



جامعة ألكى محند اولحاج (البويرة)

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

تخصص التدريب الرياضي النخبوي

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

دراسة علاقة العملية التدريبية بالأداء الرياضي للاعبى كرة اليد

(18-19 سنة) من وجهة نظر المدربين

دراسة ميدانية وصفية —: القاعة المتعددة الرياضات "محمد أوسعديت بمدينة عين بسام".

إشراف الدكتور:

زاوي عبد السلام

إعداد الطالب:

بوغري محمد

السنة الجامعية: 2014 - 2015

شكر وتقدير

قال تعالى تعالى " وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ "
"الاية 7 سورة إبراهيم" صدق الله العظيم.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه في الأولين والآخرين والملا
الأعلى إلى يوم الدين.

نشكر الله أن هدانا للخوض في هذا البحث المتواضع وأعاننا على إنجازته بتوفيقه، ثم نتقدم بفائق عبارات
الشكر والعرفان إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة لإكمال هذا البحث ونخص بالشكر دكتورنا الفاضل: "زوي
عبد السلام" المشرف على هذا العمل، الذي أكرمنا بتواضعه وحسن خلقه وعمله وسعة صدره وتوجيهاته التي كان
لها الاثر البالغ في تذليل المصاعب وتخطي العقبات بعد توفيق الله عز وجل.

محمد

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم
"قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون" صدق الله العظيم.

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة وكشف الغمة إلى نبينا وحبينا ورسولنا محمد صلى الله عليه وسلم .
إلى من كلفه الله بالهبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل اسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهندي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد.. إلى والدي العزيز.

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسمه الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أعلى الجبابب أمي الحبيبة.
إلى من بهما أكبر وعليهما أعتمد .. إلى شمعتان متقدتان تنيران ظلمة حياتي ..
إلى من بوجودهما أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها ..
إلى من عرفت معها معنى الحياة أختاي (مريم ، فاطمة الزهراء)

إلى أخوتي الاعزاء وهذه الحياة بدونكم لا شيء معكم أكون أنا وبدونكم أكون مثل أي شيء .. في نهاية مشواري أريد أن أشكركم على مواقفكم النبيلة ووقوفكم معي دائماً: عبد السلام، أحمد، مصطفى، يوسف.

إلى من أرى التناؤل بعينهم .. والسعادة في ضحكتهم.
إلى شعلة الذكاء والنور أبناء أخوتي "عبد الحق إياد، ماريا"

إلى كل الأخوة الذي لم تلهن أي .. إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى ينايع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت ، وبرفتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت إلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير إلى من عرفت كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم أصدقائي " محمد ولبين لهادي وعبد السلام نونو وإلى كل من ساهم في دعمي من قريب او بعيد.

أهدي هذا العمل المتواضع وثمره الجهد التي تمت بإرادة الله عز وجل

محمد

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج	محتوى البحث
د	قائمة الجداول
ذ	قائمة الاشكال
و	ملخص البحث
ي	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الاشكالية
04	2- الفرضيات
04	2- أسباب اختيار الموضوع
05	1- أهمية البحث
05	2- أهداف البحث
05	3- تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الاول: الخلفية النظرية للدراسة	
09	- تمهيد
11	1-1-1 مفهوم التدريب الرياضي الحديث
11	2-1-1 هدف التدريب الرياضي
11	3-1-1 خصائص التدريب الرياضي الحديث
13	4-1-1 عمليات التدريب الرياضي
14	5-1-1 واجبات التدريب الرياضي الحديث
15	6-1-1 تيارات التطور الحديث في عمليات التدريب الرياضي
17	1-2-1 مفهوم الاداء الرياضي
17	2-2-1 أنواع الاداء الرياضي

18	3-2-1 دور المدرب في ثبات الاداء الرياضي
19	4-2-1 إعتبرات المدرب عند تقويم الاداء الرياضي
19	5-2-1 الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
20	6-2-1 فئات تصنيف الاداء على أساس النتائج ونوعية الاداء
23	1-3-1 تاريخ كرة اليد
24	2-3-1 تاريخ كرة اليد في الجزائر
25	3-3-1 تعريف كرة اليد
25	4-3-1 خصوصيات كرة اليد
26	5-3-1 أهمية رياضة كرة اليد
26	6-3-1 المهارات الاساسية في لعبة كرة اليد
31	1-4-1 التعريف بفئة الأواسط
31	2-4-1 مميزات فئة الأواسط
33	3-4-1 مشاكل فئة الأواسط
35	4-4-1 الصفات البدنية عند فئة الأواسط
36	5-4-1 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
36	6-4-1 شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط
38	الخلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
40	تمهيد
41	1-2- الدراسة الاولى
43	2-2- الدراسة الثانية
46	3-2- التعليق على الدراسات
47	خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
50	تمهيد
51	1-3- الدراسة الاستطلاعية

51	3-2- المنهج المتبع
52	3-3- متغيرات البحث
52	3-4- مجتمع البحث
54	3-5- مجالات البحث
54	3-6- أدوات البحث
56	3-7- العمليات الاحصائية
58	خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
60	تمهيد
61	4-1- عرض وتحليل نتائج المحور الاول
65	4-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
70	4-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث
76	4-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
79	الاستنتاج العام
80	الخاتمة
81	إقتراحات وفروض مستقبلية
83	البيبليوغرافيا
الملاحق	
-01-	الملحق (1)
-02-	الملحق (2)
-03-	الملحق (3)
-04-	الملحق (4)

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم
61	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لكفاءات المدربين.	01
62	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لخبرة المدرب في مجال التدريب.	02
63	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لخاصية التكوين المأخوذ في مجال التدريب.	03
64	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لخاصية الاستقرار في الفريق من الناحية الفنية.	04
65	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لخاصية التمويل والموارد المالية الممنوحة.	05
66	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لقيمة وأثر الحوافز المالية.	06
67	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لمدى إلتزام الإدارة بتقديم المستحقات.	07
68	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لقيمة الوسائل في تطوير المستوى البدني والنفسي.	08
69	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للامكانيات التي تسهل عملية التدريب.	09
70	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لخاصية المراقبة الطبية من أجل الكشف عن لياقة اللاعب.	10
71	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لإستخدام برامج التغذية ووسائل الاسترجاع.	11
72	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لخاصية المراقبة من أجل الكشف عن مستوى تطور اللاعب.	12
73	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للكشف عن محتوى العملية التدريبية.	13
74	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لخاصية إجراء التريصات.	14
75	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لدور المحضرين البدني والنفسي في العملية التدريبية.	15

قائمة الأشكال

رقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل النسب المئوية لكفاءات المدربين حسب الدرجات العلمية.	61
02	يمثل النسب المئوية لخبرة المدرب في مجال التدريب.	62
03	يمثل النسب المئوية لخاصية التكوين المأخوذ في مجال التدريب.	63
04	يمثل النسب المئوية لخاصية الاستقرار في الفرق من الناحية الفنية.	64
05	يمثل النسب المئوية لخاصية التمويل والموارد المالية الممنوحة.	65
06	يمثل النسب المئوية لقيمة وأثر الحوافز المالية.	66
07	يمثل النسب المئوية لمدى إلتزام الادارة بتقديم المستحقات.	67
08	يمثل النسب المئوية لقيمة الوسائل في تطوير المستوى البدني والنفسي.	68
09	يمثل النسب المئوية للامكانيات التي تسهل عملية التدريب.	69
10	يمثل النسب المئوية للمراقبة الطبية من أجل الكشف عن لياقة اللاعب.	70
11	يمثل النسب المئوية الخاصة بإستخدام برامج التغذية ووسائل الإسترجاع.	71
12	يمثل النسب المئوية لخاصية المراقبة من أجل الكشف عن مستوى تطور اللاعب.	72
13	يمثل النسب المئوية لمحتوى العملية التدريبية.	73
14	يمثل النسب المئوية لخاصية إجراء التريصات.	74
15	يمثل النسب المئوية لدور المحضرين البدني والنفسي في العملية التدريبية.	75

ملخص البحث

إن دراسة علاقة العملية التدريبية بالأداء الرياضي للاعبين كرة اليد (18-19 سنة) تكمن في عدم الاستقرار في الاداء والنتائج وذلك راجع الى نقص في تجسيد العملية التدريبية وإمكانيات المدربين واللاعبين المحدودة حيث كانت دراستنا تهدف إلى إبراز أهمية تطبيق العملية التدريبية في رفع مستوى واستقرار الاداء للاعبين، والبحث في أهم العراقيل التي تواجه وتحول دون تجسيد العملية التدريبية بهدف الوصول بالبحث إلى الأمور الميدانية التطبيقية وإكتشاف الخلل وتحليل الدراسة إستنادا إلى التجربة الميدانية من خلال ما قمنا بطرحه كما كان يهدف بحثنا إلى إثراء المكتبة العلمية بمثل هذه البحوث.

تمثلت الإجراءات الخاصة بالدراسة الميدانية في استخدام المنهج الوصفي التحليلي وإختيار العينة بطريقة قصدية طبقية تجلت في إختيار 20 مدرب لكرة اليد بولاية البويرة كما قمنا بإستخدام البحث البيبليوغرافي المتمثل في مختلف الكتب والمجلات التي لها علاقة بدراسة مكونات موضوعنا وإستمارة إستبيان كأداة للبحث.

لقد بدى لنا ظاهرا أن هناك نقص في كفاءة المدربين حيث أنه ورغم ممارسة أكثرهم إلى هذه الرياضة إلا أنهم يفتقدون إلى الجانب المنهجي والعلمي في ممارسة العملية التدريبية هاته الاخيرة لا تتوفر على أهم الوسائل المادية والموارد المالية التي تساهم في تطوير قدرات اللاعب، هذا ما يعرقل عمل المدرب على التطبيق المحكم للعملية التدريبية صف الى ما تعانيه معظم أندية البطولة الوطنية من نقص في القاعات الرياضية الخاصة بهذه الرياضة وضيق الوقت وكذا نقص الدعم المالي الذي هو شبه منعدم في بعض النوادي التي تمارس هذه الرياضة، أي أن جل الفرق والمدربين يفتقرون للدعم المالي والمادي الامر الذي يحول دون السير الجيد للعملية التدريبية وبالتالي نشاهد محدودية وتواضع كبير في مستوى اللاعبين أثناء المنافسة وهذه العوامل هي التي لا تجعلنا نشاهد ضعف في المستوى والأداء للاعبين.

في النهاية نقترح ضرورة الاهتمام برفع مستوى التكوين الخاص بالمدربين ودعمهم من أجل الوصول إلى الاهداف المنشودة كذلك توفير الوسائل والإمكانيات المادية والمالية لنوادي كرة اليد حتى نشاهد إقبال أكثر على هذه الرياضة وخلق الدافع لدى محبي هذه الرياضة من أجل التطلع إلى مستقبل واعد وبالتالي رفع المستوى كما نقترح توفير أماكن تسمح بالتدرب الجيد وممارسة هذه الرياضة في محيط يسمح بتفجير الطاقات الشبابية الممارسة لهذا النوع من الرياضة والاعتماد على طرق وسبل حديثة من أجل تطوير مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية.

الكلمات الدالة: المدرب - التدريب الرياضي - عمليات التدريب الرياضي - الأداء - كرة اليد - اللعبة - المهارات الأساسية - الفرق - فئة الأواسط - الخبرة - التكوين - النتائج - الموارد المالية - الامكانيات - لياقة اللاعب - الاختبارات العلمية - الحوافز - وسائل الاسترجاع - التغذية - المرافق - المحضر.

مقدمة:

لقد أصبحت الرياضة ظاهرة إجتماعية، تطورها يعكس تطور المجتمع إذ أصبحت مؤسسة لها هيكل خاص بها على المستوى الوطني والدولي ذات تدرج هرمي ونظام وتقنين، زيادة على ذلك المستخدمين، وكذا المنشآت والتجهيزات الخاصة حيث تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الأكثر إنتشارا في العالم، وخاصة في دول شرق أوروبا، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدولة جعلتها في مقدمة الرياضات التي يعملون على تطويرها دائما والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالي والاحترافية.

وبما أن كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تشكل نشاط جماعيا ذو خصوصيات تفتقد في غيرها من الأنشطة الرياضية فإنها توجب على المدرب إبراز دور بعض الظواهر الملازمة للحياة النفسية والاجتماعية، وذلك لان النشاط الاجتماعي يستوجب تكفل ذاتي لكل فرد وكذلك الاحاطة بالجوانب الوجدانية والانفعالية والاجتماعية بغرض التحكم فيها والسيطرة عليها ثم توجيهه بغية زرع علاقة نفسية، إجتماعية، وبداغوجية سوية تؤمن لكل فرد إشباع حاجاته النفسية، الاجتماعية، البدنية، الحركية والذهنية.

وعلى هذا الاساس تبرز أهمية فهم العملية التدريبية للجماعة والتي تتمثل في تحسين الأداء الرياضي من الناحية البدنية والمهارية والتكتيكية والنفسية والتأقلم مع مختلف الاحمال وبالتالي رفع المستوى وتكيف أعضاء الجسم سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية بحيث يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه، بالاضافة إلى فهم الظاهرة الاجتماعية حتى يتسنى للمدرب التأثير عليها من خلال تعامله وسلوكه حيث يلعب دورا أساسيا في العملية التدريبية وهنا يظهر دور المدرب الجوهرية في عمله فيكون الشخص الذي يربي ويشرح المواقف داخل وخارج التدريبات وكذلك التقني الذي يحلل ويعلل ويجد الحلول، وهو العارف القائم الذي يثبت وجوده بقوة شخصيته وتجربته ودقة ملاحظته، أي أنه المسؤول الأول الذي يقوم ويسهر على العملية التدريبية في الفريق.

ومن خلال هذه الخصائص التي يجب توفرها في المدرب ندرك أنه بمثابة القائد الحكيم، وبعده تأتي العوامل المادية والمالية والمنشآت الرياضية من قاعات ووسائل تدريبية حديثة، حيث أن هذه العوامل إن اجتمعت استطعنا أن نصل بالرياضي إلى الذروة في الاداء والانجاز الرياضي.

وعلى هذا الاساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين:

الجانب الأول (النظري): وقمنا بتقسيمه إلى فصلين، الفصل الأول تناولنا فيه ثلاثة محاور: التدريب الرياضي الحديث وعملياته، الأداء الرياضي وأهميته، لمحة عامة عن كرة اليد.

والفصل الثاني الدراسات المرتبطة بالبحث.

الجانب الثاني (التطبيقي): وقمنا بتقسيمه إلى فصلين، الفصل الثالث والذي يحتوي على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية والفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج، وفي الاخير خاتمة البحث وإعطاء بعض الاقتراحات.

مِثْلُ عَالِمٍ

1- الإشكالية:

يعد التدريب الرياضي في كرة اليد عملية تربوية مخططة مبنية على أسس عملية سليمة تعمل على الوصول باللاعبين الى التكامل في الأداء المهاري والرياضي والارتقاء بقدراتهم الفنية واكتسابهم الخبرات المتعددة والمهارات ولما كان مستوى الأداء في كرة اليد في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة واضحة ونظرا لما أصبح يميز كرة اليد الحديثة من تعدد في طرق اللعب الجديدة إلى جانب ارتقاء اللعب الجماعي المنظم، وأصبح يتميز به لاعب كرة اليد الحالي من قدرة فائقة على الأداء المهاري الدقيق أثناء التحرك والجري وإلى جانب السرعة في التحرك والاستجابة الفائقة فإنه أصبح لزاما على المدربين الإلمام بأسس عملية حديثة وسليمة أثناء تدريب فرقهم واختيار الطرق والوسائل التدريبية اللازمة والفعالة لتحقيق أهدافهم المرسومة.

وعلى الرغم من هذا التطور الحاصل إلا ان كرة اليد الجزائرية لم تصل الى الذروة رغم توفر المادة الخام من لاعبين ذو موهبة ومدربين ذوي شهادات في الاختصاص، ولم تتمكن هذه الرياضة من الوصول الى المستوى المطلوب وهذا حسب رأي الأخصائيين و المتابعين لهذه اللعبة.

كان من الواجب على كرة اليد الجزائرية مواكبة التطور الذي وصلت إليه كرة اليد العالمية، استوجب على مدربيننا اختيار الطرق والوسائل الناجعة في تطوير هذه الرياضة من خلال توفير المناخ و الجو المناسب لمعالجة النقائص في مستوى الأداء البدني والتكتيكي وكذا النقص في التحضير التقني والأداء الفني والمهاري عموما.

إن التدهور المخيف والمفاجئ حقيقتا لمستوى الأداء الرياضي بشكل عام للفرق الوطني في البطولة العالمية الاخيرة للفرق الوطني راجع الى تدهور البطولة الوطنية على مستوى الأقسام والرابطات مما جعل اهتمامنا بهذا الموضوع محاولين من خلال هذه الدراسة الى إظهار المكانة الحقيقية للعملية التدريب ومعرفة أثر السلوك القيادي لمدربي كرة اليد على هذه الرياضة العريقة، التي أصبحت اليوم مفخرة وطنية ودولية وبالأخص القارة الاوربية ودولها الكبرى كألمانيا وفرنسا والسويد وغيرها.

ومن منطلق تحكم تكنولوجيا التدريب الرياضي الحديث الذي يهدف الى إحداث ثورة داخل الوسط الرياضي الذي يهدف الى إحداث ثورة داخل الوسط الرياضي الجزائري لجعله يواكب ركب التقدم والوصول إلى المستوى العالي، حيث تتركز دراستنا على علاقة السلوك القيادي لمدربي كرة اليد اي علاقة العملية التدريبية بأداء اللاعبين وكذا على التدريب الرياضي الذي يعتبر من أهم العمليات والسير الرياضي وخصائصه الاستراتيجية التي تعود باللاعبين على الاستقرار في المستوى ومميزاتها والارتقاء بمستوى التدريب العام وخلفها لشروط مناسبة لحالة التطور المعمول بها في جانب الأداء في شكل عام مثل الجانب البدني والتقني والتكتيكي والنفسي.

ومن المعروف ان أثر السلوك القيادي للمدرب في العملية التدريبية يتعلق مباشرة بسير النظام العام للاعبين الفرق أثناء المنافسات ومن واجب المشرفين على التنظيم في الميدان الرياضي وفي كرة اليد بصفة خاصة أن يولوا إهتمام

كبيراً بها ويقومون بالمتابعة الميدانية لمشاكل الرياضة بهدف تحفيز الممارسين على مواصلة بذل الجهد للوصول بالرياضة إلى أرقى الدرجات.

ومن أجل أن تكون علاقة السلوك القيادي للمدربين كفيلة بأداء دورها على أكمل وجه قمنا بطرح الإشكالية:

- هل عدم الاستقرار في الأداء والنتائج راجع إلى نقص في العملية التدريبية وإمكانيات المدربين واللاعبين المحدودة؟

أسئلة جزئية:

- هل سوء تكوين المدربين وتغييرهم باستمرار هو السبب في تذبذب الأداء والنتائج؟
- هل نقص الموارد المالية والمادية تؤثر على مستوى أداء اللاعبين ونتائجهم؟
- هل قدرات اللاعبين المحدودة ومكان إقامة التدريبات هي السبب في عدم استقرار الأداء والنتائج؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

الاستقرار للمدربين والمستوى المحدود في العملية التدريبية يؤثر سلبا على الاداء الرياضي والنتائج المحصل عليها في كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- 1- سوء تكوين المدربين وتغييرهم باستمرار هو السبب في تذبذب الاداء والنتائج.
- 2- نقص الموارد المالية والمادية تؤثر على مستوى أداء اللاعبين ونتائجهم.
- 3- قدرات اللاعبين المحدودة ومكان إقامة التدريبات هي السبب في عدم استقرار الأداء والنتائج.

3 أسباب اختيار الموضوع:

من الاسباب التي جعلتني أختار هذا الموضوع هي أسباب ذاتية و اخرى موضوعية:

الموضوعية:

عدم استقرار أداء ونتائج النوادي الرياضية في البطولة الوطنية وكذلك النخبة. تشخيص حالة الفرق الجزائرية من الجوانب المادية والمنشآت الفنية من خلال تحديد المشاكل الناتجة عن عدم ونقص كفاءة التسيير والتدريب.

عدم استقرار الطاقم الفني في معظم النوادي.

تحمل المسؤولية في تدني مستوى الاداء والنتائج من طرف المدربين دون طاقم الاداري.

إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث حول هذه الرياضة التي تملك شعبية لا بأس بها في الوطن حيث تحتل المرتبة الثانية بعد كرة القدم ونقص البحوث التي تتناول موضوعنا حول رياضة كرة اليد.

الذاتية:

من خلال علاقتي بهذه الرياضة المعروفة والتي تأتي في المرتبة الثانية بعد كرة القدم كوني ملما بهذا النشاط الرياضي وممارستي له وإطلاعي على مختلف المشاكل خاصة تلك التي شهادتها خلال مسيرتي التدريبية من نقص في العتاد والتمويل ارتأيت أن اقوم بدراسة العلاقة بين العملية التدريبية والأداء الرياضي في ظل نقص الإمكانيات والوسائل التي تساعد على تجسيد هذه العملية بشكل صحيح.

أهمية البحث:

تعد دراسة العملية التدريبية من أهم الطرق التي يمر بها الفريق الرياضي في البرنامج السنوي والذي يكون مليء بالتحضيرات البدنية والتقنية التكتيكية وكذلك النفسية وكل هذا يبني على أسس ومقاييس علمية فكل مراحل من مراحل التدريب لها مميزتها وخصائصها التي تجعل لها قيمة خاصة حيث أن السنوات الأخيرة لقت انتباه التقنيين والخبراء عن التأثير الكبير للعملية التدريبية بحثنا في دورها مع إيجاد الحلول والشروط المناسبة للمحافظة على مستوى الأداء الرياضي العام.

5- أهداف البحث:

هدف علمي:

- 1- إبراز أهمية العملية التدريبية في رفع مستوى واستقرار الأداء للاعبين.
- 2- البحث على شروط مناسبة وكافية من أجل اقتراح أساليب وأنظمة معمول بها دولياً.
- 3- البحث عن وسائل للمحافظة على ارتقاء مستوى اللاعب في العالم.
- 4- إبراز أهم العراقيل التي تواجه العملية التدريبية والتي تعيق تطور مستوى اللاعبين.
- 5- إثراء المكتبة العلمية بمثل هذه البحوث.

هدف عملي:

الوصول بالبحث الى الامور الميدانية التطبيقية لاكتشاف الخلل وتحليل الدراسة وفق التجربة من خلال هذا الطرح.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

6-1- العملية التدريبية:

نظرياً:

هي ذلك النشاط المستمر الذي يقوم به المدرب لتزويد الأفراد بالمهارات والخبرات والاتجاهات التي تجعله صالحاً لمزاولة عمل ما، أي أن العملية التدريبية الرياضية هي جميع الأحمال البدنية أو بمعنى آخر كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه. (طه، 2010)

إجرائياً:

العملية التدريبية هي تلك التوجيهات والتعليمات التي يقوم فيها المدرب بتلقين اللاعبين مختلف الدروس والقواعد والتمارين التطبيقية بالإعتماد على خلفية علمية وعملية ميدانية من أجل تطوير مختلف الصفات البدنية والنفسية

والمهارية والتكتيكية الخاصة برياضة ما بهدف تطوير الأداء العام لدى الرياضي بهدف الوصول إلى أداء راقى أثناء المنافسة وتحقيق نتائج جيدة.

6-2- الأداء الرياضي:

نظريا:

هو المقياس الموضوعي الوحيد الذي يمكن ان تستند عليه في أداء الكائن الحي للمواقف، أما التعلم فإنه على العكس من ذلك حيث يشير إلى العملية التي تقوم على الاداء. (بريغ، 1997، صفحة 349)

هو إنجاز رياضي فعليا. (درويش، 1990، صفحة 51)

هو التعلم بالاضافة الى الحوافز.

هو الاستعداد الى المهارة المكتسبة.

إجرائيا:

الأداء هو تنفيذ اللاعب لأعماله ومسؤولياته التي يكلفه بها المدرب بعد تنمية المدرب لمختلف قدراته ومهارته عن طريق التدريب والوسائل الخاصة بتطويرها والتي تدرج في العملية التدريبية زائد رغبته في تحقيق أحسن نتيجة.

6-3- كرة اليد:

نظريا:

هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز الهدف وتتألف المباراة من شوطين مدة كل شوط منهما 30 دقيقة، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في نهاية الشوطين هو الفائز. (رعد، 2010، صفحة 55)

إجرائيا:

كرة اليد التي تعرف أيضًا ب Handball هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين، 6 لاعبين زائد حارس المرمى، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم مع الالتزام بقوانين اللعبة بهدف رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف، تتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط في مرمى الآخر بعد نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز.

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول
خلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى ذكر المعلومات والمعارف المتخصصة والتي تخدم موضوعنا من الناحية النظرية، حيث قمنا بتقسيم وتحديد عدد المحاور في هذا الفصل حسب المصطلحات الاساسية الخاصة بدراستنا الى اربع محاور هي:

المحور الأول: التدريب الرياضي الحديث وعملياته.

المحور الثاني: الأداء الرياضي وأهميته للاعب كرة اليد.

المحور الثالث: لمحة عامة عن كرة اليد.

المحور الرابع: الفئة العمرية.

إن التدريب الرياضي وعملياته تعمل على إعداد اللاعب ورفع كفاءته من كافة النواحي للوصول للإنجاز الرياضي بمعنى استخدام كافة مقومات الفرد وإمكاناته وتوظيفها ليصل أداء الرياضي إلى أفضل صورة ممكنة خلال فترة زمنية محددة، وكل هذا يسمى بالأداء الرياضي أي أن الأداء الرياضي هو نتيجة تمر بمراحل ومحطات تنتهي بالإنتاجية حيث تجتمع فيها الصفات الآتية: القدرة والتي تتكون من عاملين المهارة والمعرفة، الرغبة التي تتأثر بالمناخ المحيط باللاعب والاتجاهات الاجتماعية، الكفاءة والفاعلية والإنتاجية وهي اخر مرحلة في الاداء وقد تكون جيدة أو سيئة.

المحور الأول
التدريب الرياضي الحديث وعملياته

1-1-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث:

هو تلك "العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين/ اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (حامد، 1998، الصفحات 21-37)

1-1-2- هدف التدريب الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي الى "وصول اللاعب/اللاعبة للفورمة الرياضية خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة".

الفورمة الرياضية: "نعني تكامل كل من الحالة البدنية والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والخلفية والمعرفية والتي يتمكن اللاعب/اللاعبة فيها من الأداء المثالي خلال المنافسة".

1-1-3- خصائص التدريب الرياضي الحديث:

تحدد خصائص التدريب الرياضي الحديث فيما يلي:

✓ **يعتمد على الأسس التربوية:** ينطلق علم التدريب الرياضي الحديث اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك فيما يلي:

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة.
- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- غرس وتطوير السمات الخلفية والإدارية الايجابية لدى اللاعب/اللاعبة.

✓ خضوع كافة عمليات التدريب الرياضي للأسس والمبادئ العلمية:

تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث إلى للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية مثل: علوم التشريح، ووظائف أعضاء الجهد البدني وبيولوجيا الرياضة، وعلوم الحركة الرياضية، وعلم النفس الرياضي، وعلم الاجتماع الرياضي والإدارة الرياضية والعلوم التربوية. (حامد، 1998، الصفحات 21-73)

✓ **تأثير شخصية وقيم المدرب:** إن شخصية وقيمة المدرب تلعب دورا هاما حيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب أو اللاعبة وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة

✓ تواصل عمليات التدريب الرياضي منذ بدئ التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.

✓ تكامل عملياته: تشكل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة، الاعدادت (بدنية، مهارية، خطية، نفسية، ذهنية، خلقية، معرفية) كلا متكاملًا متجانسًا يهدف لوصول اللاعب والفرق لأعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج.

✓ اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته:

لا تقتصر عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة فقط، بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والعوامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه كما اتسعت دائرة الأجهزة والأدوات والإمكانيات المستخدمة فيها.

✓ تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته (المقصود، 1997، صفحة 27):

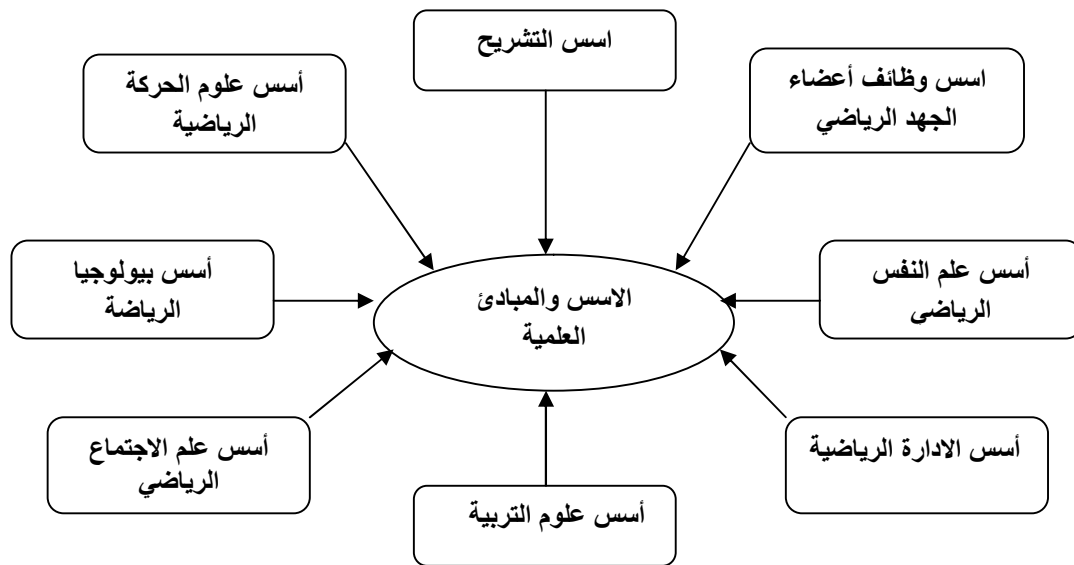
التخطيط والتطبيق لا غنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي:

✓ إتساع دائرة الفردية: عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة

✓ عدم إهمال دور الخبرة فيه: الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا تلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل مع العمل على تحقيق أهدافه.

✓ إتباع اللاعب/ اللاعبة لنمط الحياة الرياضية: يتطلب التدريب الرياضي خضوع الافراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه. (علاوي، 1990، صفحة 78)

✓ نبذ المنشطات: ينبذ التدريب الرياضي الحديث كافة الوسائل الغير مشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.



شكل 01: الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث.

1-1-4- عمليات التدريب الرياضي:

هناك نوعان من عمليات التدريب الرياضي تتكامل وتترابط وتتدمج معا لتحقيق أهدافه. (موضح في الشكل 02).

✓ عمليات القيادة التطبيقية الميدانية:

وهي كافة أنشطة قيادة المدرب للتدريب الرياضي ميدانيا بصورة عملية في الملعب أو ساحة التنافس بشكل عام. توجه هذه العملية وترتبط باللاعب مباشرة.

تسمى هذه العمليات بـ "عمليات التدريب الظاهرة" نظرا لسهولة مشاهدتها او ملاحظتها وتتبعها في الملعب او الساحة الرياضية من جانب الاخرين والتي تشمل ثلاث جوانب تربوية وتعليمية وتنموية.

✓ العمليات الادارية:

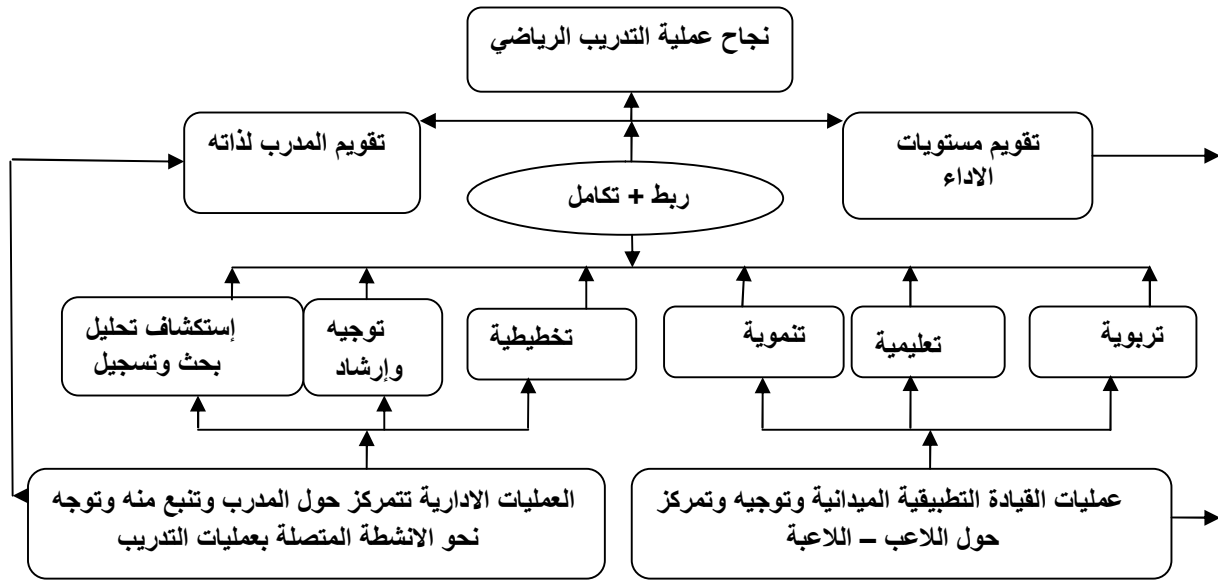
هي كافة الانشطة المرتبطة بالجوانب الادارية الخاصة بالتدريب الرياضي وتشمل كافة عمليات التخطيط له.

تستهلك العمليات الادارية نسبة كبيرة من وقت المدرب قدر بخمسة أمثال الوقت المستهلك في عمليات القيادة التطبيقية الميدانية.

تتمركز العمليات الادارية حول المدرب وتختص به ولا تختص بدور اللاعب.

تسمى هذه العمليات بـ "عمليات التدريب المستمرة" نظرا لصعوبة مشاهدتها وملاحظتها وتتبعها من جانب الاخرين.

تشمل العمليات الادارية للتدريب الرياضي على عمليات فرعية هي التخطيط والتوجيه والارشاد والاستكشاف والتحليل والبحث والتسجيل.



شكل 02: يوضح عمليات التدريب الرياضي.

1-1-5- واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي والتي اعتبرها واجبات المدرب كما يلي:

✓ **الواجبات التربوية:** وتشمل ما يلي:

تربية النشأ على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب/اللاعبة.

تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن.

تربية السمات الخلفية كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

بث وتطوير الخصائص والسمات الادارية. (عثمان، 1984، صفحة 63)

✓ **الواجبات التعليمية:**

التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الاساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب/اللاعبة.

التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

تعليم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

تعليم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة.

✓ الواجبات التتموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب/ اللاعبه والفرق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

1-1-6- تيارات التطوير الحديث في عمليات التدريب الرياضي: (حامد، 1998، صفحة 105)

التطوير الدائم لعمليات التدريب الرياضي لا يتوقف عند حد، وقد ظهر في الآونة الأخيرة تيارات مختلفة في هذا الاتجاه كما يلي:

زيادة الاعتماد على الطرق العلمية في انتقاء الناشئين، ومنها على سبيل المثال دراسة الصفات الوراثية للوالدين ومقارنتها بالخصائص القياسية البدنية والفسولوجية لأبطال الرياضة التخصصية.

زيادة الاعتماد على منهج علمي في المفاضلة بين مستويات اللاعبين/ اللاعبات في الرياضة التخصصية في مختلف مراحل السن.

العمل على الوصول للحدود القصوى في الأجسام التدريبية والتنافسية للاعبين/ اللاعبات حيث بلغت في بعض الرياضيات 35 ساعة خلال 325 يوما تدريبيا وتنافسيا بمتوسط 4 ساعات التخطيط لأحداث أقصى قدر من التوازن والتناسب بين أجسام التدريب.

العناية القصوى بين التحمل والراحة في ضوء أقصى حمل ممكن، والاستعانة بوسائل وأجهزة حديثة تحقق أعلى معدلات استعادة الشفاء.

زيادة نسب إسهام كل من علم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي والعلاج الطبيعي ومعامل الاداء البدني في برامج إعداد اللاعبين/ اللاعبات.

الوصول إلى الحدود القصوى في الإعداد التخصصي في ضوء الحدود الدنيا والخططي.

زيارة عمليات وفاعلية التدريب الفردي.

إسهام العوامل الفنية بدور أكثر فاعلية في التخطيط وتنفيذ برامج إعداد اللاعبين/ اللاعبات. (حامد، 1998، صفحة 117)

المحور الثاني
الأداء الرياضي وأهميته للاعب كرة اليد

1-2-1- مفهوم الأداء الرياضي:

هو المقياس الموضوعي الوحيد الذي يمكن ان تستند عليه في أداء الكائن الحي للمواقف أما التعلم فإنه على العكس من ذلك حيث يشير إلى العملية التي تقوم على الاداء. (بريق، 1997، صفحة 349)

1-2-2- أنواع الأداء الرياضي: تتمثل أنواع الأداء في:**✓ الأداء بمواجهة:**

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/ المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

✓ الأداء الدائري:

طريقة هادفة من طرف الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متتالية.

✓ الأداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام أكمل الحل.

✓ الأداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبين الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

✓ الأداء الوظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها، يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة، يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

* انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى: انعكاسات عامة، وأخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

* انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام.

✓ الأداء الرياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهمية كبيرة أثناء الأداء الحركة، وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثاً. (طاهر، صفحات 32-33)

1-2-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعتبر ثبات الأداء لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن اتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

* درجة الثبات الانفعالي في المنافسات.

* كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

* الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب، أو المسابقات في إطار حالة نفسية إيجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها:

* الصفات العقلية ودرجة ثباتها: التذكير الإنسان، سرعة رد الفعل، الانتباه، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة، وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

* الصفات الشخصية ودرجاتها سواء من حيث الشدة أو الثبات والاستقرار أو الإنزال العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي، ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العليات العصبية والنفسية، والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

* القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة، تحت مختلف الظروف أو الدوافع والإشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي، المنتظر يساعد على الارتقاء بدرجة الثبات خلال المنافسة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

* العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء، الثبات للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

* القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون

بإمكانات المنافسين. (علاوي، 1987، الصفحات 30-32)

1-2-4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

* لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحقيق هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا، لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

* أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا لم يتحقق؟. وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

1-2-5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وإن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

* إن المنافسة الرياضية ماهي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا)، إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

* تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

* تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل: الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

* تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

* تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك يجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.

* وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعة ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين، وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (علاوي، 1987، الصفحات 32-34)

1-2-6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

إن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

✓ المكسب والأداء الجيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء الجيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وتمنح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الإنجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب فبالرغم من أنه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

✓ المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوز بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا بالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها.

وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل إيجابي وبناء.

✓ الخسارة لكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الإيجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثاً موجزاً مع الرياضيين عقب المباراة، ربما لا يتجاوز الدقيقتين حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- * تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- * الخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومتوقفاً في الرياضة ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- * توضيح أن المشاعر (الحزن - الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوماً أو يومين.
- * يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

✓ الخسارة واللعب الضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة فمن الأهمية أن يعزي الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد الحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين. وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداء حسن. (راتب، 2000، صفحات 405-407).

المحور الثالث

لمحة عامة عن كرة اليد

1-3-1- تاريخ كرة اليد:

لقد اختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه كرة اليد، فالبعض منهم يرجع الفضل في إختراعها إلى مدرب الجمباز الذي كان يعمل بمدينة أودروب عام 1898، هذه المدرسة التي سماها (Hand Ball) وهناك البعض الآخر الذي يؤكد أن هذه اللعبة مأخوذة عن لعبة كانت تمارسها تشيكوسلوفاكية عام 1919، والتي كانت تسمى (هازيان) ومازال الاسم يطلق عليها حتى وقتنا الحالي في العديد من الدول العربية والأوربية، كل هذه الآراء متناقضة غير أن البعض يرجع ظهورها إلى 1920 وأوكرانيا بالرغم أن أغلبية المؤرخين يرجعون أصل كرة اليد إلى مدرسة الجمباز الألمانية.

خلال الحرب العالمية الأولى فكر ماكس هيرز في طريقة تضمن للاعبات الجمباز تسخيناً سريعاً وكافياً فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة الرياضة العاملين ببرلين الذي يدعى بالبروفيسور "شيلدرز" وذلك عام 1919. ومنهم من يرى أن "شيلدرز" هو الذي وضع هذه اللعبة، اقتصرت ممارستها على الفتيات في البداية وكانت تمارس في ميادين الجمباز حيث كانت تقام منافسات وأولها عام 1917 ببرلين. (الحמיד، 1971، صفحة 33)

ولقد كانت لعبة كرة اليد تشبه كثيراً لعبة كرة القدم من حيث مساحة الملعب ومقاييسها والمركز وتوزيع اللاعبين لكن هذا الأمر لم يدم طويلاً، إذ سرعان ما عدلت القوانين واتخذت طابعاً خاصاً بها.

كما نال إعجاباً كبيراً لطلبة معهد التربية الرياضية وما إن ألفوها عكفوا على مساعدة أساتذتهم ومعادلة قواعدها. فأول قاعدة هي أن تلعب الفتيات على ملعب طوله 170 إلى 180 متر وعرضه من 150 إلى 60 متر وبعد أن لوحظ إقبالاً واسعاً للشباب على هذه اللعبة أي كرة اليد، خاصة من لاعبي الجمباز وكرة اليد وألعاب القوى وأصبحت هذه اللعبة تمارس في طابع حماسي مشوق. (الحמיד، 1971، صفحة 34)

وبعد ذلك رأى "شيلدرز" أنه من الواجب عليه أن يدرّب عدد من الفرق في برلين ويقوم باستعراض في المنافسات أمام الجمهور الشيء الذي جعل المعجبين والمشجعين التعلق بها وأكثر، الأمر الذي أدى بهذه اللعبة أن تأخذ سيرها إلى الأمام.

ففي سنة 1925 أقيمت أول دورة شارك فيها 10 فرق للشباب و04 فرق للفتيات و04 فرق للناشئين، وتمت أول مباراة دولية لكرة اليد للشباب بين ألمانيا والنمسا، ونشير هنا إلى عدد المشاركين في اللقاء هو 11 كما هو الحال بالنسبة لكرة القدم.

وفي سنة 1926 ظهرت أول لجنة دولية أخذت على عاتقها الإشراف على لعبة كرة اليد وتنظيمها وقد انتشرت إنتشاراً سريعاً.

في سنة 1927 تكون إتحاد دولي لكرة اليد ومن هذا التاريخ وضعت قوانينها العامة التي أصبحت تطبق في جميع المباريات.

في سنة 1928 إنعقدت أول جمعية في مدينة برلين وقد إتخذت مقرا رئيسيا للإتحادية وقد حضرته عدة دول وهم: ألمانيا، النمسا، أيرلندا، السويد، كندا، فنلندا، فرنسا، تشيكوسلوفاكيا، الدنمارك، اليونان، أمريكا. (الحمد، 1971، صفحة 43)

في سنة 1930 قبلت عضوية 08 دول أخرى من بينها مصر، وبذلك أصبحت الدول الأعضاء 19 دولة.

في سنة 1934 إتخذت قرار يقضي في إدخال لعبة كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية.

في سنة 1938 أجريت لأول مرة مقابلات تجمع شباب من لعبة كرة اليد بسبعة لاعبين والألعاب نظمتها كل من ألمانيا، السويد، المجر، سويسرا، رومانيا، هولندا، بولونيا، لكسمبورغ، الدنمارك، تشيكوسلوفاكيا.

وقد بقي نشاط اللعبة محليا، لسبب ظروف الحرب وعند انتهائها أقيمت سنة 1945 أول مباراة دولية بعد الحرب بين السويد والدنمارك ليحل بعدها بسنة أي في سنة 1946 تأسيس الفدرالية الدولية لكرة اليد وكان أول رئيس لها هو السويدي "فوستا بيجواك".

أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت كرة اليد، فقد دخلت هذه اللعبة ميدان النشاط المدرسي عن طريق أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين أتموا دراستهم في فرنسا، وانتشرت اللعبة إنتشارا واسعا بحيث أنشئت ملاعب كرة اليد في أغلب المدارس الثانوية والإعدادية.

1-3-2- تاريخ كرة اليد في الجزائر:

رياضة كرة اليد في الجزائر عرفت مرحلتين، مرحلة قبل الإستقلال ومرحلة بعد الإستقلال، حيث أن البداية الأولى لكرة اليد حدثت سنة 1942 بمراكز التنشيط الشباني، أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 والبداية كانت بـ 11 لاعبا، وتأخر اللعب بـ 7 لاعبين حتى سنة 1953 وتبعها تنظيم أول بطولة جزائرية سنة 1956، ونشير هنا إلى أن الممارسة كانت مقتصرة على فئة دون الأخرى، وعلى صفة التمييز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الإستعمارية الفرنسية.

وكانت الإنطلاقة الثانية لكرة اليد مباشرة في الجزائر بعد الإستقلال وبالضبط سنة 1963، أين تم إنشاء أول فيدرالية جزائرية برئاسة إسماعيل مداوي، وكانت أول الفرق هي بولوغين، راسينغ جامعة الجزائر، المجموعة اللاتكية لجامعة الجزائر، نادي الجزائر، غالية رياضة الجزائر، عين طاية، سارتور وهران.

وكانت في نفس السنة 1963 إنضمام الفيدرالية الجزائرية لكرة اليد إلى الإتحاد الدولي وكان آنذاك فقط 3 رابطات هي الجزائر، وهران، قسنطينة.

أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق بولوغين، وذلك خلال موسم 1963 نفس الموسم عرف ميلاد أول منتخب وطني للعبة والذي مثل الجزائر لأول مرة دوليا في ألعاب الصداقة بدار، وكان تمثيلا شرفيا فتح الطريق لممثلينا للظهور بوجه أحسن من يوم لآخر مغربيا، عربيا، إفريقيا، وهو ما تجلى في السيطرة على الألعاب والبطولات التي نظمت ولمسيرة دامت عشرين متتاليتين، دخل إثرها السباق العالمي في العديد من المشاركات

الدولية ولكنه كان زعيما للقارة إلا أن نتائجه ظلت تراوح مكانها، وذلك لما يتطلبه المستوى العالمي من كفاءات وخبرات وإمكانيات عالية إستفادت من تطبيقها والعمل بها في بعض المنتخبات الإفريقية المنافسة لمنتخبنا وهو ما ظهر به المنتخب المصري في هذه العشرية الأخيرة.

يجعلنا أمام عدة تساؤلات لم نجد لها مبررا مقنعا بالرغم من وجود مواهب وعشاق كثيرين بهذه المنطقة إلا أن تمادي تفضيل كرة القدم رغم النتائج الضعيفة والمصاريف الباهظة جعل ممارسي الكرة الصغيرة يعيشون ظروف قاسية وإختناقا حادا أدى بالعديد منهم إلى التخلي عنها مرغما. (18 مارس 1992، صفحة 35)

1-3-3- تعريف كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى الآن سريعا، ويؤكد ذلك بتزايد عدد الدول المنظمة للإتحاد الدولي وهي إحدى الألعاب الجماعية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم، وتطورت إلى أن أصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجات التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية والتكتيكية، ولعبة كرة اليد أحد الأنشطة الرياضية المنظمة لها مهارات وقواعد وتتطلب مساحات وأدوات لممارستها، كما أنها تتطلب مواصفات في ممارستها حتى تضمن استجابة كاملة للمحتوى المهاري والبدني الفعال. (نعمان، 1999، الصفحات 5 - 6)

1-3-4- خصوصيات كرة اليد:

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث العب وكفرع معترف به دوليا، بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوى الوطني.

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحى بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى.

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي بين الأوساط المدرسية بإحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية.

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا.

حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب باللهو جماعيا وتغيرات عديدة في الريم. (Kailer, 1989, p. 25)

كذلك من خصوصيات كرة اليد:

- السرعة في الهجمات المضادة.

- التحمل العام الضروري للحفاظ على إرتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة.
- القوة والسرعة للرمي والقذف.
- الإلتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات والتمريرات.

تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهد طاقوي كبير. (Bayer, 1995, p. 8)

1-3-5- أهمية رياضة كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة... الخ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي وسلوكياته وذلك بيبث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز والهزيمة.

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص.

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى، فإن الكثير من لاعبي هذه اللعبة يحررون نجاحا مرموقا، كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى. (تيواندرت، 1978، الصفحات 20-22)

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة عقلية متعددة مثل الإلتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل. (حسين، 1980، صفحة 21)

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيره من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى بإهتمام المدربين. (إبراهيم، 1994، صفحة 103)

1-3-6- المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد:

✓ المهارة الأساسية الفردية في الهجوم:

➤ الإستلام: يعتمد في قدرة اللاعب على الإستلام وضعية اليد والجسم، الخواص الأربع بعد الإستلام ليتحول اللاعب إلى:

1- التصويب.

2- التتطيط.

3- التمرير.

4- المراوغة.

- مهارة الإستلام تحدد بملاحظة مسار الكرة وإرخاء اليد والأصابع في حالة ملامسة الكرة ليد اللاعب، ويجب أن يركز بنظره على الكرة حتى يتمكن من السيطرة عليها، والتحكم بالكرة يعتمد أساسا على سلاسة وضع الجسم وقرب المنافس وسرعة الحركة.

➤ **التصويب:** يجب على لاعب كرة اليد تعلم متى يستخدم أي نوع من أنواع التصريب وعليه أيضا تنمية الأسس المهارية المطلوبة لجميع أنواع التصويب ولكل نوع من التصويب جوانب القوة والضعف.

- التصويب من فوق مستوى الكتف (الثبات).

التصويب بالقفز.

- التصويب من مستوى الحوض.
- التصويب من ثني الجذع جانبا.
- التصويب من السقوط (الطيران).
- التصويب اللولبية.
- التصويب من رميات الجزاء.
- التصويب من القفز هي أكثر أنواع التصويبات شيوعا وإستعمالا في كرة اليد.

ويعتمد إختيار نوع التصويبة على الجوانب التالية:

- مركز اللاعب في الملعب بالنسبة للرمي (زاوية التصويب والمسافة للرمي).
- مكان مسار التمرير التي تسبق التصويب.
- مركز موقع اللاعبين وحركتهم وخصائصهم البدنية والفنية.
- موقع وحركات وأماكن القوة والضعف لدى حارس المرمى.

➤ **الخداع والمراوغة:** المراوغة هي حركة إجبار الخصم على التحرك (التصرف) ليسمح للمهاجم بالحصول على أسبقيته، وهناك نوعان من المراوغات: مراوغة بالكرة، ومراوغة بدون كرة. والمراوغة بالكرة تشمل على التالي:

- مراوغة التمرير.
- مراوغة التصويب.
- مراوغة بدنية رجل لرجل.
- المزج بين الثلاث مراوغات.

القرار الذي يتخذه اللاعب بعد المراوغة يعتمد على القدرة التحليلية ومركزه بالنسبة إلى:

- المرمى.
- الزملاء.
- المزج/ حارس المرمى.

ويجب أن يبنى تعلم المهارة على خبرات النجاح، وغالبا تكون هذه المهارة من أصعب المهارات في التعليم.

➤ **الحجز:** هو أداء يهدف إلى الحد من حركة الخصم عن طريق حجز مسار حركته وهناك ثلاث أنواع للحجز:

- الحجز باستخدام الصدر.
- الحجز بالجانب.
- الحجز بالخلف.

الحجز بالصدر: هو الأسهل أداء والأكثر مناسبة والأصعب على المدافع ولكن هذا الحجز يحد من قدرات الحاجز الهجومية. (إبراهيم، 1994، صفحة 104)

- الحجز بالجانب: سهل التنفيذ نظرا لكون الحاجز قادرا على الملاحظة ومشاهدة المدافع ويحدد مكانه حسب حركة المدافع، إضافة إلى ذلك كون يده حرة إلى إستلام الكرة من المزيل ولكن قدرات تثبيت المدافع ليست بكفاءة الحجز بالصدر مما يسهل مهمة الدفاع.

- الحجز بالظهر: هو أكثر صعوبة في الأداء والأكثر إيجابية، يد الحاجز حرة لإستلام التمرير والبعيدة نسبيا عن المدافع.

ويعتمد إستعمالات أنواع الحجز على أهداف المهاجم والمستوى المهاري لأي لاعب ومثال ذلك:

- لو كان المهاجم ذو قدرة عالية على التصويب ولا يتمتع بقدرات عالية على التمرير إلى لاعب الدائر، فيفضل إستخدام الحجز بالصدر لأنه أكثر تثبيتا للمدافع.

- يعتمد الأداء الصحيح للحجز على مدى ثبات اللاعب الحاجز، وكلما كان اللاعب أكثر ثباتا كان الحجز أكثر إيجابية، ويتكون الحجز الصحيح من الأداء النهائي:

- الأرجل متباعدتين عرض الكتفين.
- ثني الركبتين قليلا والجذع مائلا إلى الأمام.
- الأيدي في الأمام للتوازن وإستلام الكرة.
- إستقامة الرأس والجسم.

➤ التمرير: يجب عليك أن تعرف إمضاء وقت كافي للتعلم على هذه المهارة وإمضاء وقت كافي فيها، وتكون الكرة في هذه الحالة (في حالة التمرير) عاليا لتكون مستعدا للتمرير.

وهناك عدة أنواع للتمرير وهي:

- التمرير من فوق مستوى الكتف، التمرير بالرسخ، التمرير بالقفز.

- التمرير بدفع الكرة، التمرير من خلف الظهر.

- التمرير من خلف الرقبة، التمرير باليدين، التمرير المرتد، التمرير اللولبي.

لكل نوع من أنواع التمريرات مميزاتة الإيجابية والسلبية والتي تعتمد أساسا على الظروف التي تحيط بوقت ومكان التمرير.

- التمرير من فوق مستوى الكتفين هي أكثر إستعمالا في كرة اليد.

التمرير من خلف الرقبة والتمرير من وراء الظهر تعتبران من أنواع التمريرات المركبة، والتي تؤدي بحركة غير طبيعية لا تشجع إستخدامها ما لم يكن اللاعب يتمتع بمستوى مهاري عالي. (إبراهيم، 1994، صفحة 104).

المحور الرابع
الفئة العمرية

1-4-1- التعريف بفئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (18-19) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدا لها.

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

1-4-2- مميزات فئة الأواسط:**✓ النمو الجسمي:**

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

ويؤدي النمو الجسمي على الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا اخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب. (الحافظ، 1990، صفحة 48)

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، التي تتطلب المزيد من القوة العضلية. (علاوي، 1992، صفحة 147)

✓ النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة، حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسية والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضة مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهُو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك أكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرض باستخدامه للإستنتاج والإستدلال. (الحافظ، 1990، صفحة 69)

✓ النمو الإجتماعي:

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

ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في إختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع غيره، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة. (مختار، 1982، صفحة 33)

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

ثانيا: المراهق والزملاء(الرفاق): يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما: العلاقة الأسرية مفروضة عليه دائما وليس له الحق أو الحرية في اختيارها، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما أنها قابلة للتغيير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.

ثالثا: المراهق والمركز الاجتماعي: يبدأ المراهق في تحديد إهتماماته المهنية بوضوح في سن (16-19) سنة فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف إيجابي نحو المهن المفضلة. (الباهي، 1981، الصفحات 6-7)

✓ النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغييرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى

التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي "MotorsDéveloppement Académie" التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان. والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده "زمن الرجوع Réaction Time" وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والإستجابة. (زهران، 1994، صفحة 339)

✓ النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الإنفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الإنفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن انفعالاته ويصبح قادراً على التحكم فيها. وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي إهتماماً لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته. أولاً: الحاجة إلى الحنان: يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقبل الإجتماعي، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الإستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقة تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

ثانياً: النشاط الذاتي: يظهر هذا في مجال اللعب والإهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والإستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل: روح التعاون، الإتصال، وحب الغير، و حرية التعبير عن آراءه.

ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

- 1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.
- 2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.
- 3- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.
- 4- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة، فيعتمد إلى إبراز شخصيته.
- 5- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وينجح وتفوق دراسي أو ثروة كبيرة. (الباهي، 1981، صفحة 06)

1-4-3- مشاكل فئة الأواسط:

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

✓ **المشاكل النفسية:**

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

✓ **المشاكل الانفعالية:**

إن العامل الإنفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحاً في عنف الإنفعالات وحدثها وإندفاعها وهذا الإندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، كل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية للمراهق، حين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشناً فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.

✓ **المشاكل الاجتماعية:**

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

• **الأسرة كمصدر للسلطة:**

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الإستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيراً في شأنه وإحتقاراً لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحياناً لعناده، وأن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وإمثاله أو تمرده وعدم إستسلامه فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود من قبل الأسرة. (معوذ، 1971، صفحة 73)

• **المدرسة كمصدر للسلطة:**

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

• المجتمع كمصدر للسلطة:

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

✓ مشاكل الرغبات الجنسية:

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

✓ المشاكل الصحية:

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

✓ مشاكل النزعة العدوانية:

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

- الإعتداء بالضرب والشتيم والسب على الزملاء.

- الإعتداء والسرقة.

- الإعتداء بإلقاء التهم على الزملاء. (معوض، 1971، صفحة 162)

1-4-4-4- الصفات البدنية عند فئة الأواسط:

✓ القوة:

تزداد القوة المطلقة عند الأولاد بصورة أسرع وعند بلوغ سن (19) سنة يصل الفرق في مستواها عند الذكور والإناث إلى 40 % ، وبالإضافة إلى ذلك يتم بلوغ الحد الأعلى لتطور القوة النفسية أي التي تزداد بكيلوجرام في كتلة الجسم عند الإناث، و يبلغ الحد الأعلى للقوة المطلقة عند الذكور، كما نلاحظ تطور القوة الانفجارية، وتتضح أيضا كفاءات المراهق للتغلب على المقاومة بسرعة كبيرة للتقلص العضلي.

✓ السرعة:

ترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في إكمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي، ومستوى التناسق العصبي والعضلي، ومرونة والتواء الألياف العضلية وفعالية التناسق في العضلة مع تغير مستوى القوة والمرونة والكفاءة التناسقية للصفات الإرادية.

✓ المرونة:

تتصف هذه الصفة عند المراهق بوصولها لأكبر قابلية تحرك للمفاصل نتيجة لتأثير القوة الخارجية وتكون مؤشرات المرونة الخاملة أعلى من مؤشرات المرونة النشطة دائماً ويتم تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية تحرك المفاصل، وصفات المرونة للعضلات والأربطة وعن طريق مقاييس الضخامة العضلية وتأثير الجهاز العصبي المركزي.

✓ التحمل:

تم بلوغ المستوى العالي في التحمل عند المراهق بعد بلوغ المستوى الأعظم للسرعة والرشاقة والمرونة وفي التحول العام تفهم كفاءة المراهق للقيام بالعمل الطويل بشكل فعال ومستمر والذي يشارك فيه الجزء الأعظم من الجهاز العضلي نتيجة للتفاعلات الكيميائية. (محمد، 1998، الصفحات 34-35-39)

1-4-5- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (فئة الأواسط):

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

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

1-4-6- شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط:

✓ الشروط الجسدية:

وتتمثل في سلامة الجسم وذلك بدراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي، وتتضمن سلامة الجسم ككل من النظر، الشم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتان، الدم العضلات، الطول، الوزن، الحالات الغذائية، الجهاز العصبي.

✓ الشروط الذاتية:

تتمثل في الاستعداد النفسي، أي إستعداد الفرد "ميله ورغبته" في ممارسة النشاط الرياضي حيث أن ممارسة أي نشاط بدني ورياضي يكون مرتبط بمدى أو ميل الفرد لأداء هذا النوع من الرياضة والإقبال عليه.

✓ الشروط المادية:

تتمثل في توفير الشروط البيداغوجية كالملاعب والقاعات الرياضية والوسائل الرياضية، مناهج التخطيط والتنظيم، ولكي تحقق نشاطا مناسباً يجب مراعاة السن، والجنس، حيث يتسنى للجماعة الممارسة، وعدم الإرهاق في النمو البدني والفكري. (رزيق، 1986، صفحة 15)

خلاصة:

من خلال ما سبق من المعارف التي تطرقنا إليها نستخلص أن العملية التدريبية لها علاقة بالأداء الرياضي وأنه يأتي بعد العملية التدريبية كنتيجة، وللاعب كرة اليد دائماً ما يحتاج إلى التدريب الرياضي من أجل تنمية القدرات البدنية والنفسية والمهارية، وكل هذه العناصر من العملية التدريبية والأداء الرياضي وللاعب كرة اليد عناصر مترابطة كالسلسلة وهي تتابع مع بعضها فاللاعب يجب أن يتدرب من أجل أن يحافظ على لياقته ونتيجة العملية التدريبية هي الاداء الرياضي.

الفصل الثاني

دراسات المرئبة بالبحث

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة من أهم الجوانب التي يجب على كل باحث تناولها لإثراء بحثه، وهي تعالج نفس الموضوع وتعتمد على نفس المتغيرات، حيث تستعمل للحكم، المقارنة، الإثبات أو النفي.

وفي حدود إمكانية الباحث لم يتحصل على دراسة سابقة، ولكن تحصل على دراسة مشابهة للموضوع والتي أخذت من بعض الباحثين منها الوطنية والأجنبية قام أصحابها ببنائها واختبار صدقها وثباتها، ولقد راعى الباحث الاهتمام ببعض الاتجاهات العربية والأجنبية التي استخدمت مقياس كنيون kenyon scale كوسيلة لقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي، فيه استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس كنيون كأداة لقياس اتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي. ومنه سنحاول في هذا الجزء أن نتناول بعضاً من هذه الدراسات التي لها علاقة بموضوعنا هذا.

2-1- الدراسة الأولى:

اسم ولقب الباحث: محمد مرعي على محمد.

عنوان البحث: اثر التدريب الفترتي باستخدام أزمنة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة.
تاريخها: 2004.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية. جامعة الموصل كلية التربية الرياضية العراق.

المشكلة:

اي الازمنة من منطقة الجهد الأولى (ATP-PC) تعمل على التأثير على بعض الصفات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء؟

هدف البحث:

الكشف عن تأثير التدريب الفترتي باستخدام منطقة الجهد الأولى (ATP-PC) الزمن الأول والثاني - الثالث والرابع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد مباشرة وفي فترة الاستشفاء للاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة السلة، بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث.

الكشف الفرق في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء " قيد الدراسة" بين الاختبارات البعدي لمجموعي البحث.

فرضية البحث:

- وجود فروق معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء لدى لاعبي كرة السلة بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي لمجموعي البحث.
- وجود فروق معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء "قيد الدراسة" لدى لاعبي كرة السلة بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح المجموعة الثانية.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

العينة وكيفية اختيارها:

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من لاعبي مركز شباب الموصل بكرة السلة باعمار (16-17) سنة ، وكان عددهم (26) لاعبا ، أما عينة البحث فقد تكونت من (20) لاعبا ، قسموا الى مجموعتين تجريبيتين بطريقة الأزواج المتماثلة.

أدوات البحث:

مسح المصادر العلمية.

الاستبيان .

المقابلة الشخصية.

الاختبارات البدنية والمهارية: اختبار عدو 20م والبدء من 30م واختبار القفز العمودي، اختبار التصويب من أسفل السلة، اختبار سرعة التمرير، اختبار سرعة المحاورة بالكرة، اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الاستناد الأمامي (10ثا)، اختبار ثلاث جولات لأكبر مسافة كل رجل على حدا.

القياسات: تم إجراء القياسات التالية

طول الجسم / سم.

وزن الجسم/كغم.

معدل نبض القلب / (ن/د).

اهم النتائج:

- احدث التدريب الفترتي منطقة العمل الأولى الزمن (الأول والثاني - الثالث والرابع) تفوقا في جميع المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية، والرشاقة، والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين) والمهارية (سرعة المحاورة بالكرة، سرعة التمرير، وسرعة التهديف من أسفل السلة) في الاختبارات البعدية عند مقارنتها بالاختبارات القبلية ، وكان التفوق الأكبر لصالح المجموعة التجريبية الأولى، إلا في اختباري الرشاقة والتهديف من أسفل السلة ، فقد كان التفوق لصالح المجموعة التجريبية الثانية.
- أدى التدريب الفترتي إلى رفع معدل النبض بعد الجهد في القياسات البعدية للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبلية.
- أدى التدريب الفترتي إلى خفض معدل النبض في فترة الاستشفاء في القياسات البعدية للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبلية وكان الانخفاض الأكبر لصالح المجموعة التجريبية الثانية.

أهم التوصيات:

- اعتماد المدربين عند بناء البرامج التدريبية على جدول دليل التدريب الفتري .
- اعتماد المدربين عند بناء البرامج التدريبية على مبدأ الخصوصية وفق انظمة انتاج الطاقة.
- استخدام برنامج التدريب الفتري منطقة العمل الأولى الزمن (الأول والثاني) لتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية لكرة السلة.
- استخدام برنامج التدريب الفتري منطقة العمل الأولى الزمن (الثالث والرابع) في فترة الإعداد البدني العام.
- استخدام النبض كمؤشر للحالة التدريبية للاعب بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء.

2-2- الدراسة الثانية:

اسم ولقب الباحث: علي زهير صالح حمو نعمان.

عنوان البحث: أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

تاريخها: 2005.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية

الإشكالية: هل استخدام تدريبات الأثقال والبليومترك يثر على القدرة العضلية والمهارات لدى لاعبي كرة السلة ؟

فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبتين لصالح القياس البعدي في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب .
- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

اهداف البحث:

- الكشف عن أثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب
- الكشف عن نسب التطور في اختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية في الأسلوبين.
- الكشف عن أثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

العينة وكيفية إختيارها:

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من لاعبي الشباب بكرة القدم في محافظة نينوى بأعمار (15-18) سنة البالغ عددهم (240) لاعباً ، أما عينة البحث فقد تكونت من (40) لاعباً من لاعبي شباب نادي الكهرباء تم اختيارهم بالطريقة العشوائية غير المنتظمة قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين تضم كل مجموعة (20) لاعباً وتم توزيع اللاعبين على المجموعتين بطريقة القرعة فاستخدمت المجموعة الأولى المنهاج التدريبي بأسلوب تدريبات الأثقال والمجموعة الثانية المنهاج التدريبي بأسلوب تدريبات البليومترك .

أدوات البحث:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة.
- اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة.
- نسبة التطور.
- النسبة المئوية

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- إن تدريبات الأثقال كان لها دور إيجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن ، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين و لرجل اليسار) .
- إن تدريبات الأثقال كان لها دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية المتمثلة في (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة، ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة، الدحرجة، الرمية الجانبية، قطع الكرة من المنافس).
- إن تدريبات البليومترك كان لها دور إيجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن ، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين و لرجل اليسار، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين و لرجل اليسار).
- إن تدريبات البليومترك كان لها دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية المتمثلة في (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة، ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة، الدحرجة، الرمية الجانبية، قطع الكرة من المنافس).
- إن تدريبات الأثقال أدت إلى تطور القدرة العضلية أفضل من تدريبات البليومترك في اختبار (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين) وكذلك أدت إلى تطوير بعض المهارات أفضل من البليومترك في (ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة، الرمية الجانبية).

• إن تدريبات البليومترك أدت إلى تطوير القدرة العضلية أفضل من تدريبات الأثقال في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين واليسار) وكذلك أدت إلى تطوير بعض المهارات أفضل من الأثقال في (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة، الدحرجة، قطع الكرة من المنافس)

أهم التوصيات:

- استخدام أسلوب تدريبات الأثقال وتدريب البليومترك لتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومترك وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.
- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنوية الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب بالأثقال والتدريب بالبليومترك.

2-3- التعليق على الدراسات:

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو تطرق زملاء الطلبة لمواضيع تشابه موضوع بحثنا من حيث الهدف فقد قام الباحث في الدراسة الأولى بدراسة "اثر التدريب الفتري باستخدام ازمنة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة" حيث أن التدريب الفتري جزء من العملية التدريبية وكذلك كان هناك تشابه في استعمال أدوات البحث حيث قام كذلك باستعمال مقياس استبيان وكذلك المقابلة الشخصية وتوصل إلى نتيجة أهمها أن للتدريب الفتري أثر في تطوير الجانب البدني والمهاري إلا أنه قام باستخدام المنهج التجريبي، أما بالنسبة للدراسة الثانية والتي كان عنوانها يندرج تحت عنوان "أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب" والتي كانت مشابهة لبحثنا من الناحية التركيبية بما أننا قمنا بدراسة أثر العملية التدريبية على الأداء الرياضي نجد أن الباحث في دراسته أخذ أجزاء من العملية التدريبية وهي تدريبات الأثقال والبليومتركية على القدرة العضلية وبعض المهارات اللذان هما عنصران من الأداء الرياضي وقد توصل الباحث فيها إلى أن تدريبات الأثقال لها دور في تنمية القدرة العضلية والمهارات الحركية.

خلاصة:

قمنا في هذا الفصل بعرض أهم النقاط التي شملتها وتابعتها الدراسات المشابهة لبحثنا والتي واجهنا صعوبة كبيرة في إيجادها حيث أنها تناولت بعض العناصر الخاصة والتابعة لبحثنا وكانت مشابهة نوعا ما وقمنا كذلك بربط وتحليل أهم النقاط المشتركة وكذلك أهم النتائج المشتركة حيث قمنا بالتعليق عليها في نهاية هذا الفصل وذكر أهم النتائج المشتركة بينها.



الجانب التطبيقي
الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

تعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية التي أصبح لها وزن كبير على الصعيد العالمي وهذا راجع لارتقاء مستوى عرضها في وسائل الإعلام العلمية وخاصة الأوروبية .

ولكن تطوير هذه الرياضة لم يكن بالشيء الهين على الهيئات المشرفة عليها من كل المستويات حين عمد المسؤولين على شؤون هذه الرياضة لابتكار طرق ووسائل ومقاييس وأنماط جديدة في برامج التدريب و تخصيص مبالغ مالية كبيرة من أجل تطوير هذه الرياضة حتى وصلت شعبيتها إلى شتى أنحاء العالم وهنا يظهر جالبا تطور كيفية وطريقة التعامل مع هذه الرياضة في الدول المترعة على عرش كرة اليد كفرنسا وألمانيا وكروتيا والدنمارك وغيرها من المنتخبات الاوربية التي تسيطر على هذه الرياضة، وعكس ذلك تماما بحيث لا تزال دول كثيرة تتخبط في مشاكلها كالدول الآسيوية وخاصة الإفريقية والذي يختلف مستواه باختلاف مشاكلها ومدى تفاعلها، رغم تفوق دول شمال إفريقيا بالتحديد مصر تونس والجزائر على المستوى القاري إلا أن انها لم تتجح في ركب التطور الحاصل عالميا.

إن تأخر هذه الدول عن اللحاق بركب الدول المتقدمة اثر على مستويات فرقههم وهذا الشيء راجع لعدم تمكنهم من تحديث طرق التدريب مع التركيز على أهم المعايير والوسائل العلمية والعملية، وكل قوانين المراحل التدريبية وتأثيرها في استقرار مستوى نواديهم الذي يعكس استقرار مستوى اللاعبين في المنافسة لكن تراجع مستوى الفرق الوطنية جعلنا نتساءل عن الأسباب التي أدت إلى ذلك، خاصة في ما يخص المقاييس المتبعة في العملية التدريبية والتباين في المستوى والنتائج الرياضية المحققة مما يجعلنا نتساءل حول اثر العملية التدريبية وانعكاس طرق التدريب الحديث على اللاعبين بمختلف النوادي الوطنية.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسات الاستطلاعية، هي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها. (ثابت، 1984، صفحة 74)

كما اعتبرها عمار بخوش بمثابة الاسس الجوهرية لبناء البحث كله وهي نظرة أساسية ومهمة في الدراسات العلمية، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (بخوش، 1995، صفحة 279)

ومن خلال هذه الدراسة نهدف إلى إبراز علاقة العملية التدريبية بالارتقاء في مستوى أداء لاعبي كرة اليد.

وقبل التطبيق النهائي لأسئلة الاستبيان التي حصرناها في 15 سؤال خاص باستمارة الاستبيان، كنا قد قمنا بدراسة استطلاعية على بعض المدربين، وقد أجرينا هذه الدراسات الاستطلاعية من خلال المقابلة مع المدربين والأساتذة وهذا من أجل تحديد أسئلة الاستبيان وضبطها تسلسليا، ومن خلال مقابلتنا مع هؤلاء المدربين لجأنا إلى شرح أهداف البحث وذلك لدعم الصدق في المعلومات التي تحصلنا عليها من خلال الإجابة عن أسئلة الاستبيان النهائية، ومن كل هذه توصلنا إلى صياغة وترتيب الأسئلة وزيادة أخرى حتى أنهينا كتابتها وفقا للاستمارة الموجودة في بحثنا.

3-2- المنهج العلمي المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه

فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم. (العيسوي، 1996)

نظرا لطبيعة الموضوع ومن أجل تحليل ودراسة المشكلة المطروحة لقد اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي بأسلوبه المسحي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها والتي تناولنا فيها " علاقة العملية التدريبية بالأداء الرياضي للاعبين كرة اليد"، والذي يعرف بـ " هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية. (محجوب، 1991، صفحة 219)

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا الأسلوب لمواجهة المشاكل الاجتماعية والإنسانية بشكل واسع والرياضيين بشكل خاص، ويستخدم أيضا من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعاش وهو يريد التوصل إلى معرفة تدقيقية وتفصيلية عن عناصر ظاهرة موضوع البحث العلمي التي تفيد في تحقيق فهم لها أو في وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.

3-3- متغيرات البحث:

غالبا ما يكون طرح الفرضيات على شكل مصطلحات ومفاهيم، إذ يتعلق الأمر الآن بتحديد المتغيرات المستعملة أو بالأحرى جعلها عملية بمعنى آخر، أو لا نقوم بتحديد المتغيرات المستعملة التي تبحث في قياس النتائج، ثم المتغيرات التابعة التي تحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة دراستها.

ولتعيين واختيار متغيرات البحث، لابد من التحكم المسبق في المقاربة النظرية للموضوع المتعلق بدراسة علاقة العملية التدريبية بالأداء الرياضي للاعبين كرة اليد، الشيء الذي يسمح بتوضيح هذه العناصر بشكل دقيق، إذ كان علينا التفكير المسبق في تحديد متغيرات هذه الدراسة على النحو التالي:

المتغير المستقل (السبب):

وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به، وحدد المتغير المستقل في بحثنا الحالي في: العملية التدريبية.

المتغير التابع (النتيجة):

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في بحثنا كما يلي: الأداء الرياضي.

3-4- مجتمع البحث:

حيث تكوّن مجتمع البحث من جميع مدربي نوادي كرة اليد بولاية البويرة البالغ مجموعهم (40) مدربا دون الذين استقالوا، والذين يمارسون التدريب في (12) نادي، وذلك حسب واقع السجلات الرسمية الموجودة لدى الرابطة التي أعطية لنا. والجدول "أ" يمثل عددهم على النحو التالي:

جدول يمثل قائمة عدد المدربين التي أخذت منهم العينة.

عدد المدربين	الاصناف					الفرق	
	seniors	u.21	u.19	u.17	u.15		
3	/	/	x	x	x	ج.س.سور الغزلان	
3	/	/	x	x	x	أ.سور الغزلان	
3	/	x	x	x	x	أ.عين بسام	
3	/	/	x	x	x	ك.أ.مشدالة	
4	x	/	x	x	x	أ.س.أغبالو	
5	x	x	x	x	x	إ.ر.ب.شرفة	
3	/	x	/	x	x	م.ش.البويرة	
3	/	/	x	x	x	أ.البويرة	
2	/	/	/	x	x	أ.رافور	
3	/	/	x	x	x	أ.س.تاليوين	
4	x	/	x	x	x	د.ر.ب.لخضرية	
4	x	/	x	x	x	أ.س.لخضرية	
40						12	مجموع

عينة البحث:

إن العينة هي جزء من مجتمع الدراسة، وهي تخضع لشروط تشابه مجتمع البحث، الهدف منها الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي، فالعينة هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له. (باهي، 2000، صفحة 129)

كما عرفها أيضا ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، وآخرون بأن العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث بإجراء مجمل دراسته عليها. (كايد، 2004، صفحة 124)

فكان اختيار العينة من المجتمع الأصلي بطريقة قصديه بسيطة، حيث ينتقي الباحث أفراد عينته بما يخدم أهداف دراسته وبناء على معرفته دون أن يكون هناك قيود أو شروط غير التي يراها هو مناسبة من حيث الكفاءة أو المؤهل العلمي أو الاختصاص أو غيرها، وهذه عينة غير ممثلة لكافة جهات النظر ولكنها تعتبر أساس متين للتحليل العلمي ومصدر ثري للمعلومات التي تشكل قاعدة مناسبة للباحث حول موضوع الدراسة، والتي ضمت في دراستنا هذه 20 مدرب وهذا كمرحلة نهائية.

3-5- مجالات البحث:

المجال المكاني: استعملنا في دراستنا الميدانية 20 استمارة استبيان للمدربين وكذلك إجراء مقابلات شخصية معهم، وكان توزيع الاستمارات الخاصة بالاستبيان في القاعة الرياضية بمدينة عين بسام التي تختص بتنظيم مقابلات بطولة كرة اليد للرابطة الولائية وكانت كل هذه الفرق تنشط بولاية البويرة وهناك من أتت للإقامة مباريات بمدينة عين بسام التزاما بالبرنامج التي جعلت القاعة الرياضية تحتضن الكثير من المباريات حتى من ولايات أخرى.

المجال الزمني: كانت بداية القيام بهذه الدراسة من 11-01-2015 إلى 12-04-2015 وفي هذه الفترة قمنا بتوزيع الاستمارات وتحليل النتائج المتحصل عليها.

المجال البشري: مختلف مدربي كرة اليد لرابطة كرة اليد بولاية البويرة .

3-6- أدوات البحث:

لكل دراسة وبحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويطورها للمناهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي نسعى إليها لنحصل على القدر الكافي من المعلومات التي تفيدنا، وذلك من خلال الدراسة والتفحص، وهذا باستخدام الأدوات التالية:

البحث البيبليوغرافي:

لقد اعتمدنا في بحثنا على المصادر البيبليوغرافية (الوثائق، الكتب، الجرائد...) الخاصة بالتربية البدنية والرياضية وخصوصا التي تهتم بالعناصر المكونة لموضوع دراستنا (العملية التدريبية، الأداء الرياضي، كرة اليد...)، حيث أننا حاولنا بكل جهدنا الاطلاع على أكبر كم من المعطيات وعلى أحدثها في هذا المجال، والإلمام بكل المستجدات والوقائع التي تثري دراستنا من أجل عرض واقع نظري مهم وغني بالمعلومات المفيدة ومن أجل البحث عن المصادقية والأدلة عن ما تناولناه كما أننا اعتمدنا على البحث في الشبكة (الانترنت) وهذا لتوفرها على مصادر ومراجع مهمة وحديثة عن مجال دراستنا حيث استفدنا منها في تحسن معلوماتنا وتدقيق معارفنا وهذا تدعيما للبحث المكتبي من أجل خلق التكامل والتحديث والعصرنة في المعلومات المقدمة.

إستعمال إستبيان (إستمارة):

وقد استعملنا في هذا البحث أداة أخرى تتمثل في استمارة الاستبيان، كون الاستبيان أكثر عملية فهو يسمح بجمع معلومات جديدة ومستمدة من المصدر وبصورة سريعة وسهلة انطلاقا من مجموعة الفرضيات، وهو كما يلي:

تعريف الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات، يستعمل كثيرا في البحوث الاجتماعية، وهذه الطريقة تستمد المعلومات من المصدر الأصلي وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة ونصف مفتوحة يتم وضعها في استمارة توصل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها، ويشترط أن تكن واضحة تتميز بعدم التحيز وتجنب الأسئلة الحساسة بالإضافة إلى أن تكون بسيطة ومعروفة وسهلة.

أنواع الأسئلة:**الأسئلة المغلقة:**

هي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث الإجابة مسبقا وتحديد الإجابة التي تعتمد على أفكار الباحث وأعراض البحث ونتائجه، وتكون الإجابة في معظم الأحيان بـ نعم أو لا أو بدون بدأ أي رأي، والعرض منها تقسي الحقائق مباشرة.

الأسئلة النصف المفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفيين، النصف الأول يكون مغلقا أي الإجابة تكون مفيدة، و النصف الثاني يكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

الأسئلة المفتوحة:

يعطي كل الحرية للمبحوث للإجابة عليها كما يشاء، أي تكون باختصار أو بالتفصيل، وكذلك يعطي له مطلق الحرية بذكر أي معلومة يعتقد بأنها متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها وأعراضها، ومن فوائد الاسئلة المفتوحة لا تفيد المبحوث بحصر إجابته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث وكذلك لها فائدة في تحديد الآراء السائدة في المجتمع.

مبررات استعمال أداة الاستبيان في هذا البحث:

بما أن عملية جمع البيانات والمعلومات لا يتم إلا من خلال الاستبيانات وكذا طبيعة مشكلتنا وصياغة فرضياتنا استدعت منا استعمال هذه الأداة لغرض الحصول على بيانات ومعلومات تتعلق بطبيعة العلاقة الموجودة بين العملية التدريبية والأداء الرياضي عند لاعب كرة اليد، وتأتي أهمية الاستبيان في أنه اقتصادي في الجهد والوقت

إذا ما قورن بالملاحظة، وهو يحتوي على مجموعة من العبارات يقوم فيها كل مشارك بالإجابة عليها بنفسه كلا حسب معرفته، دون مساعدة أو تدخل أحد.

3-7- العمليات الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات، ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، تهدف إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعدنا على التحليل والتفسير، والتأويل والحكم، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع وتترجم بموضوعية.... الخ، وبالتالي استخدمنا في بحثنا هذه التقنيات الإحصائية التالية:

النسبة المئوية: حيث استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع العبارات وفي جميع النقاط المتحصل عليها، وهذا بعد جمع تكرارات كل منها.

طريقة حساب النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية) تكون كما يلي:

م: النسبة المئوية

$$\frac{100 \times \text{س}}{\text{ع}} = \text{م} \%$$

س: عدد التكرارات

ع: المجموع الكلي

إختبار بارصون (كا²): حيث يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال المقياس الموجه للأفراد، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، حيث نجد

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع}(\text{التكرار الحقيقي} - \text{التكرار المتوقع})^2}{\text{المتوقع التكرار}}$$

كيفية حساب التكرار المتوقع (E): حيث نجد

$$E = \frac{\text{ن}}{\text{و}}$$

E: التكرار المتوقع ، ن: عدد أفراد العينة

و: عدد الاختبارات الموضوعية للإجابة على الأسئلة.

$DF =$ مجموع الأعمدة - 1

درجة الحرية (DF): حيث نجد

$DF = N - 1$

N: عدد المتغيرات

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث المتبعة من بين أهم الفصول في هذه الدراسة، فكان يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة، وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة، كونه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قد تفيد الدراسة بشكل مباشرة منها (المنهج المتبع، متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، العمليات الإحصائية).

الفصل الرابع

عرض وتحليل النتائج

-تمهيد:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعطيات التي تم جمعها، حيث تم تقسيمها إلى ثلاث محاور أساسية بحيث كل محور يخدم خاصية نود التأكد منها، في حين تطرقنا من خلالها إلى العرض والتحليل ومناقشة النتائج كل محو على حدى، في النهاية توصلنا إلى نتائج واستنتاج عام، ثم خاتمة مع جملة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية.

4-1- عرض وتحليل نتائج المحور الاول:

العبارة 01: ما هي الدرجة العلمية المحصل عليها في مجال التدريب؟

الهدف من العبارة 01: معرفة وكشف كفاءة المدرب وتأثيرها على عملية التدريب.

جدول 01:

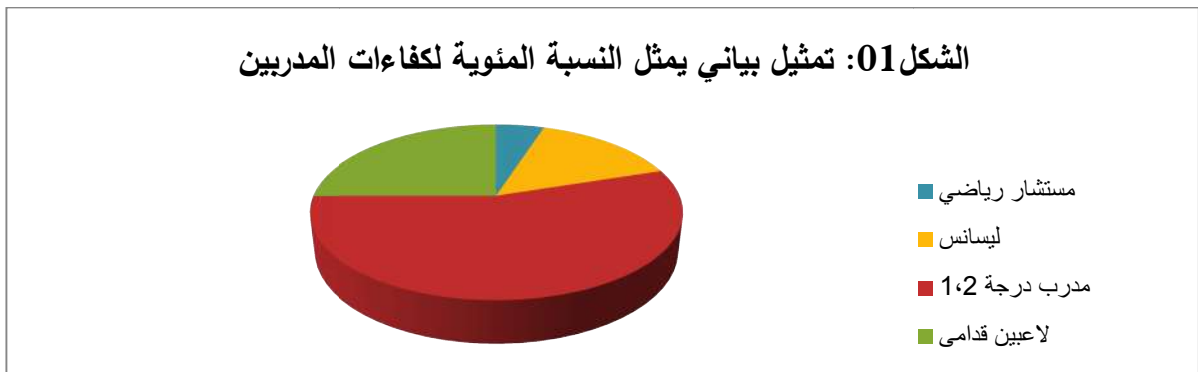
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لاعبين قدامى		مدرب بدرجة 2،1		ليسانس		مستشار رياضي		الاجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
03	0.05	7.81	11.20	25	5	55	11	15	3	5	1	عبارة 01

تحليل جدول 01:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول 01، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 01، فكانت النسب متفاوتة بين الاجوبة حول الاقتراحات المذكورة فكانت أعلى نسبة للمدربين ذو الدرجة 1 و الدرجة اثنان 55% الاكثر نسبة، أما فيما يخص م.ر فكانت نسبتهم 5% أما ليسانس فكانت 15% اما الاقتراح الاخير (لاعبين قدامى) فكان بـ25%، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 11.20 وهي أكبر مقارنة بكا2 المجدولة والتي كانت 7.81، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03.

ومن خلال المعطيات الاحصائية العبارة 01 تملك دلالة إحصائية على أن هناك نقص في الكفاءات لدى المدربين وهذا الأمر يؤثر سلبا على العملية التدريبية ولا يخدم طموح الفرق في الوصول إلى المستوى العالي.

الشكل 01: تمثيل بياني يمثل النسبة المئوية لكفاءات المدربين



العبارة 02: كم هي المدة التي مارستم خلالها التدريب؟

الهدف من العبارة 02: معرفة أثر خاصية الخبرة التي يمتلكها المدربين.

جدول 02:

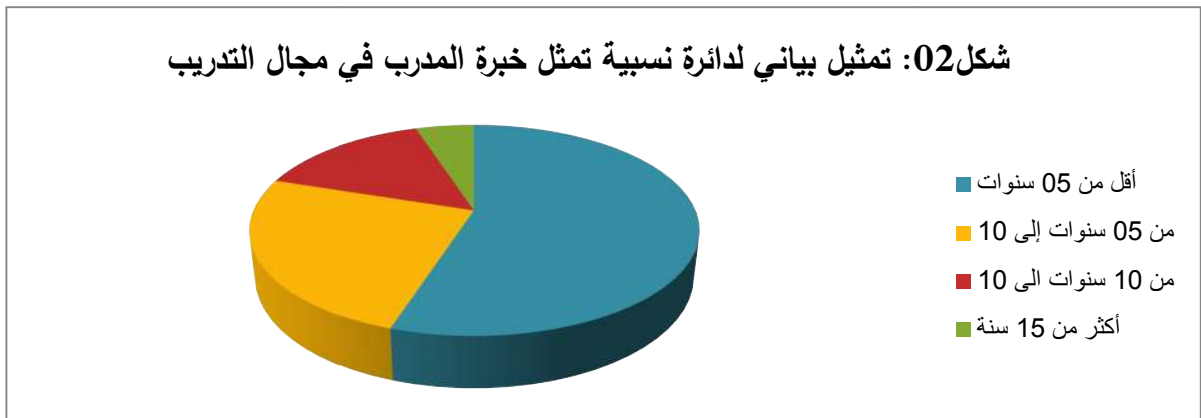
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا المجدولة	كا المحسوبة	أكثر من 15 سنة		من 10 الى 15 سنوات		من 05 الى 10 سنوات		أقل من 05 سنوات		الاجوبية العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
03	0.05	7.81	11.20	5	1	15	3	25	5	55	11	عبارة 02

تحليل الجدول 02:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 02، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 02، فكانت النسب متفاوتة بين الأجوبة حول الاقتراحات المذكورة فكانت أعلى نسبة للمدربين الممارسين لمهنة التدريب أقل من 05 سنوات بـ 55% الاكثر نسبة أما فيما يخص من 05 الى 10 سنوات فكانت نسبتهم 25% أما من 10 الى 15 سنة فكانت 15% اما الاقتراح الاخير أكثر من 15 سنة فكان بـ 05%، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 11.20 وهي أكبر مقارنة بكا² المجدولة والتي كانت 7.81، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03.

ومن خلال المعطيات الاحصائية للعبارة 02 تملك دلالة إحصائية أن لنقص الخبرة عند المدرب مما يؤثر على تحقيق أهداف عمليات التدريب وبالتالي أداء ونتائج اللاعب. أنظر أيضا (ص12) عدم إهمال دور الخبرة فيه: الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا تلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل مع العمل على تحقيق أهدافه.

شكل 02: تمثيل بياني لدائرة نسبية تمثل خبرة المدرب في مجال التدريب



العبارة 03: هل ترون بأن التكوين الذي أخذتموه غير كاف لتحقيق النتائج المرجوة؟

الهدف من العبارة 03: معرفة مدى أثر خاصية التكوين عند المدرب في العملية التدريبية.

جدول 03:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.841	5	ت	%	ت	%	عبارة 03
				5	25	15	75	

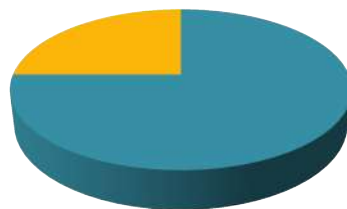
تحليل نتائج جدول 03:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 03، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 03، فكانت نسبة 75% من عينة البحث أجابو بنعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات ب لا والتي بلغت نسبتها 25% مثل ما هو موضح في الشكل 03، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 5 وهي أكبر مقارنة بكا2 المجدولة والتي كانت 3.841، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

ومن خلال المعطيات الاحصائية لعبارة 03 تملك دلالة إحصائية توضح الاثر السلبي لنقص التكوين عند المدربين حيث يؤثر هذا الأمر في قدرتهم على إنشاء فريق ذو مستوى عال وتكوينه بشكل جيد نظرا للتكوين الرديء الذي يعرقل إنشاء فريق مثالي وفقا لنظريات مدروسة وعلمية تخول لهم الوصول به إلى أعلى المراتب. أنظر أيضا (ص11) بحيث أن كافة العمليات التدريبية تخضع إلى أسس ومبادئ علمية وتربوية.

شكل 03: تمثيل بياني يمثل النسبة المئوية لخاصية التكوين المأخوذ في مجال

التدريب



نعم
لا

العبارة 04: هل هناك إستقرار بالنادي او الفريق الذي تمارس به عملك؟

الهدف من العبارة 04: معرفة مدى إستقرار النادي من الناحية الفنية.

جدول 04:

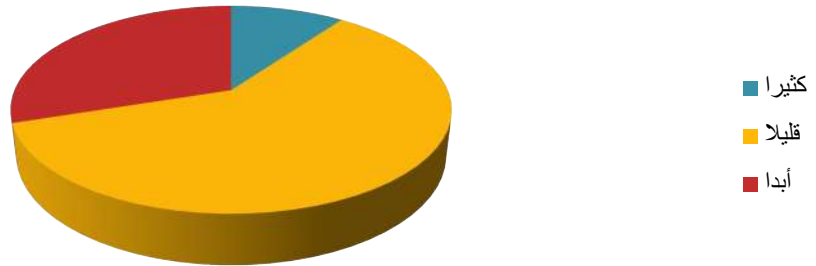
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	أبدا		قليلا		كثيرا		الاجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	5.991	7.60	30	6	60	12	10	2	عبارة 01

تحليل نتائج الجدول 04:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول 04، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 04، فكانت نسبة 10% من عينة البحث أجابو بكثيرا، وهي نسبة ضئيلة جدا مقارنة مع الإجابات بـ قليلا والتي بلغت نسبتها 60% و الاجابة أبدا والتي بلغت نسبتها 30% مثل ما هو موضح في الشكل 03، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 7.20 وهي أكبر مقارنة بكا² المجدولة والتي كانت 5.991، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

ومن خلال المعطيات الاحصائية لعبارة 04 تملك دلالة إحصائية تبين عدم إستقرار المدربين على مستوى الفرق التي يشغلونها مما يصعب ويعرقل تطور مستوى الاداء لديهم من شتى الجوانب وذلك بسبب هاجس المغادرة في أي لحظة مما يفقد التركيز عند المدرب ويجعله يشعر بحالة من عدم الاستقرار مما يؤثر على إنجاز عمله كما يجب.

شكل 04: تمثيل بياني يبين مدى عدم الاستقرار في الفرق من الناحية الفنية



4-2 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

العبارة 05: هل يملك الفريق ممول خاص؟

الهدف من العبارة 05: التعرف على اثر الموارد المالية الموجهة للفريق.

جدول 05:

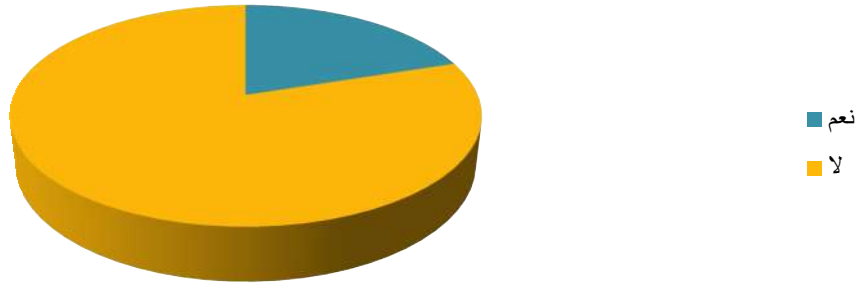
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.841	7.2	16	80	4	20	عبارة 05

تحليل نتائج جدول 05:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول 05، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 05، فكانت نسبة 80% من عينة البحث أجابو بنعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات ب لا والتي بلغت نسبتها 20% مثل ما هو موضح في الشكل 05، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 7.2 وهي أكبر مقارنة بكا² المجدولة والتي كانت 3.841، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

ومن خلال المعطيات الاحصائية لعبارة 05 تملك دلالة إحصائية توضح دور الموارد المالية في تسهيل العملية التدريبية حيث أن معظم الفرق تعاني من نقص الموارد المالية التي تعرقل مسار العملية التدريبية.

شكل 05: تمثيل بياني يمثل النسبة المئوية لخاصية التمويل والموارد المالية الممنوحة في التدريب



العبارة 06: هل انت راضي عن الحوافز المقدمة لكم؟

الهدف من العبارة 06: معرفة قيمة وأثر المنح والرواتب الممنوحة للمدرب في تسهيل عملية التدريب.

جدول 06:

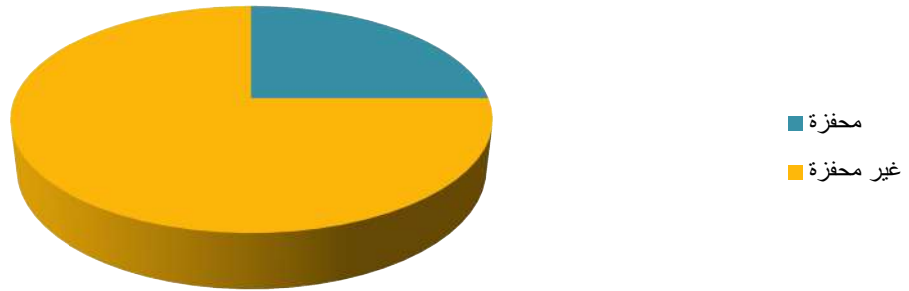
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	غير محفزة		محفزة		الاجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.841	5	ت	%	ت	%	عبارة 06
				15	75	5	25	

تحليل نتائج جدول 06:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول 06، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 03، فكانت نسبة 75% من عينة البحث أجابو بغير محفزة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات بمحفزة والتي بلغت نسبتها 25% مثل ما هو موضح في الشكل 06، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 5 وهي أكبر مقارنة بكا² المجدولة والتي كانت 3.841، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

ومن خلال المعطيات الاحصائية لعبارة 06 تملك دلالة إحصائية توضح أثر وقيمة الحوافز المالية في تسهيل العملية التدريبية للمدرب من خلال الدعم المالي والمنح والرواتب التي تخلق الدافع عند المدرب واللاعبين من أجل التطور والاستمرار في العطاء.

شكل 06: تمثيل بياني يمثل النسبة المئوية لقيمة وأثر الحوافز المالية



العبارة 07: هل تقدم المستحقات في الوقت المحدد؟

الهدف من العبارة 07: معرفة مدى إلتزامات إدارة الفريق في تقديم المستحقات.

جدول 07:

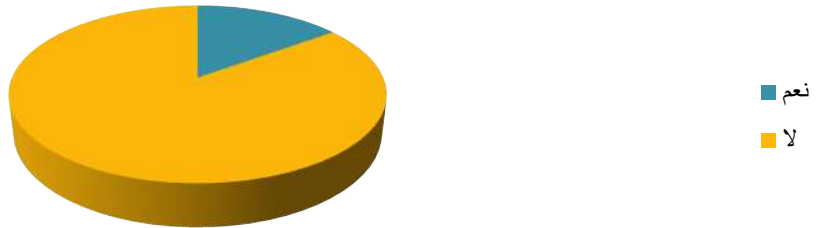
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبية العبارات
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.841	5.8	17	85	3	15	عبارة 07

تحليل نتائج جدول 07:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول 07، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 07، فكانت نسبة 85% من عينة البحث أجابو بـ لا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات بـ نعم والتي بلغت نسبتها 15% مثل ما هو موضح في الشكل 07، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 5.8 وهي أكبر مقارنة بكا² المجدولة والتي كانت 3.841، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

ومن خلال المعطيات الاحصائية العبارة 07 تملك دلالة إحصائية توضح نقص وعدم إلتزام الادارة بتقديم المستحقات مما يخلق نوع من الخيبة والملل وبالتالي الامر الذي يصعب عملية التدريب ويؤثر على الاداء العام.

شكل 07: تمثيل بياني يمثل النسبة المئوية لمدى إلتزام الادارة بتقديم المستحقات



العبارة 08: هل يملك الفريق وسائل مادية تسمح له بتطوير المستوى البدني والنفسي؟

الهدف من العبارة 08: معرفة قيمة الوسائل والعتاد في تطوير المستوى البدني والنفسي.

جدول 08:

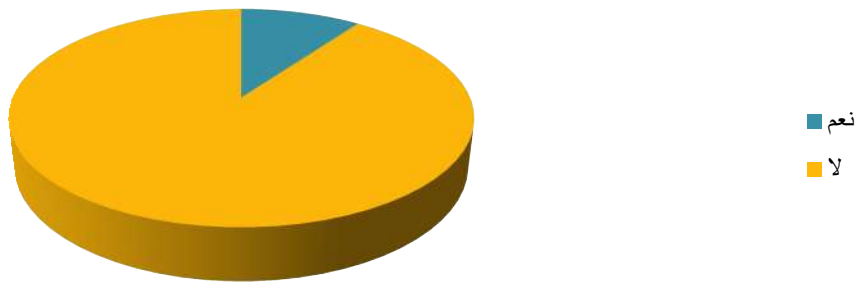
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبية العبارات
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.841	12.8	18	90	2	10	عبارة 08

تحليل نتائج جدول 08:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول 08، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 08، فكانت نسبة 90% من عينة البحث أجابوا بلا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات بـ نعم والتي بلغت نسبتها 10% مثل ما هو موضح في الشكل 08، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 12.8 وهي أكبر مقارنة بكا² المجدولة والتي كانت 3.83، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

ومن خلال المعطيات الاحصائية لعبارة 08 تملك دلالة إحصائية توضح الاثر السلبي لعدم توفر الوسائل والعتاد في تطوير الاداء البدني والنفسي وبالتالي لا يمكن الوصول الى المستوى العالي في الاداء في ضل غياب الوسائل والعتاد أي ان الوسائل المادية تساهم في العملية التدريبية بتطوير الاداء البدني والنفسي.

شكل 08: تمثيل بياني يمثل قيمة الوسائل في تطوير المستوى البدني والنفسي



العبارة 09: هل للفريق إمكانيات تساهم في الارتقاء بالأداء الرياضي للاعبين؟

الهدف من العبارة 09: معرفة مدى توفر الفريق على إمكانيات تسهل التدريب وفق معايير ممنهجة.

جدول 09:

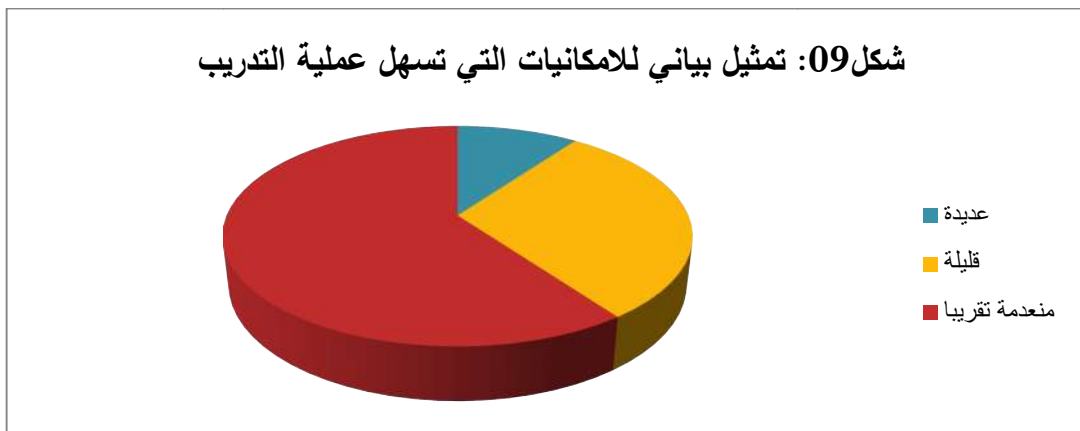
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	منعدمة تقريبا		قليلة		عديدة		الاجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	5.991	7.60	60	12	30	6	10	2	عبارة 09

تحليل نتائج جدول 09:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول 09، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 09، فكانت نسبة 10% من عينة البحث أجابو بعديده، وهي نسبة ضئيلة جدا مقارنة مع الاجابات بـ منعدمة تقريبا والتي بلغت نسبتها 60% و الاجابة بـ قليلة والتي بلغت نسبتها 30% مثل ما هو موضح في الشكل 09، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 7.60 وهي أكبر مقارنة بكا2 المجدولة والتي كانت 5.991، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

ومن خلال المعطيات الاحصائية لعبارة 04 تملك دلالة إحصائية تبين صعوبة العملية التدريبية في ضل الامكانيات الضعيفة وبالتالي صعوبة الوصول بالأداء إلى المستويات العالية. انظر أيضا (ص12) بحيث أن العملية التدريبية لا تقتصر عملياته على الملعب أو الساحة فقط، بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والعوامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه كما اتسعت دائرة الأجهزة والأدوات والإمكانيات المستخدمة فيها.

شكل 09: تمثيل بياني للإمكانيات التي تسهل عملية التدريب



3-4 عرض وتحليل نتائج المحور الثالث:

العبارة 10: هل تتم المراقبة الطبية للاعبين بصفة مستمرة؟

الهدف من العبارة 10: معرفة الاختبارات العلمية والطرق الحديثة المستعملة في كشف لياقة اللاعب.

جدول 10:

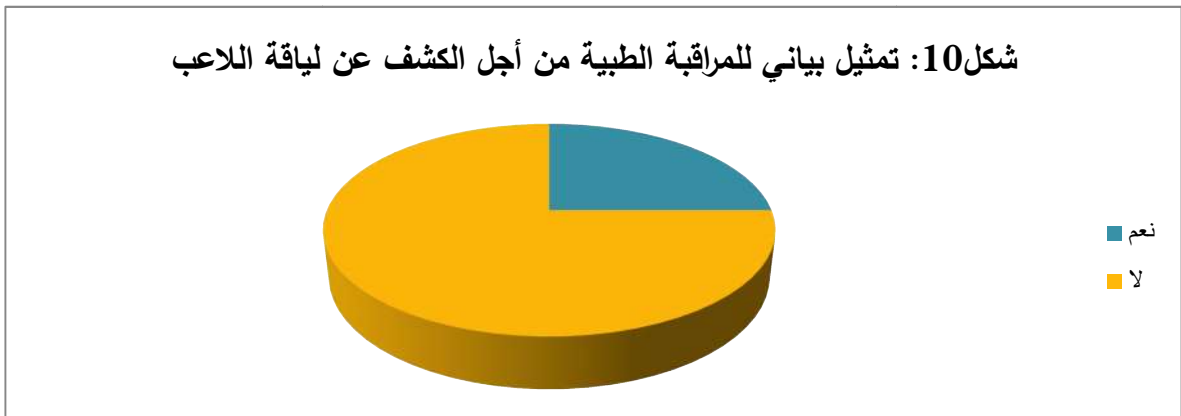
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبة العبارة
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.841	5	15	75	5	25	عبارة 10

تحليل نتائج جدول 10:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول 10، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 10، فكانت نسبة 75% من عينة البحث أجابو بـ لا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات بـ نعم والتي بلغت نسبتها 25% مثل ما هو موضح في الشكل 07، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 5 وهي أكبر مقارنة بكا2 المجدولة والتي كانت 3.841، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

ومن خلال المعطيات الاحصائية العبارة 10 تملك دلالة إحصائية توضح نقص استخدام الاختبارات الطبية لمراقبة وكشف صحة ولياقة اللاعب مما يصعب تحسين لياقة اللاعب ولا يخدم تماما العملية التدريبية من أجل تفجير طاقات اللاعب والوصول به إلى أعلى مستوى. انظر أيضا (ص15) بحيث أن العناية القصوى بين التحمل والراحة في ضوء أقصى حمل ممكن، والاستعانة بوسائل وأجهزة حديثة تحقق أعلى معدلات استعادة الشفاء من أجل الوصول بالأداء إلى أقصى الحدود.

شكل 10: تمثيل بياني للمراقبة الطبية من أجل الكشف عن لياقة اللاعب



العبارة 11: هل يتم تسطير برامج خاصة بالتغذية ووسائل الاسترجاع والراحة؟

الهدف من العبارة 11: معرفة ما إذا كان يتم توفير الشروط المناسبة لراحة الفريق.

جدول 11:

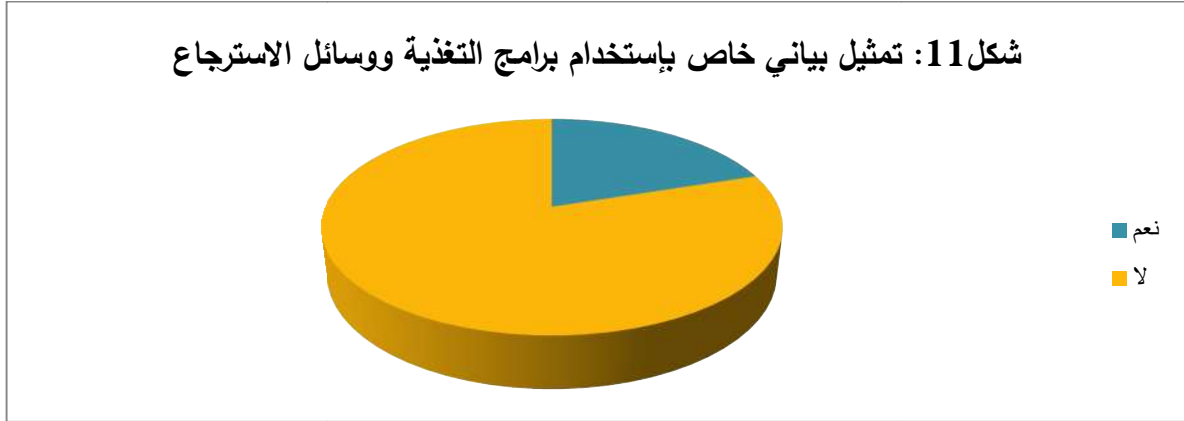
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبية العبارة عبارة 11
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.841	7.2	16	80	4	20	

تحليل نتائج جدول 11:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول 11، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 11، فكانت نسبة 80% من عينة البحث أجابو بـ لا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات بـ نعم والتي بلغت نسبتها 20% مثل ما هو موضح في الشكل 11، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 7.2 وهي أكبر مقارنة بكا² المجدولة والتي كانت 3.841، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

ومن خلال المعطيات الاحصائية العبارة 07 تملك دلالة إحصائية توضح النقص وعدم استخدام برامج التغذية ووسائل الاسترجاع مما يصعب تطوير قدرات اللاعب والوصل به إلى أعلى المراتب.

شكل 11: تمثيل بياني خاص باستخدام برامج التغذية ووسائل الاسترجاع



العبارة 12: هل توجد اختبارات لمراقبة تطور مستوى اللاعبين؟

الهدف من العبارة 12: معرفة ما إذا كانت هناك اختبارات تكشف قدرات اللاعب من مرحلة لأخرى.

جدول 12:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبية العبارة
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.841	9.8	17	85	3	15	عبارة 12

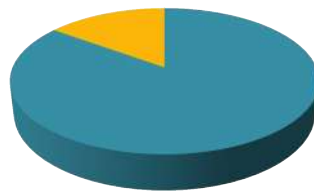
تحليل نتائج جدول 12:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول 12، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 12، فكانت نسبة 85% من عينة البحث أجابو بـ لا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات بـ نعم والتي بلغت نسبتها 15% مثل ما هو موضح في الشكل 12، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 9.8 وهي أكبر مقارنة بكا² المجدولة والتي كانت 3.841، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

ومن خلال المعطيات الاحصائية العبارة 12 تملك دلالة إحصائية توضح عدم استخدام برامج لمراقبة اللاعب والكشف عن مستواه من فترة لأخرى مما يصعب ترقية صفاته البدنية والمهارية وهذا الشيء الذي يجعل من مستواه محدود ومتذبذب نوعا ما. انظر أيضا (ص15) بحيث أن في التدريب الرياضي الحديث أصبح هناك زيادة في الاعتماد على منهج علمي في المفاضلة بين مستويات اللاعبين في الرياضة التخصصية في مختلف مراحل السن.

شكل 12: تمثيل بياني لخاصية المراقبة من أجل الكشف عن مستوى تطور

اللاعب



العبارة 13: هل محتوى العملية التدريبية يتم وفق؟

الهدف من العبارة 13: معرفة محتوى العملية التدريبية.

جدول 13:

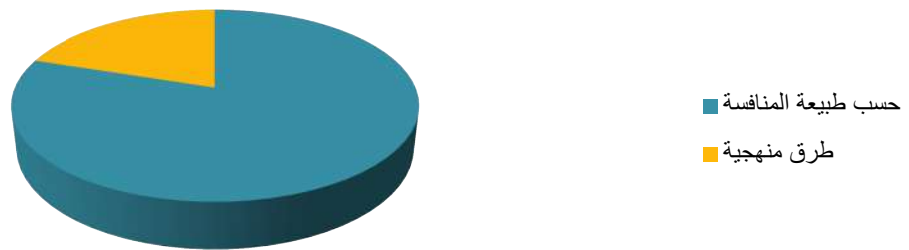
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	حسب طبيعة المنافسة		طرق منهجية		الاجوية العبارة
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.841	7.2	16	80	4	20	عبارة 13

تحليل نتائج جدول 13:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول 13، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 13، فكانت نسبة 80% من عينة البحث أجابو بـ حسب طبيعة المنافسة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات بـ طرق منهجية والتي بلغت نسبتها 20% مثل ما هو موضح في الشكل 13، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 7.2 وهي أكبر مقارنة من كا² المجدولة والتي كانت 3.841، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

ومن خلال المعطيات الاحصائية العبارة 13 تملك دلالة إحصائية توضح عدم الاعتماد على طرق منهجية مبنية على أسس علمية وعملية في الكثير من الأحيان مما يعرقل في الوصول باللاعب إلى الهدف المنشود ولا يساعد على تسهيل العمل التدريبي.

شكل 13: تمثيل بياني لكشف محتوى العملية التدريبية



العبارة 14: هل تقومون بإجراء تربيصات مغلقة؟

الهدف من العبارة 14: معرفة ما إذا كانت تقام تربيصات من أجل اختبار قدرات اللاعبين.

جدول 14:

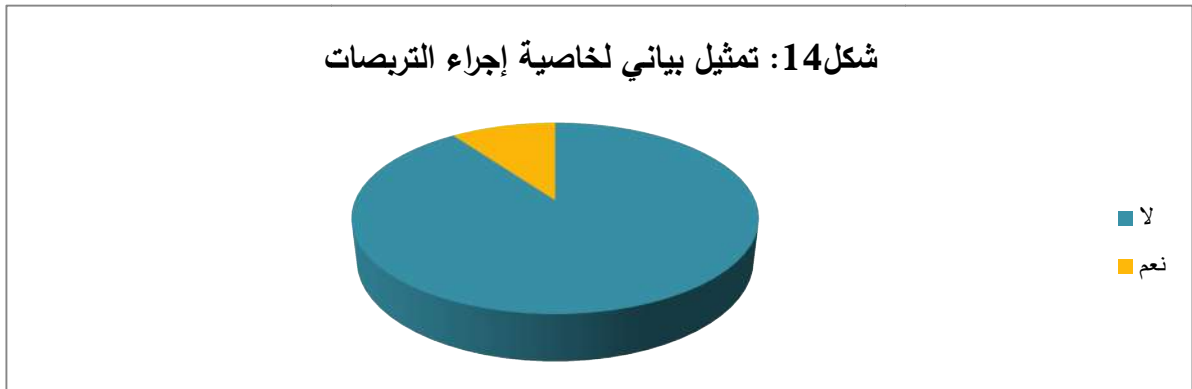
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.841	12.8	90	18	10	2	عبارة 14

تحليل نتائج جدول 14:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول 14، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 14، فكانت نسبة 90% من عينة البحث أجابو بـ لا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات بـ نعم والتي بلغت نسبتها 10% مثل ما هو موضح في الشكل 14، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 12.8 وهي أكبر مقارنة بكا² المجدولة والتي كانت 3.841، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

ومن خلال المعطيات الاحصائية العبارة 14 تملك دلالة إحصائية توضح نقص وعدم القيام بتربيصات الأمر الذي يضعف ويحصر قدرات اللاعب ذلك لأن التربيصات تساعد على الاحتكاك وكذلك اكتساب خبرة وتطوير الذات وتحقيق جوانب ووأهداف التخطيط والأداء الرياضي العام للاعب. أنظر أيضا (ص12) لا تقتصر عمليات التدريب الرياضي على الملعب بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والعوامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه كما اتسعت دائرة الأجهزة والأدوات والإمكانات المستخدمة فيها كإقامة التربيصات من أجل الإحتكاك وكسب الخبرة الميدانية والعمل على تطوير الصفات البدنية والنفسية.

شكل 14: تمثيل بياني لخاصية إجراء التربيصات



العبارة 15: هل يملك الفريق محضرين اختصاصيين (بدني ونفسي) خاصين بالفريق؟

الهدف من العبارة 15: معرفة مدى أهمية المحضر في تهيئة اللاعب من مختلف الجوانب.

جدول 15:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	لا		نعم		الاجوبة العبارة
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.841	9.8	85	17	15	03	عبارة 15

تحليل نتائج جدول 15:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول 15، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 15، فكانت نسبة 85% من عينة البحث أجابو بـ لا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات بـ نعم والتي بلغت نسبتها 15% مثل ما هو موضح في الشكل 15، إذ بلغت نسبة كا² المحسوبة 5.8 وهي أكبر مقارنة بكا² المجدولة والتي كانت 3.841، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

ومن خلال المعطيات الاحصائية العبارة 15 تملك دلالة إحصائية توضح عدم الاهتمام بالمحضرين في تنمية الفريق من الناحية البدنية والنفسية مما يؤثر سلبا على تحقيق العملية التدريبية لأهدافها. انظر أيضا(ص15) زيادة نسب إسهام كل من علم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي والعلاج الطبيعي ومعامل الاداء البدني في برامج إعداد اللاعبين.

شكل 15: تمثيل بياني يبين دور المحضرين البدني والنفسي في العملية التدريبية



4-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:**1-4-4 تفسير ومقابلة نتائج الفرضية الاولى:**

من خلال جمع الاجابات وتحليل الجداول بواسطة أدوات البحث المذكورة قمنا بإستخراج النتائج من الجداول عن طريق تحليلها والتي كانت تشمل 04 عبارات خاصة بالفرضية الاولى من 1 الى 4

حيث أننا توصلنا إلى أن مختلف المدربين بكرة اليد لا يملكون ذلك التكوين العالي في مجال التدريب بكرة اليد وبالتالي يفتقد الى تلك المنهجية في تكوين اللاعبين وفق أسس علمية مدروسة تؤهل اللاعب إلى تطوير كافة صفاته البدنية وسماته التربوية، كما أن أغلبهم يملكون تكوين على مستوى مديريةية الشباب والرياضة (مدرب من الدرجة الاولى او الثانية) وأكثرهم لاعبين قدامى.

زيادة على ذلك الاستقرار الغائب في مختلف النوادي من الناحية التدريبية يجعلهم غير متفائلين كما استخلصنا أن هاؤلاء المدربين يشعرون بحالة من التوتر وعدم القدرة على رفع مستوى الاداء لدى اللاعبين في غياب الاستقرار الامر الذي أضعف الدافع لديهم وكذا التخطيط الذي يعتمدون عليه حيث أنه دائما ما يكون تخطيط سنوي مما يفسر ضعف تكوينهم لأنهم لا يستخدمون التخطيط البعيد المدى وفي ظل كل ما رأيناه وفي إطار وحدود ما ترمي إليه الدراسة وحسب ملاحظتنا للمعطيات يمكننا القول أنه قد تحققت هذه الفرضية إلى حد ما.

2-4-4 تفسير ومقابلة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال تحليل البيانات الموضوعية في الجداول الخاصة بالفرضية الثانية والإجابات المحققة حول تأثير نقص الموارد المالية والمادية على أداء اللاعبين ونتائجهم في المحور الثاني، التي شملت خمس عبارات من 05 الى 09 في الاستبيان، لاحظنا أن معظم الاندية لا تملك ممول خاص وأن العلاوات المقدمة غير محفزة وفي بعض الاحيان منعدمة وأن المستحقات دائما ما تأتي متأخرة جدا مع نقص الوسائل المادية التي لا تسمح بتطوير الأداء الرياضي و الامكانيات التي تكاد أن تكون منعدمة الامر الذي يجعل من الارتقاء بالأداء البدني والمهاري والنفسي والتكتيكي أي الأداء الرياضي عموما شبه منعدم الشيء الذي يفسر لنا تدهور الأداء العام وإنخفاض مستوى اللاعبين.

من خلال ما ترمي إليه دراستنا وفي إطار وحدود ما نحاول درسته حسب ملاحظتنا لنتائج الاسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية يمكننا القول أنها قد تحققت الفرضية.

4-4-3 تفسير ومقابلة نتائج الفرضية الثالثة:

بعد فرز مختلف الاجابات للأسئلة الستة الأخيرة الخاصة بالفرضية الثالثة في المحور الثالث حول قدرات اللاعبين ومكان إقامة التدريبات استخلصنا البيانات والنتائج التالية:

نقص استخدام الاختبارات وفي بعض الاندية انعدام الاختبارات الخاصة بالمراقبة الطبية للاعبين بصفة مستمرة وإهمال المدرب لبرامج وحصص التغذية والاسترجاع وكذلك عدم مراقبة تطور مستوى اللاعبين باستخدام طرق حديثة ومنهجية يجعل مردود اللاعب محدود ومتذبذب وعدم الاعتماد على الوسائل الحديثة في مراقبة لياقة اللاعبين البدنية وعدم إجراء تريصات وضيق الحجم الساعي للتدريب بسبب نقص المرافق يجعل من تطور مستوى اللاعب شبه مستحيل في ظل الظروف القاهرة التي تعاني منها هذه النوادي من ناحية الوسائل والادوات التدريبية وكذلك نقص التريصات الذي لا يسمح للاعبين بالاحتكاك مع لاعبين اخرين من أجل كسب الخبرة والتأقلم من أجل العمل على تطوير المستوى الشئى الذي يفسر محدودية المردود وضعف المستوى بسبب العوامل المذكورة، ومن هنا وفي إطار وحدود ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ما لاحظناه يمكننا القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام:

من خلال دراستنا هذه التي طرحنا فيها عدة أسئلة تتعلق بالعملية التدريبية ومدى تأثيرها على مستوى الأداء الرياضي للاعب كرة اليد قمنا بتسليط الضوء على الأسباب التي تحول وتعرقل تجسيد عملية التدريب بطريقة احترافية وكاملة من أجل تأهيل اللاعب وتفجير كل ما لديه من طاقات عبر توفير كل الوسائل المادية والمالية لمساعدته على تنمية قدراته البدنية والنفسية والتكتيكية حتى يتسنى لنا مشاهدة لاعب ذو مستوى عالي.

لقد بدى لنا ظاهرا أن هناك نقص في كفاءة المدربين حيث أنه ورغم ممارسة أكثرهم إلى هذه الرياضة وهم لاعبين قدمى يمتلكون خبرة كبيرة إلا أنه يفتقدون إلى الجانب المنهجي والعلمي في ممارسة العملية التدريبية، هاته الأخيرة لا تتوفر على أهم الوسائل المادية والموارد المالية التي تساهم في تطوير قدرات اللاعب وبالتالي تحقيق الاهداف والنتائج واللاحق بالمستويات العليا، هذا ما يعرقل عمل المدرب على التطبيق المحكم للعملية التدريبية ضف إلى ما تعانيه معظم أندية البطولة الوطنية من نقص في القاعات الرياضية الخاصة بهذه الرياضة وضيق الوقت وكذا نقص الدعم المالي الذي هو شبه منعدم في بعض النوادي التي تمارس هذه الرياضة لأن هناك مدربين ولاعبين يحبون هذه الرياضة ويدفعون من مالهم الخاص من أجل ممارستها وهذا ما التمسته خلال إجراء المقابلة الشخصية ودخولي الميدان أي أن جل الفرق والمدربين يفتقرون للدعم المالي والمادي الامر الذي يحول دون السير الجيد للعملية التدريبية وبالتالي نشاهد محدودية وتواضع كبير في مستوى اللاعبين أثناء المنافسة وهذه العوامل هي التي لا تجعلنا نشاهد ضعف في المستوى والأداء للاعبين.

خاتمة:

ندرك ونعلم أن دراسة موضوع العملية التدريبية شيء صعب وعميق لكننا حاولنا من خلال هذه الدراسة أن نلقي الضوء على أثر العملية التدريبية على الاداء الرياضي للاعبي كرة اليد، ذلك لأن العملية التدريبية تعتبر أحد أبرز العوامل التي تؤثر على مستوى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، حيث اتضح لنا من خلال هذه الدراسة أن المدرب له دور في سوء الاداء والنتائج وذلك لنقص كفاءته وعدم الاستقرار، كذلك العوامل المالية والمادية أيضا لها دور في رفع مستوى الأداء وتحقيق النتائج، والمستوى المحدود كذلك للاعبين الذي يرجع إلى نقص الدعم من خلال توفير الوسائل وأدوات التدريب والمرافق التي تسهل العملية التدريبية.

كنتيجة عامة نجد أن للعملية التدريبية أثر كبير على الاداء الرياضي للاعبي كرة اليد سواء سلبا وذلك عند انعدام مقوماتها من مدرب كفى ودعم مالي وأدوات للتدريب، حيث وفي العملية التدريبية إذا توفرت شروطها ومقوماتها ومختلف مكوناتها البشرية والمادية سوف نشاهد تطور كبير في الجانب الخططي والمهاري والبدني والنفسي وبالتالي إرتفاع مستوى الأداء الرياضي، ويمكن القول أن دراستنا لهذا الموضوع قد أتت بشيء إيجابي نسبيا وفي حدود الدراسة وهذا في محاولة لتحقيق الهدف المرغوب فيه.

وفي الختام نسأل الله السداد ونأمل أن تضيف دراستنا هذه ولو الشيء القليل من المعرفة إلى المحيط الشاسع من العلوم المختلفة والعميق وحتى نكون قد أسهمنا ولو بالقليل من إلقاء الضوء على هذا الموضوع الذي نأمل ان يأخذ الاهتمام المرجو من الطلبة والمربين وكل المهتمين وان يكون نقطة بداية في المستقبل وذلك بتناول هذا الموضوع بشكل أكثر تفصيلا نظرا لكون موضوع العملية التدريبية تعد الطريق الذي يجب المرور عليه من أجل تحقيق اي إنجاز رياضي في أي رياضة سواء كانت فردية او جماعية.

إقتراحات وفروض مستقبلية:

- ✓ ضرورة الاهتمام برفع مستوى التكوين الخاص بالمدرّبين ودعمهم من أجل الوصول إلى الأهداف المنشودة.
- ✓ من الضروري توفير الوسائل والإمكانيات المادية والمالية لنادي كرة اليد حتى نشاهد إقبال أكثر على هذه الرياضة وخلق الدافع لدى محبي هذه الرياضة من أجل التطلع إلى مستقبل واعد وبالتالي رفع المستوى.
- ✓ توفير أماكن تسمح بالتدريب الجيد وممارسة هذه الرياضة في محيط يسمح بتفجير الطاقات الشبانية الممارسة لهذا النوع من الرياضة.
- ✓ الإعتماد على طرق وسبل حديثة من أجل تطوير مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية.

السليو غرافيا

البيبلوغرافيا:

أ) باللغة العربية:

المراجع:

- أسامة كمال راتب. (1997). علم النفس الرياضي. بغداد: دار الفكر العربي.
- الاستاذ بدر الدين نعمان. تاريخ كرة اليد.
- الاستاذ بدر الدين نعمان. (1999). تاريخ كرة اليد. دالي إبراهيم: وزارة التربية الوطنية للتربية البدنية والرياضية.
- الاستاذ بن بدر الدين نعمان. (1999). تاريخ كرة اليد. دالي إبراهيم، الجزائر: بوزارة التربية الوطنية للتربية البدنية والرياضية.
- الكابتن عبد ربه محمد رعد. (2010). الرياضات الكروية. مصر: الجناد للنشر والتوزيع.
- حامد عبد السلام زهران. (1992). علم النفس نمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: علم الكتب.
- حامد عبد السلام زهران. (1994). علم النفس نمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: علم الكتب.
- د كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين. (1980). القياس في كرة اليد. القاهرة: دار الفكر العربي.
- د. السيد عبد المقصود. (1997). " نظرية التدريب الرياضي". القاهرة : مركز الكتاب والنشر.
- د. جبر، د. تيواندرت. (1978). كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- د. محمد حسن علاوي. (1990). علم التدريب الرياضي. مصر: دار المعارف.
- د. محمد عبد الغني عثمان. (1984). تعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت: دار القلم لنشر والتوزيع.
- د. عصام حلمي ومحمد جابر بريقع. (1997). التدريب الرياضي اسس مفاهيم واتجاهات. الاسكندرية: منشأة المعارف جلال حزي وشركائه.
- د.مفتي إبراهيم حامد. (1998). التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ذوقان عبيدات وعبد الرحمان عدس وعبد الحق كايد. (2004). البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه. الاردن: دار الفكر عمان.
- ريسان خريبط محمد. (1998). النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة. عمان: دار المشرق.
- ريسان خريبط محمد. (1998). النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة. عمان: دار المشرق.
- زكي محمد درويش. (1990). أسس التدريب الرياضي. السعودية: الرئاسة العامة لرعاية الشباب معهد إعداد القادة.

- سلامي الباهي. (1981). سيكولوجية المراهقة. الجزائر: المعهد التكنولوجي للتربية.
- سلامي الباهي. (1981). سيكولوجية المراهقة. الجزائر: المعهد التكنولوجي للتربية.
- عبد الرحمان العيسوي. (1996). مناهج البحث العلمي. مصر: المكتب العربي الحديث.
- عمار بخوش. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- كمال عبد الحميد. (1971). الممارسة التطبيقية لكرة اليد. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كمال عبد الحميد. (1971). الممارسة التطبيقية لكرة اليد. دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسة. القاهرة: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي. (1992). سيكولوجية التدريب والمنافسة. القاهرة: المعارف.
- محمد حسن علاوي. (1992). سيكولوجية التدريب والمنافسة. القاهرة: المعارف.
- محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محي الدين مختار. (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- محي الدين مختار. (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- معروف رزيق. (1986). خطايا المراهقة. دمشق: دار الفكر.
- معروف رزيق. (1986). خطايا المراهقة. دمشق: دار الفكر.
- مفتي إبراهيم حماد. (1998). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- منير جرسى إبراهيم. (1994). كرة اليد للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ميخائيل خليل معوض. (1971). مشكلات المراهقة في المدن والريف. القاهرة: دار المعارف.
- ميخائيل خليل معوض. (1971). مشكلات المراهقة في المدن والريف. القاهرة: دار المعارف.
- ناصر ثابت. (1984). أضواء على الدراسة الميدانية. الكويت: مكتبة الفلاح الكويتية.
- نوري الحافظ. (1990). المراهقة. القاهرة: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- نوري الحافظ. (1990). المراهقة. القاهرة: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- وجيه محجوب. (1991). طرائق البحث العلمي ومناهجه. الموصل: دار الكتاب للطباعة والنشر.

مجلات:

(18 مارس 1992). مجلة الوحدة الرياضية. ، 35.

مواقع إلكترونية:

الكابتن يحي يحي طه. (2010). علم التدريب الرياضي . مصر: <http://almosare.yoo7.com/t750-topic>.

ب) باللغة الفرنسية:

Bayer, C. (1995). Formation des joueurs. Paris: Ed Vigot.

Kailer, H. (1989). Le Hand Ball de l'apprentissage a la composition . Paris: Ed Vigot.

العلماء حق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العقيد أكلي محند اولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

تخصص التدريب الرياضي النخبوي.

استبيان موجه لمدربي كرة اليد

في إطار إعداد مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية، تخصص التدريب الرياضي تحت عنوان " أثر العملية التدريبية على الاداء الرياضي للاعبي كرة اليد" نرجو منكم الاجابة وبصدق على أسئلة الاستبيان التالي قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا الذي يهتم بدراسة أثر العملية التدريبية على الاداء الرياضي للاعبي كرة اليد كما نرجو أن تكون الاجابة دقيقة قصد التوصل الى نتائج إيجابية.

ملاحظة: ضع العلامة (X) في الاطار المناسب أمام الاجابة المختارة وشكرا.

(01)

أسئلة الاستبيان: (موجه الى المدربين)

الفرضية الاولى:

سوء تكوين المدربين هو السبب في تذبذب الاداء والنتائج.

السؤال الاول:

ماهي الدرجة العلمية المحصل عليها في مجال التدريب؟

مستشار رياضي

ليسانس

تقني في الرياضة

لاعبين قدامى

السؤال الثاني:

كم هي المدة التي مارستم خلالها التدريب؟

أقل من 5 سنوات

من 5 سنوات الى 10

من 10 الى 15

أكثر من 15 سنة

السؤال الثالث:

هل ترون بأن التكوين الذي أخذتموه غير كاف لتحقيق النتائج المرجوة؟

نعم

لا

السؤال الرابع:

هل هناك إستقرار بالنادي او الفريق الذي تمارس به عملك؟

كثيرا

قليلا

أبدا

الفرضية الثانية:

نقص الموارد المالية والمادية تؤثر على مستوى اداء اللاعبين ونتائجهم.

السؤال الخامس:

هل يملك الفريق ممول خاص؟

نعم

لا

السؤال السادس:

هل انت راضي عن الحوافز المقدمة لكم؟

محفزة

غير محفزة

السؤال السابع:

هل تقدم المستحقات في الوقت المحدد؟

نعم

لا

اذا كانت بلا كيف ترون عملكم في ظل الظروف المادية المحيطة بكم في التدريب والمنافسة

.....

.....

.....

السؤال الثامن:

هل يملك الفريق وسائل مادية تسمح له بتطوير المستوى البدني والفني؟

نعم

لا

السؤال التاسع:

هل تملكون إمكانيات تساهم في الارتقاء بالاداء الرياضي للاعبين؟

عديدة

قليلة

منعدمة تقريبا

الفرضية الثالثة:

قدرات اللاعبين المحدودة ومكان إقامة التدريبات هي السبب في عدم إستقرار الاداء والنتائج

السؤال العاشر:

هل تتم المراقبة الطبية للاعبين بصفة مستمرة؟

نعم

لا

السؤال الحادي عشر:

هل يتم تسطير برامج خاصة بالتغذية ووسائل الاسترجاع والراحة؟

نعم

لا

السؤال الثاني عشر:

هل توجد اختبارات لمراقبة تطور مستوى اللاعبين؟

نعم

لا

السؤال الثالث عشر:

هل محتوى العملية التدريبية يتم وفق

طرق منهجية

حسب طبيعة المنافسة

السؤال الرابع عشر:

هل تقومون بإجراء تـربصـات مغلقة؟

نعم

لا

السؤال الخامس عشر:

هل يملك الفريق محضرين اختصاصيين(بدني ونفسي) خاصين بالفريق؟

نعم

لا



الرقم:...../م ع ت ن ب ر .

إلى السيد (ة): محمد نيدو الرياضة الوطنية

الجامعة الوطنية للبويرة الرياضية

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): بوغزالي محمد

- رقم التسجيل: 1.10.9.013

- تاريخ ومكان الميلاد: 2.1.1999 عين بسام

- في إطار إنجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2014 / 2015. الذي يندرج ضمن التحضير لمذكرة تخرج شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

جامعة أكلي محمد أولحاج
القسم الرياضي بالنيابة
معلم علم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
د. مناسي عبد العزيز



وحدة القاعة المتعددة الرياضات
عين بسام
أ - بوغزالي



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة اقلي محند اولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

استمارة تحكيم الاستبيان

الملاحظة	الامضاء	الدرجة العلمية	لقب واسم الاستاذ المحكم
هناك بعض التقريرات لم تكن مقبوله للعزم		استاذ مدرس	د. الاولون سليمان
امراء بعض التقارير		استاذ	حاج احمد
ملاحظات التقديرية			فريد مسعود
تقديرية		الاستاذ الحائض	داروا عبد السلام
ملاحظات التقديرية		استاذ مدرس	سبل مسعود

COMMISSION D'ORGANISATION SPORTIVE

CALENDRIER CHAMPIONNAT DE WILAYA DE BOUIRA

Saison sportive 2014-2015

Catégories : U15 U17 U19 /Garçon

N°	CLUBS	CATEGORIES				
		U.15	U17	U.19	U21	Seniors
01	GSSGhozlane	X	X	X	/	/
02	OSGhozlane	X	X	X	/	/
03	AABessem	X	X	X	X	/
04	CAM'chedalla	X	X	X	/	/
05	OSAaghalou	X	X	X	/	X
06	IRBChorfa	X	X	X	X	X
07	MHBouira	X	X	/	X	/
08	OMBouyira	X	X	X	/	/
09	ORaffour	X	X	/	/	/
10	ASTeliouine	X	X	X	/	/
11	DRBKadiria	X	X	X	/	X
12	ESLakhdaria	X	X	X	/	X

LE D.O.S.

A.Yahiaoui



Research summary

The study of the training process relationship performance sports of handball players (18-19 years old) is the lack of stability in performance and results, and that is due to a shortage in the embodiment of the training process and the possibilities for coaches and players confined where the aim of our study to highlight the importance of the application of the training process in raising the level and stability of performance players where she was Our study aims to highlight the importance of applying the training process in raising the level and stability of performance the players, and the search in the most important obstacles facing and prevent the embodiment of the training process in order to reach the search field to Applied things and defect detection and analysis of the study based on field experience of being put through what we have as our research was designed to enrich the scientific library of such research. Represented own field study in the use of descriptive analytical method and sample selection intentional stratified manner actions demonstrated in the selection of 20 handball coach Bouira We also using bibliographic search of various books and magazines that have a relationship to study our subject components and questionnaires as tools for research.

Visible has seemed to us that there is a lack of efficiency of the coaches as it is and although most of them practice to the sport, but they lack the systematic and scientific aspect in the practice of the training process last these circumstances are not available on the most important material means and financial resources that contribute to the development of the player capabilities, this is what impedes work Coach on the arbitrator's application of the process of training Add to what ails most clubs the national championship from a lack of sports halls for these sports and the lack of time as well as the lack of financial support which is practically non-existent in some clubs that practice this sport, that is the bulk of the teams and coaches lack the financial and material support it which prevents the smooth running of the training process and therefore we see limited with great humility in the level of players during the competition, and these factors are that does not make us see weakness in the level of performance of the players.

In the end we suggest the need for attention to lift the configuration level trainers and support in order to reach the desired goals as well as provide the means, material and financial possibilities of the clubs handball until we see demand more on the sport and create motivation among fans of the sport in order to look forward to a promising future and thus raise the level as we suggest provide places allow good train and practice the sport in the vicinity of the bombing of energies allows youth to practice this kind of sport and relying on modern methods and ways to develop the players level of physical, mental and technical skills.

Key words: coach, athletic training, sports training operations, performance, handball, game, basic skills, teams, class cadets, experience, training, results, financial resources, possibilities, fitness Player, scientific tests, incentives, and means of retrieval, nutrition , facilities, record.