

دور القانون 04/10 في تجسيد الاحتراف الرياضي في الجزائر

أ. مشنة عبد اللطيف

جامعة الجزائر

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 واعتمادا على بعض الإختبارات التي تم إجراؤها على هذه الفئة و التي تمثل شريحة و قاعدة أساسية إذا تم الإعتناء بها نستطيع النهوض بهذه الرياضة الى أحسن 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 أحسن تمثيل و ليس ذلك ببعيد .

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 مكاتها 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 تعتبر 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 .

و نظرا الى أن كرة اليد تحتاج الى إيجاد فن الأداء و التكيف للمباراة و الذي يتطلب خصائص حركية أساسية ، فإنه يتوجب تعليم المهارات و الصفات اللازمة للاعب في سنوات طفولته و شبابه المبكر ، و نعمل على تحسينها في السنوات التالية للوصول بها الى درجة الكمال ، نادرا ما نستطيع إعداد لاعب يصل الى المقدرة العالية على الأداء بعد أن يتعدى سن البلوغ دون ان 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 إهتماما كبيرا إذا أردنا أن يتحسن مستوى الأداء للاعبي كرة اليد مستقبلا .

مشكلة البحث :

إن الملاحظ و المتبع لكرة اليد الجزائرية يرى من خلال المنافسات الوطنية التنافس قائما بين الفرق تعد على 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 الإحتياطي 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 مايليه من فئات بكونه يجري متوازيا مع النمو و النضوج 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 مايعطي للصغار ت، و عدم إستخدام الموضوعية في خصوصية تكوين البراعم في لعبة كرة اليد الذي يظهر الإختيار بين القدرة البدنية على النمو و النضوج و بين متطلبات تركيز الحمل قد عكس تخلف مستوى اللعبة و تأخرها في جميع ولايات الجزائر .

للمساعدة في دراسة و حل مشكلة البث هذه و معالجتها يستوجب علينا الإجابة على التساؤلات التالية :

- 1-هل ان نقص الإهتمام بتكوين الناشئين راجع إلى نقص و إفتقار المدربين المختصين لهذه الفئة ؟
- 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 بكرة اليد يشكل سببا رئيسا يعرقل الإعداد الجيد للناشئين ؟

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

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

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

أهداف البحث :

أولا : إستبيان و كشف و اقع 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 حداث 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 .

مرحلة تعلم و تدريب المهارات الأساسية :

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 (حفي محمد مختار :كرة القدم للشئيين ، دار الفكر العربي القاهرة ص : 11) و تهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعلم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون 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 يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية (محمد حسن العلاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار المعارف القاهرة سنة 1992 ص : 57 .)و يرى 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 المناهية 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 يتميان على مرحلة تثبتها و ترسيخها لدى المتعلمين ، و بما أن الحديث يدور حول تعلم المهارة يمكن الإشارة إلى

الأساليب وإلى طرائف التدريبية الممكن استخدامها لاستيعاب و تثبيت المهارات الرياضية (كلوديا ، أتوفسيكي : ألعاب الميدان و المضار و طرائف التدريس ، سنة 1985 ص : 48)
-التعلم عن طريقة التعلم .

-التعلم من خلال المحاولة (الخطأ و الصواب)

-التعلم من خلال تلقي حصص منظمة تحت إشراف مختص

-التعلم المبرمج .

و نلاحظ أن النوعين الآخرين هما الأكثر شيوعا و نجاحا حيث يرتبطان ببعضها بصورة متينة و فضلا عن المعلومات الأساسية التي يتلقاها المتعلم بصورة مباشرة و كذلك من الأدوات الفنية الملائمة ، فإذا ما كانت و سائل الإتصال السريع غير ممكنة (عندما يقوم الرياضي بواجب بعيد عن المدرب مثلا) يجب إستخدام المراقبة الذاتية لمتابعة صحة دقيقة و مفهومة للمراقبة و التقييم و تصبح المراقبة الذاتية أكثر نفعاً و أجدى لو إرتبطت بصورة وثيقة بدقة و وضوح و اجبات محددة حيث يجب ألا تؤدي أي حركة بدون هدف محدد و بدون مراقبة ذاتية إلزامية و تقييم ذاتي للفعل الحركي ، و عن خلق مثل هذه العلاقة العكسية المتميزة في وعي المتعلم إلى جانب و وضع الواجبات المحددة لأي نشاط يمثلان عاملين منشطين 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 (كلوديا ، أتوفسيكي : ألعاب الميدان و المضار و طرائق التدريس مرجع سابق ص : 50)

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 تثبيتها بثلاث مراحل رئيسية لا توجد فروق و واضحة بينها و إنما هي متداخلة مع بعضها البعض ، و فيما يلي نوضح كل مرحلة من هذه المراحل الثلاث :

مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية

التعرف الجيد من الأولى للاعب 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 ، إرتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب ، و من التصور لها و إستيعابها أسرع ، و يجب ان يكون الشرح اللفظي و اضحاً مناسباً مع المستوى الفكري للاعبين و يجب ملاحظة تبسيط الموافق التعليمية حتى يتمكن اللاعبون 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 اداها 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 يلاحظ ان الحركة الجديدة تحتاج لبذل جهد كبير و خاصة المرحلة الأولى للممارسة العملية 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 يتربص 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 الطاقة (محمد عادل راشدي : علم النفس التجريبي 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 المتأتية من النظر (كورت مانيل : التعلم الحركي ترجمة عبد العلي نصيف الطبعة الثانية و مطبعة جامعة الموصل سنة 1987 ص : 121).

مرحلة اكتساب 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 عمل القوى الداخلية للجسم مع القوى الخارجية فتتجنب فيها الحركات الزائدة و لهذا يصبح التوافق و التنظيم ينسجمان و القوى المستعملة (إبراهيم و جيه محبوب علم الحركة (التعلم الحركي) مرجع سابق ص : 60)

ويقول أحمد بسطويسي : عن مايميز معالم هذه المرحلة قلة الأخطاء المهارية و خلو التقنية الرياضية للمهارة من تلك الأخطاء الرئيسة و بذلك فتلك المرحلة أهم مايميز هو تحقيق غرض الحركة بأقل أخطاء ممكنة (عباس السامرائي أحمد بسطويس طرق التدريس في مجال التربية الرياضية مرجع سابق ص : 47)

و يعمل المدرب على تحليل اداء الناشئين يكتشف أخطاء الأداء و التعرف على أسبابه ، و عليه أن يقدم المعلومات 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 الخطئية 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 تتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسبا 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 ان تقوم بتدريب التلاميذ على القدرة على التوقع (كمال عبد الحلیم ،زينب فهمي ،كرة اليد للناشئين مرجع سابق ص : 91)

مرحلة الوصول الى آلية أداء المهارة :

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

-إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة و الثابتة.

-تثبيت المهارة الحركية من خلال تغيير الاشرطات 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).

الأسس الوظيفية للتحكم بالحركات :

إن عملية التحكم بالحركات تضمن للإنسان الحفاظ على التوازن و الوضع اللازم و الملائم لجسمه و تنقل الجسم و أجزاءه بالاتجاه المقرر ، و على مسافة معينة حيث يتألف جسم الإنسان من عقد متحررة فيجب على الإنسان أن يضبط 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 القابضة على حد سواء ، و إلا تبدو الحركة غير صحيحة و يقترن الاثناء في مفصل المرفق عادة بالحركة في سائر المفاصل أيضا ، و يرى رياض الراوي تطلب العمل المتناسق لمعظم عضلات اليدين و الحزام العضدي أما بالنسبة لعضلات الرجلين و الجذع هي لأخرى سوف لا تبقى خاملة لدى انشاء اليد ، و يؤدي تغير وضع اليد التي تزحزح مركز الثقل العام ، و لهذا السبب بالإضافة إلى

تنسيق الحركة الأساسية يقوم الجهاز العصبي المركزي كذلك بتنسيق عمل سائر العضلات لأجل الحفاظ على التوازن و عليه عند انثناء 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 الانتظام في التدريب الرياضي تظهر التأثير الإيجابي لتحسين عمليات الاستشارة و الكف للقشرة المخية الأمر الذي ينعكس على تحسين 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 وفق 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 الى 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 الى الحاجة المتزايدة من الطاقة و الذي يؤدي بالتالي الى 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 يتحس الأداء الحركي من خلال التدريب و خلال تثبيت و 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)

كما لخص كالوديا (1985) المبادئ و القواعد التربوية لعملية تعلم المهارات الفنية في العمليات الرياضية بصورة 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 وسائل حلها ،لكي يعي 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 تقييمها في حالة حدوثها . 4-إشراك المتعلمين بصفة مساعدين للمساهمة في عملية تعلم الأجزاء المنفردة من الوحدة التدريبية بصفة حكام وقادة للفرق
الوضوح	1-عرض التمرين بصورة مثالية و إستخدام مقارنات و إستغلال الخبرة الحركية المكتسبة سابقا لدى المتعلمين 2-إبراز الأطوار الرئيسية في المهارات و الحلقات المركزية فيها 3-إستخدام و سائل الإيضاح مثل الأشرطة المرئية و الملصقات و الرسوم وغيرها 4-إستخدام و سائل خاصة للتحكم و ضبط سلوك المتعلمين من خلال الإرشادات و الضوئية و الوسائل الفنية المتطورة لإعلام المتعلمين و سائل المراقبة الذاتية .
السهولة و الفردية	1-مراعاة القدر المثل من السهولة و أخذها بالاعتبار عند تعليم أي مهارة رياضية 2-الإعتماد على القبلات و الخصائص الفردية عند التعلم بالتدرج من السهل الى الصعب 3-الأخذ بالحسبان العمر و الجنس و الحالة الصحية و مستوى الإعداد العام و الخاص
الانتظام و التدرج	1- عند حل الواجبات التدريبية يجب إعتماد مبدأ البداية من الرئيسي الى الثانوي ومن السهل الى المعقد 2- مراعاة التتابع و البناء و علاقة أي جزء بالآخر عند تعلم أي مهارة أخرى 3- يجب توخي الموضوعية فيما نطلبه من المتعلمين من واجبات و مهام و كذلك عند تقييمنا لما يقومون به من أداء
الزيادة المتدرجة في الطلبات	مراعاة ضرورة زيادة الصعوبة و تعقد التمارين و الواجبات الحركية مع العمل على زيادة حجم العمل التدريبي 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
تثبيت الأداء المهاري و الخططي	1- تثبيت المهارة من خلال التكرار و الإستمرارية في التدريب على ان يحدد العدد الأمثل للتكرار و مدة الراحة البنينة بين تمرين و آخر لمنع حدوث الإجهاد 2- إعتماد الدورية المنتظمة للإختيار و مراقبة المستوى لضمان نجاح سير العملية التدريبية

تعليم و تدريب المهارات الحركية الأساسية للألعاب الجماعية

من أهم حقائق فن التدريب للألعاب الجماعية انه يتوقف على الارتقاء بمستوى الناشئين للوصول بهم إلى أرقى المستويات الفنية للتفوق فأي 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 آليا و ممتازا ، لأن المحافظة على درجة إتقان المهارات الصحيحة المكتسبة أصعب بكثير من الوصول إليها .

و يرى معظم خبراء اللعبة 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 عمليا نتيجة للخبرات الميدانية أن التدريب على مهارتين أو ثلاث مهارات في كل تدريب بحيث يكون بينهما عاملا مشتركا أو متشابه الى حد كبير في أسلوب الداء تمثل التمريرة الصدرية او التصويب من أمام الصدر يساعد على اتقان الجيد للمهارات الحركية للعبة (مختار سالم /: مع كرة السلة لدار المعارف القاهرة سنة : 1994 ص : 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 لإن اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف يصعب التنبأ بمتطلبات محددة لإدائه حيث ان خطط اللعب في كرة اليد تتميز بتعدد و تنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها . إن الأداء الحركي المنفرد او المركب في كرة اليد يتميز بأشكال و إستخدامات متعددة يختلف كليا عن الأخر من حيث أسلوب الأداء و توقيت إستخدامه و الهدف منه .

و من خلال المفاهيم عن طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد نجد انه عند تعلم 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 أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة و مساعده بشكل يحقق الأهداف التي يسعى لتحقيقها (ياسر دبور . كرة اليد الحديثة . منشأة المعارف . الإسكندرية سنة 1997 ص : 21 .)

إتقان الأداء المهاري في كرة اليد الحديثة :

كثير من الصلاحيات البدنية المرتبطة بالأداء تنخفض درجتها عند الانقطاع 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 الجهود 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 شيء . 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 دبور نفس المرجع ص : 226).

مجالات البحث

المجال الزمني :

أ- أجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين جانفي إلى غاية افريل 2009 و تضمنت إعداد الاستمارة ثم عينة على البحث المسحي و تم جمعها.

ب- تم إجراء اختبارات تجريبية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2009/2/17 و 2009/4/19 و الجدول رقم 02 يوضح المجال الزمني لإجراءها.

الإختبارات البعدية		الإختبارات القبلية		التوقيت	عينة البحث
الإختبارات البدنية	الإختبارات مهارية	الإختبارات البدنية	الإختبارات مهارية		
2009/04/19	2009/04/16	2009/02/19	2009/02/17	14 سا - 18 سا	الجموعة التجريبية 01
2009/04/19	2009/04/16	2009/02/19	2009/02/17	17 سا - 18 سا	الجموعة التجريبية 02
2009/04/19	2009/04/16	2009/02/19	2009/02/17	17 سا - 18 سا	الجموعة التجريبية 03
2009/04/19	2009/04/16	2009/02/19	2009/02/17	17 سا - 18 سا	الجموعة الضابطة 18

الجدول رقم (02)

المجال المكاني :

وزعت الاستمارة الإستبائية على المدربين في أماكن تدريباتهم في مختلف بلديات ولاية المدية

-أجريت جميع الاختبارات البدنية و المهارة و تطبيق الوحدات التدريبية بالملاعب التالية :

ملعب أولمبي المدية

-أجريت جميع الاختبارات البدنية و المهارة و تطبيق الوحدات التدريبية بالملاعب التالية :

الملعب الاولمبي المدية ،ملعب بلدية عين يوسف ، القاعة المتعددة الرياضات قصر البخاري ، ملعب

بلدية البرواقية و هي الملاعب الخاصة 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 بناء

على ذلك قام الطلاب إستبيان ثلاث استمارات إستبائية للمدربين مساعدين لفرق براعم كرة اليد

المشاركين ضمن البطولة الولائية لولاية المدية

أما فيما يخص الإختبارات البدنية و المهارة 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 - صدق الإختبار

من أجل التأكد من صدق الاختبار استعملنا باعتباره اصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات

الحقيقة و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار و قد تبين ان اختبارات تتمتع

بقدره صدق عالية .

موضوعية الاختبار إن بطارية الإختبارات المستخدمة سهلة وواضحة الفهم و غير قابلة للتأويل، إن

الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك و تم استعمال الاختبارات التي تستخدم

الوحدة التجريبية ، فمثلا اختبار السرعة و إختبار تنطيط السرعة يكون ضمن أهداف الوحدة التدريبية .

معامل الصدق	معامل ثبات الإختبار	معامل الارتباط يرسون الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	
0.93	0.88	0.49	0.05	ن-1 11	15	جرى 30 متر (الثانية و أجزاءها)
0.90	0.81					الجرى المكوكي (4*9 متر) (الثانية و أجزاءها)
0.94	0.90					3- القفز العمودي بستتمر و أجزاءه (لستيمر و أجزاءه)
0.93	0.87					4- جرى 6 دقائق (المتر)

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

معامل الصدق	معامل ثبات الإختبار	معامل الارتباط يرسون الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	
0.94	0.90	0.49	0.05	ن-1 14	15	1- التمير على الحائط ن
0.91	0.84					2- التنطيط لمسافة 30 متر الثانية و أجزاؤها
0.84	0.71					3- التنطيط المنعرج الثانية و أجزاءها
0.93	0.88					4- التصويب ن
0.90	0.82					5- الرمي لأصول مسافة المتر

الجدول رقم (04): يبين معامل الثبات و الصدق لبطارية الإختبارات المهارية

9-مواصفات مفردات الإختبارات البدنية :

* الإختبار الأول : ركض مسافة 30 متر

-الغرض من الإختبار : قياس السرعة الإنتقالية للاعب

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

- الإجراءات : يقف اللاعب عند خط البداية و يأخذ و ضع 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 المندلاوي 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 لمفاصل الكاحل و الورك .

-الأدوات : مضار قفز ، شريط قياس معلق للوحة

- الإجراءات : يقف اللاعب باستقامة مواجهة للوحة المدرجة ، حيث تكون القدمان مثبتتان على اللوحة

إصعبه الوسطى ، و يستدير 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 يعطينا صورة عن المستوى الرشاقة

و المرونة .

-الأدوات : شخصان بينها 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

9-1 تحليل بناء الوحدات التدريبية المقترحة :

إن الوقت الإجمالي للوحدة التدريبية هو 75 دقيقة ، و يتوقف بناؤه و مدته على طبيعة و نوع الأهداف الإجرائية و الوحدة

عدد الوحدات التدريبية المطبقة خلال مدة شهرين هي 24 وحدة إضافية الى و حدتين للاختبارات القبالية ، 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 : $1800 = 75 \times 24$ دقيقة

زمن الوحدة الواحدة 75 دقيقة نفرض أن هذا يقارب 100%

القسم التحضيري	← 25%	الجزء الإداري	← 3%
القسم الرئيسي	← 65%	جزء الإحماء	← 22%
القسم الختامي	← 10%		

و بهذا فإن الزمن المخصص لكل جزء من الأجزاء الثلاثة للحصة الواحدة يحسب بالشكل التالي :

القسم التحضيري: 25%

$$\begin{aligned} \text{الحصة الواحدة 75 د} & \leftarrow 100\% \\ \text{س} & \leftarrow 25\% \\ \text{س} & = \frac{75 \times 25}{100} = 18.75 = 19 \text{ د} \end{aligned}$$

زمن القسم التحضيري للحصة الواحدة = 19 د

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

الجزء الإداري: 3%

$$\begin{aligned} \text{75 د} & \leftarrow 100\% \\ \text{س} & \leftarrow 3\% \\ \text{س} & = \frac{3 \times 75}{100} = 2 \text{ د} \end{aligned}$$

زمن الجزء الإداري في القسم التحضيري في الحصة الواحدة هو 2 د و الزمن الإجمالي : $48 = 24 \times 2$ د

جزء الإحماء: 22%

$$75 \text{ د} \leftarrow 100\% \quad \leftarrow \text{س} = \frac{65 \times 75}{100} = 48.75 = 49 \text{ د}$$

$$65\% \leftarrow \text{س}$$

زمن القسم الرئيسي هو 49 دائما الزمن الإجمالي ل 24 وحدة = 24.7 = 168 د

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

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

النسبة المئوية %		الزمن (الدقيقة)		المراحل	
25	3	456	48	الجزء الإداري	التحضيرية
	22		408	جزء الإهماء	
65		49		الرئيسية	
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 أستخدم الطلاب نفس بطارية الإختبارات المستعملة في الإختبار القبلي ، وذلك بالحفاظ على نفس الشروط و نفس المكان و نفس الأدوات و نفس الوقت و قدمت الإختبارات البعدية في يومين متتالين 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 الاستتارة الإستبائية :

المحور الأول : المعلومات الشخصية

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

فقد تبين من الجدول أن الدرجة التأهيلية للمدرين 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 المئوية 8.33% فشملت أساتذة في التربية البدنية لطور الثالث كما كانت نسبة المدربين ذوي شهادة التدريب درجة أولى 25% أما اعلي نسبة فشملت مدربين كانوا لاعبوا سابقين و قدرت ب 41.66%

لاعب سابق	شهادة في التدريب			أستاذ التربية البدنية لطور الثالث	أستاذ التربية البدنية للتعليم الثانوي	تقني سامي في الرياضة	مستشار في الرياضة	
05	0	0	03	01	01	02	0	العدد
41.66	0	0	25	8.33	8.33	16.66	0	النسبة المئوية %

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 لطور 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 قطعاً 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 لطور الثالث .
- ت ر : تقني سامي في الرياضة .
- ش ت : شهادة التدريب درجة 1 .
- لا س : لاعب سابق .

1-10 عرض و تحليل و مناقشة نتائج المنهاج التجريبي :

عرض و تحليل و مناقشة نتائج الإختبار القبلي :

نتائج التكافؤ و التجانس :

اظهرت نتائج الإختبارات القبيلة للتجانس و التكافؤ بالمتغيرات البدنية و المهارية 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 الإختبارات البعدية على القبيلة (التحصيل) على العامل التجريبي .

الإختبارات	درجة الحرية	الجدولة F	المحسوبة F	الدلالة الإحصائية
جري 30 م	52.3	2.89	0.40	غير دال إحصائيا
2-الوثب العمودي			1.86	غير دال إحصائيا
3-الجري المكوكي			0.31	غير دال إحصائيا
الجري لمدة 5 دقائق			2.61	غير دال إحصائيا
5-التمرير على الحائط			0.27	غير دال إحصائيا
6-التخطيط بالكرة 30 م			0.05	غير دال إحصائيا
7-الجري المعرج بالكرة			0.70	غير دال إحصائيا
8-التصويب على الرمي			0.30	غير دال إحصائيا
9-الرمي لأبعد مسافة			0.39	غير دال إحصائيا

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

من خلال الجدول: أن المجموعات متجانسة في كل الإختبارات 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 الإختبارات و يتضح لنا مدى التجانس الموجود في عينة البحث في هذه الإختبارات البدنية و المهارية القبيلة من خلال الشكلين البيانيين التالي .

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 ع7ير 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 محارية 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 مقراتها بفرضيات البحث و كانت كالتالي :

- **الفرضية الأولى :** و التي إفترضا فيها أن من الأسباب الرئيسية في تدني إعداد اللاعبين راجع إلى إفتقار و نقص في الكفاءة العلمية في مجال التدريب لمدربي 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 المحارية للاعبين و هذا ما أثر سلبا 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 لاعبين 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 المحارية على ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبيلة و البعدية و هو لصالح الإختبارات 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:

يوصي الباحث على مايلي :

-الاهتمام و تهيئة كل الظروف و إمكانيات لتطوير تقنيات لعبة كرة اليد أثناء عملية التدريب
-الإهتمام بالناشئين بالتركيز على تعلم الجيد عن طري تقديم وحدات تدريبية تخص الجوانب البدنية و المحارية و تنفيذها في خطة اللعب .

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

-وضع برامج التعليمية و التدريبية المناسبة لمستوى و قدرات 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 .

-ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين 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 الق4عدة التي تنمي المواهب و تطورها .
 ضرورة اهتمام بفترة البراعم عن طريق التعلم و التدريب على المهارات الأساسية و التأكيد على المدربين بتقديم النصائح الكافية لتعلم المهارة بصورتها الصحيحة
 -اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة منة قبل الطلاب لوحدة أساسية للتعلم و التدريب على المهارات الأساسية لدى هذه الفئة .

الخلاصة :

إن تطور وتحسين نتائج كرة اليد مرهون بمجال التدريب الرياضي الحديث الذي يعتمد على أسس علمية و هذا للرفع من مستوى الإنجاز الرياضي و إعداده وتكوينه وفق عمل مخطط و بمهجية علمية هادفة و متزنة .

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 المدرب 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 تدني مستوي 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 ضابطة ، و بعد إجراء الاختبارات البدنية والمهارية و التي تم التركيز عليها في بحثنا هذا تبين لنا و جود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية ، و هي لصالح الاختبارات البعدية ، كما ان المجموعات التجريبية قد حققت أحسن متوسط حسابي في كل الاختبارات مما يؤكد فعالية الوحدات المقترحة و الأثر الإيجابي في تعلم بعض الصفات المهارية لدى العينة التجريبية .