



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكي محند أولحاج - البويرة-



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي

الموضوع:

علاقة الرضا الحركي ببعض القدرات المهارية عند لاعبي كرة اليد صنف "أواسط"

دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية البويرة.

تحت إشراف الدكتور:

علوان رفيق

من إعداد الطالبين:

قرومي الحسين

مقتين بدرالدين

السنة الجامعية

2017/2016

شكر وتقدير:

﴿وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَىٰ حَمِيدٌ﴾. سورة يوسف الآية: 12

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، والشكر على جزيل نعمه

عملا بقول الرسول صلى عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة...

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل ".....

وأخص بالتقدير والشكر:

الدكتور والأساتذ المشرفين "علوان رفيع"

فلم يبدل بتوجيهاته ونصائحه علينا، ولم يتوانى في تقديم آرائه السائبة لنا، حتى تم إنجاز هذا العمل.

إلى كل من الأساتذة " خالد بعوش " "بايزيد محمد القادر" "حميد زائير" ... "طاوواوي عبد الله"

وكذلك نشكر كل من ساعد على

إتمام هذا البحث

وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة

ونخص بالذكر كل "عمال وعماله المكتبة"

إلى الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أمامنا في طريقنا.

إلى من زرعوا التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات والتسهيلات والأفكار والمعلومات.

الهمم

بالحسين

ببدر الدين

الإهداء:

بسم الله الرحمن الرحيم

((قل اعملوا فسيري الله عملكم ورسوله والمؤمنون))

إلهي لا تطيب لي الليل إلا بشكرك ولا تطيب لي النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب لي اللحظات إلا بذكرك

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

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

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من أرضعتني الحبه والحنان إلى رمز الحبه وولسم الشفاء

إلى القلب الناصح بالبياض "والدتي الحبيبة"

إلى من جرع الكأس فارغاً ليستقيني قطرة حبه

إلى من حصد الأهواك عن دربي ليهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير "والدي العزيز"

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله

إلى من علموني علم الحياة

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

إلى كل أساتذة وذكاترة المعمد وعمال المكتبة

الآن تفتح الأهرمة 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 أسمع لهم قلبي ولو تسمع لهم صفحتي

بالحسين

الإهداء:

الحمد لله رب العالمين والصلوة
والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين

أهدي هذا العمل إلى:

من قال فيهما المولى تبارك و تعالی: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة
وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"
إلى من قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم- "الجنة تحب أقدام الأمامة"
إلى أحق الناس وأولاهم بإهدائي.

إلى سبب الوجود وأجل شيء في الوجود.
إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما
إلى من لا يمكن الأرقام أن تحصى فضائلهما
إلى من كانت تحترق كالشمعة لتضيء دربي.
إلى أمي ثم أمي ثم أمي.

إلى أبي حفظه الله وكل عائلة "مقنين" في كامل أرجاء الوطن
إلى من قاسموني أيامي و شاركوني أفراحي و أحزاني إخوتي "أختي وزوجها * يوسف * شمس
الدين وزوجته"، "ضياء الدين وزوجته"، و"تقي الدين"

إلى الشموع التي أضاءت البيت "ياسر عبد الماحدي" "ملاك" "إياد" "براء".
إلى أخوالي وأبنائهم، إلى خالاتي وأبنائهم، إلى جدي "عبد الله" وكل عائلة "جواهر".

إلى كل أساتذة ودكاترة المعهد وعمال المكتبة
إلى كل الزملاء والأصدقاء في الدراسة من الابتدائية حتى الجامعة
إلى من أفتخر ب صداقتهم ومن عشق معهم أسعد اللحظات وأصعبها "كل الأصدقاء"
إلى من أتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفحتي

محمد بدر الدين

محتوى البحث

مِثَالَةُ البَحْثِ

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
د	- محتوى البحث.
ح	- قائمة الجداول.
ط	- قائمة الأشكال.
ي	- ملخص البحث.
ك	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	1- الإشكالية.
3	2- الفرضيات.
3	3- أسباب اختيار الموضوع.
3	4- أهمية البحث.
4	5- أهداف البحث.
4	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
10	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري	
الفصل الأول: الرضا الحركي	
14	- تمهيد
15	1-1- مفهوم علم الحركة
15	1-2- التعلم الحركي
15	1-3- العوامل المؤثرة في التعلم الحركي
15	1-3-1- التصميم على الهدف
16	1-3-2- المخزن الحركي والتجارب الحركية
16	1-3-3- غرض الحركة وهدفها
16	1-4- مفهوم الرضا الحركي

17	5-1- إجراءات تكوين الرضا الحركي
18	6-1- أنواع الرضا الحركي
18	1-6-1- الرضا الإجمالي عن الأداء الحركي
18	2-6-1- الرضا الجزئي
18	7-1- عوامل ومحددات الرضا
18	8-1- علاقة الرضا الحركي بالروح المعنوية
20	- خلاصة
الفصل الثاني: القدرات المهارية في كرة اليد	
22	- تمهيد.
23	1-2- تعريف كرة اليد
23	2-2- مميزات كرة اليد الحديثة
23	3-2- متطلبات الأداء للاعب كرة اليد
23	1-3-2- المتطلبات البدنية
24	2-3-2- المتطلبات المهارية
24	3-3-2- المتطلبات الخطئية
24	4-3-2- المتطلبات النفسية
24	5-3-2- المتطلبات الفسيولوجية
25	4-2- المتطلبات المهارية للعبة كرة اليد
25	1-4-2- مفهوم المهارة
26	2-4-2- المتطلبات المهارية الهجومية
28	3-4-2- المتطلبات المهارية الدفاعية
29	- خلاصة.
الفصل الثالث: الفئة العمرية أواسط	
31	- تمهيد.
32	1-3- التعريف بفئة الأواسط
32	1-1-3- تحديد وتعريف فئة الأواسط
32	2-1-3- مميزات فئة الأواسط
32	أولاً: النمو الجسمي
32	ثانياً: النمو العقلي
33	ثالثاً: النمو الاجتماعي
34	رابعاً: النمو الحركي

34	خامسا: النمو الاجتماعي
35	3-2- مشاكل فئة الأواسط
35	3-2-1- المشاكل النفسية
35	3-2-2- المشاكل الانفعالية
35	3-2-3- المشاكل الاجتماعية
36	3-2-4- مشاكل الرغبات الجنسية
36	3-2-5- المشاكل الصحية
37	3-2-6- مشاكل النزعة العدوانية
37	3-3- أهمية الرياضة بالنسبة للمراقبين (فئة الأواسط)
38	- خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
41	- تمهيد.
42	4-1- الدراسة الاستطلاعية
42	4-1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى
42	4-1-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية
43	4-1-3- الدراسة الاستطلاعية الثالثة
44	4-1-4- الدراسة الاستطلاعية الرابعة
45	4-2- الدراسة الأساسية
45	4-2-1- المنهج العلمي المتبع
45	4-2-2- متغيرات البحث
45	*المتغير المستقل
46	*المتغير التابع
46	4-2-3- مجتمع البحث
47	4-2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها
47	4-2-5- مجالات البحث
48	4-2-6- الأسس العلمية للأداة (الشروط السيكمترية)
48	أولا/ الاختبارات المهارية
48	أ/ موضوعية الاختبار
48	ب/ ثبات الاختبار
48	ج/ صدق الاختبار

49	ثانيا/ مقياس الرضا الحركي
49	أ/ موضوعية المقياس
50	ب/ ثبات المقياس
50	ج/ صدق المقياس
51	4-2-7- عرض الاختبارات المهارية
51	أولا/ اختبار التمرير والاستقبال
51	ثانيا/ اختبار مهارة التنطيط
52	ثالثا/ اختبار دقة التصويب من الارتقاء على الأهداف المرسومة
52	4-2-8- عرض مقياس الرضا الحركي
53	4-2-9- الوسائل الإحصائية
54	- خلاصة.
الفصل الخامس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج.	
56	- تمهيد.
57	5-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
57	5-1-1- عرض نتائج العلاقة بين الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال
59	5-1-2- عرض نتائج العلاقة بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط
61	5-1-3- عرض نتائج العلاقة بين الرضا الحركي ومهارة التصويب
62	5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
62	5-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى
63	5-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية
64	5-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة
65	5-2-4- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة
66	- خلاصة
68	- الاستنتاج العام
70	- الخاتمة
72	- الاقتراحات والفروض المستقبلية
-	- البيبليوغرافيا
-	- الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم الجدول
43	- تحكيم مقياس الرضا الحركي	جدول رقم (01)
44	- تحكيم الاختبارات المهارية	جدول رقم (02)
46	- مجتمع الدراسة	جدول رقم (03)
47	- توزيع أفراد العينة	جدول رقم (04)
49	- نتائج معاملات الصدق والثبات للاختبارات المهارية	جدول رقم (05)
57	- يوضح نتائج اختبار التمرير والاستقبال ودرجات الرضا الحركي لأفراد عينة البحث	جدول رقم (06)
58	- يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال	جدول رقم (07)
59	- يوضح نتائج اختبار التنطيط ودرجات الرضا الحركي لأفراد عينة البحث	جدول رقم (08)
60	- يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس الرضا الحركي ومهارة التنطيط	جدول رقم (09)
61	- يوضح نتائج اختبار دقة التصويب ودرجات الرضا الحركي لأفراد عينة البحث	جدول رقم (10)
62	- يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس الرضا الحركي ومهارة التصويب	جدول رقم (11)
65	- مقابلة النتائج بالفرضية العامة	جدول رقم (12)

قائمة الأشكال

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
26	- مسك واستقبال الكرة باليدين	شكل رقم (01)
26	- مسك واستقبال الكرة باليد الواحدة	شكل رقم (02)
26	- التمريزة الرسغية	شكل رقم (03)
27	- الأداء الفني للتصويب بالوثب	شكل رقم (04)
27	- الأداء الفني للتصويب من الكتف	شكل رقم (05)
27	- الأداء الفني للتصويب من السقوط	شكل رقم (06)
51	- اختبار التوافق التمير والاستقبال	شكل رقم (07)
52	- طريقة التصويب	شكل رقم (08)

ملخص البحث

علاقة الرضا الحركي ببعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد "u19"

دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية لولاية البويرة

ملخص البحث (الدراسة):

تبلورت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان الإهمال الواضح للمدربين الرياضيين للربط بين الجانب النفسي متمثلاً في الرضا الحركي بالجانب المهاري في معظم الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد، إذ يعمل الرضا الحركي على إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الفرد الرياضي والتي تبعث الثقة بالنفس فتثير بذلك حيويته وحماسه وتجعل من أدائه المهاري يتميز بالانسياوية والدقة مما يجعله محباً للأنشطة التي يؤديها وبذلك تتحقق طموحاته ويهدف البحث إلى :

معرفة العلاقة بين الرضا الحركي وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف **U19** وهذه المهارات متمثلة في التمرير والاستقبال والتطيط ودقة التصويب.

استعمل الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لأنه أفضل المناهج وأيسرها للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعية، حيث أجرى الباحثان دراسته على عينة شملت 22 لاعب موزعة على فريقين من الرابطة الولائية لولاية البويرة تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة، وهي فريق مولودية كرة اليد البويرة **MHB** وأمل عين بسام **AAB**، وتم تطبيق الاختبارات المهارية وتوزيع مقياس الرضا الحركي على اللاعبين، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام حقيبة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (**13.0 SPSS**) بواسطة معامل بيرسون، ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية، ومعامل الصدق الذاتي للاختبار.

وفي الأخير أسفرت النتائج على صحة الفرضيات المقترحة وكشفت عن وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الرضا الحركي وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد "U19" وانتهى البحث بتوصيات عديدة منها:

- التأكيد على تدعيم مفهوم الرضا الحركي للرياضيين من خلال استعمال وسائل التهيئة النفسية كالأحاديث الحيوية وتأبيد المشجعين ووضوح الأهداف وغيرها

- إجراء دراسات مماثلة تشمل مهارات أخرى في لعبة كرة اليد من غير المستعملة في الدراسة الحالية.

الكلمات الدالة: الرضا الحركي، القدرات المهارية، كرة اليد، فئة أواسط **U19**.

مقدمة

• مقدمة:

لا شك إن التقدم الملموس في مجال الرياضة في الأعوام الأخيرة لم يأتي من فراغ بل اعتمد على إتباع الأسس العلمية التي هي وليدة التجارب العديدة وإتباع العوامل التي تسهم في رفع المستويات الرياضية والذي يتطلب تتبع تلك العوامل المؤثرة في مستوى الأداء حتى يتمكن الرياضي من مواكبة التقدم وتحقيق المستويات العليا. وتعد الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي ذات أهمية كبيرة فهي تعطي القائمين على هذا المجال دليلاً على المستوى الذي وصل إليه رياضيينهم لأجل معالجة المشاكل التي تقف في طريق تقدمهم لكي تكون النتائج التي يحققونها جيدة ومتميزة.

وتمتاز لعبة كرة اليد في إنها تحتم على اللاعب الحركة المستمرة في الملعب وذلك لتنوع مهاراتها الهجومية والدفاعية ويعد التصويب والتمرير والاستقبال والتنظيط من أهم المهارات الهجومية في كرة اليد وقد أصبح اللاعبون الذي يجيدون التمرير والاستقبال والتنظيط والتصويب من اللاعبين البارزين في فرقهم الرياضية.

ويحتل الرضا الحركي مكانة هامة في علم النفس الرياضي، وذلك لأنه يساعد في تحديد نوع السلوك المتوقع مستقبلاً كما يسهم في توجيه ميول الفرد ودوافعه نحو ممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها فهو يعد حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، أو هو إحساس الرياضي بقدراته على أداء المهارات الحركية المتنوعة، فكلما كان الرياضي متميزاً وناجحاً كلما دل ذلك على ارتفاع درجة رضاه عن حركاته.

ومن خلال ما تقدم فإن البحث الحالي يعد محاولة للتعرف إلى الرضا الحركي وعلاقته ببعض القدرات المهارية في لعبة كرة اليد ومنها مهارة التمرير والاستقبال والتنظيط والتصويب وهو محاولة جيدة في مجال البحث العلمي والمجال الرياضي.

وتعد لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الرياضية التي تتميز بأدائها المهاري الصعب الذي يعتمد على جهد الرياضيين الفردي والجماعي فضلاً عن تمتعهم بالعديد من السمات النفسية كالثقة بالنفس والإرادة القوية وسرعة اتخاذ القرار وغيرها، والتي تسهم في جعل أدائهم المهاري يتميز بالدقة والانسيابية والتوافق في معظم الأحيان .

ويعد مفهوم الرضا الحركي من المفاهيم النفسية المهمة لكل متعلم وغالباً ما يسعى المربون الأكفاء من مدرسين ومدرسين إلى تدعيم الذات أو تدعيم رضا الفرد المتعلم عن نفسه، ظناً منهم بأن تقييم الفرد المتعلم لذاته هو مفتاح الدافعية للتعلم والنجاح .

ويؤثر مفهوم الرضا الحركي في إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى الفرد المتعلم، فهو يبعث الثقة بالنفس التي بدورها تثير الحيوية والحماس والمتعة والتي من الممكن أن تجعل مهارات الفرد المتعلم تتميز بالانسيابية والدقة والتوافق في الأداء مما يجعله محباً للأنشطة التي يؤديها وبذلك تتحقق رغباته وطموحاته. ومن هنا تبرز مشكلة البحث في قلة اعتماد المدرسين الرياضيين على تعزيز مفهوم الرضا الحركي وربطه بدقة أداء المهارات الحركية في الألعاب الرياضية المتنوعة وخاصة في لعبة كرة اليد، لذلك ارتى الباحثان دراسة مفهوم الرضا الحركي وعلاقته بأداء بعض المهارات الخاصة بلعبة كرة اليد.

وعلى ضوء ما سبق قسمنا الدراسة الحالية إلى مجموعات متكاملة من الفصول:

- حيث استهلّت الدراسة بمدخل عام وهو بمثابة التعريف بالبحث وتطرقنا فيه إلى تحديد الإشكالية وإطارها وصياغة الفرضيات وتكلمنا عن أسباب اختيار الموضوع وأهمية الدراسة والهدف منها وكذا تطرقنا إلى الدراسات المرتبطة بالبحث سواء كانت مشابهة أم سابقة التي تطرقت إلى موضوع بحثنا وبعدها تم التعليق عليها، وتم كذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات في البحث.

- تم تقسيم الجانب النظري إلى ثلاث فصول، الفصل الأول تحدث عن الرضا الحركي ومفاهيمه، أما الفصل الثاني تحدث عن القدرات المهارية في كرة اليد وتم التركيز على أهم المهارات في كرة اليد، أما الفصل الثالث فتناول الفئة العمرية وأسط وتم فيه التعريف بهذه الفئة العمرية وكذا مميزاتها وخصائصها وكذلك أهم المشاكل التي تعاني منها هذه الفئة العمرية.

- أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه إلى فصلين، الفصل الرابع بعنوان منهجية البحث وإجراءاته الميدانية الذي كان يحوي على المنهج المستعمل ومجتمع وعينة الدراسة ومجالات البحث سواء المجال البشري والمجال المكاني والزمني للبحث وطريقة البحث وأدواته وتقنياته، والفصل الخامس كان بعنوان عرض وتحليل ومناقشة النتائج وتطرقنا فيه إلى تحليل النتائج وتبيين أدوات التحليل الإحصائي المستعملة في ذلك، أما مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات فتمحور حول مناقشة النتائج وربطها بالإطار النظري والدراسات السابقة، أي الإحالة إلى الجانب النظري والخروج بالاستنتاجات، بالإضافة خاتمة تحوي أهم ما توصلنا إليه في هذا البحث واقترح الباحثان توصيات وفروض مستقبلية.

**مدخل عام: التعريف
بالبحث**

1- الإشكالية:

مما لا شك فيه أن التربية الرياضية تعتبر من أهم وسائل تربية الأجيال تربية سليمة، وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة التي تنمي قدراته الحركية، فهو ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق في جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والفسولوجية وتعد القدرات المهارية عامل مهم وفعال في تحديد مستوى الرياضي. كما تعد كرة اليد من أكثر الرياضات انتشارا وتطورت في السنوات الأخيرة تطور كبير حين ظهرت الحاجة إلى رفع وتطوير أداء المهارات الأساسية للاعبين لأن إتقانها يعد من أهم العوامل التي تحقق للفريق التفوق والنجاح.

إن تحقيق الفائدة والنجاح في كرة اليد يؤدي إلى شعور الفرد بالرضا الحركي الذي يعد من أهم الأبعاد التي يهتم بها علم النفس الرياضي إذ يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن الأداء ويساعد على تطوير قدراته المهارية من خلال تفهم اللاعب لمستوى رضاه الحركي عن نفسه والذي يؤدي إلى شعور لاعب كرة اليد بالارتياح والسعادة والدافعية العالية للإقدام على أداء مهاراته وهذا بدوره يؤدي إلى التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجه اللاعبين عند عملية التدريب والممارسة ويساهم في المثابرة نحو الاستمرار في مزولة الأنشطة.¹

من الأمور المسلم بها أن نجاح العمل أيا كان نوعه يتطلب تحقق درجة عالية من الارتياح والاقتناع والرضا بهذا العمل لاسيما في مجال التدريب، ويؤكد ذلك نتائج بعض الدراسات التي أجراها كل من Anggris، Bhella حيث توصلوا إلى أن الأفراد الأكثر رضا واقتناع عما يؤدونه يميلون لتحقيق مستويات مرتفعة من النتائج ويتوقع منهم الأداء بفعالية أكثر. وفي مجال الرياضة فالرضا عن الأداء الحركي يشكل تدعيما أساسيا من أجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية فضلا عن أن زيادة الشعور بالرضا عن مستوى الأداء. إذ يشير singer انه من بين العوامل التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء.²

تبلورت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان الإهمال الواضح للمدربين الرياضيين للربط بين الجانب النفسي متمثلا في الرضا الحركي بالجانب المهاري في معظم الألعاب ومنها لعبة كرة اليد إذ يعمل الرضا الحركي على إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الفرد الرياضي والتي تبعث الثقة بالنفس فتثير بذلك حيويته وحماسه وتجعل من أدائه المهاري يتميز بالانسيابية والدقة مما يجعله محبا للأنشطة التي يؤديها وبذلك يحقق طموحاته لذلك عمدنا من خلال هذا البحث الحديث عن العلاقة بين بعض القدرات المهارية بالرضا الحركي.

ومن هذا المنطلق يمكننا طرح التساؤل العام كالتالي:

هل توجد علاقة ارتباطيه بين الرضا الحركي وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط؟

يندرج تحت هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

هل توجد علاقة ارتباطيه بين الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط؟

هل توجد علاقة ارتباطيه بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط؟

¹ سلمان عكاب الجنابي وآخرون. تحديد درجات ومستويات معيارية للرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم متقدمين. مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد السادس. العدد الثاني. العراق. 2013. ص106.

² كسيلي جمال. تأثير استخدام كلا من الأسلوب الأمري والتبادلي على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز. رسالة ماجستير. الجزائر. جامعة المسيلة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. 2013/2014. ص68.

هل توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط؟

2 الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

2-2 الفرضيات الجزئية:

1- توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

2- توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

3- توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

3- أسباب اختيار الموضوع:

1-3 أسباب ذاتية:

- هي رغبتنا وفضولنا في معرفة العلاقة بين الرضا الحركي والقدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط . U19

- اهتمام الباحثين بعلم النفس الرياضي.

- إثارة هذا الموضوع لدى الباحثين في المعهد قصد البحث فيه أكثر والتعمق فيه.

2-3 أسباب موضوعية:

- نقص الدراسات التي تناولت مواضيعها في مثل هذا الموضوع.

- إبراز مدى أهمية الرضا الحركي على الأداء المهاري.

- تجاهل المدربين لمثل هذه العوامل النفسية أثناء التدريب.

4- أهمية البحث:

تكتسي دراستنا هذه أهميتها من:

1-4 الجانب العلمي:

- إبراز القيمة العلمية للرضا الحركي في المجال الرياضي.

- تزويد مكتبة المعهد بمراجع فيما يخص الرضا الحركي.

- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منه الطلبة في حقل التربية البدنية و التدريب الرياضي.

- الاستفادة من اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد.

2-4 الجانب العملي:

- إبراز أهمية الرضا الحركي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط U19

- محاولة ربط الجوانب النفسية الخاصة بلاعبي كرة اليد مع الأداء المهاري الذي يقدمه اللاعبين.

- تحسيس وتوعية المدربين بالأهمية البالغة للرضا الحركي في تطوير مستوى القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد.

5- أهداف البحث:

يقول عصام الدين متولي أن يرتبط هدف البحث بموضوع ومشكلة البحث وعنوانه، ويجب أن تصاغ الأهداف في عبارات مختصرة وصريحة¹

وكان الهدف الرئيسي من دراستنا هو تسليط الضوء على العلاقة بين بعض القدرات المهارية و الرضا الحركي لدى لاعبي كرة اليد U19.

- التعرف على مستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة اليد U19.

- تسليط الضوء على أهمية الرضا الحركي في رفع المستوى المهاري عند اللاعبين.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

6-1- الدراسات التي تناولت الرضا الحركي:

6-1-1- دراسة بن سعادة بدر الدين 2009/2008:

*عنوان الدراسة: "مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية "

*مستوى الدراسة: ماجستير

*تساؤلات الدراسة:

-هل هناك علاقة ارتباطية بين مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية؟

-هل تتأثر العلاقة بين مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية والرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية بمتغير خبرة الأستاذ؟

-هل تتأثر العلاقة بين مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية والرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية بمتغير التكوين العلمي للأستاذ؟

*أهداف الدراسة:

-التعرف على أنواع الاتصال البيداغوجي المستعملة من قبل أستاذ التربية البدنية والرياضية.

-إبراز أهمية الاتصال البيداغوجي في التأثير على الرضا الحركي.

- التعرف على مد تأثير متغيرات خبرة الأستاذ وتكوينه العلمي في العلاقة الناتجة بين مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية والرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية

¹عصام الدين متولي عبد الله. كيفية إعداد بحث أو دراسة في مجال التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر:

***فرضيات الدراسة:**

-توجد علاقة ارتباطية قوية بين مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية والرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية.

-العلاقة الارتباطية بين مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية و الرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية تتأثر بمتغير خبرة الأستاذ.

-العلاقة الارتباطية بين مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية والرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية تتأثر بمتغير التكوين العلمي للأستاذ.

***منهج الدراسة: المنهج الوصفي بشقيه الإرتباطي والسببي المقارن.**

*** عينة الدراسة:** يتكون مجتمع البحث من (30) أستاذ تربية بدنية ورياضية لمرحلة الثانوي (ثانويات الشلف مركز) و (300) تلميذ، عينة عشوائية وهذا بمعدل (10) تلاميذ أقسام نهائية لكل أستاذ.

***الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية:

-مقياس الرضا الحركي

-اختبار مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

*** أهم النتائج المتوصل إليها:**

-توجد علاقة ارتباطية قوية بين مهارات الاتصال عند أستاذ التربية البدنية والرياضية والرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية.

-العلاقة الارتباطية بين مهارات الاتصال عند أستاذ التربية البدنية والرياضية والرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية تتأثر تبعاً لمتغير خبرة الأستاذ.

-متغير التكوين العلمي للأستاذ لا يؤثر في العلاقة الموجودة بين مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية والرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية.

***أهم توصية:**

-على الأساتذة أن يقوموا بدورهم الهام وذلك بالتواصل الجيد بالمتعلم من أجل استمراره في الممارسة وتقديمهم في المستوى

6-1-2 دراسة آمنة فاضل جواد، رواء علاوي كاظم 2014:

***عنوان الدراسة:** "الرضا الحركي وعلاقته بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد".

*مشكلة الدراسة: تبلورت مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحثان الإهمال الواضح للمربين الرياضيين للربط بين الجانب النفسي متمثلاً في الرضا الحركي بالجانب المهاري في معظم الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد، لذلك ارتأت الباحثتان دراسة مفهوم الرضا الحركي وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الخاصة بلعبة كرة اليد.

*هدف الدراسة:

-معرفة الرضا الحركي لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل.
-التعرف على دقة أداء مهارتي المناولة والتصويب.

-معرفة العلاقة بين الرضا الحركي لدى عينة البحث ودقة أداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد.

*منهج الدراسة: المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي الإرتباطي.

*عينة الدراسة: بما أن مجتمع البحث طلاب المرحلة الرابعة من الدراسة الصباحية في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل البالغ عددهم 98 طالب، وعينة البحث المختارة بالطريقة العشوائية عددها 60 طالب بنسبة مئوية بلغت 61.224 بالمائة من مجتمع البحث.

*الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- مقياس الرضا الحركي
- اختبار المناولة والتصويب بكرة اليد

* أهم النتائج المتوصل إليها:

-هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين كل من مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والرضا الحركي لأفراد عينة البحث.

*أهم توصية:

-التأكيد على تدعيم مفهوم الرضا الحركي للرياضيين من خلال استعمال وسائل التهيئة النفسية كالأحاديث الحيوية وتأييد المشجعين ووضوح الأهداف وغيرها.

6-2- الدراسات التي تناولت القدرات المهارية:

6-2-1- دراسة محمد ثابت 2008:

*عنوان الدراسة: "التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في كرة اليد"

*مستوى الدراسة: ماجستير

***تساؤلات الدراسة:**

- هل للتوافق النفسي والاجتماعي أثر على مستوى الأداء المهاري للاعب كرة اليد أشبال؟
- هل للتوافق النفسي علاقة بالأداء المهاري لأشبال كرة اليد؟
- هل للتوافق الاجتماعي علاقة بالأداء المهاري للاعب كرة أشبال؟

*** هدف الدراسة:** هدف الباحث من خلال هذه الدراسة هو:

- دراسة الحالة النفسية لأشبال كرة اليد في جوانب متعددة منها: الاعتماد على النفس، الإحساس بقيمته الذاتية، الشعور بالحرية، التحرر من الميل إلى الانفراد والخلو من الأمراض العصابية وعلاقتها بالأداء المهاري المثالي لتحقيق أفضل النتائج.
- دراسة الحالة الاجتماعية من حيث: اعتراف اللاعب بالمستويات الاجتماعية، واكتساب المهارات الاجتماعية، التحرر من الميول المضادة للمجتمع، وعلاقة اللاعب بأسرته والنادي الرياضي والبيئة المحلية، وعلاقتها بمرود الأداء المهاري بالإضافة إلى إبراز أهمية التوافق بالنسبة للاعب والفريق.

***فرضيات الدراسة:**

- هناك علاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي والأداء المهاري للاعب كرة اليد.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التوافق النفسي والأداء المهاري للاعب كرة اليد.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التوافق الاجتماعي والأداء المهاري للاعب كرة اليد.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد المقياس والأداء المهاري للاعب كرة اليد.
- هناك فروق دالة إحصائياً في الأداء المهاري بين ذوي التوافق النفسي الاجتماعي (التوافق العام) الموجب وذوي التوافق النفسي الاجتماعي (التوافق العام) السالب.

***منهج الدراسة:** استعمل الباحث المنهج الوصفي الارتباطي.

- *عينة الدراسة:** اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأندية القسم الوطني الأول (ب) التي تشمل ولايتي تيبازة والبليدة، للموسم الدراسي 2006/2005، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المنتظمة.

***الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

- اختبار التوافق النفسي الاجتماعي
- اختبار الأداء المهاري في كرة اليد

*** أهم النتائج المتوصل إليها:**

- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين التوافق النفسي والاجتماعي والأداء المهاري.
- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين التوافق النفسي وأداء التصويب من الوثب العالي.
- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين التحرر من الميل إلى الانفراد وأداء التصويب من الثبات.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء المهاري بين المتوافقين نفسيا واجتماعيا وغير المتوافقين نفسيا واجتماعيا.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أداء التصويب من الوثب عاليا بين المتوافقين نفسيا واجتماعيا وغير المتوافقين نفسيا واجتماعيا.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء المهاري المركب بين المتوافقين نفسيا واجتماعيا وغير المتوافق نفسيا واجتماعيا.

* أهم التوصيات والاقتراحات:

- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة ضمن الدراسات التي تساعد الأخصائي النفسي الرياضي في الإعداد النفسي للاعبين، كما تمكنه من تطبيق برامج الإعداد النفسي للاعب كرة اليد.
- تمكن من مساعدة الرياضي في التوافق النفسي حتى يتمكن من تأدية المباراة أو المنافسة خالية من الأزمات والصراعات النفسية، كما تمكن من مساعدة اللاعب على التوافق الاجتماعي حتى يتمكن من بناء علاقات تبادلية مع الزملاء داخل الفريق وتساهم في رعاية اللاعبين، وتربية العملية التوافقية السليمة لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات والاهتمام بالشؤون الأسرية حتى لا تؤثر في مستوى الأداء المهاري.

6-2-2- دراسة جيلالي لبنى 2016/2015:

*عنوان الدراسة: "علاقة بعض القدرات العقلية بالأداء المهاري لأصاغر كرة اليد (u17)".

*مستوى الدراسة: ماجستير.

*تساؤلات الدراسة:

- هل هناك علاقة بين بعض القدرات العقلية والأداء المهاري للاعبين كرة اليد صنف أصاغر (u17)؟
- هل توجد علاقة بين تركيز الانتباه والأداء المهاري للاعبين كرة اليد صنف أصاغر (u17)؟
- هل توجد علاقة بين التصور العقلي والأداء المهاري للاعبين كرة اليد صنف أصاغر (u17)؟
- هل توجد علاقة بين الإدراك الحس حركي والأداء المهاري للاعبين كرة اليد صنف أصاغر (u17)؟

*أهداف الدراسة:

إن الهدف الأساسي من هذا البحث هو تسليط الضوء على العلاقة بين بعض القدرات العقلية والأداء المهاري في كرة اليد لدى أصاغر الأقل من 17 سنة والتعرف على بعض القدرات العقلية المميزة للنشاط البدني الرياضي المختلف، أيضا دفع الخبراء في المجال الرياضي إلى الاستفادة من هذه الدراسة والاختبارات والمقاييس الموجودة بها عن طريق وضع برامج تدريبية عقلية للحرص عليها من أجل تحقيق الانجاز الرياضي.

*فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية بين بعض القدرات العقلية والأداء المهاري للاعبين كرة اليد صنف أصاغر (u17).
- توجد علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه والأداء المهاري للاعبين كرة اليد صنف أصاغر (u17).

- توجد علاقة ارتباطيه بين التصور العقلي والأداء المهاري للاعبي كرة اليد صنف أصاغر (u17).
- توجد علاقة ارتباطيه بين الإدراك الحس حركي والأداء المهاري للاعبي كرة اليد صنف أصاغر (u17).
- *منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي.

***عينة الدراسة:**

-تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية نظرا للخصائص التي تتمتع بها هذه الفئة العمرية وتجانسها مع أهداف الدراسة، اشتملت عينة البحث على لاعبي 3 نوادي بواقع 49 لاعب موزعين على هذه الأندية، ويمثلون نسبة 29.16 بالمائة من مجتمع البحث الأصلي.

***الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

- مقياس التصور العقلي.
- اختبار تركيز الانتباه المعدل.
- اختبارات الإدراك الحس حركي.
- اختبارات الأداء المهاري للاعبي كرة اليد.

***أهم النتائج المتوصل إليها:**

- لقد تحققت العلاقة بين بعض القدرات العقلية والمتمثلة في تركيز الانتباه، التصور العقلي والإدراك الحس حركي والأداء المهاري للاعبي كرة اليد (U17).
- إن تحقيق نتائج جيدة في الأداء المهاري يتعلق بالتركيز والحدة في الانتباه.
- وجود علاقة طردية بين التصور العقلي والأداء المهاري.
- هناك علاقة عكسية بين الإدراك الحس حركي والأداء المهاري في كرة اليد صنف أصاغر.
- إن الاختبارات العقلية تعتبر أداة يمكن من خلالها للمدرب أن يكشف أسباب فشل اللاعب في الأداء المهاري خلال المباراة أو خلال التدريبات.

***أهم توصية:**

- الاهتمام بتطوير وترقية القدرات العقلية لدى الأصاغر عن طريق تطبيق برامج عقلية تدريبية.
- إجراء اختبارات دورية لقياس القدرات العقلية والأداء المهاري في كرة اليد على لاعبي الأصاغر خلال الموسم التدريبي والاستفادة من هذا البحث في تطبيق فرضياته على فعاليات رياضية أخرى.

3-6- التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة الذكر العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط وسيقوم الباحثان إلى عرضها بالتفصيل.

*من حيث متغيرات الموضوع: تختلف الدراسات السابقة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في المتغيرات التالية: الرضا الحركي، والقدرات المهارية في كرة اليد.

*من حيث المنهج المتبع: تنوعت المناهج المعتمدة في الدراسات السابقة الذكر بين المنهج الوصفي الإرتباطي والمنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لكت أغلبها استخدمت المنهج الوصفي الإرتباطي وهو ما يتفق إلى حد كبير مع الدراسة الحالية حيث اعتمدت هي الأخرى على المنهج الوصفي الإرتباطي.

*من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين العينات العشوائية والعينات القصدية، لكن أغلب الدراسات اعتمدت على العينات العشوائية مما يتفق إلى حد كبير مع الدراسة الحالية التي اعتمدت هي الأخرى على العينة العشوائية.

*من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية والاختبارات المهارية في كرة اليد وبعض الاختبارات النفسية ومقياس الرضا الحركي ومقياس التصور العقلي، فهناك من اعتمد على مقياس الرضا الحركي واختبار مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية، وهناك من اعتمد على اختبار نفسي والاختبارات المهارية في كرة اليد، وآخر استخدم مقياس التصور العقلي والاختبارات النفسية والاختبارات المهارية في كرة اليد، وهناك من استخدم مقياس الرضا الحركي والاختبارات المهارية في كرة اليد، وهو ما يتفق إلى حد كبير مع هذه الدراسة التي استخدمت مقياس الرضا الحركي مع الاختبارات المهارية في كرة اليد.

*من حيث النتائج المتوصل إليها: خلصت معظم الدراسات إلى النتائج التالية:

-يمكن الاستفادة من هذه الدراسات ضمن الدراسات التي تساعد في الإعداد النفسي للاعبين بما يؤثر إيجابا على مستوى الأداء المهاري للاعبين في كرة اليد.
-التأكيد على تدعيم مفهوم الرضا الحركي من خلال استعمال وسائل التهيئة النفسية.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث من شأنه المساهمة في توضيح الموضوع وإزالة الغموض الذي قد يعيق الفهم الصحيح لهذا البحث، ولهذا السبب نجد أنفسنا مضطرين لتحديد مصطلحات بحثنا نظريا و إجرائيا من أجل تحقيق القدر الكافي من الوضوح وهذا على النحو التالي:

1-7- القدرات المهارية (التعريف الاصطلاحي): يمكن تعريفها بأنها قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل فردي أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها.¹

¹طلحة حسام الدين. الميكانيك الحيوية. القاهرة، دار الفكر العربي: 1993. ص11.

فالمهارة تعني " تلك الحركات التي تتميز بالسرعة ودقة الأداء ضمن حدود وقواعد تحكم ذلك النشاط، والمهارة الحركية حسب (إبراهيم مفتي حماد) هي: القدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل للطاقة في أقصر زمن ممكن.¹

* **التعريف الإجرائي:** إن القدرات المهارية هي جميع الحركات الأساسية التي تتطلبها اللعبة والتي يؤديها اللاعب في جميع المواقف المختلفة سواء كانت الحركة بالكرة أو بدون كرة.

7-2- **الرضا الحركي (التعريف الاصطلاحي):** يعرف بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبير عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط.²

* **التعريف الإجرائي:** هو إحساس يشعر به الفرد نتيجة أدائه للمهارات الحركية الرياضية بحيث كلما كان الأداء جيد كلما زادت درجة الرضا والشعور بالسعادة، وذلك يساعده على تعزيز ثقته بنفسه.

7-3- **كرة اليد (التعريف الاصطلاحي):** هي من الألعاب الرياضية الجماعية القديمة تجرى بين فريقين، يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين، لها قواعد وقوانين ثابتة.³

* **التعريف الإجرائي:** هي لعبة جماعية، تتم بين فريقين لكل منهما 7 لاعبين، 6 لاعبين وحارس مرمى، وتتألف من شوطين مدة كل شوط 30 دقيقة، ويكون الفريق الفائز فيها الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف.

7-4- **فئة أواسط (التعريف الاصطلاحي):** تمثل مرحلة المراهقة، ويعرفها إبراهيم العظماوي بأنها نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان إذ أن ما يبلغه من تقدم ويحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة الأحداث.⁴

* **التعريف الإجرائي:** هي الفئة العمرية لأقل من 19 سنة، تستعمل في المجال الرياضي وتأتي قبل فئة أكابر، وتعتبر فئة مهمة من الفئات التي يمر بها لاعب كرة اليد خلال مساره الكروي، وهذه المرحلة العمرية تمثل المراهقة وهي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج حيث تمتد من البلوغ إلى الرشد.

¹مفتي إبراهيم حماد. الجديد في الإعداد المهارى والخطي للاعب كرة القدم. القاهرة، دار الفكر العربي: 1997. ص31.

²خالد فيصل الشيوخو، ألاء عبد الله حسين. دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة ألعاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل. المجلد الحادي عشر، العدد الثاني، العراق: 2002. ص114.

³خلود مانع الزبيدي. موسوعة الألعاب الرياضية. عمان، دار دجلة: 2008. ص20.

⁴إبراهيم كاظم العظماوي. معالم من سيكولوجية الطفولة والفترة والشباب. بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة: 1997. ص93.

**الجانب النظري: الخلفية
النظرية للبحث**

الفصل الأول: الرضا الحركي

• تمهيد:

أصبحت الرياضة تحتل مكانة مرموقة في التقدم الحضاري لمختلف المجتمعات، وأصبح توفير الإمكانيات المادية والبشرية من الأمور الضرورية لتحقيق المستويات الرياضية العالية ولتطور العملية التدريبية لرفع الانجاز الرياضي.

إن النجاح وتحقيق التقدم في أداء النشاط الحركي مرتبط بالرضا والمتعة والحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي، فالرياضة ما هي إلا خبرة اجتماعية عن طريق أنشطتها يمكن أن يخطو الأفراد خطوات واسعة وسريعة نحو التقدم الاجتماعي وتكوين اتجاهات سليمة في الحياة أساسها رضا الأفراد عن معيشتهم، فرضا الأفراد عن أدائهم في الأنشطة الرياضية يكون حافز لبذل أقصى جهد لاستثمار قدراتهم وإمكانياتهم وبذلك يتحقق النجاح لهم وللمجتمع، إن الرضى على الأداء يجعل الفرد محبا للأنشطة التي يؤديها مقبلا عليها وبذلك تتحقق رغباته وطموحاته، ومن هنا برزت أهمية هذا الفصل للتعرف عن الرضى الحركي والذي يؤثر وبدرجة كبيرة على ممارسة الأنشطة الرياضية.

1-1- مفهوم علم الحركة:

المقصود بعلم الحركة هو دراسة الحركة الإنسانية من وجهة نظر العلوم الطبيعية، فدراسة حركة الجسم الإنساني تعتمد على ثلاث ميادين دراسية هي علم الميكانيكا وعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء.¹ وبفضل العلماء تسمية علم الحركة بدراسة الحركة لأنها ليست علم قائم بذاته، وعلى أي حال فإن الإسهام الحقيقي لهذا العلم أو لهذه الدراسة هو اختيار الأسس التي تحكم الحركة الإنسانية من عدة علوم وتنظيم طريقة تطبيقها وقد أعطى هذا العلم نظرة جديدة للحركة الإنسانية التي نعيشها، وفتح الباب على عالم جديد وآفاق جديدة لاكتشاف وتقدير الحركة الإنسانية.²

ويعرفه حامد عبد الخالق بأنه "هو العلم الذي يقوم بدراسة الأداء الحركي للإنسان بغرض الوصول بالأداء إلى أعلى مستوى تسمح به إمكانيات وطاقات البشر".³

1-2- التعلم الحركي:

التعلم الحركي بمفهومه العام هو تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة الإيجابية، أي قيام الفرد الرياضي بنشاط ولا يتم هذا النشاط إلا إذا نشأة لديه حاجات تدعوه إلى القيام بمثل إذا النشاط، فالتعلم الحركي هو اكتساب عن طريق أداء مهارة ما، أو اكتساب قدرة على أداء مهارات جديدة، فتعلم الحركات أو المهارات الجديدة لا تنتهي بالمعرفة التي اكتسبها الفرد الرياضي، بل المقدره التي جاءت نتيجة الممارسة، والذي يبذل فيها الفرد الرياضي في البداية جهودا كبيرة نتيجة للتجارب الأولية، كما أن تثبيت هذه الحركات وجعلها تحت السيطرة في الوقت الذي يرغب فيه الفرد الرياضي.⁴

وفي المجال الرياضي يكون التعلم عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب، وهي عملية ضرورية تتأسس عليها عملية التدريب وذلك لأجل أن يكتسب اللاعب المهارة التي تسهم بالارتقاء في مستواه إلى أقصى درجة، فعندما لا يستطيع الفرد الرياضي أداء مهارة حركية معينة بصورة صحيحة أثناء ممارسته لنشاط رياضي معين فإنه يشعر بحاجة إلى تعلم هذه المهارة الحركية.⁵

1-3- العوامل المؤثرة في التعلم الحركي:**1-3-1- التصميم على الهدف:**

أن تعلم حركة جديدة عمل إيجابي من جانب الفرد الرياضي، يرتبط بإدراك الفرد للحركة أو المهارة الجديدة، مع إيمان اللاعب بهدف الحركة أو المهارة وطالما أن ذلك عمل إيجابي فهناك نشاط يقوم به الفرد الرياضي في مختلف الظروف والعوامل بتصميم معين وهو دافع الحركة، هذا الدافع الحركي الذي يظهر بوضوح عندما نلاحظ

¹ بسطويسي أحمد بسطويسي. أسس ونظريات علم الحركة. ط1. القاهرة، دار الفكر العربي: 1996. ص37.

² ناهد أنور الصباغ، جمال محمد علاء الدين. علم الحركة. ط7. القاهرة، دار الكتاب: 1999. ص44.

³ بسطويسي أحمد بسطويسي. نفس المرجع. 1996. ص39

⁴ اسامة كامل راتب. النمو الحركي. القاهرة، دار الفكر العربي: 1999. ص143

⁵ فاروق السيد عثمان. سيكولوجية اللعب والتعلم. القاهرة، دار المعارف: 1995. ص9

أن الأطفال الأصحاء يكونون في حركة دائمة خلال مراحل نموهم المختلفة، مع تناسب ذلك مع مستوى التطور الحادث في الجهاز العصبي لهؤلاء الأطفال الأصحاء.¹

1-3-2- المخزن الحركي والتجارب الحركية:

من المعروف أن الفرد الرياضي لا بد أن يتعلم المهارات الحركية والسلوك الرياضي من درجة الصفر، إذن ففي المجال نجد الفرد قد مر بتجارب كثيرة حركية وسلوكية تؤثر بالطبع في الخبرات التي يحاول تعلمها واكتشافها، وقد يكون تأثير هذه الخبرات إيجابيا أو سلبيا وهذا يتوقف بالطبع على الخبرات السابقة التي يحتفظ بها في المخزن الحركي أو السلوكية لذلك فهناك انتقال إيجابي لأثر التدريب، وهو عبارة عن إسهام مهارة معينة سبق تعلمها واكتسابها في تكوين أو تطوير مهارة أو مهارات جديدة مما يساهم في سرعة تعلم وإتقان تلك المهارة الجديدة.²

1-3-3-1- غرض الحركة وهدفها:

لكل حركة واجب يحدد هدف و غرض الحركة وكل حركة رياضية يتعلمها الفرد، تحقق واجبا حركيا سبق أن تعلمه أو سبق معرفته له، وعليه كان من الأهمية استطاعة الفرد الرياضي استيعاب الواجب الحركي مضبوطا وواضحا حتي تكون هناك قاعدة للتعلم أفضل.³

1-4-1- مفهوم الرضى الحركي:

الحركة هي النشاط والشكل الأساسي للحياة، وهي في مضمونها استجابة بدنية وطريقة أساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم بوجه عام، وهي استجابات بدنية ملحوظة لمثير ما سواء أكان داخليا أم خارجيا وأهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في المفاهيم وحل المشكلات وقد أجمعت الآراء في الآونة الأخيرة على ما للحركة من أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضي والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا إيجابيا سواء من الناحية الفعلية والبدنية أو الاجتماعية أو النفسية للمشاركين فيها.⁴

يعرف الرضى الحركي بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبير عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحقق بهذا النشاط.⁵

إن القيادة الرشيدة هي مفتاح التعليم الجيد السليم فيمكن للقائد أن يخلق مرافق سارة تجعل الأفراد يتذوقون النجاح ويحصلون على خبرات مرضية سارة فيحققون شيئا من الرضى.

¹ فاروق السيد عثمان. مرجع سابق، 1995. ص108

² أسامة كامل راتب. مرجع سابق. 1999. ص107

³ محمد يوسف الشيخ. التعلم الحركي. القاهرة، دار المعارف: 1984. ص117.

⁴ سهير مصطفى المهندس. تأثير برنامج تربية حركية مقترحة على الرضى الحركي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية. المؤتمر العلمي الأول. المجلد الثاني. جامعة الزقازيق. 1990. ص293.

⁵ محمد سمير طه. بناء مقياس الرضى الحركي لمتسابقى الميدان والمضمار. مجلة علوم وفنون الرياضة. المجلد الأول. العدد الثاني. كلية الرياضة للبنات. القاهرة. 1989. ص101.

إن الرضى عن الأداء الحركي يشكل تدعيماً أساسياً من أجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية فضلاً على أن الزيادة الشعور بالرضا عن مستوى الأداء يعد أحد الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي إذ يشير (singer) " إلى أنه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء لذا فإن قياسه يعطينا مؤشر عن حالة الرضى ، كما ويرتبط رضا الفرد بخبرات الفرد السابقة فإذا ما كانت خبراته ناجحة وسليمة فإن ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مستقبلية سارة يمكن اعتبارها الدعائم الأساسية التي تبنى عليها توجهات الفرد ورغباته فيحيا حياة صحية ممتعة، كما (أسامة) في هذا الصدد " إلى أن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف".¹

1-5- إجراءات تكوين الرضا الحركي:

تتحكم في عملية تكوين الرضى الحركي عن الممارسة الرياضية نوعان أساسيان من المتغيرات، الأولى هي مجموعة المتغيرات الشخصية والتي تتحدد فيما يريد الفرد الحصول عليه، وهذه النوعية من المتغيرات متوافرة لدى كل فرد يسعى للممارسة الرياضية وتتمثل في محاولة إشباع حاجاته البيولوجية إلى الحركة وكذلك إشباع حاجة أو أكثر من حاجاته النفسية تبعاً لتكوينه النفسي، أما المجموعة الثانية من المتغيرات فهي تلك المتغيرات البيئية التي تساعد على تحقيق غاياته وإشباع حاجاته، وهذه النوعية من المتغيرات يمكن التحكم فيها من خلال بعض الإجراءات التالية:

- أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة أي نوع من النشاط مجالاً خصباً لإشباع حاجة الفرد إلى الحركة ومنتفساً قوياً لطاقاته الحركية الكامنة.
- أن تكون الممارسة الرياضية في جو انفعالي يسوده المرح والسعادة ومجالاً لتحقيق أكبر قدر من النجاح.
- أن تشمل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعيمية إيجابية عن كل أداء ناجح، ويجب تجاهل الأداء الخاطئ وعدم تدعيمه سلبياً.
- أن يكون التنافس عنصراً أساسياً في برامج الممارسة الرياضية وعلى مستوى مناسب لدرجة النضج الانفعالي الذي يكون عليه الممارسون .
- أن تكون الرياضة مجالاً لاكتساب مهاراته الأساسية وتحقيق مستوى مناسب من الإنجاز الحركي حتى يجد فيها الممارس مجالاً للتطور والنجاح.²

¹أسامة كامل راتب. الإعداد النفسي للناشئين. القاهرة، دار الفكر العربي: 2001. ص256.

²بن سعادة بدر الدين. مهارات الإتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالرضى الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية، رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، معهد التربية البدنية والرياضية، 2008-2009، ص122.

1-6- أنوع الرضا الحركي:

ليس من الضروري أن تتعادل كل مظاهر الرضا عن الجوانب المختلفة للأداء الحركي فالرضا عن الأداء يرتبط بعوامل كثيرة منها، التعليم، التدريب، الخبرة..... وتلك العوامل هامة في فهم التوافق الذي يمكن أن يستبدل عليه.

1-6-1- الرضا الإجمالي عن الأداء الحركي:

ويعني به الرضا الكامل عن الأداء لكل من بداية التدريب إلى أن ينتهي أو في المنافسات أي بداية المنافسة إلى النهاية وهذا الرضا يعطي حالة معنوية جيدة لدى الرياضي لتقديم الأفضل وحث المجموعة إلى تقديم المستوى المرضي.

1-6-2- الرضا الجزئي: ويعني هذا الرضا رضا الرياضي أو المجموعة أو المدرب عن جزء من مستوى الرياضي في العملية التدريبية أو في المنافسات فتارة نرى الرياضي في مستوى جيد يرضي المدرب والمجموعة وتارة نراه في مستوى غير المستوى الأول ونشاهد عدم الرضا من خلال ملامح وإشارات وكلام المدرب.

1-7- عوامل ومحددات الرضا: إذا كان الرضا هو محصلة لمجموعة من العوامل والمحددات التي تسهم في تحقيق الإحساس بالرضا أو عدم الرضا فإن من المفيد التعرف على هذه العوامل والمحددات.

- عوامل ذاتية تتعلق بالقدرات والمؤهلات والمهارات.

- عوامل بيئية تتعلق بالظروف البيئية المؤثرة على الأداء.

وكما ورد عن اسعد ورسلان من وجهة نظر kedth حيث قسم العوامل إلى :

-الرضا عن الأداء نفسه

-الاندماج مع الزملاء

-توفير جو تحقيق الهدف، الحالة البدنية والذهنية.¹

1-8- علاقة الرضا الحركي بالروح المعنوية:

هناك عدد من المصطلحات التي تستخدم التعبير عن المشاعر النفسية التي يشعر بها الرياضي تجاه أدائه، فهناك الروح المعنوية والاتجاه النفسي نحو الأداء وهناك أيضا الرضا عن الأداء وهذه المصطلحات وان تباينت تفصيلات مدلولاتها إلا أنها تشير بصفة عامة إلى مجموعة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الرياضي نحو الأداء الذي قام به.

فالروح المعنوية تعرف بالجو العام الذي يسود الفريق أو المجموعة والناجم عن اتجاهات الرياضيين وأرائهم بالظروف المحيطة بالفريق، وتعتبر الروح المعنوية عن الحالة النفسية والذهنية والعصبية للفريق أو المجموعة التي تحكم سلوكهم وتصرفاتهم وتؤثر فيها وتؤكد رغبتهم في التعاون.

وقد تباينت وجهات نظر الباحثين وعلماء النفس حول مفهوم الرضا الحركي والروح المعنوية، إلا أن مفهوم الروح المعنوية ينظر إليها أكثر شمولاً من الرضا الحركي وأن الرضا الحركي أحد مكونات الروح المعنوية وان هناك

¹ كسيلي جمال. مرجع سابق. 2013/2014. ص24.

من عنده الرضا الحركي مرادفا للروح المعنوية، هناك صعوبة في التفريق بين مفهوم الرضا الحركي ومفهوم الروح المعنوية وكلما كانت الروح المعنوية عالية يكون ذلك نتاجا عن الرضا الحركي وقد تكون الروح المعنوية العالية مصدر الرضا الحركي والعكس كذلك صحيح كلما كان الرضا الحركي عاليا ارتبط ذلك مع الروح المعنوية وأثر فيها إيجابا.¹

¹أسامة كامل راتب. الإعداد النفسي للناشئين. القاهرة، دار الفكر العربي: 2001. ص195

• خلاصة:

أصبح النشاط الرياضي ضرورة من ضروريات الحياة المعاصرة، ويجب أن تكون الممارسة بالصورة التي توفر الفائدة المرجوة منها، وإن تحقق الفائدة والنجاح في أداء الأنشطة الرياضية يؤدي إلى شعور الفرد بالرضا الحركي الذي يعد احد أهم الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي، إذ يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن الممارسين في شتى المجالات المعرفية والحركية، ويساهم في تحقيق الانجاز الرياضي والمساعدة على تطوير مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل لهم عن مستوى رضاهم الحركي فضلا عن أن الإحساس بالرضا نتيجة الاشتراك بالأنشطة الرياضية يؤدي إلى الشعور بالارتياح والسعادة لممارسة تلك الألعاب، وهذا يؤدي إلى التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجههم عند عملية التدريب والممارسة ويساهم في إثارة الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاولة الأنشطة، في حين أن الحالة الانفعالية الإيجابية التي تستند عليها خبرات النجاح تعد من أهم الأسس للنهوض بمستوى أداء الفرد.

**الفصل الثاني: القدرات
المهارية في كرة اليد**

• تمهيد:

إن التفوق والنجاح الحاصل لدى الرياضيين في أداء نشاط يمارسه يكون مرتبط بصلة وثيقة في أداءه الفني الجيد، وأن ارتفاع مستوى الأداء الفني للرياضي في القدرات المهارية الأساسية الخاصة باللعبة سيؤدي إلى ارتفاع المستوى العام للعبة من خلال مقدرة الرياضي على أداء واجباته سواء كانت معقدة أو بسيطة وتأديتها بدقة وإتقان يصبح لاعبا يتصف بالأداء الفني العالي .

وكرة اليد من الألعاب التي لديها مبادئها وقدراتها المهارية التي تعد الركن الأساس لتحقيق الفوز للفريق ولهذا فان عامل القدرات المهارية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل وأكثرها حساسية لأن الإعداد البدني والخططي والنفسي لا قيمة له دون قدرات مهارية فاللاعب المعد بدنيا ولم يعد مهاريا لا يمكن استغلال إمكانياته البدنية دون السيطرة على الكرة خلال حركته، وتعتبر هذه المهارات الأساسية التي تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة.

2-1- تعريف كرة اليد:

تعد كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة، تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين، لها قواعد وقوانين ثابتة.¹ كما أن لعبة كرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية عن العديد من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعة إيقاعها والتتابع الديناميكي بين الهجوم والدفاع المتواصل دون توقف طوال شوطي المباراة.²

2-2- مميزات كرة اليد الحديثة:

- كرة اليد ككل الرياضيات الجماعية الأخرى تحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير، وإلى صفات ضرورية من أجل ممارستها (كالسرعة، القوة والمداومة) من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية خلال زمن المقابلة.

- يتم الأداء بسرعة في التحرك، التمرير والتصويب وبدرجة عالية في الفاعلية والإنجاز.

- كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية إلى يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وفهم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطعة.

- تحضير بدني عالي ما يعطي حركة كبيرة للمدافعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.

- في كرة اليد الحديثة الملعب صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتبرير والتصويب كل هذه المواقف تحكم الدقة والسرعة لإنجاز أفضل النتائج.³

2-3- متطلبات الأداء للاعب كرة اليد:**2-3-1- المتطلبات البدنية:**

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية، 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 الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات، و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة، وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام، و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص، 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

¹ خلود مانع الزبيدي. موسوعة الألعاب الرياضية. عمان، دار دجلة: 2008. ص 200

² خالد حمودة. الهجوم والدفاع في كرة اليد. مصر، ماهي للنشر والتوزيع: 2015. ص 61

³ ياسر دبور. كرة اليد الحديثة. الإسكندرية، منشأة المعارف: 1996. ص 19

الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخطية على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب¹.

2-3-2- المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية 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.

3-3-2- المتطلبات الخطية:

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 خطية هجومية - متطلبات خطية دفاعية.
- المتطلبات الخطية الدفاعية لحارس المرمى - المتطلبات الخطية الهجومية لحارس المرمى.

4-3-2- المتطلبات النفسية:

نظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخطي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، والثقة، والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات. ويعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل أحد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبون والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات².

5-3-2- المتطلبات الفسيولوجية:

يحتاج اللاعب عند ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني وللطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات ولفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة

¹ محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان. الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات. ط1. القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2003. ص31

² محمد حسن علاوي. الإعداد النفسي في كرة اليد. (الإصدار 01). القاهرة، مركز الكتاب والنشر: 2002. ص29.

الطاقة الحيوية الهوائية وتستمر في فترات التدريب والمباريات وتعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم.¹

2-4- المتطلبات المهارية للعبة كرة اليد:

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية، فمهما بلغ مستوي اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصص الذي يمارسه.²

وتتضمن متطلبات المهارات في كرة اليد جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها. ويقول محمد حسن علاوي وآخرون، تعني جميع المهارات الأساسية كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو التعليم أو المباراة.³

2-4-1- مفهوم المهارة:

يرى، (دوايتنج، **dwinting**)، أنها تعني الكفاية في انجاز الواجبات وأعمال خاصة ومحددة. أما (سنجر، **singer**) فيقول أنها ترتبط بالإنجاز في عمل أو نشاط معين، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد، هذا الموقف يشتمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة.

كما يرى (كناپ، **knappe**)، أن المهارة هي استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ.⁴ أما (هيل توماس، **thomas Hill**)، فيقول "هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تقسر مميزات الاقتصاد الثابت.⁵ تتميز كرة اليد بتعدد مهاراتها الأساسية التي يجب ان يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية ويمكن حصر المتطلبات المهارية للعبة كرة اليد في :

¹ أسامة رياض. الطب الرياضي وكرة اليد. ط01. القاهرة. مركز الكتاب للنشر والتوزيع. 2003. ص89

² جمال محمد أحمد محمد. المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد. ط01. الإسكندرية، دار الوفاء: 2015. ص11.

³ محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان. الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات. ط01. القاهرة. 2003. ص33.

⁴ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. مصر، دار الفكر العربي: 1987. ص20

⁵ Timas hil. Manuel de l education sportive. Paris. Vigot, 1987.p30.

2-4-2- المتطلبات المهارية الهجومية:

أولاً: مسك الكرة:

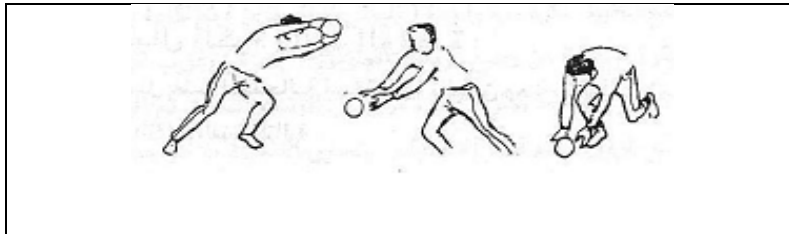
و هي أول مهارة، ومنها ينطلق اللعب لأداء جميع المهارات الأخرى من تمرير واستلام وتصويب ولذلك يجب الاهتمام بها، ويتوقف حسن مسك الكرة على حجم الكف وطول الأصابع ويجب مسك الكرة بدون تقلص سواء في أصابع اليد أو في الذراع، ويكون مسك الكرة إما باليد الواحدة أو بكلتا اليدين.¹

ثانياً: الاستقبال و التمرير:

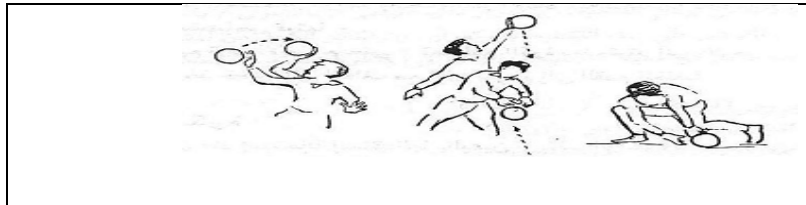
الاستقبال و التمرير مهارتان متلازمتان و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتا مهارتا تؤثر في الأخرى وتتأثر بها.²

أ- استقبال الكرة:

مهارة استقبال الكرة لا تقل أهمية عن سابقتها كونها أكثر استخداما خلال اللعب، وكقاعدة عامة أن الاستقبال الجيد للكرة يجب أن يتم باليدين أو باليد الواحدة ما يساعد على عدم فقدانها ، كما يساعد على أداء التمريرة الجيدة.³



شكل رقم (01) يمثل مسك واستقبال الكرة باليدين



شكل رقم (02) يمثل مسك واستقبال الكرة باليد الواحدة.

ب- تمرير الكرة:

يسهم التمرير في نقل الكرة إلى المكان المناسب للتصويب على الهدف، والتمرير الدقيق في الوقت المناسب. ويختلف التمرير من وجهة نظر خطط اللعب إلى التمرير القوي، مسافة التمرير، اتجاه التمرير ارتفاع التمرير وتوقيت التمرير.⁴

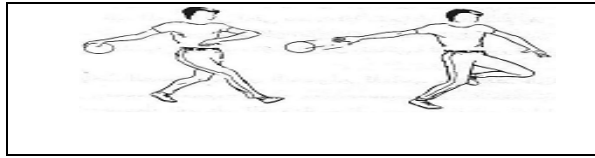
¹ أحمد عريبي عودة. كرة اليد وعناصرها الأساسية. ط01. عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: 2014. ص33.

² بزاز علي جوكل. فلسفة التدريب في كرة اليد. ط01. الأردن، منشورات دار دجلة: 2014. ص37

³ منير جريس. كرة اليد للجميع. القاهرة، دار الفكر العربي: 2004. ص96.

⁴ سعيد نزار سعيد. أثر تمارين لتطوير الإدراك الحسي الحركي وبعض مظاهر الانتباه في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

ط01. دار غيداء للنشر والتوزيع: 2012. ص78.



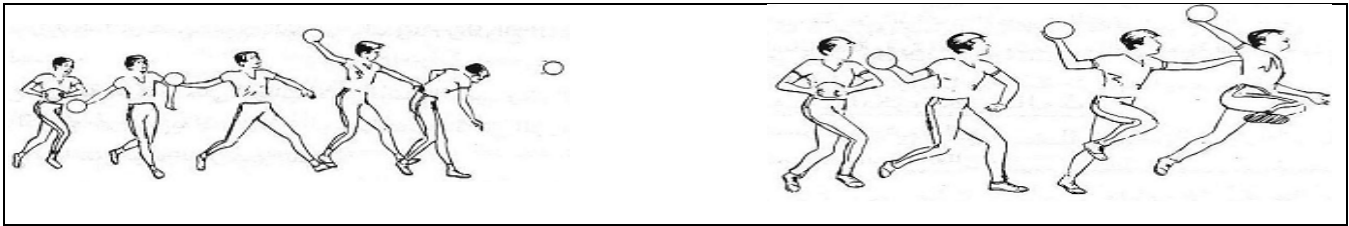
شكل رقم (03) يوضح التمريرة الرسغية.

ثالثا: تنطيط الكرة:

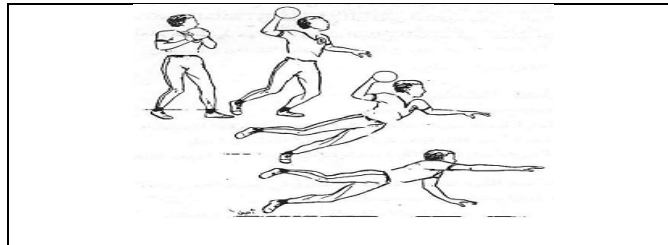
تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد افراد المهاجم ، وفي حالة عدم القدرة على التمرير لزميل اخر ويتم أداءها بيد واحدة يسرى أو يمنى.¹

رابعا: التصويب:

إن غرض كرة اليد هو إصابة الهدف ويعتبر التصويب الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية و الخطئية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح على المرمى.²



شكل رقم (04) يمثل الأداء الفني للتصويب بالوثب. شكل رقم (05) يمثل الأداء الفني للتصويب من الكتف.



شكل رقم (06) يمثل الأداء الفني للتصويب من السقوط.

خامسا: الخداع:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه، يعد الخداع من الوسائل الفعالة في تغير انتباه المنافس إلى الاتجاه الخاطئ أو التمهيد لحركة ما بغرض إبعادها عن الحركة الأساسية، أي الغرض منه هو جعل المنافس يستجيب استجابة خاطئة، كما هناك نوعان من الخداع هما: الخداع بالكرة والخداع بدون كرة.

¹ منير جريس. نفس المرجع. 2004. ص 141.

² منير جريس. مرجع سابق. 2004. ص 124.

2-4-3- المتطلبات المهارية الدفاعية:

لم يعد هدف الدفاع الفردي مقصورا على قيام اللاعب بتوظيف مهارته الدفاعية لمنع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف في مرماه، بل أصبح الآن هدف الدفاع الفردي هو قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهارته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه للكرة أو لحظة استلامه لها أو عند استحوازه عليها بغية إفساد التصور الخططي للمهاجم أو دفعه إلى ارتكاب الأخطاء الفنية أو القانونية لاستحواذ على الكرة وتحولها بالسرعة إلى هجوم مضاد، إن وجود مدافع متميز بالمهارات الدفاعية يعتبر عصب الأداء الدفاعي كما يذكر منير جريس في هذا الصدد " إن العبرة ليست باختيار أنسب الطرق الدفاعية للفريق ضد المنافس بل الأفضل هو العناية بالمدافع الفردي، ثم بعد ذلك إدماجه في طريقة دفاعية ما.¹

أولا: الوضع الاستعداد الدفاعي:

هو الوضع الذي يبدأ منه اللاعب التحرك لأداء أي مهارة من المهارات الدفاعية بهدف الاستحواذ على الكرة أو منع لاعبي الفريق المهاجم من تنفيذ التصور الهجومي وتسجيل الأهداف.

ثانيا: المهارات الأساسية للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة:

تتضمن هذه المهارات ما يلي: التحركات الدفاعية ، التوقف ، حجز المهاجم، تقادي الحجز.

ثالثا: المهارات الدفاعية الأساسية للدفاع ضد المستحوذ على الكرة:

وتتضمن هذه المهارات ما يلي: إعاقة التمريرات ، إعاقة التصويبات ، التصدي للمراوغة.²

¹ عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي. الدفاع في كرة اليد. ط1. القاهرة. مركز الكتاب للنشر والتوزيع: 1999. ص19.

² عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي. مرجع سابق. 1999. ص19.

• خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل تم التعرف على كرة اليد وأهم القدرات المهارية للاعبي كرة اليد التي تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة والتحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب في إطار قانون لعبة كرة اليد. وتعتبر القدرات المهارية من أهم عوامل النجاح في الإنجاز الرياضي، لذا يجب تنمية هذه القدرات من خلال التخطيط الجيد لبرنامج 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.

الفصل الثالث: الفئة العمرية

"أواسط"

• تمهيد:

المراهقة هي إحدى مراحل النمو البشري، تبدأ من بداية البلوغ الجنسي، وتنتهي إلى النضج، أي عند اكتمال وظائف جسم الإنسان الجنسية والعقلية، وقدرتها على أداء رسالتها. ومن ذلك تمتد المراهقة عبر فترة طويلة من حياة الإنسان، فهي ليست عارضة طائلة ويفضل علمياً النظر إلى المراهقة على أنها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والروحي للفرد. فالمراهقة تعتبر مرحلة عامة يمر بها الإنسان في حياته حيث تتغير هذه الأخيرة نتيجة التأثير بعوامل داخلية فسيولوجية، عقلية، جسمية بحيث تأثر على سلوكه وكذا الشخصية في المستقبل، لذا تعتبر من أصعب الفترات في مرحلة نمو الفرد وهذا نظراً للتقلبات التي تؤثر عليه بالرغم من هذا إلا أن للأنشطة الرياضية دور فعال في اكتساب الصحة النفسية والبدنية للمراهق إذ أنها تبعده عن الحياة الروتينية وما يصاحبها من توترات وانفعالات وتساعد على تنمية الصفات الخلقية والاعتماد على الذات واحترام الآخرين والانضباط.

3-1-1- التعريف بفئة الأواسط:

3-1-1-1- تحديد وتعريف فئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (17- 19) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدا لها.

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع توسع اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

3-1-2- مميزات فئة الأواسط:

أولا: النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو التشريحي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن "03 كلغم" في السنة و"29 سنتمتر".

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصار جهده لتصحيح هذا الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.¹ وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية.²

ثانيا: النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.³

1- نوري الحافظ.- المراهقة.- ط.2. القاهرة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر: 1990. ص48.

2 محمد حسن علاوي.- سيكولوجية التدريب والمنافسة.- ط. 7، القاهرة، دار المعارف: 1992. ص 147

3 نوري الحافظ.- نفس المرجع: 1990. ص69.

حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعد على التكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسية والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع إلى مدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدامه الاستنتاج والاستدلال.

ثالثا: النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة.

ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والأحكام السائدة والمعروفة في المؤسسة.¹

*النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر عن مرحلة الطفولة وهي:

(أ) // الصراع مع الأسرة: معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك، فنظرية التحليل النفسي مثلا: تبين أن الآباء هم المسئولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة رأي "feridenberg" الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغيير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والانجاز

(ب) // المراهق والزملاء (الرفاق): يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما

¹ محي الدين مختار. - محاضرات في علم النفس الاجتماعي. - الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1982. - ص 33، 162.

العلاقات الأسرية مفروضة عليه دائما وليس له الحق أو الحرية في اختيارها، في حين نجد العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما أنها قابلة للتغيير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.

(ج) // المراهق والمركز الاجتماعي: يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن (16-19) سنة فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف إيجابي نحو المهن المفضلة.¹

رابعا: النمو الحركي:

ينفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي " **motor développement acadimy** " التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان. والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا و انسجاما، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده " **زمن الرجوع Reaction time** " وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.²

خامسا: النمو الاجتماعي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها. وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.

(أ): الحاجة إلى الحنان: يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر الشعور إلى أن يشعر بالتقدير والتقابل الاجتماعي، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

(ب): النشاط الذاتي: يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثلا: التعاون، الاتصال، حب الغير، وحرية التعبير عن آراءه.

ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

- 1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.
- 2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.

¹ سلامي الباهي. - سيكولوجية المراهقة. - الجزائر، المعهد التكنولوجي للتربية: 1981. - ص 06، 07.

² حامد عبد السلام زهران. - علم النفس علم الطفولة والمراهقة. ط 04. القاهرة، علم الكتاب: (د.ت). ص 339

- 3- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.
- 4- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة، فيعتمد إلى إبراز شخصيته.
- 5- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح ويتفوق دراسي أو ثروة كبيرة.¹

3-2 مشاكل فئة الأواسط:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولذلك سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

3-2-1 المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله. وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه وبثورته وتردده وعناده، فان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته.

3-2-2 المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، كل ذلك يرجع إلى التغيرات الجسمية للمراهق، حين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

3-2-3 المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة.

* الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا في شأنه واحتقارا لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار

¹ سلامي الباهي. - مرجع سابق، 1981 ص 06.

لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لعناده، وإن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.¹

* المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق، فالطالب يريد أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.

* المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له.

3-2-4- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزا أمام تحقيق ما يميل إليه، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات غير الأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى الأساليب الملتوية التي لا يقرها المجتمع، وتكون لها صلة بالجنس الآخر وبالتالي تصيبهم بالانحراف في بعض العادات والأساليب الأخلاقية.

3-2-5- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي إذا رأى اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.

¹ميخائيل خليل معوض. مشكلات المراهقة في المدن والريف. القاهرة، دار المعارف، 1971. ص73، 167.

3-2-6- مشاكل النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين مثل:

- الاعتداء بالضرب والشتم على الزملاء.
- الاعتداء والرقعة.
- الاعتداء بإلقاء التهم على الزملاء.¹

3-3- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (فئة الأواسط):

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا، كما تزود من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجارها، فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية.

كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر وأنجح منهج لذلك هو تكيف الحصص الرياضية من شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل، ويعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا ويستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا المجتمع ولا النفس، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.²

¹ميخائيل خليل معوض. مرجع سابق، 1971. ص162، 301.

²معروف رزيق. خطايا المراهقة. دمشق، دار الفكر: 1986. ص15.

• خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نجد أن الفرد يمر بمرحلة حاسمة في حياته وهي المراهقة والتي يكون فيها غير ناضج كلياً، حيث تتأثر هذه الأخيرة بعوامل فيزيولوجية وجسمية وكذا عقلية تؤثر على سلوكه وكذلك شخصيته في المستقبل، هذه التغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها.

ومن هذا المنطلق يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده لتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة كذلك باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية درس التربية الرياضية والتربية كمتنفس للمراهق حيث يبرز فيه مختلف قدراته وطاقته باختلاف الأنشطة الرياضية الممارسة، فمنهم من يبرز في الحياة الفردية، ومنهم من يبرز في الألعاب الجماعية كل حسب قدراته ورغبته، ويعتبر هذا من إحدى العوامل النفسية المساعدة في التنشئة السليمة للفرد.

**الجانب التطبيقي: الدراسة
الميدانية للبحث**

**الفصل الرابع: منهجية
البحث وإجراءاته الميدانية**

• تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها¹.

فالبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج بالضرورة إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد.

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، سننتقل في هذا الفصل إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع القائم بالدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

¹فريدريك معتوق. معجم العلوم الاجتماعية، إنجليزي- فرنسي- عربي، بيروت، أكاديميا: 1998. ص 231.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، والغرض منها هو تبيين مشكلة البحث وكذلك الوقوف على الواقع الميداني للاعبين كرة اليد، فالبحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا ماهي أبعادها وجوانبها... الخ، إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية و صياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية، ولما كانت الاختبارات والمقياس، هي الأدوات المعتمد عليها فقد قام الباحث بدراسات استطلاعية سيعمد لعرضها بالتفصيل، حيث كان لكل دراسة غرض ومجال زمني ومكاني ثم الخروج بنتائج كل دراسة.

4-1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

*المجال الزمني: 2016/12/18 إلى 2016/12/20.

*المجال المكاني: ولاية البويرة.

*الغرض منها: معاينة مكان الدراسة وضبط المجتمع والعينة التي ستجرى عليها الدراسة.

*محتوى الدراسة: بعد الإحساس بالمشكلة قام الباحث بالاتصال بالرابطة الولائية لكرة اليد من أجل ضبط المجتمع الإحصائي للدراسة، كما قام بزيارة لبعض فرق ولاية البويرة الناشطة في هذه الرابطة، للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وأخذ فكرة مبدئية عن العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتأكد من صلاحية الأدوات المستعملة لجمع المعلومات والتحدث مع مربّي هذه الفرق حول الجوانب النفسية للاعبين وهل يتم التركيز على هذه الجوانب أثناء التدريب.

*نتائج الدراسة:

- تحصلنا على مجموعة من الاستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضيات الدراسة.

- تحديد المجتمع الإحصائي للدراسة. أنظر نفس الفصل ص (47).

- أخذ نظرة عن العينة والفئة العمرية التي ستجرى عليها الدراسة (U19).

4-1-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

*المجال الزمني: من 2017/01/02 إلى 2017/01/05

*المجال المكاني: ولاية البويرة

*الغرض منها: القيام بالإجراءات التنظيمية وإعداد الوثائق الإدارية لأخذ موافقة الفرق المختارة فيما يخص إجراء الدراسة الميدانية.

***محتوى الدراسة:** بعد أخذ تسهيل المهمة من إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (I.STAPS) تم التوجه مباشرة إلى الفرق محل الدراسة، والتحدث مع المدربين ورؤساء الفرق حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الاختبارات.

***نتائج الدراسة:**

-تم أخذ موافقة مدربي ورؤساء الفرق المختارة للدراسة فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات
-تم الاتفاق حول المواعيد التي تسمح لنا بإجراء الدراسة وتطبيق الاختبارات.

4-1-3- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

***المجال الزمني:** 2017/01

***المجال المكاني:** ولاية البويرة

***الغرض منها:**تحكيم مقياس الرضا الحركي وبعض الاختبارات المهارية لكرة اليد.

***محتوى الدراسة:** قام الباحثان بتحكيم كل من مقياس الرضا الحركي وكذا بعض الاختبارات المهارية لكرة اليد من طرف خبراء ومحكمين وكان عددهم (5) وبالتعاون مع "الدكتور المشرف" تم عرض استمارات المقياس والاختبارات على مجموعة من المحكمين.

***نتائج الدراسة:**

-بالنسبة لمقياس الرضا الحركي تم الموافقة عليه من طرف أغلبية المحكمين وكانت النتائج كالتالي:

المحكمين	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق
2	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق + بعض التعديل
4	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق
5	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق

الجدول رقم 01: تحكيم مقياس الرضا الحركي

***ملاحظة:** لم يتم أي تعديل في مقياس الرضا الحركي لأن أغلبية المحكمين تم الموافقة عليه لملاءمته مع موضوع الدراسة، وللاطلاع على أسماء المحكمين أنظر الملحق رقم (01).

أما بالنسبة للاختبارات المهارية لكرة اليد من ناحية الموضوعية فقد تم الموافقة عليها وكانت النتائج كالتالي:

المحكمين	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق
2	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق
4	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق
5	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق

الجدول رقم (02): تحكيم الاختبارات المهارية

*ملاحظة: للإطلاع على أسماء السادة المحكمين للاختبارات المهارية أنظر الملحق رقم (01).

4-1-4- الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

وهنا سوف نتحدث عن التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات ومقياس الرضا الحركي.

*المجال الزمني: من 2017/02/01 إلى 2017/02/08.

*المجال المكاني: القاعة الرياضية الخاصة بفريق وفاق الأخضرية (ESL)

*عينة الدراسة الاستطلاعية: تم تطبيق الاختبارات والمقياس على عينة قوامها (06 لاعبين) من فريق وفاق

الأخضرية (ESL) تم اختيارها بطريقة عشوائية بحضور مدرب الفريق، حيث تم عزل هذه العينة على عينة الدراسة

الاستطلاعية، وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق المقياس والاختبارات على نفس اللاعبين.

*أغراضها:

1- التعرف على أفضل السبل في إدارة عملية إجراء الاختبارات من الناحية الفنية.

2- التعرف على المعوقات التي تواجه الباحثان عند إجراء الاختبارات ومعرفة الطريقة المثلى للعمل.

3- التعرف على الزمن الذي يستغرقه كل اختبار في التنفيذ وتقدير الزمن الكلي للاختبارات.

4- كيفية ملئ استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث من قبل الباحثين.

5- التعرف على مدى مناسبة الأدوات المستعملة لأسلوب العمل وتنفيذه.

6- التعرف على الأسس العلمية للاختبارات والمقياس (الصدق والثبات والموضوعية).

***نتائج الدراسة:**

- جاءت نتائج التجربة مشجعة على نحو كبير بسبب جدية الباحثان في متابعة عملية تنفيذ الاختبارات من قبل اللاعبين على أكمل وجه ودقتهم (أي الباحثان) في ملأ الاستمارات الخاصة بنتائج الاختبارات.
- تقدير الزمن الذي استغرقه كل اختبار في التنفيذ والتعرف على الزمن الكلي للاختبارات.
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المهارية (الصدق الذاتي والثبات).

* للإطلاع على نتائج التجربة الاستطلاعية أنظر الملحق رقم (04).

4-2- الدراسة الأساسية:

4-2-1- المنهج العلمي المتبع:

إن جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم مع طبيعة المشكلة، لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الباحث إلى حقيقة.

ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.¹ وعليه فقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي الإرتباطي لأنه المنهج الملائم لدراستنا هذه، وهو أفضل المناهج وأيسرها للوصول إلى تحقيق أهداف.

فالمنهج الوصفي في مجال التربية البدنية والرياضية يساهم في إضافة معلومات حقيقية عن الظواهر الرياضية المختلفة، فهو يعتمد على الوصف الدقيق للظواهر من خلال جمع الحقائق والبيانات الكمية والكيفية عن الظاهرة المحددة، وتفسير الحقائق تفسيراً كافياً بإتباع الخطوات العلمية، وهي أهمية الحاجة إلى حل المشكلة وصياغة الأهداف ووضع الفروض واختيار عينة البحث المناسبة، وأساليب جمع البيانات وإعدادها وتقنينها وتصنيفها، ووصف النتائج وتحليلها وتفسيرها في عبارات واضحة ومحددة ومحاولة استخلاص تقسيمات تؤدي إلى تقدم المعرفة ووضع الحلول المناسبة للمشكلة المطروحة.²

4-2-2- متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية وتحديدها من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية، وعلى ضوء الدراسة النظرية تبين لنا أن الدراسة الحالية تمثل علاقة بين متغيرين رئيسيين، بعض القدرات المهارية والرضا الحركي.

* **المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب، أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر.³

¹ رشيد زرواتي. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط01، الجزائر: 2002. ص119.

² فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة. أسس البحث العلمي. ط01، الإسكندرية، مكتبة ومطبعة الإشعاع العلمية: 2002، ص88.

³ بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد. المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2009.

وفي دراستنا هذه يتمثل المتغير المستقل في: الرضا الحركي.

***المتغير التابع:** يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.¹ وفي دراستنا هذه يتمثل المتغير التابع في: بعض القدرات المهارية. وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

4-2-3- مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: "مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات" ويعرفه آخرون على أنه: "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث".²

ومن الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة لاعبين، مدربين، فرق، مدارس، أساتذة أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي، ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفرق ولاية البويرة الناشطة في البطولة الولائية لكرة اليد صنف أوسط (U19)، حيث اشتمل المجتمع الإحصائي المقدم من طرف الرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة حسب الإحصائيات الجديدة لموسم 2016/2017 على 06 فرق موضحة في الجدول التالي.

الجدول رقم (03): يمثل مجتمع الدراسة

الرمز	الفرق	الرقم
MHB	مولودية كرة اليد البويرة	01
GSSG	المجمع الرياضي لسور الغزلان	02
OSG	أولمبي سور الغزلان	03
ESL	وفاق الأخضرية	04
AAB	أمل عين بسام	05
CAM	شباب مستقبل امشدالة	06

¹ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس. القاهرة، دار الفكر العربي: 1999. ص 219

² أحمد بن مرسل. مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال. ط02، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2005. ص 16.

4-2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي "جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل"، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث الأصلي تمثيلاً دقيقاً.¹

حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية للواقع باختيار العينة العشوائية البسيطة والتي تعرف بأنها العينة التي يتم اختيارها بحيث تتم وفق قواعد تعطي لجميع وحدات العينة فرصاً متكافئة في الاختيار، فقد توضع أسماء المفردات جميعها في إناء كبير ثم تقلب تقلباً جيداً قبل سحب العدد المطلوب.²

وفي هذه الدراسة أراد الباحث بالضبط اختيار عينة عشوائية مكونة من فريقين من ولاية البويرة المشاركة في الرابطة الولائية من أصل 06 فرق، أي ما يعادل نسبة (33.33%) لذلك قمنا بالخطوات التالية (طريقة القرعة):

تم ترقيم الفرق الممثلة للمجتمع حسب ترتيبها الممثل في الجدول رقم (03) أنظر ص رقم (47) ووضع الأرقام في صندوق أسود ومزجنا تلك الأرقام جيداً، ثم قمنا بسحب رقمين بطريقة عشوائية وكانت الأرقام كالتالي: رقم (01) ورقم (05) والتي تمثل فريق مولودية كرة اليد البويرة MHB، وأمل عين بسام AAB على الترتيب.

الجدول رقم (04): يمثل توزيع أفراد العينة

عدد اللاعبين	الفرق
11 لاعب	مولودية كرة اليد البويرة MHB
11 لاعب	أمل عين بسام AAB
22 لاعب	المجموع

*ملاحظة: تم استبعاد بعض اللاعبين بداعي الغياب ولم يتم ذكر عددهم لأن هذه الأندية لا تملك قوائم ثابتة بعدد اللاعبين الخاصة بالنادي وهذا راجع إلى بعض المشاكل المتعلقة بالرابطة الولائية.

4-2-5- مجالات البحث:

أولاً/ المجال البشري: يشمل المجال البشري عدد الأفراد الذين تم من خلالهم إنجاز هذه الدراسة، وقد شمل (22) لاعبا موزعين فريقين فقد تم ذكرهم سابقا في الجدول رقم 04 نفس الصفحة.

ثانياً/ المجال المكاني: يمثل الإطار المكاني الذي تم فيه إنجاز هذه الدراسة وقسم إلى جانبين هما:

*الجانب النظري: لقد قمنا بدراستنا هذه على مستوى مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (LSTAPS) بالبويرة.

¹رشيد زرواتي. مرجع سابق، 2007. ص334

²قائمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة. مرجع سابق، 2002. ص191.

*الجانب التطبيقي: تم كالاتي:

تم تطبيق الاختبارات المهارية على الفريقين الممثلين لعينة الدراسة كل في القاعة الرياضية الخاصة به، وتم توزيع الاستمارات الخاصة بمقياس الرضا الحركي في نفس الحصة وذلك بعد الانتهاء من الاختبارات المهارية. ثالثاً/ المجال الزمني: يمثل الإطار الزمني الذي تم فيه إنجاز هذه الدراسة وقسم هو الآخر إلى جانبين: *الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا من نهاية شهر نوفمبر إلى غاية شهر مايو. *الجانب التطبيقي: بدأت الدراسة التطبيقية مباشرة بعد حصولنا على تسهيل المهمة المقدمة من طرف (I.STAPS) بالبويرة وذلك في الفترة الممتدة من 2017/02/01 حتى نهاية شهر أفريل.

4-2-6- الأسس العلمية للأداة (الشروط السيكمترية):

أولا/ الاختبارات المهارية:

أ/ موضوعية الاختبار:

يقصد بها عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين (المحكمين)، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، ويعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه.¹ وفي هذه الدراسة يمكن توضيح موضوعية الاختبارات المهارية من خلال وضوح مفرداتها وتوافقها مع نشاط كرة اليد، بالإضافة إلى ملائمتها مع خصائص المرحلة العمرية (U19) المختارة للدراسة.

ب/ ثبات الاختبار:

يعني ثبات الاختبار "درجة الثقة" ويقول "فان دالين" (van dalin) "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط".² وهذا يعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيئا من الاستقرار تحت نفس الشروط وعلى نفس الأفراد.

ج/ صدق الاختبار:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله، ويشير باروا (barrow) ومك جي (MC-Gee) إلى إن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها، والاختبار الذي يجري لإثباتها.³ ونقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بدلا منه أو بالإضافة إليه.⁴

¹بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد. مرجع سابق، 2009. ص107.

²محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج01، القاهرة، دار الفكر العربي: 1995. ص193.

³موفق أسعد محمود. الاختبارات والتكنيك في كرة القدم. عمان، دار دجلة: 2011. ص22، 21.

⁴بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد. مرجع سابق، 2009. ص105.

وقد اعتمد الباحثان على الصدق الظاهري للتأكد من صدق الاختبار من خلال عرض الاختبارات المهارية على (05) محكمين وقد أجمع كل المحكمين على صلاحية الاختبارات للدراسة، أنظر الجدول رقم (02) ص (45). ومن خلال الاعتماد على طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-Retest) بفواصل زمني قدره حوالي أسبوع (07 أيام)، تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، إذ تعد هذه الطريقة من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات، وقد عمل الباحثان على ضمان أقوى تجانس بين التطبيق الأول والثاني، من خلال الحرص على حضور نفس الأفراد (اللاعبين) وتحت نفس الظروف، وبعد أداء الاختبارات المهارية (التطبيق الأول والتطبيق الثاني) للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة، قام الباحثان بعد ذلك بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط "بيرسون" ومن ثم استنتاج معامل الصدق الذاتي مباشرة بعد حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (أنظر الوسائل الإحصائية ص (54))، وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج نوجزها في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): نتائج معاملات الثبات والصدق للاختبارات المهارية.

وحدات الاختبار	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	مستوى الدلالة	قيمة الثبات "ر" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
01	6	0.99	0.99	0.05	0.755	4	دال
02		0.88	0.78				دال
03		0.90	0.82				دال

*من خلال الجدول السابق يتضح بأن الاختبارات المهارية تتمتع بمعاملات صدق وثبات مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة للدراسة.

ثانيا/ مقياس الرضا الحركي:

أ/ موضوعية المقياس:

وتعني موضوعية المقياس أن هناك أداء يمكن ملاحظته ويمكن قياسه، كما تعني أيضا أن هناك تعليمات واضحة ومحددة لإعطائه. كذلك وجود تعليمات واضحة ومحددة لتصحيح الإجابات وتفسيرها، وبهذا الشكل لا يختلف اثنان في طريقة إعطائه أو طريقة تصحيحه ولا يكون للعوامل الشخصية أي سبيل للتأثير على النتيجة.¹

¹سعد جلال. القياس النفسي- المقاييس والاختبارات. القاهرة، دار الفكر العربي: 2007، ص39.

يعد مقياس الرضا الحركي من المقاييس الموضوعية لأنه يعتمد بدائل الإجابة (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جداً) أي إن لكل إجابة درجة محددة لا تسبب الالتباس ولا يختلف عليها الخبراء في أثناء تصحيحهم إجابات المختبرين للمقياس.¹ وتم توضيح موضوعية مقياس الرضا الحركي من خلال وضوح مفردات المقياس وتوافقها مع نشاط كرة اليد، بالإضافة إلى ملائمتها مع المرحلة العمرية (U19) المختارة للدراسة.

ب/ ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به المقياس الظاهرة التي وضع من أجلها. والثبات يعزى إلى اتساق القياس.²

هناك عدة طرق لحساب الثبات واعتمدنا في بحثنا هذا على طريقة التجزئة النصفية، وفي هذه الطريقة يتم تجزئة الاختبار إلى جزئين متكافئين، ويحصل الفرد على درجة عن كل جزء منهما وهكذا يصبح كل جزء وكأنه صورة مكافئة للاختبار.³

لغرض الحصول على ثبات المقياس قام الباحثان باستخدام طريقة التجزئة النصفية ثم معالجته باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فظهرت قيمة " ر " (0.74) نستدل من ذلك وجود معامل ارتباط عال بين فقرات المقياس مما يدل على ثبات عال للمقياس.

ج/ صدق المقياس:

وقد اعتمدت الباحثان على الصدق الظاهري للتأكد من صدق مقياسه إذ يهدف هذا النوع من الصدق إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار أو المقياس لجوانب السمة أو الصفة المطلوب قياسها، وعمّا إذا كان الاختبار أو المقياس يقيس جانباً محدداً من الظاهرة أم يقيسها كلها، أي مدى مطابقتها محتواه لما يريد قياسه ويستعمل في تحديده آراء الخبراء المختصين في المجال الذي يحاول الاختبار قياسه.⁴

وقد تحقق هذا النوع عندما تم عرض مقياس الرضا الحركي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والتقويم والقياس لإقرار صلاحية عباراته ومدى قدرة تلك العبارات على قياس مفهوم الرضا الحركي التي تقيسها وقد كان عددهم (5) خبراء ينظر الجدول رقم (01) ص (44) وقد اجمع معظم الخبراء في آرائهم على صلاحية كل العبارات.

¹ أمّنة فاضل جواد، رواء علاوي كاظم. الرضا الحركي وعلاقته بدقة أداء مهاتمي المناولة والتصويب بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد 7، العدد 4، العراق، جامعة بابل كلية التربية الرياضية: 2014. ص96.

² محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي: 2008. ص278

³ بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد. مرجع سابق، 2009. ص106،107.

⁴ محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان. نفس المرجع. 2008. ص258

*طريقة الاتساق الداخلي (الفاكرونباخ) :

تعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً وأكثرها ملائمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج إذ تعتمد هذه الطريقة مدى ارتباط الفقرات مع بعضها داخل المقياس وكذلك اختبار كل فقرة من المقياس ككل. إذ إن معدل معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل ألفا.¹

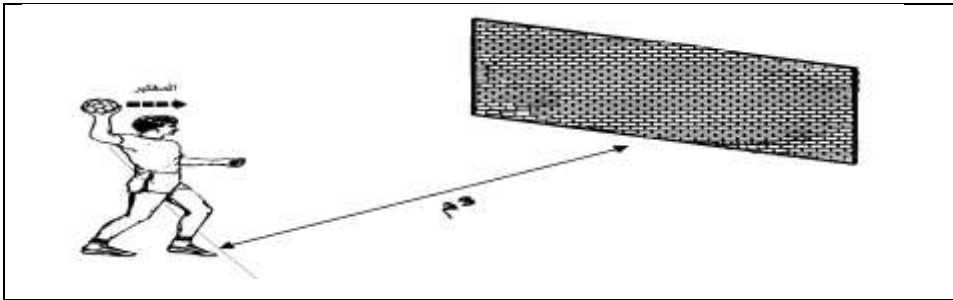
تم حساب صدق الاتساق الداخلي بواسطة ألفا كرونباخ وكانت قيمته تساوي (0.62) وتم قياس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وكانت قيمته تساوي (0.86). * هذه القيم تعطي مؤشراً عالياً على صدق المقياس مما يدل على إمكانية الوثوق به.

4-2-7- عرض الاختبارات المهارية:

أولاً/ إختبار التمرير والاستقبال:

اختبار قياس دقة التوافق التمرير والاستقبال.²

- الإجراءات: يقف المختبر مواجه الحائط على بعد 3 أمتار وهو حامل الكرة كما في الشكل البياني ويقوم برمي الكرة واستقبالها (التمرير والاستلام) لمدة 30 ثانية بعد سماع إشارة المحكم، وتعطى محاولتين لكل مختبر.
- حساب الدرجات: تحسب عدد مرات الاستلام الصحيحة خارج منطقة 3 أمتار خلال المحددة 30 ثانية.



شكل رقم(07) يوضح اختبار التوافق التمرير والاستقبال.

ثانياً/ إختبار مهارة التنطيط:

اختبار التنطيط لمسافة 30متر في خط متعرج(15متر ذهاباً، 15متر إياباً):

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التنطيط- رشاقة- بمصاحبة الكرة.
- أدوات الاختبار: 6 أعلام-كرة يد-ساعة إيقاف
- وصف الاختبار: يقف اللاعب ممسكاً بالكرة عند خط البدء وعند إعطاء إشارة الانطلاق يقوم اللاعب بالتنطيط الزجاجي حول الأعلام لمسافة 30 متر، 15متر ذهاباً، 15متر إياباً.
- شروط الاختبار:
- لكل لاعب محاولة واحدة، عند حدوث أي خطأ قانوني يعاد الاختبار.
- يراعى تبديل اليد التي تقوم بتنطيط الكرة عند الوصول إلى كل من الأعلام في الذهاب والعودة.

¹مصطفى باهي. المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق. ط01، القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1999. ص18.

²فيرنوفيك وآخرون. مرجع سابق، 1982. ص62

- تسجيل نتائج الاختبار: يحتسب الزمن لأقرب 0.1 ثانية.¹

ثالثا/ اختبار دقة التصويب من الارتقاء على الأهداف المرسومة:

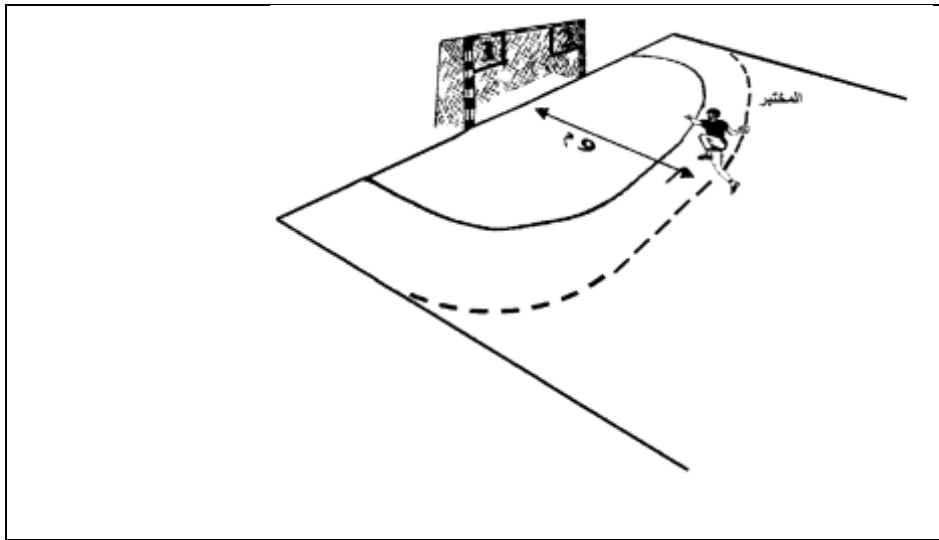
- الغرض: قياس دقة التصويب من الارتقاء على الأهداف المرسومة.

- الأدوات: 5 كرات، مرمى كرة اليد، صافرة.

- الإجراءات: يقف المختبر على بعد 9 أمتار من مرمى كرة اليد، ويقوم بالتصويب من الارتقاء على المربعات

المرسومة في الزاوية العلوية للمرمى التي يبلغ طول ضلعها 60 سم. كما في الشكل البياني

يسمح للمختبر عشر تصويبات ب10 درجات وتسجل مجموع درجات خلال العشر تصويبات.²



شكل رقم(08) يوضح طريقة التصويب.

4-2-8- عرض مقياس الرضا الحركي:

*مقياس الرضا الحركي³:

*الوصف:

مقياس الرضا الحركي صممه في الأصل نيلسون وألن إيماناً منها بأن بعض مقاييس صورة الجسم أو مقاييس مفهوم الذات لا تعطي اهتماماً واضحاً للجانب الحركي للإنساني. إذ أن المقياس يحاول التعرف على درجة رضا الفرد عن حركته وصفاته الحركية والبدنية، وقد قام محمد حسن علاوي باقتباس هذا المقياس، والمقياس الأصلي يتضمن 50 عبارة وفي ضوء الدراسات التي أجريت على العبارات الأصلية تم حذف بعض العبارات واستبدال بعض العبارات الأخرى لتناسب التطبيق في البيئة المصرية، فعلى سبيل المثال تم حذف عبارات مثل (عندي قدرة على مسابقة الموسيقى عند الرقص)، (أستطيع ركل كرة ثابتة لمسافة طويلة) نظراً لعدم مناسبة العبارة للتطبيق على التلميذات وبذلك أصبح المقياس يتكون من 30 عبارة، ويقوم الفرد بالإجابة على عبارات المقياس على مقياس

¹ صبحي أحمد قبلان. كرة اليد -مهارات- تدريبات -إصابات. ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: 2012. ص52، 53.

² أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك. القياس في المجال الرياضي. ط1، القاهرة، دار الكتاب للنشر: 1996. ص506.

³ محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1998. ص171.

خماسي التدرج (ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)، ويصلح المقياس للتطبيق على تلاميذ وتلميذات المرحلتين الإعدادية والثانوية وطلبة وطلاب الجامعات، أي في المرحلة العمرية من 14-21 سنة.

*المعاملات العلمية:

-الثبات: تم إيجاد معامل ألفا للاتساق الداخلي للمقياس على عينة مكونة من 176 من الجنسين تراوحت أعمارهم ما بين 16-21 سنة وبلغ هذا المعامل 0.95.

-الصدق: تم إيجاد الصدق المنطقي للمقياس عن طريق 8 محكمين خبراء في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. كما تم إيجاد الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق المقياس على عينة الثبات (176 فتى وفتاة) بالتزامن مع بعض الاختبارات التي تقيس صورة الجسم ومفهوم الذات البدنية وأسفرت عن وجود ارتباطات مقبولة بين المقياس والمقاييس الأخرى وتراوحت ما بين 6 و 71.

*التصحيح

يتم جمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس وكلما قاربت من الدرجة العظمى وقدرها 150 درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضا الحركي للفرد.
*ملاحظة: تعليمات المقياس مذكورة في الملحق رقم (02).

4-2-9-الوسائل الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية بالاعتماد على حقيبة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 13.0) وتمت بواسطة المعاملات التالية:

* معامل بيرسون

* معامل ألفا كرونباخ

* التجزئة النصفية

* معامل الثبات = $\sqrt{\text{معامل الصدق}}$

* ملاحظة: للإطلاع على نتائج المعالجة الإحصائية أنظر الملحق رقم (06).

• خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية حيث شمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فمن خلاله وضع الباحثان مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، ووضعنا فيه مستهلة المنهج العلمي المتبع في الدراسة، بالإضافة مجتمع وعينة الدراسة وكذا حدود الدراسة المكانية والزمانية، ووصفنا الأدوات والتقنيات المستعملة في جمع المعلومات والبيانات (الاختبارات المهارية، مقياس الرضا الحركي) والوسائل الإحصائية وكذا المعالجة الجيدة للمعطيات.... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته. كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، التي تعتبر الأساس العلمي الذي يركز عليه الباحث لإعطاء بحثه مصداقية منهجية، ويكون عمله منظم بطريقة مقنعة ومنطقية، وتخدم مجالات البحث العلمي، فأبي عمل يخلو من هذا المجال يفقد قيمته العلمية، ولا يمكن الاستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات، لهذا لابد للباحث أن يخصص أغلب وقته في تحديد هذه العناصر تحديدا يليق بمستوى الدراسة حتى تعكس الصورة الحقيقية له، إن كان منهجي في عمله أو أنه يتميز بالفوضى والعشوائية، وبهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر التي قد تعترض القارئ في هذا الفصل.

**الفصل الخامس : عرض
وتحليل ومناقشة النتائج**

• تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري. بعد عملية جمع النتائج وعرضها سنقوم في هذا الفصل بتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها من الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، وبطريقة علمية منظمة حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة من طرف اللاعبين الذين طبقت عليهم الاختبارات المهارية ومقياس الرضا الحركي لمعرفة العلاقة بين الرضا الحركي وهذه القدرات المهارية، ومعالجة هذه النتائج معالجة إحصائية وتقديم تحليل مفصل لهذه النتائج. وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدة، وإبداء بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

1-5- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه، قام الباحثان بعرض النتائج التي توصلا إليها ومناقشتها وكما يأتي:

1-1-5- عرض نتائج العلاقة بين الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال:

*الجدول رقم (06) يوضح نتائج اختبار التمرير والاستقبال ودرجات الرضا الحركي لأفراد عينة البحث:

أفراد العينة	اختبار التمرير والاستقبال تكرار/ثا	درجات الرضا الحركي
01	30	133
02	24	99
03	31	146
04	29	130
05	21	98
06	19	97
07	22	102
08	28	128
09	23	100
10	30	119
11	25	106
12	21	94
13	30	139
14	23	101
15	29	129
16	29	134
17	31	142
18	31	144
19	29	127
20	30	138
21	27	121
22	20	98

- لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال سعى الباحثان إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (07) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ر" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الرضا الحركي مهارة التمرير والاستقبال	22	0.95	0.423	20	0.05	دال إحصائيا

الجدول رقم (07) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال.

* عرض وتحليل النتائج:

قام الباحثان بمعالجة البيانات الإحصائية الخاصة بأفراد العينة ودراسة علاقة الرضا الحركي بمهارة التمرير والاستقبال بواسطة حقيبة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 13.0) وأظهرت النتائج أن هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية طردية موجبة وقوية بلغت قيمته 0.95 (أي قيمة "ر" المحسوبة) وهي أعلى من قيمة "ر" الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (20) والتي تساوي 0.423.

*الاستنتاج: ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد أي أن زيادة درجة الرضا الحركي يؤدي إلى زيادة مستوى مهارة التمرير والاستقبال.

5-1-2- عرض نتائج العلاقة بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط:

*الجدول رقم (08) يوضح نتائج اختبار التنطيط ودرجات الرضا الحركي لأفراد عينة البحث:

درجات الرضا الحركي	اختبار التنطيط بالثانية	أفراد العينة
133	8.31	01
99	9.35	02
146	8.05	03
130	8.53	04
98	10.48	05
97	10.62	06
102	10.30	07
128	9.13	08
100	10.13	09
119	8.07	10
106	9.22	11
94	10.46	12
139	8.04	13
101	9.59	14
129	8.23	15
134	8.35	16
142	8.01	17
144	7.94	18
127	9.07	19
138	8.22	20
121	8.96	21
98	10.53	22

لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط سعى الباحثان إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (09) يوضح ذلك:

المتغيرات	التوزيع	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ر" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الرضا الحركي	الرضا الحركي	22	-0.91	0.423	20	0.05	دالة إحصائية
مهارة التنطيط							

الجدول رقم (09) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس الرضا الحركي ومهارة التنطيط.

* عرض وتحليل النتائج:

قام الباحثان بمعالجة البيانات الإحصائية الخاصة بأفراد العينة ودراسة علاقة الرضا الحركي بمهارة التنطيط بواسطة حقيبة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 13.0) وأظهرت النتائج أن هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية عكسية سالبة وقوية بلغت قيمتها -0.91 وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (20) والتي تساوي 0.423 لأن إشارة (-) تدل على اتجاه العلاقة.

* ملاحظة: هنا العلاقة الارتباطية العكسية بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط لا تدل على أن عند زيادة الرضا الحركي ينقص مستوى مهارة التنطيط بل العكس والسبب في ذلك هو أن اختبار مهارة التنطيط كانت وحدته بالزمن أي أنه كلما زاد مستوى المهارة قل الزمن، أما الرضا الحركي فكلما زاد درجته دل ذلك على زيادة مستوى الرضا أي بينهما علاقة عكسية (هذه العلاقة مفادها أن زيادة درجة الرضا الحركي يقابله تناقص في الوقت والتناقص في الوقت يدل على أن المهارة تزيد) وهو سبب ظهور قيمة "ر" المحسوبة بالسالب (-) والقيمة 0.91 هي أكبر من قيمة "ر" الجدولية.

* الاستنتاج: ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها يبين أنه توجد علاقة ارتباطية قوية وطردية بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط في كرة اليد أي أن زيادة درجة الرضا الحركي يؤدي إلى تناقص في الوقت بالتالي الزيادة في مستوى مهارة التنطيط.

5-1-3- عرض نتائج العلاقة بين الرضا الحركي ومهارة التصويب:

*الجدول رقم (10) يوضح نتائج اختبار دقة التصويب ودرجات الرضا الحركي لأفراد عينة البحث:

أفراد العينة	اختبار التصويب بالدرجات	درجات الرضا الحركي
01	6	133
02	4	99
03	7	146
04	5	130
05	3	98
06	3	97
07	4	102
08	5	128
09	4	100
10	6	119
11	4	106
12	3	94
13	6	139
14	4	101
15	5	129
16	6	134
17	7	142
18	7	144
19	4	127
20	6	138
21	4	121
22	3	98

لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الرضا الحركي ومهارة التصويب سعى الباحثان إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (11) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ر" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الرضا الحركي مهارة التصويب	22	0.91	0.423	20	0.05	دالة إحصائية

الجدول رقم (11) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس الرضا الحركي ومهارة التصويب
* عرض وتحليل النتائج:

قام الباحثان بمعالجة البيانات الإحصائية الخاصة بأفراد العينة ودراسة علاقة الرضا الحركي بمهارة التصويب بواسطة حقيبة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 13.0)، وأظهرت النتائج أن هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية طردية موجبة وقوية بلغت قيمته 0.91 (أي قيمة "ر" المحسوبة) وهي أعلى من قيمة "ر" الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (20) والتي تساوي 0.423.

*الاستنتاج: ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين الرضا الحركي ومهارة التصويب في كرة اليد أي أن زيادة درجة الرضا الحركي يؤدي إلى زيادة مستوى مهارة التصويب.

5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

5-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى التي مفادها: توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

حيث نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (07) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد، إذ بلغ معامل الارتباط "ر" ($r = 0.95$) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتائج على أساس أن الرضا الحركي يلعب دوراً هاماً وإيجابياً في رفع مستوى الأداء المهاري ويقول (أسامة كامل راتب) "إن الرضا عن الأداء الحركي يشكل تدعيماً أساسياً من أجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية" وهذا ما تم ذكره في الجانب النظري أنظر الفصل الأول ص 17، ويرى الباحثون أن مستوى أداء اللاعبين ربما يتعلق برضاهم الحركي الذي يعطي دافعية كبيرة للاعب لتحسين مستواه الفني لاسيما أداء المهارات وتطبيق خطط اللعب التي يعطيها مدرب الفريق لذا على المدربين غرس وتنمية روح الرضا لدى لاعبيهم، وكل هذا يكون بفضل القيادة الرشيدة للمدرب، فيمكن للقائد الجيد أن يخلق مواقف سارة تجعل اللاعبين يتذوقون النجاح ويحصلون على خبرات مرضية سارة فيحققون شيئاً من الرضا الذي يمكنهم من الارتقاء بمستواهم المهاري وحتى البدني والخططي كما يشير (محمد حسن علاوي) في هذا الصدد " أنه عندما يكون رضا

عال عن الأداء ما يجعل اللاعبين يمتلكون نسبة عالية من الثقة التي تنعكس بدورها على الحالة النفسية التي يشعر بها اللاعب عند أداء المهارات الحركية والخبرة المقرونة بالثقة العالية تعطي للاعب القدرة على الإحساس بأجزاء حركته عند أداء المهارة والتي تنعكس بصورة إيجابية على دافعيته في مواصلة وتحسين الأداء¹ وهذا ما أكدته دراسة (آمنة فاضل جواد، رواء علاوي كاظم، 2014)، حيث بلغ معامل الارتباط "ر" بين الرضا الحركي ومهارة المناولة 0.80 وقيمة "ر" الجدولية 0.273 وهذا دل على أن هناك علاقة ارتباطية عالية ذات دلالة معنوية بين مهارة المناولة بكرة اليد والرضا الحركي لأفراد عينة البحث، وهذا يتفق إلى حد كبير مع دراستنا هذه. ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

5-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية التي مفادها: توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

حيث نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (09) والملاحظة المقدمة في نفس الفصل ص (60) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط في كرة اليد إذ بلغ معامل الارتباط "ر" ($r = -0.91$) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتائج هذه على أن الأداء الذي يقدمه اللاعب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا الحركي للاعب فالرضا الحركي هو رضا الفرد عن نفسه عند أداء حركاته سواء كانت هذه الحركات بدنية أو متعلقة بالمهارة التي يمارسها فذلك يساعده على تعزيز ثقته بنفسه مما يؤدي إلى تطوير المستوى لديه في جميع الجوانب سواء كانت نفسية أو بدنية أو حركية وبالتالي قدرته على مواجهة مختلف الظروف، حيث يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي، وهذا ما أكدته الخبراء كما يشير (أسامة كامل راتب) في هذا الصدد "إلى أن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف"²، كما أن الرضا الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالدافعية لدى اللاعبين نحوى نشاط معين فاللاعبين الذين يتوافر لديهم الدافع الأساسي نحوى التدريب تكون درجة الدافعية نحوى إتقان المهارات عندهم في أعلى مستوياتها، ويقول (محمد حسن علاوي) في هذا الصدد "أن اللاعب يعزو سبب نتائج نجاحه إلى عوامل داخلية فإن اللاعب غالباً ما يشعر بالفرح والفخر وتقدير الذات بصورة إيجابية وهو الأمر الذي يمكن أن يؤثر على أدائه المستقبلي بصورة إيجابية"³ ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

¹ محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي. ط4، القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2004. ص314.

² أسامة كامل راتب. مرجع سابق. 2001، ص256.

³ محمد حسن علاوي. نفس المرجع. 2004، ص314.

5-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها: توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

حيث نلاحظ من نتائج الجدول رقم (11) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الرضا ومهارة التصويب في كرة اليد، إذ بلغ معامل الارتباط "ر" ($r = 0.91$) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتائج إلى الأهمية الكبيرة للرضا الحركي في النشاط الرياضي إذ يساعد في تحديد ميول اللاعب ودوافعه لممارسة الأنشطة الرياضية، ويرتبط النجاح في أداء النشاط الرياضي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تؤدي الأنشطة الرياضية دوراً إيجابياً للمشاركين فيها سواء من الناحية المهارية أو البدنية أو النفسية أو غيرها، فمن المؤكد أن الرياضي يُقبل على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يكون لديه اتجاه إيجابي نحوها، ويتعد عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي يكون لديه اتجاه سلبي نحوها.

فكلما زادت الفوائد والمنافع والظروف الملائمة التي يحصل عليها الرياضي من أدائه، كلما زاد اندفاعه وحماسه لبذل جهد أكبر في أدائه، لذا نرى الكثير من الأفراد يفقدون النجاح والسعادة والمتعة في حياتهم بسبب الظروف التي تعيقهم في تحقيق الطموحات المرسومة مما يؤدي إلى اختلال الاتزان والرضا عن ذاتهم، الأمر الذي ينعكس في أدائهم ومستواهم على نحو مباشر، إذ يمثل الشعور بالرضا من مستوى الأداء المهاري أحد الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي لان النجاح في الأداء يرفع من مستوى طموح المتعلم ويشعره بنوع من الرضا عن الذات. وفي هذا المجال يذكر الخولي (1996) "إن شعور المتعلم بالرضا عن أدائه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثقته بنفسه، كما إن درجة قبول المتعلم لذاته تتأثر بدرجة كفايته الإدراكية الحركية من خلال وجود ارتباط عالي بين اللياقة الحركية وبين مفهوم الرضا عن الذات".¹ وهذا ما أكدته دراسة (آمنة فاضل جواد، رواء علاوي كاظم، 2014) حيث بلغ معامل الارتباط "ر" بين الرضا الحركي ومهارة التصويب (0.85) وقيمة "ر" الجدولية (0.273) مما دل على أن هناك علاقة ارتباطية عالية ذات دلالة معنوية بين مهارة التصويب في كرة اليد والرضا الحركي لأفراد عينة البحث، وهذا يتفق إلى حد كبير مع دراستنا هذه، ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

¹ أمين أنور الخولي. أصول التربية البدنية والرياضية. ط01، القاهرة، دار الفكر العربي: 1996. ص168.

5-2-4- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم (12): مقابلة النتائج بالفرضية العامة

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد (U19)	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد (U19)	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (U19)	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة (U19)	الفرضية العامة

من خلال نتائج الجدول رقم (12) تبين لنا أن الفرضيات الجزئية الثلاثة التي اقترحها الباحث كحل لمشكلة البحث قد تحققت وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها، ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه الدراسة وحسب ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها، بالإضافة إلى التطابق الكبير بينها وبين نتائج الدراسات السابقة يتضح لنا جليا أن الفرضية العامة والتي تتمحور فيما يلي "توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف U19" وقد تحققت بنسبة كبيرة . وفي الأخير يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

• خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل بمثابة الخطوة المهمة للوصول إلى الهدف الأساسي للدراسة، ولقد قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية وحتى تكون للنتائج المتحصل عليها ذات منهجية قمنا بتحليلها وتحليل نتائج الاستمارة (استمارة المقياس واستمارة الاختبارات المهارية) الخاصة بخصائص العينة، وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقاً حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المتحصل عليها من أدوات الدراسة (مقياس الدراسة والاختبارات المهارية) وتفريغ النتائج وذلك بمساعدة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

الاستنتاج العام

• الاستنتاج العام:

في ضوء فرضيات وأهداف البحث وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها، والعينة التي اختيرت لتمثيل المجتمع الأصلي وبناءا على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث وذلك في اعتمادنا على البيانات والمعلومات التي تحصلنا عليها، استنتجنا أن الرضا الحركي له أهمية كبيرة في النشاط الرياضي، ومن خلال دراستنا هذه توصلنا إلى أهم النقاط التالية:

* خلصت دراستنا إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة وقوية بين الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد U19.

* خلصت دراستنا إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة وقوية بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد U19.

* خلصت دراستنا إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة وقوية بين الرضا الحركي ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد U19.

وعليه فقد جاءت النتائج لتبين ما ذهبت إليه الفرضيات الجزئية الثلاث أي وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة وقوية بين الرضا الحركي وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد U19، حيث يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي، والشعور بالرضا عن مستوى الأداء من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق نجاح أفضل في أدائه المهاري ومستواه الرياضي بشكل عام.

خاتمة

* الخاتمة:

لقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا أن نبين العلاقة بين الرضا الحركي وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط، فكانت الانطلاقة في هذا العمل المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بالموضوع قيد الدراسة ومن ثم طرح الأسئلة ووضع الفرضيات التي ساعدت على رسم خطوات البحث، وصولاً إلى تنظيم النتائج وتحليلها، وقد كان مجمل هدفنا يصبو إلى معرفة إذا كان هناك علاقة تربط بين الرضا الحركي وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد، وذلك لأن موضوع الرضا الحركي يحتل مكانة هامة في مجال علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة على إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الفرد الرياضي والتي تبعث الثقة بالنفس فتثير بذلك حيويته وحماسه وتجعل من أدائه المهاري يتميز بالانسيابية والدقة، كما حاولنا إزالة الغموض الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي، ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية المتعلقة بالبحث، حيث قمنا بتطبيق مجموعة من الاختبارات المهارية وتوزيع مقياس الدراسة على عينة مختارة من مجتمع البحث بطريقة منهجية واضحة وتسجيل النتائج وتحليلها، فكانت هذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير وكان الهدف الذي يرمي إليه الباحثان من خلالها هو معرفة إذا ما كان هناك علاقة تربط الرضا الحركي ببعض المهارات الخاصة بكرة اليد وهي التمرير والاستقبال والتنطيط والتصويب.

ومنه خلصت دراستنا إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط وكانت علاقة ارتباطية طردية موجبة وقوية مما دل على أن الرضا الحركي يزيد من مستوى الأداء والارتقاء به مما يزيد من اقتناع اللاعب بأدائه وبالتالي يزيد من فعالية الذات ليه وهذا ما يرفع الروح المعنوية لدى اللاعبين وبالتالي تزيد دافعية الإنجاز لديهم.

أما خلاصة القول فنتركز على أن الرضا عن الأداء الحركي يشكل تدعيماً أساسياً من أجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية، وإن من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء، فالرضا عن الأداء يجعل من الفرد محباً للأنشطة التي يؤديها مستقبلاً وبذلك تتحقق رغباته وطموحاته.

اقتراحات وفروض مستقبلية

• اقتراحات وفروض مستقبلية:

في ضوء النتائج التي خلصت إليها الدراسة وكذا المناقشة التي تمثلت في الجانب التطبيقي، خلصنا لمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي نأمل أن تكون بناءة وتعمل على مساعدة العاملين في المجال الرياضي، وأن تمثل بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال من جوانب وزوايا أوسع وفهم أكثر، ويمكن حصرها فيما يلي:

- التأكيد على تدعيم مفهوم الرضا الحركي للرياضيين من خلال استعمال وسائل التهيئة النفسية كالأحاديث الحيوية وتأييد المشجعين ووضوح الأهداف وغيرها.

- الاهتمام بالجانب النفسي والوجداني للاعبين عند وضع البرامج التدريبية لما لها من أثر في تحسين الأداء المهاري.

- ضرورة تدعيم الفرق الرياضية باختصاصي في الإرشاد النفسي

- إجراء دراسات مماثلة تشمل مهارات أخرى في لعبة كرة اليد من غير المستعملة في الدراسة الحالية.

- إجراء دراسات مشابهة على ألعاب فرقية أخرى وتشمل فئات عمرية مختلفة.

- على الباحثين والأساتذة الجامعيين التعمق في دراسة مثل هذه المواضيع.

- إضافة مقياس أو استبيان آخر مع مقياس الرضا الحركي نستطيع من خلاله الحكم على صلاحية هذه الدراسة.

البيئيوغرافيا

مصادر من القرآن الكريم والسنة

1. آيات قرآنية.

2. أحاديث نبوية.

مراجع باللغة العربية

3. أمين أنور الخولي. أصول التربية البدنية والرياضية. ط01، القاهرة، دار الفكر العربي: 1996.

4. أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك. القياس في المجال الرياضي. ط01، القاهرة، دار الكتاب لنشر: 1996.

5. أحمد بن مرسل. مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال. ط02، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2005.

6. أحمد عريبي عودة. كرة اليد وعناصرها الأساسية. ط01. عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: 2014.

7. أسامة رياض. الطب الرياضي وكرة اليد. ط01. القاهرة. مركز الكتاب للنشر والتوزيع. 2003.

8. أسامة كامل راتب. الإعداد النفسي للناشئين. القاهرة، دار الفكر العربي: 2001.

9. أسامة كامل راتب. النمو الحركي. القاهرة، دار الفكر العربي: 1999.

10. إبراهيم كاظم العظماوي. معالم من سيكولوجية الطفولة والفترة والشباب. بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة: 1997.

11. بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد. المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2009.

12. بزاز علي جوكل. فلسفة التدريب في كرة اليد. ط01. الأردن، منشورات دار دجلة: 2014.

13. بسطويسي أحمد بسطويسي. أسس ونظريات علم الحركة. ط1. القاهرة، دار الفكر العربي: 1996.

14. جمال محمد أحمد محمد. المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد. ط01. الإسكندرية، دار الوفاء: 2015.

15. حامد عبد السلام زهران. - علم النفي علم الطفولة والمراهقة. ط04. القاهرة، علم الكتاب: (د.ت).

16. خلود مانع الزبيدي. موسوعة الألعاب الرياضية. عمان، دار دجلة: 2008.

17. خالد حمودة. الهجوم والدفاع في كرة اليد. مصر، ماهي للنشر والتوزيع: 2015.

18. رشيد زرواتي. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط01، الجزائر: 2002.

19. سعد جلال. القياس النفسي - المقاييس والاختبارات. القاهرة، دار الفكر العربي: 2007.

20. سعيد نزار سعيد. أثر تمارين لتطوير الإدراك الحسي الحركي وبعض مظاهر الانتباه في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد. ط01. دار غيداء للنشر والتوزيع: 2012.

21. سلامي الباهي. - سيكولوجية المراهقة. - الجزائر، المعهد التكنولوجي للتربية: 1981.

22. طلحة حسام الدين. الميكانيك الحيوية. القاهرة، دار الفكر العربي: 1993.

23. عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي. <u>الدفاع في كرة اليد</u> . ط01. القاهرة. مركز الكتاب للنشر والتوزيع: 1999.
24. عصام الدين متولي عبد الله. <u>كيفية إعداد بحث أو دراسة في مجال التربية البدنية والرياضية</u> . الإسكندرية دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر: 2008.
25. فاروق السيد عثمان. <u>سيكولوجية اللعب والتعلم</u> . القاهرة، دار المعارف: 1995.
26. فريدريك معتوق. <u>معجم العلوم الاجتماعية</u> ، إنجليزي- فرنسي- عربي، بيروت، أكاديميا: 1998.
27. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة. <u>أسس البحث العلمي</u> . ط01، الإسكندرية، مكتبة ومطبعة الإشعاع العلمية: 2002.
28. قبلان صبحي أحمد. <u>كرة اليد - مهارات - تدريبات - إصابات</u> . ط01، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: 2012.
29. محمد حسن علاوي. <u>مدخل في علم النفس الرياضي</u> . ط04، القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2004.
30. محمد حسن علاوي. <u>موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين</u> . ط01، القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1998.
31. محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان. <u>القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي</u> . القاهرة، دار الفكر العربي: 2008.
32. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. <u>البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس</u> . القاهرة، دار الفكر العربي: 1999.
33. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. <u>الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي</u> . مصر، دار الفكر العربي: 1987.
34. محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان. <u>الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات</u> . ط01. القاهرة. 2003.
35. محمد حسن علاوي. <u>الإعداد النفسي في كرة اليد</u> . (الإصدار 01). القاهرة، مركز الكتاب والنشر: 2002.
36. محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان. <u>الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات</u> . ط1. القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2003.
37. مفتي إبراهيم حماد. <u>الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم</u> . القاهرة، دار الفكر العربي: 1997.
38. محمد يوسف الشيخ. <u>التعلم الحركي</u> . القاهرة، دار المعارف: 1984.
39. محمد حسن علاوي. - <u>سيكولوجية التدريب والمنافسة</u> . - ط. 7، القاهرة، دار المعارف: 1992.
40. محي الدين مختار. - <u>محاضرات في علم النفس الاجتماعي</u> . - الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1982.
41. ميخائيل خليل معوض. - <u>مشكلات المراهقة في المدن والريف</u> . القاهرة، دار المعارف: 1971.
42. مصطفى باهي. <u>المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق</u> . ط01، القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1999.

43. موفق أسعد محمود. <u>الاختيارات والتكنيك في كرة القدم</u> . عمان، دار دجلة: 2011.
44. محمد صبحي حسانين. <u>القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية</u> . ج1، القاهرة، دار الفكر العربي: 1995.
45. منير جريس. <u>كرة اليد للجميع</u> . القاهرة، دار الفكر العربي: 2004.
46. ناهد أنور الصباغ، جمال محمد علاء الدين. <u>علم الحركة</u> . ط7. القاهرة، دار الكتاب: 1999..
47. نوري الحافظ. - <u>المراهقة</u> . - ط2. القاهرة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر: 1990.
48. ياسر دبور. <u>كرة اليد الحديثة</u> . الإسكندرية، منشأة المعارف: 1996.
رسائل الماجستير وأطروحات الدكتوراه
49. بن سعادة بدر الدين. <u>مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية</u> ، رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، معهد التربية البدنية والرياضية، 2008-2009.
50. كسيلي جمال. <u>تأثير استخدام كلا من الأسلوب الأمري والتبادلي على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز</u> . رسالة ماجستير. الجزائر. جامعة المسيلة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. 2013/2014.
المجلات العلمية والمجلات
51. سهير مصطفى المهندس. <u>تأثير برنامج تربية حركية مقترحة على الرضى الحركي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية</u> . المؤتمر العلمي الأول. المجلد الثاني. جامعة الزقازيق. 1990.
52. سلمان عكاب الجنابي وآخرون. <u>تحديد درجات ومستويات معيارية للرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم متقدمين</u> . مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد السادس. العدد الثاني. العراق. 2013.
53. خالد فيصل الشيوخو، ألاء عبد الله حسين. <u>دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة ألعاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل. المجلد الحادي عشر، العدد الثاني، العراق: 2002</u>
54. سمير طه محمد. <u>بناء مقياس الرضى الحركي لمتسابقى الميدان والمضمار</u> . مجلة علوم وفنون الرياضة. المجلد الأول. العدد الثاني. كلية الرياضة للبنات. القاهرة. 1989.
مراجع باللغة الأجنبية
1. Timas Hil. Manuel de l'éducation sportive . Paris. Vigot, 1987.

الملاحق

الملحق رقم (1)

جامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع: استمارة استطلاع رأي المحكمين حول مقياس الرضا الحركي.

تحية طيبة وبعد

في إطار إنجاز مذكرة التحضير لنيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي بعنوان "علاقة بعض القدرات المهارية بالرضا الحركي لدى لاعبي كرة اليد U19".

ولكونكم ذوي خبرة والاختصاص في الميدان نطلب من سيادتكم التفضل بإبداء آرائكم حول المقياس و مدى ارتباط الفقرات بالآجال المحددة لذلك.

الطالبان:

-قرومي الحسين

-مقتين بدر الدين

-الفرضيات:

- 1/ توجد علاقة بين الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.
- 2/ توجد علاقة بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.
- 3/ توجد علاقة بين الرضا الحركي ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

مقياس الرضا الحركي:*الوصف:**

مقياس الرضا الحركي صممه في الأصل نيلسون وألن إيماننا منها بأن بعض مقاييس صورة الجسم أو مقاييس مفهوم الذات لا تعطي اهتماما واضحا للجانب الحركي للإنساني. إذ أن المقياس يحاول التعرف على درجة رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية، وقد قام محمد حسن علاوي باقتباس هذا المقياس، والمقياس الأصلي يتضمن 50 عبارة وفي ضوء الدراسات التي أجريت على العبارات الأصلية تم حذف بعض العبارات واستبدال بعض العبارات الأخرى لتناسب التطبيق في البيئة المصرية، فعلى سبيل المثال تم حذف عبارات مثل (عندي قدرة على مسابرة الموسيقى عند الرقص)، (أستطيع ركل كرة ثابتة لمسافة طويلة) نظرا لعدم مناسبة العبارة للتطبيق على التلميذات وبذلك أصبح المقياس يتكون من 30 عبارة، ويقوم الفرد بالإجابة على عبارات المقياس على مقياس خماسي التدرج (ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)، ويصلح المقياس للتطبيق على تلاميذ وتلميذات المرحلتين الإعدادية والثانوية وطلبة وطلاب الجامعات، أي في المرحلة العمرية من 14-21 سنة.

المعاملات العلمية:

-الثبات: تم إيجاد معامل ألفا للاتساق الداخلي للمقياس على عينة مكونة من 176 من الجنسين تراوحت أعمارهم ما بين 16-21 سنة وبلغ هذا المعامل 0.95.

-الصدق: تم إيجاد الصدق المنطقي للمقياس عن طريق 8 محكمين خبراء في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. كما تم إيجاد الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق المقياس على عينة الثبات (176 فتى وفتاة) بالتلازم مع بعض الاختبارات التي تقيس صورة الجسم ومفهوم الذات البدنية وأسفرت عن وجود ارتباطات مقبولة بين المقياس والمقاييس الأخرى وتراوحت ما بين 6 و 71.

التصحيح

يتم جمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس وكلما قاربت من الدرجة العظمى وقدرها 150 درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضا الحركي للفرد.

التعليمات:

- فيما يلي العبارات التي يمكن أن تصنف بها نفسك وتصنف بها قدرتك الحركية.
- اقرأ كل عبارة وارسم دائرة حول الدرجة التي تناسب مع وصفك لنفسك ووصفك لقدراتك الحركية.
- * فإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا ارسم دائرة حول الرقم 5.
- * وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ارسم دائرة حول الرقم 4.
- * وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ارسم دائرة حول الرقم 3.
- * وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ارسم دائرة حول الرقم 2.
- * وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا ارسم دائرة حول الرقم 1.

* لاحظ أنه لا يوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل فرد يختلف عن الفرد الآخر في وصفه لنفسه ووصف قدراته الحركية والمطلوب تحديد الدرجة التي تتناسب مع حالتك بكل صدق وأمانة.
* لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

مقياس الرضا الحركي

تصميم نيلسون وألن

اقتباس: محمد حسن علاوي

العبارات	الدرجات					مناسب	غير مناسب	تعديلات يمكن للمحكم إضافتها
	1	2	3	4	5			
1- زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة.	1	2	3	4	5			
2- أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة.	1	2	3	4	5			
3- عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات.	1	2	3	4	5			
4- أستطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب.	1	2	3	4	5			
5- لدي القدرة على الجري بسرعة.	1	2	3	4	5			
6- أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة.	1	2	3	4	5			
7- قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة.	1	2	3	4	5			
8- أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات.	1	2	3	4	5			

			5	4	3	2	1	9- لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة.
			5	4	3	2	1	10- أستطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة.
			5	4	3	2	1	11- أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة.
			5	4	3	2	1	12- أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع.
			5	4	3	2	1	13- لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض
			5	4	3	2	1	14- أستطيع ثني و مد جسمي بسهولة.
			5	4	3	2	1	15- أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من بعض زملائي.
			5	4	3	2	1	16- أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة.
			5	4	3	2	1	17- أستطيع السباحة لمسافة طويلة.

			5	4	3	2	1	18- أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية.
			5	4	3	2	1	19- أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب.
			5	4	3	2	1	20- لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات.
			5	4	3	2	1	21- عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية.
			5	4	3	2	1	22- أنا راض تماما عن قدراتي الحركية.
			5	4	3	2	1	23- أستطيع حفظ توازني أثناء المشي.
			5	4	3	2	1	24- لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى.
			5	4	3	2	1	25- أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أريد في ذلك.
			5	4	3	2	1	26- أستطيع تقدير المسافات بيني و بين الزملاء الآخرين أثناء الحركة.
			5	4	3	2	1	27- أستطيع القيام باسترخاء جسمي عندما أريد في ذلك.

			5	4	3	2	1	28- أستطيع استخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك.
			5	4	3	2	1	29- أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة.
			5	4	3	2	1	30- أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة.

*ملاحظات يمكن للمحكم إضافتها:

.....

.....

استمارة استطلاع رأي المحكمين

حول بعض القدرات المهارية للاعبي كرة اليد والاختبارات الخاصة بها

▪ حضرة الدكتور/الخبير/المختص.

▪ تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحثين بإجراء دراسة بعنوان: "علاقة الرضا الحركي ببعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد u19" تتدرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس، تخصص تدريب رياضي ، حيث اقترح الباحثين عددا من الاختبارات التي تم جمعها من الرسائل والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة وتصلح لقياس بعض القدرات المهارية الخاصة بلاعبي كرة اليد، ونظرا لمكانتكم العلمية وخبرتكم العملية في مجال الاختصاص تم اختياركم بـرجاء إبداء رأي سيادتكم حول القدرات المهارية وكذلك ترشيح أهم الاختبارات المهارية التي ترونها مناسبة.

إن تعاونكم وإبداء آرائكم له أهمية بالغة في مساعدة الباحثين على إنجاز هذه الدراسة بالشكل الأمثل والمرغوب فيه.

▪ ملاحظة:

1 وضع علامة (X) أمام الاختبارات المهارية المناسبة للاعبي كرة اليد.صنف أواسط.

2- يمكن إضافة أي اختبار آخر غير مدرج، ضمن الحقول المخصصة لذلك.

مع جزيل الشكر والتقدير سلفا

-إعداد الطالبان:

-قرومي الحسين

- مقتين بدرا لدين

* تحكيم الاختبارات المهارية:

إبداء الرأي حول القدرات المهارية

1- استمارة تحكيم الاختبارات المهارية:

المهارة	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	مناسب	غير مناسب
دقة التصويب	التصويب من الارتقاء على الأهداف المرسومة 10 كرات	عدد الكرات المسجلة داخل المربع تحول إلى درجات		
التمرير والاستقبال	1- تمرير والاستقبال على الحائط 30 ثانية.	عدد المرات		
التنطيط	1- 30 م تنطيط بين الحواجز الخمسة.	ثانية		

* اختبارات مهارة يمكن للمحكم إضافتها:

.....

الملحق رقم (2)

-مقياس الرضا الحركي:**الوصف:**

مقياس الرضا الحركي صممه في الأصل نيلسون وآن إيماناً منهنما بأن بعض مقاييس صورة الجسم أو مقاييس مفهوم الذات لا تعطي اهتماماً واضحاً للجانب الحركي الإنساني. إذ أن المقياس يحاول التعرف على درجة رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية، وقد قام محمد حسن علاوي باقتباس هذا المقياس، والمقياس الأصلي يتضمن 50 عبارة وفي ضوء الدراسات التي أجريت على العبارات الأصلية تم حذف بعض العبارات واستبدال بعض العبارات الأخرى لتناسب التطبيق في البيئة المصرية، فعلى سبيل المثال تم حذف عبارات مثل (عندي قدرة على مسايرة الموسيقى عند الرقص)، (أستطيع ركل كرة ثابتة لمسافة طويلة) نظراً لعدم مناسبة العبارة للتطبيق على التلميذات وبذلك أصبح المقياس يتكون من 30 عبارة، ويقوم الفرد بالاجابة على عبارات المقياس على مقياس خماسي التدرج (ينطبق علي بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، ويصلح المقياس للتطبيق على تلاميذ وتلميذات المرحلتين الإعدادية والثانوية وطلبة وطلاب الجامعات، أي في المرحلة العمرية من 14-21 سنة.

***المعاملات العلمية:**

-الثبات: تم إيجاد معامل ألفا للإتساق الداخلي للمقياس على عينة مكونة من 176 من الجنسين تراوحت أعمارهمما بين 16-21 سنة بلغ هذا المعامل 0.95.

-الصدق: تم إيجاد الصدق المنطقي للمقياس عن طريق 8 محكمين خبراء في مجال التربية الرياضية وغم النفس الرياضي. كما تم إيجاد الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق المقياس على عينة الثبات (176 فتى وفتاة) بالتلازم مع بعض الاختبارات التي تقيس صورة الجسم ومفهوم الذات البدنية وأسفرت عن وجود ارتباطات مقبولة بين المقياس والمقاييس الأخرى وتراوحت ما بين 6 و 71.

-التصحيح: يتم جمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس وكلما قاربت من الدرجة العظمى وقدرها 150 درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضا الحركي للفرد.

***التعليمات:**

- فيما يلي العبارات التي يمكن أن تصنف بها نفسك وتصنف بها قدرتك الحركية.
- اقرأ كل عبارة وارسم دائرة حول الدرجة التي تتناسب مع وصفك لنفسك ووصفك لقدراتك الحركية.
- * فإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً ارسم دائرة حول الرقم 5.
- * وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ارسم دائرة حول الرقم 4.
- * وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ارسم دائرة حول الرقم 3.
- * وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ارسم دائرة حول الرقم 2.
- * وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً ارسم دائرة حول الرقم 1.

* لاحظ أنه لا يوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل فرد يختلف عن الفرد الآخر في وصفه لنفسه ووصف قدراته الحركية والمطلوب تحديد الدرجة التي تتناسب مع حالتك بكل صدق وأمانة.

* لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

مقياس الرضا الحركي

تصميم: نيلسون Nelson وآلن Allen

اقتباس: محمد حسن علاوي

5	4	3	2	1	1- زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة.
5	4	3	2	1	2- أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة.
5	4	3	2	1	3- عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات.
5	4	3	2	1	4- أستطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب
5	4	3	2	1	5- لدي القدرة على الجري بسرعة.
5	4	3	2	1	6- أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة.
5	4	3	2	1	7- قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة.
5	4	3	2	1	8- أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات.
5	4	3	2	1	9- لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة.
5	4	3	2	1	10- أستطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة.
5	4	3	2	1	11- أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة.
5	4	3	2	1	12- أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع.
5	4	3	2	1	13- لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض
5	4	3	2	1	14- أستطيع ثني و مد جسمي بسهولة.

5	4	3	2	1	15- أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من بعض زملائي.
5	4	3	2	1	16- أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة.
5	4	3	2	1	17- أستطيع السباحة لمسافة طويلة.
5	4	3	2	1	18- أستطيع أن أشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية.
5	4	3	2	1	19- أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب.
5	4	3	2	1	20- لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات.
5	4	3	2	1	21- عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية.
5	4	3	2	1	22- أنا راض تماما عن قدراتي الحركية.
5	4	3	2	1	23- أستطيع حفظ توازني أثناء المشي.
5	4	3	2	1	24- لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى.
5	4	3	2	1	25- أستطيع أداء بعض الحركات الرشيفة عندما أرغب في ذلك.
5	4	3	2	1	26- أستطيع تقدير المسافات بيني و بين زملاء الآخرين أثناء الحركة.
5	4	3	2	1	27- أستطيع القيام باسترخاء جسمي عندما أرغب في ذلك.
5	4	3	2	1	28- أستطيع استخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك.
5	4	3	2	1	29- أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة.
5	4	3	2	1	30- أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة.

الملحق رقم (3)

* استمارة أسماء لاعبي أمل عين بسام AAB.

الوحدة الثالثة "درجة"	الوحدة الثانية "ثانية"	الوحدة الأولى "تكرار"	الاختبارات اللاعبين
			بوغربي إسحاق
			بوغربي الياس
			عبد الرحمان محمود
			بن السنوسي يونس
			محفوظ محمد لمين
			العشبي سليمان
			هيشر عبد الله
			ضاعي عبد العزيز
			كرغلي ياسين
			ولد عامر طارق
			عبيدات محمد

* استمارة أسماء لاعبي مولودية كرة اليد البويرة MHB

الوحدة الثالثة "درجة"	الوحدة الثانية "ثانية"	الوحدة الأولى "تكرار"	الاختبارات اللاعبين
			آيت عباس ياسين
			شعامبي محمد
			عيساوي أيوب
			علوش رضوان
			شعامبي محمد أمين
			مرزوق ريباد
			حسيني حسام
			عيساوي وليد
			جبيري هشام
			طالب محمد
			لكحل غيلاس

*استمارة تفريغ نتائج الاختبارات المهارية

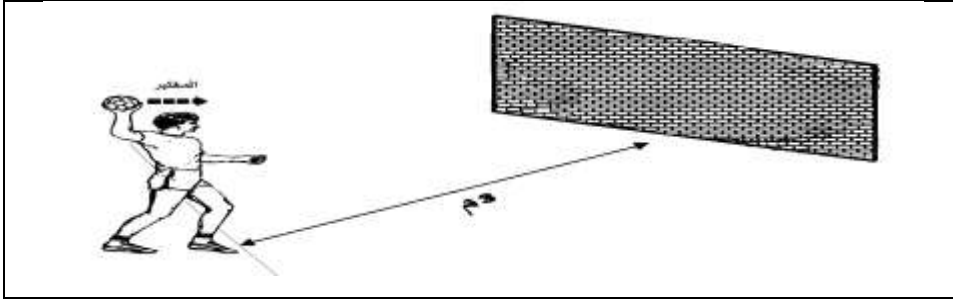
الوحدة الثالثة "درجة"	الوحدة الثانية "ثانية"	الوحدة الأولى "تكرار"	الاختبارات اللاعبين
			01
			02
			03
			04
			05
			06
			07
			08
			09
			10
			11
			12
			13
			14
			15

عرض الاختبارات المهارية:

أولاً/ اختبار التمرير والاستقبال:

اختبار قياس دقة التوافق التمرير والاستقبال.

- الإجراءات: يقف المختبر مواجه الحائط على بعد 3 أمتار وهو حامل الكرة كما في الشكل البياني ويقوم برمي الكرة واستقبالها (التمرير والاستلام) لمدة 30 ثانية بعد سماع إشارة المحكم، وتعطى محاولتين لكل مختبر.
- حساب الدرجات: تحسب عدد مرات الاستلام الصحيحة خارج منطقة 3 أمتار خلال المحددة 30 ثانية.



شكل رقم (07) يوضح اختبار التوافق التمرير والاستقبال.

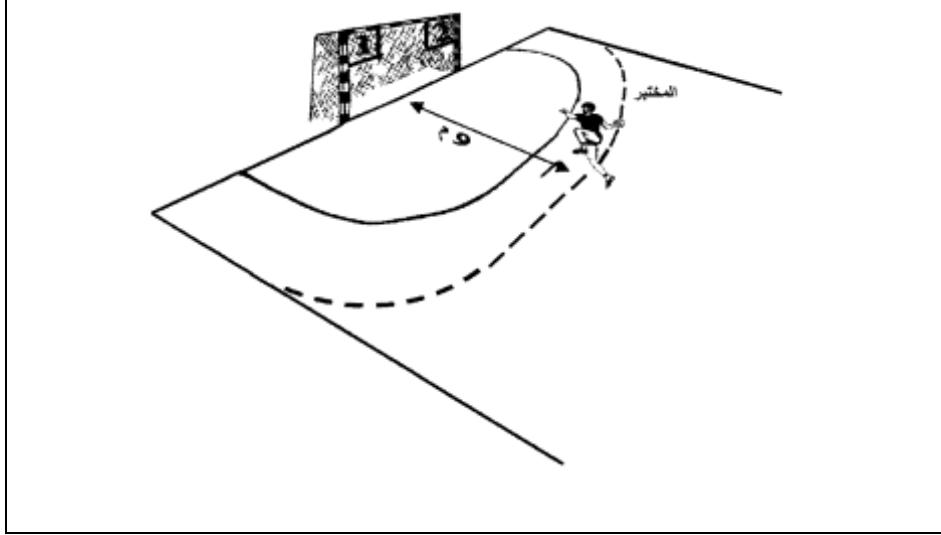
ثانياً/ اختبار مهارة التنطيط:

اختبار التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج (15 متر ذهاباً، 15 متر إياباً):

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التنطيط - رشاقة - بمصاحبة الكرة.
- أدوات الاختبار: 6 أعلام - كرة يد - ساعة إيقاف
- وصف الاختبار: يقف اللاعب ممسكاً بالكرة عند خط البدء وعند إعطاء إشارة الانطلاق يقوم اللاعب بالتنطيط الزجاجة حول الأعلام لمسافة 30 متر، 15 متر ذهاباً، 15 متر إياباً.
- شروط الاختبار:
- لكل لاعب محاولة واحدة، عند حدوث أي خطأ قانوني يعاد الاختبار.
- يراعى تبديل اليد التي تقوم بتنطيط الكرة عند الوصول إلى كل من الأعلام في الذهاب والعودة.
- تسجيل نتائج الاختبار: يحتسب الزمن لأقرب 0.1 ثانية.

ثالثاً/ اختبار دقة التصويب من الارتقاء على الأهداف المرسومة

- الغرض: قياس دقة التصويب من الارتقاء على الأهداف المرسومة.
- الأدوات: 5 كرات، مرمى كرة اليد، صافرة.
- الإجراءات: يقف المختبر على بعد 9 أمتار من مرمى كرة اليد، ويقوم بالتنطيط من الارتقاء على المربعات المرسومة في الزاوية العلوية للمرمى التي يبلغ طول ضلعها 60 سم. كما في الشكل البياني
- يسمح للمختبر عشر تصويبات بـ 10 درجات وتسجل مجموع درجات خلال العشر تصويبات..



شكل رقم (08) يوضح طريقة التصويب.

ملحق رقم (04)

نتائج الاختبارات المهارية الخاصة بفريق أمل عين بسام AAB

الوحدة الثالثة "درجة"	الوحدة الثانية "ثانية"	الوحدة الأولى "تكرار"	الاختبارات اللاعبين
3	10.46	21	01
6	8.04	30	02
4	9.59	23	03
5	8.23	29	04
6	8.35	29	05
7	8.01	31	06
7	7.94	31	07
4	9.07	29	08
6	8.22	30	09
4	8.96	27	10
3	10.53	20	11

*نتائج الاختبارات المهارية لمولودية كرة اليد البويرة MHB

الوحدة الثالثة "درجة"	الوحدة الثانية "ثانية"	الوحدة الأولى "تكرار"	عدد اللاعبين
7	8.31	30	01
4	9.35	22	02
5	8.50	31	03
5	8.53	30	04
7	9.18	21	05
3	9.97	19	06
4	10.30	24	07
4	10.22	22	08
3	9.98	23	09
5	9.13	23	10
4	8.77	30	11

*نتائج الاختبارات المهارية الخاصة بالتجربة الاستطلاعية الأولى

الوحدة الثالثة "درجة"	الوحدة الثانية "ثانية"	الوحدة الأولى "تكرار"	الاختبارات اللاعبين
5	8.50	31	01
8	9.74	23	02
4	9.51	27	03
5	9.72	26	04
7	8.93	30	05
5	10.07	20	06

*نتائج الاختبارات المهارية الخاصة بالتجربة الاستطلاعية (التطبيق الثاني)

الوحدة الثالثة "درجة"	الوحدة الثانية "ثانية"	الوحدة الأولى "تكرار"	الاختبارات اللاعبين
5	8.90	30	01
7	9.07	24	02
5	9.43	27	03
6	9.91	27	04
6	9.03	29	05
6	10.03	21	06

*نتائج التجربة الاستطلاعية لمقياس الرضا الحركي:

اللاعبين	1ع	2ع	3ع	4ع	5ع	6ع	7ع
1	4	3	4	3	4	3	3
2	3	4	5	4	2	3	4
3	4	4	4	3	3	3	4
4	4	4	4	4	4	5	4
5	4	5	4	4	5	4	4
6	4	3	3	3	5	3	4

8ع	9ع	10ع	11ع	12ع	13ع	14ع	15ع
5	4	4	4	3	4	4	4
4	3	5	4	3	4	3	5
4	3	5	5	4	4	3	3
4	4	3	4	4	4	4	4
5	4	5	3	4	4	5	3
4	5	5	5	4	3	4	4

16ع	17ع	18ع	19ع	20ع	21ع	22ع	23ع
4	2	3	3	3	4	4	5
5	1	3	3	3	4	4	5
2	4	3	3	3	2	3	5
4	3	4	4	4	4	4	5
4	2	3	3	4	5	5	5
3	2	3	3	4	4	4	5

24ع	25ع	26ع	27ع	28ع	29ع	30ع	المجموع
3	3	3	4	2	4	4	107
3	4	3	4	5	3	3	109
2	3	4	4	2	2	4	102
5	4	3	3	4	4	4	119
3	4	4	3	2	3	4	117
2	3	4	4	4	5	4	113

* جدول يوضح نتائج اختبار التمرير والاستقبال ودرجات الرضا الحركي لأفراد عينة البحث

درجات الرضا الحركي	اختبار التمرير والاستقبال "تكرار/30ثا"	أفراد العينة
133	30	01
99	24	02
146	31	03
130	29	04
98	21	05
97	19	06
102	22	07
128	28	08
100	23	09
119	30	10
106	25	11
94	21	12
139	30	13
101	23	14
129	29	15
134	29	16
142	31	17
144	31	18
127	29	19
138	30	20
121	27	21
98	20	22

* جدول يوضح نتائج اختبار التنطيط ودرجات الرضا الحركي لأفراد عينة البحث

الرقم	اختبار التنطيط بالثانية	درجات الرضا الحركي
01	8.31	133
02	9.35	99
03	8.05	146
04	8.53	130
05	10.48	98
06	10.62	97
07	10.30	102
08	9.13	128
09	10.13	100
10	8.07	119
11	9.22	106
12	10.46	94
13	8.04	139
14	9.59	101
15	8.23	129
16	8.35	134
17	8.01	142
18	7.94	144
19	9.07	127
20	8.22	138
21	8.96	121
22	10.53	98

* جدول يوضح نتائج اختبار دقة التصويب ودرجات الرضا الحركي لأفراد عينة البحث

الرقم	اختبار التصويب "بالدرجات"	درجات الرضا الحركي
01	6	133
02	4	99
03	7	146
04	5	130
05	3	98
06	3	97
07	4	102
08	5	128
09	4	100
10	6	119
11	4	106
12	3	94
13	6	139
14	4	101
15	5	129
16	6	134
17	7	142
18	7	144
19	4	127
20	6	138
21	4	121
22	3	98

الملحق رقم (05)

الملحق رقم (06)

التجزئة النصفية للمقياس

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.121
		Nombre d'éléments	15 ^a
	Partie 2	Valeur	.527
		Nombre d'éléments	15 ^b
		Nombre total d'éléments	30
	Corrélation entre les sous-échelles		.593
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	.744
		Longueur inégale	.744
	Coefficient de Guttman		.710

*ألفا كرونباخ للمقياس

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.616	30

الثبات: تطبيق وإعادة التطبيق (الثبات لاختبار التمرير والاستقبال)

Corrélations

		التطبيق	إعادة التطبيق
التطبيق	Corrélacion de Pearson	1	.991 ^{**}
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	6	6
إعادة التطبيق	Corrélacion de Pearson	.991 ^{**}	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	6	6

الثبات: تطبيق وإعادة التطبيق (الثبات لاختبار التنطيط)

Corrélations

		التطبيق	إعادة التطبيق
التطبيق	Corrélacion de Pearson	1	.784
	Sig. (bilatérale)		.065
	N	6	6
إعادة التطبيق	Corrélacion de Pearson	.784	1
	Sig. (bilatérale)	.065	
	N	6	6

الثبات: تطبيق وإعادة التطبيق (الثبات لاختبار التصويب)

Corrélations

		التطبيق	إعادة التطبيق
التطبيق	Corrélacion de Pearson	1	.824*
	Sig. (bilatérale)		.044
	N	6	6
إعادة التطبيق	Corrélacion de Pearson	.824*	1
	Sig. (bilatérale)	.044	
	N	6	6

والاستقبال النتيجة الإحصائية لعلاقة الرضا الحركي بالتمرير

Corrélations

		الرضا الحركي	مهارة التمرير
الرضا الحركي	Corrélacion de Pearson	1	.947**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	22	22
مهارة التمرير	Corrélacion de Pearson	.947**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	22	22

النتيجة الإحصائية لعلاقة الرضا الحركي بالتنطيط

Corrélations

		الرضا الحركي	مهارة التنطيط
الرضا الحركي.	Corrélacion de Pearson	1	-.913**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	22	22
مهارة التنطيط	Corrélacion de Pearson	-.913**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	22	22

النتيجة الإحصائية لعلاقة الرضا الحركي بالتصويب

Corrélations

		الرضا الحركي	مهارة التصويب
الرضا الحركي	Corrélacion de Pearson	1	.907**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	22	22
مهارة التصويب	Corrélacion de Pearson	.907**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	22	22

Abstract

The relationship between satisfaction motor and Skillful abilities of Hand ball players “u19”

A conducted experimental research to some Bouira’s district teams.

General Conclusion

In our field work we noticed apparently the little , if not none, importance that the coaches gave to the satisfaction motor factors in determining the different skilful abilities of various sports games . In other words, they disregarded the importance of this latter in motivating Hand ball players by bringing them with self confidence, excitement and involvement in the game, flexibility and exactness in performance , and make them active participants in the team . Based on the fact that the above elements are necessary requirements to come up with effective skilful abilities , our research aims at :

Finding out the link between the satisfaction motor factors and the skilful abilities of hand ball players “U19” that have to do with ; passing, receiving, jumping the ball, as well as exact forward passing .

In our feild work we found it appropriate to use the observation method as it seems the most evident tool to conduct our research and to objectively reach the aims we ‘ve set before . In this respect , we attempted to submit a twenty two “22” handball player’s observation who belong to two different team of Bouira district . The team of MHB and AAB. On this basis and for the sake of finding out the information about the issue addressed in this study, we applied the different skill tests with baring in mind prorating the measure of psychomotor to participants . As regarding the conduction of statistic’s analysis and interpretation , we devoted (13. O SPSS) Statistic Programme of Sociological Science throughout the Pirson Coefficient , Alpha Kronpakh , partial fragmentation and validity and credibility of the test .

Out of the conducted experimental research and the designed tests , we ended up with confirming our hypothesis as well as figuring out an extrusive positive link between satisfaction motor and skilful abilities of hand ball players “U19” .Furthermore, The results of our research imply some recommended suggestion :

- To emphasize on supporting sportsmen satisfaction motor by adopting different psychological encouragement including; setting aims, creating strong sportsmanship of teams and enthusing sportsmen .
- Conducting further similar researches covering other abilities in handball game .

Key words: satisfaction motor, Skillful abilities, Handball, U19

قائمة السادة المحكمين (دكاترة، خبراء، مختصين) الذين قاموا بعملية تحكيم الاختيارات المهارية من ناحية الموضوعية:

الرقم	اسم الأستاذ	الدرجة العلمية	الإمضاء	الجامعة
1	مزاري فاتح	أستاذ مساعد - أ		البويرة
2	بوحاج مزيان	أستاذ مساعد - أ		البويرة
3	حاج احمد مراد	أستاذ مساعد - أ		البويرة
4	ساسبي عبد العزيز	أستاذ محاضر		البويرة
5	فرنان مجيد	أستاذ محاضر		البويرة

موضوع الدراسة : علاقة الرضا الحركي ببعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد



تحت إشراف:

علوان رفيتي

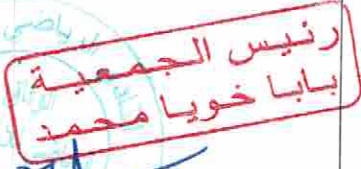


مساعد الطالبان :

- قردوس المحسني

- مقيني بدر الدين

القائمة الخاصة بالنادي الذي تمت عليه الدراسة الاستطلاعية

موضوع الدراسة: علاقة الرضا الحركي بالقدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط

الختم الخاص بالنادي	اسم النادي
  	وفاق الأخضرية (ESL)

الطالبان:

-قرومي الحسين

-مقنين بدر الدين

القائمة الخاصة بتوقيعات الأندية التي تمت عليها الدراسة الأساسية

الختم الخاص بالنادي	اسم النادي
	مولودية كرة اليد البويرة (MHB)
	أمل عين بسام (AAB)

موضوع الدراسة : علاقة الرياضة بالحدركم ببعض القدرات المهارية
 لدى لعبة كرة اليد وأسطا



تحت إشراف :
 عدوان رقيق

مساعد الطاهريان
 - قرومية المحسن
 - مقسنه بدر الدين

قائمة السادة المحكمين (دكاترة) لمقياس الرضا الحركي

الجامعة	الإمضاء	الدرجة العلمية	اسم الأستاذ	الرقم
البويرة		أستاذ	منصوري نبيل	1
البويرة		MCAI	فرنان مجيد	2
البويرة	 عبد الرحمن بن علي الصالح	أستاذ محاضر	بن عبد الرحمان سيد علي	3
البويرة		أستاذ محاضر	إلواناس عبد الله	4
البويرة		أستاذ محاضر	لاوسين سليمان	5

موضوع الدراسة : علاقة الرضا الحركي ببعض القدرات المهارية
لدى لاعبي كرة السلة في أواسط



تحت إشراف :
علوان رفيع

من إمداد الطالبان :
- قروية الحسين
- مقني بدر الدين



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 1000/م ع ت ن ب ر / 2016 .

إلى السيد (ة): **رئيس الجامعة الوطنية**

لكرد العبد



الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (م): **فيسرو. مسمي. الجسسين** رقم التسجيل: **K.140.107**.....

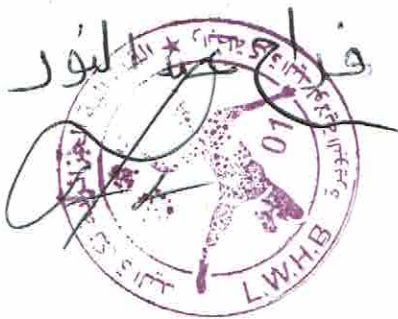
- الطالب (م): **محمدين. بدر الدين** رقم التسجيل: **K.140.049**.....

- الطالب (ة): رقم التسجيل:

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مسؤول الهيئة المستقبلية



رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي

د. منصور نبيل

