

## تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد في الفرق المدرسية (13-15 سنة).

بودهري محمد الأمين<sup>1</sup>/ ط. دكتوراه/ معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم /

Mohamed.boudehri.etu@univ-mosta.dz

بلقاضي عادل<sup>2</sup>/ أستاذ محاضر "أ"/ معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم/ البريد الإلكتروني

دحون عومري<sup>3</sup>/ أستاذ محاضر "أ"/ معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم / البريد الإلكتروني

### ملخص:

### Abstract:

#### Abstract:

The study aims to identify the impact of the proposed training program on improving some elements of physical fitness for handball players in school teams. The general hypothesis was as follows: "The proposed training program has an effect on improving some elements of physical fitness for handball players in school teams (13-15)."

A sample of 25 players was divided into three sections (05 for the exploratory study, 10 for the control sample, who belong to the school team of Sheikh Al-Arabi ben Abdellah - Tighennif intermediate school, and 10 for the experimental sample, who belong to the school team of Kadouri Abdelkader - Oued Al-Abtal) from the state of Mascara and It was chosen at random, where the experimental method was used with the application of a battery that contains tests that measure some elements of physical fitness for handball players, which are

The research reached conclusions, the most important of which are: "The proposed training program affects improving some elements of physical fitness for handball players in school teams."

Among the most important recommendations made by the research: "It is to follow modern scientific methods and means in preparing test batteries for all elements of physical fitness and to develop educational and training programs appropriate to the level, abilities, and ages of the players."

#### keywords:

The proposed training program – school sports  
-Handball - Physical Fitness - Adolescence

- تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد في الفرق المدرسية (13-15 سنة) و لدراسة الموضوع تم أخذ عينة عددها 25 لاعبا مقسمين إلى ثلاث أقسام ( 05 للدراسة الاستطلاعية و 10 للعينة الضابطة والذين ينتمون للفريق المدرسي لمتوسطة الشيخ العربي بن عبد الله - تيجنيف و 10 للعينة التجريبية بحيث ينتمون للفريق المدرسي لمتوسطة قدوري عبد القادر - وادي الأبطال) من ولاية معسكر و كان اختيارها بصفة عشوائية، حيث استخدم المنهج التجريبي مع تطبيق بطارية اختبارات بدنية موجهة تحتوي في مضمونها على اختبارات تقيس بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد.

- وقد توصل البحث إلى استنتاجات أهمها: " للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد في الفرق المدرسية".

- ومن أهم ما يقدمه البحث من توصيات: "هي اتباع الطرق و الوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات اختبارات لجميع عناصر اللياقة البدنية ووضع برامج تعليمية و تدريبية مناسبة لمستوى و قدرات و أعمار اللاعبين".

الكلمات المفتاحية:

- البرنامج التدريبي المقترح - الرياضة المدرسية - كرة اليد - اللياقة البدنية - المراهقة.

## مقدمة :

تعتبر المدرسة المنطلق الهام للرياضة فهي مؤسسة اجتماعية تربية لها دور فعال في تربية الناشئ من خلال مناهج تعليمية تتوافق مع قدراته العقلية وتطورات الحياة ، كما أنها ميدان بناء الأجسام من خلال الألعاب المختلفة فردية كانت أو جماعية وكل أنواع الممارسات الحركية التي توظف الجسم بكامله.

وللمدرسة أهميات متعددة تتمثل في التربية والتعليم ، فمن ناحية التربية البدنية والرياضية هي "تربية البدن على الرياضة" لأن "العقل السليم في الجسم السليم" ، أما من ناحية التعليم فهو اكساب المتعلمين خبرات متنوعة وقدرات متعددة ومهارات وقيم واتجاهات.

فالرياضة المدرسية بصفة عامة تعتبر من بين دعائم الحركة الرياضية والتي تعد أول لبنة لبناء رياضة ناجحة ومتطورة، كما تعتبر معيار للتقدم من خلال النتائج المتحصل عليها في جميع المراحل التي يشارك فيها التلاميذ في مختلف الأنشطة والفعاليات الرياضية عبر الفرق المدرسية ، والرياضة المدرسية الخارجية أو ما تسمى بالنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وهو ذلك النشاط الذي يكون في شكل منافسات رسمية بين فريق مدرسي وفرق مدرسية أخرى، والتي تقوم على دعائم وأسس بناءة تجعل منها وسيلة فعالة في تطوير ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي بصفة عامة والذي يعتبر بمثابة الركيزة الأساسية لتنمية الفرد جسديا وعقليا ويساهم بقسط كبير في تحسين وتطوير قدرات الفرد الممارس له لتحقيق النمو الشامل والمتزن بدنيا ومهاريًا. فإعطاء الأهمية الكبيرة لممارسة النشاط الرياضي المدرسي الخارجي وذلك بتوفير المنشآت والمرافق الرياضية مثل القاعات وساحات اللعب... الخ، يعني إعطاء فرص كثيرة للتلاميذ قصد التعبير عن أحاسيسهم وتفجير طاقتهم الكامنة باختيارهم القاعدة الأساسية لأي نجاح رياضي مستقبلي وهذا وفق السير على برامج وخطط تدريبية مقننة في شتى الفعاليات.

ومن بين نشاطات الرياضة المدرسية الخارجية الجماعية كرة اليد التي تعتبر من أحدث الألعاب الجماعية إذا ما قورنت بالألعاب الجماعية الأخرى، فهي لعبة جماعية لها شعبيتها وتكون على شكل مقابلة بين فريقين يضبطها قانون معترف به دوليا وكذلك تتميز عن باقي الرياضات بالاحتكاك الكبير بين لاعبيها والدقة والتركيز على طول شوطي المباراة وبنفس الاتقان والأداء، والتي تركز بشكل كبير على صفات بدنية ومهارية، فاللياقة البدنية في

معناها "هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1997، صفحة 37)، هذا من جهة، أما المهارات الأساسية والتي تعني "كل المهارات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة وهي جوهر الانجاز خلال المباريات وهي ليست هدف في حد ذاته بل هي وسيلة لتنفيذ خطة اللعب" (مجيد عبده صالح، مفتي ابراهيم حماد، 1994، صفحة 27) من جهة اخرى، وكل هذا من أجل الارتقاء بمستوى اللاعب بشكل خاص والنشاط بشكل عام.

وقد تناولت بعض الدراسات المشابهة متغيرات بحثنا فنذكر منها دراسة مسلم جميلة تحت عنوان "تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في كرة اليد" 2011/2010، ودراسة لطرش حسين وآخرون تحت عنوان "الرياضة المدرسية وعلاقتها بالسلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثانوي ( 15-18 سنة)" 2013/2014، وإنطلاقاً من بعض الدراسات ارتأينا إلى بناء مشكلة بحثنا والتي تدور حول تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة) في الفرق المدرسية، وتكمن أهميته في الترويج النفسي وتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للتكيف مع متطلبات الحياة اليومية، أما هدفه العام فكان اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد.

#### مشكلة البحث:

أصبحت ممارسة الرياضة المدرسية في الوقت الراهن أمراً ضرورياً وذلك لدورها الفعال، والذي يتجلى على الجوانب البدنية، المهارية، النفسية والاجتماعية. ولأن الهدف الأسى الذي ترمي اليه الرياضة يتكامل مع أهداف التربية العامة في تنمية الفرد من جميع النواحي العقلية والخلقية والجسمية ليكون فرداً مفيداً في المجتمع (تركي رابح، 1990). فالرياضة المدرسية الالصفية تعتبر حلقة مكملة لنظيرتها الصفية والمتمثلة في دروس التربية البدنية، إذ تهدف إلى اكتشاف المواهب الشبانية وصقلها وتوجيهها، كما تعمل على إتاحة الفرص للتلاميذ من أجل إبراز طاقاتهم وقدراتهم البدنية والذين عجزوا عن إبرازها في درس التربية البدنية والرياضية وهذا لعامل الوقت (ساعة في الأسبوع خاصة بالنشاط الجماعي) مقارنة مع الحجم الساعي المخصص للرياضة المدرسية الخارجية (6سا)، وكل هذا من أجل الوصول بهم إلى أعلى المستويات وتكليفهم مع جميع المتغيرات.

ولعل لعبة كرة اليد مثلها مثل جميع النشاطات الأخرى تندرج ضمن فعاليات النشاط اللاصفي الخارجي، والتي تقوم على عاملين أساسيين ألا وهما الصفات البدنية (كالقوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة...) والمهارات الأساسية (التمرير والاستقبال، التنظيط، التصويب...)، فالقدرات البدنية والمواصفات الأثروبومترية والإمكانات التشريحية والفسيولوجية والنفسية لها دور بارز يحكم بدرجة كبيرة إمكانية أداء هذه المهارة (كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين، 2002، صفحة 22).

ونظرا لأهمية الأنشطة الرياضية بصفة عامة والرياضة المدرسية بصفة خاصة في تحسين اللياقة البدنية لممارسيها، إلا أن الواقع المعاش هو عكس ذلك بحيث تشير بعض الدراسات المشابهة الى تدني القدرات البدنية للاعبين في شتى الفعاليات الفردية كانت أو الجماعية، فيرجع البعض هذا الانخفاض الى نقص التكوين عند المدربين وأساتذة التربية البدنية والرياضية، أما البعض الآخر فيرجعه إلى عدم وضع برامج مقننة (الحجم، الشدة، المحتوى) خاصة بالفرق المدرسية، وهناك من يضيف على هذا عدم توفير الوسائل والامكانيات اللازمة والتي تؤدي الى عدم ابراز كل موهوب بدني خاص بالفرد، وانطلاقا من هذه المعطيات وبناء على نتائج وتوصيات بعض الدراسات وزيارتنا الميدانية ارتأينا الى بناء مشكلة بحثنا فكان تساؤله العام كالتالي:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة) في الفرق المدرسية ؟.

أهداف البحث:

الهدف العام:

- اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة) في الفرق المدرسية .

فرضيات البحث:

الفرض العام:

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة).

### التعريف بمصطلحات البحث:

الرياضة المدرسية اللاصفية: إجرائيا:هي تلك المنافسات التي تجرى بين الفرق المدرسية وفي مختلف الفعاليات الفردية كانت أو الجماعية، والتي تقوم بتنظيمها الفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية وفق برنامج سنوي خاص بها.

اللياقة البدنية: يعرفها كلارك" اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدرة من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في المجالات الطارئة".

إجرائيا:تعني كفاءة البدن في مواجهة عقبات الحياة اليومية المختلفة. القوة العضلية: يعرفها بارو بأنها"قدرة الفرد على اخراج أقصى قوة ممكنة"(سعد حماد الجميلي، 2014، صفحة 25).

إجرائيا:هي تلك القوة المنتجة والمصاحبة لأقصى انقباض عضلي واحد.

التحمل: هو قوة أو مقدرة الفرد على العمل لفترات طويلة وقدرته على مقاومة التعب والتغلب على المقاومات والضغط الخارجي دون هبوط مستوى الكفاءة و الفاعلية(محمد صبحي حسنين، 1997، صفحة 147)

إجرائيا:هو مقاومة اللاعب للتعب الجسدي والعقلي وذلك أثناء القيام بمختلف المجهودات. السرعة: هي قدرة الفرد على أداء حركات بدنية محددة ومتتابعة في أقل وقت ممكن.

إجرائيا:هي قطع الفرد لمسافة معينة في أقل عدد من الخطوات وفي أقل زمن ممكن. المرونة:هي قابلية الجسم على تمطية واتساع العضلات حسب حاجة الحركة دون حدوث اصابات جراء ذلك في العضلة أو المفصل(سعد حماد الجميلي، 2014، صفحة 34).

إجرائيا: هي قدرة مفاصل الجسم على أداء الحركة بشكل متسع وعميق.

الرشاقة:هي قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم(ابراهيم سلامة، 1969، صفحة 17).

إجرائيا: هي سرعة استجابة الجسم لمختلف المتغيرات المحيطة به.

القدرة العضلية: كما يعرفها "هاره بأنها قدرة الفرد على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة (محمد صبحي حسانين، 1979، صفحة 365).

اجرائيا: هي تلك المهارات الخاصة التي تتركب من صفتي القوة والسرعة مثل الارتفاع. كرة اليد: هي لعبة جماعية سريعة بين فريقين أو منتخبين، يضم كل منهما 7 لاعبين، يمررون ويستقبلون ويرمون ويروغون باستعمال الكرة الخاصة باللعبة عن طريق اليد حيث يحاول كل فريق أن يسجل أكبر عدد من الأهداف، الفريق الذي يسجل أكثر يفوز بالمباراة. وتجرى المباراة بشوطين مدة كل شوط 30 دقيقة، ووقت راحة بينهما مدته 10 دقائق. (google.com, 2013).

اجرائيا: لعبة جماعية بين فريقين تقام في مكان وزمن محدد يحكمها قانون معترف به دوليا، والفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف هو الفائز. الطريقة والإجراءات:

#### 1-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أحسن الطرق التمهيديّة للتجربة المراد القيام بها وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضمونة حتى تكون للباحث فكرة عن إمكانية توفير الوسائل والعتاد الرياضي اللازم ومنه إعداد أرضية جيدة للعمل وقد قام الطالبان الباحثان بالدراسة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث الرئيسية وتمثل هذه العينة في ( 5 لاعبين ينتمون للفريق المدرسي لمتوسطة قدوري عبد القادر- وادي الأبطال - معسكر لكرة اليد (13 . 15 سنة). منهج البحث:

ويعرفه عمار بعوش ومحمود محمد دنينات على أنه "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة".

3-1- مجتمع وعينة البحث:

1-3-1- عينة البحث:

ان ما يخص عينة البحث (لاعب كرة اليد في الفرق المدرسية)، وقد اخترنا 10 لاعبين من الفريق المدرسي لمتوسطة قدوري عبد القادر بوادي الأبطال كعينة تجريبية، اما العينة

الضابطة فكانت من الفريق المدرسي لمتوسطة الشيخ العربي بن عبد الله بتيغنيف . معسكر وكان عددها 10 لاعبين، أما نسبة العينة من المجتمع الأصلي فكانت ( 13.88% )، وتم اختيارها بطريقة عشوائية.

1-3-2- المجتمع الأصلي للبحث:

يبلغ العدد الإجمالي للذين يلعبون في الفرق المدرسية ( 13- 15 سنة) والمقرب ( 180 لاعب) يلعبون في 16 فريقا مدرسيا لولاية معسكر، وكان اختيارنا منصبا على لاعبي كرة اليد للفريق المدرسي لمتوسطة قدوري عبد القادر- وادي الأبطال، ومتوسطة الشيخ العربي بن عبد الله بتيغنيف .

مجالات البحث:

المجال البشري:

تم اختيار 15 لاعب من الفريق المدرسي لمتوسطة قدوري عبد القادر، يمثلون عينة واحدة تم تقسيمها إلى قسمين ( 5 للدراسة الاستطلاعية، 10 للمجموعة التجريبية)، أما العينة الضابطة فكانت من الفريق المدرسي لمتوسطة الشيخ العربي بن عبد الله وكان عدد اللاعبين 10، بحيث يطبق على المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المكون من 16 وحدة تدريبية .

المجال الزمني:

المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات والتدريبات بالمركب الرياضي لبلدية وادي الأبطال . معسكر.  
أدوات البحث:

في هذه الدراسة أساليب وأدوات متعددة وهي كالتالي:

الدراسة النظرية: المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية.

الاختبارات: إن الاختبارات متمثلة في قياس بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين لكرة اليد في الفرق المدرسية.

مواصفات مفردات الاختبارات:

- بعد إنجاز بطارية اختبارات بدنية موجبة وذلك بعد التشاور مع الأستاذ المشرف في اختيار الاختبارات المناسبة قمنا بترشيحها ويرجع الفضل إلى الأساتذة والدكاترة المشكورين على مساعدتهم لنا والإضافات القيمة والهامة وهم كالتالي:  
1) د/ بن زيدان حسين.

(2) د/ مقراني جمال.

(3) د/ زيتوني عبد القادر.

(4) أ.د/ بن برنو عثمان.

(5) أ.د/ رمعون محمد.

(6).الأستاذ/ بلعيدوني مصطفى.

الجدول رقم(01): يوضح الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.

نسبتها	عدد الترشيحات	وحدة القياس	الاختبارات	الجانب البدني
83.33%	5	عدد المرات	. الجلوس من رقود القرفصاء لمدة 20 ثانية.	
66.66%	4	الثانية	. جري 200 متر.	
83.33%	5	الثانية	. عدو 30 متر من بداية متحركة.	
100%	6	السنتيمتر	. ثني الجذع للأمام من الوقوف.	
100%	6	الثانية	. الجري المكوكي (5*10م).	
66.66%	4	السنتيمتر	. اختبار الوثب العمودي من الثبات.	

اختبارات الجانب البدني:

الاختبار الأول: الجلوس من الرقود في عشرين ثانية (20 ثانية).

الاختبار الثاني: جري 200 متر.

الغرض من الاختبار: قياس التحمل.

..- الاختبار الثالث: الاختبار الثالث: عدو 30متر من بداية متحركة

الغرض من الاختبار: يستخدم عادة هذا الاختبار لقياس السرعة.

- الاختبار الرابع: اختبار الجري المكوكي (5\*10 متر).

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الاختبار الخامس: اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الاختبار السادس: اختبار الوثب العمودي من الثبات.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأسس العلمية للاختبارات:

ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد ونفس الظروف.

- من خلال إجراء ثبات الاختبارات على عينة تتكون من 5 لاعبين من الفريق المدرسي

لمتوسطة قدوري عبد القادر، والتي تمثل الدراسة الاستطلاعية، وبعد أيام وتحت نفس

الظروف أعيدت الاختبارات على نفس العينة، بحيث قمنا باستخدام معامل الارتباط

البسيط بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة معدل ثبات الاختبار

عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05 وجد أن القيمة تبلغ 0.88 وعليه فإن القيمة

المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات

كما هو موضح في الجدول رقم (02).

صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق

الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية ونبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من

الصدق.

1-8-3- موضوعية الاختبارات:

إن نظرية الاختبارات المستخدمة بعيدة كل البعد عن الشك حيث نجد مفردات الاختبار ضمن أهداف قياس بعض الصفات البدنية لكرة اليد، كاختبار الوثب للأعلى من الثبات من الناحية البدنية وعليه تعتبر مفردات الاختبارات ذات موضوعية جيدة.

الدراسة الإحصائية:

استخدمنا عند الدراسة الإحصائية معامل الارتباط بيرسون واختبار (T TEST) اختبار تيستيوونت.

الجدول رقم(02): يوضح صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية على العينة الاستطلاعية.

معامل الصدق	معامل الثبات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات	
0.95	0.91	0.88	0.05	4	5	. الجلوس من رقود القرفصاء لمدة 20 ثانية.	الجانب البدني
0.96	0.92					. جري 200 متر.	
0.99	0.98					. عدو 30 متر من بداية متحركة.	
0.99	0.98					. ثني الجذع للأمام من الوقوف.	
0.99	0.98					. الجري المكوكي (5*10م).	
0.95	0.91					. اختبار الوثب العمودي من الثبات.	

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	العينة	الدراسة الإحصائية
						الاختبارات
غير دال إحصائياً	1.34	2.10	0.05	18	20	- اختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثا.
	2.02					- اختبار جري 200 متر.
	1.22					- اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة.
	0.88					- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.
	1.05					- اختبار الجري المكوكي (5*10 متر).
	1.26					- اختبار الوثب للأعلى من الثبات.

مناقشة النتائج:

الجدول رقم(03): يوضح المقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم (03) والذي يوضح المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية أن قيمة (T) المحسوبة لكل الاختبارات جاءت أصغر من قيمة (T) الجدولية، وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين العينتين وقد جاءت قيم (T) المحسوبة للاختبارات كالتالي (اختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية) (1.34)، اختبار جري 200 متر (2.02)، اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة (1.22)، اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (0.88)، اختبار الجري المكوكي (5\*10 متر) (1.05)، اختبار الوثب للأعلى من الثبات (1.26).

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	العينة	الدراسة الاحصائية الاختبارات
غير دال	1.29	2.10	0.05	18	20	- اختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية.
غير دال	0.40					- اختبار جري 200 متر.
غير دال	0.60					- اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة.
غير دال	0.71					- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.
دال	2.61					- اختبار الجري المكوكي (5*10 متر).

الجدول رقم(04): يوضح المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

المؤتمر الوطني الافتراضي الثاني: علوم الرياضة بين الواقع والتحديات

غير دال	1.56					- اختبار الوثب للأعلى من الثبات.
---------	------	--	--	--	--	----------------------------------

T المحسوبة	T الجدولية	م.الدلالة	د.الحرية	العينة	الدراسة الاحصائية	الاختبارات
------------	------------	-----------	----------	--------	-------------------	------------

الجدول رقم (05): يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية.

2.65					- اختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية.
2.61					- اختبار جري 200 متر.
2.17					- اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة.
2.20					- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.
2.94	2.10	0.05	18	20	- اختبار الجري المكوكي (5*10 متر).
2.21					- اختبار الوثب للأعلى من الثبات.

من خلال الجدول رقم (05): والذي يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية نلاحظ أن معظم الاختبارات البدنية جاءت قيمة (T) المحسوبة لديها أكبر من قيمة (T) الجدولية والتي قدرت بـ 2.10 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 وهي كالتالي [ اختبار الجلوس من الرقود لمدة 20 ثانية(2.65)، اختبار جري 200 متر(2.61)، اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة(2.17)، اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف(2.20)، اختبار الجري المكوكي(2.94)، اختبار الوثب للأعلى من الثبات(2.21).

#### الاستنتاجات:

1. للرياضة المدرسية الخارجية تأثير فعال على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة اليد (13-15 سنة).
  2. أهمية التدريب المنتظم والمقنن لما له من تأثير فعال على تحسين بعض الصفات البدنية للاعب كرة اليد في الفرق المدرسية.
  3. مساهمة البرنامج التدريبي المقترح وبنسبة متوسطة في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية وذلك لدراسة خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث بالإضافة إلى إدماج تمارين وألعاب محببة لديهم.
  4. تحقيق التقدم في المستوى البدني والمهاري قبل وبعد وخلال وبعد الانتهاء من الوحدات التدريبية راجع إلى جودة بطارية الاختبارات المعتمدة في البحث ، بالإضافة إلى خبرة الأساتذة والمشكورين على نصائحهم المقدمة لنا .
- الاقتراحات:

1. الاهتمام وتهيئة كل الظروف والامكانيات للرفع من مستوى الرياضة المدرسية الخارجية وتأثيرها الفعال على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15 سنة).
2. العمل على اعداد بطاريات اختبارات بدنية ومهارية موجهة بالإضافة إلى تحديد مستويات معيارية من أجل انتقاء أفضل للمواهب.
3. إتباع الطرق والوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات الاختبارات لجميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية في مختلف الأنشطة .
4. وضع برامج تعليمية وتدريبية مناسبة و ملائمة لمستوى وقدرات وأعمار اللاعبين.
5. التأكيد على أن يكون هدف الوحدة التدريبية لا يتضمن الكثير من الواجبات والأهداف ومحاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية لمختلف الأعمار.
6. ضرورة رفع القدرات العلمية للمدربين وذلك بالمشاركة في الندوات والتربصات و الملتقيات للرفع من مستوياتهم ومؤهلاتهم العلمية.

#### قائمة المصادر والمراجع

1. تركي رابع. (1990). أصول التربية والتعليم في الجزائر. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
2. سعد حماد الجميلي. (2014). التدريب الميداني في القوة والمرونة. الأردن: دار دجلة.
3. عبد العالي الجسيماني. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية. لبنان: دار البيضاء للعلوم.
4. كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبيحي حسانين. (2002). رباعية كرة اليد . الجزء الثاني. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
5. كمال عبد الحميد، محمد صبيحي حسانين. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس). القاهرة: دار الفكر العربي.
6. مجيد عبده صالح، مفتي ابراهيم حماد. (1994). أساسيات كرة القدم. القاهرة: دار عالم للمعرفة.
7. محمد صبيحي حسانين. (1979). التقويم والقياس في التربية البدنية (الإصدار الطبعة الاولى). القاهرة: دار الفكر العربي.

8. محمد صبيحي حسانين. (1997). الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم. القاهرة: مركز كتاب النشر.
9. حماد لواسني ، بلجاسين عزالدين. (1991). الرياضة المدرسية ودورها في بعث الحركة الرياضية الوطنية. مستغانم: مذكرة ليسانس.
10. عقيل عبد الله الكاتب وآخرون. (1986). الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية. بغداد.
11. إحسان محمد الحسين، طه كمال الويس. (1990). أسس علم الاجتماع الرياضي. بغداد.
12. الأستاذ حسن شلتوت ، حسن معوض . (1981). التنظيم والإدارة في ت.ب.ر. العراق : دار الفكر العربي .
13. الجريدة الرسمية . (1989). تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية وتطويرها. الجزائر.
14. القانون العام للإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية. (1993). الإنضمام والتأهيل . الجزائر .
15. المندلاوي، ق. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية ل ت.ب.ر.ج. الموصل. العراق.
16. د.عباس أحمد صالح . (1981). طرق تدريس ت.ب.ر.ج.1. بغداد.
17. فيصل ياسين ، محمود عوض. (1987). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات.
18. قاسم المندلاوي . (1990). دليل الطالب في التربية الرياضية. بغداد.
19. منذر هاشم الخطيب . (1988). تاريخ التربية الرياضية . بغداد.