



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

أهمية صفة الدقة على أداء لاعب كرة اليد

دراسة ميدانية بثانوية النعمان بن بشير - الشريعة -

إشراف:

أ/ لقوقي أحمد

إعداد الطلبة:

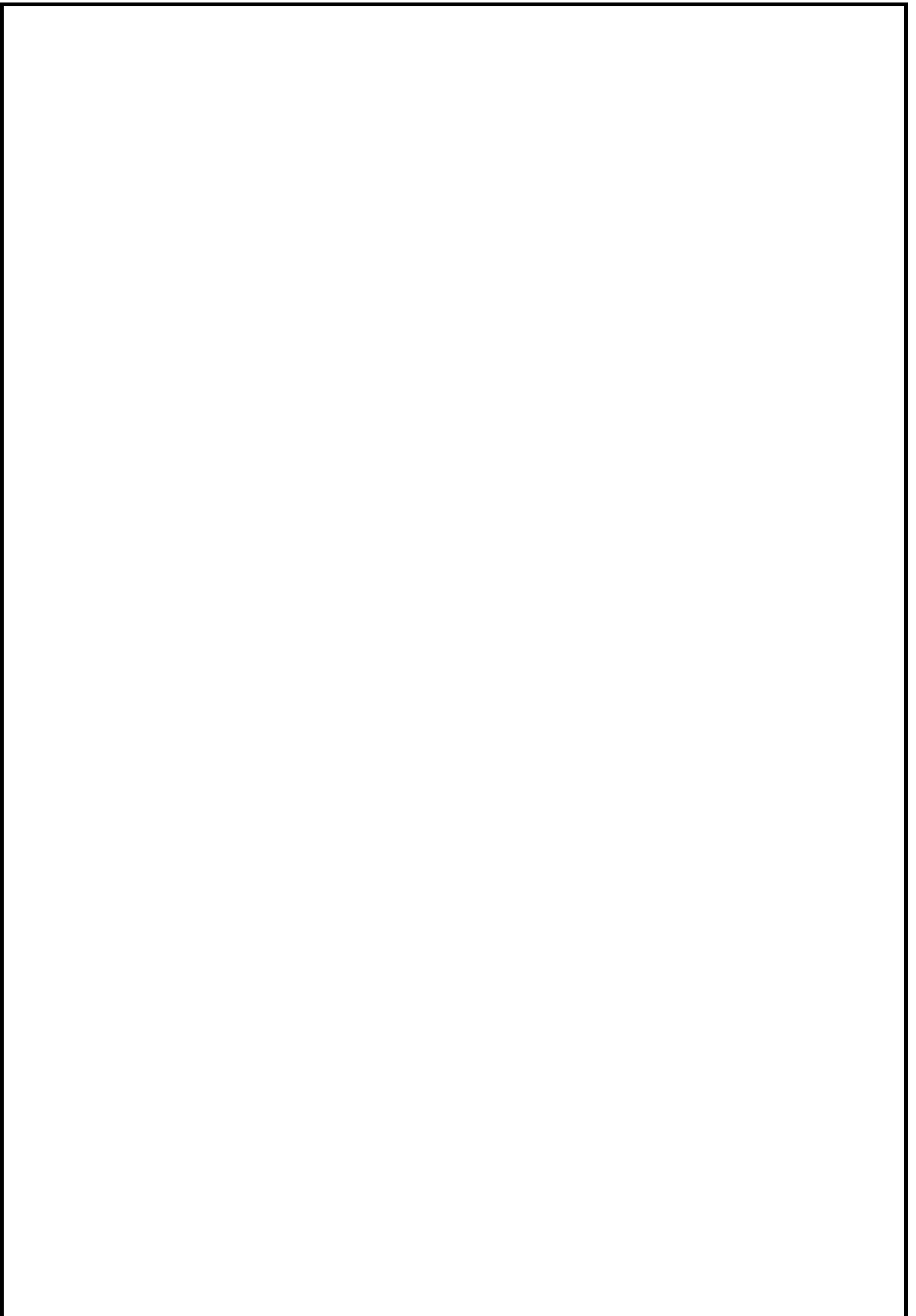
سعيدان عزيز

جلاب عبد العزيز

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د/ مختار حاج	أستاذ محاضر - ب -	رئيسا
د/ أحمد لقوقي	أستاذ محاضر - أ -	مشرفا و مقرا
أ.د/ خضرة براك	أستاذة	ممتحنا

السنة الجامعية: 2021/2020





معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

أهمية صفة الدقة على أداء لاعب كرة اليد

دراسة ميدانية بثانوية النعمان بن بشير - الشريعة -

إشراف:

أ/ لقوقي أحمد

إعداد الطلبة:

سعيدان عزيز

جلاب عبد العزيز

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د/ مختار حاج	أستاذ محاضر - ب -	رئيسا
د/ أحمد لقوقي	أستاذ محاضر - أ -	مشرفا و مقرا
أ.د/ خضرة براك	أستاذة	ممتحنا

السنة الجامعية: 2021/2020

شكر وعرّفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد سيد الخلق

أجمعين

نشكر الله عز وجل الذي يسر لنا إتمام هذا العمل ونتقدم بجزيل الشكر والعرّفان

إلى كل من أشعل شمعة في درب عملنا، وإلى كل من وقف على المنابر وأعطى من

حصيلة فكره لينير دربنا.

نتقدم بأسمى معاني الشكر والعرّفان إلى الدكتور: لقوقي احمد المشرف على هذه

المذكرة وعلى الجهد والوقت اللذان خصصهما لنا من أجل إتمام هذا العمل من خلال

المتابعة الجادة لكل خطوة من خطوات هذا العمل والتي كانت تبعها توجيهات علمية كانت

بمثابة النور الذي أثار لنا طريق البحث العلمي.

كما نقدم بالشكر إلى أعضاء اللجنة الموقرة لقبولهم مناقشة هذه المذكرة

وتخصيصهم الوقت لقراءتها وإثرها بملاحظاتهم القيمة.

إلى الأساتذة الكرام في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات و الصلاة و السلام على رسوله الكريم سيدنا و حبيبنا محمد عليه ازكي الصلاة و أفضل التسليم صلى الله عليه و سلم و على اله و صحبه أجمعين ، أما بعد :

بكل معاني الحب و الخشوع و بكل نبضات القلب و تردد الأنفاس اهدي هذه الصفحات إلى من أضاء لي الطريق إلى من كانوا السبب في و صولي إلى هذا المستوى إلى من وفرو الي سبيل التعلم و النجاح.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم الجنة تحت أقدام الأمهات.

إلى أمي شمعة حياتي التي احترقت من أجلي و ابي سندي، أصل وجودي في الحياة.

إلى كل إخوتي وأخواتي.

واخص بالذكر أيضا كل أقاربي أحوالي وأعمامي وخالاتي وعماتي وجدتي.

إلى من يجري في عروقهم حبي وينبض قلبي بحبهم. وإلى كل أصدقائي في الدراسة سنة ثانية ماستر

إلى كل أساتذة وطلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية تبسة.

إلى كل من علمني حرفا وساعدني في انجاز هذا العمل و الى اللذين لم يذكرهم اللسان و يذكرهم القلب

و لم تسع هذه السطور لذكرهم.

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات و الصلاة و السلام على رسوله الكريم سيدنا و حبيبنا محمد

عليه أزكي الصلاة و أفضل التسليم صلى الله عليه و سلم و على اله و صحبه أجمعين .أما بعد :

أهدي ثمرة جهدي هذه إلى التي أوصاني بها المولى خيرا و برا .إلى التي حملتني وهنا على وهن

إلى التي سهرت الليالي لأنام على إيقاني إلى منبع الحب و الحنان . إلى أمي الغالية و إلى

المرحوم والدي رمز العز و الشموخ والى إخوتي و أخواتي الأعزاء.

إلى من يجري في عروقهم حبي و ينبض قلبي بحبهم . والى كل أصدقائي في الدراسة سنة ثانية ماستر

إلى كل أساتذة و طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تبسة.

إلى كل من علمني حرفا و ساعدني في انجاز هذا العمل و إلى كل الأصدقاء

والى اللذين لم يذكرهم اللسان و يذكرهم القلب و لم تسع هذه السطور لذكرهم.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعرفان
ب	إهداء
د	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
01	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
04	01- الإشكالية
05	02- الفرضيات
05	03- أهداف الدراسة
05	04- أهمية الدراسة
06	05- تحديد المصطلحات والمفاهيم
07	06- الصعوبات
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
09	01- الخلفية النظرية
09	1- التدريب الرياضي
09	1-1- مفهوم التدريب الرياضي
10	1-2- أهداف التدريب الرياضي
10	1-3- خصائص التدريب الرياضي
13	1-4- طرق التدريب الرياضي
16	1-5- مبادئ التدريب الرياضي
17	2- اللياقة البدنية

17	1-2- مفهوم اللياقة البدنية
17	2-2- عناصر اللياقة البدنية
23	3- كرة اليد
23	1-3- مفهوم كرة اليد
23	2-3- المهارات الأساسية في كرة اليد
25	3-3- دقة التصويب في كرة اليد
27	02- الدراسات السابقة
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
31	01- المنهج المستخدم
31	02- الدراسية الاستطلاعية
31	03- مجتمع الدراسة وعينة الدراسة
31	1-3- مجتمع البحث
32	2-3- عينة الدراسة
32	4- مجالات البحث
32	5- ضبط متغيرات الدراسة
32	1-5- المتغير المستقل
33	2-5- المتغير التابع
33	6- أدوات البحث
33	7- الأسس العلمية لأدوات البحث
33	1-7- صدق الأداة
34	2-7- ثبات الأداة
34	8- الوسائل الإحصائية المستعملة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

36	1- عرض وتحليل عبارات المقياس
56	2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج
56	2-1 مناقشة الفرضية الرئيسية
59	2-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى
60	2-3 مناقشة الفرضية الثانية
61	3- النتائج العامة للدراسة
63	الخاتمة
65	قائمة المصادر والمراجع
//	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
<u>1.4</u>	يوضح إستعمال التمير من أقصر الطرق.	37
<u>2.4</u>	يوضح مدى الاتصال البصري بين اللاعب و الزميل.	38
<u>3.4</u>	يوضح إستعمال كلتا اليدين في التمير.	39
<u>4.4</u>	يوضح إستعمال التمير من أعلى بخطوة أو بدون خطوة.	40
<u>5.4</u>	يوضح طريقة تمرير الكرة للزميل.	41
<u>6.4</u>	يوضح عدد المهارات المستعملة في التصويب	41
<u>7.4</u>	يوضح إستلام الكرات المنخفضة.	42
<u>8.4</u>	يوضح إستلام الكرة أثناء القفز.	43
<u>9.4</u>	يوضح إستلام الكرة أثناء الحركة.	44
<u>10.4</u>	يوضح إستلام الكرة الجاذبية (الساقطة)	45
<u>11.4</u>	يوضح إستلام الكرة بيد واحدة.	46
<u>12.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التصويب من أعلى من الثبات	47
<u>13.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التصويب من أعلى من الوثب.	48
<u>14.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التصويب من مستوى الحوض.	49
<u>15.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التصويب بالطريقة الكراباجية .	50
<u>16.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التصويب بالسقوط.	51
<u>17.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التصويب الخلفي.	52
<u>18.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التصويب بالطيران.	53
<u>19.4</u>	يوضح من يصيب تسديدهم الهدف	54
<u>20.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التهديف في حالة ضغط الدفاع.	55
<u>21.4</u>	يوضح من يتبع تمرينات أو برنامج تدريبي من اجل تنمية و تطوير دقة التصويب.	56
<u>22.4</u>	يوضح التصنيف العددي والنسب للإجابات.	57
<u>23.4</u>	يوضح ملخص نتائج الفرضية العامة.	58
<u>24.4</u>	يوضح نتائج اختبار كاي تربيع للفرضية الأولى	60
<u>25.4</u>	يوضح نتائج اختبار كاي تربيع للفرضية الثانية	61

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
<u>1.4</u>	يوضح إستعمال التمير من أقصر الطرق.	36
<u>2.4</u>	يوضح مدى الاتصال البصري بين اللاعب و الزميل.	37
<u>3.4</u>	يوضح إستعمال كلتا اليدين في التمير.	38
<u>4.4</u>	يوضح إستعمال التمير من أعلى بخطوة أو بدون خطوة.	39
<u>7.4</u>	يوضح إستلام الكرات المنخفضة.	41
<u>8.4</u>	يوضح إستلام الكرة أثناء القفز.	42
<u>9.4</u>	يوضح إستلام الكرة أثناء الحركة.	43
<u>10.4</u>	يوضح إستلام الكرة الجاذبية (الساقطة)	44
<u>11.4</u>	يوضح إستلام الكرة بيد واحدة.	45
<u>12.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التصويب من أعلى من الثبات	46
<u>13.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التصويب من أعلى من الوثب.	47
<u>14.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التصويب من مستوى الحوض.	48
<u>15.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التصويب بالطريقة الكرابجية .	49
<u>16.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التصويب بالسقوط.	50
<u>17.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التصويب الخلفي.	51
<u>18.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التصويب بالطيران.	52
<u>19.4</u>	يوضح من يصيب تسديدهم الهدف	53
<u>20.4</u>	يوضح إستطاعة اللاعب التهديف في حالة ضغط الدفاع.	54
<u>21.4</u>	يوضح من يتبع تمرينات أو برنامج تدريبي من أجل تنمية و تطوير دقة التصويب.	55
<u>22.4</u>	يوضح التصنيف العددي والنسب للإجابات.	56
<u>23.4</u>	يوضح ملخص نتائج الفرضية العامة.	57
<u>24.4</u>	نتائج إختبار كاي تربيع للفرضية الأولى	59
<u>25.4</u>	نتائج إختبار كاي تربيع للفرضية الثانية	60

مقدمة:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية المشوقة للممارسين والمشاهدين معاً، والتي اتسع انتشارها في الكثير من دول العالم لما تتميز به من جمال في الأداء الفني الفردي والجماعي على حد سواء ولما تتميز به من قوة وسرعة في الأداء على مستوى اللاعبين والفرق مما يحتم على المعنيين العناية بالمتطلبات البدنية و المهارة التي يجب مراعاتها عند وضع التمرينات الخاصة باللعبة وكيفية تنفيذها لمواكبة كل ما هو جديد، لتوازي التطور الذي حصلت عليه، إذ إن التطور في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية لا يتحقق إلا من خلال تحسين وتطوير ورفع مستوى الانجاز الذي لا يأتي إلا عن طريق الاستمرار بعملية التدريب الرياضي المبني على الأسس العلمية الصحيحة.

تعتبر كرة اليد من الرياضات التي عرفت نجاحا بسبب كبيرا بفضل جهود مختصين في هذه الرياضة و من بين هذه الجهود المبذولة تطور التدريب الرياضي عن طريق تعليم المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة لذا كانت مهارة التصويب من أهم المهارات في كرة اليد وتعد الحد الفاصل ما بين الفوز أو الخسارة بل " إن كل المهارات الأساسية تعتبر عديمة الفائدة و كذلك خطط اللعب إذ لم تنتهي بإصابة الهدف" (احمد، 1998، صفحة 04) حيث أن الهدف الأساسي من التدريب هو تحقيق الفوز ، والفوز في كرة اليد لا يأتي بلا أهداف ، والأهداف تأتي من دقة تصويب اللاعبين ، من ذلك يتضح مدى أهمية مهارة التصويب بل هي الأهم من بين المهارات وهي الحاسمة في إحراز الفوز ، وأن التصويب الناجح يعزز من ثقة اللاعبين ويدفعهم للمثابرة والعمل وتأجيج روح الحماس في الفريق وحثهم على بذل المزيد من الجهد. حيث أن صفة الدقة بشكل عام و دقة التصويب بشكل خاص تلعب دورا هام في أداء لاعب كرة اليد. و سنحاول من خلال بحثنا دراسة أهمية صفة الدقة على أداء لاعب كرة اليد وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة.

و لهذا الغرض قمنا بتقسيم دراستنا إلى جانبين:

الجانب التمهيدي الذي يشتمل على الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، والذي طرحنا فيه إشكالية البحث والفرضيات التي تحيط بجوانب الموضوع وأهداف وأهمية الدراسة، إضافة إلى تحديد المصطلحات. أما الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة وأشتمل على التدريب الرياضي، اللياقة البدنية وكرة اليد، والدراسات السابقة.

الجانب التطبيقي: يحتوي على الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة، المتمثلة في تحديد منهج الدراسة و عينة البحث و مجالاته و الطرق المتبعة و وسائل جمع البيانات وعناصر أخرى و الفصل الرابع: عرض

مقدمة

وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، تم فيه عرض و قراءة النتائج المتحصل عليها من أداة جمع البيانات، ثم عرضها في الجداول و الأشكال البيانية و مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات .

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

01- الإشكالية:

يعتبر علم التدريب الرياضي أحد الأسس و المبادئ الهامة لوصول الفرد إلى أعلى مستويات التنافس الرياضي أيا كان نوع النشاط الرياضي ، نظرا لمبادئه الأساسية و أهمها مبدأ الخصوصية فكما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد التدريب مؤثر و فعال . و يعرف التدريب الرياضي بأنه عملية تربية تخضع لأسس و المبادئ العلمية و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. حيث تعتبر كرة اليد واحدة من أهم الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية و المهارية و الخطئية و النفسية ، لذا أتمم اللعب الحديث عند مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بالسرعة و القوة في الأداء الفني الدقيق ، وهذا راجع إلى إهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة. ومن أهم متطلبات حركة لاعب كرة اليد أن يكون يتسم بالقوة و السرعة سواء في الدفاع أو في الهجوم أو في الوثب عالي لغرض التصويب نحو المرمى من فوق الجدار الدفاعي ، وكل هذا يحتاج إلى قوة كبيرة و مجهود عضلي قوي جدا، (البساطي، قواعد واسس التدريب الرياضي، 1998) و من بين المتطلبات المهارية في اللعبة والتي تعتبر من أساسيات الهجوم وتجعل منه معيار لمدى فعالية الإنجاز الرقمي للفريق مهارة التصويب و هو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطئية التي أستخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب فإذا فشل في إحراز هدف فإن جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلا عن فقدان الكرة و تحوله من الهجوم إلى الدفاع.

حيث إن مهارة التصويب التي يعشقها كل من اللاعب و المتفرج هي التي تبث روح الحماسة في المباراة وتدفع اللاعبين إلى بذل مزيد من الجهود لتحقيق الفوز و الفريق الذي يجيد لاعبه التصويب تكون معنوياته عالية وثقته بنسبة كبيرة و تعد هذه الصفات و من أهم أسباب الفوز.

و عليه نطرح السؤال التالي :

أهمية صفة الدقة على أداء لاعب كرة اليد ؟

حيث إنبتق من هذا التساؤل الرئيسي جملة من التساؤلات الفرعية وهي:

1- ما مدى أهمية دقة التميرير و الاستلام على أداء لاعب كرة اليد ؟

2- ما مدى أهمية دقة التصويب على أداء لاعب كرة اليد ؟

02-الفرضيات:

الفرضية الرئيسة:

لصفة الدقة أهمية كبيرة على أداء لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الفرعية:

1- لدقة التمرير و الإستقبال أهمية كبيرة على أداء لاعبي كرة اليد.

2- لدقة التصويب أهمية كبيرة على أداء لاعب كرة اليد.

03- أهداف الدراسة :

أكد لكل بحث أهدافه الخاصة به فبحثنا هذا تتجلى أهدافه في ما يلي :

- معرفة أهمية دقة التمرير و الإستلام على أداء لاعبي كرة اليد.

- معرفة أهمية دقة التصويب على أداء لاعب كرة اليد.

- معرفة مدى علاقة التصويب في كرة اليد بأداء لاعب كرة اليد.

04-أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية موضوع دراستنا في إثراء المعارف حول مفاهيم التكيف التدريب الرياضي و دقة التصويب

لدى لاعبي كرة اليد، وكذا مستوى كل من التدريب الرياضي ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

05-تحديد المصطلحات و المفاهيم :

• التدريب الرياضي :

- إصطلاحا:

" إن التدريب الرياضي هو جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعليم التكتيك و التكتيك تطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف و خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي الى أعلى المستويات " (عبد العلي و حسن، مبادئ التدريب الرياضي، 1988،

صفحة 35)

- إجرائيا:

التدريب الرياضي هو مجموعة من العمليات المنظمة للنهوض بقدرات اللاعب وإمكاناته والوصول به لأعلى المستويات وحصد أفضل المراكز.

• اللياقة البدنية :

- اصطلاحا:

هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الإنسان الرياضي عليها في مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالرياضة و التي يتم قياسها بأجهزة القياس و الاختبارات العلمية و مقارنتها بالمستوى الأمثل ، وتعتبر اللياقة البدنية مقياس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة و فعالية. (محمد و أبو الغلاء ، 1984)

إجرائيا:

وهي قدرة الفرد الرياضي و كفاءته البدنية للقيام بدوره في الانجاز الحركي و المهاري دون إجهاد أو تعب.

• الدقة :

- اصطلاحا:

تعني القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين ، وتوجه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية للجهازين العقلي و البصري ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين. (محمد ص.، 1995)

- إجرائيا:

التحكم في الجهاز الحركي لتحقيق هدف معين.

• التصويب :

- اصطلاحا:

توجيه الكرة نحو المرمى طبقا لطبيعة اللاعب والظروف التي يفرضها الموقف المشكل. (عماد الدين عباس و مدحت محمود، 2007، صفحة 27)

إجرائيا:

تسديد الكرة باتجاه المرمى بطريقة إرادية.

• كرة اليد :

- إصطلاحا:

كرة اليد هي رياضة جماعية تتميز بإجراء حركات مختلفة مثل الجري السريع القفز التصويب... الخ وتعتبر من الرياضات التي يدخل في نطاقها تعاقب فترات ذات شدة عالية، تمارس بستة لاعبين زائد حارس المرمى داخل ملعب محدد المقاييس، حيث يهاجم اللاعبون في منطقة الخصم بواسطة الكرة من أجل تسجيل الهدف كما يقوم المدافعون بصد تصعيد الكرة بنية محاولة إسترجاع الكرة أو الدفاع عن المرمى.

حيث تمارس هذه اللعبة بالأيدي في إطار احترام القانون العام، يعتبر الفريق المسجل الأكبر عدد من الأهداف هو الرابح في المباراة. (Thierry, 1998)

- إجرائيا:

هي لعبة حديثة العمر مقارنة مع بعض الألعاب الجماعية وتعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتابعين حول العالم ، حيث تعتبر كرة أي من الرياضات الجماعية التي من خلالها يكون فريقان يتنافسان على الفوز و الفريق الذي يتحصل على أكبر عدد من الأهداف يكون هو الفائز.

06- الصعوبات :

أثناء إنجازنا لهذه الدراسة إعترضتنا جملة من الصعوبات كانت حجرة عثرة أمام وكانت كالتالي:

- إنتشار وباء كورونا في كامل العالم كانت عائقا أمام جمعنا الكم الكافي من المعلومات من الطلبة.

- توقف أندية و فرق كرة اليد عن اللعب بسبب المرض .

- توزيع الإستبيان على تلاميذ المرحلة الثانوية بدلا من لاعبي فرق كرة اليد المحترفين.

الفصل الثاني:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

01-الخلفية النظرية

1- التدريب الرياضي

1-1- مفهوم التدريب الرياضي

1-2- اهداف التدريب الرياضي

1-3- خصائص التدريب الرياضي

1-4- طرق التدريب الرياضي

1-5- مبادئ التدريب الرياضي

2- اللياقة البدنية

1-2- مفهوم اللياقة البدنية

2-2- عناصر اللياقة البدنية

3- كرة اليد

1-3- مفهوم كرة اليد

2-3- المهارات الاساسية في كرة اليد

3-3- دقة التصويب في كرة اليد

02-الدراسات السابقة

01-الخلفية النظرية

1- التدريب الرياضي

1-1 مفهوم التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي هو: "العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف التنشئة و إعداد اللاعبين و الالعاب الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (حماد، 2001، صفحة 19) و هو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية و العلمية ، و التي تهدف إلى قيادة و إعداد و تطوير القدرات و المستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة". (سكر، 2002، صفحة 09)

كما يعرف التدريب: " على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية ، وتعلم التكنيك. وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج و هادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة". (علاوي م.، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، 2002، صفحة 17).

ويعرف محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربوية و تعليمية منظمة تخضع للأسس و المبادئ العلمية. و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة". (حسين، 1998، صفحة 78)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " إنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".

يعرف التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية تسعى لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي

الممارس و إمكانيات اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس. (سويدان،

(2015)

1-2 أهداف التدريب الرياضي :

من بعض أهداف التدريب الرياضي ما يلي:

- الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال الثغرات الايجابية للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الإحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية - النفسية - الاجتماعية) (البساطي، قواعد و اسس التدريب الرياضي، 1998)
- إتفق العديد من العلماء أمثال "شابل و هارا و برودي" على أن الهدف الغاية النهائية التي يمكن الوصول إليها من خلال تنظيم معين يكون قابل للتجزئة يحددها الهدف وهذا التنظيم يكون مستمد من نظريات و مناهج التدريب الحديثة التي يمكن تصنيفها و توضيحها كما يلي :
- تنمية و تحسين القدرات البدنية التي يتطلبها الأداء الحركي.
- التغلب على صعوبة التدريب لتنمية خصائص قوة الإرادة والثقة بالنفس للاعب و إعداده النفسي و البدني استعداد للمنافسات.
- إكتساب الفرد للتنسيق في الأداء الحركي وصولا إلى الأداء الحركي المثالي الصحيح بأقل جهد.
- تطوير و تحسين خطة اللعب من خلال تعلم طريقة أدائها لأساليب حديثة فريدة و جماعية مع تطبيق نماذج لخطط اللعب.
- الحفاظ على الصحة والقوام و الوقاية من الإصابات و الأمراض و رعاية الكفاءة الوقائية لأجهزة الجسم و ذلك من خلال برنامج متكامل للرعاية الصحية.
- الإهتمام بعنصر الأمان أثناء التدريب في المنافسات و ذل من خلال تدريبات المرونة و الإطالة لوقاية العضلات و المفاصل و التركيز على فترة الإحماء و الإعداد و خاصة أثناء تدريب المبتدئين مع عدم إغفال فترة التهدئة. (اسيا، 2015)

1-3 خصائص التدريب الرياضي :

- التدريب الرياضي يختلف عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد ، مثل درس التربية البدنية بالمدرسة ، أو نشاط وقت الفراغ ، أو النشاط الترويحي ، حيث إن للتدريب الرياضي عدة خصائص تتمثل فيما يلي: (علاوي م.، علم التدريب الرياضي، 1990)
- 1- إن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الى أعلى المستويات الممكنة في نوع من النشاطات الرياضية وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي أساس ما يسمى ب " رياضة المستويات " أي ممارسة

النشاط الرياضي بغرض الوصول على أحسن مستوى رياضي ممكن في المنافسات و البطولات الرياضية المختلفة، وطبقا لهذا المفهوم فإن ممارسة النشاط الرياضي بغرض شغل أو قضاء وقت الفراغ ، أو بهدف الترويح ، أو لمحاولة اكتساب اللياقة البدنية العامة ، ما هي إلا أساليب أخرى لممارسة النشاط الرياضي تدخل تحت نطاق ما يسمى " الرياضة الشعبية" أي ممارسة غالبية أفراد الشعب للنشاط الرياضي دون محاولة الوصول إلى للتفوق الرياضي ، أو دون تخصص دقيق في نشاط رياضي معين.

ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القوى البدنية (كالقوة العضلية و السرعة و التحميل)... إلخ ، والقوى الفنية (كالمهارات الحركية الرياضية و القدرات الخطئية) ، و القوى النفسية للفرد الرياضي و محاولة إستخدامها و توجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، و على ذلك فإن حمل عملية التدريب الرياضي يتميز بارتفاع درجة شدته و كميته ، وهذا يعني إستخدام مختلف التمرينات أو الأنشطة البدنية ، أو المنافسات الرياضية التي تتميز بقوتها و شدتها ، و التي تتميز بطول فترة تكرارها ، والتي تتطلب قيام الفرد الرياضي ببذل أقصى ما يمكن من جهد حتى يمكن بذلك سرعة تطوير و تنمية كل هذه القوى إلى الدرجة القصوى.

2- التدريب الرياضي في العصر الحديث يتميز بخصائص وهي إعتماده على المعارف و المعلومات القبلية ، فهو يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالتطب الرياضي و لميكانيكا الحيوية و علم الحركة و علم النفس الرياضي و التربية و علم الإجتماع الرياضي والرياضيات و العديد من المعلومات و المعارف التي تربط تطبيقاتها بالمجال الرياضي. حيث أنه في الثلاثينات والأربعينات كانت الموهبة الفردية تلعب دورا كبيرا في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، بعكس الآن بحيث دون إرتباط الموهبة بالتدريب العلمي الحديث يصبح وصولها إلى أعلى المستويات الرياضية أمرا مستبعدا.

3- يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية ذات صيغة - فردية - لدرجة كبيرة حيث أنها تحترم وتراعى الفروق الفردية من حيث درجة المستوى و الجنس و العمر ، فمثلا تدريب الناشئين يكون مختلف عن تدريبات لاعبي الدرجة الثانية الذي بدوره يختلف عن تدريب اللاعب الدولي. كما أنه يختلف حتى في تدريب البنين عن تدريب البنات في عدة نواحي ، وذلك حتى في الفريق الجماعي الواحد مثل فريق كرة القدم و مرة الطائرة أو كرة السلة ، تختلف عملية التدريب الرياضي لكل لاعب باختلاف مركزه في الفريق ، طبقا لما يتطلبه هذا المركز من مهارات و صفات بدنية و نفسية معينة .

عملية التدريب الرياضي تراعي أيضا الفروق الفردية بين مختلف الأنشطة الرياضية من حيث الصفات المميزة لكل نشاط ، فمثلا تدريب المصارح يختلف عن تدريب رامي الجلة أو القرص . وتدريب السباح يختلف عن تدريب لاعب كرة السلة . الذي بدوره يختلف عن تدريب لاعب تنس الطاولة وهكذا. وكل ذلك يتطلب إختيار عدة طرق للتدريب الرياضي ، وعدة طرق لتشكيل حمل التدريب و فترات الراحة. كما يتطلب التركيز على نواحي بدنية و نفسية معينة ، وإستخدام وسائل مختلفة للرعاية و الإشراف و التوجيه وعلى ذلك نجد أن خطط التدريب المختلفة تضع في إعتبارها عامل الفروق الفردية سواء بين الأفراد أو بين الأنشطة الرياضية المختلفة.

4- التدريب الرياضي هو عملية تتميز ب " الإمتداد " و "الإستمرار " و ليس " بالموسمية " وهذا يعني أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينة ثم تنقضي و تزول.

بمعنى أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية يتطلب أولا الاستمرار في التدريب طوال أشهر السنة كلها حيث أننا نخطئ حينما نترك التدريب الرياضي عقب المنافسات الرياضية و نركن للراحة التامة، إذ أن ذلك يؤدي بدرجة كبيرة في هبوط مستوى الفرد و يتطلب البدء من جديد لمحاولة تنمية و تطوير مستوى الفرد عقب فترة الهدوء و الراحة.

وبطبيعة الحال كل ذلك يتأسس على التخطيط المنظم و الجيد لعملية التدريب الرياضي ويقصد بها الخطط مثل خطط التدريب طويلة المدى و قصيرة المدى و الخطط السنوية و المرحلية و الأسبوعية.

5- التدريب الرياضي يؤثر في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة ، حيث أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي تتطلب من الفرد الرياضي الوصول حتمية تشكيل أسلوب حياته . كنظام حياته اليومية و التغذية و النواحي الصحية، بجانب عملية التدريب بصورة تسهم في رفع المستوى الرياضي للفرد إلى أقصى درجة ممكنة.

وعلى الرغم من ذلك نلاحظ أن التدريب الرياضي يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد ، وفي معظم الأحيان يصبح عاملا مهما تتأثر به طريقة حياة الفرد و أسلوب معيشتة.

6- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب بإرتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي، إذ يقع على كاهل المدرب الرياضي العديد من المهام التعليمية و التربوية التي تلعب دورا في تربية الفرد الرياضي تربية شاملة ، متزنة وتتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

الأمر يتطلب إتصاله المباشر بالعديد من المؤسسات التربوية التي ترعى اللاعب كالأسرة و المدرسة وغيرهما وضرورة إيجاد العلاقات التعاونية الايجابية معها الدور القيادي لكي يكمل بالنجاح لابد أن يرتبط بدرجة كبيرة

من الفاعلية والإستقلال و تحمل المسؤولية و المشاركة فيها من جانب اللاعب إذ أن عملية التدريب الرياضي عملية تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب.

1-4 طرق التدريب الرياضي :

طريقة التدريب الرياضي هي نظام الإتصال بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية و مع الاختيار الأمثل لأساليب و طرق التدريب الرياضي يعمل بشكل إيجابي على تحسين قدرات اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات خلال النشاط الرياضي الممارس و هذه الطرق تتمثل فيما يلي :

1-4-1 طريقة التدريب المستمر :

يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد و تأهيل لاعبي المسافات الطويلة بألعاب القوى ، و الألعاب الأخرى التي تحتاج إلى التحمل ، ككرة القدم و كرة السلة التي تحتاج هي الأخرى إلى الإستمرارية في متابعة الكرة على مدار الشوطين خلال المنافسة أو خلال التدريبات الإعتيادية. ويشير حماد بأن ها الطريقة لها تأثير فسيولوجي من حيث تحسين الحد الأقصى للقدرة الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) و بشكل عام تعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي ، أما من ناحية النفسية فتتمى الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح و التصميم و قوة الإرادة و العزيمة.

(عبيدة و ابراهيم، 1994، صفحة 201)

حيث يقصد بالتدريب بالمستمر إنهاء الأداء دون إستعمال فترة راحة بينية و هناك نوعين من التدريب المستمر هما :

- التدريب المستمر البطيء : و يعد الأكثر انتشارا حيث أكثر الرياضيين يتجهون لإستعمال هذه الطريقة التدريبية من خلال إستخدام مسافات طويلة بسرعة بطيئة و ذلك لغرض بناء المطاولة الأوكسيجينية لتدريباتهم التخصصية ، طريقة التدريب المستمر من أنسب الطرائق التي يمكن للرياضيين و كبار السن إستخدامها في بداية الموسم التدريبي.

- التدريب المستمر السريع : يضع الرياضي في ظروف قريبة من سرعة الأداء في المنافسة وهي مختلفة عن طريقة التدريب البطيئة في الشدة و المسافة. (علي مالك، 2008)

1-4-2 طريقة التدريب الفتري :

من مميزاتة أنه يتحكم تحكم شديد و دقيق في شدة التمرين و تحسن سريع في أنظمة الطاقة المختلفة و أبرز خصائصه هو الإرتقاء بمستوى عناصر التحمل و عرف كما يلي:

والذي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد و الراحة بين كل تدريب و التدريب الذي يليه و يرى كل من وجدي مصطفى فتحي و محمد لطفي السيد أن التدريب الفتري يقصد به تقنين حمل تدريبي يعقبه راحة متكررة أي أنها تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و الأخر فواصل زمنية للراحة الايجابية الغير كاملة بحيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب إلى حالته الطبيعية.

و تحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) وطبيعتها في قدرة اللاعب على التكرار (المشي ، الجري الخفيف ، مرجحة الرجلين و الذراعين...) مما يساعد على التخلص من حامض اللبنيك المتجمع في العضلات وأيضا تقليل الإحساس بالتعب و إستعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ، و من ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة و لفترات قصيرة نسبيا.

وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى قسمين :

- التدريب الفتري منخفض الشدة : و الذي يعتمد على تطوير الإمكانيات الهوائية للرياضيين وبالخصوص لاعبي الساحة و الميدان للمسافات الطويلة . (جمال و حيدر)

- التدريب الفتري مرتفع الشدة. (المقصود، 1992) : يتميز هذا النوع من التدريب بإستخدام الحافز الشديد بين (75%-90%) من الحد الأقصى للقوة ، وتكون مداومة الحافز قصيرة و الراحة طويلة (3:48)، ويؤكد (عبد الكريم المرجاني) عن (محمد عثمان) إلى أن هدف مبدأ التدريب الفتري مرتفع الشدة عدم وصول الفرد إلى حالة الراحة الكاملة خلال التدريب. (مؤيد جاسم، علي شبوط، و رافع صالح، 2005)

1-4-3 طريقة التدريب التكراري :

من خصائص هذا النوع من التدريب هو شدة المنبه و الحجم و كثافة المنبه حيث من أبرز أهدافه تكييف جسم اللاعب على تحقيق كافة الظروف التي يواجهها أثناء المنافسة و عرف كما يلي :

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة و القوة بصور أساسية ، وما ينبثق عنهما كقوة السرعة و تحمل السرعة و تحمل القوة ، وتستخدم هذه الطريقة لإعداد لاعب ركض المسافات القصيرة و المتوسطة و الحواجز ، ولاعبي الوثب و الرمي و أشكاله ، إضافة إلى رفع الأثقال، و العينة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة و أعضاء الجسم و من هاته التأثيرات :

- زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات.

- زيادة حجم الألياف العضلية.

- زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم بغياب الأوكسجين.

- زيادة القوة العضلية للاعب طبقا لحاجة ، فعالية أو شكل الرياضة التي يتخصص فيها. (الربضي، 2004)

هناك تعريفات أخرى للتدريب التكراري منها : طريقة التدريب الرياضي تهدف إلى تنمية القدرات و الخصائص الحركية كالسرعة الانتقالية و القوة العظمى و السرعة القصوى و المميّزة بالسرعة و القوة الانفجارية و تزايد السرعة و التحمل الخاص بالمنافسة. (محمد كاظم و حسناء ستار، 2002)

1-4-4 طريقة التدريب الدائري :

ينظر إلى التدريب الرياضي كأنه أسلوب يستخدم طرق التدريب الرئيسية مثل التدريب بالحمل المستمر و الحمل الفتري و الحمل التكراري بأنظمتهم المتعددة و التي من الممكن إستخدام أي نظام منها لتحسين مستوى لعبة أو مسابقة أو فعالية رياضية حيث يتميز أنه يطبق من خلاله أي طريقة من طريق التدريب الأساسية ، كما يشارك عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد ، يمكن من خلالها التركيز على صفات بدنية محددة و إستخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتاحة. (الحق، 2020)

ويعرف التدريب الدائري أيضا بأنه نظام تشكيلي للتدريب و له صفاته و خصائصه و صفاته الفردية و يعتبر احد أهم أساليب التدريب الرياضي (عبد السلام، 2019)

1-4-4 طريقة التدريب الفارتلك :

السويد تعد أول من أستخدم هذه الطريقة حيث أعتبروها أحد طرق ووسائل التدريب حيث أن هذه الفكرة نشأت من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال و الشواطئ ولهذا أطلق عليها مصطلح الفارتلك و تعني اللعب بسرعة وبتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر ، حيث تبدأ من مسافات قصيرة و من السريع إلى الأسرع مما يتناسب مع قدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية . (اسيا، 2015)

أسلوب تدريب الفارتلك أختلف الكثير في تعريفه حيث قال مفتي إبراهيم بأنها تغيير في سرعة أداء التمرين طبقا لمقدرة اللاعب و طبقا لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحددة له. (خضير و معن، 2010)

1-5 مبادئ التدريب الرياضي :

- **مبدأ المعرفة :** اللاعب قبل التدريب يجب أن يعرف لماذا يتدرب.
 - **مبدأ المشاهدة:** هذا المبدأ يتمثل بعرض صور توضيحية ولوحات الإضافة إلى مشاهدة أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض مختلف الجداول و الرسومات التوضيحية التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد التدريب عليها .
 - **مبدأ التنظيم و الترتيب :** عند تعلم وأداء حركة مهارية جديدة يلزم التدرج من السهل إلى الصعب.
 - **مبدأ الاقتراب:** عند البدء بعملية التدريب وإعطاء تمارين لابد لجهة اللاعبين أن تتقبلها.
 - **مبدأ التكرار :** أهمية هذا المبدأ يكمن في تطوير أجزاء الجسم من خلال عدد معين من التكرارات المتزايدة و المتدرجة التي تؤدي إلى الوصول إلى حالة ديناميكية الحركة ، بالإضافة إلى تحسين قوة اللعب وسرعته و مرونته و تحمله.
 - **مبدأ الاستمرارية:** هذا المبدأ مرتبط بمدى التكرار و التنظيم و الممارسة المنظمة و المتكررة للمهارة.
 - **مبدأ التنوع :** التنوع بالأداء الرياضي يعتبر من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل العقلي و التكامل البدني .
 - **مبدأ التدرج:** إذا ابتعد اللاعب عن أسلوب التدرج بالتدريب فإننا لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الإضطرابات الداخلية و الإصابات التي يمكن إن تحصل له .
 - **مبدأ المنفعة:** مبدأ المنفعة المقصود بها كل ما يغطي اللاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب إن يكون جيدا و نافعا .
 - **مبدأ التثبيت :** لتثبيت الحركة في عقل اللاعب فان المعرفة ليست كافية وحدها بل تساعده فقط .
- (عبد الله و المبروك، 2017)

2- اللياقة البدنية :

1-2 مفهوم اللياقة البدنية :

عدة علماء للتربية البدنية و الرياضية في الاتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية أطلقوا مصطلح اللياقة البدنية للتعبير عن القدرات الحركية و البدنية الخاصة بالإنسان و تشمل اللياقة البدنية كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) ، و حيث ربطوا هذه الصفات بما نعرفه " الفورمة الرياضية" والتي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية ، خطبية ، نفسية ، وعلماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة يطلقوا عليها اسم " مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة البدنية الشاملة للإنسان ، والتي تشمل على مكونات اجتماعية ، نفسية و عاطفية حيث عندهم عناصر اللياقة البدنية تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى مقاومة المرض ، القوة البدنية ، الجلد الطبيعي ، التحمل الدوري التنفسي ، القدرة العضلية، التوافق ، التوازن) وعلى الرغم من اختلاف المدرستين إلا أنهما إتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن اختلفوا حول بعض العناصر . (الجواد، 1984)

تعددت المفاهيم حول اللياقة البدنية حيث يعبر كل كاتب و خبير عن رأيه في مفهوم اللياقة البدنية و على سبيل المثال :

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه و تطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى إنجاز عالي اللياقة البدنية (مختار ، 1988، صفحة 35)

2-2 عناصر اللياقة البدنية :

1-2-2 التحمل :

" يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزولة النشاط الرياضي المحدد ، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلا النشاط الرياضي " . (خريبط، 1989، صفحة 31، 181) بينما ماتيفيف matvieiv عرف التحمل أنه القدرة على مقاومة التعب في النشاط الرياضي الممارس لأطول فترة ممكنة ، وهناك قسمين من التحمل :

- التحمل العام :

يعرف عن التحمل العام أنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل بدون استخدام شد كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م .

نجد أيضا أن من يعرف التحمل العام أنه قدرة اللاعب على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب ، وأيضا لكفاءة أجهزة اللعب الوظيفية كالرئتين و القلب و للتنفس دور كبير في التحمل العام اللاعب ، وكذلك يمكن القول أن التحمل العام يعتبر القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة و السرعة و كلما كانت لديه قدرة جديدة على الإستمرارية لإكمال أكبر عدد من العمل ، حيث أن وجود الحد من الأكسجين يعتمد على العوامل البيولوجية و من أهمها عدد دقات القلب في الدقيقة و سرعة جريان الدم في الدورة الدموية و السعة الحيوية و غيرها.

- التحمل الخاص :

عرف بأنه قدرة وإمكانية اللاعب على الإستمرارية بالأداء لوقت كبير وبدون إستخدام تمارين خاصة تخدم نوع الرياضة المراد التدريب عليها ، وعلى هذا الأساس يختلف التحمل الخاص يكون بإختلاف الأنشطة الرياضية ، فالتحمل الخاص في بعض الرياضات يكون هو الأساس للوصول إلى نتائج متقدمة مثل 100 عدو والسباحة ، حيث أن هذه الفعاليات تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة ، الألمان في السنوات الأخيرة أطلقوا إسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة بألعاب القوى و السباحة ، وهذا النوع من التحمل يعتمد على التنفس اللاهوائي ويعني أن اللاعب لديه طاقة تساعد على قطع بضع المسافات دون تنفس. (سليم و شوقي، 2019)

2-2-2 المرونة :

تعرف بأنها قدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع ، وهذا راجع لأهمية المرونة في المجال الرياضي بوصفها أحد العناصر و الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الأداء الحركي الجيد لكثير من الألعاب و المهارات التي تتضمنها هذه الألعاب حيث نلاحظ وجود عدة أشكال وأنواع للمرونة منها المرونة السلبية و الايجابية ، ومرونة خاصة و عامة إضافة إلى متحركة و ثابتة حيث أن الباحث يرى أن أنواع المرونة وأشكالها مهمة جميعا. (فهد، 2012)

تعرف المرونة أيضا بأنها قابلية العضلة على إستغلال أقصى مدة أثناء القيام بالحركات البدنية و التمرينات ، يعرفها وجيه محجوب بأنها(التخفيف من حدة الحركة بفائدة الأداء الحركي)

المرونة مصطلح يعني في اللغة اللاتينية الإستطالة أو المقدرة إلى كلمة "Flatcar" التي تعني يثني وأدى الربط بين الكلمتين السابقتين إلى ظهور مصطلح المرونة في شكل الكلمة اللاتينية flexibility و بمرور الزمن تغير هذا المصطلح إلى الكلمة الانجليزية flexibility ويشير قاموس جامعة أكسفورد إلى أن كلمة Flex تعني ثني المفصل عن طريق إنقباض العضلات. (عمار، عقبة، و بزيو، 2016)

تصنيفات المرونة :

1- المرونة السلبية : وهي زيادة المدى الحركي للمفصل بفعل قوة خارجية كالجاذبية الأرضية أو الزميل وتكون هذه المؤثرات الخارجية كلها أو بعضها هي القوة الحركية الأساسية.

2- المرونة الإيجابية : وتعرف بأنها المدى الحركي للمفصل عندما يتحرك تحت تأثير العضلات العاملة عليه دون تدخل خارجي ، و أن ضعف العضلة العاملة على أي مفصل يؤثر بشكل مباشر في المدى الحركي الإيجابي لهذا المفصل . (نعمة و عبد الرزاق)

2-2-3 الرشاقة :

تعتبر عنصر الرشاقة من العناصر المرتبطة إرتباطا وثيقا بعناصر اللياقة البدنية من جهة، وبالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات أساسية في إطار واحد، أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغير من سرعته وإتجاهه في إيقاع سليم على الأرض، أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية، حيث تعد الرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها. (محمود و حسن، 2013، صفحة 243)

وتعرف أيضا بأنها قدرة الفرد على تغيير إتجاه أو أجزاء الجسم بسرعة. حيث أن للرشاقة مكانة خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بها وبكافة القدرات الحركية.

و عرفها قاسم حسن حسين 1998 بأنها مقدرة الرياضي على حل واجب حركي أو عدة واجبات حركية في نوع اللعبة الرياضية أو الفعالية وفق التصرف السليم (صباح، نهلة، و زينب، 2018)

تعد الرشاقة من القدرات المهمة وذلك لإرتباطها بالعديد من القدرات الأخرى ، وتظهر هذه القدرة في الفعاليات التي تتطلب الوقوف المفاجئ أو تغيير أوضاع الجسم أو المراوغة ، وتكسب الرشاقة للفرد المقدرة على الانسياب الحركي و التوقف و القدرة على الاسترخاء و الإحساس السليم بالاتجاهات و المسافات.

(الزهيري، 2013)

و للرشاقة نوعين :

- الرشاقة العامة :

تعرف بأنها قدرة الرياضي على السيطرة أداء سلسلة جديدة من الحركات بشكلها الصعب و بسرعة جيدة . وهي أيضا القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والإختلاف والتعدد بدقة وانسيابية و توقيت سليم.

- الرشاقة الخاصة :

عرفت بأنها الرشاقة الخاصة بفعالية معينة مثل رشاقة إجتياز المانع في ركض الموانع و هي أيضا القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب و التكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. (زهير، معن، و ادهام، 2010)

و تعرف أيضا أنها تنمية الأداء الحركي وفق تنسيق خاص و تكوين الحركة أثناء السباق حيث تختلف باختلاف فن الأداء الحركي ونوع الفعالية أو اللعبة الرياضية. فالرشاقة الخاصة مع عناصر الإنجاز الأخرى في بناء المستوى حيث تتحول بسرعة وفق هدف في الأهداف الفردية والعباب القوى إلى رشاقة خاصة

2-2-4 السرعة :

وتعد السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة الفردية والجماعية، وهي إحدى مكونات الخصائص البدنية التي تلعب دورا رئيسيا هاما فيما يحتاجه لاعبو كرة القدم، فسرعة اللاعب تظهر في شكل قدرته على الانطلاق والجري السريع لمسافة قصيرة وذلك لأن حالات اللعب متغيرة ومنتالية أثناء أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة منتالية وناجحة في أقل زمن ممكن. (أبو عبده، 2008، صفحة 114)

وتعرف أيضا بأنها محاولة الانتقال من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة . (محمد، شافع، معاذ، و احمد عبد الهادي، 2019)

2-2-4-1 أنواع السرعة :

1- السرعة الانتقالية :

وقد عرف أبو عبده (2008) السرعة الانتقالية على أنها: " قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة "، ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة، أو من مكان لأخر سواء بالكرة أو بدونها، أو الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو في قدرة المهاجم على التسارع والتخلص من المدافع، كذلك في قدرة المدافع على اللحاق بالخصم

قبل إحراز هدف، بالإضافة القدرة للاعبين في سرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس، وتبديل المراكز والهروب من الرقابة.

تعد السرعة الإنتقالية من أنواع السرعة فضلا عن السرعة الحركية وسرعة الاستجابة ، حيث أنها قدرة اللاعب على الانتقال من مكان إلى مكان آخر بالكرة أو بدونها بأقصى سرعة ممكنة.

(رعد و اسماعيل، 2012)

2- سرعة الأداء :

هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء كان بسيطاً أم مركباً في أقل زمن ممكن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب عالية لضرب الكرة بالرأس وسرعة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة، وسرعة الجري بالكرة والمحاورة للتخلص من مدافع بسرعة، كذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصاً عندما يكون واقعا تحت ضغط المنافس كما في حركات الدفاع والهجوم، وتعتمد السرعة الحركية للاعب كرة القدم على مقدرة العضلات على سرعة الإنقباض والتراخي.

3- سرعة الاستجابة :

هي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وبمعنى آخر تمثل سرعة الاستجابة سرعة رد الفعل المدة الزمنية بين ظهور مؤثر ما والمبادرة الأولى للاستجابة له بالحركة، أي أنه الزمن الذي يستغرقه اللاعب البدء بمبادرة الاستجابة بالحركة لمؤثر معين (أبو عبده، 2008).

2-2-5 القوة:

وهي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها في ضد مقاومة في أقصى إنقباض. (مجيد، 2009)

وعرفها محمد حسن و محمد نصر الدين بأنها أقصى قوة يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء جهد أقصى لمرة واحدة و عرفها عبد العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين بأنها قدرة اللاعب على مواجهة القدرات المختلفة و التغلب عليها. (ابو العلا و احمد، 1993)

2-2-5-1 أنواع القوة:

• القوة القصوى :

تعرف بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء الانقباض الإرادي حيث أنها تعد عنصر أساسيا تساعد المستوى المطلوب في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة. (حسين، 1998)

وأيضاً هي القوة القصوى التي يمكن للرياضي الحصول عليها من خلال تقلص عضلي.

• القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) :

عرفت بأنها المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج القوة و السرعة في حركة واحدة، كما أنها تعرف بأنها قدرة العضلة على تتطلب درجة عالية من الإنقباضات العضلية و السرعة . (محمد و كمال، 1998)

• القوة الانفجارية :

هي عبارة عن محصلة لمركبتين السرعة و القوة لذا في بعض الأحيان في بعض المصادر نجدها تحت إسم القوة المميزة بالسرعة وتعرف القوة الانفجارية " بأنها القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت ممكن " وهي أيضاً إحدى أصناف القوة العامة و نعبر عنها كذلك أنها التغذية القصيرة للعمل الانفجاري الفجائي لعنصري القوة و السرعة معاً. (فهد، 2012)

• قوة التحمل :

تعرف بأنها قدرة اللاعب على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة ممكنة أو إعادة نفس الحركة لعدة مرات متتالية دون فقدان القوة. (قاسيمي و بوظيف، 2019)

2-2-6 الدقة :

تعد الدقة من العناصر المهمة لنجاح أداء الحركات في العديد من الفعاليات و الأنشطة الرياضية وتتطلب كفاءة عالية في عمل الجهازين العصبي و العضلي و بما يمكن اللاعب من السيطرة على العضلات العاملة و الموجهة نحو هدف معين، ويؤكد ذلك (Larry .1981) حيث أنه يشير في تعريفه للدقة إلى أنها قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الإرادية .

ونفهم من مصطلح الدقة أنها :

- القدرة على إتقان المهارات الحركية الرياضية .
- القدرة على سرعة تعلم و إتقان المهارات الحركية.
- القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة. (غزال، 2006)

3- كرة اليد:

3-1 مفهوم كرة اليد:

كرة اليد تصنف من الألعاب الرياضية الجماعية القديمة حيث تجري بين فريقين يتألف كل منهما من 07 لاعبين ، تتصف كرة اليد بسرعة الأداء و التنفيذ ولها قوانين و قواعد ثابتة . (زيرم، بن عكي، و عبد السلام، 2019)

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي مارسها العالم. والكثير من الناس يعدها لعبة مشتقة عن كرة القدم وهي لعبة السرعة و الإثارة في وقت واحد ، وهي تجمع بين إستلام الكرة و الجري بها و تمريرها في أقل وقت ممكن ، الأهداف فيها تسجل عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم ، لممارسة كرة اليد يحتاج اللاعب إلى لياقة بدنية و قوة جسمانية و مهارة عالية . وبالرغم من حداثة اللعبة إلى أنها أجتذبت الكثير من الجماهير حول العالم ، حيث تعد الثالثة بعد لعبتي كرة القدم و السلة ، تجرى مسابقتها في الصالات المغلقة أو الملاعب المفتوحة في الهواء الطلق. (مقنين و اليسري، 2019)

3-2 المهارات الأساسية في كرة اليد:

3-2-1 مسك الكرة :

العامل الأساسي الذي يؤكد و يضمن اللاعب بقاء الكرة تحت سيطرته يتمثل في أن يتعلم المهارة الأولى من مهارات كرة اليد وهي مهارة مسك الكرة لأن بقية المهارات الأخرى يتوقف نجاحها على مدى تعلم المهارات الهجومية و قدرة اللاعب على مسك الكرة. (محمد م.، 1971)

3-2-2 إستقبال الكرة :

اللاعب يجب عليه تعلم إستقبال الكرة حتى يمكنه التصرف بها و جعلها في حالة لعب و يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين في كل مرة يستقبل الكرة فيها إضافة إلى قدرته على إستقبال الكرة بيد واحد في بعض الحالات التي يظهر إليها كما يجب على الذي يقوم بلقف الكرة أن تتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة التامين على الكرة و يمنع المنافس من الاشتراك فيها. (طه، عمرو، و ابراهيم، 1989)

3-2-3 تمرير الكرة :

تمرير الكرة مهارة أساسية تعتمد على مقدار السيطرة على الكرة و دقة إستلامها و إعادتها إلى اللاعب الأخر لإيصالها بأسرع ما يمكن للمنطقة الخصم و ذلك عبر إستخدام أسرع و اقصر طريقة وأحسن وضع في طريقة إيصال الكرة إلى الزميل. (براشد و الحميدي، 2016)

و تعرف أنها أيضا المهارة التي يتم من خلالها تناقل الكرة بين أعضاء الفريق الواحد في المباراة و هي من المهارات الأساسية في كرة اليد. (هانا جلال، 2013) فالتمرير لا يقل أهمية عن مهارة التصويب و الفريق الذي يجيد التمرير تكون عملية الوصول إلى المرمى و التسجيل سهلة عكس الفريق الذي لا يجيد أفراده مهارة التمرير. (احمد مصطفى، 2008)

3-2-4 تنطيط الكرة

تنطيط الكرة في كرة اليد يعد من أصعب المهارات خاصة عندما يمارسها المبتدئين ولهذا يجب الإهتمام بالشكل و التكنيك الصحيح أثناء تعلم المبتدئين و إستخدام إرتفاعات مناسبة و سرع مختلفة من الأمام و الخلف و الجانبين ما يساهم في رفع مستوى الأداء المهاري و عملية التعليم لمهارة التنطيط في كرة اليد ، وعرفها (أحمد عربي) بأنها عملية دفع الكرة بإستخدام أصابع اليد المفتوحة إلى الأرض لترتد إليها مرة ثانية على أن تكون الكرة دائمة الحركة بين الأرض و يد اللاعب و النظر دائما يكون إلى الأمام.

3-2-5 التصويب

في كرة اليد مهارة التصويب لها أهمية خاصة وتتفرد على بقية المهارات الأخرى في اللعبة فهي تعد الأداة المهمة في حسم الشوط أو المباراة حيث أن الخطط الهجومية المختلفة ليس لها فائدة ما لم تتوج في النهاية بالتصويب و إحراز الهدف ، حيث أن (جيرو لانجهوف) يؤكد أن الهدف من حركات الهجوم هو الإنتهاء بالتصويب الناجح ولهذا يعتبر التصويب على المرمى أهم عناصر ممارسة كرة اليد. (رحيم و محمد، 2006)

التصويب في كرة اليد يعتبر من المهارات الأساسية في كرة اليد و يمكن إعتبار الهدف الأساسي في كرة اليد هو الوصول إلى عملية التصويب حيث أن المهارات الأخرى تصبح دون جدوى إذ لم تنتهي بالتصويب لإحراز الأهداف. (ضياء، عمار، و محمد خليل، 2006)، حيث أن كل حركات الهجوم تهدف إلى الإنتهاء بالتصويب على مرمى الفريق الخصم ، وهذا من أهم الواجبات المهمة في كرة اليد إذ تتوقف نتيجة المباراة على دقة الأداء الفني لهذه المهارة. (ميسون، 2013)

3-2-6 الخداع

يعتبر الخداع من أهم المهارات الأساسية في كرة اليد إذ أن نجاحها يعتمد على قدرة اللاعب الحركية من سرعة في حركات القدمين إلى المرونة في حركات الجذع و إلى الرشاقة في عمليات اللف و الدوران و الوثب عاليا و الهبوط.

فهي مهارة يقف فيها المدرب على ما وصل إليه اللاعب من مهارات حركية أساسية وكذلك ما وصل إليه من توافق و رشاقة و مرونة ، وينقسم الخداع في كرة اليد إلى نوعين :

- خداع بواسطة الكرة.

- خداع بدون كرة. (محمد احمد، 1996)

2-3 دقة التصويب في كرة اليد:

يعتبر التصويب في كرة اليد من أهم المهارات الأساسية كونه يترجم عمل الفريق لمحاولة إحراز هدف و هناك عدة تعريفات نذكر منها :

هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدما في ذلك إحدى أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة ، و يعتبر التصويب على المرمى من أهم عناصر ممارسة كرة اليد و خاصة بالنسبة للاعبين الصغار السن .

وللتصويب عدة أنواع : التصويب الكراجي بالارتكاز ، التصويب الكراجي من الجري ، التصويب الكراجي من مستوى (الرأس ، الكتف ، الحوض ، الركبتين) ، التصويب بالوثب (الطويل و العالي) ، التصويب مع السقوط (الأمامي و الجانبي) ،التصويبة الخلفية (من فوق مستوى الرأس أو الحوض أو مستوى الحوض). (سعدي و بن شرنين، 2020، صفحة 324)

تعتبر الدقة هي النجاح في تنفيذ الواجب الحركي و تحقيق الهدف المطلوب منه ، والدقة تشمل دقة تنفيذ الواجب الحركي بتسلسل انقباضي للعضلات المشاركة بأداء الواجب الحركي بشكل يضمن الصورة المثالية له بانسيابية وأقل جهد ممكن ، و تعني الدقة أيضا الكفاءة في إصابة هدف مثل دقة التصويب في كرة اليد. و الدقة بمعنى إمكانية توجيه الحركة الإرادية نحو هدف معين يتم تحديده و تتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي و العصبي ، والأمر كذلك يتطلب أن تكون الإشارات العصبية من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ما كان منها موجه للعضلات العاملة أو العضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف .

ويقول (عبد علي نصيف) أن الدقة تعني القابلية لحل التوافق الحركي العصبي

إذا فان الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف ، يمكن تلخيص أهم الاعتبارات الخاصة بالدقة فيما يلي :

- المواصفات الجسمية و البدنية لها أثر مهم في إختيار نوع اللعبة و المركز الذي يؤديه.

- سلامة الأجهزة الجسمية و كذلك حاستي السمع و البصر.

- الراحة النفسية اللاعب و تهدئة الحالة الإنفعالية.

- إستمرار التدريب دون تخله إنقطاع طويل.
- التدريب حسب الطبيعة أو النشاط الممارس.

3-3-1 العوامل النفسية في دقة التصويب :

- **العامل النفسي** : ويشمل العزيمة و قوة التصميم و قدرة اللاعب على التركيز ، والهدوء و الثقة بالنفس و مدى إتساع زاوية رؤيته للملعب.
 - **العامل البدني** : ويعني إمتلاك اللاعب لجميع عناصر اللياقة البدنية.
 - **العامل الفني** : إجادة اللاعب التصويب بكلتا اليدين
- وعلى العموم فإن التصويب الخاطئ لا يرتبط في كل الأحوال بالتكتيك الخاطئ و ربما يكون الموقف الشخصي اللاعب العامل المساعد و المهم وعلى الخصوص عندما يؤكد اللاعب على القوة قبل الدقة.
- (بوستة و فنري، 2016)

02-الدراسات السابقة:

• **الدراسة الأولى:** دراسة الطالب غرايمي عبد الوهاب و باهي فؤاد. 2016، تحت عنوان : تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير دقة التصويب في كرة اليد، جامعة مستغانم ، الجزائر ، هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير دقة التصويب في كرة اليد، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين ذات الإختبارين القبلي والبعدي على عينة تتكون من 140 لاعبا موزعة على 10 فرق تنشط ضمن الرابطة الولائية لكرة اليد لفريق معسكر، وخرج الباحثان بإستنتاجات عدة كان أهمها : تقارب بعض العينتين الضابطة و التجريبية في مستوى العنصر البدني مستخدمة أثناء إجراء الاختبارات القبليّة ، و إستقرار و ثبات في الصفة البدنية المستهدفة لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبليّة و البعديّة و لم تحقق تحسن خلال الفترة ، و إستقرار و ثبات في الصفة البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات القبليّة و البعديّة، وفي ضوء هذه الإستنتاجات أوصى الباحث ضرورة إدخال تمارين الصفات البدنية التي من ضمنها القوة المميزة بالسرعة لتطوير مهارة التصويب، و ضرورة إستخدام اختبارات مناسبة لقياس دقة التصويب.

• **الدراسة الثانية :** دراسة الطالبين قرار نور الدين و لدمك نور الدين 2017 تحت عنوان : برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة الرشاقة و أثرها على التسديد من الارتقاء في كرة اليد اقل من 15 سنة، جامعة مستغانم الجزائر ، هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة الرشاقة على دقة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة من لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة لجمعية أفاق سيدي بوبكر لكرة اليد و لاعبي فريق المركب الجواربي هدي محمد سيدي بوبكر. وبتقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ، العينة التجريبية تتكون من 17 لاعب تتراوح أعمارهم بين 13-15 سنة و العينة الضابطة تتكون من 17 لاعب تتراوح أعمارهم ما بين 13-15 سنة مراعيًا بذلك تجانس وتكافؤ المجموعتين، كما تم إختيار الإختبارات الملائمة و هي إختبارين لقياس التسديد من الإرتقاء و إختبار الرشاقة، وخرج الباحثان بإستنتاجات عدة كان أهمها : أن البرنامج التدريبي المقترح و المطبق على العينة التجريبية كان له دور فعال في تنمية صفة الرشاقة على التصويب من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة ، وفي ضوء هذه الإستنتاجات أوصى الباحث الاهتمام الجيد و الجاد وتهيئة كل الظروف الملائمة لتطوير تقنية التصويب بالارتقاء عاليا نظرا لفعاليتها في المباريات. و الاهتمام بفئة الأصاغر و ذلك بتوفير وحدات تدريبية تتخللها تمارين خاصة الرشاقة والتصويب بالارتقاء.

• **الدراسة الثالثة:** دراسة الطالب عدة بوعلام و بن عيسى عبد القادر، 2019 تحت عنوان : أثر وحدات تدريبية بإستعمال الطريقة البليومترية على تحسين قوة الذراعين أثناء التصويب لدى لاعبي كرة اليد (16-17 سنة) جامعة مستغانم الجزائر ، هدفت الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة الوحدات التدريبية بإستعمال الطريقة البليومترية في تحسين قوة الذراعين و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من (16-17 سنة) وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة من لاعبي كرة اليد لفريق مولودية يلل و نادي فركانة تحت 17 سنة، وبتقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ، العينة التجريبية تتكون من 12 لاعب و العينة الضابطة تتكون من 12 لاعب لنادي فركانة و 5 لاعبين للعينة الإستطلاعية من فريق نادي فركانة لكرة اليد اقل من 17 سنة مراعيًا بذلك تجانس وتكافؤ المجموعتين. وخرج الباحثان بإستنتاجات عدة كان أهمها : أن طريقة الوحدات التدريبية بإستعمال طريقة البليومترية خاصة من ناحية إستغلال الوقت و مساحة اللعب. و أظهرت نتائج البحث تحسين قوة الذراعين أثناء التصويب في كرة اليد للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي مما يشير إلى فعالية الوحدات التدريبية بإستعمال الطريقة البليومترية.

وفي ضوء هذه الإستنتاجات أوصى الباحث بعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي و الفرق الرياضية. وإعطاء أهمية بالغة لكل من الوحدات التدريبية بإستعمال طريقة البليومترية و مرحلة الناشئين التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ و تحسين المهارات المكتسبة و الخبرات.

وفي ضوء هذه الإستنتاجات أوصى الباحثان بالإهتمام بوضع برنامج التدريب و التخطيط الرياضي الذكي مع إتخاذ الأساليب و الطرق و المناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات المهارية. و ضرورة وضع معايير و مقاييس وجب توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي و الشهادات التأهيلية و الخبرة المهنية.

• **الدراسة الرابعة:** دراسة الطالب بوسنة عزيز و الطالب فنري كريم. 2016 تحت عنوان علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من الثبات و القفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد جامعة البويرة الجزائر ، هدفت الدراسة إلى معرفة هل توجد علاقة إرتباطية بين تركيز الإنتباه بدقة التصويب من الثبات و القفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد، وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي باعتباره يصف الظاهرة المدروسة و تحويلها كميًا عن طريق جمع المعلومات المستخلصة و تحويلها و تصنيفها و إخضاعها للدراسة العلمية الدقيقة ، و تم إعتداد المنهج على فريق شعبة براعم أصاغر التابعة للرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة، وخرج الباحثان بإستنتاجات عدة كان أهمها : وجود علاقة إرتباطية طردية موجبة(متوسطة) بين درجة تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة

التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة، وجود علاقة إرتباطيه موجبة (ضعيفة) بين درجة تركيز الانتباه قبل التصويب ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد.

وفي ضوء هذه الإستنتاجات أوصى الباحثان بالتأكيد على تطوير مظاهر الانتباه خلال التدريب وذلك لوجود علاقة معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب قبيل التصويب، تدريب اللاعبين على الانتقال من الإنتباه الخارجي إلى الإنتباه الداخلي و العكس و ذلك لمتطلبات الأداء عند التصويب على الهدف حيث يجب أن ينتبه اللاعب المهاجم على مكان وجود حارس المرمى و تحديد النقطة المناسبة ونقل الانتباه الداخلي لها و تركيز قواه البدنية و النفسية لحظ التصويب.

● **الدراسة الخامسة:** تأليف بلال محمود و بلال العبد الله 2018 تحت عنوان أثر إستخدام ترمينات نوعية لتحسين دقة التصويب من الإرتكاز على عينة من اللاعبين الناشئين بكرة اليد ، جامعة تشرين (ورقة بحثية) وهدف البحث إلى إعداد ترمينات نوعية لتطوير الدقة في مهارة التصويب من الإرتكاز و التعرف على دور الترمينات في تطوير مستوى أداء مهارة التصويب و التي من الممكن أن تعطينا نتائج ايجابية بعد التطبيق، قد تم إستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة، و تم إعتماد المنهج على وقد تكونت عينة البحث من (12) لاعب من اللاعبين الناشئين لمركز محافظة اللاذقية، أوصت الدراسة إلى أهمية استخدام برامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الأداء المهاري في كرة اليد. وضرورة إستخدام ترمينات هادفة و منظمة ومراعاة الفئات العمرية و المستوى المهاري عند استخدام ترمينات لتطوير مهارة التصويب.

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

- 1- المنهج المستخدم
- 2- الدراسية الاستطلاعية
- 3- مجتمع الدراسة وعينة الدراسة
- 3-1- مجتمع البحث
- 3-2- عينة الدراسة
- 4- مجالات البحث
- 5- ضبط متغيرات الدراسة
- 5-1- المتغير المستقل
- 5-2- المتغير التابع
- 6- أدوات البحث
- 7- الأسس العلمية لأدوات البحث
- 7-1- صدق الأداة
- 7-2- ثبات الأداة
- 8- الوسائل الإحصائية المستعملة

1- المنهج المستخدم:

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا، إذ يعتمد على إتصال الباحث بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا إستخدمنا المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة". (الرواشدي، 2000، صفحة 59)

2- الدراسة الإستطلاعية :

بعد إستلامنا لعنوان المذكرة وتحديد مجتمع الدراسة المتمثل في تلاميذ ثانوية النعمان بن بشير الشريعة، إتصلنا بجملة من التلاميذ لمختلف السنوات الدراسية. بعد ذلك قمنا بجمع المعلومات من خلال المكتبة الجامعية وكذا مواقع الانترنت وحصر الموضوع والإطلاع على الدراسات السابقة.

- صياغة الفرضيات وتحديد مصطلحات الدراسة
- تصميم الاستبيان وارساله للأستاذ المشرف من اجل التحكيم
- قمنا بقياس صدقه وثباته عن طريق ألفا كرنباخ وأجريت الدراسة الاستطلاعية على 14 تلميذ أختيروا بطريقة عشوائية.

3- مجتمع الدراسة وعينة الدراسة:

3-1- مجتمع البحث:

هو مجموعة من الناس (أو الوثائق) محددة تحديدا واضحا، ويهتم الباحث بدراستها وتعميم نتائج البحث عليها، وفي ضوء ذلك، فإن المجتمع الأصلي يتحدد بطبيعة البحث وأغراضه. (عطيفة، 2012، صفحة 273)

وإستنادا إلى ما سبق يمكن تعريف مجتمع البحث على أنه : " كل المفردات التي يهتم الباحث بدراستها سواء كانت بشرية أو مادية بشرط إشتراكها في مجموعة من الخصائص، وتتحدد حسب طبيعة وأغراض البحث، بهدف تعميم النتائج عليها. (ملحم، 2000، صفحة 219)

وتمثل مجتمع دراستنا في تلاميذ الطور الثانوي بثانوية النعمان بن بشير - الشريعة

3-2- عينة الدراسة :

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة (علاوي و راتب، 1999، صفحة 134). وتكونت عينة دراستنا من 60 تلميذ من مختلف مستويات الطور الثانوي.

طريقة إختيار العينة :

بما أنه كان من الصعب علينا الاتصال بعدد كبير من المعنيين بدراستنا فإنه لا مفر من اللجوء إلى أسلوب أخذ عينة قصدية تمثل المجتمع الأصلي حتى نستطيع أن نأخذ صورة مصغرة عن التفكير العام، ويقصد بالعينة القصدية: يكون الإختيار في هذا النوع من العينات على أساس حر، من قبل الباحث وحسب طبيعة بحثه، بحيث يحقق هذا الإختيار هدف الدراسة أو أهداف الدراسة المطلوبة. (عيسور، 2017، صفحة 240) وعليه فقد تم إختيار عينة البحث تتكون من 60 تلميذ من مختلف مستويات الطور الثانوي.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري:

تمثل في مجتمع الدراسة والمتمثل في تلاميذ الطور الثانوي ثانوية النعمان بين بشير.

4-2- المجال المكاني:

تم توزيع الإستبيان على في تلاميذ الطور الثانوي ثانوية النعمان بين بشير.

4-3- المجال الزمني:

لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للتلاميذ وتم إرساله للأستاذ المشرف للإطلاع عليه وتقديم توجيهات وملاحظات، ثم تم توزيع الاستبيان على التلاميذ واسترجاعه .

5- ضبط متغيرات الدراسة:

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة، وعليه أن يقرر ما هو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتاً؟ وماذا يقيس؟ وماذا يتجاهل؟

5-1- المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي ما يقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (ابراهيم، 2000، صفحة 141)

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: الدقة في كرة اليد

5-2- المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالدراسة.

(ابراهيم، 2000، صفحة 141)

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع أداء لاعبي كرة اليد.

6- أدوات البحث:

الإستبيان:

هو مجموعة من الأنشطة المرتبطة بطريقة منهجية حول موضوع معين يتم وضعها في إستمارة تقدم لأشخاص معينين من أجل الحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها، وتعد الإستمارة من أكثر الأدوات المستخدمة في جميع البيانات الخاصة في العلوم.

ويعرفها بلقاسم سلاطنية وحسان جيلاني: الإستمارة بأنها مجموعة مؤشرات يمكن عن طريقها إكتشاف أبعاد موضوع الدراسة عن طريق الإستقصاء التجريبي أي إجراء بحث ميداني على مجموعة محددة من الناس وهي وسيلة الإتصال الرئيسية بين الباحث والمبحوث وتحتوي على مجموعة من الأسئلة تخص القضايا التي يريد الباحث معلومات عنها من المبحوث. (سلاطنية و جيلاني، 2004)

7- الأسس العلمية لأدوات البحث:

1-7- صدق الأداة :

على الرغم من أن هذا المقياس قد سبق تطبيقه في بيئة عربية مماثلة للبيئة الجزائرية، وثبت تمتعه بصدق وثبات عالي، إلا أننا حرصنا على التأكد من صدق المقياس في هذه الدراسة، وذلك لأهمية صدق الأداة، حيث يعد أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الإختبار، إن صدق الإختبار يعني ما الذي يقيسه الإختبار، وكيفية صحة هذا القياس، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه . ومن أجل التأكد من صدق الأداة إتبعنا الطرق التالية لتقنين معامل صدق المقياس وهي كالاتي (رضوان، 2006، صفحة 177)

• الصدق الذاتي :

ويقصد به الصدق الداخلي للإختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للإختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة، وبما أن معامل

ثبات المقياس يساوي: 0.755 فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالآتي :

معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات

الصدق الذاتي = 0.868

7-2- ثبات الأداة :

تم التحقق من ثبات الإستبيان من خلال معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام " معادلة كرونباخ المعروفة بمعامل ألفا (α) لتقدير الإتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الإختبار، أي عندما تكون إحتتمالات الإجابة ليست صفرا أي ليست ثنائية البعد (رضوان، 2006، صفحة 216). بلغ ثبات مقياس الرضاء الحركي ألفا كرونباخ = 0.755.

8- الوسائل الإحصائية المستعملة

بعد تفريغ بيانات الإستمارات الصالحة للدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي واستعمالنا لبرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v25) لتحليلها ومعالجتها من أجل مناقشة الفرضيات على ضوء أهداف البحث، وقد إستخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- حساب معادلة ألفا كرونباخ لتحديد الخصائص السيكمترية لأداة البحث (الصدق والثبات).
- حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على الاستبيان.
- حساب كا2 للاستقلالية .

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

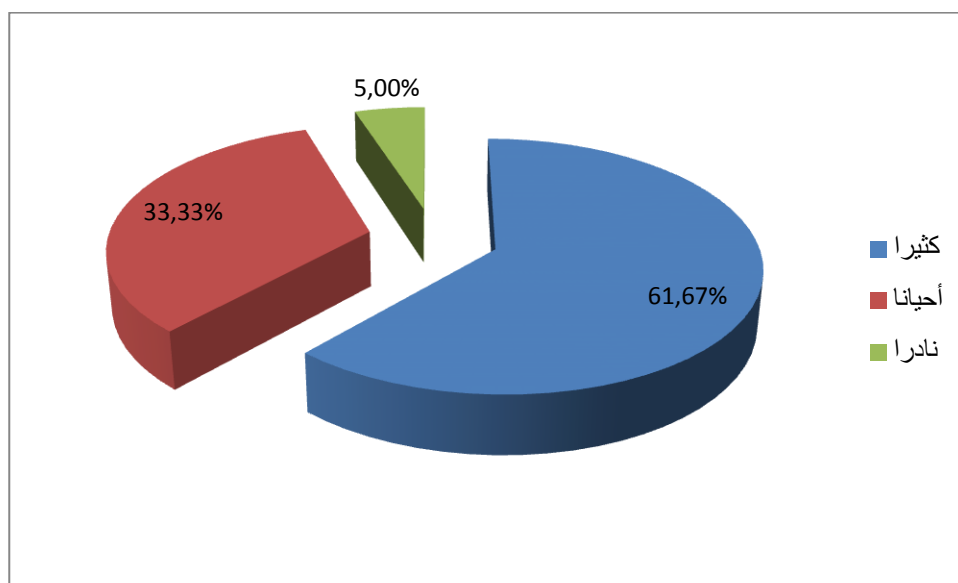
- 1- عرض وتحليل عبارات المقياس
- 2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج
 - 1-2 مناقشة الفرضية الرئيسية
 - 2-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى
 - 3-2 مناقشة الفرضية الثانية
- 3- النتائج العامة

1- عرض وتحليل عبارات الإستبيان :

العبارة رقم (01): تستعمل التمير من أقصر الطرق.

الجدول رقم (01): يوضح استعمال التمير من أقصر الطرق.

الدالة	Sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.000	2	28.900	61,7%	37	كثيرا
				33,3%	20	أحيانا
				5,0%	03	نادرا
				100%	60	المجموع



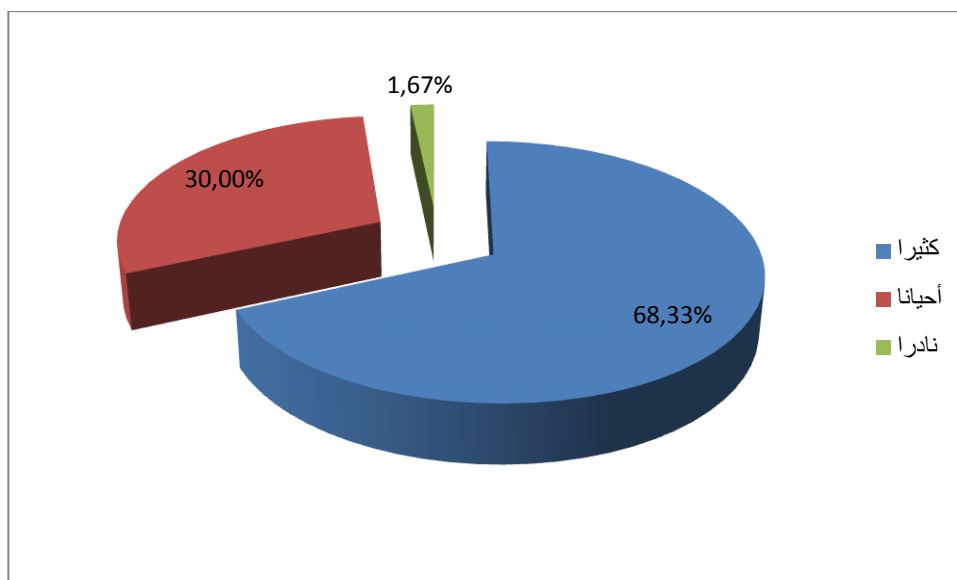
الشكل رقم (01): يبين إستعمال التمير من أقصر الطرق.

من خلال جدول رقم (01) نلاحظ أن ما نسبته 61.7% يستعملون التمير من أقصر الطرق كثيرا ، و 33,3% من المبحوثين يستعملون أحيانا التمير من أقصر الطرق، و 5,0% نادرا ما يستعملوا هاته الطريقة، وكا2 قيمتها 28.900 عند درجة حرية 2 وقيمة sig=0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة ، وهذا راجع لقدرة اللاعبين على التمير بدقة في مسافات قصيرة.

العبارة رقم (02): تعتمد على الإتصال البصري بينك و بين زميلك.

الجدول رقم (02): يوضح مدى الإتصال البصري بين اللاعب و الزميل.

الدالة	Sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.000	2	40.300	68,3%	41	كثيرا
				30,0%	18	أحيانا
				1,7%	1	نادرا
				100%	60	المجموع



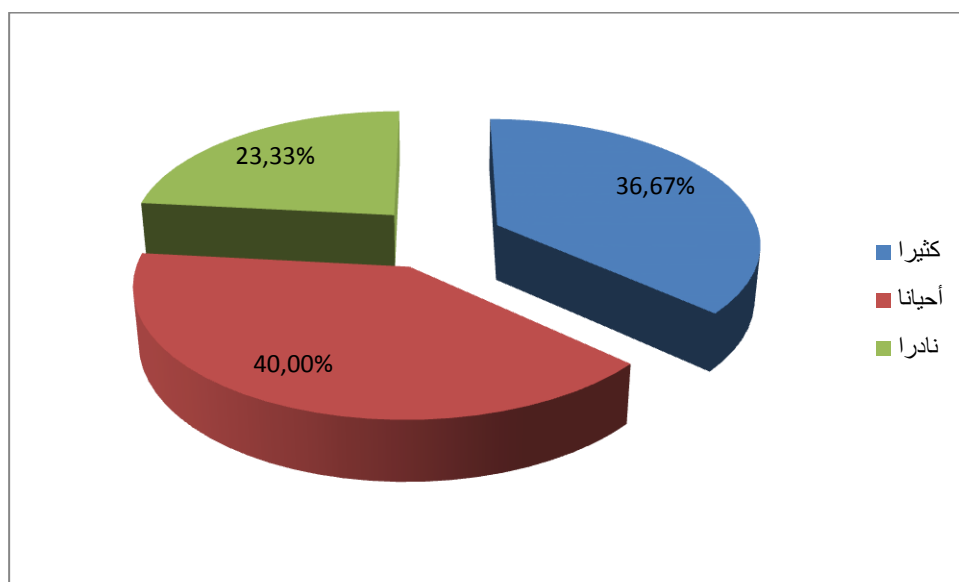
الشكل رقم (02): يوضح مدى الإتصال البصري بينك و بين زميلك

من خلال جدول رقم (02) نلاحظ أن ما نسبته 68,3% يعتمدون على الإتصال بينهم و بين الزميل كثيرا، و 30,0% من المبحوثين أحيانا ما يستعملوا هذه الطريقة، و 1,7% إستعمالهم لهذه الطريقة نادرا ، و كا2 قيمتها 40.300 عند درجة حرية 2 وقيمة sig=0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة ، وهذا راجع لقدرة اللاعب على التمرير بأريحية و ملاحظة الزميل.

العبارة رقم (03): تستعمل كلتا اليدين في التمرير.

الجدول رقم (03): إستعمال كلتا اليدين في التمرير.

الدالة	Sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
غير دالة	0.247	2	2.800	36,7 %	22	كثيرا
				40,0 %	24	أحيانا
				23,3 %	14	نادرا
				100 %	60	المجموع



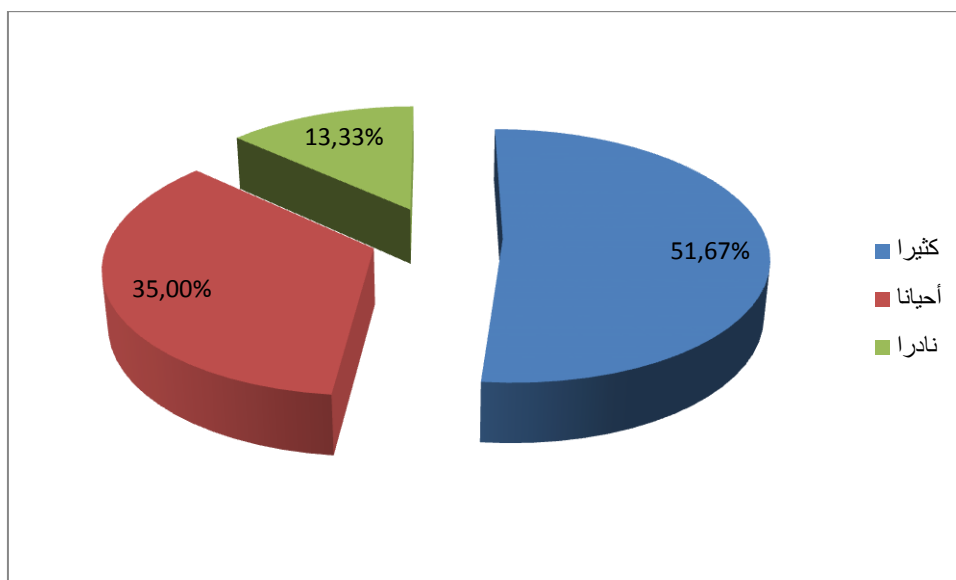
الشكل رقم (03): إستعمال كلتا اليدين في التمرير

من خلال جدول رقم (03) نلاحظ أن ما نسبته 36,7% يستعملون كلتا اليدين في التمرير كثيرا ، و 40,0% من المبحوثين أحيانا ما يستعملون هاته الطريقة، و 23,3% نادرا ما يستعملون التمرير بكلتا اليدين، وكما قيمتها 28.900 عند درجة حرية 2 وقيمة sig=0.247 وهي أكبر من 0.05 وهي قيمة غير دالة ، وهذا راجع لأن اللاعب يستعمل اليد القوية في التمرير.

العبارة رقم (04): تستعمل التمير من أعلى بخطوة أو بدون خطوة.

الجدول رقم (04): يوضح إستعمال التمير من أعلى بخطوة أو بدون خطوة.

الدالة	sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.001	2	13.300	51,7%	31	كثيرا
				35,0%	21	أحيانا
				13,3%	8	نادرا
				100%	60	المجموع



الشكل رقم (04): يوضح إستعمال التمير من أعلى بخطوة أو بدون خطوة.

من خلال جدول رقم (04) نلاحظ أن ما نسبته 51.7% يستعملون التمير بأعلى بخطوة أو بدون خطوة كثيرا ، و 35.0% من المبحوثين أحيانا ما يستعملون الطريقة، و 13.3% إستعمالهم لهاته الطريقة يكون نادرا ، وكا2 قيمتها 13.300 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.001 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة ، وهذا راجع لتمكن التلاميذ من مهارة التمير في كرة اليد من خلال الممارسة والمنافسة.

العبارة رقم (05): طريقة تمرير الكرة للزميل.

- الجدول رقم (05): يوضح طريقة تمرير الكرة للزميل : - من أعلى من الثبات - من أعلى بالوثب - بالرسغ (داخلي خارجي) - التمريرة الصدرية - التمريرة خلف الرأس - التمريرة خلف الظهر

السؤال	التكرار	النسبة	النسبة الملاحظة
من أعلى من الثبات	32	27,8%	53,3%
من أعلى بالوثب	19	16,5%	31,7%
بالرسغ (داخلي خارجي)	6	5,2%	10,0%
التمريرة الصدرية	28	24,3%	46,7%
التمريرة خلف الرأس	13	11,3%	21,7%
التمريرة خلف الظهر	17	14,8%	28,3%
	115	100,0%	191,7%

الجدول رقم (06): يبين عدد المهارات المستعملة في التصويب

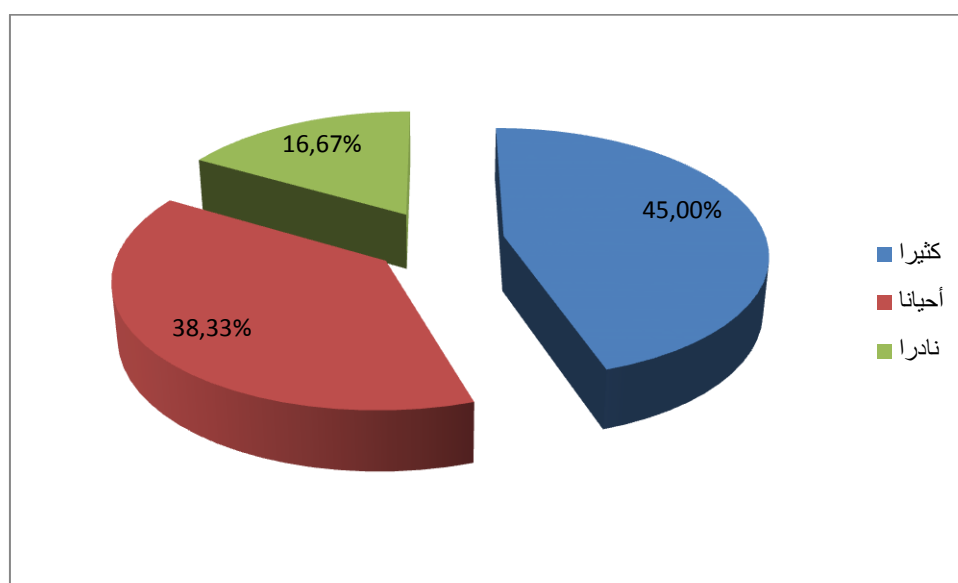
المهارة	التكرار	النسبة	النسبة الملاحظة
يستعمل مهارة	1,00	32	53.3%
يستعمل مهارتين	2,00	11	18.3%
يستعمل ثلاث مهارات	3,00	11	18.3%
يستعمل أربعة مهارات	4,00	4	6.7%
يستعمل خمس مهارات	5,00	0	00%
يستعمل ستة مهارات	6,00	2	3.3%
المجموع	115	60	100%

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن من التلاميذ من يستعمل مهارة واحدة بنسبة 53,3 ، و من يستعمل مهارتين بنسبة 18,3 %، و من يستعمل ثلاث مهارات بنسبة 18,3 %، و من يستعمل أربعة مهارات بنسبة 6,7 %، و لا يوجد من يستعمل خمس مهارات و من يستعمل جميع المهارات بنسبة 3.3 % ، وهذا راجع إلى مستوى التلاميذ منهم من منخرط في نوادي رياضية ومنهم من كان منخرط في الفريق المدرسي ومنهم من يمارس نشاط كرة اليد في حصة التربية البدنية والرياضية.

العبارة رقم (06): تستطيع إستلام الكرة المنخفضة.

الجدول رقم (07): يوضح إستلام الكرات المنخفضة

الدالة	sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.019	2	7.900	45,0%	27	كثيرا
				38,3%	23	أحيانا
				16,7%	10	نادرا
				100%	60	المجموع



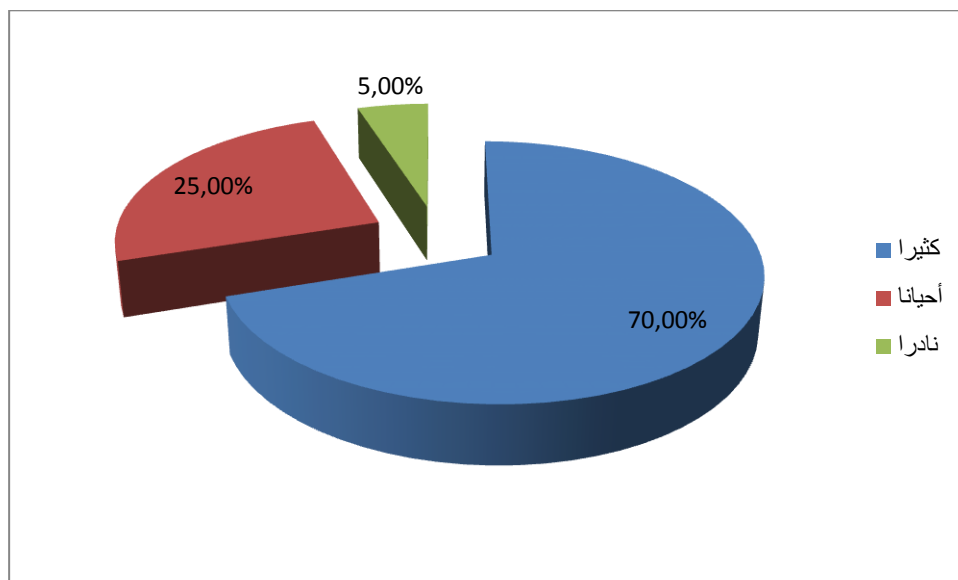
الشكل رقم (05): يوضح إستلام الكرات المنخفضة

من خلال جدول رقم (07) نلاحظ أن ما نسبته 45.0% قادرون على إستلام الكرات المنخفضة كثيرا ، و 38.3% من المبحوثين يستعملون أحيانا ما يستلمونها ، و 16.7 نادرا ما يستعملوا هاته الطريقة ، و كا2 قيمتها 7.900 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.019 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة ، وهذا راجع للمرونة التي يتمتع بها لاعب كرة اليد و التي تسمح له بإستلام الكرة دون صعوبات.

العبارة رقم (07): تستطيع إستلام الكرة أثناء القفز .

الجدول (08): يوضح إستلام الكرة أثناء القفز .

الدالة	Sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.000	2	39.900	70,0%	42	كثيرا
				25,0%	15	أحيانا
				5,0%	03	نادرا
				100%	60	المجموع



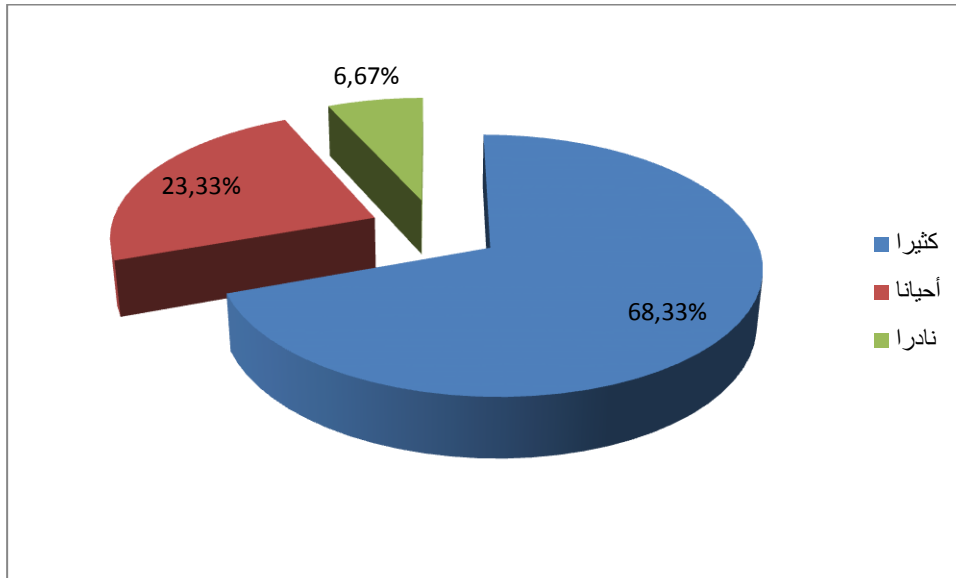
الشكل (06): يوضح إستلام الكرة أثناء القفز .

من خلال جدول رقم (08) نلاحظ أن ما نسبته 70.0% يعتقدون أنهم يستطيعون إستلام الكرة أثناء القفز كثيرا، و 25.0% من المبحوثين إستلامهم للكرة أثناء القفز أحيانا، و 5.0% نادرا ما يتسلمونها ، و كا2 قيمتها 39.900 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة ، وهذا راجع للقامة الطويلة عادة لدى لاعبي كرة اليد.

العبارة رقم (08): تستطيع إستلام الكرة أثناء الحركة.

الجدول رقم (09): يوضح إستلام الكرة أثناء الحركة.

الدالة	sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.000	2	37.254	68,3%	41	كثيرا
				23,3%	14	أحيانا
				6,7%	4	نادرا
				100%	60	المجموع



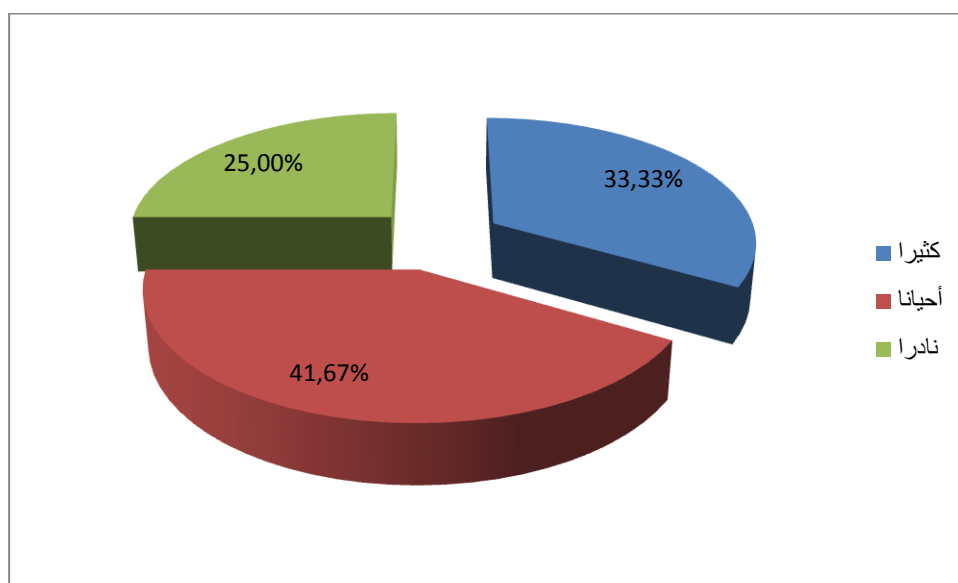
الشكل رقم (07): يوضح إستلام الكرة أثناء الحركة.

من خلال جدول رقم (08) نلاحظ أن ما نسبته 68.3% يعتقدون يستطيعون إستلام الكرة أثناء الجري كثيرا، و 23.3% من المبحوثين يعتقدون انهم أحيانا ما يستلموا الكرة، و 6.7% إستعمالهم لهذه الطريقة يكون نادرا، وكا2 قيمتها 37.254 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة ، وهذا راجع للمرونة العالية التي يتمتع بها لاعبي كرة اليد التي تسمح لهم بإستلام الكرات بسهولة أثناء الجري.

العبارة رقم (09): تستطيع إستلام الكرة الجاذبية (الساقطة).

الجدول رقم (10): يوضح إستلام الكرة الجاذبية (الساقطة).

الدالة	sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.287	2	2.500	%33,3	20	كثيرا
				%41,7	25	أحيانا
				%25,0	15	نادرا
				%100	60	المجموع



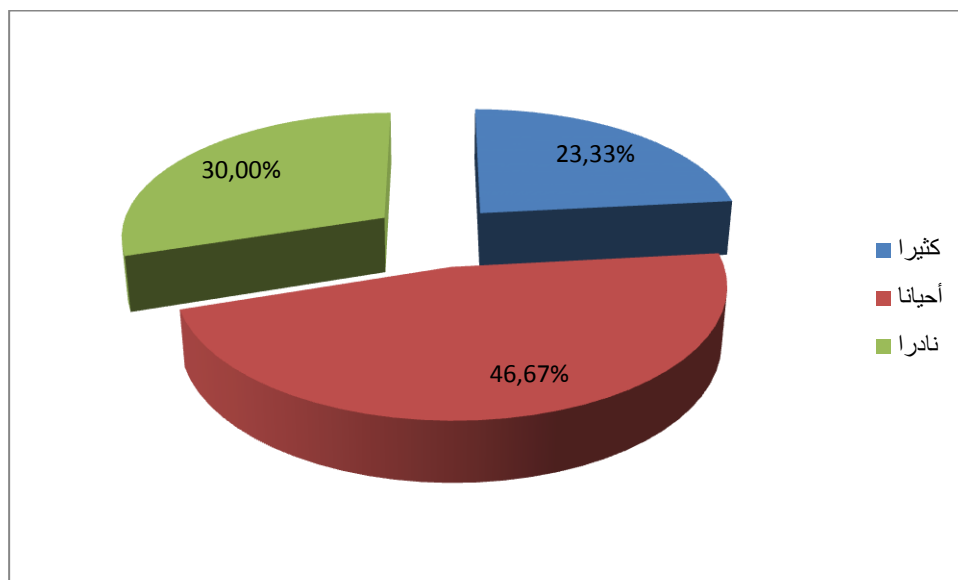
الشكل رقم (08): يوضح إستلام الكرة الجاذبية (الساقطة).

من خلال جدول رقم (10) نلاحظ أن ما نسبته 33.3% يعتقدون أن بإمكانهم إستلام الكرة الجاذبية كثيرا، و 41.7% من المبحوثين يعتقدون أنه إستلام الكرة الجاذبية يكون أحيانا، و 25.0% لا يعتقدون يستطيعوا إستلام الكرات الجاذبية، و كا2 قيمتها 2.500 عند درجة حرية 2 وقيمة sig=0.287 وهي أكبر من 0.05 وهي قيمة غير دالة ، وهذه المهارة يتميز بها فقط اللاعبين الذين يلعبون في مركز لاعب الدائرة.

العبارة رقم (10): تستطيع إستلام الكرة بيد واحدة.

الجدول رقم (11): يوضح إستلام الكرة بيد واحدة.

الدالة	sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.074	2	5.200	%23,3	14	كثيرا
				%46,7	28	أحيانا
				%30,0	18	نادرا
				%100	60	المجموع



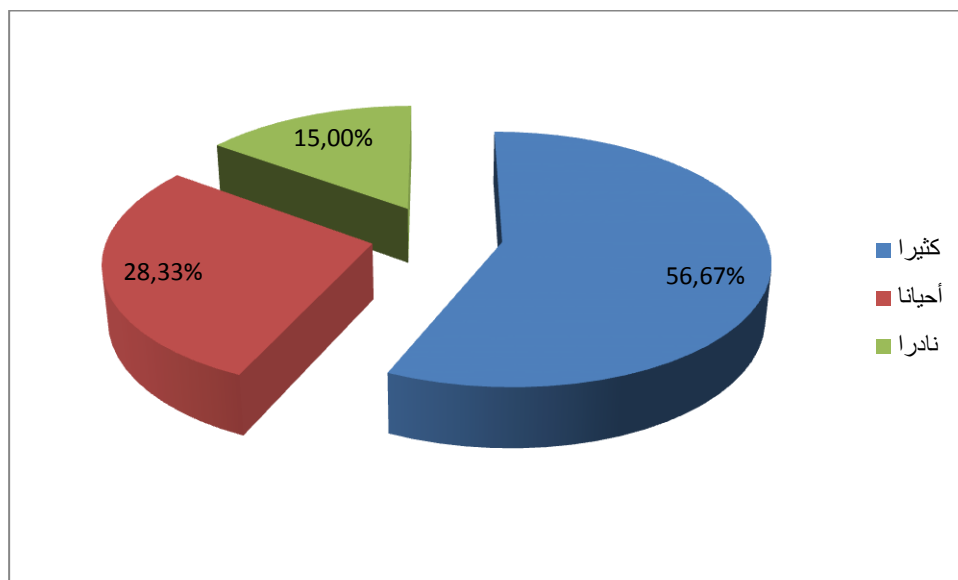
الشكل رقم (09): يوضح إستلام الكرة بيد واحدة.

من خلال جدول رقم (11) نلاحظ أن ما نسبته 23.3% يعتقدون يستطيعون إستلام الكرة بيد واحدة، و 46.7% من المبحوثين أنهم نادرا ما يستلموا الكرة بيد بواحدة، و 30.0% نادرا ما يستطيعون ، وكا2 قيمتها 5.200 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.074 وهي اكبر من 0.05 وهي قيمة غير دالة ، وهذا راجع لصغر يد تلاميذ الطور الثانوي مقارنة بحجم الكرة ما يتطلب استلامها بكلتا اليدين.

العبارة رقم (11): تستطيع التصويب من أعلى من الثبات.

الجدول رقم (12): يوضح إستطاعة اللاعب التصويب من أعلى من الثبات.

الدالة	sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.000	2	16.300	56,7%	34	كثيرا
				28,3%	17	أحيانا
				15,0%	09	نادرا
				100%	60	المجموع



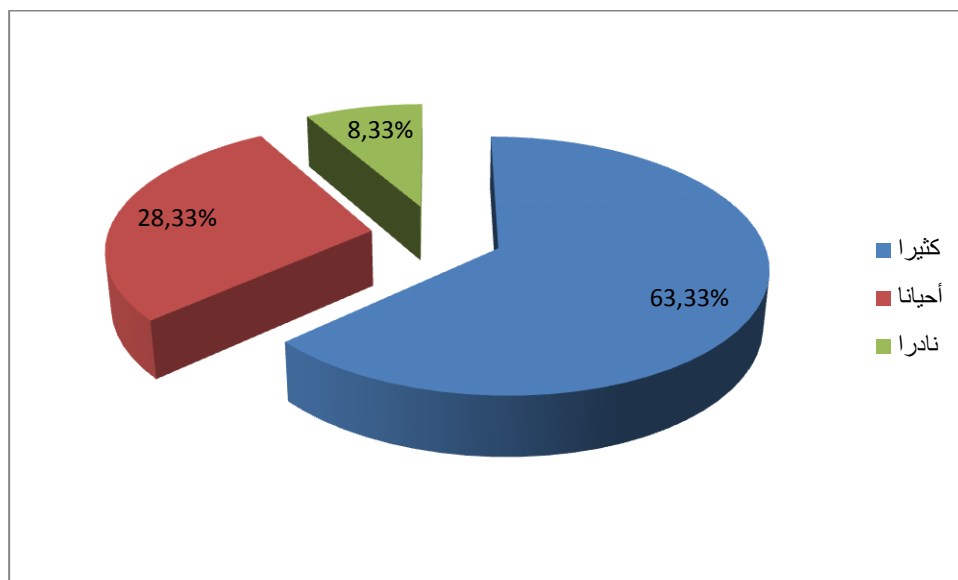
الشكل رقم (10): يوضح إستطاعة اللاعب التصويب من أعلى من الثبات.

من خلال جدول رقم (11) نلاحظ أن ما نسبته 56.7% يعتقدون أن بإمكانهم التصويب من أعلى من الثبات، و 28.3% من المبحوثين يعتقدون أحيانا ما يستعملوا هاته الطريقة، و 15.0% نادرا ما يستعملون هاته الطريقة، وكا2 قيمتها 16.300 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة ، وهذا راجع لمقدرة اللاعبين على الإرتقاء جيد وتميز اللاعبين بالقامة الطويلة التي تسمح لهم بالتصويب من أعلى الجدار بسهولة.

العبارة رقم (12): تستطيع التصويب من أعلى من الوثب.

الجدول رقم (13): يوضح إستطاعة اللاعب التصويب من أعلى من الوثب.

الدالة	sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.000	2	27.900	63,3%	38	كثيرا
				28,3%	17	أحيانا
				8,3%	05	نادرا
				100%	60	المجموع



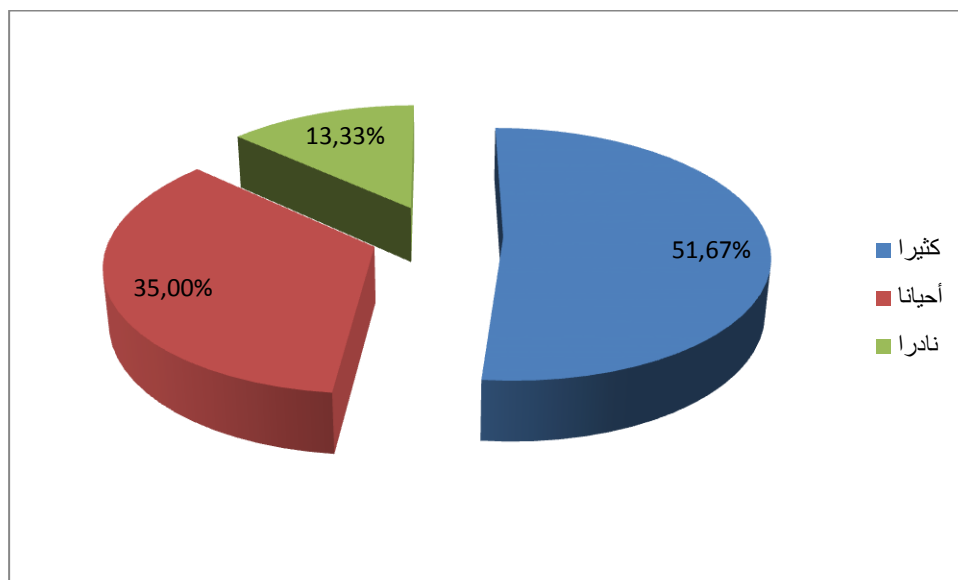
الشكل رقم (11): يوضح إستطاعة اللاعب التصويب من أعلى من الوثب

من خلال جدول رقم (13) نلاحظ أن ما نسبته 63.3% يعتقدون أن بإستطاعتهم التصويب من أعلى من الوثب كثيرا، و 28.3% من المبحوثين أحيانا ما يستطيعوا ، و 8.3% نادرا ما يصوبوا من أعلى من الوثب، وكا2 قيمتها 27.900 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة ، وهذا راجع لتميز اللاعبين بمقدرت أغلبهم بالإرتقاء والتسديد وهي مهارة مهمة لا بد أن يتمكن منها كل لاعب يلعب كرة اليد وهي ما تعكس أهمية الدقة في التصويب على وأثرها على أداء اللاعب .

العبارة رقم (13): تستطيع التصويب من مستوى الحوض.

الجدول رقم (14): يوضح إستطاعة اللاعب التصويب من مستوى الحوض.

الدالة	Sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.001	2	13.300	51,7%	31	كثيرا
				35,0%	21	أحيانا
				13,3%	8	نادرا
				100%	60	المجموع



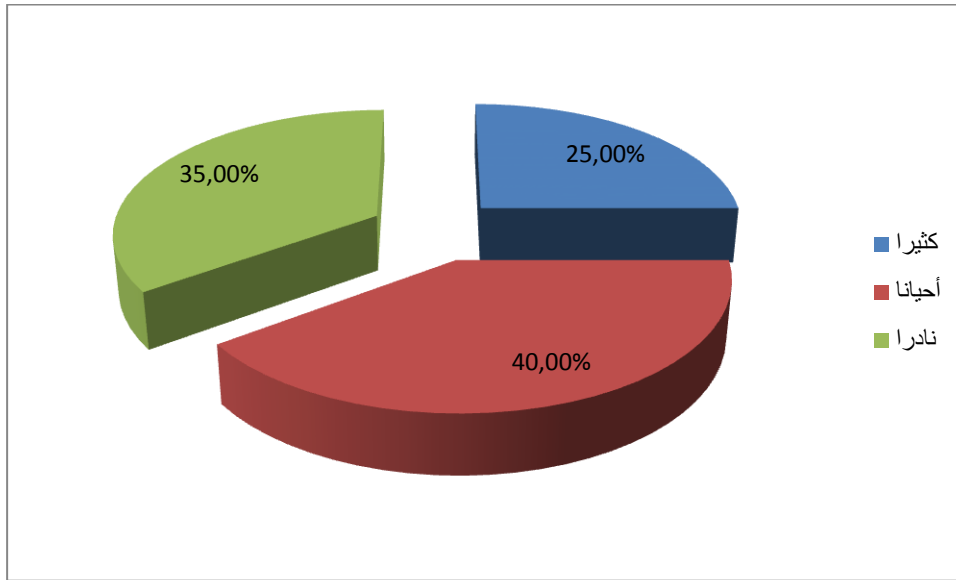
الشكل رقم (12): يوضح إستطاعة اللاعب للتصويب من مستوى الحوض.

من خلال جدول رقم (14) نلاحظ أن ما نسبته 51.7% يعتقدون أن بإمكانهم التصويب من مستوى الحوض كثيرا، و 35.0% من المبحوثين أحيانا ما يستعملون هذه الطريقة، و 13.3% إستعمالهم لهاته الطريقة يكون نادرا ، وكا2 قيمتها 13.300 عند درجة حرية 2 وقيمة sig=0.001 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة ، وهذا راجع لتمييز أغلب لاعبي كرة اليد بالمرونة التي تسمح لهم باتخاذ وضعية الانحناء والتصويب من وسط حوض اللاعب المنافس وهذه المهارة تبرز دقة التصويب وأثرها على اداء اللاعب .

العبارة رقم (14): تستطيع التصويب بالطريقة الكراجية .

الجدول رقم (15): يوضح إستطاعة اللاعب التصويب بالطريقة الكراجية .

الدالة	sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
غير دالة	0.350	2	2.100	25,0%	15	كثيرا
				40,0%	24	أحيانا
				35,0%	21	نادرا
				100%	60	المجموع



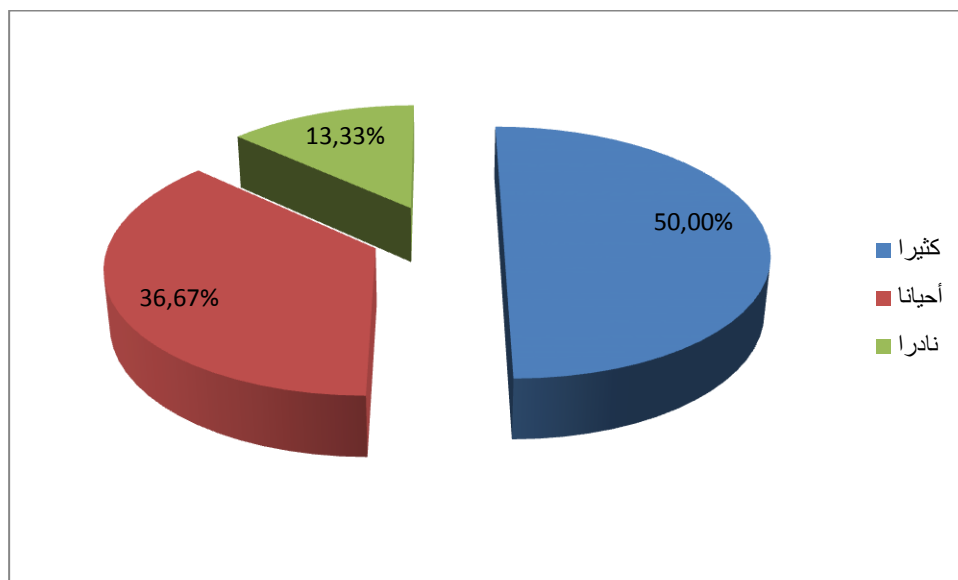
الشكل رقم (13): يوضح إستطاعة اللاعب التصويب بالطريقة الكراجية .

من خلال جدول رقم (15) نلاحظ أن ما نسبته 25.0% يعتقدون يستطيعون إستعمال التصويبة الكراجية كثيرا، و 40.0% من المبحوثين يعتقدون أن بإمكانهم إستعمال التصويبة الكراجية أحيانا ، و 35.0% استعمالهم لهذه الطريقة نادرا، و كا2 قيمتها 2.100 عند درجة حرية 2 وقيمة sig=0.350 وهي أكبر من 0.05 وهي قيمة غير دالة ، وهذا راجع لصعوبة المهارة التي تتطلب دقة عالية في تنفيذها لإعتمادها على زوايا معينة.

العبارة رقم (15): تستطيع التصويب بالسقوط.

الجدول رقم (16): يوضح إستطاعة اللاعب التصويب بالسقوط.

الدالة	sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.002	2	12.400	50,0%	30	كثيرا
				36,7%	22	أحيانا
				13,3%	08	نادرا
				100%	60	المجموع



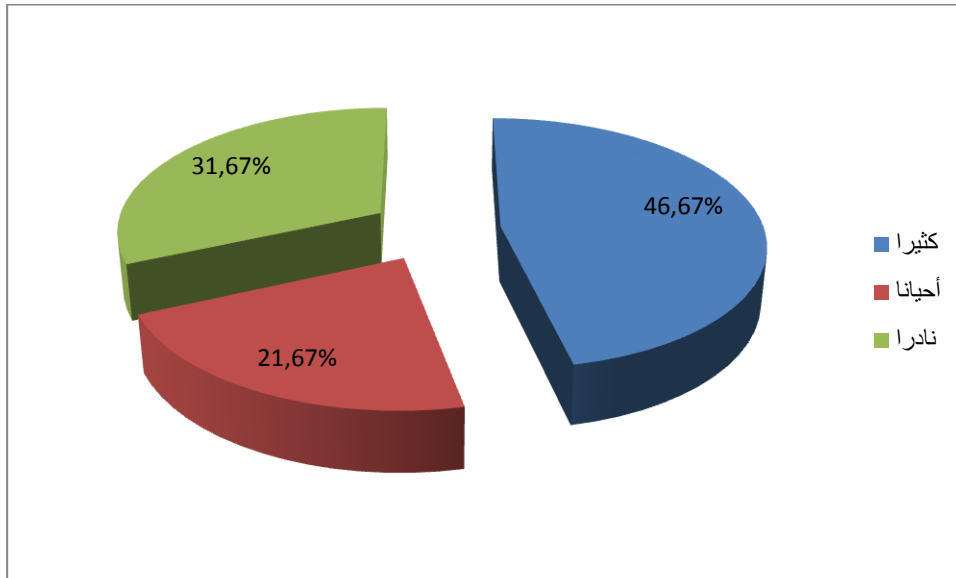
الشكل رقم (14): يوضح إستطاعة اللاعب التصويب بالسقوط.

من خلال جدول رقم (16) نلاحظ أن ما نسبته 50.0% يعتقدون أن بإمكانهم التصويب بالسقوط، و 36.7% من المبحوثين أحيانا ما يستعلمون هذه الطريقة، و 13.3% إستعمالهم لهذه الطريقة نادرا ، و كا2 قيمتها 12.400 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.002 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة ، وهذا راجع أن هذه المهارة تكون دائما مع خط الدائرة وتتطلب دقة عالية في التنفيذ خاصة من خلال الكرات الساقطة.

العبرة رقم (16): تستطيع التصويب الخلفي.

الجدول رقم (17): يوضح إستطاعة اللاعب التصويب الخلفي

الدالة	sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.058	2	5.700	46,7%	28	كثيرا
				21,7%	13	أحيانا
				31,7%	19	نادرا
				100%	60	المجموع



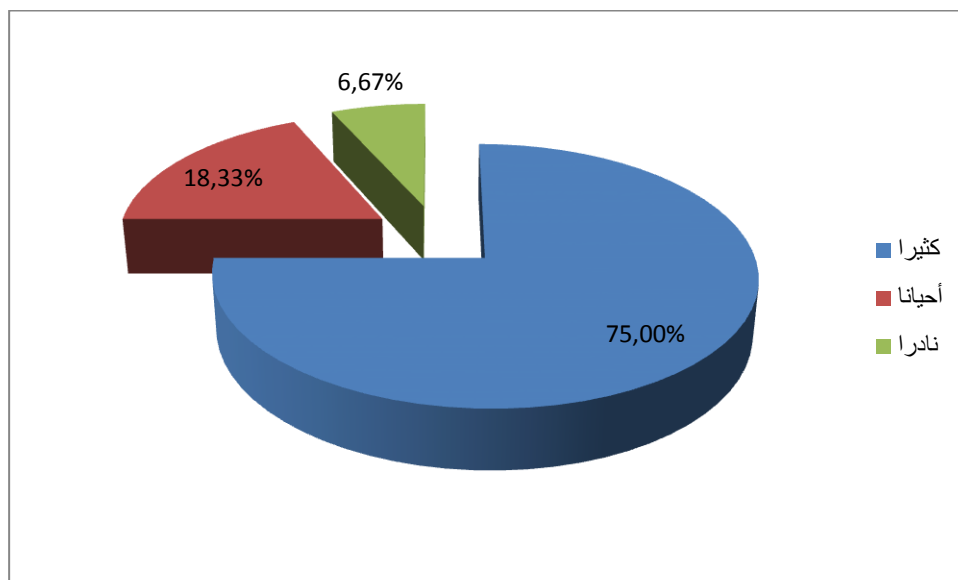
الشكل رقم (15): يوضح استطاعة اللاعب التصويب الخلفي

من خلال جدول رقم (17) نلاحظ أن ما نسبته 46.7% يعتقدون أن بإستطاعتهم التصويب الخلفي، و 21.1% من المبحوثين يعتقدون أن إستعمال التصويب الخلفي أحيانا، و 31.7% نادرا ما يستعملون هذه الطريقة، وكا2 قيمتها 5.700 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.058 وهي أكبر من 0.058 وهي قيمة دالة، وهذا راجع لصعوبة المهارة التي تتطلب دقة عالية وهذه المهارة ليس كل لاعب كرة يد يستطيع تنفيذها وهذا ما يعكس أهمية الدقة على أداء اللاعب.

العبرة رقم (17): تستطيع التصويب بالطيران.

الجدول رقم (18): يوضح إستطاعة اللاعب التصويب بالطيران

الدالة	sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.000	2	48.100	75,0%	45	كثيرا
				18,3%	11	أحيانا
				6,7%	04	نادرا
				100%	60	المجموع



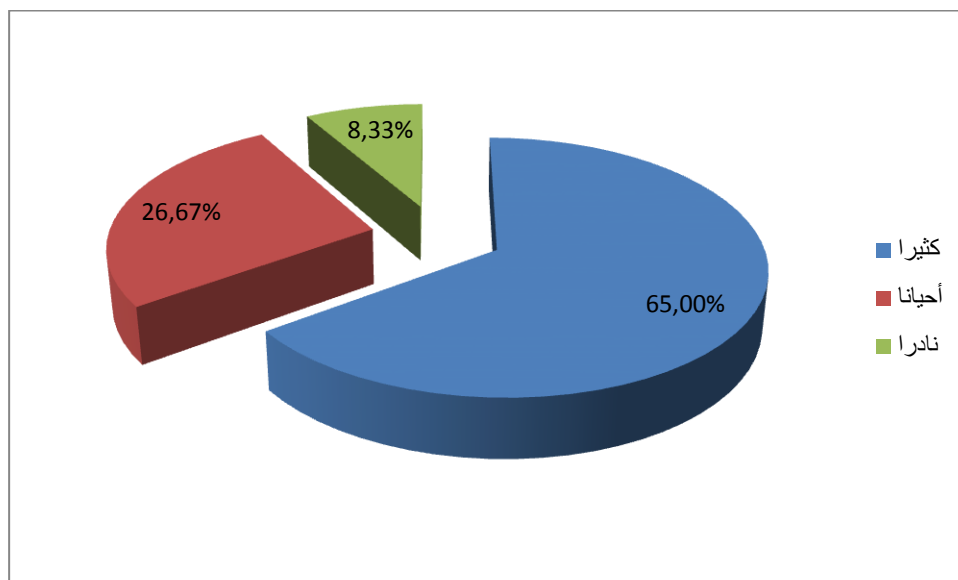
الشكل رقم (16): يوضح إستطاعة اللاعب التصويب بالطيران

من خلال جدول رقم (18) نلاحظ أن ما نسبته 75.0% يعتقدون أن بإمكانهم التصويب بالطيران كثيرا، و 18.3% من المبحوثين إستعمالهم للطريقة أحيانا، و 6.7% نادرا ما يستعملون هاته الطريقة، و كا2 قيمتها 48.100 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة ، وهذا راجع إلى أن التصويب بالطيران من أبجديات التهديف من خلال القفز داخل المنطقة والتسديد على المرمى.

العبرة رقم (18): تصويبك يصيب الهدف.

الجدول رقم (19): يوضح إصابة الهدف من التسديد.

الدالة	sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.000	2	30.100	65,0%	39	كثيرا
				26,7%	16	أحيانا
				8,3%	05	نادرا
				100%	60	المجموع



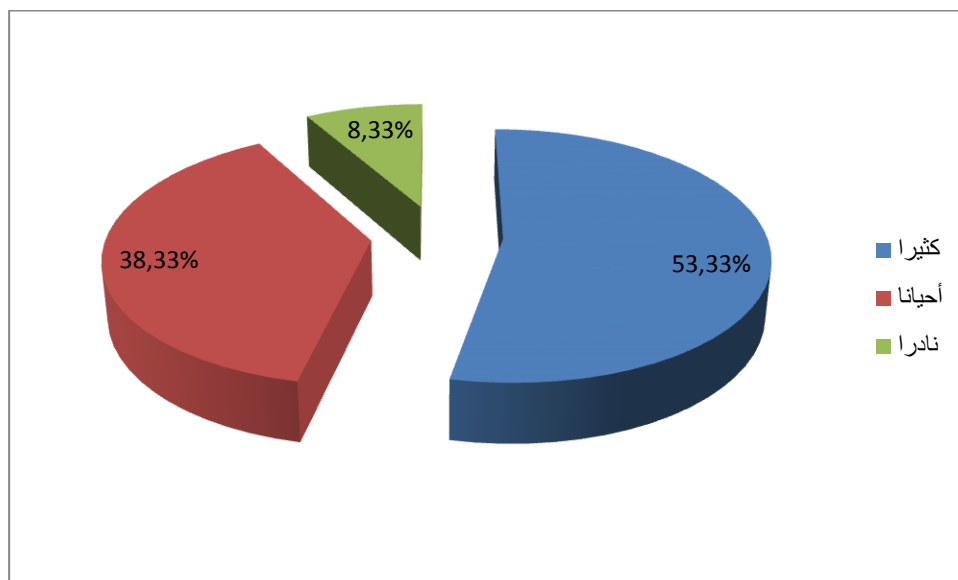
الشكل رقم (17): يوضح من يصيب تسديدهم الهدف.

من خلال جدول رقم (19) نلاحظ أن ما نسبته 65.0% يعتقدون أن تسديداتهم تصيب الهدف كثيرا و 26.7% من المبحوثين أحيانا ما تسديداتهم تصيب الهدف ، و 8.3% تسديداتهم تصيب الهدف نادرا، و كا2 قيمتها 30.100 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة ، وهذا راجع لتميز كرة اليد بعدد الأهداف الكثيرة وعلى اللاعبين بإصابة الهدف دائما من أجل الفوز وهذه المهارة تعكس أهمية التصويب من أجل التهديد على أداء اللاعب فكلما كان مردوده في التسجيل كبير أدى إلى إرتفاع أداؤه واكتسابه ثقة بالنفس.

العبارة رقم (19): تستطيع التهديف في حالة ضغط الدفاع.

الجدول رقم (20): يوضح إستطاعة اللاعب التهديف في حالة ضغط الدفاع.

الدالة	sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.000	2	18.900	%53,3	32	كثيرا
				%38,3	23	أحيانا
				%8,3	5	نادرا
				%100	60	المجموع



الشكل رقم (18): يوضح إستطاعة اللاعب التهديف في حالة ضغط الدفاع.

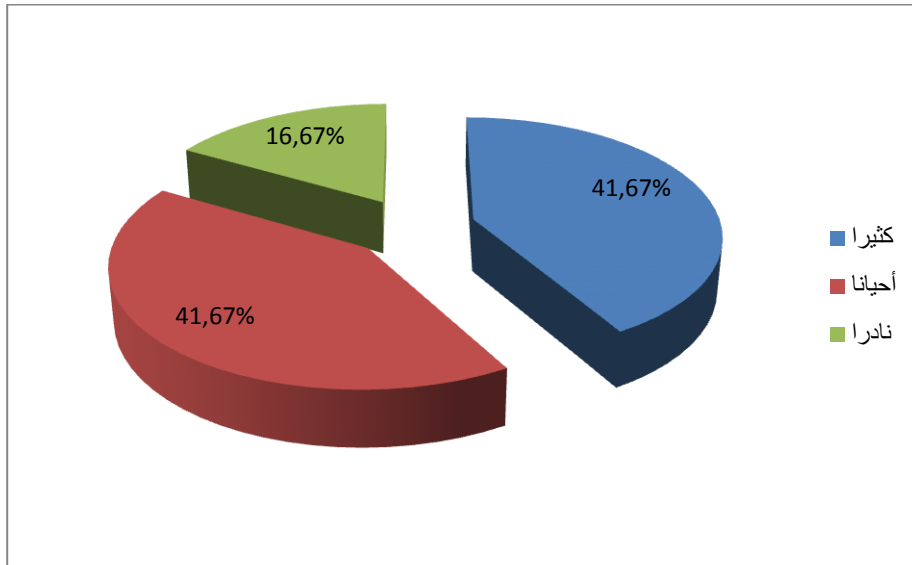
من خلال جدول رقم (20) نلاحظ أن ما نسبته 53.3% يعتقدون بإمكانهم التهديف في حالة ضغط الدفاع، و 38.3% أحيانا ما يستطيعون التهديف، و 8.3% نادرا ما يستطيعون التهديف في حالة ضغط الدفاع، وكا2 قيمتها 18.900 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.000 وهي أقل من 0.05 وهي قيمة دالة، وهذا راجع لتميز رياضة كرة اليد بالضغط الدفاعي العالي لمنع التهديف وما على اللاعب إلى إكتساب مهارة الدقة على التصويب في حالة الضغط من الدفاع من اجل الفوز بالمباراة و إرتباط لعبة كرة اليد باللعب السلبي ما يجعل عليه التهديف.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة رقم (20): تتبع تمرينات او برنامج تدريبي من أجل تنمية و تطوير دقة التصويب.

الجدول رقم (21): يوضح من يتبع تمرينات أو برنامج تدريبي من أجل تنمية و تطوير دقة التصويب.

الدالة	sig	درجة الحرية	كا2	النسبة المئوية	التكرار	الاحتمالات
دالة	0.024	2	7.500	41,7%	25	كثيرا
				41,7%	25	أحيانا
				16,7%	10	نادرا
				100%	60	المجموع



الشكل رقم (19): يوضح من يتبع تمرينات أو برنامج تدريبي من أجل تنمية و تطوير دقة التصويب.

من خلال جدول رقم (21) نلاحظ أن ما نسبته 41.7% يعتقدون أنهم يتبعون برنامج تدريبي، و 41.7% من المبحوثين أحيانا ما يتبعوا برنامج تدريبي، و 16.7% نادرا ما يتبعوا تمرينات أو برنامج تدريبي من أجل تنمية و تطوير دقة التصويب ، وكما قيمتها 7.500 عند درجة حرية 2 وقيمة sig= 0.024 وهي أكبر من 0.05 وهي قيمة غير دالة ، وأرجع أغلب اللاعبين أنهم يقومون أحيانا بالتدريب الفردي من أجل تنمية دقة التصويب أو من خلال التدريب مع الفريق أثناء التدريبات المبرمجة للنادي.

2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج:

2-1- مناقشة الفرضية الرئيسية:

لصفة الدقة أهمية كبيرة على أداء لاعبي كرة اليد.

لقد تبين من خلال نتائج التحليل الإحصائي للإستبيان أن له درجة كبيرة وهذا ما يوضحه الجدول أدناه

الجدول رقم 22 يوضح التصنيف العددي والنسب للإجابات :

النسبة	عدد الإجابات	
49.43%	652	كثيرا
33.13%	437	أحيانا
17.44%	230	نادرا
%100	1319	المجموع

حيث نلاحظ أن الإجابة بشكل ايجابي (كثيرا، أحيانا) فاقت 70%، وقد تخطت في جميع الإجابات حاجز 70% عدا العبارة رقم (09) تستطيع إستلام الكرة الجاذبية (الساقطة) و (13) تستطيع التصويب من مستوى الحوض و(15) تستطيع التصويب بالسقوط ، ونرجع ذلك إلى أن المهارة تطلب مستوى عالي من الدقة تتجاوز قدرات اللاعبين المبتدئين والتي تتطلب تدريب عالي المستوى من اجل تنفيذ هذه المهارات.

الجدول رقم 23 ملخص نتائج الفرضية العامة.

درجة الأهمية	الإتجاه	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	أبدا	أحيانا	كثيرا	
				العدد	العدد	العدد	
				النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية	
كبيرة	كثيرا	0,593	2,57	3	20	37	السؤال 1
				5,00%	33,33%	61,67%	
كبيرة	كثيرا	0,510	2,67	1	18	41	السؤال 2
				1,67%	30,00%	68,33%	
متوسطة	أحيانا	0,769	2,13	14	24	22	السؤال 3
				23,33%	40,00%	36,67%	
كبيرة	كثيرا	0,715	2,38	8	21	31	السؤال 4
				13,33%	35,00%	51,67%	
متوسطة	أحيانا	0,739	2,28	10	23	27	السؤال 5
				16,67%	38,33%	45,00%	
كبيرة	كثيرا	0,577	2,65	3	15	42	السؤال 6
				5,00%	25,00%	70,00%	
كبيرة	كثيرا	0,613	2,63	4	14	41	السؤال 7
				6,67%	23,33%	68,33%	
متوسطة	أحيانا	0,766	2,08	15	25	20	السؤال 8
				25,00%	41,67%	33,33%	
متوسطة	أحيانا	0,733	1,93	18	28	14	السؤال 9
				30,00%	46,67%	23,33%	
كبيرة	كثيرا	0,743	2,42	9	17	34	السؤال 10
				15,00%	28,33%	56,67%	
كبيرة	كثيرا	0,649	2,55	5	17	38	السؤال 11
				8,33%	28,33%	63,33%	

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

كبيرة	كثيرا	0,715	2,38	8	21	31	السؤال 12
				13,33%	35,00%	51,67%	
متوسطة	أحيانا	0,775	1,90	21	24	15	السؤال 13
				35,00%	40,00%	25,00%	
كبيرة	كثيرا	0,712	2,37	8	22	30	السؤال 14
				13,33%	36,67%	50,00%	
متوسطة	أحيانا	0,880	2,15	19	13	28	السؤال 15
				31,67%	21,67%	46,67%	
كبيرة	كثيرا	0,596	2,68	4	11	45	السؤال 16
				6,67%	18,33%	75,00%	
كبيرة	كثيرا	0,647	2,57	5	16	39	السؤال 17
				8,33%	26,67%	65,00%	
كبيرة	كثيرا	0,649	2,45	5	23	32	السؤال 18
				8,33%	38,33%	53,33%	
متوسطة	أحيانا	0,728	2,25	10	25	25	السؤال 19
				16,67%	41,67%	41,67%	
كبيرة		0,69	2,37	الاستبيان ككل			

المصدر: من إعداد الطالب من خلال مخرجات SPSS v25

من خلال الجدول (23) نلاحظ أن الاتجاه العام للإجابة محصور بين كثيرا و أحيانا حيث تخطت النسبة التجميعية لهما حسب كل عبارة حاجز 70%، مما يعطي دلالة واضحة وداعمة للنتائج السابقة على وجود درجة دقة كبيرة في التمرير والاستقبال والتصويب لدى لاعبي كرة اليد من العينة المدروسة، وقد يعزى ذلك إلى ممارسة كل التلاميذ كرة اليد من المرحلة المتوسطة ومنه الفرضية العامة محققة.

1- مناقشة الفرضية الأولى: لدقة التمرير و الإستلام أهمية كبيرة على أداء لاعبي كرة اليد.

الجدول رقم (24) نتائج إختبار كاي تربيع للفرضية الأولى

السؤال	كا	درجة الحرية	sig	الدالة
السؤال 1	28,9	2	0,000	دالة
السؤال 2	40,3	2	0,000	دالة
السؤال 3	2,8	2	0,247	غير دالة
السؤال 4	13,3	2	0,001	دالة
السؤال 5	7,9	2	0,019	دالة
السؤال 6	39,9	2	0,000	دالة
السؤال 7	37,254	2	0,000	دالة
السؤال 8	2,5	2	0,287	غير دالة
السؤال 9	5,2	2	0,074	غير دالة

من خلال الجدول رقم (24) نلاحظ أن أغلبية العبارات دالة ما عدا العبارة رقم (03)+(08)+(09) ونرجع ذلك إلى أن أغلبية التلاميذ يتقنون مهارات التمرير والإستلام مع عدم إتقانهم الفعلي لمهارة إستعمال كلتا اليدين في التمرير وهذا دليل على أن أغلب التلاميذ يستعملون يد واحدة وهذه لا تنقص من دقة التمرير والإستلام عند لاعبي كرة اليد، ومهارة إستلام الكرة أثناء الحركة التي تتطلب دقة عالية لإستلام الكرة ، ومهارة تستطيع إستلام الكرة الجاذبية (الساقطة) ، وهذه المهارة يتميز بها فقط اللاعبين الذين يلعبون في مركز لاعب الدائرة. ومن خلال الجدول رقم 23 ملخص نتائج الفرضية العامة الذي جاءت درجة أهمية الدقة بين كبيرة ومتوسطة.

ومنه يمكن القول أن أهمية دقة التمرير و الإستلام لاعبي كرة اليد من تلاميذ الطور الثانوي ثانوية النعمان بن بشير بين كبيرة ومتوسطة.
ومنه الفرضية الأولى محققة

2- مناقشة الفرضية الثانية: لدقة التصويب أهمية كبيرة على أداء لاعب كرة اليد

الجدول رقم (25): نتائج إختبار كاي تربيع للفرضية الثانية

السؤال	كا	درجة الحرية	sig	الدلالة
السؤال 11	16,3	2	0,000	دالة
السؤال 12	27,9	2	0,000	دالة
السؤال 13	13,3	2	0,001	دالة
السؤال 14	2,1	2	0,350	غيردالة
السؤال 15	12,4	2	0,002	دالة
السؤال 16	5,7	2	0,058	غيردالة
السؤال 17	48,1	2	0,000	دالة
السؤال 18	30,1	2	0,000	دالة
السؤال 19	18,9	2	0,000	دالة
السؤال 20	7,5	2	0,024	دالة

من خلال الجدول رقم (25) نلاحظ أن أغلبية العبارات دالة ما عدا العبارة رقم (14)+(16) ونرجع ذلك إلى أن أغلبية التلاميذ يتقنون مهارات التصويب مع عدم إتقانهم الفعلي لمهارة التصويب بالطريقة الكرابجية وهذه المهارة تتطلب دقة عالية من اجل إتقانها لأنها تعتمد على زوايا معينة من أجل التصويب، ومهارة التصويب الخلفي التي تتطلب دقة عالية أيضا أدائها وتتطلب توافق عضلي وعصبي جيديين ، وهذه المهارات يتميز بها فقط اللاعبين الذين يلعبون كرة اليد النظامية ضمن نادي . ومن خلال الجدول رقم 23 ملخص نتائج الفرضية العامة الذي جاءت درجة أهمية الدقة بين كبيرة ومتوسطة غالب عليها درجة كبيرة

ومنه يمكن القول أن أهمية دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد من تلاميذ الطور الثانوي ثانوية النعمان بن بشير كبيرة.

ومنه الفرضية رقم 2 محققة.

النتائج العامة للدراسة:

توصلت الدراسة إلى

- أن لدقة التمرير والإستلام أهمية كبيرة على أداء لاعبي كرة اليد من تلاميذ الطور الثانوي.
- أن لدقة التصويب أهمية كبيرة على أداء لاعبي كرة اليد من تلاميذ الطور الثانوي.
- أن بعض التلاميذ لا يتقنون جميع المهارات المتعلقة بالدقة وهذا راجع للبرنامج التربوي الذي هدفه تعلم أساسيات كرة اليد لا صناعة لاعب محترف.
- تميز بعض التلاميذ بالمهارة الجيدة على غرار زملائهم هذا بسبب إنتمائهم لأندية كرة اليد أو الفريق المدرسي.
- أن للدقة أهمية كبيرة بصفة عامة على أداء لاعب كرة اليد من تلاميذ الطور الثانوي.

الاقتراحات والتوصيات

- تفعيل الرياضة المدرسة خاصة في الطور الثانوي.
- إجراء دورات رياضية بين الأقسام من أجل إنتقاء المتميزون والموهوبون في رياضة كرة اليد.
- تحفيز التلاميذ على الإنضمام إلى النوادي الرياضية في جميع التخصصات.
- الإهتمام أكثر بالتلاميذ الموهوبون في رياضة كرة اليد.

الخاتمة

الخاتمة:

تطرقنا في هذه الدراسة إلى أهمية صفة الدقة على أداء لاعب كرة اليد ، حيث حاولنا معرفة أهمية صفة الدقة على أداء لاعب كرة اليد.

وفي سبيل تحقيق هذا الغرض كان لزاما علينا عرض الدراسات التي توافقت أو اختلفت مع هذا الطرح، حيث قمنا بعرضها في الفصل الثاني، كل من الدراسات التي اُشتملت على دقة التمرير والإستقبال ودقة التصويب.

إلا أنه ليس من اليسير النزول بهذا الزخم المفاهيمي إلى الواقع، بل تطلب ذلك منا التدقيق من أجل إعطاء قراءة موضوعية للتمرير و الإستقبال و دقة التصويب في كرة اليد، وقد إعتدنا على طريقة كمية من خلال بناء إستبيان متعدد المحاور، اُشتمل على محور التمرير و الإستقبال، ومحور دقة التصويب في كرة اليد.

وقد توصلنا في الأخير إلى أن لصفة الدقة على أداء لاعب كرة اليد أهمية كبيرة، حيث أن لدقة التمرير والإستلام والتصويب أهمية كبيرة على أداء لاعبي كرة اليد من تلاميذ الطور الثانوي و أن بعض التلاميذ لا يتقنون جميع المهارات المتعلقة بالدقة وهذا راجع للبرنامج التربوي الذي هدفه تعلم أساسيات كرة اليد لا صناعة لاعب محترف، وتميز البعض الآخر بالمهارة الجيدة على غرار زملائهم هذا بسبب إنتمائهم لأندية كرة اليد أو الفريق المدرسي.

بالرغم من أهمية النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة إلا أننا سجلنا بعض النقائص خاصة من الجوانب المنهجية، وكذا نقص فهم التلاميذ لبعض المصطلحات المتعلقة بمهارات كرة اليد، ما توجب علينا قراءة الإستبيان لكل تلميذ وشرح مفرداته حتى يتسنى لهم الإجابة بطريقة صحيحة وسليمة، ورغم هذا صادفنا عدة اخطاء ما إستلزم علينا إعادة توزيع الإستبيان على التلاميذ الذين أخطأوا.

بالرغم من كل النقائص إلا أننا حاولنا تقديم عمل جاد ومساهمة في مجال البحث العلمي من خلال تبيان أهمية صفة الدقة على أداء لاعب كرة اليد من تلاميذ الطور الثانوي.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. أبو زيد عماد الدين عباس، و عبد العال الشافعي مدحت محمود. (2007). *تطبيقات الهجوم في كرة اليد: تعليم - تدريب (الإصدار 01)*. مصر: منشأة المعارف.
2. أحمد كاظم فهد. (بلا تاريخ). *بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بتوجيه الدافعية الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة البصرة. كلية التربية الرياضية، 07*.
3. إسماعيل طه، ابو المجد عمرو، و شعلال إبراهيم. (1989). *كرة القدم بين النظرية و التطبيق (الإصدار 01)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. الحسني مصطفى قاسيمي، و منذر بوظياف. (2019). *دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية و المهارات الأساسية لكل من لاعبي خماسي كرة القدم و لاعبي كرة القدم الفموحة (11 لاعب)*. الجزائر: جامعة زيان عاشور - الجلفة .
5. السيد عبد المقصود. (1992). *نظريات التدريب الرياضي تدريب و فسيولوجيا التحمل (الإصدار 01)*. القاهرة: مطبعة الشباب الحر.
6. النصيف عبد العلي ، و حسين حسن. (1988). *مبادئ التدريب الرياضي*. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
7. أمر الله احمد البساطي. (1998). *قواعد و أسس التدريب الرياضي (الإصدار 01)*. القاهرة: منشأة المعارف.
8. بالة سليم، و بوتكفة شوقي. (2019) *إقتراح برنامج تروحي لتنمية بعض الصفات البدنية لى افراد الكشافة الاسلامية الجزائرية (وحدة الكشاف المتقدم 14-16 سنة)*. الجزائر: جامعة الجيلالي بونعامة - خميس مليانة -.
9. بدر الدين مقنين، و رابح اليسري. (2019). *علاقة تقدير الذات ببعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد U17*. الجزائر: جامعة اكلي محند اولحاج - البويرة.
10. بشير صالح الرواشدي. (2000). *منهج البحث التربوي رؤية مبسطة*. الكويت: دار الكتاب الحديث.
11. بلقاسم سلاطينية، و حسان جيلاني. (2004). *منهجية العلوم الاجتماعية*. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر و التوزيع.
12. بني عطا احمد مصطفى. (2008). *أثر التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب على تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات التمرير و التصويب في كرة اليد. مؤتة للبحوث و الدراسات بسلسة العلوم الإجتماعية و الإنسانية، 23(01)*.

13. بوجمعة زيرم، محند اكلي بن عكي، و مقبل الريمي عبد السلام. (2019). علاقة تركيز الانتباه بأداء الفريق الوطني لكرة اليد أقل من 21 سنة في البطولات العالمية. مجلة علوم الرياضة و التدريب، 03(04)، 89.
14. حسن السيد أبو عبده. (2008). الإعداد البدني للاعبين لكرة القدم. الاسكندرية، مصر: الفتح للطباعة والنشر.
15. حسن علاوي محمد، و عبد الفتاح أبو الغلاء . (1984). فزيولوجيا التدريب الرياضي.
16. حسين حمزة رعد، و سليم عبد اسماعيل. (2012). تأثير تمارين القفز في تطوير السرعة الانتقالية و سرعة الدحرجة في كرة القدم. المجلة 24(3)، صفحة 338.
17. حلو علي رحيم، و صبيح حسن محمد. (2006). تأثير تمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد. مجلة ابحاث ميسان، 03(05)، 154.
18. حمدي أبو الفتوح عطيفة. (2012). منهجيات البحث العلمي في التربية و علم النفس (الإصدار 1). القاهرة: دار النشر للجامعات.
19. حميد الشوك علي مالك. (2008). دراسة مقارنة لتأثير التدريب الفكري و التدريب المستمر على إنجاز سباحة 100 م حرة. مجلة التربية الرياضية، 20(04).
20. خالد رويح درويش سويدان. (2015). فأعلنة إستخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سنة 14 . فلسطين.
21. خضير، و غريب معن. (2010). تأثير تدريب الفارتك المقنن باستخدام المقاومة لتطوير تحمل السرعة لمتسابقى الدراجات الهوائية سباقات الطريق فئة الشباب. مجلة كلية التربية الرياضية، 22(04).
22. خلف الربيعي محمد كاظم، و خلف حسناء ستار. (2002). أثر إستخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين تدريبيين مختلفين في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية، 13(02).
23. ربيع جميل خلف الزهيري. (2013). تصميم وبناء إختبارات لقياس عنصر الرشاقة للاعبين لكرة القدم للصالات. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 19(63)، 67.
24. ريان عبد الحق. (2020). أثر برنامج تدريبي بالتدريب البصري على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد. الجزائر: جامعة مستغانم.
25. ريان مجيد خريبط. (1989). موسوعة القياس والإختبارات في التربية البدنية. بغداد: جامعة بغداد.

26. ريسان خريبط مجيد. (2009). *النظريات العامة في التدريب الرياضي* (الإصدار 01). عمان: دار الشروق.
27. سامي محمد ملحم. (2000). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
28. سعدي عبد الله، و عطية المبروك. (2017). تأثير برنامج تدريبي مقترح خاص بالقوة الانفجارية لتحسين مهارة القفز لدى لاعبي كرة اليد " صنف أكابر " . الجلفة: جامعة زيان عاشور.
29. سيد عبد الجواد. (1984). *العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبي المستويات المختلفة في كرة الطائرة*. القاهرة: جامعة حلوان.
30. صالح عبيدة، و مفتي ابراهيم. (1994). *التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات*. القاهرة: دار الفكر العربي.
31. صبحي حسنين محمد، و عبد الحميد كمال. (1998). *اللياقة البدنية و مكوناتها*. القاهرة: دار الفكر العربي.
32. صبحي حسين محمد. (1995). *القياس و التقديم في التربية البدنية و الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
33. صيري جمال، و بلاش حيدر. (بلا تاريخ). تأثير التدريب الدائري بالفترتي المنخفض الشدة لتحسين المطولة الخاصة لراكضي 5000م. *مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية* (23).
34. عادل مقابلة محمد، سليمان طلفاح شافع، عادل مقابلة معاذ، و البطانية احمد عبد الهادي. (2019). أثر برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة في تطوير تطور السرعة وتحمل السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين في الاردن. *مؤتة للبحوث و الرسائل، المجلد 34(4)*، 45.
35. عبد العاطي محمد احمد. (1996). *كرة اليد للناشئين*. عجمان: مطابع العامري.
36. عبد الفتاح أبو العلا، و نصر الدين احمد. (1993). *فسيولوجيا اللياقة البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
37. عبد الكريم قاسم غزال. (2006). أثر وضعية و زاوية الأداء على دقة التصويب القريب بكرة اليد. *مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 12(40)*، 52.
38. عبد المجيد سعدي، و عبد الحميد بن شرنين. (2020). مساهمة تركيز الانتباه في دقة التصويب لدى أصاغر كرة اليد. *مجلة الابداع الرياضي، 01(02)*، 324.
39. عربيي احمد. (1998). *عودة كرة اليد و عناصرها الاساسية*. طرابلس: منشورات جامعة الفتح.
40. عزيز بوسته، و كريم فنري. (2016). علاقة تركيز الإنتباه بدقة التصويب من الثبات والقفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد. البويرة: جامعة الكلي محند اولحاج .

41. علوان عودة ميسون. (2013). التوافق العصبي العضلي وعلاقته في قوة ودقة التصويب للاعبي كرة اليد. مجلة كلية التربية الاساسية (14).
42. غازي صالح محمود، و هاشم ياسر حسن. (2013). كرة القدم التدريب البدني (الإصدار 01). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر.
43. فتح الله هانا جلال. (2013). الهجوم السريع و علاقته بتمرير الكرة بمسافاتها المختلفة و التصويب القريب و البعيد و ترتيب الفرق المشاركة في بطولبة جامعة اقليم كورديستان العراق بكرة اليد 2011. مجلة علوم التربية الرياضية، 06(03).
44. قاسم الخياط ضياء، علي عمار، و محمد العكيدي محمد خليل. (2006). علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة التصويب من القفز عاليا بدقة التصويب في كرة اليد. مجلة الراقدين للعلوم الرياضية، 12(41).
45. قاسم حسن حسين. (1998). علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. الاردن: دار الفكر للنشر و التوزيع.
46. قاسم خشب زهير، عبد الكريم الحياي معن، و صالح البيجواني ادهام. (2010). إنتقال اثر تمارين (بدنية - مهارية) للرشاقة الخاصة في عدد من المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب. مجلة أبحاث كلية التربية الإسلامية، المجلد 24(3)، 560.
47. قاسم خلف صباح، صبيح عبيد نهلة، و شاكر حمود زينب. (2018). إستخدام تمارين للرشاقة لتطوير بعض المهارات التحكيمية للحكام المساعدين بكرة القدم الدرجة الأولى لمحافظة بغداد. مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 30(01)، 289.
48. كامل راتب أسامة . (2001). الاعداد النفسي للناشئين. مصر: دار الفكر العربي.
49. كامل راتب أسامة. (1999). النمو الحركي. مصر: دار الفكر العربي.
50. كمال جميل الربضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين (الإصدار 02). عمان: دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
51. كوكبة اسيا. (2015). التدريب الرياضي و أثره في تحسين التفاعل الاجتماعي عند المعاقين حركيا. الجزائر: جامعة محمد بوضياف المسيلة.
52. ماهر صالح محمد. (1971). كرة اليد الحديثة. الكويت : دار الكتاب الحديث.
53. محمد براشد، و سليمان الحميدي. (2016). دور التدريب المدمج في أثناء فترة المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد. مستغانم: جامعة عبد الحميد ابن باديس .
54. محمد حسن علاوي. (1990). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.

55. محمد حسن علاوي. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية*. مصر: دار الفكر العربي.
56. محمد حسن علاوي، و أسامة كامل راتب. (1999). *البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس العربي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
57. محمد مؤيد جاسم، ابراهيم علي شبوط، و فتحي رافع صالح. (2005). أثر إستخدام طريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة و التدريب التكراري في تطوير القوة الصقوى لعضلات الرجلين. *مجلة التربية الرياضية، 14(02)*.
58. محمد نصر الدين رضوان. (2006). *مدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية (الإصدار 1)*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
59. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2000). *أسس البحث العلمي (الإصدار 1)*. عمان، الأردن: مؤسسة الوراق.
60. مفتي ابراهيم حماد. (2001). *التدريب الرياضي الحديث (الإصدار 02)*. مصر: دار الفكر العربي.
61. مفتي محمد مختار. (1988). *الأسسس العالمية في تدريب كرة القدم*. مصر: دار الفكر العربي.
62. مقبل الريمي عبد السلام. (2019). أهمية التدريب الرياضي كطريقة من طرق التدريب الرياضي لرفع القدرات و تحسين الأداء البدني للاعب. *مجلة التحدي، 11(01)*.
63. نادية سعيد عيشور. (2017). *منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية*. قسنطينة، الجزائر: مؤسسة حسين رأس الجبل للنشر و التوزيع.
64. ناهد رسن سكر. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية*. عمان: دار الثقافة للنشر و التوزيع.
65. نعمة، و عبد الرزاق. (بلا تاريخ). تأثير تمارين المرونة الخاصة في تطوير حركة الطعن وفق متغيرات الكينماتيكية بلعبة المباراة. 04.
66. نويرة عمار، حشاني عقبة، و سليم بزيو. (2016). تأثير المرونة و تمارين التمديد على الأداء الرياضي. *مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية (27)*، 723.
67. N Thierry. (1998). *Les Fondements pédagogique et Techniques du handball, Ed Amphora*. France Paris

الملاحق



الملحق 1

قائمة الأساتذة الخبراء

الإمضاء	الجامعة	الرتبة	اللقب والاسم
	جامعة العربي التبسي-تبسة	أستاذ محاضر-أ-	مقى عماد الدين
	جامعة العربي التبسي-تبسة	أستاذ مساعد-أ-	قذيفة يحي
	جامعة العربي التبسي-تبسة	أستاذ مساعد-أ-	قراد عبد المالك



الملحق 02

إستبيان موجه للخبراء

استمارة إستطلاع رأي الخبراء في المحاور في صورتها الأولية:

بيانات شخصية:

الاسم:..... اللقب.....المعهد:.....

الدرجة العلمية:..... الوظيفة الحالية:.....مدة الخبرة:.....

السيد /الأستاذ الدكتور:

تحية طيبة و بعد

يقوم الطالبان بإجراء دراسة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان : أهمية صفة الدقة على اداء لاعب كرة اليد

- دراسة ميدانية بثانوية النعمان بن بشير الشريعة-تبسة-

و يتطلب تحقيق أهداف البحث إعداد (إستبيان) وننتشرف بأن نستعين بخبراتكم العلمية و العملية و

آرائكم البناءة لتحديد أهم المحاور المناسبة لموضوع البحث .

ونظراً لخبرتكم في المجال البحث العلمي فقد تم إختياركم محكمين لهذا الإستبيان ، وذلك للإستفادة من آرائكم

ومقترحاتكم حول عباراته بالحذف والتعديل وإضافة ، ومدى ملائمة العبارات للموضوع، وصحة أسلوبها ،

ومدى وضوحها .

لذا نرجو منكم التكرم بقراءة العبارات ، ومن ثم الحكم على مدى تلائمها للموضوع.

علماً أن المقياس الذي سيتم استخدامه لهذا الاستبيان هو : (كثيرا ، أحيانا ، نادرا).

تحت إشراف

إعداد الطلبة : سعيدان عزيز

د/ لقوقي احمد

جلاب عبد العزيز

المحور الأول: التمرير و الإستقبال

نادرا	أحيانا	كثيرا	الفقرة (العبارة)
			1. تستعمل التمرير من أقصر الطرق.
			2. تعتمد على الاتصال البصري بينك و بين زميلك.
			3. تستعمل كلتا اليدين في التمرير.
			4. تستعمل التمرير من أعلى بخطوة أو بدون خطوة.
			5. طريقة تمرير الكرة للزميل : - من أعلى من الثبات- من أعلى بالوثب- بالرسغ (داخلي - خارجي)- التمريرة الصدرية- لتمريرة خلف الرأس التمريرة خلف الظهر
			6. تستطيع إستلام الكرة المنخفضة .
			7. تستطيع إستلام الكرة أثناء القفز .
			8. تستطيع إستلام الكرة أثناء الحركة .
			8. تستطيع إستلام الكرة الجاذبية (الساقطة) .
			10. تستطيع إستلام الكرة بيد واحدة

المحور الثاني: دقة التصويب

نادرا	أحيانا	دائما	الفقرة (العبارة)
			1. تستطيع التصويب من أعلى من الثبات .
			2. تستطيع التصويب من أعلى من الوثب .
			3. تستطيع التصويب من مستوى الحوض .
			4. تستطيع التصويب بالطريقة الكراجية .
			5. تستطيع التصويب بالسقوط .
			6. تستطيع التصويب الخلفي .
			7. تستطيع التصويب بالطيران .
			8. تصويبك يصيب الهدف .
			9. تستطيع التهديف في حالة ضغط الدفاع.
			10. تتبع تمرينات أو برنامج تدريبي من أجل تنمية و تطوير دقة التصويب



الملحق 03

إستبيان موجه لتلاميذ ثانوية النعمان بن بشير - الشريعة-

في إطار إنجاز مذكرة ماستر أكاديمي في تخصص تدريب نخبوي تحت عنوان "أهمية صفة الدقة على أداء لاعب كرة اليد"، نتقدم إليكم بهذا الاستبيان عن أهمية صفة الدقة على أداء لاعب كرة اليد. لذا نرجو منكم الإجابة على العبارات بكل عناية، وبهذا تقدمون خدمة جليلة للبحث العلمي بشكل عام.

ملاحظة:

الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحات الموالية ثم الإجابة بوضع علامة (x) في الخانة التي تتناسب مع العلم أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو مدى تطابق إجابتك مع رأيك. ولكم منا جزيل الشكر والاحترام.

الأستاذ المشرف

الدكتور احمد نقوي

إعداد الطالبين:

- سعيدان عزيز

- جلاب عبد العزيز

المحور الأول: التمرير و الإستقبال

نادرا	أحيانا	كثيرا	الفقرة (العبرة)
			1. تستعمل التمرير من أقصر الطرق.
			2. تعتمد على الاتصال البصري بينك و بين زميلك.
			3. تستعمل كلتا اليدين في التمرير.
			4. تستعمل التمرير من أعلى بخطوة أو بدون خطوة.
			5. طريقة تمريرك الكرة للزميل : - من أعلى من الثبات- من أعلى بالوثب- بالرسغ (داخلي - خارجي)- التمريرة الصدرية- لتمريرة خلف الرأس التمريرة خلف الظهر
			6. تستطيع إستلام الكرة المنخفضة .
			7. تستطيع إستلام الكرة أثناء القفز .
			8. تستطيع إستلام الكرة أثناء الحركة .
			8. تستطيع إستلام الكرة الجاذبية (الساقطة) .
			10. تستطيع إستلام الكرة بيد واحدة

المحور الثاني: دقة التصويب

نادرا	أحيانا	دائما	الفقرة (العبرة)
			1. تستطيع التصويب من أعلى من الثبات .
			2. تستطيع التصويب من أعلى من الوثب .
			3. تستطيع التصويب من مستوى الحوض .
			4. تستطيع التصويب بالطريقة الكراباجية .
			5. تستطيع التصويب بالسقوط .
			6. تستطيع التصويب الخلفي .
			7. تستطيع التصويب بالطيران .
			8. تصويبك يصيب الهدف .
			9. تستطيع التهديف في حالة ضغط الدفاع.
			10. تتبع تمرينات أو برنامج تدريبي من أجل تنمية و تطوير دقة التصويب

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

الملحق 04

ختم مدير المؤسسة التي أخذت منها العينة المستخدمة في البحث

إستييان موجه لتلاميذ ثانوية النعمان بن بشير - الشريعة-

الملاحق

الملاحق

الملاحق 04

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تبسة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستبيان موجه لتلاميذ ثانوية النعمان بن بشير - الشريعة-

في إطار إنجاز مذكرة ماستر أكاديمي في تخصص تدريب نخبوي تحت عنوان "أهمية صفة الدقة على أداء لاعب كرة اليد"، نتقدم إليكم بهذا الاستبيان عن أهمية صفة الدقة على أداء لاعب كرة اليد. لذا نرجو منكم الإجابة على العبارات بكل عناية، وبهذا تقدمون خدمة جليلة للبحث العلمي بشكل عام.

ملاحظة:

الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحات الموالية ثم الإجابة بوضع علامة (X) في الخانة التي تناسبك مع العلم أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو مدى تطابق إجابتك مع رأيك. ولكم منا جزيل الشكر والاحترام.

الأستاذ المشرف

د/ احمد لقوقي

إعداد الطالبين:

- سعيدان عزيز

- جلاب عبد العزيز



السنة الجامعية 2021-2020

الملاحق

الملحق 05

مخرجات برنامج SPSS

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q51	Q52	Q53	Q54	Q55	Q56	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
Khi-carré	28,900 ^a	40,300 ^a	2,800 ^a	13,300 ^a	,267 ^b	8,067 ^b	38,400 ^b	,267 ^b	19,267 ^b	11,267 ^b	7,900 ^a	39,900 ^a	37,254 ^c	2,500 ^a	5,200 ^a
ddl	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Sig. asymptotique	0,000	0,000	0,247	0,001	0,606	0,005	0,000	0,606	0,000	0,001	0,019	0,000	0,000	0,287	0,074
	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20					
Khi-carré	16,300 ^a	27,900 ^a	13,300 ^a	2,100 ^a	12,400 ^a	5,700 ^a	48,100 ^a	30,100 ^a	18,900 ^a	7,500 ^a					
ddl	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
Sig. asymptotique	0,000	0,000	0,001	0,350	0,002	0,058	0,000	0,000	0,000	0,024					

المخلص:

هدفت الدراسة إلى معرفة أهمية دقة التمرير و الإستقبال و التصويب على أداء لاعبي كرة اليد و معرفة مدى علاقة التصويب في كرة اليد بأداء لاعب كرة اليد حيث إستعان الباحث بالمنهج الوصفي لملائمته مثل هذه الدراسات، مستعينا بأداة جمع البيانات الإستبيان .

أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ الطور الثانوي قدرها 60 تلميذ من ثانوية النعمان بن بشير الشريعة وأستقرت الدراسة على أن لدقة التمرير والإستقبال و دقة التصويب أهمية كبيرة على أداء لاعبي كرة اليد من تلاميذ الطور الثانوي و أن للدقة أهمية كبيرة بصفة عامة على أداء لاعب كرة اليد من تلاميذ الطور الثانوي.

الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي، اللياقة البدنية، الدقة ، كرة اليد .

ABSTRACT :

The study aims to define the importance of the accuracy of passing, receiving and shooting on goal on the performance of handball players , and to know the relationship of handball shooting with the performance of the handball player.

The researcher opted for the descriptive method for its relevance for such studies using the data collection tool via questionnaires.

The study was carried out on a sample of 60 secondary school students from NOAMANE BEN BACHIR Secondary School in Cheria. The study concluded that passing, receiving and shooting accuracy are of great importance for the performance of high school students handball players, and that said accuracy is very important in general on the performance of the handball player. among secondary school students.

Key words : sports training, physical fitness, accuracy, handball.