



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة، الجزائر

Larbi Tebessi University - Tebessa, Algeria

Université Larbi Tebessi - Tebessa, Algérie

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

فرع: تدريب رياضي

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين الجانب الخططي لدى لاعبي كرة اليد مرحلة

المراهقة (15-18) سنة

دراسة ميدانية لإحدى الفرق المدرسية - تبسة

تحت إشراف:

أ/ قراد عبد المالك

إعداد الطالب:

حناشي معتز بالله

صالح صابر

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
أ/مقي عماد الدين	أستاذ مساعد أ	رئيسا
أ/قراد عبد المالك	أستاذ مساعد أ	مشرفا و مقررا
أ/بوخالفة عبد القادر	أستاذ مساعد ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2018/2019

1- مشكلة الدراسة:

لقد أصبحت كرة اليد بين الرياضيات التي تحتل مكانة مرموقة في الأوساط الرياضية مما جعلها تستقطب جمهوراً واسعاً بفعل التطور الكبير الذي بلغته والتغيرات العديدة التي شهدتها من حيث طرق التدريب والمناهج العلمية المستخدمة، وكان اهتمام الاختصاصيين كبيراً لتطوير مختلف التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات، وتعتبر الجزائر من بين الدول التي أولت لها اهتماماً كبيراً بهذه الرياضة، حيث تعتبر الرياضة الثانية من حيث الشعبية بعد كرة القدم، مما أدى بالسلطات إلى بناء المعاهد والمدارس المتخصصة لكرة اليد وكذا تشكيل لجان تسهر على تحسين مستوى أدائها في بلادنا.

اشتهرت الجزائر في لعبة كرة اليد بالنظام الدفاعي المتقدم الذي أحرز نتائج باهرة خاصة على المستوى القاري حيث حصلت الجزائر ألقاب سنوات الثمانينات كلها، كما أن جل هجومات الفرق العالمية المتقدمة جداً في كرة اليد كانت تصطدم بالجدار الصلب للدفاع الجزائري لدرجة أن فرقاً كبيرة كالسويد، ألمانيا، فرنسا وغيرها تأثرت بهذا النظام الدفاعي فأصبحت تتبناه دائماً في مشاركتها الأوروبية والعالمية أما في حاضرنا فقد تراجع مستوى كرة اليد الجزائرية خاصة من الجانب الدفاعي وأصبح له مشاكل كثيرة والتي بدورها تؤثر في مستوى عديد من فرقنا، لأن أغلب المدربين يركزون على تدريبات الهجوم، وهي التدريبات التي تحظى باهتمام اللاعبين أيضاً، عكس تدريبات الدفاع التي تتطلب جهداً بدنياً كبيراً مملأً لأن هذه التدريبات لا تستخدم فيها الكرة، ولذلك قمنا بوضع برنامج تدريبي لتحسين هذا الجانب ابتداءً من الأصغر لوضع الحلول العلمية من أجل التقدم بالمستوى الدفاعي وبذلك الوصول إلى أفضل النتائج.

وأثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية:

الإشكالية العامة:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الجانب الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد فئة (15-18) سنة ؟

2- التساؤلات الفرعية:

- هل يساعد البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف ؟
- هل يساعد البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة حائط الصد الدفاعي ؟
- هل يساعد البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة التحركات الدفاعية للأمام والخلف ؟
- هل يساعد البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة التحركات الدفاعية ؟

3- الفرضية العامة:

أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الجانب الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد فئة (15-18) سنة.

4- الفرضيات الجزئية:

- يساعد البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة حائط الصد الدفاعي.
- يساعد البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة التحركات الدفاعية للأمام والخلف.
- يساعد البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة.
- يساعد البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف.

5- أهمية البحث:

إن دراسة هذا البحث يسمح لنا بإبراز تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الجانب الخططي لدى لاعبي كرة اليد (15-18) سنة كما يبين لنا لمحة شاملة حول مختلف الخطط في كرة اليد وطرق تنفيذها بصفة عامة ، كما تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يمكن أن تقدمه من نتائج جديدة حول موضوع البرنامج التدريبي المقترح .

6- أهداف البحث:

- إن قيام هذا البحث يهدف بالدرجة أولى إلى وضع طرق حديثة قصد معالجة النقص الدفاعي
- تحديد العوامل المساعدة على هذا النقص
- تحديد البرنامج التدريبي المقترح ومدى فاعليته
- إبراز أهم الطرق العلمية في تحسين الجانب الخططي

7- أسباب اختيار الموضوع:

- نقص الدراسات التي تهتم بتحسين الجانب الخططي الدفاعي في كرة اليد.
- عدم اهتمام المدربين بأساليب التدريب الحديثة والاعتماد على الطرق التقليدية في التدريب.
- معرفة مدى اعتماد المدربين على بعض الخطط الدفاعية خلال المباريات الرسمية.

8 - المفاهيم والمصطلحات:

❖ البرنامج:

البرنامج هو أحد عناصر التخطيط والتي بدورها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة.

اصطلاحاً: عبارة عن عملية تخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة .

إجراءياً: عبارة عن كشف بوضوح لعمليات المطلوبة تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها.

1

❖ المرحلة العمرية:

أ- مفهوم المراهقة:

تعريف " فرويد Freud " : « عملية تزويد على مجرد النضج، فهي عملية اجتماعية تؤدي إلى ذاتية الفرد، وهي نوع من الصراع الجدلبي مع المجتمع ».

¹ عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية والتطبيق للإسراء والمعافين ط2، مركز كتاب للنشر مصر، 2002، ص2.

➤ تعريف " دولتو": « المراهقة ولادة ثانية بعد الولادة الأولى التي تفصلها عن الأم وهذا الأخير يكون بالتخلي تدريجياً عن الحماية العائلية»¹.

❖ كرة اليد:

لغة : جمع الأيدي واليدين ، الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف .²

اصطلاحاً: كانت تمارس تحت اسم كرة اليد للملعب الصغير (للصالة) وتمارس حالياً داخل ملاعب مغلقة وكذلك على المستويين الدولي والأولمبي. تعتبر ثاني لعبة من حيث الشعبية في العالم ، حيث مرت بتعديلات في قوانينها حتى وصلت إلى هذا المستوى ، وأصبح اهتمام الإعلام والجمهور كبير ، وبرز فرق بين ممارستها قديماً وحديثاً وهو عدد اللاعبين حيث انتقل من 11 إلى 7 لاعبين إضافة إلى مساحة الملعب وغير ذلك من قوانين وإبراز مهارتها، التمرير ، الاستقبال ، الخداع ، التصويب بأنواعه .

❖ الإعداد الخططي في كرة اليد:

يعرف مصطلح الخطة TACTIC في لغة الحروب بأنه فن الحرب خلال المعركة في حين أنه يعرف في المجال الرياضي بأنه فن التحركات أثناء المباراة أو فن أداء قيادة المباراة الرياضية.

و يعنى الإعداد الخططي حسب مفتي إبراهيم حمادة اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات و المعارف المتصلة بها و الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة و المتغيرة خلال المباراة و تعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها اللاعب و الفريق أثناء الهجوم و الدفاع بفرض تحقيق التفوق و الفوز.

9- الدراسات السابقة والمشابهة :

9-1- دراسة ميم مختار 2007 :

فعالية استخدام الوسائط المتعددة في تطوير خطط اللعب الدفاعية للاعبين كرة القدم " رسالة ماجستير .

يهدف هذا البحث التجريبي إلى معرفة الوسائط المتعددة المتمثلة في الكمبيوتر و جهاز الرسم على الحائط كوسيلة مهمة في تطوير خطط اللعب الدفاعية للاعبين كرة القدم و تحليل المباريات و قد شملت عينة البحث لاعبي فريق و داد مستغانم (WAM) لكرة القدم لصنف الأكاير بمتوسط عمري 23 سنة .³

واستنتج الباحث ان استخدام الوسائط المتعددة (الكمبيوتر) خطط اللعب الدفاعية تساعد على تطوير خطط اللعب الدفاعية وتساعد على التفكير الخططي والنضج التكتيكي الدفاعي للاعبين . واهم التوصيات التي قدمها الباحث بتعميم الوسائط (الفيديو والكمبيوتر) تحليل المباريات على الفئات الصغرى ، كما يوصي الباحث في إجراء دراسات أخرى لبرنامج الوسائط المتعددة لتطوير طرق التدريب على خطط اللعب الأخرى (التكتيكية, الهجومية...) .⁴

¹ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، ط1، الدار العربية 1994، ص323.

² مؤنس رشيد الدليمي : الكلمة في الكلام والمعاني ، دار الراتب الجامعي ، بيروت ، ص 912.

³ كمال عبد الحمدي اسماعيل ، محمد صبحي حسنين : ربايعات كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص23.

⁴ منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، مصر ، ط 4 ، 1994 ، ص28-29.

الرياضة كمجهود عضلي و فكري لازمت حياة البشرية منذ نشأتها الأولى ولا زالت تلازمه حاضرا ومستقبلا، فالجهود العضلي والذهني جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان اليومية، وبمرور الزمان ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي والذي كان الهدف منه الحصول على لقمة العيش وتلاؤمها مع ظروف المعيشة المحددة بالطبيعة القاسية التي حاول مرارا استغلال ثروتها ومع تعاقب العصور والأزمنة ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة انطلاقا من الاكتشاف، إلى الإبداع ثم التعليم فالتطور وتأكدت رغبة المنظرين في استغلال قدرات الإنسان البدنية والروحية، وأخذت الرياضة أشكالا وأنواعا ومناهج متعددة فلم تبقى وسيلة لبذل نشاط زائد أو حبيسة الترفيه والانشغال الكمالي بل تحولت إلى وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على النجومية .

وأصبحت سندا قويا للاقتصاد والثقافة والسياسة كما ظهرت أهميتها في جميع الميادين الأخرى ... اجتماعية، ثقافية، من هذا التأثير تأكدت ضرورة الاهتمام بها كعلم من علوم التربية فأنشأت معاهد التربية والتدريب و التكوين وخصصت لها ميزانية كبرى

فكانت تقام عدة تظاهرات رياضية في مناسبات مختلفة يجتمع فيها الرياضيون وكذا رجال الأعمال من كل أقطار العالم ويتنافسون في شتى أنواع الرياضيات في الجري، القفز، الرمي، وكذا الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة، الهوكي، إلى جانب كرة اليد هذه الأخيرة التي منذ نشأتها إلى يومنا هذا ساهمت في تغير وتطور مستمر ، فأصبح تنافس الألعاب الأخرى التي سبقتها بمئات السنين ككرة القدم والعب القوى وكرة اليد رغم حداثةها، إلا أنها احتلت مكانة كبيرة في الأوساط الرياضية وأصبحت لها شعبية كبيرة وكسبت جمهورا واسعا لما تتميز به من جمال الحركات المؤديات من طرف ممارسيها، وكذلك لما تحملها منافستها من سرعة وكفاح مستمرين بين المهاجمين والمدافعين، ولهذا فهي تتطلب تحضير جيدا على المستويات الثلاثة بدنية، تقنية، تكتيكية.

وفي الجزائر وبالرغم من أن معظم شبابها يمارسون كرة القدم، إلى أن كرة اليد غرست جذورها في أوساط الشباب وأصبحت لها مكانة كبيرة في الساحة الرياضية فأنشأت لها قاعات وميادين خاصة وصخرة لها الدولة العناية الكافية وحققت رياضيوننا نتائج باهرة على مستوى الوطني والقاري وحتى العالمي، وتحصلت الجزائر على عدت ألقاب قارية وسيطرت سيطرة كاملة في سنوات ما كما أن مشاركتها في المناسبات العالمية كانت مشرفة، وأصبح لكرة اليد الجزائرية مدرسة خاصة لها أسلوبها الخاص وطريقة لعب معينة وتحاول مواكبة الركب العالمي في تطور السريع المبني أساسا على طرق وأساليب علمية وتكنولوجية، ومناهج تدريب حديثة تلائم هذا النوع من الرياضة. رغم هذا فإن الجزائر عرفت تراجعاً نسبياً في الآونة الأخيرة على مستوى الفرق والأندية وانحصرت النتائج على بعض منها أما البعض الآخر مازال يسير بخطى ثقيلة جدا بإتباعهم لطرق تقليدية لا تتماشى مع تطور كرة اليد التي تعتمد على التحكم الجيد في الكرة، وإتقان المبادئ الأساسية العامة، وإتباع أساليب اللعب الحديثة والمنوعة. وقد اتفق الجميع على أن نجاح الفريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على التحكم الجيد في الجانب التكتيكي، والتي تتمثل في الخطط الدفاعية والهجومية، فعدد الأهداف المسجلة خلال المباراة هو الذي يحدد الفائز، وحديثنا عن الجانب التكتيكي في كرة اليد يجرننا بالضرورة إلى الحديث عن أنواعه التي تختلف باختلاف وضعية اللاعبين وتمرركزهم في الملعب، وفي بحثنا المتواضع هذا حاولنا

الحديث عن الجانب الخططي، و لهذا قمنا باقتراح برنامج تدريبي لتحسين هذا الجانب ولعل إرادتنا القوية في إفادة القارئ والباحث بمعلومات وإنجازات متواضعة هي التي دفعتنا إلى القيام بهذا البحث رغم بعض الصعوبات التي واجهتنا.

كما احتوت الدراسة على عناصر رئيسية جاءت في الجانب التمهيدي:

طرح إشكالية الدراسة، تحديد أهمية وأهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، المفاهيم والمصطلحات، مع صياغة فروض الدراسة.

يحتوي الجانب النظري للدراسة والمقسم إلى ثلاث فصول بحثية وهي :

▪ الفصل الأول المعنون بـ: "كرة اليد "

▪ الفصل الثاني المعنون بـ: " البرنامج التدريبي "

▪ الفصل الثالث المعنون بـ: " المرحلة العمرية (15-18) "

كما أن هناك الجانب التطبيقي الذي يحتوي على فصلين عنون الأول بـ: " الطرق المنهجية للبحث " والذي يتضمن

الدراسة الاستطلاعية وكذا منهج البحث، ومجتمع الدراسة، وعينة البحث، وكذا الأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.

أما الفصل الثاني الذي كان عنوانه " عرض وتحليل النتائج " الذي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية في ضوء ما توصلنا

إليه من دراسات سابقة، وفي الأخير سيتم إرفاق كل هذا بقائمة المراجع والملاحق.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

((قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون))

إلى لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بشكرك ..

ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين ..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من جرع كأس فارغاً ليسقيني قطرة حبه

إلى من كلفه أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواق من دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير "والدتي العزيرة"

إلى من أروضتني العجب والعنان إلى رمز العجب وبلسم الشفاء

إلى القلب الناصح بالبياض "والدتي العبيدة"

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله

إلى من أثمروني على أنفسهم

إلى من علموني علم الحياة

إلى من أظفروا لي ما هو أجمل من الحياة "إخوتي"

الآن تفتح الأشرطة وترفع المرساة لتنطلق السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي

هذه

الظلمة لا يضيء إلا قنديل الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم وأحبوني

"أصدقائي"

إلى من جعلهم الله إخوتي بالله و من أحببتهم بالله "أصدقائي في المعمد "

إلى من يجمع بين سعادتي وحزني

إلى من لم أعرفهم ولن يعرفوني

إلى من أتمنى أن أذكرهمإخا ذكروني
إلى من أتمنى أن تبقى صورهمفي عيوني.

شكر

عملا بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم "

من لم يشكر الناس لم يشكر الله

"نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

إلى أنقى واحلى كلمتين نطقهما لساني:أمي و أبي حفظهما الله.

وإلى زوجتي العزيزة على قلبي و إخوتي.

يسعنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر

إلى كل من ساهم معنا في إنجاز هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الأستاذ فراد عبد المالك المشرف على بحثنا،

فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا،

وتعياتنا إلى كل أساتذة وطلبة

وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة تبسة.

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

"حناشي معتز بالله"

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء.

" الجنة تعد أقدم الأمهات "

إلى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي إلى التي باركتني بدعائها و سامعتني بعبها

و حنانها الغالية و العزيزة على قلبي دعيني انعمي إمامك

و اقبل جبينك...أمي.

إلى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال إلى صاحب القلب الأبيض.

إلى أعلى كنز وهبه الله "

واللذاني ساعداني كثيرا في بعثي هذا-شكرا جزيا

-إلى رفقاء دربي و طفولتي

إلى الأساتذة الذين لم يبخلو عني بشيء في تربصي

إلى كل من عرفهم ولم أذكرهم...إلى جميع رفقاء الجامعة" إلى أساتذة و طلبة

و عمال قسم علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة تبسة

إلى من جمعني بهم لحظة صدق ... و فرقني بهم لحظة صدق

أهدي ثمرة جهدي و تعبتي

صالحى صابر

قائمة المحتويات:

الصفحة	العنوان	الرقم
	تشكرات	
	الإهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
الجانب التمهيدي		
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث		
1	المقدمة	
5	الإشكالية	1
5	الفرضيات	2
6	أهمية البحث	3
6	أهداف الدراسة	4
6	أسباب اختيار الموضوع	5
6	تحديد المصطلحات والمفاهيم	6
7	الدراسات السابقة والمشابهة	7
الجانب النظري		
الفصل الأول: كرة اليد		
11	تمهيد	
12	ماهية كرة اليد	1
12	نشأة كرة اليد	1.1
13	ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر	2.1
14	مفهوم كرة اليد	3.1
15	قانون لعبة كرة اليد	4.1
17	ميدان كرة اليد	5.1
18	أهمية ممارسة كرة اليد	6.1
19	المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد	7.1
21	الصفات البدنية للإعداد العام	1.7.1
21	الصفات البدنية للإعداد البدني	2.7.1
22	الصفات البدنية الأخرى	3.7.1

22	خصائص لاعب كرة اليد	8.1
24	المهارات الأساسية في كرة اليد	9.1
24	المهارات الهجومية بدون كرة	1.9.1
25	الأداء المهاري	10.1
25	مفهوم الأداء	1.10.1
26	مفهوم الأداء المهاري	2.10.1
27	خطط اللعب الدفاعي	11.1
27	الخطط الدفاعية الفردية	1.11.1
27	الخطط الدفاعية الجماعية	2.11.1
27	خطط دفاع الفريق	3.11.1
28	التشكيلات الدفاعية	12.1
32	طريقة الدفاع رجل لرجل	1.12.1
33	طريقة الدفاع المركبة	2.12.1
34	خلاصة	
الفصل الثاني: ال برنامج التدريبي		
35	تمهيد	
36	تعريف البرنامج	1
36	مفهوم البرنامج	2
36	الخصائص البدنية	1.2
36	الخصائص العقلية	2.2
37	الخصائص الإجتماعية	3.2
37	تطور البرامج التدريبية	3
37	اهمية البرنامج	4
38	تصميم البرنامج	5
39	مبادئ تصميم البرنامج	1.5
41	أهداف البرنامج التدريبي	2.5
42	برنامج التدريب الناجح	3.5
42	خطوات تصميم برنامج رياضي	4.5
43	محتوى البرنامج	6
44	العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي	7
44	الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج	8
45	الأدوات المستخدمة في البرنامج	9

45	الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج	10
46	تطوير البرنامج	11
46	مبادئ تطوير البرنامج الرياضي	1.11
47	خطوات تطوير البرامج التدريبية	2.11
47	وضع أهداف برنامج التدريب الرياضي	12
47	أهمية وضع البرنامج التدريبي	1.12
47	النقاط التي يجب وضعها عند وضع البرنامج التدريبي	2.12
48	أنواع الأهداف التعليمية لبرامج التدريب	3.12
48	تحديد محتوى البرنامج التدريبي	4.12
48	أهداف تقويم البرنامج التدريبي	5.12
49	أسس تخطيط برامج التدريب المقترح	6.12
50	تصميم برنامج لتعليم المهارات الخططية لكرة اليد	7.12
51	خلاصة .	

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية (15 إلى 18 سنة)

54	تمهيد	
55	خصائص المرحلة العمرية	1
55	تعريف المرحلة العمرية	1.1
55	أنواع هذه المرحلة	2.1
55	مراهقة مكيفة أو سريية	1.2.1
56	مراهقة انسحابية	2.2.1
56	مراهقة منحرفة	3.2.1
56	مراهقة عدوانية	4.2.1
56	حاجيات ومتطلبات المرحلة	3.1
56	الحاجة إلى الأمن	1.3.1
56	الحاجة إلى حب القبول	2.3.1
56	الحاجة إلى مكانة الذات	3.3.1
57	مشاكل المرحلة	4.1
57	المشاكل النفسية	1.4.1
57	المشاكل الانفعالية	2.4.1
57	المشاكل الاجتماعية	3.4.1
58	مشاكل الرغبات الجنسية	4.4.1
58	المشاكل الصحية	5.4.1

58	خصائص المرحلة من 15 إلى 18 سنة	5.1
58	النمو الجسمي	1.5.1
58	النمو الجنسي	2.5.1
58	النمو الانفعالي	3.5.1
59	النمو الحركي	4.5.1
59	النمو العقلي	5.5.1
60	النمو الاجتماعي	6.5.1
60	سيكولوجية المرحلة (15 إلى 18)	6.1
61	أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق	7.1
61	من الناحية النفسية	1.7.1
61	من الناحية الاجتماعية	2.7.1
61	علاقة المراهقين بأستاذ التربية البدنية والرياضية	8.1
62	المراهقة وحصّة التربية البدنية والرياضية	9.1
63	خلاصة	
الجانب التطبيقي		
الفصل الأول: إجراءات البحث و الدراسة الميدانية		
67	تمهيد	
68	منهج البحث	1
68	مجتمع البحث	2
68	عينة البحث	3
69	الظبط الإجرائي للمتغيرات	4
69	المتغير المستقل	1.4
69	المتغير التابع	2.4
69	مجالات البحث	6
70	المجال الزمني	1.6
70	المجال المكاني	2.6
70	أدوات البحث	7
70	الأسس العلمية للاختبار	8
71	ثبات الاختبار	1.8
71	صدق الاختبار	2.8
72	موضوعية الاختبار	3.8
72	الدراسة الإحصائية	9

79	خلاصة	
الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج		
	تمهيد	
82	عرض و مناقشة نتائج الإختبارات	1
97	تفسير نتائج الجداول	2
	خلاصة	
الفصل الثالث: المناقشة و الإستنتاجات و التوصيات		
	تمهيد	
100	مناقشة الفرضيات	1
101	الإستنتاجات	2
101	التوصيات و الإقتراحات	3
الخاتمة		
قائمة المصادر و المراجع		
الملاحق		
ملخص بالعربية		
ملخص باللغة الإنجليزية		

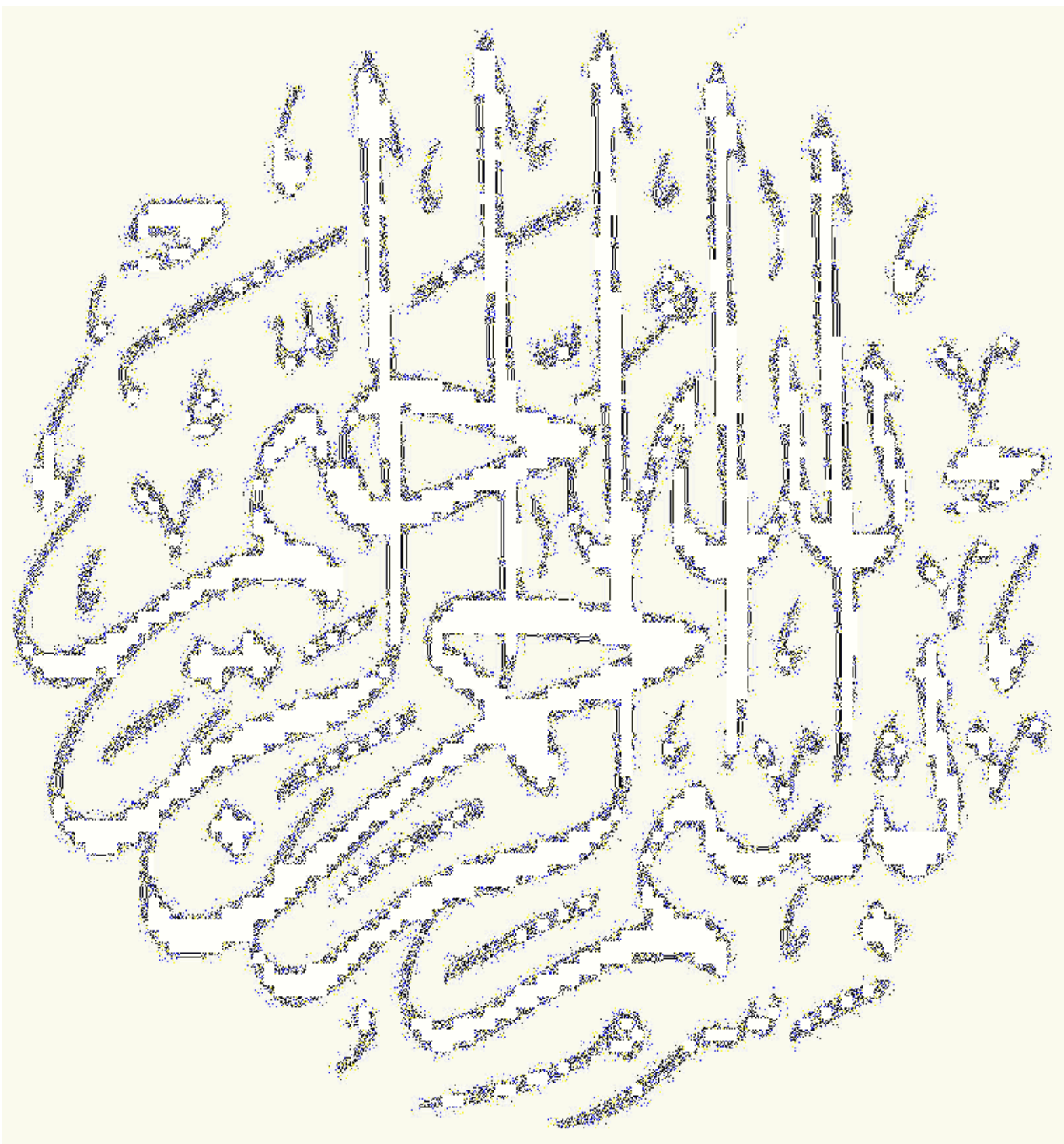
قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
85	الجدول رقم (1) يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في ما يخص حائط الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية	01
86	الجدول رقم(2) يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في ما يخص التحركات الدفاعية للأمام و الخلف للمجموعة التجريبية	02
87	الجدول رقم(3) يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في ما يخص التحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة التجريبية.	03
88	الجدول رقم(4) يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في ما يخص التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية	04
89	جدول رقم(5) يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في ما يخص حائط الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة	05
90	جدول رقم(6) يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في ما يخص التحركات الدفاعية للأمام و الخلف للمجموعة الشاهدة.	06
91	جدول رقم(7) يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في ما يخص التحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة الشاهدة.	07
92	جدول رقم(8). يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في ما يخص التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة الشاهدة.	08
93	جدول رقم(9) يبين دلالة الفرق للإختبار القبلي الخاص بحائط الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية و الشاهدة.	09
94	جدول رقم(10) يبين دلالة الفرق للإختبار القبلي الخاص بالتحركات الدفاعية للأمام و الخلف للمجموعة التجريبية و الشاهدة.	10
95	جدول رقم(11) يبين دلالة الفرق للإختبار القبلي الخاص بالتحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة التجريبية و الشاهدة.	11
96	الجدول رقم(12) يبين دلالة الفرق للإختبار القبلي الخاص بالتحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية و الشاهدة.	12
97	جدول رقم(13) يبين دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بحائط الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية و الشاهدة.	13

14	جدول رقم(14) يبين دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية للأمام و الخلف للمجموعة التجريبية و الشهادة
15	جدول رقم(15) ذيين دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة التجريبية و الشهادة
16	جدول رقم(16) يبين دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية لتغطية المهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية و الشهادة.

قائمة الأشكال:

الرقم	الأشكال	الصفحة
1	شكل رقم(1) يمثل مقارنة نتائج حائط الصد الدفاعي للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية	85
2	شكل رقم(2) يمثل مقارنة نتائج التحركات الدفاعية للأمام والخلف للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية	86
3	شكل رقم(3) يمثل مقارنة نتائج التحركات الدفاعية المتنوعة للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية	87
4	شكل رقم(4) يمثل مقارنة نتائج التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.	88
5	شكل رقم(5) يمثل مقارنة نتائج حائط الصد الدفاعي للاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة	89
6	شكل رقم(6) يمثل مقارنة نتائج التحركات الدفاعية للأمام والخلف للاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة	90
7	شكل رقم(7) يمثل مقارنة نتائج التحركات الدفاعية المتنوعة للاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة.	91
8	شكل رقم(8) يمثل مقارنة نتائج التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة.	92
9	شكل رقم(9) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي الخاص بحائط الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية والشاهدة	93
10	شكل رقم(10) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي الخاص بالتحركات الدفاعية للأمام والخلف للمجموعة التجريبية والشاهدة . .	94
11	شكل رقم(11) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي الخاص بالتحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة التجريبية والشاهدة	95
12	شكل رقم(12) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي الخاص بالتحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية والشاهدة	96
13	شكل رقم(13) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بحائط الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية والشاهدة	97
14	شكل رقم(14) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية للأمام والخلف للمجموعة التجريبية والشاهدة.	98
15	شكل رقم(15) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة التجريبية والشاهدة.	99
16	شكل رقم(16) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية والشاهدة	100



قائمة المحتويات

الجانب التمهيدي:

الجانب التمهيدي

• مقدمة

- 1- إشكالية البحث
- 2- فرضيات البحث
- 3- أهداف البحث
- 4- أهمية البحث
- 5- مصطلحات المستخدمة في البحث
- 6- الدراسات السابقة والمثابفة

الجانبة النظرية:

الفصل الأول:

حرية اليد

الفصل الأول: كرة اليد

• تمهيد

1- ماهية كرة اليد

1.1- نشأة كرة اليد

2.1- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر

3.1- مفهوم كرة اليد

4.1 - قانون لعبة كرة اليد في العالم

5.1 - ميدان كرة اليد

6.1- أهمية ممارسة كرة اليد

7.1- المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد

8.1- خصائص لاعب كرة اليد

9.1- المهارات الأساسية في كرة اليد

10.1 - الأداء المهاري

11.1- خطط اللعب الدفاعي

12.1- التشكيلات الدفاعية

• خلاصة

الفصل الثاني:

المبرناج التدريبي

الفصل الثاني: البرنامج التدريبي

• تمهيد

- 1-تعريف البرنامج
- 2.1-مفهوم البرنامج
- 3.1-تطور البرامج التدريبية
- 4.1-أهمية البرنامج
- 5.1-تصميم البرنامج
- 6.1-محتوى البرنامج
- 7.1-العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي
- 8.1-الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصمم البرنامج
- 9.1-الأدوات المستخدمة في البرنامج
- 10.1-تطوير البرنامج
- 11.1-وضع أهداف برنامج التدريب الرياضي

• خلاصة

الفصل الثالث:

خصائص المرحلة

العمرية (15 إلى 18)

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية (15 إلى 18 سنة).

• تمهيد

1 - خصائص المرحلة العمرية

1.1- تعريف المرحلة العمرية

2.1- أنواع هذه المرحلة

3.1- حاجيات ومتطلبات المرحلة

4.1- مشاكل المرحلة

5.1- خصائص المرحلة من 15 إلى 18 سنة

6.1- سيكولوجية المرحلة (15 إلى 18)

7.1- أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق

8.1- علاقة المراهقين بأستاذ التربية البدنية والرياضية

9.1- المراقبة وحصّة التربية البدنية والرياضية

• خلاصة

الجانبة التطبيقي:

الفصل الأول:

إجراءات البحث و

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية

• تمهيد

1- منهج البحث

2- مجتمع البحث

3- عينة البحث

4- الضبط الإجرائي للمتغيرات

1.5- المتغير المستقل

2.5- المتغير التابع

6- مجالات البحث

1.6- المجال الزمني

2.6- المجال المكاني

7- أدوات البحث

8- الأسس العلمية للاختبار

1.8- ثبات الاختبار

2.8- صدق الاختبار

3.8- موضوعية الاختبار

9- الدراسة الإحصائية

• خلاصة

الفصل الثاني:

معرض ومناقشة النتائج

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

• تمهيد

1- عرض ومناقشة نتائج الإختبارات

2- تفسير نتائج الجداول

• خلاصة

الفصل الثالث:

المناقشات و الإستنتاجات و

التوصيات

الفصل الثالث: المناقشة و الإستنتاجات و التوصيات

• تمهيد

1-مناقشة الفرضيات

2-الإستنتاجات

3-التوصيات والإقتراحات

الخاتمة

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

ملخص بالعربية

ملخص باللغة الإنجليزية

قائمة المراجع

الملاحق

ملحق رقم: 01

ملحق رقم: 02

الحصص التدريسية



ملحق رقم: 01

جامعة العربي التبسي-تبسة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الاستبيان الخاص بالمدرسين

في إطار بحثنا هذا لإنجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

* أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين الجانب الخططي في كرة اليد فئة (15-18) سنة

- دراسة ميدانية للفريق المدرسي لثانوية -مساني عجال--بولاية تبسة -

نرجو منكم أيها المدرسين الكرام مساعدتنا على إنجاز هذا العمل ونظراً لكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال يعد رأيكم في ترشيح الاختبارات أمراً يكسب هذه الاختبارات الصدق، لذا يرجى من سيادتكم ملاحظة الاختبارات المرفقة واختيار الاختبار الأنسب، كما يمكن لسيادتكم إضافة أي اختبار آخر لم يرد ذكره في القائمة .

شكراً على تعاونكم معنا .

تحت إشراف الأستاذ :

قراد عبد المالك

من إعداد الطلبة :

حناشي معتز بالله

صالح صابر

السنة الجامعية : 2019/2018

اليد

تمهيد:

وصلت كرة اليد إلى مستوى من النضج والتقدم، اجتنب الكثيرون إلى ممارستها وتدريبها مع أنها دخلت إلينا بعد كثير من الأنشطة الرياضية والذين اكتسبوا فيها خبرات كبيرة.

فلقد تعرضنا في موضوع بحثنا بفصوله العديدة إلى ما يضيء الطريق أمام المهتمين بكرة اليد، والمخططيين للنشاط الرياضي عامة، بما يمكن استخلاصه من معالم وتوجيهات تساعد على تحقيق أية آمال مرجوة لرياضة كرة اليد، وخاصة بعد أن أصبح من الضروري لقيام ونهوض أي رياضة فيهتدي إلى ما هو هادف تحقيقه بأمان من أجل الصحة العامة للجميع، الوصول للمستوى الرفيع من الممارسين والممارسات لكرة اليد.

1-1 ماهية كرة اليد:

أصبحت كرة اليد أكثر ممارسة على مستوى العالم في مختلف الأعمار والأجناس وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والتنطيط والخداع وغيرها من المهارات المختلفة في (كرة اليد).
تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله (40م) وعرضه (20م) مقسم إلى منطقتين كل منطقة محددة فيها منطقة (6م) المعروفة بالمنطقة المحرمة حيث لا يسمح فيها لأي لاعب سواء كان مدافع أو مهاجم الدخول إليها بالكرة أو بدورها أثناء اللعب، وتليها منطقة (9م) المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة على بعد (7م) عن المرمى وكذا منطقة دخول وخروج اللاعبين.

يتكون عدد اللاعبين في كل فريق من (14) لاعب منهم (6) لاعبين داخل الملعب زائد حارس المرمى و(7) لاعبين في الاحتياط، ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم، حيث يبلغ طول المرمى (3م) وارتفاعه (2م)، وذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة بشوطين كل شوط يقدر ب (30د) تتخللها فترة راحة مدتها (10د) ومن خصائص هذه اللعبة هي قوة الاحتكاك بين اللاعبين مما تتطلب القوة والرشاقة والسرعة في الأداء والدقة في التصويب¹.

1-2 نشأة كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة وخاصة إذا قورنت بلعبة كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين وإن كان نسب أصل ألعاب الكرة جميعا إلى تسويكا بنت الملك أوناس ملك إيس من بلاد الإغريق حيث كانت تلعب كرة اليد مع وصيفتها ذلك أن ألعاب الكرة الصغيرة والكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراغة وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية كانت تمثل لهم تلك الألعاب واستعملوا الكرات من الجلد والقش أيضا ويقول " أميل هول " أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي أن الفرد في بداية نشأته استخدم يديه قبل قدميه ولهذا تعتبر كرة اليد أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم ولهذا لا نستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الألعاب. ومن المحتمل جدا أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأولى ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان ولكن بصورة متنوعة فقد أدرج معلم الجيمار الدانمركي "هولدنلسن" عام 1898 في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة "أدروب" لعبة تشبه كرة اليد الحالية وبعد تسع سنوات أصدر "نلسن" كتيباً عند لعبة والتي كانت تعرف بإثم "هانابولد" وكما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد 1893 على ملعب كرة القدم باسم "حزينا" وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض بلدان أوروبا كألمانيا وسويسرا ثم اتخذت "حزينا" صفة كرة اليد سبعة أفراد 1905 أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1930.
وبعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد حيث اصدر معلم سويدي "ولدن" مجموعة من القوانين تحت عنوان الألعاب في الطبيعة ومن هذه الألعاب ما يشابه كرة اليد الحالية كما مارست السويد 1919 لعبة كرة اليد المشابهة إلى حد بعيد مع كرة اليد (7)

1 إبراهيم محمد المحاسنة: تعليم التربية الرياضية، ط1، دار النشر والتوزيع، عمان:، 2006، ص203.

2 منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للمجتمع، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة مصر، 2008، ص8-9.

اليد

أفراد داخل الملاعب المختلفة، ولكن لم تتخذ اللعبة طبيعة المنافسات من حيث قواعدها والتي كانت تحرم الجري بالكرة أو الهجوم على اللاعب بمجرد حيازته لها.²

وكذلك لم تمارس هذه اللعبة أول مرة عندهم بواسطة الرجال لكن بعد ذلك وجدت إقبالا من اللاعبين وهذا الإقبال من جانب لاعبي ألمانيا دعا "شلتير" إلى تنظيم اللعبة بين الرجال كما قام بتعديل بعض قواعدها حتى تأخذ اللعبة طابع المنافسة فأصبح يسمح للاعب بمهاجمة منافسه في حالة حيازة الكرة كما أصبح الجري بالكرة مسموحا به.

وفي عام 1921 أقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد بألمانيا بمدينة "هانوفر" بعد ذلك أقيمت البطولة الداخلية الأولى في كثير من البلدان، وفي المؤتمر الثامن لاتحاد ألعاب القوى الدولي المنعقد 1926 في مدينة "لاهاي" هولندا، انتخبت لجنة لأول مرة تأخذ على عاتقها قيادة لعبة كرة اليد دوليا ووضع قواعد هذه وفي عام 1928 وضعت القواعد الرسمية لكرة اليد حتى هذا التاريخ كان اختلافا في قواعد اللعبة بين الرجال والنساء، وفي 24 أوت 1928 أثناء إقامة دورة الألعاب الأولمبية بأمرستردام انعقدت جمعية تأسيسية لأول اتحاد هواة كرة اليد وأصبحت برلين مقر للاتحاد بحضور عدة دول وتعتبر هذه الدول الأعضاء المؤسسين للاتحاد الدولي وفي نفس العالم وجدت قوام اللعبة بين الرجال والنساء باستثناء وقت اللعب، سيدات 20×2 دقيقة والرجال 30×2 دقيقة، وفي عام 1928 طبعت قواعد اللعبة باللغة الألمانية والفرنسية وذلك عملا على نشر اللعبة وتوحيد طريقة لعبها بين الدول المختلفة.¹

1-3 ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946

وبذلك بإحدى عشر لاعب أما بنسبة اللاعبين بـ 7 لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما أن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية.

ونشير هنا أن هذه المرحلة بين 1930-1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن.

ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين " مناد عبد الرحمان وإسماعيل مداوي " بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي:

1- فريق (SAINT-EVGENE) بولوغين LOMSE

2- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R.U.A)

3- فريق المجموعة اللائكية لكلية الجزائر العاصمة (G.L.E.A)

¹ منير جرجس إبراهيم: نفس المرجع السابق، ص.9-10.

² مجلة الوحدة الرياضية، العدد 18، 595، مارس 1992، الجزائر، ص.35.

اليد

4- فريق نادي الجزائر لكرة اليد (H.B.C.A)

5- فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A)

6- فريق عين طاية

7- فريق سبارتو وهران²

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العلمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط " الجزائر، وهران، قسنطينة " ، أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق (LOMS) في سنة 1963، كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر في نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن عن تنظيم بطولة شبه رياضية، حيث يهتم فيها توزيع نوادي العاصمة إلى مجموعتين واحدة من الشرق والأخرى من الغرب. بينما البطولة الوطنية تنظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت إثر قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تضم سبع جمعيات.

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما سجل هنا جمهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات للاعبين آنذاك يصل إلى (1500) موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق (20.000) بطاقة.

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثانية سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة، بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد وذلك بقاعدة حرشة ابتداء من 19 أبريل إلى 8 ماس 2000 وذلك بحضور ما لا يقل عن 18 منتخبا من الصنفين ذكور وإناث، كما احتضنت البطولة سنة 2013 وفازت باللقب.

1-4 مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) ويسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم ويجري الإرسال (ضربة الانطلاق) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 د2x). كما يقول محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجري داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد.

1-5 قانون لعبة كرة اليد :

اليد

المادة (1) الميدان: شكله مستطيل يضم مساحة تقدر بـ 40م طولاً و 20م عرضاً وتسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى.

المادة (2) المرمى: طوله 3م، وارتفاعه 2م العارضة والقائمين تكونان من المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين واضحين ويكون مزود بشبكة مغلقة تحدد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة وتكون محدودة بخط مستقيم 3 متر و مسطر لمسافة 6م أمام المرمى ويكون مستمر مع طرف مربع دائرة بقياس 6م¹

الخط الذي يحدد ساحة المرمى يسمى خط ساحة المرمى علامة من 15 سم توضع أمام مركز كل مرمى ومتوازية وعلى بعد 4م من الجانب الخارجي بخط المرمى المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد 3م و9م أمام المرمى - علامة 7 م تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 م .

- خط الوسط يربط بين الخطوط ويبلغ قياسها 5سم.

- علامة 15 سم تحدد منطقة التبادل على كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحدها ويبلغ قياسها 5سم عرضاً.

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الساعد 8سم .

المادة (3) الكرة: تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون ومستديرة الشكل بالنسبة للشباب يبلغ قياس محيطها 58 إلى 60 سم، الوزن 425 إلى 475 غ أما بالنسبة للشابات يبلغ قياسها 54 إلى 56 سم. الوزن 326 إلى 400 غ.

المادة (4) اللاعبين: يتكون الفريق من (14) لاعب (7) لاعبين في كل فريق والباقي يكون على كرسي الاحتياط ولا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط.

المادة (5) زمن المباراة: من شوطين كل شوط 30د بينما فترة راحة 10د لجميع الفرق ذكور أو إناث من 18 سنة فأكثر.

المادة (6) حارس المرمى: يمكن للاعب الذي يكون في مركز حارس المرمى أن يسبح لاعبا للملعب في أي وقت وهذا ينطبق على لاعبي الملعب أيضا إذا اصحبوا حراسا للمرمى يجب أن يتم تدليل حارس المرمى من منطقة التبديل.

المادة (7) لعب الكرة: يسمح للاعب:

- إيقاف ومسك وضرب ورمي الكرة باستخدام اليدين (القبضة أو اليد مفتوحة) أو الذراعين أو الرأس أو الجذع أو الفخذين أو الركبتين.

- الاحتفاظ بالكرة لمدة أقصاها 3 ثواني في اليد او عندما تكون الكرة مستقرة على الأرض.

- التحرك والكرة في اليد بما لا يتجاوز 3 خطوات.

المادة (8) الدخول على المنافس: يسمح للاعب:

- استخدام اليدين أو الذراعين للاستحواذ على الكرة.

- لعب الكرة بعيدا عن حوزة المنافس بيد واحدة مفتوحة ومن أي اتجاه.

- حجز المنافس بالجذع حتى إذا لم تكن الكرة بجوزته ولا يسمح للاعب بغير ذلك.

¹ منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للمجتمع، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة مصر، 1990، ص17.

اليد

المادة (9) تسجيل الأهداف: يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خط المرمى الداخلي ولم يرتكب الرامي أو زملائه أثناء ذلك أية مخالفة.

المادة (10) رمية الإرسال: يؤدي رمية الإرسال الفريق الذي يوزع القرعة واختار الكرة، فيختار المنافس نصف الملعب وفي حالة اختياره نصف الملعب يؤدي الفريق المنافس رمية الإرسال، يؤدي رمية الإرسال في بداية الشوط الثاني للفريق الآخر، تجرى قرعة جديدة قبل بداية الوقت الإضافي.¹

المادة (11) الرمية الجانبية: تحتسب الرمية الجانبية إذا عبرت الكرة بكاملها خط الجانب والآخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع قبل أن تعبر خط المرمى الخارجي لفريقه.

المادة (12) رمية المرمى: تمنح رمية المرمى إذا عبرت الكرة بكاملها خط المرمى الخارجي.

المادة (13) الرمية الحرة: تحتسب الرمية الحرة في الحالات التالية:

التبديل الخاطئ أو الدخول للملعب مخالفا للقوانين أو القواعد، مخالفات لحارس المرمى مخالفات لاعب الملعب لقواعد منطقة المرمى، المخالفات المتعلقة بقواعد لعب الكرة كعمد لاعب الكرة عبر المرمى أو خط الجانب، اللعب السليبي، مخالفات قواعد اللعب التي تخص الدخول على المنافس رمية الإرسال، الرمية الجانبية رمية حارس المرمى، الرمية الجزائري، رمية الحكم، الأداء الخاطئ للرميات، السلوك غير رياضي والتهجم.

المادة (14) الرمية الجزائية: تحتسب الرمية الجزاء:

- عند إضاعة فرصة محققة لتسجيل هدف في أي جزء من الملعب.
- عندما يحمل أو يأخذ حارس المرمى الكرة من خارج منطقة مرماه إلى داخلها.
- عند دخول اللاعب منطقة مرماه وأتى ذلك على هجوم المنافس الذي بحوزته الكرة.
- تعمد اللاعب إرجاع الكرة إلى منطقة مرماه داخل منطقة المرمى وقام بلمسها حارس المرمى.
- إطلاق صفارة بدون مبرر في نفس وقت وجود فرصة واضحة للتسجيل.
- إهدار فرصة واضحة للتسجيل عندما يتداخل أحد غير مصرح به بالتواجد بالملعب.

المادة (15) رمية الحكم: يستأنف اللعب برمية الحكم إذا:

- توقف اللعب بسبب ارتكاب كلا الفريقين مخالفة لقواعد اللعب في نفس الوقت.
- إذا لمست الكرة السقف أو أي عائق مثبت فوق الملعب.
- إذا أوقفت الكرة اللعب دون وجو مخالفة للقواعد ولم يكن من الفريقين مستحوز على الكرة.

المادة (16) أداء الرميات: قبل أداء الرميات يجب أن تكون الكرة مستقرة في يد الرامي ويكن كل اللاعبين طبقا لقواعد اللعب قبل أداء الرمية

- يجب تصحيح الوضع الخاطئ.

¹محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001، ص22.

اليد

المادة (17) العقوبات: يجوز إعطاء إنذار:

- المخالفات التي تخص الدخول على المنافس.
- المخالفات التي تخص الدخول على المنافس والتي تعاقب تصاعديا.
- السلوك غير الرياضي من اللاعب أو الإداري.

المادة (18) الحكم: يدير كل مباراة حكمان متساويان في الحقوق يساعدها مسجل وميقاتي.¹

المادة (19) المسجل والميقاتي: يراجع المسجل قائمة الفريقين فقط للاعبين المسجلين الذين لهم حق الاشتراك وبالاشتراك مع الميقاتي في مراقبة اللاعبين الموثوقين أو اللاعبين الذين انظموا بعد بداية المباراة المسجل المسؤول عن ورقة التسجيل ويسجل أحداث المباراة والملاحظات والأهداف والإيقاف والاستبعاد والطرده.

1-6 ميدان كرة اليد:

تمارس من حيث ميدان اللعب وعدد الممارسين وبنصوص مود القانون في شكلين أساسيين هما:

- كرة اليد للميدان " كرة اليد بأحد عشر فردا "
- كرة يد الصالة " كرة اليد بسبعة أفراد "

1-6-1 كرة اليد للميدان:

يطلق عليها اسم كرة اليد بأحد عشر فردا، وتعتبر هذه الرياضة هي الأصل الذي اشتق منه فكرة ممارسة كرة اليد للصالة سبعة أفراد. وتمارس كرة اليد للميدان على ملعب كرة القدم، مع وجود اختلافات في طريقة تخطيط المناطق الداخلية لميدان اللعب طبقا لنصوص مواد القانون الخاص بها.

وينص قانون كرة اليد للميدان على أن المباراة تلعب بما لا يزيد على احد عشر لاعبا بما في ذلك حارس المرمى هذا بالإضافة إلى اللاعبين البدلاء، كما أن المباراة تلعب من شوطين كل منهما خمس وأربعين دقيقة، بينهما فترة الراحة عشر دقائق.

ولقد أدرجت كرة اليد للميدان ضمن برنامج الألعاب الاولمبية لأول مرة في دورة برلين 1936م وكان ذلك هو الإدراج الأول والأخير لها في هذه الدورات.

وتكاد تبقى ممارسة كرة اليد للميدان حاليا على بعض دول أوروبا وبعض الدول الأخرى في فصلي الربيع والصيف، حيث ضعف الحماس لدى ممارسيها الشباب وقلة إقبال المشاهدين على مبارياتها، كما أن تنظيم مبارياتها أصبح محدودا وذلك لاعتبارات كثيرة أدت إلى تحول الممارسين من الجنسين إلى ممارسة كرة اليد الصالة.

1-6-2 كرة اليد للصالة:

إن كرة اليد بسبعة أفراد والتي تعرف حاليا باسم كرة اليد للصالة، كانت تمارس تحت اسم كرة اليد. الملعب الصغير في الوقت الذي كانت تمارس فيه كرة اليد للميدان في وسط أوروبا.

وتمارس كرة اليد للصالة حاليا داخل ملاعب مغلقة، وذلك على المستويين الدولي والاولمبي وعلى الملاعب المفتوحة على المستوى المحلي في بعض الدول.

¹ منير جرحس إبراهيم: المرجع السابق، ص.24-25.

وملعب كرة اليد للصالة يبلغ طوله أربعون مترا، وعرضه عشرون مترا، وذلك بالنسبة للمباريات الدولية، وتلعب مبارياتها على شوطين كل منهما ثلاثون دقيقة للرجال، وخمس وعشرون للإناث بينما عشرة دقائق للراحة.

وتخطط المناطق الداخلية للملعب لنصوص مواد قانون الخاص بها، كما يتكون الفريق من اثني عشر لاعبا، عشرة منهم للميدان وحارسان للمرمى، وتلعب المباراة بما لا يزيد على سبعة لاعبين منهم ستة للميدان وواحد لحراسة المرمى، وباقي اللاعبين احتياطيين للتبديل على أن يكون أحدهم حارس مرمى آخر.¹

ولقد أصبحت كرة اليد سبعة أفراد شائعة الانتشار على المستويات الإقليمية والقارية والدولية والاولمبية، وكان أول إدراج لها ضمن برنامج الألعاب الاولمبية في دورة ميونخ 1972 م وما زالت حتى الآن.

1-7 أهمية ممارسة كرة اليد:

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن باقي الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى والتي تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين وذلك لما تتطلبه من قدرات خلاقة من ممارستها، فهي كنشاط رياضي يعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يناسب متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه ونظرا لما تتميز به كرة اليد من بساطة ومالها من قيمة تربوية بدنية تجتازها فإنها من الألعاب المحببة للجنسين كما تتميز كرة اليد بنواحي عديدة فإمكاناتها بسيطة وسهلة من حيث تعلمها والتقدم بها.¹

فإنها بسيطة ويمارسها الجنسين في مختلف الأعمار وهي مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة لما تتطلب من سرعة وكفاح مستمرين للمهاجم والمدافع، يشاركون في هذا الكفاح حارس المرمى عند التصدي للهجوم وبالتالي فهي من الألعاب الرياضية التي تكسب ممارستها مواصفات خاصة تؤدي إلى تغير وتحسين كثيرا من العمليات الفسيولوجية، مما ينتج عنه القدر على الاحتفاظ بالمجهود التكيفي والمقدرة على مقاومة التعب وذلك نتيجة للتدريب المنتظم ولما كانت كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب عمل مجموعات عضلية كثيرة بقوة ولفترة طويلة فإن هذا العمل يتطلب بالضرورة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وذلك لأن العضلات لا يمكن أن تعمل باستمرار دون أن تمد بالأوكسجين اللازم لعملها، كذلك لإزالة العضلات المتراكمة في العضلات أي انه كلما زادت كفاءة هذين الجهازين كلما أمكن القيام بعمل عضلي لفترات طويلة، إن كرة اليد توفر وسائل ممتازة تساعد على تربية اللاعبين على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات. كما تعمل على إكساب اللاعبين السمات الخلقية والإدارية وهي وسيلة ناجحة في تربية الأفراد على التفكير والتصرف الجماعي فكل فرد من أفراد الفريق يعمل من أجل الجماعة حيث يتبين أن اللعب الجماعي هو الطريق الوحيد لإحراز الفوز، إن كرة اليد لها تأثير على لياقة الفرد الوظيفية أي على كفاءة وحيوية وأجهزته المختلفة ولها أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث تنمي للاعبين قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم بجانب إكسابها للاعبين التوافق الحركي الجيد.

1-8 المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد:

1-8-1 المتطلبات البدنية :

¹ منير جرجس إبراهيم: المرجع السابق، ص.ص 26-27.

¹ منير جرجس إبراهيم: المرجع السابق، ص.ص 30.

اليد

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في حطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية. حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات، ولذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة. وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام، وصفات بدنية للإعداد البدني الخاص،¹ حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزيد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية، على أن يكون مرتبطاً بالأداء البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب، وأما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً وهجومياً إذا انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

1-8-2. المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسي للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

فكرة اليد تحتل مركزاً متقدماً بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة، وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد.

1-8-3 المتطلبات الخططية:

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس ويمكن حصرها في:

- متطلبات خططية هجومية.
- متطلبات خططية دفاعية.
- المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى — المتطلبات الخططية الدفاعية ولحارس المرمى.

1-8-4 المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية— حيث يتوفق مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي— وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية. فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداس اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كخطط النفس والثقة، والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات.¹

فنظراً للتطور الكبير في كرة اليد والذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين والفرق خلال المباريات والتطور في الأداء المهارة والخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين والفرق، وبذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني، والمهاري، والخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب اللاعبين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية، ولذلك أصبح لزاماً على المدربين والمتخصصين، وخبراء وأعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية والاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب والموضوعات المختلفة والمرتبطة بلعبة كرة اليد.¹

ويعتبر الجانب النفسي للاعبين والفرق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العلية والتي يقع فيها اللاعبين والفرق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوايهم الفنية خلال المباريات.²

1-8-5 المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد:

يحتاج اللاعب عند ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مهود بدني وللطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتان هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب او المباريات ولفترة وجيزة ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية وتستمر في فترات التدريب والمباريات وتعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم.

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقوة العضلية العصبية للاعب والسرعة والتوافق العضلي العصبي هو من أهم المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي، وتأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة والتي تفيد المدرب والإداري والنادي وتساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضاً لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية واللاهوائية بالجسم والاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الم حيث يفيد أيضاً في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد.

1-9 الصفات البدنية للإعداد العام:

¹ محمد حسن علاوي وآخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002، ص29-30.

¹ زكي محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد علي: مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المرجع نفسه، ص38.

² محمد حسن علاوي وآخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع نفسه، ص33.

اليد

التحمل — القوة — السرعة — المرونة — الرشاقة

حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد وكما يمكن تنمية هذه الصفات من خلال التمرينات البدنية سواء بأدوات أو بدونها أو استخدام الأجهزة.

10-1 الصفات البدنية للإعداد البدني:

القوة المميزة بالسرعة — تحمل القوة — القدرة العضلية — تحمل السرعة.

حيث يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة والضرورية للأداء في لعبة كرة اليد وتزويد اللاعب بالقدرات مهارية والخططية على أن يكون مرتبطا بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب وفي هذا الإعداد يكون التركيز على المهارات والخطط بالتدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية.³

11-1 الصفات البدنية الأخرى:

تحمل الأداء — التوافق — التوازن — الدقة .

وهي صفات بدنية كلها مرتبطة بالأداء المهاري والخططي وهي مزوجة بأكثر من صفة بدنية يستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أو تكرار الأداء أو التحركات المختلفة أثناء القيام بالجوانب المهارية والخططية بالكرة أو بدونها سواء في الهجوم أو الدفاع والتمرينات هي الوسيلة الأساسية لتنمية وتطوير المتطلبات المهارية للعبة كرة اليد وتنقسم إلى:

- تمارين المنافسات والمباريات.
- تمارين الراحة الإيجابية.

12-1 خصائص لاعب كرة اليد:

يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص والتي تتناسب مع طبيعة اللعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص ما يلي:

1-12-1 الخصائص المرفولوجية:

إن أي لعبة سواء كانت فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية، طول القامة معتبر، كما يتميز أيضا بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذلك يد واسعة وسلميات الأصابع طويلة نسبا والتي تناسب وطبيعة لعبة كرة اليد.

2-12-1 النمط الجسماني:

إن النمط الجسماني للاعب كرة اليد هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلميات الصاع مما يساعد السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التمرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضة.

³أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 1999، ص89-90.

1-12-3 الطول:

يعتبر عامل الطول عامل مهم وأساسي وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له اثر كبير على الارتقاء، وفي الدفاع كذلك ونقصد هنا نماذج اللاعبين في المستوى العالي.

هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يتميز بطول القامة فلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة.¹

1-12-4 الوزن:

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر kg/m ، وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعب كذلك، ولكن نحسب الوزن للاعب عادة نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن خفة اللاعب تتعلق بسرعة الانطلاق من خلال التحرك والانتقال ومن خلال التحرك الهجومي والدفاعي.

ومن خلال تطور اللعبة في العصر الحديث نجد الاهتمام بعامل الطول يتبعه الوزن الذي يساعد على الالتحام والقوة وسرعة الانجاز.

1-12-5 عرض الكتفين:

هذه الصفة لها أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة اليد حيث تؤثر على قوة القذف والرمي كما لها أهمية كبيرة لحارس المرمى حيث تسمح له بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

1-12-6 الشبر:

يجب أن تكون الأصابع متباعدة على بعضها البعض فاتساع الأصابع يمثل مساحة الكف والتي تساعد وتسهل على اللاعب مسك الكرة بسهولة.¹

1-12-7 المرونة:

إن سعة مدى الحركة لدى لاعب كرة اليد تكون كبيرة وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمير، حيث يكون الارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذلك قوة وسرعة التمير.

1-12-8 الخصائص الفسيولوجية:

اللاعب ذو المستوى العالي من الجانب الرياضي والفسيولوجي يتميز بأنه:

¹عبد الرحمان درويش، المرجع السابق، ص75.

¹كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 2001، ص18-20.

اليد

- سريع : سرعة التنفيذ كبيرة جدا.
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمير بفعالية كبيرة.
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات لا هوائية هائلة.
- بما أن مراحل التعب في كرة اليد تتطلب وتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثوان) هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب.
- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات هوائية بوجود حمض اللبن هذا جليا في بعض مراحل التعب في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصيرا جدا).²

1-12-9 الصفات الحركية:

- إن الصفات الحركية ضرورية لأي لاعب. بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح.
- التوازن: ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها.
- الرشاقة: هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة.
- التنسيق: مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة.
- التفريق والتميز بين مختلف الأعضاء : يسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى ذلك هو أن يمز اللاعب ما سيفعله بذراعيه.

1-12-10 الخصائص النفسية:

- يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة وهي:
- المواجهة والمثابرة والانتصار.

2- المهارات الأساسية في كرة اليد:

1-2 المهارات الهجومية بدون كرة:

1-1-2 وضع الاستعداد الهجومي:

- هو الوضع الذي يكون عليه اللاعب دائما في استعداد للهجوم من خلال الانطلاق في توقيتات مختلفة للتعامل مع الكرة وكما يتطلب على المهاجم توزيع نظرة لكشف أماكن تواد زملائه والمدافعين بالإضافة إلى تشكيلاتهم.

2-1-2 البعد:

²كمال عبد الحميد، زينب فهمي، كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، مركز الفكر العربي، القاهرة، 1978، ص25.

اليد

ويقصد بالبدء الانطلاق للاعب المهاجم انطلاقاً سريعة مفاجئة بغرض اكتساب فرصة الهروب من الرقابة الدفاعية للاعبين الفريق المنافس عند أداء أي مهارة هجومية مع الحفاظ على وضع الاستعداد لاستقبال الكرة والتصريف معها.

2-1-3 العدو:

هو محاولة وصول اللاعب للسرعة القصوى والحفاظ عليها بغرض اكتساب ميزة على اللاعب المنافس وعضو اللاعب في كرة اليد مثل العدو في ألعاب القوة وتتنضح أهمية العدو بصورة كبيرة أثناء الهجوم الخاص بأنواعه.

2-1-4 الجري مع تغيير سرعة الجسم:

وهي مهارة يقوم بها المهاجم للهروب من الملائمة الدفاعية فعندما يفشل المهاجم في اكتساب أو الحفاظ على ميزة العمل فيكون هنا من الضروري أن يحاول المهاجم الإفلات من الرقابة عن طريق تغييره لاتجاه الجري أو تغيير السرعة.

2-1-5 التوقف:

تعتبر مهارة التوقف عكس مهارة البدء وهي مفادها لها من حيث الأداء ولكن لكل منهما نفس الهدف ومهارة التوقف لا يمكن أن تؤدي مستقلة بذاتها إذ يجب أن يكون الجسم مكتسب السرعة وفيها يرتكز اللاعب على أحد القدمين في اتجاه الجري¹

لتعمل قدم الارتكاز من خلال اتصالها المستمر بالأرض وأثناء مفصل الركبة عند فرملة الجسم ومقاومة اندفاع الحركة، كما ينبع التوقف بدوران الجسم وأحياناً أخرى بلف الجذع.

2-1-6 الخداع بالجسم:

وفيه يستخدم المهاجم جسمه برشاقة كبيرة للهروب أو المرور من الدفاع للوصول إلى ثغرة يسهل استلام الكرة أو احتلال مكان مؤثر يستطيع من خلاله اللاعب المهاجم اكتساب ميزة أفضل عند التصويب على المرمى.

2-1-7 الحجز:

وهي مهارة هجومية يقوم فيها اللاعب المهاجم بعمل إعاقه قانونية مؤقتة لوقف أو تغيير حركة المدافع وهو مهارة فردية تكسب زميل المهاجم ميزة سواء كان التصويب وهو أنواع:

الحجز الأمامي: ويكون استخدامه جهة المهاجم بصورة للمدافع كما يحدث غالباً في تحرك المهاجمين في اتجاه حائط للمدافعين خلال الرمية الحرة.

الحجز الجانبي: ويكون باعتراض المنافس بالجذع من احد جانبيه كما يحدث عنج منطقة المرمى بواسطة مهاجم الدائرة.

الحجز الخلفي: وهو انصب طرق الأداء من الناحية القانونية، أو من ناحية متابعة الكرة وغالباً ما يؤدي بواسطة المهاجم الطائرة حيث يتحرك للأمام كي يحجز مدافع قرب خط الرمية الحرة وكما يجب أن يكون توفقاً في الأداء.¹

3- الأداء المهاري:

¹ كمال عبد الحميد، زينب فهمي، نفس المرجع، ص 25-26.

¹ عماد الدين، عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي: تطبيقات الهجوم في كرة اليد، ط1، مصر، 2008، ص6، ص9.

3-1 مفهوم الأداء:

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على اثنين هما:

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله أي واجباته ومسؤولياته.

ثانياً: يتمثل في صفات الفرد الشخصية ومدى ارتباطها وأثرها على مستوى أدائه لعمله " THOMAS " 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة ك: القدرة، الاستعداد، الدافعية ... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء، مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.

3-1-1 أنواع الأداء:**3-1-2 الأداء والمواجهة:**

أسلوب مناسب بالداء لجميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد.

3-1-3 الأداء الدائري: طريقة هادفة للتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة.²**3-1-4 الأداء في محطات:**

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كلة في محطات مختلفة.

3-2 مفهوم الأداء المهاري: نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها الكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمرات التي تتضمنها اللعبة كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة.

3-2-1 مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي:

3-2-1-1 مرحلة التوافق الأولي للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم مهارة الحركية وإتقانها. وتبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى أداء المهارة الأساسية، وتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقله وكفاءة الأداء المهاري.

3-2-1-2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

² عبد الغفار عروسي، دحمان معمر: دور قلة المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين، مذكرة ماستر، غير منشورة في معهد ت.ب.ر. سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2004، ص 40.

اليد

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمارة الأساسية والتي سبق للاعب وأن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوفيق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة، ومع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلة حدوث الأخطاء.

3-2-1-3 مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز الصعوبة كوجود منافس أو أكثر إثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية.

4- خطط اللعب الدفاعي:

يمكن تقسيم خطط اللعب الدفاعي إلى:

● **الخطط الدفاعية الفردية.**● **الخطط الدفاعية الجماعية.**● **خطط دفاع الفريق.****1-4 الخطط الدفاعية الفردية:**

تشمل جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب المدافع لإعاقة اللاعب المهاجم والحد من خطورته ومنعه من تسجيل الأهداف، وعلى اللاعب المدافع أن يحسن استخدام التخطيط الجيد والمناسب لحالة اللعب ولقابليته الدفاعية وان يكون في الوضع الذي يسمح له بـ:

1

اتخاذ المراكز الدفاعية بسرعة من خلال تحسين السرعة بالانطلاقات مع تغيير الاتجاهات أثناء التحرك، وتحسين قدرة رد الفعل المراكز الدفاعية عند صدور إشارة مرئية.

- التحرك بشكل سليم داخل مركز من المراكز الدفاعية بأن يستلم اللاعب المنافس بطريقة تتناسب مع الموقف وان تكون تحركاته مسيطرة لتحركات اللاعب المنافس واحتفاظه بمسافة أمان بينه وبين المنافس مع حرية الحركة لنفسه فضلاً عن التحرك الأمامي بخطوات قصيرة والتحرك الخلفي والجاني والمائل.
- مقاومة اللاعب الذي معه الكرة بإخراج الكرة من سيطرته أثناء الطبطبة وعند أدائه التصويب وقطع التمريرات ومقاومته أثناء التغطية الدفاعية المفتوحة بطريقة رجل لرجل.

4- 2 الخطط الدفاعية الجماعية:

بعد إتقان اللاعبين القواعد الأساسية للخطط الدفاعية الفردية عليهم أن يدركوا بان الكثير من حالات اللعب تتطلب أن يتعاون أكثر من لاعب لكي يكون العمل الدفاعي ناجحاً، لذا فان تعاون أكثر من لاعب في تنفيذ الواجبات الدفاعية يمكن أن يعرف بالخطط الدفاعية الجماعية.

وفيما يأتي عرض لعدد من الحالات التي يكون فيها الخطط الدفاعية الجماعية أكثر وضوحاً.

¹ وحدي مصطفى عبد الفتاح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، ص 374

اليد

أ - المهاجمة - التأمين - الانتظام:

يتم مهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة بطريقة ايجابية بالدخول عليه لمنع من التصويب الناجح على المرمى أو لتحديد إمكانيات تصويبه على الأقل، وتتم هذه الحركة بـ :

- بأخذ خطوات قصيرة سريعة تجاه اللاعب الذي يروم تهديد المرمى والتصويب.
- ملاحظة جانب ذراع التصويب، وما قد يأتي به المهاجم من حركات خداعية .
- التعاون التام مع حارس المرمى والذي ينتج عنه تغطية جزء من زاوية التصويب وترك الجزء الآخر لحارس المرمى، ويتم تأمين الثغرات الناتجة في الدفاع (بسبب قيام اللاعب المدافع بالتقدم على احد اللاعبين المهاجمين عن طريق رجوع احد اللاعبين المجاورين أو بعضهم (التغطية)، لتأمين هذه الثغرة في جدار الدفاع حين رجوع هذا اللاعب لموقعه الدفاعي الصحيح).

ب - استلام المنافس - ملازمته أو تسليم المنافس للزميل - استلام المنافس من الزميل:

تعمل المجموعة الدفاعية أثناء قيام اللاعبين المهاجمين بالتحرك في تعاون تام وكامل، إذ يتم استلام اللاعب القائم بالتحرك، على ملاحظة جانب الذراع الرامية مع ملازمته طوال تواجده في المجال الدفاعي للاعب، ومقاومته مع تسليمه للزميل المجاور عند دخوله للمنطقة المجاورة.

ج - صد التصويب على المرمى:

تعد فعالية الدفاع ضد التصويب على المرمى بالصد في إطار أنواع الطرق الدفاعية هي اعلي بدرجة واضحة.

فحين يكون اللاعب في مثل هكذا مواقف يجب عليه أولاً التعرف على نية اللاعب المهاجم، ليتمكن في اللحظة المناسبة من وضع ذراعه لقطع مسار التصويب أثناء قيام اللاعب المهاجم (في مرحلة أداء حركة التصويب نفسها، وليس في مرحلة الأعداد لها)¹.

د - التصرف أثناء الحجز:

ينبغي على اللاعب المدافع باستمرار أن يكون مستعداً لمواجهة محاولات الحجز التي تواجهه باعتبار إن الحجز (يعد واحداً من أكثر وسائل الهجوم الخطئية فاعليه).

3-4 خطط دفاع الفريق:

إن حركات الفريق عندما تكون الكرة مع الفريق المنافس هو خطط اللعب الدفاعي، واللعب الحديث يتطلب من اللاعب والفريق أن يعلموا جيداً خطط الفريق في الدفاع مهما كان مركز اللاعب ضمن الخطة بحيث يعتمد على فكره مشتركة و واضحة في أذهان جميع اللاعبين.

وينبغي أن يكون لاعبي الفريق في الوضع الذي يسمح بـ:

- نقل ثقل الدفاع للجانب الذي تتواجد فيه الكرة.
- استخدام الدفاع عن المنطقة والانتقال السريع من طريقه إلى أخرى وإجادة تبديل التشكيل الدفاعي من الدفاع رجل لرجل إلى تشكيل الدفاع عن المنطقة.

¹كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ، الدفاع في كرة اليد : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999)، ص 17 .

اليد

- التعرف على أسلوب اللعب الاختياري ومقاومة نجاحه.
- منع الفريق المهاجم من إنهاء الرمية الحرة بنجاح.
- معالجة النقص العددي ومحاولة سد الثغرات الدفاعية.
- استثمار التفوق العددي على الفريق المهاجم ومحاولة انتزاع الكرة منهم.
- التعاون مع حارس المرمى¹.

5- التشكيلات الدفاعية :

1-5 التشكيل الدفاعي (6 - 0) :

إن التشكيل 6 - 0 يعد التشكيل الدفاعي الأساسي لكافة التشكيلات الدفاعية الأخرى. وفيه يقف جميع اللاعبين المدافعين على خط واحد، موزعين بمسافات متساوية أمام خط الستة أمتار، مما يساعد على تغطية أكبر مساحة على امتداد خط منطقة المرمى. وفعالية هذا التشكيل تظهر جليا من خلال إعاقة وتعطيل حركة المهاجمين في المنطقة المحصورة بين خط الستة أمتار وخط التسعة أمتار، وذلك من خلال حرية الحركة للأمام والخلف والجانب والتي يتيحها هذا التشكيل للاعبين المدافعين. إن نجاح العمل الدفاعي للفريق في ظل هذا التشكيل يعتمد اعتماد كبير على قدرة المدافعين في التحرك السريع المنسق.

5-1-1 مزايا التشكيل (6 - 0) :

- يندر وجود ثغرة دفاعية نتيجة لتمام الدفاع وتغطيته للدائرة تغطية كاملة.
- الوضوح الكبير في أماكن تحرك اللاعبين المدافعين، وتحديد مسؤولية كل لاعب مدافع ومعرفته للمهاجم المستول عنه.
- يمكن متابعة تحركات المهاجمين بكل سهولة.
- يجد من خطورة المهاجمين الأماميين (لاعبي الدائرة) وتعطيل حركتهم².

5-1-2 عيوب التشكيل (6 - 0) :

- لا يجد من خطورة المهاجمين الخلفيين، ويعتبر مجال التصويب مفتوحا أمام المهاجمين الذين يجيدون التصويب البعيد.
- يعطي فرصه للفريق المنافس الفائز بقليل من الأهداف بالاحتفاظ بالكرة لفترة أطول، وبالتالي الحفاظ بفارق الأهداف والفوز.

5-2 التشكيل الدفاعي (5 - 1) :

يلاحظ في هذا التشكيل وقوف اللاعبين المدافعين في خطيين دفاعيين ، اذ يقف في الخط الأمامي لاعب مدافع، أما بقية اللاعبين الخمسة فينظمون في الخط الدفاعي الخلفي ويتوزعون على خط منطقة المرمى. وعلى الرغم من إن وقوف اللاعبين بهذا الشكل يزيد من القوة الدفاعية للفريق في المنطقة الأمامية ومنطقة الوسط، إلا أن التغطية في منطقة الجناحين تكون قليلة وضعيفة. لذا فان نجاح الفريق في الدفاع عن المنطقة في ظل هذا التشكيل يتوقف إلى حد كبير على

¹كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ، الدفاع في كرة اليد : المرجع السابق، ص224.
² د. ياسر محمد حسن دبور - كرة اليد الحديثة (الاسكندرية 'منشأة المعارف', 1997)، ص219

اليد

التناسق الجيد في عمل المدافع الأمامي وعمل المدافعين الخلفيين وعلى مدى تعاونهم في تعزيز القوة الدفاعية في منطقة الجناحين.

1-2-5 مزايا التشكيل الدفاعي (5 - 1):

- يساعد من حد خطورة المهاجمين الخلفيين الذين يجيدون التصويب من المناطق البعيدة، خصوصا من المنطقة الموجهة للهدف.
- يساعد المدافع الأمامي من التحرك وأداء واجباته الدفاعية في مجال واسع.
- يساعد في سرعة بناء هجوم خاطف على الفريق عند قطع الكرة.

2-2-5 عيوب التشكيل الدفاعي (5 - 1):

- التغطية الدفاعية تكون قليلة وضعيفة في الجناحين.
- يعد هذا التشكيل ضعيف وغير فعال ضد الفريق الذي يجيد بعض لاعبيه اللعب على الدائرة.

3-5 التشكيل الدفاعي (4 - 2):

للحكم على فعالية وتأثير إي تشكيل من تشكيلات الدفاع عن المنطقة، لم يعد كافيا القول بأن هذا التشكيل أو ذاك يساعد من حد خطورة الفريق المهاجم، بل تعدى إلى أكثر من ذلك، ألا وهو قطع الكرات، وبدء الهجوم المضاد، لذا فأن، معظم التشكيلات الدفاعية الحديثة اتجهت إلى زيادة عدد اللاعبين المدافعين في الخط الدفاعي الأمامي، وعلى حساب الخط الدفاعي الخلفي، وذلك لمواجهة التطور الحاصل في التكتيك الهجومي الحديث، وتماشيا مع ارتفاع المستوى المهاري للاعبين المهاجمين، وخصوصا مهارة التصويب البعيد .

ويلاحظ في التشكيل الدفاعي (4 - 2) انتظام المدافعين في خطين دفاعيين، إذ يقف في الخط الخلفي أربعة لاعبين مدافعين يتوزعون في مراكز أساسية عند خط منطقة الستة أمتار، ويكونا على استعداد كامل لتأمين مناطقهم الدفاعية من هذه المراكز الأساسية ، ويقف اثنان من المدافعين في الخط الدفاعي الأمامي ليقوما بتأمين هذه المنطقة الدفاعية الخطرة ضد المهاجمين الخلفيين¹.

1-3-5 مزايا التشكيل الدفاعي (4 - 2):

- يساعد في تضيق المجال أمام صانع الألعاب للفريق المهاجم.
- يساعد على تحرك المدافعين الأماميين في مجال واسع بما يسهل عليهم إعاقة حركة المهاجمين.
- يمكن الانتقال من هذا التشكيل إلى التشكيلات (3 - 3) أو (5 - 1) بسهولة مرونة التشكيل.
- يسمح باستئناف هجوم خاطف

2-3-5 عيوب التشكيل الدفاعي (4 - 2):

- يضطر اللاعبين المدافعين للجوء إلى الدفاع الفردي في كثير من الأحيان، وذلك لان الثغرات الدفاعية بين اللاعبين كثيرة و واسعة.

¹ كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ، الدفاع في كرة اليد : فس المرجع السابق، ص 224.

اليد

● يمكن إعاقة اللاعبين المدافعين الأماميين بسهولة من المهاجمين.

● التغطية الدفاعية في الأجنحة تكون ضعيفة مما يساعد الخصم باستغلال ذلك التقدم تجاه الهدف.

4-5 التشكيل الدفاعي (3 - 3):

يتصف هذا التشكيل بالايجابية في الدفاع، ويستعمل عادة من قبل الفرق التي تمتلك لاعبين يتمتعون بلياقة بدنية عالية ، ويتميزون بالسرعة والرشاقة، ويمتلكون الخبرة الميدانية التي تؤهلهم تنفيذ واجباتهم الدفاعية في ظل هذا التشكيل الصعب، إذ يتطلب منهم تغطية فردية للمهاجمين وكأهم يلعبون بطريقة الدفاع رجل لرجل، فضلا عن تغطية المنطقة الخاصة بكل منهم .

والغرض الأساسي من لجوء الفريق المدافع إلى استخدام هذا التشكيل هو الحد من فاعلية العمل الهجومي الذي اخذ مكانة عالية وفائقة في تدريب كرة اليد.

وهو احد التشكيلات الدفاعية المتقدمة التي تؤدي على أكثر من خط دفاعي، إذ يقف ثلاثة مدافعين في الخط الدفاعي الأمامي خارج خط الـ 9 م ويقف الثلاثة الآخرين في الخط الدفاعي الخلفي أمام منطقة الـ 6 م

1-4-5 مزايا التشكيل الدفاعي (3 - 3):

- تحديد المسؤولية لكل مدافع وقيامه بواجبات محددة.
- العمل على التزاحم ناحية الكرة وبؤرة اللعب مما يزيد من صعوبة التصويب على المهاجمين تجاه المرمى.
- من أفضل الطرائق المستخدمة لقطع خط سير الكرة.
- فرصة البدء بعمليات الهجوم الخاطف من هذا التشكيل الدفاعي متاحة بشكل جيد.

2-4-5 عيوب التشكيل الدفاعي (3 - 3):

- اتساع المسافات الدفاعية التي تمكن الخط الهجومي الأمامي من القطع والتحرك بحرية خلال هذه المسافات والفراغات.
- يتطلب هذا التشكيل حجم انتباه ويقظة كاملة ومستمرة لان إي خطأ يكون نتيجة زيادة عدد الهجوم تمكن من الانفراد بالرمي وتسجيل هدف.

يتطلب هذا التشكيل لياقة بدنية عالية ينبغي أن تتوفر في لاعبي الفريق حتى يمتلكوا الإمكانية والقدرة للمليء المسافات والفراغات الدفاعية المفتوحة بالتحرك السريع والمستمر.¹

5-5 التشكيل الدفاعي (3 - 2 - 1):

يتطلب هذا التشكيل ارتفاع مستوى الدفاع الفردي ضمن التشكيل الدفاعي الفرقي، إذ يكون كل لاعب مدافع مسئولاً عن المنطقة المحددة له، وعن المهاجم المواجه له في مركزه، إذ يقوم بمراقبته، والحد من خطورته، وعدم السماح له بالتقدم نحو منطقة المرمى، وبصورة خاصة إذا كان مستحوذاً على الكرة، ولهذا الغرض وضع المدافع الأمامي في الخط الدفاعي الأول أمام منطقة التسعة أمتار، ويمتاز هذا اللاعب عادة بسرعة الحركة، إذ تمكنه من قطع الكرات الممررة إلى صانع العاب الفريق المهاجم، وبالتالي استغلال تلك الكرات في شن هجوم مضاد خاطف وفي الخط الدفاعي الثاني يقف لاعبان مدافعان يفضل أن يكونا طوال القامة، لصد التصويب

¹كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ، الدفاع في كرة اليد : المرجع السابق، ص225.

اليد

العالي والحد من قوة المهاجمين على خط التسعة أمتار، وذلك بقطع الكرات المررة إليهم أو منع تقدمهم داخل منطقة التسعة أمتاراً في الخط الدفاعي الثالث لهذا التشكيل فيقف ثلاثة مدافعين مسئولين عن تغطية المنطقة القريبة لخط منطقة المرمى وعن اللاعب المهاجم الذي يلعب على الدائرة.

5-5-1 مزايا التشكيل الدفاعي (3 - 2 - 1):

- يجد من فعالية صانع الألعاب للفريق المهاجم، ويمنع توصيل الكرة للمهاجم القريب على الدائرة.
- يجد من حركة المهاجمين الخلفيين على خط التسعة أمتار وتعطل حركة تقدمهما باتجاه منطقة المرمى، وبالتالي يجد من خطورة التصويب لهؤلاء المهاجمين.
- يساعد في سرعة بناء هجوم خاطف على الخصم في حالة الحصول على الكره.

5-5-2 عيوب التشكيل الدفاعي (3 - 2 - 1):

- يعطي الفرصة للاعبين المهاجمين في الجناح للتحرك في مجال واسع وحالي من الرقابة الدفاعية.
- يحتاج هذا التشكيل إلى تناسق كبير في عمل المدافعين في الخطوط الدفاعية الثلاثة ولا يمكن إتقانه إلا من قبل الفرق المتقدمة.

5-6 طريقة الدفاع رجل لرجل :

في هذه الطريقة يتعين على كل لاعب مدافع القيام بمراقبة ومتابعة لاعب معين من أعضاء الفريق المهاجم، محاولاً وضع ذلك اللاعب في وضع غير مناسب للاستلام أو التميرير أو الطبطبة أو التصويب، ولتنفيذ ذلك بنجاح من خلال التطبيق العملي لطريقة الدفاع رجل لرجل، يتعين على أعضاء الفريق المدافع أن يتمتعوا بلياقة بدنية عالية وخبرة وذكاء ميداني عال يساعد كل مدافع من متابعة اللاعب المهاجم المسئول عنه وتوقع حركته وتغيير اتجاهاته، وهذا يجتم على اللاعب المدافع أن يبقى متحفزاً، ويتحرك بخطوات قصيرة وسريعة مع مد الذراعين جانباً مع ملاحظة رفعهما أو خفضهما لعرقلة أي محاوله أو خطة قد يقوم بها اللاعب المهاجم، كما إن على كل لاعب مدافع تركيز نظره على اللاعب المهاجم أو يحاول أن يوزع نظره بين المهاجم والكره، ويستمر في مراقبتها في حذر وانتباه. وأخيراً فإن على كل لاعب مدافع أن يكون حريصاً على تقليل المسافة الدفاعية بينه وبين المهاجم كلما اقترب الأخير من الهدف وكلما حاول التصويب.

5-6-1 مزايا طريقة الدفاع رجل لرجل:

- تعتبر ضرورية لتعلم وإتقان الطرائق الدفاعية الأخرى، إذ أن اللاعب الذي يتقن الدفاع بهذه الطريقة يمكن أن يتعلم ويتقن طريقة أخرى للدفاع بسهولة.¹

- تحدد مسؤولية كل لاعب مدافع بشكل واضح ويمكن بواسطة هذه الطريقة مقابلة الميزة الهجومية بميزة دفاعية، بحيث يعين لاعب مدافع جيد للاعب المهاجم الأكثر خطورة وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين.
- يمكن أن تستخدم ضد أي طريقة هجومية.

¹ كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ، الدفاع في كرة اليد : المرجع السابق، ص 215-216.

5-6-2 عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل:

- يصعب من هذه الطريقة البدء بهجوم خاطف نظرا لعدم وقوف اللاعبين المدافعين في أماكن معينة عند استعادتهم السيطرة على الكرة.
- غير فعاله ضد الفريق المهاجم الذي يتفوق أعضاؤه على أعضاء الفريق المدافع في مستوى الإعداد البدني والمهاري.
- تحتاج إلى مجهود كبير، لذا لا يمكن استخدامها لفترة طويلة

5-7 طريقة الدفاع المركب (المختلط):

نظرا للتطور الحاصل في العمل الخططي الهجومي ولجوء معظم الفرق إلى أكثر من خطة هجومية للوصول إلى هدف الفريق المدافع. فإن الفريق المدافع إزاء هذه الحالة يضطر إلى استعمال أكثر من خطة دفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم، فتارة يقوم الفريق المدافع باللجوء إلى دفاع المنطقة، وتارة أخرى يلجأ إلى دفاع رجل لرجل، ونظرا لعدم فعالية الطريقة الأولى للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يمتلك لاعب أو أكثر من لاعب يجيد التصويب من المناطق البعيدة، ولصعوبة الطريقة الثانية، وذلك لما تحتاجه من جهد بدني كبير، فان الفريق المدافع في اغلب الأحيان يلجأ إلى طريقة الدفاع المركب، وهي عبارة عن خليط من دفاع المنطقة ودفاع الرجل لرجل، وفيها يتم اختيار لاعب أو لاعبين للقيام بمراقبة لاعب أو لاعبين من المهاجمين الخطرين، مستخدمين في ذلك طريقة الدفاع رجل لرجل.

بينما يقوم باقي اللاعبين لمدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيق الدفاع عن المنطقة وهذا ما يطلق عليه الدفاع المركب، إذ يقوم قسم من أعضاء الفريق المدافع بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل، بينما يقوم القسم الباقي منهم بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيقهم لطريقة الدفاع عن المنطقة.

5-7-1 مزايا وعيوب طريقة الدفاع المركب:

على الرغم من تعدد واختلاف تشكيلات الدفاع المركب، إلا أنها جميعا تساعد في الحد من خطورة أحسن اللاعبين المهاجمين للفريق الخصم . كما أن قسما من هذه التشكيلات تساعد على بناء الهجوم الخاطف في حالة حصول الفريق المدافع على الكرة.

ورغم هذه المزايا التي تقدمت، فان هناك عيوب واضحة تؤخذ على طريقة الدفاع المركب منها:

أما تتطلب درجة عالية من التوافق في الأداء الدفاعي بين اللاعبين الذين يقومون بالدفاع بطريقه رجل لرجل وبين المدافعين الذين يدافعون عن المنطقة، إذ أن تعرض أي لاعب مدافع أمامي لعمليات الحجز من الفريق المنافس يعني الهجوم بالتفوق العددي على المدافعين.¹

خلاصة:

¹ كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ، الدفاع في كرة اليد : المرجع السابق، ص216-218.

اليد

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

تمهيد:

إن عملية تصميم البرامج ليست بالأمر السهل فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عالٍ من الناحية العلمية والعملية ملماً بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرامج في التربية الرياضية، في نفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل علم الإدارة، حيث أن البرنامج جزء من العملية الإدارية وكذا على تدريب الرياضي، فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرامج، فالعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقة مباشرة سواء كان ذلك في المحتوى أو التنفيذ أو التقييم وبنفس الأهمية علم الاختبارات والمقاييس في التدريب الرياضية.

هناك العديد من العلوم المتعلقة بالتدريب الرياضي ولها اتصال غير مباشر بالبرامج، فمصمم البرامج يجب أن يكون على مستوى عالٍ من الناحية العلمية والعملية في المجال المراد تصميم البرنامج فيه، سواء أكان برنامجاً تعليمياً أو تدريبياً حتى يكتب لهذا البرنامج النجاح ويحقق أهدافه.

وعند التخطيط لتدريب الناشئين لا يبدو أن تطبيق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب وأن تتصف الخطة بالمرونة نظراً لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ، وأن ترتبط عملية التخطيط بالتقييم المستمر والذي يظهر مواطن الضعف ومدى التقدم في حالة التدريب.

1- تعريف البرنامج:

1-1 عرفه ويليامز Williams:

البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة.¹

1-2 عرفه الدمرداش سرحان بأنه:

هو مجموعة منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة بوقت محدد وإمكانيات خاصة.

1-3 وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه:

هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صفة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد.

1-4 فريد الهواري بأنه:

عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها، مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها.

1-5 يعرفه الدكتور عبد الحميد شرف بأنه:

عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقق هذه الخطة.

1-6 يعرفه محمد الحماحي بأنه:

كل الخبرات المتعلمة والمتوقعة من المنهج ويتضمن المحتوى وطرق التدريس وأهداف التعلم والإمكانيات والوقت، ويتطور هذا البرنامج مع التطور والتحديث وفقا للأحداث والنظريات النفسية والاجتماعية والتربوية.

2- مفهوم البرنامج:

هو عبارة عن تصميم خطة ملائمة لطبيعة وخصائص مرحلة التدريب والتي يجب وضع أهدافها بطريقة ملائمة وذلك بالتعرف على خصائص النمو للمتعلمين والتي يمكن إنجازها في الآتي:

2-1 الخصائص البدنية:

1- زيادة النمو في القوة العضلية والتحمل وزيادة في المستوى المهاري.

2- استهلاك أكثر مما يكتسب الجسم.

3- متطلبات النوم والراحة والتغذية.

2-2 الخصائص العقلية:

1- قوة الذاكرة والمزيد من الاستعداد والرغبة في التفكير.

2- الحاجة إلى الخبرة.

3- الاهتمام بالمثل والإحساس بأهمية القرارات المتعلقة بالتدريب.²

¹ عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، ط02، القاهرة، مصر، 2002، ص 17.

² د. محمد الحماحي أمين الخولي: أسس وبناء التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990، ص 28.

3-2 الخصائص الاجتماعية:

- 1- تحمل المسؤولية والتعاون.
- 2- التأثير الإيجابي في الزملاء.
- 3- القيم والاتجاهات الاجتماعية¹

3- تطور البرامج التدريبية:

تطورت البرامج وفقاً للتطور في الأحداث والنظريات النفسية والاجتماعية والتربوية من القدم إلى يومنا هذا.

أ- البرامج التدريبية قديماً: وتميزت هذه البرامج بـ:

- 1- التركيز على الناحية البدنية.
- 2- إهمال إيجابية المدرب في العملية التدريبية.
- 3- دور المدرب مقصور على استقبال المعلومات.
- 4- اقتصر على التدريبات وأهملت الأنشطة العلمية والتطبيقية.
- 5- لم تتح للمتدربين فرص الإبداع والابتكار.
- 6- لم تراعى فيها الفروق الفردية.

ب- البرامج التدريبية حديثاً:

- 1- اهتمت بجوانب شخصية المتدرب.
- 2- دافعية المتدرب للعملية التعليمية.
- 3- الفروق الفردية.

4- أهمية البرنامج:

نستطيع ذكر أهمية البرنامج بصفة عامة في النقاط التالية:

4-1 اكتساب عنصر التخطيط (فاعليته):

حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط، ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصاتها يجعلها

عديمة الفاعلية.²

¹ منظمة الصحة العالمية: المجلة الصحية للشرق الأوسط، دار النشر، الاردن، 1996، ص 5-6.

² عمرو أبو المجد، الدكتور جمال إسماعيل المكي: تخطيط برامج تدريب وتربية الراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط01، 1997،

القاهرة، ص 183.

4-2 تكسب العملية الإدارية بأكملها النشاط والتوفيق:

إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وغياب البرامج من التخطيط تنقص وتسقط فاعليتها وتجعله غير ذي قيمة وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها وتكون كمن يحرث في الماء، وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرنامج.

4-3 ضياع الأهداف:

إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح سرايا والأمان أوهاما، لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.

4-4 الاقتصاد في الوقت:

حيث تعطي البرامج للوقت قيمة وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

4-5 تساعد على نجاح الخطط التدريسية والتعليمية:

إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحققت الخطط تحققت أهدافها.

4-6 البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

4-7 دقة التنفيذ:

إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل، كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط الفكرة ولا يضيع الغرض.¹

5- تصميم البرامج:

إن عملية تصميم البرامج الرياضية ليست بالأمر السهل، فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية ولما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرنامج في التدريب الرياضي وفي نفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل الإدارة، حيث أن البرامج جزء من العملية الإدارية وكذا علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرنامج والعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقة مباشرة سواء كان ذلك في المحتوى أو التنظيم أو تنفيذ أو تقييم وبنفس الأهمية علم الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية.

ويرى الدكتور طلحة حسام الدين (في حالة تصميم البرنامج التدريبي المتكامل، فإنه يجب مراعاة العلاقة المتداخلة بين كل الوحدات التدريسية اليومية، وزمن الوحدة، وعدد الوحدات التدريسية والمدى الزمني للبرنامج ككل).²

¹ د. عبد الحميد شرف: البرامج التدريسية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص 45-46.

² محمد الحماسي أمين الخولي: أسس وبناء التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 29.

وهناك العديد من العلوم المتعلقة بالتدريب الرياضي ولها اتصال غير مباشر بالبرامج، فمصمم البرامج يجب أن يكون على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية في المجال المراد تصميم البرنامج فيه سواء كان البرنامج تعليميا أو تدريبيًا حتى يكتب لهذا البرنامج النجاح ويحقق أهدافه.

5-1 مبادئ تصميم البرنامج:

توجد مبادئ مهمة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج أثناء عملية التصميم وهذه المبادئ هي:

5-1-1 ضرورة الاعتماد على المدربين المختصين:

لضمان نجاح أي برنامج خاص بالبرامج المتعلقة بالتدريب عموماً أن يعتمد في تنفيذه على نوعية المدربين المتخصصين لكونهم على درجة عالية من الناحية العلمية والعملية في مجال تخصصهم التدريبي أي الخبرة الكاملة أو الخبرة التدريبية وخاصة في مجال التدريب الرياضي وتدريب الخواص وعلى سبيل المثال نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين إلى اقتحام ميدان العمل التدريبي اعتماداً منهم على سابق خبراتهم العلمية كلاعبين فقط دون صقلهم من الناحية العلمية النظرية على سابق خبراتهم العلمية النظرية يعتبر من الأمور التي تؤدي إلى عدم تحقيق هدف البرنامج، ولذلك يفضل أن يكون منفذ البرنامج على درجة عالية من الخبرة العلمية والعملية في نفس الوقت، لأن الخبرة العلمية فقط لا تعتبر كافية للمرور الطبيعي المنتج لممارسة العمليات المتعلقة بتنفيذ أي برنامج.

فالبرنامج تقوم على أسس ومبادئ علمية يتم تطبيقها على الأفراد والتعامل مع الأفراد يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية عالية بدليل أن تطبيق برنامج واحد على نوعية معينة من الممارسين لا يؤدي إلى نفس النتائج حيث تختلف نتائج من مشرف إلى آخر تبعاً لاختلاف قدراته على حسن التطبيق، ومن هذا المنطلق يمكن القول بأن المدرب المتخصص ذا الخبرة التدريبية العالية يساعد البرنامج على تحقيق هدفه المنشود.

5-1-2 ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله:

من الأمور المهمة كى يحقق البرنامج أهدافه هي أن يكون البرنامج انعكاساً لطبيعة المجتمع الذي صمم من أجله حتى يمكنه أن يحقق حاجاته فيجب أن تكون أنشطته هي نفس الأنشطة السائدة في هذا المجتمع التي تعكس اهتماماته، فإن ظهر أن المجتمع يهتم بالأنشطة الترويحية وهو في نفس الوقت يفتقر إليها يجب على البرنامج أن يهتم بهذه الأنشطة، وإن كان مجتمعاً ساحلياً ويهتم بالأنشطة المائية لا يصير إطلاقاً أن يهتم البرنامج بهذه الأنشطة ضمن محتواه وهكذا يجب أن يراعي البرنامج طبيعة المجتمعات التي صمم فيها ومن أجلها، وأن يساهم في حل مشكلاتها بقدر المستطاع.

5-1-3 التنوع:

البرنامج يتعامل مع مجموعة من الأفراد كل له ميوله ورغباته وفي نفس الوقت له استعداداته وقدراته ولذلك يجب أن يشمل هذا البرنامج على العديد من الأنشطة في المجال الواحد، بل يفضل أن تكون هذه الأنشطة متعددة أيضاً في مستواها فمثلاً تنفيذ نشاط اللياقة البدنية بأسلوب التدريب الدائري يعطي الفرصة لكل فرد في الممارسة طبقاً لمستواه ووجود عدد من مخططات التدريب المتنوعة المحتوى يعطي فرصة لإشباع الرغبات والميول والقدرات.¹

¹ طلحة حسام الدين، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1994، ص 57-58.

5-1-4 أن يراعي نوعية وعدد المشاركين:

هناك فروق فردية بين الأفراد والجماعات وتكون جدوى البرنامج عالية في حالة مراعاته لهذه الفروق على أن يراعى فروق السن لأن كل مرحلة سنوية خصائصها المميزة لها ولكل سن متطلباتها واحتياجاتها واهتماماتها. وفي نفس الوقت هناك الفروق في الجنس، وبالتالي تختلف أنشطة البنين عن أنشطة البنات، فهناك اختلاف في القدرات الحركية والسمات النفسية والتقاليد والعادات الاجتماعية وأنشطتها في التدريب الرياضي عديدة ومتنوعة يمكن للمربي أن يختار منها ما يشاء وما يناسب كل جنس ليس هذا فحسب، ولكن قد توجد اختلافات بين أفراد الجنس الواحد والسن الواحد في القدرات والميول والرغبات والاستعداد نتيجة البيئة والتربية.¹ ولذلك يجب على مصمم البرنامج إذا أراد له النجاح أن يضع في اعتباره أنه يتعامل مع مجموعات من الأفراد لكل منهم صفاته وسماته وقدراته وتعدد الأنشطة في التدريب الرياضي قادر على مجابهة هذه الفروق الفردية.

5-1-5 مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها:

لكل مجتمع هدف عام في أحد الجوانب وهذا الهدف العام تنبثق منه أهداف إجرائية يمكن قياسها وبتحقيق هذه الأهداف الإجرائية يمكن تحقيق الهدف العام وهدف البرنامج يجب أن لا يخرج عن هدف الخطة التي يعمل على تنفيذها.²

5-1-6 يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميها:

ويقصد بهذا المبدأ أن يكون يتواءم نوع النشاط مع نوع الخبرة التي يعمل من أجلها البرنامج. بمعنى أنه إذا كان ضمن محتوى البرنامج رفع مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب في كرة اليد يلزم في هذه الحالة أن تكون الأنشطة الموجودة تعمل على تحقيق هذا الغرض برفع وتطوير مستوى مهارة التصويب من الحركة فلا يجوز أن يكون النشاط المصاحب بعيدا عن أحد أغراض البرنامج وإلا أصبحنا كمن يحرث في الماء.

5-1-7 أن يتماشى مع الإمكانيات المتيسرة:

من العيب أن يحتوي البرنامج على أنشطة لا تتناسب مع الإمكانيات المتيسرة كما وكيفاً ثم ما قيمة برنامج جيد دون مدرب كفي يعمل على تنفيذه بالأسلوب السليم المناسب، وما قيمة أنشطة تدريبية تعمل على تحقيق هدف البرنامج وتحتاج إلى أدوات خاصة وهذه الأدوات ليس في الإمكان تدبيرها وأيضاً ما قيمة الأدوات الموجودة وحالتها الفنية لا تسمح بالاستخدام، ولكن يجب أن يراعى مصمم البرنامج مناسبة الإمكانيات لأنشطة البرنامج، فالطموح مطلوب ولكن الخيال مرفوض لذلك يجب أن يتواءم البرنامج مع الواقع ويلزم أن تكون طموحاتنا في حدود إمكانياتنا.

5-1-8 مراعاة الوقت المتيسر:

يتقدم العالم تقدماً مذهلاً في كل الجوانب وأحد الأسباب الرئيسية لهذا التقدم هو التقدير الصحيح للزمن وقيمه، وأصبح يوجد في العالم الآن دراسات منهجية لاقتصاديات الوقت، والمطلوب أن نستفيد بتجارب الآخرين خاصة التجارب الإيجابية، ومن هنا يجب على مصمم البرامج أن يكون على دراية كافية بكمية الوقت المتيسر على مستوى البرنامج ككل وعلى مستوى المرحلة بل وعلى مستوى

¹ عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص 55-56.

² طلحة حسام الدين، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، مرجع سابق ص 75.

الوحدة التدريبية الواحدة حتى يمكنه أن يقوم بتوزيع الوقت المتيسر بدقة وموضوعية على كل أوجه النشاط حتى لا يكون هناك وقت ضائع.³

5-1-9 وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل:

يلزم أن تكون التعليمات والإرشادات التي تصحب البرنامج للتنفيذ واضحة ما أمكن خالية من العبارات الغامضة والمعقدة حتى لا يكون هناك فهم خاطئ لمقصود واضح مع تجنب الجمل التي تتضمن في النفي وتجنب الجمل الطويلة ذات المعنى الواسع وتكون التعليمات مرتبة ترتيباً منطقياً متسلسلاً، ويلزم تجنب العبارات التي تحمل أكثر من معنى حتى يكون توحيد في الفهم، وبالتالي وضوح في المعنى وسلامة في التنفيذ كما يتمناها المصمم، فكثير من عمليات التخطيط والبرامج لم يحالفها النجاح نتيجة وجود تعليمات غير واضحة يتم من خلالها العمل، فتعليمات غير واضحة تؤدي إلى فهم مبتور إلى تنفيذ ناقص يؤدي إلى ضياع الأهداف.

5-2 أهداف البرنامج التدريبي:

كما أن دور المدرب هو تحقيق أقصى فائدة وتجنب أقل ضرورة وهذا يمدد بضرورة التعرف الجيد للأهداف والتي تنقسم إلى نوعين هما:

5-2-1 الأهداف التعليمية:

هي صياغات لمت نأمل أن يعرفه أو يتعلمه اللاعب بحيث يكون قادراً على تنفيذه، وهي خاصة بمرحلي الطفولة حتى ما قبل المراهقة.

5-2-2 أهداف الأداء البارع:

هي صياغات لما نأمل، أن يصل إليه لما أداء اللاعب لما تم تعلمه سابقاً بمستوى رفيع من الإحادة والبراعة والابتكار وهي خاصة بمرحلة المراهقة وما بعدها وهناك ستة أهداف رئيسية لكل من الأهداف التعليمية وأهداف الأداء البارع كما يلي:

- ❖ **أهداف خطوية:** تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة.
- ❖ **أهداف مهارية:** تتعلق بفنون الأداء المهاري والحركي للرياضة التخصصية.
- ❖ **أهداف بدنية:** تتعلق بتعليم وإعداد اللاعب بدنياً للتدريب والمنافسات.
- ❖ **أهداف نفسية:** تتعلق بتهيئة اللاعب نفسياً لمنافسة.
- ❖ **أهداف معرفية:** تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقانونه.
- ❖ **أهداف أخلاقية:** تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسؤوليته اتجاهها، وبمجرد أن يحدد المدرب الأهداف المختلفة التي يسعى لتحقيقها في الموسم فإنه يجب عليه توزيع هذه الأهداف على فترات الموسم قبل بداية، منتصف، نهاية، وبعد الموسم، وعندما تتحدد الأهداف التي سيتم إنجازها في فترات الموسم فإن هذا الأسلوب سيكون أساساً جيداً للتخطيط للموسم القادم.
- ❖ **أهداف قبل الموسم:** تختص بالقوانين والسياسات.
- ❖ **أهداف بداية الموسم:** تخصص من خلال مدى تحقيق اللاعبين الأهداف ما قبل الموسم والتتابع المنطقي لها.

³ عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص 57-58.

- ❖ أهداف منتصف الموسم التركيز على تعليم المهارات الفردية خلال سياق ومجريات اللعب.
- ❖ أهداف نهاية الموسم من خلال التقويم والممارسة التطبيقية.¹

3-5 برنامج التدريب الناجح:

إن هدف كل برنامج في أي مجال وخاصة مجال التدريب الرياضي أبعاد رئيسية يحاول تحقيقها لكي يصبح البرنامج ناجحاً وهذه الأبعاد هي:

- ❖ البعد المعرفي.
- ❖ البعد الحركي.
- ❖ البعد الوجداني.

من هذا المنطلق لا بد وأن يكون لهذا البرنامج المقترح محتوى يحقق أهداف هذه الأبعاد بإمكانات ووسائل مناسبة، كما يجب أن يكون له وسائل قياس مدى تحقيق هذا المحتوى لهذه الأبعاد ولا يمكن أن ينجح أي برنامج مهما كان واضعوه، إذا لم يعمل على تحقيق هذه الأبعاد الثلاثة، وللأسف فإن كثيراً من المدربين يضعون برامجهم مركز عملهم على الجانب العملي في الملعب تتناسب أهمية الإعداد الذهني والإعداد النفسي الإرادي للاعبين.

إن عملية التدريب في كرة اليد هي عملية يشترك في تنفيذها الجهاز الفني ولاعبوا الفريق معا ولا يمكن أن تسير العملية بالطبع بأحدهما دون الآخر لذلك فإن اللاعبين في التدريب الحديث يجب أن يتعرفوا تماماً على الأهداف التي وضعها المدير الفني في تدريب الفريق ويستوعبوا جيداً هذه الأهداف، وكيفية تحقيق هذه الأهداف خلال إعدادهم ذهنياً في كل وحدة تدريب حتى ما إذا نزلوا إلى الملعب للجانب التطبيقي كانوا على معرفة جيدة بما سيقومون بعمله، واللاعب في كرة اليد الحديثة ليس ترسا في آلة يأخذ تعليمات من الجهاز الفني ويقوم بتنفيذها بدون فهم أو وعي،¹

وإن مثل هذا النوع من التدريب لا يأتي بالنتيجة المرجوة من خلال المباريات مما يجعل الفريق يتصف بالوعي والتكامل ومن ثم النجاح، والمدرّب الممتاز هو الذي يشرح للاعبين نظرياً كل ما يتعلق بكرة اليد من تحركات وأسبابها، وكيفية نجاح خطط اللعب المختلفة ويعيد ويكرر شرح كل ذلك مرات ومرات حتى يستوعب اللاعبون المفهوم الحقيقي لكل خطط اللعب الهجومية والدفاعية للفردية منها والجماعية ومعرفة اللاعب للطريقة الصحيحة لأداء المهارات يجعله إذا أخطأ في أداء مهارة معينة أثناء المباراة.

4-5 خطوات تصميم برنامج رياضي:

1-4-5 الهدف والأهداف الإجرائية:

¹ عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص 59.

¹ وحدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دار النشر والتوزيع، القاهرة، 2000، ص 211-212.

هدف البرنامج يستمد عادة من هدف الخطة ويجب أن تكون للبرنامج هدف عام قابل للتحقيق يتماشى مع الإمكانيات والظروف البيئية المحيطة مع الوضع في الاعتبار أنه لا يمكن فصل أهداف البرنامج عن محتواه لأن المحتوى يحدد على أساس هذه الأهداف كما أن طرق وأساليب التدريب بدورها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف لأنها تعمل على تحقيق هذه الأهداف. ويرى "جون ديوي" أن الهدف دائماً يحدد النهاية التي نرجوها والغرض أقل تحديداً إذ أنه بمثابة خطوات للوصول إلى الهدف، فالهدف بمفهوم "جون ديوي" بعيد ويمكن تحقيقه على عدة مراحل: ²

5-4-1-1 اختيار الأنشطة المناسبة:

يتم اختيار الأنشطة المناسبة من حيث مناسبتها لتحقيق الأهداف المقررة وفي نفس الوقت مقابلة رغبات واستعدادات المشتركين في البرنامج.

5-4-1-2 اختيار طرق وأساليب التدريب أو التدريس المناسبة:

يجب أن تختار الطريقة بحيث تتماشى مع طبيعة الأفراد ومراحل نموهم في نفس الوقت التي تعمل فيه على تحقيق الهدف المنشود.

1

5-4-1-3 إتمام عملية التقويم:

إن صياغة هدف واضح محدد يسهل عملية التقويم لأن عدم وضوح الهدف يؤدي إلى زيادة الاهتمام بموضوعات قد لا تكون لها علاقة بتحقيق الهدف.

6- محتوى البرنامج:

هو عبارة عن تجميع الأنشطة التي تحتويها الخطة التي يتم التخطيط لها والمراد تعليمها وعموماً لا يخرج محتوى البرنامج غالباً في المجال الرياضي، ويمكن مثلاً أن نلقي بعض الضوء على كل جزئية من هذا المحتوى.

6-1 الإحماء:

يفضل أن يكون الإحماء متغيراً وحركته مترابطة يشترك فيها الأطراف والجذع ويراعي فيه سرعة الأداء والانتقال من حركة إلى حركة وكذلك الربط بين حركات الأطراف ببعضها البعض وربطها بحركات الجذع والقدمين، وكلها حركات بسيطة وسهلة شاملة معروفة، كما يجب أن يكون للإعداد النفسي قسط وافر في عملية الإحماء بأهل الفرد نفسياً لتقبل الوحدة التدريبية ويلزم أن يكون لحركات المرونة نصيب كبير أما عن الوقت فهو يتوقف على الوقت المتيسر ونوعية الأفراد ونوعية النشاط وكذا حالة الطقس.

6-2 الإعداد البدني:

ويقصد به تنمية الحالة البدنية للفرد وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية، تهدف عملية الإعداد البدني إلى اكتساب الأفراد اللياقة البدنية، وقد يكون الإعداد البدني

❖ **عام:** يهدف إلى اكتساب الفرد الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة (قوة، مرونة، تحمل، سرعة).

² براهيم شعلان، منفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، ط01، مصر، القاهرة، ص 24.

¹ عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للاسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص 113.

❖ خاص: يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط المهاري داخل الوحدات التدريبية.

6-3 الإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي:

أ- الإعداد المهاري: ويقصد به كل الإجراءات التي يتخذها المدرب بغرض الوصول إلى التأدية بدقة وإتقان وتكامل للمهارة الحركية للاعب تحت أي ظرف من الظروف.

ب- الإعداد الخططي: ويظهر بوضوح في الألعاب الجماعية وقد تكون خطط دفاعية وهجومية ولا يعني هذا لا توجد خطط فردية بل هناك خطط فردية تحت ضغط المنافس.²

ويتم الإعداد الخططي بالأسلوب التالي:

- تقديم وشرح الخطة نظرياً وإعطاء فكرة كاملة على الخصم.

- التزول إلى الملعب ونقل الخبرة النظرية إلى الميدان العملي.

- إجراء عملية النقد الذاتي.

ج- الإعداد الذهني: يجب تدريب العمليات العقلية العليا لدى الفرد بصفة مستمرة للحصول على فاعلية في أصعب الظروف عن طريق اكتساب اللاعب المعلومات والمعارف المتعلقة بالنشاط، حيث يمكن للفرد أن يستغلها في الوقت والمكان المناسبين.

د- الإعداد النفسي: ويلزم تنمية الخصائص والسمات الإرادية للأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية مثل: المثابرة، ضبط النفس، التصميم، الكفاح،.... إلخ.¹

6-4 التهذئة:

وتهدف عملية التهذئة أساساً إلى خروج اللاعب من الملعب كما بدأ هادئاً مستريحاً، وقد تتم بعض التمرينات الخفيفة أو الألعاب الصغيرة التي تدخل السرور.

7- العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي:

- مستوى حالات التدريب (بدنية، مهارية، حنطية، نفسية، ذهنية).

- الإمكانيات المتاحة من منشآت رياضية وأدوات وأجهزة وكوادر فنية واعتمادات مالية.

- الأزمنة المتاحة للتدريب والمنافسة ومواعيدها من حيث عدد الوحدات التدريبية وعدد المنافسات.

- الحالة الصحية لأفراد الفريق من توافر التغذية السليمة والنوم الكافي والراحة.

- مشكلات اللاعبين النفسية وسماتهم الشخصية والتركيز الذهني.

- مستويات الفرق المنافسة.

8- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقوم بتصميم وبناء برامج التدريب.

² عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مرجع سابق، ص 114

¹ عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط02، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 73.

- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتحديد والتطوير والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.²

9- الأدوات المستخدمة في البرنامج:

تبرز أهمية الأدوات المستخدمة في البرنامج كآتي:

- 1- تساعد على رفع المستوى المهاري والأداء الحركي.
- 2- تعمل على تفادي الفرد للإصابات.
- 3- تساعد المدرب على تعليم المهارة في أقصر وقت ممكن.
- 4- الأدوات إحدى الوسائل المهمة في اكتساب اللياقة البدنية العامة والخاصة.
- 5- وسيلة فعالة من وسائل التشويق.

ونصح بالآتي عند اختيار الأدوات:

- 1- دقة التصميم وجمال الشكل وسهولة الاستعمال.
- 2- أن تتماشى مع المواصفات القانونية للنشاط وتتناسب مع عدة مستويات في الأداء.
- 3- أن تكون مصنوعة من مادة ذات جودة عالية لتوفير عوامل الأمن والسلامة.¹

10- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها

وهي:

❖ ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرنامج.

❖ الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:

² بسطويسي أحمد، "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 198.

¹ د. عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 86.

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة.

❖ مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد لا يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المدرب للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.²

❖ مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المدرب لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكييف الجسم الحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد من أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.

❖ تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فإن الإسراع غير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف.

11- تطوير البرنامج:

من الحقائق التي لا تقبل الجدل هو أن يكون البرنامج على درجة عالية من التطور فيجب من حين لآخر أن يتم مراجعته لتطويره وذلك للأسباب التالية:

- 1- أنه يتعامل مع أفراد لكل منهم ميوله ورغباته المحددة واحتياجاته المتطورة من وقت لآخر والإنسان بطبيعته يتطلع دائماً للأفضل.
- 2- أن التغيير المستمر في علوم التربية ونتائج البحوث وتعددتها بالضرورة إلى أن يكون البرنامج متطوراً معتمداً في ذلك على الاكتشافات الجديدة في الحقائق العلمية.

²مفتي إبراهيم حماد، "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، 2001 ص 225.

3- التصدي للمشكلات التي تظهر أثناء التنفيذ والعمل على حلها ولن يتأتى ذلك إلا عن طريق عمليات تطوير مستمرة للبرنامج.

4- تطوير البرنامج باستمرار يبعده عن الملل ويجعل التشويق سمة من سماته.

5- البرنامج المتطور يكون أكثر أثر على الفرد من الناحية البدنية والعقلية والنفسية لأنه يتعامل مع الفرد على ما هو عليه الآن.

1-11 مبادئ تطوير البرنامج الرياضي:

هناك مبادئ وأسس مهمة يجب على القائم بعملية تطوير البرامج أن يراعيها وهي على النحو التالي:

- انتقاء وتطوير الخبرات التعليمية والأنشطة لتحقيق الأهداف المنشودة.
- تطوير البرنامج عبارة عن جهد مستمر.
- تعاون جميع القادة على كافة المستويات عند التطوير.
- الاتصال المباشر كلما أتاحت الفرصة بالمشرفين والممارسين.¹
- يعتمد تطوير البرنامج على معرفة قوية للاحتياجات وخصائص وقدرات ومستوى نضج المشتركين فيه بالإضافة إلى تفهم البيئة وأسلوب وطريقة الحياة فيها.
- التقويم بصفة دورية لقياس النتائج.

2-11 خطوات تطوير البرامج التدريبية:

لكي يتم التطوير بأسلوب سليم وحتى يؤدي ثماره نقدم هذه الخطوات لإتباعها عند القيام بعملية تطوير البرامج:

- معرفة أهداف التطوير.
- تقسيم هذه الأهداف إلى أهداف إجرائية.
- استخراج احتياجات الأفراد بناء على خصائصهم.
- التعرف على الأنشطة المناسبة للأفراد المعنيين.¹
- التعرف على أفضل طرق التنفيذ للأنشطة التي تحقق الأهداف المنشودة.
- إعداد أفضل أساليب التقويم.
- إعداد برنامج بطريقة الأداء بالأهداف.

12- وضع أهداف برنامج التدريب الرياضي:

1-12 أهمية وضع البرنامج التدريبي:

يرى "بانكر 1985" أن تحقيق أهداف الأفراد هو مفتاح نجاح شخصي إذ هي التي تبين لك أين تقف وماذا تريد إنجازه، ويعتبر "كارلوس كربين 1980" أن النجاح هو تحقيق الأهداف وكلما حققت الأهداف ازدادت

¹ عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 95-100.

¹ د. عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 95-100.

خبرة الأداء وكان هناك نجاحات أخرى وازدادت الثقة بالنفس، إن ذلك ينطبق تماما على المدربين، فوضع الأهداف الجيدة أمر في منتهى الأهمية بالنسبة لكافة أنواع الرياضة.

ترجع أهمية وضع الأهداف للأسباب التالية:

- 1- توجه الجهود و تركيز الانتباه على الأهداف الموضوعه.
- 2- وضع الأهداف يساعد في تعبئة طاقات ومجهودات المدرب المنفذ للبرنامج.
- 3- وضع الأهداف يساهم في استمرار الأداء والتنفيذ في وحدات التدريب

12-2 النقاط التي يجب وضعها عند وضع البرنامج التدريبي:

من الأهمية أن نراعي عدد من النقاط عند وضع البرنامج التدريبي ومن هذه النقاط ما يلي:

- أن تتناسق الأهداف الموضوعه مع الجوانب التربوية.
- إمكانية ترجمة الأهداف إلى نتائج ملموسة.
- وضع المراهقين ككل في الاعتبار عند وضع الأهداف.²
- أن توضع الأهداف مكتوبة وليست شفوية.
- إذا ما كان هناك أكثر من هدف فيجب أن تكون هذه الأهداف متوافقة وغير متضاربة.
- أن تحدد أولويات للأهداف الموضوعه.
- أن تكون الأهداف مرتبة بدرجة تسمح بالمراجعة والتعديل.¹

12-3 أنواع الأهداف التعليمية لبرامج التدريب:

وهي صياغة لما يأمل المدرب أن يعرفه أو يتعلمه المراهقين بحيث يكون قادرين على تنفيذه في نهاية الموسم التدريبي، وتنقسم أنواع

الأهداف التعليمية إلى:

❖ الأهداف المهارية:

وهي الأهداف التي تتعلق بتعليم وتنمية المهارات الأساسية في الرياضة المختارة طبقا للمرحلة النسبية.

❖ الأهداف الخططية:

وهي الأهداف التي تتعلق بتعليم المراهقين أساسيات ومنطلقات وخطط اللعب لرياضة ما على ان تتناسب هذه الأهداف مع قدرة المراهقين في المرحلة النسبية المناسبة والتي تمكنهم من مجارة التدريب في المباريات.

❖ أهداف الكفاءة الحركية واللياقة البدنية:

وهي التي تتعلق بتحسين الكفاءة الحركية مثل الرشاقة، التوازن، والارتفاع بمسوى اللياقة البدنية.

❖ الأهداف النفسية:

والتي تتمثل في تحسين الكفاءة النفسية للمراهقين المصاحبة للأداء وتحسين الانتباه والتذكر والإدراك لدى هؤلاء.

²مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط01، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 225.

¹عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص 55.

❖ الأهداف المعرفية:

فالطفل يتعرف على المبادئ والمفاهيم المرتبطة بجوانب الصحة العامة ومبادئ الميكانيك.

❖ الأهداف المعنوية والخلقية:

وهي التي تتعلق بالقيم الخلقية مثل الروح الرياضية واللعب النظيف والتي يجب أن تتناسب مع المراحل النسبية.

12-4 تحديد محتوى البرنامج التدريبي وعملياته: على كل مدرب أن يحدد المحتوى الذي يمكن من خلاله تحقيق الأهداف المسطرة، هذا بتحديد الوحدات التعليمية التي تدعم تلك الأهداف، وهذا بتحديد الوحدات التعليمية التي تخدم تلك الأهداف وهذا في ضوء المرحلة النسبية والزمن المتاح والإمكانات للوصول إلى تحقيق الأهداف.

12-5 أهداف تقييم البرنامج التدريبي:

يعتقد "وتري لويز" أن أهداف تقييم البرنامج الرياضي هي:

1- تحسين البرنامج.

2- تقدير الإنجازات والأهداف.²

3- معاونة المدرب في تقييم البرنامج التدريبي الرياضي في مختلف المراحل.

4- معاونة المدرب في تقييم أداء اللاعبين.

5- تصنيف المتدربين للاعتبارات والفروق الفردية.¹

فالتقييم لا يقف عن جمع البيانات وتقدير النتائج وتحليلها وتفسيرها بل يستمر إلى ما هو أبعد من ذلك وهو اقتراح التعديلات اللازمة في الوسائل وربما في الأهداف، وذلك كله قد لا يتحقق إلا إذا كان التقييم قائما على أساس الأسلوب العلمي، فالتقييم يتطلب استخدام المعايير أو المستويات والمحكمات لإصدار أحكام موضوعية عن البرامج وجوانبه المتعددة، ويحدد الباحثون الاعتبارات التالية كأساس لتقييم البرنامج:

1- **الملائمة:** بمعنى إلى أي مدى تمكن البرنامج من تحقيق أهدافه.

2- **الفاعلية:** قدرة البرنامج على تحقيق أهدافه بكفاءة واقتصاد في الوقت والجهد.

3- **القابلية للتنفيذ:** وهي سهولة تنفيذ البرنامج في ضوء الظروف العامة السائدة.

12-6- أسس تخطيط برامج التدريب المقترح:

يعرف القاموس المبادئ أو الأسس أنها عبارة عن قاعدة أو محكم أو معيار يستخدم للحكم على فعل وأداء معني بشرط أن يكون هذا الفعل أو العمل مقبولا من الناحية الاجتماعية أي أن المبدأ يحدد الأسلوب أو الطريقة التي تتم بها الأعمال المختلفة. ولكي يتم النجاح للبرنامج يجب أن يراعي الآتي:

❖ يجب أن ينمي لدى الناشئين والبراعم الاستجابة للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد.

❖ أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تزيد إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل.

²مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 231.

¹مكارم حلمي أبو هوجة: مرجع سابق، ص 32-33.

- ❖ أن يتسم البرنامج الخاص بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة.
- ❖ يجب أن يراعي عند التخطيط للبرنامج الإعداد المتكامل لكل من الجوانب البدنية.
- ❖ أن يتلاءم البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب.
- ❖ أن لا تقل عدد مرات التدريب عن ثلاث مرات أسبوعيا.
- ❖ أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية ونضيف عليه عامل البهجة.
- ❖ يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- ❖ أما المبادئ الخاصة بالتدريب الرياضي والتي تستمد من حقائق العلوم المختلفة بها، وهذه الحقائق تمثل ما توصلت إليه هذه العلوم يمكن الاستفادة منها من الناحية التطبيقية، فنجدها تساهم بدرجات متباينة في إمدادنا بالحقائق العلمية فمثلا:
- علم التشريح: يمدنا بالحقائق التي تتعلق بالجهاز العظمي والعضلي والعصبي وطبيعة وأسس استخدامها في النشاط الحركي بمظهره المختلفة.²
- علم الميكانيكا الحيوية: يمدنا بالاستخدام الأمثل للجهاز الحركي لتحقيق الكفاءة في الأداء الحركي بجميع مظاهره.
- علم وظائف الأعضاء: يمدنا بالحقائق العلمية المتعلقة بالتنفس والدورة الدموية والتعب وغير ذلك من المظاهر المهمة في الأنشطة الرياضية.
- علم النفس: يمدنا بالحقائق العلمية المتعلقة بخصائص كل مرحلة نسبية من الناحية النفسية.
- علم الأجنة: يمدنا بالتفاصيل الكاملة عن معنى النمو والتطوير والقوانين التي تتحكم في كل مرحلة من مراحل النمو المختلفة.
- علم الإدارة: يمدنا بالحقائق العلمية المناسبة لتخطيط وتنظيم ومتابعة وتوجيه الأنشطة الرياضية المختلفة وهكذا.¹

12-7 تصميم برنامج لتعليم المهارات الخططية لكرة اليد:

عند قيام المدرب بعمل برنامج تدريبي مبرمج لتعليم المهارات الخططية لكرة اليد يجب مراعاة ما يلي :

- 1- تحديد الأهداف التدريبية للبرنامج .
- 2- صياغة الأهداف التدريبية .
- 3- التعرف على خصائص المتعلمين من حيث النضج و الخبرات السابقة.
- 4- تحليل المحتوى المهاري للمهارات المطلوبة وضع البرنامج لها و يطلق على ذلك الخطوات الفنية
- 5- تحديد وصياغة أهداف التدريب التي يسعى المتدرب إلى تحقيقها من خلال دراسته للبرنامج من حيث تحليل العمل لبيان العلاقات التي تربط بين أهداف البرنامج مع التدريب مع مراعاة الخصائص.
- 6- مرحلة وضع البرنامج ويتم فيها:
- ❖ تنظيم المادة التدريبية (المهارة الخططية) من حيث:
- التنظيم التدريجي: ويتم فيه التدرج للمهارة من السهولة إلى الصعوبة.

²عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص 126-127.

¹عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص 126-127.

- ❖ - التنظيم الدافعي: ويتم فيه ترتيب المادة التدريبية (المهارة الخططية) بطريقة تعمل على إثارة دافعية المتعلمين.²
- ❖ إستراتيجية وضع البرنامج وتحقق من خلال:
 - تحديد أنشطة قبلية لإثارة دافعية المتعلمين المتدربين للتدرب .
 - تحديد طرق تقويم المعلومات من جانب المدرب.
 - تحديد شروط التدرب التي تزيد من فرص المشاركة في الوحدة التدريبية.
 - اختيار أساليب التعزيز.
- 7- وضع البرنامج عن طريق تحديد الأطر الخاصة بالبرنامج المبرمج والمتمثلة في (أطر تمهيدية، أطر معلومات، أطر مراجعة، ... إلخ).³
- 8- مرحلة التقويم: ويتم أثناء إعداد البرنامج من أجل التأكد من أنه يعمل (أي يحقق الأهداف) وذلك بتجربة البرنامج وتعديله في ضوء النتائج.⁴

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نلاحظ أن البرامج التدريبية لها دور هام وكبير في الإعداد للتمارين الرياضية وكذا وضع خطة في الأداء الهجومي والدفاعي، حيث انه بدون خطة أو برنامج تدريبي تعليمي لا يكون هناك تسيير محكم .
 ومجمل القول أن البرامج هي مجموعة من الخطوات تحدد الأهداف التي يريد المدرب تحقيقها من المتدربين، ولا بد أن نتعرف على كل الخصائص النفسية والجسمية لهؤلاء الأفراد ولوضع برنامج خاص يصل في الأخير إلى تحقيق الأهداف الموضوعية والمرجوة ليساهم هذا البرنامج في بناء علاقة تقدير متبادلة بين الأفراد ويساهم في إثبات أنفسهم والكشف عن قدراتهم لهذا تعرضنا في هذا الفصل لكيفية وماهية بناء هذا البرنامج التدريبي مع الأشبال .

² مكارم حلمي أبو هوجة: التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق " ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص 30.

³ كمال درويش ، سامي محمد علي ، " الدفاع في كرة اليد ". المرجع السابق نفسه . ص 50-51.

⁴ عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل: " تخطيط برامج التدريب و تربية البراعم والناشئين في كرة القدم " ، مركز الكتاب للنشر طبعة 1 1997، ص 85.

العمرية

تمهيد:

تعتبر المراهقة فترة حرجة من فترات عمر الفرد نظرا للتغيرات التي تمس كل الجوانب الشخصية، وتلعب التربية البدنية والرياضية وخاصة الأنشطة الرياضية دورا كبيرا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وسلوكيات .

وتساعد الأنشطة الرياضية على تنمية السمات الخلقية كالطاعة واحترام الغير والانضباط والمحافظة على الوسائل البيداغوجية

.....

العمرية

1. خصائص المرحلة العمرية:

1.1- تعريف المرحلة العمرية:

هي مرحلة حساسة يعيشها المراهق وعي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى سن الرشد: غير أن هذه المرحلة ليست بهذه البساطة من التعريف منذ أن حظيت بتعريف السيكولوجيين فأخذت التعريف تتوسع حسب المجالات والجوانب التي تحيط بها. أصل الكلمة من فعل راهق. بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته.¹ ويعرفها "توفيق الحداد" بأنها الاقتراب والدنو من الحلم، المراهق هو الطفل الذي ينمو من الحلم إلى الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي.² وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذ ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية.³

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أو قيل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها، ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من الممتدة من التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات المحددة والتوترات العنيفة

2.1- أنواع هذه المرحلة العمرية:

تختلف هذه المرحلة من فرد إلى فرد ومن بيئة إلى أخرى ومن سلالة إلى سلالة، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربا في وسطها المراهق، .

فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف ، كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود والأغلال عن نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

فمن خلال الأبحاث التي أجرتها "مارجريت مد" وهي من علماء الانثربولوجيا انه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة:

1.2.1- مراهقة مكيفة أو سرية:

¹ - مصطفى رزيق- خفايا المراهقة - - جار النهضة العربية- دمشق. 1960ص10

² - توفيق الحداد- علم النفس الطفول - دار الوفاء - ط1 - القاهرة. (د ت)

³ - ميخائيل إبراهيم اسعد- مشكلات الطفولة والمراهقة - دار الأفق الجديدة - بيروت. 1991ص225

العمرية

تكون خالية من المشكلات والصعوبات وتنسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية، ويتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحس والتفتح.⁴

2.2.1- مراهقة انسحابية:

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة المكيفة.¹

3.2.1- مراهقة منحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين.

4.2.1- مراهقة عدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتخلي بالصفات الأخلاقية.²

3.1- حاجيات ومتطلبات المرحلة: وتتمثل أهم حاجيات المرحلة فيما يلي:

1.3.1- الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.³

2.3.1- الحاجة إلى حب القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى أصدقاء والحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات والآلفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديد، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق من المراهقين إلى أقصى حد.

3.3.1- الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح دوماً ويشجع لأجل الشعور بقدرته على تحقيق الأعمال وإنجاز

⁴ - حامد عيد السلام زهران - علم النفس النمو الطفولة والمراهقة - عالم الكتاب - القاهرة. 1984 ص 279

¹ - محمد علي - سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية القاهرة. 1970 ص 25

² - عبد الرحمن العيسوي - علم النفس النمو - دار المعرفة الجامعية - ط 1995. ص 43.42

³ - حامد عيد السلام زهران - علم النفس الاجتماعي - عالم الكتاب - القاهرة. 1984 ص 401

العمرية

المشاريع، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاعتراف مع الآخرين، وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة.⁴

4.1- مشاكل المرحلة:

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الأساسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة، لهذا سوف نتناول أهم المشاكل التي يتعرض لها المراهق ومن بينها:¹

1.4.1- المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر على نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة فيتطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال ويسعى لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، وقيمه الاجتماعية والحلقية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر أن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد إلى أن يؤكد نفسه بثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وقدرته ويجب أن يعترف الكل بقدرته وقيمه.²

2.4.1- المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع انفعالي، ليست أسبابه نفسية خالصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن جسم الرجال، وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالزهو والفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.

3.4.1- المشاكل الاجتماعية:

إن النقص في التربية والتكوين يعود على المراهق ففي المجتمعات البدائية كمجتمعات إفريقيا وآسيا، البنات والرجال يتزوجان في سن مبكرة فتكون لهم مسؤوليات كبيرة مما تعقد من الأزمة، وأحياناً في بعض المجتمعات تحمل مرحلة المراهقة ولا تعطى لها أي اهتمام

⁴ - محمد عماد الدين إسماعيل - النمو في مرحلة المراهقة - ط 1 - دار القلم، 1982 ص 64

¹ - حامد عيد السلام زهران - المرجع السابق - ص 401

² - ميخائيل خليل معوض - مشكلات المراهقة في المدن والريف - دار المعارف - القاهرة - 1971 ص 73

العمرية

4.4.1- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل إلى الجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجلاً دون أن ينال ما ينتهي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على تهذيب الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وضبطها، وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات اللاأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يعرفها المجتمع، كعكاسة الجنس الآخر، وللشعور بم القيام بأساليب منحرفة والانحلال من بعض العادات.³

5.4.1- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة، وأما إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لان للمراهقين أحساس خائق بان أهله لا يفهمونهم.¹

5.1- خصائص المرحلة (15 - 18 سنة):

تحدث المراهقة عدة تغيرات وذلك بتوفر عوامل داخلية بما عامل الدراسات وعوامل خارجية وتمثل في الأسرة والعمل، وسنعرض فيما يلي أهم الخصائص في هذه المرحلة من العمر:

1.5.1- النمو الجسمي:

بعدما كان النمو في مرحلة الطفولة بطيء أما في مرحلة المراهقة فيكون أسرع ويستر عامين، فعند الإفرازات الداخلية للغدد يرجع النمو السريع، أما الزيادة في الوزن يرجع لزيادة في العظام، وتشير بعض التجارب إلى البنت يزداد وزنها بكثرة بين الثاني عشرة والرابع عشرة حيث في هذا السن تتجاوز البنت الذكر ويعكس الأمر في الثامن عشر بالنسبة للذكر.

2.5.1- النمو الجنسي:

وتسمى بمرحلة البلوغ حيث يتفق الباحثون على 50 من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12 سنة و15 سنة، هذا يعني أن اختلاف الولد والبنت هو عام، إذ لا يجب أن يهمل عامل البيئة الذي يؤثر على أعضاء التناسل.

3.5.1- النمو الانفعالي:

فهو يخص المشاعر والعواطف إذ يتميز المراهق بالعنف فهو يثور لأنفاه الأسباب وهذا راجع للنمو السريع، فالمراهق لا يستطيع التحكم في انفعالاته كما انه يتعرض لحالة يأس وألم نفسي وإحباط بسبب فشله بمشروع.

³ - ميخائيل خليل معوض - المرجع السابق - ص73

¹ - محمد رفعت - المراهقة وسن البلوغ - دار المعارف - بيروت. 1974 ص220

العمرية

يجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وكذا الشباب، بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهق بأنها فترة انفعالات عنيفة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة والمجتمع، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب وعدم الثبات، فمثلا تجده يضحك وفجأة يبكي، وبما أن المراهق قام على جو جديد عليه ومجتمع من الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة، وهو لا يرد أن يضل خاضعا للكبار وسلطتهم التي ألفها من قبل، لذلك تجده أحيانا أخرى يتعرض لحالات من اليأس التي تحول بينه وبين تحقيق أمانيه، فينشأ على هذا الإحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمرهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في اغلب الأحيان²

4.5.1- النمو الحركي:

يميل المراهق للخمول والكسل في بداية مرحلة المراهقة كما انه يفقد الدقة والتوازن، حيث يرى الباحثين أن المراهق لا يفقد نسبة من قدراته المركبة وتوافقه الحركي، فإذا رأينا في الملعب نجد انه لم يفقد شيئا من حركاته من اجل التقدم¹. أما في الفترة بين الخامسة والسادسة عشرة سنة يصل المراهق إلى النضج في حركاته ويكون النشاط له دور كبير في هذه المرحلة لاكتساب التوافق الحركي كالرشاقة والتوازن، أما بالنسبة للإناث يحبط نشاطهم بسبب عدم الرغبة والميول لهذه النشاطات².

5.5.1- النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغيرات العضوية، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز وتمايز وفترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموما، فالنمو العقلي هو تلك التغيرات الطارئة على الادعاءات السلوكية للأطفال، لو الناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغيرات تتميز عادة بالزيادة نوعا وكما ومقدارا³.

لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه احد مظاهر النمو فحسب وإنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددًا هامًا في تقييم قدرات المراهق واستعداداته، ومن القدرات العقلية نجد:

- **التذكر:** تبني هذه العملية على أساس الفهم والميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر، كما لا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما ويرتبط بغيره من الخبرات⁴.

² مصطفى غالب- سيكولوجية الطفولة والمراهقة - منشورات مكتبة الهلال- بيروت. (د ت) ص29

¹ - مصطفى غالب- نفس المرجع ص30

² - أحمد زكي صالح- نظريات التعلم- مكتبة النهضة العربية القاهرة. 1971 ص22

³ - أحمد زكي صالح- نفس المرجع-ص22

⁴ - عبد الرحمان العيسوي - علم النفس النموي - دار المعرفة الجامعية - ط1.1995 ص91

العمرية

- **الذكاء:** في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام والذي يسمى القدرة العقلية العامة والاستعدادات والقدرات الخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير، التذكر والتعلم.
- **الانتباه:** يزداد المراهق في الانتباه للأشياء سواء في مدته أي مداه فهي يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير وسهولة، ويستطيع أن يلفت نظره أدنى الأشياء.⁵
- **الميول:** تتضح الميول في المراهقة وتتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد ويعرف الميل بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد واهتمامه بموضوع ما، وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي.⁶
- **التخيل:** يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان وله وظائف عدة، يمكن أن يحققها المراهق فهو ادات ترويجية كما انه مسرح للمطامع الغير محققة.⁷
- **التفكير:** يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك الذي عند الطفل إذ أن التفكير عند المراهق يكون ذا أبعاد ومعاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول لمشاكله.¹

6.5.1- النمو الاجتماعي:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد، إذ فيها يحقق كيانه الاجتماعي، ويحس انه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه محيطه فهو الآن يتطلع إلى اكتشاف علاقات واتجاهات جديدة ومختلفة، تجعل منه رجلا مشاركا في بناء مجتمعه ووطنه. وتبدأ بذور هذا النمو في مرحلة الطفولة المبكرة حيث أن الطفل في حاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية لتنمو بعد ذلك، يحس في المراهقة انه عنصر محبوب مرغوب فيه لأنه يكون عنصر هام في عناصر مجموعة ما. فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العلاقات والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، يفهم المسؤولية ويعالج وجهات النظر المختلفة بصور موضوعية. وفي هذا الصدد يذكر "مصطفى غالب" إن اكتساب الفرد لهذه العادات والاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار والراحة النفسية، ولذلك فالكسبها بطريقة غير سوية يحول بينه وبين تحقيق أهدافه ويعرضه لبعض الأزمات ومشاعر التوتر والاضطرابات وعدم الاستقرار.

6.1- سيكولوجية المرحلة (15 إلى 18 سنة):

فترة المراهقة هي الانتقال من الطفولة إلى الرشد في هذه الفترة يمر المراهق بمرحلة انتزاع اعتراف الكبار به فيدخل في راع بينه وبينهم يتمثل في إشكال التناقض الفكري(الثقافي والاجتماعي) تظهر فيه عدوانية وتمرد فهو يريد نفي الصور الطفولية واثبات صور الرجولة ،

⁵ - أحمد زكي صالح- نظريات التعلم- مكتبة النهضة العربية القاهرة. 1992ص157

⁶ - محي الدين مختار - محاضرات علم النفس الاجتماعي- ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر. 1990ص166

⁷ - عبد الرحمان العيسوي - المرجع السابق-1995.ص92

¹ - محي الدين مختار - نفس المرجع-ص168

العمرية

لذلك نجد ينفي احتياجه لأمه ويرفضه ويفضل الاعتماد الزائد على النفس إذن فمن المهم دراسة سيكولوجية المراهقة المقوم للصحة النفسية والتأثير الفعال في حياة المجتمع الإنساني.

مقارنة بمرحلة الطفولة التي تسبق المراهقة ومرحلة الشباب التي تليها نجد أن المراهقة تمتاز باتساع مساحتها السيكولوجية وثقل أعبائها الاجتماعية، كما أن أساس اندفاع الإنسانية حتما على طريق التقدم كما تبدو أهميتها أيضا بالنسبة للمراهق إذ فيها كينونة ووجود وفيها تحدد أهدافه وتحرره مع عالم الكبار وما يتعلمه في سبيل هذا التحرر²

7.1- أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق:

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، على مستوى المدرسة فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ، وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.³

إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية، وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ:

1.7.1- من الناحية النفسية:

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية وعنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد. كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر بذلك الكبت والانزعاج اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد فممارسة التربية البدنية والرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحي الذات والخجل، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم.

2.7.1- من الناحية الاجتماعية:

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملة، والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية التوفيق ما هو صالح له فقط، وما هو صالح للمجتمع، ويتعلم من خلالها أهمية احترام القوانين والأنظمة في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي، حيث انه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه، فالتربية البدنية والرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق تساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكيفهم معها، وهي عنصر لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي.

8.1- علاقة المراهقين بأستاذ التربية البدنية والرياضية:

²- مصطفى غالب- سيكولوجية الطفولة والمراهقة - منشورات مكتبة الهلال- بيروت. (د ت)ص197

³- أبو بكر مرسي ومحمد مرسي- أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإنشاء النفسي- دار النهضة المصرية- ط1- القاهرة. (د،ت)ص21.20

العمرية

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دورا هاما وأساسيا في بناء شخصية المراهق لدرجة انه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله، إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته، فهو إن اظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعلم يكل جد وعزم، فإننا نجد نفس الصفات في التلميذ، وان غيابها فان النتيجة تكون مطابقة لصفاته، وإذا كان الأستاذ يميل إلى السيطرة وحب القوة في معاملته للتلميذ، فالنتيجة تكون سلبية حيث يميل التلميذ إلى الانسحاب والعدوان والانحسار¹ إذا فالعلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ ليست سهلة وأمر بسيط كما يتصور البعض، فالنجاح والفشل لهذه العلاقة يرتبط ارتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة، ومنها علاقة التلميذ بوالديه فإذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الاحترام تكون كذلك مع معلمه، وإذا كان العكس تكون كذلك.²

فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة، لا على أساس السلطة والسيادة، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرا على التأثير بصورة بناءة في حياة التلميذ، ومن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في توجيه المسار النهائي للناشئ ويساعده على اكتشاف القدرة العقلية وتحقيقها، ومساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة في التكيف وعلى مواجهة الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل صيرورته ككائن سوي وشخصية نامية.³

9.1- المراهقة وحصّة التربية البدنية والرياضية:

تظهر أهمية التربية البدنية والرياضية حسب بعض المفكرين على أنها مادة مساعدة ومنشطة ومكيفة، لشخصية ونفسية المراهق لكي تحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة وتجعله يتحصل على القيم التي يعجز على توفيرها له المرابي.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية عملية تنفيس وترويح لكلا الجنسين حيث تهيئ للمراهقين نوع من التداوي الفكري والبدني، وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والعنف عن حركات رياضية متزنة ومنسجمة ومتناسقة، تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية ككل، كما تلعب أيضا دورا أساسيا في تنمية عملية التوافق العضلي والعصبي وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات كم الناحية البيولوجية والتربوية، فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة، خلال حصّة التربية البدنية والرياضية، فان عملية التفاعل تتم بينهم ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية وعند ممارسة المراهق للنشاط البدني والرياضي ومشاركته في اللعب واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المرابي أن يحول بين التلاميذ والاتجاهات الغير مرغوب فيها مثل الخوف والقلق والكراهية والحجل وغيرها وذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواصف، وخلق نظرة متفائلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمانية والعقلية، ولهذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تهتم أكثر به بدل أن تقف عائقا وهذا لا يأتي إلا بساعات من النشاط الرياضي داخل الثانوية وخارجها.¹

¹ محمد عوض بسيوني وفصل ياسين الشاطي - نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية - ديوان المطبوعات الجزائرية - ط2- الجزائر. 1992ص17

² ميخائيل إبراهيم اسعد- مشكلات الطفولة والمراهقة - دار الأفق الجديدة - بيروت. 1994ص399

³ - علي سليمان- الوظيفة الاجتماعية للمدارس - دار الفكر العربي - بيروت. 1996ص37

¹ - علي سليمان- المرجع السابق-ص37

العمرية

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تبين لنا أن هذه المرحلة تحدث بما تغيرات جسمية ، فيزيولوجية، انفعالية، وعقلية تؤثر على شخصية المراهق وعلى علاقته مع الناس الذين يحيطون به مما يجعله غير ذلك الطفل الصغير، فيصبح بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي لذلك تختلف طريقة التعامل معه. وعليه دعا الكثير من الباحثين والمربين إلى الاهتمام بالمراهق كفرد من الأفراد حتى يكون صالحا لمجتمعه يفيد ويستفيد، كون أن أي خلل في هذه المرحلة ينعكس على شخصيته مستقبلا.

تمهيد:

يحتوي الجانب التطبيقي على كل المعلومات التي تم الحصول عليها قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج المقترح، حيث تطرقنا إلى معالجة وتحليل النتائج الأولية للاختبارات، و الضبط الإجرائي للمتغيرات كما شملت هذه الدراسة التطبيقية على منهج البحث وكذا العينة المستعملة بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة، وكذا الدراسة الإحصائية ومقارنة النتائج ومدى تطابقها مع الفرضيات المقترحة، و في النهاية وضعنا الاستنتاجات والتوصيات.

1- المنهج المستخدم:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه. وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلة إتباع المنهج التجريبي. يعتبر هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، فهو يبدأ بملاحظة الواقع وفرض الفروض وإجراء التجارب للتحقق من صحة الفروض، ثم الوصول إلى القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر. وتمثل البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تأثر على العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل.

2- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية هو " تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو وحدات أخرى ". ويطبق المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص والسمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي، ولذا فقد اعتمدنا بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بالفريقيين .

3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

3-1 عينة البحث:

العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل. بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله، ووحدات العينة قد تكون أشخاصاً كما تكون أحياء، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك. وبالنسبة لعلم النفس وعلم التدريب الرياضي تكون أشخاص. وتمثل عينة البحث في دراستنا في فريقيين لكرة اليد في ثانوية -مسابي عمال- بولاية تبسة وهي مجموعة تتألف من 15 لاعب لكل فريق وتم تعيين الفريق الأول كمجموعة تجريبية والفريق المدرسي الثاني كمجموعة ضابطة.

3-2 خصائص العينة:

يخضع اللاعبون إلى 3 حصص تدريبية في الأسبوع بالنسبة للنشاط الجماعي كرة اليد بالنسبة للمجموعة التجريبية. تتراوح أعمار لاعبي الفريقيين من 15 إلى 18 سنة وكذا الطول يتراوح ما بين 1.58 م إلى 1.70 م ومتوسط الوزن 63.25 كلف و 68.15 بالنسبة للمجموعة الضابطة .

3-3 كيفية اختيارها:

وفي بحثي هذا قمت باختيار العينة اختياراً مقصوداً دون اختبار تشخيصي للانتقاء الفريقيين، ونقصد به الفريقيين داخل الثانوية وهما ينتميان إلى ولاية تبسة.

4- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن ضبط متغيرات الدراسة من بين أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث في دراسته الميدانية حيث إن هذا الضبط يساهم ويساعد بنسبة كبيرة في نجاح الدراسة.

1-4 المتغير المستقلة:

وهي المنبه المفروض عمدا على الكائن أثناء التجربة، ويتضمن تلك الجوانب من التجربة التي يغيرها المجرى بصورة منتظمة. والمتغير المستقل في بحثنا هو: البرنامج التدريبي المقترح.

2-4 المتغير التابع:

هو النتائج الناجمة عن تأثير المتغير المستقل، أي هو النتائج الناجمة عن المنبه المفروض على الكائن موضع التجريب بعبارة أخرى هو مقياس لاستجابة الكائن الحي.

والتغير التابع في بحثنا هو: تحسين الجانب الحططي في كرة اليد.

5- مجالات البحث:

المجال البشري:

يقوم محمود قاسم في كتابة المنطق الحديث و مناهج البحث ينظر إلى العينة على أنها جزء من الجميع . و يرى إبراهيم بسيوني عميرة أن عدد الحالات التي يشملها الكل التي تنتمي إليه و يتضمنها الجميع الذي يحتويها كبيرا أصبح من المستحيل دراسة هذه الحالات و لهذا أصبح يلجأ الباحث إلى عدد محدود من هذا الكل.

1-5 المجال المكاني: تمت أعمال بحثنا في الأماكن التالية:

ملعب المؤسسة: أجريت فيه الحصص التدريبية والاختبارات بما فيه الجانب النظري للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

2-5 المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة بين 2019/01/19 إلى 2019/03/21 .

حيث تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في يوم: 2019/01/23 أما الاختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراءه يوم 2019/03/21.

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد تم إجراء الاختبار القبلي يوم 2019/01/25 والاختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراءه يوم 2019/03/19.

6- أدوات البحث:

7- الأسس العلمية للاختبار:

1-7 الاختبار:

يطلق اسم الاختبار أو *TEST* المقاييس الشخصية كما يصير استخدام تعبير الاختبار في اختبار القدرات بأنواعها المختلفة. وتهدف الاختبارات إلى تحقيق حقائق معينة حيث أنها مقاييس إلى الحصول على بيانات كمية لتقييم شيء مثلا كتقييم تحصيل التلاميذ في أحد المواد الدراسية أو تقييم نسبة ما يعانيه المريض من القلق أو تقييم الأداء الحركي للاعب ويستخدم مصطلح الاختبار في المدرسة وفي التربية البدنية والرياضية وفي مجال علم النفس وفي العديد من المجالات والعلوم الطبيعية فالطبيب يقوم بالاختبار لصدر المريض باستخدام أشعة أكس كما يقوم الكيميائي بإجراء الاختبارات لتحديد نسب المواد في التركيبات المختلفة أما الصيدلي فيقوم بإعداد العقاقير الطبية للأمراض المختلفة.¹

¹ إبراهيم بسيوني عميرة: مناهج البحث التربوي، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص70

الاختبارات أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة قدرات فرد أو خصائص سلوكية النمطية أو سماته والمقصود بالوصف هنا هو الوصف العلمي في شكل استخدام للأرقام أو في شكل تصنيفات في فئات معينة.

فالتعبير الكمي للظاهرة كنسبة ذكاء الفرد 98 % أو وزنه 65 كلغ أو درجة حرارته 38 درجة وقوته العضلية كحجم أو نظره 10/7 كل هذه الأوصاف كمية وهي تعني استخدام وحدات قياس ذات مقادير أم إذا كانت هذه الظاهرة ليست كمية فإن الاختبار يحدد تصنيفات خاصة بتلك الظاهرة حيث يتوصل إلى نسبة خصائص معينة دون خصائص أخرى .

الخاصية موضوع قياس فقط وذلك هو موضوعية القياس فنحن نحصل على عينة من السلوك أو الأداء العقلي أو الحركي لذلك يجب أن يتم اختيار هذه العينة وفق عدد من الإجراءات والظروف المقتنة كما يتم تقييم النتائج التي نحصل عليها.

وقد عرفت معامل العلوم الطبيعية أساليب تقنين التجارب المعلمية منذ زمن بعيد وتبعتها معامل علم النفس وذلك بتعريف وتحديد الإجراءات الموحدة والتي يتم الالتزام بها عند الاختبار وقياس الظاهرة

8-2 تعريف الاختبار:

يرى " فؤاد أبو خاطر ":

الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو عينة منه في ضوء معيار أو مستوى أو محك.

ويرى " انتصار يونس ":

هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن تنبيهات منظمة تنظيمًا مقصودًا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل هذه الإجابات تسجيلًا دقيقًا.

ويرى " هيلر " : هو قياس مقنن وطريقة للامتحان

ويرى " المجلس والمجلس ":

الاختبار النفسي هو مجموعة من الظروف المقتنة المضبوطة تقوم بنظام معين للحصول على عينة ممثلة للسلوك وفقًا لمتطلبات بيئة معينة أو في مواجهة تحديات تتطلب بذل أقصى جهد وغالبًا ما تأخذ هذه الظروف أو التحديات شكل أسئلة لفظية.

ويرى " كرونباك " :

هو إجراء منظم أو مقنن لملاحظة سلوك الفرد ووصفه بمعاونة مقياس كمي.

8-3 مهام الاختبار :

يسمح تحديد المستوى الحالي للفرد أو لمجموعة معينة وله مهام أخرى نذكر منها:

مهمة تدريبية: قد يستعمل كتمرين في التدريب.

مهمة المقارنة: يسمح بالتحديد الكمي للتطور الحاصل سواء إيجابًا أو سلبًا والنتائج عن طريق تطبيق مخطط تدريبي يسمح بالمقارنة بين أفراد المجموعة الواحدة.

مهمة تحفيزية: تسمح للاعب باكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب.

8-4 شروط أداء الاختبارات:

إذا أردنا أن نعطي موضوعية كبيرة للاختبارات التي ننجزها يجب الأخذ بعين الاعتبار بعض الشروط¹

¹ إبراهيم بسيوني عميرة: مناهج البحث التربوي، المرجع السابق، ص71

- يجب أن يكون الأفراد في راحة تامة أي عدم أداء أي اختبار بعد المنافسة 3 أيام، الإحماء الجيد قبل أداء الاختبار.
- القيام بشرح الاختبار والتأكد من فهمه من طرف اللاعبين ومعرفة ما الذي سيقومون به قبل بداية الاختبار.
- كل الوسائل اللازمة لأداء الاختبار يجب أن تكون حاضرة قبل إنجاز الاختبار يجب على اللاعبين معرفة هدف الاختبار.

5-8 ضبط الاختبار:

للقيام باختبار قمنا بالإطلاع على مختلف الكتب والدراسات التي تطرقت إلى تقييم وتقويم المهارات الأساسية في كرة اليد فوقع الاختيار على أربعة اختبارات ذات موضوعية وصدق كبيرين حيث أن سبب اختيارنا أربعة اختبارات هو لإعطاء نتائج دقيقة لنجاح هذا الاختبار.

9- الشروط العلمية للأداة:

9-1 الصدق:

للتأكد من صدق الاختبارات المطبقة في التجربة الميدانية قمت بعرضها على عدد كبير من الاختصاصيين في التدريب الرياضي لكرة اليد حيث أشاروا إلى وضوحها وسهولة تطبيقها كما أنها تعبر عن أهم خصائص الجانب الخططي لكرة اليد وملائمتها لعينة البحث.

9-2 الثبات:

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها اللاعب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء اللاعبين في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية.

9-3 الموضوعية:

إن وضوح تعليمات الاختبار وسهولة تقييم وحساب نتائج الاختبار تعبر وبنسبة كبيرة عن موضوعية الاختبار من كل النواحي.

الأسس للاختبار	النسبة العلمية	النتيجة
الثبات	0,97	
الصدق	0,98	
الموضوعية	0,97	

10- الإختبارات المستخدمة في البحث:

10-1 اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد:

الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب لأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد الدفاعي .

الأدوات: ملعب كرة اليد، كرة معلقة في قائم، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء: توضع علامة بالشريط اللاصق على خط الـ 6 أمتار ، يقف المختبر فوق العلامة على خط الـ 6 أمتار ، بحيث يكون مواجهاً للكرة المعلقة والتي تكون مثبتة في القائم على خط الـ 9 أمتار أو الـ 8 أمتار . عند إعطاء اللاعب (المختبر) إشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحرك للأمام ليثب لأعلى وأداء حائط الصد بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه، ثم يهبط على الأرض ويعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط الـ 6 أمتار ، ليكرر الأداء أكبر عدد ممكن لمدة عشر ثوان .

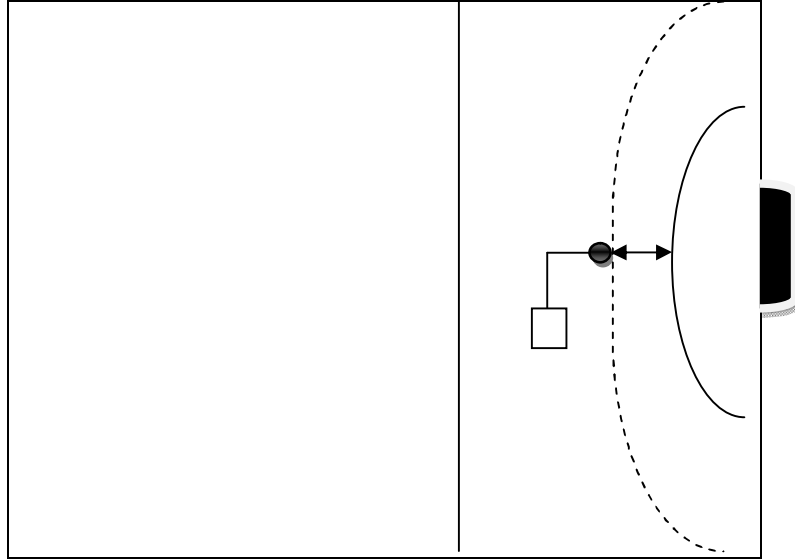
شروط الأداء:

- 1- في كل مرة يثب فيها المختبر لأداء حائط الصد الدفاعي يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه .
- 2- في كل مرة يجب على المختبر ضرورة البدء من العلامة المرسومة فوق خط الـ 6 أمتار.
- 3- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
- 4- حركة المختبر تكون مائلة تماماً لحركة الدفاع لصد الكرات المصوبة - على المرمى - من الوثب، خاصة شكل الذراعين والمسافة بينهما واليدين، واتجاه كفي اليدين للأمام لمواجهة الكرة.
- 5- أي أداء يخالف الشروط لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.¹

تسجيل الدرجات:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة الـ (10ث) المحدد للاختبار .

¹فؤاد الباهي السيد. علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري. 1979ص305.306



الشكل (1)

10-2 اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف:

الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية للأمام وللخلف.

الأدوات: ملعب كرة اليد، شريط لاصق، ساعة إيقاف، شريط قياس.

مواصفات الأداء: تثبت علامتان بالشريط اللاصق، أحدهما على خط الـ 6 أمتار، والثانية - تقابلها تماماً- على خط الـ 9 أمتار. يقف اللاعب (المختبر) فوق العلامة عند خط الـ 6 أمتار. وعند إعطاء إشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية للأمام للوصول إلى العلامة المقابلة على خط الـ 9 أمتار، ثم العودة مرة أخرى عن طريق التحركات الدفاعية للخلف بالظهر للوصول إلى نقطة البداية، وهكذا يكرر الأداء لأكبر عدد ممكن لمدة (15 ثانية).

شروط الأداء:

1- حركة المختبر تكون مائلة تماماً لحركة الدفاع من حيث الرجلين (قصيرة وسريعة ومتلاحقة)، وشكل الذراعين واليدين والجزع.

2- يجب الوصول للنقاط المرسومة عند خطي الـ 6 أمتار، والـ 9 أمتار وملاستها بالقدمين، والتحرك كما هو بالشكل.

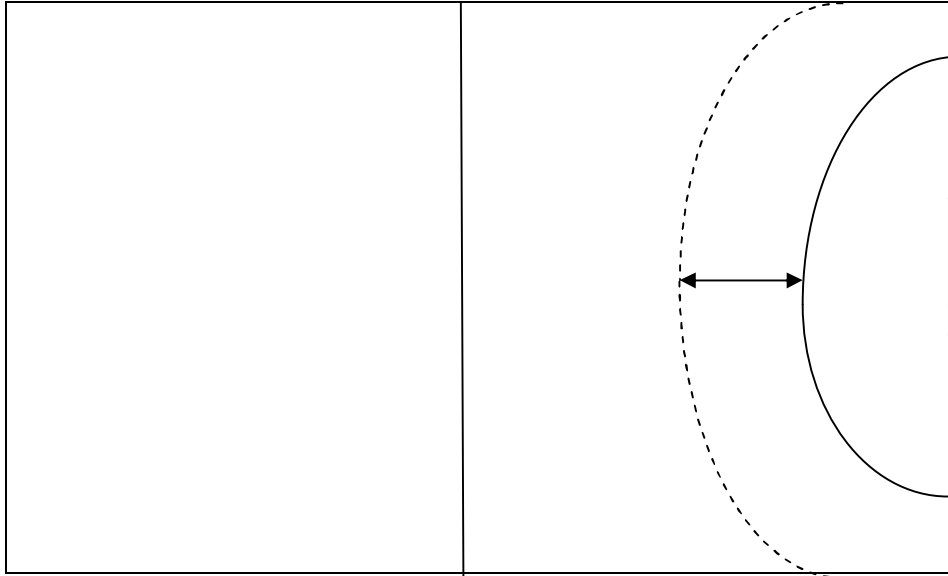
3- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.

4- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.¹

تسجيل الدرجات:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة الـ (15 ثانية).

¹كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون)؛ القياس والتقويم و تحليل المباراة في كرة اليد، نظريات - تطبيقات، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002) ص 140.



الشكل (2)

10-3 اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة:

أدوات الاختبار: ملعب كرة اليد، شريط لاصق، شريط قياس، سرعة إيقاف.

مواصفات الأداء: ترسم خمس علامات، ثلاثة منها (A.B.C) بالقرب من خط الـ 6 أمتار والمسافة بينها 150 سم ، واثنان على خط الـ 9 أمتار (D.E) في مقابلة علامتي الـ 6 أمتار على الأطراف. يقف المختبر عند العلامة A ، وعند إعطائه إشارة البدء (بصرية) يقوم بعمل تحركات جانبية للعلامة B، ثم يتحرك للأمام للعلامة D، ثم يتحرك للخلف (بالظهر) للعلامة A، ثم للجانب للعلامة C، ثم للأمام للعلامة E، ثم يعود للخلف (بالظهر) بميل للعلامة A، يكرر الأداء لأكبر عدد ممكن لمدة 30 ثانية.

شروط الأداء:

- 1- حركة المختبر تكون مائلة تماماً لحركة الدفاع ، من حيث تحركات الرجلين ، وشكل الذراعين واليدين .
- 2- يجب وصل المختبر للعلامة الموسومة وملامستها بالقدمين، والتحرك كما هو موضح بالشكل.
- 3- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.¹
- 4- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.²

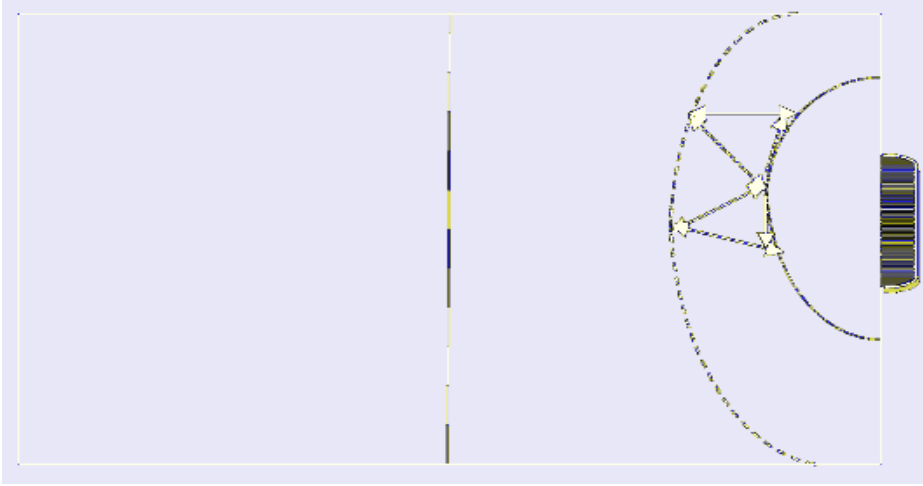
تسجيل الدرجات:

- تحتسب كل محاولة صحيحة بستة درجات (وصول المختبر وملامسة العلامات B ، D ، A ، C، E). بمعنى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة يصل فيها المختبر لكل علامة من العلامات المرسومة.

¹كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون)؛ المرجع السابق ، 2002، ص158

²كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون)؛ المرجع السابق ، 2002، ص159

- يسجل للمختبر عدد المحاولات الكاملة والصحيحة التي قام بها خلال فترة الاختبار.³
- في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار ، وعدم إكمال المختبر للمحاولة ، بمعنى وصوله مثلا لإحدى العلامات الأخرى C ، A ، D ، أو E مثلا، وعدم الوصول للعلامة A وهي علامة النهاية للمحاولة الكاملة، تجمع درجات العلامات وتضاف إلى درجات المحاولات الصحيحة والكاملة .



الشكل (3)

10-4 اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف:

الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف.

الأدوات: ملعب كرة اليد، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف.

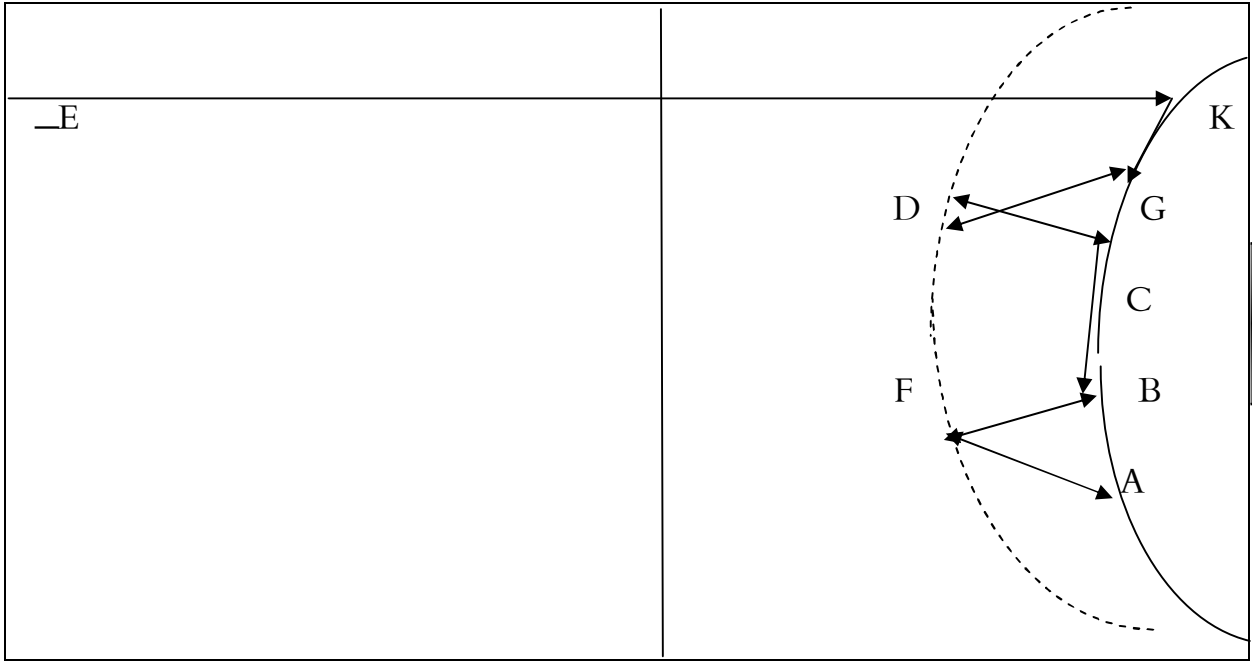
مواصفات الأداء: ترسم ثماني علامات، خمس منها (A.B.C.D.E) بالقرب من خط الـ 6 أمتار ، والمسافة بين كل منها ثلاثة أمتار ، كما ترسم علامتان (F.G) على خط الـ 9 أمتار الأولى في منتصف المسافة بين العلامتين A.B والثانية في منتصف المسافة بين العلامتين C.D. كما ترسم علامة أخرى (K) على خط الـ 9 أمتار الأخرى . يقف المختبر فوق العلامة K، وعند إعطائه إشارة البدء (بصرية) يقوم بالعدو للأمام حتى منتصف الملعب، ثم يقوم بتغيير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر والتقهقر السريع للخلف حتى يصل للعلامة (E) ثم يبدأ بعمل تحركات جانبية ليصل للعلامة D، ثم عمل مهاجمة دفاعية حتى العلامة G، ثم يعود للخلف (بالظهر) بميل العلامة C، ومنها من خلال التحركات الجانبية للعلامة B ثم F، واخيرا يقوم بعمل تحركات للخلف (بالظهر) بميل للوصول للعلامة A.

شروط الأداء:

- 1- حركة المختبر تكون ماثلة لحركة الدفاع ، من حيث تحركات الرجلين وشكل الذراعين واليدين .
- 2- يجب قيام اللاعب (المختبر) بالعدو حتى منتصف الملعب ، ثم يغير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر ويتقهقر للخلف حتى العلامة E ، وهنا يجب أداء التحركات الدفاعية بالمرور على جميع العلامات المرسومة وملامستها باليدين .
- 3- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة صحيحة .¹

³ فواد الباهي السيد. علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري. 1979 ص 305.306

¹ كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون) ؛ المرجع السابق ، 2002، ص 160



الشكل (4)

10- الدراسة الإحصائية:

الطريقة الإحصائية تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة صحيحة للاختبارات التي قمنا بها ولأجل هذا الغرض

استعملنا المؤشرات التالية:

❖ المتوسط الحسابي:

❖

$$\bar{S} = \frac{\text{مجم س}}{n}$$

حيث:

* \bar{S} : الوسط الحسابي.

* مجم س : مجموع الدرجات.

* n : عدد الأفراد.

❖ الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي وقانونه.



$$ع = \frac{ن \text{ مـج س}^2 - (مـج س)^2}{ن (ن - 1)}$$

حيث:

*ع: الانحراف المعياري.

*مـج س²: مجموع مربع الدرجات.

* (مـج س)²: مجموع الدرجات المربعة.

*ن: عدد أفراد العينة¹

❖ معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{ن \text{ مـج س} \cdot \text{ص} - (مـج س) (مـج ص)}{\sqrt{[ن \cdot \text{مـج س}^2 - (\text{مـج س})^2][ن \cdot \text{مـج ص}^2 - (\text{مـج ص})^2]}}$$

حيث:

ر = معامل الارتباط

ن = عدد أزواج الدرجات

س = كل درجة من درجات المتغير الأول .

ص = كل درجة من درجات المتغير الثاني

مـج = المجموع

نحدد العلاقة بواسطة معامل الارتباط وفقا لـ:

- $0.5 > \text{معامل الارتباط} > 1$ ← العلاقة قوية طردية
- $0 > \text{معامل الارتباط} > 0.5$ ← العلاقة ضعيفة جدا
- $0.5 - > \text{معامل الارتباط} > 0$ ← العلاقة عكسية ضعيفة
- $1 - > \text{معامل الارتباط} > -0.5$ ← العلاقة عكسية قوية¹

¹ قيس ناجي عبدالجبار وسالم كامل محمد" مبادئ الاحصاء التربوي في التربية البدنية والرياضية" جامعة بغداد، العراق ، ص ص 92-99.

¹ قيس ناجي عبدالجبار وسالم كامل محمد" مبادئ الاحصاء التربوي في التربية البدنية والرياضية" نفس المرجع، ص ص 92-99.

❖ اختبار ستيودنت :

إن المقارنة التي نقوم بها لهذا البحث تتم لعينة واحدة بين اختبارها القبلي والبعدى ولهذا استعملنا العلاقة الموالية :

$$t = \frac{\overline{س 1} - \overline{س 2}}{\frac{\sqrt{(ع 1)^2 + (ع 2)^2}}{1 - ن}}$$

حيث :

* $\overline{س 1}$: تعطى القيمة الأكبر.

* $\overline{س 2}$: تعطى القيمة الأصغر.

* $(ع 1)^2$: تمثل مربع الانحراف المعياري للفئة الأولى.

* $(ع 2)^2$: تمثل مربع الانحراف المعياري للفئة الثانية.

* ن : عدد الأفراد.

❖ وذلك للحصول على ت موجبة

❖ درجة الحرية: درجة الحرية في أي مجموعة هي عدد الحالات في المجموعة ناقص واحد ويرمز له بالرمز K : ن-1 عند حساب

$$\text{الحالات في المجموعة الواحدة (نفسها) } k = n + 1 - 2$$

عند حساب الحالات في مجموعتين حيث:

K : درجة الحرية

1 ن : عدد أفراد المجموعة الأولى

2 ن : عدد أفراد المجموعة الثانية

ن : عدد أفراد المجموعة كلها (العينة)

tc : معيار ستيودنت في صف درجة الحرية (0.01)

- إذا كانت قيمة tc المحسوبة أكبر من tc الجدولة دل ذلك على فرق بين المتوسطين له دالة إحصائية عند تلك النسبة أما إذا كانت قيمة tc المحسوبة في البحث أصغر من القيمة الجدولة tc فإنه لا يوجد هناك فروق جوهرية وإنما الفرق راجع إلى الصدفة.¹

خلاصة:

يحتوي مضمون هذا الفصل على الإجراءات الميدانية بدأ بكل تفاصيل البحث الميداني فيما يخص الاختبارات البدنية والمهارية .
عينة البحث ، مجالاته والدراسة الإحصائية ، هذه الإجراءات في الواقع طريقة منهجية في أي بحث يريد أن يرقى إلى مستوى العمل الجاد وتساعد الباحث على تفسير نتائجه من جهة وتثبت تدرج التجربة الميدانية في الشكل المنهجي الذي يتبناه أي بحث منهجي

¹ مقدم عبدالحفيظ " الاحصاء والقياس النفسي التربوي " ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط8 ، 1988 ، ص 101.

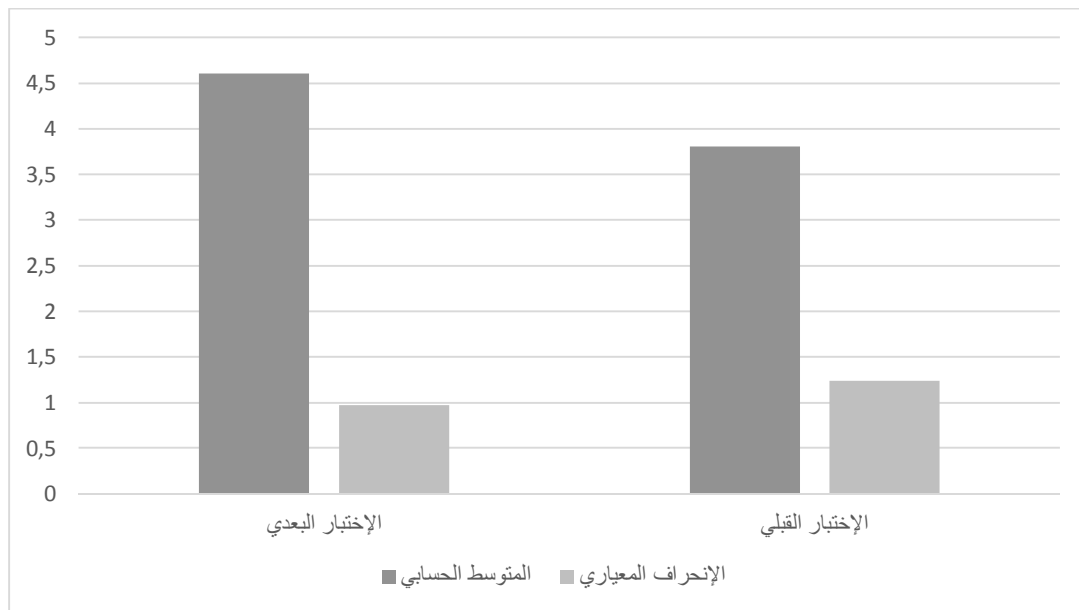
1- عرض وتحليل النتائج:

1-1 اختبار حائط الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية :

1-1-1 عرض النتائج:

النتيجة	الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الاختبارات
توجد دلالة إحصائية	0.05	1,761	1,904	1,242	3,803	15	الاختبار القبلي
				0,971	4,603		الاختبار البعدي

الجدول 01: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص حائط الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية



الشكل 01: يمثل مقارنة نتائج حائط الصد الدفاعي للإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

1-1-2 تحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هناك تطور هام فيما يخص حائط الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 3,803 ثم وصل في الاختبار البعدي إلى 4,603 وبما أن t المحسوبة = 1,904 مع احتمالية الدلالة = 0.05 , أكبر من t الجدولية = 1,761 نستنتج أن الفرق بين الاختبارين فيما يخص حائط الصد الدفاعي له دلالة الإحصائية .

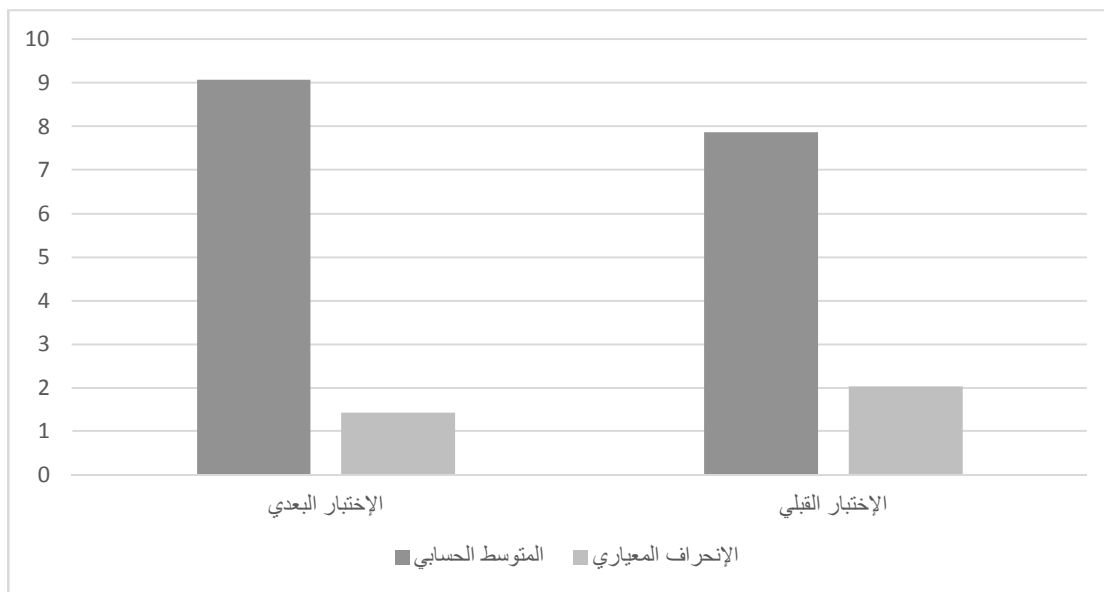
ومن هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح قد بلغ الهدف المنشود منه وأثبتت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين وتطوير حائط الصد الدفاعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

1-2-1 اختبار التحركات الدفاعية للأمام والخلف للمجموعة التجريبية :

1-2-1-1 عرض النتائج :

النتيجة	الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الاختبارات
توجد دلالة إحصائية	0.05	1,761	1,857	2,030	7,866	15	الاختبار القبلي
				1,437	9,066		الاختبار البعدي

الجدول 02: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص التحركات الدفاعية للأمام والخلف للمجموعة التجريبية.



الشكل 02: يمثل مقارنة نتائج التحركات الدفاعية للأمام والخلف للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

1-2-2-1 تحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هناك تطور هام فيما يخص التحركات الدفاعية للأمام والخلف للمجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 7,866 ثم وصل في الاختبار البعدي إلى 9,066 وبما أن t المحسوبة = 1,437 مع احتمالية الدلالة = 0.05 , أكبر من t الجدولية = 1,761 نستنتج أن الفرق بين الاختبارين فيما يخص التحركات الدفاعية للأمام والخلف له دلالة إحصائية .

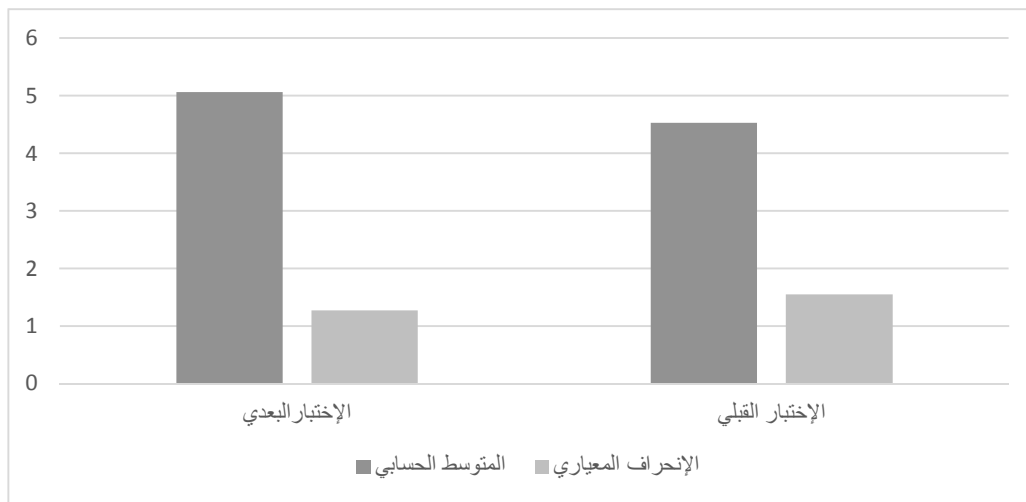
ومن هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح قد بلغ الهدف المنشود منه وأثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين وتطوير التحركات الدفاعية للأمام والخلف لدى أفراد المجموعة التجريبية .

1-3-1 اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة التجريبية:

1-3-1 عرض النتائج :

الاختبارات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
الاختبار القبلي	15	4,533	1,552	1,305	1,761	0.05	لا توجد دلالة إحصائية
الاختبار البعدي		5,066	1,279				

الجدول 03: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص التحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة التجريبية.



الشكل 03: يمثل مقارنة نتائج التحركات الدفاعية المتنوعة للإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

1-3-2 تحليل النتائج:

النتائج المتحصل عليها تبين نقص تطور التحركات الدفاعية المتنوعة لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث سجلنا المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي = 4,533 مع تطور طفيف في الإختبار البعدي حيث وصل المتوسط الحسابي إلى 5,066 وبما أن t المحسوبة 1,305 مع احتمالية 0.05 نستنتج أن t الجدولية 1,761 أكبر من t المحسوبة ومنه كان مستوى دلالة الفرق ضعيف وغير معنوي وليست له دلالة إحصائية .

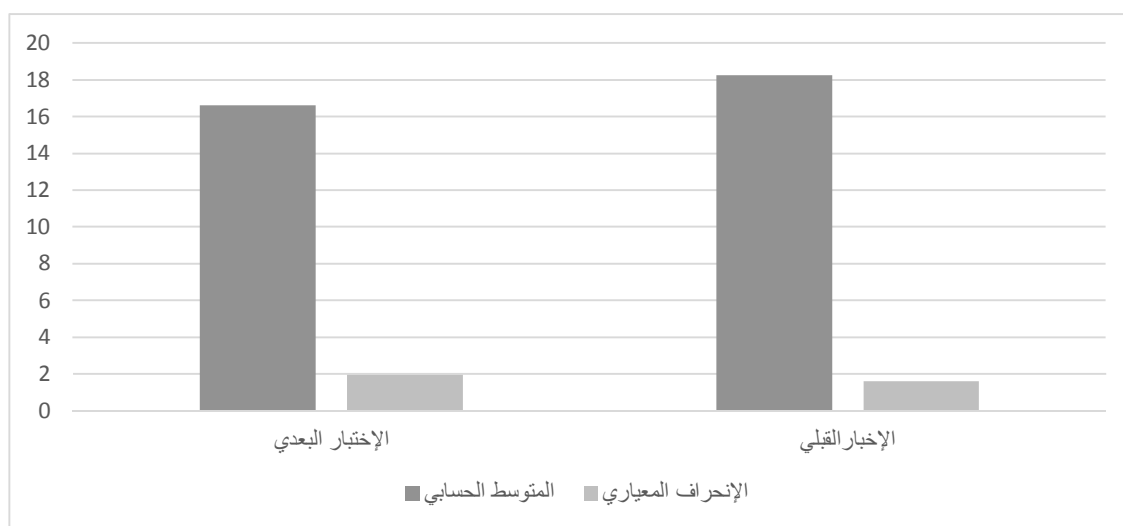
من هذه النتائج نلاحظ أنه يمكن أن يكون تطور لكن بطيء وغير مؤثر وأن البرنامج المقترح لم تكن له فعالية كبيرة في تطوير التحركات الدفاعية المتنوعة لدى أفراد المجموعة التجريبية .

4-1 اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية :

1-4-1 عرض النتائج :

الإختبارات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي	15	18,246	1,913	0,733	1,761	0.05	لاتوجد دلالة إحصائية
الإختبار البعدي		16,602	1,963				

الجدول 04: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية.



الشكل 04: يمثل مقارنة نتائج التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

2-4-1 تحليل النتائج :

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هناك تطور هام فيما يخص التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي يساوي 18,246 ثم وصل في الإختبار البعدي إلى 16,602. وبما أن t

المحسوبة = 0,733 مع احتمالية الدلالة = 0,05 , أصغر من t الجدولية = 1,761 نستنتج أن الفرق بين الاختبارين فيما يخص التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف ليست له دلالة إحصائية .

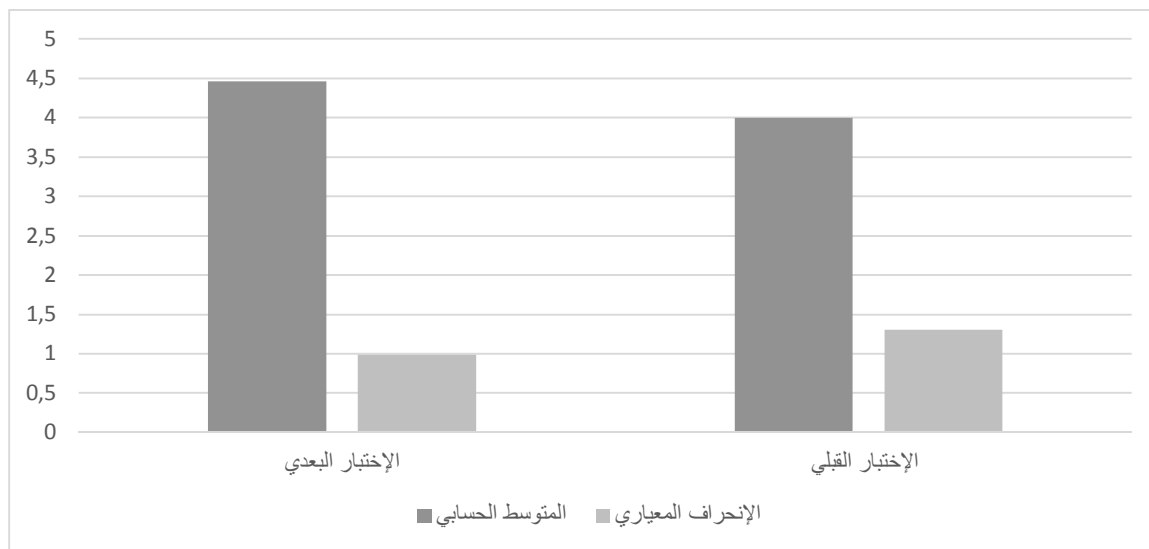
ومن هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح قد بلغ الهدف المنشود منه وأثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين وتطوير التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف لدى أفراد المجموعة التجريبية.

5-1 اختبار حائط الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة:

1-5-1 عرض النتائج :

الاختبارات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
الاختبار القبلي	15	4	1,309	0,964	1,761	0.05	لا توجد دلالة إحصائية
الاختبار البعدي		4,466	0,989				

الجدول 05: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص حائط الصد الدفاعي للمجموعة الشاهدة .



الشكل 05: يمثل مقارنة نتائج حائط الصد الدفاعي للاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة.

2-5-1 تحليل النتائج:

النتائج المتحصل عليها تبين نقص تطور حائط الصد الدفاعي لدى أفراد المجموعة الشاهدة حيث سجلنا المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 4 مع تطور طفيف في الاختبار البعدي حيث وصل المتوسط الحسابي إلى 4,466 مع احتمالية 0.05، نستنتج أن t المحسوبة

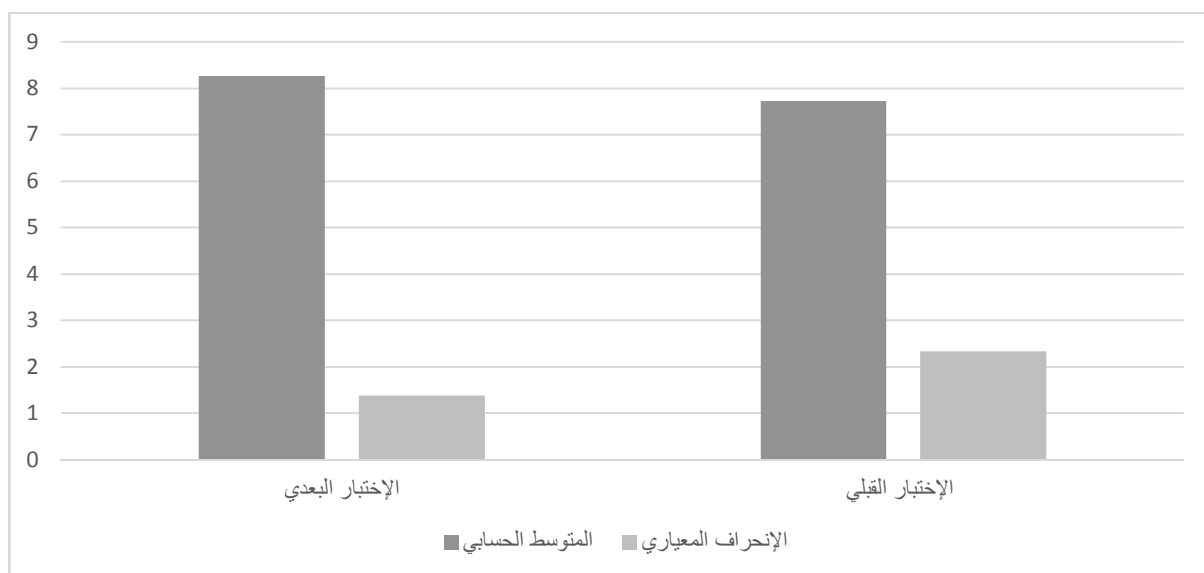
0,964 أصغر من t الجدولية 1,761 ومنه كان مستوى دلالة الفرق ضعيف وغير معنوي ولا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية من هذه النتائج نلاحظ أنه يمكن أن يكون تطور لكن بطيء وغير مؤثر وإذا أردنا الحصول على تطور ملحوظ فهذا يدفعنا إلى إضاعة الوقت الذي يمكن استغلاله في مهام أخرى.

1-6-1 اختبار التحركات الدفاعية للأمام والخلف للمجموعة الشاهدة :

1-6-1-1 عرض النتائج:

الإختبارات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي	15	7,733	2,328	0,737	1,761	0.05	لا توجد دلالة إحصائية
		8,266	1,386				
الإختبار البعدي							

الجدول 06: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص التحركات الدفاعية للأمام والخلف للمجموعة الشاهدة.



الشكل 06: يمثل مقارنة نتائج التحركات الدفاعية للأمام والخلف للاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة .

1-6-2 تحليل النتائج :

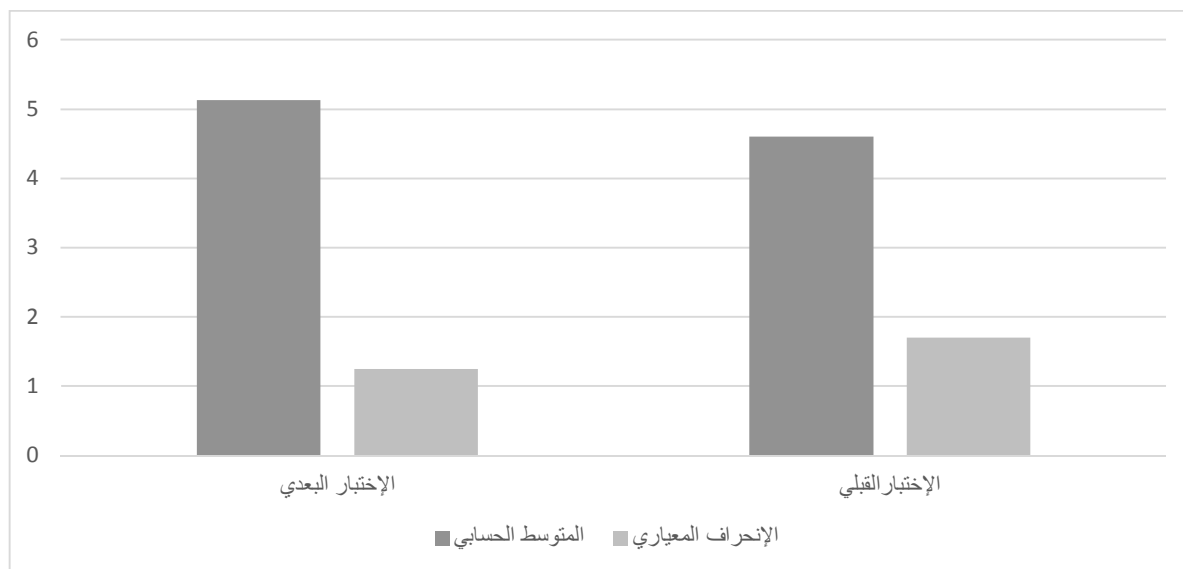
النتائج المتحصل عليها تبين نقص تطور التحركات الدفاعية للأمام لدى أفراد المجموعة الشاهدة حيث سجلنا المتوسط الحسابي للاختبار القبلي = 7.733 مع تطور طفيف في الاختبار البعدي حيث وصل المتوسط الحسابي إلى 8.266 مع احتمالية 0.05, نستنتج أن t المحسوبة 0,737 أصغر من t الجدولية 1,761 ومنه كان مستوى دلالة الفرق ضعيف وغير معنوي ولا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية من هذه النتائج نلاحظ أنه يمكن أن يكون تطور لكن بطيء وغير مؤثر وإذا أردنا الحصول على تطور ملحوظ فهذا يدفعنا إلى إضاعة الوقت الذي يمكن استغلاله في مهام أخرى .

7-1 اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة الشاهدة:

1-7-1 عرض النتائج:

الاختبارات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
الاختبار القبلي	15	4,60	1,702	0,982	1,761	0.05	لا توجد دلالة إحصائية
الاختبار البعدي		5,133	1,245				

الجدول 07: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص التحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة الشاهدة.



الشكل 07: يمثل مقارنة نتائج التحركات الدفاعية المتنوعة للاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة.

1-7-2 تحليل النتائج:

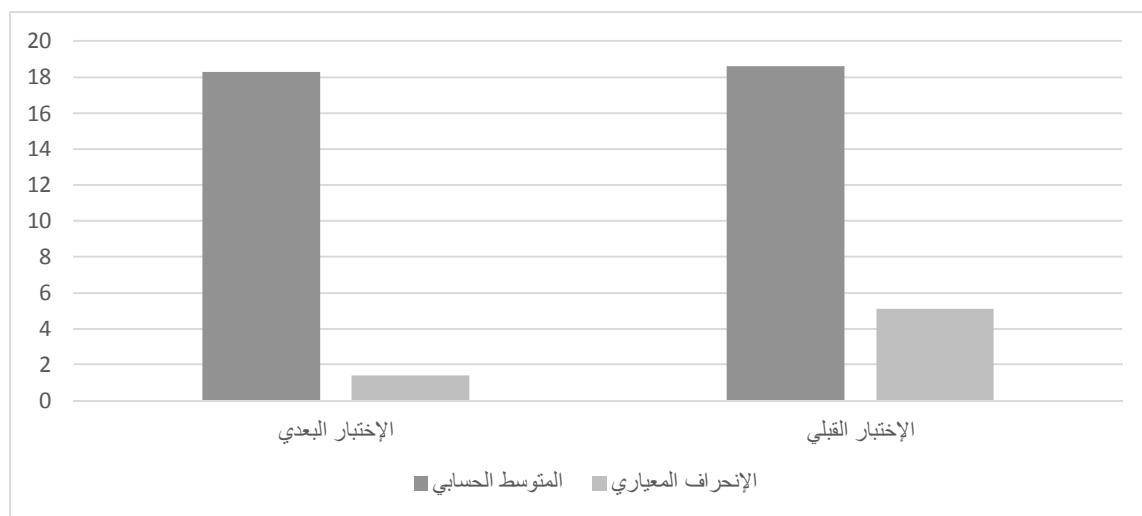
النتائج المتحصل عليها تبين نقص تطور التحركات الدفاعية المتنوعة لدى أفراد المجموعة الشاهدة حيث سجلنا المتوسط الحسابي للاختبار القبلي = 4,60 مع تطور طفيف في الاختبار البعدي حيث وصل المتوسط الحسابي إلى 5,133 مع احتمالية 0,05 نستنتج أن t المحسوبة 0,982 أصغر من t الجدولية 1,761 ومنه كان مستوى دلالة الفرق ضعيف وغير معنوي ولا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية من هذه النتائج نلاحظ أنه يمكن أن يكون تطور لكن بطيء وغير مؤثر .

1-8-1 اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة الشاهدة:

1-8-1 عرض النتائج :

النتيجة	الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الإختبارات
توجد دلالة إحصائية	0.05	1,761	1,791	5,111	18,598	15	الإختبار القبلي
				1,403	18,289		الإختبار البعدي

الجدول 08: يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة الشاهدة.



الشكل 08: يمثل مقارنة نتائج التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للإختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة.

1-8-2 تحليل النتائج:

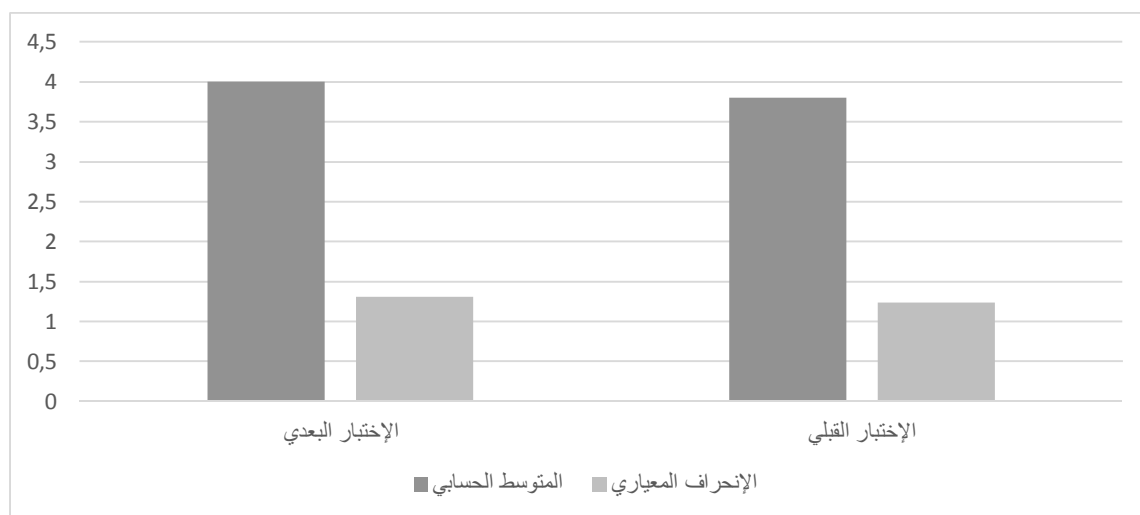
من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هناك تطور هام فيما يخص التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة الشاهدة حيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 18,598 ثم وصل في الاختبار البعدي إلى 18,289، وبما أن t المحسوبة = 1,791 مع احتمالية الدلالة = 0,05، أكبر من t الجدولية = 1,761 نستنتج أن الفرق بين الاختبارين فيما يخص التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف له دلالة إحصائية .
ومن هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا الشك في أن نقول أو نجزم أن أفراد المجموعة الشاهدة تمكنوا من تحسين وتطوير التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف .

1-9-1 مقارنة نتائج الاختبار القبلي الخاص بمناطق الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة:

1-9-1 عرض النتائج:

القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	15	3,803	1,242	0,995	1,761	0,05	لا توجد دلالة إحصائية
الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة		4	1,309				

جدول 09: يمثل دلالة الفرق للاختبار القبلي الخاص بمناطق الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية والشاهدة



الشكل(9): يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي الخاص بحائط الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة:

1-9-2 تحليل النتائج:

من النتائج المسجلة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبار القبلي لحائط الصد الدفاعي نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية = 3,803 والمتوسط الحسابي للعينة الضابطة 4 نلاحظ أيضا أن بينهما فرق طفيف وتكون للمجموعة الشاهدة، وبمقارنة النتائج للاختبار القبلي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية :

الاختبار القبلي تحصلنا على t محسوبة = 0,995 و t جدولية = 1,761 مع احتمالية 0.05 .

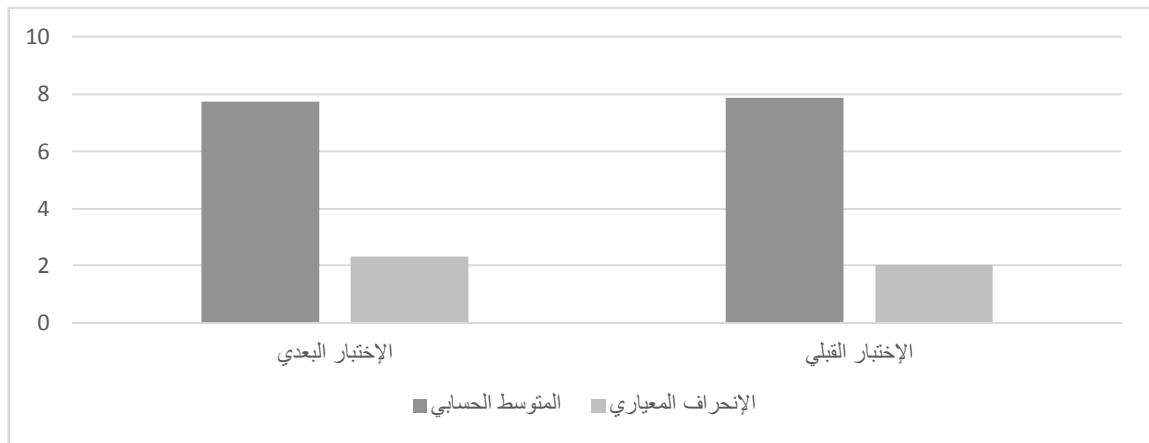
وبما أن قيمة t المحسوبة أقل من t الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الاختبار القبلي لحائط الصد الدفاعي لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

1-10-1 مقارنة نتائج الاختبار القبلي الخاص بحائط الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة::

1-10-1 عرض النتائج:

القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية	15	7,866	2,030	0,525	1,761	0,05	لا توجد دلالة إحصائية
الإختبار القبلي للمجموعة الشاهدة		7,733	2,328				

جدول 10 :يمثل دلالة الفرق للاختبار القبلي الخاص بالتحركات الدفاعية للأمام والخلف للمجموعة التجريبية والشاهدة .



الشكل (10): يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي الخاص بحائط الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

1-10-2 تحليل النتائج:

من النتائج المسجلة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الإختبار القبلي للتحركات الدفاعية للأمام والخلف نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية = 7,866 والمتوسط الحسابي للعينة الضابطة = 7,733 نلاحظ أيضا أن بينهما فرق طفيف وتنفوق للمجموعة التجريبية، وبمقارنة النتائج للإختبار القبلي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية :

الإختبار القبلي تحصلنا على محسوبة = 0,525 و Tجدولية = 1,761 مع احتمالية 0,05. وبما أن قيمة t المحسوبة أقل من t الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الإختبار القبلي للتحركات الدفاعية للأمام والخلف لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

1-11-1 مقارنة نتائج الإختبار القبلي الخاص بالتحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة:

1-11-1 عرض النتائج:

القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية	15	4,533	1,552	0,375	1,761	0,05	لا توجد دلالة إحصائية
		4,605	1,702				

جدول 11

بممثل دلالة

الفرق

للإختبار

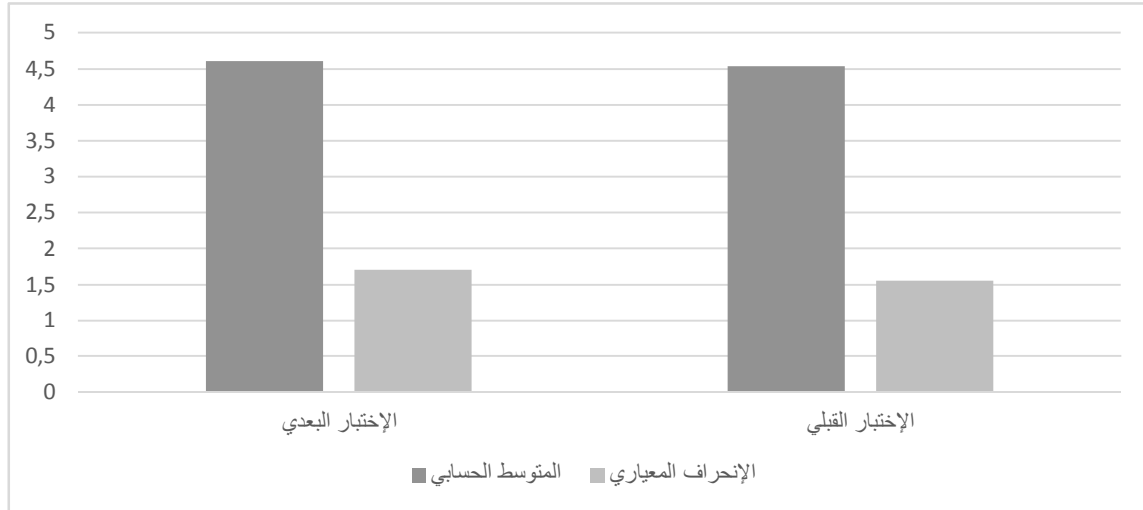
القبلي

الخاص

بالتحركات

الدفاعية

المتنوعة



للمجموعة التجريبية والشاهدة .

الشكل (11): بممثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي الخاص بالتحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة

1-11-2 تحليل النتائج:

من النتائج المسجلة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الإختبار القبلي للتحركات الدفاعية المتنوعة نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية = 4,533 والمتوسط الحسابي للعينة الضابطة = 4,605 نلاحظ أيضا أنه لا يوجد فرق بينهما وكانت النتائج متطابقة تماما، وبمقارنة النتائج للإختبار القبلي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية :

الإختبار القبلي تحصلنا على t محسوبة = 0,375 و t جدولية = 1,761 مع احتمالية 0,05 .

وبما أن قيمة t المحسوبة أقل من t الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الإختبار القبلي للتحركات الدفاعية المتنوعة ليس له دلالة الإحصائية

1-12-1 مقارنة نتائج الإختبار القبلي الخاص بالتحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية والمجموعة

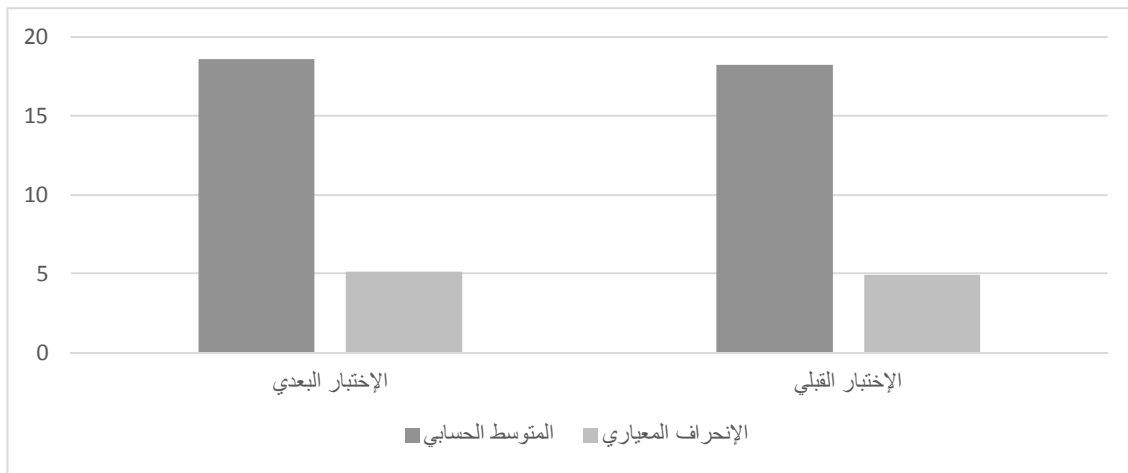
الشاهدة:

1-12-1 عرض النتائج :

النتيجة	الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	القياس
لا توجد دلالة	0,05	1,761	0,237	4,913	18,246	15	الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية

إحصائية							
				5,111	18,598		الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة

جدول 12: يمثل دلالة الفرق للاختبار القبلي الخاص بالتحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية والشاهدة.



الشكل (12): يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي الخاص بالتحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

1-12-2 تحليل النتائج: من النتائج المسجلة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبار القبلي للتحركات الدفاعية المتنوعة نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية = 18,246 والمتوسط الحسابي للعينة الضابطة = 18,598 نلاحظ أيضا أن بينهما فرق طفيف وتكون للمجموعة الشاهدة، وبمقارنة النتائج للاختبار القبلي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية للاختبار القبلي تحصلنا على t محسوبة = 0,237 و t جدولية = 1,761 مع احتمالية 0,05. وبما أن قيمة t المحسوبة أقل من t الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الاختبار القبلي للتحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

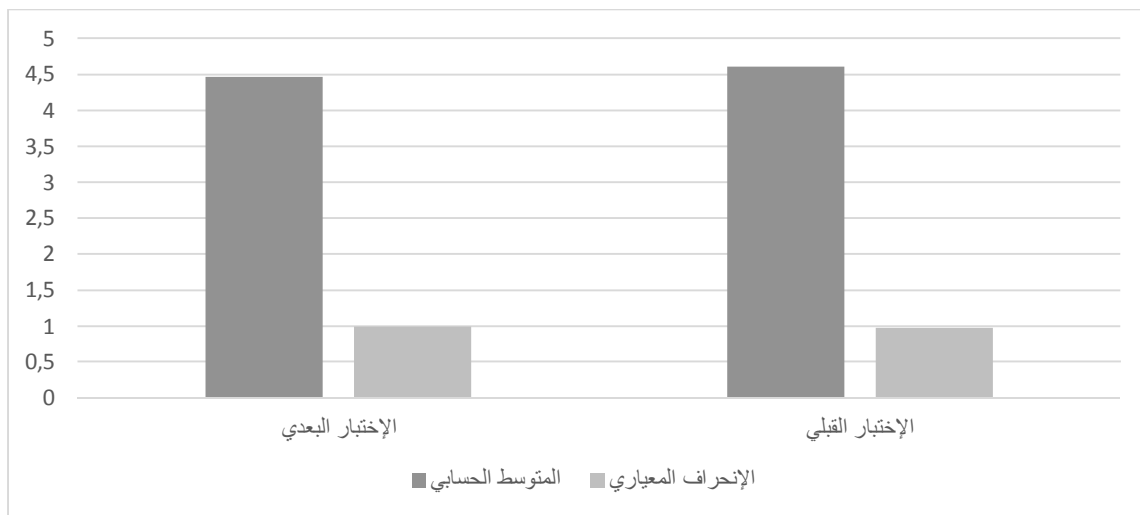
1-13-1 مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بمناطق الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة :

1-13-1 عرض النتائج :

القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة

لا توجد دلالة إحصائية	0,05	1,761	0,517	0,971	4,603	15	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية
				0,989	4,466		الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة

جدول 13: يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بمحائط الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية والشاهدة



الشكل (13): يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بمحائط الصد الدفاعي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة

1-13-2 تحليل النتائج: من النتائج المسجلة نستخلص أن المجموعة التجريبية في تطور مستمر فيما يخص الاختبار البعدي لحائط الصد الدفاعي وهذا ما يؤكد المتوسط الحسابي حيث وصل إلى = 4,603 وفي المقابل فإن نتائج المجموعة الشاهدة تدل على ركود هذه الأخيرة فيما يخص حائط الصد الدفاعي وبتطور خفيف في الاختبار البعدي حيث سجلنا المتوسط الحسابي = 4,384، وبمقارنة النتائج للاختبار البعدي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية :

الاختبار البعدي تحصلنا على t محسوبة = 0,517 و t جدولية = 1,761 مع احتمالية 0,05.

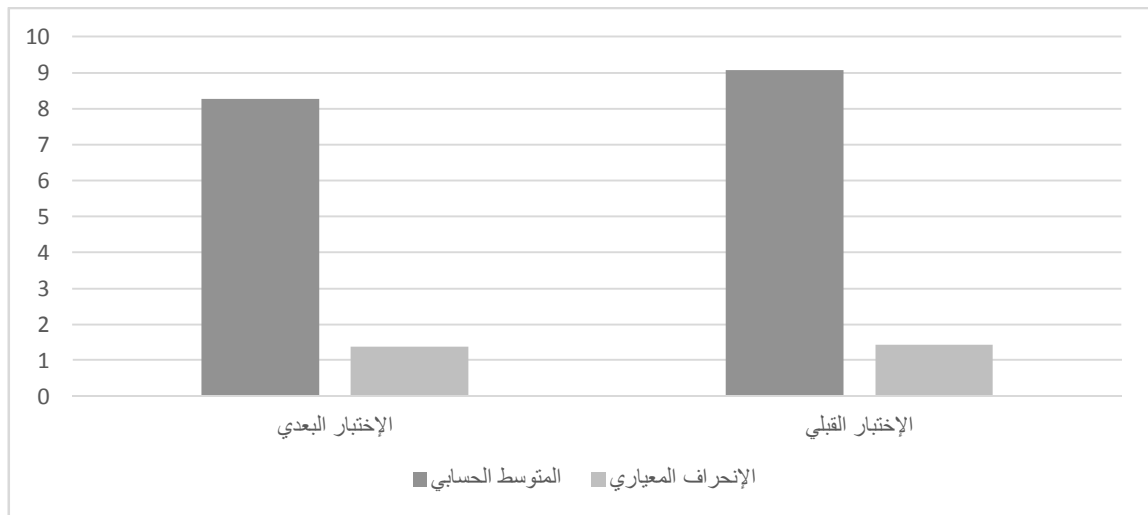
وبما أن قيمة t المحسوبة أقل من t الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الاختبار البعدي لحائط الصد الدفاعي لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

1-14-1 مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية للأمام والخلف للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة:
1-14-1 عرض النتائج :

القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
--------	--------	-----------------	----------	------------	------------	---------	---------

				المعياري			
لا توجد دلالة إحصائية	0,05	1,761	1,756	1,437	9,066	15	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية
				1,386	8,266		الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة

جدول 14: يمثل دلالة الفرق للإختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية للأمام والخلف للمجموعة التجريبية والشاهدة.



الشكل (14): يمثل مقارنة نتائج الإختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية للأمام والخلف للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة

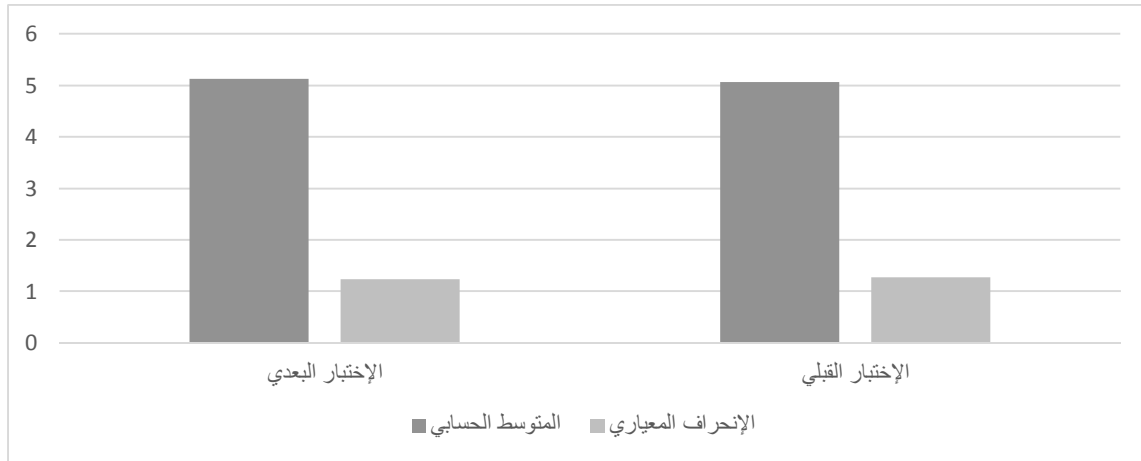
1-14-2 تحليل النتائج: من النتائج المسجلة نستخلص أن المجموعة التجريبية في تطور مستمر فيما يخص الاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية للأمام والخلف وهذا ما يؤكد المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية حيث وصل إلى = 9,066 وفي المقابل فإن نتائج المجموعة الشاهدة فيما يخص الاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية للأمام والخلف شهد تطور خفيف حيث سجلنا المتوسط الحسابي = 8,266، وبمقارنة النتائج للاختبار البعدي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية : الاختبار البعدي تحصلنا على t محسوبة = 1,756 و t جدولية = 1,761 مع احتمالية 0,05. وبما أن قيمة t المحسوبة أقل من t الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الاختبار البعدي لـ التحركات الدفاعية للأمام والخلف لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية

1-15 مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة:

1-15-1 عرض النتائج:

القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	15	5,066	1,279	0,402	1,761	0,05	لا توجد دلالة إحصائية
الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة		5,133	1,245				

جدول 15: يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة التجريبية والشاهدة.



الشكل (15): يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية المتنوعة للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة

1-15-2 تحليل النتائج: من النتائج المسجلة نستخلص أن المجموعة التجريبية في تطور مستمر فيما يخص الاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية المتنوعة وهذا ما يؤكد أنه المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية حيث وصل إلى = 5,066 وفي المقابل فإن نتائج المجموعة الشاهدة فيما يخص الاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية المتنوعة شهد تطور خفيف حيث سجلنا المتوسط الحساب 5,133، وبمقارنة النتائج للاختبار البعدي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية :

الاختبار البعدي تحصلنا على t محسوبة = 0,402 و t جدولية = 1,761 مع احتمالية 0,05

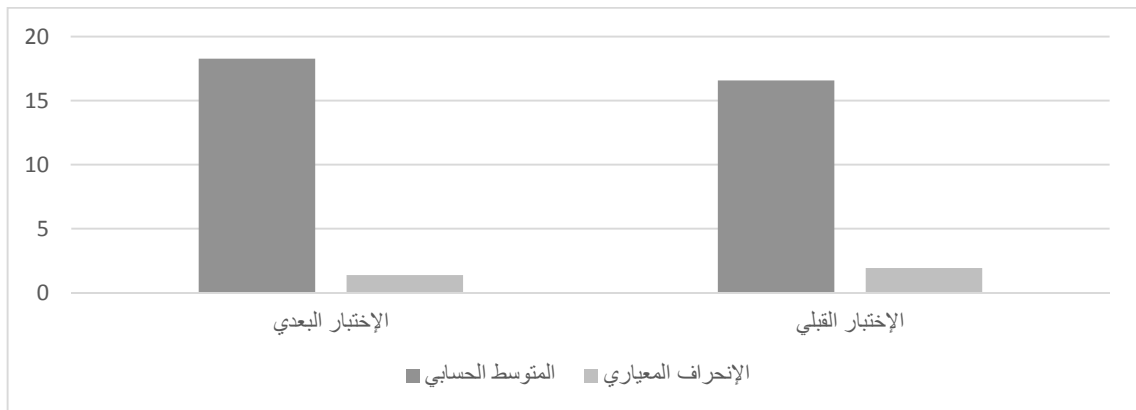
وبما أن قيمة t المحسوبة أقل من t الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الاختبار البعدي لـ التحركات الدفاعية المتنوعة لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

16-1 مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة:

1-16-1 عرض النتائج :

القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة	النتيجة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	15	16,602	1,963	1.407	1,761	0,05	لا توجد دلالة إحصائية
الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة		18,289	1,403				

جدول 16: يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية والشاهدة



الشكل (16): يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة

1-16-2 تحليل النتائج : من النتائج المسجلة نستخلص أن المجموعة التجريبية في تطور مستمر فيما يخص الاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف وهذا ما يؤكد أنه المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية حيث وصل إلى = 16.983 وفي المقابل فإن نتائج المجموعة الشاهدة فيما يخص الاختبار البعدي الخاص بالتحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف شهد تطور خفيف حيث سجلنا المتوسط الحسابي = 17.978، وبمقارنة النتائج للاختبار البعدي لكلا المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية : الاختبار البعدي تحصلنا على t محسوبة = 1.407 و t جدولية = 3.016 مع احتمالية 0.01 .

وبما أن قيمة t المحسوبة أقل من t الجدولية نستنتج أن الفرق بين المجموعتين فيما يخص الاختبار البعدي لـ التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية

1-مناقشة الفرضيات:

لقد وضعنا الفرضيات التي تخص دراستنا هذه لتسليط الضوء على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الجانب الخططي لفئة (15-18) سنة لكرة اليد والتي قسمناها إلى فرضية رئيسية وأربعة فرضيات جزئية.

بعد عرض نتائج الاختبارات الخاصة بالمجموعة التجريبية وبالمجموعة الشاهدة والموضحة في الجداول السابقة نأتي لمناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضيات الجزئية والفرضية الرئيسية ككل من خلال النتائج المتحصل عليها.

عرض ومناقشة نتائج الاختبار الأول الذي يخدم الفرضية الأولى:

من خلال الجدول رقم: 01 الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي تفرض أن " البرنامج التدريبي المقترح يساعد على تنمية مهارة حائط الصد الدفاعي ".

حيث قمنا بإجراء اختبار مدروس وبحسابنا لقيمة t المحسوبة و t الجدولية تحصلنا على t المحسوبة = 1,904 أكبر من t الجدولية = 1,761 مع احتمالية 0,05 ومنه نستنتج أن النتيجة معنوية وترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى السابقة ذكرها.

عرض ومناقشة نتائج الاختبار الثاني الذي يخدم الفرضية الثانية :

من خلال الجدول رقم: 02 الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي تفرض أن " البرنامج التدريبي المقترح يساعد على تنمية مهارة التحركات الدفاعية للأمام والخلف ".

بعد إجرائنا للاختبار وحسابنا لقيمتي t المحسوبة و t الجدولية تحصلنا على t المحسوبة = 1,857 أكبر من t الجدولية = 1,761 مع احتمالية 0,05 ومنه نستنتج أن النتيجة معنوية وترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية السابقة ذكرها .

عرض ومناقشة نتائج الاختبار الثالث الذي يخدم الفرضية الثالثة :

من خلال الجدول رقم: 03 الذي يخدم لنا الفرضية الثالثة والتي تفرض أن " البرنامج التدريبي المقترح يساعد على تنمية مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة ".

عد إجرائنا للاختبار وحسابنا لقيمتي t المحسوبة و t الجدولية تحصلنا على t المحسوبة = 1,305 أصغر من t الجدولية = 1,761 مع احتمالية 0,05 ومنه نستنتج أن مستوى دلالة الفرق ضعيف وغير معنوي ولا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما ينفي صحة الفرضية الثالثة سابقة الذكر .

عرض ومناقشة نتائج الاختبار الرابع الذي يخدم الفرضية الرابعة:

من خلال الجدول رقم : 04 الذي يخدم لنا الفرضية الرابعة والتي تفرض أن " البرنامج التدريبي المقترح يساعد على تنمية مهارة التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف "

بعد إجرائنا للاختبار وحسابنا لقيمتي t المحسوبة و t الجدولية تحصلنا على t المحسوبة = 0,733 أكبر من t الجدولية = 1,761 مع احتمالية 0,05 ومنه نستنتج أن النتيجة معنوية وترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الرابعة السابقة ذكرها.

2-الإستنتاجات:

وعلى ضوء النتائج السابقة الذكر نستنتج صحة الفرضيات الجزئية الأولى والثانية والرابعة ونفي صحة الفرضية الثالثة وبدلالة إحصائية نستطيع أن نقول أن الفرضية الرئيسية التي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين الجانب الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد فئة (15-18) سنة قد تحققت وأثبتت إيجابية البرنامج المقترح والذي يتضمن بعض الإختبارات التي تنمي المهارات الأساسية في بعض الخطط الدفاعية التي تتماشى مع هذه الفئة العمرية في كرة اليد .

3-التوصيات و الإقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة، ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال والتي نفتقر إليها، حيث أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية الجانب الخططي الدفاعي في كرة اليد وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات والتي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي والفرق الرياضية لكرة اليد.

- نرجو إعادة النظر في طرق التدريب المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية المدرسية.
 - نرجو إعطاء أهمية بالغة لكل من الجانب الخططي وفئة الأصغر التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات.
 - الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعب كرة اليد.
 - نرجو إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق.
 - التأكيد على أهمية مرحلة الإعداد الخططي والمهاري ودوره في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الإيجابية في كرة اليد.
 - نرجو تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تحسين المهارات الخططية في كرة اليد.
 - نقترح توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم.
 - استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.
- وفي الأخير نأمل أن يعود مستوى الرياضة عامة وكرة اليد خاصة في الجزائر إلى المستوى الذي كانت عليه.

خلاصة عامة:

لقد تناولنا في دراستنا ثلاث جوانب: الجانب التمهيدي، الجانب النظري والجانب التطبيقي.

في الجانب التمهيدي تناولنا طرح مشكلة الدراسة والفرضيات التابعة لها كما قمنا بالتطرق إلى أهمية الدراسة وأهدافها وأسباب إختيار الموضوع كما قمنا بعرض ملخص لبعض الدراسات السابقة والمشاهدة لدراستنا وفي الأخير قمنا بتعريف المصطلحات.

وفي الجانب النظري تناولنا ثلاث فصول وهي موضوع دراستنا.

في الفصل الأول تطرقنا إلى تعريف لعبة كرة اليد والمراحل التي مرت بها ومختلف تطوراتها في الجزائر كما ركزنا على الخطط الدفاعية التي تعرضنا إلى مختلف أنواعها وأهميتها في

لعبة كرة اليد وكيفية أدائها كما تطرقنا لمختلف العوامل المؤثرة في نجاح وإخفاق هذه الخطط

في الفصل الثاني تطرقنا للبرنامج التدريبي فتطرقنا في البداية إلى تقديم مفهوم للبرنامج التدريبي ثم تكلمنا عن خصائصه و أهميته وأهدافه , وفي الأخير تكلمنا عن خطوات تصميم البرامج التدريبية التي هي العنصر المهم في هذه الدراسة .

أما الفصل الثالث تناولنا فيه المرحلة العمرية الخاصة بعينة بحثنا.

وتكلمنا فيها عن مراحل المراهقة بصفة عامة وخصصنا الكلام عن مرحلة المراهقة في فئة الصاغر وخصائصها و مميزاتها والنشاطات الملائمة لها كما تكلمنا عن أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق .

وبالمرور إلى الجانب التطبيقي وبعد عرض الإجراءات الخاصة بالبحث قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج التجربة التي قمنا بصياغة

فرضياتها إلى فرضية رئيسية والمتمثلة في: أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الجانب الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد فئة

(15-18) سنة، قمنا وعلى ضوء دراسات سابقة بتقسيم هذه الفرضية إلى فرضيات جزئية أتاحت لنا بإجراء اختبارات للتأكد من صحة هذه الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية ككل.

فأولا قمنا بعرض لنتائج الفرضية الجزئية الأولى والمتعلقة ب : يساعد البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة حائط الصد الدفاعي

حيث قمنا بإجراء إختبار مدروس لهذه الفرضية حيث أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

ثم انتقلنا إلى تحليل نتائج الفرضية الثانية والتي فرضت : يساعد البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة التحركات الدفاعية للأمام والخلف وبتطبيقنا للإختبار لهذه الفرضية وتحليله أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

وبمرورنا إلى تحليل نتائج الفرضية الثالثة والتي فرضت :يساعد البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة وبتطبيقنا للإختبار لهذه الفرضية وتحليله أعطت النتائج انه لا توجد دلالة إحصائية نفت صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

ثم حللنا نتائج الفرضية الرابعة والتي فرضت: يساعد البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف وبتطبيقنا للإختبار لهذه الفرضية وتحليله أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الرابعة.

كما قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الشاهدة والتي لم نطبق عليها البرنامج التدريبي ولقد تم إتباعنا لنفس الطريقة المتبعة في تحليل ومناقشة التجربة الأولى والتي أثبتت نقص التطور الذي لم يرق إلى مستوى الدلالة المطلوبة في ثلاثة اختبارات من أصل أربعة

وهذا ما يؤكد ضعف الطرق التدريبية الأخرى في تحسين بعض الخطط الأساسية في كرة اليد.

وفي الأخير يمكن القول إستنادا إلى النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا أثبتت أن البرنامج التدريبي الذي قمنا به كان فعالا وساعد في تحسين الجانب الخططي .

خاتمة :

مما لا شك فيه أن كرة اليد أحد أهم الأنشطة الرياضية المدرسية بامتلاكها لقاعدة ممارسة واسعة وحيث تجاوزت أهداف ممارستها من الترفيه والحفاظ على الصحة إلى المشاركة في المنافسات المدرسية من أجل النجاح الرياضي المضمون.

وقد حظيت كرة اليد باهتمام كبير جدا خاصة في الآونة الأخيرة من طرف المختصين والأساتذة والمدربين...، من أجل الوصول إلى أعلى المستويات الممكنة ومن أجل ذلك تطرقوا إلى تشكيل فرق تنافسية في هذا الاختصاص اعتمادا على مقاييس مختلفة.

وتعتبر الاختبارات والمقاييس إحدى الوسائل التقويمية التي تتبع الأسلوب العلمي حيث أنها الوسيلة الموضوعية الصادقة لتحقيق أحد أهم أغراضها ألا وهي الجانب الخططي، متبعة بالأسلوب العلمي المضمون لتوفير الاستعدادات المناسبة للوصول إلى التفوق لأن تحسين الجانب الخططي له دور هام وأساسي في الوصول إلى أعلى المستويات .

جاءت دراستنا هذه بهدف البحث عن أفضل الخطط الدفاعية المتماشية مع الفئة العمرية (15-18) سنة في كرة اليد، وقد تم القيام بمجموعة من الاختبارات قصد التعرف على المهارات الأساسية والتي تخدم خطط دفاعية معينة

المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم محمد المحاسنة: تعليم التربية الرياضية، ط1، دار النشر والتوزيع، عمان:، 2006
- 2- أبو المجد، عمرو والنمكي، جمال إسماعيل، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1997، ط1.
- 3- أحمد أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
- 4- أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 1999.
- 5- أكرم زاكي خطايبية: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط1 . دار الفكر، عمان . 1997 .
- 6- البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو. ط 4 . دار الفكر العربي.القاهرة. 1975.
- 7- براهيم شعلان، منفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، ط01، مصر، القاهرة
- 8- بركات، أحمد لطفي، التفكير التربوي في رعاية الموهوبين، الجزائر: مطبوعات حامة، 1981، ط1.
- 9- بسطويس أحمد، " أسس و نظريات التدريب الرياضي "، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 10- جروان، فتحي، أساليب الكشف عن الموهوبين ورعايتهم، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2002، ط1
- 11- جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتاب العلمية، مصر، 1993
- 12- خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف. دار المعارف . مصر . 1971.
- 13- عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط02، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 14- د. محمد الحماحي أمين الخولي: أسس وبناء التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990.
- 15- د. ياسر محمد حسن دبور - كرة اليد الحديثة (الاسكندرية 'منشأة المعارف , 1997).
- 16- رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية.
- 17- زكي محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد علي: مركز التحكم في الألعاب الجماعية
- 18- السرور، نادية هائل، مدخل إلى تربية الموهوبين والتميزين، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط4، 2003
- 19- طلحة حسام الدين، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1994.
- 20- الظاهر، قحطان، مدخل إلى التربية الخاصة، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ط1
- 21- عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية والتطبيق للإسراء والمعاقين ط2، مركز كتاب للنشر مصر، 2002.
- 22- عبد الرحمن الوافي، وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ.
- 23- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، ط1، الدار العربية 1994.
- 24- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973 .
- 25- عبيد، ماجدة السيد، تربية الموهوبين والمتفوقين، عمان: دار الصفا للنشر والتوزيع، 2000، ط1.
- 26- العزة، سعيد حسني، تربية الموهوبين والمتفوقين، عمان: دار الثقافة والدار الدولية للنشر والتوزيع، 2000، ط1.

- 27 عماد الدين، عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي: تطبيقات الهجوم في كرة اليد، ط1، مصر، 2008،
- 28- عمرو أبو المجد، الدكتور جمال إسماعيل المكي: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط01، 1997، القاهرة،
- 29- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل: " تخطيط برامج التدريب و تربية البراعم والناشئين في كرة القدم " ، مركز الكتاب للنشر ط1 1997.
- 30- قطناني، محمد حسن، أسس رعاية وتعليم الموهوبين، عمان: دار جرير للنشر والتوزيع، 2011.
- 31 - كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون)؛ القياس والتقييم و تحليل المباراة في كرة اليد، نظريات - تطبيقات، ط1:(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002).
- 32- كمال عبد الحمدي إسماعيل ، محمد صبحي حسنين : رباعيات كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001.
- 33- كمال عبد الحميد، زينب فهمي، كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، مركز الفكر العربي، القاهرة، 1978.
- 34- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 2001.
- 35- مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرضى . دارا المعرفة الجامعية . لتوزيع والنشر. 2003.
- 36- محمد السيد محمد الزعبلأوي : خصائص النمو في المراهقة. ط1 . مكتبة التوبة . 1998 . مصر.
- 37- محمد حسن علاوي وآخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002
- 38- محمد حسن، زكي محمد، التفوق الرياضي، الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2006، ط1.
- 39- محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001.
- 40- محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة.
- 41- محمد مصطفى زيدان : علم النفس الاجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995 .
- 42- محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق. جدة .
- 43- مفتي إبراهيم حماد ، " التدريب الرياضي الحديث " ، دار الفكر العربي ، ط2 ، 2001 .
- 44-مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط01، دار الفكر العربي، مصر، 1996 .
- 45- مكارم حلمي أبو هوجة: التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق " ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- 46- منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، مصر، ط4 ، 1994.
- 47- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للمجتمع، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة مصر، 2008.

48- مؤنس رشيد الدليمي : الكلمة في الكلام والمعاني ، دار الراتب الجامعي ، بيروت

49- الميلاوي، عبد المنعم، المتفوقون الموهوبون المبدعون آفاق الرعاية والتأهيل، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة، 2003.

50- ناهدرسن، سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة، الأردن: دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، 2002،

51- نزار محمد الطالب ومحمود السمراني: مبادئ الإحصاء واختبارات التربية البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.

52- وجدي مصطفى عبد الفتاح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب

53- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دار النشر والتوزيع ، القاهرة ، 2000 ،

المجلات:

1- منظمة الصحة العالمية: المجلة الصحية للشرق الأوسط، دار النشر ، الاردن ، 1996.

2- مجلة الوحدة الرياضية، العدد 18، 595، مارس 1992، الجزائر.

المذكرات:

1- نعمي عادل، وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر . مذكرة ليسانس . كلية العلوم الاقتصادية 61- وعلوم التجارية وعلوم التسيير . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . جامعة المسيلة . 2008 .

2- عبد الغفار عروسي، دحمان معمر: دور قلة المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين، مذكرة ماستر، غير منشورة مع معهد ت.ب.ر. سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2004،

المراجع باللغة الفرنسية:

1-.-caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris

2- R.TAEMAN, J .P.HAUZEUR. entraînement du jeune footballeur, paris: Edition Amphora. 1987, p45.

3-Rachid aoudia:Les jeux pré sportifs dans la formation en hand-ball sous la direction de p.konstanty.I.E.P.S.juni1986.

4-Herst kailer:les hand-ball de l apprentissage a la composition.ed vigot .paris.1989.

نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية

الأفراد العينة	حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد		التحركات الدفاعية للأمام و الخلف		التحركات الدفاعية المتوقعة		التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم	
	الإختبار القبلي (10) ثا	الإختبار البعدي (10) ثا	الإختبار القبلي (15) ثا	الإختبار البعدي (15) ثا	الإختبار القبلي (30) ثا	الإختبار البعدي (30) ثا	الإختبار القبلي (30) ثا	الإختبار البعدي (30) ثا
عزري ياسر	4	4	8	7	4	3	19,23	18,03
فقيش حمزة	4	4	9	8	4	4	18,65	17,15
زاكي كريم	3	3	7	7	3	3	20,25	20,20
زرقيين نصر الدين	4	4	8	8	3	3	19,66	19,14
عطوي فريد	5	5	9	8	4	4	19,87	17,21
حبشة أمين	6	6	11	10	5	5	15,88	15,65
فقر أيمن	5	5	9	6	4	4	17,45	16,12
بوزرياطة إسلام	3	3	7	7	5	4	19,51	19,87
شريط السعيد	5	5	9	6	4	4	16,23	15,06
حلايمية عبد الرحمن	5	5	11	9	6	6	16,87	14,26
حلايمية أسامة	6	6	12	10	6	6	15,68	13,89
قادر علي سيف الدين	5	5	10	9	6	7	17,32	16,42
لعور عمال	4	4	9	7	5	5	18,72	17,98
براح أسامة	6	6	9	8	4	5	19,66	18,52
بنشيب موسى	4	4	8	8	6	6	18,72	17,02

نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الشاهدة

أفراد العينة	حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد		التحركات الدفاعية للأمام و الخلف		التحركات الدفاعية المتوقعة		التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم	
	الإختبار البعدي (10) ثا	الإختبار القبلي (10) ثا	الإختبار البعدي (15) ثا	الإختبار القبلي (30) ثا	الإختبار البعدي (30) ثا	الإختبار القبلي (30) ثا	الإختبار البعدي (ثا)	الإختبار القبلي (ثا)
وائل صبيح	3	5	6	8	3	18,45	18,39	18,45
شمس الدين نفوش	3	4	8	7	4	19,65	18,99	19,65
عبد الرؤف لعيفة	4	3	5	6	5	17,85	17,33	17,85
أحمد بلقاسم	4	4	6	7	3	19,23	19,09	19,23
مقام بوز علية	5	6	9	10	6	16,12	15,86	16,12
محمد أمين براك	5	4	9	11	4	18,23	17,96	18,23
إسكندر نيب	4	5	7	8	5	18,54	18,57	18,54
حسام الدين عثمانية	3	4	8	7	6	17,74	16,46	17,74
بلال خلفي	4	5	7	7	5	19,21	18,01	19,21
محمد حناش	5	4	10	9	4	17,28	17,23	17,28
سامية بن عبد الحفيظ	4	6	7	8	5	19,64	19,75	19,64
عبد السلام سعدي	3	4	8	10	3	16,85	16,20	16,85
ادم ثابت	4	3	9	8	3	20,27	19,88	20,27
جليري سمير	4	9	9	9	6	20,27	19,88	20,27
جورني حسام	5	6	8	9	5	19,64	19,75	19,64

ملخص البحث

عنوان المذكرة: أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الجانب الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد فئة (15-18) سنة

ملخص: هدف الى التعرف على البرنامج التدريبي في تحسين الجانب الخططي في كرة اليد, والتعرف على الفروق بمستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لكرة اليد بين لاعبي فريقين .

إستخدمنا المنهج التحريبي و ذلك للملائمة و طبيعة المشكلة, حيث تمثلت عينة البحث من لاعبي الفريقين لثانوية -مساني عجال- فقد أختير (15) لاعبا من كل فريق, و بذلك تكون العينة كاملة من (30) لاعبا, و حددنا المهارات الدفاعية بعد الرجوع إلى المصادر و المراجع , و تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال كرة اليد, و تم ترشيح أربع مهارات دفاعية بعد التوصل إلى الأهمية النسبية لكل مهارة من المهارات الدفاعية, و بعد أن قمنا بتحديد أهم المهارات الأساسية لكرة اليد المبحوثة و تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث و إجراء الأسس العلمية للاختبارات تم التطبيق العملي للاختبارات على أفراد عينة البحث.

title of the dissertation: the effect of the training program on improving the tactical side of handball (15-18).

Summary: The present research aims to identify the effect of the tactical entry program on handball. It also aims to distinguish the level of defensive skills among players.

We used the experimental method to suit the nature of the problem. The sample consisted of the players of the secondary teams – Masani Ajal -15 players were selected from each team, so the sample is full of (30) players. Sources and references, And was presented to a group of experts in the field of handball, and was nominated four defensive skills after reaching the relative importance of each skill of defense, we selected defensive skills by asking the handball team's advice, and then we selected four skills that were of definite importance by applying them as a test to the handball players of the two selected teams .

الكلمات المفتاحية:

البرنامج التدريبي-المرحلة العمرية-كرة اليد-الإعداد الخططي في كرة اليد

الوحدة التعليمية (حصّة)

التعرف على اللعبة والمخاطر التي تتعرضه خلال اللعبة + تطبيق الاختبارات		المدّة	الموقف الأول (لعبة شبيه رياضية):	الموقف الثاني:	الموقف الثالث:
معايير النجاح	<ul style="list-style-type: none"> * الانضباط والتركيز مع توجهات المدرب. * التركيز على الأداء والاستقبال دون ضياع الكرة أو سقوطها. * العمل على تطبيق المهارات الأساسية (التمرير، الاستقبال، والتخطيط أثناء المقابلة) * تفادي الفوضى والصراخ أثناء المقابلة واللعب بشكل منظم. 	30	<p>تقسم الفريق إلى 2 فرق، كل فريق يضم 06 لاعبين، تكون اللعبة في شكل مقابلة بدون مرمر وبدون حارس، كل فريقين في منتصف الملعب، نضع 08 شواخص في زوايا ومنتصف الملعب على أن يكون كل شاخص نقطة هدف لكل فريق وعليه يجب الدفاع على الشاخصين، العمل يكون بتمرير واستقبال الكرة دون تطبيق على أن يقوم اللاعب بوضع الكرة فوق الشاخص لتسجيل الهدف.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * الموقف الثاني: اختيار حائط الصد الدفاعي، * اختيار التحركات الدفاعية للامام والخلف * اختيار التحركات الدفاعية المتنوعة * اختيار تغطية الهجوم الخاطف 	<ul style="list-style-type: none"> * معرفة المستوى الحقيقي للاعبين خلال المناقشة في كرة اليد.
معايير النجاح	<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصّة مع اللاعبين. 	10	<p>جري بوتيرة منخفضة حول الملعب ينتهي بالمشي مع أخذ تنفس عميق، قلم يترينبات الإطالة العضلية، التوقف، التحية والانصراف.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي. 	

تدريب: 01

مرحل التدريب

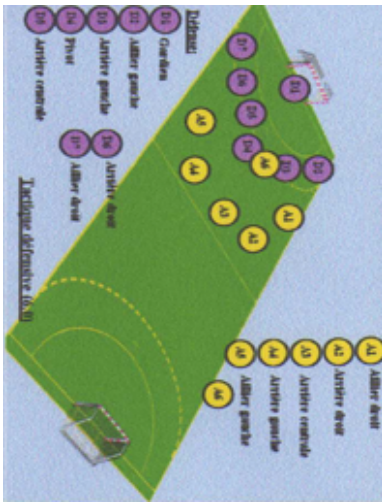
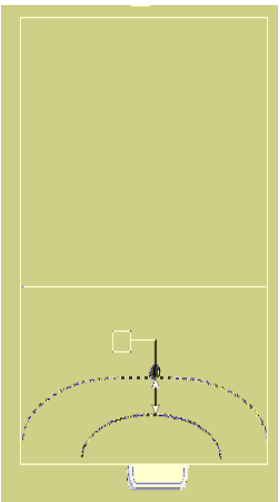
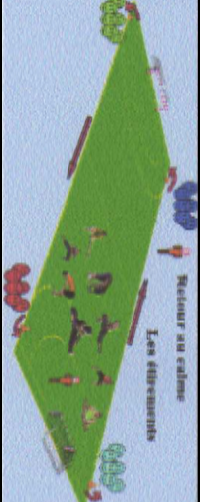
تدريب: 01

تدريب: 01

الوحدة التعليمية (حصّة)

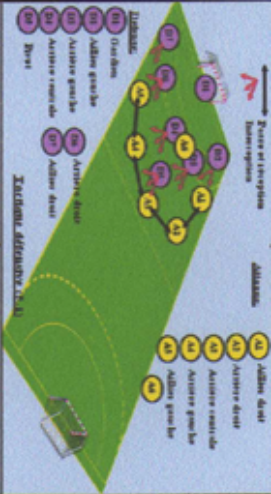
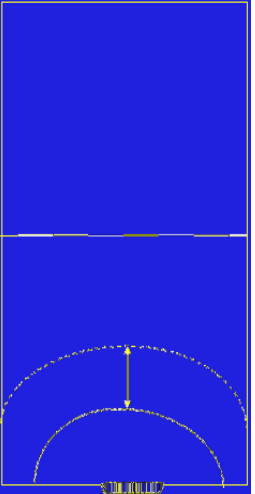
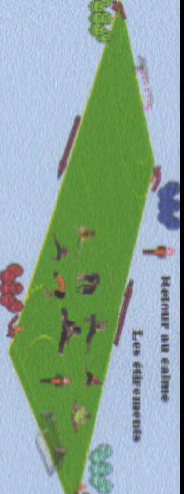
* تعلم خطة دفاعية (6،0)

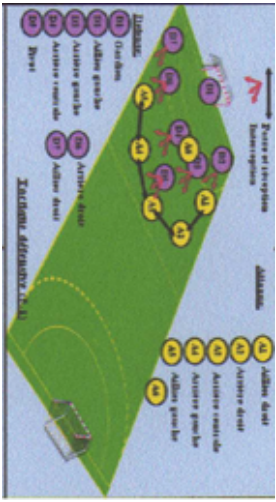
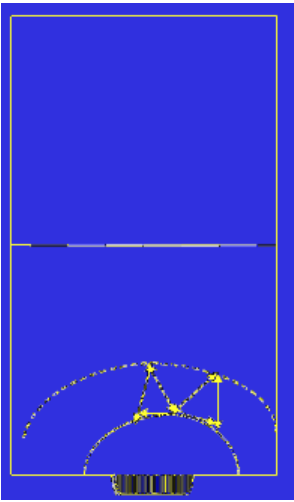
تدريب: 02

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	المدة	الموقع الأول (الإحصاء الخاص):	الموقع الثاني:	الموقع الثالث:	الموقع الرابع:	الموقع الخامس:	
<ul style="list-style-type: none"> * الانضباط والتركيز مع توجهات المدرب. * التركيز على التسخين الجيد لتفادي الإصابات. * التركيز على احترام قوانين لعبة كرة اليد. * العمل على التنسيق بين أفراد الفريق الواحد وإيراز القدرات الفردية مع التركيز على العمل الجماعي. * التركيز على مهارة حائط الصد الدفاعي * تفادي الفوضى والصرخ أثناء المباراة واللعب بشكل منظم. 		15 د	<ul style="list-style-type: none"> * الموقف الأول (الإحصاء الخاص): أداء حرجي جماعي بثبوت منخفضة عبر محيط الملعب، أداء تمرينات التمرير والاستقبال على عرض الملعب ذهبا وإيأيا بين التمرير لمسافة 25م. * الموقف الثاني: تقسم القسم إلى 2 فرق، كل فريق يضم 07 لاعبين. * وصف الخطة: تقوم بوضع 06 لاعبين حول منطقة 6م في حالة دفاع مع الحارس بإبائهم 06 لاعبين في حالة هجوم موزعين في الميدان حسب مواقع اللاعب: (جناح محوري، ailier، طهير arrière، موزع passeur) الكرة من الجناح إلى الجناح (من اليمين إلى اليسار والعكس) وخلق فرص للتصويب أو تمرير الكرة للاعب المحوري قصد التسجيل ويكون هذا الأخير خلف اللاعبين المدافعين وأمام منطقة 6م، ثم تقوم بتغيير الفرق * الموقف الثالث: توضع علامة بالشريط اللاصق على خط ال 6 أمتار. يقف المختبر فوقها بحيث يكون موجهها للكرة المعاقلة والتي تكون مثبتة في القائم على خط ال 9 أمتار أو ال 8 أمتار. عند إعطاء اللاعب (المختبر) إشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحرك للأمام ليثب لاعبا وأداء حائط الصد بحيث يلامس الكرة المعاقلة بكائنا يديه 	20	20	20	20	20
<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصّة مع اللاعبين. 		10 د	<ul style="list-style-type: none"> * جري بوتيرة منخفضة حول الملعب ينتهي بالمشي مع أخذ تنفس عميق، قبل بتمرينات الإطالة العضلية، التوقف، التحية والانصراف. 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> * العود بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهوء النسبي. 			

الوحدة التعليمية (حصة)

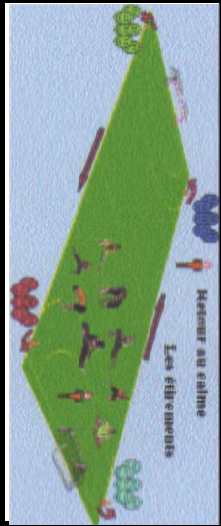
الوحدة التعليمية (حصّة)

تعليم خطة دفاعية بسيطة (1،5)		التحركات الدفاعية للأمام والخلف	
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	المدة	التمرين
<ul style="list-style-type: none"> * الانضباط والتركيز مع توجهات المدرب. * التركيز على احترام قوانين لعبة كرة اليد + العمل بطريقة منظمة. * كل لاعب يحافظ على مركزه داخل الملعب إلا أثناء الوصول لمنطقة 06م. * التركيز على تغيير اللاعب المحوري بالتسويق مع قائد الفريق حتى يتسنى لكل لاعب ممارسة هذا الدور الحساس في اللعب . * تفادي الفوضى والصراخ أثناء المقابلة واللعب بشكل منظم. 	  	15د	20
<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصّة مع اللاعبين. 		10د	25د
<ul style="list-style-type: none"> * الموقف الأول (الأحشاء الخضر): جري جماعي شدة منخفضة عبر محيط الملعب، أداء تمرينات التمهير والاستقبال على عرض الملعب ذهاباً وإياباً بين الشواخص المسافة 25م. * الموقف الثاني: تقسم الفريق إلى 2 فرق، كل فريق يضم 07 لاعبين. * وصف الخطة 01: تقوم بوضع 05 لاعبين حول منطقة 6م في حالة دفاع يتقدمهم لاعب محوري في حدود 9م، يتأهبهم 06 لاعبين في حالة هجوم، بحيث يتوجب على المدافعين الضغط على حامل الكرة والخروج عليها (interception) لمنعها من التصويت ومحاوله خنق الكرة وبناء هجوم مضاد. * ثم تقوم بتغيير العمل بين الفريقين من الدفاع إلى الهجوم والمكس. * وصف الخطة 02: تثبت علامتان بالشرط اللاصق ، أحدهما على خط ال 6 أمتار ، والثانية – تقابلها تماماً على خط ال 9 أمتار . يقف اللاعب (المختبر) فوق العلامة عند خط ال 6 أمتار و عند إعطاء إشارة البدء (بصريه) يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية للأمام للوصول إلى العلامة المقابلة على خط ال 9 أمتار ، ثم العودة مرة أخرى عن طريق التحركات الدفاعية للخلف بالظهير للوصول إلى نقطة البداية ، وهكذا يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمدة (15 ثانية)* * الموقف الثالث (منافسة): تنظم مقابلة يشترط مع تطبيق الخطة الدفاعية (1،5) والتركيز على التحرك السريع . 	<ul style="list-style-type: none"> * الموقف الأول (الأحشاء الخضر): جري بوتيرة منخفضة حول الملعب ينتهي بالمشي مع أخذ تنفس عميق، قيام بتمرينات الإطالة العضلية، التوقف، التحية والانصراف. 		
<ul style="list-style-type: none"> * العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي. 	<ul style="list-style-type: none"> * التحضير البدني العام والخاص. * يوزع اللاعبون فرق الملعب دفاعاً وهجوماً بطريقة منظمة. * يبرك اللاعب الوضعية الانفاعلية بنظام (1،5) * ينوع اللاعب من تفتلات للأمام والخلف أثناء الدفاع عن المنطقة . 		
<p>هدف النشاط الجماعي</p>	<p>الأهداف الإجرائية</p>	<p>مراحل التدريب</p>	<p>تدريب: 03</p>

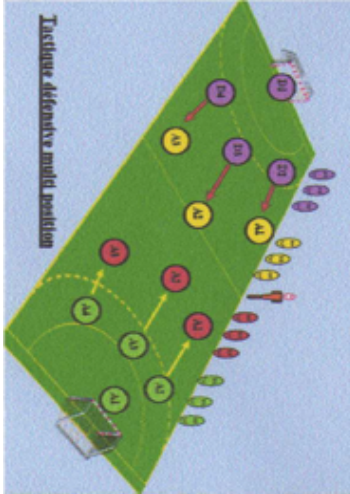
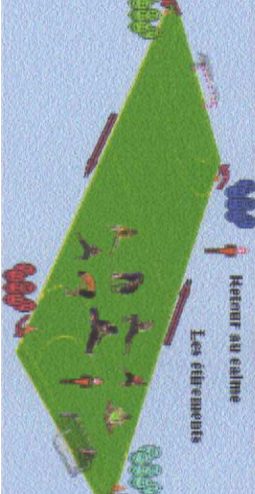
* دعم الخطة الدفاعية (1،5) و التمرينات الدفاعية المتوترة		هدف النشاط الجماعي	04: تدريب	
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	مراحل التدريب	
<ul style="list-style-type: none"> * الانضباط والتركيز مع توجهات المدرب. * التركيز على احترام قوانين لعبة كرة اليد + العمل بطريقة منظمة. * عند التسجيل يقوم الفريق الآخر بأداء كرة الوسط * انتظار الفريق الآخر للرجوع. * عند أداء رمية التماس يجب وضع أحد القميين على خط التماس. * تنفيذ الاختيار بأكثر عدد ممكن من التكرارات . * تفادي الفوضى والصراخ أثناء المباراة واللمب بشكل منظم. 	 	<p>وضعيات التدريب</p> <p>* الموقف الأول (الأحمام الخاص): جري جماعي بشدة منخفضة عبر محيط الملعب، أداء تمرينات التمير و الاستقبال على عرض الملعب ذهًا و رايًا بين الشراخص لمسافة 25م. * الموقف الثاني: تقسم الفريق إلى 2 فرق، كل فريق يضم 07 لاعبين. * وصف الخطة 01: تقوم بوضع 05 لاعبين حول منطقة 6م في حالة دفاع يتقدمهم لاعب محوري في حدود 9م، يقابلهم 06 لاعبين في حالة هجوم، بحيث يتوجب على المدافعين الضغط على حامل الكرة و الخروج عليها (interception) والتركيز على المهاجم الخلفي ومحاوله نزع الكرة منه.</p> <p>* وصف الخطة 02: ترسم خمس علامات ، ثلاثة منها (A,B,C) بالقرب من خط ال 6 أمتار و المسافة بينها 150 سم ، واثان على خط ال 9 أمتار (D,E) في مقابلة علامتي ال 6 أمتار على الأطرف . يقف المحتر عد العلامة A ، و عند إعطاه إشارة البدء (بصرية) يقوم بعمل تحركات جانبية للعلامة B ، ثم يتحرك للأمام للعلامة D ، ثم يتحرك الخلف (بالطوس) للعلامة A ، ثم للجانب للعلامة C ، ثم للامام للعلامة E- ، ثم يعود للخلف (بالطوس) بميل للعلامة A ، يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمدة 30 ثانية.</p> <p>* الموقف الثالث (مخافسة): تنظم مقابلة بشوطين مع تطبيق الخطة الدفاعية (1،5)</p>	<p>هدف النشاط الجماعي</p> <p>الأهداف الإجرائية</p> <p>التخصير البدني العام والخاص.</p> <p>* يوزع اللاعبين فوق الملعب دفاعًا و هجومًا بطريقة منظمة.</p> <p>* يتحكم اللاعب في الوضعية الدفاعية بنظام (1،5)</p> <p>* يبذل اللاعب مجهود أكبر في التنقل كدور اللاعب المحوري من أجل قفحات التفرجات في منطقة الدفاع الخصم.</p> <p>* تنوع العمل بين الجناح و من الوسط اعتمادًا على اللاعب المحوري.</p>	<p>المدة</p> <p>15د</p> <p>20د</p> <p>20د</p> <p>25د</p>

<p>* مناقشة إنجازات الحصّة مع اللاعبين.</p>			<p>10</p>	<p>* جري بوتيرة منخفضة حول الملعب ينتهي بالمشي مع أخذ تنفس عميق، قيام بتمرينات الإطالة العضلية، التوقف، التحية والانصراف.</p>	<p>* العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي.</p>	<p>تدريب 05</p>
<p>* تعلم خطة دفاعية بسيطة (2،4) وعضوية الهجوم الحاصص</p>						
<p>معايير النجاح</p>	<p>ظروف الإنجاز</p>	<p>المدّة</p>	<p>وضعيّات التدريب</p>	<p>الأهداف الإجرائية</p>	<p>مراحل التدريب</p>	
<p>* الانضباط والتركيز مع توجيهات المدرب. * التركيز على العمل الجماعي والجديّة في العمل المنظم. * عمل اللاعبين المحوران يكون أحدهما في اليمين والآخر في الجهة اليسار. * مراعاة خط 06مأتر و عدم ملامسته * تحقيق السرعة الكافية في أداء الدفاع و التقل وسرعة رد الفعل في تعطية الهجومات المضادة.</p>		<p>15</p>	<p>* <u>الموقف الأول (الإحصاء الخاص):</u> جري جماعي بشدة منخفضة عبر محيط الملعب، أداء تمرينات التمرير والاستقبال على عرض الملعب ذهاباً وإياباً بين الشواخص لمسافة 25م. * <u>الموقف الثاني:</u> تقسم القسم إلى 2 فرق، كل فريق يضم 07 لاعبين. * <u>وصف الخطة:</u> تقوم بوضع 06 لاعبين حول منطقة 6م في حالة دفاع وفق الخطة (4،2) حيث يتقدم لاعب محوري وموزع عند النقطة 09م ولاعب جناح أيمن وأيسر ولاعب خلفي أيمن وأيسر عند منطقة 06م، ويقابلهم 06 لاعبين في حالة هجوم، بحيث يتوجب على المدافعين المحوري + الموزع مراقبة المهاجمين الخلفيين ومحاولة كسر الهجوم وبناء هجوم مضاد من الأجنحة. * <u>الموقف الثالث (مناقشة):</u> تنظم مقابلة بشوطين مع إتقان الخطة الدفاعية (4،2) الصعود على حامل الكرة.</p>	<p>* التحضير البدني العام والخاص. * يركز اللاعبين 2 les pivots على قطع التمريرات وتشتيب الهجوم. * ينسق اللاعبين المدافعين في عملية التمرير * يدرك اللاعب اللعب وفق الوضعية الدفاعية بنظام (4،2). * تنظيم العمل على مستوى الدفاع.</p>	<p>تدريب 25</p>	

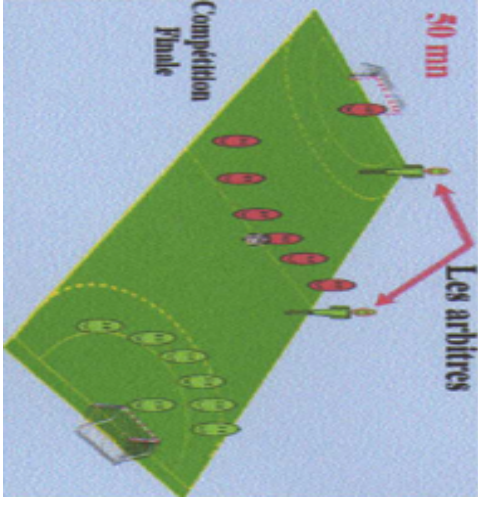

الوحدة التعليمية (حصّة)

<p>* مناقشة إنجازات الحصّة مع اللاعب.</p>		<p>10د</p>			<p>* جري بوتيرة منخفضة حول الملعب ينتهي بالمشي مع أخذ تنفس عميق، قيام بتمرينات الإطالة العضلية، التوقف، التحية والانصراف.</p>	<p>* العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي.</p>	<p>تدريب م</p>
<p>* يتطور وينسق مختلف خطط اللعب في الدفاع مع تنمية صفة السرعة</p>							
<p>معايير النجاح</p>	<p>ظروف الإنجاز</p>	<p>المدة</p>			<p>وضعية التدريب</p>	<p>الأهداف الإجرائية</p>	<p>مراحل التدريب</p>

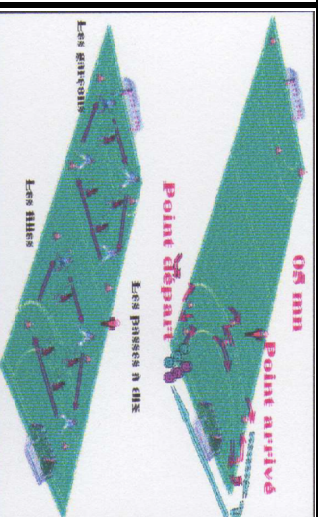
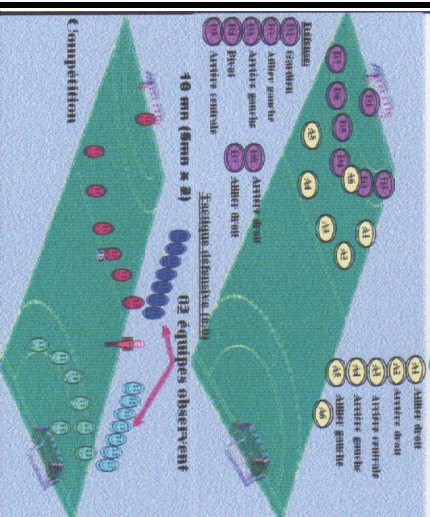
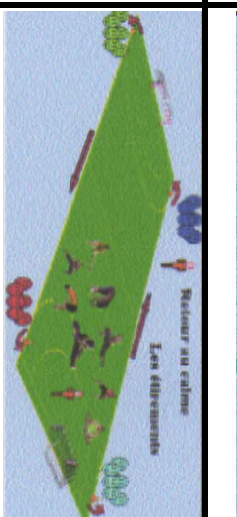
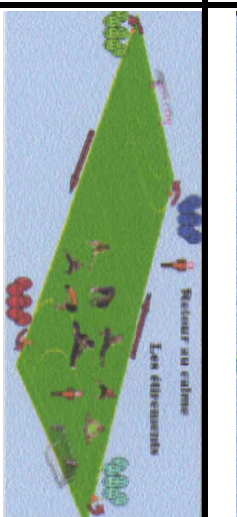
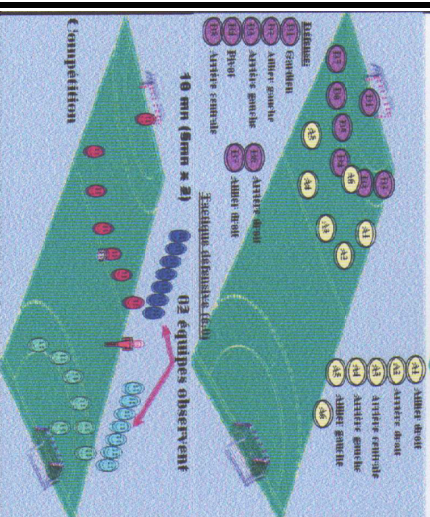
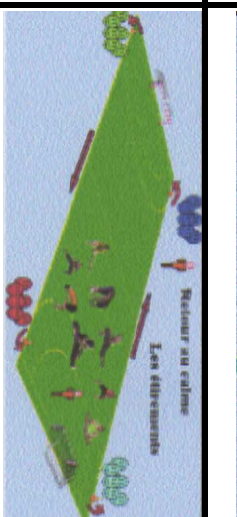
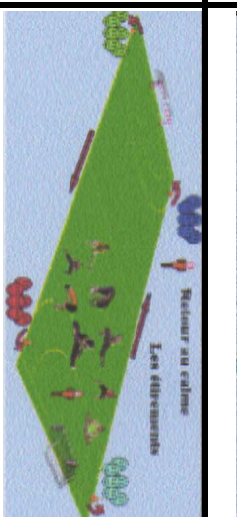
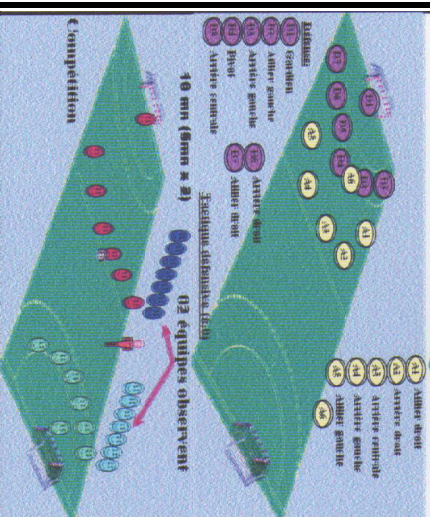
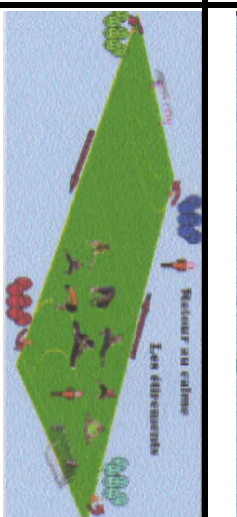
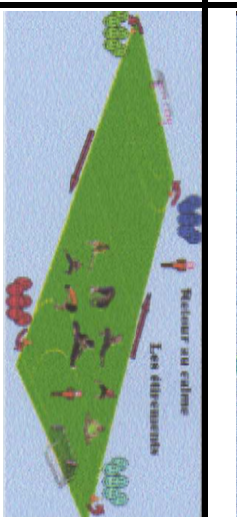
تدريب: 06

<p>* الانضباط والتركيز مع توجيهات المدرب.</p> <p>*النظر الى الامام اثناء الحري</p>		<p>15</p>		<p>*الموقف الأول (الإحماء الخاص): حري جماعي بشدة منخفضة عبر محيط الملعب، أداء تمرينات التمرير والاستقبال على عرض الملعب ذمياً وإيئاً بين الشواخص لمسافة 25م.</p> <p>*الموقف الثاني: يقف كل لاعبين امام بعضهما في وسط الملعب عند تسمية أحد الفريقين يقوم لاعب بالفرار والآخر يطارده كل فريق لديه الكرة وعند الاشارة يقوم اللاعب الذي عنده الكرة بالحري بسرعة نحو القمع ثم يرجع ويمرر الكرة الى زميله الاخر</p> <p>*الموقف الثالث: تقسم القسم الى 2 فرق، كل فريقين في نصف الملعب، تقوم بإدخال 03 مدافعين ضد 03 مهاجمين ونحاول تطبيق دفاع فردي تصنيف (4،4)، (5،5)، (6،6).</p> <p>* تترك الفرق بتطبيقاتها السابق وتقوم بإجراء مناقشة ما بين الفرق حيث يحاول تطبيق مختلف خطط اللعب التي يتعلمها في الدفاع بدءاً من الخطوة (6،0)، (5،1)، (4،2)، حيث يفهم اللاعب ويفسر متى وكيف يستخدم خطة دفاعية بدلا من الأخرى.</p>	<p>*التحضير البدني العام والخاص. يركز اللاعبين على تنفيذ مختلف النسق بأقصى سرعة ممكنة * يقوم اللاعبين بتحقيق الدفاع ضد هجوم سريع * يركز اللاعبين على تثبيت المهاجمين في منطقة 06م (4،2).</p> <p>* يبيع اللاعب ويدرك متى يستخدم الخطط السابقة وفقاً لطريقة الهجوم الخصم.</p>
<p>*إظهار إبداعات مهارية وحركية وإظهار ما هو جيد لإرباك الخصم.</p> <p>* تحقيق السرعة الكافية في أداء الدفاع والتقل وسرعة ورد الفعل في أداء الهجمات المضادة.</p> <p>* تقادي اللعب العشوائي والفوضى والصراخ أثناء المقابلة واللعب بشكل منظم.</p>		<p>25</p>		<p>10</p>	<p>* مناقشة إنجازات الحصة مع اللاعبين.</p> <p>* جري بوتيرة منخفضة حول الملعب ينتهي بالمشي مع أخذ تنفس عميق، قيام بتمرينات الإطالة العضلية، التوقف، التحية والانصراف.</p> <p>* العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي.</p>

الوحدة التعليمية (حصّة)

* منافسة تقيمية وملاحظة مدى تحقيق الأهداف المسطرة.							
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	اللمدة			ملاحظات التدريب	الأهداف الإجرائية	مراحل التدريب
<ul style="list-style-type: none"> * الانضباط والتركيز مع توجهات المدرب. * تفادي الفوضى والتخلي بالانضباط لضمان سيرورة حسنة لكل المباريات. * احترام الوقت المحدد للمباريات. * اللعب بروح عالية وتفادي الأخطاء الفنية والشخصية قدر المستطاع. * احترام قرارات الحكم وطولة التحكيم. 		<p>10</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>20</p>			<p>* الموقف الأول: تقسم الفريق إلى فريقين وتحديد طاولة التحكيم من الحكم والمسجل والميقاني و تنفيذ عملية التسخين.</p> <p>* الموقف الثاني: تقسم الفريق إلى فريقين نعين الميقاني والمسجل والحكمين وإجراء مقابلة تطبيقية تقيمية .</p>	<p>* تهيئة وتنظيم الفرق عن طريق التشكيل.</p> <p>* ملاحظة لعب الفرق من خلال المباريات واستدراك الأخطاء من خلال ملاحظة أخطائهم.</p> <p>* إعطاء الحرية للاعبين في إبراز قدراتهم ومرآقية مستواهم من الناحية المهارية ومعرفةهم للقانون.</p> <p>* التحدي وروح الإصرار من أجل الوصول إلى النهائي بأقل إصابات وأخطاء ممكنة.</p>	<p>تدريب: 07</p>
<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصّة مع اللاعبين. 		<p>10</p>			<p>* التجمع عند خط منطقة 6م تقاط ، إجراء تدريبات الاسترخاء، التوقف ثم التجهيز والانصراف.</p>	<p>* العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء اللسبي.</p>	<p>مناقشة إنجازات الحصّة مع اللاعبين.</p>

الوحدة التعلیمیة (حصة)

تدريب: 15	هدف النشاط الجماعي	* إتقان الخطة الدفاعية (6،0)	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مراتب	الأهداف الإجرائية	وضعيات التدريب	15د		<ul style="list-style-type: none"> * الانضباط والتركيز مع توجهات المدرب. * التركيز على التسخير الجيد بالكرة والتأقلم بها. * التأکید على احترام المنطقة المحرمة 6م من عدم لمس خطها من طرف المدافعين والمهاجمين. * تحقيق جدار بشري لمنع كل تدخل من طرف المدافعين. * التركيز على خطف الكرة عندما تسمح الفرصة دون مغادرة المركز. * التركيز على الرجوع بسرعة إلى منطقة الدفاع في حالة ضياع الكرة.
مراحل التدريب	الأهداف الإجرائية	وضعيات التدريب	20د		<ul style="list-style-type: none"> * التركيز على الرجوع بسرعة إلى منطقة الدفاع في حالة ضياع الكرة.
مراحل التدريب	الأهداف الإجرائية	وضعيات التدريب	25د		<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصة مع اللاعبين.
مراحل التدريب	الأهداف الإجرائية	وضعيات التدريب	10د		<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصة مع اللاعبين.
مراحل التدريب	الأهداف الإجرائية	وضعيات التدريب	20د		<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصة مع اللاعبين.
مراحل التدريب	الأهداف الإجرائية	وضعيات التدريب	25د		<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصة مع اللاعبين.
مراحل التدريب	الأهداف الإجرائية	وضعيات التدريب	10د		<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصة مع اللاعبين.
مراحل التدريب	الأهداف الإجرائية	وضعيات التدريب	20د		<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصة مع اللاعبين.
مراحل التدريب	الأهداف الإجرائية	وضعيات التدريب	25د		<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصة مع اللاعبين.
مراحل التدريب	الأهداف الإجرائية	وضعيات التدريب	10د		<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصة مع اللاعبين.

على حامل الكرة والتغطية من طرف الخلفيين.

* إتقان الخطة الدفاعية (6،0)

تدريب: 15

معايير النجاح

ظروف الإنجاز

المدة

وضعيات التدريب

الأهداف الإجرائية

مراحل التدريب

05 mn

Point arrive

Point Départ

Zone arrêt

Zone de jeu

Zone de défense

Zone arrêt

Zone de jeu

Zone de défense

Zone arrêt

Zone de jeu

Zone de défense

Zone arrêt

Zone de jeu

Zone de défense

Zone arrêt

Zone de jeu

Zone de défense

Zone arrêt

Zone de jeu

Zone de défense

Zone arrêt

Zone de jeu

Zone de défense

Zone arrêt

Zone de jeu

Zone de défense

Zone arrêt

Zone de jeu

Zone de défense

Zone arrêt

Zone de jeu

Zone de défense

Zone arrêt

Zone de jeu

Zone de défense

Zone arrêt

Zone de jeu

Zone de défense

الوحدة التوعلية (حصة)

معايير النجاح	ظروف الإجاز	المدة	إتقان مهمة غلق الثغرات داخل الدفاع وتثبيت المهاجمين في خطة (5-1).	وضعية التدريب	الأهداف الإجرائية	هدف النشاط الجماعي	تدريب 16 مراحل
<ul style="list-style-type: none"> * الانضباط والتركيز مع توجيهات المدرب. * التركيز على التسخير الجيد بالكرة. * التركيز على تنظيم الأفواج. * اجتناب الاصطدام والتركيز على التميرير الجيد للاعب المحوري . * غلق المنافذ على اللاعبين من طرف المدافعين. * الدفاع عن طريق تغيير التميرير من الجناح إلى الآخر وبسرعة كبيرة. * تفادي الفوضى والصراخ أثناء المقابلة واللعب بشكل منظم. 		<p>15د</p> <p>20د</p> <p>20د</p> <p>25د</p> <p>10د</p>	<ul style="list-style-type: none"> * إتقان مهمة غلق الثغرات داخل الدفاع وتثبيت المهاجمين في خطة (5-1). 	<p>وضعية التدريب</p> <p>* الموقف الأول (الإحصاء الخاص): الجرى في مناطق ملعب كرة اليد 6م، 7م، 9م على شكل قاطرة، اللقز بواجهة المرمرى إلى بعد نقطة الحارس، التسخير بالكرة لعبة التميريرات المرمر.</p> <p>* الموقف الثاني: تقسم الفريق إلى 2 أفواج يتكون من 07 لاعبين .</p> <p>* وصف الخطة: يأخذ الفوج الأول الوضعية الدفاعية (1،5)، ويأخذ الفوج الثاني موضع الهجوم (موزع، خلفين، جناحين، لاعب محوري) ثم يقوم الفريق المهاجم بتميرير الكرة بين أفرادها ومحاوله خلق ثغرات والتفوق العددي في صفوف الدفاع وتنفيذ التهديد إن أمكن ذلك، مع الضغط على حامل الكرة من طرف الدفاع ومحاوله استرجاعها ثم تقوم بتغيير المهام بين الفريقين عند انتهاء المدة اللازمه.</p> <p>* الموقف الثالث (مناقشة): مقابلة موجهة مع التركيز على اللعب السريع.</p>	<p>تهيأة اللاعبين فسوف لوجيا وبنيا تتلقى مختلف الواجبات الحركية المرمرجة.</p> <p>* يتقن اللاعب مهمة اللاعب المحوري.</p> <p>* يبدع في كيفية غلق الثغرات في قلب الدفاع.</p>	<p>هدف النشاط الجماعي</p> <p>تهيأة اللاعبين فسوف لوجيا وبنيا تتلقى مختلف الواجبات الحركية المرمرجة.</p> <p>* يتقن اللاعب مهمة اللاعب المحوري.</p> <p>* يبدع في كيفية غلق الثغرات في قلب الدفاع.</p>	<p>تدريب 16 مراحل</p> <p>التدريب</p>
<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصة مع اللاعبين. 				<p>العودة بإجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي.</p>			

الوحدة التعلیمیة (حصة)

معايير النجاح		ظروف الإجاز		إتقان الخطة الدفاعیة (1,5)		هدف النشاط الجماعي		مراحل التدريب			
<p>معايير النجاح</p> <ul style="list-style-type: none"> * الانضباط والتركيز مع توجهات المدرب. * التركيز على التسخير الجيد بالكرة. * التأكيد على الانضباط. * التأكيد على احترام قوانين اللعبة وكذلك الزملاء. * العمل على التمرير والاستقبال الجيد للكرة. * التركيز مع تعليمات المدرب أثناء المقابلة. * تحقيق لعب منظم وتقادي اللعب المشوراني. 				<p>الموقف الأول (الإحصاء الخاص): الجرى في مناطق ملعب كرة اليد 6م، 7م، إلى أبعد نقطة للحارس، تمرير تبادل التمرير والاستقبال بالكرة. * الموقف الثاني: تقسم الفريق إلى 02 أفواج يتكون من 07 لاعبين. * وصف الخطة: 1. تطبيق مبادئ الخطة في شكل دفاع وهجوم بين فريقين من اللاعبين في نصف الميدان وتقوم بتغيير الأدوار تلقائيا عند ضياع الكرة. 2. في نفس التمشيكلات السابقة يتعلم اللاعب التغيير في المراكز والأجنحة والخروج على حامل الكرة مع دخول اللاعب المحوري عن طريق الجناح ومراقبة أحسن لاعب خلال التصويب.</p>		<p>تهيأة اللاعبين فسيولوجيا وبدنيا لتلقي مختلف الواجبات الحركية المرجمة. * يتقن اللاعب مبادئ الخطة الدفاعیة (5،1). * تبادل الأجنحة الخلق التفرق العددي. * تنفيذ هدف الحصة في مقابلة موجهة.</p>		<p>العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي.</p>		<p>مراحل التدريب</p>	
<p>المدة</p>		<p>15د</p>		<p>20د</p>		<p>25د</p>		<p>10د</p>			
<p>مناقشة إجازات الحصة مع اللاعبين.</p>		<p>110</p>		<p>210</p>		<p>210</p>		<p>210</p>			

الوحدة التوعلية (حصة)

* إتقان الخطة الدفاعية (4,2) تغيير المراكز في الدفاع.		* إتقان الخطة الدفاعية (حصة)	
تدريب: 18	هدف النشاط الجماعي	الأهداف الإجرائية	تهيأة اللاعبين فسيولوجيا وبدينا لتلقي مختلف الواجهات الحركية المبرمجة.
مراحل التدريب	وضعيات التدريب	الموقف الأول (الإحصاء الخاص): جري جماعي بشدة منخفضة عبر محيط الملعب، أداء تمرينات التمرير والاستقبال على عرض الملعب ذهبا وايضا بين الشواخص لمسافة 25م. * الموقف الثاني: تقسم الفريق إلى 2 أفواج يتكون من 07 لاعبين. * وصف الخطة: 1- تقوم بوضع لاعبان في مركز خلفي ولاعب ثالث في مركز موزع، بحيث يقوم الموزع بالجري باتجاه لاعب خلفي أيمن ويقوم بعملية التقاطع معه وتمرر الكرة له، ويقوم لاعب خلفي أيمن بالجري باتجاه لاعب خلفي أيسر ويقاطع معه وتمرر الكرة له ويقوم باستقبالها وعمل دفاعي مطابق للعمل الهجومي. 2- تقوم بوضع 6 لاعبين في حالة دفاع بخطة (4,2) بحيث يتقدم لاعب محوري وموزع عند منطقة 9م، واللاعبان الجناح والخلفيان عند منطقة 6م من يقابلهم 6 لاعبين في حالة هجوم. * الموقف الثالث (مناقشة): ننظم مقابلة مع تنفيذ الخطة الدفاعية (4,2) والصعود على حامل الكرة. * ملاحظة: يقي التلاميذ تصفية على طول الملعب لملاحظة عمل التلاميذ.	تهدف النشاط الجماعي الإحصاء الخاص): جري جماعي بشدة منخفضة عبر محيط الملعب، أداء تمرينات التمرير والاستقبال على عرض الملعب ذهبا وايضا بين الشواخص لمسافة 25م. * الموقف الثاني: تقسم الفريق إلى 2 أفواج يتكون من 07 لاعبين. * وصف الخطة: 1- تقوم بوضع لاعبان في مركز خلفي ولاعب ثالث في مركز موزع، بحيث يقوم الموزع بالجري باتجاه لاعب خلفي أيمن ويقوم بعملية التقاطع معه وتمرر الكرة له، ويقوم لاعب خلفي أيمن بالجري باتجاه لاعب خلفي أيسر ويقاطع معه وتمرر الكرة له ويقوم باستقبالها وعمل دفاعي مطابق للعمل الهجومي. 2- تقوم بوضع 6 لاعبين في حالة دفاع بخطة (4,2) بحيث يتقدم لاعب محوري وموزع عند منطقة 9م، واللاعبان الجناح والخلفيان عند منطقة 6م من يقابلهم 6 لاعبين في حالة هجوم. * الموقف الثالث (مناقشة): ننظم مقابلة مع تنفيذ الخطة الدفاعية (4,2) والصعود على حامل الكرة. * ملاحظة: يقي التلاميذ تصفية على طول الملعب لملاحظة عمل التلاميذ.
معايير النجاح	ظروف الإجاز	المدة	15د
الانضباط والتركيز مع توجيهات المدرب. * التركيز على التسخين الجيد بالكرة. * التأكيد على تنفيذ التفتلات (أمامية، جانبية، خلفية). * التأكيد على احترام قوانين اللعبة. * التركيز مع تعليمات الأستاد أثناء المقابلة. * التركيز الدفاعي وتحقيق التقاطع وتغيير المراكز. * التأكيد على دور اللاعب المحوري.		20د	
مناقشة إنجازات الحصنة مع اللاعبين.		20د	25د
		10د	

الوحدة التعلیمیة (حصة)

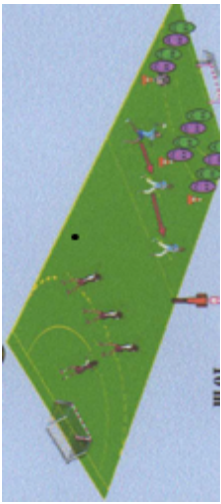
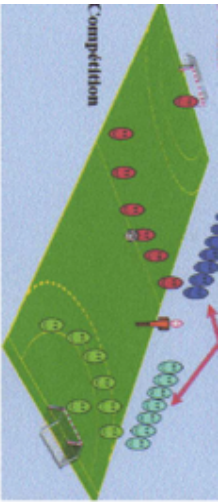

* التحكم في مختلف الخطط الدفاعية والعمل على تطبيقها.

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	المدة	التحكم في مختلف الخطط الدفاعية والعمل على تطبيقها.	الاهداف الإجرائية	هدف النشاط الجماعي	مراحل التدريب
<ul style="list-style-type: none"> * الانضباط والتركيز مع توجهات المدرب. * التركيز على تغيير الخطط الدفاعية حسب طريقة لعب الفرق. * الحفاظ على مراكز اللاعبين حسب تعليمات قائد الفريق. * تفادي اللعب الكلاسيكي وإظهار إبداعات مهارية وحركية وإظهار ما هو جديد لإرباك الفريق الخصم. * تفادي اللعب العشوائي والقوضى والصراخ أثناء المقابلة واللعب بشكل منظم. 		<p>15د</p> <p>20د</p> <p>10د</p> <p>20د</p>	<p>* الموقف الأول (الإحصاء الخاص): الجري بالكرة مع التثقل بالجري في منتصف الملعب بين الثوارخص لمسافة 25م.</p> <p>* الموقف الثاني: تقسم الفريق إلى 2 فرق ، تقوم بإدخال 03 مدافعين ضد 03 مهاجمين.</p> <p>* وصف الخطأ: 1. نحول تطبيق دفاع فردي marquage individuel بعدها تصنيف (4،4) ، (5،5) ، (6،6).</p> <p>2. تترك الفرق بتنظيمها السابق وتقوم بإجراء مناقشة ما بين الفرق حيث يحاول تطبيق مختلف خطط اللعب التي يتعلمها في الدفاع بدءًا من الخطأ (6،0) ، (5،1) ، (4،2) ، حيث يفهم اللاعب ويفسر متى وكيف يستخدم خطة دفاعية بدلا من الأخرى، في المقابل نرى دور المدافع في المراقبة من خلال تبادل المراكز ودخول اللاعب المحوري، عن طريق الجناح، ودوره في تثبيت المهاجمين وخلق الثغرات في الدفاع.</p>	<p>تهيأة اللاعبين فسبولوجيا وبنيا لتلقي مختلف الواجبات الحركية المبرجمة.</p>	<p>يحقق اللاعب مختلف الخطط والنسق الدفاعية عن طريق تلقي الأوامر من قائد الفريق.</p> <p>* يقوم اللاعب بخلق إبداعات حركية مع ترك حرية اللعب إليه.</p> <p>* يترك اللاعب من خلال اللعب الحر اختيار الخطأ الأنجع متى وكيف يطبقها.</p>	<p>العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصة مع اللاعبين. 		<p>10د</p>	<p>* جري بوتيرة منخفضة حول الملعب ينتهي بالمشي مع أخذ تنفس عميق، قيام بتمارين الإطالة العضلية، التوقف، التحية والانصراف.</p>	<p>العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي.</p>	<p>مراحل التدريب</p>	

الوحدة التوعلية (حصة)

* ملاحظة مدى تحقيق الأهداف المسطرة + تطبيق الاختبارات.					
معايير النجاح	ظروف الإختبار	المدة	وضعية التدريب	الأهداف الإجرائية	تدريب 20: مراحل التدريب
<p>* الانضباط والتركيز مع توجهات المدرب مع التزام الصمت.</p> <p>* تفادي الفوضى والتخلي بالانضباط لضمان سيرورة حسنة لكل المقابلات.</p> <p>* إنجاز أكبر عدد ممكن من التكرارات</p> <p>* إنجاز الاختبار في أقل وقت ممكن</p>			<p>* الموقف الأول: الجري بالكرة مع التقليل بالجري في منتصف الملعب بين الشواخص لمسافة 25م.</p> <p>* الموقف الثاني: إختبار حائط الصد الدفاعي</p> <p>* إختبار التحركات الدفاعية للإمام والخلف</p> <p>* إختبار تغطية الهجوم الخاطف</p>	<p>* تهيئة وتنظيم الفرق عن طريق التشكيل.</p>	<p>تدريب 20: مراحل التدريب</p>
<p>* مناقشة إنجازات الحصة مع اللاعبين.</p>			<p>* التجمع عند خط منطقة 6م نقاط ، إجراء تمارين الاسترخاء، التوقف ثم التحية والانصراف.</p>	<p>* العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي.</p>	<p>تدريب 20: مراحل التدريب</p>

الوحدة التعليلية (حصّة)

* الخطة الدفاعية (6-0) مع تحسين سرعة رد الفعل		الهدف	تدريب: 08
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	الاهداف الإجرائية	مراحل التدريب
<ul style="list-style-type: none"> * الانضباط والتركيز مع توجهات المدرب. * التركيز على التسخين الجيد بالكرة و التناغم معها . * التركيز على الأداء والاستقبال دون ضياع الكرة أو سقوطها. * العمل على تطبيق المهارات الأساسية . * التركيز الجيد أثناء اللعب 	 	<ul style="list-style-type: none"> * التحضير البدني العام والخاص. * يتأقلم اللاعب مع كرة اليد. * روح التنافس في إطار منظم. * معرفة المستوى الحقيقي للاعبين . 	<p>التمرين الأول (الإحصاء الخاص):</p> <p>جري جماعي يتبدد منخفضة عبر محيط الملعب، أداء تمرينات التمرير والاستقبال على عرض الملعب ذهاباً وإياباً بين الشواخص لمسافة 25م.</p> <p>* الموقف الثاني: تقسم الفريق إلى فريقين، الفريق 01 في حالة دفاع و 02 في حالة هجوم.</p> <p>* وصف التمرين الترتيبي: تقوم بوضع 03 لاعبين في حالة دفاع ويقوم 03 لاعبين بعملية الهجوم وذلك بتمرير واستقبال الكرة بينهم حتى الوصول إلى المدافعين ويستمر العمل بينهما حتى التصويب أو ضياع الكرة.</p> <p>* الموقف الثالث:</p> <p>يقف الفريقان وسط الملعب في اتجاهين مختلفين وعند سماع الصافرة يطلق الفريق الأول ويقوم الفريق الآخر بمطاردته ثم اعادة التمرين لكن بعينه بصري</p> <p>* الموقف الثالث (مناقشة):</p> <p>تنظم مقابلة يشوطين</p>
<ul style="list-style-type: none"> * تفادي الفوضى والصراخ أثناء المقابلة واللعب بشكل منظم. 		<ul style="list-style-type: none"> * جري بوتيرة منخفضة حول الملعب ينتهي بالمشي مع أخذ تنفس عميق، تقام بتمرينات الإطالة العضلية، التوقف، التحية والاحتراف. 	<ul style="list-style-type: none"> * العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي.
<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصّة مع اللاعبين. 			

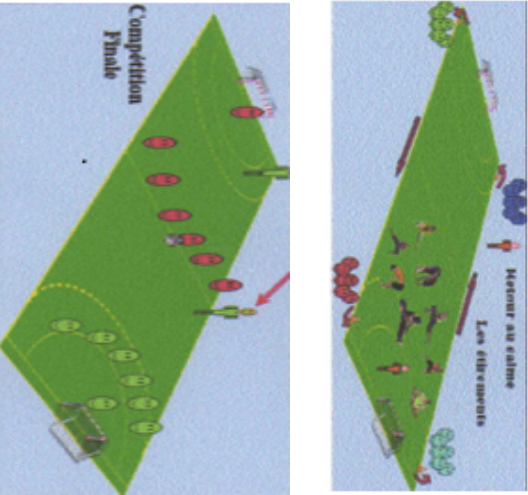
الوحدة التعليمية (حصّة)

* تحسين الخطّة الدفاعية (6،0) الخروج على حامل الكرة والتغطية من طرف الخلفيين.

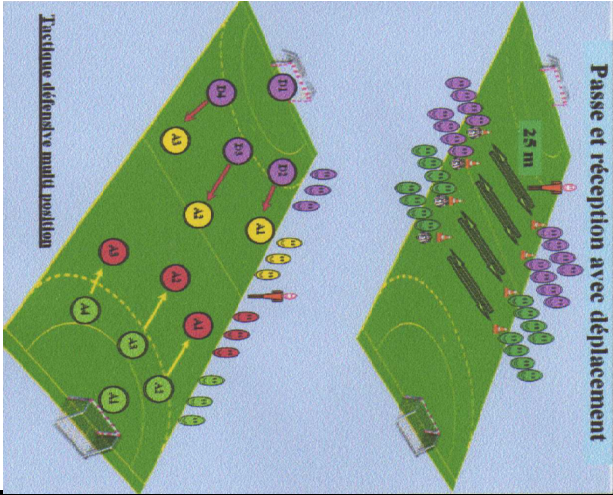
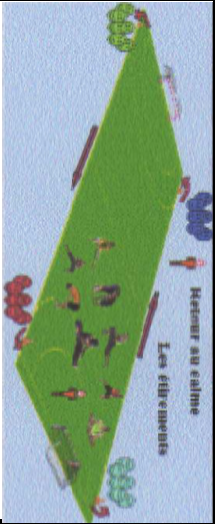
تريب: 09

مراحل التدريب	الأهداف الإجرائية	وضعيّات التدريب	المدّة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مراحل التدريب	التحضير البدني العام والخاص * إبراز القدرات الفردية في الدفاع والهجوم والتركيز على الخروج والضغط على حامل الكرة.	الموقف الأول (الإحصاء الخاص): جري جماعي يشدّد منخضة عبر محيط الملعب، أداء تمرينات التمهير والاستقبال على عرض الملعب ذهبا وإيضا بين الثوراخص لمسافة 25م. الموقف الثاني: تقسم الفريق إلى فريقين، الفريق 01 في حالة دفاع و02 في حالة هجوم. وصف التمرين التدريبي: تقوم بوضع 03 لاعبين في حالة دفاع ويقوم 03 لاعبين بعملية الهجوم وذلك بتمرير واستقبال الكرة بينهم حتى الوصول إلى المدافعين ويستمر العمل بينهما حتى التصويب أو ضياع الكرة. الموقف الثالث (وصف الخطّة): يقوم 06 لاعبين بتنظيم عمل دفاعي، بينما يقوم 06 لاعبين آخرين بتنظيم عمل هجومي، تنتقل الكرة بين المهاجمين من اليسار إلى اليمين وذلك بالتمرير والاستقبال ومحاولة الدخول ثم تمريرها إلى الزميل على التركيز في الدفاع بالخروج والضغط على حامل الكرة ومحاولة استرجاعها، ثم تقوم بتغيير المهام بين الفريقين. الموقف الثالث (مناقشة): تنظم مقابلة مع تطبيق الخطّة الدفاعية (6،0).	15د	ظروف الإنجاز	الانضباط والتركيز مع توجهيات المدرب. * التركيز على التسخين الجيد لتفادي الإصابات. * التركيز على تنظيم الأفواج. * الجدية في العمل والتحرك السريع. * التركيز على العمل الجماعي. * تفادي الفوضى والصراخ أثناء المقابلة واللعب بشكل منظم.
مراحل التدريب	العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي.	جري بوتيرة منخفضة حول الملعب ينتهي بالمشي مع أخذ تنفس عميق، قيام بتمرينات الإطالة العضلية، التوقف، التحية والانصراف.	25د	معايير النجاح	الانضباط والتركيز مع توجهيات المدرب. * التركيز على التسخين الجيد لتفادي الإصابات. * التركيز على تنظيم الأفواج. * الجدية في العمل والتحرك السريع. * التركيز على العمل الجماعي. * تفادي الفوضى والصراخ أثناء المقابلة واللعب بشكل منظم.
مراحل التدريب	العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي.	جري بوتيرة منخفضة حول الملعب ينتهي بالمشي مع أخذ تنفس عميق، قيام بتمرينات الإطالة العضلية، التوقف، التحية والانصراف.	10د	معايير النجاح	الانضباط والتركيز مع توجهيات المدرب. * التركيز على التسخين الجيد لتفادي الإصابات. * التركيز على تنظيم الأفواج. * الجدية في العمل والتحرك السريع. * التركيز على العمل الجماعي. * تفادي الفوضى والصراخ أثناء المقابلة واللعب بشكل منظم.

الوحدة التعلیمیة (حصّة)

* مناقشة تقنية مع تحسين الدفاع ضد الهجوم الخاطف.						
مراحل التدريب	هدف النشاط الجماعي	الأهداف الإجرائية	وضعيّات التدريب	المدّة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
تدريب: 11	تهيأة وتنظيم الفرق عن طريق التشكيل. * ملاحظة لعب الفرق من خلال المقابلات واستدراك الأخطاء من خلال ملاحظة لعبهم. * يتنظم الفريق من خلال احترام روح الفريق. * التحدي وروح الإصرار من أجل الوصول إلى النهاية بأقل إصابات وأخطاء ممكنة.	* الموقف الأول (تنظيم وتشكيل): تقسم الفريق إلى 02 فرق متكافئة وتحديد طابرة التحكيم من الحكم والمسجل والميقاتي + تنفيذ عملية التسخين. * الموقف الثاني: اتناء المنافسة تقوم بتطوير الجانب الدفاعي عامة الدفاع ضد الهجوم الخاطف خاصة العمل على الجناحين في حالة ضياع الكرة والرجوع السريع من حالة الهجوم الى حالة الدفاع.		15	<p>الإضبط والتركز مع توجيهات المدرب مع التزام الصمت. * تفادي الفوضى والتطهي بالإضبط لضمان سيرورة حسنة لكل المقابلات. * احترام الوقت المحدد للمقابلات. * اللعب بروح عالية وتفادي الأخطاء الفنية والشخصية قدر المستطاع. * احترام قرارات الحكم وطولة التحكيم.</p>	<p>مناقشة إنجازات الحصّة مع اللاعبين</p>
				20 10 20		
	* العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والتهوؤ النسبي.	* التجمع عند خط منطقة 6م تقاطع ، اجراء ترميمات الاسترخاء ، التوقف ثم التحية والالتصراف.	15			

الوحدة التعليمية (حصّة)

* التحكم في مختلف الخطط الدفاعية والعمل على تطبيقها .		هدف النشاط الجماعي	ترتيب: 12		
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	الاهداف الإجرائية	مراحل التدريب		
<ul style="list-style-type: none"> * الانضباط والتركيز مع توجيهات المدرب. * التركيز على التسخين الجيد بالكرة. * التركيز على حفظ المسافات بين اللاعبين. * تبادل المراكز بسرعة بين الزملاء ويكون حدوث الاصطدام. * العمل في شكل وإطار منظم. * اللاعب بطريقة منظمة والتخلي عن اللاعب العشوائي والغير الهادف. 	 <p>Passe et réception avec déplacement</p> <p>Tactique défensive multi position</p>	<p>15- المدة</p> <p>20- المدة</p> <p>15- المدة</p> <p>15- المدة</p> <p>15- المدة</p>	<p>وضعيّات التدريب</p> <p>* الموقف الأول (الأحشاء الخاص): جرى جماعي بشدة منخفضة عبر محيط الملعب، أداء تمرينات التمرير والاستقبال على عرض الملعب ذهياً وإيّا بين الشواخص لمسافة 25م. * الموقف الثاني: تقسم الفريق إلى 2 أفواج يتكون من 07 لاعبين * لعبة شبيه رياضية: تقوم بإجراء لعبة التمريرات العشر على شرط أن تكون التمريرات بيد واحدة ويكون تنظيم ويكون أن ترد الكرة إلى الذي مررها له. * الموقف الثالث (وصف الخطة): تقسم الفريق إلى 2 فرق، تجري الفريقين مقابلة في كرة اليد يقوم اللاعبون بتحقيق كل المهارات والخطط الدفاعية التي تعلموها (6:0)؛ (5:1)؛ (4:2) وتركهم يحلون متى وكيف يستخدمون مختلف هذه الخطط مع بناء نسج دفاعية وبناء هجوم مضاد وتبادل المراكز في الدفاع لتثبيت المهاجمين وخلق الثغرات في الدفاع.</p>	<p>الأهداف الإجرائية</p> <ul style="list-style-type: none"> * تهيئة اللاعبين فسولوجياً وبدنيا لتلقي مختلف الواجبات الحركية المرصحة ضمن الجزء الرئيسي من الدرس . * يحقق اللاعب مختلف الخطط والنسق الدفاعية عن طريق تلقي الأوامر من قائد الفريق. * يقوم اللاعب بخلق إبداعات حركية مع ترك حرية اللعب إليه. * يدرك اللاعب من خلال اللعب الحر اختيار الخطة الأنجع متى وكيف يطبقها. 	<p>مراحل التدريب</p>
<ul style="list-style-type: none"> * مناقشة إنجازات الحصّة مع اللاعبين. 	 <p>Revenir au enlme</p> <p>Les filements</p>	<p>10- المدة</p>	<p>وضعيّات التدريب</p> <p>* جري بوتيرة منخفضة حول الملعب ينتهي بالمشي مع أخذ تنفس عميق، قيام بتمرينات الإطالة العضلية، التوقف، التحية والانصراف.</p>	<p>العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي.</p>	<p>مراحل التدريب</p>