 40)** الملامسة ومسك الكرة باليد الواحدة أو باليدين.

أ-الكف أسفل الكرة ب- الكف خلف الكرة بمعنى مسكها بالأصابع دون شدها براحة الكف وهي تتناسب أصحاب الأصابع الطويلة **(الحسين، 1997، صفحة 70)**.

2.1.5.3 إستقبال الكرة:

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن إضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يظهر إليها كما يجب على الذي يقوم بلقف الكرة أن تتخذ مكانه بصورة تنمو بسرعة التأمين على الكرة يمنع المنافس من الاشتراك فيها **(اسماعيل ، 1986، صفحة 80)**.

3.1.5.3 التمرير:

التمارين من المهارات الأساسية في كرة اليد تعتمد إلى حد بعيد على مقدار السيطرة على الكرة ودقة استلامها وإعادتها إلى لاعب آخر لإيصالها بأسرع ما يمكن إلى منطقة هدف الخصم.(**169 (bayer, 1983, p**.

فعند أداء أي تمرير يكون الجسم مرتخيا، مائلا قليلا إلى الأمام بحيث يرتفع ثقل الجسم على القدمين وتكون الركبتان مثبتان قليلا و الجسم متزنا ويأخذ اللاعب خطوة في اتجاه زميله الذي سيمرر له الكرة ويكون دفع الكرة بالرسغ والأصابع يساعد جميع مفاصل الجسم (**الجبار، 1977، صفحة 23**).

أنواع التمرير:

أولا/ التمريرة الكرباجية: تمريرة الكتف تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتنقسم إلى:

أ. **التمريرة من الارتكاز:** يستخدم غالبا في التمريرة لمسافات طويلتا وعند التصويب.

ب. **التمرير من الجري "دون ارتكاز":** يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب وعند التصويب على الهدف (**جرجس، 2004، صفحة 105**).

ثانيا/ التمريرة البندولية: حيث تنقسم التمريرة البندولية إلى الأنواع الآتية:

أ. **التمريرة البندولية للأمام:** تستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة في مستوى حوض مما يسمح بسرعة التمرير.

ب. **التمريرة البندولية للخلف:** هذه التمريرة تسمح بتمرير الكرة إلى الزميل الخلفي المجاور دونقيام الممرر بدوران جسمه خلفا.

ج. **التمريرة البندولية للجانب:** وهي شائعة الاستخدام وخاصة في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة (**جرجس، 2004، صفحة 106**).

ثالثا/ التمريرة الصدرية: وتنقسم إلى:

أ. **التمريرة الصدرية باليدين:** تستخدم هذه التمريرة المسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة وتؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر.

ب. **التمريرة الصدرية بيد واحدة:** وتستخدم لسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب ويكون الممرر في حركة للأمام طريقة الأداء كما في البند السابق مع دفعالكرة بيد واحدة بسرعة دون حركة استعداد (**الحفيظ، 1994، صفحة 64**).

4.1.5.3) التصويب:

يعتبر التصويب كاللقطة النهائية لكل اللقطات الفردية والجماعية فيالهجوم (**العاطي، 1998، صفحة 46**).

أنواع التصويب:

أ. **التصويب من مستوى الحوض أو الركبة:** غالبا لما المهاجم مدافع أو مدافعين في تلك الحالة لا يتسنى له إحراز هدف إلا بمحاولة التصويب على مستوى الحوض أو الركبة (**علاوي،الصفحات 27-28**).

ب. **التصويب من الوثب:** يستخدم التصويب من الوثب إما داخل المنطقة المحرمة أو من أمام المدافع (vernovik, 1982,124)

ج. **التصويب بالسقوط:** ويؤدي غالبا عندما يكون اللاعب قريبا من الهدف (**توفيق، 1987،صفحة 133**).

5.1.5.3 التنطيط:

يعتبر Horst kuster التنطيط من أهم المهارات الأساسية لكرة اليد حيث يؤدي بيد واحدة أو باليدين ولكن بالتتابع تتم عملية التنطيط أمام وخارج القدم المماثلة لليد التي يقوم بها التنطيط والنظر إلى الأمام كما يسهم التنطيط إلى حد ما في إبطاء عملية الهجوم ،كما تؤدي حركة (**kuster, 1986, p. 3**)

التنطيط في حالة عدة القدرة على التمرير لزميل مراقب وذلك لتجديد فترة الثلاث ثواني أو ثلاث خطوات (**السمراني، 1987، صفحة 64**).

6.1.5.3 الخداع:

يعد الخداع من المهارات الحركية الهجومية المهمة في كرة اليد ويستخدم كوسيلة للتخلص من إعاقة المنافس ويعتمد الخداع على لياقة اللاعب البدنية ومدى إتقانه المهارات الحركية للعبة كرة اليد (**علي، 1994، صفحة 90**).

أنواع الخداع:

أ. **الخداع بالكرة:** هو الاختراق لغرض التصويب والجذب انتباه اللاعب.

ب. **الخداع بدون كرة:** هو قليل الاستخدام ضد دفاع المنطقة ولكن يكثر استخدامه ضد دفاع رجل لرجل ويهدف هذا الخداع إلى تخطي المدافع وتسليم الكرة إلى الزميل ثم التصويب(**علوي، 1992، صفحة 40**).

6.3 المرحلة العمرية:

1.6.3 تعريف بالمرحلة العمرية (أقل من 14) سنة :

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (تركي رابح،1989،ص241).

2.6.3 مميزاتها:

ـ اكتساب المهارات اللازمة للمهارات العادية.

ـ تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.

ـ سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

ـ اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث، كما أن الاختلاف غير واضح. (سيد خيري،1976، ص20،21).

ويعتبر العلماء أن هذه المرحلة يتحسن التوافق العصبي العضلي لدى الطفل وكذلك الإحسان بالاتزان ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته، كما يعتبرانها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية. (محمد مصطفى زيدان ،2001ص39)

3.6.3 مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية(أقل من 14) سنة .

أ) النمو النفسي :تزداد في هذه المرحلة قدرات الطفل على التحكم في انفعالاته وتعلمه كيفية معالجة تأثراته الداخلية بطريقة أفضل والتلاؤم مع الظروف الخارجية كما تتصف عنده عقدة الإحساس بالتبعية لوالديه وحسن توزيع إحساساته توزيعا شاملا ويتحمل الفشل بصدر رحب ويبحث عن الإرضاء حيثما كان

الفرصة سائحة بشرط أن تكون مقبولة . أما في النظر العيساوي (1992) فان الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء والاتزان فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المرحلة السابقة كما انه يفكر ويدرك ويقدر الأمور العشرة الغضب بسبب الحاجات المادية حيث تصبح الإهانة أو الإخفاق من الأمور التي تشير انفعالاته أي الأمور المعنوية وكثيرا ما ترتبط سمات الشجاعة والجرأة وكذلك الحماس للتعلم .

ب) النمو العقلي اللغوي:تمتاز هذه المرحلة بظهور بعض خصائص لدى الأطفال رغم اختلافهم عن بعض، ومن هذه الخصائص:

– قوة الذاكرة –الميل نحو التعلم والمحاكاة

– تزداد قوة الطفل على التفكير المعبر. (مصطفى فهمي،1986،ص63).

ج)النمو الاجتماعي: في مرحلة هذه يفضل الطفل الاندماج في جماعات الأصدقاء والأفراد ويرجع ذلك إلى النضج العقلي والوجداني وايمانه بقيمة الجماعة في مختلف النواحي ومدى ثقلها في تحقيق وبلوغ أهدافه ومن هنا يبدأ التفكير في الشعور والولاء للجماعة. وتتميز هذه المرحلة: تناقص حد الانفعالات – التفاهم والتأقلم مع الأخوة. – تزايد الألفة مع الأصدقاء.(مصطفى فهمي،1986،ص62).

د) النمو الجسمي:

– **النمو الطولي:** تحدث الزيادة في طول العظام في كل من نهاتي العظام الطويلة أن ذلك يحدث في فقرات العمود الفقري حيث ينمو الجزء العلوي والجزء السفلي فيها ونمو الطول يتأثر بعدة عوامل منها:

- **التغذية** : التي تقل فيه المواد المعدنية والفيتامينات تؤثر عكسيا على النمو والتطور والتغذية السيئة والفقيرة لفترة طويلة .
- **الهرمونات:** تساهم بدرجة كبيرة في التحكم في تطور ونمو الهيكل العظمي فالتوازن الصحيح بين نمو هرمون الأنسولين .
- **الشدة الميكانيكية:** ويتطلب النمو الطبيعي للعظام كمية معينة الاستشارة العضلية وذلك يمكن تحقيقه من خلال الشدة الميكانيكية والذي يمكن تنفيذه من خلال الحركات المختلفة للعضلات .

4.6.3 أهمية ممارسة الرياضة في الطفولة:

يقول مارك دوران أن الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية مكرسين معظم أوقات فراغهم إلى ممارسة الرياضة بحيث تقدر بخمس ساعات في الأسبوع أي المدة المتوسطة للتدريبات في المنافسات الرياضية.

كما يضيف قائلا: " أن المشاركة في نشاطات جمعية رياضية ما ، وكذلك مجموعة الممارسات الاجتماعية تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل" **(مارك دوران،1982،ص23)**

ويعرف (القوس): "الصحة النفسية بأنها التوافق التام والتكامل بين الوظائف مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية على مجابهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية وتقاس الصحة النفسية بمدى قدرة الطفل على مجابهة مشاكله وحلها سليما "**(العوض،1984،ص372)**.

وتلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميولات العدوانية والعنف لد بعض الأفراد وخاصة في سن المراهقة وذلك في العاب المنافسات العنيفة مثل: الملاكمة ففيها تنفيس عن تلك الميولات العدوانية والطاقة الزائدة التي إذ لم توجه وتجد مجالا للتنفيس عنها يرضي بها المجتمع قد تصبح خطرا على النمو الاجتماعي والنفسي كما تعد الرياضة مجالا للإعلام وهي الطريقة التي يحاول الطفل التعبير عن دافع ما.

إذ أن الحل السليم للتخلص من الخبرات والاندفاعات التي لم تعد منافسة وغير مرغوب فيها هو كبتها في اللاشعور وتحويل الطاقة ووضعها في خدمة الأفكار والانفعالات الشعورية المقبولة اجتماعيا وشخصيا**(سعد جلال،1991، ص372)**.

خلاصة:

في الختام، تُعتبر المهارات الأساسية في كرة اليد في هذه الفئة العمرية خاصة فئة أقل من 14 سنة جوهرية لتحقيق النجاح والتميز في هذه الرياضة المثيرة. فهذه المهارات تشكل أساسًا لأداء اللاعبين وتأثيرهم في المباريات، وتلعب دورًا حاسمًا في تحقيق الفوز والتفوق الرياضي.

من خلال تطوير وتحسين المهارات الأساسية مثل التحكم بالكرة، والتسديد، والتمرير الاستقبال ، والمراوغة، يمكن للاعبين تحقيق أداء ممتاز وتأثير إيجابي على مجريات المباريات. إلى جانب ذلك، فإن تنوع القدرات والمهارات الأساسية يمكنها تمكين الفرق من تطوير استراتيجيات وتكتيكات متنوعة ومبتكرة لتحقيق الفوز في المباريات.

بالإضافة إلى ذلك، فإن تحسين المهارات الأساسية يعزز من ثقة اللاعبين بأنفسهم ويعزز الروح الجماعية داخل الفريق. فكل لاعب يشعر بالثقة في قدرته على تنفيذ المهارات بشكل صحيح، يساهم ذلك في بناء فريق متكامل ومتجانس يسعى جماعياً نحو تحقيق الأهداف.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

يعد الجانب التطبيقي الجانب الرئيسي و التي يتم من خلاله بلورة كل ما تحصلنا عليه في الجوانب النظرية إلى مرحلة التطبيق عبر انتهاج أسس علمية ونظرية تتناسب و موضوع البحث وهو الموقع الذي يتم فيه دراسة وتحليل أهم المعطيات والاعتماد على نتائجها في تفسير موضوع الدراسة ونتائج الفرضيات الموضوعة في الجانب التمهيدي ومن أهم العناصر في هذا الجانب توضيح كل ما تعلق بالدراسة من منهج و عينة ودراسة استطلاعية ووضع النتائج المتحصل وقراءتها ومناقشتها ، والذي قمنا خلاله أيضا بوضع أدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاختبارات والقياس والتقويم عبر إتباع الخطوات الأساسية للمنهج التجريبي .

1.4 الدراسة الاستطلاعية:

دراسة يقوم بها الباحث قبل الشروع في إجراءات بحثه الأساسية وهي خطوة مهمة وضرورية

خاصة في البحوث الميدانية (التطبيقية) .

وسميت بالاستطلاعية لأنها تتيح للباحث التعرف والاطلاع على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسات الأساسية.

كما تكشف لنا هذه الدراسة الأولية عن حجم الصعوبات التي التي يمكن أن نواجهها أثناء الشروع في الدراسة الأساسية، وتمنحنا فرصة التعرف على نوعية الأفراد الذين ستطبق عليهم الأدوات، ومدى

استعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم.

1.1.4 التجربة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى الاتحاد الرياضي شباب الحمادية لكرة اليد فئة(u14)للتعرف على طبيعة الفريق وأوقات التدريب , وبعد جمع المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار العينة (5لاعبين) قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية لقياس المهارات الأساسية (التصويب و المراوغة)

وقد كان ذلك على النحو التالي:

2.1.4 المجال المكاني والزمني للدراسة الاستطلاعية:

ـ **المجال المكاني:** القاعة متعددة الرياضات " مراكشي الحسين" الحمادية.

ـ **المجال الزمني:** قمت بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

ـ **الاختبار القبلي:**06 فيفري 2024.

الاختبار البعدي: 11 فيفري 2024.

2.4 منهج الدراسة:

المنهج يعني المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة، يقول عمار بوحوش:"أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.(**عمار،2001، ص 137**).

– هو مجموعة من القواعد والأنظمة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية **(Anderson,1974, p327)**.

وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة مشكلة منهج بحثنا ونظرا لطبيعة موضوعنا،فتبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة.

1.2.4 المنهج التجريبي:

يشير برومحمد 2014أنالمنهج التجريبي في المجال الرياضي هو: منهج قائم على اختبار الفروض بواسطة التجريب للتأكد من صحتها أو خطئها،وهذا بالرغم من محدوديته في العلوم الاجتماعية باستثناء علم النفس.**(برومحمد ،2014، ص52)** .

3.4 متغيرات الدراسة:

تعتبر عملية ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قد المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

ـ **عنوان الدراسة:**أثر وحدات تدريبية بطريقة المنافسة لتحسين بعض المهارات الاساسية في كرة اليد لدى فئة اقل من 14 سنة

بالاستناد إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والأخر تابع.

1.3.4 المتغير المستقل: هو مشاهدة أو صفة تتسم بها ظاهرة ما تقبل الملاحظة يمكن أن تأخذ قيمة كمية أو نوعية وتتسم القيم بأنها قابلة للتغيير وليس ثابتة.**(عبد الغفار ,رشاد القصبي,2004ص112)**

ـ **تحديد المتغير المستقل:** الوحدات التدريبية

2.3.4 المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنها كلها أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل، وظهرت النتائج على قيم المتغير التابع.**(مصطفى عمر التير،1986،ص223**

ـ**تحديد المتغير التابع:** المهارات الاساسية في كرة اليد .

3.3.4 التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة :

- ✓ **السن:** اعتمد الباحث في اختيار العينة على من اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم أقل من 14 سنة.
- ✓ **الجنس:** قام الباحث بتطبيق وحدات تدريبية على الذكور دون غيرهم.
- ✓ **التحكم في الزمن:** هو الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل القاعة: زمن اجراء الوحدات التدريبية كان يوم السبت والثلاثاء على الساعة 15.30 إلى غاية 17:00 مساءا.

4.3 مجتمع وعينة الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولا وقابل للإنجاز وفق المنهج التجريبي ،لا بد من تحديد مجتمع البحث الذي نريد فحصه و نوضح المقاييس المستعملة لأجله.

1.4.4 مجتمع الدراسة: يعرف بأنه : المجموع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث الى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة.(**عصام حسن الديلمي،علي عبد الرحيم صالح،2014ص74)**

وفي دراستنا هو :هم لاعبي الاتحاد الرياضي شباب الحمادية لكرة اليد أقل من 14 سنة:

2.4.4 عينة الدراسة: هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع تكون ممثلة لمجتمع البحث.(**رشيد زرواتي،2007،ص334**).

وفي دراستنا هي: مجموعة من اللاعبين عددهم 14 لاعبا تم اختيارهم بطريقة قصدية موزعين على الشكل التالي :

العينة التجريبية: التي ضمت 07 لاعبين.

العينة الضابطة: التي ضمت 07 لاعبين.

5.4 أدوات جمع البيانات:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث في المنهج المتبع فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي تسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

1.5.4 أدوات الجانب التطبيقي:لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبارات بدنية و مهارية والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والشاهدة على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم وضع وحدات تدريبية تساهم فيفي تحسين المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

1.1.5.4 الاختبارات:

ـ **تعريف الاختبار**:تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم

استخدام طرق البحث القياس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاج والتعميم.
وقد اعتمدنا في دراستنا على الاختبارات التالية:

أ-اختبار دقة التصويب:

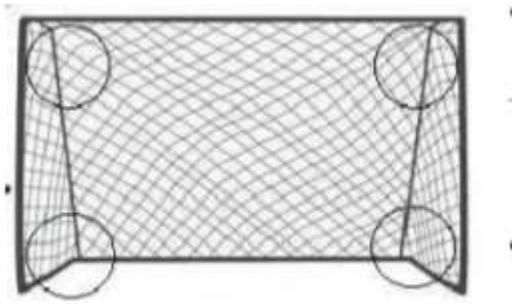
هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التصويب من الثبات لزوايا المرمى الاربع عند لاعبي كرة اليد فئة أقل من 14

ـ الأدوات المستعملة: كرات يد قانونية ، أقماع.مرمى مقسم في كل زاوية من زواياه الاربع 50سم/50سم

ـ طريقة أداء الاختبار:يقوم كل لاعب بالتصويب ثماني كرات يد بواقع كرتين في كل دائرة ومن على خط 9م ، كما يجب أن يكون التصويب بقوة.

. القواعد:

- تحسب عدد الكرات التي مرت خلال الدوائر المقسمة في المرمى
- يصوب اللاعب خلال 3 ثواني من الصافرة
- يعطى نقطة لكل تصويبة صحيحة داخل الدائرة المحددة
- تلغى التمريرة اذا تحركت القدم الملامسة للارض **(كمال عبد الحميداسماعيل ،محمد صبحي حسانين،2002،ص21)**



شكل 1 : اختبار دقة التصويب

ب-اختبار المراوغة:

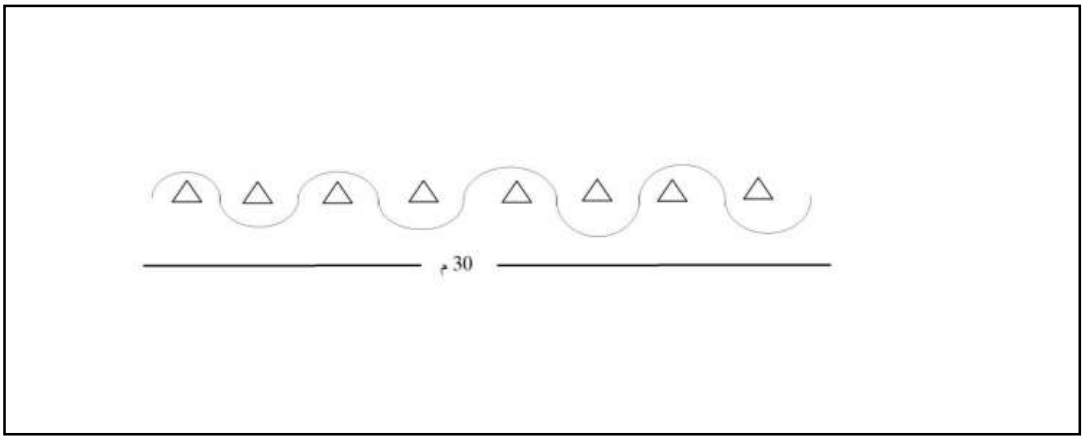
ـ هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة اللاعب على المراوغة عند لاعبي كرة اليد فئة أقل من 14 سنة .

- **طريقــة أداء الاختبار**:تنطيط الكرة باستمرار على شكل متعرج لمسافة 30م

. **الادوات المستخدمة** : كرة يد ، ساعة ايقاف، ارض ممهدة لمسافة 50م، خطان للبداية والنهاية بينهما 30م، ثمن شواخص.

طريقة الاداء: يقف المختبر على خط البداية وهو ممسكا الكرة ثم يقوم المختبر بالجري الزحزاحي لمسافة 30م مع التنطيط المستمر.

. القياس: يحسب الزمن من لحظة البدء حتى يتجاوز لمختبر خط النهاية (**كمال عبد الحميد اسماعيل ،محمد صبحي حسانين،2002، ص86)**



شكل رقم (2):اختبار المراوغة

6.4 الخصائص السيكومتريةللاختبارات المهارية:

- ✓ **الثبات :**

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) يومي 2024/02/06 و 02/11/ 2024على عينة بلغ قوامها 05 لاعبين (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

- ✓ **الصدق :**

لمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات المهارية المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (01) يبين نتائج الخصائص السيكومترية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية :

جدول (1) : يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية

الاختبارات	الاختبار		إعادة الاختبار		الثبات	الصدق الذاتي
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التصويب	03	01	2.60	0.55	0.91	0.95
المراوغة	11.58	0.56	11.53	0.55	0.99	0.99

من خلال الجدول(1)نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تراوحت قيمة الثبات بين: 0.91، و0.99، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بـ 0.95، 0.99، وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

.

7.4 تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية:

1.7.4 تصميم الدراسة:

1.1.7.4 اختبارات الدراسة:بعد الاطلاع على الأدبيات والمراجع العلمية بمناهج التدريب وبالاستناد إلى أهداف التدريب الرياضي في تنمية اللاعب تنمية شاملة تم اعداد مجموعة من التمارين المهارية التي لها علاقة بموضوع دراستنا ومتغيرات دراستنا سواء المتغير المستقل (الوحدات التدريبية) أو المتغير التابع مهارات الأساسية (التصويب،المراوغة) للاعبين بعمر (أقل من 14 سنة)الذي تم تطبيقه على اللاعبين للمجموعة التجريبية. ووقع اختيار التمارين من كتاب بعنوان " المهارات الأساسية لكرة القدم للمؤلفين (محمد ع الله الهزاع ومختار احمداينوبلي).

2.1.7.4 الوحدات التدريبية المقترحة: قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة على ضوء الخصائص والقدرات الخاصة بلاعب كرة اليد وذلك بعد إطلاع عليهم في المراجع والكتب الخاص بمجال التدريبي ثم تم صياغة وتشكيل هذه الوحدات المقترحة حيث شملت الدراسة على 10 وحدات بمعدل حصتين في الأسبوع الواحد.

3.1.7.4 الأدوات الإحصائية:

لمعالجة هذه الدراسة قمنا باستخدام برنامج spss v25 والاعتماد على الوسائل الإحصائية التالية:

✓ **المتوسط الحسابي:**

متوسط عدد من القيم وهو حاصل قسمة مجموع هذه القيم على عددها.(**غريب سيد أحمد ،195)**

القانون : $\bar{x} = \frac{\Sigma x}{n}$

$\bar{x}$: المتوسط الحسابي. x:الدرجة الخام. n: عدد أفراد العينة.

✓ **الانحراف المعياري :**

الانحراف المعياري يعد من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة، ويعرف بأنه الجذر التربيعي الموجب للتباين.

وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم على متوسطها الحسابي، والغرض منه هو معرفة ما إذا كانت العينة متجانسة أم مشتتة ويرمز له " **S** ".(**محمد نصر الدين رضوان,2002ص120)**

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

$\bar{x}$: المتوسط الحسابي. x:الدرجة الخام. n: عدد أفراد العينة

✓ **<u>إختبار "ت" للمجاميع المرتبطة</u>**(***Eckert, Helen 1974, p198***)

$$t = \frac{\bar{x}1 - \bar{x}2}{\sqrt{\frac{(s1^2+s2^2)-(2\times R\times S1\times S2)}{n}}}$$

✓ **معامل الارتباط البسيط لبيرسون :**

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س, ص) ويرمز له ب)r(ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\dot{x})(y-\dot{y})}{\sqrt{\sum(x-\dot{x})^2-\sum(y-\dot{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. $\bar{X}$: المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

y: قيم المجموعة 02 . $\bar{y}$: المتوسط الحسابي للمجموعة 02.(شرف الدين خليل,ص82)

✓ **اختبار " ت " للمجاميع المستقلة:**

يتم حسابه وفق القانون التالي :(**Allen.Rubin2009 , p162)**

$$T = \frac{\bar{Y}_1 - \bar{Y}_2}{\sqrt{\left(\frac{n_1 s_1^2 + n_2 s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}\right)\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

8.4 خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

1.8.4 التجربة الميدانية:- عند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من تجربة الاستطلاعية أجرى الطالب التجربة الميدانية كما يلي:

2.1.8.4 الاختبار القبلي:

وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة قبل إجراء التجربة بغرض معرفة أثرها.**(صالح بن حمد العساف،1416هص307)**.

- تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين (الضابطة والتجريبية)يوم 2024/02/17 .

3.1.8.4 زمن التمارين:

تم تقسيم الوحدات التدريبية على 10 حصص تدريبية، زمن كل (80) دقيقة بمعدل حصتين في الأسبوع ،وبالتحديد يوم السبت و الثلاثاء على الساعة 15:30 إلى 17:00 وقد تم الشروع في تطبيق هذه التمارين يوم الثلاثاء 20 فيفري 2024، وتم من الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية يوم السبت 30 مارس 2024.

4.1.8.4 الاختبار البعدي:

وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة بعد إجراء التجربة بغرض قياس الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل على المتغير التابع.**(صالح بن حمد العساف،1416هص307)**.

ـ تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين (الضابطة والتجريبية) يوم 2024/04/06.

خلاصة:

و كملخص لهذا الفصل و الذي جاء عنوانه : منهجية الدراسة و الذي يندرج ضمن الجانب التطبيقي للدراسة فقد تناولنا فيه عنصر الدراسة أو التجربة الاستطلاعية للدراسة و عناصر منهج و متغيرات و مجتمع وعينة الدراسة بالإضافة الى عناصر أساليب جمع البيانات والمعلومات (الاختبار) و الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الصدق – ثبات – موضوعية و تصميم الدراسة (محتوى الدراسة و المعالجة الإحصائية الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة أما آخر عنصر فتمثل في خطوات إجراء الدراسة الميدانية من دراسة استطلاعية مرورا بالدراسة الميدانية وتطبيق الاختبار القبلي و البرنامج التدريبي وصولا لتطبيق الاختبار البعدي).

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

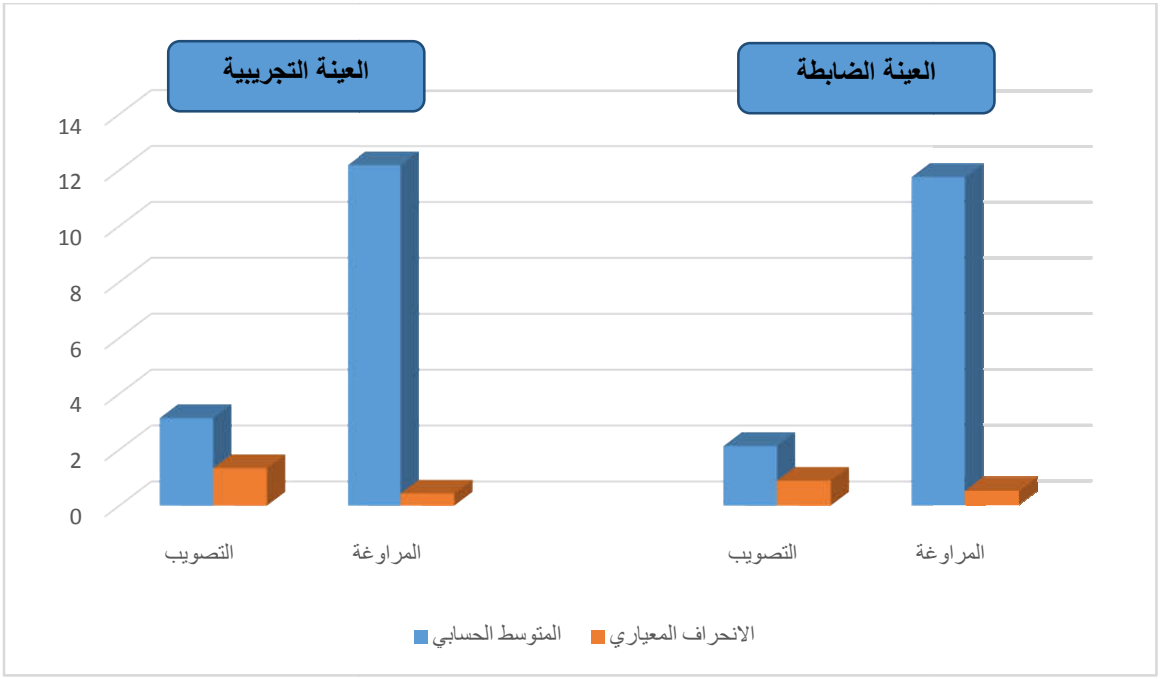
1.5-عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية:

لتحديد طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية تم استخدام اختبار ت للمجاميع المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 2: يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية

اختبار	العينة التجريبية		العينة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التصويب	3.14	1.35	2.14	0.90	1.64	2.18	0.05	12	غير دال
المراوغة	12.19	0.44	11.77	0.51	1.65				غير دال

1.6



شكل رقم 3: يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية

من خلال الجدول رقم 2 نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التصويب، المراوغة بلغت (3.14، 12.19) وبانحرافات معيارية (1.35، 0.44)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة بـ (2.14، 11.77) وبانحرافات معيارية (0.90، 0.51).

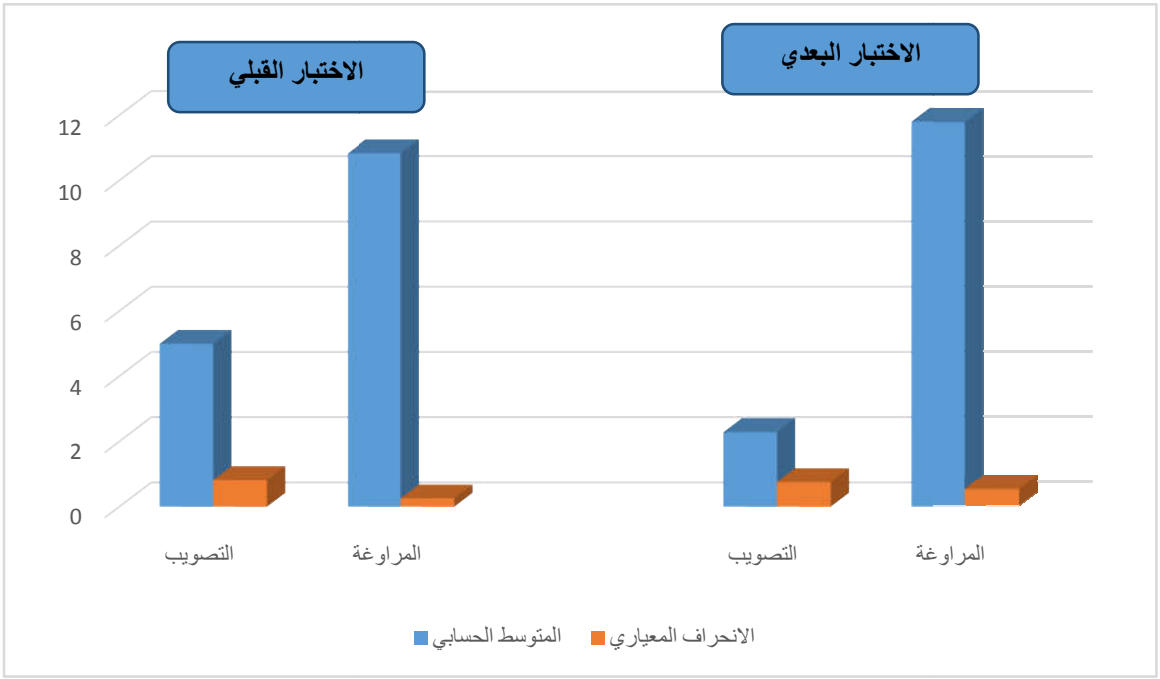
كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التصويب، المراوغة والبالغة: 1.64، 1.65 على التوالي وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.18 عند درجة حرية 12 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التصويب، المراوغة.

2.5-عرض نتائج الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية و البعدية لدى العينة التجريبية:

لتحديد طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية و البعدية لدى العينة التجريبية تم استخدام اختبار ت للمجاميع المرتبطة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 3: يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التصويب	3.14	1.35	05	0.82	7.12	2.45	0.05	06	دال
المراوغة	12.19	0.44	10.84	0.26	7.94				دال



شكل رقم 4: يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبارات المهارية القبلية والبعدية

من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التصويب، المراوغة بلغت (3.14، 12.19) وبانحرافات معيارية (1.35، 0.44)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية لها في الاختبارات البعدية بـ (05، 10.84) وبانحرافات معيارية (0.82، 0.26).

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين الاختبارات المهارية القبلية و البعدية التالية: التصويب، المراوغة والبالغة: 7.12، 7.94 على التوالي وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.45 عند درجة حرية 06 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية التالية: التصويب، المراوغة، لصالح الاختبار البعدي لأن لأن قيمة المتوسط الحسابي له في اختبار التصويب (05) أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (3.14)، والعكس صحيح بالنسبة لاختبار المراوغة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (10.84) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (12.19) لأن الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل، أي أن العينة التجريبية تحسنت في مهارات: التصويب، المراوغة ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق.

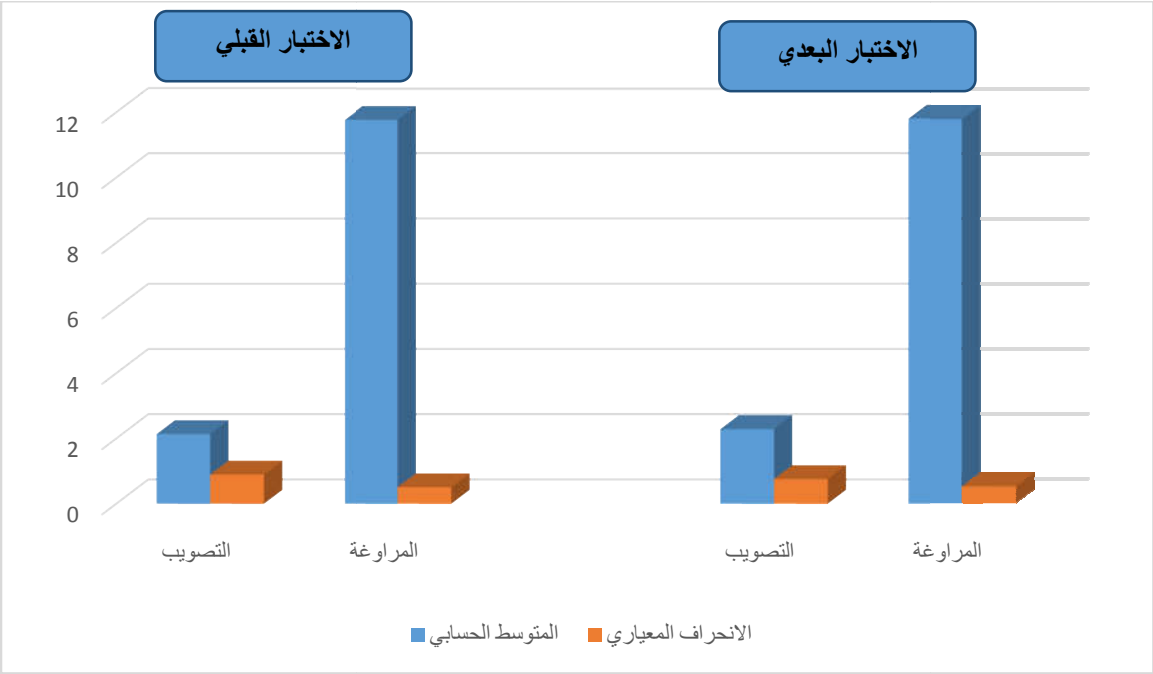
3.5- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية و البعدية لدى العينة الضابطة:

لتحديد طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية و البعدية لدى العينة الضابطة تم استخدام اختبار ت للمجاميع المرتبطة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 5: يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية و البعدية لدى العينة الضابطة

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التصويب	2.14	0.90	2.29	0.76	0.35	2.45	0.05	06	غير دال
المراوغة	11.77	0.51	11.81	0.52	2.50				دال

2.6



شكل رقم 5: يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبارات المهارية القبلية و البعدية

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التصويب، المراوغة بلغت (2.14، 11.77) وبانحرافات معيارية (0.90، 0.51)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية لها في الاختبارات البعدية بـ (2.29، 11.81) وبانحرافات معيارية (0.76، 0.52).

كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين اختبار التصويب القبلي والبعدي والبالغة 0.35 وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.45 عند درجة حرية 06 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بيناختبار التصويب القبلي والبعدي، فيما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين اختبار المراوغة القبلي والبعدي والمقدرة بـ 2.50 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.45 عند درجة حرية 06 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار المراوغة القبلي والبعدي، لصالح الاختبار القبلي لأن قيمة المتوسط الحسابي له (11.77) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (11.81)، أي أن مستوى العينة الضابطة تراجع في مهارة المراوغة.

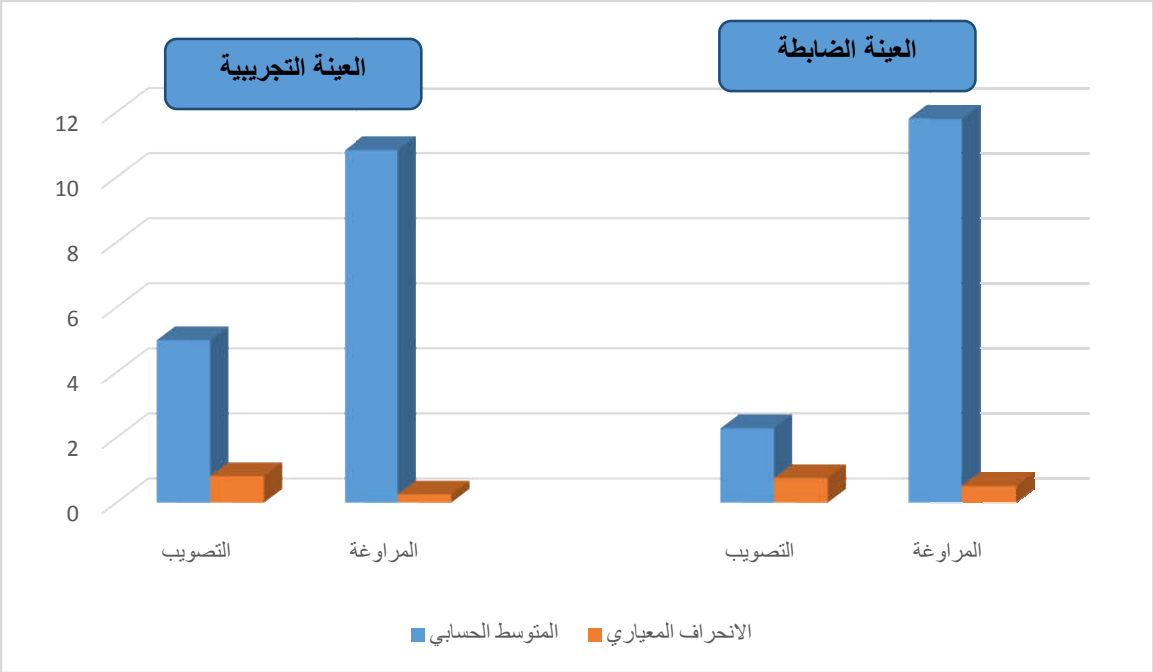
4.5-عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية:

لتحديد طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية تم استخدام اختبار ت للمجاميع المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 6: يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية

اختبار	العينة التجريبية		العينة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التصويب	05	0.82	2.29	0.76	6.45	2.18	0.05	12	دال
المراوغة	10.84	0.26	11.81	0.52	4.43				دال

3.6



شكل رقم 6: يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية

من خلال الجدول رقم 5نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبارات المهارية البعدية التالية: التصويب، المراوغة بلغت (05، 10.84) وبانحرافات معيارية (0.82، 0.26)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة بـ (2.29، 11.81) وبانحرافات معيارية (0.76، 0.52).

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية البعدية التالية: التصويب، المراوغة والبالغة: 6.45، 4.43 على التوالي وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.18 عند درجة حرية 12 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية البعدية التالية: التصويب، المراوغة، لصالح العينة التجريبية لأن قيمة المتوسط الحسابي لها في اختبار التصويب (05) أكبر من قيمة المتوسط للعينة الضابطة (2.29)، والعكس صحيح بالنسبة لاختبار المراوغة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للعينة

التجريبية (10.84) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة (11.81) لأن الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل، ويعزى تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة إلى البرنامج التدريبي المطبق.

2.5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

1.2.5 مناقشة الفرضية الأولى:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الأولى التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التصويب لصالح الاختبار البعدي"

من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التصويب، المراوغة بلغت (3.14، 12.19) وبانحرافات معيارية (1.35، 0.44)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية لها في الاختبارات البعدية بـ (05، 10.84) وبانحرافات معيارية (0.82، 0.26).

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين الاختبارات المهارية القبلية و البعدية التالية: التصويب، المراوغة والبالغة: 7.12، 7.94 على التوالي وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.45 عند درجة حرية 06 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية التالية: التصويب، المراوغة، لصالح الاختبار البعدي لأن لأن قيمة المتوسط الحسابي له في اختبار التصويب (05) أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (3.14)، والعكس صحيح بالنسبة لاختبار المراوغة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (10.84) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (12.19) لأن الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل، أي أن العينة التجريبية تحسنت في مهارات: التصويب، المراوغة ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق.

وهذا ما طبق في دراسة الباحثان **كمال عبد الحميد اسماعيل. محمد صبحي حسانين2002** التي جاءت تحت عنوان "رباعيات كرة اليد الحديثة "الطبعة الاولى. مصر والتي تنص على أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتحسين مهارة التصويب الكرة لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال كل هذا نقول إن فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لمهارة تصويب الكرة قد تحققت.
وفي الأخير وجد أن الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة المنافسة لها تأثير إيجابي على تنمية مهارة التصويب الكرة في كرة اليد .

3.2.5 مناقشة الفرضية الثانية:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الثالثة التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة المراوغة لصالح الاختبار البعدي"

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التصويب، المراوغة بلغت (2.14، 11.77) وبانحرافات معيارية (0.90، 0.51)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية لها في الاختبارات البعدية بـ (2.29، 11.81) وبانحرافات معيارية (0.76، 0.52).

كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين اختبار التصويب القبلي والبعدي والبالغة 0.35 وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.45 عند درجة حرية 06 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بيناختبار التصويب القبلي والبعدي، فيما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين اختبار المراوغة القبلي والبعدي والمقدرة بـ 2.50 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.45 عند درجة حرية 06 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار المراوغة القبلي والبعدي، لصالح الاختبار القبلي لأن قيمة المتوسط الحسابي له (11.77) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (11.81)، أي أن مستوى العينة الضابطة تراجع في مهارة المراوغة.

4.2.5 مناقشة الفرضية العامة:

لقد تأكدنا من أن الفرضية الأولى قد تحققت، والفرضية الثانية قد تحققت وهذا يعني بأن وحدات التدريبية المقترحة بالمنافسة قد أدى إلى تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد أقل من 14 سنة وعليه أن الفرضية العامة والتي مفادها «الوحدات التدريبية المقترحة بالمنافسة أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد قد تحققت.

الفصل السادس

الإستنتاجات والإقتراحات

1.6)الاستنتاج العام:

في حدود إجراءات البحث و في ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الاحصائي للنتائج المتحصل عليها امكن التوصل الى الاستنتاجات العامة الاتية:

- الوحدات التدريبية المقترحة لمدة ستة أسابيع وبمعدل وحدتين تدريبيتين، لها أثر إيجابي على تحسين المهارات (التصويب،المراوغة) في كرة اليد لفئة أقل من 14 سنة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي لاختبار مهارة التصويب
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي لاختبار مهارة المراوغة.

2.6)الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

بناءً على نتائج الدراسة والتحليلات الحالية، يمكن اقتراح العديد من الفرضيات والاقتراحات المستقبلية للبحث في هذا المجال. قد تشمل هذه الاقتراحات:

1. ضرورة زيادة الاهتمام وتعلم وتطوير المهارات الأساسية في كرة اليد.
2. يمكن دراسة تأثير تضمين عناصر إضافية في وحدات التدريب، مثل التكتيكات الخاصة بكرة اليد أو التدريبات البدنية المتنوعة، على تطوير المهارات الأساسية بشكل أفضل.
3. التركيز على طريقة المنافسة لتعلم و تنميهة المهارات الأساسية والتركيز عليهم.
4. التركيز في التدريب على صفات المهارية لفئة أقل من 14 سنة باعتبارها السن المناسب لتعلم واكتشاف المواهب.
5. يمكن دراسة كيفية تأثير العوامل البيئية مثل نوع الملعب وحالة الطقس على تنمية المهارات الأساسية، وهل هناك تأثيرات مختلفة في الأداء بين اللعب في القاعات المغلقة والملاعب الخارجية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادرو المراجع :

1-المصادر: القران الكريم

2-المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم العمري،الإدارة النظرية،دار النشر للكتاب، عمان.
2. أحمد أمر الله البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2006.
3. إلين وديع فرج (2002):"خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف، ط2.
4. سعد السعود فؤاد : مذكرة ماجيستير ، دراسة اثر الاتزان على تعلم التصويب ، قسم التربية البدنية والرياضية.قسنطينة،2002.
5. احمد حمدان: استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى الطلاب كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الاقصى 2010.
6. إيميلي وديع فرج (2002): خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية.
7. برابح تركي (1984): مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسةالوطنية للكتابة، الجزائر.
8. تشارلز بيركر (1964):"أسس التربية البدنية"، ترجمة د . حسن معوض، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
9. حسام الدين طلحة، عدلة عيسى مطر (1996): مقدمة في الإدارة الرياضية، مركزالكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
10. رانيا محمد سعيدمحمود:تدريبات المنافسة واثرها على مستوى الاداء المهاري والخططي .
11. حسن سيد معرض (1994): كرة السلة للجميع، ط6،دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
12. حسن شلتوت معوض (1996): التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، دار الكتاب الحديث، عمان.
13. حسن علاوي (1985): علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
14. الخولي أمين أنور (1996): الرياضية والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت.
15. سعد مرسي أحمد، كوتر كوجك (1983): تربية الطفل المدرسية، عالم الكتب، القاهرة.

16. سعد مرسي أحمد، و كورتر كوجك (1983):"تربية الطفل المدرسية"، عالم الكتب، القاهرة.
17. شالزبيوكر (1946): أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معرض مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.
18. عصام الدين الوشامي (1991): المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
19. عصام بدوي (2002): استثمار الوقت في الهيئات الرياضية، مطبعة النهضة، القاهرة، مصر.
20. عصام بدوي مروان (2001): موسوعة التنظيم والإدارة البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر.
21. عبد الصمد بلوصيف(2019-2020)اثر التدريب باسلوب المنافسة على تحسين بعض الصيفات البدنية و المهارية الاساسية في كرة الطائرة عند الهواة.
22. علاوي حسن (1985):"علم النفس الرياضي"، الطبعة 6، القاهرة، مصر.
23. علي أحمد الشرفاوي (2000): إدارة الأعمال، الوظائف و الممارسات الوظيفية، النهضة العربية، بيروت.
24. عمار بوحوش (1995): مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
25. محمد حسين علوي، أسامة كامل راتب(1999): البحث العلمي في الرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
26. محمد قطبار راشد، سمير عباس (1997): الإدارة والتنظيم في مجال ت ب ر، دار الكتاب الحديث، مصر.
27. مروان عبد الحميد إبراهيم (2004):"الرياضة للجميع"، دار الثقافة، عمان.
28. مروان عبد المجيد إبراهيم (2004): الرياضة للجميع، دار الثقافة، عمان.
29. مروان عبد المجيد إبراهيم (2002): إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، الدار العلمية الدولية، عمان.
30. مفتي إبراهيم حماد (1992): تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر.
31. مفتي إبراهيم حماد (2002): المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر.
32. منير جرجس إبراهيم (1994): كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.
33. ناصيف جميل (1993): موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، الدار العلمية، بيروت، لبنان.

34. نجم الدين السهوري (1998):"رأي في فلسفة اللعب"، دار النشر، مصر.
35. نجم الدين سهوري (1998): رأي في فلسفة اللعب، دار النشر، مصر.
36. القران الكريم : سورة الاسراء . الاية 24 ، سورة النمل . الاية 19

3-قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. Nicole de Chasamame: " Eudication physique et sports collictifs", Edition, Paris.
2. Bernard turpin(1990): preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France.

4-قائمة المراسيم:

1. دليل قسم الإدارة و التسيير الرياضي،2003.
2. وزارة الشباب والرياضة، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية،1995.

الرسائل والأطروحات:

1. كعواش عبد العزيز وآخرون (2004): مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية الرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة.

5-الإنترنيت:

37. www.almokhtasar.com
38. www.almokhtasar.com

قائمة الملاحق

الاختبار القبلي للعينة الاستطلاعية

تاريخ الإجراء:2024/02/06

الرقم	اختبار التصويب(ن)	اختبار المراوغة(ثا)
1	4	12.10 ثا
2	4	11.20 ثا
3	3	12.00 ثا
4	2	10.80 ثا
5	2	11.80 ثا

الاختبار البعدي للعينة الاستطلاعية

تاريخ الإجراء:2024/02/11

الرقم	اختبار التصويب(ن)	اختبار المراوغة(ثا)
1	3	12.10
2	3	11.25
3	3	12.00
4	2	10.83
5	2	11.80

الإختبار القبلي للعينة الضابطة

تاريخ الإجراء:2024/02/17

الرقم	الإسم واللقب	التصويب(ن)	اختبار المراوغة
1	رياض	2	11.90 ثا
2	البشير	1	12.10 ثا
3	عاصم	3	12.05 ثا
4	تميم	2	11.95 ثا
5	عبدالجليل	1	12.30 ثا
6	أمين	3	11.15 ثا
7	محمد	3	10.95 ثا

الإختبار القبلي للعينة التجريبية

تاريخ الإجراء:2024/02/17

الرقم	الإسم واللقب	اختبارالتصويب	اختبار المراوغة
1	سعد الدين	4	11.90ثا
2	إلياس	5	12.00ثا
3	الحسين	4	11.80ثا
4	لؤي	3	12.10ثا
5	أنيس	2	13.00ثا
6	آدم	3	11.95ثا
7	صهيب	1	12.60ثا

الإختبار البعدي للعينة الضابطة

تاريخ الإجراء:2024/04/06

الرقم	الإسم واللقب	اختبارالتمرير	اختبار المراوغة
1	رياض	4	12.00 ثا
2	البشير	5	12.15 ثا
3	عاصم	5	12.10ثا
4	تميم	3	11.95ثا
5	عبدالجليل	3	12.30 ثا
6	أمين	3	11.20ثا
7	محمد	3	10.95ثا

الإختبار البعدي للعينة التجريبية

تاريخ الإجراء:2024/04/06

الرقم	الإسم واللقب	اختبار التصويب	اختبار المراوغة
1	إسلام	5	11.70
2	إلياس	6	11.60
3	الحسين	6	11.00
4	لؤي	5	12.00
5	أنيس	4	12.05
6	آدم	5	10.80
7	صهيب	4	10.60

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التصويب	تجريبية	7	3,1429	1,34519	,50843
	ضابطة	7	2,1429	,89974	,34007
المراوغة	تجريبية	7	12,1929	,44010	,16634
	ضابطة	7	11,7714	,51223	,19361

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
التصويب	Hypothèse de variances égales	,738	,407	1,635	12	,128
	Hypothèse de variances inégales			1,635	10,473	,132
المراوغة	Hypothèse de variances égales	,254	,623	1,651	12	,125
	Hypothèse de variances inégales			1,651	11,734	,125

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التصويب	تجريبية	7	5,0000	,81650	,30861
	ضابطة	7	2,2857	,75593	,28571
المراوغة	تجريبية	7	10,8386	,25836	,09765
	ضابطة	7	11,8071	,51755	,19562

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)

التصويب	Hypothèse de variances égales	,028	,870	6,454	12	,000	
	Hypothèse de variances inégales			6,454	11,929	,000	
المراوغة	Hypothèse de variances égales	3,779	,076	-4,430	12	,001	
	Hypothèse de variances inégales			-4,430	8,815	,002	

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	3,1429	7	1,34519	,50843
	بعدي	5,0000	7	,81650	,30861

Test des échantillons appariés

		Différences appariées						
				Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
		Moyenne	Ecart type		Inférieur	Supérieur	t	ddl
Paire 1	قبلي - بعدي	-1,85714	,69007	,26082	-2,49535	-1,21894	-7,120	6

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	12,1929	7	,44010	,16634
	بعدي	10,8386	7	,25836	,09765

Test des échantillons appariés

		Différences appariées						
				Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
		Moyenne	Ecart type		Inférieur	Supérieur	t	ddl
Paire 1	قبلي - بعدي	1,35429	,45144	,17063	,93678	1,77180	7,937	6

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	2,1429	7	,89974	,34007
	بعدي	2,2857	7	,75593	,28571

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur		
Paire 1	قبلي - بعدي	-,14286	1,06904	,40406	-1,13156	,84584	-,354	6

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	11,7714	7	,51223	,19361
	بعدي	11,8071	7	,51755	,19562

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur		
Paire 1	قبلي - بعدي	-,03571	,03780	,01429	-,07067	-,00076	-2,500	6

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	3,0000	1,00000	5
retest	2,6000	,54772	5

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,913*
	Sig. (bilatérale)		,030
	N	5	5
retest	Corrélation de Pearson	,913*	1
	Sig. (bilatérale)	,030	
	N	5	5

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	11,5800	,55857	5
retest	11,5260	,54583	5

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,992**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	5	5
retest	Corrélation de Pearson	,992**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	5	5

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

وحدة تدريبية رقم: 01			
الهدف العام للحصة	المرحلة العمرية : u14	عدد الرياضيين : 16	
	شدة: 60%		
تنمية مهارة مختلف انواع التسديد	زمن الوحدة: 80د		
الأدوات: صافرة ، أقماع ، كرات	المحل : قاعة متعددة الرياضات		

مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة	مخطط التدريب
المرحلة التحضيرية	الإحماء: تمارين تسخينية عامة : - شرح هدف الحصة - جري خفيف مع اجراء مختلف التمارين التسخينية - تمديد عضلي	15د	-60 % 70	
المرحلة الرئيسية	النمرين 1: القيام بلعبة التمريرات العشارية 4 ضد 4 في مساحة صغيرة بدون المشي بالكرة	10د	% 65	
	التمرين 2 : التسديد من الارتكاز على المرمى حيث يقف لاعبون على خط التماس اتجاه منتصف الملعب ينطلق يستلم الكرة ثم يسدد من الارتكاز	10د	% 65	
	التمرين 3 : فوجين متوازيين التسديد من الجري حيث ينطلق اللاعب من منتصف الملعب يستلم الكرة من المساعد ثم يسدد من الجري	10د	% 65	
	التمرين 4 : وضع حاجز موازي لمنطقة 9م بطول 1.5م ثم التسديد يكون من الارتقاء عبر مختلف زوايا المرمى واعطاء قدر ممكن من الحاولات مع التركيز على الارتقاء الجانبي	10د	% 65	
	التمرين5: منافسة تطبيقية في كرة اليد 7 ضد 7 مع التركيز على التمرير الجيد	15د	% 70	
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة	10 د	% 60	

وحدة تدريبية رقم: 02					
الهدف العام للحصة			المرحلة العمرية : u14	عدد الرياضيين : 16	
				شدة: 60%	
تنمية مهارة التصويب من الارتكاز				زمن الوحدة: 80د	
الأدوات: صافرة ، أقماع ، كرات				المحل : قاعة متعددة الرياضات	

مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة	مخطط التدريب
المرحلة التحضيرية	الإحماء: تمارين تسخينية عامة : - تهيئة نفسية وتحضير فزيولوجي عام - جري خفيف مع اجراء مختلف التمارين التسخينية - تمديد عضلي	15د	-60 % 70	
المرحلة الرئيسية	النمرين 1: التسديد نحو المرمى حيث يقف اللاعبون في 3 صفوف للانطلاق بالكرة ثم الارتكاز بأحد القدمين ثم التسديد نحو المرمى	10د	% 65	
	التمرين 2 : كل 3 لاعبين في كرة واحدة يتم التمرير بينهم انطلاقا من خط 9 امتار ثم التصويب على مرمى فارغة	15د	% 65	
	التمرين 3 : 5ضد 5 في نصف ملعب كرة اليد 5 مهاجمين ضد 5 مدافعين بحيث يقوم المهاجمين بتمرير الكرة فيما بينهم ثم التصويب وتغير بين الفوجين في حالة ضياع الكرة او خروجها	15د	% 65	
	التمرين 4 : في ميدان كرة اليد القيام ب مقابلة تنافسية في كرة اليد بقانون خاص (المشي بالكرة خطوة واحدة . عند فقدان الكرة الرجوع لخط 6 امتار للدفاع)	15د	% 75	
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة	10 د	% 60	

وحدة تدريبية رقم: 03					
الهدف العام للحصة			المرحلة العمرية : u14	عدد الرياضيين : 16	
			شدة: 60%		
تنمية مهارة دقة التصويب			زمن الوحدة: 80د		
الأدوات: صافرة ، أقماع ، كرات			المحل : قاعة متعددة الرياضات		
مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة	مخطط التدريب	
المرحلة التحضيرية	الإحماء: تمارين تسخينية عامة : - شرح هدف الحصة - جري خفيف مع اجراء مختلف التمارين التسخينية - تمديد عضلي	15د	-60 % 70		
المرحلة الرئيسية	النمرين 1: الانطلاق من زاوية نهاية الملعب بسرعة عالية الدوران حول القمع في 9م الاتجاه نحو المرمى والتسديد من الارتكاز	10د	% 65		
	التمرين 2 : سرعة في الاداء خلال زمن معين 15ثا فريقين متقابلين في مساحة محددة ووضع قمع على شكل هدف لكل فريق بحيث التصويب نحو قمع الخصم وحاولة اسقاطه	10د	% 65		
	التمرين 3 : صفين في منطقتي اللاعبين الخلفيين على اليمين وعلى اليسار التسديد من محور التسع امتار بعد الارتقاء على الحاجز	15د	% 65		
	التمرين 4 : في نصف ملعب كرة اليد 3 مهاجمين ضد 5 مدافعين يقو م المهاجمين بالتمرير والاستقبال فيما بينهم والتحرك لخلق الثغرات في وسط الدفاع ثم التسديد مع تبادل الادوار	20د	% 70		
	التمرين5: على ميدان كرة اليد القيام بمنافسة في اللعبة	15د	% 70		
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة	10 د	% 60		

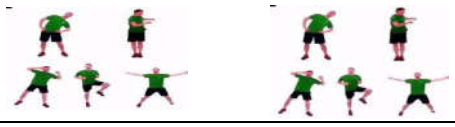
وحدة تدريبية رقم: 04					
الهدف العام للحصة			المرحلة العمرية : u14	عدد الرياضيين : 16	
				شدة: 60%	
تنمية مهارة التنطيط				زمن الوحدة: 80د	
الأدوات: صافرة ، أقماع ، كرات				المحل : قاعة متعددة الرياضات	

مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة	مخطط التدريب
المرحلة التحضيرية	**الإحماء**: تمارين تسخينية عامة : ـ شرح هدف الحصة ـ جري خفيف مع اجراء مختلف التمارين التسخينية ـ تمديد عضلي	15د	-60 % 70	
المرحلة الرئيسية	**النمرين 1**: تكوين اربع افواج كل فوج مكون من 4 لاعبين والعمل في مساحة لتبادل الكرات (تمرير واستقبال مع التنطيط)	10د	% 65	
	التمرين 2 : نفس الافواج 4 ضد اربع التمريرات العشرة مع الزامية التنطيط مرة واحدة وعند اضاعة الكرة او خروجها من مساحة اللعب تبادل الادوار	10د	% 65	
	التمرين 3 : على شكل خط و احد كل لاعب بكرة يقوم بالتنطيط من 6 م نحو منطقة 6 م بستخدام اليد اليمنى ثم اليسرى واليدين معا ثم الرجع بالخلف نفس كيفية التنيطيط ذهابا	10د	% 65	
	التمرين5: فوجين مقابلين المرمى في منتصف الملعب يقوم بالتنطيط نحو منطقة 6 م بين شواخص ثم تمرير الكرة لزميل في ركن الملعب واعادتها له ثم التصويب واخذ مكان الممرر	10د	% 65	
	التمرين 6 : مباراة تنافسية في كرة اليد	15	% 70	
المرحلة الختامية	ـ تمارين إطالة	10 د	% 60	

وحدة تدريبية رقم: 05				
الهدف العام للحصة			المرحلة العمرية : u14	عدد الرياضيين : 16
			شدة: 60%	
تنمية مهارة التنطيط			زمن الوحدة: 80د	
الأدوات: صافرة ، أقماع ، كرات			المحل : قاعة متعددة الرياضات	

مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة	مخطط التدريب
المرحلة التحضيرية	الإحماء: تمارين تسخينية عامة : - شرح هدف الحصة - جري خفيف مع اجراء مختلف التمارين التسخينية - القيام بالتمرير والاستقبال بين اللاعبين - تمديد عضلي	15د	-60 % 70	
المرحلة الرئيسية	النمرين 1: التنطيط في كل انحاء الملعب وعند سمع الاشارة يقوم اللاعب بزيادة السرعة	10د	% 65	
	التمرين 2 : لاعب ضد لاعب يحاول الاول التنطيط والثاني يحاول اخذ الكرة مع التبادل في الادوار	10د	% 65	
	التمرين 3 : وضع اقماع مرقمة بشكل عشوائي على شكل مستوى واحد يقومان لاعبين متقابلين عليهم بالتنطيط الكرة وعند سماع رقم معين يقومان بلمس القمع مع التنطيط مع احتساب النقاط للفائز	15د	% 65	
	التمرين5: مقابلة تنافسية في كرة اليد	20د	% 65	
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة	10 د	% 60	

وحدة تدريبية رقم: 06				
الهدف العام للحصة			المرحلة العمرية : u14	عدد الرياضيين : 16
				شدة: 60%
تنمية مهارة المراوغة				زمن الوحدة: 80د
الأدوات: صافرة ، أقماع ، كرات				المحل : قاعة متعددة الرياضات

مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة	مخطط التدريب
المرحلة التحضيرية	الإحماء: تمارين تسخينية عامة : - شرح هدف الحصة - جري خفيف مع اجراء مختلف التمارين التسخينية - تمديد عضلي	15د	-60 % 70	
المرحلة الرئيسية	النمرين 1: فوجين للعمل وضع اقماع على شكل منكسر مسافة 20م يقوم اللاعب ب التنطيط مع العبور بين الاقماع و الانتهاء بالتسديد على مرمى فاغة	10د	% 65	
	التمرين 2 : فوجين كل فوج يشكل دائرة يقوم اللاعب بالمرور بين زملائه بالتنطيط و المراوغة والعوة لمكانه ثم الذي يليه نفس العمل (التنافس بين الفوجين)	10د	% 65	
	التمرين 3 : 3ضد 3. 5 مهاجمين ضد 5 مدافعيد يمسكون بايي بعضهم يحاول المهاجمون التوغل في الدفاع وتسجيل نقطة	10د	% 65	
	التمرين 4 : لعبة شبه رياضية بدون كرة لاعبين متقابلين حيث يقومان بتعليق قميص خلفهم ويتنافسان في مسك القميص مع احتساب عدد المرات	10د	% 65	
	التمرين5: منافسة في كرة اليد	15د	% 70	
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة	10 د	% 60	

وحدة تدريبية رقم: 07					
الهدف العام للحصة			المرحلة العمرية : u14	عدد الرياضيين : 16	
				شدة: 70%	
تنمية مهارة المراوغة				زمن الوحدة: 80د	
الأدوات: صافرة ، أقماع ، كرات				المحل : قاعة متعددة الرياضات	
مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة	مخطط التدريب	
المرحلة التحضيرية	الإحماء: تمارين تسخينية عامة : - شرح هدف الحصة - جري خفيف مع اجراء مختلف التمارين التسخينية - تمديد عضلي	15د	-60 % 70		
المرحلة الرئيسية	النمرين 1: لاعبان مهاجمان امام منطقة 9م مقابل 3 لاعبين مدافعين امام منطقة 6 امتار يبدأالاعبين في المناولات بالكرة ثم يتحرك اللاعب في جهة اليسار بصورة عكسية باتجاه المدافع الوسط وفي هذه الاثناء يتحرك المهاجم الاخر خلف زميله ليستلم الكرة ويمر بين المدافعين لاداء التصويب ويمكن اداء التمرين من الجهتين يمين او يسار	10د	% 65		
	التمرين 2 : نفس التمرين والتطبيق للاعب من الجهة المعاكسة مع اداء التمرين من الجهتين	10د	% 65		
	التمرين 3 : 3مهاجمين امام منطقة 9 م يقابلهم 4 لاعبين امام منطقة 6 م يبدا المهاجمون بالمناولات واستلام فيما بينهم الكرة ثم يبدأ اللاعبون في جهة اليمين بحركة هجومية بين المدافعين الواقفين امامه ليقوم بتمرير الكرة لجهة اليسار ليؤدي عماية التصويب للمرمى جميع حركات الدخول للتمويه الخداع ولسحب الدفاع	10د	% 65		
	التمرين 4 : نفس التمرين مع اداءه من الجهة المعاكسة	10د	% 65		
	التمرين5: مباراه تنافسية في كرة اليد م تطبيق المراوغة والتمويه في الهجوم	15د	%70		
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة	10 د	% 60		

وحدة تدريبية رقم: 08					
الهدف العام للحصة				المرحلة العمرية : u14	عدد الرياضيين : 16
					شدة: 60%
تنمية مهارة التصويب					زمن الوحدة: 80د
الأدوات: صافرة ، أقماع ، كرات					المحل : قاعة متعددة الرياضات

مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة	مخطط التدريب
المرحلة التحضيرية	الإحماء: تمارين تسخينية عامة : - شرح هدف الحصة - جري خفيف مع اجراء مختلف التمارين التسخينية - تمديد عضلي	15د	-60 % 70	
المرحلة الرئيسية	النمرين 1: فوجين على خط 9 امتار والتنافس على ظرب القائم الايمن والايسر بحيث كل فوج مقابل قائم مع تبادل الجهتين واحتساب النقاط لكل فريق	10د	% 65	
	التمرين 2 : العمل على باربع افواج وسط الميدان كل فوجين يعملان مقابل مرمى الانطلاق بالتمرير والاستقبال بين اللاعبين والانتهاء بالتصويب على المرمى من خط 9 م	10د	% 65	
	التمرين 3 : نفس الافواج الانطلاق من منتصف الملعب بتنطيط الكرة ثم انتهاء العملية بالتصويب من منطقة 9 م	10د	% 65	
	التمرين 4 : تقسيم الملعب الى قسمين فريق ضد فريق و التنافس في كرة اليد بقوانين خاصة بوضع قمع بين قمعين وحاولة ضربه بالكرة (عند سقوط القمع تحتسب نقطة)	10د	% 70	
	التمرين5: مباراة تطبيقية في كرة اليد	15د	% 70	
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة	10 د	% 60	

وحدة تدريبية رقم: 09					
الهدف العام للحصة			المرحلة العمرية : u14	عدد الرياضيين : 16	
				شدة: 60%	
تنمية مهارة التمرير والاستقبال مع التصويب				زمن الوحدة: 80د	
الأدوات: صافرة ، أقماع ، كرات				المحل : قاعة متعددة الرياضات	

مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة	مخطط التدريب
المرحلة التحضيرية	الإحماء: تمارين تسخينية عامة : - شرح هدف الحصة - جري خفيف مع اجراء مختلف التمارين التسخينية - تمديد عضلي	15د	-60 % 70	
المرحلة الرئيسية	النمرين 1: كل 3 لاعبين في كرة يتم التمرير بينهم انطلاقا من منتصف الملعب لخط 9 م ثم التصويب	10د	% 65	
	التمرين 2 : 5ضد5 بحيث 5 مدافعين و5 مهاجمين يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم ثم التصويب على المرمى ثم تغير بين الفوجين عند فقدان او تضييع الكرة	15د	% 65	
	التمرين 3 : فوجين فوج في الجهة اليمنى والاخر في الجهة اليسرى تنطيط الكرة حتى خط 9 م ثم تمريرها للزميل الموجود في ركن الملعب وارجاعها له ثم يقوم بمراوغة الزميل الذي امامه وتاصويب	15د	% 65	
	التمرين 4 : مباراة تطبيقية في كرة اليد	15د	% 70	
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة	10 د	% 60	

وحدة تدريبية رقم: 10				
الهدف العام للحصة			المرحلة العمرية : u14	عدد الرياضيين : 16
			شدة: 80%	
التنسيق لمختلف المراحل (اجراء منافسة)			زمن الوحدة: 80د	
الأدوات: صافرة ، أقماع ، كرات			المحل : قاعة متعددة الرياضات	
مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة	مخطط التدريب
المرحلة التحضيرية	الإحماء: تمارين تسخينية عامة : - شرح هدف الحصة - جري خفيف مع اجراء مختلف التمارين التسخينية - تمديد عضلي	15د	-60 % 70	
المرحلة الرئيسية	النمرين 1: لعبة التمريرات العشر	10د	% 65	
	اجراء مقابلة شبه تنافسية بين الفريقين .ويتم توقيف اللعب على شكل وقت مستقطع واعطاء التعليمات والملاحظات وتصحيح الاخطاء فور وقوعها في الشوط الاول . في الشوط الثاني يتم اللعب دون توقف والزيادة في شدة المباراة	40د والراحة 5د	- 70 % 80	
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة - اعطاء ملاحظات	10 د	% 60	

- **ملخص الدراسة:**
- **عنوان الدراسة:** " اثر وحدات تدريبية بطريقة المنافسة لتحسين بعض المهارات الاساسية في كرة اليد لدى لاعبي فئة أقل من (14سنة)".
- **أهداف الدراسة:** معرفة تأثير وحدات تدريبية بطريقة المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من (14سنة).
- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة موضوع الدراسة.
- **مجتمع وعينة الدراسة:**تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية.
- **أساليب جمع البيانات:** اختبار (دقة التصويب،المراوغة).
- **نتائج الدراسة:**

للوحدات التدريبية بطريقة المنافسة له أثر إيجابي في تنمية مهارة تصويب الكرة والمراوغة.

كما توصلنا إلى صحة الفرضيات أن أحسن وأمثل مرحلة في تعلم المهارات الأساسية هذه الفئة.

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

– ضرورة زيادة الاهتمام وتعلم وتطوير المهارات الأساسية في كرة اليد.

– التركيز في التدريب على صفات مهارية خاصة لهذه الفئة أقل من 14 سنة باعتبارها السن المناسب لتعلم هذه المهارات في كرة اليد.