

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قسنطينة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

رقم التسجيل:.....

الرقم التسلسلي:.....

مذكرة

لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

دور و أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة, السرعة, القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة

دراسة ميدانية بمتوسطة الأمير عبد القادر – الميلية - جيجل

إشراف:

د. مسعود بور غدة محمد

إعداد:

بوراشيد هشام

لجنة المناقشة:

جامعة قسنطينة 02	رئيسا	- د. بحري كنزة
جامعة قسنطينة 02	مشرفا و مقرا	- د. مسعود بور غدة محمد
جامعة قسنطينة 02	عضوا	- د. حيمود أحمد
جامعة قسنطينة 02	عضوا	- د. بلعابد عبد الرحيم

السنة الجامعية 2015/2014

شكر و عرفان

أُتقِرَم بالشكر الجزيل و العرفان الصادق :

للأستاذ الفاضل المحترم "مسعود بورغرة محمد" على تشجيعه و مساعده و إشرافه على انجاز هذا البحث في كل مراحله بدءاً باختيار الموضوع و مروراً بجمع مآوته و انتهاءً بتروينه.

كما لا أنسى أن أشكر لجنة المناقشة الموقرة و التي تكلمت بقبول مناقشة هذا العمل المتواضع.

و أشكر كل من ساهم بجهده و وقته من قريب أو من بعيد في إخراج هذا العمل.

فبارك الله فيكم جميعاً و جزاكم الله خيراً .

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
صفحة العنوان	
شكر و عرفان	أ
قائمة المحتويات	ب
قائمة الجداول	ج
قائمة الإشكال	ل
قائمة الملاحق	ن

التعريف بالبحث

1- مقدمة و إشكالية البحث	01
2- فرضيات البحث	03
3- أهداف البحث	03
4- أهمية البحث	04
5- التعريف بمصطلحات البحث	05
6- مجالات البحث	05
6-1- المجال الزمني	05
6-2- المجال المكاني	05
6-3- المجال البشري	05
7- الدراسات المشابهة	06
8- التعليق الدراسات السابقة	09

الجانب النظري

الفصل الأول: عناصر اللياقة البدنية

12	تمهيد
13	1- مفهوم اللياقة البدنية
14	2- مكونات اللياقة البدنية
14	2-1 حسب آراء علماء الغرب
16	2-2 حسب آراء علماء الشرق
16	3- أقسام اللياقة البدنية
16	3-1 اللياقة البدنية العامة
16	3-2 اللياقة البدنية الخاصة
17	4- بعض طرق تنمية اللياقة البدنية
17	4-1 طريقة التدريب المستمر
17	4-2 طريقة التدريب الفتري
17	4-2-1 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة
18	4-2-2 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة
19	4-3 طريقة اللعب
19	4-4 طريقة التدريب الدائري
20	4-5 طريقة التدريب التكراري
20	4-6 طريقة الفارتلاك (ألعاب السرعة)
20	5- عناصر اللياقة البدنية
20	5-1 التحمل (المداومة).
20	5-1-1 مفهومها
21	5-1-2 أنواع التحمل
21	5-1-2 أهمية المداومة
22	5-2 السرعة
22	5-2-1 تعريف السرعة

23	2-2-5 أنواع السرعة
23	3-2-5 أهمية السرعة
24	3-5 القوة
24	1-3-5 تعريف القوة
25	2-3-5 أنواع القوة
25	3-3-5 أهمية القوة
27	خلاصة الفصل

الفصل الثاني

التحضير في الرياضات الجماعية

29	تمهيد
30	1- مفهوم التدريب الرياضي
31	2- واجبات التدريب الرياضي
31	1-2 تعريف التحضير البدني
32	1-1-2 أقسام التحضير البدني
32	أ- التحضير البدني العام
32	أ-1 أهم خصائص التحضير البدني العام
33	ب- التحضير البدني الخاص
33	ب- 1 أهم خصائص التحضير البدني الخاص
33	2-2 التحضير التكتيكي
34	2-2-1 خطوات تعليم المهارات الحركية
35	2-1-2-1 التقديم الشفهي للمهارة
35	2-1-2-2 العرض العلمي للمهارة
36	2-1-2-3 أداء المتعلم للمهارة
36	2-1-2-4 تطوير المهارة
36	3-2 التحضير التكتيكي
37	4-2 التحضير النفسي و الإرادي

38	5-2 التحضير النظري
39	2-6 التحضير الخلفي
39	3- مميزات التحضير في الرياضات الجماعية بالنسبة لتلاميذ التعليم المتوسط
40	4-التقييم
40	1-4 التقييم التشخيصي
40	4-1-1 الهدف منه
41	4-1-2 وسائل إنجازه
41	4-1-3 فترة إنجازه
42	2-4 التقييم التكويني
42	4-2-1 الهدف منه
42	4-2-2 وسائل إنجازه
43	4-2-3 مسعى التقييم التكويني
43	3-4 التقييم التحصيلي
43	4-3-1 الهدف منه
44	4-3-2 وسائل إنجازه
44	4-3-3 فترة إنجازه
44	4-3-4 مسعى التقييم التحصيلي
45	خلاصة

الفصل الثالث

كرة اليد

47	تمهيد
48	1- ماهية كرة اليد
48	2- نشأة كرة اليد في العالم
50	3- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر
51	4- أهمية كرة اليد
52	5- الأبعاد التربوية لكرة اليد

52	6- المهارات الحركية الأساسية الهجومية في كرة اليد
52	أ- المهارات الهجومية بدون كرة
54	ب- المهارات الهجومية بالكرة
57	7- المهارات الحركية الأساسية الدفاعية في كرة اليد
57	أ- المهارات الحركية الدفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة
57	ب- المهارات الحركية الدفاعية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة
58	8- الصفات البدنية الضرورية لكرة اليد
58	8-1- صفات بدنية للإعداد البدني العام
59	8-2- الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص
59	8-3- صفات بدنية أخرى
60	خلاصة

الفصل الرابع

الكرة الطائرة

62	تمهيد
63	1- ماهية الكرة الطائرة
63	2- تاريخ و نشأة الكرة الطائرة في العالم
65	3- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر
65	4- مميزات و خصائص لعبة الكرة الطائرة
66	5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
66	أ- الإرسال
68	ب- الاستقبال
69	ج- التمهير
70	د- الضرب الساحق
72	هـ- الصد
73	6- الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة
73	6-1- القوة

74	6-2- السرعة
74	6-3- الرشاقة
75	6-4- المرونة
75	6-5- التحمل
76	خلاصة

الفصل الخامس

خصائص الفئة العمرية 12-13 سنة

78	تمهيد
79	1- الخصائص المورفولوجية
80	2- الخصائص الفزيولوجية
80	2-1- خصائص الجهاز الدوري القلبي
80	2-2- خصائص الجهاز الدوري التنفسي
81	3- الخصائص النفسية و ارتباطها بالمراهقة
81	3-1- ماهية المراهقة
82	3-2- المراهقة المبكرة
82	3-3- الخصائص النفسية
83	4- الخصائص الاجتماعية و الانفعالية
84	5- الخصائص النفسو حركية
85	6- الخصائص العقلية و الابتكارية
86	7- خصائص النمو و علاقتها بوضع برامج الألعاب
87	8- البرامج و الأنشطة خلال هذه المرحلة
88	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل السادس: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

91	تمهيد
91	1- منهج البحث

91	2- الدراسة الاستطلاعية
92	2-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى
92	2-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية
92	4- الأسس العلمية للاختبارات
92	4-1 الثبات
93	4-2 الصدق
94	4-3 الموضوعية
94	5- مجتمع وعينة البحث
95	6- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث
95	6-1- البطاقة التقييمية في الرياضيات الجماعية
96	7- القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث
96	7-4- الاختبارات البدنية
97	7-4-1- المجموعة الأولى
97	7-4-1-1- جري مشي 600 متر
97	7-4-1-2- جري 30 متر
98	7-4-1-3- الوثب الطويل من الثبات
98	7-4-1-4- رمي كرة طبية 800 غ
99	7-4-2- المجموعة الثانية
99	7-4-2-1- جري مشي 600 متر
99	7-4-2-2- جري 3*6 م
100	7-4-2-3- الارتقاء العمودي من الثبات
100	7-4-2-4- رمي الكرة الطبية 2 كلغ
101	8- إجراءات التطبيق
101	8-1- الاختبارات القبليّة (التشخيصية)
101	8-2- تجانس و تكافؤ مجموعة البحث (التلاميذ)
101	8-2-1- تجانس العينة في متغيرات الطول، الوزن والعمر
102	8-2-2- تكافؤ عينتي البحث في المستوى التحضيري في نشاط كرة اليد وكذا الكرة

	الطائرة و الصفات البدنية المدروسة
104	3-8- تطبيق البرنامج الدوري في نشاط كرة اليد
104	4-8- تطبيق البرنامج الدوري في نشاط الكرة الطائرة
104	9- الوسائل الإحصائية المستعملة
106	خلاصة

الفصل السابع

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

108	تمهيد
108	1-1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بنشاط كرة اليد
108	1-1-1- عرض نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمستوى التحضيري و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة و التجريبية
111	1-1-2- عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلي و البعدي و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة و التجريبية
115	1-1-3- عرض نتائج الاختبارات البدنية البعدي و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية و الضابطة
117	1-1-4- عرض نتائج الاختبار البعدي للمستوى التحضيري و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية و الضابطة
118	1-1-5- عرض و تحليل نتائج معنوية الارتباط بين الاختبار البعدي للمستوى التحضيري والقياس البعدي للصفات البدنية المدروسة
121	1-1-6- عرض و تحليل نتائج معنوية الارتباط بين نسبة تطور المستوى التحضيري و القياس البعدي للصفات البدنية المدروسة
123	1-1-7- مناقشة نتائج الاختبارات البدنية و المهارة لنشاط كرة اليد
127	1-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بالكرة الطائرة
128	1-2-1- عرض نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمستوى التحضيري و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة و التجريبية
130	1-2-2- عرض نتائج الاختبارات البدنية البعدي و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة

	التجريبية و الضابطة
132	1-2-3 عرض نتائج الاختبار ألبعدي للمستوى التحضيري و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية و الضابطة
133	1-2-4 عرض و تحليل نتائج معنوية الارتباط بين الاختبار ألبعدي للمستوى التحضيري و الصفات البدنية
136	1-2-5 عرض و تحليل معنوية الارتباط بين نسبة تطور المستوى التحضيري و الصفات البدنية المدروسة
138	1-2-6 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية و المهارية لنشاط الكرة الطائرة
142	2-مقارنة النتائج بالفرضيات
144	3-الاستنتاجات
145	الخاتمة
	قائمة المصادر و المراجع
	قائمة الملاحق
	ملخص البحث باللغة العربية
	ملخص البحث باللغة الفرنسية
	ملخص البحث باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	معاملات الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية	93
02	حجم عينة البحث	94
03	البطاقة التقييمية الخاصة بالرياضات الجماعية	96
04	نتائج تجانس العينة في متغيرات الطول و الوزن و السن	101
05	تكافؤ العينة في متغيرات المستوى التحضيري في النشاطين و الصفات البدنية المدروسة	102
06	الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية لمجموعة البحث التجريبية و الضابطة في الاختبارات القبليّة	103
07	الوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) ودالتها بين القياس القبلي و البعدي للمستوى التحضيري للمجموعة الضابطة	108
08	الوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) ودالتها بين القياس القبلي و البعدي للمستوى التحضيري للمجموعة التجريبية	110
09	المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيم (ت) و دلالتها بين القياسين القبلي و البعدي في الصفات البدنية للمجموعة الضابطة	111
10	المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيم (ت) و دلالتها بين القياسين القبلي و البعدي في الصفات البدنية للمجموعة التجريبية	113
11	المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيم (ت) و دلالتها بين القياسين البعدي في الصفات البدنية للمجموعتين الضابطة و التجريبية	115
12	المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) ودالتها بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي للمستوى التحضيري	117
13	قيم معامل الارتباط بين المستوى التحضيري و الصفات البدنية المدروسة (المدائمة، السرعة، القوة) و نسب تأثيرها على المستوى التحضيري	119
14	قيم معامل الارتباط بين نسبة تطور المستوى التحضيري و الصفات البدنية	121

	المدرسة (المداومة، السرعة، القوة)	
128	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي للمستوى التحضيري للمجموعة الضابطة	15
129	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي للمستوى التحضيري للمجموعة التجريبية	16
130	المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيم (ت) و دلالتها بين القياسين البعدي في الصفات البدنية للمجموعتين الضابطة و التجريبية	17
132	المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) ودلالاتها بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي للمستوى التحضيري	18
134	معنوية الارتباط بين الاختبار البعدي للمستوى التحضيري والصفات البدنية المدرسة	19
136	معامل الارتباط بين نسبة تطور المستوى التحضيري و الصفات البدنية المدرسة (المداومة، السرعة، القوة).	20

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي للمستوى التحضيري للعيينة الضابطة في كرة اليد	109
02	المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي للمستوى التحضيري للعيينة التجريبية	110
03	المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية القبلي و البعدي للعيينة الضابطة	112
04	المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي للصفات البدنية للعيينة التجريبية	114
05	المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي في الصفات البدنية للعيينة التجريبية و الضابطة	116
06	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمستوى التحضيري في كرة اليد للمجموعتين التجريبية و الضابطة	118
07	نسب تأثير الصفات البدنية المدروسة على المستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ	120
08	نسب تأثير الصفات البدنية المدروسة على نسب تطور المستوى التحضيري في كرة اليد	122
09	المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي للمستوى التحضيري في الكرة الطائرة	128
10	المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمستوى التحضيري في الكرة الطائرة للعيينة التجريبية	129
11	المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعتين في اختبار المداومة والسرعة والقوة الانفجارية لليدين والقوة الانفجارية للرجلين	131
12	يوضح المتوسط الحسابي للمجموعتين في الاختبار البعدي للمستوى التحضيري في الكرة الطائرة	133
13	يوضح نسب تأثير الصفات البدنية المدروسة على المستوى التحضيري الذي بلغه في الكرة الطائرة	135

137	نسب تأثير الصفات البدنية المدروسة على نسب تطور المستوى التحضيري في الكرة الطائرة	14
-----	--	----

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان
01	البرنامج الدوري المقترح في كرة اليد
02	البرنامج الدوري المقترح في الكرة الطائرة
03	استمارة استطلاع رأي الاختصاصيين حول ترشيح اختبارات البحث
04	الاستمارة الخاصة لاستطلاع آراء المحكمين حول البرنامج التدريبي المقترح
05	نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعيّنة التجريية
06	نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة

الجانب النظري (المعالجة البيليوغرافية)

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

1-مقدمة و إشكالية البحث:

تحتل التربية البدنية و الرياضية مكانة مرموقة لدى الدول ،من خلال دورها الفعال في تكوين الشخصية الناضجة، و في تكوين مواطن مسؤول ،كذلك إشباع حاجياته الأساسية من خلال ممارسة مختلف الأنشطة سواء الفردية أو الجماعية منها، وإتاحة فرص التجريب والاكتشاف،وقد أدى التطور السريع للحياة إلى تغير الكثير من المفاهيم ومنها مفهوم التربية البدنية و الرياضية في مدارسنا.

تعتبر التربية البدنية إحدى فروع التربية العامة وهي تهدف إلى تربية البدن من خلال أنشطة حركية منظمة (فردية و جماعية) و تتبع في ذلك أساليب و طرق علمية مدروسة في إطار القواعد العامة للتدريس ولا يمكن حصر أهمية التربية البدنية و الرياضية في الجانب الحركي فهي تسعى لتطوير الفرد من الناحية النفسية، الاجتماعية والفكرية وفي أي حال من الأحوال لا يمكن تهميش التوجه الحديث لهذه المادة التربوية التي تسعى إلى تكوين تلاميذ قادرين على ممارسة الحياة اليومية من خلال المحتوى المدرس وهذا ما يدخل تحت مصطلح الكفاءة بأنواعها ولعل أكثر ما يركز عليه أساتذة المادة هو الكفاءة البدنية التي تعني اكتساب قدرات تسمح للتلميذ بأداء الأنشطة الرياضية على أكمل وجه.

هذه القدرات لا يمكن الحديث عليها دون التركيز على الصفات البدنية والتي تشمل المتانة، السرعة، القوة، المرونة، وتجدد الإشارة إلى الاختلافات الموجودة في تحديد هذه العناصر بين مختلف المدارس المعروفة في المجال الرياضي.

كما لا يمكننا أن ننسى الرياضات الجماعية ومدى تأثيرها على القدرات البدنية وكذا تأثيرها بها من خلال برامجها الخاصة و خصوصية الألعاب الجماعية.

وقد اهتم العديد من الباحثين عبر العالم وعبر العصور باللياقة البدنية ، وطرق تطويرها وكذا مختلف الرياضات الجماعية و كيفية بلوغ أعلى مستويات الممارسة ،من خلال البحوث العديدة في هذين المجالين، وخلصوا إلى ضرورتهما لكل فئات المجتمع ولكل المراحل العمرية.

وقد انتقل هذا الاهتمام إلى الباحثين الجزائريين من خلال البحوث العديدة حول مواضيع اللياقة البدنية وكذا الرياضات الجماعية في الأوساط الرياضية المدرسية وخاصة في الأطوار التي يمارس فيها التلاميذ مادة التربية البدنية والرياضية وخاصة في الطور المتوسط التي نعتبر قاعدة الممارسة.

وكما هو معلوم إن المداومة والسرعة والقوة من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية وكذا من أهم المتطلبات البدنية لمختلف الرياضات الجماعية ككرة القدم وكرة اليد، كرة السلة والكرة الطائرة، ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من تلميذ لآخر ومن رياضة لأخرى حيث يرتفع و ينخفض وذلك راجع إلى مركز اللعب في الرياضة الجماعية الممارسة، ونوعية التحضير إضافة إلى مدة التحضير، وكذا العوامل الوراثية.

كما يمكننا أن نلاحظ أن هناك تلاميذ لديهم مستويات مختلفة في التحضير في الرياضات الجماعية على الرغم من أنهم يتعرضون لنفس الظروف، يطبقون نفس البرنامج، إضافة إلى نفس الأستاذ وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

* ما مدى تأثير البرنامج المقترح و التقليدي في تطوير المستوى التحضيري في كرة اليد و الكرة الطائرة؟

* هل هناك تفوق لأحد البرنامجين (المقترح ، التقليدي) في تطوير المستوى التحضيري في النشاطين قيد الدراسة؟

* هل هناك تفوق لأحد البرنامجين في نشاط كرة اليد في تطوير الصفات البدنية قيد الدراسة ؟

* هل هناك تأثير لعناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) على المستوى التحضيري للتلاميذ في النشاطين

المدرسين؟

* هل هناك تأثير لعناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) على نسبة تطور المستوى التحضيري في النشاطين

المدرسين؟

2- فرضيات البحث:

1-2- وجود تحسن بين الاختبار القبلي و أبعدي للمستوى التحضيري في نشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة و لصالح الاختبار أبعدي بالنسبة للبرنامجين المقترح و التقليدي.

2-2- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للمستوى التحضيري بين المجموعتين في نشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة و التفوق لصالح المجموعة التجريبية.

2-3- هناك تفوق للبرنامج المقترح في نشاط كرة اليد في تطوير عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) على البرنامج التقليدي.

2-4- هناك تأثير معنوي لمستوى عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) على المستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ في نشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة.

2-5- هناك تأثير معنوي لمستوى عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) على نسبة تطور المستوى التحضيري للتلاميذ في نشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة.

3- أهداف البحث :

لكل دراسة هدف أو أهداف تصبوا إليها ، ومن خلال بحثنا نهدف إلى:

- معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية (المداومة ، السرعة ، القوة) لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة.
- معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية المدروسة بالنسبة للرياضات الجماعية.
- معرفة دور عناصر اللياقة البدنية المدروسة في الرياضات الجماعية.
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح في نشاط كرة اليد على تنمية الصفات البدنية قيد الدراسة.
- معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح لنشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة على تطوير المستوى التحضيري لتلاميذ السنة الثانية متوسط.

- تقديم بطارية اختيار للصفات البدنية مناسبة مع إمكانات عينة البحث وكذا خصوصية النشاطات الجماعية المدروسة.

- دراسة مدى تأثير مستوى عناصر اللياقة البدنية المدروسة على التحضير نشاط كرة اليد وكذا نشاط الكرة الطائرة.

- معرفة العلاقة الموجودة بين مستوى عناصر اللياقة البدنية المدروسة والمستوى التحضيري في النشاطين المدروسين.

- التعرف على نوع العلاقة الموجودة بين مستوى العناصر للياقة البدنية المدروسة ونسبة تطور المستوى التحضيري.

4- أهمية البحث:

يدخل هذا البحث في إطار الكشف عن مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية و تأثيرها على العملية التحضيرية في الرياضات الجماعية (كرة اليد، الكرة الطائرة) في المدرسة الجزائرية في الطور المتوسط وتم أخذ عينات من هذا الطور، وتكمن الأهمية من هذا البحث في تسليط الضوء على مستوى هذه العناصر وعلاقتها بالمستوى التحضيري إضافة إلى تأثيرها على مختلف العمليات التحضيرية في الرياضات الجماعية الممارسة في هذا الطور.

5- التعريف بمصطلحات البحث:

• تعريف المداومة:

إصطلاحاً: هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة. (1)

إجرائياً: هي القدرة على القيام بمختلف العمليات التحضيرية (بدنية، مهارية، تكتيكية) دون هبوط مستوى الإنجاز.

• تعريف السرعة:

لغة: سرعة: ج سرعات: أسرع في السير: "خفف سرعته" خفة التحرك و سهولته: "سرعة حركة" تحرك بسهولة و مرونة و رشاقة. (2)

إصطلاحاً: هي القدرة على التحرك لأمام بأسرع ما يمكن ويقول علاوي: أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. (3)

إجرائياً: القدرة على التنقل أو الإنجاز في أقل مدة زمنية.

• تعريف القوة:

لغة: قوة: البأس و الشدة، ج قوات و قوى، و هو شديد القوة أي شديد الأسر. (4)

إصطلاحاً: هي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي. (5)

إجرائياً: هي القدرة التي تستطيع الأطراف العلوية و السفلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل إنقباض إرادي.

• التحضير في الرياضات الجماعية: ويتمثل أساساً في التحضير المهاري أي التقني والخططي المناسب لهذه الفئة العمرية. (6)

(1) Jean-luc Layla rémy lacramp, MANUEL pratique de l'entrainement, édition Amphora, janvier 2007,p112

(2) المنجد، دار المشرق ، ش ، م،م، الأشرفية، ط3 ،بيروت 2150 1100 لبنان 2008، ص663.

(3) أبو العلا عبد الفتاح ، التدريب الرياضي و الأسس الفيزيولوجية ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997 ، ص187.

(4) المعتمد ، دار صابر للنشر و التوزيع، ص ب 10 بيروت، ط2 ، لبنان 2000، ص 563.

(5) أ. د مفتي إبراهيم عماد، أسس تنمية القوة العضلية المقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية و الإعدادية ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000، ص15.

(6) الوثيقة المراقبة لمنهج التربية البدنية و الرياضة للسنة الثانية متوسط، اللجنة الوطنية لمنهج، ديسمبر 2003، ص106.

- تلاميذ الطور المتوسط (12-13 سنة): مجموعة من التلاميذ يدرسون في السنة الثانية من التعليم المتوسط تتراوح أعمارهم بين 12-13 سنة.

6- مجالات البحث:

1-6- المجال الزمني: بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث منذ قبول موضوع الدراسة وتنتهي بانتهاء السنة الدراسية 2012-2013م.

2-6- المجال المكاني: تجري الدراسة الميدانية بمتوسطة الأمير عبد القادر الميلية (جيجل).

3-6- المجال البشري: تجري الدراسة الميدانية على عينة تلاميذ المتوسطة المذكورة أعلاه والمقدر عددهم 64 تلميذ من الفئة العمرية (12-13 سنة).

7- الدراسات المشابهة:

لدراسات المشابهة أهمية كبيرة بالنسبة لأي بحث ، حيث من خلالها يمكن تحديد معالم إشكالية البحث بدقة، كما تعتبر تكملة لبحوث أخرى و قاعدة لبحوث مستقبلية، إضافة إلى تمكين الباحث من عدم تكرار الأفكار السابقة والأخطاء التي وقعت فيها تلك الدراسات، ويمكن الاستفادة من أهم النتائج المتوصل إليها .

وفيما يلي نعرض بعض الدراسات التي لها علاقة بموضوع دراستنا ، وهذا فيما يتعلق بمشكلة البحث ،عينة البحث، المنهج المستخدم ، المعالجة الإحصائية و أهم النتائج المتوصل إليها.

1-7- الدراسة الأولى: دراسة رباحي هشام 2013/2012 بعنوان :تأثير بعض الصفات البدنية و الحركية على أداء مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

هدفت هذه الدراسة إلى:

* معرفة تأثير بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) على أداء مهارتي التصويب من الثبات و من الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

*معرفة تأثير بعض الصفات الحركية (التوافق الحركي ، المرونة) على أداء مهارتي التصويب من الثبات و من الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث: تم اختيارها بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددها 46(23تلميذ.23تلميذة).

وقد استخدم الباحث بعض الاختبارات البدنية و الحركية و المهارية .

المعالجة الإحصائية: الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط ليرسون ، معامل التحديد(نسبة التأثير).

أهم النتائج:

* للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على أداء مهارة التصويب من الثبات تليها السرعة الحركية ، و بعدها القوة الانفجارية للأطراف العليا، و أخيرا سرعة الاستجابة الحركية.

* لا توجد علاقة ارتباطيه بين (المرونة، التوافق الحركي)مهارة التصويب من الثبات.

* للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على أداء مهارة التصويب من الارتقاء، تليها القوة الانفجارية للأطراف العليا، و بعدها السرعة الحركية ،ثم المرونة و أخيرا سرعة الاستجابة الحركية.

* لا توجد علاقة ارتباطيه بين التوافق الحركي و مهارة التصويب من الارتقاء.

الدراسة الثانية: دراسة م.م عقيل جراح صبر 2012/2011 تحت عنوان: بعض الصفات البدنية و تأثيرها على مستوى إنجاز اللاعب الحر(الليبرو) في الكرة الطائرة .

وقد هدفت الدراسة إلى:

* التعرف على مستوى بعض قيم القدرات البدنية عند اللاعب الحر (الليبرو).

* التعرف على مستوى بعض قيم الإنجاز لدى اللاعب الحر (الليبرو).

*التعرف على العلاقة بين مستوى القدرات البدنية و انجاز اللاعب الحر(الليبرو).

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث: اختارها الباحث بالأسلوب ألعدي و تمثلت في اللاعبين الحر (الليبرو) لأندية النخبة و كان عددهم (10) لاعبين .

وقد استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية و التقنية .

المعالجة الإحصائية: الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط ليرسون.

أهم النتائج:

*هناك علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية و مهارة استقبال الإرسال للاعب الحر ونجاحه.

* هناك علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية و مهارة الدفاع عن الملعب في الضرب الساحق للاعب الحر ونجاحه.

الدراسة الثالثة:دراسة ابراهيم مجدى احمد 1985 و موضوعها " دراسة تأثير بعض الصفات البدنية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة بمحافظة الشرقية.

وقد هدفت هذه الدراسة إلى:

- معرفة تأثير مستوى السرعة الانتقالية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.
- معرفة تأثير القوة الانفجارية للأطراف السفلية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث: شملت الدراسة 100 لاعب لكرة القدم بمحافظة الشرقية بسن تحت 20 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

المعالجة الإحصائية: الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط ليرسون ، معامل التحديد(نسبة التأثير).

أهم النتائج:

• لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.

• للقوة الانفجارية للأطراف السفلية تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.

الدراسة الرابعة: عماد الدين عباس رمضان 1998 وموضوعها : تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي 17-18 سنة.

وقد هدفت هذه الدراسة إلى:

• معرفة مدى تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي 17-18 سنة.

• منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث: شملت الدراسة 60 طالبا تتراوح أعمارهم بين 17 و 18 سنة ، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

المعالجة الإحصائية: الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، معامل التحديد (نسبة التأثير).

أهم النتائج:

* لمستوى السرعة الحركية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد (التصويب من الثبات و من الارتقاء).

* لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد (التصويب من الثبات و من الارتقاء).

8-التعليق الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا إن جميع الدراسات قامت على تأثير صفة بدنية معينة أو صفتين على مهارة أو مهارتين، في رياضة معينة، باستعمال منهج واحد وهو المنهج الوصفي، إضافة إلى أن اغلب الدراسات اختارت عينة البحث بطريقة عشوائية، و مراحل سنية مختلفة ، وقد تمت بعض الدراسات في المجال التدريبي النخبوي، وأما ما يميز دراستنا عن الدراسات السابقة فهي كالاتي :

-درسنا تأثير البرنامج التقليدي و المقترح على تطوير المستوى التحضيري و على عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة).

- درسنا تأثير ثلاث صفات بدنية على الجانب المهاري (التقني و التكتيكي) و في رياضتين مختلفتين.
- استعملنا في دراستنا إضافة إلى المنهج الوصفي المنهج التجريبي.
- اختيار عينة البحث من فئة 12-13 سنة.
- قمنا بدراستنا في المجال التربوي.

الفصل الأول

كرة اليد

تمهيد:

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

وإن كانت لعبة كرة اليد هي لون من ألون الصراع الحركي بين فريقين من اللاعبين يحاول كل واحد منهما حيازة الكرة ووضعها في شبكة الخصم، فإن هذا الصراع الذي تحكمه قوانين وقواعد محددة كان مند 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 وفي وقتنا الحالي وبعد التعديل المستمر لقوانين اللعبة عقب كل دورة أولمبية 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 جعل كرة اليد مجالا علميا واسعا للدراسة و البحث بالإضافة إلى أنها مجالا فنيا لا يعي متغيراته ألا من تعمق في ممارستها وتدرسيها وتدريبها.

1- ماهية كرة اليد:

أصبحت كرة اليد أكثر ممارسة على مستوى العالم في مختلف الأعمار و الأجناس و تعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير و التنظيط و الخداع و غيرها من المهارات المختلفة في كرة اليد.

تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله 40م و عرضه 20م مقسم إلى منطقتين كل منطقة محددة فيها منطقة (6م) المعروفة بالمنظمة المحرمة حيث لا يسمح فيها لأي لاعب سواء كان مدافع أو مهاجم الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب، وتليها منطقة (9م) المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة على بعد (7م) عن المرمى و كذا منطقة دخول و خروج اللاعبين .

يتكون عدد اللاعبين في كل فريق من (14) لاعب منهم (6) لاعبين داخل الملعب زائد حارس المرمى و(7) لاعبين في الإحتياط، و يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم، حيث يبلغ طول المرمى (3م) وارتفاعه (2م)، ذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس و مقدرة بشوطين كل شوط (30د) تتخللها فترة راحة (10د).⁽¹⁾

2- نشأة كرة اليد في العالم :

تعتبر كرة اليد من أحدا الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة و خاصة إذا ما قورنت بلعبة كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين، ومن المحتمل جدا أن كرة اليد في مرحلة ظهورها الأول ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان ولكن بصورة متنوعة فقد أدرج معلم الجمباز الدانماركي "هولجرنلسن" عام 1988 حربي برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة "أدروب" لعبة تشبه كرة اليد الحالية.⁽²⁾

⁽¹⁾ إبراهيم محمد المحاسنة، تعليم التربية الرياضية، ط1، دار حرير للنشر و التوزيع، عمان 2006، ص223.

⁽²⁾ منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر، 2008، ص9.

وبعد تسع سنوات اصدر "تلسن" كتيباً عن لعبة و التي كانت تعرف باسم "هاندبولد" وكما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد سنة 1993 على ملعب كرة القدم بإسم "حزينا" وهذه مازالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض بلدان أوروبا كألمانيا وسويرا ثم اتحدت "حزينا" صفة كرة اليد سبة أفراد سنة 1905م أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1930م .

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

ولكن لم تتخذ اللعبة طابع المنافسات من حيث قواعدها والتي كانت تحرم الجري بالكرة والهجوم على اللاعب بمجرد حيازته لها.

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

وفي عام 1921 أقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد بألمانيا بمدينة "هانوفر" بعد ذلك أقيمت البطولة الداخلية الأولى في كثير من الدول، وفي المؤتمر الثامن اتخذت القوي الدولي المنعقد 1926م في مدينة "لاهاي" انتخبت لجنة لأول مرة تأخذ على عاتقها قيادة لعبة كرة اليد دولياً ووضع قواعد لهذه اللعبة وفي عام 1928 وضعت القواعد الرسمية لكرة اليد وحتى هذا التاريخ كان اختلاف في قواعد اللعبة بين الرجال والنساء، وفي 24 أغسطس عام 1928 أثناء إقامة دورة الألعاب الاولمبية بأستردام انعقدت جمعية تأسيسية لأول اتخاذ هواة كرة اليد، وأصبحت برلين مقراً لها بحضور عدة دول وتعتبر هذه الدول الأعضاء المؤسسين للإتحاد الدولي وفي نفس العام وحدت قواعد اللعبة بين الرجال والنساء، باستثناء مدة المباراة 20 x 2 للسيدات و 30 x 2 للرجال.⁽¹⁾

(1) منير جرجس إبراهيم، نفس المرجع السابق، ص 109.

3- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م وذلك بمراكز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1945م و ذلك بإحدى عشر لاعب أما اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953م وما أن حلت سنة 1956م حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية، ونشير هنا أن المرحلة بين 1930-1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التمييز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الإستعمارية وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الإستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم و التربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن .

ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963م كانت الإنطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين "احمد عبد الرحمن" وإسماعيل مداوي" بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد أما أول الغرق التي انخرطت في الفدرالية فهي:

- فريق (SAINT.EUGENE) بولوغين LOMSE.
- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R.V.A).
- فريق المجموعة اللائكية لكلية الجزائر العاصمة (G.L.E.A).
- فريق نادي الجزائر لكرة اليد (H.B.C.A).
- فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A).
- فريق من عين طاية.
- فريق سبارتو وهران⁽¹⁾.

(1) مجلة الوحدة الرياضية، العدد 595، 8 مارس 1992، الجزائر، ص35.

4- أهمية 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 كنشاط رياضي يعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يناسب متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه و نظرا لما تتميز به كرة اليد من بساطة وما لها من قيمة تربوية وبيئية فإنها من الألعاب المحببة لدى الجنسين، كما تتميز كرة اليد بنواحي عديدة فإمكاناتها بسيطة وسهلة من 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 حارس المرمى عند التصدي للهجوم وبالتالي فهي من الألعاب الرياضية التي تكسب ممارستها مواصفات خاصة تؤدي إلى تغيير وتحسين كثيرا من العمليات الفسيولوجية، مما ينتج عنه القدرة على الاحتفاظ بالجهد التكيفي والقدرة على مقاومة التعب وذلك نتيجة للتدريب المنتظم، و لما كانت كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب عمل مجموعات عضلية كبيرة بقوة و لفترة طويلة، فإن هذا العمل يتطلب بالضرورة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وذلك لان العضلات لا يمكن أن تعمل باستمرار دون أن تمد بالأكسجين اللازم لعملها، كذلك لإزالة الفضلات المتراكمة في العضلات أي أنه كلما زادت كفاءة هذين الجهازين الدوري و التنفسي، وذلك لان العضلات لا يمكن أن تعمل باستمرار دون أن تمد بالأكسجين اللازم لعملها، كذلك لإزالة الفضلات المتراكمة في العضلات أي أنه كلما زادت كفاءة هذين الجهازين كلما أمكن القيام بعمل عضلي لفترات طويلة، أم كرة اليد توفر وسائل ممتازة تساعد على تربية اللاعبين على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباراة، 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، أن كرة اليد لها تأثير على لياقة الفرد الوظيفة أي على كفاءة وحية أجهزته المختلفة ولها أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث تنمي للاعبين قوة الإدارة و الشجاعة والعزيمة والتصميم بجانب إكسابها للاعبين التوافق الحركي الجيد⁽¹⁾.

(1) زكي محمد حسين و عماد أبو القاسم محمد علي، مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية، 2004، ص ص 88-89.

5- الأبعاد التربوية لكرة اليد:

نظرا لما تتوفر عليه رياضة كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، فقد تعتبر منهاجا تربويا متكاملا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية البدنية الداخلي أو الخارجي كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ.

فهي زاخرة بالسّمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلميذ، فالتعاون و العمل وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح و المنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والإنتماء..... إلخ تعد صفات وسمات تعمل كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية و التعليمية، لذا تعد رياضة كرة اليد تأكيدا علميا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ، مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للإنتقال إلى البيئة التي يعيش فيها .

وتعتبر رياضة كرة اليد كرياضة جماعية مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارستها من القدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب، وهذه الألعاب تتطلب فترات عقلية متعددة مثل: الإلتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل... إلخ، فالخطط والقدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف والإبتكار وكثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفاعلية وحنكة وجدية أي أنها تعتبر ممارسة حقيقة وتنشيط واقعي وفعال للقدرات العقلية المختلفة⁽¹⁾.

(1) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، كرة اليد (تدريب، مهارات، قياسات)، دار الفكر العربي، القاهرة، ص20.

6- المهارات الحركية الأساسية الهجومية في كرة اليد:

أ/ المهارات الهجومية بدون كرة:

حدد عماد الدين المهارات الهجومية في المهارات التالية:

أ-1- **وضع الإستعداد الهجومي:** هو الوضع الذي يكون عليه اللاعب دائما في استعداد للهجوم من خلال الإنطلاق في توقيتات مختلفة للتعامل مع الكرة وكما يتطلب من المهاجم توزيع نظرة لكشف أماكن تواجد زملائه و المدافعين بالإضافة إلى تشكيلاهم.

أ-2- **البد:** ويقصد بالبدء انطلاق اللاعب المهاجم انطلاقه سريعة مفاجئة بغرض اكتساب فرصة الهروب من الرقابة الدفاعية للاعب المنافسين عند أداء أي مهارة هجومية مع الحفاظ على وضع الإستعداد لإستقبال الكرة والتصرف معها.

أ-3- **العدو:** و هو محاولة وصول اللاعب للسرعة القصوى والحفاظة عليها بغرض اكتساب ميزة على اللاعب المنافس وعدو اللاعب في كرة اليد مماثل للعدو في ألعاب القوى وتتضح المهمة العدو بصورة كبيرة أثناء الهجوم المضاد.

أ-4- **الجري مع تغيير السرعة و الإتجاه:** وهي مهارة يقوم بها المهاجم للهروب من الملازمة الدفاعية فعندما يفشل المهاجم في إكتساب أو الحفاظ على ميزة العمل فيكون هنا من الضروري أن يحاول المهاجم الإفلات من الرقابة عن طريق تغيير لاتجاه الجري أو تغيير السرعة.

أ-5- **التوقف:** تعتبر مهارة التوقف عكس مهارة البدء وهي مضادة لها من حيث الأداء و لكن لكل منهما نفس الهدف ومهارة التوقف لا يمكن أن تؤدي مستقلة بذاتها أن يجب أن يكون الجسم مكتسبا لسرعة وفيها يرتكز اللاعب على أحد القدمين في اتجاه الجري لتعمل قدم الإرتكاز من خلال اتصالها المستمر بالأرض وأثناء مفصل الركبة عند فرملة الجسم ومقاومة اندفاع الحركة، كما يتبع التوقف بدوران الجسم و أحيانا أخرى بلف الجذع .

أ-6- **الخداع بالجسم:** و فيه يستخدم المهاجم جسمه برشاقة كبيرة للهروب أو المرور من المدافع للوصول إلى ثغرة يسهل استلام الكرة أو احتلال مكان مؤثر يستطيع من خلاله اللاعب المهاجم اكتساب ميزة أفضل عند التصويب على المرمى.

أ-7- **الحجز:** و هي مهارة هجومية يقوم فيها اللاعب المهاجم بعمل إعاقة قانونية مؤقتة لوقت أو تغيير حركة المدافع و هو مهارة فردية تكسب زميل مهاجم ميزة سواء كان التصويب وهو أنواع⁽¹⁾.

(1) عماد الدين، عباس أو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي، تطبيقات الهجوم في كرة اليد، ط1، مصر، 2008، ص 6-9 .

ب- المهارات الهجومية بالكرة:

ب-1- الاستقبال و التمير: الاستقبال والتمير مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى وتتأثر بها، وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبني عليها باقي المهارات الأخرى، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو التصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال، كما أن الخطأ خلال أدائهما معناه فقد حيازة الكرة وانتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع. ⁽¹⁾

ب-1-1- استقبال الكرة: وهو قدرة اللاعب على استلام الكرة في جميع الحالات سواء سهلة أو صعبة من الثبات و الحركة كما أنها عامل هام في الحفاظ على عامل السرعة سواء أثناء تحرك اللاعبين ودون ارتباك كما يجب على اللاعب الذي يقوم باستلام الكرة أن يتخذ وضعية ومكانة بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة و تمنع 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 أولاً ثم الإستحواذ عليها أثناء ارتدادها من الأرض. ⁽²⁾

ب-1-2 تمرير الكرة: وهو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها إلى حيازة لاعب آخر طبقاً لطبيعة اللاعب و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدماً في ذلك أيًا من أنواع التمير التي تحقق الهدف من استخدام التمير خلال استمرار سير اللعب دون مخالفة لقواعد اللعبة دائماً.

ويختلف تمرير الكرة من ناحية القوة، المسافة، الاتجاه، الارتفاع وكذلك التوقيف، وهناك عدة أنواع من التمير منها: التمير من فوق الرأس، التمير المرتدة، التمير من الوثب. ⁽³⁾

⁽¹⁾ منير جرحس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص94.

⁽²⁾ عماد الدين، عباس أو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي، تطبيقات الهجوم في كرة اليد مرجع سابق، ص21.

⁽³⁾ كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل، كرة اليد، دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة بغداد، 1989، ص95.

ب- 2- تنطيط الكرة:

التنطيط هو نقل الكرة من اللاعب إلى الأرض و ارتدادها إليه سواء كان اللاعب على الأرض أو في الهواء مع سيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها لمرة واحدة أو أكثر وتستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعي السرعة القصوى في تنطيط الكرة في حالة عدم القدرة على التمرير لزميل مراقب وذلك لتحديد فترة ثلاث ثوان والثلاث خطوات، ويفضل عدم استخدام هذه المهارة في غير ما ذكر حيث أن تنطيط الكرة يسهم في إبطاء عملية الهجوم و يعطي الفرصة للفريق المنافس لأخذ المكان الصحيح للدفاع.⁽¹⁾

ب- 3- الخداع بالكرة:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسيه، ويعتبر من المهارات الحركية الهامة، والتي يعتمد فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة و يتكون الخداع من مرحلتين:

- المرحلة الأولى: تشمل على حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسايرة حركته.

- المرحلة الثانية: تتم بعد الأولى مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويراعي أن يكون الأداء سريعا.

وتعتبر الحركات الخداعية وسيلة ناجحة أثبتت فعاليتها في مجال توجيه حركات اللاعب المنافسين إلى الاتجاه الخاطئ و إعاقته على التعرف على ما يريد اللاعب أدائه أصلا.⁽²⁾

⁽¹⁾ عماد الدين عباس أو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي، تطبيقات كرة اليد، مرجع سابق، ص30.

⁽²⁾ كمال عبد الحميد، زينب فهمي، كرة اليد للناشئين و تلامذة المدارس، ط4، مركز الكتاب للنشر، ج2، 2002، ص216.

ب-4- التصويب:

التصويب هو توجيه الكرة نحو المرمى طبقا لطبيعة اللاعب و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أيا من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز هدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة، وذلك خلال استمرار سير اللعب دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها وينقسم التصويب بدوره إلى ما يلي: (1)

ب-4-1- التصويب البعيد:

ويقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط الـ 9 أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس، ويجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لأماكن التغلب على المدافع وحارس المرمى، كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يساهم في مفاجأة حارس المرمى، وتعتبر التصويبات العالية وخاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب. (2)

ب-4-2- 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 يجب اهتمام اللاعب بحسن توجيه "الدقة".

ب-4-3- رمية الجزاء:

وهي عبارة مباراة أخرى بين اللاعب المصوب وحارس وتلعب فيها الخبرة و القدرة على التركيز دورا هاما في نجاح اللاعب المهاجم في إحراز الأهداف حيث يقوم اللاعب باختبار زاوية التصويب وارتفاعها وقوة وسرعة التصويبة طبقا لتحركات وسلوكات حارس المرمى خلال قيامه بعملية الصد. (3)

(1) كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، مركز الكتاب للنشر، ج2، 2002، ص34.

(2) منير جرحس إبراهيم، كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص107.

(3) عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي، مرجع سابق، ص30.

7- المهارات الحركية الأساسية الدفاعية في كرة اليد:

أ- المهارات الحركية الدفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة:

إن هدف الدفاع لم يعد مقصوراً على منع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف على مرماه، بل أصبح هدف الدفاع

يتمثل في توظيف المهارات الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه للكرة أو لحظة استلامه أو عند الإستحواذ عليها .

وتتضمن المهارات الدفاعية ما يلي:

- التحركات الدفاعية

- التوقف

- حجز المهاجم

- تفادي الحجز

ب- المهارات الحركية الدفاعية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة:

الغرض منها منع اللاعب المهاجم من التصويب نحو المرمى وإعاقة التميريرات ومحاولة استرجاع الكرة من الفريق الخصم

من خلال توظيف بعض المهارات الدفاعية الفردية والجماعية، وتتضمن هذه المهارات ما يلي:

- إعاقة التميريرات.

- إعاقة التصويبات.

- التصدي للمراوغة (الخداع).

- الدفاع ضد التنطيط.

- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز.⁽¹⁾

(1) كمال دويش، عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، الدفاع في كرة اليد ، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص ص 22- 27.

8- الصفات البدنية الضرورية لكرة اليد:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت أيضا اللياقة البدنية ضرورية للاعب كرة اليد إذ تمثل جانبا هاما في إعداد البرامج التدريبية، كما تتصف كرة اليد الحديثة بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي لذا فإنه من الضروري تنمية الصفات البدنية للاعب وتطويرها، إذ يرجع لها الأثر المباشر في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي لاسيما أثناء المباريات، ففي دراسة أجريت في ألمانيا وجد ان متوسط المسافة التي يقطعها لاعب كرة اليد في المباريات تبلغ (3300متر).⁽¹⁾

ويشمل الإعداد البدني في كرة اليد كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب لينمي الصفات البدنية الضرورية للإرتقاء بمستوى الأداء المهاري و الخططي بالمكرة ومن دونها المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة.⁽²⁾

8-1- صفات بدنية للإعداد البدني العام:

يمكن حصر الصفات البدنية الضرورية العامة لكرة اليد فيما يلي:

المطاولة، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق و التوازن إذ يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد وتطويرها، وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والقوة العضلية والعصبية بوضعهم أهم سمات لاعبي كرة اليد، ويساعد ذلك على ما يسمى بالإقتصاد الحركي في الجهد بأداء الحركات السليمة بأقل جهد فسيولوجي ممكن مع أداء عالي مهاريا وخططيا.⁽³⁾

(1) كمال دويش و آخرون، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص21.

(2) أسامة رياض، الطب الرياضي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 84.

(3) الدكتور بيزاد على جوكل، فلسفة كرة اليد، دار دجلة، ط1، 2007، ص ص 33-34.

8-2- الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص: و تتضمن ما يلي:

- القوة المميزة بالسرعة، مطاولة القوة و مطاولة السرعة

إذ يهدف الإعداد البدني الخاص للاعبي كرة اليد إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة و الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد و تزويد اللاعب بالقدرات المهارية و الخططية على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في مدة التدريب كلها، و يرتبط التدريب في هذا الإعداد بالمهارات و الخطط بالتدريب لتنمية الصفات البدنية و تطويرها، و الغرض العام مما سبق هو زيادة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي و الجهاز العضلي و العصبي للاعب ليحسن مستوى أدائه العام فيما يسمى بالبناء البدني و هو أساس و مهم للاعبين و لاسيما للناشئين منهم .

8-3- صفات بدنية أخرى:

القوة الانفجارية مطاولة الأداء الدقة.

و ترتبط هذه الصفات كلها بالأداء البدني و المهاري و الخططي و هي ممزوجة بأكثر من صفة، و يستطيع المدرب تنميتها و تطويرها من خلال تدريبات الدفاع أو الهجوم أو تكرار الأداء أو التحركات المختلفة في أثناء القيام بأخذ الجوانب المهارية أو الخططية بالكرة أو من دونها سواء بالدفاع أو الهجوم .

و التمرينات هي الوسيلة الأساسية لتنمية المتطلبات البدنية لكرة اليد و تطويرها حيث تقسم وفقا لذلك إلى:

- تمرينات إعداد عامة أو شاملة و هي تؤدي من دون كرة اليد و تكون شاملة لأجزاء الجسم كله.

- تمرينات خاصة بكرة اليد.

- تمرينات المنافسات و المباريات.

- تمرينات الراحة الإيجابية. (1)

(1) الدكتور بزار علي جوكل ، فلسفة كرة اليد، مرجع سابق، ص ص 34-35.

خلاصة:

يمكن القول أن كرة اليد التي مرت بتحويلات عدة من نشأتها إلى الآن وهذا من أجل تحسينها وتطويرها كلعبة رياضية مقننة، فكل المراحل التي مرت بها ساعدتها على فرض مكانتها ضمن حظيرة الرياضات الجماعية وأخذت مكانة مرموقة بينها.

كما أن شعبيتها جعلتها محل دراسة للعديد من الباحثين ومحل اهتمام العديد من البلدان لتثبيتها ضمن مجالاتها الرياضية، وفي قوانينها وخصوصية، لعبها المعروف بالجري وسرعة التنقل حيث أصبحت منتشرة في أغلبية بلدان العالم، ولاقت إقبالا جماهيريا كبيرا عليها، كما أنها أخذت مكانا أوليا من حيث التتويجات والإهتمام.

الفصل الثاني

فصل الكرة الطائرة

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية والأولمبية و الوطنية أي ما يعرف بالبطولات.

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة، فهي نسبيا حديثة وحيوية بالمقارنة بالألعاب التقليدية الأخرى فهي منتشرة، وانتشرت سريعا وازداد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم و لهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة الكرة الطائرة من مكان نشأتها وتطورها في أنحاء العالم وكذا تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر، و مميزات وخصائص هذه اللعبة وكذا المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة.

1- ماهية الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق ميدان يبلغ طوله 18 متر و عرضه 9 امتار تقسمه الشبكة ارتفاعها هو 2.43 متر للذكور و 2.33 متر لإناث ، و الهدف هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به، وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طرق اللعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بإلرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت، ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح.⁽¹⁾

2- تاريخ و نشأة الكرة الطائرة في العالم :

فكرة طيران الكرة في الهواء و إعدادها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفها من جانب إلى آخر و ذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات و تقارير نظرية تشير إلى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة و يرميها لفريقه.

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893 م، وكانت تسمى " فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ و يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشباب المسيحية بهوليوود بولاية "ساسا شوسي" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لان الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عاليا وخلفا، وأماما لعبور الشبكة و كان هذا عام 1895م، وقد استعمل " ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها إلى ارتفاع 6 أقدام من الأرض وكانت الكرة المستعملة هي مثابة كرة السلة الداخلية.⁽²⁾

(1) منشورات الخارجية للكرة الطائرة القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB) المنشور الصادر في المؤتمر 27 للفدرالية العالمية للكرة الطائرة المنعقدة في مدينة "سفييل" الإسبانية 2000.

(2) علي مصطفى طه، الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون) ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 11.

وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها، انتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم الفلبين والبيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1981م وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919م و في إفريقيا عام 1923م. وهذه بعض التواريخ في تطور الكرة الطائرة:

1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة لرجال بتشيكوسلوفاكيا.

1928: أول خطوة لإنشاء اتحاد دولي للكرة الطائرة.

1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية في السلفادور.

1947: 18-20 ابريل إنشاء أول اتحاد دولي للكرة الطائرة (FIVB).

1949: أول بطولة دولية للرجال والسيدات وفاز بها الإتحاد السوفياتي.

1957: ثم إدراج الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية كلعبة واسعة الانتشار.

1975: أقيمت أول بطولة كأس إفريقيا الشمالية.

1996: الدورة الأولمبية أتلانتا (أمريكا).

1998: تقام بطولة العالم للرجال والسيدات في اليابان.⁽¹⁾

⁽¹⁾ علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 12- 14 .

3- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر:

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسمياً إلا عام 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم اتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري.

وفي بداية عهدة الاستقلال أنشأت الإتحادية الجزائرية للكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط، لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع. وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الإتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب، فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظرياً و تطبيقياً في المدارس.⁽¹⁾

4- مميزات و خصائص لعبة الكرة الطائرة:

ما يميز الكرة الطائرة على باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر ويوافق بين جهازه العصبي والعضلي ويعرف كيف يحلل مواقف اللعب، متى يسرع ومتى يبطأ وأين يتم تغير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف ومن يلعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب.⁽²⁾

(1) علي معوش، الكرة الطائرة، دار الهدى، عين مليلة الجزائر، 1994، ص8.

(2) محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة لعلم و المدرب، مطابع أمون، الطبعة الأولى، مصر 2001، ص17.

ويمكن تلخيص خصائص الكرة الطائرة فيما يلي:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- يمكن إعادة الكرة و لعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب. يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس .
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.⁽¹⁾

5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

أ-الإرسال: الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

أ-1- أهمية و مميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الإحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة على أن يراعوا فيها المسافة و الإرتفاع والمكان المحدد وهذا مما يدفع لاعبي الفريق المنافس في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف الدفاع، ويستطيع الفريق إهدار النقاط من خلال الإرسال و لاعب الإرسال يكون أداؤه مستقل و بدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.⁽²⁾

(1) أكرم زكي حطايبة، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 61.

(2) علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 57.

وأنواع الإرسال تهدف إلى تحقيق إحدى الغرضين هما:

- اكتساب نقطة سريعة ومباشرة.
- تصعيب عملية القيام بهجوم من الخصم.⁽¹⁾

أ-2- أنواع الإرسال:

أ-2-1- الإرسال العادي من الأسفل إلى الأعلى:

هو أبسط أنواع الإرسال وأكثر استخداما عند المبتدئين يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى، بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني الركبتين قليلا وميل الجذع إلى الأمام بالاتزان بحيث يقع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي، تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل و توضع أمام الجسم وبارتفاع الوسط، بينما تتأرجح الذراع الضاربة إلى الخلف ثم إلى الأمام بجانب الجسم لضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث يكون اتجاه اليد الضاربة من الأسفل إلى الأعلى .⁽²⁾

أ-2-2- الإرسال الأمامي من الأعلى:

إن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج إلى التوافق والإنسجام بين حركات الذراعين و مفاصل الجسم ويؤدي بان يقف اللاعب وجنبيه موجه إلى الشبكة أي الجنب المعاكس للذراع بالتساوي، يمسك الكرة باليد غير الضاربة أو باليدين معا أمام الجسم ثم تقذف عاليا ويقوس الجسم للخلف مع إثناء المرفق في مستوى الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيها الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة، تمتد جميع مفاصل الجسم و تستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطائها القوة و التوجيه الصحيح.⁽³⁾

⁽¹⁾ زينب فهمي، الكرة الطائرة، الطبعة الأولى ، دار المعارف، مصر ، 1990، ص21.

⁽²⁾ عصام الدين الوشاحي، الكرة الطائرة للبنات و الأولاد، الشركة العربية للنشر و التوزيع، بيروت، ص 131-138 .

ب- الاستقبال:

هو استقبال الكرة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو لزميل في الملعب وذلك بإمتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين أو بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها و وضع اللاعب المستقبل.⁽¹⁾

ب-1- أهمية: يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمند نشأة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة، سواء بالكفين أو الذراعين وبعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من الأسفل ما يطلق عليها **Begger** وتؤدي بإستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بالطريقة الجيدة ولتوصيلها للزميل بدون حدوث أخطاء.

ج- التمرير: هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من الأسفل القيام بتوجيهها للأعلى مع تغير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

ج-1- أنواع التمرير:

ج-1-1- التمرير من الأعلى: هو الأكثر استخداماً في اللعب للمسافات القصيرة والمتوسطة أو الطويلة أو في عملية الإعداد أو استقبال الكرات القوية والسريعة ومن بين أنواع التمرير من الأعلى.⁽²⁾

⁽¹⁾ علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 69.

⁽²⁾ حسين عبد الجواد، الكرة الطائرة المبادئ الأساسية، دار العلم للملايين، بيروت، 1964، ص ص 29-30.

ج-1-1-1- التمير من الأعلى إلى الأمام: تؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى بمسافة صغيرة بينما ثني الركبتين قليلا ويميل الجذع إلى الأمام بإتزان وثني الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم أما اليدين فتكونان متجاوزين أمام الصدر الأصابع منتشرة وممتدة بإتخاذ مستوى الرأس تتحرك اليدين إلى الأعلى لاستقبال الكرة و عند ملامستها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لتوجيهها في الإتجاه المطلوب.

ج-2-1-1- التمير إلى الخلف: تؤدي بإنجاز نفس وضعية التمير من الأعلى إلى الأمام مع ملاحظة مد الذراعين أعلى قليلا من الوضع الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الكرة إلى الخلف وعند لمسها تمتد مفاصل الجسم خلف الكرة.⁽¹⁾

ج-2-1- التمير من الدحرجة:

تستخدم هذه التميرة في حالة التأكد من أخذ الوضع الصحيح لإستلام الكرة بالأصابع اليدين وتستعمل في حالة الكرة منخفضة القريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة بأخذ خطوة كبيرة حتى يصل إلى وضع أسفل الكرة، حيث يتمكن من أداء التميرة المنخفضة، ويمكن أداء هذا النوع

من التمير مع الدحرجة للجانب أو الخلف فهذه المهارة تتميز بخصوصيتها فيجب تفادي عامل الخوف وخصوصا

لدى الناشئين .⁽²⁾

(1) حسين عبد الجواد، الكرة الطائرة المبادئ الأساسية، نفس المرجع السابق، ص ص 29-30.

(2) علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، مرجع سابق، ص ص 84-112.

ج-1-3- التمرير من الأسفل:

تستخدم لإستقبال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها، يؤدي بإتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمرير مع اليدين سوياً، بحيث يكون الإبهامان متوازيان و متلاصقان و أصابع إحدى اليدين مستقرة في راحة اليد الأخرى، في لحظة استقبال الكرة تمد الساق مع الجسم و من أعلى لامتصاص قوة صدمة الكرة، وتضل الذراعان مفروقتان و ملتصقتان ببعضهما.⁽¹⁾

د- الضرب الساحق: هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية .

د-1- أهميته: الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال .

وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين، يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة العضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب.⁽²⁾

⁽¹⁾ كلين اكسرون، فراش سكافس، سلسلة الإكتشاف الرياضي للكرة الطائرة، ترجمة فريق كمونة، مطبعة بغداد، 1990، ص40.

⁽²⁾ علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، مرجع سابق، ص84-112.

د-2- طريقة أداءه:

د-2-1- الإقتراب: يؤدي بتحريك الضارب في اللحظة التي تترك فيها الكرة يد اللاعب الذي يتولى الإعداد فيأخذ خطوة إلى الأمام بالقدم المناسبة، ثم تتحرك القدم في وثبة طويلة سريعة ومتوسطة الإرتفاع تنزل بموازاة القدم الأخرى و على مسافة مناسبة منها وتتحرك الذراعان في أرححه إلى الخلف.

د-2-2- الإرتقاء: من الوضع السابق تثني الركبتين وينتقل ثقل الجسم على الأمشاط و تتحرك الذراعان في حركة متأرجحة من الخلف إلى الأمام، و في هذه اللحظة تمتد جميع مفاصل الجسم متجهة إلى الأعلى بينما تتابع الذراعان حركتهما إلى الأعلى في محاولة لإكتساب أعلى ارتقاء .

د-2-3- الضرب: عندما يصل جسم الضارب إلى أعلى ارتقاء له يتحرك الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس و ثني الذراع الضاربة إلى الخلف من مفصل المرفق، وفي اللحظة المناسبة تدفع الذراع الضاربة إلى الأمام لتضرب الكرة باليد المفتوحة ف حركة انقباض مع إعطاء الضربة القوة الدافعة بواسطة اندفاع الجسم إلى الأمام والأسفل بقوة.

د-2-4- الهبوط: بعد عملية ضرب الكرة يكون الهبوط على القدمين في نفس المكان الذي ارتقى منه دون تجاوز خط المنتصف مع ثني الركبتين لتساعد على امتصاص صدمة الهبوط.⁽¹⁾

د-3- أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية).
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة بالخداع.⁽²⁾

(1) حسين عبد الجواد، الكرة الطائرة المبادئ الأساسية، مرجع سابق، ص 60-61.

(2) علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، مرجع سابق، ص 114، 115.

هـ- الصد:

هو عملية يقوم بها لاعب أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراع أو الذراعين للإعتراض الكرة المضروبة ساحقا، من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

هـ-1- أهميته:

- يعتبر الصد من المهارات الأساسية في عملية الدفاع عن الملعب
- إحباط عزم الفريق المنافس
- امتصاص قوة الضربة الساحقة
- تستخدم كمهارة هجومية الفريق المناسب.⁽¹⁾

هـ-2- أنواع حائط الصد:

- الصد الهجومي لكرة نوجه مباشرة نحو الخصم .
- الصد الدفاعي لكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة الخصم .
- الصد الفردي يتصدى لاعب فقط للهجوم .
- الصد الجماعي لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم.⁽²⁾

(1) علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، مرجع سابق، ص137.

(2) حمدي عبد المنعم، الكرة الطائرة (مهارات - خطط - قانون)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص51.

6- الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة:

إن لكل لعبة من الألعاب الرياضية مواصفات بدنية معينة خاصة بها ومنها لعبة الكرة الطائرة، إذ يتطلب من اللاعبين صفات عديدة ومتنوعة مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل من أجل تكامل الأداء والإرتقاء إلى المستويات العالية.⁽¹⁾

6-1- القوة:

التي من أنواعها القوة الانفجارية التي تعد أهم الصفات البدنية التي ترتبط ارتباطا إيجابيا بالأداء المهاري، فهي العامل الأساسي في القدرة على تطوير الأداء.⁽²⁾

كذلك هي عنصر مهم وضروري لتكوين الصفات البدنية المتعددة مثل تنمية عنصر السرعة والتحمل العضلي.⁽³⁾

كما لا ننسى الأهمية الكبيرة للقوة المميزة بالسرعة و التي ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري.⁽⁴⁾

6-2- السرعة:

يفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر وقت ممكن و في ظروف معينة و يفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركات لا يستمر طويلا.

وتفيد السرعة كذلك في القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة و ناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث ثغرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمرين والتحرك، تعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الطائرة الحديثة حيث تساهم في زيادة فعالية الخطط الهجومية.⁽⁵⁾

(1) محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس و التقويم، الطبعة الثانية، القاعدة مركز الكتاب للنشر، 1997، ص115.

(2) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص91.

(3) محمد صبحي حسنين، القياس و التقويم في التربية الرياضية، الجزء الثاني، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، صص 168-170.

(4) أبو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص133.

(5) قاسم حسن حسنين، مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية، بغداد، 1984، ص45.

6-3- الرشاقة:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لإرتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغير أوضاعه في الهواء كما تتضمن أيضا عناصر تغيير اتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات لإضافة عنصر السرعة.⁽¹⁾

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد لحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين .

ويعتبر التعريف الذي قدمه "هوتز" من انسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

- القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.
- القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية.
- القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب متطلبات المواقف المتغيرة.⁽²⁾

6-4- المرونة:

يعرف "زاسيورسكي" المرونة بكونها القدرة على أجراء الحركات لمدى واسع ويتفق معه معظم العلماء. وعن أهمية و مضمون المرونة في الكرة الطائرة يشير "لاري كيش" إلى أنها أحد المكونات الحاله البدنية للاعب الكرة الطائرة حيث من ضمنها: قابلية العضلات والأربطة للإمتطاط، قابلية المفاصل للحركة، التناسق والإرتخاء للتوتر العضلي.⁽³⁾

6-5- التحمل:

قوة أو مقدرة الفرد على العمل لفترات طويلة وقدرته على مقاومة التعب والتغلب على المقاومات والضغط الخارجي دون هبوط مستوى الكفاءة و الفاعلية.⁽⁴⁾

(1) قاسم حسن حسين، مكونات الصفات الحركية، مرجع سابق، ص200.

(2) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مرجع سابق، ص110.

(3) محمد صبحي حسين، الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس و التقويم، الطبعة الأولى، مركز الكتاب و النشر، القاهرة، 1997، ص147.

(4) أبو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، مرجع سابق، ص35

خلاصة:

تطور الكرة الطائرة منذ نشأتها إلى يومنا هذا، يعتبر تطورا ملحوظا ونجاحا ملموسا لما حققته وستحققه هذه اللعبة بواسطة المشرفين عليها والقائمين على نجاحها وتطورها من الاتحاد الدولي إلى باقي الاتحادات الأخرى والنوادي و الفرق الرياضية وحتى الهواة ومشجعي ومحبي هذه اللعبة التي أصبحت معشوقة الجماهير، لذا وجب على المدربين واللاعبين بالدرجة الأولى إتقان الأداء المهاري (الفني والخططي) للعبة .

ونتيجة التطور الكبير في اللعبة واستحداث أساليب مهارية حديثة في مجابهة الفريق المنافس لا تقل أهمية عن اللياقة البدنية التي يجب أن تتقن بدرجة كبيرة وعالية لكي تسهل على اللاعب أو الفريق معرفة الجوانب الخططية سواء كانت هجومية أو دفاعية، حيث يشير المستوى المهاري للفريق في لعبة الكرة الطائرة إلى حالة اللاعب في مدى تقدم الأداء المهاري سواء الأداء الفردي أو الأداء الجماعي للفريق، وإتقان تام للمهارات الحركية يعتبر الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري والذي يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات.

الفصل الثالث

فصل عناصر اللياقة البدنية
(المروعة، السرعة، القوة)

تمهيد:

كانت ولا زالت اللياقة البدنية محل دراسة من قبل العديد من العلماء و الباحثين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها إضافة إلى طرق تدريبيها وهذا كله من أجل الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى بدني يمكنه أن يبلغه وذلك يوم المنافسة من أجل تدعيم المستوى الفني والخططى وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية.

وعليه جاء هذا الفصل ليوضح بعض من جوانب اللياقة البدنية، وبعض عناصرها قيد الدراسة (المداومة، السرعة والقوة).

1- مفهوم اللياقة البدنية:

حسب رأي كل من (LLARON et BOCHER) من أمريكا وكذلك الحبيرين (J.KOZIK) (FR.PAVCK) من

تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية و اجتماعية و ثقافية و فنية و بدنية (1).

كما يعرفها (KORYAKVRSKI) اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم و التي تشخص

المستوى و تطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه و تطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى الإنجاز الأعلى. (2).

ويرى بسطوسي وعباس صالح في مصطلح و مفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة

تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية الصفات الحركية القدرات الفيزيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته ونموه و اتزانه والتي تتكون من الصفات التالية: التحمل، السرعة، القوة، المرونة و الرشاقة أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية. (3)

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية و علماء الفيزيولوجيا و من بينهم العالم رذك أندرسون فجاء

على النحو التالي: هي قدرة جهاز التنفس و الدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين. (4)

(1) كمال درويش ، محمد صبحي حسنين، التدريب الدائري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984 ، ص35 .

(2) حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1985 ، صص62-63.

(3) بسطوسي أحمد ، عباس أحمد صالح ، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1984 ، ص241.

(4) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها، الطبعة الثالثة3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997 ، ص35.

إذن يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الآراء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن.

يرى مصطفى السايح أن قياس اللياقة البدنية للتلميذ تساعده على تطوير إتجاهه الإيجابي نحو جسمه ، أيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية ، و هكذا يصبح أكثر دافعية للإحتفاظ أو تحسين لياقته. (1)

يذكر "تشارلز بيوكر" أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة ، وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الإجتماعية و الثقافية و النفسية ، و عرفها العالم الفسيولوجي "كلا فنج أندرسون" بأنها قدرة جهاززي التنفس و الدورة الدموية على إستعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين في حين تعرفها " ليلي فرحات" على أنها قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد ، مع الإحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة ، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو. (2)

2- مكونات اللياقة البدنية:

2-1- حسب آراء علماء الغرب:

نرى اختلاف كبير في تحديد مكونات اللياقة البدنية بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية حيث حددها العالم الكبير كلارك في ثلاث مكونات: - القوة العضلية- الجلد العضلي - الجلد الدوري. (3)

(1) مصطفى السايح محمد ، صلاح أنس محمد ، الإختبار الأوروبي للياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2009 ، ص 22 .

(2) الليلى السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص 189 .

(3) أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1993 ، ص 17.

كما أنه ذهب إلى أبرز مكونات اللياقة الحركية التي اعتبرها أوسع وأشمل من اللياقة البدنية فضمنها ما يلي:

القدرة العضلية- الرشاقة - المرونة- السرعة .

كما أنه أضاف إلى جميع هذه المكونات في اعتباره أنها إحدى المكونات الأساسية للقدرة الحركية العامة من حيث

شموليتها لكل من اللياقة البدنية و الحركية وكانت على النحو التالي:

- توافق الذراعين و العينين.

- توافق القدم و العينين.

كما أنه أشار تشارلز بيوتسر شه 1960-1975 أن لارسون ويوكم قد قاما بعملية مسح شاملة للبحوث

الفيزيولوجية و وضعاً قائمة جديدة لمكونات اللياقة البدنية الحركية لأنه في نظرهما يمكن إدماجهما (اللياقة البدنية واللياقة

الحركية) في مفهوم واحد و قد تضمن هذا التقسيم العناصر التالية:

- مقاومة المرض.

- القدرة العضلية والجلد العضلي.

- القدرة العضلية وهي مركبة من السرعة والقوة.

- الجلد الدوري التنفسي.

- المرونة، السرعة، الرشاقة، التوافق، الدقة. (1)

(1) أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، نفس المرجع السابق، ص17.

2-2- حسب آراء علماء الشرق:

في ألمانيا الشرقية (سابقاً) يوجد شبه اتفاق على المكونات التي حددها العالم الكبير (HARRE) في مؤلفه علم

التدريب حيث حددها في خمس مكونات أساسية فقط هي:

القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة.

أما في الإتحاد السوفياتي سابقاً فيرى علماءه أمثال زاتسورسكي أن مكونات الصفات البدنية هي:

القوة، السرعة، التحمل، المهارة، المرونة.

ثم يلي ذلك من الأهمية:

الاسترخاء العضلي، التوازن، الإحساس بالمسافة⁽¹⁾.

3- أقسام اللياقة البدنية :

تقسم صباح رضا اللياقة البدنية إلى :

3-1 اللياقة البدنية العامة :

تعني إكساب اللاعب لجسم متكامل متزن ، و إعداده لبذل الجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة

عامة دون تخصص لنوع معين من الألعاب .

3-2 اللياقة البدنية الخاصة :

هي ضرورية لإنجاز القدرات الحركية للوصول إلى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة.⁽²⁾

⁽¹⁾ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية و مكوناتها، مرجع سابق، ص 55، 56.

⁽²⁾ صباح رضا جابر ، تدريب لاعبي كرة القدم ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، 1990 ، ص 94 .

4- بعض طرق تنمية اللياقة البدنية :

4-1 طريقة التدريب المستمر :

يشير شاكر فهدود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام و الخاص في بعض الأحيان ، و ذلك دون استخدام فترات راحة بينية ، مع سرعة منتظمة في الأداء ، مع مراعاة عدم الوصول للدين الأوكسيجيني عند تكوين حمل التدريب .⁽¹⁾

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتهما و هي :

❖ أ-شدة التمرينات :تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25% -80% من أقصى مستوى للفرد.

❖ ب-حجم التمرينات : يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر ، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار .

❖ - فترات الراحة البينية : تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.⁽²⁾

4-2- طريقة التدريب الفتري :

تمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة.⁽³⁾ وتنقسم إلى :

4-2-1 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :

يذكر البشتاوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام و الخاص وتحمل القوة، و من أهم مميزاتهما :

⁽¹⁾ شاكر فهدود الدرعة ، علم التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، منشورات ذات السلاسل ، 1998 ، ص ص 74 - 75 .

⁽²⁾ عادل عبد البصير علي ، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص ص 156 - 157 .

⁽³⁾ أمر الله أحمد البساطي ، قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 ، ص 57 .

أ-شدة التمرينات : تكون بسيطة و متوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60-80% من أقصى مستوى اللاعب ، و تصل في تمرينات القوة إلى 50-60 % من أقصى مستوى اللاعب.

❖ ب-حجم التمرينات : يمكن إستخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20-30 مرة تقريبا ، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين ، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، و تتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14-90 ثا تقريبا بالنسبة للجري ، و ما بين 15-30 ثا بالنسبة لتمرينات القوة ، سواء بإستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم اللعب نفسه .

❖ ج-فترات الراحة البينية : يفضل إستخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي و الإسترخاء (1) .

4-2-2 طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة :

يرى مصطفى وجدي أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب و قلة حجمه نسبيا ، و يهدف المدرب من خلال إستخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوة) و القوة المميزة بالسرعة ، والسرعة ، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني نتيجة لإستخدام الشدة القصوى (90%) أثناء التدريب ، و الحجم هنا لا بد أن يكون أقل من الشدة ، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقائق القلب كمعيار للراحة و التي لا تزيد هنا عن 160 ثا أو عند وصول دقائق القلب (120-130) ن/د . (2)

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتا وهي :

❖ أ-حجم التمرينات : ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة ، و يمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا و تمرينات القوة من 8-10 مرات .

❖ ب-فترات الراحة : تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ، و لكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية ، و يفضل إستخدام فترات الراحة البينية مثل تمرينات الإسترخاء . (3)

(1) وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب و المدرب) ، دار الهدى للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2002 ، ص ص 326 - 327 .

(2) مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخرجا ، مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى ، دار وائل للطباعة و النشر ، عمان ، 2005 ، ص 65 .

(3) عادل عبد البصير علي ، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، المرجع السابق الذكر ، ص ص 159 - 161

4-3- طريقة اللعب :

يؤكد محمود الحيلة أن طريقة اللعب تعد من الطرائق التي تعتمد على إشراك التلميذ بصورة عملية و فعالة في الدرس من أجل الوصول للأهداف التعليمية ، و إن هذه الطريقة تعتمد على عنصر المنافسة في ضوء مجموعة قوانين يضعها المدرس خلال تصميم اللعبة ليكون لها الأثر الكبير في التعلم و تثبيته من خلال الممارسة العملية للمهارات قيد التعلم ، فضلا عن ذلك فإنها تزود المتعلم بخبرات واقعية أكثر من أي طريقة أخرى من خلال إشراك المتعلم بشكل إيجابي في عملية التعليم .⁽¹⁾

وتضيف فاطمة عبد مالح أنها طريقة جيدة و مؤثرة و غير مملة ، لكثرة المواقف المتغيرة و المتباينة ، حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من مواقف المنافسة ، و لها تأثير مميز في زيادة النشاط .⁽²⁾

4-4- طريقة التدريب الدائري :

يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي ، و يهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ، و يطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقا لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات و طول فترة التمرين و فترات الراحة التي تتخلل كل تمرين ، و إن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما تأخذ شكل دائرة ، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف و أغراض وحدة التدريب في شكل دائري ، و مجموع هذه التمرينات يطلق عليها إسم دورة .⁽³⁾

و تتأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى و إتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عمليا لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائما من السيطرة عليها .⁽⁴⁾

⁽¹⁾ محمد محمود الحيلة ، طرائق التدريس و إستراتيجياته ، الطبعة الثانية ، دار الكتاب الجامعي ، الإمارات ، 2003 ، ص ص 325 - 329 .

⁽²⁾ فاطمة عبد مالح ، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان، 2011، ص 166.

⁽³⁾ عبد الله حسن اللامي ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، مركز الطيف للطباعة ، العراق ، 2004 ، ص 128 .

⁽⁴⁾ عادل عبد البصير علي ، التدريب الدائري (أسسه و تطبيقاته) ، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع ، الإسكندرية ، 2004 ، ص 1 .

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح و يراعى أنه عند تصميمه يجب مراعاة ما يلي :

★ -تبادل العمل على المجموعات العضلية لتجنب التعب العضلي الموضوعي .

★ -لتنمية القوة تستخدم 6-10 تكرارات .

★ -لتنمية التحمل يؤدي من 12-25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة .⁽¹⁾

4-5- طريقة التدريب التكراري :

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية ، و قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له بإستعادة الشفاء الكامل ، و تهدف إلى تنمية - السرعة - القوة القصوى -القوة المميزة بالسرعة - التحمل الخاص .⁽²⁾

4-6- طريقة الفارتلاك (ألعاب السرعة) :

تعني تغيير سرعة اللاعب الذاتية في أثناء التدريب ، و لذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق و الإحساس بالمتعة ، و يهدف إلى تنمية القدرات الهوائية و اللاهوائية ، و إن الحمل التدريبي هنا له أسلوبه و خصوصيته بما يتناسب و قدرة الفرد الرياضي و طبيعة المكان أو المراحل التدريبية و نوع الفعالية .⁽³⁾

5- عناصر اللياقة البدنية:

5-1 المداومة.

5-1-1 مفهومها :

- هي قدرة الفرد الرياضي على تحمل التعب .⁽⁴⁾

⁽¹⁾ أبو العلا عبد الفتاح ، فيسيولوجيا التدريب و الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 ، ص 243 .

⁽²⁾ مهندس حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخوجا ، المرجع السابق الذكر ، ص 276 .

⁽³⁾ فاطمة عبد مالح ، المرجع السابق الذكر ، ص 164 - 165 .

⁽⁴⁾ Jugen weineck, Manuel D'entraînement, 4 édition, Vigoé,1999,p107.

- هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة .⁽¹⁾

إذن يمكننا أن نعرف المداومة على أنها القدرة على مقاومة التعب والاستمرار في أداء النشاط البدني أو المهارة لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى و الفعالية .

5-1-2 أنواع المداومة:

- **المداومة الأساسية:** و تتوافق مع الشدة القاعدية للتدريب البدني مع الاستعمال المفضل للدهون، ويسمح بإستعمال الأحماض الدهنية الحرة إذن فهو يحافظ على معدل السكر في الدم .
- **السعة الهوائية:** السعة الهوائية توافق الشدة التي من خلالها يبدأ الرياضي في تطوير صفاته التحملية .
- **القدرة الهوائية:** القدرة الهوائية تتوافق الشدة التي من خلالها سنقوم بتطوير و تحسين الإمكانيات في التحمل .⁽²⁾

5-1-3 أهمية المداومة:

تلعب المداومة دورا هاما في أغلبية الرياضات حيث أنه مستوى جيد أو مستوى كاف من المداومة القاعدية يتيح لنا :

- تحسين قدرة الأداء البدني .
- التطور الأمثل لقدرة الاسترجاع .
- التقليل من أخطار الإصابات .
- التقليل من الأخطاء التقنية .
- إزالة الأخطاء التكتيكية التي يسببها التعب .
- صحة مستقرة بالنسبة للرياضي .⁽³⁾

⁽¹⁾Jean-Luc Layla et Rémy lacramp, Manuel pratique de l'entraînement, édition Amphore, janvier 2007,p112.

⁽²⁾Sous la dérection de Alaxandre Dellal ,de l'entraînement à Performance en football, Groupe de Boek , 2008,p 139.

⁽³⁾Jugen weineck, **Manuel D'entraînement**, OP.Cit.P109-110.

5-2- السرعة:

5-2-1 تعريف السرعة:

عرفها لارسن و يوركام بكونها قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في اقصر زمن

وقد عرفها "هاره" بكونها سرعة انتقالية"السرعة الانتقالية" التي تشمل القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن.⁽¹⁾

ويعرفها كلارك بأنها: سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابة .

ويعرفها محمد صبحي حسنين:

قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن .⁽²⁾

كما يمكن تعريف مصطلح السرعة في المجال بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي

في أقل زمن ممكن .⁽³⁾

⁽¹⁾ أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي و الأسس الفزيولوجية، ص 187.

⁽²⁾ محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 76.

⁽³⁾ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية و مكوناتها، مرجع سابق، ص 88.

5-2-2 أنواع السرعة:

أن السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية ويرى العلماء و الباحثين في مجال التدريب الرياضي تقسيمها إلى ثلاثة أقسام :

- سرعة رد الفعل .
- السرعة الحركية.
- السرعة الانتقالية. (1)
- سرعة رد الفعل: هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما. (2)
- السرعة الحركية: القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن مثل أنجاز التصويب أو التمرير أو السيطرة على الكرة إي أقل زمن ممكن. (3)
- السرعة الإنتقالية: ويعرفها هاره بكونها القدرة على التحرك لأمام بأسرع ما يمكن
- ويقول علاوي: أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. (4)

5-2-3 أهمية السرعة:

السرعة مكون مهم للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر أحد عوامل نجاح من المهارات

الحركية. (5)

(1)Jugen weineck, **Manuel D'entraînement**,Op . Cit, p 294

(2)Jean-Luc Layla et Rémy lacramp, **Manuel pratique de l' entraînement** Op , Cit , p 108.

(3)كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية و مكوناتها، مرجع سابق، ص88.

(4)أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي و الأسس الفيزيولوجية، مرجع سابق، ص187.

(5)مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص92

- السرعة جزء من كل القدرات البدنية.

سرعة الرياضي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسوبدنية هي:

- قدرة تحليل مختلف وضعيات اللعب والقيام بالتعديل اللازم في أقل وقت ممكن .
- قدرة التنبأ في أقل زمن ممكن لحركات الممكنة .
- القدرة على الاختبار في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة.
- القدرة على رد فعل سريع خلال تطورات للعب غير متوقعة. (1)
- القدرة على القيام بحركات دورية وكذا غير دورية بدون كرة بوتيرة سريعة.
- القدرة على تنفيذ السريع للحركات الخاصة بالكرة وهذا تحت ضغط الخصم وكذا الزمن.
- القدرة على التسيير السريع و الناجح خلال اللعب بواسطة تدخل كفاءاته المعرفية التقنية التكتيكية.

3-5 القوة:

1-3-5 تعريف القوة:

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى

انقباض إرادي لها . (2)

ويعرفها محمد حسن ومحمد نصر الدين على أنها:

"القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بذل جهد أقصى لمرة واحدة فقط ." (3)

(1)Jugen weineck, **Manuel D'entraînement** , Op .Cit , P 293-294.

(2)مفتي إبراهيم حماد، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية و الإعدادية ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص15.

(3)محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994، ص19.

وكذلك هي مقدرة اللاعب على التغلب على المقاومات المختلفة و مواجهتها. (1)

5-3-2 أنواع القوة :

في إطار التدريب الرياضي من الضروري التمييز بين مختلف أنواع القوة .

- **القوة العظمى:** هي أقصى قوة يمكن للرياضي الحصول عليها من خلال تقلص عضلي. (2)
- **القوة المميزة بالسرعة:**

هي المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السعة والقوة في حركة واحدة كما تعرف بمقدرة العضلة على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية . (3)

● **قوة التحمل:**

هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة أو إعادة أكبر عدد من المرات لنفس الحركة بدون فقدان القوة . (4)

5-3-3 أهمية القوة:

القوة العضلة تكسب الذكور والإناث تكويناً متماسكاً في جميع حركاتهم الأساسية .

- تعد عنصر أساسي في القدرة الحركية.

- تقديم أكبر نجاعة ممكنة للقدرة التقنية والتكتيكية والبدنية.

- الوقاية من الإصابات.

- الوقاية من التشوهات. (5)

(1) أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي و الأسس الفزيولوجية ، مرجع سابق ، ص 97.

(2)(4) Jean-Luc Layla et Rémy lacramp, **Manuel pratique de l' entraînement** , OP, Cit , P 101.

(3) محمد صبحي حسنين ، أحمد كسري معاني ، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مرجع سابق، ص 104.

(5) Jugen weineck, **Manuel D'entraînement** , Op .Cit ,p P 183-184.

خلاصة:

إذا أردنا أن يكون كلامنا عن اللياقة البدنية فهي القدرة على القيام بعمل عقلي على نحو مرضى فهي تعمل على تنمية صفات بدنية كالقوة العضلية والسرعة والمداومة وهذا من أجل تنمية القدرة على الأداء وإعطاء مردود خلال المنافسة وتحقيق نتيجة من دون تعب بدني ونفسي وضمان الإستمرارية في الأداء على المدى القصير والطويل، لدى يجب علينا إعطاء أهمية كبيرة للتحضير البدني العام و الخاص من أجل بلوغ أعلى مستويات اللياقة البدنية، و بالتالي إمتلاك المقومات اللازمة من أجل التفوق من الناحية التقنية و التكتيكية و النفسية، كما لا ننسى خصوصيات الرياضة الممارسة جماعية أو فردية كانت و متطلباتها البدنية.

الفصل الرابع

التحضير في الرياضيات الجماعية

تمهيد :

تعتبر فترة التحضير أو الإعداد من أهم المراحل التدريبية والتربوية التي يمر من خلالها الرياضي، حيث أنها تسبق فترة المنافسة، ومن خلالها يمكن التنبأ لنتيجة الرياضي وذلك من خلال سيرورة فترة الإعداد والتي تشمل عدة جوانب مختلفة لكن متكاملة فيما بينها، وأي نقص أو إهمال لأحد الجوانب يؤدي حتما إلى نقص المستوى التحضيري للرياضي في تقديم رياضي محضرا تحضيراً جيداً من جميع الجوانب (الفنية ، الخططية، البدنية ، النفسية، العقلية،..). وذلك يوم المنافسة.

1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال

التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة

وهو أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات

والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. (1)

كما يعرف التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك،

والتكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منبع علمي مرمج و هادف خاضع للأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى

أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (2) ويعرفه محمد علاوي: التحضير الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس

والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين

من أنواع الرياضية. (3)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى

الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يحسن التوافق العصبي و العضلي

ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد. (4)

(1) حماد مغني إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1998، ص19.

(2) ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر و التوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع، الأردن، 2002، ص9.

(3) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص17.

(4) قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر و الطباعة و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 1997، ص78.

2- واجبات التدريب الرياضي:

تتمثل واجبات التدريب الرياضي في: التحضير البدني، التحضير التكتيكي، التحضير النفسي، التحضير التكتيكي، التحضير النظري، التحضير الخلفي، وعلى المدرب أن يلتزم التزاما كليا بتحقيق هذه الواجبات. وأي نقص في واحد منها سيكون على حساب مستوى الإنجاز عند اللاعب، لا بل قد يؤدي إلى خسارة اللاعب لمسابقة، وهي خسارة للجهود المتواصلة خلال عام كامل أو ربما أعوام.⁽¹⁾

2-1- تعريف التحضير البدني:

هو العملية التي من خلالها يتم رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي .

حيث أن الإعداد البدني من المهام الرئيسية للمدرب، فإن معرفة الأسس العلمية الصحيحة للإعداد البدني يصبح أمرا ضروري له، خصوصا أن التفوق البدني والحركي تمتد مزاياه و فوائده الإيجابية لتشمل الجوانب الفنية والخططية والنفسية في إعداد اللاعبين، حيث أن اللاعب اللائق بدنيا أكثر استعدادا وقدرة على تنفيذ اللعبة أو المنافسة الفنية، والخططية، والتكتيكية من اللاعب غير اللائق بدنيا، فاللياقة البدنية العالية تمنح اللاعب ثقة بالنفس وتساهم في رفع الاستعداد النفسي للاعب فالإعداد البدني ليس مسألة ولكن نوعية و هذه النوعية تأتي من خلال حسن اختيار التدريبات التي تحقق اللياقة البدنية المطلوبة للنشاط قيد الاستعداد .

2-1-1- أقسام التحضير البدني :

ينقسم التحضير البدني إلى:

- التحضير البدني العام
- التحضير البدني الخاص

وهما يرتبطان ارتباطا وثيقا لا يمكن الاستغناء عن أي منهما ولا يجوز الفصل بينهما.⁽²⁾

⁽¹⁾كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، الجامعة الأردنية، الطبعة الثانية، عمان، 2004، ص112.

⁽²⁾عمر نصر الله قشلة، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدينا للطباعة و النشر، الإسكندرية، 2011، ص103.

أ- التحضير البدني العام:

هو العملية التي من خلالها يتم رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي.

فالإعداد البدني يقوم بالواجبات الكاملة للنمو مقدرة الرياضي نموا متكامل الجوانب وعلى سبيل المثال يمكن استخدام التدريبات البدنية مختلفة الأنواع بأدوات أو بدون أدوات أو على أجهزة ويطلق على هذا النوع من التمرينات اسم تمرينات التنمية العامة.

أ-1- أهم خصائص التحضير البدني العام:

- طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام يختلف من رياضة لأخرى .
- التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- الانتقال من التحضير العام إلى الخاص تدريجيا .

تمرينات الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى .

ب- التحضير البدني الخاص:

بوجه الاهتمام بالتحضير البدني الخاص إلى نمو المهارات والقدرات والصفات الخاصة وقد عرفه (عصام عبد الخالق) بأنه العمل على تهيئة اللاعب للنشاط الرياضي الممارس لتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة بهذا النشاط المخصص فيه اللاعب حتى يتحسن الأداء والنشاط الممارس

ب-1- أهم خصائص التحضير البدني الخاص:

- الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية لنوع الرياضة الممارسة .
- التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تختلف عن الإعداد العام.
- الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أكبر من فترة الإعداد العام.

والإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات الخاصة بالنشاط وعلى هذا فغن التحضير العام عبارة عن عامل يؤثر في التحضير الخاص بطريقة غير مباشرة.⁽¹⁾

⁽¹⁾عمر نصر الله قشطة، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، نفس المرجع السابق، ص 104-105.

2-2- التحضير التكنيكي:

المقصود بالإعداد التكنيكي (الفني) الوصول باللاعب إلى أفضل تكنيك توصل إليه أبطال العالم، بالإعتماد على الأساليب والعلوم الحديثة، ولا يمكن أن يحكم على أي تكنيك بالصحة والجودة ما لم يشاهد أداءه بالشكل الصحيح ووصول الفريق أو اللاعب إلى انجاز متقدم بعد تثبيت واتفاق الأداء الحركي والتأكد على التدريب الفني المتكامل، وباعتقادنا أن إتقان الأداء التكنيكي الصحيح يعني أن عملية التدريب تسير بطريقة صحيحة.

والتكتيك هو نظام من الحركات موجه لتنظيم عقلايين للعلاقة المتبدلة بين القوى الداخلية والقوى الخارجية لغرض استغلالها بشكل أكمل لتحقيق نتائج رياضية عالية، وكلما كانت درجة كمال تكنيك حركة الرياضي عالية كلما تمكن من استقلالها بدرجة أكبر كقوة رد الفعل والقوة الطاردة المركزية، وقوى الاستمرارية وقوة الجاذبية..... إلخ، وإذا كان استغلال هذه القوى ضعيفا، كان التكنيك ناقصا وغير مكتمل، كل هذه الأمور لا يمكن أن تتم بمعزل عن الدراسة العلمية و العقلانية. أسس التكنيك الصحيح لأي شكل من الأشكال الرياضية بكل مهارتها و فنونها. وحينما يصل اللاعب إلى تكنيك صحيح ومستقل يبدأ بعملية التدريب على مدار المرسوم التدريبي، وأن سيتعين دائما بعرض الأفلام لأبطال رياضيين وغرف رياضية والعمل على تحليل أدائهم واستخلاص الأفضل منها، وعند تقييم المدرب للاعب أو الفريق يجب أن يعرض الجوانب الإيجابية وأن يوضح الأخطاء المرتكبة، والتقسيم يجب أن يكون موضوعيا، وأثناء التقييم لا بد من إعطاء حوافز تشجيعية للتقدم في التدريب.(1).

(1) كمال جميل الرياضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، مرجع سابق، ص 115.116.

2-2-1-1- خطوات تعليم المهارات الحركية:

تتمثل خطوات تعليم التلاميذ المهارات الحركية بدرس التربية البدنية والرياضية فيما يلي: التقديم الشفهي للممارسة،

العرض العملي للمهارة، أداء المتعلم للمهارة تطوير المهارة. (1)

2-2-1-1- التقديم الشفهي للمهارة:

وذلك من خلال قيامك بإعطاء فكرة عامة عن اللعبة مع شرح مختصر لأهم النواحي الفنية للمهارة المراد تعليمها لدى

التلاميذ، ومن الممكن أن يتم ذلك من خلال إحدى الطرق التالية:

- **طريقة الإلقاء:** وهي عبارة عن عرض المعلومات أو الحقائق في عبارات متسلسلة بحيث يتم شرح الموضوع المراد تدريسه، أو شرح المهارة المراد تعليمها عن طريق التحدث.
- **طريقة المناقشة:** وهي طريقة تعتمد على المحادثة التي تدور بين المعلم وبين التلاميذ، حيث تقوم على الحوار والمحادثة (الرأي والرأي الآخر) مع التلاميذ أثناء شرح المهارة المراد تعلمها.

2-2-1-2- العرض العملي للمهارة:

وذلك عن طريق أداء نموذج للمهارة من قبل المعلم أو أحد التلاميذ المميزين، ويفضل يكون العرض العملي للمهارة

" أداء النموذج" بالطريقة الكلية، سواء كانت المهارة المراد تعليمها هي مهارة حركية بسيطة أو مهارة مركبة. لكي تعطي الفرصة للتلاميذ بتكوين تصور وإدراك عام للمهارة المراد تعليمها، حيث أن التلاميذ يكونون في وضع التشويق لرؤية النموذج ككل "بغض النظر عن كون المهارة بسيطة أو مركبة و عن يعرف التلاميذ ما هو الأداء المراد الوصول إليه في النهاية". (2)

(1)، (2) عبد الله عبد الحليم، رحاب عادل جيل، المهارات التدريسية و التدريب الميداني في ضوء الواقع المعاصر للتربية الرياضية (مفاهيم، مبادئ ، تطبيقات) ، دار الوفاء لدينا الطباعة و النشر، الطبعة الأولى ، الإسكندرية، 2011، ص ص159، 160.

2-2-1-3- أداء المتعلم للمهارة:

وذلك عن طريق أداء التلاميذ للمهارة لعدد معين من المرات، وعليك أن نلاحظ أن أداء المتعلم للمهارة من الممكن

أن يتم من خلال العديد من الطرق التدريسية. (1)

2-2-1-4- تطوير المهارة:

وذلك من خلال الانتقال من مرحلة التعلم إلى مرحلة التدريب والممارسة التطبيقية على المهارة، أي عن طريق

توظيف المهارة التي تم تعلمها ضمن مواقف حقيقية للعب في أشكال تنافسية أو غير تنافسية. (2)

2-3- التحضير التكتيكي:

يعني الإعداد التكتيكي استعمال أساليب خاصة أثناء المنافسات، وهذا يعتمد على قدرات اللاعب والخصم، وأداء

المهارة التكتيكية للاعب تعطيه إمكانية جيدة للتعبير عن قدراته وإمكانياته خلال المنافسة وخلال مراحل التدريب لا بد

من تعليم اللاعب كيفية اكتساب القدرات والمهارات الخطئية المختلفة، وتدريب اللاعب

على كيفية توزيع قواه خلال المنافسة والسرعة في تقسيم الوضع بشكل عام، وخاصة في الألعاب الفردية، والعمل

على وضع الحلول الصحيحة لأية حالة جديدة تحصل بشكل مفاجئ. وقبل بداية المسابقات ترسم الخطوط العامة لنظام

المشاركة فيهما ومن يحضر للسباق ومن يبدأ الإحماء، و الفترة الزمنية المخصصة له، شروط إجراء المسابقة وبشكل عام على

المدرّب واللاعب أو الفريق أن يضعوا خطة مسبقة وأن يعملوا على تطبيقها خلال المنافسة، ومن الممكن خلال المنافسة أن يغير

اللاعب خطته أو تكتيكية بسبب الظروف الجديدة التي يمكن أن تواجه داخل الساحة أو خارجها. (3)

(1) عصام الدين متولي عبد الله، أسس و برامج التربية الرياضية، دار الوفاء لدينا الطباعة و النشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2011، ص 185.

(2) عصام الدين متولي عبد الله، أسس و برامج التربية الرياضية، نفس المرجع السابق، ص 107.

(3) كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرون، مرجع سابق، ص 117.

وغالبا ما يعتمد التكتيك على قدرات الفريق أو اللاعب منفردا إذا كانت لعبة فردية في استغلال الجوانب القوية عند الفريق بصورة أكثر فعالية. فالتكتيك غير الفعال هو إعطاء فرصة للخصم لأخذ المبادرة على شيء ما يتمكن من حقيقة أما التكتيك الفعال فهو إجبار الخصم على عمل شيء ماله مردودات مفيدة له، وبعد كل مسابقة يجب أن يتلقى المدرب مع لاعبيه وأن يناقش معهم الأخطاء المرتكبة وأن يحدد أسبابها كي يتم تجاوزها لاحقا. (1)

4-2- التحضير النفسي و الإرادي:

يعتبر التحضير النفسي والإداري من الظاهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويعلب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا ومهما في الصراعات الرياضية في وقتنا الحالي، و له تأثير كبير في زيادة الإنجاز أو نقصانه. ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من نقص في التحضير البدني والتقني عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتظارا كبيرا غير متوقع من قبل وقد عزا الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة وإرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة، من هنا يبرز الجانب التربوي للمدرب في أن يعبر اهتماما واحترما لشخصية الرياضي، وأن يمدح أفعاله الجيدة ويشجعه أن يعمل على تطويرها وأن يتلخص من الصفات السلبية في شخصية الرياضيين. و الإعداد النفسي يسمح للرياضي بان يقود نفسه ويتغلب على المصاعب و المشاكل التي تواجهه، مهما كانت درجة صعوبتها. والشيء المهم الذي يجب أن يعلمه المدرب هو تطوير الإدارة و التصميم و المبادرة والاستقلالية عند اللاعب، وأن يتمالك نفسه في وقت السباقات وخاصة عندما يشترك فيها لاعبون متساوون من حيث العدد. وأنا نعتبر وجود أي نقص في التصميم أو عدم وجوده يؤدي إلى الإخلال بوحدة بناء الصفات الإدارية ويساعد في تطوير الشعور بالتردد والضعف وقد يؤدي إلى الهزيمة خلال المسابقات. (2)

(1) كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، مرجع سابق، ص ص 117-118.

(2) نفس المرجع السابق، ص ص 116-117.

وفي كل الأحوال يجب أن يضع المدرب تمارينه وتدريباته للاعبيه في ظروف صعبة ونادرة الحدوث قبل المسابقة، كما يجب على اللاعب أن يؤدي تمارين مستقلة دون وجود مدربه، كل هذه الحالات المهمة تولد عند اللاعب استقرار نفسيا يساعده يوم المنافسة، وفي هذا الموضوع تلعب التربية البيئية دورا أساسيا، حيث من الممكن الحديث عن المنافسات في البيت مع العائلة، ومن الممكن الحديث عنها عبر الصحف والمجلات والأفلام الرياضية... إلخ كل هذه الجوانب مهمة جدا للاعب فهي تبعث في نفسه روحا جديدة ومهمة عالية في مواصلة التدريب وقدرته على التحدي للفرق الأخرى.⁽¹⁾

2-5- التحضير النظري:

يعني الإعداد النظري توسيع معارك ومعلومات اللاعبين، وتعميق معارفهم كل في اختصاصه. وكما نعلم أن العقل أساس المعرفة. وعلى المدرب توجيه لاعبيه لدراسة قوانين التدريب الرياضي والتعرف على نتائج البحوث العلمية كل في مجاله، إضافة إلى قراءة الكتب الجديدة ومتابعتها. وخلال عملية التدريب على المدرب أن يلقي محاضرات خاصة بالتدريب وفنونه وقوانينه، وأن يفتح حوارا ونقاشا موسعا حول هذه الملاحظة أو تلك. وبتصورنا أن هذه الصيغة تعطي اللاعب حافزا في قراءة الصحف والمجلات والكتب الرياضية، ومتابعة البرامج التلفزيونية الرياضية الخاصة بتخصصه. وهنا لابد من الأخذ بعين الاعتبار المستوى الإعدادي الذي وصل إليه الرياضي التي تكون أعلى من مستواهم سيؤدي إلى نفورهم واتباعهم عن ممارسة النشاطات الرياضية. لذا لابد من إعطاء بعض التوجيهات النظرية التي تناسب مستوى الإعداد ومستوى العمر. ولكن يجب الانتقال إلى الميدان لتطبيق ما تعلموه نظريا كي يبقى راسخا بعقولهم.⁽²⁾

⁽¹⁾كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، نفس المرجع السابق، -ص ص 116-117.

⁽²⁾كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ص ص 118-119.

2-6- التحضير الخلفي:

بعد التحضير الخلفي من التحضيرات المهمة والأساسية في إعداد اللاعب، وعلى المدرب أن يركز على تربية اللاعب تربية وطنية وقومية والعمل على احترام الفرق الرياضية الأخرى والإبتعاد عن السلوكات الشاذة البعيدة عن الروح الرياضية، والعمل على إعداد اللاعب في التحكم بتصرفاته بعمالة خلال السباق وبعده، واحترام المدربين و الحكام والإداريين والجمهور. كل هذه الملاحظات لابد من إعدادها وتعليمها للاعب قبل المسابقات والعمل على الإلتزام بها خلال المسابقة. (1)

3- مميزات التحضير في الرياضات الجماعية بالنسبة لتلاميذ التعليم المتوسط (السنة الثانية).

وهي مرحلة هامة بالنسبة للتلميذ، إذ تتم فيها عملية التعليم الحركي، وتمكنه في كيفية استعمال التقييم الذاتي وتقدير تطورات تعلمه، وتنمية قدراته الحركية والمعرفية.

ذلك ما يدفع إلى اختيار حالات هذه المرحلة إلى البحث حول سيولة ومحمص الحركات ودقتها، وتطويرها انطلاقاً من الحركات القاعدية المألوفة التي تم اكتسابها خلال مرحلة التعليم الابتدائي.

يجب اختيار حالات تعليمية ذات طابع حيوي ونشيط، سياقها الألعاب الهادفة، التي تسمح بلعب الدور الإدماجي الذي يستدعي التعاون والتضامن، ويكون حافزاً هاماً للعمل ويتحقق ذلك من خلال:

- تعلم قواعد وحركات الألعاب الجماعية قصد التحكم في التقنيات الأساسية التي تصبح قاعدة للتحكم المهاري الخاص .
- فهم مبادئ و قوانين كل نشاط سعياً للتعاون من أجل تحدي المواجهة .
- تنظيم العمل طبقاً لخطة و نظام كل نشاط (مثل الدفاع و الهجوم).
- أفكار تكتيكية سهلة و بسيطة.
- اكتساب مهارات فردية و جماعية انطلاقاً من الأساسيات. (2)

(1) نفس المرجع السابق، ص ص 118-119.

(2) الوثيقة المرافقة لمنهج التربية البدنية و الرياضية السنة الثانية متوسط، اللجنة الوطنية للمناهج ، ديسمبر 2003، ص 97.

4- التقييم:

يرمي التقييم المسابير لعملية التعلم على فهم معنى هذا التعلم نفسه، والبحث على مؤشرات تدفع بالأستاذ إلى تسوية عملية التكوين المؤثرة على التلميذ، من حيث تنمية قدراته من جهة، وتقسيم مستواه المهاري طبقا لمعالم يتم تحديدها مسبقا من جهة أخرى يستوجب التقييم تبني لغة الحوار والتشاور بين طرفي عملية التعلم (الأستاذ والتلميذ) بصفة دائمة ومستمرة فالتقييم عملية تكوينية في حد ذاته، وعنصرا استراتيجيا في مفهوم التربية والتكوين، يسمح بقياس منتج التلاميذ خلال مراحل التعليم، و الإدلاء بالحكم في بداية خلال و في نهاية كل مرحلة تعليمية.⁽¹⁾

4-1- التقييم التشخيصي:

4-1-1- الهدف منه:

- يساعد في أخذ المعلومات الأولية قبل الشروع في تخطيط البرنامج العلمي.
- يساعد على ملاحظة سلوكيات التلاميذ خلال عملية "الكشف الأولي"، التي تبين اهتمامات واحتياجات التلاميذ في بداية مرحلة التعليم.
- استغلال و معالجة بطاقة الملاحظات التي تبني أساسا على مؤشرات الكفاءة القاعدية.

- من الناحية البيداغوجية:

- إعطاء تقديرات أولية للمستوى المهاري للتلاميذ وترتيب المؤشرات حسب الأولويات بعد استخراج النقائص .
- ترتيب الاهتمامات والايجابيات التي برزت خلال الكشف.⁽²⁾

⁽¹⁾ الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية. اللجنة الوطنية للمناهج، نفس المرجع السابق ، ص129.

⁽²⁾ الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية السنة الثالثة متوسط، اللجنة الوطنية للمناهج ، جوان 2004، ص132.

- من الناحية التنظيمية :

• التشاور في بناء المشروع بين الأطراف المتداخلة.

• التخطيط و البرمجة.

4-1-2- وسائل إنجازہ: الكشف (العاب مميزة أو نشاطات مكيفة للمؤشرات المستهدفة) المنافسات التقليدية .

4-1-3- فترة إنجازہ: قبل الشروع في عملية التعلم أي في بداية مرحلة التعلم.

4-1-4- مسعى التقييم التشخيصي:

- إنجاز بطاقات القياس والتقويم.

- إنجاز بطاقة التطورات الخاصة بالتلاميذ.

- إنجاز بطاقة الطلبات (البطاقة المنهجية للأستاذ).

- ترتيب وسائل الدعم (دروس نظرية، وسائل إيضاح، كراس التلاميذ) تحسبا لتقييم عملية التعلم .

- إنجاز الوحدة التعليمية والوسائل الضرورية لتحقيقها. (1)

(1) الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية السنة الثالثة متوسط، اللجنة الوطنية للمناهج ، جوان 2004، صص 132-133.

4-2- التقييم التكويني:

4-2-1- الهدف منه:

- إعلام الأستاذ والتلميذ.
- درجة التوقيف التي بلغها التلميذ.
- خطة التعلم (خاصة بالأستاذ).
- إدماج العناصر الجديدة من أجل تحسين المستوى.
- تسوية و معالجة الخطة والمستوى المهاري للتلاميذ "تقويم" الإستراتيجية للرفع من نوعية العمل.
- طرق و كفايات إشراك جميع التلاميذ في عملية التعليم.
- مساعدة الأستاذ في الانجاز تحسبا لحقيقة الميدان والمستوى الفعلي للتلاميذ.

4-2-2- وسائل انجازه:

الملاحظة - بطاقة التقييم الذاتي - بطاقة المتابعة

- فترات انجازه: قبل ، أثناء وفي نهاية مراحل التعلم .

يساير جميع مراحل التعلم، من الوحدة التعليمية إلى المهمة التي قوم بها التلميذ.

• النتائج المنتظرة:

- إمكانية اكتشاف ومعرفة أين ؟ كيف؟ ومتى يشعر التلميذ بالمشاكل المواجهة في الميدان، حتى يتسنى للأستاذ التدخل بالاقترحات والتوجيه.

- يسمح بتشخيص النقائص ومعالجتها خلال الإنجاز. (1)

(1) الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية السنة الثالثة متوسط، اللجنة الوطنية للمناهج ، نفس المرجع السابق، ص 133-134.

يساعد على أخذ القرارات البيداغوجية لإعادة النظر في:

التخطيط والبرمجة، إستراتيجية العمل واختيار محتويات التعلم، كيفية التعامل مع التلاميذ ووضعيات الإدماج، التعامل مع المحيط والتحكم في الوسائل.

4-2-3- مسعى التقييم التكويني:

- تقييم مستمر ومسائر لعملية التحكم.
- تسوية خطة العمل و تعامل التلميذ معها.
- معالجة سير عملية التعلم وتقييم الإستراتيجية العامة للتكوين.
- استنتاج مستمر لفترات التحكم. (1)

4-3- التقييم التحصيلي:

4-3-1- الهدف منه:

- تقدير نهائي لمرحلة التعلم .
 - معرفة مدى التوصل إلى الكفاءة المستهدفة .
- يساعد في أخذ القرارات النهائية من الناحية:

● البيداغوجية:

- إعطاء تقديرات نهائية حول التحصيل.
- مدى احترام ما جاء في منهاج المادة. (2)

(1) الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية السنة الثالثة متوسط، اللجنة الوطنية للمناهج ، نفس المرجع السابق، ص 133-134.

(2) نفس المرجع السابق، ص 132.

● التنظيمية:

- التأكد على نجاعة وخطة العمل.
- التوجه نحو النشاطات اللاصفية.
- التكامل المعلن عليه في المشروع البيداغوجي.

4-3-2- وسائل المجازة:

- الكشف (المرجعية المستعملة في الحصة الأولى).
- المنافسة التقليدية (بنفس مقاييس المنافسة الأولى).

4-3-3- فترة المجازة :

- يأتي في نهاية مرحلة التعلم (الوحدة التعليمية).

هناك تقييم تحصيلي يتم إحداثه في نهاية المراحل الوسطية كالحصة التعليمية، الحالة التعليمية، المهمة التي تفيد معالجة الموقف و مؤشر الإنجاز.

4-3-4- مسعى التقييم التحصيلي:

- مقارنة الإنشغالات مع تحصيل التلاميذ.
- تقييم الإستراتيجية العامة للعمل.
- تحليل النتائج ومقارنتها عبر جميع المستويات.
- استعمال القياسات والتقديرات والإدلاء بحكم نهائي.
- الإعلان عن النتائج.⁽¹⁾

⁽¹⁾الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية السنة الثالثة متوسط، اللجنة الوطنية للمناهج ، نفس المرجع السابق، ص ص132-133.

خلاصة:

مههما كان الالاعب معدا إعدادا بدنيا متطورا و ائهار نفسيا يوم المنافسة، لا يمكن أن يصل إلى المستوى الذي كان يطمح إليه أو الذي يتناسب مع إعداده البدني أو التكنيكي. ومههما كان الالاعب معدا إعدادا نظريا وبدينا وتكنيكيًا، وتصرف خلال المسابقة تصرفا لا يليق بالمسابقة وقوانينها، سوف يؤدي هذا إلى أبعاده من المنافسة، وتذهب فترة إعداده مند بداية العام التدريب هباء، ومههما كان الالاعب معدا إعدادا بدنيا ونفسيا وتكنيكيًا واستطاع الخضم أن يضع أسلوبا تكنيكيًا لم يعرفه تمكن من الفوز عليه ببساطة .

الفصل الخامس

خصائص الفئة العمرية 12-13 سنة

تمهيد:

تسمى هذه المرحلة بمرحلة الطفولة المتأخرة، وينظر إليها الكثير من العلماء على أنها الفترة الثانية المكتملة لمرحلة الطفولة المتوسطة وتأتي هذه المرحلة فيما قبل المراهقة وكأنها مقدمة لها.

ويبدو طفل هذه المرحلة مشغولا بالعالم الخارجي ومهتما بما يدور فيه، فهو شغوف بالبحث والإكتشاف للتعرف على الأشياء، كما يشارك أقرانه نشاطات اللعب.

ويتصف الطفل في هذه المرحلة بالحركية والحيوية، وحب المبادرة :

وتتميز هذه المرحلة عموما بما يلي:

- بطئ معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة .
- زيادة الاختلاف بين الجنسين بشكل واضح.
- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة وتعلم المعايير الخلقية والقيم.⁽¹⁾

⁽¹⁾ حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو - الطفولة و المراهقة، الطبعة الخامسة، عالم الكتب ، القاهرة، 1995، ص246.

1- الخصائص المورفولوجية:

تعتبر المورفولوجيا إحدى العلوم البيولوجية التي تهتم بدراسة مجموعة الظواهر التي تؤثر على نمو الفرد أي تدرس الأجسام وأشكالها، وتكون الزيادة في النمو بين (10-11 سنة) أكبر منه عند الفتاة و(12-13 سنة) عند الطفل بتسارع يصل إلى حد النمو المضاعف، فيتراوح بين (12-17 سم) في السنة عند الصبي وبين (6-11 سم) عن البنت.⁽¹⁾

في هذه المرحلة يلاحظ ازدياد وزن وطول الجسم بزيادة نمو العضلات والعظام وهذه الزيادة تؤثر على القدرة على العمل المتزن من الجانب الميكانيكي للجسم ويعني بذلك فقدان عنصر الرشاقة وظهور التعب وعدم ضبط الحركات.⁽²⁾ يكون نصيب البنين أكثر من البنات في النسيج العضلي، ويكون نصيب البنات أكثر من البنين في الدهن الجسمي، وتكون البنات أقوى قليلاً من البنين في هذه المرحلة فقط، ونلاحظ زيادة البنات عن البنين في هذه المرحلة في كل من الطول والوزن.⁽³⁾

- عند الذكور التطور العضلي واضح متبوع بالزيادة في سمك العظام.
- يظهر لدى البنات ميل أكبر في زاوية اتصال عظمة الفخذ مع الحوض وعنصر الذراعين و الرجلين بالنسبة للجدع و الزيادة في عرض الحوض.
- محيط الفخذ أكبر عند البنات من الذكور بينما الذكور أكبر من البنات في محيط الصد والساعد.⁽⁴⁾

⁽¹⁾ رشيد حميد زغير، سيكولوجية النمو، دار الثقافة للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2010، ص ص 255-256.

⁽²⁾ عصام نور سرية، علم النفس النمو، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2006، ص 98.

⁽³⁾ صلاح الدين العمري، علم النفس النمو، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2001، ص 232.

⁽⁴⁾ مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني و التعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2002، ص 61.

2- الخصائص الفزيولوجية:

2-1- خصائص الجهاز الدوري القلبي:

في المرحلة (09- 13 سنة) يكون القفص الصدري بالنسبة للأطفال ضيق مما يؤدي إلى النمو التدريجي للقلب، فتجد بذلك أنه كلما اتسع القفص الصدري كلما زاد حجم القلب حسب العالم (لابتيف 1983) فإن الوزن المطلق للقلب عند الطفل من 08 إلى 15 سنة يتراوح بين 96 غ و230 غ تقريبا ويقدر بـ 44,0 و48,0% من وزن الجسم ومنه فإن قلب الطفل في هذه المرحلة صغير وينمو من الناحية الطولية وفي مرحلة المراهقة يبدأ في النمو عرضيا من ناحية السمك.⁽¹⁾

لذا من الضروري تجنب فترات التحميل الجسمية الطويلة و المستمرة دون فترات من الراحة، وكذلك يمكن هنا الإشارة إلى أنه يمكننا رفع مستوى قدرة جهاز الدورة الدموية على الأداء بشكل ملحوظ عن طريق التدريبات المنتظمة و المستمرة والمتعددة الجوانب مع مراعاة المرحلة السنية وكذلك الفروق الفردية.⁽²⁾

2-2- خصائص الجهاز الدوري التنفسي :

أن المشاكل التي تواجه القلب أثناء الطفولة هي نفسها التي تواجه الرئتين. حيث يؤثر القفص الصدري تأثيرا كبيرا على الرئتين وبالتالي فنمو القدرات التنفسية الحيوية للرئتين، وزيادة حجم الرئتين يكون على حساب الأعمار، كذلك كمية الأكسجين الممتصة من كل لتر من الهواء، فمثلا السن 12 سنة تصل السعة الهوائية للرئتين 2200 ملل، في هذا السن فإن العمود الفقري ليس ثابتا بالقدر الكافي لذلك يتعرض لتشوهات وخاصة في القفص الصدري، و لذا يجب الحذر من الصدمات أو الحركات العنيفة لأن التشوهات التي تطرأ على الهيكل العظمي تعيق كل الأعضاء الداخلية.⁽³⁾

⁽¹⁾ رشيد حميد زغير، سيكولوجية النمو، مرجع سابق، ص257.

⁽²⁾ مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني و التعلم الحركي، مرجع سابق، ص66.

⁽³⁾ حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، دار الثقافة، لبنان، 1983، ص102.

3- الخصائص النفسية و ارتباطها بالمرحلة:

3-1- ماهية المراهقة:

يعني مصطلح المراهقة كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشرة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين (11-21 سنة).

ولذلك تعرف المراهقة أحيانا بإسم **The teen years**. و يعرف المراهقون أحيانا بإسم **Teem ages**.

ومن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها. ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي، بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة.⁽¹⁾

ويقول الدكتور يوسف حمة صالح مصطفى أنها مرحلة التفسير و التوحيد والدمج، ففيها ينصهر كل ما يشعر الفرد به عن نفسه في كل موحد، وعلى الفرد أن يكون صورة عن نفسه تكون ذات معنى أو قيمة تزوده بالإستمرار مع الماضي كما تزوده بالتوجه نحو المستقبل.⁽²⁾

كما تتميز مرحلة المراهقة بأنها فترة تميز و نضج في القدرات و في النمو العقلي عموما.⁽³⁾

3-2- المراهقة المبكرة: من (10 إلى 14 سنة).

حيث أنها قد تظهر قبل أو بعد ذلك تبعا لمعدل سرعة نمو الفرد أي أنها تستغرق المرحلة الإعدادية تقريبا نلاحظ في هذه المرحلة تضائل سلوك الطفولة، و تبدأ المظاهر الجنسية و البيولوجية و العقلية و الانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور.⁽⁴⁾

⁽¹⁾ صلاح الدين العمري، علم النفس النمو، مرجع سابق، ص187.

⁽²⁾ يوسف حمة صالح مصطفى، سيكولوجية التمايز لدى المراهقين، دار دجلة، الطبعة الأولى، 2009، ص 96

⁽³⁾ أحمد سعد جلال، الاختبارات و المقاييس النفسية، الدار الدولية للإستشارات الثقافية، القاهرة، مصر، 2008، ص 16

⁽⁴⁾ رضا المصري، فانت عمارة، مراهقة بلا إرهاق، دار الخلدونية للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، الجزائر، 2010، ص14.

تبدأ المراهقة المبكرة بالانفصال عن مرحلة الطفولة، و يريد الطفل الذي يكون مستاء الآن من تعيينه و معاملته كمجرد طفل حيث يريد شيئاً ما أكبر و مختلف، و غير متأكد على وجه التحديد ما هو، بما أنه غالباً غير مرتاح و يحيط بسهولة في هذا الوقت، و سواء كان ولداً أو بنتاً:

- يظهر الفتى أو الفتاة بصورة نموذجية اتجاهها أكثر سلبية (يكون ناقداً للآخرين ويشكو من الحياة).
- يصبح مقاوماً بصورة أكثر فاعلية و ايجابية (يكون مولعاً بالجدل و يؤجل الإذعان).
- يبدأ بالتجريب المبكر للممنوع (يختبر القواعد و القيود ليرى ما يمكن أن يكون فعلاً منكرًا).⁽¹⁾

3-3- الخصائص النفسية:

يلتصق الطفل أهمية كبيرة على اتساع حاجاته النفسية بوصفها أنها الحاجات التي تشبع دوافعه إلى الدوافع وتحقيق الكيان الذاتي في المجتمع، ففي هذه المرحلة تتغير تصرفات التلاميذ بشكل واضح، مما يزيد من صعوبة قيادتهم.

في هذه المرحلة يكونوا دائمي الاهتمام بالتطورات التي تحدث في أجسامهم، وهذا ما يدخلهم في صراع دائم مع أنفسهم ومع حولهم لمحاولة الاندماج مع المحيط الخارجي أي الانتماء إلى الجماعات غير النظامية التي يكونها الأطفال كالفرق الرياضية و الجمعيات ، كما يهتم بتقدير الجماعة و ينتقل التركيز من الذات إلى الجماعة و يثير الإعجاب بالأطفال كما تعطي البطولة ضرورة براقة.⁽²⁾

⁽¹⁾ رضا المصري، فتن عمارة، مراهقة بلا إرهاق، نفس المرجع السابق، ص14.

⁽²⁾ كمال الدوسقي، النمو التربوي للطفل و المراهقة، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى ، ص137.

4- الخصائص الاجتماعية و الانفعالية:

يتميز الطفل في هذه المرحلة بالنضج الشخصي والاجتماعي، والقدرة على الفهم والمنافسة والحوار مع رفقائه عن طريق إعطاء الأدلة والبراهين ليؤكد وجهة نظره، إذن هناك انتقال من تمركز حول الذات إلى التفاعل الاجتماعي .⁽¹⁾

أيضا نلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة برز لديه الحكم الأخلاقي القائم على تقييم الأشياء والانفعال والأشخاص بالإضافة إلى مفاهيم الطاعة والاحترام والشعور بالخط والذنب والشر والخير والفضيلة، كذلك التغيرات المتعددة في العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة مرتبطة بعلاقة الطفل بوالديه و البعض الآخر مرتبطة بالبالغين عامة، والبعض الثالث بالنسبة لأقرانه وزملائه في المدرسة، و يمكن القول بأن طفل هذه المرحلة بدأ بتحرر من تمركزه حول ذاته وفقا لرغبته الخاصة، وبدون النظر لآراء المحيطين به، حيث يتصرف في بداية المرحلة عن طريق المشاركة في الأنشطة والأعمال الجماعية وينتهي في هذه المرحلة و هو قادر على تقدير العمل الجماعي واكتساب السلوك الاجتماعي، أيضا الأطفال في هذه المرحلة لا يميلون إلى الاختلاط بالجنس الآخر و لا للعب هنا

أما فرديا أو جماعيا . كذلك عدوان الأطفال وشجارهم في هذه المرحلة يختلف من البنين إلى البنات ، فالبنين يميلون إلى العدوان اليدوي أكثر من البنات اللاتي يميلون إلى العدوان اللفظي .⁽²⁾

⁽¹⁾عصام نور سرية، علم النفس النمو، مرجع سابق، ص98.

⁽²⁾عصام نور سرية، علم النفس النمو، نفس المرجع السابق، ص ص 99- 100

كما تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، لذلك يطلق عليها (مرحلة الطفولة الهادئة) كما تتميز بقدرة الطفل على السيطرة على نفسه و الميل إلى المرح و التعبير عن حالات الغضب بالمقاومة النفسية، كما يتميز الطفل أيضا بما يلي:

- الطفل في هذه المرحلة لا يكل و لكنه يمل .
- يهتم الطفل بجسمه و أهمية مفهوم الجسم.
- يزداد تفاعل الطفل الاجتماعي خاصة مع إقرانه.⁽¹⁾
- قلة الكلام و عدم البوح بالأسرار.⁽²⁾

5- الخصائص النفسو حركية:

يكتسب الطفل في هذه المرحلة المهارات الحركية البسيطة مثل العاب السباحة و الجمباز، الرشاقة و يؤكد (و استروم) أن الطفل في هذه المرحلة له القدرة على استخدام المهارات العامة في الفراغ العام و الخاص . و كذلك لا يتم إشباع رغبة الأطفال للألعاب التقليدية (كرة، القدم ، كرة اليد) و يزداد إلهامهم على اللعب لتطوير مهاراتهم الحركية .

و يؤكد (و استروم) أن الأطفال في الحادية عشر من العمر يصبح لديهم القدرة على امتلاك التوافق العصبي العضلي و الدقة و التوازن و الرشاقة و السيطرة على المهارات في هذه المرحلة يجب الأطفال النشاط الحركي و يصبح قادرا على التمييز بين الأشياء و يجب النقد الذاتي و المبادرة الشخصية و يكتشف القواعد المتبعة في الألعاب و يجب إظهار قدراته الشخصية للتفاخر بمهاراته الحركية و السيطرة عليها .⁽³⁾

⁽¹⁾ محمد الحماي، أمين الخولي ، أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، 1990، ص 138.

⁽²⁾ رضا المصري، فاتن عمارة، مراهقة بلا إرهاب، مرجع سابق، ص88.

⁽³⁾ علي الديري، طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية (التربية الحركية)، الطبعة الأولى، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 199، ص ص47-48.

6- الخصائص العقلية و الابتكارية:

الدماغ يستمر ببناء نفسه طوال سنوات المراهقة و حتى أوائل مرحلة سنة الرشد، و بعبارات عامة، ينضج الدماغ من الأسفل (جذع الدماغ) إلى الأعلى، و من المناطق الأمامية إلى المناطق الخلفية و في سنة البلوغ يبدو الأمر و كأن الهرمونات تستهل مرحلة أخرى من النمو المكثف في المنطقة الأمامية العليا من الدماغ، و هي إحدى المناطق الأخيرة من الدماغ التي تبدأ بإرسال إشارات سنة الطفولة لدى بلوغ عمر الثلاثة أعوام تقريباً، و هي الجزء الأحدث من الدماغ، بالمعنى التطوري للكلمة، و تعالج المناطق الأمامية للدماغ مسائل التخطيط و التنبؤ، و مهام فكرية أخرى، و الدماغ يستمر بالنمو في هذه المنطقة، خلال سنة المراهقة، و لا ينجز عمله حتى أواخر العشرينيات من العمر أو أكثر لدى الذكور، و في الصبغة التخصصية، ينمي الدماغ الذكر منطقة أمامية يسرى أكبر من اليمنى نسبياً، في حين جاني الدماغ لدى الإناث ينموان بشكل مماثل. (1)

ظهر لدى الطفل القدرة على التفكير المجرد بشكل واضح، قادر على استخدام المفاهيم كما يلاحظ عليه ارتفاع حدة انتباهه و قوة ذاكرته و زيادة مستوى التركيز لديه .

- يطرأ نمو الذكاء حتى سن الثانية عشر، و في منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات
- نمو ذكائه في المستقبل .
- يزداد مدى الانتباه و مدته و حدته و تزداد قدرته على التركيز بانتظام .
- يزداد لديه حب الاستطلاع.
- ينتقل من طور التصورات و الخيال إلى طور الواقعية و سم الحقائق كما هي و يهتم بالألعاب الواقعية. (2)

(1) بوبي ماكميلان ترجمة حسن بستاني، ما سر اختلاف الفتيان عن الفتيات، أكاديميا انتر ناشيونان، 2007، ص22.

(2) محمد رمضان القداي، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، الطبعة الثانية ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، 2000، ص ص 311-313.

و يظهر انخفاض في الابتكار و ذلك نتيجة للفراغ الحادث مع بدء التغيرات الفزيولوجية في المراهقة و مع التغير الناتج في البلوغ المبكر فإن الضغوط الاجتماعية للخضوع و الامتثال للعرف السائد، يعيد تأكيد ذاتهم بقوة أكبر من أي وقت آخر و هذه المتطلبات الجديدة و المسؤوليات عادة ما تقدم عدم الأمان و عدم الكفاية و محصلة هذا القلق الناشئ تجعل التفكير الإبتكاري في منتهى الصعوبة. (1)

7- خصائص النمو و علاقتها بوضع برامج الألعاب:

إن برامج الألعاب الناجحة هي تلك التي تمد الطفل بأنواع من الأنشطة التي يحتاج إليها لتأكيد استمرار نمو و تطوره بدنيا و عقليا و وجدانيا، و الحاجة إلى اللعب في أي مرحلة من مراحل النمو التي تحدد بدرجة كبيرة أنماط النمو و مستوى النضج و التطور الاجتماعي و التعلم السابق و القدرة الفكرية، و بناء على ذلك فإنه من المفيد لأستاذ التربية البدنية و الرياضة أن يكون واعيا بهذه الخصائص التي تظهر بين الأطفال في عمر زمن معين. (2)

و يوجد في كل مجموعة شبه، بعض الأطفال طوال القامة و البعض قصار، و البعض نحيفا و البعض سمينا، و البعض اذكيا يتعلمون بسرعة و البعض أغبياء يتعلمون ببطء، البعض أقوياء نشطاء و البعض كسلاء ضعفاء، و لا يوجد وصف بخصائص أي مجموعة سيئة تناسب مع كل طفل في القسم الواحد، و من غير المتوقع ظهور عدد كبير من سن معين لديهم جميع هذه الخصائص الموصوفة لهذا السن، و مع كل هذا فإن كل طفل يتطور بمعدله الذاتي و هذا المعدل يمكنه أن يتأثر بالحالة الاجتماعية و الاقتصادية و العوامل الوراثية على حد سواء و معرفة الخصائص التي تعرض لغالبية الأطفال (التلاميذ) في مرحلة سنية معينة تكون في غاية الأهمية عند وضع برامج الألعاب. (3)

(1) حامد عبد السلام زهران، علم النفس الطفولة و المراهقة، الطبعة الأولى، مرجع سابق، ص104.

(2) الين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، دار المعارف للنشر و التوزيع الإسكندرية، 1996، ص 79.

(3) الين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، نفس المرجع السابق، ص80.

و يستفيد الأستاذ من هذه المعلومات بمفاهيم للنمو الذي طرأ على مجموعة ذات سن واحد في الماضي، و ما هو متوقع حدوثه لها في العام التالي. كما تبين الحاجات العامة التي يجب أن تشبع في أوقات معينة من العمر، و يستفيد الأستاذ من هذه الحقائق و التغييرات و يجعله قادراً بصورة أفضل على اختيار الألعاب التي يمكن أن تحقق أفضل النتائج.⁽¹⁾

8- البرامج و الأنشطة خلال هذه المرحلة:

ويلخصها محمد سعيد عزمي فيما يلي:

- ترمينات بدنية تقتني بالقوام وتكسبهم اللياقة البدنية، وتنمي التوافق العضلي العصبي.
- حركات رشاقة ومرونة تعمل على إسكاتهم المرونة والرشاقة و تنمي التوافق العضلي العصبي.
- ألعاب صغيرة تمهيدية لاكتساب اللياقة البدنية لممارسة الألعاب كبيرة كرة اليد، كرة القدم ،

مسابقات في ألعاب القوى كالجري و الوثب و الرمي.⁽²⁾

⁽¹⁾الين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، نفس المرجع السابق، ص80.

⁽²⁾محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق، نشأة المعارف، الإسكندرية ، مصر، 1996، ص39.

خلاصة:

تتميز هذه المرحلة العمرية بالزيادة في حجم العضلات و ضعف النمو الطولي و هذا يسمح بتوفير طاقة زائدة يمكن استغلالها و استثمارها خلال النشاط الرياضي، كما يمكن أن يتطور لدى الطفل في هذه المرحلة العامل الاجتماعي و يجعله في الفرق الرياضية و الألعاب الجماعية المناسبة له، بالإضافة إلى ذلك يمكن تلقينه العادات الصحية الجيدة .

و بمعرفة القدرات الحركية و الخصائص الفيسيولوجية التي يتميز بها كل فرد يتم توجيهه لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يتلاءم مع ما يتميز به، مما يعجل بالحصول على النجاح و تحقيق المستويات المطلوبة مع الاقتصاد في الوقت و الجهد و المال الذي يبذل مع أفراد غير صالحين لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية .

الجانب التطبيقي

الفصل السّاوس

منهجية و إجراءات البحث

الميرانية

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى التعريف بأهم الخطوات المتبعة في هذا البحث، فبناء على الإطار النظري والإشكالية، نوجز فيما يأتي تصميم بحثنا وذلك من خلال تحديد منهجه وعينته وتقنياته وحدوده، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها.

1- منهج البحث:

لكل دراسة علمية أسس منهجية يبني عليها الباحث انطلاقته في عملية البحث والدراسة، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حتى تتسم دراسته بالدقة والموضوعية، والمنهج يعني مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة⁽¹⁾.

يختلف منهج البحث باختلاف المواضيع المدروسة، ويعتبر المنهجان الوصفي والتجريبي هما المناسبان لموضوع دراستنا، حيث يعتبر محمد زيان عمر المنهج الوصفي " عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة، وفي مكان معين ووقت محدد بحيث يحاول الباحث كشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل"⁽²⁾. أما المنهج التجريبي فيشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما.⁽³⁾

(1) عمار بوحوش ومحمد دنيبات، منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998، ص 89.

(2) محمد زيان عمر، البحث العلمي ومنهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1997، ص 169.

(3) محمد زيان عمر، البحث العلمي، منهجه وتقنياته، ط4، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص 87.

2- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء هذه التجربة يوم الاثنين الموافق ل: 2012/11/05 على عينة مؤلفة من (05) تلاميذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية عن طريق الحكم الذاتي للباحث وكان الهدف من هذه التجربة:

- معرفة مدى ملائمة الأجهزة و الأدوات وصلاحياتها للقياس.
- معرفة الوقت الآزم لأداء الاختبارات.
- صلاحية و مناسبة استمارات التسجيل الخاصة باختبارات البحث.

3- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة يوم الأربعاء الموافق ل: 2012/11/07 على عينة مؤلفة من (15) تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وبعد أسبوع تم إعادة الاختبار، وقد كان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو إيجاد معامل الصدق و الثبات و الموضوعية لاختبارات البحث.

4- الأسس العلمية للاختبارات:

1-4 الثبات:

لإيجاد ثبات الاختبارات البدنية قمنا بتطبيق طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه (Test-Retest). وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية (الدراسة الاستطلاعية الثانية) ، وباستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون تم حساب معامل الثبات لها ، والجدول رقم (01) يبين ذلك.

4-2 الصدق:

تم استخدام الصدق الذاتي للاختبارات البدنية ، و لإيجاده قمنا بحساب الجدر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (01) يبين ذلك.

الجدول رقم (01) يبين معاملات الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية.

التسلسل	الاختبارات	الهدف من الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي
1	جري مشي 600م	التحمل الدوري التنفسي	ثا/ دقيقة	0.87	0.93
2	جري 30 م	السرعة القصوى	ثا	0.89	0.94
3	جري 3 * 6 م	السرعة القصوى	ثا	0.88	0.93
4	رمي كرة طيبة 800 غ	القوة الانفجارية للذراع	سم/م	0.85	0.92
5	رمي كرة طيبة 2 كلغ	القوة الانفجارية للذراعين	سم/م	0.87	0.93
6	الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين	سم/م	0.87	0.93
7	الوثب العمودي من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين	سم/م	0.89	0.94

من خلال الجدول رقم (01) يتضح لنا ان جميع معاملات الارتباط لبيرسون موجبة و عالية حيث تنحصر بين $0.85 >$

$0.87 <$ وجذوها التربيعية تنحصر ما بين $0.92_0.94 <$ ، و هذا يدل على ثبات و صدق الإختبارات المستخدمة.

3-4 الموضوعية:

الإختبارات البدنية المعنية بالبحث ، تم اختيارها من طرف مجموعة من المختصين في مجال التربية البدنية و التدريب الرياضي و اجمع معظمهم على موضوعية الاختبارات وبعدها عن التحيز.

5- مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ السنة الثانية متوسط بمتوسطة الأمير عبد القادر (الميلية)، للسنة الدراسية 2013/2012، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وبصفة تخدم بحثنا والجدول (02) يوضح حجم العينة.

الجدول (02) حجم عينة البحث:

النسبة المئوية	عينة البحث	مجتمع البحث	التلاميذ
34.88 %	64	172	

من خلال الجدول (02) نجد أن عدد التلاميذ 64 تلميذ بنسبة 36.04 % من مجتمع البحث، وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية (32) وضابطة (32)، كما قمنا باستثناء التلاميذ الذين:

- لا ينتمون إلى الفئة العمرية (12-13) سنة.
- يسكنون بعيدا عن المؤسسة التربوية.
- يشتركون في الأندية المدرسية المختلفة.
- يزاولون نشاطات في أندية.
- التلاميذ المعفيين من التربية البدنية والرياضية .
- التلاميذ الذين يعانون من السمنة.
- وهذا لتجنب ظهور عوامل ونتائج دخيلة.

وقد تم التأكد من تجانس العينة في متغيرات السن و الطول و الوزن و المستوى التحضيري بالنسبة للنشطين المدروسين ، وكذا مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.

6- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- شريط لقياس الطول.
- ميزان طبي.
- ساعة توقيت.
- صفارة.
- طباشير.
- كرات طبية من الأوزان 2 كلغ و 800 غ.
- بطاقة التقييم في الرياضات الجماعية.

6-1- البطاقة التقييمية في الرياضات الجماعية:

قمنا باستخدام البطاقة التقييمية الخاصة بالرياضات الجماعية الموجودة في الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية

للسنة الثانية متوسط، والجدول رقم (03) يوضحها⁽¹⁾.

⁽¹⁾ الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الثانية متوسط، اللجنة الوطنية للمنهاج، مرجع سابق، ص 134.

جدول (03) البطاقة التقييمية الخاصة بالرياضات الجماعية:

المستوى	السلوكيات المميزة	القيمة	التقدير
الأول	القيام بحركات لا علاقة لها بالنشاط	03 02 01	
الثاني	تنفيذ بعض الحركات الخاصة بالنشاط من دون انسجام	06 05 04	
الثالث	القيام بمعظم الحركات الخاصة بالنشاط بانسجام نسبي فيما بينها	09 08 07	
الرابع	القيام بكل الحركات الخاصة بالنشاط بصفة صحيحة منسجمة	12 11 10	
الخامس	مدى نجاعة المهارات الفنية	.8 .1	

7- القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

وشملت ما يلي:

1-7- قياس الطول.

2-7- قياس الوزن.

3-7- الاختبار المهاري: قمنا بهذا الاختبار باستعمال البطاقة التقييمية من خلال المنافسة التقليدية.

4-7- الاختبارات البدنية:

للحصول على مجموعة من الاختبارات التي تلائم قياس عناصر اللياقة البدنية المختارة، تم الإطلاع على مختلف الكتب و المراجع المتخصصة في مواضيع اللياقة البدنية و كذا كرة اليد و الكرة الطائرة، و عليه تم استخلاص مجموعة من الاختبارات البدنية، و تم تقديمها في صورة استمارة استبانه الملحق رقم (03) بغرض تحديد أهم الاختبارات التي يمكن استخدامها لقياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المدروسة، وقد نتج عن ذلك مجموعتين من الاختبارات لقياس الصفات البدنية (المداومة، السرعة، القوة)، المجموعة الأولى مرتبطة برياضة كرة اليد، والمجموعة الثانية مرتبطة بالكرة الطائرة، وهي الاختبارات التي حصلت على نسبة ترشيح فاقت 80%، و المجموعتين هما:

1-4-7-1 - المجموعة الأولى: شملت الاختبارات التالية: جري مشي 600 متر، جري 30 متر، الوثب الطويل من الثبات، رمي الكرة الطبية 800 غ، وهي مناسبة لخصوصية الأداء في كرة اليد.

1-1-4-7-1 - جري مشي 600 متر:

- الهدف من الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي.
- الأدوات: ساعة إيقاف، مضمار جري..
- طريقة الأداء: من وضع الانطلاق العالي يقوم المختبر بالجري فور سماع إشارة البدء لقطع مسافة (600 م) حول المضمار.
- التسجيل: يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر من لحظة سماع إشارة البدء حتى احتياز خط النهاية⁽¹⁾.

1-1-4-7-2 - جري 30 متر:

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة.
- الأدوات: ساعة إيقاف.
- المواصفات: يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما 30 متر.
- طريقة الأداء: من وضع الانطلاق الحالي يقوم المختبر بالجري فور سماع إشارة البدء من خط الانطلاق إلى خط الوصول على 30 م.
- التسجيل: يسجل الزمن المستغرق من إشارة البدء حتى وصول التلميذ إلى خط النهاية⁽²⁾.

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، إختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 174 .

⁽²⁾ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حستين ، اللياقة البدنية و مكوناتها (الأسس النظرية ، الإعداد البدني ، طرق القياس) دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 312 .

7-4-1-3- الوثب الطويل من الثبات:

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.
- الأدوات: علامة البدء على الأرض، شريط قياس.
- طريقة الأداء: يقف التلميذ خلف علامة البدء بحيث يلامس بأطراف أصابعهم القدم علامة البدء والقدمان متباعدا قليلا، مرجعة الذراعين وثني الركبتين لأداء الوثب أمام. ويجب ملاحظة ترك القدمين للأرض معا في نفس الوقت.
- التعليمات: يجب أن يؤخذ وضع التكور والذراعان للأسفل وللخلف قليلا وذلك في الحركة التمهيديّة قبل الوثب، وعند الوثبة يجب أن تمرجح الذراعان أماما عاليا وللخارج قليلا، وذلك في الحركة التمهيديّة قبل الوثب، وعند أداء الوثبة يجب تمرجح الذراعين عاليا وللخارج قليلا، والوثب بالقدمين معا، ويلاحظ ضرورة عدم السقوط للخلف بعد الهبوط.
- التسجيل: يؤخذ القياس من خط البدء لأقرب نقطة تركها التلميذ بأي جزء من جسمه، على أن يكون القياس عموديا على خط البداية⁽¹⁾.

7-4-1-4- رمي كرة طبية 800 غ:

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراع الرامية.
- الأدوات: شريط قياس، كرة طبية 800 غ.
- المواصفات: يرسم خط على الأرض، يجدد أمام هذا الخط قطاع الرمي حيث يتم تقسيمه لسهولة القياس إلى خطوط عرضية، المسافة بينهما 5 متر على أن تسمح منطقة الرمي بتسجيل أقصى مسافة ممكنة.
- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض. بمسافة كافية للقيام بثلاث خطوات تحضيرية، ثم يؤدي ثلاث خطوات بعدها يرمي الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة.
- التسجيل: تقاس المسافة عموديا من خط البداية إلى مكان سقوط الكرة⁽²⁾.

⁽¹⁾ مصطفى باهي، صبري عمران، الإختبارات و المقاييس في التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2007، ص 148

⁽²⁾ Reiman, M, and Manske, Robert, **Functional testing in human performance**, Human Kinetics, USA, 2009, p156.

2-4-7- المجموعة الثانية: شملت الاختبارات التالية: جري مشي 600 م وجري 3*6 م إضافة إلى رمي الكرة الطبية 2

كلغ والارتقاء العمودي من الثبات، وهي مناسبة لخصوصية الأداء في الكرة الطائرة.

1-2-4-7 جري مشي 600 متر: سبق ذكره في المجموعة الأولى.

2-2-4-7- جري 3*6 م:

- الهدف من الاختيار: قياس السرعة.
 - الأدوات: ساعة إيقاف.
 - المواصفات: يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما 6 م.
 - طريقة الأداء: من وضع الانطلاق العالي يقوم المختبر بالجري فور سماع إشارة البدء من الخط الأول إلى الخط الثاني ثم العودة إلى الأول ثم الثاني وبالتالي 3*6 م.
 - التسجيل: يسجل الزمن المستغرق من إشارة البدء إلى إتمام التلميذ الجري⁽¹⁾.
- ## 3-2-4-7- الارتقاء العمودي من الثبات:

- الهدف من الاختيار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.
- الأدوات المستعملة: حائط، طباشير، متر مضاعف.
- طريقة الأداء: التلميذ يحمل الطباشير بين أصابعه ويسجل علامة على الحائط من وضعية الوقوف ونرمز له بالرمز س0، ومن وضعية نصف الجلوس يقوم التلميذ بالقفز إلى الأعلى مع تسجيل علامة على الحائط ونرمز له بالرمز س1.
- التسجيل: نقوم باحتساب الفرق بين س0 و س1⁽²⁾.

(1) كاظم جابر أمير، الإختبارات و القياسات الفيسيولوجية في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، منشورات ذات السلاسل، الكويت، 1999، ص 310 .

(2) مصطفى باهي، صبري عمران، الإختبارات و المقاييس في التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2007، ص 153

7-4-2-4- رمي الكرة الطبية 2 كلغ:

- الهدف من الاختيار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.
- الأدوات: شريط قياس، كرة طبية 2 كلغ.
- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض، بحيث يلامس بأطراف قدميه الخط، يضع يديه والكرة خلف الرأس ثم يرمي الكرة باليدين معا لأقصى مسافة ممكنة.
- التسجيل: تقاس المسافة عموديا من خط البداية إلى مكان سقوط الكرة⁽¹⁾.

⁽¹⁾كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس) دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 295 .

8- إجراءات التطبيق:

اشتملت إجراءات البحث الأساسية على ما يلي:

8-1- الاختبارات القبلية (التشخيصية):

قمنا بإجراء اختبار قبلي (تشخيصي) لمستوى التلاميذ في نشاطي كرة اليد والكرة الطائرة كذا في مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة، وذلك باستعمال المنافسة التقليدية وهذا للوقوف على المستوى التحضيري للتلاميذ في هذين النشاطين، و اختبارات مقننة للوقوف على مستوى عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة).

8-2- تجانس و تكافؤ مجموعة البحث (التلاميذ):

من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث، ولكي يتمكن الباحث أن يرجع الفرق بين نتائج البحث إن وجدت إلى العوامل المستقلة، لذا على الباحث التعرف على الفروقات بين المجموعتين والحد منها، لذا فقد اتبع الباحث عملية التجانس بين أفراد عينة البحث، وقد تمت عملية التجانس بين أفراد المجموعة في الآتي:

8-2-1- تجانس العينة في متغيرات الطول، الوزن والعمر:

والجدول رقم (04) يبين نتائج تجانس العينة في هذه المتغيرات.

المتغيرات	س ⁻	ع	الوسيط	معامل الالتواء	حجم العينة
الطول	1.58	0.08	1.585	- 0.18	64
الوزن	50.54	14.43	56.75	- 1.29	
العمر	12.6	0.51	12.5	0.57	

- من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة معامل الالتواء بالنسبة للطول والوزن والعمر هي على التوالي (0.18)

(-) و (- 1.29) و (0.57)، وبما أن درجة معامل الالتواء تكون محصورة ما بين ± 3 لذا فإن درجات الالتواء

أعلاه هي ضمن المدى الطبيعي مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات السابقة.

8-2-2- تكافؤ عيني البحث في المستوى التحضيري في نشاط كرة اليد وكذا الكرة الطائرة و الصفات

البدنية المدروسة:

والجدول رقم (05) يبين نتائج تكافؤ العينة في هذه المتغيرات.

المتغيرات	س ⁻	ع	الوسيط	معامل الالتواء	حجم العينة
المستوى التحضيري في كرة اليد	07	0.99	7.5	- 1.80	64
المستوى التحضيري في الكرة الطائرة	6.7	1.15	7	- 0.78	
جري /مشي 600م	3.14	1.17	3.12	0.25	
جري 30م	06.19	0.87	6.25	0.17-	
جري 3*6م	6.08	1.20	6.06	0.13	
رمي كرة طيبة 800 غ	11.90	3.24	12.01	1.38-	
رمي كرة طيبة 2 كلغ	5.14	2.13	5.13	0.11	
الوثب الطويل من الثبات	1.28	0.73	1.30	0.22-	
الوثب العالي من الثبات	25.80	0.85	26.17	1.78-	

- من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن قيمة معامل الالتواء للمستوى التحضيري في نشاط كرة اليد بلغت

(-1.80)، و قيمة معامل الالتواء للمستوى التحضيري في الكرة الطائرة بلغت (-0.78)، و بما أن درجة معامل

الالتواء تكون محصورة ما بين ± 3 لذا فإن درجات الالتواء أعلاه هي ضمن المدى الطبيعي مما يدل على تجانس عينة

البحث، أما فيما يخص الاختبارات البدنية فتراوحت قيم معامل الالتواء بين (0.11 و -1.78) و هي كذلك ضمن

المدى الطبيعي مما يدل على تكافؤ عينة البحث في جميع الصفات البدنية قيد الدراسة.

- الجدول رقم (06) : يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة

الإحصائية لمجموعة البحث التجريبية و الضابطة في الاختبارات القبليّة.

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية*		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
1	جري /مشي 800م	1.14	3.13	0.53	3.15	-0.076	2.039	غير دالة
2	جري 30م	0.87	6.20	0.31	6.19	0.062	2.039	غير دالة
3	رمي كرة طبية 800غ	3.24	11.92	1.25	11.87	0.081	2.039	غير دالة
4	الارتقاء الأفقي من الثبات	0.73	1.27	0.97	1.29	0.1	2.039	غير دالة
5	جري 3*6م	0.96	6.10	0.75	6.06	0.2	2.039	غير دالة
6	رمي كرة طبية 2كغ	2.14	5.12	1.83	5.16	0.08	2.039	غير دالة
7	الارتقاء العمودي من الثبات	0.83	25.70	0.94	25.90	-0.90	2.039	غير دالة
8	منافسة تقليدية كرة اليد	1.68	6.8	1.66	7.2	-0.97	2.039	غير دالة
9	منافسة تقليدية الكرة الطائرة	2.99	6.6	3.6	6.8	-0.24	2.039	غير دالة

من خلال الجدول رقم (06) يتبين لنا ان جميع قيم (ت) المحسوبة اقل من قيم (ت) الجدولية و بالتالي ليست هناك فروق بين

العينتين في جميع اختبارات البحث ، ادن يمكننا القول ان العينتين متكافئتين في الجانب المهاري و المستوى التحضيري.

3-8- تطبيق البرنامج الدوري في نشاط كرة اليد (الملحق رقم 01):

بعد القيام باختبار تشخيصي للتلاميذ في نشاط كرة اليد وتحديد النقائص قمنا بإعداد وحدة تعليمية تتناسب وقدرات التلاميذ وكذا أهداف التربية البدنية في هذه المرحلة العمرية إضافة إلى الوسائل المتاحة في المؤسسة.

- قمنا بتطبيق الوحدة التعليمية الخاصة بنشاط كرة اليد بداية الفصل الثاني للسنة الدراسية 2012/2013 بمعدل ساعة و نصف في كل أسبوع و 09 حصص في الثلاثي، وقد تميز برنامجنا بإحتوائه على تمارين في شكل منافسات ، إضافة إلى المنافسة التقليدية مدتها 40 دقيقة.

- وقد ختمنا الثلاثي باختبار بعدي (تحصيلي) للمستوى التحضيري للتلاميذ في كرة اليد واختبارات عناصر اللياقة البدنية المدروسة.

4-8- تطبيق البرنامج الدوري في نشاط الكرة الطائرة (الملحق رقم 02):

-قمنا بإعداد وحدة تعليمية خاصة بنشاط الكرة الطائرة و هذا بعد الوقوف على مستوى التلاميذ من خلال تقويم تشخيصي وكذا أهداف التربية البدنية في هذه المرحلة إضافة إلى الوسائل المتاحة في المؤسسة.

- طبقنا منذ بداية الفصل الثالث الوحدة التعليمية و التي تتكون من 09 وحدات تعليمية مدة كل وحدة تعليمية ساعة ونصف ، و اشتملت الوحدات التعليمية على تمارين تنافسية ، زيادة على المنافسة التقليدية و التي منحناها مدة معتبرة (40د) ، و ختمنا الوحدة التعليمية باختبار بعدي (تقويم تحصيلي) للمستوى التحضيري للتلاميذ في الكرة الطائرة واختبارات عناصر اللياقة البدنية المدروسة.

9- الوسائل الإحصائية المستعملة:

- قانون النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار " ت " .
- معامل الارتباط البسيط " ليرسون " .
- معامل التحديد (نسبة التأثير) = (معامل الارتباط البسيط ليرسون) .

الخلاصة :

يعتبر التحديد الدقيق لكل من منهجية البحث و الإجراءات الميدانية ، من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث من اجل تقويم بحثه ، و ذلك من إتباع الطريق الصحيح في خطوات إجراء الدراسة ، و لدى نعتبر هذا الفصل العمود الفقري للدراسة بصفة عامة للبحث و بصفة خاصة للجانب التطبيقي ، ذلك لأنه ضم أهم العناصر و المتغيرات التي ستساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ، يمكن من خلالها التحقق من الفرضيات و كذا الوصول إلى الأهداف المرجوة من عدمه .

فيما سبق حاولنا توضيح أهم خطوات الدراسة من منهج وعينة و مجالات و أدوات البحث ، كذلك مواصفات الاختبارات المستعملة ، و كيفية إجراء التجربة و المعالجة الإحصائية اللازمة.

الفصل السابع

عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات

تمهيد:

في هذا الفصل نتطرق إلى عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها، و هذا سوف يتم بواسطة جداول خاصة، و المعطيات المنهجية تقتضي عرض و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة على أساس المتغيرات المدروسة في البحث.

1-1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بنشاط كرة اليد:

سوف نتطرق هنا إلى عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البدنية و الفنية الخاصة بنشاط كرة اليد.

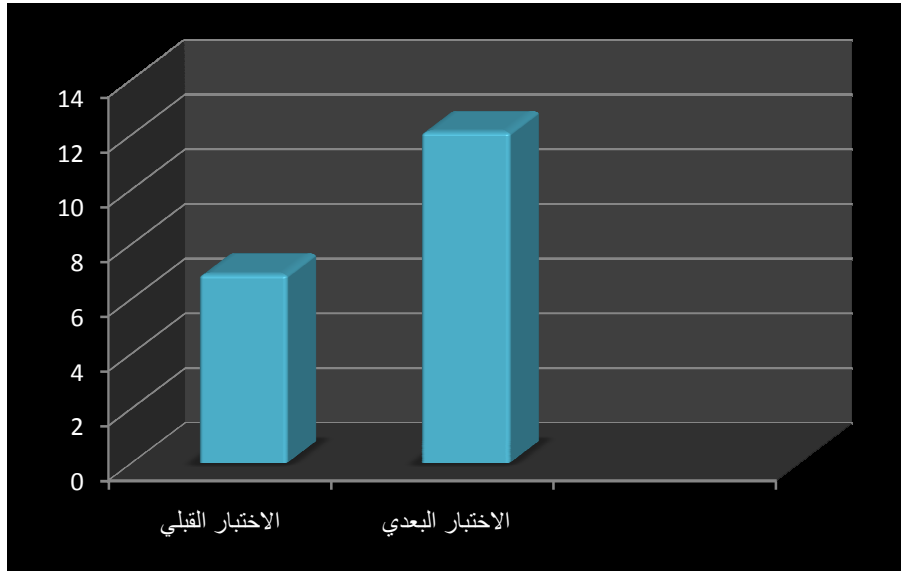
1-1-1- عرض نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمستوى التحضيري و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة و

التجريبية:

الجدول رقم (07): يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) ودالتها بين القياس القبلي و البعدي للمستوى

التحضيري للمجموعة الضابطة.

المعالم الإحصائية الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	6.8	1.68	4.9	7.31	2.039	دلالة معنوية
الاختبار البعدي	11.7	3.40				

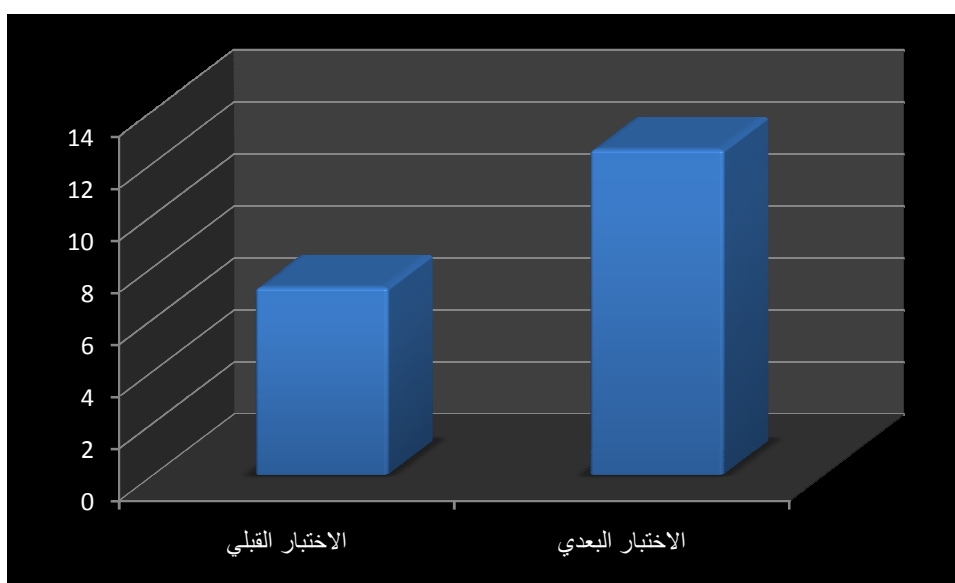


الشكل رقم (01): يوضح المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي للمستوى التحضيري للعينه الضابطة في كرة اليد.

من خلال الجدول (07) و الشكل رقم (01) و الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و أبعدي للمستوى التحضيري للعينه الضابطة و الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 6.8 و انحراف معياري قدره 1.68، و بلغ المتوسط الحسابي للاختبار أبعدي للمستوى التحضيري 11.7 و انحرافه المعياري 3.40، و بلغ الفرق بين المتوسطين 4.9، في حين بلغت قيمة "ت" المحسوبة 7.31 و هي بمقارنتها مع "ت" الجدولية التي بلغت (2.039) عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05 أكبر منها . هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين و لصالح الاختبار أبعدي.

الجدول رقم (08): يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي للمستوى التحضيري للمجموعة التجريبية.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05	قيمة "ت" المحسوبة	مقدار الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الإحصائية الاختبارات
دلالة معنوية	2.039	8.28	5.3	1.66	7.2	الاختبار القبلي
				3.25	12.5	الاختبار البعدي



الشكل رقم (02): يبين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي للمستوى التحضيري للعينة التجريبية.

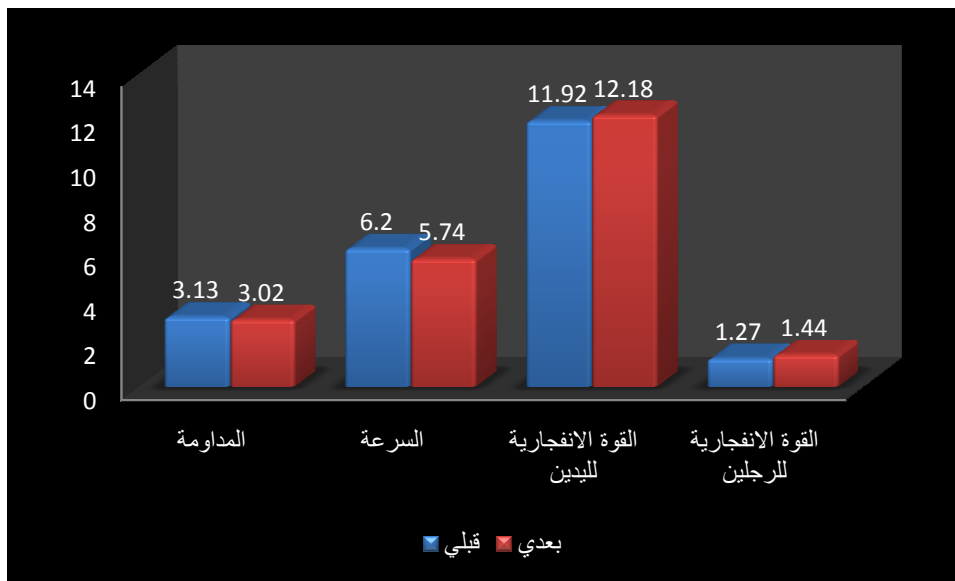
من خلال الجدول (08) و الشكل رقم (02) و الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمستوى التحضيري للعينة التجريبية و الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 7.2 و انحراف معياري قدره 1.66، و بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمستوى التحضيري 12.5 و انحرافه المعياري 3.25، و بلغ الفرق بين المتوسطين 5.3، في حين بلغت قيمة "ت" المحسوبة 8.28 و هي بمقارنتها مع "ت" الجدولية التي بلغت (2.039) عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05 أكبر منها . هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين و لصالح الاختبار البعدي.

1-1-2- عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم (09): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم (ت) و دلالتها بين القياسين القبلي والبعدى في

الصفات البدنية للمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المعالم الإحصائية
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
غير دالة	2.039	0.26-	0.93	1.14	3.02	3.13	المداومة
دلالة معنوية		2.064-	1.57	0.87	5.74	6.20	السرعة
غير دالة		0.43	1.12	3.24	12.18	11.92	القوة الانفجارية لليد
غير دالة		1.06	0.56	0.73	1.44	1.27	القوة الانفجارية للرجلين



الشكل رقم (03): يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية القبلية و البعدية للعينه الضابطة.

من خلال الجدول رقم (09) يتبين لنا قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة لاختبار المداومة (3.13) للاختبار القبلي و

3.02 للبعدي، في حين بلغ الانحراف المعياري على التوالي 0.93-1.14، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت 0.26 وهي اقل

من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05 و بالتالي ليست هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين في صفة المداومة للمجموعة الضابطة.

وقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للسرعة 5.74 والقبلي 6.20 و الانحراف المعياري 1.57 و 0.87 على التوالي ، اما (ت) المحسوبة فبلغت 2.064 وهي اكبر من (ت) الجدولية و بالتالي هناك فروق معنوية بين الاختبارين و لصالح الاختبار البعدي.

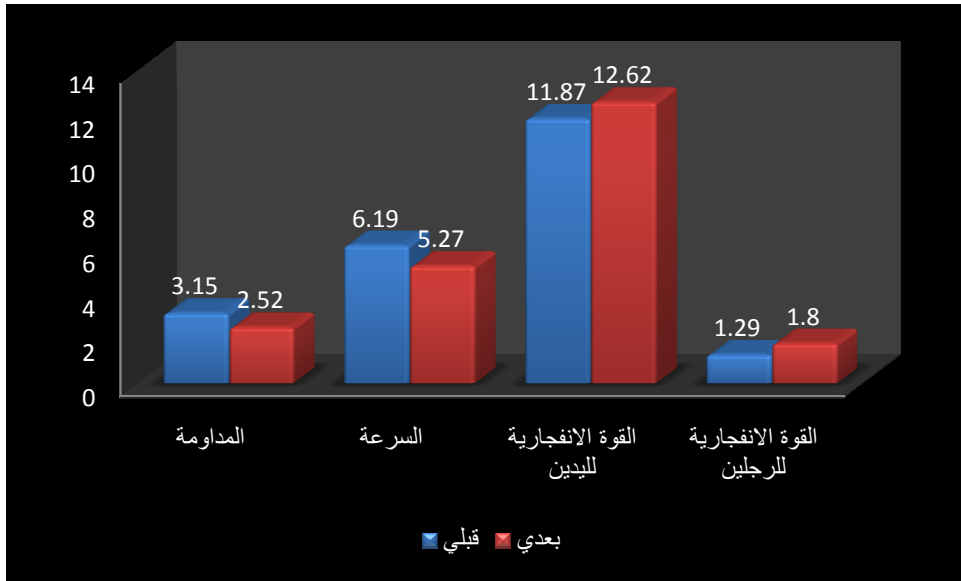
اما فيما يخص قياس القوة الانفجارية لليد فقد بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 11.92 و البعدي 12.18 و الانحراف المعياري 3.24 و 1.12، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.43 وهي اقل من (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05، و بالتالي ليست هناك فروق معنوية بين الاختبارين للعينه الضابطة.

ومن خلال الجدول (09) كذلك يتبين بلوغ المتوسط الحسابي لمقياس القوة الانفجارية للرجلين 1.27 للاختبار القبلي و 1.44 للاختبار البعدي ، و الانحراف المعياري 0.73 للقبلي و 0.56 للبعدي و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.06 وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05، و بالتالي ليست هناك فروق معنوية بين الاختبارين.

الجدول رقم (10): يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيم (ت) و دلالتها بين القياسين القبلي و البعدي في

الصفات البدنية للمجموعة التجريبية.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المعالم الإحصائية
			بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
دلالة معنوية	2.039	3.50-	0.46	0.53	2.52	3.15	المداومة
دلالة معنوية		3.28-	0.21	0.31	5.27	6.19	السرعة
دلالة معنوية		3.26	0.34	1.25	12.62	11.87	القوة الانفجارية لليد
دلالة معنوية		2.83	0.28	0.91	1.8	1.29	القوة الانفجارية للرجلين



الشكل رقم (04): يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي للصفات البدنية للعينه التجريبية.

من خلال الجدول رقم (10) يتبين لنا قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة لاختبار المداومة 3.15 للاختبار القبلي و 2.52 للبعدي، في حين بلغ الانحراف المعياري على التوالي 0.46-0.53، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت 3.5 وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين في صفة المداومة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

وقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للسرعة 5.27 والقبلي 6.19 و الانحراف المعياري 0.21 و 0.31 على التوالي ، اما (ت) المحسوبة فبلغت 3.28 وهي اكبر من (ت) الجدولية و بالتالي هناك فروق معنوية بين الاختبارين و لصالح الاختبار البعدي.

اما فيما يخص قياس القوة الانفجارية للبدن فقد بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 11.87 و البعدي 12.62 و الانحراف المعياري 1.25 و 0.34، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.26 وهي اكبر من (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05، و بالتالي هناك فروق معنوية بين الاختبارين للعينه التجريبية و لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال الجدول (10) كذلك يتبين بلوغ المتوسط الحسابي لمقياس القوة الانفجارية للرجلين 1.29 للاختبار

القبلي و 1.80 للاختبار البعدي ، و الانحراف المعياري 0.91 للقبلي و 0.28 للبعدي و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.83

وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05، و بالتالي هناك فروق معنوية بين الاختبارين و

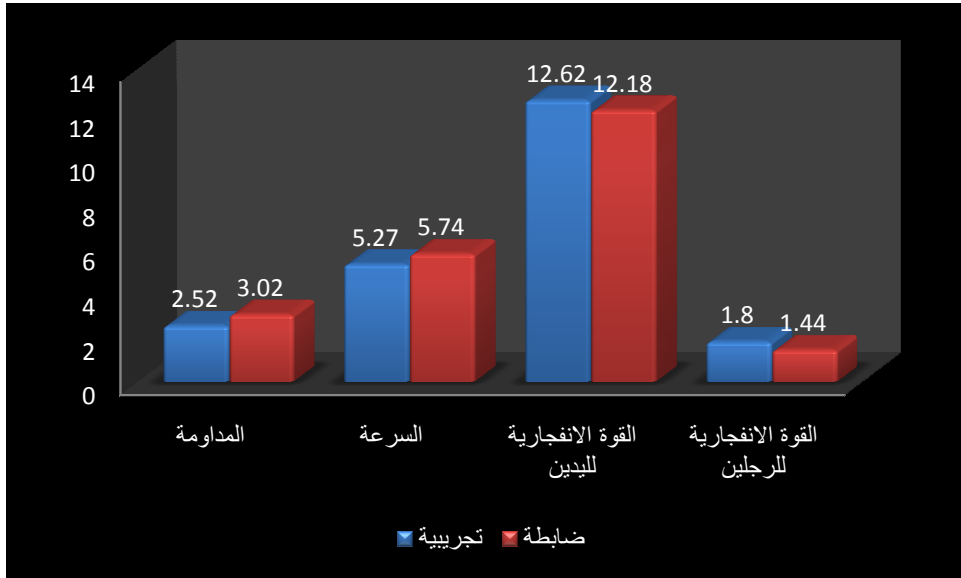
لصالح الاختبار البعدي.

1-1-3- عرض نتائج الاختبارات البدنية البعدية و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية و الضابطة:

الجدول رقم (11): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم (ت) و دلالتها بين القياسين البعدي في الصفات

البدنية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المعالم الإحصائية
			ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	
دلالة معنوية	2.039	2.27-	0.93	0.46	3.02	2.52	المداومة
دلالة معنوية		2.30-	1.57	0.21	5.74	5.27	السرعة
دلالة معنوية		2.20	1.12	0.34	12.18	12.62	القوة الانفجارية لليدين
دلالة معنوية		2.61	0.56	0.28	1.44	1.8	القوة الانفجارية للرجلين



الشكل رقم (05): يوضح المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي في الصفات البدنية للعينتين التجريبية و الضابطة.

من خلال الجدول رقم (11): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموعة التجريبية بلغت قيمته 2.52 فحين بلغ الانحراف المعياري 0.46 في اختبار صفة المداومة. في حين بلغ المتوسط الحسابي 3.02 و الانحراف المعياري 0.93 بالنسبة للمجموعة الضابطة، و بلغت قيمة "ت" المحتسبة 2.27 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05 و بالتالي فهناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في صفة المداومة و لصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لصفة السرعة فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 5.27 و الانحراف المعياري 0.21 في حين بلغ المتوسط الحسابي 5.74 و الانحراف المعياري 1.57 بالنسبة للعينتين الضابطة، و بلغت قيمة "ت" المحتسبة 2.30 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05 و بالتالي هناك فروق معنوية بين المجموعتين و لصالح المجموعة التجريبية .

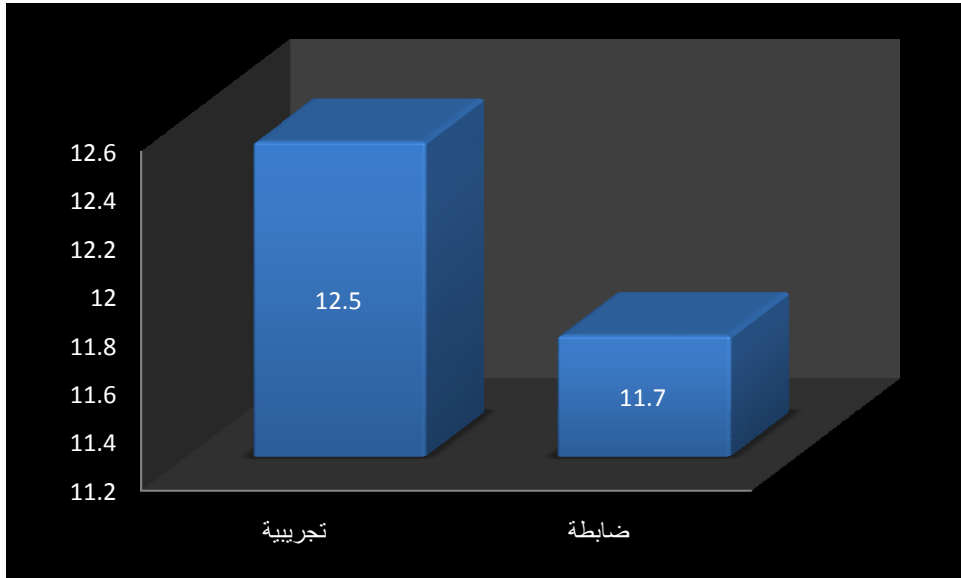
و من خلال الشكل رقم (05) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقوة الانفجارية لليدين بلغ 2.62 و الانحراف المعياري 3.19 هذا بالنسبة للعينة التجريبية فحين بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 12.18 و الانحراف المعياري 1.88 و قد بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.43 و هي أكبر من "ت" الجدولية و بالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في القوة الانفجارية لليدين و لصالح المجموعة التجريبية.

أما فيما يخص القوة الانفجارية للرجلين فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 1.8 و الانحراف المعياري 0.28 و بالنسبة للمجموعة الضابطة فبلغ المتوسط الحسابي 1.44 و الانحراف المعياري 0.56. و بلغت قيمة "ت" المحتسبة 2.61 أي أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين و لصالح المجموعة التجريبية و هذا لان "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية.

1-1-4 عرض نتائج الاختبار أبعدي للمستوى التحضيري و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية و الضابطة :

الجدول رقم (12): يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) ودالاتها بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي للمستوى التحضيري.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المعالم الإحصائية
			ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	
دلالة معنوية	2.039	3.47	1.20	0.46	11.7	12.5	المستوى التحضيري



الشكل رقم (06): يوضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمستوى التحضيري في كرة اليد للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

من خلال الجدول رقم (12): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموعة التجريبية بلغت قيمته 12.5 فحين بلغ الانحراف المعياري 0.46 في الاختبار البعدي للمستوى التحضيري، في حين بلغ المتوسط الحسابي 11.7 و الانحراف المعياري 1.20 بالنسبة للعينة الضابطة، و بلغت قيمة "ت" المحتسبة 3.47 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05 و بالتالي فهناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في المستوى التحضيري و لصالح التجريبية.

1-1-5- عرض و تحليل نتائج معنوية الارتباط بين الاختبار البعدي للمستوى التحضيري والقياس البعدي للصفات البدنية المدروسة.

الجدول رقم (13): يبين قيم معامل الارتباط بين المستوى التحضيري و الصفات البدنية المدروسة (المداومة، السرعة، القوة)

و نسب تأثيرها على المستوى التحضيري.

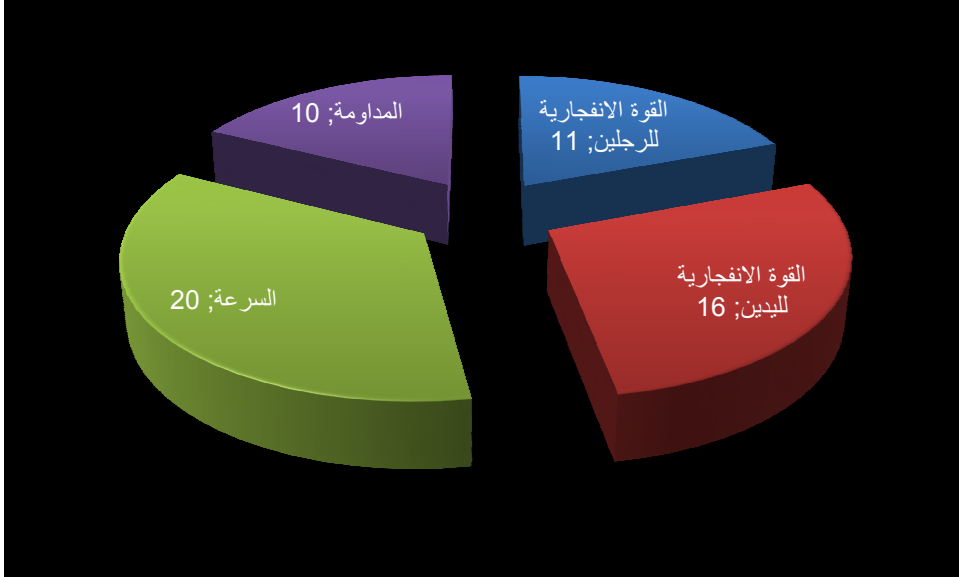
مستوى الدلالة	نسبة التأثير %	قيمة "ر" الحسوبة	قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية 62 و نسبة خطأ 0.05	الاختبار ألبعدى للمستوى التحضيري		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالم الإحصائية
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
دلالة معنوية	10%	0.32-	0.25	1.66	12.1	0.89	2.57	المداومة
دلالة معنوية	20%	0.45-				0.33	5.51	السرعة
دلالة معنوية	16%	0.40				1.08	5.53	القوة الانفجارية للبيدين
دلالة معنوية	11%	0.33				0.25	1.66	القوة الانفجارية للرجلين

من خلال الجدول (13) الذي يبين لنا معامل الارتباط بين الاختبار ألبعدى للمستوى التحضيري و صفة المداومة و الذي بلغ 0.32 و هو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية 58 و نسبة خطأ 0.05. إذن هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين صفة السرعة و المستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ.

أما فيما يخص صفة السرعة و المستوى التحضيري فقد بلغ فيه معامل الارتباط 0.45 و هو أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت 0.25 و بالتالي هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين صفة السرعة و المستوى التحضيري.

في حين بلغ معامل الارتباط بين القوة الانفجارية للذراعين و المستوى التحضيري 0.40 و هي أكبر من قيمة "ر" الجدولية، إذن هناك ارتباط معنوي بين هذه الصفة و المستوى التحضيري.

أما بالنسبة للقوة الانفجارية للرجلين فهناك علاقة ذات دلالة معنوية و ذلك لان قيمة "ر" المحتسبة بلغت 0.33 وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية 58 و نسبة خطأ 0.05 و التي تقدر ب 0.25



الشكل رقم (07): يوضح نسب تأثير الصفات البدنية المدروسة على المستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ.

من خلال الجدول رقم (13) نجد ان نسبة تأثير صفة المداومة على المستوى التحضيري بلغت 10% في حين بلغت

نسبة تأثير السرعة 20 % ونسبة تأثير القوة الانفجارية لليدين 16% إما نسبة تأثير القوة الانفجارية للرجلين فبلغت

16%.

1-1-6 عرض و تحليل نتائج معنوية الارتباط بين نسبة تطور المستوى التحضيري و القياس البعدي

للصفات البدنية المدروسة:

و ذلك من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (14): يوضح قيم معامل الارتباط بين نسبة تطور المستوى التحضيري و الصفات البدنية المدروسة (المدامة،

السرعة، القوة)

المعالم الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة تطور المستوى التحضيري		قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية 62 و نسبة خطأ 0.05	قيمة "ر" المحسوبة	نسبة التأثير %	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المدامة	2.57	0.89	81.22	34.52	0.25	0.63-	40%	دلالة معنوية
السرعة	5.51	0.33				0.75-	56%	دلالة معنوية
القوة الانفجارية لليد	5.53	1.08				0.47	22%	دلالة معنوية
القوة الانفجارية للرجلين	1.66	0.25				0.62	38%	دلالة معنوية

من خلال الجدول رقم (14) يتضح لنا قيمة "ر" المحسوبة بين صفة المداومة و نسبة تطور المستوى التحضيري و هي

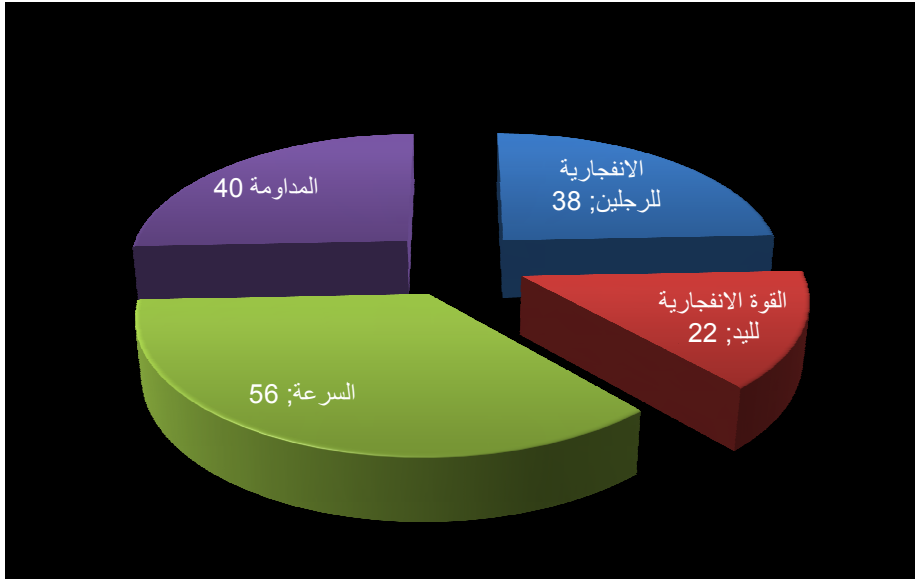
0.63 و لأنها أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية 58 و نسبة خطأ 0.05 و هي 0.25 إذن هناك علاقة ارتباط

معنوية بين صفة المداومة و نسبة تطور المستوى التحضيري.

كذلك من خلال نفس الجدول نجد أن معامل الارتباط بين صفة السرعة و نسبة تطور المستوى التحضيري بلغ 0.75 و

هو أكبر من قيمة "ر" الجدولية و بالتالي هناك ارتباط معنوي بين صفة السرعة و نسبة تطور المستوى التحضيري.

فيما يخص القوة الانفجارية لليد و نسبة تطور المستوى التحضيري فهناك علاقة ارتباط معنوية لأن قيمة "ر" المحسوبة بلغت **0.47** و هي أكبر من قيمة "ر" الجدولية. كما بلغت قيمة "ر" المحتسبة بين القوة الانفجارية للرجلين و نسبة تطور المستوى التحضيري **0.62** و هي أكبر من قيمة "ر" الجدولية و بالتالي هناك ارتباط معنوي بين صفة القوة الانفجارية للرجلين و نسبة تطور المستوى التحضيري.



الشكل رقم (08): يوضح نسب تأثير الصفات البدنية المدروسة على نسب تطور المستوى التحضيري في كرة اليد.

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة تأثير صفة المداومة على نسبة تطور المستوى التحضيري **40%**، وبلغت نسبة تأثير السرعة **56%**، في حين بلغت نسبة القوة الانفجارية لليدين **22%**، أما نسبة تأثير القوة الانفجارية للرجلين فبلغت **38%**.

1-1-7- مناقشة نتائج الاختبارات البدنية و المهارية لنشاط كرة اليد:

من خلال الجدول رقم (07) و الذي يوضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي (تشخيصي) و أبعدي للمستوى التحضيري و لصالح الاختبار أبعدي للعينة الضابطة ، و يعزى ذلك إلى فاعلية البرنامج الدوري التقليدي المطبق، و الذي استوحاه الأستاذ من المنهاج المدرسي و كذا الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية، و من بين أهداف التربية البدنية و الرياضية في هذه المرحلة تطوير الجانب المهاري للتلاميذ، و هذا ما حققه من خلال تطبيق البرنامج و

إتباع الخطوات المنهجية من اجل الوصول إلى الأهداف، وكذا إتباع النصائح و الإرشادات لما تتميز به هذه المرحلة العمرية من خصائص، و كل هذا تحت غطاء المقاربة بالكفاءات، إضافة الى عوامل النضج و النمو الطبيعي كلها ساهمت في تطوير الجانب المهاري و هذا ما يتفق مع ما يراه روبرت واطسون بأن المنحنى النموي في مرحلة الطفولة المتأخرة يرتفع حينما يبدأ البلوغ ، و خلال مرحلة الطفولة المتأخرة تتحسن المهارات الحسية الحركية.⁽¹⁾

وهذا ما يذهب إليه سعد جلال الذي يشير بأن النمو الحركي في هذه المرحلة يبلغ ذروته ، و كثيرا ما تعتبر بأنها الفترة المثالية للتعلم الحركي للطفل لأنه يكسب قواما جيدا ، و ينطبق ذلك في المقام الأول على الناحية النوعية الحركية.⁽²⁾

كذلك من خلال الجدول رقم (08) و الذي يبين و جود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في المستوى التحضيري و لصالح الاختبار البعدي ، و هذا ما يدل على تطور المستوى التحضيري للعينة التجريبية ، ويعزى هذا التطور إلى فاعلية البرنامج المقترح و الذي من خصوصياته طول المدة الزمنية المخصصة لتطوير الجانب المهاري ، مما يسمح بعدد اكبر من المحاولات و التكرارات إضافة إلى ذلك اعتماد الباحث بشكل كبير على أسلوب المنافسة ، التي تعد الحافز الأكبر للتلاميذ من اجل بذل الكثير من الجهد من أجل تعلم مختلف المهارات وذلك من اجل استخدامها في المنافسة لأجل الفوز و يؤكد محمود الحيلة أن عنصر المنافسة في ضوء مجموعة قوانين يضعها المدرس خلال تصميم اللعبة ليكون لها الأثر الكبير في التعلم و تثبيته من خلال الممارسة العملية للمهارات قيد التعلم ، فضلا عن ذلك فإنها تزود المتعلم بخبرات واقعية أكثر من أي طريقة أخرى من خلال إشراك المتعلم بشكل إيجابي في عملية التعليم⁽³⁾ ، إضافة إلى عوامل النضج و النمو الطبيعي .

من خلال الجدول (09) و الذي يبرز لنا عدم وجود فروق دالة بين الاختبارين القبلي و البعدي في جميع الصفات البدنية قيد الدراسة ما عدا صفة السرعة ، ويعزى هذا التطور إلى فاعلية البرنامج التقليدي المطبق و الذي يشمل نشاطين (فردى و جماعى) النشاط الفردي متمثل في الجري السريع أما الجماعى فهو نشاط كرة اليد ، إضافة إلى عوامل النمو و

⁽¹⁾ واطسون، روبرت وليندرجين، هنري كلاي، سيكولوجيا الطفل و المراهق، ترجمة مؤمن، داليا عزت ، ط1، مكتبة مدبولي، القاهرة، 2004 ، ص494.

⁽²⁾ سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، 1996 ، ص 405.

⁽³⁾ محمد محمود الحيلة، طرائق التدريس و إستراتيجياته، دار الكتاب الجامعين الإمارات ن 2003، ص ص325-329.

النضج، أما عدم تطور الصفات البدنية الأخرى فراجع إلى افتقار البرنامج التقليدي المطبق لوسائل تطويرها، والتي تتمثل أساساً في المدة الزمنية غير الكافية و نقص روح التنافس بين التلاميذ.

من خلال الجدول (10) و الذي يبين لنا و جود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للصفات البدنية المدروسة للعيننة التجريبية ، أي أن هناك تطور لهذه الصفات و يعزى هذا التطور إلى فاعلية البرنامج المطبق و الذي يساهم بشكل كبير في تطوير تلك الصفات من خلال طول المدة الزمنية الممنوحة للمنافسة ، و التي تعتبر تدريب نوعي و خاص من اجل تطوير الصفات البدنية الخاصة، و كذلك المهارات الخاصة في وضعيات تنافسية ، إضافة إلى أسلوب المنافسة الذي يبيث روح التنافس بين التلاميذ من خلال المنافسة الشريفة مما يجعلهم يبذلون قصارى جهدهم من أجل الفوز، الأمر الذي أدى إلى اكتساب الخبرات التعليمية من خلال المواقف التعليمية المختلفة، و التي تعود بالفائدة الكبيرة على مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة، ويمكننا كذلك إرجاع هذا التحسن إلى خصوصية هذه المرحلة العمرية و حاجتهم للعب و التنافس و هذا ما يتفق مع ما أكده مجدي أحمد عبد الله حيث يقول "أن سنوات الطفولة المتأخرة و حتى بداية البلوغ تهدب فيها المهارات الحركية و غير الحركية ، كما تبدأ الضوابط و وسائل التحكم و التي وضعت جذورها في المرحلة السابقة، و تظهر خاصة أثناء اللعب و الأنشطة التنافسية." (1)

من خلال الجدول رقم (11) نجد أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين العيننة التجريبية حيث نجد أنها تتفوق في جميع الصفات البدنية المدروسة على العيننة الضابطة من خلال وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في صفة المداومة ، كذلك وجود فروق ذات دلالة معنوية في صفة السرعة و يتجلى تفوق العيننة التجريبية كذلك بالنسبة لصفة القوة الانفجارية للذراع و الرجلين و لصالح العيننة التجريبية ، و يعزى هذا التفوق الواضح للعيننة التجريبية إلى فاعلية البرنامج الخاص ، حيث أن للمنافسة تأثير كبير على تطوير الجانب البدني الخاص ، كما تعتبر المنافسة تدريب كامل في جميع المجالات، إضافة إلى ذلك المدة الكبيرة الممنوحة للمنافسة تساعد كذلك على تطوير الجانب البدني، كذلك لميول التلاميذ إلى حب اللعب و التنافس و حب إبراز الذات حيث يميل التلاميذ إلى الألعاب المنظمة و اللعب الجماعي لأجل التعاون مع

(1) مجدي احمد عبد الله ، مرجع سابق ، ص 137

الزملاء حتى يسمح له بمعرفة قدراته، و هذا ما تشير إليه الين وديع فرج حيث تشير إلى أن التلاميذ يميلون في هذه المرحلة إلى التعاون مع الآخرين حتى يتسنى لهم معرفة قدراتهم، و تزداد رغبتهم في اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة، و يكون لدى الأطفال العزيمة و الإرادة للتمرين على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم على اللعب.⁽¹⁾

من خلال الجدول (12) نلاحظ وجود فروق دالة معنوية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في المستوى التحضيري و التفوق فيه للمجموعة التجريبية و يعزى هذا التفوق إلى خصائص البرنامج الممارس من طرفها و الذي مكنها من بلوغ ذلك المستوى، إضافة إلى المستوى البدني الذي بلغته تلك المجموعة حيث يمكنهم هذا المستوى البدني من الاقتصاد في الجهد و القيام بمختلف العمليات التحضيرية بفعالية إضافة إلى سرعة الاسترجاع. كل هذه العوامل تساعد على تطوير الجانب المهاري و هذا ما يتفق مع ما يشير إليه منير جرجس حيث يقول " أنه يجب تطوير هذه الصفات البدنية من اجل السماح للاعب بتعلم مختلف المهارات و كذا الخطط و استعمالها بكل فاعلية⁽²⁾، كما أن لميول التلاميذ دور كبير في ذلك حيث يقول محمد حسن علاوي "يقوم الذكور باللعب المنظم القوي الذي يحتاج إلى مهارة و شجاعة و تعبير عضلي كالجري.⁽³⁾

من خلال الجدول رقم (13) الذي يوضح لنا وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصفات البدنية (المداومة، السرعة، القوة) و المستوى التحضيري للتلاميذ، حيث نجد انه كلما زاد مستوى المداومة زاد المستوى التحضيري و كلما زاد مستوى السرعة زاد المستوى التحضيري، إضافة إلى أنه كلما زادت القوة الانفجارية للذراعين و الرجلين زاد المستوى التحضيري للتلاميذ، إذن هناك علاقة طردية بين الصفات البدنية (المداومة، السرعة، القوة) و المستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ، إضافة إلى التأثير الكبير لهذه العناصر رغم اختلاف نسب التأثير، و هذا ما يتفق معه الدكتور كمال درويش حيث يقول أن " الإعداد البدني هو كل الإجراءات و التمرينات المخططة التي يضعها المدرب و يتدرب عليها اللاعب، لينمي ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري و الخططي، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة اليد أن يقوم بالأداء

⁽¹⁾ الين وديع فرج، خبرات في اللعب للكبار و الصغار، مرجع سابق، ص 101.

⁽²⁾ منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، مرجع سابق، ص ص 57-61

⁽³⁾ محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998، ص 104.

المهاري والخططي -بالكرة أو بدونها- المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة، ويمكن حصر المتطلبات البدنية الضرورية لكرة اليد فيما يلي: (التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة) (1).

من خلال الجدول رقم (14) يتضح وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى المداومة و نسبة تطور المستوى التحضيري كذلك وجدنا نفس العلاقة بالنسبة للسرعة أي أنه كلما يزيد مستوى السرعة تزيد نسبة تطور المستوى التحضيري للتلاميذ، كذلك القوة الانفجارية للذراعين و الرجلين لهما علاقة ارتباط معنوية حيث كلما يزيد مستوى القوة الانفجارية للذراعين و الرجلين تزيد نسبة تطور المستوى، إضافة إلى التأثير الكبير لتلك العناصر و هذا ما يتفق مع ما يشير إليه الدكتور علي جوكل بزار حيث يقول أن مستوى عال من اللياقة البدنية أو بالأحرى مستوى عال من عناصر اللياقة البدنية (المطاولة، القوة، السرعة، المرونة، التوافق، التوازن) يساعد على ما يسمى بالاقتصاد الحركي في الجهد بأداء الحركات السليمة بأقل جهد فسيولوجي ممكن مع أداء عالي مهاريا و خططيا و بالتالي تحقيق أعلى نسب تطور الأداء (2).

(1) كمال درويش و آخرون، الدفاع في كرة اليد، مركز كتاب النشر، القاهرة، 1991، ص 153 .

(2) د/ بزار علي جوكل، كرة اليد، دار دجلة، ط1، مرجع سابق، ص ص 33-34.

1-2-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بالكرة الطائرة:

سنتطرق هنا إلى عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البدنية الفنية الخاصة بنشاط كرة الطائرة.

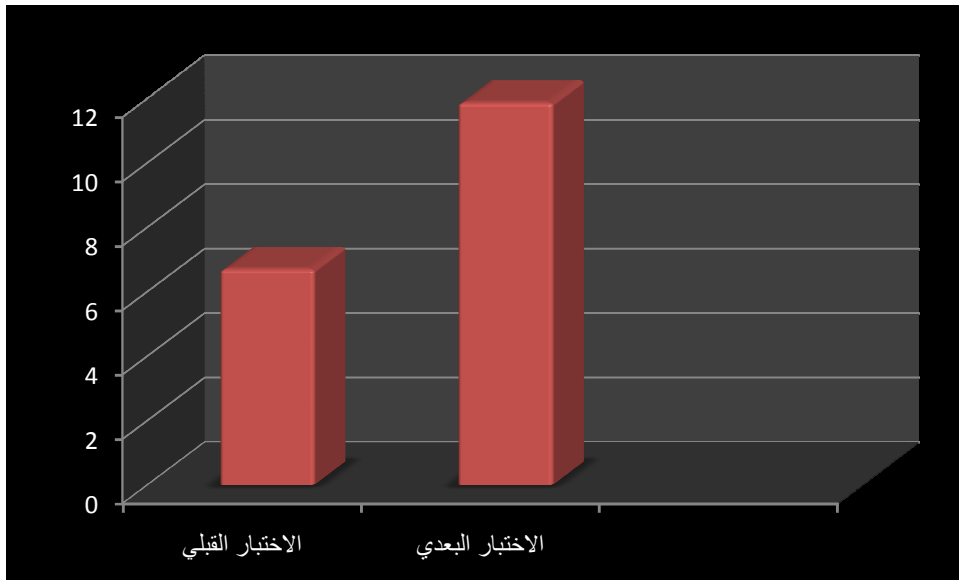
1-2-1- عرض نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمستوى التحضيري و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة و

التجريبية:

الجدول رقم (15): يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي للمستوى

التحضيري للمجموعة الضابطة.

المعلم الإحصائية الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	6.6	2.99	4.84	8.34	2.039	دلالة معنوية
الاختبار البعدي	11.44	1.30				



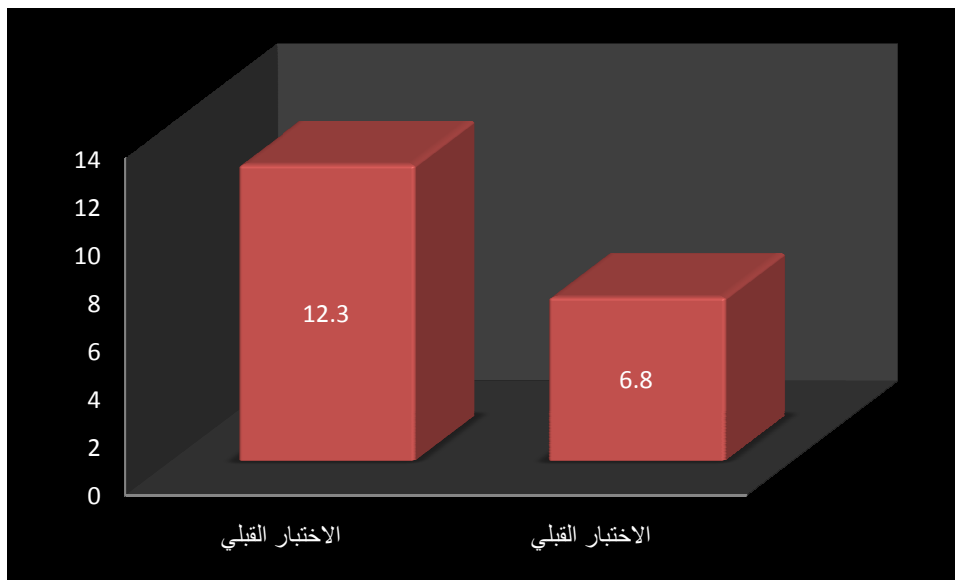
الشكل رقم (09): يوضح المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي للمستوى التحضيري في الكرة الطائرة.

من خلال الجدول (15) و الشكل رقم (09) و الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمستوى التحضيري للعينة الضابطة و الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 6.6 و انحراف معياري قدره 2.99، و بلغ

المتوسط الحسابي للاختبار أبعدي للمستوى التحضيري 11.44 وانحرافه المعياري 1.30، و بلغ الفرق بين المتوسطين 4.84، في حين بلغت قيمة "ت" المحسوبة 8.34 وهي بمقارنتها مع "ت" الجدولية التي بلغت (2.039) عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05 أكبر منها . هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين و لصالح الاختبار أبعدي.

الجدول رقم (16): يبين الوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي للمستوى التحضيري للمجموعة التجريبية.

المعالم الإحصائية الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	6.8	3.6	5.5	8.59	2.039	دلالة معنوية
الاختبار البعدي	12.30	0.43				



الشكل رقم (10) يوضح الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمستوى التحضيري في الكرة الطائرة للعينة التجريبية.

من خلال الجدول (16) و الشكل رقم (10) و الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و أبعدي للمستوى التحضيري للعينة التجريبية و الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 6.8 و انحراف معياري قدره 3.6، و بلغ المتوسط الحسابي للاختبار أبعدي للمستوى التحضيري 12.30 و انحرافه المعياري 0.43، و بلغ الفرق بين المتوسطين

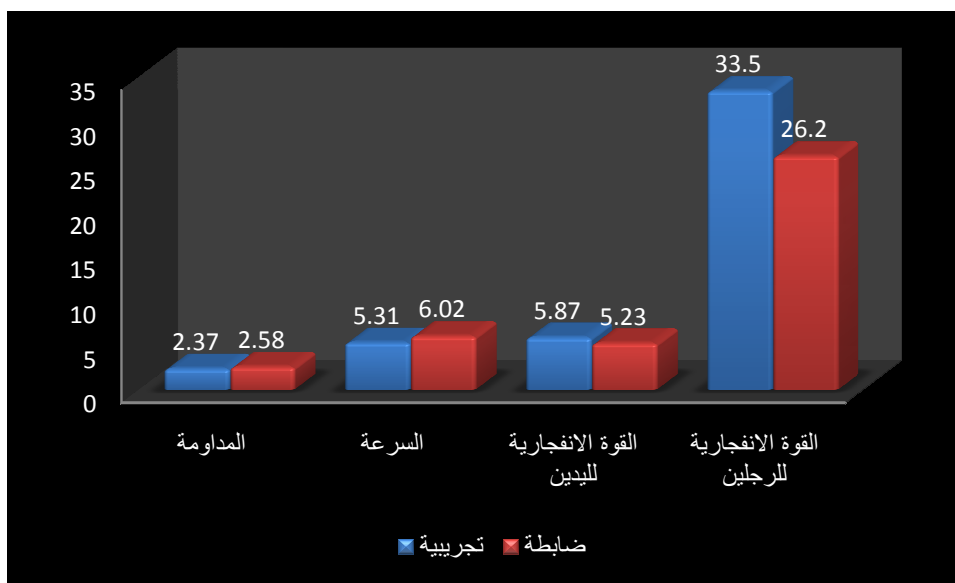
5.5، في حين بلغت قيمة "ت" المحسوبة 8.59 وهي بمقارنتها مع "ت" الجدولية التي بلغت (2.039) عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05 أكبر منها . هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين و لصالح الاختبار البعدي.

1-2-2- عرض نتائج الاختبارات البدنية البعدية و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية و الضابطة:

و هذا من خلال تبيان المعالم الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية لدى عينة البحث من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (17): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم (ت) و دلالتها بين القياسين البعدي في الصفات البدنية للمجموعتين الضابطة و التجريبية..

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المعلم الإحصائية الصفات البدنية
			ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	
دلالة معنوية	2.039	2.31-	0.98	0.43	2.58	2.37	المدادومة
دلالة معنوية		2.42-	1.60	0.25	6.02	5.31	السرعة
دلالة معنوية		2.51	1.90	2.20	5.23	5.87	القوة الانفجارية لليدين
دلالة معنوية		3.07	0.67	0.18	26.2	33.5	القوة الانفجارية للرجلين



الشكل رقم (11): يوضح المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعتين في اختبار المداومة والسرعة والقوة الانفجارية لليدين والقوة الانفجارية للرجلين.

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ 2.37 و الانحراف المعياري 0.43 هذا في صفة المداومة في حين بلغ المتوسط الحسابي 2.58 و الانحراف المعياري 0.98 بالنسبة الضابطة، و قد بلغت قيمة "ت" المحتسبة 2.31 و هي أكبر قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب 2.039 عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05، و بالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في صفة المداومة و لصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لصفة السرعة فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 5.31 و الانحراف المعياري 0.25 في حين بلغ المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة على التوالي: 60.2 ، 1.60، و بلغت قيمة "ت" المحتسبة 2.42 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، و بالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في صفة السرعة و لصالح المجموعة التجريبية.

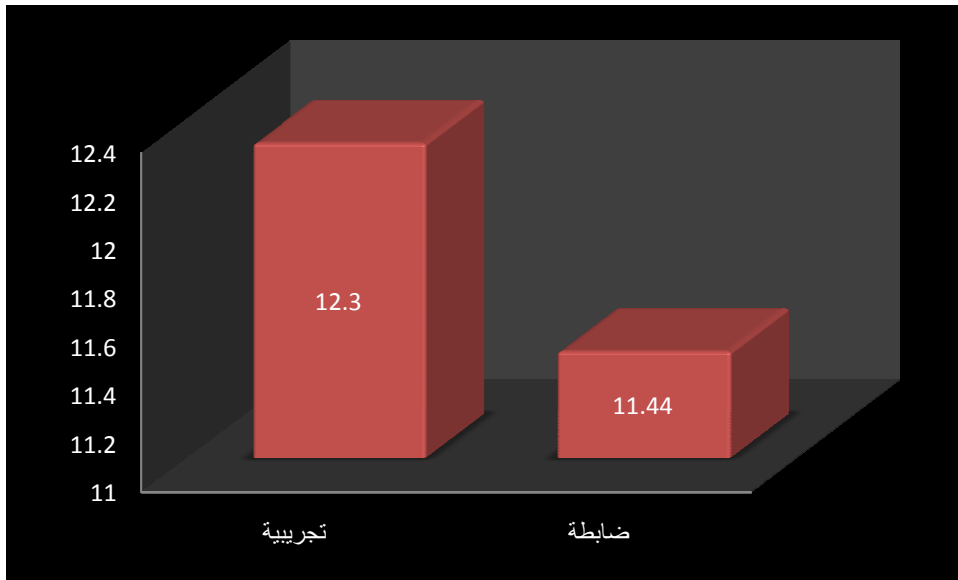
من خلال الجدول رقم (17) كذلك نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقوة الانفجارية لليدين بلغ 5.87 و الانحراف المعياري 2.20 هذا بالنسبة للمجموعة التجريبية. في حين بلغ المتوسط الحسابي في نفس الصفة للمجموعة الضابطة 5.23 و الانحراف المعياري 1.90. كما بلغت قيمة "ت" المحتسبة 2.51 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية و بالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في القوة الانفجارية و لصالح المجموعة التجريبية.

أما في ما يخص القوة الانفجارية للرجلين فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 33.5 و الانحراف المعياري 3.07 ، اما المجموعة الضابطة فبلغ المتوسط الحسابي 26.2 و الانحراف المعياري 0.67 و بلغت قيمة "ت" المحتسبة 3.07 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية و بالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في هذه الصفة و لصالح المجموعة التجريبية.

1-2-3 عرض نتائج الاختبار البعدي للمستوى التحضيري و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية و الضابطة :

الجدول رقم (18): يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) ودلالاتها بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي للمستوى التحضيري.

المعالم الإحصائية	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 و نسبة خطأ 0.05	مستوى الدلالة
	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة			
المستوى التحضيري	12.30	11.44	0.43	1.30	3.76	2.039	دلالة معنوية



الشكل رقم (12): يوضح المتوسط الحسابي للمجموعتين في الاختبار البعدي للمستوى التحضيري في الكرة الطائرة.

من خلال الجدول رقم (18): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموعة التجريبية بلغت قيمته 12.30

فحين بلغ الانحراف المعياري 0.43 في المستوى التحضيري. في حين بلغ المتوسط الحسابي 11.44 والانحراف المعياري

1.30 بالنسبة للعينة الضابطة، و بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3.76 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31

و نسبة خطأ 0.05 و بالتالي فهناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في المستوى التحضيري و لصالح التجريبية.

1-2-4 عرض و تحليل نتائج معنوية الارتباط بين الاختبار أبعدي للمستوى التحضيري والصفات

البدنية:

الجدول رقم (19) يوضح معنوية الارتباط بين الإختبار البعدي للمستوى التحضيري والصفات البدنية المدروسة:

مستوى الدلالة	نسبة التأثير %	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية 62 ونسبة خطأ 0.05	نسبة تطور المستوى التحضيري		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالم الإحصائية
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دلالة معنوية	8%	0.29-	0.25	1.73	11.87	0.83	2.42	المدائمة
دلالة معنوية	22%	0.47-				0.39	5.81	السرعة
دلالة معنوية	49%	0.70				1.08	5.53	القوة الانفجارية للبيدين
دلالة معنوية	40%	0.63				4.85	28.5	القوة الانفجارية للرجلين

من خلال الجدول رقم (19) الذي يبين لنا معامل الارتباط بين الاختبار أبعدي للمستوى التحضيري و صفة المدائمة

و الذي بلغ 0.29 و هو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية 62 و نسبة خطأ 0.05. إذن هناك علاقة ارتباط

معنوي بين صفة السرعة و المستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ.

أما فيما يخص صفة السرعة و المستوى التحضيري فقد بلغ معامل الارتباط بينهما (0.47) و هو أكبر قيمة من "ر" الجدولية

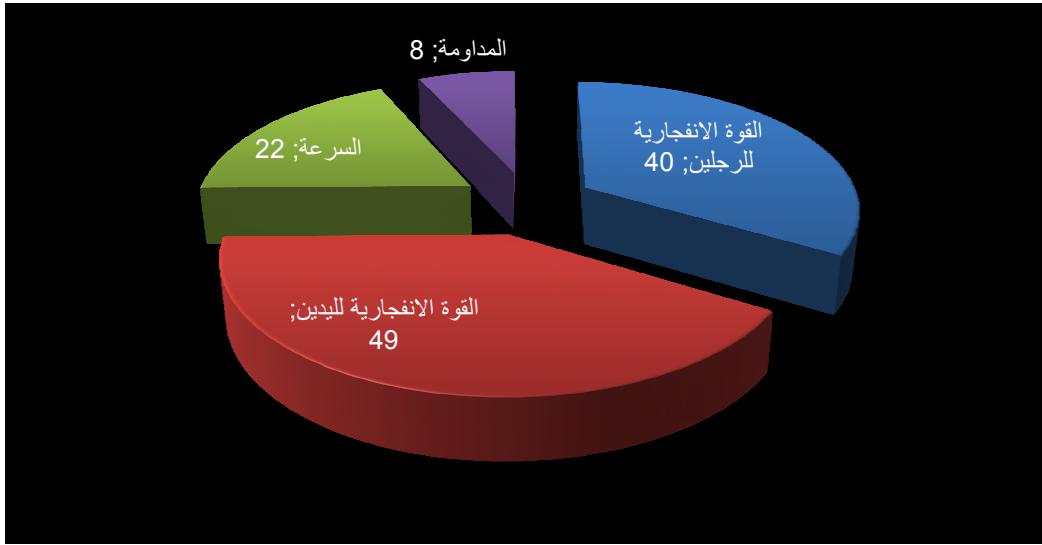
التي بلغت 0.25، و بالتالي هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين صفة السرعة و المستوى التحضيري.

في حين بلغ معامل الارتباط بين القوة الانفجارية للذراعين و المستوى التحضيري 0.70 و هو أكبر قيمة من "ر" الجدولية،

إذن هناك ارتباط معنوي بين هذه الصفة و المستوى التحضيري.

أما بالنسبة للقوة الانفجارية للرجلين و المستوى التحضيري فهناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية و ذلك لأن قيمة "ر"

المحتسبة و التي بلغت 0.63 أكبر من قيمة "ر" الجدولية.



الشكل رقم (13): يوضح نسب تأثير الصفات البدنية المدروسة على نسب تطور المستوى التحضيري في الكرة الطائرة.

من خلال الجدول رقم (19) نجد أن نسبة تأثير صفة المداومة على المستوى التحضيري بلغت 8% في

حين بلغت نسبة تأثير السرعة 22% ونسبة تأثير القوة الانفجارية لليدين 49% أما نسبة تأثير القوة الانفجارية

للرجلين فبلغت 40%.

1-2-5 عرض و تحليل معنوية الارتباط بين نسبة تطور المستوى التحضيري و الصفات البدنية المدروسة:

و ذلك من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (20): يوضح قيم معامل الارتباط بين نسبة تطور المستوى التحضيري و الصفات البدنية المدروسة (المدائمة، السرعة، القوة).

مستوى الدلالة	نسبة التأثير %	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية 62 و نسبة خطأ 0.05	نسبة تطور المستوى التحضيري		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالم الإحصائية
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دلالة معنوية	17%	0.41-	0.25	29.47	76.21	0.83	2.42	المدائمة
دلالة معنوية	50%	0.71-						السرعة
دلالة معنوية	40%	0.63						القوة الانفجارية لليدين
دلالة معنوية	55%	0.74						القوة الانفجارية للرجلين

من خلال الجدول رقم (20) يتضح لنا قيمة "ر" المحسوبة بين صفة المدائمة و نسبة تطور المستوى التحضيري. و

هي (0.41) و لأنها أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية 62 و نسبة خطأ 0.05 و هي 0.25. إذن هناك علاقة

ارتباط ذات دلالة معنوية بين صفة المدائمة و نسبة تطور المستوى التحضيري.

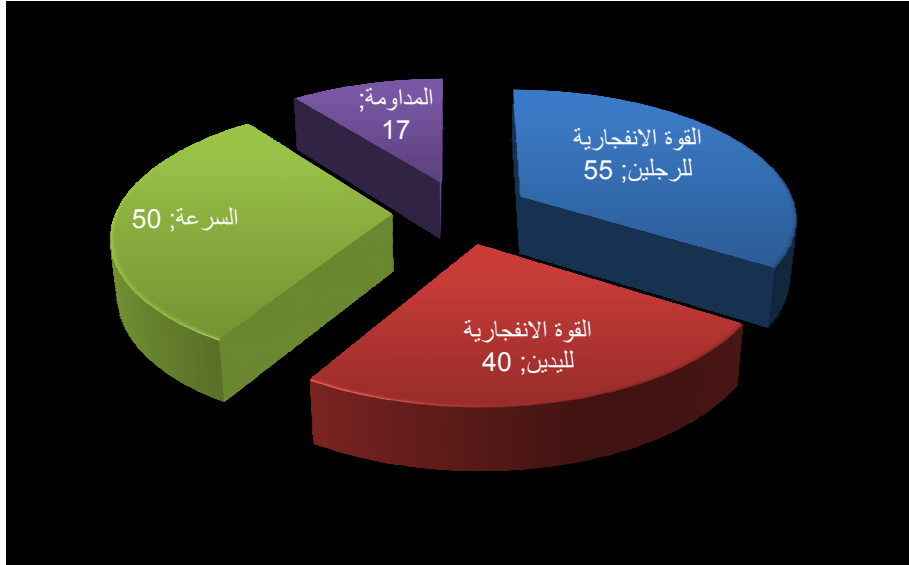
كذلك من خلال الجدول رقم (20) نجد معامل الارتباط بين صفة السرعة و نسبة تطور المستوى التحضيري يبلغ (0.71)

و هو أكبر من قيمة "ر" الجدولية و بالتالي هناك ارتباط معنوي بين صفة السرعة و نسبة تطور المستوى التحضيري.

أما فيما يخص القوة الانفجارية للذراعين و نسبة تطور المستوى التحضيري فهناك علاقة ارتباط معنوية لأن قيمة "ر" المحسوبة

بلغت 0.63 وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية.

كما بلغت قيمة "ر" المحتسبة القوة الانفجارية للرجلين و نسبة تطور المستوى التحضيري 0.74 و هي أكبر من قيمة "ر" الجدولية و بالتالي ارتباط معنوي بين صفة القوة الانفجارية للرجلين و نسبة تطور المستوى التحضيري.



الشكل رقم(14): يوضح نسب تأثير الصفات البدنية المدروسة على نسب تطور المستوى التحضيري في الكرة الطائرة.

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة تأثير صفة المداومة على نسبة تطور المستوى التحضيري 17% وبلغت نسبة تأثير السرعة 50% في حين بلغت نسبة القوة الانفجارية لليدين 55% أما نسبة تأثير القوة الانفجارية للرجلين فبلغت 40%

1-2-6 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية و المهارة لنشاط الكرة الطائرة:

من خلال الجدول رقم (15) و الذي يوضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي وبعدي للمستوى التحضيري و لصالح الاختبار البعدي وهذا فيما يتعلق بالعينة الضابطة، أي أنه هناك تطور في المستوى المهاري للتلاميذ، و يعزى ذلك إلى فاعلية البرنامج الدوري التقليدي و المطبق من طرف الأستاذ و التلاميذ، و الذي استوحاه من المنهاج الدراسي، و كذا الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية للسنة الثانية متوسط، و كما لا يخفى علينا أن من بين الأهداف التي تصبو إليها التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المتوسط و خاصة في هذه المرحلة أي السنة الثانية متوسط هو إكساب و تطوير الجانب المهاري للتلاميذ في جميع الرياضات الممارسة، و هذا ما حققه و لو بنسب متفاوتة من خلال تطبيق

البرنامج و إتباع الخطوات المنهجية من اجل الوصول إلى هذه الأهداف، و كذا إتباع النصائح و الإرشادات المقترحة في المنهاج وهذا لما تتمتع به هذه الرياضة من خصوصيات و كذا لما يميز هذه الفئة العمرية من خصائص، و كل هذا تحت غطاء المقاربة بالكفاءات ، كما لا ننسى عوامل النمو و النضج ، كما تعتبر هذه الفئة العمرية الأنسب لتعلم مختلف المهارات الحركية و هذا ما يتفق معه روبرت واطسون حيث يقول بأن المنحنى النموي في مرحلة الطفولة المتأخرة يرتفع حينما يبدأ البلوغ ، و خلال مرحلة الطفولة المتأخرة تتحسن المهارات الحسية الحركية.(1)

وهذا ما يذهب إليه سعد جلال الذي يشير بأن النمو الحركي في هذه المرحلة يبلغ ذروته ، و كثيرا ما تعتبر بأنها الفترة المثالية للتعلم الحركي للطفل لأنه يكسب قواما جيدا، و ينطبق ذلك في المقام الأول على الناحية النوعية الحركية.(2) .

كذلك من خلال الجدول رقم (16) و الذي يبين و جود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في المستوى التحضيري و لصالح الاختبار البعدي ، و هذا ما يدل على تطور المستوى التحضيري للعيينة التجريبية ، و يعزى هذا التطور إلى فاعلية البرنامج المقترح و الذي من خصوصياته طول المدة الزمنية المخصصة لتطوير الجانب المهاري ، مما يسمح بعدد اكبر من المحاولات و التكرارات إضافة إلى ذلك اعتماد الباحث بشكل كبير على أسلوب المنافسة ، التي تعد الحافز الأكبر للتلاميذ من اجل بذل الكثير من الجهد من أجل تعلم مختلف المهارات وذلك من اجل استخدامها في المنافسة لأجل الفوز، إضافة إلى ذلك المستوى البدني الذي بلغه التلاميذ من خلال تطبيق برنامج كرة اليد، إضافة إلى عوامل النضج و النمو الطبيعي.

من خلال الجدول رقم (17) نجد أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين حيث نجد أن المجموعة التجريبية تتفوق في جميع الصفات البدنية المدروسة على الضابطة من خلال وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في صفة المتداومة و لصالح التجريبية، كذلك وجود فروق ذات دلالة معنوية في صفة السرعة و يتجلى تفوق التجريبية، كذلك بالنسبة لصفة القوة الانفجارية للذراعين و الرجلين و لصالح التجريبية كذلك، و يعزى هذا التفوق إلى محافظة العينة التجريبية

(1) واطسون، روبرت و ليندرجين ، هنري كلاي، سيكولوجيا الطفل و المراهق، مرجع سابق ، ص 494.

(2) سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، مرجع سابق ، ص 405.

على المستوى البدني الذي اكتسبته من خلال تطبيق برنامج كرة اليد، إضافة فاعلية برنامج الكرة الطائرة و الذي بدوره يسعى إلى تطوير الجانب البدني الخاص إضافة إلى الجانب المهاري من خلال المدة الزمنية الكبيرة الممنوحة للمنافسة.

من خلال الجدول (18) نلاحظ وجود فروق دالة معنويا بين المجموعتين في المستوى التحضيري ولصالح المجموعة التجريبية و يعزى ذلك إلى فاعلية البرنامج الدوري المطبق من طرفها والذي يمنح مدة كافية من الزمن للمنافسة مما يسمح بتطوير الجانب المهاري بشكل كبير مقارنة بالبرنامج التقليدي و في ظروف تنافسية، إضافة إلى ذلك تفوق المجموعة التجريبية في المستوى البدني حيث يمكنهم هذا المستوى البدني من الاقتصاد في الجهد و القيام بمختلف العمليات التحضيرية بفعالية إضافة إلى سرعة الاسترجاع. كل هذه العوامل تساعد على تطوير الجانب المهاري وهذا ما يتفق مع ما يشير إليه منير جرجس حيث يقول " أنه يجب تطوير هذه الصفات البدنية من اجل السماح للاعب بتعلم مختلف المهارات وكذا الخطط واستعمالها بكل فاعلية⁽¹⁾ .

من خلال الجدول رقم (19) الذي يوضح لنا وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصفات البدنية (المداومة، السرعة، القوة) و المستوى التحضيري للتلاميذ، حيث نجد انه كلما زاد مستوى المداومة زاد المستوى التحضيري وكلما زاد مستوى السرعة زاد المستوى التحضيري، إضافة إلى أنه كلما زادت القوة الانفجارية للذراعين والرجلين زاد المستوى التحضيري للتلاميذ، إذن هناك علاقة طردية بين الصفات البدنية (المداومة، السرعة، القوة) والمستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ، إضافة إلى التأثير الكبير لتلك العناصر رغم اختلاف نسبها، وهذا ما يتفق مع ما يشير إليه العديد من الأساتذة و الباحثين على غرار محمد حسن علاوي الذي يقول أن القوة الانفجارية هي العامل الأساسي لتطوير الأداء⁽²⁾ .

(1) منير جرجس إبراهيم، كرة اليد لجميع، دار الفكر العربي، مرجع سابق، ص ص 57-61.

(2) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2، مرجع سابق، ص ص 33-34.

أما قاسم حسن حسين فيقول أن مستوى السرعة يساهم في تطوير المستوى الفني و كذا زيادة فعالية الجانب الخططي⁽¹⁾، و يقول أبو العلاء عبد الفتاح أن المداومة تسمح بإنجاز مختلف العمليات التحضيرية و لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة و الفعالية و بالتالي تطوير المستوى المهاري⁽²⁾.

من خلال الجدول رقم (20) الذي يوضح لنا وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصفات البدنية (المداومة، السرعة، القوة) و نسبة تطور المستوى التحضيري للتلاميذ، حيث نجد أنه كلما زاد مستوى المداومة زادت نسبة تطور المستوى التحضيري كذلك كلما زاد مستوى السرعة زادت نسبة تطور المستوى التحضيري للتلاميذ، أي أن هناك علاقة طردية بين الصفات البدنية و المستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ في نشاط الكرة الطائرة و هذا ما يتفق مع ما يشير إليه محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم حيث يقولان أن اللاعبين الذين يملكون الصفات البدنية المدروسة تمكنهم من تكامل أدائهم و الارتقاء إلى المستويات العالية⁽³⁾.

من خلال الجدول رقم (20) يتضح لنا وجود نفس العلاقة بالنسبة للسرعة، وحتي بالنسبة للقوة الانفجارية للذراعين و الرجلين وجدنا أن هناك علاقة ذات دلالة معنوية بينهما و بين نسبة تطور المستوى التحضيري وهذا ما يتفق مع ما يشير إليه الدكتور بزار علي جوكل حيث يقول أن مستوى عال من اللياقة البدنية أو بالأحرى مستوى عال من عناصر اللياقة البدنية (المداومة، القوة، السرعة، المرونة، التوافق، التوازن) يساعد على ما يسمى بالاقتصاد الحركي في الجهد بأداء حركات سليمة بأقل جهد فسيولوجي ممكن مع أداء عالي مهاريا وخططيا وبالتالي تحقيق أعلى نسب تطور الأداء المهاري⁽⁴⁾.

⁽¹⁾ قاسم حسن حسين، مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية، مرجع سابق، ص 45

⁽²⁾ أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي، الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، مرجع سابق، ص 35

⁽³⁾ محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس و التقويم، ط1، مرجع سابق، ص 115.

⁽⁴⁾ د/ بزار علي جوكل، كرة اليد، دار دجلة، ط1، مرجع سابق، ص 13-14.

2-مقارنة النتائج بالفرضيات:

نقوم هنا بمقارنة الفرضيات التي افترضناها مسبقا في الجانب النظري مع النتائج المحصل عليها في الجانب التطبيقي.

1*الفرضية الأولى: و التي تنص على وجود تحسن بين الاختبار القبلي و البعدي للمستوى التحضيري في نشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة و لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للبرنامجين المقترح والتقليدي ومن خلال الجدولين (07) (15) تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمستوى التحضيري في نشاطي كرة اليد والكرة الطائرة ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على وجود تحسن بين الاختبارين و بالتالي تحقق الفرضية الأولى.

2*الفرضية الثانية: وجاء نصها بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للمستوى التحضيري بين المجموعتين في نشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة والتفوق لصالح المجموعة التجريبية بالعودة إلى الجدولين (08) (16) و اللذان يبينان أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في كلى النشاطين ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني تحقق الفرضية الثانية.

3*الفرضية الثالثة:بالعودة إلى الجدول رقم (11) و الذي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي لعناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في جميع الصفات البدنية والتفوق للمجموعة التجريبية، بالتالي تحقق الفرضية الثالثة و التي تنص على أن هناك تفوق للبرنامج المقترح في نشاط كرة اليد في تطوير عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) على البرنامج التقليدي.

4*الفرضية الرابعة:تنص الفرضية الرابعة على أن هناك تأثير معنوي لمستوى عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) على المستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ في نشاطي كرة اليد والكرة الطائرة، وهذا ما لحظناه من خلال تحليل و مناقشة الجدولين (13)(19) و بالتالي صحة الفرضية.

5*الفرضية الخامسة:من خلال تحليلنا لنتائج الجدولين (14) (20)ومناقشتها تبين لنا أن هناك تأثير معنوي لمستوى عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) على نسبة تطور المستوى التحضيري للتلاميذ في نشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة، وهذا ما ينطبق مع ما تشير إليه الفرضية الخامسة و من هنا نستنتج إهما تحققت.

3- الاستنتاجات:

من خلال نتائج الاختبارات و تحليلها و مناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- تجانس العينتين التجريبية و الضابطة في متغيرات السن و الطول و الوزن و إختبارات البحث.
- 2- حقق البرنامجين التقليدي و المقترح تطورا في المستوى التحضيري للتلاميذ في النشاطين المدرسين.
- 3- طور البرنامج المقترح في نشاط كرة اليد جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة فيما لم يطور البرنامج التقليدي سوى صفة السرعة.
- 4- تفوق البرنامج المقترح على التقليدي في تطوير المستوى التحضيري في النشاطين.
- 5- لعناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) تأثير كبير على المستوى التحضيري لتلاميذ في نشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة.
- 6- لعناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) تأثير كبير على نسبة تطور المستوى التحضيري للتلاميذ في نشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة.

الختاتمة:

قمنا بهذه الدراسة من اجل معرفة دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية (كرة اليد، الكرة الطائرة) لدى تلاميذ السنة الثانية متوسط 12-13 سنة، وقد هدفت إلى وضع ومعرفة مدى فاعلية البرامج المقترحة في نشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة في تطوير عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة ، إضافة إلى تطوير المستوى التحضيري (المهاري)، و قد شملت عينة البحث 64 (تلميذ وتلميذة) ليقسموا لمجموعتين ضابطة (طبقت البرنامج التقليدي) ، تجريبية (طبقت البرنامج المقترح)، وقد تم الأخذ بآراء المختصين في مجال التربية البدنية و الرياضية في ترشيح اختبارات عناصر اللياقة البدنية و المستوى التحضيري (جري/مشي 600م، جري 30م، جري 3*6م ، رمي كرة طيبة 800 غ، رمي كرة طيبة 2كلغ، الوثب الأفقي من الثبات، الوثب العمودي من الثبات)، و تقويم البرنامج المقترح، ليتم تطبيقه على تلاميذ العينة التجريبية، و هذا بعد التأكد من تجانس مجموعة البحث التجريبية و الضابطة.

وبعد إجراء الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين في النشاطين المدروسين و مستوى عناصر اللياقة البدنية(المداومة، السرعة، القوة) ، وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة توصلنا إلى فاعلية البرنامج المقترح في كرة اليد في تطوير الجانب المهاري و عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة ، القوة) لتلاميذ 12-13 سنة و ذلك بالمقارنة مع نتائج العينة الضابطة، كذلك فاعلية البرنامج المقترح في الكرة الطائرة في تطوير المستوى التحضيري على نفس العينة التجريبية وهذا بالمقارنة مع العينة الضابطة ، إضافة إلى التأثير الكبير لمستوى عناصر اللياقة البدنية المدروسة على المستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ سواء في نشاط كرة اليد أو الكرة الطائرة، و نجد نفس التأثير كذلك بالنسبة لنسبة تطور المستوى التحضيري.

من خلال كل ما سبق نستنتج أن لعناصر اللياقة البدنية المدروسة أهمية كبيرة بالنسبة لنشاط كرة اليد و الكرة الطائرة، حيث تؤثر على المستوى التحضيري رغم اختلاف نسب تأثيرها ، حيث كلما زاد مستوى تلك العناصر زاد المستوى التحضيري للتلاميذ، كما نلاحظ التأثير الكبير لمستوى عناصر اللياقة البدنية(المداومة، السرعة، القوة) على نسبة تطور المستوى التحضيري ، حيث نجد بينهم علاقة طردية، كذلك من خلال ما سبق نستنتج أن لأسلوب المنافسة و المنافسة التقليدية دور كبير في تطوير عناصر اللياقة البدنية (المداومة ، السرعة ، القوة) إضافة إلى تطوير المستوى التحضيري في ظروف تنافسية.

كل هذا يقودنا إلى تفكير عقلاي فيما يخص هذه الفئة العمرية 12-13 سنة و لما تتميز به من خصائص بدنية و نفسية و اجتماعية و وجدانية ، مما يجب علينا نحن كمرين أن نجتهد من اجل وضع برامج لمختلف الأنشطة، تتمشى و قدرات هذه الفئة العمرية، من خلال إشباع حاجياتها النفسية و البدنية، كذلك تطوير الجانب المهاري في الرياضة التخصصية ، حيث تعتبر من أهم المراحل لتطوير الجانب المهاري ، ناهيك عن بعض عناصر اللياقة البدنية.

بالرغم من عدم كفاية المدة المخصصة لخدمة التربية البدنية و الرياضية من أجل تحقيق أهدافها(البدنية و المهارية) إلا انه يمكننا تحقيق بعضها من خلال حسن اختيار الوضعيات التعلمية ، كاختيار تمارين بدنية و مهارية في نفس الوقت من أجل تطوير الجانبين معا ، و لعل أحسن هذه التمارين المنافسة التقليدية التي تختصر الزمن من أجل بلوغ تلك الأهداف .

قائمة المصادر و

المراجع

أولاً: قائمة المراجع و المصادر باللغة العربية .

- 1- أ. د مفتي إبراهيم عماد، أسس تنمية القوة العضلية المقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية و الإعدادية ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 2- إبراهيم محمد المحاسنة، تعليم التربية الرياضية، ط1، دار جرير للنشر و التوزيع، عمان 2006.
- 3- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1993.
- 4- أبو العلا عبد الفتاح ، فيسيولوجيا التدريب و الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008.
- 5- أبو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 6- أحمد سعد جلال، الاختبارات و المقاييس النفسية، الدار الدولية للإستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر، 2008
- 7- أسامة رياض، الطب الرياضي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 8- أكرم زكي حطايبة، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
- 9- أمر الله أحمد البساطي ، قواعد و أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 10- بسطويسي أحمد، عباس أحمد صالح ، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984.
- 11- بوني ماكميلان ترجمة حسن بستاني، ما سر اختلاف الفتيان عن الفتيات، أكاديميا انثر ناشيونان، 2007.
- 12- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو- الطفولة و المراهقة، الطبعة الخامسة، عالم الكتب ، القاهرة، 1995.
- 13- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، دار الثقافة، لبنان، 1983.
- 14- حسين عبد الجواد، الكرة الطائرة المبادئ الأساسية، دار العلم للملايين، بيروت، 1964.
- 15- حماد مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة ، 1998.
- 16- حمدي عبد المنعم، الكرة الطائرة (مهارات - خطط - قانون)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 17- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1985.
- 18- الدكتور بيزاد على جوكل، فلسفة كرة اليد، دار دجلة، ط1، 2007.
- 19- رشيد حميد زغير، سيكولوجية النمو، دار الثقافة للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2010.
- 20- رضا المصري، فاتن عمارة، مراهقة بلا إرهاب، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ، الجزائر، 2010.
- 21- زكي محمد حسين و عماد أبو القاسم محمد علي، مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية، 2004.
- 22- زينب فهمي، الكرة الطائرة، الطبعة الأولى ، دار المعارف، مصر ، 1990
- 23- سعد جلال، محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، 1996.
- 24- شاکر فرهود الدرعة ، علم التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، منشورات ذات السلاسل ، 1998 .
- 25- صباح رضا جابر ، تدريب لاعب كرة القدم ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، 1990.

- 26- صلاح الدين العمري، علم النفس النمو، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى ، عمان ، 2001.
- 27- عادل عبد البصير علي ، التدريب الدائري (أسسه و تطبيقاته) ، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع ، الإسكندرية ، 2004.
- 28- عادل عبد البصير علي ،التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ،الطبعة الأولى،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999.
- 29- عبد الله حسن اللامي ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، مركز الطيف للطباعة ، العراق ، 2004.
- 30- عبد الله عبد الحليم، رحاب عادل جيل، المهارات التدريسية و التدريب الميداني في ضوء الواقع المعاصر للتربية الرياضية (مفاهيم، مبادئ ، تطبيقات)، دار الوفاء لدينا للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2011.
- 31- عصام الدين الوشاحي، الكرة الطائرة للبنات و الأولاد، الشركة العربية للنشر و التوزيع، بيروت.
- 32- عصام الدين متولي عبد الله، أسس و برامج التربية الرياضية، دار الوفاء لدينا للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2011.
- 33- عصام نور سرية، علم النفس النمو، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية ، مصر ، 2006.
- 34- علي الديري، طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية (التربية الحركية)، الطبعة الأولى، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 1999.
- 35- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة(تاريخ -تعليم- تدريب- تحليل - قانون) ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 36- علي معوش، الكرة الطائرة، دار الهدى، عين مليلة الجزائر، 1994.
- 37- عماد الدين، عباس أو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي، تطبيقات الهجوم في كرة اليد، ط1، مصر، 2009.
- 38- عمار بوحوش و محمد دنيبات، منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998.
- 39- عمر نصر الله قشطة، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدينا للطباعة و النشر، الإسكندرية، 2011.
- 40- فاطمة عبد مالح ، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، الطبعة الأولى،مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع،عمان،2011.
- 41- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، دار الفكر و الطباعة و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان ، 1997.
- 42- قاسم حسن حسين، مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية، بغداد 1984.
- 43- كاظم جابر أمير، الإختبارات و القياسات الفيسيولوجية في المجال الرياضي، الطبعة الثانية ،منشورات ذات السلاسل ، الكويت ، 1999.

- 44- كلين اكسرون، فراش سكافس، سلسلة الإكتشاف الرياضي للكرة الطائرة، ترجمة فريق كمونة، مطبعة بغداد، 1990.
- 45- كمال الدوستقي، النمو التربوي للطفل و المراهقة، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى.
- 46- كمال جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي و العشرون، الجامعة الأردنية، الطبعة الثانية ، عمان ، 2004.
- 47- كمال درويش ، محمد صبحي حسنين، التدريب الدائري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984.
- 48- كمال درويش و آخرون، الدفاع في كرة اليد، مركز كتاب النشر، القاهرة، 1991.
- 49- كمال دويش و آخرون ،الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 50- كمال دويش، عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، الدفاع في كرة اليد ، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 51- كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل، كرة اليد، دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة بغداد ، 1989.
- 52- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها(الأسس النظرية ، الإعداد البدني ، طرق القياس) دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- 53- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها، الطبعة الثالثة 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997.
- 54- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، مركز الكتاب للنشر، ج2، 2002.
- 55- كمال عبد الحميد، زينب فهمي، كرة اليد للناشئين و تلامذة المدارس، ط4، مركز الكتاب للنشر، ج2، 2002.
- 56- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها(الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس) دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 .
- 57- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، كرة اليد (تدريب، مهارات، قياسات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 58- ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001.
- 59- محمد الحمامي، أمين الخولي ، أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، 1990.
- 60- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ،
- 61- محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998.
- 62- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الطبعة الأولى ، دار المعارف ، القاهرة، 1994.
- 63- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2.
- 64- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.

- 65- محمد رمضان القداقي، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، الطبعة الثانية ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، 2000.
- 66- محمد زيان عمر، البحث العلمي ومنهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1997.
- 67- محمد زيان عمر، البحث العلمي، منهجه وتقنياته، ط4، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
- 68- محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة لمعلم و المدرب، مطابع أمون، الطبعة الأولى، مصر 2001.
- 69- محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، نشأة المعارف، الإسكندرية ، مصر، 1996.
- 70- محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس و التقويم، ط1.
- 71- محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس و التقويم، الطبعة الثانية، القاعدة مركز الكتاب للنشر، 1997.
- 72- محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 73- محمد صبحي حسنين، القياس و التقويم في التربية الرياضية، الجزء الثاني، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1987.
- 74- محمد صبحي حسين، الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس و التقويم، الطبعة الأولى ،مركز الكتاب و النشر، القاهرة ، 1997.
- 75- محمد محمود الحيلة ، طرائق التدريس و إستراتيجياته ، الطبعة الثانية ، دار الكتاب الجامعي ، الإمارات ، 2003.
- 76- مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني و التعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى ، عمان ، 2002.
- 77- مصطفى السايح محمد ، صلاح أنس محمد ، الإختبار الأوروبي للياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الوفاء لنديا للطباعة و النشر، الإسكندرية، 2009.
- 78- مصطفى باهي، صبري عمران، الإختبارات و المقاييس في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة، 2007.
- 79- مفتي إبراهيم حماد، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية و الإعدادية ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 80- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 81- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر، 2008.
- 82- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص94.
- 83- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا ، مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى ، دار وائل للطباعة و النشر ، عمان ، 2005.

- 84- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر و التوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع، الأردن، 2002.
- 85- واطسون، روبرت وليندرجين، هنري كلاي، سيكولوجيا الطفل والمراهق، ترجمة مؤمن، داليا عزت ، ط1، مكتبة مدبولي، القاهرة، 2004.
- 86- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب والمدرّب)، دار الهدى للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2002
- 87- الين وديع فرج ، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، دار المعارف للنشر والتوزيع الإسكندرية، 1996.
- 88- يوسف حمّة صالح مصطفى، سيكولوجية التمايز لدى المراهقين، دار دجلة، الطبعة الأولى ، 2009

ثانيا: قائمة المراجع و المصادر باللغة الأجنبية:

- 1- Jean-luc Layla rémy lacramp, MANUEL pratique de l'entrainement, édition Amphora, janvier 2007.
- 2- Jugen weineck, **Manuel D'entraînement**, 4 édition, Vigoé, 1999.
- 3- Reiman, M, and Manske, Robert, **Functional testing in human performance**, Human Kinetics, USA, 2009.
- 4- Sous la dérection de Alaxandre Dellal ,de l'entraînement à Performance en football, Groupe de Boek , 2008.

ثالثا: قائمة المجلات :

1- مجلة الوحدة الرياضية، العدد 595، 8 مارس 1992، الجزائر.

رابعا: قائمة المنشورات:

- 1- منشورات الخارجية لكرة الطائرة القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB) المنشور الصادر في المؤتمر 27 للفدرالية العالمية لكرة الطائرة المنعقدة في مدينة "سفييل" الإسبانية 2000.
- 2- الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية السنة الثالثة متوسط، اللجنة الوطنية للمناهج ، جوان 2004.
- 3- الوثيقة المراقبة لمنهاج التربية البدنية والرياضة للسنة الثانية متوسط، اللجنة الوطنية لمنهاج، ديسمبر 2003.

خامسا : قائمة القواميس:

- 1- المنجد، دار المشرق ، ش ، م،م، الأشرقية، ط43، بيروت 1100 2150 لبنان 2008.
- 2- المعتمد ، دار صابر للنشر و التوزيع، ص ب 10 بيروت، ط2 ، لبنان 2000.

قائمة الملحق

الملحق رقم 01

الوحدة التعليمية

النشاط: كرة اليد

الأستاذ: هشام

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة : الثانية متوسط	الثاني	كرة اليد	ملعب المؤسسة	تسعة -09- حصص
إبداع سلوكيات حركية وتمييزها مهما كان الميدان و المجال				
الكتابة القاعدية				
الهدف التعليمي				
- التكيف مع مختلف المواقف التعليمية من أجل تحسين القدرات الحركية والفنية				
المؤشرات	الرقم	الأهداف الإجرائية	التصرفات المميزة	
- الرغبة في تقاسم الأدوار مع التكيف مع قوانين اللعبة .	01	- التمكن من تنظيم و تحدي المخاطرة خلال المنافسة.	ظ/إ:كشف القدرات و المهارات فردية و الجماعية عند كل فريق. ظ/ن: القدرة على التأقلم مع الآخرين و فرض المهارات و القدرات المخزونة عند كل لاعب.	
	02	- تعلم أجدبية اللعبة:(الوضعية الأساسية).	ظ/إ:التدريب على التنقل و التمرکز الصحيح بدون كرة. ظ/ن:تقاسم مساحة اللعب و تغطية المنطقة.	
- التحكم في الحركات التقنية المستهدفة في الحصة.	03	- تعلم التمرير بمختلف أنواعه.	ظ/إ:تحسين الحركة التنفيذية للجسم عند التمرير. ظ/ن:التحكم في حركات الجسم و إخضاع الكرة للاعب.	
	04	- تعلم كيفية الإستقبال.	ظ/إ:التعرف على مختلف أنواع الإستقبال . ظ/ن:التحكم في حركة الكرة و إيقافها.	
- استغلال الفضاءات الشاغرة من أجل التفوق.	05	- تعلم الإنتشار فوق الميدان.	ظ/إ:تحميل كل لاعب مسؤولية تغطية كل مساحة في الملعب. ظ/ن:الإنتشار السريع و استغلال كل فضاءات الملعب.	
	06	- تعلم التنطيط:(ترديد الكرة) .	ظ/إ:تحسين القدرات الفردية عند كل لاعب أثناء التنقل. ظ/ن:التحكم في كل الكرات و إخضاعها لرغبة اللاعب.	
- توظيف بعض المهارات الفنية الجديدة لنقل الكرة عند الخصم بدون خطأ.	07	- تعلم التنقل بالكرة بين: (2/3/4 لاعبين) .	ظ/إ:القدرة على بناء اللعب الجماعي و حمل الكرة حتى منطقة الخصم. ظ/ن:المحافظة على الكرة أثناء التنقل.	
	08	- فكرة عن اللعب الجماعي.	ظ/إ:مشاركة الجميع في بناء اللعب و تقاسم المهام . ظ/ن:عدم إحداث فترات التوقف و الإنقطاع في اللعب.	
- ضمان مواصلة العمل و القدرة على التنظيم و الفعالية.	09	- فهم و تطبيق النظام و القانون الأساسي للعبة.	ظ/إ:التعرف على بعض القوانين و نظام اللعبة و استغلال فوائدها. ظ/ن:فهم مغزى اللعب و إحداث الحوار و المخاطبة بين اللاعبين.	

وحدة تعليمية

المستوى الدراسي	النشاط الرياضي :	مدة الانجاز	مكان الانجاز
الثانية متوسط	- كرة اليد	ساعة ونصف	ساحة المؤسسة
الوسائل	- ملعب مسطح / 4 - كرات / أقماع / صفارة		
الكفاءة القاعدية	- الرغبة في تقاسم الأدوار والتكيف مع قواعد اللعب.		
- الهدف التعليمي : (01)	- التمكن من تنظيم و تحدي المخاطرة خلال المنافسة		
فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح
فترة التحضير	- تهيئة الحالة النفسية والبدنية - لعبة التمريرات العشرة	- الحالة التعليمية رقم 01:(15د) - كل فوجين يكونان في منتصف الملعب بحيث يحاول كل فوج تمرير الكرة بين عناصر فريقه 10 تمريرات ويحاول الفوج الخصم إعاقته واستعادة الكرة قبل بلوغ العدد ليقوم بنفس العمل	- المشاركة الجماعية في العمل - فهم قواعد اللعبة
فترة الانجاز الرئيسي	- القدرة علي تنظيم وتسيير منافسة - إجراء منافسة بين الأفواج - إدراك أهمية التعاون مع الغير - دور الاستجابات السريعة خلال مواقف مختلفة	- الحالة التعليمية رقم 02 : 10د - توزيع المهام - الملاحظين - الحكام - المنظمين - الحالة التعليمية رقم 03 : 30د - منافسة بين الفرق - فريق يواجه فريق في الميدان الرسمي و التركيز علي اللعب داخل الميدان بين الفرق واستخلاص الملاحظات - الحالة التعليمية رقم 04 : 30د - استبدال الأدوار بين الفرق	- التشاور بين أعضاء الفريق - الإحساس والشعور بالمسؤولية - الإحساس والشعور بالمسؤولية في التنظيم والتسيير - تقاسم الأدوار والاحترام المتبادل بين أعضاء الفرق
فترة التقييم	- الراحة وكيفية الملاحظة	- الحالة التعليمية رقم 05 : 5د - مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة.	- إبداء الرأي واحترام الرأي الآخر

وحدة تعليمية


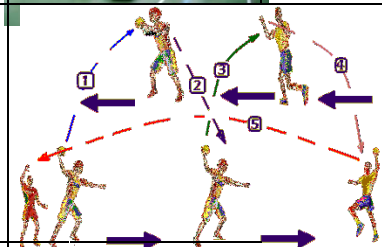
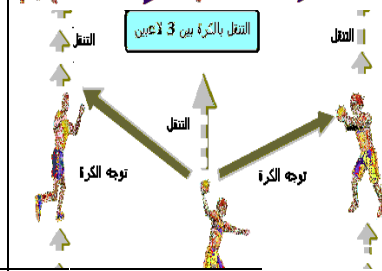



المستوى الدراسي :	النشاط الرياضي :	مدة الانجاز :	مكان العمل
السنة : الثانية متوسط	- كرة اليد	ساعة ونصف	- ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية :	- ملعب مسطح / 4 - كرات / أقماع / صفارة.		
- الكفاءة القاعدية :	- الرغبة في تقاسم الأدوار والتكيف مع قواعد اللعب.		
- الهدف التعليمي : (02)	- تعلم أبجدية اللعبة (الوضعية الأساسية).		
فترات التعلم	موضوعات التعلم (المهام):	- ظروف الانجاز :	- مقياس النجاح :
المرحلة التحضيرية:		- الحالة التعليمية: 01 (15د)	- الحفاظ على التنفس الطبيعي . - مشاركة الجميع في نجاح الحصة
		- تقديم موضوع الحصة / بعد التحية و تجمع القسم * تسخينات عامة يقودها قائد الفوج في فرقته تحت إشراف الأستاذ . * تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية - لعبة التمريرات العشرة	- صحة التنفس . - الانضباط و التنظيم داخل الفوج - إتباع توجيهات قائد الفوج .
		- المركزين : 01 (10د)	- احتفاظ اللاعبين في أماكنهم الخاصة . - إنسجام حركات كل لاعب في منطقتهم . - تغطية المناطق الشاغرة بين اللاعبين.
المرحلة الانجازية :		- المركزين : 02 (10د)	- التريب على الوضعية الأساسية . - تثبيت الأقدام على أرضية الملعب . - توظيف كل أعضاء الجسم من أجل التغطية و حماية المرمى.
		- المركزين : 02 (10د)	- الإنعاش و تغطية المساحات الفارغة . - المساندة لحاملي الكرة . - التنقل و التمركز المحكم فوق الميدان.
المرحلة التقييمية		- المركزين : 03 (10د)	- عدم إتباع الكرة أو حملها و الجري بها . - البحث على الفضاء الشاغر و الابتعاد عن المراقبة لإستقبال الكرة في ظروف حسنة . - فتح اللعب من كل جهات الملعب.
		- المركزين : 03 (05د)	- إشراك كل اللاعبين في نقل الكرة نحو منطقة الخصم . - التنسيق بين اللاعبين للدفاع و حماية المنطقة - تقاسم المسؤولية و المهام بين اللاعبين .
		- المركزين : 05 (40د)	- فرض الحماية و التغطية السريعة للمنطقة . - الرجوع السريع للمنطقة عند تضييع الكرة . - التنقل السريع نحو الهجوم بتنظيم محكم.
		- المركزين : 05 (40د)	- إبراز بعض الحالات التصرفية أثناء اللعب : كالأنانية / التسرع / وضعية الذراعين
		- المركزين : 05 (05د)	- إبراز بعض الحالات التصرفية أثناء اللعب : كالأنانية / التسرع / وضعية الذراعين
		- المركزين : 05 (05د)	- إبراز بعض الحالات التصرفية أثناء اللعب : كالأنانية / التسرع / وضعية الذراعين


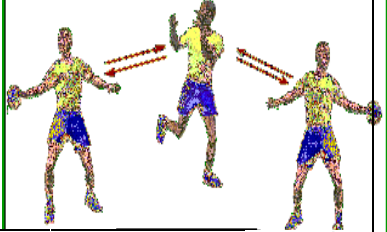
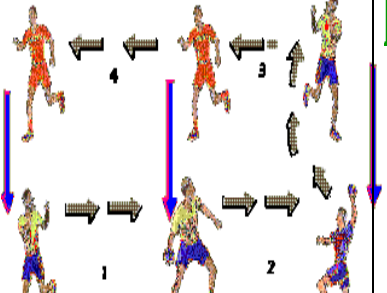
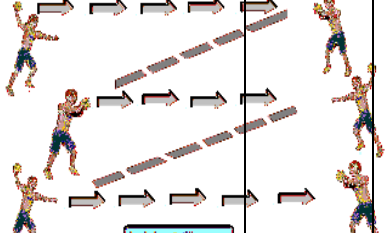


المستوى الدراسي :	النشاط الرياضي :	مدة الانجاز :	مكان العمل
السنة : الثانية متوسط	كرة اليد	ساعة ونصف	- ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية :	- ملعب مسطح / 4 - كرات / أقماع / صفارة.		
- الكفاءة القاعدية :	- التحكم في الحركات التقنية المستهدفة في الحصة.		
- الهدف التعليمي : (03)	- تعلم التمرير بمختلف أنواعه.		
فترات التعلم	وضعيات التعلم (المهام) :	- ظروف الانجاز :	- التوجيهات :
المرحلة التحضيرية	<p>الحالة التعليمية: 01/15</p> <p>*تقديم موضوع الحصة / بعد التحية و تجمع القسم</p> <p>* تسخينات عامة يقودها قائد الفوج في فرقته</p> <p>تحت إشراف الأستاذ .</p> <p>* تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية -</p> <p>لعبة الكرة المتقلبة بين فوجين</p>	<p>- صحة التنفس.</p> <p>- الانضباط و التنظيم داخل الفوج</p> <p>- إتباع توجيهات قائد الفوج .</p>	<p>- الحفاظ على التنفس الطبيعي .</p> <p>- مشاركة الجميع في نجاح الحصة</p>
المرحلة الإكراهية	<p>الحالة التعليمية: 02</p> <p>- الموقف : 01 (07د)</p> <p>- تبادل الكرة بين فريقين متقابلين وجه لوجه.</p> <p>- تمرير الكرة و متابعتها و محاولة مليء الفراغ الذي يحدثه اللاعب السابق.</p>	<p>- توجيه الكرة في مسار صحيح.</p> <p>- التحكم في استقبال الكرة ، و تبادل الأدوار و المهام بين اللاعبين.</p>	<p>- خلف مكان اللاعب السابق بسرعة.</p> <p>- ترويض الكرة بين اللاعبين/ وتمرير الكرة على مستوى الصدر.</p>
المرحلة الإكراهية	<p>- الموقف : 02 (07د)</p> <p>- بنفس التشكيلة المأخوذة سابقاً - تمرير الكرة عن طريق التردد على الأرض قبل أن يلمسها اللاعب المقابل ، وهكذا بتبادل الأدوار و المهام بين التلاميذ في كل مرة.</p>	<p>- إسقاط الصحيح للكرة أمام الزميل لتسهيل عليه إستقبالها .</p> <p>- التحكم في حركات التنفيذ للجسم عند الإستقبال و التنفيذ.</p>	<p>- عدم إستعمال القوة أثناء التمرير واختيار اللعب مع اللاعب المقابل .</p> <p>- إستعمال خطوات التهيئة أثناء التمرير و الإستقبال.</p>
المرحلة الإكراهية	<p>- الموقف : 03 (07د)</p> <p>- تبادل الكرة بين الطرفين بتمرير الكرة باليدين بعد الارتقاء ، مع محاولة بقاء الكرة في الفضاء.</p>	<p>- القدرة على الإرتقاء بالكرة و التخلص منها في الفضاء قبل الإركاز الثاني على الأرض .</p> <p>- التحكم في مسك الكرة باليدين و ترويضها.</p>	<p>- الإرتكاز الجيد للاعب حامل الكرة قبل الإرتقاء</p> <p>- السقوط الصحيح على الأرض بعد التخلص من الكرة / فتح المجال بسرعة للاعب الثاني بعد التخلص من الكرة.</p>
المرحلة الإكراهية	<p>- الموقف : 04 (07د)</p> <p>- عمل على شكل لعبة فريق ضد فريق. (التمريرة العشوائية).</p> <p>- الموقف : 05 (40د)</p> <p>منافسة بين الأفواج مقتنة وموجهة</p>	<p>- الإنتشار العقلاني فوق الميدان .</p> <p>- تطبيق الحراسة الفردية (رجل / لرجل)</p> <p>- توسيع اللعب و البحث على الأماكن البعيدة الشاغرة.</p>	<p>- البحث على أبعد لاعب متحرر من المراقبة .</p> <p>- إستعمال التمرير الطويل و فتح اللعب من كل الجوانب / المساندة و الدعم لحاملي الكرة .</p>
المرحلة التقييمية	<p>الحالة التعليمية: 03/05</p> <p>* جمع عناصر القسم على حسب الفرق</p> <p>- كل قائد يدلي بملاحظاته</p> <p>- إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ</p> <p>- مناقشة جماعية بين التلاميذ و الأستاذ</p>	<p>- الخطابة بدون عقدة أمام الزملاء .</p> <p>- تقييم داني .</p>	<p>إبراز بعض الحالات التصرفية أثناء اللعب : كالأنانية / التسرع / وضعية الزراعين</p>


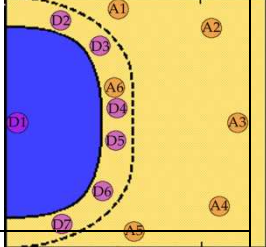


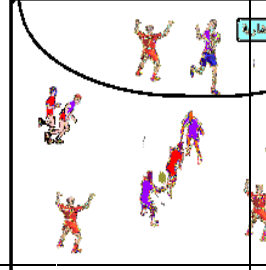

وحدة تعليمية

المستوى الدراسي :	النشاط الرياضي :	مدة الانجاز :	مكان العمل
السنة : الثانية متوسط	- كرة اليد	ساعة ونصف	- ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية :	- ملعب مسطح / 4 - كرات / أقماع / صفارة.		
- الكفاءة القاعدية :	- إستغلال الفضاعات الشاغرة من أجل التفوق.		
- الهدف التعليمي : (05)	- تعلم الإنتشار فوق الميدان.		
فترات التعلم	وضعيات التعلم (المهام):	ظروف الانجاز :	- مقاييس النجاح :
المرحلة التحضيرية:		- الحالة التعليمية: 01/15 *تقديم موضوع الحصة / بعد التحية و تجمع القسم * تسخينات عامة يقودها قائد الفوج في فرقته تحت إشراف الأستاذ . * تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية - لعبة التمريرات العشرة بكرتين	- الحفاظ على التنفس الطبيعي . - مشاركة الجميع في نجاح الحصة
		- الحالة التعليمية: 02 - الموقف : 01 (07) - عمل على شكل لعبة: - انتشار التلاميذ فوق الميدان بتوزيع عقلائي و تطبيق التميريرة العشارية.	- توزيع و الإنتشار العقلائي للتلاميذ فوق الميدان / إيجاد مساندة و دعم من الآخرين لحاملي الكرة. - إحداث مخاطبة و حوار بين التلاميذ.
المرحلة الانجازية:		- الموقف : 02 (07) - التنقل بالكرة بين 3 لاعبين / 4 ذهاباً و إياباً مخترقين الفريق الآخر و تجنب الإنقطاع المفاجئ لتضييع الكرة.	- إلتزام كل لاعب بعمله المسند إليه . - الإستجابة السريعة لعناصر الفوج على التناوب و التنقل/تسلسل و تنسيق العمل من فوج إلى آخر دون إنقطاع.
		- الموقف : 03 (07) - تمرير الكرة و متابعتها على شكل النجمة.	- القدرة على إيصال الكرة إلى اللاعب المقابل / تمرير الكرة على مستوى الصدر . - فتح المجال إلى اللاعب الموالي .
المرحلة التقييمية:		- الموقف : 04 (07) - عمل على تمرير الكرة إلى اللاعب المركزي الموجود بين اللاعبين المحيطين به مع تبادل الأدوار و المهام. - الموقف : 05 (40) منافسة بين الأفواج مقتنة وموجهة	- القدرة على تزويد اللاعب الوسيط بالكرة . - تداول و تبادل الأدوار بين اللاعبين. - القدرة على إبقاء الكرة في الفضاء لمدة طويلة.
		- الحالة التعليمية: 03/05 * جمع عناصر القسم على حسب الفرق - كل قائد يدلي بملاحظاته - إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ - مناقشة جماعية بين التلاميذ و الأستاذ	- الخطابة بدون عقدة أمام الزملاء . - تقييم داني .

وسائل العمل الضرورية :		- ملعب مسطح / 4 - كرات / أقماع / صفارة .	
الكفاءة القاعدية :		- توظيف بعض المهارات الفنية الجديدة لنقل الكرة إلى منطقة الخصم بطريقة صحيحة .	
الهدف التعليمي : (06)		- تعلم التنطيط : (ترديد الكرة)	
فترات التعلم	وضعايت التعلم (المهام):	- ظروف الاتجاز :	- مقياس النجاح :
المرحلة التحضيرية:		- الحالة التعليمية: 01/15- *تقديم موضوع الحصة / بعد التحية و تجمع القسم * تسخينات عامة يقودها قائد الفوج في فرقته تحت إشراف الأستاذ . * تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية - لعبة التريبات العشرة بكرة للسلة	- صحة التنفس . - الانضباط و التنظيم. داخل الفوج - إتباع توجيهات قائد الفوج .
		- الحالة التعليمية: 02 - الموقف : 01 (07د) - ترويض الكرة و مداعباتها في الفضاء و على الأرض ، و عدم ترك الكرة من الإبتعاد عن اللاعب.	- المحافظة على الكرة في اليد . - توظيف حركات الجسم عند التغيرات المحدثّة . - إبقاء الكرة لاصقة مع اللاعب .
		- الموقف : 02 (07د) - وجه لوجه - و التنقل بالكرة عن طريق الترديد على خط مستقيم.	- القدرة على التحكم في إيقاع التنقل مع عدم مفارقة الكرة عن اللاعب / استخدام اليدين و تبديلهما بتبادل الأدوار و المهام.
		- الموقف : 03 (07د) - بنفس التشكيل و النظام السابق - التنقل بالكرة عن طريق الترديد على مسلك منحرج مهياً بأقماع.	- القدرة على نقل الكرة من نقطة إلى أخرى على مسلك منحرج . - استخدام الذراعين على حسب المواقف المفروضة على اللاعب (يميني / يسرى)
		- الموقف : 04 (07د) - عمل على شكل لعبة (تشكيلة الدودة): - يقود التلميذ الأول مجموعته عن طريق الترديد - وبعد كل مرحلة من الوقت يترك الكرة للاعب (2) دون توقف أو الإنقطاع في اللعب وينسحب إلى المؤخرة. - الموقف : 05 (40د) - منافسة بين الأفواج مقتنة وموجهة	- القدرة على نقل المجموعة دون إنقطاع - القدرة على استخلاف اللاعب (1) دون توقيف اللعب . - القدرة على أخذ كل الإتجاهات مع عدم فقدان التوازن .
المرحلة الانجازية:			
			
			
المرحلة التقييمية		- الحالة التعليمية: 03/05- * جمع عناصر القسم على حسب الفرق - كل قائد يدلي بملاحظاته - إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ - مناقشة جماعية بين التلاميذ و الأستاذ	إبراز بعض الحالات التصرفية أثناء اللعب : كالأنانية / التسرع / وضعية الذراعين

السنة : الثانية متوسط	- كرة اليد	ساعة ونصف	- ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية : - الكفاءة القاعدية :	- ملعب مسطح / 4 - كرات / أقماع / صفارة. - توظيف بعض المهارات الفنية الجديدة لنقل الكرة إلى منطقة الخصم بطريقة صحيحة.		
- الهدف التعليمي : (07)	- تعلم التنقل بالكرة بين : 2 / 3 لاعبين.		
فترات التعلم	وضعيات التعلم (المهام):	- ظروف الانجاز :	- مقاييس النجاح :
المرحلة التحضيرية:		- الحالة التعليمية: 01 / 15 *تقديم موضوع الحصة / بعد التحية و تجمع القسم * تسخينات عامة يقودها قائد الفوج في فرقته تحت إشراف الأستاذ . * تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية - لعبة التمريرات العشرة مقننة	- الحفاظ على التنفس الطبيعي . - مشاركة الجميع في نجاح الحصة
		الحالة التعليمية: 02 - الموقف : 01 (د07) - تنقل لاعبين (2) بالكرة ذهاباً و إياباً بسرعة.	- القدرة على المحافظة على الكرة في الفضاء . - تسلسل العمل بدون إنقطاع بين التلاميذ. - إحداث إستجابة و رد فعل سريع.
		- الموقف : 02 (د07) - تنقل (03) لاعبين بالكرة على طول الملعب ، بالحرص على المحافظة على الكرة في الفضاء.	- القدرة على تنسيق اللعب بين اللاعبين 03 - ضمان سيولة الكرة في كل مرة نحو اللاعب المحوري. - تدعيم ومساندة اللاعب المحوري في نقل الكرة نحو الأمام.
		- الموقف : 03 (د07) - عمل بالكرة بين الطرفين وتقاطعهما عند الوصول أمام المعلم ثم التسديد نحو المجموعة الموائية.	- القدرة على تنسيق العمل بين (02) لاعبين - تبادل الأماكن بسرعة مع المحافظة على الكرة بينهما. - تقاطع اللاعبين في الوسط بدون اصطدام.
		- الموقف : 04 (د07) - عمل على شكل لعبة: - بتبادل الكرة بين اللاعبين ، ومتابعة الآخرين فإذا لمس لاعباً أنظم إليهم ، حتى آخر لعب. - الموقف : 05 (د40) - منافسة بين الأفواج مقننة وموجهة	- الإنشار و التوزيع المحكم فوق الميدان. - إستغلال التمريرات - اللاعب الآخر للملاحقة - فرض لعب جماعي و البحث على كل لاعب محرر من المراقبة.
المرحلة الاجازية:		- الحالة التعليمية: 03 / 05 * جمع عناصر القسم على حسب الفرق - كل قائد يدلي بملاحظاته - إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ - مناقشة جماعية بين التلاميذ و الأستاذ	إبراز بعض الحالات التصرفية أثناء اللعب : كالأنانية / التسرع / وضعية الذراعين
المرحلة التقييمية			

المستوى الدراسي :	النشاط الرياضي :	مدة الانجاز :	مكان العمل
السنة : الثانية متوسط	- كرة اليد	ساعة ونصف	- ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية :	- ملعب مسطح / 4 - كرات / أقماع / صفارة.		
- الكفاءة القاعدية :	- ضمان مواصلة العمل و القدرة على التنظيم و الفعالية.		
- الهدف التعليمي : (08)	- فكرة عن اللعب الجماعي		
فترات التعلم	وضعيات التعلم (المهام):	ظروف الانجاز :	مقياس النجاح
		- الحالة التعليمية: 01 (15د) * تقديم موضوع الحصة / بعد التحية و تجمع القسم * تسخينات عامة يقودها قائد الفوج في فرقته تحت إشراف الأستاذ . * تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية - لعبة التمريرات العشرة مقتنة	- الحفاظ على التنفس الطبيعي . - مشاركة الجميع في نجاح الحصة
		- الحالة التعليمية: 02 (07د) - الموقف : 01 (07د) - التنقل بين (03) لاعبين على طول الملعب ذهاباً و إياباً مع الحفاظ على الكرة في الفضاء.	- القدرة على نقل الكرة على طول الملعب بدون خطأ . - بقاء كل لاعب في رواقه الأصلي. - وجود دعم و مساعدة بين اللاعبين.
		- الموقف : 02 (07د) - تبادل الكرة بين عناصر الفريق باستعمال التناب و المحافظة على الكرة في الواجهة	- سرعة التناب بين اللاعبين . - تأمين تسلسل العمل بين اللاعبين. - الوصول إلى ديناميكية في اللعب بين اللاعبين
		- الموقف : 03 (07د) - وجه لوجه على شكل التموج ، تمرير الكرة و متابعتها مع ملئ الفراغ الذي يحدثه اللاعب الأول.	- القدرة على توصيل الكرة إلى اللاعب المقابل في ظروف جيدة/ تبادل و تداول الأدوار بين اللاعبين . - المحافظة على الكرة في الفضاء لمدة طويلة.
		- الموقف : 04 (07د) - عمل على شكل لعبة : - تطبيق التمريرة العشارية ، مع تطبيق القوانين الأساسية للعبة. - الموقف : 05 (40د) منافسة بين الأفواج مقتنة وموجهة	- الإنتشار الجيد فوق الميدان . - تمرير الكرة إلى أبعاد لاعب متخصص من الرقابة . - اللعب في إطار قانوني بعيد عن العنف و استعمال الخشونة.
		- الحالة التعليمية: 03 (05د) * جمع عناصر القسم على حسب الفرق - كل قائد يدلي بملاحظاته - إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ - مناقشة جماعية بين التلاميذ و الأستاذ	- إبراز بعض الحالات التصرفية أثناء اللعب : كالأنانية / التسرع / وضعية الذراعين

المستوى الدراسي :	النشاط الرياضي :	مدة الانجاز :	مكان العمل
السنة : الثانية متوسط	كرة اليد	ساعة ونصف	- ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية :	- ملعب مسطح / 4 - كرات / أقماع / صفارة.		
- الكفاءة القاعدية :	ضمان مواصلة العمل و القدرة على التنظيم و الفعالية.		
- الهدف التعليمي : (09)	- فهم وتطبيق النظام و القانون الأساسي للعبة.		
فترات التعلم	وضعيات التعلم (المهام):	ظروف الانجاز :	مقياس النجاح :
المرحلة التحضيرية:		الحالة التعليمية: 01/15 *تقديم موضوع الحصة / بعد التحية و تجمع القسم * تسخينات عامة يقودها قائد الفوج في فرقته تحت إشراف الأستاذ . * تسخينات خاصة : حركات مرونة / استرخائية - لعبة التمريرات العشرة مقننة	- الحفاظ على التنفس الطبيعي . - مشاركة الجميع في نجاح الحصة
		الحالة التعليمية: 02 الموقف : 01 (د07) - التعرف على الأماكن الصحيحة و التمرکز فيها ، و محاولة التحرك و التنقل في الرواق . - مع إسناد و تكليف كل لاعب بالمهام المسند إليه .	- التعود على اللعب في الأماكن المخصصة لكل لاعب و تغطية المساحة الخاصة . - تطبيق خطة اللعب و تقاسم الأدوار بين اللاعبين (هجوم/دفاع)
المرحلة الانجازية:		الموقف : 02 (د07) - الرجوع السريع إلى المنطقة و جعلها محروسة من كل هجوم مضاد بعد التضييع للكرة .	- القدرة على نقل الكرة بسرعة و تهديد الخصم - الرجوع السريع و تغطية الدفاع. - الزيادة في وتيرة العمل السريع.
		الموقف : 03 (د07) - التأقلم و التكيف مع اللعبة بثلاثة (03) فرق داخل الملعب . - تثبيت دفاعين (02) في منطقة 6 م كل فريق يدافع عن مرماه / و الفريق الثالث ينطلق بالهجوم من وسط الميدان نحو الدفاع ، فإذا نجح كرر هجومه على الفريق الآخر، و إذا فشل بقية مكان الدفاع المتصدي لهذا الهجوم.	- التعود على اللعب المنظم في مساحات ضيقة . - المحافظة على الكرة و التحكم في اللعب . - إنترام كل فريق بالمهمة المسندة إليه.
المرحلة التقييمية:		الموقف : 04 (د07) - شبه مباراة . (اللعب الحر) الموقف : 05 (د40) مناقشة بين الأفواج مقننة و موجهة	- الإنتشار الجيد فوق الميدان . - إيجاد الدعم و المساندة لحاملي الكرة . - فتح الخناق على حاملي الكرة بالتمرکز و التنقلات السريعة لطلب الكرة .
		الحالة التعليمية: 03/05 * جمع عناصر القسم على حسب الفرق - كل قائد يدلي بملاحظاته - إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ - مناقشة جماعية بين التلاميذ و الأستاذ	إبراز بعض الحالات التصرفية أثناء اللعب : كالأنانية / التسرع / وضعية الذراعين

الملحق رقم 02

المستوى الدراسي	المجال العلمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
الثانية متوسط	الثالث	كرة الطائرة	ملعب المؤسسة	تسع (09) حصص
الكفاءة القاعدية		التحكم في القواعد الأمنية خلال التنظيم والتسيير الحركي		
وحدة تعليمية		تسيير خطة عمل بسيطة		
الرقم	المؤشرات	الاهداف الاجرائية	التصرفات المميزة للنشاط	
01	الفهم والإمتثال لخطة عمل مشتركة وتقاسم الأدوار حسب المهمة المطلوبة	المشاركة في التنظيم والتسيير خلال منافسة	(ظ.إ): منافسة كشف المستوى + توزيع الأدوار . (م.ن): إدراك أدوار التنظيم والتسيير.	
02		الوضعية الصحيحة للجسم عند التعامل مع الكرة	(ظ.إ): استقبال الكرة في وضعيات مختلفة (م.ن): الإتقان الجيد مع الربط بين مختلف أطراف الجسم	
03		تنظيم تصرفاته وحركته حسب ظروف العمل	(ظ.إ): ترويض الكرة وتمريرها . (م.ن): القدرة على مداعبة الكرة باليدين .	
04	تنظيم إيجابي للتصرفات في إطار مشترك	التوجيه الجيد للكرة في إطار مرغوب فيه	(ظ.إ): توجيه الكرة نحو مناطق مرغوب فيها . (م.ن): إتقان المهارات المكتسبة ومحاولة تحسين المستوى .	
05		الشعور بالمسؤولية والرغبة في إنجاح الفريق	(ظ.إ): إرسال الكرة نحو مناطق مختلفة من الملعب . (م.ن): تحسين الإرسال (الوضعية المناسبة للجسم) .	
06		تنظيم العمل بالحفاظ على الكرة	(ظ.إ): القيام بالتمريرات الثلاثة مع التحكم في الكرة. (م.ن): إدراك ضرورة اللعب الجماعي.	
07		التنقل الجيد نحو الكرة في مختلف الأماكن	(ظ.إ): سرعة التنقل نحو الكرة في وضعيات صعبة . (م.ن): إستجابة حركية سريعة بالتنقل الدقيق نحو الكرة .	
08	لعب دور العنصر الأساسي بتوظيف القوانين الموالية لخطة العمل	العمل الجماعي من أجل الفوز	(ظ.إ): إسترسال مختلف التقنيات المكتسبة . (م.ن): التنظيم الجيد فوق أرضية الميدان .	
09	لعب دور العنصر الأساسي بتوظيف القوانين الموالية لخطة العمل	إبراز قدرات التنظيم والتسيير النهائي	(ظ.إ): اللعب الجماعي , تسيير التنافس , بطاقة الملاحظة . (م.ن): إبراز قدرات التنظيم والتسيير والملاحظة .	

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثانية متوسط	كرة الطائرة	ساعة و نصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب كرة الطائرة +كرات + صافرة + اقماع + ميقاتي		
وحدة تعليمية	تسيير خطة عمل بسيطة		
الهدف الخاص رقم 01	المشاركة في التنظيم والتسيير خلال منافسة		
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الهدف الإجرائي رقم (01): (15د) قيام عناصر كل فوج بلعبة التمريرات الموجهة داخل مساحة محددة من الملعب بوجود خصم واحد من نفس الفوج	- المشاركة الفعالة في اللعب من أجل الإحماء الجيد. - الحفاظ على النظام .	تفادي التدخلات الخشنة .
المرحلة الانجازية	الهدف الإجرائي رقم (02): 15د إجراء لعبة التمريرات المتتابعة بين الأفواج في نصف ملعب كرة الطائرة مع عدم خروج الكرة من الملعب وعدم سقوطها على الأرض وعدم لمسها مرتين. وهذا بوجود ملاحظين ثم تغيير المهام الهدف الإجرائي رقم (03): 15د تقسيم التلاميذ الى : فوجين يعملان وآخران يلاحظان , حيث يقوم التلاميذ بلعب مقابلة حرة في الكرة الطائرة مع تطبيق قوانين اللعبة مدة 05 دقائق . ثم تغيير الأدوار . الهدف الإجرائي رقم (04): 40د منافسة بين الأفواج مقننة وموجهة	<ul style="list-style-type: none"> الشعور بالمسؤولية في الملاحظة المتعة في اللعب بالتعاون بين أفراد الجماعة . المشاركة الفعالة داخل الفوج. إبراز التلميذ لمهاراته الفنية. عدم التخوف من الكرة في التعامل معها . إدراك وفهم القوانين المدروسة للعبة . 	<ul style="list-style-type: none"> رد الكرة وعدم سقوطها بأي شكل عدم التكتل حول الكرة لتفادي الأخطاء . العمل على إسقاط الكرة في منطقة الخصم . تسهيل لعب الكرة.
المرحلة التقييمية	الهدف الإجرائي رقم (05): (05د) إجراء إستبيان للتلاميذ لمعرفة ثقافتهم الرياضية للعبة . - مناقشة عامة بين الأفواج .	- التدخل بكل شجاعة لتقديم الملاحظات. - تقبل النقد.	إدراك أدوار التنظيم والتسيير

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثانية متوسط	كرة الطائرة	ساعة و نصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب كرة الطائرة +كرات + صافرة + أقماع + ميقاتي		
وحدة تعليمية	تسيير خطة عمل بسيطة		
الهدف الخاص رقم 02	الوضعية الصحيحة للجسم عند التعامل مع الكرة		
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الهدف الإجرائي رقم (01): (15د) إجراء لعبة التمريرات المتتابعة داخل كل فوج للبحث عن أكبر عدد ممكن من التمريرات .	- المشاركة الفعالة للإحماء الجيد - المتعة في اللعب .	إبعاد الكرة ورفعها في كل الحالات للحصول على أكبر عدد من التمريرات .
المرحلة الانجازية	الهدف الإجرائي رقم (02): (07د) من خلال لعبة مرر واتبع يقوم احد التلاميذ بتمرير الكرة الى زملائه ليتم إسترجاعها بوجه الساعدين على مسافة 03متر . الهدف الإجرائي رقم (03): (07د) نفس أبعاديات الحالة السابقة لكن بوجود الشبكة . الهدف الإجرائي رقم (04): (07د) تقسيم التلاميذ إلى : فوجين يعملان وآخران يلاحظان (العدد) . حيث يقوم عناصر كل فوج بإجراء لعبة التمريرات المتتابعة بتقنية الإستقبال في نصف ملعب كرة الطائرة مدة دقيقة واحدة. ثم تغيير الأدوار. الهدف الإجرائي رقم (05): (07د) من خلال نتائج الحالة السابقة يقوم الفوجين الفائزين بلعب مقابلة مقننة بين الأفواج (الإستقبال بالساعدين كقانون للعبة) . الهدف الإجرائي رقم (06): (40د) منافسة بين الأفواج مقننة وموجهة	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على النظام مع تتبع الادوار . المتعة في تعلم تقنية الإستقبال . إستعمال عضلات الساعدين . الدينامكية في التعامل مع الكرة . عدم كسر المرفق عند ضرب الكرة . تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة عند لعب المقابلات . 	<ul style="list-style-type: none"> الجدية في العمل لإكتساب التقنيات . تمديد الذراعين عند ضرب الكرة الأخذ بعين الإعتبار أكبر عدد من التمريرات المتواصلة (دون سقوط الكرة). التركيز في اللعب على تقنية الإستقبال
المرحلة التقييمية	الهدف الإجرائي رقم (07): (05د) - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد	إستقبال الكرة بالوضعية المنخفضة للجسم

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثانية متوسط	كرة الطائرة	ساعة و نصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب كرة الطائرة +كرات + صافرة + اقماع + ميقاتي		
وحدة تعليمية	تسيير خطة عمل بسيطة		
الهدف الخاص رقم 03	إبراز قدرات التنظيم والتسيير النهائي		
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<u>الحالة التعليمية رقم (01): (15د)</u> قيام عناصر كل فوج بلعبة التمريرات الموجهة داخل مساحة محددة من الملعب بوجود خصم واحد من نفس الفوج .	- المشاركة الفعالة في اللعب من أجل الإحماء الجيد. - الحفاظ على النظام .	تفادي التدخلات الخشنة .
المرحلة الانجازية	<u>الحالة التعليمية رقم (02): (15د)</u> إجراء لعبة التمريرات المتتابعة بين الأفواج في نصف ملعب كرة الطائرة مع عدم خروج الكرة من الملعب وعدم سقوطها على الأرض وعدم لمسها مرتين، وهذا بوجود ملاحظين ثم تغيير المهام . <u>الحالة التعليمية رقم (03): (15د)</u> تقسيم التلاميذ الى : فوجين يعملان وآخران يلاحظان , حيث يقوم التلاميذ بلعب مقابلة حرة في الكرة الطائرة مع تطبيق قوانين اللعبة . ثم تغيير الأدوار . <u>الهدف الإجرائي رقم (04): (40د)</u> منافسة بين الأفواج مقننة وموجهة	<ul style="list-style-type: none"> الشعور بالمسؤولية في الملاحظة المتعة في اللعب بالتعاون بين أفراد الجماعة . المشاركة الفعالة داخل الفوج إبراز التلميذ لمهاراته الفنية. عدم التخوف من الكرة في التعامل معها . إدراك وفهم القوانين المدروسة للعبة 	<ul style="list-style-type: none"> رد الكرة وعدم سقوطها بأي شكل عدم التكتل حول الكرة لتفادي الأخطاء . العمل على إسقاط الكرة في منطقة الخصم . تسهيل لعب الكرة .
المرحلة التقييمية	<u>الحالة التعليمية رقم (05): (05د)</u> إجراء إستبيان للتلاميذ لمعرفة ثقافتهم الرياضية للعبة . - مناقشة عامة بين الأفواج .	- التدخل بكل شجاعة لتقديم الملاحظات. - تقبل النقد.	المشاركة الفعالة في تنظيم وتسيير المنافسة

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثانية متوسط	كرة الطائرة	ساعة و نصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية		ملعب كرة الطائرة +كرات + صافرة + أقماع + ميقاتي	
وحدة تعليمية		تسيير خطة عمل بسيطة	
الهدف الخاص رقم 04		تنظيم تصرفاته وحركاته حسب ظروف العمل	
فترات لتعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<u>الحالة التعليمية رقم (01): (15د)</u> تعامل عناصر كل فوج مع الكرة بوضعية الإستقبال المكتسبة .	- المشاركة الفعالة للإحماء الجيد . - المتعة في اللعب .	إبعاد الكرة ورفعها في كل الحالات للحصول على اكبر عدد من التمريرات
المرحلة الانجازية	<u>الحالة التعليمية رقم (02): (10د)</u> من خلال لعبة مرر وأتبع يقوم احد التلاميذ بتمرير الكرة الى زملائه فوق الرأس ليتم إرجاعها بأصابع اليد على مسافة 03 متر . <u>الحالة التعليمية رقم (03): (10د)</u> نفس أبجديات الحالة السابقة لكن بوجود الشبكة <u>الحالة التعليمية رقم (04): (10د)</u> يقوم كل فوج بإجراء لعبة التمريرات المتتابعة بالطريقة الصحيحة داخل نصف الملعب مدة 30 ثانية مع حساب التمريرات الصحيحة , في محاولتين . <u>الهدف الإجرائي رقم (05): (40د)</u> منافسة بين الأفواج مقننة وموجهة	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على النظام مع تتبع الادوار . الشعور بالمتعة في تعلم التقنية . إستعمل أصابع اليد الثلاث دفع الكرة وليس ضربها. المرونة في العمل . تطبيق القوانين المكتسبة. 	<ul style="list-style-type: none"> الجدية في العمل . رفع الكرة عالياً لإعطاء فرصة للزميل لتمرير الكرة بشكل مريح تمديد الذراعين . أخذ بعين الإعتبار أكبر عدد من التمريرات المتواصلة. عدم سماع الفرقة عند لمس الكرة .
المرحلة التقييمية	<u>الحالة التعليمية رقم (06): (05د)</u> - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة .	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد	التعامل الجيد مع الكرة عند تمريرها في حالات مختلفة

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثانية متوسط	كرة الطائرة	ساعة و نصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			ملعب كرة الطائرة +كرات + صافرة + أقماع + ميقاتي
وحدة تعليمية			تسيير خطة عمل بسيطة
الهدف الخاص رقم 05			التوجيه الجيد للكرة في إطار مرغوب فيه
فترات لتعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): (15د) تعامل عناصر كل فوج مع الكرة بوضعية الإستقبال والتمرير المكتسبة.	- المشاركة الفعالة للإحماء الجيد - المتعة في اللعب .	رفع الكرة عالياً للحصول على أكبر عدد من التمريرات
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم (02): (10د) يقوم كل تلميذ بالوقوف مقابلاً زملائه مسافة 03م الواقفين في خط مستقيم حيث يعمل على إرجاع الكرة بأصابع اليد (تقنية التمرير) لزميله الممرر بالترتيب. ثم تغيير الأدوار.. الحالة التعليمية رقم (03): (10د) نفس الحالة السابقة لكن يتم توجيه الكرة بتقنية الإستقبال . الحالة التعليمية رقم (04): (10د) تقسيم التلاميذ إلى فوجين للعمل وآخرين للملاحظة , حيث يقف كل تلميذ داخل دائرة محاولاً توجيه الكرة لزملائه للقيام بالتمريرات المتتابة داخل فوجه مع حساب أكبر عدد من التمريرات المتواصلة مستعملاً التقنيات المكتسبة مدة دقيقة واحدة , تغيير الأدوار . الحالة التعليمية رقم (05): (40د) منافسة بين الأفواج مقننة وموجهة	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على النظام مع تتبع الادوار . الرغبة في تعلم التقنيات لإنجاح الفريق. المشاركة الفعالة داخل الفوج التركيز وعدم التسرع في توجيه الكرة الرؤية الجيدة لمكان زميله لتسهيل التمرير . التحكم في تمرير الكرة في مختلف الإتجاهات بالتقنيات المكتسبة . المرونة في التعامل مع الكرة . تطبيق القوانين المكتسبة 	<ul style="list-style-type: none"> رفع الكرة عالياً عند التوجيه . المرونة في العمل لتسهيل التوجيه وإعطاء الصبغة الجمالية للمهارة العمل على توجيه الكرة في مكان وقوف الزميل تحديداً التركيز في اللعب.
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم (06): (05د) - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد.	تنمية قدرة التلميذ في التحكم بالكرة و توجيهها

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثانية متوسط	كرة الطائرة	ساعة و نصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية		ملعب كرة الطائرة +كرات + صافرة + أقماع + ميقاتي	
وحدة تعليمية		تسيير خطة عمل بسيطة	
الهدف الخاص رقم 06		الشعور بالمسؤولية و الرغبة في انجاح الفريق	
فترات لتعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<u>الحالة التعليمية رقم (01): (15د)</u> إجراء لعبة التمريرات المتتابعة داخل كل فوج (إستعمال تقنية التمرير والإستقبال) .	- الجدية في العمل . - تطبيق التقنيات المكتسبة.	تمرير الكرة عاليا
المرحلة الانجازية	<u>الحالة التعليمية رقم (02): (10د)</u> يقسم كل فوج إلى قسمين متقابلين على عرض ملعب كرة الطائرة (09م) حيث يقوم كل تلميذ بإرسال الكرة بالإرسال السهل (الأدنى) محاولا إيصالها إلى زميله المقابل مع تتبع الأدوار <u>الحالة التعليمية رقم (03): (10د)</u> يقوم كل تلميذ بإرسال الكرة (الإرسال السهل) من خط الإرسال بوجود الشبكة إلى منطقة الخصم. <u>الحالة التعليمية رقم (04): (10د)</u> نفس أبجديات الحالة السابقة مع تقسيم منطقة الخصم إلى يمنى و يسرى محاولا التلميذ إسقاط الكرة في كلتا المنطقتين مع حساب المحاولات الناجحة للفريق <u>الحالة التعليمية رقم (05): (40د)</u> منافسة بين الأفواج مقننة وموجهة	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على النظام مع تتبع الأدوار . رفع الكرة عاليا قبل الإرسال بيد ثم ضربها من الأسفل بقبضة اليد الثانية. إعطاء القوة اللازمة لإرسال الكرة فوق الشبكة . تكرار المحاولات للوصول إلى الأحسن . المرونة في التعامل مع الكرة. إرسال الكرة بمسار (زاوية 45°). توجيه الكرة إلى المنطقة المرغوب فيها . تطبيق القوانين المدروسة . 	<ul style="list-style-type: none"> الجدية في العمل لإكتساب التقنيات تقديم رجل الإرتكاز. تمديد ذراع الإرسال. العمل على رفع الكرة فوق الشبكة.
المرحلة التقييمية	<u>الحالة التعليمية رقم (06): (05د)</u> - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية - تقبل النقد.	إنجاح الفريق من خلال إتقان الإرسال

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثانية متوسط	كرة الطائرة	ساعة و نصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية		ملعب كرة الطائرة +كرات + صافرة + أقماع + ميقاتي	
وحدة تعليمية		تسيير خطة عمل بسيطة	
الهدف الخاص رقم 07		تنظيم العمل بالحفاظ على الكرة	
فترات لتعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<u>الحالة التعليمية رقم (01): (15د)</u> إجراء لعبة التمريرات المتتابعة داخل كل فوج (إستعمال تقنية التمرير والإستقبال) .	- الجدية في العمل . - تطبيق التقنيات المكتسبة.	تمرير الكرة عاليا
المرحلة الانجازية	<u>الحالة التعليمية رقم (02): (10د)</u> يقسم كل فوج إلى مجموعتين متقابلتين يفصل بينهما خط مرسوم على الأرض حيث تعمل كل مجموعة على تمرير الكرة ثلاث مرات فيما بينها ثم تحويلها مباشرة إلى المجموعة الثانية وهكذا <u>الحالة التعليمية رقم (03): (10د)</u> يقسم التلاميذ إلى فوجين للعمل واخر للملاحظة حيث تلعب مقابلة مقننة مع التركيز على تطبيق التمريرات الثلاثة بدون إرسال وبشروط اللعبة (عدم سقوط الكرة , عدم التوجيه أقل من 03 تمريرات, عدم إسقاط الكرة خارج الملعب) <u>الحالة التعليمية رقم (04): (10د)</u> نفس أبجديات الحالة السابقة لكن بوقوف الممر من نقطة الإرسال (09م) بمعيار نجاح 03 صحيحة من 05 إرسالات <u>الحالة التعليمية رقم (05): (40د)</u> منافسة بين الأفواج مقننة وموجهة	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على النظام مع تتبع الادوار . الشعور بالمتعة في إكتساب التقنيات . الرغبة في تحسين المستوى. عدم التسرع في التعامل مع الكرة . المرونة في التعامل مع الكرة. تنمية روح التعاون لنجاح الفريق . تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة عند لعب المقابلات . 	<ul style="list-style-type: none"> التمرير عالياً للأمام في كل الحالات . تمريرة واحدة لكل تلميذ. مساعدة الزملاء. الإستعداد الجيد لإستقبال الكرة من الزميل.
المرحلة التقييمية	<u>الحالة التعليمية رقم (06): (05د)</u> - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد.	إدراك ضرورة اللعب الجماعي

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثانية متوسط	كرة الطائرة	ساعة و نصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب كرة الطائرة +كرات + صافرة + أقماع + ميقاتي		
وحدة تعليمية	تسيير خطة عمل بسيطة		
الهدف الخاص رقم 08	التنقل الجيد نحو الكرة في مختلف الأماكن		
فترات لتعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<u>الحالة التعليمية رقم (01): (15د)</u> يوزع التلاميذ على أرضية الملعب وعند سماع الإشارة من الأستاذ يعمل التلاميذ على التوجه يمينا، يساراً، أماماً وخلفاً من وضعية الإستعداد (إنحناء الركبة).	- سرعة الإستجابة. - الربط بين التحرك . - وضعية الإستعداد .	التركيز الجيد للتنفيذ بسرعة
المرحلة الانجازية	<u>الحالة التعليمية رقم (02): (15د)</u> لكل فوج ممرر على بعد 05 م موزعين على أرضية الملعب. حيث يعمل الممرر على تمرير الكرة عالياً بعيداً على زميله مسافة 01م في الجهات الأربعة ويحاول هذا الأخير إسترجاعها بالتقنية المناسبة. تغيير الأدوار. <u>الحالة التعليمية رقم (03): (15د)</u> يقسم التلاميذ إلى فوجين عمل وآخرين للملاحظة في إطار منافسة حيث يقوم التلاميذ بنفس أبعديات الحالة السابقة لكن بوجود الشبكة <u>الحالة التعليمية رقم (04): (40د)</u> منافسة بين الأفواج مقننة وموجهة	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على النظام في العمل . أخذ المسؤولية في إسترجاع الكرة . تقدير التلميذ لمسار سقوط الكرة قبل التنقل . سرعة التنقل لإسترجاع الكرة . تنمية الإنتباه الحسي الحركي . تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة عند لعب المقابلات . 	<ul style="list-style-type: none"> على الممرر رفع الكرة عالياً في كل الحالات. عدم إسقاط الممرر للكرة أكثر من 01م. عدم التنقل قبل معرفة إتجاه الكرة إستعمال التقنية المناسبة لإسترجاع الكرة.
المرحلة التقييمية	<u>الحالة التعليمية رقم (05): (05د)</u> - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد.	سرعة التنقل لإسترجاع الكرة

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثانية متوسط	كرة الطائرة	ساعة و نصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية		ملعب كرة الطائرة +كرات + صافرة + أقماع + ميقاتي	
وحدة تعليمية		تسيير خطة عمل بسيطة	
الهدف الخاص رقم 09		العمل الجماعي من أجل الفوز	
فترات لتعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<u>الحالة التعليمية رقم (01): (15د)</u> إجراء لعبة التمريرات المتتابة داخل كل فوج (استعمال تقنية التمرير والاستقبال)	- الجدية في العمل . - تطبيق التقنيات المكتسبة .	تمرير الكرة عاليا
المرحلة الانجازية	<u>الحالة التعليمية رقم (02): (15د)</u> ترسم 06 مناطق موزعة في كل نصف ملعب , حيث كل تلميذ مسؤول عن منطقته . الفوج (1) يعمل في نصف الملعب, الفوج (2) مكلف بالإرسال, الفوج (3) يلاحظ والفوج (4) يسترجع الكرات الضائعة <u>الحالة التعليمية رقم (03): (15د)</u> من خلال المناطق المرسومة سابقاً , يقوم كل فوجين بلعب مقابلة في كرة الطائرة وكل تلميذ مسؤول عن منطقته. والفوجين الآخرين يلاحظان , مع تغيير الأدوار. <u>الحالة التعليمية رقم (04): (40د)</u> لعب مقابلات حرة بين الأفواج مع تطبيق كل القوانين المعروفة في اللعبة وإبراز التلميذ للتقنيات المدروسة	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على النظام في العمل . المتعة في اللعب . تحمل المسؤولية إتجاه الفريق الربط و التوافق بين مختلف التقنيات المكتسبة لإعطاء الصبغة الجمالية للعبة . تنمية روح الجماعة . الإننتشار الجيد على أرضية الميدان . تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة . 	<ul style="list-style-type: none"> عدم التكتل حول الكرة . الثقة المتبادلة بين أعضاء الفريق . إبراز العمل الفردي والجماعي . تجنب اللعب العشوائي .
المرحلة التقييمية	<u>الحالة التعليمية رقم (05): (05د)</u> - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة .	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد.	تظافر الجهود لإسترسال مختلف التقنيات

الملحق رقم 03

ملحق رقم (03) استمارة استطلاع رأي الاختصاصيين حول ترشيح اختبارات البحث.

جامعة قسنطينة 02

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استطلاع رأي الاختصاصيين حول ترشيح اختبارات البحث.

الاستاذ المحترم :

تحية طيبة

يقوم الباحث بوراشيد هشام بدراسة عنوان :

دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة. السرعة. القوة) وتأثيرها
علي التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة

وذلك ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ونظرا لما
لسيادتكم من باع واسع وخبرة وفيرة في هذا المجال , نرجو منكم التفضل بإيداء الرئ نحو انسب الاختبارات التي
تساهم في قياس بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة , السرعة , القوة) لتلاميذ التعليم المتوسط 12-13 سنة وذلك
بوضع علامة (x) أمام الاختبار الذي تراه مناسب لقياس العناصر السابقة الذكر وذلك في الجدول المرفق, وذلك
إسهاما منكم في إعانة الباحث في انجاز البحث.

ونشكر سيادتكم علي حسن تعاونكم والبناء الهادف

الاستاذ:

اللقب العلمي :

مكان العمل:

الباحث:

بوراشيد هشام

الجدول المرفق لترشيح اختبارات البحث.

ضع علامة (x) أمام ما تراه مناسب		إسم الاختبار	نوع الاختبار
كرة اليد	الكرة الطائرة		
		إختبار السرعة ل 30م من بداية الحركة	إختبارات السرعة
		إختبار السرعة ل30متر	
		إختبار السرعة ل45 م	
		إختبار العدول ل 50 متر	
		إختبار 20 م من بداية الحركة	
		إختبار 20 م	
		إختبار جري 3*6متر	
		إختبار جري 400متر	
		إختبار جري 500متر	
		إختبار جري /مشي 600متر	
		إختبار جري 800متر	
		إختبار جري 1000متر	
		إختبار جري 1200متر	اختبارات القوة الانفجارية للأطراف العلوية
		اختبار السحب على العقلة	
		دفع الجلة 2كلغ	
		اختبار رفع ثقل 10كلغ	
		اختبار رمي كرة طبية 800 غ	
		اختبار رمي كرة طبية 1كلغ	اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلية
		اختبار رمي كرة طبية 2كلغ	
		اختبار الوثب الطويل من الثبات	
		اختبار الوثب العمودي من الثبات	
		إختبار ثلاث و ثبات متتالية افقية	
		إختبار دروب جانب	

الموسم الجامعي: 2012/2013

الملحق رقم 04

ملحق رقم (04) الاستمارة الخاصة لاستطلاع آراء المحكمين حول البرنامج التدريبي المقترح.

جامعة قسنطينة 02

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الاستمارة الخاصة لاستطلاع آراء المحكمين حول البرنامج التدريبي المقترح.

الاستاذ المحترم :

يقوم الباحث بوراشيد هشام بدراسة عنوان :

دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة. السرعة. القوة) وتأثيرها علي التحضير في الرياضات الجماعية لدي تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة

وذلك استكمالا لمتطلبات نيل درجة الماجستير في اختصاص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بجامعة منتوري قسنطينة، وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم البرنامج التدريبي المقترح، لما عهدنا منك من خبرة ومعرفة في هذا المجال وبين يديك البرنامج التدريبي المقترح بمفرداته ومحتوياته، ونرجو من حضرتكم التكرم بقراءة البرنامج التدريبي بعناية وإبداء ملاحظاتكم حول التمرينات والألعاب الصغيرة المستخدمة ووقت الراحة ودرجات الشدة وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي علي البرنامج المقترح.

كما يرجى إبداء ملاحظاتكم رمن حيث اقتراح أي تعديل علي المحتوى واقتراح أي تعديل علي الصياغة اللغوية في المكان المخصص لذلك أسفل هذه الاستمارة.

مع الاحترام والتقدير

ملاحظات واقتراحات إن أمكن :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

الباحث: بوراشيد هشام

الموسم الجامعي: 2012 / 2013

ملاحظات واقتراحات إن أمكن:

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

الملحق رقم 05

ملحق رقم (05) نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعينه التجريبية

الرقم	الاختبارات البعدية								الاختبارات القبليّة									
	الوثب العمودي من الثبات	الوثب الطويل من الثبات	رمي كرة طيبية 2كلغ	رمي كرة طيبية 800غ	جري 3*6م	جري 30م	جري/مشي 600م	المنافسة التقليديّة في الكرة الطائرة	المنافسة التقليديّة في كرة اليد	الوثب العمودي من الثبات	الوثب الطويل من الثبات	رمي كرة طيبية 2كلغ	رمي كرة طيبية 800غ	جري 3*6م	جري 30م	جري/مشي 600م	المنافسة التقليديّة في الكرة الطائرة	المنافسة التقليديّة في كرة اليد
01	30	1.50	6.10	12.30	5.60	5.60	2.47	13	12	27	1.40	6.00	12.10	5.70	5.80	3.2	5	6
02	31	1.15	5.30	12.20	6.00	6.02	2.34	11	11	28	1.10	5.20	11.50	6.12	6.10	3.54	6	7
03	29	1.35	5.32	13.01	6.01	5.59	2.50	12	11	27	1.20	5.30	12.80	6.06	6.12	3.02	5	6
04	26	1.20	5.10	12.50	5.59	6.00	2.50	11	11	25	1.10	4.90	11.70	6.10	6.30	2.57	6	8
05	27	1.35	5.60	12.65	5.44	5.40	2.39	14	12	26	1.30	5.50	12.60	5.54	5.87	2.50	7	9
06	24	1.45	6.21	11.00	5.49	5.50	2.43	10	11	22	1.40	5.20	10.80	5.52	5.65	3.57	6	6
07	23	1.10	5.30	11.10	5.48	6.23	2.59	10	10	22	1.00	5.00	10.90	6.13	6.63	3.50	6	6
08	32	1.60	6.20	13.50	5.45	5.42	2.25	12	15	30	1.57	5.90	13.40	5.47	5.52	3.62	6	11
09	31	1.52	5.95	12.95	5.51	5.22	2.32	11	14	28	1.45	5.85	12.91	5.42	5.58	3.14	7	10
10	28	1.44	5.42	12.87	5.48	5.43	2.34	12	14	26	1.43	5.40	12.85	5.53	5.71	3.20	7	9
11	26	1.12	5.63	12.37	5.49	5.94	2.59	10	13	25	1.10	5.60	12.35	5.51	5.69	3.48	6	10
12	27	1.33	5.56	12.35	6.50	6.54	3.02	11	12	25	1.30	5.10	12.30	6.57	6.74	3.16	6	6
13	25	1.15	5.20	11.42	6.02	6.50	2.54	10	11	24	1.10	4.90	11.40	6.5	6.54	3.12	5	6
14	27	1.18	5.70	11.35	6.00	6.41	2.54	09	12	24	1.15	5.00	11.30	6.12	6.45	2.59	5	7
15	29	1.10	5.10	11.10	6.10	5.59	3.03	11	10	27	1.05	4.80	10.50	6.14	6.02	3.41	5	6
16	30	1.61	5.50	12.60	6.10	6.40	2.31	09	14	29	1.60	5.30	12.50	6.15	6.47	2.41	5	8
17	31	1.52	5.95	12.95	5.51	5.22	2.32	11	14	28	1.45	5.85	12.91	5.42	5.58	3.14	7	10
18	28	1.44	5.42	12.87	5.48	5.43	2.34	12	14	26	1.43	5.40	12.85	5.53	5.71	3.20	7	9
19	26	1.12	5.63	12.37	5.49	5.94	2.59	10	13	25	1.10	5.60	12.35	5.51	5.69	3.48	6	10

27	1.33	5.56	12.35	6.50	6.54	3.02	11	12	25	1.30	5.10	12.30	6.57	6.74	3.16	6	6	20
25	1.15	5.20	11.42	6.02	6.50	2.54	10	11	24	1.10	4.90	11.40	6.5	6.54	3.12	5	6	21
27	1.18	5.70	11.35	6.00	6.41	2.54	09	12	24	1.15	5.00	11.30	6.12	6.45	2.59	5	7	22
29	1.10	5.10	11.10	6.10	5.59	3.03	11	10	27	1.05	4.80	10.50	6.14	6.02	3.41	5	6	23
30	1.61	5.50	12.60	6.10	6.40	2.31	09	14	29	1.60	5.30	12.50	6.15	6.47	2.41	5	8	24
30	1.50	6.10	12.30	5.60	5.60	2.47	13	12	27	1.40	6.00	12.10	5.70	5.80	3.2	5	6	25
31	1.15	5.30	12.20	6.00	6.02	2.34	11	11	28	1.10	5.20	11.50	6.12	6.10	3.54	6	7	26
29	1.35	5.32	13.01	6.01	5.59	2.50	12	11	27	1.20	5.30	12.80	6.06	6.12	3.02	5	6	27
26	1.20	5.10	12.50	5.59	6.00	2.50	11	11	25	1.10	4.90	11.70	6.10	6.30	2.57	6	8	28
27	1.35	5.60	12.65	5.44	5.40	2.39	14	12	26	1.30	5.50	12.60	5.54	5.87	2.50	7	9	29
24	1.45	6.21	11.00	5.49	5.50	2.43	10	11	22	1.40	5.20	10.80	5.52	5.65	3.57	6	6	30
23	1.10	5.30	11.10	5.48	6.23	2.59	10	10	22	1.00	5.00	10.90	6.13	6.63	3.50	6	6	31
32	1.60	6.20	13.50	5.45	5.42	2.25	12	15	30	1.57	5.90	13.40	5.47	5.52	3.62	6	11	32
33.5	1.80	5.87	12.6 2	5.31	5.27	2.52	12.30	12.5	25.90	1.29	5.16	11.87	6.06	6.19	3.15	6.8	7.2	المتوسط الحسابي
0.18	0.28	2.20	0.34	1.60	0.21	0.64	0.34	3.25	0.94	0.91	1.83	1.25	0.75	0.31	0.53	3.60	1.66	الانحراف المعياري

الملحق رقم 06

الملحق رقم: (06) نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمعينة الضابطة

الوثب العمودي من الثبات	الوثب الطويل من الثبات	الاختبارات البعديّة								الاختبارات القبلية								الرقم
		رمي كرة طيبة 2كلغ	رمي كرة طيبة 800غ	جري 3*6م	جري 30م	جري/مشي 800م	المنافسة التقليدية في الكرة الطائرة	المنافسة التقليدية في كرة اليد	الوثب العمودي من الثبات	الوثب الطويل من الثبات	رمي كرة طيبة 2كلغ	رمي كرة طيبة 800غ	جري 3*6م	جري 30م	جري/مشي 800م	المنافسة التقليدية في الكرة الطائرة	المنافسة التقليدية في كرة اليد	
25	1.15	5.20	11.42	6.02	6.50	2.54	10	11	24	1.10	4.90	11.40	6.5	6.54	3.12	5	7	01
27	1.18	5.70	11.35	6.00	6.41	2.54	09	12	24	1.15	5.00	11.30	6.12	6.45	2.59	5	6	02
29	1.10	5.10	11.10	6.10	5.59	3.03	11	10	27	1.05	4.80	10.50	6.14	6.02	3.41	5	7	03
30	1.61	5.50	12.60	6.10	6.40	2.31	09	14	29	1.60	5.30	12.50	6.15	6.47	2.41	5	9	04
30	1.50	6.10	12.30	5.60	5.60	2.47	13	12	27	1.40	6.00	12.10	5.70	5.80	3.2	5	8	05
31	1.15	5.30	12.20	6.00	6.02	2.34	11	11	28	1.10	5.20	11.50	6.12	6.10	3.54	6	7	06
29	1.35	5.32	13.01	6.01	5.59	2.50	12	11	27	1.20	5.30	12.80	6.06	6.12	3.02	5	6	07
26	1.20	5.10	12.50	5.59	6.00	2.50	11	11	25	1.10	4.90	11.70	6.10	6.30	2.57	6	6	08
27	1.35	5.60	12.65	5.44	5.40	2.39	14	12	26	1.30	5.50	12.60	5.54	5.87	2.50	7	9	09
24	1.45	6.21	11.00	5.49	5.50	2.43	10	11	22	1.40	5.20	10.80	5.52	5.65	3.57	6	6	10
23	1.10	5.30	11.10	5.48	6.23	2.59	10	10	22	1.00	5.00	10.90	6.13	6.63	3.50	6	6	11
32	1.60	6.20	13.50	5.45	5.42	2.25	12	15	30	1.57	5.90	13.40	5.47	5.52	3.62	6	11	12
31	1.52	5.95	12.95	5.51	5.22	2.32	11	14	28	1.45	5.85	12.91	5.42	5.58	3.14	7	10	13
28	1.44	5.42	12.87	5.48	5.43	2.34	12	14	26	1.43	5.40	12.85	5.53	5.71	3.20	7	9	14
26	1.12	5.63	12.37	5.49	5.94	2.59	10	13	25	1.10	5.60	12.35	5.51	5.69	3.48	6	10	15
27	1.33	5.56	12.35	6.50	6.54	3.02	11	12	25	1.30	5.10	12.30	6.57	6.74	3.16	6	6	16

29	1.10	5.10	11.10	6.10	5.59	3.03	11	10	27	1.05	4.80	10.50	6.14	6.02	3.41	5	7	17
30	1.61	5.50	12.60	6.10	6.40	2.31	09	14	29	1.60	5.30	12.50	6.15	6.47	2.41	5	9	18
30	1.50	6.10	12.30	5.60	5.60	2.47	13	12	27	1.40	6.00	12.10	5.70	5.80	3.2	5	8	19
31	1.15	5.30	12.20	6.00	6.02	2.34	11	11	28	1.10	5.20	11.50	6.12	6.10	3.54	6	7	20
31	1.52	5.95	12.95	5.51	5.22	2.32	11	14	28	1.45	5.85	12.91	5.42	5.58	3.14	7	10	21
28	1.44	5.42	12.87	5.48	5.43	2.34	12	14	26	1.43	5.40	12.85	5.53	5.71	3.20	7	9	22
26	1.12	5.63	12.37	5.49	5.94	2.59	10	13	25	1.10	5.60	12.35	5.51	5.69	3.48	6	10	23
27	1.33	5.56	12.35	6.50	6.54	3.02	11	12	25	1.30	5.10	12.30	6.57	6.74	3.16	6	6	24
25	1.15	5.20	11.42	6.02	6.50	2.54	10	11	24	1.10	4.90	11.40	6.5	6.54	3.12	5	7	25
27	1.18	5.70	11.35	6.00	6.41	2.54	09	12	24	1.15	5.00	11.30	6.12	6.45	2.59	5	6	26
29	1.10	5.10	11.10	6.10	5.59	3.03	11	10	27	1.05	4.80	10.50	6.14	6.02	3.41	5	7	27
30	1.61	5.50	12.60	6.10	6.40	2.31	09	14	29	1.60	5.30	12.50	6.15	6.47	2.41	5	9	28
29	1.35	5.32	13.01	6.01	5.59	2.50	12	11	27	1.20	5.30	12.80	6.06	6.12	3.02	5	6	29
26	1.20	5.10	12.50	5.59	6.00	2.50	11	11	25	1.10	4.90	11.70	6.10	6.30	2.57	6	8	30
27	1.35	5.60	12.65	5.44	5.40	2.39	14	12	26	1.30	5.50	12.60	5.54	5.87	2.50	7	9	31
24	1.45	6.21	11.00	5.49	5.50	2.43	10	11	22	1.40	5.20	10.80	5.52	5.65	3.57	6	6	32
26.20	1.44	5.23	12.18	6.02	5.74	3.02	11.44	11.70	25.70	1.27	5.12	11.92	6.10	6.20	3.13	6.6	6.8	المتوسط الحسابي
3.07	0.56	1.90	1.12	1.60	1.57	0.93	1.30	3.40	0.83	0.73	2.14	3.24	0.96	0.87	1.14	2.9 9	1.68	الانحراف المعياري

ملخصات البحث

ملخص

تلعب اللياقة البدنية دورا هاما بالنسبة للرياضات الجماعية، اضافة الى مدى تأثيرها على مختلف العمليات التحضيرية في النشاطات الجماعية و خاصة عند الفئة العمرية 12-13 سنة.

ومن خلال ذلك قمنا بإجراء بحث تحت عنوان دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة. وقد استعمل الباحث في هذا البحث المنهجان الوصفي و التجريبي و ذلك لملائمتها لموضوع البحث.

تمثلت عينة البحث في 60 تلميذ (30 ذكور، 30 اناث) من تلاميذ السنة الثانية متوسط تتراوح اعمارهم بين 12-13 سنة، بمتوسطة الأمير عبد القادر-الميلية-) للسنة الدراسية 2012-2013 وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

من أجل الوصول الى اهدافنا قمنا باختيار نوعين من الرياضات الجماعية هما رياضة كرة اليد و كرة الطائرة، ودرسنا مدى تأثير تلك العناصر عليهما من خلال تطبيق البرنامج الدوري للنشطين و الذي ابرز لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمستوى التحضيري في النشطين ولصالح الاختيار البعدي، اضافة الى ذلك وجدنا ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور و الاناث في جميع الصفات البدنية المدروسة و لصالح الذكور، كما وجدنا ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تلك العناصر و المستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ و هذا في كلا النشطين، اضافة الى ذلك وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى العناصر المدروسة و نسبة تطور المستوى التحضيري.

من أجل الوصول الى تلك النتائج استعملنا بطاقة التقييم في الرياضات الجماعية و كذا مجموعتين من الاختبارات البدنية. كل مجموعة خاصة برياضة جماعية.

وقد خلصنا في الأخير ان عناصر اللياقة البدنية المدروسة (المداومة، السرعة و القوة) لهما تأثير ايجابي على التحضير في الرياضات الجماعية.

الكلمات المفتاحية: أهمية، عناصر اللياقة البدنية، المداومة، السرعة، القوة، التحضير، الرياضات الجماعية، تلاميذ 12-13 سنة.

Résumé

La condition physique joue un rôle important dans les sports collectifs en plus de son impact sur les différentes opérations de préparation dans les activités collectives, sur tout pour la catégorie d'âge 12-13 ans.

En fonction de ceci, nous avons effectué une recherche sur le rôle et l'importance de certains éléments de la condition physique (l'endurance, la vitesse et la force) et son influence sur la préparation dans les sports collectifs pour les jeunes élèves du cycle moyen 12-13 ans et dans laquelle (la recherche), le chercheur a utilisé les deux méthodes description et expérimentale jugées convenables au thème de la recherche .

L'échantillon d'étude a concerné 60 élèves (30 garçons et 30 filles) de la deuxième année moyenne (collège) âgés entre 12 et 13 ans du collège CEM l'Emir Abdelkader, El Milia, pour l'année scolaire 2012-2013 , les élèves ont été pris de façon non-sélective.

Pour atteindre nos objectifs, nous avons expérimenté deux sports collectifs à savoir le handball et le volleyball et étudié le degré d'importance de ces éléments sur les élèves à travers l'application des programmes trimestriels sur ces deux activités pré-cités et qui nous a montré l'existence de disparités d'ordre psychologique entre l'avant- test et test pour le niveau préparatoire dans les deux exercices en faveur le post-test . nous avons également constaté l'existence de disparités psychologiques entre les deux sexes masculin et féminin dans les aspects physiques étudiés, bien sur en faveur des garçons et aussi des disparités relatives aux statistiques pour le niveau préparatoire entre garçon et filles et toujours favorable aux garçons.il a été par ailleurs, relevé un lien psychologique entre les éléments de la condition physique et le niveau de préparation atteint peu les élèves et, ce dans les deux activités sportives objet de l'expérience. Ensuite nous avons constaté un lien psychologique entre le niveau des éléments étudiés et le taux d'évolution du niveau de préparation.

Pour atteindre ces résultats, nous avons utilisé une fiche d'évaluation pour les sports collectifs et deux groupes de tests psychologiques, chaque groupe destiné à un sport collectif.

Nous avons, en conclusion, déduit que les éléments de la condition physique (endurance, vitesse et force) ont une influence positive dans la préparation dans les sports collectifs.

Mots clés : importance- éléments de la condition physique- l'endurance-la vitesse – la force- la préparation – les sports collectifs – élèves 12 à13 .

Abstract

The physical aptitude has a great importance in collective games and also its influence on different training or preparatory session in collective activities specially for category age between 12 and 13 years old. So we did a research on the importance of some elements of the physical aptitude (endurance, speed and strength) and its impact on collective games preparation concerning young children between 12-13 in middle school.

The researcher has used the descriptive and experimental technique because they are suitable. The research included 60 pupils (30 boys and 30 girls) from pupils of second year middle school aged between 12 and 13 years old from Emir Abdelkader middle school in El milia school year 2012-2013 . the selection was in a random way.

To reach our goals, we tested two (02) kinds of collective games which are handball and volleyball.

We studied the impact of these elements on them by applying the habitual activities programme which has showed us differences between the pre and post tests of the level of preparation of the two activities for the post-test.

We noticed that there are difference in aptitude between boys and girls in all the physical characters studied tend for boys. We have also found difference in statistics in the level of preparation between boys and girls which tends for boys, too we have also discovered that there is a good relationship between the previous elements and the level of preparation that students have reached in all activities. In addition, there is also an inter connexion between the level of the elements studied before and the preparation progress level.

To reach these results, we used an evaluation card in collective games and also two categories of physical tests each group is concerned with a collective game.

Finally, we concluded that all the physical aptitudes elements studied before have a positive impact on preparation in collective games.

Key words: importance – physical aptitude elements- endurance- speed – strength- preparation- collective- games- pupils aged between 12-13.

Résumé

Nous avons effectué cette étude sous le titre « Rôle et Importance de quelques éléments de la condition physique (Endurance ,vitesse et force) et son impact sur la préparation dans les sports collectifs au profil des élèves du cycle moyen 12-13 ans ».Le chercheur a utilisé dans travail ci deux méthodes ;le descriptive et l'expérimentale pour leur compatibilité avec le thème de l'étude en question.

L'échantillon d'étude a concerné 64 élèves (32 expérimentale et 32 témoin) de la deuxième année moyenne (collège) âgés entre 12 et 13 ans du college CEM l'Emir Abdelkader, El Milia, pour l'année scolaire 2012-2013 , les élèves ont été pris de façon non-sélective.

Pour atteindre nos objectifs ,nous avons opté pour deux disciplines , le Hand Ball et le Volleyball en étudiant le degré d'influence du handball sur le développement des éléments de la condition physique et sur le niveau de préparation de la catégorie –sujet d'étude .En plus de ceci , nous avons également étudié le degré d'influence des éléments de la condition physique – thème de l'étude- sur le plan préparatoire dans les deux activités ;les résultats ont montré qu'il (le degré d'influence) développe le programme préconisé en handball des élément de la condition physique et de le niveau de la préparation , aussi le programme de volleyball développe le niveau de préparation et que ces dits éléments ont un grand impact sur le niveau de préparation même si proportionnellement .

Pour parvenir les résultats escomptés selon les deux programme , nous avons utilisé la fiche d'évaluation dans les sports collectifs ainsi que deux ensembles de tests physiques dont chacune relative à un sport collectifs ,comme nous avons aussi utilisé les coefficients –statistiques pour l' analyse des résultats de l'étude.

Nous avons ,en conclusion ,déduit que les élément de la condition physique (endurance, vitesse,force) ont un influence positive dans la préparation dans les sport collectifs.

Mots clés : importance- éléments de la condition physique- l'endurance-la vitesse – la force – impact -la préparation – les sports collectifs – élèves 12 à13ans.

Abstract

We have done this study under the title "The role and importance some elements of physical aptitude (endurance, speed, strength) and its influence on the preparation in collective sports for pupils of middle school level aged between 12-13". And the researcher has used in his study the descriptive and experimental technique because they are suitable for this topic.

The sample of the research consisted of 64 pupils divided into 32 experimental groups applying the proposed program, 32 organized groups applying the traditional program, all from pupils of second year of middle school aged between 12-13 of Emir Ab Kader school-elmilia 2012-2013 and their selection was at random way.

To reach our objective, we have chosen two kinds of collective sports which were handball and volleyball and we have proposed for them a program based on competitive style and also a traditional competition.

We have studied the effect of the handball program on evolution and progress of the elements of physical aptitude and the preparatory level for the experimental sample, in addition, the effect of the volleyball program in the progress of the preparatory level. We have also studied the effect of physical aptitude element being studied on the preparatory level in the two activities.

The results were that the proposed program in handball develops the physical aptitude element and the preparatory level, also the volleyball program develops the preparatory level. And those elements have a great impact on the preparatory level but in different degrees.

In order to reach the acquired results, we have used the two programs, and we have used an evaluation card in collective sport and two categories of physical tests, each group is concerned with a collective game and we have used the statistical coefficients to analyze the results of our study.

At the end, we concluded that the physical aptitude element studied (endurance , speed and strength) have a positive impact on preparation in collective games.

Key words: importance – physical aptitude elements- endurance- speed – strength-influence- preparation- collective- games- pupils aged between 12-13.