

تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)  
دراسة ميدانية بولاية المدية  
عبد اللطيف مشته : معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله-جامعة الجزائر 3.

تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية  
لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)  
دراسة ميدانية بولاية المدية

عبد اللطيف مشته: أستاذ محاضر بمعهد التربية البدنية و الرياضية -سيدي عبد الله -  
جامعة الجزائر 3.

مقدمة:

تعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي زاولها الإنسان منذ زمن بعيد،  
ظهرت خلال الحرب العالمية الأولى (1914-1918) و لم يمضي وقت طويل  
حتى احتلت مكانتها ضمن الألعاب الأخرى نظرا لما تتميز به اللعبة من سرعة  
و حماس .

لقد أصبحت كرة اليد من الألعاب الرئيسية في الوسط الرياضي حيث  
تمارس في الأندية و مراكز الشباب و المدارس و هي نعتد من الألعاب التي  
تعتمد أساسا على القاعدة أي النشئ الصاعد الذي يضمن المستقبل الواعد للعبة ،  
و لقد أثبتت الدراسات العلمية التي تم القيام بها في مجال التربية البدنية  
الرياضية أنه كلما كانت القاعدة الرياضية كبيرة يكون الحظ أوفر في ظهور  
الرياضيين الجيدين .

إن معظم الدول المتطورة في كرة اليد تعتمد في النهوض بهذه اللعبة  
على تعميم و تنمية المبادئ الأساسية للاعب منذ الصغر و ذلك لتمكنه مع مرور  
الزمن من اكتساب الفنيات و المهارات التي تجعله يخوض اللعبة بكل إرادة و  
عزيمة قوية في الفوز و النجاح .حيث أن هذه الدول تركز أساسا على النشئ  
الذي يعتبر الخزان الرئيسي في الفوز و النجاح و صقل المواهب و اكتشاف  
اللاعبين الماهرين ، و بذلك أصبحت لهذه الدول مناهج و برامج تعليمية و  
تدريبية و تعلم و تطوير كرة اليد من الفئات الصغرى لأنها أيقنت بذلك تسلك  
الطريق الصحيح .

و نظرا الى أن كرة اليد تحتاج الى إيجاد فن الأداء و التكيف للمباراة و  
الذي يتطلب خصائص حركية أساسية . فإنه يتوجب تعليم الماهرات و الصفات  
اللازمة للاعب في سنوات طفولته و شبابه المبكر ، و نعمل على تحسنها في  
السنوات التالية للوصول بها إلى درجة الكمال ، نادرا ما نستطيع إيجاد لاعب

يصل الى المقدره العاليه على الأداء بعد أن يتعدى سن البلوغ دون أن يكون قد غرست فيه هذه الأسس في سنوات عمره المبكر .  
كما نجد أنه من أصعب الواجبات محاولة تجنب النقص الفني للاعبين البالغين ، بينما نجد أن الناشئ يتمكنون من إستيعاب فنون الأداء و طرق التصرف المناسبة و التعود عليها و تعد فئة الناشئين الاحتياطي الكبير للاعبين ذوي المستوى الرفيع و لذا فإنه لزاما علينا منح رعايتهم رياضيا (اهتماما كبيرا إذا أردنا أن يتحسن مستوى الأداء للاعبين كرة اليد مستقبلا .

### 1-1 مشكلة البحث :

إن الملاحظ و المتتبع لكرة اليد الجزائرية يرى من خلال المنافسات الوطنية التنافس قائما بين الفرق تعد علم رؤوس الأصابع و يرجع الباحثين و المتخصصين هذا النقص الناتج عنه ضعف مستوى كرة اليد الجزائرية إلى نقص الإهتمام بالفئات الصغرى التي تشكل شريحة واسعة و قاعدة أساسية للنهوض باللعبة و ان غياب التسلسل المنطقي للإعداد الصحيح من حيث التدرج و التكوين للاعبين الذي لا يعتمد على إختيار الموهوبين من المراحل الصغرى ، بل يتم عن الكبر يؤثر سلبا في تطور مستوى اللعبة ، حيث يجب النظر الى إعداد الصغرى ، بل يتم عن الكبر يؤثر سلبا في تطور مستوى اللعبة ، حيث يجب النظر إلى إعداد البراعم بإعتبارهم القاعدة و الاحتياطي الكبير الذي يجب أن يركز عليهم لتوجيه اللاعبين و تكوينهم أحسن تكوين للوصول بهم إلى المستوى العالي . كما أن قلة و ندرة المراجع العلمية التي تهتم بالبناء القاعدي لجميع الصفات البدنية و الحركية و تطوير مستوى الإعداد الفني لهذه الشريحة في كرة اليد التي تستخدم في تأمين التدريب الصحيح للبراعم و ما يوليه من فئات بكونه يجري متوازيا مع النمو و التضوج العام ، و كان أيضا لقلة المدربين المتخصصين في تدريب الناشئين و عدم تباين كبير في المستوى و إن غياب معايير إختبارات خاصة بالبراعم لإختيار اللاعبين و غياب برامج التعليم و تدريب للكبار هو نفسه ما يعطى للصحاف ، و عدم إستخدام الموضوعية في خصوصية تكوين البراعم في لعبة كرة اليد الذي يظهر الإختيار بين القدرة البدنية على النمو و التضوج و بين متطلبات تركيز الحمل قد عكس تخلف مستوى اللعبة و تأخرها في جميع ولايات الجزائر .

للمساعدة في دراسة و حل مشكلة البحث هذه و معالجة ما يستوجب علينا الإجابة على التساؤلات التالية :

تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)  
دراسة ميدانية بولاية المدية  
عبد اللطيف مشته : معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3.

1-هل ان نقص الإهتمام بتكوين الناشئين راجع إلى نقص و إفتقار المدربين المختصين لهذه الفنة ؟

2-هل و جود معايير و بطارية إختبارات مقننة معتمدة لتقييم الصفات البدنية و المهارية لهذه الشريحة المهمة من البراعم يساعد في تقدم هذه اللعبة ؟  
3-هل عدم الإهتمام بتوفير برامج تعليمية و تدريبية خاصة بالبراعم في تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد يشكل سببا رئيسا يعرقل الإعداد الجيد للناشئين ؟

2-1 الفرضيات : إنطلاقا من الإشكال المطروح يمكن صياغة فرضيات بحثنا على النحو التالي :

1-إفتقار المدربين إلى الكفاءة العلمية في مجال تدريب البراعم أدى الى تندي مستوى كرة اليد .

2-نفترض أن الوحدات التدريبية المقترحة المعدة ستؤثر إيجابا في تعلم و تنمية بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية في كرة اليد .

### 3-1 أهداف البحث :

أولا : إستبان و كشف و أقع تدريب البراعم في كرة اليد  
ثانيا :إن إعداد بطارية إختبار و معايير خاصة للبراعم لتحديد مستويات الصفات البدنية و المهارية .

ثالثا : إعداد معايير محددة يعتمد عليها في إختبار اللاعبين من براعم كرة اليد .

رابعا : إعداد و وحدات تدريبية في تعلم و تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لكرة اليد بالنسبة للبراعم .

خامسا : التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تعلم بعض المهارات الأساسية لعينة البحث .

### 4-2-مرحلة تعلم و تدريب المهارات الأساسية :

#### 1-4-2 تمهيد :

لقد بات من المؤكد أنه بدون فعاليات فنية لا يستطيع الفريق ، كأفراد أو جماعة تأدية واجباتهم ، و تحقيق الفوز على الخصم ، و ليس تعلم المهارات الأساسية هدفا في حد ذاته و إنما وسيلة لتنفيذ خطط اللعب فكل خطة تتطلب عدة مهارات لتنفيذها ، و مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي و مهما إتصف به من السمات الخلقية و الإرادية ، فإنه يعجز عن تحقيق النتائج

المرجوة مالم يرتبط ذلك بإتقان المهارات الأساسية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه .

2-4-2 الإعداد المهاري :

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس و يقوم بتنفيذها بهدف تدريب اللاعب المهارات الأساسية و التدرج بها حتى يصل إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف المباراة (حنفي محمد مختار :كرة القدم للشئين ، دار الفكر العربي القاهرة ص : 11 ) و تهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعلم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في عضون المنافسات الرياضية و محاولة إتقانها و تثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى مستويات الرياضة و إتقان التام للمهارات من حيث انه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري و يتلصص عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية (محمد حسن العلاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار المعارف القاهرة سنة 1992 ص : 57). ويرى العالم الروسي "كلوديا " أن تعلم مهارة فنية و الوصول بها إلى درجة الإتقان يتطلب المرور بالأطوار التالية :

-البيان الدقيق للحلقة الرئيسية و إستيعابها .

-تحديد البنية الحركية .

-القيام بالتصحيح المطابق لجميع العناصر المكونة للحركة لمعالجة الأخطاء

-نقل تصحيح الحركات إلى الأسام المنائية في القيادة السفلى أي يتم أداء المهارة بشكل آلي .

-نمذجة و تثبيت الخبرة .

نلاحظ أن الأطوار الأولى مخصصة إلى مرحلة استيعاب المهارة.في حين أن الطورين الآخرين ينتميان على مرحلة تثبيتها و ترسيخها لدى المتعلمين ، و بما أن الحديث يذور حول تعلم المهارة يمكن الإشارة إلى الأساليب وإلى طرائف التدريبية الممكن استخدامها لاستيعاب و تثبيت المهارات الرياضية (كلوديا ، أنوفسيكي : ألعاب الميدان و المضمار و طرائف التدريب ، سنة 1985 ص : 48 )

-التعلم عن طريقة التلم .

-التعلم من خلال المحاولة (الخطأ و الصواب )

-التعلم من خلال تلقي حصص منظمة تحت إشراف مختص

تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)  
دراسة ميدانية بولاية المدية  
عبد اللطيف مشته : معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3.

-التعلم المبرمج .

و نلاحظ أن النوعين الآخرين هما الأكثر شيوعا و نجاحا حيث يرتبطان  
ببعضهما بصورة متينة و فضلا عن المعلومات الأساسية التي يثاقها المتعلم  
بصورة مباشرة و كذلك من الأدوات الفنية الملائمة ، فإذا ما كانت و سائل  
الاتصال السريع غير ممكنة (عندما يقوم الرياضي بواجب بعيد عن المدرب  
مثلا ) يجب استخدام المراقبة الذاتية لمتابعة صحة دقيقة و مفهومه للمراقبة و  
التقييم و تصبح المراقبة الذاتية أكثر نفعاً و أجدي لو ارتبطت بصورة وثيقة  
بنقطة وضع و اجبات محددة حيث يجب ألا تؤدي أي حركة بدون هدف محدد و  
بدون مراقبة ذاتية إلزامية و تقييم ذاتي للفعاء الحركي ، و عن خلق مثل هذه  
العلاقة العكسية المتميزة في وعي المتعلم إلى جانب وضع الواجبات المحددة  
لأي نشاط يمثلان عاملين منسطين لوعي المتعلم و يساعدهان على ضبط  
المهارة و يعجلان من سرعة العملية بشكل كبير و ينهضان بالمستوى النوعي  
لإتقان المهارات الفنية و خاصة في الفعاليات الرياضية المحددة (كالوديا ،  
أتوفسيكي : ألعاب الميدان و المضمار و طرائق التدريس مرجع سابق ص :50

2-5-مراحل الإعداد المهاري :

لا بد أن يضع المدرب و خاصة مدرب فرق البراعم و الناشئين أن  
اللاعب يمر منذ بدأ تعلمه للمهارات الأساسية و حتى إتقانها و نشيئها بثلاث  
مراحل رئيسية لا توجد فروق و اضحة بينهما و إنما هي متداخلة مع بعضها  
البعض ، و فيما يلي نوضح كل مرحلة من هذه المراحل الثلاث :

2-6-مرحلة بناء الشكل الولي لأداء المهارة الأساسية

عن التعرف الجيد من الولي اللاعب على مهارة جديدة يعتمد أساسا  
على سلامة الشرح و مشاهدة النموذج أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور و  
النماذج المختلفة حيث أنه كلما توفرت السابقة ، ارتبطت المهارة الحديثة بذهن  
اللاعب ، و من التصور لها و إستيعابها اسرع ، و يجب، ان يكون الشرح  
اللفظي و اضحا مناسباً مع المستوى الفكري للاعبين و يجب ملاحظة تبسيط  
الموافق التعليمية حتى يتمكن اللاعبين من إستيعاب المهارات (مفتي إبراهيم :  
الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي،  
القاهرة سنة 1996 ص : 35 )

إن الحركة الجديدة التي يتعرض نموذجا لها أمام اللاعبين ، ترتبط في الواقع بحركة متشابهة لها في مسارها و معرفة بالفعل لهم ، يكون ذلك سبيلا إلى إكسابهم فكرة عامة عن هذه الحركة الجديدة .

ومن الطبيعي بشكل عام ملاحظة عدم القدرة على أداء الحركة في الغالب عدد البدء في ادائها او ما نشاهده من مصاحبة أخطاء سياسية في أداء الحركة الجديدة لأول مرة (كمال عبد الحليم ، زينب فهمي كرة اليد الناشئين دار الفكر العربي سنة 1977 ص : 89).

و بلا حظ ان الحركة الجديدة تحتاج لمثل جهد كبير و خاصة المرحلة الأولى للممارسة العمالية و ينشر ذلك بعدم و جود توازن محدد بين عمليات الكف و الإثارة في المخ ، حيث تغلب عمليات الإثارة في البداية و تظهر في أقسام كثيرة مما يتربق عليه الإثارة كثير من العضلات ، و بهذا يكون مقدار القوة المبذولة و الزائدة تسبب في حدوث التعب بسرعة ، و هذا يؤدي إلى ان الأداء يتسم بعدم الدقة الإقصاء في الملاقة ( محمد عادل وراشدي : علم النفس التحريبي الرياضي الطبعة الأولى دار الجماهيرية للنشر سنة 1986 ص : 172). و يذكر كورت مانيل حول هذه المرحلة إن جميع الأخطاء يرجع سببها إلى ان الأداء الحركي يوجد بالدرجة الأولى عن طريق دائرة تنظيم خارجية على أساس المعلومات المتأثية من النظر ( كورت مانيل : التعلم الحركي ترجمة عبد العلي نصيف الطبعة الثانية و مطبعة جامعة الموصل، سنة 1987 ص : 121).

#### 2-6-1 مرحلة إكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية :

تبدأ هذه المرحلة عندما يصبح الناشئون قادرين على تكرار المهارات الحركية بصورتها الأولوية حيث يصلون فيها إلى المستوى العالي من تنظيم عمال القوى الداخلية للجسم مع القوى الخارجية فتتجنب فيها الحركات الزائدة و لهذا يصبح التوافق و التنظيم ينسجمان و القوى المستعملة (إبراهيم و جيه محجوب .علم الحركة (التعلم الحركي) مرجع سابق ص : 60)

و يقول أحمد بسطويسي : عن ما يميز معالم هذه المرحلة قلة الأخطاء المهارية و خلو التقنية الرياضية للمهارة من تلك الأخطاء الرئيسة و بذلك فتلك المرحلة أهم ما يميز هو تحقيق غرض الحركة بأقل أخطاء ممكنة (عباس

تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)  
دراسة ميدانية بولاية المدية  
عبد اللطيف مشته : معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله-جامعة الجزائر 3.

السامرائي أحمد بسطويس طرق التدريس في مجال التربية الرياضية مرجع  
سابق ص : 47 )

و يعمل المدرب على تحليل أداء الناشئين بإكتشاف أخطاء الأداء و التعرف على أسبابه ، و عليه أن يقدم الملاحظات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة مؤثرة ، وكذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه و الإرشاد و إصلاح الأخطاء ، في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء و محاولة الإرتقاء به يستطيع الأداء و التوافق الحي ، و يجب على المدرب العمل على إكتساب اللاعب خبرات الأداء السليمة للمهارة و ذلك بإختبار التمرينات المناسبة التي تحقق هذا الغرض . و في هذه المرحلة يصبح لتمرينات المهارة الحركية دورها كما لربط تمرينات الأداء المهاري ببعض القواعد الخططية البسيطة دورها أيضا (مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة دار الفكر العربي القاهرة سنة 1996 ص : 130 )

ويمكن القول أن المطلب الأساسي و الرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطاء حيث تنتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانيات اللاعبين و مستواهم الفني كما انه من الضروري إعطاء أهمية خاصة لتعليم التوقيت الصحيح للحركة ، و ما ينبغي الوصول إليه في هذه المرحلة هو تحقيق العديد من المهارات الحركية في صورة توافق حركي بشكل إجمالي و من المهم بما كان في هذا الصدد أن تقوم بتدريب التلاميذ على القدرة على التوقع (كمال عبد الحليم ،زينب فهمي ،كرة اليد للناشئين مرجع سابق ص : 91)

#### 2-6-3-مرحلة الوصول الى آلية أداء المهارة :

و تأتي بعد ان يكتسب الناشئون التوافق الجيد للمهارة و التي تتميز بارتفاع في مستوى الأداء ، و يتصف بالسيطرة و التوافق و الانسجام، و يرى علاولي أن للمهارة خمس خطوات رئيسية نستخدم في التعليم بهدف إنقان المهارة الحركية و هي :

-إنقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة و الثابتة.

-تثبيت المهارة الحركية من خلال تغيير الإستراتيجيات و العوامل المحيطة بالأداء

-تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت لأداء و استخدام القوة.

-تثبيت المهارة الحركية في ضل ظروف تتميز بالصعوبة .

-أداء المهارة الحركية في المنافسات التدريبية (مفتي إبراهيم حماد  
تدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة مرجع سابق ص: 134 .)  
عن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب على أداء  
المهارة بصورة آلية و يصل اللاعب الى هدف المرحلة من خلال التكرار الدائم  
للأداء و إستخدام التمرينات المتنوعة ، و بعد ان يكتسب اللاعبون التوافق الجيد  
حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيمًا و  
إنسانية ، و يستطيع المدرب الاستفادة من المنافسات التجريبية لاستكشاف  
عيوب أداء المهارات الحركية التي خلال مراحل التعلم و التدريب عليها (حفي  
محمد مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . دار الفكر العربي القاهرة  
سنة 1994 ) و تتم في هذه المرحلة مواصفات تثبيت و تعميق فهم الحركات  
التي تم تعلمها ، و بحث ذلك عن طريق تصحيح الحركة و التدريب عليها مع  
ملاحظة يكون ذلك تحت ظروف متقاربة لظروف المسابقات بصورة أساسية ،  
و نصل في هذه المرحلة الى أن يتم الأداء الحركي بطريقة آلية و هذا يعني أن  
لا يحتاج المدرب الى تركيز اهتمامه على مسار الحركة بأية صورة و إنما  
يوجه في هذه الحالة كل تركيزه و طاقته الى المراكز التي يحتلها اللاعبون  
الأخرون ، سواء من أفراد فريقه أو من الفريق المنافس و يتم في هذه المرحلة  
القدرة على إيجاد فن الأداء تحت الظروف المتغيرة التي ينبغي ان تكون  
متشابهة بقدر الإمكان لظروف المسابقات بطريقة صحيحة (كمال عبد الحليم  
ز ينب فهمي كرة اليد للناشئين مرجع سابق ص 92).

#### 2-2-4-الأسس الوظيفية للتحكم بالحركات :

إن حماية التحكم بالحركات تضمن للإنسان الحفاظ على التوازن و  
الوضع اللازم و الملائم لجسده و تنقل الجسم و أجزاءه بالاتجاه المقرر ، و  
على مسافة معينة حيث يتألف جسم الإنسان من عدد متحررة فيجب على  
الإنسان ان يحافظ على الحركة في شتى المفاصل .

و يستحيل في الاتجاه الحركي المعقد بأفضل حال دون العمل المتناسق  
لمختلف أقسام الجهاز العصبي المركزي ، فمثلا عند ثني اليد عند مفصل  
المرفق ينبغي الضبط الدقيق لتوتر العضلات النشيطة و توتر العضلات  
القائصة على حد سواء ، و إلا تبدو الحركة غير طبيعية و يقتصر الانثناء في  
مفصل المرفق عادة بالحركة في سائر المفاصل أيضا ، و يرى رياض الراوي  
تطلب العمل المتناسق لمعظم عضلات اليدين و الحزام العضدي أما بالنسبة



## تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)

دراسة ميدانية بولاية المدية

عبد اللطيف مشته : معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3.

لعضلات الرجاين و الجذع هي لأخرى سوف لا تبقى خاملة لدى انتقاء اليد ، و يؤدي تغير و وضع اليد التي تزحزح مركز الثقل العام ، و لهذا السبب بالإسمافة إلى تنسيق الحركة الأساسية يقوم الجهاز العصبي المركزي، كذلك بالتنسيق عمل سائر العضلات لأجل الحفاظ على التوازن و عليه عند انتقاء اليد يتحرك الجسم في نفس الوقت باتجاه معاكس لإتجاه مركز الثقل (رياض على الراوي فيسيولوجيا التدريب الرياضي مرجع سابق ص 5 ) عن التغيرات الوظيفية لتكيف الجهاز العصبي نتيجة لعملية التعلم الحركي و الانضمام في التدريب الرياضي تظهر التأثير الإيجابي لتحصين عمليات الاستشارة و الكف للفترة المخية الأمر الذي يعكس على تحسین قوة العمليات العصبية و مثالا على ذلك تلك الحركات التي تمر بها عملية التعلم للمهارة (مرحلة اكتساب التوافق الأولي مرحلة اكتساب التوافق الجيد مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية ) حيث يتأسس تقسيم هذه المراحل و فق العالم بافلوف على طبيعة العمليات العصبية و ذلك على النحو التالي :

في المرحلة الأولى يتميز المخ بزيادة الإستشارات غير المطلوبة ، و هذا يعني تفوق عمليات الإثارة العصبية في بادئ الأمر و الذي يؤدي إلى إنتشار الإشارات العصبية في مراكز عصبية متعددة و ينتج إثارة عدد كبير من المطلوب إشتراكها في الأداء ، الأمر الذي يجعل الأداء الحركي يبدو صعبا و متوترا و يرتبط بالعديد من الحركات الزائدة و الجانبية مما يؤدي إلى الحاجة المتزايدة من الطاقة و الذي يؤدي بالتالي إلى سرعة الشعور بالتعب .

و في المرحلة الثانية يتم تثبيت المراكز العصبية من تقليل الإشارة العصبية الزائدة و ظهور عمليات الكف (أي إبطال مفعول التنبهات العصبية التي ترتبط بأداء المهارة الحركية ) و بالتالي يجري التخلص من الحركات الزائدة و الجانبية و يتحسن الأداء الحركي من خلال التدريب ، و خلال تثبيت إتقان المهارة الحركية يتم حدوث توازن تام بين عمليات النشاط العصبي أي بين عمليات الاستشارة و الكف و التي عن طريق التدريب تحت مختلف الظروف يتم إتقان أداء المهارة الحركية من الإقصاء و حدوث التناسق بين حركات الجسم لنشاط الأعضاء الداخلية و يتسم الأداء بالآلية و يقل إحساس الرياضي بالتعب .(محمد حسن العلاوي ، أبو العلاء عبد الفتاح : فيسيولوجيا الرياضة و التدريب ، دار الفكر العربي القاهرة سنة 1984 ص : 74)

2-6-4- توصيات هامة تراعى في لأداء المهاري :

- تعطي هذه الإرشادات عند بداية تحضير اللاعبين نفسيا و بدنيا قبل عملية التدريب وذلك من خلال التحضير البدني العام و الخاص ، فلكل مدرب طريقة خاصة به ومن الضروري على ان يتم بهذه الإرشادات و التوصيات للاعبين و التي تتمثل في مايلي :
- 1/ يجب العمل على إكتشاف الأسباب التي ينتج عنها الأداء المهاري الخاطئي للعمل على تطويرها و تصحيحها .
  - 2/ إن إنتظام و وحدات التدريب و إنتظام اللاعب فيها يعد عنصر هام و فعال في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري .
  - 3/ إن تخصيص فترات اللاعب كجانب تطبيقي أمر هام جدا يساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري .
  - 4/ يجب توضيح النقاط الهامة بالمهارة و أجزائها للاعبين و بكل نقة .
  - 5/ يجب تحديد عدد مرات تكرار أداء المهارة بدقة في كل تمرين مستخدم أثناء الوحدات التدريبية اليومية التي يقوم بها المدرب .
  - 6/ يجب ان يتناسب محتوى التمرين مع أهمية المهارة ذاتها .
  - 7/ يجب مراعاة الفروق الفردية في مستوى و تنظيم المجموعات لأداء الفريق بما يتناسب مع هذا العنصر ، و ذلك من خلال التمرينات التي تتناسب مع مستواهم من حيث درجة القوة و المسعوبة و أهداف التمرين (مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري، و الخططي للاعب كرة القدم مرجع سابق ص: 25)
- كما لخص كالوديا (1985) المبادئ و القواعد التربوية لعملية تعلم المهارات الفنية في العمليات الرياضية بصورة و واضحة و جلية و التي تكونت من (6) مبادئ و (18) قاعدة تربوية هي كالتالي (كالوديا أتوفسكي : ألعاب الميدان و المضمار و طرائق التدريس . مرجع سابق ص : 52 .)

مبادئ التعلم	الخطوات و القواعد التربوية لعملية التعلم
الوعي ثم النشاط	1-توضيح واجبات محددة و يشار إلى و... إلخ جاهزا ، لكي يهيئ المتعلمون أهمية النشاط الذي يقومون به
	2-تعويد المتعلمين على الإستقلالية في العمل لإعطائهم مهمات منفردة سواء كان ذلك خلال الوحدة التدريبية أو خارجها
	3-تعليم المتعلمين صحة تقييم المهارات المؤدات عن طريق شرح الأخطاء و بيان طرق تفاديها و تفويدها في حالة حدوثها .
	4-إشراك المتعلمين بصفة مساعدين للمساهمة في عملية تعلم الأجزاء المنفردة من الوحدة التدريبية بصفة حكام و قادة للفرق

## تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)

### دراسة ميدانية بولاية المدية

عبد اللطيف مشته : معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله-جامعة الجزائر 3.

الروشح	<p>1- عرض التمرين بصورة مثالية و إستخدام مقارنات و إستغلال الخبرة الحركية المكتسبة سابقا لدى المتعلمين</p> <p>2- إيراد الأطوار الرئيسية في المهارات و الحلقات المركزية فيها</p> <p>3- إستخدام وسائل الإيضاح مثل الأشرطة المرئية و الملصقات و الرسوم وغيرها</p> <p>4- إستخدام وسائل خاصة للتحكم و ضبط سلوك المتعلمين من خلال الإرشادات و الضوئية و الوسائل الفنية المتطورة لإعلام المتعلمين و سائل المراقبة الذاتية .</p>
السهولة و الفردية	<p>1- مراعاة التدرج المثل من السهولة و أخذها بالاعتبار عند تعليم أي مهارة رياضية</p> <p>2- الإعتدال على القليلات و الخصائص الفردية عند التعلم بالتدرج من السهل إلى الصعب</p> <p>3- الأخذ بالحسبان العمر و الجنس و الحالة الصحية و مستوى الإعداد العام و الخاص</p>
الانتظام و التدرج	<p>1- عند حل الواجبات التدريبية يجب إعتدال مبدأ البداية من الرئيسي إلى الثانوي و من السهل إلى المعقد</p> <p>2- مراعاة التتابع و البناء و علاقة أي جزء بالأخر عند تعلم أي مهارة أخرى</p> <p>3- يجب تروخي الموضوعية فيما نطلبه من المتعلمين من واجبات و مهام و كذلك عند تقييمنا لما يقومون به من أداء</p>
الزيادة المتدرجة في الطلبات	<p>مراعاة ضرورة زيادة الصعوبة و تعقد التمارين و الواجبات الحركية مع العمل على زيادة حجم العمل التدريبي</p> <p>2- مراقبة مدى معمل الرياضي للحمل التدريبي و انتظام العملية التدريبية و مدى مطابقة العلاقة المثلى بين الحمل و الراحة و ما يتطلبه الواجب من استخدام المدارك العقلية ضمن المجهول العضلي</p>
تثبيت المهاري الخططي و الأداء	<p>1- تثبيت المهارة من خلال التكرار و الإستمرارية في التمرين ، على أن يحدد العدد الأمثل للتكرار و مدة الراحة البيئية بين تمرين و آخر لمنع حدوث الإجهاد</p> <p>2- إعتدال الدورية المنتظمة للإختبار و مراقبة المستوى لضمان نجاح سير العملية التدريبية</p>

جدول رقم -01-

## 2-6-5- تعليم و تدريب المهارات الحركية الأساسية للألعاب الجماعية

من أهم حقائق فن التدريب للألعاب الجماعية انه يتوقف على الارتقاء بمسئوري الناشئين للوصول بهم إلى أرقى المستويات الفنية للتفوق فأى لعبة كانت على مدى الإتقان الجيد للمهارات الحركية الأساسية لفنون اللعبة باعتبارها الركيزة الأساسية لإعداد اللاعب الممتاز لذلك يجب المواظبة المستمرة على تدريبات إتقان المهارات الأساسية و إعطائها أكبر مساحة زمنية داخل برنامج التدريبات اليومية حتى لو أصبح أداء اللاعب ألياً و ممتازاً ، لأن المحافظة على درجة إتقان المهارات الصحيحة المكتسبة أصعب بكثير من الوصول إليها.

و يرى معظم خبراء التربية ان تكرار التدريب الكثير لمهارة واحدة و لفترة قصيرة في كل تدريب تساعد على زيادة تثبيت درجة اكتساب هذه المهارة أكثر أسلوب التدريب لفترة طويلة مع عدد قليل من التكرارات و قد إتضح عملياً نتيجة للبحوث الميدانية أن التدريب على مهارتين أو ثلاث مهارات في كل تدريب بحيث يكون بينهما عاملاً مشتركاً أو متشابهة الى حد كبير في أسلوب الأداء يمثل التمريرة الصدرية أو التصويب من أمام الصدر يساعد على إتقان الجيد للمهارات الحركية للعبة (مختار سالم /: مع كرة السلة لدار المعارف القاهرة سنة : 1994 من : 50 )

الى درجة عالية من الإنجاز و الفعالية (منير حرجيس إبراهيم : كرة اليد للجميع . الطبعة الرابعة . دار الفكر العربي مدينة نصر سنة 1994 ص : 86 )، و مهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها و كذلك تحتوي على العديد من الإستجابات الحركية المتنوعة للمتغيرات غير الخارجية من المنافس لأن اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف يتسبب التنبأ بمتطلبات محددة لإدائه حيث ان خطط اللعب في كرة اليد تتميز بتعدد و تنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها .

إن الأداء الحركي المنفرد أو المركب في كرة اليد يتميز بأشكال و بإستخدامات متعددة يختلف كلياً عن الآخر من حيث أساليب الأداء و توقيت إستخدامه و الهدف منه .

و من خلال المفاهيم عن طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد نجد انه عند تعليم و تدريب كرة اليد يجب ان يوضع في الإعتبار هذه المفاهيم ، و يجب على المعلم و المدرب أن يدرك هذه المفاهيم و ان يعرف كيف يضعها في أهدافه التدريبية من خلال تدريبات موجهة و مساعفة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى لتحقيقها (ياسر دبور . كرة اليد الحديثة . منشأة المعارف . الإكاديمية سنة 1997 ص : 21 )

## 2-6-6- إتقان الأداء المهاري في كرة اليد الحديثة :

تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (12-10 سنة)  
دراسة ميدانية بولاية المدية  
عبد اللطيف مشته : معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3.

كثير من الصلاحيات البدنية المرتبطة بالأداء تنخفض درجتها عند الانتطاح عن التدريب لمدة ما بين 6 - 8 أيام و كذلك تتأثر خطط اللعب حيث أنها يمكن ان تنسى أو تتلاشى بمرور الوقت ، أو تظهر خطط بديلة و مؤثرة و تحل محل الخطط الجديدة و لكن الذي لا يزول بسهولة هو المهارات الخاصة للعبة حيث إنها عندما يكتسبها اللاعب و يتقنها يكون من الصعب زوالها ، لذلك فهي تعتبر أفضل استثمار لكل المجهودات المبذولة حاليا هي محاولة ملحة سواء كان من خلال الأبحاث العلمية او المناقشات و المؤتمرات التي يعقدها المهتمون بمجال كرة اليد ، و هي عملية دمج التدريبات الخاصة بتدريب الصلاحيات البدنية مع الأداء المهاري أي صياغة التدريبات البدنية في إتجاه الأداء المهاري باستخدام الكرة في نفس الوقت ، لأن اللاعب المتميز مهاريا هو اللاعب المتميز خططيا و عند الارتقاء بمستوى الأداء المهاري يجب ان يركز على سرعة الأداء في كل شئ . حيث أن كرة اليد الحديثة بدأت مثل كرة السلة في سرعتها سواء كان في الهجوم الخاطف بنوعيه السريع أو في مرحلة بناء الهجوم من المراكز أو في مرحلة إنهاء الهجوم سواء كان باستخدام الإمكانيات الفردية أو من خلال تكوين ثنائي أو أكثر من ثنائي (ياسر ديور . نفس المرجع ص : 226 )

2-6-7 - لمحة تاريخية عن لعبة كرة اليد

تعتبر كرة اليد اللعبة الحديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر خرجت للوجود خلال الحرب العالمية الأولى 1914-1918 و قد اجمع الخبراء و المؤرخون ان الفضل في بحث و نشر هذه اللعبة يعود لمدرس التربية الرياضية الألماني (ماكس هيزر ) و الذي قام بوضع قواعد اللعبة و قام الباحثة كارل شيلتر مدرس في المعهد العالي للتربية الرياضية في برلين بإدخال مادة كرة اليد ضمن برنامج المعهد ، كما تتضمن أكثر من خلال هياكل تمثلت في الاتحادات منها

-الإتحاد الدولي للهواة 1926 بمدينة لاهاي بهولندا

-الإتحاد الدولي لكرة اليد 1946 بمدينة كوبنهاغن

أما على المستوى العربي تعد مصر أول دولة عربية تبنت كرة اليد (كمال عبد الحليم ، زويد ، فهمي كرة اليد لثلاثين مرجع سابق ص : 16) في حين دخلت اللعبة في بلادنا الجزائر سنة 1942 و قد تأسست الفدرالية الجزائرية لكرة اليد بعد الاستقلال في 24 جانفي 1963 و قد انضمت إلى الفدرالية الدولية لكرة اليد و قد شارك الفريق الوطني الجزائري في كل بطولات العالم منذ

1981

2-6-8 - تعريف كرة اليد تعتبر كرة اليد من احدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة حيث تتسم بالملاحظة المستمرة و التركيز و الاستعداد

الدائم و تمتلئ بالتعبير المستمر بالأحداث الفردية و الجماعية و ضرورة احتكام اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز و الرعدة في رفع مستوى الأداء و الحفاظ عليها و يمكن اعتبار لعبة كرة اليد وسيلة ناجحة لتربية اللاعب على التفكير و التصرف الجماعي و نوفر لنا و سائل ممتازة تساعد على تربية الطفل و اللاعب على الإعتدال على النفس حيث يططر كل لاعب أثناء المباراة الى ان يتخذ بنفسه قراراته السريعة و المناسبة لكل موقف من المواقف معتمدا في ذلك على نفسه و لكرة اليد أهمية كبيرة في تكوين الشخصية حيث تنمي في لعبها قوة الإرادة و الشجاعة و العزيمة و التصميم و الأمانة بوجه خاص

7-مجالات البحث

7-1 المجال الزمني :

1-أجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين جانفي إلى غاية فيفري 2009 و تم اعتماد إعداد الاستمارة ثم عينة على البحث المسحي و تم جمعها

بمتم إجراء اختبارات تجريبية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2009/2/17 و 2009/04/19 و الجدول رقم 02 يوضح المجال الزمني لإجرائها

الاختبارات البعيدة		الاختبارات القبلية		التوقيت	عينة البحث
الاختبارات المهارية	الاختبارات البدنية	الاختبارات المهارية	الاختبارات البدنية		
2009/04/19	2009/04/16	2009/02/19	2009/02/17	14 سا - 18 سا	المجموعة التجريبية 01
2009/04/19	2009/04/16	2009/02/19	2009/02/17	17 سا- 18 سا	المجموعة التجريبية 02
2009/04/19	2009/04/16	2009/02/19	2009/02/17	17 سا - 18 سا	المجموعة التجريبية 03
2009/04/19	2009/04/16	2009/02/19	2009/02/17	17 سا- 18 سا	المجموعة الضابطة

الجدول رقم (02)

7-2 المجال المكاني :

1- وزعت الاستمارة الإستبائية على المدربين في أماكن تدريباتهم في مختلف بلديات ولاية المدينة

تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)  
دراسة ميدانية بولاية المدية  
عبد اللطيف مشته : معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3.

أجريت جميع الاختبارات البدنية و المهارية و تطبيق الوحدات التدريبية  
بالملاعب التالية :

ملعب أولمبي المدية

أجريت جميع الاختبارات البدنية و المهارية و تطبيق الوحدات التدريبية  
بالملاعب التالية :

الملعب الاولمبي المدية ،ملعب بلدية عين بوسيف، القاعة المتعددة الرياضات  
قصر البخاري، ملعب بلدية البرواقية و هي الملاعب الخمسة بفرق عينات  
البحث

#### 7-التجربة الاستطلاعية

تعتبر التجربة الاستطلاعية إحدى الطرق التمهيدية للتجربة المراد القيام بها و  
ذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها  
للحصول على نتائج صحيحة و مضبوطة حتى يكون لطلاب فكرة عن إمكانية  
توفير العتاد الرياضي اللازم و منه إعداد أرضية جيدة للعمل و بناءا على ذلك  
قام الطلاب إستبيان ثلاث استمارات إستبائية للمدرسين لمساعدتهم لفرق براعم  
كرة اليد المشاركين ضمن البطولة الولائية لولاية المدية

أما فيما يخص الاختبارات البدنية و المهارية تم إجراءها على عينة تتكون من  
15 لاعب من فريق شباب قصر البخاري وهو من ضمن فرق البراعم التي  
تنشط في بطولة ولاية المدية

#### 8- الأسس العلمية للاختبار :

8- يقصد بثبات الاختبار هو ان يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على  
نفس الأفراد و في نفس الظروف (مقدم عبد الحفيظ :الإحصاء و القياس في علم  
النفس التربوي ،ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1993 ص : 01) و منه  
نستخلص أنه إذا قام الطلاب بتطبيق الاختبار الأول على عينة ما ثم أعيد هذا  
الاختبار تحت نفس الظروف و يجب تحقيق نفس النتائج قام الطلاب باستخدام  
معامل الارتباط البسيط و بعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند  
مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية 14 و جد أن القيمة المحسوبة لكل  
اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية هي (0.49) مما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع  
بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدولين (03.04)

#### صدق الاختبار

من أجل التأكد من صدق الاختبار استعملنا باعتبارنا امصدق الدرجات التجريبية  
بالنسبة للدرجات المعقولة و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات  
للاختبار و قد تبين ان اختبارات تتمتع بقدرة صدق عالية .

موضوعية الاختبار إن بطارية الاختبارات المستخدمة سهلة وواضحة الفهم و عبر قابلة للتأويل، إن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك و تم استعمال الاختبارات التي تستخدم الوحدة التجريبية ، فمثلا اختبار السرعة و اختبار تنطيط السرعة يكون ضمن أهداف الوحدة التدريبية .

معامل الصدق	معامل ثبات الاختبار	معامل الارتباط برسون الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	
0.93	0.88	0.49	0.05	ن-11	15	1- جرى 30 متر (الثانية و أجزائها)
0.90	0.81					2- الجري المكوكي (4*9 متر) (الثانية و أجزائها)
0.94	0.90					3- القفز العمودي بسنتيمتر و أجزاؤه (لسنتيمتر و أجزاؤه)
0.93	0.87					4- جرى 6 دقائق (متر)

الجدول رقم (03): يبين الثبات و الصدق لبطارية الاختبارات البدنية

معامل الصدق	معامل ثبات الاختبار	معامل الارتباط برسون الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	
0.94	0.90	0.49	0.05	ن-14	15	1- التمرير على العائطن
0.91	0.84					2- التنطيط لمسافة (3) متر
0.84	0.71					3- التنطيط المنعرج الثانية و أجزاؤها
0.93	0.88					4- التصويب ن
0.90	0.82					5- الرمي لأصول مسافة المتر



تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)  
دراسة ميدانية بولاية المدية  
عبد اللطيف مشته : معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3.

الجدول رقم (04) : يبين معالم الثبات و السدق لبطارية الإختبارات المهارية

للمواصفات مفردات الإختبارات البدنية :

\* الإختبار الأول : ركض مسافة 30 متر

- الغرض من الإختبار : قياس السرعة الإنتقالية للاعب

- الأدوات : مضمار الجري ، رسم ، البداية و النهاية لمسافة 30 متر ، ساعة توقيت الصافرة .

- الإجراءات : يقف اللاعب عند خط البداية و يأخذ وضع الإستعداد العالي للركض ، عند سماع الصافرة يجري اللاعب بأقصى سرعة حتي يجتاز خط النهاية ، يسجل فريق العمل المخصص زمن عدو اللاعب

- حساب الدرجات : تعطي للاعب محاولتين و يسجل أحسن زمن ( قاسم المتداولي شامل كاتب : الإختبارات و القياس و التقويم في التربية الرياضية مطبعة التعليم العالي الموصل سنة 1989 ص 79 )

\* الإختبار الثاني : الوثب العمودي من الثبات .

- الغرض من الإختبار : قياس القوة المتميزة بالسرعة لعضلات المادة لمقاسل الكاحل، و الورك

- الأدوات : مضمار قفز ، شريط قياس معلق للوحة

- الإجراءات : يقف اللاعب باستقامة مواجهة للوحة المدرجة ، حيث تكون القدمان متباعدتان على اللوحة إصبعيه الوسطى ، و بسندير على الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماما . و بدون تحريك القدمين أو اخذ خطوة قبل القفز يقوم اللاعب بثني الساقين كاملا ، ثم يقفز عاليا و يلمس اللوحة بأعلى نقطة ممكنة ( الشكل رقم 04 )

- حساب الدرجات : تعطي للاعب ثلاث محاولات و تسجل له أفضل محاولة .

\* الإختبار الثالث : قياس مستوى سرعة الأداء بدون كرة ، و هو يسطينا صورة عن المستوى الرشاقة و المرونة .

- الأدوات : شخصان بينهما مسافة 9 متر ، ساعة توقيت ، الصافرة .

- الإجراءات : يقوم اللاعب بالجرب بأقصى سرعة من الشخص الأول إلى الشخص الثاني ذهابا و إيابا ( 04 مترات ) محاولا قطع المسافة في أقصر وقت ممكن .

- حساب الدرجات : تعطي محاولة واحدة فقط و يسجل الزمن المحقق بالثانية ( الشكل رقم 5 )

- الإختبار الرابع : إختبار الجري لمدة 05 دقائق
  - الغرض من الإختبار : قياس التحمل العام للاعب
  - الأدوات : ملعب كرة يد مقياس ( \* ) ، ساعة توقيت ، الصافرة .
- \* تم وضع شواخص في أركان أرضية الملعب لضبط المتغيرات الإجرائية للبحث و زيادة في دقة النتائج المحصل عليها

#### 1-9 تحليل بناء الوحدات التدريبية المقترحة :

إن الوقت الإجمالي للوحدة التدريبية هو 75 دقيقة ، و يتوقف بناؤه ومدته على طبيعة و نوع الأهداف الإجرائية و الوحدة  
عدد الوحدات التدريبية المطبقة خلال مدة شهرين هي 24 وحدة إضافية الى و  
حدثين للاختبارات القبلية ، و وحدتين للاختبارات البعدية ، و هي متساوية  
لجميع عينات البحث التجريبية و الضابطة .  
-الحجم الزمني للوحدات التدريبية المقترحة :  
- عدد الوحدات التدريبية المقترحة 24 وحدة ، زمن الوحدة الواحدة 75 دقيقة .

الزمن الإجمالي :  $75 \times 24 = 1800$  دقيقة

زمن الوحدة الواحدة 75 دقيقة نفرض أن هذا يقارب 100%

القسم التحضيري ← 25% الجزء الإداري ← 3%

جزء الإحماء ← 22%

القسم الرئيسي ← 65%

القسم الختامي ← 10%

و بهذا فإن الزمن المخصص لكل جزء من الأجزاء الثلاثة للحصة الواحدة

ي حسب بالشكل التالي :

القسم التحضيري : 25%

الحصة الواحدة 75 د ← 100%



س ← 25%

س -  $25 \times 75 = 18.75 = 19$  د

100

زمن القسم التحضيري للحصة الواحدة = 19 د

تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)  
 دراسة ميدانية بولاية المدية  
 عبد اللطيف مشته : معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3.

الزمن الإجمالي للوحدات للقسم التحضيري =  $456 = 24 \times 19$

الجزء الإداري : 3%

75 ← 100%

س ← 3% ← س =  $\frac{3 \times 75}{100} = 2.25$

زمن الجزء الإداري في القسم التحضيري في الحصة الواحدة هو 2 د و الزمن الإجمالي :

$48 = 24 \times 2$  د

جزء الإحماء : 22%

75 ← 100%

س ← 22% ← س =  $\frac{22 \times 75}{100} = 16.5$

زمن القسم الرئيسي هو 49 دائما الزمن الإجمالي ل 24 وحدة =  $168 = 24 \times 7$

د

النسبة المئوية %		الزمن (الدقيقة)		المراحل	
25	3	19	2	الجزء الإداري	التحضيرية
	22		17	جزء الإحماء	
65		49		الرئيسية	
10		7		الختامية	

الجدول رقم (05): يمثل الحجم الزمني و النسبة المئوية للحصة واحدة

النسبة المئوية %		الزمن (الدقيقة)		المراحل	
25	3	156	48	الجزء الإداري	التحضيرية
	22		408	جزء الإحماء	
65		49		الرياضية	
10		7		الختامية	

الجدول رقم (06): يمثل الحجم الزمني و النسبة المئوية ل 24 حصة.

بعد ذلك تم إجراء الإختبارات البعدية على نفس الفرق أي العينة التجريبية و الضابطة و قد استخدم الطلاب نفس بطارية الإختبارات المستعملة في الإختبار القبلي ، وذلك بالمحافظة على نفس الشروط و نفس المكان و نفس الأدوات و نفس الوقت و قد تمت الإختبارات البعدية في يومين متتاليين تم في اليوم الأول إجراء الإختبارات البدنية و في اليوم الموالي تم إجراء الإختبارات المهارية في الفترة المسائية و هي نفس ظروف الإختبارات القبلية .

#### 10- الدراسة الإحصائية :

##### 1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث :

##### 1-1 عرض و مناقشة نتائج الأستمارة الإستيعابية :

##### المحور الأول : المعلومات الشخصية

السؤال الأول : و المتعلق بمعرفة الدرجة التأهيلية في التدريب لمدرربي البراعم في البطولة الولائية .

فقد تبين من الجدول أن الدرجة التأهيلية للمدربين كانت بنسب مختلفة فبالنسبة للمدربين الحاصلين لشهادة تقني سامي في الرياضة كانت النسبة 16.66% في حين أن النسبة 8.33% تضمن مدربين ذوي درجة تأهيلية، ليسانس في التربية البدنية و الرياضة (أستاذ التربية البدنية للتعليم الثانوي ) اما بالنسبة المنوية 8.33% فشملت أساتذة في التربية البدنية للطور الثالث كما كانت نسبة المدربين ذوي شهادة التدريب درجة أولى 25% أما اعلي نسبة فشملت مدربين كانوا لاعبوا سابقين و قدرت ب 41.66%

اللاعب سابق	شهادة في التدريب			استاذ التربية البدنية للطور الثالث	استاذ التربية البدنية للتعليم الثانوي	تقني سامي في الرياضة	مستشار في الرياضة	العدد
05	0	0	03	01	01	02	0	
41.66	0	0	25	8.33	8.33	16.66	0	النسبة المنوية %

تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)  
دراسة ميدانية بولاية المدية  
عبد اللطيف مشته : معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3.

الجدول رقم (07) : يوضح الدرجة التأهيلية في التدريب لمدربي البراعم في البطولة الولائية

وتبين لنا من الشكل أن أعلى نسبة مئوية حققها الاستبيان هي للمدربون بدون شهادة تأهيلية و يلي بعد ذلك مدربون ذوي درجة تأهيلية درجة أولى في حين أن ادنى نسبة مئوية حققها المدربون الحاصلون على شهادة الليسانس في ت - ب- ر و المدربون الأساتذة في التربية للطور الثالث .

و مما تقدم تعكس النسبة الكبيرة من المدربين الذين ليس لديهم التأهيل العلمي الذي يتطلبه التدريب و الذين يعتمدون في الأغلب على الخبرات السابقة و التي هي قسطا غير كافية بينما تشكله نسب المدرسين الحاصلين على شهادة الليسانس أدنى نسب مما يعكس ضعف المستوى التقني للتدريب .

- أ ت ث : أستاذ التربية البدنية للتعليم الثانوي .

- أ ت ب ط 3 : أستاذ التربية البدنية للطور الثالث .

- ت ر : نقني سامي في الرياضة .

- ش ت : شهادة التدريب درجة 1 .

- لا م : لاعب سابق .

### 10-11 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الملهاج التجريبي :

عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبار القلي :

نتائج التكافؤ و التجانس :

اظهرت نتائج الاختبارات القبلي للتجانس و التكافؤ بالمتغيرات البدنية و المهاريه بين جميع عينات البحث الرئيسة بواسطة تحليل التباين ( المجموعات التجريبية الثلاثة و الضابطة )، و التي كان يرمي من خلالها معرفة هذا التجانس بين العينات لإرجاع الفروق في الدلالات او في النسب المئوية للتقدم في الاختبارات البعدي على القبلي (التحصيل) على العامل التجريبي .

الاختبارات	درجة الحرية	الجدولة F	المحسوبة F	الدلالة الإحصائية
1-جري 30 متر	52.3	2.89	0.40	غير دل إحصائيا
2-الوثب العمودي			1.86	غير دل إحصائيا
3-الجري المتوكي			0.31	غير دل إحصائيا
4-الجري لمدة 5 دقائق			2.61	غير دل إحصائيا
5-التصوير على الحائط			0.27	غير دل إحصائيا
6-التتنيط بالكرة 30 م			0.05	غير دل إحصائيا
7-الجري المنعرج بالكرة			0.70	غير دل إحصائيا
8-التصويب على المرعى			0.30	غير دل إحصائيا
9-الرمي لأبعد مسافة			0.39	غير دل إحصائيا

الجدول رقم (08) : يبين قيمة F المحسوبة في الاختبارات البدنية و المهارية القبلية ، عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول: أن المجموعات متجانسة في كل الاختبارات البدنية و المهارية حيث بلغت قيم F على التوالي: 0.4-1.86-0.31-2.61-0.27-  
0.05-0.70-0.30-0.39 و هي أصغر من قيمة F الجدولية التي تقدر ب 2.89 و هذا عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (52.3) وهذا يدل على مدى تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات و يتضح لنا مدى التجانس الموجود في عينة البحث في هذه الاختبارات البدنية و المهارية القبلية من خلال الشكلين البيانيين التالي .

تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)  
دراسة ميدانية بولاية المدية  
عبد اللطيف مشته : معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3.

10-02- رغم تماثل إتجاه النتائج لجميع عينات البحث التجريبية و العينة الضابطة في الإختبارات البدنية و المهارية ، و إظهارها جميعا لفروق إحصائية ، إلا أن قيمة التحصيل تبقى أفضل للعينات التجريبية التي حققت نسب عالية في التقدم مقارنة بالضابطة .

10-03 أن منهجية الإعداد البدني و المهاري ، التقليدي و الوحدات التدريبية المطبقة من قبل عينات البحث التجريبية غ7ير متكافئة في تعلم و تدريب المهارات الأساسية، و أفضل النتائج المتحصل عليها كانت نتيجة تأثير الوحدات التدريبية .

10-04- أن إعداد درجات معيارية بدنية و مهارية للاعب كرة اليد من البراعم يساعد في تقدم اللعبة

11-مقابلة فرضيات البحث بالنتائج المستخلصة :

بعد أن إستخلصنا الاستنتاجات من خلال تحليل و مناقشة النتائج ثم مقرانها بفرضيات البحث و كانت كالتالي :

-الفرضية الأولى : و التي افترضنا فيها أن من الأسباب الرئيسية في تدني إعداد اللاعبين راجع إلى إفتقار و نقص في الكفاءة العلمية في مجال التدريب لمدرربي فرق البراعم و لإثبات هذه الفرضية إتضح لنا من الجدول رقم ( 07 ) ان نسبة معتبرة من المدربين ليس لديهم ما يؤهل للإشراف على الفرق مما يدل على أم معظم المدربين لا يعتمدون على أسس علمية صحيحة لبناء وحدات تدريبية منتظمة في تعلم و تطوير الجوانب البدنية و المهارية للاعبين و هذا ما أثر سلنا على تكوين و إعداد لاعبين جيدين و هذا ما يجعلنا نقول ان هذه الفرضية قد تحققت .

-الفرضية الثانية : و هي ان الوحدات التدريبية المستخدمة قد حققت أثرا إيجابيا في تعلم بعض المهارات الأساسية لاعين و النتائج المتحصل عليها خلال الفرق

بين اختبارات القبيلة و البعدية قد أوضحت مدى اهتمام الباحثون من خلال النتائج التي توصل إليها خلال هذه الدراسة و التي أعطت للفرضية المعتمدة صدقا و موضوعيا ، حيث أكدت نتائج الاختبارات البدنية و المهارية على ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبيلة و البعدية و هو لصالح الاختبارات البعدية لجميع اختبارات المعتمدة .

بمقارنة المجموعة الضابطة بالمجموعات التجريبية فنرى بان المجموعات التجريبية قد حققت أحسن النتائج و عليه فإن الوحدات التدريبية المستخدمة قد أثرت إيجابيا على تعلم بعض المهارات الأساسية ، و عليه يمكن القول ان فرضية البحث الثانية قد تحققت .

#### 12-التوصيات:

يومي الباحث على مايلي :

-الاهتمام و تهيئة كل الظروف و إمكانيات تطوير تقنيات لعبة كرة اليد أثناء عملية التدريب

-الإهتمام بالناشئين بالتركيز على تعلم الجديد عن طري تقديم وحدات تدريبية تخص الجوانب البدنية و المهارية و تنفيذها في خطة اللاعب .

-إتباع الطرق و الوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات إختبار لجميع مهارات الساسية .

-وضع برامج التعليمية و التدريبية المناسبة لمستوى و فدرات و اعمار اللاعبين.

-التأكيد على ان يكون هدف الوحدة التدريبية لا يتضمن الكثير من الواجبات و الهداف و محاولة التركيز على هدف او هدفين على الأكثر بضمان الإرتقاء بالحالة التدريبية للبراعم .



تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)  
دراسة ميدانية بولاية المدية  
عبد اللطيف مشته : معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3.

-ضرورة رفع القدرات المعرفية للمربين في مجال التدريب الرياضي الحديث  
عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية ، و التريصات و الندوات لتحسين  
قدراتهم و مؤهلاتهم من الناحية العلمية و العملية ، في تدريب الفرق الجزائرية  
و بالتالي للرفع من مستوى هذه اللعبة ، خاصة عند البراعم و الناشئين الذين  
يعتبرون الناشئين الذين يعتبرون القواعد التي تنمي المواهب و طورها .

-ضرورة اهتمام بصفة البراعم عن طريق التعلم و التدريب على المهارات  
الأساسية و التأكيد على المدربين بتقديم النصائح الكافية لتعلم المهارة بصورتها  
الصحيحة

-اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة منذ قبل الطلاب لوحدة أساسية للتعلم و  
التدريب على المهارات الأساسية لدى هذه الفئة .

-اعتماد بطارية الاختبارات المعدة من قبل الطلاب بالتحقيق أغراض الاختبار و  
القياس للبراعم في كرة اليد .

-اعتماد الدرجات المعيارية لعينة البحث التجريبية ( المعايير ) في اختبار و  
تقييم لاعبي كرة اليد من البراعم .

#### الخلاصة :

-إن تطور و تحسين نتائج كرة اليد مرهون بمجال التدريب الرياضي الحديث  
الذي يعتمد على أسس علمية و هذا للرفع من مستوى الإنجاز الرياضي و  
إعداده وتكوينه وفق عما ، مخطط و بمنهجية علمية هادفة و منزنة .

كما أن الأداء المهاري في كرة اليد هو العامل الأساسي في تحسين قدرة أداء  
اللاعب و الذي يتوقف عليه تقدير قيمة اللاعب الفنية ، و لذلك فإنه من الواجب  
المدرّب الاهتمام الشديد بتدريب و تعليم اللاعبين على حصة و دقة الأداء  
المهاري العالي تحت أي ظرف من ظروف المباريات و ذلك من خلال الطرق  
من هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا هذا يهدف إلى تحديد أسباب تكني مستوى

اللاعبين و إيجاد الحلول لها بصياغة وحدات تدريبية تسمح بالتعليم و شملت أولا الدراسة المسحية التي مست 12 مدربا و أثبتت نتائج هذه الدراسة ان هناك نسبة عينة البحث تضمنت 56 لاعبا مقسم الى أربع فرق ، ثلاثة منها كعينة تجريبية و واحدة كعينة متابعة ، و بعد إجراء الاختبارات البدنية و المهارية و التي تم التركيز عليها في بحثنا هذا تبين لنا و جود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية ، و هي لصالح الاختبارات البعدية، كما ان المجموعات التجريبية قد حققت احسن متوسط حسابي في كل الاختبارات مما يؤكد فعالية الوحدات المقترحة و الأثر الإيجابي في تعلم بعض الصفات المهارية لدى العينة التجريبية .

#### ملخص:

تهدف هذه الدراسة الميدانية من خلال هذه الورقات المعروضة الى الوقوف على أبرز الصفات البدنية و المهارات الأساسية القاعدية في لعبة كرة اليد عند الفئات الصغرى و اعتمادا على بعض الاختبارات التي تم إجراؤها على هذه الفئة و التي تمثل شريحة و قاعدة أساسية إذا تم الإعتناء بها نستطيع النهوض بهذه الرياضة الى احسن مما هي عليه في بلادنا ، فهؤلاء البراعم يعتبرون خزاننا و فيرا للفئات الكبرى و بالأحرى رياضة المستوى العالي ، الذين سيمثلون احسن نخبة من اللاعبين في المستقبل و ذلك على المستوى الوطني و الدولي حتى نستطيع تمثيل بلادنا في المحافل و الملتقيات القارية احسن تمثيل و ليس ذلك ببعيد .

- حنفي محمد مختار " كرة القدم للناشئين " دار الفكر العربي ، القاهرة بدون سنة .
- محمد حسن عاوي " علم التدريب الرياضي " الطبعة الأولى ، دار المعارف القاهرة سنة 1992 .

تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)  
دراسة ميدانية بولاية المدية  
عبد اللطيف مشته : معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3.

- كالوديا أتوفوسكي " ألعاب الميدان و المضممار و طرائق التدريس " سنة 1985 .
- مفتي إبراهيم " الجندب في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم " دار الفكر العربي القاهرة سنة 1994 .
- كمال عبد الحليم ، زينب فهمي " كرة اليد للناسنين " ، دار الفكر العربي سنة 1977 .
- محمد عادل راشدي " علم النفس التجريبي الرياضي " الطبعة الأولى الجماهيرية للبيبة للنشر سنة 1986 .
- كورت مانيل " التعلم الحركي " ترجمة عبد العلي نصيف ، طبعة الثانية ، مطبعة جامعة الموصل بغداد سنة 1987 .
- إبراهيم وجيه محجوب " علم الحركة " دار الكتاب للطباعة و النشر جامعة الموصل بغداد سنة 1989 .
- عباس السامراني أحمد بسطويس " طرق التدريس في مجال التربية الرياضية " ، دار الطباعة و النشر جامعة الموصل سنة 1984 .
- حنفي محمد مختار " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " دار الفكر العربي القاهرة سنة 1994 .
- محمد حسن العلوي ، أبو العلاء عبد الفتاح " فيسولوجيا الرياضة و التدريب " دار الفكر العربي القاهرة سنة 1984 .
- مختار سالم " مع كرة اليد " دار المعارف القاهرة سنة 1994 .
- منير جرجيس إبراهيم " كرة اليد للجميع " الطبعة الرابعة دار الفكر العربي القاهرة سنة 1994 .
- ياسر دبور كرة اليد الحديثة منشأة المعارف الإسكندرية سنة 1997 .

- مقدم عبد الحفيظ "الإحصاء و القياس في علم النفس التربوي" ديوان مطبوعات الجامعية سنة 1993 .
- قاسم المندلاري ،شامل كتّاب "الإختبارات القياس و التقويم في التربية الرياضية" مطبعة التعليم العالي الموصل سنة 1989 .
- محمد عثمان "العمل التدريبي و التكيف" ، دار الفكر العربي القاهرة سنة 2000 .
- Bayer ( C ) << l'enseignement des jeux sportif collectif>> edition vigot paris 1995
- Bayer ( C ) <<hanball la formation du joueur >> ed vigot paris 1983 .
- Bayer ( C ) <<hanball pschomotric >> ed paris 1984
- Briksi et les autres << technique d'évaluation psychologique des Athlètes >> imprimerie de paris sportif 1990.
- Dornhorff Martin , Habil << l'éducation physique et sportif... >> OPU Alger 1993.