



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique



# جامعة أكلح مولحدج - البويرة - Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: تدريب رياضي تنافسي.

الموضوع

أهمية صفة السرعة في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي  
كرة اليد فئة u17 .

-دراسة ميدانية على مدربي فرق ولاية البويرة الرابطة الولائية-

تحت إشراف الدكتور:

-علوان رفيق

-من إعداد الطلبة:

-عياش أمين

-اليسري رابح

السنة الجامعية: 2017/2016

# شكر و عرفان

قال تعالى:

"ولئن شكرتم لأزيدنكم"

كيفه لانشكر يارب وشكرنا لك يستحق الشكر، شكرنا العميق لله تعالى شأنه على الصحة والعقل الذي أهدانا بهما وللذان بفضلهما بحثنا وعرفنا وتعلمنا.

نتقدم بجزيل الشكر وأخلص التحيات إلى الأستاذ المشرف على المساعدة التي قدمها لنا أثناء البحث "ملوان رفيق" لمتابعته الدائمة وتوجيهاته القيمة، له منا ألف شكر وتقدير وجزاه الله خيرا.

كما يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية بجامعة أجلي محند أواحاج -البويرة- وبالأنص الدكتور منصورى نبيل، والأستاذ تيسموقة أرزقي، طاوطوي عبد الله.

وبالمناسبة نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا في إنجاز هذا العمل.

# إهداء:

## بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى التي كانت لي شمعة تضيء حياتي، إلى من حملتني وهنا وضعتني وهنا إلى التي يعجز المرء عن رد جميلها إلى الشمس المشرقة التي أذارت سبيلي وساعدتني بكل ما تملك من قوة غالي أمي الحنون والكرامة حفصا الله. إلى رمز القوة والكرامة إلى من علمني أن الحياة وقفة وأداء وتضحية ودفعني دوما إلى الأمام وثبتت خطايا إلى طريق النجاح إلى أبي وكان نعم الأب إلى والدي العزيز حفصه الله.

إلى كل من أحاطوني بسياج من محبتهم وعطفهم وإخلاصهم ووفائهم ورافقوني في حياتي إلى أصدقائي الأعماء حسين، طه البشير، بدر الدين وإلى أصدقائي في البحث وإلى كل من ساعدوني من قريب أو بعيد وإلى كل أهلي وأقاربي وأخوتي وإلى كل من وقعته يده على هذا البحث.

وإلى كل أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة اكلبي معند أولحاج وشكر خاص إلى الأستاذ المشرف علوان رفيق له ألف شكر وتقدير وعلى جميع من يشرفون على التخرج بقسم التربية البدنية والرياضية السنة الثالثة مع تمنياتي لهم في النجاح في الحياة المصنبة وإلى هؤلاء أهدي عملي هذا وأسأل الله سبحانه وتعالى أن يجعله ذا فائدة على من تناول صفحاته وأن يكون مرجعا لمن بعدي إن شاء الله.

# إهداء:

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى من قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - "الجنة تحت أقدام الأئمة"

إلى من مرضه لمرضتي وبكى لبيكاني وحننك لحزني، إلى آية من آيات الرحمن إلى التي وساني بها الرحمن حسنا، إلى ذلك النمر الذي لا يجمع من الحنان والسلام على طول الأيام والأعوام، لكي مني ألقى الكلام، إلى التي أعجز ولو استعملت أجديات كل اللغة إلى التي حملتني رضيعا، وجعلت أيامي ربيعا، وجعلت مني إنسانا وديعا وأبديت دواما أن أكون رضيعا، إلى أمي أطال الله في عمرها أمدي ثمرة جسدي هذا

إلى من قاد بي السفينة من الطفولة إلى الرجولة، إلى الذي قال لي يوما "إن بالعلم تكون أشراف الرجال لا ممن يشتري العزة والكرامة بالمال" إلى من علمني أن الحياة أولما كفاح وأخرها نجاح إلى أبي العزيز حفزه الله

إلى من قاسموني أيامي وشاركوني أفراحي وأحزاني واشتد بهم ساعدي

إلى من كنت رفقتهم ثلاث سنوات بدت ثلاث أيام بل ثلاث ساعات بل أقل من ذلك إلى كل زملائي وإلى أصدقائي في قسم التربية البدنية

وإلى كل أساتذة قسم التربية البدنية - البويرة - وخاصة الأستاذ المشرف على البحث "ملوان رفيق"

إلى كل من وقع به على هذا البحث أمدي باقة جسدي وعملي.



## محتوى البحث

| الصفحة | الموضوع                               |
|--------|---------------------------------------|
| أ      | -شكر وتقدير .                         |
| ب      | -إهداء .                              |
| د      | -محتوى البحث .                        |
| ز      | -قائمة الجداول .                      |
| ح      | -قائمة الأشكال .                      |
| ط      | -ملخص البحث .                         |
| ي      | -مقدمة .                              |
|        | مدخل عام: التعريف بالبحث              |
| 2      | 1-الإشكالية .                         |
| 3      | 2-الفرضيات .                          |
| 3      | 3-أسباب اختيار الموضوع .              |
| 3      | 4-أهمية البحث .                       |
| 3      | 5-أهداف البحث .                       |
| 5      | 6-الدراسات المرتبطة بالبحث .          |
| 6      | 7-تحديد المصطلحات والمفاهيم .         |
|        | الجانب النظري                         |
|        | الفصل الأول: كرة اليد والفئة العمرية  |
| 9      | تمهيد                                 |
| 10     | 1-ماهية كرة اليد .                    |
| 10     | 2-نشأة كرة اليد في العالم             |
| 11     | 3-ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر     |
| 13     | 4-قانون كرة اليد في العالم            |
| 15     | 5-مكانة كرة اليد ضمن الأنشطة الرياضية |
| 16     | 6-أهمية ممارسة كرة اليد               |
| 17     | 7-المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد    |
| 18     | 8-خصائص لاعب كرة اليد                 |
| 20     | 9-مميزات المرحلة العمرية (15-17) سنة  |
| 22     | الخلاصة                               |

|    |   |
|----|---|
|    | الفصل الثاني: المهارات الهجومية في كرة اليد     |
| 24 | تمهيد   |
| 25 | 1-المهارات الهجومية بدون كرة                    |
| 26 | 2-المهارات الهجومية بالكرة                      |
| 28 | 3-تعليم المهارات الهجومية                       |
| 29 | 4-الخطوات الأساسية في تعليم المهارات الهجومية   |
| 30 | 5-تنمية وتطوير المهارات الهجومية                |
| 31 | 6-المتطلبات المهارية الهجومية                   |
| 33 | الخلاصة   |
|    | الفصل الثالث: السرعة في كرة اليد                |
| 35 | تمهيد   |
| 36 | 1-مفهوم السرعة في كرة اليد                      |
| 37 | 2-أنواع السرعة                                  |
| 39 | 3-العوامل التي ترتبط بها سرعة الأداء            |
| 40 | 4-طرق التدريب المستخدمة لتنمية السرعة           |
| 41 | 5-بعض النماذج المستخدمة لتنمية السرعة           |
| 42 | 6-بعض التوجيهات لتنمية السرعة                   |
| 43 | الخلاصة   |
|    | الجانب التطبيقي                                 |
|    | الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية. |
| 46 | تمهيد   |
| 47 | 1-الدراسة الاستطلاعية                           |
| 47 | 2-الدراسة الأساسية                              |
| 47 | 1-2-المنهج                                      |
| 47 | 2-2-متغيرات البحث                               |
| 48 | 2-3-المجتمع                                     |
| 48 | 2-4-العينة                                      |
| 48 | 2-5-مجالات البحث                                |
| 48 | 2-6-أدوات البحث                                 |
| 49 | 2-7-الأسس العلمية للأداة                        |
| 49 | 2-8-الوسائل الإحصائية                           |

|    |  |
|----|--|
| 50 | خلاصة                                    |
|    | الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج |
| 52 | تمهيد                                    |
| 53 | 1- عرض وتحليل النتائج                    |
| 76 | 2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات      |
| 79 | - خلاصة                                  |
| 81 | - الاستنتاج العام                        |
| 83 | - الخاتمة                                |
| 85 | - اقتراحات وفروض                         |
| -  | - البيبليوغرافيا                         |
| -  | - الملاحق                                |

## قائمة الجداول

| الصفحة | اسم الجدول                     | رقم الجدول |
|--------|--------------------------------|------------|
| 53     | عرض نتائج السؤال رقم 01        | 01         |
| 54     | عرض نتائج السؤال رقم 02        | 02         |
| 55     | عرض نتائج السؤال رقم 03        | 03         |
| 56     | عرض نتائج السؤال رقم 04        | 04         |
| 57     | عرض نتائج السؤال رقم 05        | 05         |
| 58     | عرض نتائج السؤال رقم 06        | 06         |
| 59     | عرض نتائج السؤال رقم 07        | 07         |
| 60     | عرض نتائج السؤال رقم 08        | 08         |
| 61     | عرض نتائج السؤال رقم 09        | 09         |
| 62     | عرض نتائج السؤال رقم 10        | 10         |
| 63     | عرض نتائج السؤال رقم 11        | 11         |
| 64     | عرض نتائج السؤال رقم 12        | 12         |
| 65     | عرض نتائج السؤال رقم 13        | 13         |
| 66     | عرض نتائج السؤال رقم 14        | 14         |
| 67     | عرض نتائج السؤال رقم 15        | 15         |
| 68     | عرض نتائج السؤال رقم 16        | 16         |
| 69     | عرض نتائج السؤال رقم 17        | 17         |
| 70     | عرض نتائج السؤال رقم 18        | 18         |
| 71     | عرض نتائج السؤال رقم 19        | 19         |
| 72     | عرض نتائج السؤال رقم 20        | 20         |
| 73     | عرض نتائج السؤال رقم 21        | 21         |
| 73     | عرض نتائج السؤال رقم 22        | 22         |
| 75     | عرض نتائج السؤال رقم 23        | 23         |
| 77     | مقابلة النتائج بالفرضية العامة | 24         |

قائمة الأشكال

| الصفحة | اسم الجدول                    | رقم الجدول |
|--------|-------------------------------|------------|
| 53     | تمثيل البياني للسؤال رقم 01   | 01         |
| 54     | التمثيل البياني للسؤال رقم 02 | 02         |
| 55     | التمثيل البياني للسؤال رقم 03 | 03         |
| 56     | التمثيل البياني للسؤال رقم 04 | 04         |
| 57     | التمثيل البياني للسؤال رقم 05 | 05         |
| 58     | التمثيل البياني للسؤال رقم 06 | 06         |
| 59     | التمثيل البياني للسؤال رقم 07 | 07         |
| 60     | التمثيل البياني للسؤال رقم 08 | 08         |
| 61     | التمثيل البياني للسؤال رقم 09 | 09         |
| 62     | التمثيل البياني للسؤال رقم 10 | 10         |
| 63     | التمثيل البياني للسؤال رقم 11 | 11         |
| 64     | التمثيل البياني للسؤال رقم 12 | 12         |
| 65     | التمثيل البياني للسؤال رقم 13 | 13         |
| 66     | التمثيل البياني للسؤال رقم 14 | 14         |
| 67     | التمثيل البياني للسؤال رقم 15 | 15         |
| 68     | التمثيل البياني للسؤال رقم 16 | 16         |
| 69     | التمثيل البياني للسؤال رقم 17 | 17         |
| 70     | التمثيل البياني للسؤال رقم 18 | 18         |
| 71     | التمثيل البياني للسؤال رقم 19 | 19         |
| 72     | التمثيل البياني للسؤال رقم 20 | 20         |
| 73     | التمثيل البياني للسؤال رقم 21 | 21         |
| 74     | التمثيل البياني للسؤال رقم 22 | 22         |
| 75     | التمثيل البياني للسؤال رقم 23 | 23         |

## محتوى البحث

### عنوان الدراسة:

أهمية صفة السرعة في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد فئة U17  
(من وجهة نظر المدربين)

هدف الدراسة: معرفة وتقييم أهمية صفة السرعة أثناء أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد.

مشكلة الدراسة : هل تساهم صفة السرعة في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد.

### فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: تساهم صفة السرعة في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد.

### الفرضيات الجزئية:

- تساهم صفة سرعة التمرير والاستقبال في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد.
- تساهم صفة سرعة التنطيط في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد.
- تساهم صفة سرعة التصويب في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد.

### إجراءات الدراسة الميدانية:

المنهج المستعمل : المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة في الدراسة: الأداة المستعملة هي الاستبيان و كانت موجهة للمدربين

العينة: في بحثنا هذا شملت العينة مجتمع البحث القسم الولائي لكرة اليد لولاية البويرة صنف U17

وقد كانت العينة عشوائية غير مقصودة بطريقة الحصر الشامل لمدربي كل فرق ولاية البويرة

### المجال الزمني و المكاني:

أجريت هذه الدراسة على سبع نوادي تابعة لرابطة كرة اليد لولاية البويرة وهي: أولمبي الرافور OR، تلوين حيزر

ASTH، أولمبي سور الغزلان OSG، وفاق الأخرزية ESL، أمل عين بسام AAB، شباب

مستقبل امشدالة CAM، الجمعية الرياضية قادية DRBK. من الفترة الممدة من شهر فيفري إلى شهر ماي

### النتائج المتحصل عليها:

- تساهم صفة سرعة التمرير والاستقبال في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد.
- تساهم صفة سرعة التنطيط في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد.
- تساهم صفة سرعة التصويب في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد.

## مقدمة:

لقد أصبحت السرعة صفة لا بد منها في جميع الرياضيات بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة إذ تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط، كما أن الاعتماد على السرعة دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير هذه الصفة ونموها بل سيحد منها ويجعل من صاحبها (لاعبها) ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العملية، حيث أن التدريب على السرعة في كرة اليد بصفة خاصة يقصد بها إعداد اللاعب إعدادا فسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول و الأداء المطلوب خلال المباراة وكذا إعداده مهاريا وخططيا في أداء المهارات سواء هجومية أو دفاعية وكما نميز لسرعة في كرة اليد ثلاث أشكال وهي: سرعة رد الفعل، السرعة الحركية، سرعة الانتقال.

ونظرا لطبيعة الأداء الحديث في كرة اليد وما يتطلبه من حمل التدريب وحمل المباراة سواء من حيث الشدة أو الحجم فإن الغرض الأساسي من المباراة هو المحاولات المستمرة من اللاعبين إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس ويعملون في نفس الوقت على محاولات هجومية لمنافسيهم للوصول إلى الهدف حيث يفوز الفريق المنافس ولو بهدف واحد وإن حقيقة أداء مهارة من المهارات الهجومية يرتبط بمكونات اللياقة البدنية إذتعتبر من الدعامات الأساسية في تعليم و التدريب ومعدل التعلم للمهارات الهجومية في كرة اليد يختلف من شخص الآخر حيث يرجع ذلك للفروق الفردية العوامل الوراثية ويمكن أن نجد الأفراد الذين يملكون صفة السرعة في العناصر المرتبطة باللياقة البدنية يملون إلى التحسن السريع مع سرعة التعلم في مختلف المهارات ،ويمكن أن نجد أن لصفة السرعة أثر على أداء مختلف المهارات الهجومية، وحتى تكون هذه الصفة أكثر فعالية يجب ربطها بالبرنامج التدريبي.

ولقد قسمنا موضوعنا هذا إلى ثلاثة فصول:

**الفصل الأول:** كرة اليد وتطورها.

**الفصل الثاني:** المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد.

**الفصل الثالث:** السرعة في كرة اليد.

أما بالنسبة للجانب التطبيقي عرضنا فيه النتائج وتم تحليلها بطريقة إحصائية لكل الأسئلة الموجهة للمدربين لمعرفة الفروق الإحصائية الموجودة بين صفة السرعة وأداء المهارات الهجومية في كرة اليد وهذا في استنتاج عام.

مدخل عام

التعريف بالبحث



## 1/ الإشكالية :

تعتبر كرة اليد إحدى الألعاب الكبيرة والتي توسعت بشكل كبير خاصة بعدما زاد تفهم الجماهير بفوائدها الصحية والتربوية والتنافسية رغم اختلاف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم كما عرفت كرة اليد تطورا كبيرا وذلك في مختلف العصور وبشكل فعال في تحسن اللياقة البدنية للفرد أو اللاعب وذلك من أجل الحصول على بنية رياضية عالية.

فعلى لاعب كرة اليد التحلي بكل الصفات البدنية الأساسية المتمثلة في القوة والتحمل والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الدقة والتوازن لأنها تكتسي أهمية كبيرة ونظرا لتحسينها القدرات المهارية إذ تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني و إحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، كما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافة محددة في اقل زمن ممكن كما يحدث في ألعاب المضمار كالجري 100م, 200م.... الخ والسباحة والتجديف وأداء مهارات معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة كأداء مهارات هجومية في كرة اليد كالقفز وأداء التصويب ومجمل القول أن صفة السرعة تعتبر أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لدى اللاعب وهذا ما دفعنا لتسليط الضوء على هذه الصفة (السرعة) لدى لاعبي كرة اليد بالرابطة الولائية لولاية القوية صنف U17 ولومن هذا المنطلق يتبادر في أذهاننا طرح التساؤل والمتمثل فيما يلي:

- هل تساهم صفة السرعة في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد

التساؤلات الجزئية:

- ها تساهم صفة سرعة التمرير والاستقبال في الرفع من فعالية الهجوم؟
- هل تساهم صفة سرعة التنطط في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل تساهم صفة سرعة التصويب في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد؟

**2/ فرضيات البحث :****الفرضية العامة :**

- تساهم صفة السرعة في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد

**1الفرضيات الجزئية :**

- 1- تساهم صفة سرعة التمير والاستقبال في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد
- 2- تساهم صفة سرعة التتط في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد
- 3- تساهم صفة سرعة التصويب في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد

**3/ أسباب اختيار البحث:**

1. أهمية الدراسة في حد ذاتها.
2. قلة الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.
3. الفراغ العلمي الذي تشهده المكتبات "نقص المراجع".
4. كونها أحد الركائز في كرة اليد.

**4/ أهمية البحث:****أ-الجانب العلمي:**

1. إثراء مجال للبحث العلمي.
2. ملء الفراغ الملموس في المكتبة و خاصة الدراسة المتعلقة بهذا الموضوع
3. إضافة بعض المفاهيم النظرية في المكتبة.
4. تدعيم المعهد بمذكرة في هذا الموضوع الذي يصبح في المستقبل كمرجع يستفاد منه.

**ب-الجانب العملي:**

1. يعتبر عنصر السرعة احد عناصر اللياقة البدنية وهو عنصر هام أثناء أداء المهارات الهجومية في كرة اليد.
2. دراسة الفارق في سرعة أداء المهارات الهجومية عند لاعبي كرة اليد.
3. استخلاص بعض النتائج التي من شأنها معرفة تطور صفة السرعة في أداء المهارات الهجومية.
4. معرفة مدى تحكم السرعة في أداء المهارات الهجومية في كرة اليد.

**5/ أهداف البحث:**

1. تقييم صفة السرعة بأداء المهارات الهجومية عند لاعبيكرة اليد
2. معرفة أهمية السرعة أثناء أداء المهارات الهجومية في كرة اليد

3. معرفة كيفية أداء المهارات الهجومية
4. أهمية كرة اليد أثناء المنافسات والصراع الحركي بين الفريقين أثناء حياة الكرة وتسجيلها
5. أهمية السرعة أثناء إحراز على الكرة وتنفيذ المهارات الهجومية

## 6/ الدراسات المرتبطة بالبحث:

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو التطرق لبعض المواضيع التي قارب مضمونها موضوع بحثنا:

### 1-مذكرة تحت عنوان: تأثير صفة السرعة في الرفع من أداء المهارات الهجومية الاساسية في عند طلبة كرة اليد:

من اعداد الطلبة تماقولت محمد الصالح، بوتة عبد الحليم، زروالي مبارك، تحت اشراف الأستاذ باغقول جمال معهد التربية البدنية والرياضية جامعة محمد خيثر بسكرة الموسم الجامعي 2010/2009 وكان هدفهم معرفة أهمية صفة السرعة أثناء أداء المهارات الهجومية الأساسية لدى الطلبة تخصص كرة اليد وكانت الاداة المستعملة في البحث هي الاختبارات موجهة لطلبة تخصص كرة اليد والعينة تم اختيارها بالاعتماد على مقاييس (الطول والوزن) أي كان اختيار العينة بطريقة منظمة، كانت النتائج كالتالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التمرير والاستلام لدى النظامين (ل م د. الكلاسيكي).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التنطيط لدى النظامين (ل م د. الكلاسيكي).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التصويب لدى النظامين (ل م د والكلاسيك).

### 2- مذكرة تحت عنوان : أهمية الدافعية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط(16-18سنة):

وكان هدفهم كشف مدى تأثير الدافعية على مستوى الاداء المهاري للاعبي كرة اليد وكانت الاداة المستعملة في البحث هي استمارة الاستبيان اما العينة تم اختيار فئة الأوساط التي تتزامن مع فترة المراهقة وفي هذا البحث تكونت عينة البحث من ثلاثون 30 لاعبا من ثلاثة نوادي من ولاية المسيلة وهي اولمبي المسيلة، ترجي المسيلة، اولمبي بوسعادة، كانت النتائج كالتالي:

- للدافعية الخارجية والعلاقات مع المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد

- للحوافز المعنوية والتربوية تأثير على الاداء المهاري للاعبي كرة اليد

- للتفوق والكسب الرياضي دافع للاعب كرة اليد نحو تحسين مستوى اداءه المهاري

3- مذكرة تحت عنوان: التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط من وجهة نظر المدربين:

من اعداد الطالب باديس أحمد تحت اشراف الدكتور بن عبد الرحمان سيد أعلي معهد التربية البدنية والرياضية جامعة البويرة للموسم الجامعي 2015/2014 كان هدفهم تباين أن التدريب التكراري له دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الأداة المستعملة في البحث استمارة الاستبيان والمقابلة الموجهة لمدربي أندية كرة القدم اما بالنسبة لعينة البحث كانت قصدية شملت كل مدربي كرة اليد على مستوى الرابطة الولائية لولاية البويرة أما النتائج فكانت كالتالي:

- ان التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم
- أن التدريب التكراري يعطي مردود اثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود
- التدريب التكراري يؤدي الى تطوير وتحسين السرعة وتحقيق نتائج ايجابية

#### 7/ تحديد المصطلحات والمفاهيم:

##### 7-1-تعريف السرعة:

##### تعريف نظري:

قدرة الفرد على أداء حركات من أنواع في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.

##### تعريف إجرائي:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن.<sup>1</sup>

##### 7-2-المهارة:

تدل على مدى كفاءة الافراد في اداء واجب حركي معين، وتعني ايضا مقدرة الفرد على التواصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء ولجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن.<sup>2</sup>

##### 7-2-1-الأداء المهاري:

<sup>1</sup>أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ب ط، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص187

<sup>2</sup>مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص104.

كل الاجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها في الملعب بهدف الوصول الى دقة اداء المهارات بالية واتقان تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

### 7-3- كرة اليد:

#### تعريف نظري:

(جمع كرى وكرات وكرين واكر) كل جسم مستدير من مطاط او جلد يلعب به او يتخذ في الالعب الرياضية<sup>1</sup>.

#### تعريف إجرائي:

هي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين وغرض كل فريق من هذان الفريقان احراز هدف في مرمى الفريق الاخر ومنعه من احراز هدف، وتلعب هذه الرياضة باليدين ضمن قواعد وقوانين اللعبة<sup>2</sup>

### 7-4- لاعبو الأواسط:

#### تعريف نظري:

(الواسط) جمع اواسط، مفردة وسطى المتوسط المعتدل الذي يحتل مكانا وسطا بين طرفي الشيء<sup>3</sup>

#### تعريف إجرائي:

المرحلة (16-18) تسمى مرحلة المراهقة، والمراهقة مصطلح من العمر، والذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة وقد اقترب من النضج العقلي والبدني والاجتماعي والانفعالي<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> راتب احمد قبيعة: المتقن، القاموس العربي المصور، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان، ص 252.

<sup>2</sup> خالد الحشوش: الموسوعة الرياضية العصرية، ط1، دار يافا العلمية، عمان، 2006، ص 188.

<sup>3</sup> راتب احمد قبيعة: المتقن، القاموس العربي المصور، مرجع سابق، ص 26.

<sup>4</sup> مصطفى فهمي: علم النفس التربوي، دار الفكر، القاهرة، 1985، ص 153

الجانب النظري

# الفصل الأول:

## كرة اليد والفئة العمرية

**تمهيد:**

لعبة كرة اليد دائما وفنونها في تطور مستمر، ويرجع هذا التطور إلى التغير والتعديل المستمر الذي يطرأ على قوانينها بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم إمتاع اللاعبين والمشاهدين، الأمر الذي أدى بدوره إلى انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها من الناشئين.

وان كانت لعبة كرة اليد هي لون من ألوان الصراع الحركي بين فريقين من اللاعبين يحاول كل منهما حيازة الكرة ووضعها في شبكة الخصم، فان هذا الصراع الذي تحكمه قوانين وقواعد محددة كان منذ نشأته مجالا فكريا واسعا وعميقا لمدربي كرة اليد والقائمين على دراسة فنونها، وذلك بهدف تطوير تحركات اللاعبين أثناء الدفاع لسرعة حيازة الكرة وأثناء الهجوم لسرعة ودقة إصابة الشبكة.

وفى وقتنا الحالي وبعد التعديل المستمر لقوانين اللعبة عقب كل دورة اولمبية الذي أدى إلى تنوع اتساع فنونها، فقد أصبح من الصعب إصدار مؤلف واحد يتناول كل موضوعات كرة اليد، كما أن إخضاع الممارسة الرياضية إلى سائر العلوم الإنسانية جعل كرة اليد مجالا علميا واسعا للدراسة والبحث بالإضافة إلى أنها مجالا فنيا لا يعي متغيراته إلا من تعمق في ممارستها وتدريبها وتدريبها.



**1/ ماهية كرة اليد:**

أصبحت كرة اليد أكثر ممارسة على مستوى العالم في مختلف الأعمار والأجناس وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والتنقيط والخداع وغيرها من المهارات المختلفة في (كرة اليد) .

تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله (40م) وعرضه (20م) مقسم إلى منطقتين كل منطقة محددة فيها منطقة (6م) المعروفة بالمنطقة المحرومة حيث لا يسمح فيها لأي لاعب سواء كان مدافع أو مهاجم الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب، وتليها منطقة (9م) المعروفة بالمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة على بعد (7م) عنى المرمى وكذا منطقة دخول وخروج اللاعبين.

يتكون عدد اللاعبين في كل فريق من (14) لاعب منهم (6) لاعبين داخل الملعب زائد حارس المرمى و(7) لاعبين في الاحتياط، ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم، حيث يبلغ طول المرمى (3م) وارتفاعه (2م)، وذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة بشوطين كل شوط يقدر بـ (30د) تتخللهما فترة راحة مدتها (10د) ومن خصائص هذه اللعبة هي قوة الاحتكاك بين اللاعبين مما تتطلب القوة والرشاقة والسرعة في الأداء والدقة في التصويب.<sup>1</sup>

**2/ نشأة كرة اليد في العالم:**

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة وخاصة إذا ما قورنت بلعبة كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين وان كان نسب أصل العاب الكرة جميعا إلى تسويكا بنت الملك أونياس ملك ايبس من بلاد الإغريق حيث كانت تلعب كرة اليد مع وصيفتها ذلك أن العاب الكرة الصغيرة و الكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية كانت تمثل لهم تلك الألعاب واستعملوا الكرات من الجلد والقش أيضا ويقول "أميل هورل" أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي أن الفرد في بداية نشأته استخدم يديه قبل قدميه ولهذا تعتبر كرة اليد أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم ولهذا لا نستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الألعاب.<sup>2</sup>

ومن المحتمل جدا أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأولى ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان ولكن بصورة متنوعة فقد أدرج معلم الجمباز الدانماركي "هولجر نلسن" عام 1898 في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة "أدروب" لعبة تشبه كرة اليد الحالية وبعد تسع سنوات اصدر "نلسن" كتيباً عن لعبة والتي كانت تعرف

<sup>1</sup> إبراهيم محمد المحاسنة: تعليم التربية الرياضية، ط1 دار جريز للنشر والتوزيع، عمان، السنة 2006، ص223.

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

باسم "هاند بولد" وكما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد 1893 على ملعب كرة القدم باسم "حزينا" وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض البلدان أوروبا كألمانيا سويسرا ثم اتخذت "حزينا" صفة كرة اليد سبعة أفراد 1905 أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1930.

وبعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد حيث اصدر معلم السويدي "ولدن" مجموعة من القوانين تحت عنوان الألعاب في الطبيعة ومن ضمن هذه الألعاب مايشابه كرة اليد الحالية كما مارست السويد 1919 لعبة كرة اليد المشابهة إلى حد بعيد مع كرة اليد (7) أفراد داخل الملاعب المختلفة .

ولكن لم تتخذ اللعبة طبعة المنافسات من حيث قواعدها والتي كانت تحرم الجري بالكرة أو الهجوم على اللاعب بمجرد حيازته لها .

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

وفى عام 1921 أقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد بألمانيا بمدينة "هانوفر" بعد ذلك أقيمت البطولة الداخلية الأولى في كثير من البلدان، وفى المؤتمر الثامن لاتحاد العاب القوى الدولي المنعقد 1926 في مدينة "لاهاي" بهولندا . انتخبت لجنة لأول مرة تأخذ على عاتقها قيادة لعبة كرة اليد دوليا ووضع قواعد لهذه اللعبة وفى عام 1928 وضعت القواعد الرسمية لكرة اليد وحتى هذا التاريخ كان اختلاف في قواعد اللعبة بين الرجال والنساء، وفى 24 أغسطس عام 1928 أثناء إقامة دورة الألعاب الاولمبية بأستردام أتعقدت جمعية تأسيسية لأول اتحاد هواة كرة اليد وأصبحت برلين مقرا للاتحاد بحضور عدة دول وتعتبر هذه الدول الأعضاء المؤسسين للاتحاد الدولي، وفى نفس العام وحدت قواعد اللعبة بين الرجال والنساء باستثناء وقت اللعب سيدات 20x2 دقيقة والرجال 30x2 دقيقة، وفى عام-1928- طبعت قواعد اللعبة باللغات الألمانية والفرنسية وذلك عملا على نشر اللعبة وتوحيد طريقة لعبها بين الدول المختلفة.<sup>1</sup>

### 3/ ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وبذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما أن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية .

<sup>1</sup> منير جرجس إبراهيم: نفس المرجع السابق، ص 9 - 10.

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

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

1. فريق (SAINT-EVGENE) بولوغين LOMSE

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

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

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

5. فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A).

6. فريق من عين الطاية.

7. فريق سبارتو وهران.<sup>1</sup>

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط "الجزائر، وهران، قسنطينة" أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق (LOMS) في سنة 1963 .

كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر في نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن عن تنظيم بطولة شبه رياضة، حيث يتم فيها توزيع نوادي العاصمة إلى مجموعتين واحدة من الشرق والأخرى من الغرب.<sup>2</sup>

بينما البطولة الوطنية تضم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحدثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة .

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت أثرى قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تضم سبع جمعيات .

<sup>1</sup>مجلة الوحدة الرياضية، العدد 595، 18 مارس 1992، الجزائر، ص 35.

<sup>2</sup>جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتاب العلمية، سنة 1993، ص 371.

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

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة افريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشرة سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد وذلك بقاعة حرشة ابتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل عن 18 منتخبا من الصنفين ذكور وإناث.<sup>1</sup>

#### 4/ قانون لعبة كرة اليد في العالم:

**المادة (1) الميدان:** شكله مستطيل يضم مساحة تقدر 40م طولاً و20م عرضاً وتسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى.

**المادة (2) المرمى:** طولها 2م وارتفاعها 2م العارضة والقائمين تكونان من المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين واضحين ويكون مزود بشبكة مغلقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة مساحة المرمى وتكون محدودة بخط مستقيم 3متر ومسطر لمسافة 6م أمام المرمى ويكون مستمر مع طرف مربع دائرة بقياس 6م الخط الذي يحدد ساحة المرمى يسمى خط ساحة المرمى علامة من 15م توضع أمام مركز كل مرمى ومتوازية وعلى بعد 4م من الجانب الخارجي بخط المرمى المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد 3م و9م أمام المرمى

- علامة 7م تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7م.

- خط الوسط يربط بين الخطوط ويبلغ قياسها 5م.

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

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الساعد 8م.<sup>2</sup>

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

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

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

<sup>1</sup> جميل نصيف: نفس المرجع السابق، ص 371.

<sup>2</sup> منير جرجس: قانون كرة اليد، دار الكتاب الحديث، مصر، سنة 1995، ص 23 - 24.

**المادة (6) حارس المرمى:** يمكن للاعب الذي يكون في مركز حارس المرمى أن يصبح لاعبا للملعب في أي وقت بزي مختلف وهذا ينطبق على لاعبي الملعب أيضا إذا أصبحوا حراسا للمرمى يجب أن يتم تبديل حارس المرمى من منطقة التبديل.

**المادة (7) لعب الكرة:** يسمح للاعب :

- إيقاف ومسك وضرب ورمى الكرة باستخدام اليدين (القبضة أو اليد المفتوحة) أو الذراعين أو الرأس أو الجذع أو الفخذين أو الركبتين.
- الاحتفاظ بالكرة لمدة اقصاها 3 ثواني في اليد أو عندما تكون الكرة مستقرة على الأرض.
- التحرك والكرة في اليد بما لا يتجاوز 3 خطوات.

**المادة (8) الدخول على المنافس:** يسمح للاعب:

- استخدام اليدين أو الذراعين للاستحواذ على الكرة.
- لعب الكرة بعيدا عن حوزة المنافس بيد واحدة مفتوحة ومن أي اتجاه.
- حجز المنافس بالجذع حتى إذا لم تكن الكرة بحوزته ولا يسمح للاعب بغير ذلك.

**المادة (9) تسجيل الأهداف:** يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خط المرمى الداخلي ولم يرتكب الرامي أو زملائه أثناء ذلك أية مخالفة.<sup>1</sup>

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

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

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

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

التبديل الخاطئ أو الدخول للملعب مخالفا للقوانين أو القواعد، مخالفات حارس المرمى مخالفات لاعب الملعب لقواعد منطقة المرمى، المخالفات المتعلقة بقواعد لاعب الكرة تعمد لاعب الكرة عبر المرمى أو خط الجانب، اللعب السلبي، مخالفات قواعد اللعب التي تخص الدخول على المنافس، رمية الإرسال، الرمية الجانبية، رمية حارس المرمى، الرمية الجزائية، رمية الحكم، الأداء الخاطئ للرميات، السلوك غير الرياضي والتهمج.

**المادة (14) الرمية الجزائية:** تحتسب الرمية الجزائية:

- عند إضاعة فرصة محققة لتسجيا هدف في أي جزء من الملعب.

<sup>1</sup> منير جرجس: نفس المرجع السابق، ص 24 - 25.

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

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

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

#### المادة (16) أداء الرميات: قبل أداء الرميات يجب أن تكون الكرة مستقرة في يد الرامي ويكن مر كل اللاعبين طبقاً لقواعد اللعب قبل أداء الرمية.<sup>1</sup>

- يجب تصحيح الوضع الخاطئ.

#### المادة (17) العقوبات: يجوز إعطاء إنذار:

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

#### المادة (18) الحكام: يدير كل مباراة حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما مسجل وميقاتي.

#### المادة (19) المسجل والميقاتي: يراجع المسجل قائمة الفريقين فقط اللاعبين المسجلين الذين لهم حق الاشتراك وبالإشتراك مع الميقاتي في مراقبة اللاعبين الموقوفين أو اللاعبين الذين انضموا بعد بداية المباراة المسجل مسؤول عن ورقة التسجيل ويسجل أحداث المباراة والملاحظات والأهداف والإيقاف والاستبعاد والطرده.<sup>2</sup>

#### 5/ مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية :

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء ومعظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي.

وفيما يلي عرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول مكانة كرة اليد ضمن التصنيفات للأنشطة .

<sup>1</sup> منير جرجس: نفس المرجع السابق، ص 26 - 27.

<sup>2</sup> منير جرجس: نفس المرجع السابق، ص 28-29.

- تصنيفات "كوديم" حيث ضم كرة اليد ضمن أنشطة رياضية تتضمن توقعات لحركات الغير من أفراد وهي الألعاب الجماعية التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا.<sup>1</sup>
- أما "تشارلزبوتشر" فقد ضمنها ضمن الألعاب الجماعية التي تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية .
- أما تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا) فتصنف كرة اليد ضمن قسم الألعاب الجماعية، حيث يضم رياضات "كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة... الخ.
- أما تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقا) لكرة اليد تقع ضمن قسم الألعاب الكبيرة حيث تتضمن كرة القدم والسلة... الخ.
- ومن خلال هذه التصنيفات للعلماء والدول للأنشطة الرياضية، إن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم مختلف الأنشطة الرياضية الكروية.<sup>2</sup>

#### 6/ أهمية ممارسة كرة اليد:

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن باقي الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى والتي تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين وذلك لما تتطلبه من قدرات خلاقية من ممارستها، فهي كمنشآت رياضية يعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يتناسب ومتطلبات المجتمع الذي يعيش فيه ونظرا لما تتميز به كرة اليد من بساطة وما لها من قيمة تربوية بدنية تجاهلها فإنها من الألعاب المحببة للجنسين كما تتميز كرة اليد بنواحي عديدة فإمكانياتها بسيطة وسهلة حيث تعلمها والتقدم بها .

قانونها بسيط ويمارسها الجنسين في مختلف الأعمار وهي مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة لما تتطلبه من سرعة وكفاح مستمرين للمهاجم والمدافع، يشاركونهم في هذا الكفاح حارس المرمى عند التصدي للهجوم وبالتالي فهي من الألعاب الرياضية التي تكسب ممارستها مواصفات خاصة تؤدي إلى تغير وتحسين كثيرا من العمليات الفسيولوجية مما ينتج عنه القدرة على الاحتفاظ بالمجهود التكيفي والمقدرة على مقاومة التعب وذلك نتيجة للتدريب المنتظم ولما كانت كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب عمل مجموعات عضلية كثيرة بقوة ولفترة طويلة، فإن هذا العمل يتطلب بالضرورة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وذلك لان العضلات لا يمكن أن تعمل باستمرار دون أن تمد بالأكسوجين اللازم لعملها، كذلك لإزالة الفضلات المتراكمة في العضلات أي انه كلما زادت كفاءة هذين الجهازين كلما أمكن القيام بعمل عضلي لفترات طويلة، إن كرة اليد توفر وسائل ممتازة تساعد على تربية للاعبين على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات.

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، سنة 2001، ص 18-20.

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسين: نفس المرجع، ص 88-89.



كما تعمل على إكساب اللاعبين السمات الخلقية والإدارية وهي وسيلة ناجحة في تربية الأفراد على التفكير والتصرف الجماعي فكل فرد من أفراد الفريق يعمل من أجل الجماعة حيث يتبين أن اللعب الجماعي هو الطريق الوحيد لإحراز الفوز، إن كرة اليد لها تأثير على لياقة الفرد الوظيفية أي على كفاءة وحيوية وأجهزته المختلفة ولها أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث تنمي للاعبين قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم بجانب إكسابها للاعبين التوافق الحركي الجيد.<sup>1</sup>

### 7/ المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد وهي أحد الجوانب الهامة في خطط التدريب اليومية والأسبوعية والفطرية والسنوية ففكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في الملعب ومهارات الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب إلى المميزات التي تؤهله لذلك في تنمية وتطوير الصفات البدنية حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء العملي والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية تعتبر جزءاً ثابتاً في برنامج التدريب طوال العام ويقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يصفها المدرب ويتدرب عليها اللاعب لينمي ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي وبدونها لا يستطيع اللاعب الارتقاء بالأداء ويمكن حصر المتطلبات الضرورية للاعب كرة اليد في:

#### الصفات البدنية للإعداد العام :

التحمل - القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة -

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

#### الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص:

القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - "القدرة العضلية" - تحمل السرعة

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

<sup>1</sup> زكى محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد على: مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية، سنة 2004، ص 88 - 89.



**الصفات البدنية الأخرى:**

تحمل الأداء - التوافق - التوازن - الدقة<sup>1</sup>

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

- تمارين المنافسات والمباريات.

- تمارين الراحة الايجابية.<sup>2</sup>

**8/ خصائص لاعب كرة اليد:**

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

**1/ الخصائص المورفولوجيا:**

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

**1/1/ النمط الجسماني:** إن النمط الجسماني للاعب كرة اليد هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلميات الأصابع مما يساعد السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبر من القوة التي توفرها العضلات فان النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة .

**1/1/1/ الطول:** يعتبر عامل الطول عامل مهما وأساسي وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء.

وفي الدفاع كذلك ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي.

<sup>1</sup> عبد الرحمان درويش، قدرى سيدون آخرون: القياس والتقييم في كرة اليد، ط1، مصر، سنة 2002، ص73-75.

<sup>2</sup> عبد الرحمان درويش: نفس المرجع السابق، ص75.

هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يتميز بطول القامة فلا شك انه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة.<sup>2</sup>

### 1/1/2/ الوزن :

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر

kg/m

وكما أن هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعب كذلك

ولكن نحسب الوزن للاعب عادة نطرح 100 من طول للاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن خفة اللاعب تتعلق بسرعة الانطلاق من خلال التحرك والانتقال ومن خلال التحرك الهجومي والدفاعي.

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

### 1/1/3/ عرض الكتفين:

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

### 1/1/4/ الشبر:

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

### 1/1/5/ المرونة:

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعب كرة اليد تكون كبيرة وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمير، حيث يكون الارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذلك قوة وسرعة التمير.<sup>1</sup>

### 8/2/ الخصائص الفسيولوجية:

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي والفسيولوجي يتميز بأنه:

<sup>1</sup>كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسا نيس، صص 18-20.

- سريع: سرعة التنفيذ كبيرة جدا.<sup>1</sup>
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمير بفعالية كبيرة.
- قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر أعراض التعب.
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات لاهوائية هائلة.
- بما أن مراحل التعب في كرة اليد تتطلب أو تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثوان) هذا ما يتطلب قدرة لاهوائية لا حمضية للاعب.
- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن هذا جليا في بعض مراحل التعب في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويا نسبيا ووقت الراحة قصيرا جدا).

### 3/8 الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية ضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح.

**التوازن:** ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها

**الرشاقة:** هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة

**التنسيق:** مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة

التفريق والتميز بين مختلف الأعضاء: يسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى ذلك هو أن يميز اللاعب ما سيفعله بذراعيه

### 4/8 الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة وهي:

- المواجهة والمثابرة والانتصار.<sup>2</sup>

### 9/ مميزات المرحلة العمرية (15-17) سنة:

أ- **النمو الجسمي:**

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات والجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسا نيس: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، سنة 2001، ص 18-20.

<sup>2</sup>كمال عبد الحميد، زينب فهمي، نفس المرجع، ص ص 25-26.

<sup>3</sup>محمد عوض اليسيوني، فيصل ياسين الشاطي، (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ص

**ب- النمو الفسيولوجي:**

يبين قاسم المندلاوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 سنة والطلاب في سن 18 سنة يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا ما يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلة للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكن لا يزال ضعيف في تمارين المداومة ولاسيما في السباقات الطويلة، ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري وقدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس<sup>1</sup>.

**ج- النمو العقلي المعرفي:**

في هذه المرحلة يتسع مجالاً لتقدرات العقلية مع وضوح الذكاء العام والقدرة في التعبير، وسرعة التحصيل والقدرة اللفظية والعديدية، وقدرة تعلم واكتساب المهارات والمعلومات، الشيء الذي يحفز الجانب المعرفي للطفل ويجعل له القدرة على تطبيق كل ما هو نظري ويصبح التعلم منطقي لا آلي وينمو إدراكه على المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي، وينمو التذكر معتمد على الفهم واستنتاج العلاقات، كما تزداد القدرة على التخيل المجرد المبني على الانتباه ويتجه من المحسوس إلى المجرد<sup>2</sup>.

**د- النمو النفسي الإجتماعي:**

يتميز الطفل في هذه المرحلة بالاعتماد على نفسه ويجب أن نعامله كرجل كبير وذلك لبداية نمو عقله وأفكاره ومحاولة الابتعاد عن الصفات الذميمة كالحقد والرغبة في الانتقام، ويميل للتسلية والفرح وحب السعادة، والضحك، ويراعي مشاكل الآخرين وتكوين علاقات معهم. إن كثرة التناقضات كعدم الاستقرار العاطفي والحساسية الزائدة تؤدي بالطفل المراهق إلى المرور بفترة توتر وصراع نفسي حيث وصف "لفين" هذه المرحلة بمرحلة اضطراب السلوك كما يزداد إعجابه بالأفكار والآراء الفلسفية والسياسية<sup>3</sup>.

**هـ- النمو الأخلاقي:**

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية، وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون إستئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة<sup>4</sup> (تركي، 1990، صفحة 173).

<sup>1</sup>قاسم المندلاوي وآخرون، (1990)، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، بغداد: دار المعرفة، ص 21

<sup>2</sup>علاوي، محمد حسن، (1992)، علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ص145

<sup>3</sup>حامد عبد السلام زهران، (1998) علم النفس الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي ص33

<sup>4</sup>رايح تركي، (1990)، أصول التربية والتعليم، الجزائر: ديوان المعلومات الجامعية ص173

**الخلاصة**

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

# الفصل الثاني:

المهارات الهجومية في كرة اليد

**تمهيد:**

يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ احد لاعبي الفريق على الكرة بعد العمل الدفاعي ليبدأ الهجوم من خلال القيام بالهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم وطبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها وتوظيف تلك المهارات للقيام بالعمل الخططي وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة والتوقف وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة من حيث تخضع هذه اللعبة للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة والمواقف ارتباطها بحركات المنافس فكرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية عند كثير من الألعاب الأخرى الجماعية والأمر الذي يؤدي إلى أن يكون اللاعب أغلب فترات المباراة حول منطقة المرمى وهذا ما يتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد المهارات الهجومية والدفاعية.

إن المهارات الهجومية من المهارات التي يستخدمها لاعبي الفريق لتحقيق الهدف من الهجوم وهو تسجيل الأهداف خلال المواقف والعمليات الهجومية.

## 1/ المهارات الهجومية بدون كرة:

1.1/ وضع الاستعداد الهجومي: هو الوضع الذي يكون عليه اللاعب دائما في استعداد للهجوم من خلال الانطلاق في توقيتات مختلفة لتعامل مع الكرة وكما يتطلب على المهاجم توزيع نظره لكشف أماكن تواجد زملائه والمدافعين بالإضافة إلى تشكيلاتهم.

2.1/ البدء : ويقصد بالبدء انطلاق اللاعب المهاجم انطلاقا سريعة مفاجئة بغرض اكتساب فرصة الهروب من الرقابة الدفاعية للاعب الفريق المنافس عند أداء أي مهارة هجومية مع الحفاظ على وضع الاستعداد لاستقبال الكرة والتصرف معها.

3.1 / العدو: هو محاولة وصول اللاعب للسرعة القصوى والمحافظة عليها بغرض اكتساب ميزة على اللاعب المنافس وعدو اللاعب في كرة اليد مماثل للعدو في ألعاب القوى وتتضح أهمية العدو بصورة كبيرة أثناء الهجوم الخاص بأنواعه.

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

5.1/ التوقف: تعتبر مهارة لتوفق عكس مهارة البدء وهي مضادة لها من حيث الأداء ولكن لكل منهما نفس الهدف ومهارة التوقف لا يمكن أن تؤدي مستقلة بذاتها إذ يجب أن يكون الجسم مكتسبا لسرعة وفيها يرتكز اللاعب على أحد القدمين في اتجاهها الجري لتعمل قدم الارتكاز من خلال اتصالها المستمر بالأرض وانشاء مفصل الركبة عند فرملة الجسم ومقاومة اندفاع الحركة، كما يتبع التوقف بدوران الجسم وأحيانا أخرى بلف الجذع.

6.1/ الخداع بالجسم: وفيه يستخدم المهاجم جسمه برشاقة كبيرة للهروب أو المرور من المدافع للوصول إلى ثغرة يسهل استلام الكرة أو إحتلال مكان مؤثر يستطيع من خلاله اللاعب المهاجم اكتساب ميزة أفضل عند التصويب على المرمى.

7.1/ الحجز: وهي مهارة هجومية يقوم فيها اللاعب المهاجم بعمل إعاقة قانونية مؤقتة لوقف أو تغيير حركة المدافع وهو مهارة فردية تكسب زميل المهاجم ميزة سواء كان التصويب وهو أنواع:<sup>1</sup>

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

<sup>1</sup> عماد الدين، عباس أبو زيد، مدحت محمود عبدا لعالي الشافعي: تطبيقات الهجوم في كرة اليد، ط1، مصر، سنة2008، ص6-9.



✓ **الحجز الجانبي:** ويكون باعتراض المنافس بالجذع من أحد جانبيه كما يحدث عند منطقة المرمى بواسطة مهاجم الدائرة.

✓ **الحجز الخلفي:** وهو أنسب طرق الأداء من الناحية القانونية، أو من ناحية متبعة الكرة وغالبا ما يؤدي بواسطة المهاجم الطائرة حيث يتحرك للأمام كي يحجز مدافع قرب خط الرمية الحرة وكما يجب أن يكون توافقا في الأداء بين المهاجم.

## 2/ المهارات الهجومية بالكرة:

وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذا على الكرة في لحظة استلامها فالمهارة الهجومية بالكرة تعتبر الأساس والقاعدة الرئيسية للعبة، فإتقان اللاعب لتلك المهارات تعطي له الفرصة للوصول إلى أفضل مستويات الرياضة العالية بالإضافة إلى تمييز في تنفيذ والتصوير الخططي لفريقه بإتقان أثناء المباراة وحيث أنها تأخذ وقت وجهد وفكرا للمدرب بكثير بغرض تعلمها أو تدريبها وتطوير مستوى إتقانها.

**1.2/ مسك الكرة:** مسك المهاجم للكرة محدد بفترة قصيرة طبقا للقانون يجب ألا يتعدى ثلاث ثوان، يقوم خلالها اللاعب المهاجم بأداء الخطط المطلوبة والذي من خلالها يستطيع التحكم في الكرة وتلعب مساحة كف يد اللاعب وطول أصابعه دورا هاما في قدرة اللاعب في مسك الكرة والتحكم فيها سواء كان تمرير أو تصويب أو خذاع.

- مسك الكرة باليدين

- مسك الكرة بيد واحدة

**2.2/ استقبال الكرة:** وهو قدرة اللاعب على استلام الكرة في جميع الحالات سواء سهلة منها أو صعبة ومن الثبات والحركة وكما أنها عامل هام في الحفاظ على عامل السرعة سواء أثناء تحرك اللاعبين أو دون ارتباك كما يجب على اللاعب الذي يقوم باستلام الكرة أن يتخذ وضعية ومكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع اللاعب المنافس من قطعها وتنقسم مهارة الاستقبال إلى:

✓ **لقف الكرة:** وهو استلام الكرة في الهواء مباشرة باليدين أو بيد واحدة لسد قوتها.

✓ **إيقاف الكرة:** يكون بإيقافها أولا ثم الاستحواذ عليها أثناء ارتدادها من الأرض.<sup>1</sup>

✓ **التقاط الكرة:** قد يجد اللاعب الكرة ملامسة للأرض سواء ساكنة أو متحركة نتيجة ارتدادها من المرمى أو الحارس أو المدافعين، عندما يقوم اللاعب بعملية التقاط الكرة لمواصلة نشاطه الهجومي.

**3.2/ تمرير الكرة:** يعتبر التمرير الصحيح من حيث القوة والسرعة والدقة المطلوبة أحد أهم أسباب تفوق الفرق في كرة اليد فنجاح الهجوم في كرة اليد الحديثة يتطلب ضرورة قيام اللاعبين بالتمرير بالدقة والقوة والسرعة المطلوبة

<sup>1</sup> عماد الدين، أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي: نفس المرجع السابق، ص 9 - 21.

للتأمين وصول الكرة إلى المكان بنجاح قبل أن تكون عرضة للقطع من قبل المنافس والتمريرات السريعة والدقيقة مؤشرا لمستوى الإعداد المهاري للفريق من خلال إتقان أنواع التمريرات وسرعة استخدامها وينقسم إلى:

**التمرير القصير:** وهي التمريرات التي يستخدمها الفريق المهاجم لبناء الهجوم من المراكز لزيادة تنقل الكرة بين لاعبي الهجوم في خط

✓ **التمريرة الصدرية بالدفع:** ويكون دفع الكرة بسرعة لمسافات قصيرة وبطريقة مباشرة دوت القيام بأية حركة تمهيدية ويتم ذلك باليدين أو بيد واحدة ويكون دوما على مستوى الصدر، مستقيم ولمسافات قصيرة بالسرعة والدقة والقوة المناسبة حتى يستطيع اللاعب المستلم الاستحواذ عليها.

✓ **التمريرة الرسغية:** وهي أكثر استعمالا وتؤدي هذه التمريرة بيد واحدة وتستمد قوتها من ثني الساعد في اتجاه العضد ومع حركة الرسغ.

✓ **التمريرة بالأرجحة:** وهنا تكتسب التمريرة قوتها من أرجحة الذراع بدون ثني مفصل المرفق وتتم بيد واحدة ومن مستوى الحوض أو اليدين معا.

**التمرير الطويل:** ويستخدم هذا النوع من التمرير لنقل الكرة لمسافات طويلة وخاصة أثناء القيام بالهجوم الخاطف أو عند التصويب على المرمى ويعتبر هذا النوع من التمرير أحد المتطلبات الأساسية التي يجب أن تستخدم في المباريات لتحقيق الفوز خاصة بعد تطور كرة اليد واتسامها بالسرعة خاصة عند القيام بعمليات الهجوم.

✓ **التمرير من الجري:** يستخدم هذا النوع من التمرير في مواقف لاعبة المختلفة ومن أكثر أنواع التمرير شيوعا وخاصة خلال الهجوم الخاطف لما يتميز به من نوعه الأداء وانتقال الكرة واللاعب إلى أماكن هجومية أفضل ويتميز هذا النوع بالتمرير بالسرعة وتكمن أهمية في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التمرير وهناك بعض التمريرات<sup>1</sup>.

✓ **التمرير من الوثب:** وهو أن يقوم اللاعب المهاجم بالتمرير فوق المدافع الذي يحاول منع الهجوم.

✓ **التمريرة المرتدة:** ويمكن أداء التمريرة المرتدة عن طريق اللاعب إلى زميله من خلال مدافع يقي بينهما ولكن يجب أن يراعي اللاعب نقطة سقوط الكرة وقوة التمرير بالإضافة إلى مسافة التمرير ومكان وقوف الزميل.

4.2/التصويب: إن الهدف من أداء اللاعبين للمهارات والجوانب الهجومية والخطية هو تسجيل الأهداف لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة وتلعب السرعة والقوة والدقة دورا أساسيا في نجاح التصويبات للاعبين على المرمى وكما أن المسافة لها علاقة بالتصويب فكلما كانت المسافة قصيرة كلما كانت التصويبة دقيقة والعكس بالنسبة للمسافة الطويلة وتلعب هنا السرعة من حيث الأداء في التصويب المناسب حتى يمكن استغلال ثغرات بين الفريق المنافس في التوقيت المناسب وينقسم التصويب بدوره إلى مايلي:

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، محمود عبد العالي الشافعي: نفس المرجع السابق، ص 121-124.

✓ **التصويب البعيد:** ويقصد به جميع أنواع التصويب التي يقوم بها اللاعب المهاجم أمام المدافع في حدود خط 9 أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغرة بين المدافعين ولنجاح هذا التصويب يجب أن يتميز بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة.

✓ **التصويب القريب:** وهو الذي يؤديه المهاجم بالقرب من منطقة المرمى سواء منطقة الوسط أو من الجناحين ويتم بالوثب أو بالسقوط أو الطيران وفي هذا النوع من التصويب اهتمام اللاعب بحسن التوجيه "الدقة"

✓ **رمية الجزا:** وهي عبارة عن مباراة أخرى بين اللاعب المصوب وحارس المرمى وتلعب فيها الخبرة والقدرة على التركيز دورا هاما في نجاح اللاعب المهاجم في إحراز الأهداف حيث يقوم اللاعب باختيار زاوية التصويب وارتفاعها وقوة وسرعة التصويبة طبقا لتحركات وسلوكات حارس المرمى خلال قيامه بعملية الصد.

✓ **الرمية الحرة:** وتؤدى هذا النوع من أماكن مختلفة القريبة من 9 أمتار , ولرمية الحرة أهمية خاصة بعد تطوير الجوانب الهجومية وارتفاع مستوى أدائها وتتم بعمل إعاقة اللاعب المصوب بواسطة المدافعين.

5.2 / **تنطيط الكرة:** تستخدم مهارة تنطيط الكرة في بعض مواقف اللعب أثناء الهجوم حيث يضطر لاعبي الهجوم لاستخدام هذه المهارة عند الإنفراد بحارس المرمى للفريق المنافس وكما يستخدم أيضا عند فشل القيام بالهجوم الخاطف والبدء في تهدئة اللعب للقيام بهجوم منظم إضافة إلى ذلك يستخدم في استهلاك الوقت بطريقة قانونية.<sup>1</sup>

6.2 / **الخداع بالكرة:** يستخدم لاعبي الهجوم الخداع باعتباره وسيلة هامة وضرورية للتخلص من إعاقة لاعبي الفريق المنافس ويعتبر أهم المهارات الحركية الهامة، والتي يعتمد نجاحها على مدى إتقان اللاعب لأداء المهارات الهجومية السابقة ويؤدى في مساحة صغيرة نسبيا وخاصة عند مواجهة الدافع.

### 3/ تعليم المهارات الهجومية:

تعتبر مرحلة تعليم المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها من أصعب مراحل تعليم الجوانب الحركية للعبة كرة اليد بالنسبة للمبتدئ أو الناشئ وترجع صعوبتها إلى انعدام عنصر المنافسة خلال فترة التعلم وكذلك افتقارها إلى بعض العناصر المشوقة التي تتميز بها لعبة كرة اليد عن الألعاب الجماعية الأخرى ولا يمكن أن يقوم المتعلم بأداء المهارات بالطريقة المثالية خالية من الأخطاء الفنية وهنا يظهر دور المدرب في ضرورة معرفة أخطاء الأداء والطريقة الصحيحة والمناسبة لإصلاح الأخطاء بسرعة حتى لا تتعلق وترتبط وتصاحب تلك الأخطاء في أداء اللاعب للمهارات مستقبلا.

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي: نفس المرجع السابق، ص 29-30.

ولذا يجب على المدرب إتباع أسلوب علمي واستخدام الأساليب المستحدثة من تكنولوجيا التعلم لتحقيق أهداف هذه المرحلة، والتخطيط لتقدم بمستوى الأداء المهاري الهجومي.

وكما يجب إتباع بعض الخطوات أو الشروط والآليات التي تساعد في تعلم المبادئ للمهارات الهجومية حتى يمكن الوصول بهم إلى الهدف من عملية التعليم وهو لآلية في الأداء وهي:

- تقديم فكرة عن المهارة وأهمية إتقانها بالنسبة للاعب
  - تقديم نموذج صحيح لهذه المهارة ككل قبل بدء تعليمها لأكثر من مرة
  - تقسيم المهارة إلى خطوات متدرجة تبعا لصعوبتها وكذلك تبعا لقدرات واستعدادات المبتدئ مع الشرح حتى يستطيع الاستيعاب والفهم.
  - التركيز على النقاط الهامة لقانون اللعبة التي ترتبط بالمهارة خلال تعليم المهارات المختلفة.
  - التدريب على تعليم المهارات طبقا لأهميتها وارتباطها ببعضها البعض.
  - عمل تدريبات متدرجة تطبيقه للمهارات وتغيير بالتشويق والتنوع.
- بالإضافة إلى هذه الخطوات يجب أن يعطي المدرب الوقت الكافي لإتقان تعليم المهارة الحركية وتجنب التسرع بقدر الإمكان في عملية تعليم تلك المهارات وكذلك المواظبة على التدريب وعدم تعجل النتائج.<sup>1</sup>

#### 4/ الخطوات الأساسية في تعلم المهارات الهجومية :

**المرحلة الأولى:** في هذه المرحلة يقوم المدرب "المدرس" بتعليم أداء المهارات من خلال استخدام طريقة التعليم المناسبة، كذلك أسلوب التعليم والأدوات والأجهزة التي تساعد في عملية التعليم وفي هذه المرحلة تظهر بعض أخطاء الأداء والأمر الذي يستدعي ضرورة قيام المدرس لتصحيحها قبل أن يتأقلم المبتدئ ويصعب علاجها وكذلك الشرح اللفظي للمهارة وكما يمكن أن يستعين بالأفلام المصورة للمهارات وتسلسل أدائها "أفلام تعليمية" وهي كوسيلة بصرية سمعية أو صورة توضيحية.

**المرحلة الثانية:** وفيها يقوم المدرس باستخدام بعض الأدوات والأجهزة لتقديم في عملية التعليم والتأكيد على عملية الأداء الصحيح للمهارات مثل التدريب على وجود عوائق تمثل لاعب الدفاع أو وضع رايات أو العلامات الأرضية لعمل ثلاث خطوات في التصويب.

**المرحلة الثالثة:** وفي هذه المرحلة يدخل المتعلم مرحلة الألعاب الموقفية كما في المنافسة فيقوم المدرس باشتراك لاعب المدافع أثناء أداء المهارات الهجومية على أن تكون مهنة المدافع سلبيا بهدف المساعدة في عمل اللاعب

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العال الشافعي: نفس المرجع السابق، ص 31-52.

الذي يقوم بأداء المهارة الهجومية مع ضرورة أن ترتبط المهارة الهجومية بخطة اللاعب، كما يجب أن لا يبدأ المدرس مع اللاعب في هذه المرحلة إلا بعد إتقان اللاعب المهارة حيث يؤدي المدافع هنا بطريقة إيجابية.

**المرحلة الرابعة:** وهنا يجب على المدرس استخدام تدريبات مركبة بحيث تشمل، قيام اللاعب بأكثر من مهارة هجومية مثل تنطيط ثم التصويب وهنا يمكن للمدرب من التعرف على المستوى الذي وصل إليه اللاعب في أداء تلك المهارات.

**المرحلة الخامسة:** وهي المرحلة النهائية لمراحل التعليم اللاعب للمهارات الهجومية وتهدف هذه المرحلة إلى الوصول في آلية الأداء وفيها يكون التدريب على المواقف التي تحدث خلال المباراة وكيفية التصرف المهاجم مع المدافعين، وكذلك التعرف إلى مدى وصول مستوى إتقان الجوانب مهارية واستخدامها لتنفيذ الجوانب الخطئية.

### 5/ تنمية وتطوير المهارات الهجومية :

يعتبر التدريب هو الوسيلة الرئيسية لتنمية وتطوير المهارات الهجومية في كرة اليد ويكون ذلك من خلال التدريبات التطبيقية التي تعتبر ذخيرة كل مدرب حيث لا تخلو فترة تدريبية دون استخدامها لمدة طويلة سواء في الوحدة التدريبية أو على مستوى الموسم الرياضي أم التدريبات التطبيقية للمهارات الهجومية وهي بمثابة<sup>1</sup> الجانب الهجومي، وهو وسيلة المدرب عند تطبيق وإجادة اللاعب فالتدريب يعني تكرار الأداء واستمراره ويحتاج عنصر التكرار إلى التنوع حتى يكون الاستقرار لفترات طويلة دون ملل ويتدرج عند السهل إلى الصعب والتكرار والتنوع ليس هدف في حد ذاته ولكن بهدف استثماره في ترسيب وتثبيت الأداءات الهجومية لدى اللاعب والوصول بالتنفيذ مع بقية اللاعبين إلى الآلية التي تسمح بالتصرف السليم في المواقف اللاعب المختلفة.

ولذا يجب على المدرب الاهتمام بالتدريبات التطبيقية لتنمية وتطوير الأداء الهجومي من خلال برامج مقننة التي يهدف إلى قيام اللاعب بالأداء بصورة آلية متميزة سواء من خلال التدريبات أو المنافسة للوصول باللاعب إلى أفضل مستويات الرياضية العالية.

**1.5 / البرنامج التدريبي:** هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج يعد أحد الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية ومن الواجب القيام بها لتحقيق الهدف

### 2.5 / الأسس التعليمية عند وضع البرنامج التدريبي:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات بين اللاعبين "الصفات والخصائص".
- تحديد أهم واجب التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العال الشافعي: نفس المرجع السابق، ص، 52-56.

- ملائمة البرنامج المرحلة السنوية.
  - تنظيم وتوزيع واستمرارية التدريب.
  - تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
  - التدرج في الحمل والتقدم المناسب.
  - زيادة الدافعية، الاهتمام بقواعد الإحماء، التكيف.
- 3.5/ خطوات تصميم البرنامج التدريبي: عند تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل للعبة من الألعاب الجماعية فمن الضروري أن يشمل على العناصر التالية:<sup>1</sup>

#### الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

فلا بد أن يبين البرنامج على أسس المبادئ العلمية من خلال المعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي، علم النفس الرياضي، علم الحركة، وعلم وظائف الأعضاء.

#### 6/ المتطلبات المهارية الهجومية:

تعتمد مهارات المهاجم على الركض وتغير الاتجاه والتوقف المفاجئ والخداع لتحريك الخصم في المكان الخاطئ سواء كان خداع بالكرة أو بدونها أو كان خداع بسيطاً ومركباً كما تشمل المهارات الأساسية للمهاجم للاستحواذ على الكرة وحملها من الوضع السفلي أو العلوي.

وتتطلب الكرة عالياً أو منخفضاً وأداء التميريرات الصحيحة سواء كانت بجانب الجسم أو ضد دفاع 6 أمتار أو من مستوى الرأس أو بالرسغ للأسفل أو بالقفز.

كما تتضمن المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد، إجادة استقبال الكرة من الأسفل أو من الأعلى والتصويب على المرمى من جميع الزوايا، ويتطلب ذلك التدريب على التصويب وتشكيل المهارات اللازمة للمهاجم وكيفية أدائها بشكل قانوني.<sup>2</sup>

#### 1.6 / الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً باللياقة البدنية العالية وكما يتصف أيضاً بالسرعة في اللعب والمهارات في الأداء الفني والخططي لذا فإن من الضروري تنمية الصفات البدنية للاعب وتطويرها ففي دراسة أجريت في ألمانيا وجد متوسط المسافة التي يقطعها لاعب كرة اليد في المباريات تبلغ 3300 متر

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العال الشافعي: نفس المرجع السابق، ص 57-58.

<sup>2</sup> بزار على كوجل: فلسفة التدريب في كرة اليد، ط 1، دار الدجلة للنشر، عمان، 2007، ص 37.

ويشتمل الإعداد البدني في كرة اليد الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها لينمي الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بالمستوى المهاري والخططي.<sup>1</sup>

### 2.6 / الصفات البدنية للإعداد البدني العام:

ويمكن حصر الصفات البدنية العامة للاعب كرة اليد:

القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوافق، التوازن، إذ يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء الصفات البدنية الخاصة وكذلك كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

### 3.6 / الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص :

وتتمثل في الصفات البدنية الخاصة مثل القوة المميزة بالسرعة، ومطاولة القوة ومطاولة السرعة والغرض هو زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والجهاز العضلي والعصبي للاعب ليحسن من مستوى أدائه العام.

وترتبط هذه الصفات كلها بالأداء البدني والمهاري والخططي ويستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أثناء التحركات المختلفة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1999 ص21.

<sup>2</sup> أسامة رياض: الطب الرياضي في كرة اليد، مركز الكتاب والنشر، مصر، سنة 1999، ص84.

## الخلاصة:

تختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى التوقف، وترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه

إذ يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ لاعبي الفريق على الكرة لبدأ الهجوم، وطبيعة الأداء الهجومي لكرة اليد يعتمد على كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية.

فكرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية في الكثير من الألعاب الأخرى من حيث سرعة إيقاعها وتتابع للأداءات الحركية المتبادلة عمليات الدفاع والهجوم المستمر طوال المباراة الأمر الذي يؤدي إلى أن يكون اللعب أعلى فترات المباراة حول منطقة المرمى وهذا ما يتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد المهارات الهجومية لتحقيق الهدف.



# الفصل الثالث:

## السرعة في كرة اليد

## تمهيد:

السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة بل أن التطوير نسمع عنه غالبا في اللعب ما يكون عامل السرعة وراءه،إننا نشاهد الكثير من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة ويكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره وعامل السرعة هو أحد مميزات الشباب ومن الملاحظ أن ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة والعشرين تقريبا ثم بعد الملاحظ ذلك في الوقت الذي تستمر فيه القوة والتحمل وتتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة ولهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة والحساسية، وكما يمكن الوصول إلى الوصول إلى السرعة بالتدريب على منافسات العدو والمنتابعات المختلفة، كما يمكن استغلال خطوط الملعب ومناطقه بالجري بتحركات طولية وعرضية ومائلة وهي التحركات الفعلية للاعب كرة اليد غي المنافسة، ويمكن الأداء باستخدام تنطيط الكرة ويدخل تحت نطاق السرعة ما يسمى بـ:"سرعة رد الفعل" وهب عبارة عن الفترة الواقعة بين المؤثر والتلبية وتعتبر السرعة التي يستغرقها رد الفعل عاملا هاما في الرياضة عموما ولأنها تساعد على تجنب استخدام العضلات التي لا حاجة لعملها في الأداء ككل أو أداء الحركة وكما أنها تدل على مدى التوافق العضلي العصبي عند الرياضي، وبالنسبة لكرة اليد فإن تمرير وقطع الكرة في اللحظة المناسبة وسرعة إنجاز الموقف المناسب وتلبية المدافع على تصويبة المهاجم ويقرر ذلك غي كثير من نجاح أو فشل هذه الهجمة ولقوة الجهاز العصبي أثر في رد الفعل بالنسبة لكل فرد وهذا بالإضافة إلى سرعة الانتقال والتدريب على هذه الناحية تختار بعض الألعاب الصغيرة المناسبة لهذا مثل تكسر الإشارة.

## 1- مفهوم السرعة في كرة اليد:

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية الدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.

كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغيير في المسافة بالنسبة للزمن وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة بالنسبة للزيادة في الزمن والتغير في الزمن. ويرى "بيوكد" أن السرعة هي قدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.

- ويميز "هارة" بين ثلاثة أشكال للسرعة وهي:

- السرعة الانتقالية.
- سرعة الاستجابة.
- السرعة الحركية.

ويرى البعض أن السرعة هي القدرة على أداء الحركات المعينة في أقصر زمن عين ويمكن تمييز أيضا أنواع الحركات: الحركات المتكررة مثل حركات الجري والمشي والسباحة وفي حين هناك أنواع أخرى وهي الحركات الوحيدة وهي حركات مغلقة والتي تشتمل على مهارة حركية واحدة والتي تؤدي مرة واحدة مثل مهارة التصويب في كرة اليد أو كرة السلة، وهناك حركات مركبة وهي الحركات التي تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة وتؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل مهارة استلام وتميرير الكرة.

ويمكن القول أن السرعة في كرة اليد أنها القيام بالحركات الانتقالية لتحقيق هدف معين في أقل زمن.<sup>1</sup>

- هي أداء حركة خاصة بأقصى سرعة ممكنة.<sup>2</sup>

- بأنها كفاءة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة وهي سرعة الانقباض العضلي لمجموعة عضلية عند أداء حركات معينة ويمكن تطويرها للاعب كرة اليد عن طريق تقنين مقطوعات تدريبية من 10 إلى 20م مع اخذ راحة كاملة أو طويلة نسبيا وتأتي تنمية السرعة بعد بناء الأساسيات البدنية مثل التحمل العام وتحمل القوة والقوى القصوى ثم تأتي بعد ذلك السرعة وسرعة الأداء للاعب كرة اليد تعتبر عنصر حاسم بالنسبة لفعالية أداءه، حيث تظهر في سرعة الاستلام والتمرير وسرعة الاقتراب للتصويب وسرعة أداء الحركات الخداعية وسرعة التحركات الدفاعية.... الخ.<sup>3</sup>

- هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة في أقل فترة زمنية ممكنة.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق , مركز الكتاب والنشر، مصر، سنة 2007، ص106.

<sup>2</sup> زكى محمد حس: التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع، مصر، سنة 2004، ص115.

<sup>3</sup> ياسر دبور: كرة اليد الحديثة: منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، سنة 1997، ص233.

<sup>4</sup> حسين السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تنطيط وتدريب، دار النشر الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر، سنة 2008، ص60.

2-أنواع السرعة في كرة اليد: يمكن تقسيم أنواع السرعة إلى ثلاثة أقسام رئيسية وهي:

1-2/ سرعة الانتقال : ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر وقت ممكن وغالبا ما يستعمل مصطلح سرعة الانتقال مثال: التنقل بأقصى سرعة بين خطي ملعب كرة اليد.

- تنمية سرعة الانتقال: هو تنمية صفة سرعة الانتقال ويجب مراعاة النواحي الفسيولوجية التالية:

-بالنسبة لشدة عمل التدريب: التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى ألا يؤدي إلى النقص العضلي ويتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والاسترخاء.

- بالنسبة لحجم عمل التدريب: استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى الهبوط في مستوى السرعة وبفضل التدريب بالنسبة للأبحاث الرياضية في كرة اليد أو كرة السلة فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين 10 إلى 20 متر

-بالنسبة لفترات الراحة: يجب تشكيل فترة الراحة ما بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد بالاستفادة من تكوين مصادر الطاقة بالعضلات وتتراوح فترات الراحة ما بين كل تمرين وآخر 2-5 د ويتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه اللاعب.

-بعض الإرشادات العامة:

-يجب العناية بعمليات التهيئة والإعداد قبل بدء تمارين السرعة الوقاية من الإصابات في العضلات والأوتار والأربطة

- بفضل بدء تمارين السرعة عقب الإحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة بفاعلية من هذه التمارين وعدم تأثر الجسم بالتعب.

- الاهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يتمكن ذلك من تنمية سرعة الانتقال.

- الاستفادة من عوامل المرونة المطاطية على تمارين السرعة وكذلك القدرة على الاسترخاء.

- يفضل في الألعاب الرياضية التي تستخدم الأداة أن تنمي السرعة بدون أداة اللعب ثم بعد ذلك باستخدام أداة اللعب كالتخطيط الكرة بالسرعة ثم بدونها في كرة اليد أو كرة السلة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> عادل عبد البصير على: نفس المرجع السابق، ص ص 110- 111.

2-2/سرعة الاستجابة: ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن مثل الاستجابة لتمريرة الزميل.

- تنمية سرعة الاستجابة: ترتبط دقة سرعة الاستجابة في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية بالعوامل الرئيسية التالية:

- دقة الإدراك السمعي البصري.

- القدرة على صدق التوقع الحس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.

- السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للتصويبات والرميات المختلفة، ويعتبر اكتساب الفرد لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات الخطئية من أهم الأسس لتطوير وترقية سرعة الاستجابة.

ونفرق بين نوعين من الاستجابة هما: \*الاستجابة البسيطة "رد الفعل"  
\*الاستجابة المركبة "رد الفعل"

- الاستجابة البسيطة: هي الاستجابة التي يعرف فيها اللاعب نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معي.

- الاستجابة المركبة:

وفي هذا النوع من الاستجابة لا يعرف اللاعب نوع المثير الذي سيحدث وكذلك نوع الاستجابة الحركية حي تتميز الاستجابة الحركية بوجود كثير من المثيرات الإضافية التي تعدد حركات الاستجابة وهذا النوع نجده في كثير من الأنشطة الرياضية مثل كرة اليد.

- بعض الإرشادات العامة: عند تطوير وتنمية القدرة على سرعة الاستجابة يمكن استخدام الوسائل التالية:

- التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطة.
- التدريب باستخدام مواقف معينة متفق عليها.<sup>1</sup>
- التدريب باستخدام مواقف غير متفق عليها.
- التدريب باستخدام مواقف مختلفة تزيد من درجة صعوبتها.
- التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات.

<sup>1</sup> عادل عبد البصير على: نفس المرجع السابق ، ص 110- 111.

2-3/ السرعة الحركية: يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الأداء الانقباض العضلي للعضلة أو مجموعة من العضلات عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة التصويب وكذلك عند سرعة الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتمريها.

الشكل والنوع بتمرينات قريبة أو شبيهة بطريقة أداء المهارات المطلوبة وترتبط زيادة السرعة الحركية خصوصا تلك الحركات التي ينتقل فيها مركز الثقل مع حركة الأطراف ليست فقط بزيادة سرعة حركة الأطراف ولكن أيضا بمقدار القوة المبذولة من العضلات العاملة علما أن حمل التدريب القليل نسبيا لا يمثل عبء كبير على العضلات وبالتالي تستطيع العضلة أن تعمل بأقصى سرعة

ويوضح "موريس هاوس" أن النجاح في تحقيق السرعة الحركية العاملة يستمد أساسا من مدى رقي الجهاز العصبي ويتحقق هذا بأربع طرق:

- تدريب الاستجابة ورد الفعل
- تدريب التوافق
- تدريب الاسترخاء
- تدريب المرونة

ويشير "أوبالفين" أن التدريب باستخدام التمرينات الحركية السريعة يزيد من سرعة الحركة

#### بعض الإرشادات:

- وجب التدريب على التوافق لترقية المهارة من خلال التدريب المخطط على أساس اختيار التمرينات القريبة من طبيعة المهارة بعد تبسيطها على أكبر درجة.
- التركيز على الإيقاع الحركي السليم من أجل إتقان الأداء والوصول إلى السلامة والاقتصاد في الجهد.
- التدريب على المرونة من خلال إعطاء تمرينات مركزة لمرونة ومطاطية العضلات بطريقة فردية.
- التدريب على التوقيت لتطوير سرعة الحركة.<sup>1</sup>

#### 3/ العوامل التي ترتبط بها سرعة الأداء في كرة اليد:

- العمليات العصبية في الجسم
- المكونات العضلية الخاصة بالسرعة
- لعمليات الكيميائية في العضلات
- مستوى سرعة الانقباض العضلي

<sup>1</sup> عادل عبد البصير على: نفس المرجع السابق، ص 111-114.

وتعتبر تنمية السرعة من أصعب العناصر التي يمكن تنميتها لأنها تعتمد على العمليات العصبية بشكل كبير، لذلك يجب الاهتمام بتدريب الناشئين من 12 إلى 15 سنة على سرعة الأداء حيث أنها من انسب المراحل السنية التي يمكن الإعداد للسرعة في المستقبل ليتم وضع القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها تحسين مستوى السرعة.

#### 4/ طرق التدريب المستخدمة لتنمية السرعة في كرة اليد:

##### 4-1/ طريقة التدريب التكراري:

\* أهدافها: تنمية السرعة - القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة.

\* تأثيرها: يؤدي إلى التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة والذي يؤدي إلى سرعة التعب ويحدث نتيجة لظاهرة الدين الأوكسوجيني أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسوجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزنة للطاقة وتراكم حمض اللاكتيك مما يجبر الفرد على الإخلال من قدرته على الأداء.

\* خصائصها:

الشدة: 80 إلى 90% من أقصى قدرة اللاعب

الحجم: قلة فترة الأداء، قلة عددا لتكرارات وتتراوح مرات التكرار لتمرينات الجري من 1 إلى 3 مرات، والانتقال من 2 إلى 3 مرات والمجموعات من 3 إلى 6 مجموعات

الراحة: طويلة لتمرينات الجري وتصل من 10 إلى 45 د ق والأنتقال من 3 إلى 4 د ق.<sup>1</sup>

##### 4-2/ طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

\* أهدافها: تحمل السرعة - تحمل القوة - قوة مميزة بالسرعة - قوة عظمى

\* تأثيرها: العضلات تصل إلى عدم وجود الأوكسوجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفعة وتحدث ظاهرة الدين الأوكسوجين عقب كل أداء وتؤدي إلى تأخر التعب لأنها تنمي قدرة اللاعب على التكيف للمجهود المبذول.

\* خصائصها:

الشدة: مرتفعة تمرينات الجري من 80 إلى 90% والقوة من 85 إلى 90% من أقصى مقدرة الفرد

<sup>1</sup> ياسر دبور: نفس المرجع السابق، ص 232-233.

**الحجم:** يقل نتيجة لزيادة الشدة

فترات الراحة: تزداد ولكنها غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح بين 90 إلى 180 ثا ، والناشئين من 11 إلى 240 ثا وتستخدم الراحة الايجابية.

5/ بعض النماذج المستخدمة لتنمية السرعة:

\* سرعة الانتقال: - الجري بأقصى سرعة لمسافة 30م ثم إعطاء راحة ايجابية.

- الجري بأقصى سرعة لمسافة 50م ثم إعطاء راحة ايجابية.

- الجري بأقصى سرعة لمدة 20 ثا ثم راحة ايجابية 60 الى 90 ثا

- يقف للاعبون في شكل قطرات على خط 20م وعند سماع صفارة المدرب يجرى كل لاعب رقم (1) في المجموعة إلى خط المنتصف 20م بالكرة ثم يعود بسرعة ليسلم الكرة للاعب رقم (2)

- يقوم للاعب بالجري بالكرة لمسافة 30م ثم يعود لمكان البدء بالمشي راحة ايجابية

\* سرعة الأداء:

-من الرقود على الظهر رفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري لمسافة 10 الى 20م في اقل زمن ممكن ثم يكرر الأداء وهكذا

- الجري الجانبي لمسافة 5 الى 10م ثم العودة في اقل زمن ممكن تكرر بعد الراحة.<sup>1</sup>

- الجري بالكرة وببطيء عند إشارة المدرب يتحول الجري إلى جرى سريع بالكرة لمسافة 10 الى 15م ثم يعكس اتجاه الجري لنفس المسافة في اقل زمن ممكن ثم التكرار.

- الجلوس ثم سرعة الوقوف والوثب عاليا ثم الهبوط والجري 10م

- لاعبان يتبادلان تمرير الكرة لمسافة 40 إلى 60م في خط مستقيم في اقل زمن ممكن ثم التكرار بعد الراحة.<sup>2</sup>

\* سرعة الاستجابة: يجرى اللاعبون بالكرة ثم تغير الاتجاه عند إشارة المدرب

- لاعب أمامي بدون الكرة والآخر خلفي معه الكرة عند إشارة المدرب ينطلق اللاعب الأمامي لتغير اتجاهه باستمرار وعلى للاعب الخلفي أن يغير اتجاهه طبقا لتحركات للاعب الأمامي.

<sup>1</sup> ياسر دبور: نفي المرجع السابق، ص 233-235.

<sup>2</sup> ياسر دبور: نفي المرجع السابق، ص 235-236.



- كل لاعب معه الكرة يقوم بالجري بها في مساحات الملعب ومع إشارة المدرب يقوم اللاعبون بالجلوس عليها وبسرعة.<sup>1</sup>

#### 6/ بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

- ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من (2-3) مرات أسبوعياً.
- ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.
- يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.
- أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة والامتطاط في العضلات.
- مراعاة استعداد الجهاز العصبي وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات وتدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.
- يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عملية الإحماء مباشرة.
- ينبغي الاهتمام بتنمية تمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.<sup>2</sup>
- ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات أو أجهزة، ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز.
- مراعاة العلاقة بين السرعة وعناصر اللياقة البدنية الأخرى وذلك عند توزيعها على مدار الموسم التدريبي - استخدام نوعيات الحركة الجزئية أو الكلية فردية أو جماعية المتشابهة أو المتطابقة للمواقف التنافسية. - الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.
- يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عملية الإحماء مباشرة.
- ينبغي الاهتمام بتنمية تمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.
- ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات أو، ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز.
- مراعاة العلاقة بين السرعة وعناصر اللياقة البدنية الأخرى وذلك عند توزيعها على مدار الموسم التدريبي - استخدام نوعيات الحركة الجزئية أو الكلية فردية أو جماعية المتشابهة أو المتطابقة للمواقف التنافسية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> حسين السيد أبو عبده: نفس المرجع السابق، ص 68-72.

<sup>2</sup> احمد فؤاد الشادلى ويوسف عبد الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ط1، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، 1998، ص 314.

<sup>3</sup> احمد فؤاد الشادلى ويوسف عبد الرسول بوعباس: مرجع سابق ص 314.

## خلاصة:

تعتبر السرعة صفة أساسية وذات أهمية كبيرة في كرة اليد حيث من خلالها يعتمد المدرب على تتميتها بمختلف الوسائل وكذا طرق تطويرها فاللاعب الذي يمتلك صفة السرعة يمكنه تحقيق النتائج التي يصبو إليها من خلال تمارينات التي تتنوع فيها السرعة وطرق تدريبها وإن نقص هذه الصفة من عناصر اللياقة البدنية يؤثر سلباً على الأداء المهاري والحركي ولكن بغيابها يكون مدى تحقيق النتائج ضعيف ولا يكتمل الإعداد البدني.

الكتاب النظيف

# الفصل الرابع:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

**تمهيد:**

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري في بحثنا لآبد من التطرق إلى الجانب التطبيقي والذي نحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة مسبقا وذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها وهذا من خلال القيام بتوزيع الاستبيان على العينة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات والعمل على ترتيبها وتصنيفها وتحليلها من أجل استخلاص النتائج والوقوف على ثوابت الموضوع المدروس وفي طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة والمتمثلة في المجال والمكان والزمان و كذا المنهج المستخدم مع تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهتم موضوع البحث والتي سنتطرق إليها بالتفصيل.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

البحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة تناول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها.<sup>1</sup>

ويشير إبراهيم أبو زيد أن هدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث إلى التحقق من سلامة الاختبارات المستخدمة والتحقق من سلامة العينات وأسلوب اختيارها وتقدير الوقت اللازم والمناسب لتطبيق هذه الاختبارات عليها، بما في ذلك طريقة تطبيق وشروطها وذلك كله لان الدراسة الموضوعية للشخصية تتطلب استخدام أدوات مقننة حتى لا تكون الدراسة تحكمها العوامل الذاتية.<sup>2</sup>

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة وبعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصنا ملامح للأسئلة التي تخدم بحثنا وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثنا هذا.

فقد قمنا بزيارة الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية البويرة والتي أمدتنا بمختلف النوادي المنخرطة فيها وذلك يوم 15 02 2017 كما أمدتنا بمختلف المعلومات حول مكان تدريب مختلف الفرق التي هي هدف دراستنا.

**2- الدراسة الأساسية: وهي تتكون مما يلي:****2-1- المنهج:**

في الترتيل قوله تعالى " لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا"<sup>3</sup> ... "الخ  
لقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي.

حيث يعتبر إختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد إختيار المنهج المتبع، وانطلاقا من موضوع دراستنا: أهمية صفة السرعة في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو فائدة السرعة، أهميتها لدى لاعبي كرة اليد وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع. واستجابة لطبيعة الدراسة، اعتمدنا المنهج الوصفي

**2-2- متغيرات البحث:** إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

<sup>1</sup> ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية - الكويت-1984ص74

<sup>2</sup> د/ فيصل عباس: الاختبارات النفسية ط1، دار الفكر العربي - بيروت-1996-ص11

<sup>3</sup> القرآن الكريم، سورة المائدة، الآية48

**1- المتغير المستقل:** إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو السرعة

**2- المتغير التابع:** هو نتيجة التغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو فعالية الهجوم للاعب كرة اليد.

**2-3- المجتمع:**

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من جميع مدربي كرة اليد صنف U17 على مستوى ولاية البويرة.

**2-4- العينة:**

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع، وتتلخص فكرة دراسة العينات في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة، أي دراسة بعض حالات لا تقتصر على حالة واحدة وبما إن دراستنا خاصة بأندية ولاية البويرة لكرة اليد كانت العينة عشوائية غير مقصودة بالحصر الشامل لمدربي كرة اليد لفئة U17 على مستوى ولاية البويرة.

**2-5- مجالات البحث:**

**1- مجال بشري:**

تشير الحدود البشرية للدراسة الى تحديد وحدات المجتمع الاصيلي للدراسة ل 7 مدربي كرة اليد

**2- مجال مكاني:**

أجريت هذه الدراسة على سبع نوادي تابعة لرابطة كرة اليد لولاية البويرة وهي: أولمبي الرافور OR، تلوين حيزر ASTH، أولمبي سور الغزلان OSG، وفاق الأخضرية ESL، أمل عين بسام AAB، شباب مستقل امشدالة CAM، الجمعية الرياضية قادرية DRBK.

**3- مجال زمني:**

بدأت دراستنا لهذا الموضوع ابتداءً من شهر فيفري إلى غاية شهر ماي وتخللت هذه الفترة توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث ثم جمعها وتحليل النتائج باستعمال الطرق الإحصائية واستخلاص الاستنتاجات.

**2-6- أدوات البحث:**

لقد تم اختيار الاستبيان كأداة لهذه الدراسة لأنه كثير الاستعمال في البحوث الوضعية والتحليلية الذي يسهم الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا.

**تعريف الاستبيان:** هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات في جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينة في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من الصدق والثبات والموضوعية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي: مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995، ص 203

حيث قمنا باستعمال ثلاث أنواع من الأسئلة في استبياننا هذا وهي:

**الأسئلة المغلقة:**

وتكون الإجابة في معظمها محددة حيث تعتمد على النتائج التي نطمح للوصول إليها.

**الأسئلة نصف مفتوحة:** وتنقسم إلى نصفين:

1-النصف الأول يكون مغلق الإجابة.

2-النصف الثاني نعطي الحرية فيه للمستجوب.

**الأسئلة الاختيارية:**

هنا الباحث يجد جدولاً عريضاً للأجوبة المفتوحة وما عليه إلا اختيار واحد منها دون أن يتطلب منه جهداً فكرياً كما هو الحال في الأسئلة الأخرى إلا أنه في هذه الأسئلة يفتح المجال للإضافات أخرى ممكنة.

2-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداء):

**الصدق:**

تم توزيع أسئلة الاستبيان على ثلاثة أساتذة من أساتذة القسم ومن خلالها تم قياس صدق الأداة

**الثبات:**

لمعرفة درجة ثبات الأداة تم توزيع الاستبيان على اللاعبين وبعد أسبوع تم توزيع الأسئلة على نفس اللاعبين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

2-8- الوسائل الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهي تتلخص في المعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{مجموع التكرارات} \times (100) // \text{عدد التكرارات}^1$$

<sup>1</sup> عمار بحوش محمد دنيبات، مناهج البحث العلمي وطريق البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص56



## خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة و توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها ، وأيضاً عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني ، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله دراستنا ، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفاً.

# الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

**تمهيد:**

مما لا شك فيه أن كل دراسة تحتوي على الجانب التطبيقي تقوم بتوضيح مدى الفروق الموجودة بين مجموعتين أو أكثر، وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها بعد استلام استمارة الاستبيان وهذا يتم بواسطة جداول خاصة والمعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة على أساس المتغيرات المدروسة في البحث وسوف نقوم بتمثيل ذلك بيانياً.

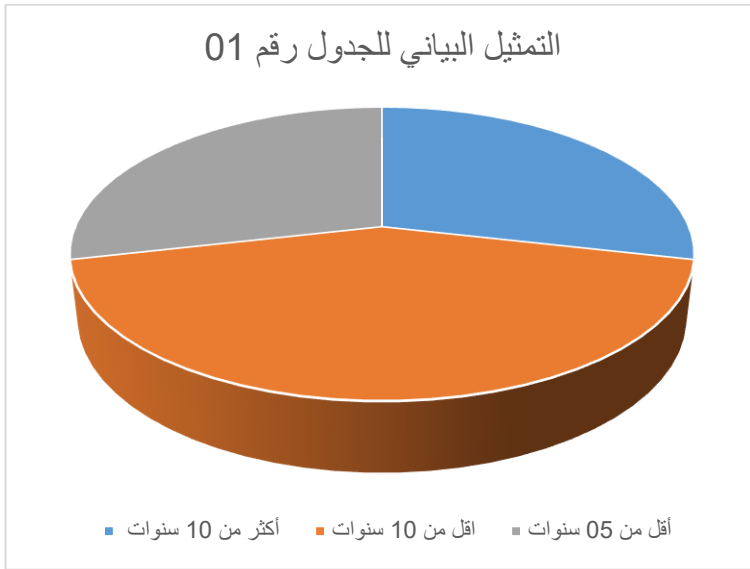
## 1- عرض وتحليل النتائج:

السؤال الأول: منذ متى وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

الغرض من السؤال: من اجل معرفة خبرة المدرب في ميدان كرة اليد.

الجدول رقم 01: يبين إجابات المدربين عن سنوات الخبرة.

| النسبة | التكرار | الإجابة          |
|--------|---------|------------------|
| %28.57 | 2       | أكثر من 10 سنوات |
| %42.86 | 3       | اقل من 10 سنوات  |
| %28.57 | 2       | أقل من 05 سنوات  |
| %100   | 7       | المجموع          |



## عرض وتحليل النتائج:

اعتمادا على الجدول 01 المبين أعلاه يتضح أن نسبة 42.86% من أفراد العينة المدروسة ذوي خبرة أقل من 10 سنوات بينما نسبة 28.57% من المدربين ذو خبرة أكثر من 10 سنوات ونفس النسبة 28.57% من المدربين ذو خبرة اقل من 5 سنوات

## الاستنتاج:

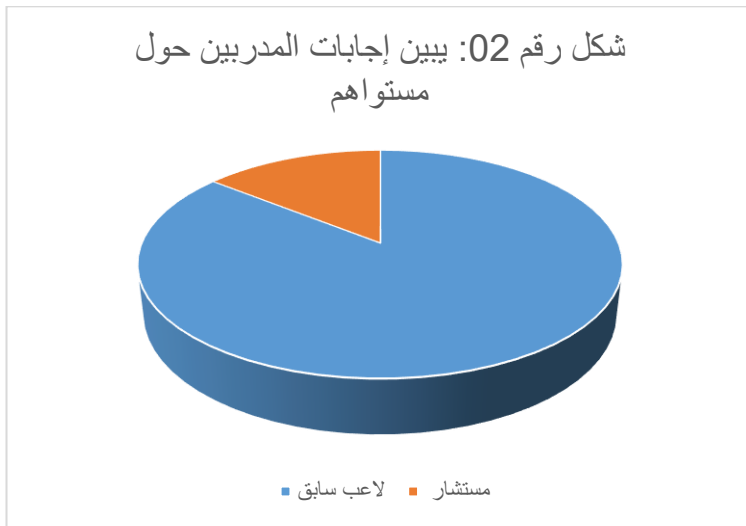
من هنا نستنتج ان المدربين المكلفين بتدريب صنف U17 ذو خبرة عالية، وهذا يسمح بالتعامل الجيد مع الناشئين لان خبرة الدرب لها دور فعال ورئيسي في عملية التدريب.

السؤال رقم 02: ما هو مستواكم في التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى التحصيل العلمي لدى المدربين.

الجدول رقم 02: يبين إجابات المدربين حول مستواهم.

| الإجابة           | التكرار | النسبة |
|-------------------|---------|--------|
| لاعب سابق         | 6       | 85.71  |
| مستشار            | 1       | 14.29  |
| ليسائس في الرياضة | 0       | 0      |
| لاعب سابق         | 0       | 0      |
| المجموع           | 7       | 100    |



### عرض وتحليل النتائج

باعتبار الجدول رقم 02 المبين أعلاه يتضح ان نسبة 85.71% من العينة المدروسة أجابت بأنه لاعب قديم وتحصل على دورات تدريبية بينما نسبة 14.29 حاصلين على مستشار في التربية البدنية والرياضية.

### الاستنتاج:

نرى ان أغلبية المدربين ليس مؤهلين تأهيلا متكاملًا مما يصعب عليهم كيفية إجراء عملية التدريب لممارسة كرة اليد.

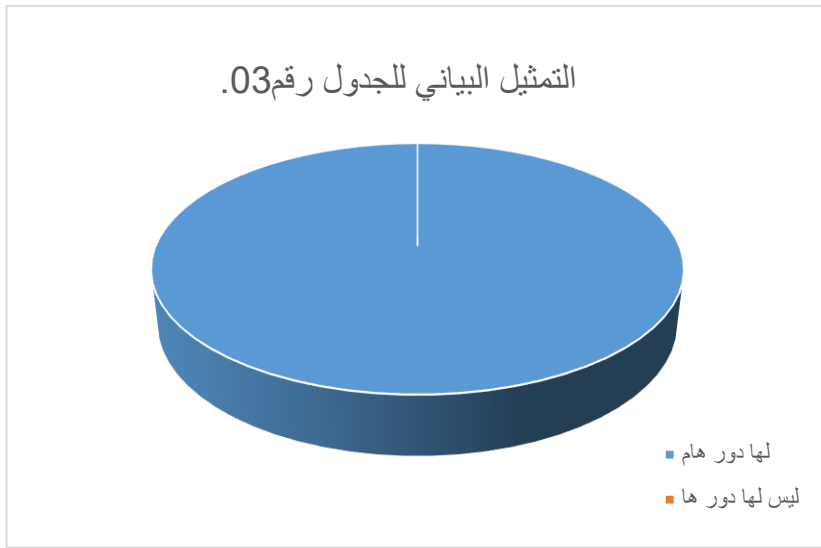
المحور الأول: تساهم صفة سرعة التمير والاستقبال في الرفع من فعالية الهجوم

السؤال رقم 03: حسب خبرتكم كيف ترون دور تقنية التمير والاستقبال في كرة اليد؟

الغرض من السؤال: معرفة الدور الذي تلعبه تقنية التمير والاستقبال

جدول رقم 03: يبين إجابة المدربين عن صفة سرعة التمير والاستقبال

| الإجابة         | التكرار | النسبة |
|-----------------|---------|--------|
| لها دور هام     | 7       | 100    |
| ليس لها دور هام | 0       | 0      |
| المجموع         | 7       | 100    |



عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 01 يتبين ان كل المدربين يؤكدون على ان تقنية التمير والاستقبال لها دور من بين التقنيات الأخرى في كرة اليد، حيث كانت نسبة إجابتهم 100%، وهي نسبة لاجدال فيها، أما نسبة النفي فكانت 00% وهي قطب معاكس يؤكد النتيجة المحققة.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق ان تقنية التمير والاستقبال من التقنيات الأساسية والضرورية التي تلعب دورا هاما وفعالا

في كرة اليد

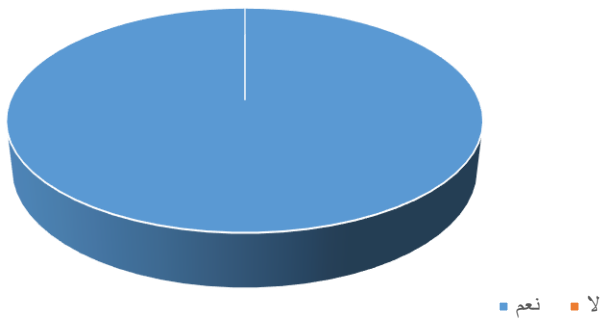
**السؤال رقم 04:** هل تولون أهمية كبيرة اثناء التدريبات لتطوير تقنية التمير والاستقبال من بين التقنيات في كرة اليد؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى أهمية تطوير تقنية التمير والاستقبال أثناء التدريبات

**الجدول رقم 04:** بين إجابة المدربين على تدريب تقنية التمير والاستقبال

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 7       | 100    |
| لا      | 0       | 0      |
| المجموع | 7       | 100    |

التمثيل البياني للجدول رقم 04.



#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) تبين لنا ان كل المدربين يؤكدون على أهمية تطوير تقنية التمير والاستقبال في كرة اليد أثناء التدريبات حيث تقدر نسبة إجابتهم 100% باعتبار عملية التطوير تؤدي الى تحقيق نتائج إيجابية ميدانيا، أما نسبة النفي فكانت 00% هذا ما يدل على أن المدرب يعطي أهمية لتقنية التمير والاستقبال والدور الذي تلعبه لتحقيق نتائج جيدة.

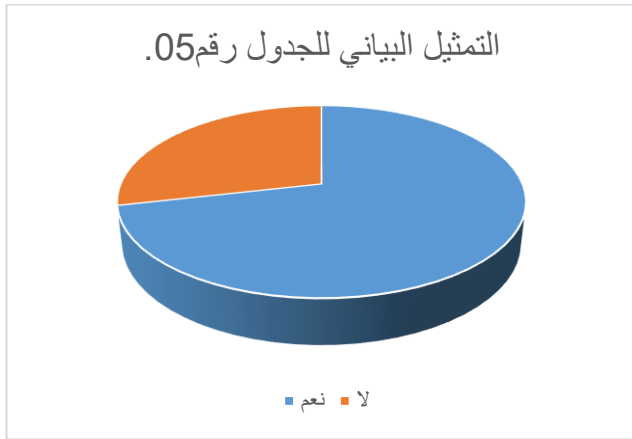
#### الاستنتاج:

نستنتج أن تقنية التمير والاستقبال مصدر قوة الفريق في كرة اليد كونها تعتبر الوسيلة الأساسية في الانتقال من الدفاع للهجوم ولهذا يولي لها المدربون أهمية كبيرة اثناء التدريب من اجل تطويرها والذي قد يؤدي الى رفع المستوى الفردي للاعبين والجماعي للفريق.

**السؤال رقم 05:** هل تعتمدون على تحضير برنامج خاص لتطوير تقنية التمرير والاستقبال في كرة اليد؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان يخصصون برنامج خاص لتطوير تقنية التمرير والاستقبال في كرة اليد.

**الجدول رقم 05:** يمثل اعتماد المدربين تخطيط برنامج خاص بتقنية التمرير والاستقبال

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 5       | 71.43  |
| لا      | 2       | 28.57  |
| المجموع | 7       | 100    |



### عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أغلبية المدربين يعتمدون على برنامج خاص لتطوير تقنية التمرير والاستقبال في كرة اليد وتحسينها، حيث كانت نسبة إجاباتهم مقدرة بـ 71.43%، أما نسبة قليلة من المدربين المتمثلة في 28.57% فيدرجون تقنية التمرير والاستقبال ضمن باقي التقنيات وهذا حسب رأينا راجع إلى أهمية التحضير لديهم وكذا الأهداف المسيطرة.

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق ان أغلبية المدربين يعتمدون على تحضير برنامج خاص لتطوير تقنية التمرير والاستقبال في كرة اليد، وهذا ما يبين الدور الذي تلعبه هذه التقنية لدى هذه العينة من المدربين، وهذا قد يكون راجع لصياغة أهداف فرقهم التي تتطلب تحكماً بطريقة فعالة وعالية في التمرير والاستقبال.



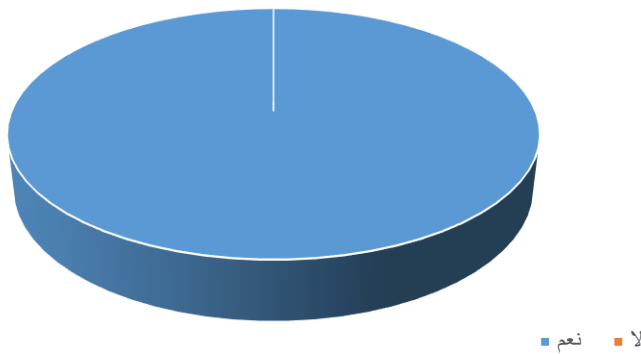
**السؤال رقم 06:** هل تساعد صفة السرعة في تحسين كيفية التمير والاستقبال في كرة اليد؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى تأثير صفة السرعة في تطوير تقنية التمير والاستقبال في كرة اليد.

**الجدول رقم 06:** يبين تأثير السرعة في تحسين تقنية التمير والاستقبال في كرة اليد.

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 7       | 100    |
| لا      | 0       | 0      |
| المجموع | 7       | 100    |

التمثيل البياني للجدول رقم 06.



**عرض وتحليل النتائج:**

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (04) أن كل المدربين يؤكدون أن صفة السرعة

تساعد في تحسين تقنية التمير والاستقبال في كرة اليد وهي ضرورية لدرجة أنها من بين الأساسيات في كرة اليد وهذا ما تعبر عنه نسبة إجابتهم المقدر ب 100% وهي النسبة المؤكدة، اما نسبة النفي فكانت 00%.

**الاستنتاج:**

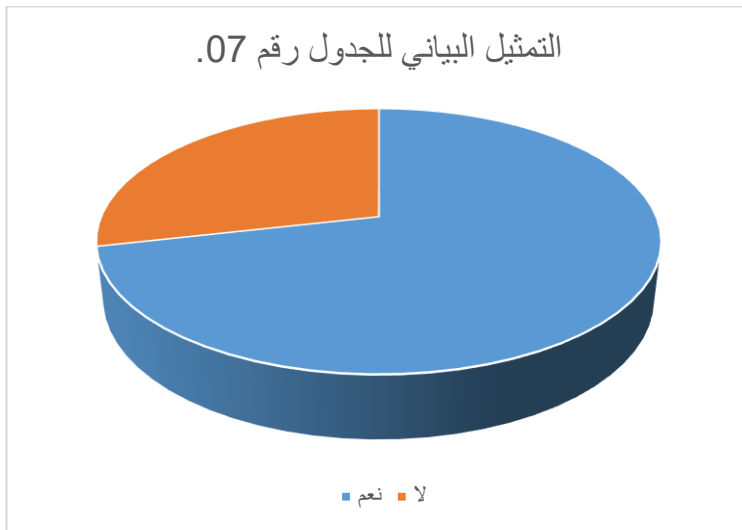
تدل الأرقام التي أمامنا أن صفة السرعة تلعب دورا كبيرا في تحسين تقنية التمير والاستقبال، بل وان هذه التقنية بحاجة الى صفة السرعة لتطويرها وأدائها بشكل جيد وصحيح، كما انها هامة في مجمل التقنيات خاصة في كرة اليد التي أساسها السرعة في التنفيذ والدقة والتركيز لنجاح العمليات.

**السؤال رقم 07:** هل تعتبرون ان هذه التقنية تتطلب حتمية وجود صفة السرعة؟

**الغرض من السؤال:** التأكيد على أهمية صفة السرقة في التحكم في تقنية التمير والاستقبال.

**الجدول رقم 07:** يوضح ضرورة وجود صفة السرعة في الأداء الجيد للتمير والاستقبال.

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 5       | 71.43  |
| لا      | 2       | 28.57  |
| المجموع | 7       | 100    |



#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصلة عليها في الجدول نلاحظ ان أغلبية المدربين يؤكدون على أن تقنية التمير والاستقبال تتطلب حتمية وجود صفة السرعة معبرة عن ذلك نسبة إجاباتهم المقدره ب 71.43% فيما ترى أقلية منهم بنسبة 28.57% ان تقنية التمير والاستقبال بإمكانها الاستغناء عن السرعة مكنين بالتطبيق الجيد لها.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن كون الوصول الى الهدف يتطلب سرعة في التنفيذ لإيجاد المساحة فإن تقنية التمير والاستقبال تتطلب حتمية وجود السرعة وذلك من اجل الأداء الجيد لها والتحكم فيها.

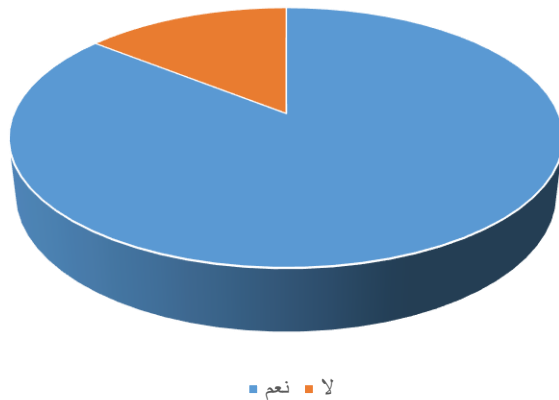
**السؤال رقم 08:** اعتبارا لأهمية صفة السرعة في تطوير تقنية التمير والاستقبال، هل تولونها أهمية خاصة من حيث التحضير؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان المدربين يولون أهمية لتحضير صفة السرعة لتطوير تقنية التمير والاستقبال في كرة اليد

**الجدول رقم 08:** يوضح ما إذا كان المدربين يولون لصفة السرعة العناية الخاصة.

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 6       | 85.71  |
| لا      | 1       | 14.29  |
| المجموع | 7       | 100    |

التمثيل البياني للجدول رقم 08.



### عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول الإحصائي تبين لنا أن أغلبية المدربين يولون أهمية خاصة لتحضير صفة السرعة، هذا ما توضحه نسبة 85.71% باعتبارها من بين أولى الصفات البدنية، التي تبني عليها النتيجة الفاصلة، أما الأقلية منهم بنسبة 14.29% يدمجونها مع بقية الصفات البدنية من دون تخصيص برنامج خاص بها.

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن المدربين يولون أهمية كبيرة وخاصة لصفة السرعة من حيث التحضير باعتبارها تساعد كثيرا في التحكم في تقنية الاستقبال بشكل جيد وبالتالي تطويرها، وبصفتها أيضا أكثر الصفات حضورا في انجاز أغلب التقنيات في كرة اليد.

السؤال رقم 09: هل تمرير الكرة واستقبالها بطريقة صحيحة ودقيقة تساهم في سرعة الهجوم؟

الغرض من السؤال: التأكيد على دقة التمرير والاستقبال

الجدول رقم 09: يبين إجابات المدربين على دقة التمرير والاستقبال.

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 7       | 100    |
| لا      | 0       | 0      |
| المجموع | 7       | 100    |



عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أن كل المدربين يؤكدون أن تمرير الكرة واستقبالها بطريقة صحيحة وسليمة ودقيقة يساهم في سرعة الهجوم في كرة اليد وهي ضرورية لدرجة أنها من بين الأساسيات في كرة اليد وهذا ما تعبر عنه نسبة إجابتهم المقدره ب 100% وهي النسبة المؤكدة، اما نسبة النفي فكانت 00%.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن من بين الأساسيات في كرة اليد تمرير واستقبال الكرة بطريقة صحيحة وسليمة وهذا من أجل المساهمة في سرعة الهجوم.

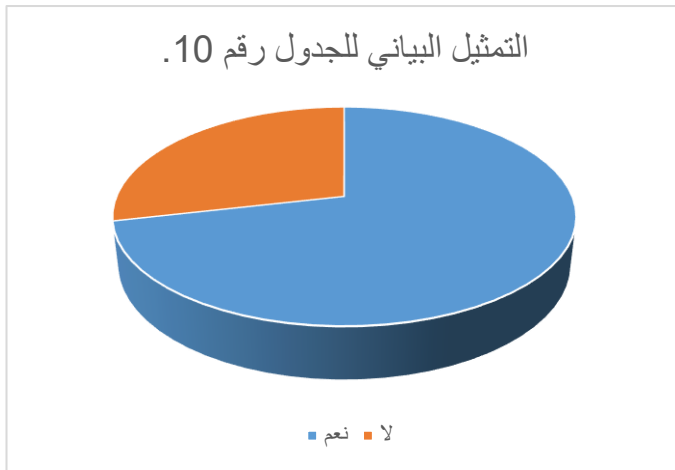
المحور الثاني: تساهم صفة سرعة التنطيط في الرفع من فعالية الهجوم في كرة اليد

السؤال رقم 10: هل تولون اهتماما كبيرا في تطوير التنطيط اثناء التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية تطوير تقنية التنطيط أثناء التدريبات.

الجدول رقم 10: يبين إجابة المدربين على أهمية تطوير تقنية التنطيط أثناء التدريبات.

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 5       | 71.43  |
| لا      | 2       | 28.57  |
| المجموع | 7       | 100    |



### عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول الإحصائي نلاحظ أن أغلبية المدربين يولون اهتماما كبيرا في تطوير التنطيط أثناء التدريب وذلك لأنها تساهم في الرفع من فعالية الهجوم في كرة اليد وهي ضرورية حيث تعتبر من بين الأساسيات فيها والتي تقدر ب 71.43%، أما الأقلية التي تقدر نسبتهم ب 28.57% لا يولون اهتماما كبيرا في تطوير التنطيط أثناء التدريب.

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يولون اهتماما كبيرا في تطوير التنطيط أثناء تدريب كرة اليد، وهذا راجع للدور الفعال الذي تبرزه هذه التقنية لدى هذه الفئة من المدربين والمتمثل في الرفع من فعالية الهجوم.

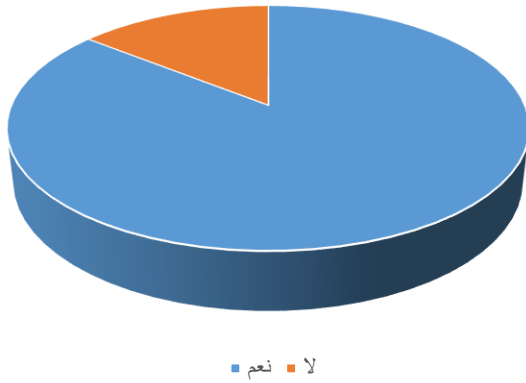
**السؤال رقم 11:** هل تقنية التنطيط لها إيجابية كبيرة في الهجوم؟

**الغرض من السؤال:** معرفة الدور التي تلعبه تقنية التنطيط خلال الهجوم في كرة اليد

**الجدول رقم 11:** يبين ايجابية تقنية التنطيط في الهجوم.

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 6       | 85.71  |
| لا      | 1       | 14.29  |
| المجموع | 7       | 100    |

التمثيل البياني للجدول رقم 11.



**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نلاحظ ان أغلبية المدربين الذين تقدر نسبتهم ب 85.71% يؤكدون أن تقنية التنطيط لها أهمية إيجابية كبيرة في الهجوم في كرة اليد لدورها الفعال فتسمح هذه التقنية بالتقدم بالكرة لكسب مسافة في الملعب في حالات الانفراد بجارس المرمى، أما الأقلية التي تقدر نسبتهم ب 14.29% يعتقدون أن تقنية التنطيط ليس لها أهمية كبيرة في الهجوم.

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يؤكدون أن تقنية التنطيط لها إيجابية كبيرة في الهجوم في كرة اليد.

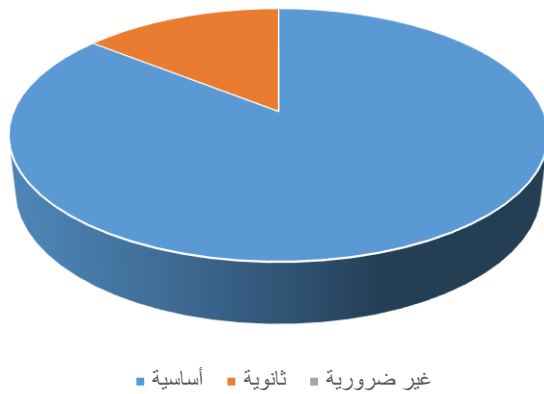
**السؤال رقم 12:** ماذا تعني لك صفة سرعة التنطيط ضمن بقية الصفات المهارية الأخرى؟

**الغرض من السؤال:** معرفة دور تقنية التنطيط ضمن بقية المهارات الأخرى.

**الجدول رقم 12:** يبين دور تقنية التنطيط ضمن باقي المهارات الأخرى.

| الإجابة    | التكرار | النسبة |
|------------|---------|--------|
| أساسية     | 6       | 85.71  |
| ثانوية     | 1       | 14.29  |
| غير ضرورية | 0       | 0      |
| المجموع    | 7       | 100    |

التمثيل البياني للجدول رقم 12.



**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال النتائج الموضحة على الجدول الإحصائي نلاحظ أن أغلبية المدربين تعني لهم صفة التنطيط الصفة الأساسية ضمن بقية المهارات الأخرى نسبة لدورها الفعال وهذا ما تؤكد نسبة اجاباتهم المقدر ب 85.71%، أما الأقلية التي تقدر نسبتهم ب 14.29% يرون أن صفة التنطيط هي صفة ثانوية ضمن بقية المهارات الأخرى، بينما 00% وهي الفئة المعدومة يرونها غير ضرورية.

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يقرون بأن صفة التنطيط صفة أساسية من بين التقنيات الأخرى و هذا ما تؤكد نتائجها الإيجابية.

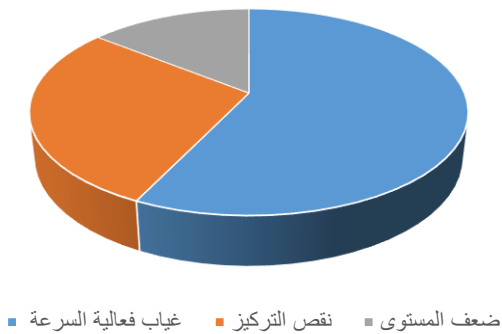
**السؤال رقم 13:** ان الافتقار لصفة السرعة اثناء عملية التنطيط في المباريات له تأثير سلبي على فعالية الهجوم، هل ترجعون ذلك حسب رأيكم الى:

**الغرض من السؤال:** معرفة سبب المردود السلبي الفردي والجماعي للفريق اثناء المباريات.

**الجدول رقم 13:** يوضح سبب تراجع المردود الفردي والجماعي للفريق.

| النسبة | التكرار | الإجابة                       |
|--------|---------|-------------------------------|
| 57,14  | 4       | غياب فعالية السرعة في التنطيط |
| 28,57  | 2       | نقص التركيز اثناء اللعب       |
| 14,29  | 1       | ضعف المستوى العام للاعبين     |
| 100    | 7       | المجموع                       |

التمثيل البياني للجدول رقم 13.



### عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل في الجدول رقم 13 نلاحظ ان أغلبية المدربين يرجعون سبب المردود السلبي للفريق الى غياب فعالية السرعة في التنطيط حيث كانت نسبة إجابتهم مقدرة ب 57.14%، اما البعض منهم يرجعون السبب الى نقص التركيز اثناء سير المنافسات حيث كانت إجابتهم 28.57%، اما بقية المدربين فكانت إجابتهم عن ضعف المستوى العام للاعبين المقدرة بنسبة 14.29%، وهي نسبة دالة على الفروق الموجودة بين اللاعبين.

### الاستنتاج:

تدل هذه الأرقام على ان سبب المردود الفردي والجماعي للفريق يعود بالأساس الى غياب فعالية السرعة في التنطيط الجيد للكرة فصفة السرعة صفة أساسية في كرة اليد يجب ان تتوفر عند كل لاعب لتحقيق نتائج إيجابية.

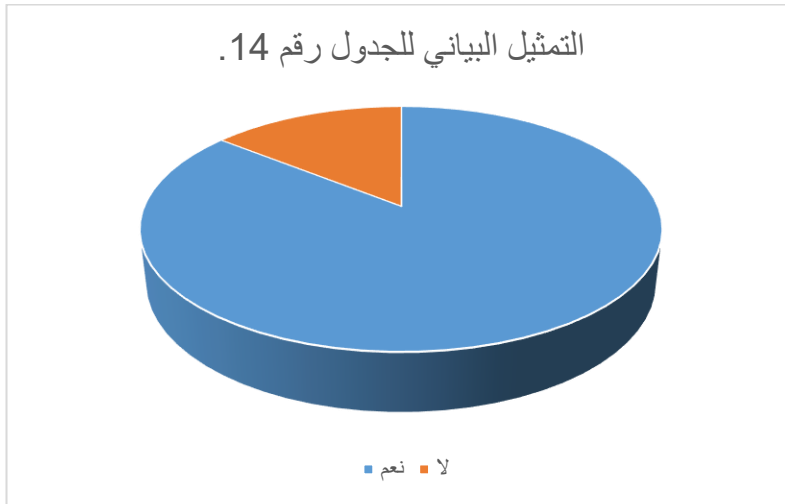


سؤال رقم 14: هل استخدام تنطيط الكرة يسهم في ابطاء عملية الهجوم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا تنطيط يسهم في ابطاء الهجومات.

الجدول رقم 14: يبين مدى مساهمة تنطيط الكرة في ابطاء الهجوم.

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 6       | 85.71  |
| لا      | 1       | 14.29  |
| المجموع | 7       | 100    |



عرض وتحليل النتائج:

تبين نتائج الجدول الاحصائي السابق أن أغلبية المدربين الذين كانت اجاباتهم مقدره ب 85.71% يؤكدون أن استخدام تنطيط الكرة يسهم في ابطاء عملية الهجوم حيث تساعد على تنظيم اللعب والتخلص من المواقع الصعبة، أما الأقلية التي كانت نسبتهم مقدره ب 14.29% يرون أن التنطيط لا يسهم في ابطاء عملية الهجوم.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن من بين إجابات أغلبية المدربين أن التنطيط يسهم في ابطاء عملية الهجوم.

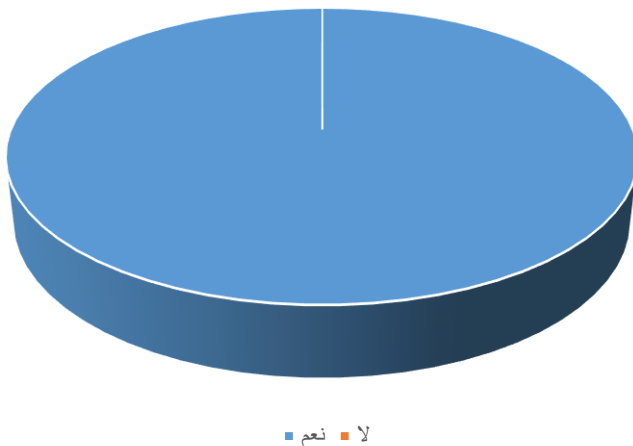
السؤال رقم 15: هل يمكن الاستغناء عن التنطيط في بناء الهجوم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إن كان الاستغناء عن التنطيط ممكنا في بناء الهجوم.

الجدول رقم 15: يبين إجابات المدربين حول الاستغناء على التنطيط

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 7       | 100    |
| لا      | 0       | 0      |
| المجموع | 7       | 100    |

التمثيل البياني للجدول رقم 15.



عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من نتائج الجدول الاحصائي السابق أن كل المدربين يؤكدون على إمكانية الاستغناء عن التنطيط في بناء الهجوم لأنها ليست ضرورية ويمكن استبدالها بتقنية أخرى وهذا ما تعبر عنه نسبة إجابتهم المقدره ب 100%، أما نسبة النفي فكانت 00%.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أنه يمكن الاستغناء عن التنطيط في سرعة الهجوم بحيث يمكن استبدالها بتقنية أخرى.

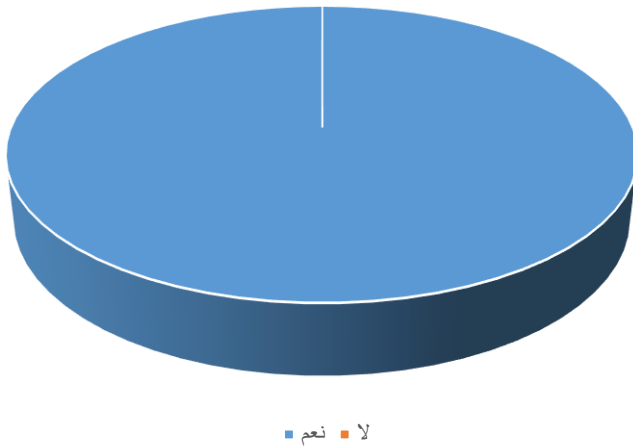
**السؤال رقم 16:** هل أداء التنطيط واستخدامه في الظروف المناسبة يساعد في فعالية الهجوم؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى تأثير التنطيط لاستخدامه في الظروف المناسبة.

**الجدول رقم 16:** بين إجابات المدربين حول الظروف المناسبة للتنطيط.

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 7       | 100    |
| لا      | 0       | 0      |
| المجموع | 7       | 100    |

التمثيل البياني للجدول رقم 16.



**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن كل المدربين أكدوا أن أداء التنطيط واستخدامه في الظروف المناسبة يساعد في فعالية الهجوم وهذا الممثل بنسبة 100%.

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق أن كل المدربين يؤكدون أن أداء التنطيط واستخدامه في الظروف المناسبة يساعد في فعالية الهجوم.

**المحور الثالث:** التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير فعالية الهجوم.

**السؤال رقم 17:** هل التمارين التي تعتمدون عليها مناسبة في تنمية فعالية الهجوم؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى مساهمة التمارين في تطوير صفة السرعة.

**الجدول رقم 17:** يبين آراء أفراد العينة حول مدى مساهمة التمارين.

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 7       | 100    |
| لا      | 0       | 0      |
| المجموع | 7       | 100    |



**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال الجدول رقم 17 يتبين لنا أن النسبة المئوية بنعم هي 100% والإجابة بلا هي 0% أي أن المدربون يقررون بأن التمارين التي يعتمدون عليها في الحصة التدريبية مناسبة في تنمية وتطوير فعالية الهجوم لدى اللاعبين

**الاستنتاج:**

ومن خلال الجدول نستنتج أن التمارين التي يعتمد عليها المدربون مناسبة في تطوير فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد

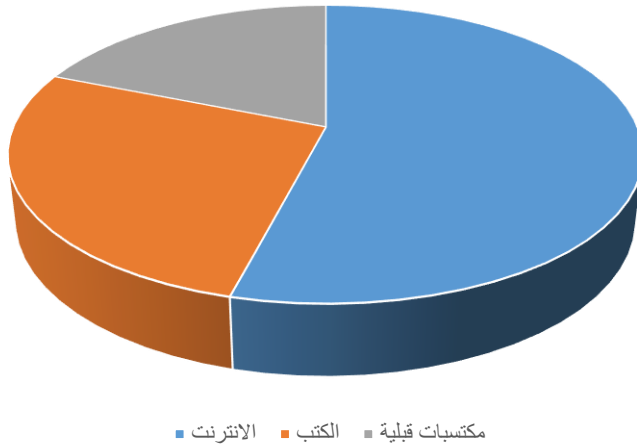
**السؤال رقم 18:** من أين تعتمدون على التمارين التي تتخذونها في الحصص التدريبية؟

**الفرض من السؤال:** معرفة مصدر التمارين التي تؤدي في عملية التدريب.

**الجدول رقم 18:** يبين آراء المدربين حول مصدر الاعتماد على التمارين.

| الاجابة       | التكرار | النسبة |
|---------------|---------|--------|
| الانترنت      | 4       | 57.14  |
| الكتب         | 2       | 28.57  |
| مكتسبات قبلية | 1       | 14.29  |
| المجموع       | 7       | 100    |

شكل رقم 18: يبين آراء المدربين حول مصدر الاعتماد على التمارين



**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة 57.14% تمثل نسبة المئوية الأنترنت وأن التمارين المعتمدة

من الكتب تمثل 28.57% ونسبة 14.29% تمثل التمارين المعتمد عليها من المكتسبات القبلية

**الاستنتاج:**

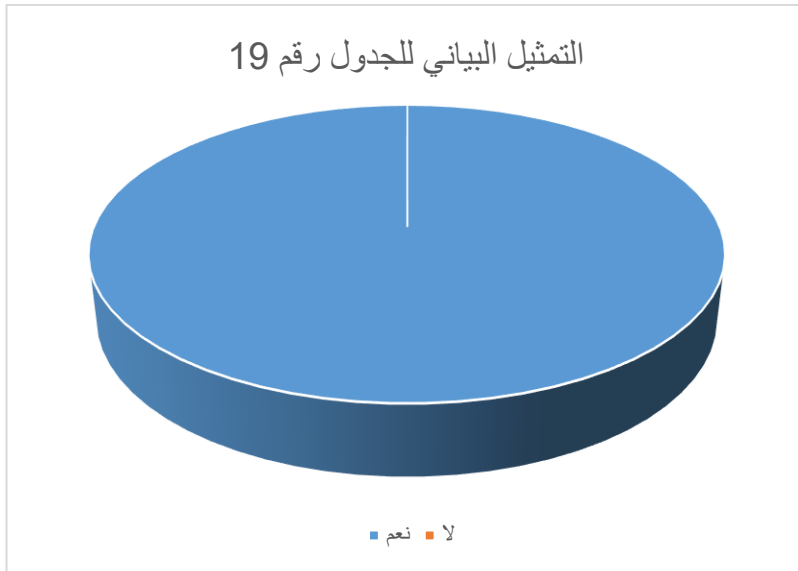
ومنه نستنتج ان التمارين المعتمد عليها تكون اغلبها من الانترنت ونسبة قليلة من الكتب والمكتسبات القبلية

**السؤال 19:** هل تواكب التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي؟

**الغرض من السؤال:** إدراك مدى مواكبة المدرب للتطورات الحاصلة في مجال التدريب.

**الجدول رقم 19:** يبين آراء افراد العينة حول مدى مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب.

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 7       | 100    |
| لا      | 0       | 0      |
| المجموع | 7       | 100    |



**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال الجدول رقم 19 يتبين لنا ان النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والاجابة بلا هي 0% أي ان مجموع المدربين يقرون بأنهم يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب

**الاستنتاج:**

من خلال الجدول نستنتج ان هناك تواكب للتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي من طرف المدربين.

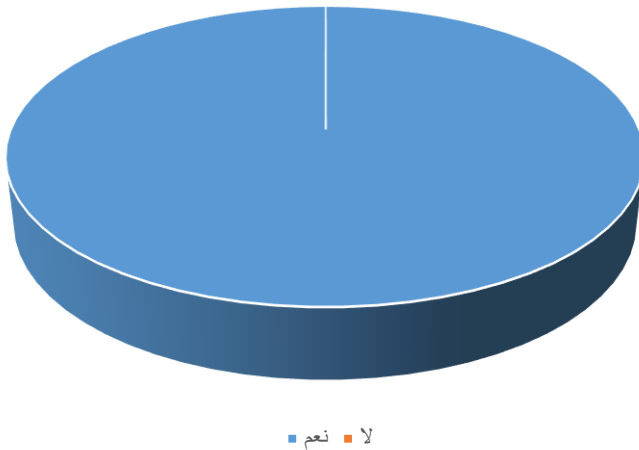
السؤال رقم 20: هل تعتمدون على مبدأ التنوع في الشدة والحجم في تنفيذ التلاميذ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تحكم المدرب في الشدة والحجم في تنفيذ التمارين.

الجدول رقم 20: يبين آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم.

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 7       | 100    |
| لا      | 0       | 0      |
| المجموع | 7       | 100    |

التمثيل البياني للجدول رقم 20.



عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ ان النسبة المئوية للإجابات بنعم 100% والاجابات بلا 0% وهذا دال على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال الجدول نستنتج ان كل المدربين يعتمدون على مبدأ التنوع بين الشدة والحجم في تنفيذ التمارين.

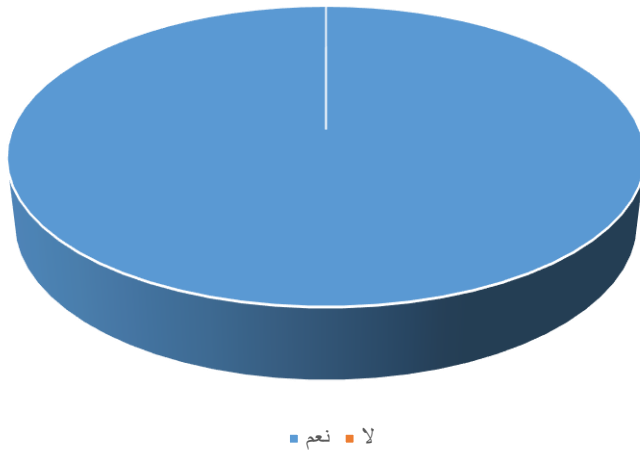
السؤال رقم 21: هل التمارين المعتمدة في عملية التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى حداثة التمارين المستخدمة من طرف المدرب.

الجدول رقم 21: يبين آراء أفراد العينة في نوعية التمارين المعتمد عليها.

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 7       | 100    |
| لا      | 0       | 0      |
| المجموع | 7       | 100    |

التمثيل البياني للجدول رقم 21.



عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 22 المبين أعلاه يتضح أن نسبة 100% من رأي المدربين يقرون بأن التمارين التي يعتمدون عليها حديثة

الاستنتاج:

منه نستنتج أن كل المدربين يعتمدون على التمارين الحديثة في تطبيق حصصهم التدريبية.

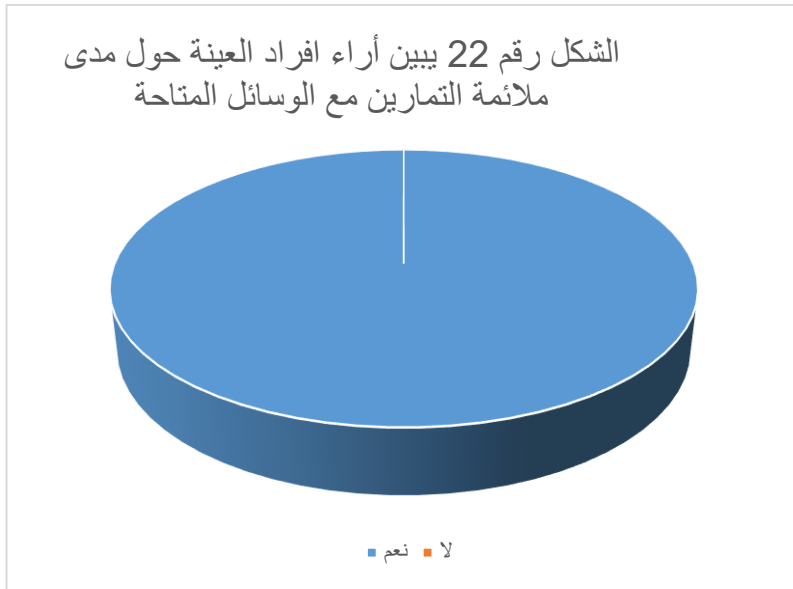


السؤال رقم 22: هل التمارين التي تعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة؟

الغرض من السؤال رقم: معرفة وإدراك مدى ملائمة الوسائل المتاحة مع نوعية التمارين.

الجدول رقم 22: يبين آراء افراد العينة حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة.

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 7       | 100    |
| لا      | 0       | 0      |
| المجموع | 7       | 100    |



عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 22 يتبين لنا أن النسبة المئوية الإجابات بنعم هي 100% والاجابات بلا هي 0% أي أن مجموع المدربين يقرون بأن التمارين التي يعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على ان الإجابة بنعم تمثل رأي المدربين.

الاستنتاج:

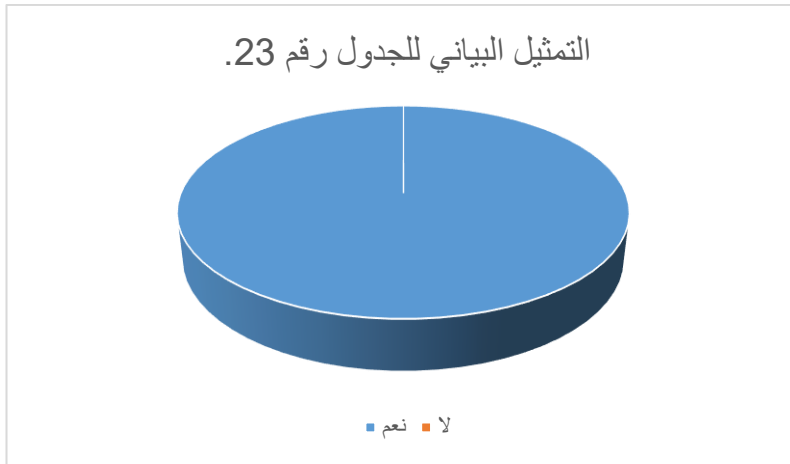
نستنتج أن التمارين التي يعتمد عليها المدربون تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة

السؤال رقم 23: من مقابلة الى مقابلة هل ترى ان هناك تحسن وتطور في فعالية الهجوم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك تحسن وتطور في فعالية الهجوم.

الجدول رقم 23: يبين إجابات المدربين ما إذا كان هناك تحسن وتطور في فعالية الهجوم.

| الإجابة | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| نعم     | 7       | 100    |
| لا      | 0       | 0      |
| المجموع | 7       | 100    |



### عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن جميع المدربين يقرّون بأن هناك تحسن وتطور في فعالية الهجوم بزيادة المقابلات بحيث في كل مقابلة يكتسب اللاعب مهارات جديدة وهذا ما تؤكد نسبة اجاباتهم المتمثلة في 100%، أما نسبة النفي فكانت 0%.

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن كل المدربين يؤكدون على أهمية المقابلات في تحسن وتطور فعالية الهجوم.

## 2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

## 2-1- مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها تساهم صفة سرعة التمرير والاستقبال في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد، ومن خلال الجداول والنسب المئوية اتضح أن أغلب المدربين يعتبرون ان تقنية التمرير والاستقبال من التقنيات الأساسية والضرورية التي تلعب دوراً هاماً وفعالاً في كرة اليد، لذا يولونها أهمية لازمة لتطويرها والذي قد يؤدي الى الرفع من المستوى الفردي والجماعي للفريق، فهم يعتمدون الى تسطير برنامج خاص بهذه التقنية باعتبارها مصدر قوة للفريق فهي أساس بناء الهجومات إذا تم التحكم فيها.

كما يمكن ان نلاحظ ان صفة السرعة تلعب دوراً كبيراً في تحسين هذه التقنية بل تتطلب حتمية وجودها لأدائها بشكل جيد وصحيح والتحكم فيها من الجانب التقني السليم، فهي ضرورية لدرجة أنها من بين الأساسيات في مجمل التقنيات التي أساسها السرعة في التنفيذ والدقة والتركيز لنجاح العمليات في كرة اليد.

كما تبين كذلك أن المدربين يولون أهمية كبيرة وخاصة لصفة السرعة من حيث التحضير، هذا ما يعرف مدى أهمية السرعة في التحكم وتحسين تقنية التمرير والاستقبال، باعتبارها أيضاً من أولى الصفات البدنية التي تبنى عليها النتيجة الفاصلة والأكثر حضوراً في انجاز أغلب التقنيات في كرة اليد بالخصوص

كما ان هذه النتائج تتفق مع نتائج الخبراء عماد الدين، عباس أبو زيد، مدحت محمود عبدا لعالي الشافعي حيث أشارت دراستهم الى أن استقبال الكرة وهو قدرة اللاعب على استلام الكرة في جميع الحالات سواء سهلة منها أو صعبة ومن الثبات والحركة وكما أنها عامل هام في الحفاظ على عامل السرعة<sup>1</sup>

يعتبر التمرير الصحيح من حيث القوة والسرعة والدقة المطلوبة أحد أهم أسباب تفوق الفرق في كرة اليد فنجاح الهجوم في كرة اليد الحديثة يتطلب ضرورة قيام اللاعبين بالتمرير بالدقة والقوة والسرعة المطلوبة للتأمين وصول الكرة إلى المكان بنجاح قبل أن تكون عرضة للقطع من قبل المنافس<sup>2</sup>

هذا التطابق الكبير في النتائج يؤكد صحة الفرضية الأولى.

## 2-2- مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها تساهم صفة سرعة التنطيط في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد ومن خلال الجداول والنسب المئوية اتضح أن أغلب المدربين يولون اهتماماً كبيراً في تطوير تقنية التنطيط

<sup>1</sup> عماد الدين، أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي: نفس المرجع السابق، ص 26.

<sup>2</sup> عماد الدين، أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي: نفس المرجع السابق، ص 26-27.

أثناء تدريب كرة اليد، وهذا راجع للدور الفعال الذي تبرزه هذه التقنية لدى هذه الفئة من المدربين والمتمثل في الرفع من فعالية الهجوم، كما يؤكدون أن تقنية التنطيط لها إيجابية كبيرة ويقرون بأنها صفة أساسية من بين التقنيات الأخرى، هذا التطابق الكبير في النتائج يؤكد صحة الفرضية الأولى.

كما يقر بعض المدربين أن سبب تراجع المردود الفردي والجماعي للفريق يعود بالأساس الى غياب فعالية السرعة في التنطيط الجيد للكرة، فيعتبر البعض أن التنطيط يسهم في ابطاء عملية الهجوم لذا يؤكدون أنه يمكن الاستغناء عنه واستبداله بتقنية أخرى، غير أن أداء التنطيط واستخدامه في الظروف المناسبة يساعد في فعالية الهجوم

وهذا ما أكده كل من عماد الدين، أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي حيث أشارت دراستهم الى أن تستخدم مهارة تنطيط الكرة في بعض مواقف اللعب أثناء الهجوم حيث يضطر لاعبي الهجوم لاستخدام هذه المهارة عند الانفراد بحارس المرمى للفريق المنافس وكما يستخدم أيضا عند فشل القيام بالهجوم الخاطف والبدء في تهدئة اللعب للقيام بهجوم منظم إضافة إلى ذلك يستخدم في استهلاك الوقت بطريقة قانونية.<sup>1</sup>

هذا التطابق الكبير في النتائج يؤكد صحة الفرضية الثانية.

### 2-3- مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير فعالية الهجوم ومن خلال الجداول رقم 17.18.19.20.21.22.23 والنسب المئوية توصلنا الى أن المدربين أقرّوا على ان التمارين التي يعتمدون والتي يقومون بتطبيقها في الحصص التدريبية مناسبة في الرفع من فعالية الهجوم، كما ان هذه التمارين التي يقومون بتطبيقها وتنفيذها تكون من الأنترنت كما ان المدربين يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب، وذلك من خلال معرفة التمارين الحديثة ومدى مساهمتها في الرفع من فعالية الهجوم، واستخدامه تلك التمارين وتنفيذها، حيث أن هذه التمارين تتناسب وتتلاءم مع الوسائل المتاحة والمتوفرة، وهذه النتائج تتحقق مع نتائج دراسة الباحث باديس أحمد حيث أشارت نتائجها إلى أن التمارين التي يقومون بتطبيقها تتناسب و تتلاءم مع الوسائل المتاحة، و التمارين التي يقومون بتطبيقها مناسبة في الرفع من فعالية الهجوم و انهم يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب، فهذا التطابق الكبير يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي: نفس المرجع السابق، ص 29-30.

## 2-4-مقابلة ومناقشة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم 24: مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

| النتيجة | صياغتها  | الفرضية                 |
|---------|--|-------------------------|
| تحققت   | تساهم صفة سرعة التمرير والاستقبال في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد.  | الفرضية الجزئية الأولى  |
| تحققت   | تساهم صفة سرعة التنطيط في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد.             | الفرضية الجزئية الثانية |
| تحققت   | التمارين المنتجة من طرف المدرب تساهم في تطوير فعالية الهجوم لدى لاعبين كرة اليد. | الفرضية الجزئية الثالثة |
| تحققت   | تساهم صفة السرعة في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد.                   | الفرضية العامة          |

من خلال الجدول رقم 24 قد تبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة والتي تدور حول أن تساهم صفة السرعة في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبين كرة اليد.

خلاصة:

لقد تطرقنا في فصلنا هذا إلى الجانب التطبيقي في البحث وقمنا في البداية بعرض وتحليل النتائج، ثم قمنا بمناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات وتوصلنا إلى تأكيد الفرضيات التي طرحناها كحل للإشكالية هذا البحث.

كما تبين لنا من خلال هذا الفصل أن صفة السرعة تساهم في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الإستنتاج العام

استنتاج عام:

من خلال تطرقنا بالدراسة و التحليل لمختلف جوانب موضوع بحثنا تأكد بشكل لا يدع مجالاً للشك أن هناك دور بالغ الأهمية صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد ، وما دام أي نشاط سواء كان رياضياً أو غير رياضي لا يكون له نتائج مرضية إلا إذا كان يتميز بالمهارة والإتقان وكرة اليد لا تخرج عن هذا الإطار باعتبار أن اللاعب لا يكون مقبولاً في أي مستوى كان إذا لم يكن يتمتع بقدر وفير من المهارة والحدق التي تمكنه من اكتساب الثقة في نفسه و رضا الآخرين عن أداءه ، وما دام أن الأداء تتحكم فيه مجموعة من الدوافع فتجعله يتحسن ويتطور أو يتدهور لذا حاولنا قدر الإمكان معرفة ما هي أهم هذه الدوافع التي تدفع لاعب كرة اليد إلى تحسين أداءه المهاري ، و قد افترضنا أن هناك ثلاث دوافع مهمة تتحكم في هذا الجانب وهي الحوافز المعنوية والتربوية ، التفوق والكسب الرياضي ، وكذا الدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب .

ومن خلال تحليلنا لنتائج أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين استخلصنا أن أهم دافع يتحكم في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة اليد هو بالدرجة الأولى الحوافز المعنوية والتربوية التي يستعملها المدرب مع لاعبيه ثم تأتي العلاقات الحسنة مع المدرب وأخيراً التفوق والكسب الرياضي.



الذخيرة

## خاتمة:

لقد كان الغرض من موضوعنا هذا إبراز وتبيان الأهمية البالغة لصفة السرعة في أداء المهارات الهجومية في لعبة كرة اليد إذ تعتبر صفة قاعدية لجميع الرياضات وخاصة رياضة كرة اليد فهي تساهم في إنجاح الكثير من الحركات والمهارات ما إذا طبقت بشكلها الصحيح سواء من انطلاقات سريعة أو هجومات معاكسة وغيرها من المهارات التي تتصف بالسرعة

وفى هذا الموضوع سلطنا الضوء في الفصل الأول على كرة اليد بشكل عام وعن المهارات الهجومية في كرة اليد في الفصل الثاني بشكل خاص اما الفصل الثالث فتناولنا فيه السرعة في كرة اليد بشكل خاص.

أما في الجانب التطبيقي أخذنا فصل لمنهجية البحث الذي تناولنا فيه بالتدقيق وصف للبحث اما الفصل الأخير فكان فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج ومن خلال الاستبيان المتمثل في سرعة التمرير والاستقبال وسرعة التنطيط والتمارين المنتجة من طرف المدرب توصلنا إلى أن النتائج المتحصل عليها تبين أن صفة السرعة لها دور هام وفعال لدى لاعبي كرة اليد فتعتبر الركيزة الأساسية في أداء المهارات الهجومية وذلك كان لزاما على المدربين في النوادي الرياضية في تنوع مختلف الوسائل وأنجح الطرق والأساليب المستخدمة أثناء الحصة لفرق كرة اليد وهذا سوف يؤدي لا محالة إلى تطوير وتنمية صفة السرعة لدى اللاعبين المؤهلين لأداء التمارين و المقابلات دون ظهور التعب أو نقص في الجهد.

ومن خلال هذا كله والنتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة على التساؤل المطروح في الإشكالية

نعم تساهم صفة السرعة في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد.

وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا وأن يكون سندا وعونا يقتدي به في مختلف البحوث والمواضيع إن شاء الله.

إقتراحات وفروض

مستقبلية

اقتراحات وفروض مستقبلية:

- ◀ الحرص على تنمية الصفات البدنية وكذا المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة اليد.
- ◀ اهتمام المدربين بطرق تعليم المهارات المختلفة "الشرح اللفظي، والتطبيق الفعلي في الميدان.
- ◀ الاهتمام بتطوير صفة السرعة لكونها أحد الصفات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة اليد.
- ◀ يعتبر الصنف (16-18 سنة) أنسب صنف لتنمية مثل هذه الصفات نظرا للاستعدادات النفسية والعصبية التي يتميز بها لاعبو هذا السن.
- ◀ ضرورة تطبيق برامج خاصة بتنمية صفة السرعة بطريقة مدروسة علميا، وتتناسب مع إمكانيات الرياضيين وسنهم وجنسهم.
- ◀ ضرورة الاعتماد على مبدأ التنوع في التدريب الذي يؤدي إلى إثارة حماس اللاعب ويقضي على الملل (التنوع في سرعة أداء التمرين، التنوع في المسافات المقطوعة ...)
- ◀ القيام بالبحوث المماثلة وهذا لإثراء الموضوع.

السلامة غرو افنا

# قائمة المراجع

1. إبراهيم محمد المحاسنة: تعليم التربية الرياضية ط1، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان، السنة 2006.
2. إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية، ب ط، منشأة المعارف، إسكندرية، 2000.
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1997.
4. احمد فؤاد الشادلى ويوسف عبد الرسول بوعباس :الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ط1، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.
5. أسامة رياض: الطب الرياضي فى كرة اليد ، مر كز الكتاب والنشر، مصر، سنة 1999.
6. أسامة كامل: النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العرب، القاهرة، 1999.
7. بزار على كوجل: فسلجة التدريب فى كرة اليد ، ط1 ، دار الدجلة للنشر، عمان ، 2007.
8. جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، دار الكتاب العلمية ، مصر، سنة 1993.
9. حسين السيد أبو عبده:الاتجاهات الحديثة فى تنطيط وتدريب، دار النشر الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر، سنة 2008.
10. زكى محمد حسن: التدريب المتقاطع اتجاه حديث فى التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع، مصر، سنة 2004.
11. زكى محمد حسن وعماد أبو القاسم محمد على : مركز التحكم فى الألعاب الجماعية ، المكتبة المصرية ، سنة 2004.
12. عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب والنشر ، مصر ، سنة 2007.
13. عبد الرحمان درويش، قدرى سيدون آخرون: القياس والتقويم فى كرة اليد ، ط1 ، مصر ، سنة 2002.
14. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2001.
15. عبد العزيز فهمي هيكل: مبادئ الإحصاء التطبيقي، دار الجامعة، 1986.
16. علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد :تخطيط التدريب فى كرة السلة، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية.
17. عماد الدين، عباس أبو زيد، مدحت محمود عبدا لعالي الشافعي: تطبيقات الهجوم فى كرة اليد، ط1، مصر، سنة 2008.
18. عمار بوحوش، محمد النيبات: مناهج البحث العلمي وطرق البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
19. كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1999.
20. كمال عبد الحميد ، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1978.

21. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسا نيس: **رباعية كرة اليد الحديثة** ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، سنة 2001.
22. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين: **رباعية كرة اليد الحديثة**، مصر الجديدة، 2002.
23. محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان: **اختبارات الأداء الحركي**، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994.
24. محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني: **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي**، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر، 1998.
25. مفتي إبراهيم حماد: **التدريب الرياضي**، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
26. مفتي إبراهيم حماد: **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
27. منير جرجس إبراهيم: **كرة اليد للمجتمع** ، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة مصر، سنة 2008.
28. منير جرجس: **قانون كرة اليد** ، دار الكتاب الحديث ، مصر ، سنة 1995.
- والتوزيع، عمان الأردن، 2006.
29. نزار محمد السامرائي: **مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية**، دار النشر، جامعة الموصل، العراق.
30. ياسر دبور: **كرة اليد الحديثة**: منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، سنة 1997.
31. محمد عوض اليسيوني، فيصل ياسين الشاطي، (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
32. قاسم المدلاوي وآخرون، (1990)، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، بغداد: دار المعرفة.
33. علاوي، محمد حسن، (1992)، علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
34. حامد عبد السلام زهران، (1998) علم النفس الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي.
35. رابع تركي، (1990)، أصول التربية والتعليم، الجزائر: ديوان المعلومات الجامعية.
36. ناصر ثابت: **أضواء على الدراسة الميدانية**، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية - الكويت-1984.
37. فيصل عباس: **الاختبارات النفسية ط1**، دار الفكر العربي - بيروت-1996.
38. حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي: **مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية**، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995.
39. 1 عمار بحوش محمد دنيبات، **مناهج البحث العلمي وطريق البحث**، ديوان المطبوعات الجامعية، 1995.

ب/ مجلات:

1. **مجلة الوحدة الرياضية**، العدد 595، 18 مارس 1992، الجزائر.



الملاحق

المحقق الأول

جامعة اكلي محند اولحاج -البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

# استمارة استبيان موجه لمدربي كرة اليد

دراسة ميدانية فرق الرابطة الولائية بالبويرة

تحية طيبة وبعد:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج ضمن نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي تحت عنوان:

**أهمية صفة السرعة في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد**

-صنف U17-

نطلب منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن أسئلتنا بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا على انجاز هذا البحث لتتوصل الى نتائج تفيد الدراسة. ونعلمكم ان اجابتمكم تبقى ولا تستخدم الا في البحث العلمي.

وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

**ملاحظة:** ضع علامة (X) امام الإجابة التي ترونها مناسبة لكل سؤال والاجابة بحرية في باقي الأسئلة الأخرى المفتوحة.

تحت اشراف الدكتور:

-علوان رفيق

من اعداد الطالبين:

- عياش امين

- اليسري رابح

السنة الدراسية 2017/2016



## معلومات أولية:

1- منذ متى وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

- أكثر من 10 سنوات

- اقل من 10 سنوات

- اقل من 5 سنوات

2- ما هو مستواكم في التدريب؟

- تقني سامي في الرياضة

- ليسا في الرياضة

- مستشار في الرياضة

- لاعب سابق

- مربى رياضي

المحور الأول: تساهم صفة سرعة التمرير والاستقبال في الرفع من فعالية الهجوم في كرة اليد

3- حسب خبرتكم كيف ترون دور تقنية التمرير والاستقبال من بين التقنيات في كرة اليد؟

- لها دور هام

- ليست ضرورية

4- هل تولون أهمية كبيرة اثناء التدريبات لتطوير تقنية التمرير والاستقبال من بين التقنيات في كرة اليد؟

- لا

- نعم

5- هل تعتمدون على تحضير برنامج خاص لتطوير تقنية التمرير والاستقبال في كرة اليد؟

- لا

- نعم

6- هل تساعد صفة السرعة في تحسين كيفية التمرير والاستقبال في كرة اليد؟

- لا

- نعم

- كيف ذلك؟

.....

.....

7- هل يعتبرون ان هذه التقنية تتطلب حتمية وجود صفة السرعة؟

- نعم  - لا
- إذا كانت الإجابة بنعم لماذا؟

8- اعتبارا لأهمية صفة السرعة في تطوير تقنية التمرير الاستقبال، هل تولونها أهمية خاصة من حيث التحضير؟

- نعم  - لا

9- هل تمرير الكرة واستقبالها بطريقة صحيحة ودقيقة تساهم في سرعة الهجوم؟

- نعم  - لا

المحور الثاني: تساهم صفة سرعة التنطيط في الرفع من فعالية الهجوم في كرة اليد

10- هل تولون اهتماما كبيرا في تطوير التنطيط اثناء التدريب؟

- نعم  - لا
- إذا كانت الإجابة بنعم لماذا؟

11- هل تقنية التنطيط لها إيجابية كبيرة في الهجوم؟

- نعم  - لا

12- ماذا تعني لك صفة سرعة التنطيط ضمن بقية الصفات المهارية الأخرى؟

- أساسية
- ثانوية
- غير ضرورية
- شيء آخر؟

13- ان الافتقار لصفة السرعة اثناء عملية التنطيط في المباريات له تأثير سلبي على فعالية الهجوم، هل ترجعون ذلك حسب رأيكم الى:

- غياب فعالية السرعة في التنطيط
- ضعف المستوى العام للاعبين
- نقص التركيز اثناء اللعب
- شيء آخر؟

14- هل استخدام تنطيط الكرة يسهم في ابطاء عملية الهجوم؟

- نعم
- لا

15- هل يمكن الاستغناء عن التنطيط في بناء الهجوم؟

- نعم
- لا

16- هل أداء التنطيط واستخدامه في الظروف المناسبة يساعد في فعالية الهجوم؟

- نعم
- لا
- كيف ذلك؟

المحور الثالث: التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد

17- هل التمارين التي تعتمدون عليها مناسبة في تنمية فعالية الهجوم؟

- نعم
- لا

18- من اين تعتمدون على التمارين التي تتخذونها في عملية التدريب؟

- مكتسبات قبلية
- من الأنترنت
- من الكتب
- مصدر اخر

19- هل تواكب التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي؟

- نعم
- لا

20- هل تعتمدون على مبدأ التنوع في الشدة والحجم في تنفيذ التمارين؟

- نعم  - لا   
- ولماذا؟

.....

.....

21- هل التمارين المعتمدة في عملية التدريب؟

- قديمة  - حديثة

22- هل التمارين التي تعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة؟

- نعم  - لا

23- من مقابلة الى مقابلة هل ترى ان هناك تحسن وتطور في فعالية الهجوم؟

- نعم  - لا   
- إذا كانت الإجابة بنعم كيف ذلك؟

.....

.....



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

## الموضوع: تحكيم الاستبيان

ننقدم إلى سيادتكم المحترمة، أنتم أساتذة والخبراء ومختصين في مجال التدريب الرياضي عموماً، بهذا الاستبيان الذي يندرج ضمن إطار البحث العلمي لنيل شهادة ليسانس تخصص تدريب رياضي.

راجين منكم المشاركة في إنجاز هذا البحث بالتفضل بإعطاء وجهات نظرکم بكل دقة وموضوعية على كل ما يحويه هذا الاستبيان، والذي يخص موضوع "أهمية صفة السرعة في الرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد" متمنين إبداء ملاحظاتكم حول صحة الفقرات (الأسئلة) ومدى انسجامها مع المجال المحدد لها وكتابة أي اقتراحات لتعديلها.

يهمنا رأيكم الشخصي كثيراً، ويرجى منكم الموافقة على تحكيم هذا الاستبيان.

مع جزيل الشكر والتقدير

-إعداد الطلبة:

- عياش أمين


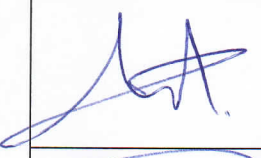
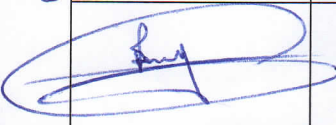
- اليسري رابح

موضوع الدراسة : أهمية صفة السرعة للرفع من فعالية الهجوم لدى لاعبي كرة اليد  
من وجهة نظر المدربين

تحت اشراف :  
الدكتور علوان

من اعداد الطالبان : - عياش امين  
- اليسري راجح

قائمة الأساتذة المحكمين للاستمارة الاستبيان لمدرربي لاعبي كرة اليد على مستوى ولاية البويرة

| الرقم | الاسم و اللقب  | الرتبة العلمية | الجامعة            | الامضاء   |
|-------|----------------|----------------|--------------------|---|
| 1     | بن فهد         | استاذ<br>مبارك | الجامعة<br>البيضاء |  |
| 2     | لوفاس عبد الله | استاذ<br>مبارك | الجامعة<br>البيضاء |  |
| 3     | الشيخ العربي   | استاذ<br>مبارك | الجامعة<br>البيضاء |   |

المحقق الثاني



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 040/م ع ت ن ب ر / 2017 .

إلى السيد (ة): **الرابطة الولائية**  
**للرياضة البدنية والبيئية**

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

الطالب (ة): **عبدالمجيد ش. أمين** ..... رقم التسجيل: K.14.00.0.7

الطالب (ة): **السري ر. ربيع** ..... رقم التسجيل: K.14.00.0.8

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.

مدير المؤسسة المستقبلية

رئيس القسم





قسم التدريب الرياضي

الرقم: 004/م ع ت ن ب ر / 2017 .

إلى السيد (ة): ... ز. نيس ... ف. ريق ... و. فائق ...

... الأ. خ. ص. ر. ب. ... E.S.L. ...

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): ... ع. ا. ش. ... أ. م. ب. ... رقم التسجيل: K.14.0.00.7

- الطالب (ة): ... ال. ب. س. ر. ب. ... و. ا. ب. ج. ... رقم التسجيل: K.14.0.00.8

- الطالب (ة): ... رقم التسجيل: ...

لقيام 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.

مدير المؤسسة المستقبلية

رئيس الجمعية  
بابا خويا محمد  
E.S.L.

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي  
د. منصور نبيل

جامعة أكلي محمد أولحاج البويرة  
قسم التدريب الرياضي  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية





قسم التدريب الرياضي

الرقم: 040/م ع ت ن ب ر / 2017 .

إلى السيد (ة): .. رئيس .. فوزي .. أ. أولمبي ..

.. س. س. س. الجزائر .. O.S.G ..

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): .. ع. م. س. أ. م. س. .. رقم التسجيل: K. 14. 00. 0. 7 ..

- الطالب (ة): .. ال. م. س. ر. ا. ب. ج. .. رقم التسجيل: K. 14. 00. 0. 8 ..

- 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.

مدير المؤسسة المستقبلية

رئيس القسم





قسم التدريب الرياضي

الرقم 040/م ع ت ن ب ر / 2017 .

إلى السيد (ة): .. رئيس .. قروي .. بسيا ..

..... مستقبل أمشالة .....

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

الطالب (ة): .. عياش .. أمسي .. رقم التسجيل: K 140007 .....

- الطالب (ة): .. الميسري .. راجح .. رقم التسجيل: K 140008 .....

- 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.

مدير المؤسسة المستقبلية

رئيس القسم



رئيس قسم التدريب الرياضي

د. منصور فيليل





قسم التدريب الرياضي

الرقم: 040/م ع ت ن ب ر/2017.

إلى السيد (ة): **ز. تيسيت. جويج. أمل**.....

**ع. ب. يسام. A.A.B**.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

الطالب (ة): **عياش أمين**..... رقم التسجيل: **K 14 000 7**.....

الطالب (ة): **الميسري رابع**..... رقم التسجيل: **K 14 000 8**.....

الطالب (ة): ..... رقم التسجيل: .....

لقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. الذي يندرج ضمن

التحضير لنيل شهادة اللسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم







قسم التدريب الرياضي

الرقم: 490/م ع ت ن ب ر / 2017 .

إلى السيد (ة): ... رئيس ... فريق الحميرية ...

الرياضية ... قادرية ...

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): ... عياش أمينة ... رقم التسجيل: K.14.000.7

- الطالب (ة): ... اليسري رابع ... رقم التسجيل: K.14.000.8

- 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.

مدير المؤسسة المستقبلية

رئيس القسم



رئيس فرع كرة اليد  
إمضاء: قليل عبد الحميد



رئيس قسم التدريب الرياضي  
د. منصور نبيل



## COMMISSION D'ORGANISATION SPORTIVE

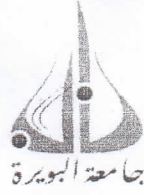
الفرق الناشطة في البطولة الولائية لكرة اليد U17 تتمثل فيما يلي:

| الرقم | اسم الفريق             | رمز الفريق |
|-------|------------------------|------------|
| 01    | الجمعية الرياضية قادية | DRBK       |
| 02    | أولمبي سور الغزلان     | OSG        |
| 03    | وفاق الأخضرية          | ESL        |
| 04    | أمل عين بسام           | AAB        |
| 05    | شباب مستقبل امشدالة    | CAM        |
| 06    | نادي تاليوين حيزر      | ASTH       |
| 07    | اوامبي رافور           | OR         |

Le D.O.S

A. Yahiaoui





قسم التدريب الرياضي

الرقم: 040/م ع ت ن ب ر / 2017 .

إلى السيد (ة): .....  
.....

.....  
.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطاب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): .....  
رقم التسجيل: ..... K.14.0.0.0.7

- الطالب (ة): .....  
رقم التسجيل: ..... K.14.0.0.0.8

- الطالب (ة): .....  
رقم التسجيل: .....

لقيام 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.

مدير المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم



## Résumé de la recherche

### Titre de l'étude

L'importance de la vitesse de prescription pour accroître l'efficacité de l'attaque, la catégorie des joueurs de handball U 17

(Du point de vue des formateurs)

### L'objectif de l'étude

Connaître et évaluer l'importance de la vitesse de prescription Au cours des compétences offensives de base de la performance de handball

### Problématique de l'étude

Dans notre recherche, ce problème est Est-ce que la vitesse de recettes contribuent à accroître l'efficacité de l'attaque, les joueurs de handball.

### Hypothèses de l'étude

**Hypothèses générale :** la vitesse de recettes contribue à accroître l'efficacité de l'attaque, les joueurs de handball.

### Hypothèses partielles:

–la vitesse de défilement et de réception contribue de L'augmentation de l'efficacité de l'attaque, les joueurs de handball.

–la vitesse de dribble contribue de L'augmentation de l'efficacité de l'attaque, les joueurs de handball.

–la vitesse de correction contribue de L'augmentation de l'efficacité de l'attaque, les joueurs de handball.

**La méthode utilisée :** approche descriptive

**Les outils utilisés dans l'étude :** L'outil utilisé est le questionnaire et étaient destinés aux.

**Échantillon :** Dans notre recherche l'échantillon comprenait l'objectif communautaire de recherche dans les niveaux de la section amateur de handball pour wilaya de bouira catégorie U 17 et L'échantillon aléatoire était accidentelle de Méthode d'inventaire complet à Les entraîneurs toutes les équipes Bouira catégorie U 17

**Zone spatiale et temporelle :** Cette étude a été menée sur sept clubs de Handball à wilaya de Bouira elle est : Alrafor olympique OU, Haizer AST, olympique Sour l'ghozlan, ES ESL Lakhdaria, Amal Ain Basam AAB,

Jeunesse avenir Amchdalah CAM, L'Association Sportive Kadiria DRBK, Sur la période allant du mois Février au mai.

**Les résultats obtenus:**

-la vitesse de défilement et de réception contribue de L'augmentation de l'efficacité de l'attaque, les joueurs de handball.

-la vitesse de dribble contribue de L'augmentation de l'efficacité de l'attaque, les joueurs de handball.

-la vitesse de correction contribue de L'augmentation de l'efficacité de l'attaque, les joueurs de handball.