

جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

الموضوع:

دور التحضير البدني الجيد في الارتقاء بالأداء المهاري
لدى لاعبي كرة اليد
- صنف أوسط - (U16-19)

دراسة ميدانية لأندية كرة اليد لولاية - البويرة -

تهت تحت إشراف :

هد. بن عبد الرحمان سيد علي

ته من إعداد الطلبة :

ته خرفي مجيد

ته سيد أحمد فريد

السنة الجامعية: 2015-2016

شكر وتقدير

الحمد لله المتفرد بالإنعام المتفضل بالإكرام
خلق الإنسان وكرمه وسخر له كل شيء علمه
الفصاحة والبيان، وجعل أدب المسلمين في
القرآن.

فالحمد لله بالإسلام، والحمد لله بالإيمان، والحمد
لله بالمال والأهل والولد، والحمد لله بالصحة
والمعافاة، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا
شريك له وأشهد أن محمد رسول الله صلى الله وبارك
عليه وعلى آله وأهل بيته الطيبين الطاهرين.
أما بعد:

نتقدم بالشكر الخالص والجزيل إلى الأستاذ
المشرف: **بن عبد الرحمان** أولاً لقبوله الإشراف
على هذا البحث المتواضع، وثانياً على
توجيهاته طوال فترة إشرافه على هذا البحث.
كما نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا في
توزيع وجمع بيانات الدراسة، وإلى كل من قدم
لنا يد المساعدة من قريب أو بعيد لإنجاز هذا
البحث.

ولا ننسى ان نشكر السادة الأساتذة المحكمين،
وجميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية بالبويرة .

اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع:
إلى نبج العنان وكل العنان...إلى من تفرح لفرحي وتحنن لعزني
إلى بر الأمان... أمي العزيزة
إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة
إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي ... أبي العزيز.
إلى كل العائلة الذين أقاسمهم الماء والهواء.
إلى الجد رحمه الله والجدة أطل الله في عمرها وهما والدي أبي أما
والدي أمي أطل الله في عمرهما.
إلى كل الأصدقاء والأحباب.
وإلى كل الأصدقاء الذين جمعتمني بهم أيام الدراسة دون استثناء.
وإلى الأستاذ بن عبد الرحمان الذي لم يبخل يوما من مد يد العون لنا في
إنجاز هذا البحث ونشكره كثيرا.
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

سيد احمد فريد

اهداء

إلى من قال فيهما عز وجل : " وقل لهما قولا كريما واخفض لهما جناح الذل
من الرحمة وقل أرحمهما كما ربياني صغيرا".

ومن قال فيهما رسول الله صلى الله عليه وسلم : "رضا الله في رضاها
وسخط الله في سخطها" - نسأل الله رضاها.

إلى نبع العنان وبر الأمان ، اللذين إذا أهديتهما كنوز الدنيا ما
وفيتهما حقهما .

إليك يا أعز إنسانة إلى قلبي ، كيف لا وأنت من سهرت وتعبت حتى
وصلت إلى ما أنا عليه.

إليك يا : أمي....أمي....أمي . [حفظك الله]

إليك يا أيها العظيم في عطائك ، ويا من علمتنا العزة والاعتماد على
النفس يا سيد الرجال

إليك يا : أبي....أبي....أبي . [حفظك الله]

إلى الذين يدخلون القلب بلا استثناء إلى كل إخوتي وأخواتي كل
باسمه

إلى جميع الأصدقاء اللذين شاركوني حلو الحياة ومرها

إلى من أثاروا بصيرتي وعلموني زاد الدنيا والآخرة أساتذتي الكرام
من الابتدائي إلى الجامعة.

وإلى الأستاذ بن عبد الرحمن الذي لم يبخل يوما من مد يد العون لنا
في إنجاز هذا البحث ونشكره كثيرا.

خرفي مجيد

محتوى البحث

| الصفحة | الموضوع |
|----------------------------------|---|
| أ | -شكر وتقدير. |
| ب | -إهداء. |
| هـ | -محتوى البحث. |
| ظ | -قائمة الجداول. |
| ع | -قائمة الأشكال. |
| غ | -ملخص البحث. |
| ف | -مقدمة. |
| مدخل عام: التعريف بالبحث. | |
| 02 | 1- الإشكالية |
| 03 | 2- الفرضيات |
| 03 | 3- أسباب اختيار الموضوع |
| 03 | 4- تحديد المفاهيم والمصطلحات |
| 03 | 5- أهداف البحث |
| 04 | 6- الدراسات المرتبطة بالبحث |
| 05 | 7- مقابلة النتائج بالفرضيات |
| الجانب النظري | |
| كرة اليد: الفصل الأول | |
| 08 | -تمهيد. |
| 09 | 1-1- نبذة تاريخية عن كرة اليد |
| 09 | 1-2- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية |
| 10 | 1-3- قوانين لعبة كرة اليد |
| 10 | 1-4- أهداف و قواعد اللعبة |
| 11 | 1-5- أهمية كرة اليد |



| | |
|---|---|
| 11 | 1-6- مميزات كرة اليد الحديثة |
| 11 | 1-7- مميزات لاعب كرة اليد |
| 13 | 1-8- المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة اليد |
| 14 | 1-9- المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد |
| 14 | 1-10- صفات بدنية للإعداد البدني العام |
| 14 | 1-11- صفات بدنية للإعداد البدني الخاص |
| 15 | 1-12- صفات بدنية أخرى |
| 16 | خلاصة الفصل |
| الاعداد البدني في كرة اليد: الفصل الثاني | |
| 18 | تمهيد |
| 19 | 2-1- مفهوم الأعداد البدني |
| 19 | 2-2- مكونات اللياقة البدنية |
| 20 | 2-3- أقسام الأعداد البدني |
| 20 | 2-4- الصفات البدنية |
| 22 | 2-5- القوة العضلية |
| 23 | 2-6- أنواع القوة العضلية |
| 23 | 2-7- خصائص القوة العضلية |
| 24 | 2-8- أهداف تنمية القوة العضلية |
| 25 | 2-9- أنواع الانقباضات العضلية |
| 28 | 2-10- الصفات البدنية المتعلقة باللاعب كرة اليد |
| 30 | 2-11- أهمية الإعداد البدني للاعب كرة اليد |
| 31 | 2-12- علاقة الصفات البدنية بمستوى الاداء |
| 31 | 2-13- علاقة الإعداد البدني بموقع اللاعب |
| 32 | 2-14- مقارنة لاعب كرة اليد مع غيره من الرياضيين |
| 32 | 2-15- المميزات الفسيولوجية للاعب كرة اليد |

| | |
|---|---|
| 33 | 2-16- علاقة أنظمة إنتاج الطاقة بممارسة كرة اليد |
| 35 | 2-17- الخصائص البدنية لممارسة كرة اليد |
| 35 | 2-18- الخصائص الطاقوية لممارسة كرة اليد |
| 35 | 2-19- حمل التدريب |
| 37 | 2-20- أشكال حمل التدريب 2-21- مكونات حمل التدريب |
| 42 | 2-22- كيفية تحديد شدة الحمل |
| 42 | 2-23- كيفية تحديد حجم الحمل |
| 42 | 2-24- الراحة البدنية |
| 43 | 2-25- طرق ضبط الحمل و التحكم فيه |
| 44 | خلاصة الفصل |
| الاداء المهاري في كرة اليد: الفصل الثالث | |
| 46 | تمهيد |
| 47 | 3-1- مفهوم الاداء المهاري |
| 48 | 3-2- مفهوم الاداء |
| 48 | 3-3- مفهوم المهارة |
| 48 | 3-4- طبيعة الاداء المهاري في كرة اليد |
| 49 | 3-5- مراحل تعليم الاداء المهاري |
| 51 | 3-6- طرق تعلم الاداء المهاري |
| 52 | 3-7- مفهوم المهارات الاساسية |
| 53 | 3-8- المهارات الاساسية في كرة اليد |
| 55 | 3-9- المهارات الهجومية و الدفاعية |
| 56 | 3-10- الاغراض المرتبطة بمستوى قدرة الفرد |
| 58 | خلاصة الفصل |
| الجانب التطبيقي | |

الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

| | |
|----|--------------------------|
| 61 | تمهيد |
| 62 | 4-1- الدراسة الاستطلاعية |
| 62 | 4-2- المنهج المستخدم |
| 63 | 4-3- ادوات الدراسة |
| 63 | 4-4- مجالات الدراسة |
| 63 | 4-5- ضبط متغيرات الدراسة |
| 64 | 4-6- المعالجة الاحصائية |
| 65 | خلاصة الفصل |

الفصل الخامس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

| | |
|----|---------------------------------------|
| 67 | تمهيد |
| 68 | 5-1- عرض وتحليل النتائج |
| 83 | 5-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات |
| 87 | - خلاصة |
| 89 | - الاستنتاج العام |
| 91 | - خاتمة |
| 93 | - اقتراحات وفروض مستقبلية |
| / | - البيبليوغرافيا |
| / | - الملاحق |
| / | الملحق (01) |
| / | الملحق (02) |
| / | الملحق (03) |
| / | الملحق (04) |

قائمة الأشكال

| رقم الشكل | عنوان الشكل | الصفحة |
|-----------|---|--------|
| 01 | مخطط مفهوم حمل التدريب الرياضي | 37 |
| 02 | أشكال الحمل التدريبي. | 39 |
| 03 | مثلث مكونات حمل التدريب. | 40 |
| 04 | أساليب التعبير عن شدة حمل الجهد البدني. | 41 |
| 05 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 01 | 68 |
| 06 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 02 | 69 |
| 07 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 03 | 70 |
| 08 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 04 | 71 |
| 09 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 05 | 72 |
| 10 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 06 | 73 |
| 11 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 07 | 74 |
| 12 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 08 | 75 |
| 13 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 09 | 76 |
| 14 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 10 | 77 |
| 15 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 11 | 78 |
| 16 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 12 | 79 |
| 17 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 13 | 80 |
| 18 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 14 | 81 |
| 19 | يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للسؤال 15 | 82 |

قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|--------|---|-------------|
| 25 | كيفية تنمية الأنواع الثلاث للقوة العضلية. | جدول رقم 01 |
| 26 | كيفية تنمية السرعة. | جدول رقم 02 |
| 31 | الصفات البدنية للاعبين حسب مستوى الأداء. | جدول رقم 03 |
| 33 | نسبة إنتاج الطاقة حسب مدة التمرين. | جدول رقم 04 |
| 68 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 01. | جدول رقم 05 |
| 69 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 02. | جدول رقم 06 |
| 70 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 03. | جدول رقم 07 |
| 71 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 04. | جدول رقم 08 |
| 72 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 05. | جدول رقم 09 |
| 73 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 06. | جدول رقم 10 |
| 74 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 07. | جدول رقم 11 |
| 75 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 08. | جدول رقم 12 |
| 76 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 09. | جدول رقم 13 |
| 77 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 10. | جدول رقم 14 |
| 78 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 11. | جدول رقم 15 |
| 79 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 12. | جدول رقم 16 |
| 80 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 13. | جدول رقم 17 |
| 81 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 14. | جدول رقم 18 |
| 82 | يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيمة كاف تربيع للسؤال 15. | جدول رقم 19 |
| 83 | يمثل الدلالة الإحصائية للعبارات الخاصة بإجابات اللاعبين. | جدول رقم 20 |
| 84 | يمثل الدلالة الإحصائية للعبارات الخاصة بإجابات اللاعبين. | جدول رقم 21 |
| 85 | يمثل الدلالة الإحصائية للعبارات الخاصة بإجابات اللاعبين. | جدول رقم 22 |
| 86 | مقابلة النتائج بالفرضية العامة | جدول رقم 23 |

ملخص البحث:

من أجل الوصول إلى أعلى مستويات الانجاز الرياضي يجب أن تتوفر لدى اللاعب الكفاءة البدنية و المهارية العالية في مجال تخصصه الرياضي فالإعداد البدني الناجح يتطلب احترافية كبيرة في العمل من طرف المدرب والمحضر البدني، لهذا تطرقنا في بحثنا إلى دراسة أهمية التحضير البدني الجيد ودوره في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد لأندية ولاية البويرة صنف- أوسط - ، وكان هدفنا معرفة مدى تأثير التحضير البدني على الأداء المهاري ولهذا جاءت مشكلة بحثنا على النحو التالي: هل للتحضير البدني الجيد دور في الرفع بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية صنف أوسط ، حيث اعتمدنا في حل هذه المشكلة على فرضيات تم صياغتها كما يلي: التحضير البدني الجيد يطور الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد- صنف أوسط - ، للمدرب دور كبير في التحضير البدني لتطوير الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد الجزائرية -صنف أوسط- ، نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات والمحضر البدني لدى النوادي الجزائرية ، ولربح الوقت و الجهد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي و ذلك استجابة و ملائمة لطبيعة موضوعنا حيث تكون مجتمع البحث من 40 لاعب موزعين على 4 أندية من ولاية البويرة، منه تم اختيار عينة البحث فصديا وللوصول إلى نتائج ايجابية اعتمدنا على كلمات دالة تتمثل في التحضير البدني، مستوى الأداء المهاري، فئة الأواسط ، و من خلال هذه الدراسة توصلنا إلى نتائج نرجو أن تأخذ بعين الاعتبار وتساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري لأندية ولاية البويرة، حيث جاءت أهم النتائج على النحو التالي:

للتحضير البدني دور مهم في الارتقاء بالأداء المهاري ، كما أن الإمكانيات المادية تلعب دور رئيسي للوصول إلى أعلى المستويات و الانجازات ، و للمدرب دور أساسي في مجال التحضير البدني دون الإنقاص من ضرورة وجود محضر بدني في الفريق و دوره في الرفع مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد.

و في الأخير هذه بعض الاقتراحات و الفروض المستقبلية

لا بد من إتباع الطرق العلمية للتحضير البدني مع ضرورة الاهتمام بتكوين مختصين و محضرين بدنيا. بالإضافة إلى ضرورة توفير الإمكانيات المادية الاهتمام بجميع الفئات العمرية.

كرة اليد إحدى أشهر وأهم الألعاب الرياضية الجماعية في العالم، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية في التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، بالإضافة إلى نواحي متعددة منها الجانب البدني، وذلك من أجل تحقيق أسى شكل لكرة اليد الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة اليد من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علمياً. وقد رأى المختصون أن للتحضير البدني الجيد تأثير على اللياقة البدنية حيث يعرفه "أبو عبده حسين السيد" (أنه عملية إكساب الرياضي اللياقة البدنية، كما يعرفه كذلك بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي)¹. حيث توصلوا إلى أن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني، وتطوير الصفات البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الاجتهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل وشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة.

كما يقول كل من: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 "هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها"².

والذي يعتبر حسب الدراسات السابقة في هذا المجال: أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحوى التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الضيفة وتكامل أداءها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.³، وقد اقتضت الدراسة تقسيم البحث إلى قسمين الجانب النظري والجانب التطبيقي بداية بالفصل التمهيدي حيث يتضمن إشكالية الموضوع وفرضيات الدراسة، بالإضافة إلى تحديد المصطلحات والدراسات السابقة، أما الجانب النظري فيتضمن ثلاثة فصول، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى تعريف كرة اليد ونشأتها ومتطلباتها العامة والبدنية، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى الإعداد البدني، عناصره وأهميته وأهم المميزات البدنية والفسولوجية للاعب كرة اليد بالإضافة إلى حمل التدريب. وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى الأداء المهاري في كرة اليد حيث بدأنا بتعريف الأداء المهاري وطبيعته، ثم طرق تعليمه والمهارات الأساسية في كرة اليد. أما في الجانب التطبيقي فيتضمن فصلين، الفصل الأول نجد الأسس المنهجية والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية ونهج الدراسة ومجالات الدراسة والوسائل الإحصائية المستعملة.

وفي الفصل الثاني نجد تحليل ومناقشة النتائج، ثم في الأخير خرجنا بخاتمة بالإضافة إلى الاقتراحات.

¹ - أبو عبد حسين السيد: الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، دار الإ شعاع، مصر، 2001، ص25.

² - كمال عبد المجيد، محمد صبحي حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص106.

³ - أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته، دار المعارف، العراق، 1999، ص21.

مدخل عام: التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك)، والآخر يتحدث عن الجو (الرطوبة، الحرارة، الأمطار... الخ).

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه محمد حسن علاوي "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإدارية".¹

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني، ومعرفة الجرعات (الشدة والحجم) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارات وكفاءة الأجهزة الداخلية للجسم.² وهذه الاختبارات تعرف ما يعرف باختبارات معرفة مدى استعداد اللاعب لدخول المنافسة والتحصل على النتائج الحسنة أو المرجوة.

ومن كل ما جاء يمكن أن نتساءل أنه إذا كان للتحضير البدني تأثير على الأداء المهاري للاعبين في تحقيق النتائج الجيدة.

فما هو علاقة التحضير البدني الجيد بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية صنف أواسط؟
بدءا عن التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية قمنا بوضع الفرضيات والتي تعتبر حل مؤقت للإجابة عن التساؤلات.

- التساؤلات الجزئية:

1. هل التركيز على التحضير البدني يؤدي إلى تطوير الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد صنف أواسط؟
2. هل للمدرب دور كبير في التحضير البدني لتطوير الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد صنف أواسط؟
3. هل نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات والمحضر البدني؟

¹ محمد حسن علاوي: التدريب الرياضي، دار العارف، ط2، مصر، 1994، ص51.

² Jobbes B-Levesque M-football : La Préparation Physique, 2d Amphora, Paris, 1987, p134-135.

2-فرضيات البحث**1-2 الفرضية العامة:**

يلعب التحضير البدني دورا كبيرا في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية -صنف أوسط.

2-2 الفرضيات الجزئية:

1-2-2 التركيز على التحضير البدني يطور الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

2-2-2 للمدرب دور كبير في التحضير البدني لتطوير الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد

الجزائرية صنف أوسط.

3-2-2 نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات والمحضر البدني لدى النوادي

الجزائرية.

3- أسباب اختيار الموضوع:

1. معرفة مدى انعكاس التحضير البدني في تحسين الأداء المهاري.

2. تحسيس المدربين والمربين بأهمية التحضير البدني.

3. توضيح بعض العوامل المؤثرة على تحقيق النتائج الإيجابية.

4. معرفة الأثر الإيجابي للتحضير البدني.

4- تحديد المصطلحات:**1-4- كرة اليد:**

_ لغة: جمع الأيدي ويدي الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف.

-اصطلاحا: هي لعبة جماعية لها شعبيتها وتكون على شكل مقابلة بين فريقين، بواسطة كرة اليد وفي ميدان خاص بها وله أبعاده، تتميز عن باقي الرياضات بالاحتكاك الكبير بين لاعبيها.¹

_ إجرائيا: هي لعبة حديثة العمر مقارنة مع بعض الألعاب الجماعية الأخرى وتعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتابعين عبر العالم.

2-4 التحضير البدني:

اصطلاحا: يعتبر التحضير البدني احد العناصر الرئيسية، أو احد أجزاء الإعداد العام و التوجه نحو تطوير اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.²

إجرائيا: يعتبر التحضير البدني بصفة عامة فترة بنائية لإعداد وتناسق جميع العضلات أي يقصد بالتحضير البدني هو إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية و التي تشمل على العناصر (القوة، السرعة، الرشاقة،

¹ منير جرس: كرة اليد للجميع، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص06.

² أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص21.

المرونة، التحمل) ويعتبر الرقي بمستوى هذه العناصر، العامل الرئيسي في الارتقاء بمستوى الرياضي ومستوى كفاءاته الرياضية .

4-3 فئة الأواسط:

اصطلاحاً: هي عبارة عن فئة عمرية تقال أو تستعمل في المجال الرياضي وتأتي قبل فئة الأكابر التي تمثل آخر فئة وتقسّم فئة الأواسط على مرحلة المراهقة بالنسبة للاعب ، إذ يعني مصطلح المراهقة هي مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد.¹

• **إجرائياً:** مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاله و تكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين الطفولة و بداية مرحلة الرشد وبذلك المراهق لا يعد لا طفلاً ولا راشداً إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين .

4-4 الأداء المهاري: هو السلوك الحركي الناتج عن وجود انفعال مؤثر حيث يشير "محمد مطامع عام 1988 إلى مستوى الأداء المهاري يعتبر مؤشراً هاماً للتعرف على حالة اللاعبين والفريق ككل من التغيرات أو مدى التقدم في أدائهم.²

5-أهداف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على ما يلي:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والأداء المهاري.
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين ، فئة أواسط.
- كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين.
- إعطاء فكرة للمدربين عن المدة المناسبة للتحضير البدني والتي تضمن الارتقاء بالأداء المهاري.

6- الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث: الدراسات المشابهة.

• عرض الدراسات

- الدراسة الاولى : مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضة .
- ✓ التاريخ : 2010/2009
- ✓ اسم ولقب الباحث: بن عزوزي نبيل / بشير لعجال .
- ✓ نون المذكرة: مدى تأثير التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، دراسة ميدانية تخصص فئة الأكابر .
- ✓ مشكلة البحث: إلى أي مدى يؤثر التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم .
- ✓ هدف البحث .

¹ على أحمد منكور، منهج تعليم الكبار، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص101.

² كمال عبد الحميد إسماعيل، مهتم صبحي حسين،: رباعيات كرة اليد الحديثة، ج2، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص15.

- يهدف البحث إلى دراسة ميدانية و ضعيفة لمعرفة مدى اللحاق مستويات العالية للتحضير البدني الجيد (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة).

• الفرضيات :

✓ الفرضية العامة :

- التحضير البدني يؤثر على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

✓ الفرضية الجزئية :

- تأثر كفاءة المدرب على عملية التحضير البدني للاعبين .

- تطوير صفات اللياقة البدنية يؤثر على تنمية المهارات الأساسية للاعبين.

• منهج البحث : منهج وصفي .

✓ العينة وكيفية اختيارها :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ولأنها ابسط الطرق كما أنها تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد المجتمع الأصلي، و من خلال دراستنا التطبيقية التي شملت مجتمع البحث الأصلي الذي يتكون من عدة مدربين ينتمون إلى مختلف الأقسام، نذكر منها 6 فرق من القسم الأول، 3 من القسم الثاني ، 10 من القسم ما بين الرابطين 10 من الجهوي الأول 15 من القسم الشرفي وهذه الفرق من ولاية الجزائر .

• أدوات البحث : الأدوات المستخدمة هي :

لجمع المعلومات والبيانات التي يتطلبها موضوعنا و الإلمام من كل الجوانب استخدمنا الأدوات التالية :

- المقابلة: هي المحادثة الجادة لمواجهة نحو هدف محدد غير مجرد لحد ذاتها، ويجب أن نضع هذا لهدف كشرط أساسي للقيام بالمقابلة بين الباحث و البحوث .

- الاستبيان : هو من الأدوات المستخدمة في البحوث العلمية للحصول على البيانات حتى يتمكن الباحث من التحقيق من صحة الفروض المطروحة أو نفيها ويعتمد على مجموعة من الأسئلة المكتوبة، ويحتوي الاستبيان الذي أعدناه على أسئلة مغلقة ونصف مفتوحة وبعض الأسئلة المفتوحة.

• أهم النتائج التي توصل لها الباحث وأهم توصياته:

✓ نقترح على المدربين الاهتمام بالجانب العلمي (الطب الرياضي ، علم الفسيولوجي) في إعداد برامجهم التدريبية .

✓ ضرورة استعمال الاختبارات وخاصة البدنية وذلك لدراسة تأثير البرامج التدريبية المطبقة وإعطاء اللاعبين خلفية لمستواهم .

✓ مساعدة الناشئين في اختيار نوع النشاط الرياضي الممارس بما يناسب إمكانياتهم و قدراتهم البدنية والمهارية .

✓ يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب و التخطيط الرياضي مع اتخاذ السبل و الطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات المهارية .

الجانب النظري

الفصل الأول:
كرة اليد

تمهيد:

لعل ما يميز الحركة الرياضية في العالم الحالي، وبالخصوص الرياضات الجماعية، ذلك التطور المذهل، والذي يتماشى مع وتيرة النمو والازدهار التي يشهدها العالم، بحيث كثير الاهتمام بالرياضة مما أدى من جهة إلى الانتشار الواسع لجميع أنشطة الرياضة، ومن جهة إلى التغير العجيب والمستمر في الوسائل، المنشآت والقوانين، وهذا ما يستلزم منا أن نلقي ونسلط الضوء على أهم خصائص كرة اليد الحديثة: لعبة ولاعبين.

إن كرة اليد من أهم النشاطات الرياضية في معظم دول العلم فبالرغم من صغر عمرها هذا بمقارنتها بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل مئات السنين إلا أنها استقطبت العديد من الممارسين حيث لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشبان من الجنسين مما زاد في عدد الممارسين لهذه اللعبة في مختلف المراحل السنية وربما خطط أهم التقنيات فيها هي تقنيتي التمير والاستقبال والتنطيط اللذان يدخلان في بناء خطط اللعب وهما قاعدتين أساسيتين تبنى عليها المهارات الهجومية الأخرى.

1-1- نبذة تاريخية عن كرة اليد:

حسب الفيدرالية الدولية لكرة اليد 2001م فإن كرة اليد ظهرت انطلاقا من اللعب التقليدي حيث ظهرت بشكلين، الأول في القاعة والثاني في الهواء الطلق ويتميز كل واحد على الآخر بأبعاد الملعب وكذا عدد اللاعبين، إلا أن اللعب داخل القاعة هو الذي نال اهتماما كبيرا وتطورا لحد الاحترافية.¹

بدأت أول جنود كرة اليد تظهر حين اقترح (J.KGENKER) لعبة سماها "HAGEMA CESKA" وهي قريبة جدا من كرة اليد الحالية التي تلعب بسبعة لاعبين وكان ذلك عام 1892م في تشيكوسلوفاكيا وكانت تلعب في الهواء الطلق 6 سنوات فيما بعد جاء (H.NILSEN): "HAND.BOLD" وكان ذلك في الدانمرك حيث كانت هذه اللعبة تلعب ب7 لاعبين داخل القاعات ذلك للظروف الطبيعية الصعبة في حين أن الألمان طوروا هذه اللعبة ب11 لاعبا انطلاقا من الريفي وكرة القدم وفي 1919م قام (KORL) بوضع القوانين المحرمة، تنقل محدود بالكرة، الاحتكاك مسموح. اعتمدت هذه اللعبة كمتتم من فيدرالية كرة السلة وألعاب القوى وفي 1928م تأسست بمناسبة الألعاب الأولمبية في أمستردام، وفي سنة 1976م بعدما كانت الفيدرالية الدولية للهواة أصبحت الفيدرالية الدولية لكرة اليد وتم وضع مقرها بستوكهولم.⁽²⁾

بالرغم أن كرة اليد حديثة النشأة إلا أنها انتشرت بسرعة نظرا لبساطتها وإمكانيتها وقوانينها، إلا أن تعلمها وممارستها من كلا الجنسين ومختلف الأعمار، إضافة إلى أنها مشوقة للاعب والمتفرج، ونظرا لسرعة انتشارها تم تأسيس الاتحادات الخاصة بها والتي ترعى شؤونها الأمر الذي حفز المسؤولين على النهوض بها للرفع من مستوى الأداء فأصبحت تدرس ضمن كليات ومعاهد فكان نتاج ذلك توفير عدد كبير من المأطرين الأكفاء من مدرسين ومنظمين وحكام وتقنين مختصين واعين بقواعد اللعبة لهم القدرة على تنظيم البطولات بمختلف مستوياتها، وكان لإدراج كرة اليد في أولمبياد عام 1972 أثر كبير على انتشارها السريع بزيادة عدد ممارسيها، وعملت الدول على تشكيل فرق تمثلها في الدورات التي تقام كل 04 سنوات كما تم إنشاء مراكز تدريب في الأندية والجامعات لإتاحة أكبر فرصة للممارسين.³

1-2- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

إن لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها أوجب ظهور عديد من التصنيفات (CLASSIFICATION)، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي.⁴

وفيما يلي نعرض رأي كود يوم (KODYOM) حول تصنيف منطقي للأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه الأنشطة الرياضية:

¹ Fédération international de hand-ball : Règles de jeu, 2011.

² Fédération international de hand-ball : Règles de jeu, 2011.

³ كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسين: مرجع سابق، ص ص 17-19.

⁴- نفس المرجع، ص ص 17-19.

1. أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
2. أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
3. أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم.
4. أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
5. أنشطة رياضية تتضمن توقعات لحركات الغير من الأفراد.

1-3- قوانين لعبة كرة اليد:

• الملعب:

ملعب كرة اليد مستطيل طوله 40م وعرضه 20م وينقسم إلى قسمين: منطقة المرمى ومنطقة اللعب.

• منطقة المرمى:

يبعد خط منطقة المرمى 06 أمتار عن الهدف ويرسم خط الرمية الحرة على بعد 09 أمتار من منتصف خط المرمى وموازي له يسمى خط الرمية الجزئية.

• منطقة التبديل:

تحدد بخطين متوازيين يرسمان على بعد 4,5م من خط المنتصف طول كل منهما 15سم.

• الكرة:

الكرة دائرية الشكل مغطاة بغلاف من الجلد أو بمادة بلاستيكية ذات قياس:

• محيطها من 58سم إلى 60سم للرجال.

• محيطها من 54سم إلى 56سم للنساء.

• الفرق:

يضم حارسا للمرمى وستة لاعبين، في الاحتياط خمسة لاعبين بحارس مرمى واحد والتغيير ينظم من مسير الفريق بالدخول من وسط الملعب (منطقة التغيير)¹.

1-4- أهداف وقواعد اللعبة:

كرة اليد تتكون من فريقين بسبعة لاعبين تسير من طرف حكمين، خلال الشوطين بثلاثين دقيقة (25 دقيقة للنساء) براحة ما بين الشوطين تكون 10 دقائق وتحسب نتيجة المباراة من خلال الأهداف التي تسجل في مرمى الخصم ما دام الرامي لم يقم بأي خطأ (الرامي يلمس أو يدخل منطقة المرمى) والذي يسجل أكثر هو الذي يفوز بالمباراة².

- يسمح برمي الكرة باليد فقط ويمنع رميها بالرجلين.
- يسمح بمشي أو جري ثلاث خطوات فقط، لكن يسمح بتعطيط اللاعب للكرة.
- لا يسمح بالاحتفاظ بالكرة أكثر من 3 ثوان وإلا سيعطيه الحكم خطأ تقني.

¹- حسن أحمد الشافعي: التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص26.

²- نفس المرجع، ص26.

- لا يسمح بمسك أو دفع الخصم بقوة.

1-5- أهمية كرة اليد:

كرة اليد تعتبر من الألعاب الرياضية المنتشرة دوليا ولها قيم تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها كما أن مهارتها الرياضية لا تعد من الأمور المعقدة إطلاقا وتوفر كرة اليد الصفات البدنية اللازمة للتلميذ وكالسرعة والتحمل والرشاقة وقوة الوثب والرمي) والتي تحضر الجسم حيث تربط بين هذه الصفات علاقة وثيقة.¹ كما أنها رياضة مفضلة كوسيلة تعويضية حيث نجد مثلا: رياضي ألعاب القوى يحرزون نجاحا في كرة اليد والعكس. وتعمل كرة اليد على تحسين الجانب الخلفي والنفسي للتلميذ كما أن لها أهمية بالغة في تكوين شخصيتهم بتنميتها لقوة الإرادة والشجاعة والعزم وهذه الصفات يتربى عليها التلاميذ أثناء التدريب واللعب.²

1-6- مميزات كرة اليد الحديثة:

*كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى وتحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير، وإلى صفات بدنية ضرورية من أجل ممارستها كالسرعة والقوة والمداومة) من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارات خلال زمن المقابلة.³

*يتم الأداء بسرعة في التحرك التمير والتصويب وبدرجة عالية في الفاعلية والإنجاز.

*كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطعة.

*تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدفعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.

*تتسم بالملاحظة والمستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والتي تمتلئ بالغير المستمر للأحداث الفردية والجماعية واللعب الحر والمقيد.

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

1-7- مميزات لاعب كرة اليد:

اللاعب ذو المستوى العالي في كرة اليد يتميز ب:

• المميزات المرفولوجية:

-النمط الجسمي : إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي والذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين، مع كبر كف اليد وطول، كذلك سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة

¹ كمال عبد الحميد إسماعيل، مرجع سابق، ص ص20-21.

² نفس المرجع، ص ص20-21.

³-ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996، ص19.

التصويب وتنوعه، ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات¹.

-**الطول:** عامل أساسي وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف حيث يتضح من خلال الارتقاء كذلك في الدفاع من خلال الصد واسترجاع الكرات.

-**الوزن:** إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد، ويظهر ذلك في العلاقة بين الجسم والطول من خلال هذا المؤشر "Indice" حيث

$$\text{Indice de Robustesse} = \text{وزن الجسم في} \times \frac{\text{الطول}}{1000}$$

وكلما كان هذا المؤشر مرتفع ارتفع معه مستوى اللاعب.

-**العرض: Envergure:** ويتم قياسه كالاتي: يستند اللاعب إلى حائط، بحيث تكون الذراعين مبسوطتين "ممدودتين" أفقيا، من نهاية إصبع الوسطى من اليد اليمنى إلى غاية نهاية إصبع الوسطى من اليد اليسرى يؤخذ القياس، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة القذف والرمي، كما أن لها أهمية كبيرة عند حراس المرمى بحيث تسمح لهم بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

-**الشبر "كف اليد" L'empan:** ويعبر عن مساحة يد "راحة اليد" ويتم قياسه كالتالي:

من نهاية إصبع الإبهام إلى نهاية إصبع البنصر "الإصبع الصغير لليد بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها البعض إلى أقصى حد، وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل:

أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة (بمسكة جيدة)².

• المميزات الفسيولوجية والبدنية:

- سريع سرعة تنفيذ سريعة جدا.
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من أداء الرمي والقفز بفاعلية كبيرة
- قدرة على إيجاد مصادر طاقة تسمح بالمحافظة خلال المقابلة وذلك بتأثير ظهور أعراض التعب.
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية عالية.
- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة، أي تمارين لا تتعدى 10 ثواني هذا ما يطلب قدرة لا هوائية لا حمضية ANAEROBIE ALACTIQUE للاعبين كرة اليد.
- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللبن Anaérobie-Lactique ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما « حيث تكون تمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت راحة قصير جدا مثل الهجمات المضادة والدفاع الفردي³.

• المميزات الحركية:

¹- منير جرس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، 1994، ص334.

² Claude Bayer "hand Ball. La Formation du Joueur" édition Vigot, 1987, p23.

³- منير جرجس إبراهيم: مرجع سابق، ص237.

- التوازن: ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها.
 - الرشاقة: هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة.
 - التنسيق: مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة كالقفز الوثب والرمي.
 - التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء: تسمح بأداء حركات صحيحة ودقيقة ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد ما سيفعله بيده وما سيفعله برجله مثلا "الجري، الرمي" أو "الجري الشد".
- المميزات النفسية:

- المواجهة والمثابرة للانتصار: يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على الخصم.
- التحكم في كل لانفعالاته: نظرا لخاصية لعبة كرة اليد، التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.
- الدافعية: حب الانتصار والفوز تجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفزا ولقد أثبتت البحوث المتعددة أن اللاعبين الذين يفترقون إلى السمات الخلفية، والإرادية، يظهرون بمستوى يقل على مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذا الخطئية.
- الذكاء: يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح اللاعب وذكاء منافسه، ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية، التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة، والنجاح فيما يكمن في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه.

جملة هذه الخصائص التي تتميز بها لاعب كرة اليد بدنية تحتم على المدربين والمربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم وخصائصهم¹.

1-8- المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة اليد:

يحتاج اللاعب عند ممارسة لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية في الملعب على هيئة مجهود بدني، وللطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية (في غياب الأكسجين)، وهي الطاقة الناتجة عند بداية المجهود في التدريب أو المباريات ولفترة زمنية وجيزة ثم يليها مباشرة الطاقة الهوائية. وتستمر باقي فترات التدريب والمباريات وتعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم. كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقوة العضلية العصبية والسرعة والتوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة اليد، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الحيوية الهوائية ودرجات كبيرة نسبية، وتأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبارات تحديد أقصى استهلاك أكسجين اللاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما

¹- منير جرس إبراهيم: مرجع سابق، ص238.

تستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة والتي تفيد المدرب و الإداري والنادي والإتحاد وتساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي، كما أننا نشير أيضا لأهمية الارتقاء لمستوى لعمليات الكيميائية والحيوية و اللاهوائية بالجسم والاختبارات اللازمة مثل: اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد ذلك أيضا في التعرف على لياقة لاعب كرة اليد.¹

1-9- المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب ممتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية، والفترية، والسنوية كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في الملعب، والمهارة في الأداء الفني والخططي، ولبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك، هو تنمية وتطوير الصفات البدنية حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب، خاصة أثناء المباريات.²

لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية تعتبر جزءا ثابتا في برنامج التدريب طوال العام.

ويقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب، لينمي ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة اليد أن يقوم بالأداء المهاري والخططي بالكرة أو بدونها المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة.

1-10- صفات بدنية للإعداد البدني العام وتتضمن:

- ✓ التحميل
- ✓ القوة
- ✓ السرعة
- ✓ المرونة
- ✓ الرشاقة

حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة للعبة كرة اليد، ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال التمرينات البدنية سواء بأدوات أو بدون أدوات أو باستخدام الأجهزة.

1-11- صفات بدنية للإعداد البدني الخاص:

¹ أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط4، 1999، ص89.

² كمال الدين عبد الرحمن دريوش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين عباس أبو زيد: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص73-74.

وتتضمن :

✓ القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)¹.

✓ تحمل القوة.

✓ تحمل السرعة.

حيث يهدف الإعداد البدني الخاص للاعب كرة اليد إلى تنمية الصفات الخاصة والضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية، على أن يكون مرتبطاً بالإعداد البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب، وهو يعتمد على التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية.

1-12- صفات بدنية أخرى مثل :

✓ تحمل الأداء.

✓ التوافق.

✓ التوازن.

✓ الدقة.

وهي صفات بدنية كلها مرتبطة بالأداء البدني والمهاري والخططي، وهي ممزوجة بأكثر من صفة بدنية، ويستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع أو الهجوم أو تكرار الأداء أو التحركات المختلفة أثناء القيام بأداء الجوانب المهارية أو الخططية بالكرة أو بدونها، سواء في الدفاع أو الهجوم².
والتمريبات هي الوسيلة الأساسية لتنمية وتطوير المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد، حيث تنقسم وفقاً لذلك إلى:

✓ تمرينات خاصة بكرة اليد.

✓ تمرينات المنافسة والمباريات.

✓ تمرينات الراحة الإيجابية.

¹- كما الدين عبد الرحمان دريوش، قدرى سيد مرسي، عماد الدين عباس أبو زيد: مرجع سابق، ص74-75.

²- كما الدين عبد الرحمان دريوش، مرجع سابق، ص74-75.

خلاصة الفصل :

تعتبر رياضة كرة اليد من الألعاب المنتشرة دوليا ولها قيم تربوية سليمة للممارسين من الجنسين، كما أن مهاراتها لا تعد من الأمور المعقدة إطلاقا، وتوفر كرة اليد الصفات البدنية اللازمة للرياضي: كالسرعة والقوة، التحمل، الرشاقة والتي تخضر حيث تربط بين هذه الصفات علاقة وثيقة .

كما تعتبر رياضة كرة اليد وسيلة تعويضية حيث تعمل على تحسين الجانب الخلفي والنفسي والتقني للرياضي، كما تعطي مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية.

إن رياضة كرة اليد تعتمد على عدة مهارات أساسية في أدائها وتعد هذه المهارات العمود الفقري لهذه اللعبة، ورغم أن كرة اليد تعتمد على ركنين هامين هما: الإعداد البدني (العام والخاص) والمهارات الحركية.

الفصل الثاني:

الإعداد البدني في كرة اليد

تمهيد:

إن تحضير اللاعبين في كرة اليد بدنياً يهدف إلى تنمية القدرات البدنية التي تربط ارتباط وثيق بالأداء المهاري حيث أنه لا يستطيع الوصول إليه دون التحضير له بدنياً خلال هذه الفترة و من هنا يتطلب منا معرفة ما يتعلق بالجانب البدني عند هذه الفئة العمرية بالقدر المطلوب و معرفة كيفية تنميتها باستخدام طرق وأساليب التدريب المختلفة و المناسب للنشاط و الزمن والجنس و السن... الخ . بحيث يلعب التحضير البدني دور هام في المرحلة التي تليها وهي مرحلة المنافسات التي هي صراع و مزاحمة بين الفرق والنوادي للوصول إلى مستوى من الأداء المهاري وتحقيق نتائج جيدة على لاعب كرة اليد أن يكون مهياً لها .

2-1- مفهوم الإعداد البدني:

للإعداد البدني العديد من التعاريف التي تنص معظمها في إبراز أهميته باعتباره الركيزة التي يبني عليها اللاعب مهاراته. فهو على شكل ترتيبات تدريبية منظمة تهدف إلى تنمية الخصائص البدنية للرياضي وتكون مبرمجة طوال مراحل التدريب الرياضي ذلك لخدمة الجانب التقني والتكتيكي للرياضة التخصصية.

✓ يعرف الاعتماد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهارية.¹

✓ يعرف كذلك بأنه رفع مستوى الأداء المهاري للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته.²

✓ هذا ما يجعل توجيهات المدربين الآونة الأخيرة تناصع وراء هاذين المفهومين بزيادة الحجم البدني كوسيلة للرفع من اللياقة البدنية تماشياً مع متطلبات العالية للأداء في المستوى العالمي.

✓ ويقول أبو عبده حسين عن الإعداد البدني أنه "عملية اكتساب الرياضي للياقة البدنية".³

هذا ما يدفعنا إلى الربط بين المفهومين "الإعداد البدني واللياقة البدنية".

من هنا يمكن القول بأن اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الإعداد البدني للرياضي، فكلما تحسنت كفاءة

الإعداد البدني تحسن مستوى اللياقة البدنية والعكس صحيح.⁴ ونظراً لهذا الترابط بين هذين المفهومين لا بد من تسليط الضوء على مكونات اللياقة البدنية.

2-2- مكونات اللياقة البدنية:

• **المكونات الفسيولوجية:** هي كل العناصر المرتبطة بكفاءة عمل الأجهزة الفسيولوجية لدى جسم الإنسان.⁵

أ. القوة العضلية.

ب. التحمل الدوري التنفسي.

ت. التحمل العضلي.

ث. المرونة.

• **المكونات العصبية الحركية:**

هي كل العناصر المرتبطة بكفاءة الأداء الحركي وتؤثر بصورة مباشرة في الأداء المهاري في الرياضة

التخصصية.⁶

¹ أبو عبده حسين السيد: الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، ط2، دار الإشعاع، مصر، 2001، ص25.

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص143.

³ أبو عبده حسين السيد: مرجع سابق، ص25.

⁴ مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص143.

⁵ محمد نصر الدين، رضوان وأحمد المتولي منصور: اللياقة البدنية للجميع، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون سنة، ص16.

⁶ نفس المرجع، ص16.

أ. الرشاقة؛

ب. السرعة؛

ج. التوازن؛

د. التوافق؛

هـ. سرعة رد الفعل.

أما الإعداد البدني فيعتمد على تنمية مجموعة من العناصر أو الصفات البدنية، التي نجدها كذلك في

مكونات اللياقة البدنية

وهي كالآتي:

أ. التحمل؛

ب. القوة العضلية؛

ج. السرعة؛

د. الرشاقة؛

هـ. المرونة.

2-3- أقسام الإعداد البدني:

الإعداد البدني العام: يتميز هذا النوع في كونه يعتمد على تمارين عامة تنمي الجانب البدني بالتزام لكافة العناصر البدنية.

الإعداد البدني الخاص: يستعمل التمارين الخاصة التي تستخدم في أداء الرياضة التخصصية لتنمية العناصر البدنية الخاصة بها¹.

2-4- الصفات البدنية:

• التحمل:

• مفهوم التحمل: يعرف التحمل بأنه: مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون

هبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقارنة التعب².

كما يعرف بأنه: قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية لفترة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام

الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة، كما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات³.

• أهمية التحمل: تكمن أهمية التحمل في كونها القاعدة الأساسية التي تعتمد عليها العديد من

الرياضات، فهي تعتبر المؤشر التي يعرف من خلالها المدرب الحالة البدنية للاعب. إذا كانت هذه

¹ - Marie Christine Albaléo et autres : 2ducation physique et sportive, Cned, Rennes, p108.

² مقتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص147-148.

³ Derouiche :Met Hadj Aissa : R,Mimoir D,E,S caractéristique de L'effort et compétition, 2006/2007, p09.

الصفة متطورة بشكل عالي للاعب فإن ذلك يحسن من أداءه لمدة طويلة ويجعله أكثر قدرة على تحمل شدة وحجم حمل التدريب كم يؤثر بطريقة غير مباشرة في تطوير الصفات البدنية الأخرى. نستطيع أن نفرق نوعين من التحمل:

- أ. **التحمل العام:** هو القدرة على القيام بجهد بدني لمدة طويلة باستعمال أكبر عدد ممكن من المجموعات العقلية كما يعمل على تنمية القدرة على التهوية (العمل الهوائي). يمكن اعتباره كذلك: "القدرة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يساهم في إكساب الفال رياضي التحمل الخاص".¹
- ب. **التحمل الخاص:** يرتبط التحمل الخاص بمقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأعمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء، يحدث ذلك عن طريق تأقلم جسمه مع الشعب وهذا التأقلم مرتبط بحجم وشدة الجهد البدني.²

✓ تنمية التحمل:

يعتمد على العناصر التالية:

- المستوى العالي هي الحد العقص لاستهلاك الأوكسجين $VO_2 \max$.
- عتبة لا هوائية عالية.
- من السرعة (0) إلى السرعة القصوى يبقى العمل بنظام الهوائي.
- ارتفاع نبضات القلب تتراوح ما بين 120-160 ن/د.
- هناك نوعان من التحمل: التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي.³

أ. تنمية التحمل الهوائي:

يرتبط التحمل الهوائي بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لذا فهو يعتبر أهم المؤشرات الدالة عليه فزيادة استهلاك الأوكسجين تعكس بشكل كفاءة العضلة في إنتاج الطاقة.⁴

*أهم آثار التحمل الهوائي على الرياضي:

- 1- إطالة فترة الأداء قبل أن يحل التعب على اللاعب .
- 2- تقوية الأربطة والأوتار و الأنسجة المضادة ويقلل احتمالات الإصابة.
- 3- يحدث تحسن في السعة العضلية لتحمل الأنسجة الرياضية التي تتميز بطول مدة منافستها.
- 4- تحسن في كفاءة نظم توصيل الأوكسجين الذي يؤدي إلى تحسن نظام الأكسدة.
- 5- زيادة في نظام الأنزيمات المشاركة في أكسدة الدهون.
- 6- استمرار الأداء لفترة طويلة أو قد يتم على مراحل طويلة نسبيا.

¹ A, Briki : physiologie appliquée aux activités sportives, éd ABADA, Tipaza, 1995, p68.

² Janus Czerrwinski : Le Handball, IEPS, p30.

³ -مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص159.

⁴ -نفس المرجع، ص164.

ب. تنمية التحمل اللاهوائي:

إن التدريب اللاهوائي يزيد نظام إنتاج الطاقة اللاسلكي ولكن ليس له تأثير على إنزيمات الأكسدة.

• أهم مميزاته:

✓ يحسن التدريب اللاهوائي كفاءة الحركات وفاعلية الحركة الأفضل، تحتاج إلى طاقة أفضل.

✓ تزداد سعة النظم إنتاج الطاقة داخل العضلة بزيادة التدريب اللاهوائي¹.

• شروط تنمية التحمل اللاهوائي:

✓ استخدام تمارين ذات شدة عالية.

✓ الوصول إلى حالة التحميل الزائد.

✓ استمرار التدريبات لفترة قصيرة.

✓ استعمال طريقة التدريب الفطري (تمارين لفترة زمنية محددة تتلوها راحة إيجابية).

2-5- القوة العضلية:

أ. مفهومها:

في العديد من أنشطة الرياضة والبدنية يعتبر تطوير القدرات على إنتاج قوة كبيرة ذو أهمية بالغة لرفع مستوى الأداء خاصة عند الرياضي النخبة.

-يعرفها "لتزلتر" (LETZELTER) بأنها: قدرة الشخص على نقل كتلة (جسمه الخاص أو جسم الخصم أو شيء آخر) يكمل فيقول بمعنى آخر هي التغلب على مقاومة أو التصدي لها باستعمال العضلات.²

-يعرفها "ماتيفيف" (MATVEEV) هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو التصدي لها عن طريق الجهد العضلي.³

-تعرف كذلك: القوة تقوم بتغيير حركة الجسم، فعند انقباض العضلات أو انبساطها تنتج عنها القوة

-درجة الجهد أو التوتر المتضمن في الحركة.⁴

-الفعل أو الطاقة الناتجة لإحداث حركة أو تغيير في الحركة.

إذن يحتاج الجسم إلى العضلات لإنتاج القوة، فالعضلة هي التي تنتج الحرارة الداخلية للجسم وهي التي تقوم بنفخ الهواء من الرئتين وهي التي تجعلنا نجري ونحمل أثقالا وإلى غير ذلك من الأعمال.

هذا ما يجعلنا نتساءل كيف تعمل العضلات؟⁵

تحتاج العضلات إلى الطاقة (ENERGIE) كي تعمل وتتحصل عليها من الأوكسجين والغلوكوز المنقولين إليها عبر الدم، تسمى هذه العملية الأيض الهوائي. عندما تعمل العضلات بصورة هادئة يزيد تدفق الدم من العضلات بدم فيه الكفاية من الأوكسجين وغلوكوز، لكن عند بذل جهد أكبر كما هو الحال في

¹- مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص165.

² Letzteter. H. M : Entrainement de la Force, éd Vigot, Paris, 1990, p41.

³ Matveev. L.P : aspect Fondamentaux de L'entraînement sportif, éd Vigot, Paris, p110.

⁴- أمين الخولي و آخرون: دائرة المعارف الرياضية وعلوم التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص287.

⁵ فيكتوريا أفيللا: العالم الخفي "العضلات"، منشورات القصة، الجزائر، 1998، ص10.

التمارين الرياضية فإن العضلات تستهلك الطاقة أزيد من العادة، كما تزيد سرعة التنفس وتصبح أكثر عمق ويكون خفقان القلب أكثر قوة، ذلك حتى يتسنى تزويد العضلات بكمية إضافية من الأوكسجين، في هذه الحالة تعمل العضلات بطريقة مختلفة حيث الأيض غير هوائي الخالي من الأوكسجين ذلك لاستخراج الطاقة من الغلوكوز نتحصل على معظم الغلوكوز من الخلايا ذاتها حيث يكون مخزونها على شكل "جليكوجين" (Glycogène). ينتج الأيض الهوائي الفضلات المتمثلة في ثاني أكسيد الكربون والماء المنتقل عبر الدم. أما الأيض غير الهوائي فينتج الفضلة المتمثلة في حمض اللبن (Acide Lactique) وهذا النوع من الحامض يكثر في العضلات التي تعرضت إلى اجتهاد مما يجعلنا نشعر بالألم على مستواها. ويبقى عدد الخلايا العضلية في جسم الإنسان هو نفسه دائما لا يتغير، لكن الحركات المنتظمة أو التدريب الرياضي المنتظم يزيد من حجم الخلية العضلية وبالتالي تنمو العضلة وتزداد قوة، كما أن هذه التمارين المنتظمة تجعل الجسم أكثر فعالية من حيث تزويد العضلات بالأوكسجين والغلوكوز.

هذا بالإضافة إلى اتساع الرئتين والزيادة في قوة خفقان القلب، أما إذا بقيت العضلات من دون استعمال فإنها تهزل وتضعف.

2-6- أنواع القوة العضلية:

- ✓ القوة العضلية القصوى (Force maximale).
- ✓ القوة العضلية المميزة بالسرعة (Force vitesse).
- ✓ تحمل القوة (القوة المستمرة) (Force endurance).
- ✓ القوة العضلية القصوى (Force maximale).

(أ) تعريفها:

- أقصى كمية من القوى التي يستطيع أن يخرجها الفرد
- أقصى ما تمكن أن تبذله عضلة أو مجموعة عضلات أو شدة أو التوتر.
- إذن هي تعني أقصى مقدار من الأبطال أو الكيلوغرامات يستطيع الفرد أن يحملها في محاولة واحدة¹.

(ب) خصائصها:

- يكون الانقباض العضلي الحادث ناتجا عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستشارة في العضلة أو مجموعة من العضلات.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.
- زمن استمارة الانقباض العضلي يتراوح ما بين (1-15 ثانية).

¹- أمين الخولي وآخرون، مرجع سابق، ص 13-14.

• القوة المميزة بالسرعة (Force vitesse):

(أ) تعريفها:

يعرفها البعض كأحد مكونات القدرة وتعني مقدرة العضلات على الانقباض بسرعة بعد الارتفاع البني للتوتر (بداية القدرة). ويستخدم المصطلح على نحو مرادف مع القدرة (Power) في أوروبا الشرقية.¹ ويعرفها البعض الآخر بأنها مقدرة بدنية تتميز في أقصى زمن ممكن ضد حمل لا يقل على 50% ولا يزيد أقصى قوة.²

(ب) خصائصها:

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية لكن يقل عنه في القوة العضلية القصوى.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادة المفرطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.
- يتراوح زمن الانقباض ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.³

تحمل القوة (Force endurance):

- ✓ مقدرة الفرد على الأداء المتكرر لأقصى الانقباضات العضلية أو المجموعة العضلية.⁴
- ✓ المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة العضلية أمام مقاومات لفترة طويلة.⁵

(أ) خصائصها:

- الانقباض العضلي الحادث يكون ناتجا عن قليل من الألياف العصبية.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط.
- الانقباض العضلي يكون مستمرا و الزمن يتراوح ما بين ثانية إلى عدد كبير من الدقائق.

2-8- أهداف تنمية القوة العضلية:

- زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء.
- زيادة قوة الأربطة العضلية.
- زيادة قوة الأوتار العضلية.
- زيادة قوة العظام.
- تحسين كفاءة البناء الجسمي وتركيبه.

¹ أمين الخولي وآخرون، مرجع سابق، ص 248.

² Gipoulou Christian : Les qualités a développer en E.P.S, paris, 2006, p29.

³ -مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 169.

⁴ أمين الخولي وآخرون، مرجع سابق، ص 248.

⁵ مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 170-180.

- التأثير الإيجابي على عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

جدول رقم (1): يوضح تنمية مختلف أنواع القوة العضلية

✓ كيفية تنمية مختلف الأنواع الثلاث للقوة العضلية:¹

| نوع القوة. | الحمولة القصوى. | عدد التكرارات. | زمن الراحة ما بين السلاسل. | الإيقاع. |
|------------------------|--------------------------|----------------|----------------------------|----------|
| القوة العضلية القصوى. | أقصى حمولة 80% ← 100% | من 1 إلى 3. | طويل من: 3 إلى 4 د. | متوسط. |
| القوة المميزة بالسرعة. | متوسط حمولة 45% ← 70% | من 6 إلى 10. | متوسط من 2 إلى 2:30 د. | الأقصى. |
| تحمل القوة. | متوسط حمولة 50% ← 70% | من 2 إلى 15. | قصير من: 1 إلى 1:30 د. | سريع. |

2-9- أنواع الانقباضات العضلية:

1- الانقباض الثابت (Isométrique) عند الانقباض لا يحدث تحريك في الروافع العضلية الحاملة

الأوتار. هنا يحدث انقباض دون حركة (Statique).

2- الانقباض المتحرك (Anisométrique) عند الانقباض تصد العضلات تقوم بتطويرها بعيدا عن

مركزها هذا ما يسمى "انقباض مركزي".

3- الانقباض المختلط (Pylométrique) هو عبارة عن خليط بين الانقباض لا مركزي والمركزي

المتحرك. فعند الانقباض تحدث انقباض مركزي ويتبعه على الفور انقباض لا مركزي².

1- السرعة (Vitesse):

- مفهومها: هي خاصية أو صفة عصبية (Neuromusculaire) تسمح للرياضي القيام بحركات

سريعة أو تكرار عدد كبير من الحركات في زمن قصير، وهي تستدعي اللاهوائي اللاحمضي

يعرفها مات فياف (Mat veev) أنها القدرة على أداء الحركات معينة في أقل زمن ممكن.

سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات³.

تتأثر السرعة بنظامين هما:

- النظام العصبي: يتمثل تأثيره في إنقاص مدة رد الفعل الحركي عن طريق الألياف العصبية.

- نظام العضلات: **le Système musculaire**

¹ Marie Christine Abébé : op-cit, p115.

² - Gipoulou Christian : op-cit, p17.

³ - Gilles Comti : de la résistance à la vitesse, dijon, France, 2009, p10-11.

يتمثل تأثيره في رفع إيقاع الحركات (Vélocité)، وفي تكبيرها وذلك حسب مستوى نمو الألياف العضلية بمعنى كلما كان نمو العضلات كبير كلما كانت سرعة الحركة كبيرة¹.

• أنواع السرعة:

أ. سرعة ردة الفعل: هي الزمن الذي يستغرقه الرياضي كي يقوم بحركة ما استجابة لإشارة مسموعة أو مرئية².

(Réagit au signal).

ب. التسارع (La vitesse d'accélération): هي قوة السرعة (la vitesse maximal) تتطور بالتدريب المنظم ونجدها عند رياضي العدو لمسافات قصيرة.

ج. سرعة المقاومة (la vitesse résistance): هي التي تسمح بالحفاظ على السرعة القصوى أطول مدة ممكنة.

• تنمية السرعة: تعمل على تنمية السرعة بفضل تمارين القوة العضلية، من النوع الديناميكي ذلك كون السرعة مرتبطة بشكل من أشكال القوة كذلك باستعمال التكرار على مسافات قصيرة مع استرجاع كامل مهم جدا الاسترجاع حتى لا نجد نفسنا ننمي المقاومة³.

✓ كيفية تنمية السرعة

✓ جدول رقم (02)

| أنواع السرعة | المسافة | عدد التكرارات | عدد الاسترجاع بين سلسلتين |
|---|---------------|---------------|-------------------------------|
| سرعة رد الفعل الجري الخفيف عند سماع الإشارة للانطلاق بسرعة. | من 3 إلى 5م | من 5 إلى 7 | من 8 إلى 10 ثانية (جري خفيف). |
| التسارع | | | |
| أ. انطلاق الأسفل | من 10 إلى 12م | 8 | د1 |
| ب. الانطلاق وقفا. | من 15 إلى 20م | 6 | د1 و 30ث |
| السرعة القصوى | 30م | 3 | د8 |
| الانطلاق بالقصوى | 40م | 2 | د2 و 18ث |
| سرعة. | 50م | 1 | د2 و 30ث |
| | 60م | 1 | د2 و 45ث |

¹ - Marie Cgristine abaléo, p43.

² - Gilles Comtti : op-cit, p43.

³ - Marie christiene albaléo: op-cit, p121.

| | | | |
|------|---|----------|----------------|
| 100م | 1 | 4د | سرعة المقاومة. |
| 120م | 2 | 4د و 30ث | |
| 100م | 1 | 4د و 30ث | |

• الرشاقة:

(أ) تعريفها:

هي المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة أو اتجاهات على الأرض أو الهواء بدقة وانسحابي وتوقيت صحيح.

المقدرة على سرعة في التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه. إن الرشاقة هي أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة لممارسة كرة اليد التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم وأوضاعه، أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مقدرة والتغيير وقدرة كبيرة من السرعة والدقة والتوافق¹.

(ب) مكونات الرشاقة:

- القدرة على رد الفعل الحركي.
- القدرة على التوجيه الحركي.
- القدرة على التوازن الحركي.
- القدرة على التنسيق الحركي.
- القدرة على الاستعداد الحركي.
- القدرة على الربط الحركي.
- خفة الحركة.

• المرونة:

(أ) تعريفها:

كفاءة أداء حركة لأوسع مدى².

تعرف كذلك بأنها كمية أو مقدار الحركة، أو مدى الحركة التي يستطيع الفرد عملها لكل مفصل عندما تستطيع لمس أصابع قدميك معين ثني خفيف للركبتين، أو لمس أصابع يديك خلف ظهرك، فذلك يعني أنك تتمتع بالمرونة لهذه المفاصل³.

يتميز البعض بين مصطلح المرونة (flexibilité) ومصطلح الحركة (mobilité) باعتبار بأن المرونة تعبر عن نتائج الكلى لحركة جميع مفاصل الجسم، بينما يعني مصطلح الحركة في المفصل الواحد¹.

¹- مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص190.

² Gipoulou christin : op-cit, p87.

³ Gipoulou christin : op-cit, p87.

(ب) أهمية المرونة:

- ✓ تسهل على الرياضي اكتساب المهارات الحركية المختلفة والادعاءات الخطية².
- ✓ تسهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء.
- ✓ تساهم في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية.

(ج) أنواع المرونة:

- أ. المرونة العامة: هي عندما يصل مقدار معظم أنظمة المفاصل بالجسم إلى مدى كبير من التطور.
 - ب. المرونة الخاصة: هي عندما يصل مقدار حركة معينة بالجسم إلى مدى كبير من التطور حسب الرياضة التخصصية، ففي كرة اليد مثلاً يجب أن يتمتع المرفق بمرونة كبيرة³.
 - ج. المرونة المتحركة: هي عندما يصل مقدار حركة إلى مدى كبير باستعمال الانقباض العضلي (Muscule agoniste). ويتمدد العضلات (M antagoniste).
 - د. المرونة السالبة: تمثل مدى الأقصى لحركة المفصل التي يتمكن الرياضي من الحصول عليها بمساعدة قوة خارجية (زميل، أقال... إلخ) بواسطة قدرة التمدد واسترخاء العضلات.
- (د) طرق تنمية المرونة: هناك ثلاث طرق لتنمية المرونة⁴:
- أ. المطاطية الثابتة (Statique stretch): تتطلب تحريك المفصل بالتدرج لأقصى مدى، ثم الثبات من 10 إلى 60 دقيقة.
 - ب. المطاطية المتحركة (Dynamique stretch): تتطلب أداء الحركة على المدى الكامل للمفاصل بشكل متحرك مثل ثني الجذع أماماً، أسفل وتكرار الضغط.
 - ج. الانقباض والارتخاء: تتطلب عمل سلسلة من الانقباضات المتتالية مع الاسترخاء للعضلة يتبعها أقصى انقباض من خلال مطاطية العضلة سلبياً (أي بمساعدة) والثبات من 4 إلى 5 ثواني.

2-10- الصفات البدنية المتعلقة بلعبة كرة اليد:

إن نجاح اللاعب في أداء المهارات الحركية التقنية كأحد الواجبات الأساسية، ويتطلب ذلك ضرورة تمتع اللاعب بصفة بدنية تسهم في أداء تلك المهارات بصورة صحيحة، فعلى سبيل المثال التحركات الدفاعية والمراوغات والاجتياز الهجومية، تتطلب ضرورة لمتع اللاعب بدرجة عالية من الرشاقة وسرعة الاستجابة، وتحمل الأداء كذلك عملية الانتقال من الهجوم إلى الدفاع تتطلب سرعة انتقالية، سرعة استجابة ورشاقة وتوافق كما أن يتمتع اللاعب بالتحمل يسهم في استمرار وإتقان العمل الدفاعي بكفاءة طول زمن المباراة،

¹ أمين الخولي وآخرون، مرجع سابق، ص 280.

² نفس المرجع، ص 280.

³ أمين الخولي وآخرون، مرجع سابق، ص 190.

⁴ نفس المرجع، ص 191.

ويمكن حصر الصفات البدني الضرورية للاعب كرة اليد والتي تتطلبها جوانب المهارات الخطئية فيما يلي¹:

- القوة العقلية: وترتبط بالجهاز العصبي.
- الحمل: وترتبط بالجهازين الدوري والتنفسي.
- السرعة: وترتبط بالجهاز العصبي.
- المرونة: وترتبط بالمفاصل والأربطة.

بالإضافة إلى الصفات البدني السابقة، هناك صفات بدنية أخرى مكونة من هذه الصفات:

- الرشاقة: وهي مركبة من صفات السرعة، التوازن، القوة، المرونة.
 - القوة المتميزة بالسرعة (القوة العضلية): وهي مكونة من صفتي السرعة والقوة بنسب مختلفة.
 - تحمل السرعة: وهي مكونة من صفتي القوة والتحمل.
 - تحمل القوة: وهي مكونة من الصفات البدنية مع الأداء المهاري والخطئي.
 - تحمل الأداء: وهي صفة مكونة من الصفات البدنية مع الأداء المهاري، والخطئي.
 - التوافق: وهي صفة مكونة من الرشاقة وإتقان المهارات الأساسية.
- أ) القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم القدرات البدنية الضرورية للأداء الحركي في كرة اليد، وهي تأثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة والأداء والتحمل والمهارات المطلوبة للاعب حيث يشير بارو (Barro) ومجي (megee). إن القوة العضلية تعتبر من أهم العوامل الديناميكية ومقاديرها تتبع لطبيعة الأداء الحركي المطلوب لتنفيذ الجوانب المهارية والخطئية، فالقوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) وتحمل القوة من الصفات البدنية المطلوبة للاعب، فلكي يستطيع اللاعب المهاجم التصويت والاختراق والمراوغة واللاعب المدافع يستطيع القيام بعملية الصد وإتقان الحركات الدفاعية بعمليات القطع والحجز والمتابعة... إلخ بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة إن يكون ممثعا بالصفات البدنية مثل القوة العضلية، والقوة المميزة بالسرعة بالإضافة على تحمل القوة وهي من الصفات التي تسهم في أداء اللاعبين للواجبات بالكفاءات طوال زمن المباراة.²

ب) السرعة:

وهي المكونات الأساسية للأداء الحركي حيث تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة، فهناك يكون لاعب السرعة الحد الفاصل على ترجيح الكفة إلى الفريق وخاصة عند الهجوم المعاكس للسرعة ثلاثة أنواع نعتبرها هامة ضرورية ولقيام اللاعب بأداء الجوانب المهارية والخطئية بصورة متميزة وهي³:

¹- كمال درويش: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكاتب للنشر، 1998، ص98.

² كمال درويش، مرجع سابق، ص153.

³- كمال درويش: الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص152.

- **السرعة الحركية الانتقالية:** وهي هامة عند قيام اللاعب المدافع بالتحدي لأنواع التصويب واللاعب المهاجم في سرعة التصويب والتمرير والاستقبال.
- **السرعة الانتقالية:** وهي ضرورية للاعب للقيام بالواجبات الدفاعية الهجومية.
- **سرعة رد الفعل:** وهي هامة وضرورية للاعب عند قيامه بقطع وتثبيت الحركات الممررة والمصوبة على المرمى في التوقيت والمكان المناسبين.

ج) التحمل:

تتطلب الواجبات مهارية والجوانب الخطئية من اللاعب مجهودا كبيرا طوال فترة وجوده بالملعب بدون توقف ولا بد للاعب المتميز أن يستمر في بذل الجهد دون فترة الراحة ويستمر بهذه الكفاءة حتى نهاية المباراة دون هبوط في المستوى طبقا لتنظيم الطاقة يصنف إلى التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي، فالتحمل الهوائي يتم إنتاج الطاقة بدون استخدام الأوكسجين أي بطريقة لا هوائية، حيث إن طبيعة الحركة للأداء الحركي تتطلب عملا عقليا بأقصى سرعة أو أقصى قوة، أما التحمل اللاهوائي ففي القدرة على الأداء والعمل لأطول فترة ممكنة مواجهة ظروف التعب وكفاءة اللاعب فيما يتصل بالتحمل الهوائي تتوقف على سلامة وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ويرجع اصطلاح هوائي.

إن التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات العامة لإنتاج الطاقة اللازمة ضرورية وهام للاعب كرة اليد لضمان استمرار أدائه للواجبات الدفاعية والهجومية والجوانب الخطئية بكفاءة طوال زمن المباراة دون هبوط المستوى، أي أن متوسط السرعة يشمل على 53,2% من المسافة التي يتطلبها اللاعب في المباراة ويدل ذلك على أهمية عنصر التحمل بالنسبة للاعب كرة اليد بصفة عامة.¹

د) المرونة:

هي من الصفات الهامة حيث تعتبر عاملا أساسيا لإتقان الأداء المهاري والخطئي للاعب كرة اليد، بالإضافة إلى كونها عامل هام لوقاية الفاصل والربطة حتى الإصابات، كذلك تساهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية والتي تساهم بدور هام في رفع مستوى الأداء الحركي للاعب مثل: القوة، التحمل، السرعة والرشاقة.²

ه) التوازن:

يقصد بالتوازن قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمركز نقل الجسم داخل قاعدة الاتزان أثناء الأداء والحركة، فالتوازن من الصفات الهامة للاعب المدافع والمهاجم ولكي يقوم اللاعب بتنفيذ المتطلبات سواء المهارة أو الخطئية العصبي والعضلي، كما لها من دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم والحركات التي يقوم بها اللاعب من وقوف ومشى وجري ووثب وتتوقف على مدى سيطرة اللاعب على أجهزته العصبية والعضلية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه.³

¹ - كمال درويش، مرجع سابق، ص155.

² - نفس المرجع، ص155.

³ - نفس المرجع، ص155.

2-11- أهمية الإعداد البدني للاعب كرة اليد:

باعتبار كرة اليد لعبة احتكاك جماعية فهي تتطلب تقنيات حركية متنوعة وعديدة مما يجعل لاعب كرة اليد في حاجة إلى الصفات البدنية التي تساعده على أقصى استمرار لها. هذه الصفات تجعله يواجه خصمه بدنياً، كما تساعده على سرعة الأداء وسرعة تنفيذ التقنيات الحركية. يظهر لاعب كرة اليد على مدى ممارسته للعبة صفات حسية حركية (Neuromusculaires) متطورة سواء على أطرافه السفلية أو العلوية والصفات تظهر جلياً عند مختلف القفزات والقذافات، كما يمكن ملاحظتها أيضاً على مستوى السرعة القصوى في تنفيذ مختلف الحركات التقنية، ومن جهة أخرى فهي تسهل التنسيق بين مختلف الحركات البسيطة والمعقدة. كل هذه المواصفات تخضع إلى متغيرات فسيولوجية تتحكم في سيرها وتمييزها.¹

2-12- علاقة الصفات البدنية بمستوى الأداء: يختلف لاعبو كرة اليد بينهم حسب مستوى أدائهم وهذا الاختلاف يظهر غالباً على معظم الصفات البدنية ما عدا بالنسبة للدراسات الهوائية الناتجة عن اختيار كوبر (cooper) فعند ملاحظتنا للفرق التي تنشط في البطولة الوطنية يظهر الفريق المتحصل على المرتبة الأولى بقدرات بدنية عالية بينما المتحصل على المرتبة الأخيرة بقدرات ضعيفة، الصفات البدنية للاعبين حسب مستوى الأداء.²

2-13- علاقة الإعداد البدني بموقع اللعب: تعتبر الصفات للاعب كرة اليد بالغ الأهمية لموقع اللعب (poste de jeu) فيما يلي سنوضح ذلك من خلال التصنيف الذي وضعه "بريكسي" (Brikci).

- الصنف الأول: الظهير يتصف بالقوة الانفجارية والرشاقة والتحمل السرعة أكثر من لاعبو المواقع.
 - الصنف الثاني: الجناح، لاعبو المحور لهم نفس المواصفات البدنية.
 - الصنف الثالث: حارس المرمى يتميز بصفات بدنية أقل نسبياً من بقية اللاعبين
- يتضح هذا الاختلاف بشكل كبير في الجدول التالي:³

جدول رقم (03):

| الموقع | لاعب المحور | الجناح | الظهير | حارس المرمى | لاعب الوسط |
|-----------------|-------------|----------|----------|-------------|------------|
| العدد | 34 | 62 | 41 | 35 | 26 |
| نوع الاختيار | | | | | |
| جري 30م | 4,3±0,2 | 4,3±0,2 | 4,3±0,2 | 4,3±0,2 | 4,3±0,2 |
| كوبر 12د | 2003±214 | 3072±214 | 1090±199 | 2969±1,4 | 3086±285 |
| 100م × 2ثا | 35,8±1,5 | 35,7±1,8 | 35,5±1,5 | 35,9±1,4 | 35,8±1,5 |
| الارتفاع للأعلى | 54,3±6,7 | 56,2±7,2 | 25,4±5,1 | 26,1±6,1 | 56,3±5,6 |
| Décasant(m) | 26,3±1,8 | 29,7±2,1 | 27,5±1,8 | 25,9±1,9 | 26,8±1,9 |

¹ Brikci, A : Physiologie appliqué aux activités sportives, édition abada, 1995, p192.

² Brikci, A : Physiologie appliqué aux activités sportives, édition abada, 1995, p193.

³ Brikci, op-cit, 1995, p194.

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|--------------------|
| 35,5±3,5 | 35,1±3,9 | 37,5±4,9 | 35,7±3,8 | 34,2±3,7 | قذف ثابت (م) |
| 38,5±4,3 | 37,7±4,2 | 42,6±5,2 | 38,7±4,8 | 37,3±4,2 | قذف بالنتقل (م) |
| 9,5±0,9 | 11,4±1,2 | 9,5±0,9 | 9,7±0,9 | 9,4±0,9 | النتقل الثلاثي (م) |

2-14- مقارنة لاعب كرة اليد مع غيره من الرياضيين:

مقارنة مع رياضي الألعاب الجماعية يظهر لاعب كرة اليد تحمل متوسط (قدرة هوائية) حيث يتساوى لاعب كرة السلة لا كمن أقل من لاعب كرة القدم. مقارنة مع عداء المسافات القصيرة يظهر لاعب كرة اليد: ✓ حجم كبير وعضلات أكبر من عداء 100-400 متر.

✓ تحمل عام قوة انفجارية للأطراف السفلية والسرعة متساوية مع عداء 200-400 متر¹.

2-15- المميزات الفسيولوجية والبدنية للاعب كرة اليد:

على لاعب كرة اليد إصدار سلسلة من الحركات والتقلبات بأقصى سرعة ممكنة وأكبر قوة، كذلك أن يكون قادراً على إصدار طاقة كافية لتحمل الحمل الكبير في المنافسات والقضاء على أضرار اختلال التوازن الفسيولوجي الناتج عن الجهد البدني، هذا ما يجعل القدرات الطاقوية للاعب ذات أهمية للممارسة كرة اليد وهي من النوع الهوائي واللاهوائي².

• نظام الطاقة الهوائي:

هي مرتبطة بالقدرة على تأقلم مجموع الأنظمة الفسيولوجية المكلف بإيجاد ونقل الأوكسجين (O₂) إلى العضلات العامة، المميّزة الأساسية لهذا النظام هو الاستهلاك الأقصى للأوكسجين الذي يمثل الصفة الطاقوية على الرياضة المعتمدة على نظام الطاقة الهوائي.

• أنظمة الطاقة اللاهوائية:

هي من النوع الحمضي (LACTIQUE) تصنع الطاقة مع وجود حمض اللبن ومن النوع اللاحمضي (ALACTIQUE) تصنع الطاقة بدون وجود اللبن (LACTATE). أما مقدار الطاقة المنتجة من قبل هذه الأنظمة تختلف حسب مدة وشدة التمرين. عند القيام بجهد بدني قصير المدة فإن أنظمة اللاهوائية هي التي تصدر النسبة الكبيرة من الطاقة ويحدث العكس عند التمرين طويل المدة إذ يساهم النظام الهوائي بالنسبة الأكبر³.

هذا ما تؤكد أعمال كل من مابو وتبتا (Mabdo et Tabta) حيث يرى كل منهما أن مساهمة هذه الأنظمة في إنتاج الطاقة تعمل كالاتي:

¹ - Briki .A : op-cit, 1995, p196-197.

² - Jean Paul Dugal : la pratique du sport, édition natham, France, 1996, p109.

³ Jean Paul Dugal : op-cit, p109.

- أثناء قيام الرياضي بجهد بدني لمدة 30 ثا إنتاج الطاقة يكون بنسبة 60% من الأنظمة اللاهوائية و40% من النظام الهوائي.
 - أثناء قيام الرياضي بأقصى جهد بدني لمدة 60 ثا يكون إنتاج الطاقة بنسبة 50% من الأنظمة اللاهوائية و50% من النظام الهوائي.
 - أكثر من 60 ثا تكون مساهمة النظام الهوائي أكبر.
- أما كل من توادان و كول (Todan et coll) فيصفان نسبة إنتاج الطاقة حسب مدة التمرين وهذا ما يصفه الجدول التالي:

جدول رقم (4):¹

| مدة التمرين | النظام الحمضي | اللاهوائي | النظام الحمضي | اللاهوائي |
|-------------|---------------|-----------|---------------|-----------|
| 5 ثا | 85% | 10% | 05% | |
| 10 ثا | 50% | 35% | 15% | |
| 30 ثا | 15% | 65% | 20% | |
| 01 ثا | 08% | 62% | 30% | |
| 02 ثا | 04% | 46% | 50% | |
| 04 ثا | 02% | 28% | 70% | |
| 10 ثا | 01% | 09% | 90% | |
| 30 ثا | 01% | 05% | 95% | |
| 01 ثا | 01% | 02% | 98% | |
| 02 ثا | 01% | 01% | 99% | |

أثناء مقابلة في كرة اليد الطاقة المستعملة صادرة في آن واحد من المصادر الثلاثة للطاقة.

- أما نسبة كل منها مرتبط بشدة ومدة ونوع مرحلة اللعب طوال المقابلة، فمن الصعب تحديد نسبة كل مصدر أثناء المنافسة إلا أنه بالإمكان تحديد أهمية كل مصدر باستعمال نوعين من المحددات.²
- ✓ الأولى تعتمد على معرفة حمل مقابلة كرة اليد أثناء مختلف مراحل اللعب من خلال الشدة والمدة ونوعية المرحلة.
- ✓ الثانية تعتمد على تحديد الصفات الطاقوية للاعب كرة اليد ذو المستوى العالمي.

¹ Brikci A : op-cit, 1995, p198.

² Dennis .A : op-cit, p86.

2-16- علاقة أنظمة إنتاج الطاقة بممارسة كرة اليد:

بما أن كرة اليد تستعمل الانطلاق السريع، التوقف المباغت، التغيير المفاجئ في الاتجاهات القفز القذف.. إلخ. فإن ميكانيزمات الأنظمة اللاهوائية اللاحمضية تلعب دور هام في إنتاج الطاقة أثناء مراحل اللعب الطويلة والمتقطعة بتوقفات قصيرة كما تساهم الأنظمة اللاهوائية الحمضية أيضا في إنتاج الطاقة في وجود حمض اللبن، وباعتبار مدة الطاقة طويلة نسبيا (مرتين 30د في بعض الأحيان أكثر) فإن القدرة الهوائية تلعب هي الآخر دور هام إذ تعمل على إعادة إنتاج مخزون فوسفاجين (Fosphagenes) الذي استهلك أثناء اللعب وإلى أكسدة اللاكتات (Lactates) المنتجة خلال المقابلة¹.

سنستعرض فيما يلي علاقة كل من هذه الأنظمة بممارسة كرة اليد:

القدرة اللاهوائية وممارسة كرة اليد:

إن مختلف الملاحظات تظهر إن من أهم الصفات البدنية عند اللاعب لكرة اليد، السرعة والقوة هي ناتجة عن وجود قدرة لا هوائية متطورة. ذكرت أهمية القدرة الهوائية للاعب كرة اليد عند عدد كبير من الكتاب منهم (Dekkar et Coll) "ديكار" و "كول" و "مالك دوغال" و "كول" (McDougall et Coll)².

(Szogy et Cherebetiju) حيث قاموا بتصنيف كرة اليد في الرتبة الرابعة من بين الثلاث عشر رياضة تعتمد بشكل كبير على القدرة اللاهوائية، فهي ثاني بعد رفع الأثقال وكرة الطائرة وتسبق كل من كرة القدم والمصارعة وسباق السرعة وتظهر القدرة اللاهوائية للاعب كرة اليد من خلال صفة بدنية وهي القوة الانفجارية للأطراف السفلية المتطورة بشكل كبير وبصفة خاصة عند لاعب الظهير فهو يستعمل بشكل خاص عند الارتفاع وعند الانطلاق المباغت وعند القذف بالكرة كما تتواجد هذه الصفة عند بقية اللاعبين مع نسبة متفاوتة.

● القدرة اللاهوائية اللاحمضية وممارسة كرة اليد:

هي قدرة يتم تقديرها عن طريق السرعة، هذه الصفة البدنية بالغة الأهمية في ممارسة كرة اليد نظرا لتطورها بشكل خاص عند اللاعبين ذو مستوى أدائي عالي، فهي خاصة تستعمل في الهجوم المعاكس وفي الرجوع السريع للدفاع وكذلك عند صد مهاجم قبل أن يتخذ وضع القذف³.

● القدرة الهوائية وممارسة كرة اليد:

إن المعطيات المسجلة عند الكثير من الرياضيين في مختلف الرياضات التخصصية تظهر أن معظم هذه الرياضات تحتاج بشكل كبير للنظام الهوائي، لكن بنسبة متفاوتة حسب نوع عالي الشدة لمدة طويلة لديهم القدرة الهوائية Vo2 max عالي عكس الذين يمارسون لمدة قصيرة. أما لاعب كرة اليد فليديه قدرة هوائية متساوية مع لاعبي الرياضات الجماعية داخل القاعة وأقل من قدرة لاعبي كرة القدم، لكن يرى كل من

¹ - Briki A : op-cit, 1995, p198.

² - Briki A : profil physiologique des athètes de hauts niveaux, université d'Alger, 1990, p45.

³ Dekker, N. et autres : Techniques d'évaluation physiologique des athlètes, Edition C.O.A, 1990, p120.

"مكلسن والسن" (Mikkelsenb et Olsen)¹ إن القدرة الهوائية للاعبوا كرة اليد والقدرة متساوية مقارنة مع الأفراد الذين لا يمارسون الرياضة (Sédentaire). تظهر هذه الخاصية عند لاعب كرة اليد في المستوى العالي من خلال المسافات المقطوعة أثناء المقابلة، فهي تعمل على أكسدة سريعة للاكتات (Lactates) في الدم والعضلات المنتجة عند انخفاض شدة الحمل.

وأثناء مراحل الاسترجاع المؤقتة، كما تساعد اللاعب من جهة أخرى الاستثمار الجيد لقدراته البدنية وبالتالي التقنية والتكتيكية خلال 60د من اللعب.²

أي لاعب أو فريق لديه القدرة الهوائية منخفضة يكون ضعيف النشاط والأداء والعكس صحيح. مما سبق يتضح لنا جليا أن الصفات الطاقوية والبدنية تساهم في رفع مستوى الأداء للاعب كرة اليد، هذه الصفات تتطور بشكل أكبر عند لاعبي النخبة منه عند بقية اللاعبين.

هذا ما يجعل نقيم هذه الصفات كمواصفات مؤهلة لممارسة كرة اليد في المستوى العالي.

✓ فيما يلي سنعرض لأهم هذه الصفات:

2-17- الخصائص البدنية لممارسة كرة اليد:

• سرعة واندفاعية اللعبة:

أنها لعبة سريعة، ديناميكية، هجومية واندفاعية (Agressif) في الهجوم والدفاع، لهذا على التدريب أن ينمي لدى اللاعب قاعة بدنية لإظهار عدد كبير ومتنوع من الحركات التقنية والتكتيكية الفردية والجماعية.³

• لعبة تحتاج إلى قوة كبيرة (Athlétique):

فهي تستعمل القوة العضلية خاصة في الصراع (رجل لرجل) أين يتطلب اللاعب الذي يتمتع بالقوة على غيره.

كذلك من خلال المعطيات التي جمعت عن لعب كرة اليد في مختلف مستويات اللعبة تكمن الدكتور (بريكسي) من حصر الخصائص الخاصة به وانتقاء الصفات المحددة في كرة اليد.

2-18- الخصائص الطاقوية لممارسة كرة اليد:

• الأنظمة اللاهوائية:

تستعمل عند الانطلاق السريع، التوقف المفاجئ. التغيير المفاجئ في الاتجاهات القفز، القذف... إلخ.

• أنظمة اللاهوائية الحمضية:

تمد اللاعب بالطاقة في مراحل اللعبة المختلفة.

• النظام الهوائي:

يلعب دورا باعتبار مدة المقابلة طويلة نوعا ما إذ يساعد اللاعب على إعادة إنتاج الطاقة (ATP.CP) المستهلك في اللعب وتساعد كذلك في أكسدة الحمض المنتج في المقابلة.⁴

¹ Briki A : op-cit, 1990, p54.

² Dekker N , et autres : op-cit, p120.

³ - Briki A : op-cit, 1990, p56.

⁴ - Briki A : op-cit, 1995, p201.

2-19- حمل التدريب:

أ) تعريف حمل التدريب:

هو كمية التأثير العينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسة النشاط البدني.¹ وعن مارا 1975 ومحمد عثمان 1994 حمل التدريب هو (الجهد البدني والعصبي والنفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية).² كما عرفه ماتيفيف (MATIEEF) 1977 بأنه تأثير حجم معين من التمرينات البدنية على مستوى الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية. أما كون سلمان (COUNCELMAN) فيعرف الحمل بأنه الحجم البدني والمهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة والراحة والحجم.³ فمن خلال التعريفات نلاحظ أن تعريفات حمل التدريب قد ركز على مسميات منها: الجهد النشاطي البدني، إلى أن ذلك يتعارض مع كون جزء من الأداء فرديا مهاريا أو خططيا.⁴

ب) مفهوم حمل التدريب:

إذا ما أدى الفرد الرياضي (اللاعب اللاعب) تمرينا سواء كان بدنيا أو مهاريا أو خططيا. فإن هذا الأداء سوف يؤثر بصورة ودرجة معينة على الأجهزة الوظيفية المختلفة بجسمها أو جسدها. فعلى سبيل المثال تحدث تأثيرات على الجهاز العضلي حيث تزداد درجة توتر العضلات (درجة انقباضها) بدرجة تتناسب مع الشدة المؤدي لها التمرين، وفي ذات الوقت يزداد معدل ضربات القلب ويزداد تنبيه الجهاز العصبي بدرجة تتناسب مع شدة أداء التمرين وهكذا.⁵ ويعرف حمل التدريب في المجال التطبيقي بأنه مقدار تأثير التدرجات البدنية المختلفة ونظام أداءها على الناحية الحيوية للاعب. كما يعرفه بأنه الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير على مستوى الوظيفي لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة.⁶ وانطلاقا من هذا فحمل التدريب يمثل الوسيلة الرئيسية لتأمين حدوث التعب المؤدي إلى التكتيف ثم إلى الارتقاء بالمستوى.⁷

فمن خلال المفاهيم التي تطرقنا إليها نستنتج أن التحكم في درجة حمل التدريب أمر مهم جدا إذ أنه يمكن إن تكون آثار غير مجدية إذا كانت شدته منخفضة وآثاره سلبية إذ كانت شدته عالية.

¹ مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 63.

² محمد عثمان: حمل التدريب والتكيف، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 200، ص 97.

³ يوسف لازم، صلاح بشير سعد: الأسس الفسيولوجية في كرة القدم، دار الوفاء، الإسكندرية، 2006، ص 205.

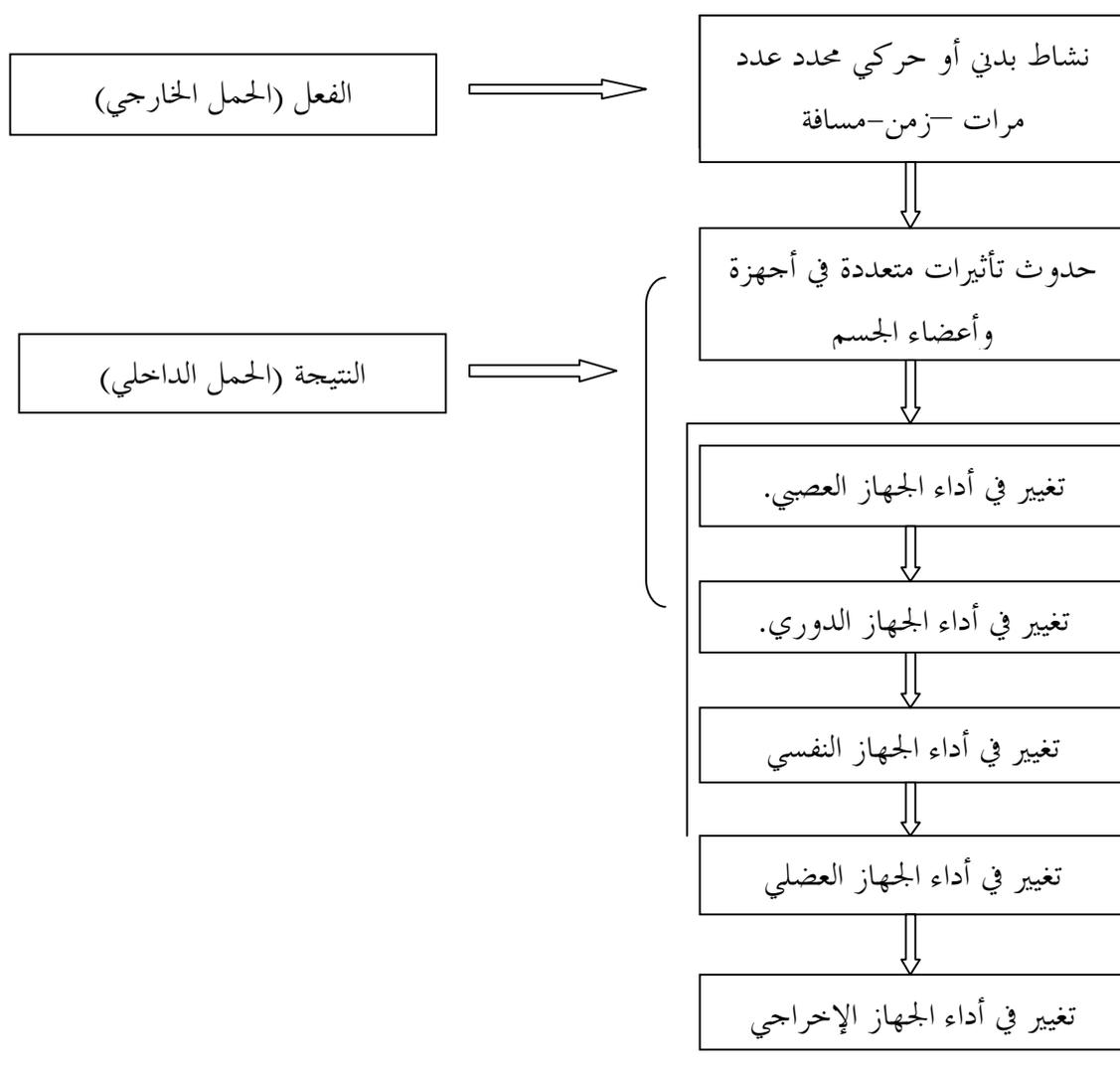
⁴ مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 63.

⁵ نفس المرجع ، ص 63.

⁶ أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2008، ص 27.

⁷ مهندس حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2005، ص 35.

ج) مخطط مفهوم حمل التدريب الرياضي: شكل رقم (01):¹



¹ مفتي إبراهيم حماد: إدريب الرياضي التريوي، دار النشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 2008، ص102.

2-20- أشكال حمل التدريب:

من الباحثين من يتفق على وجود ثلاثة أنواع من الحمل التدريب والتمثلة في الحمل الخارج، الحمل الداخلي، الحمل النفسي. في حين نجد هناك من اكتفى بنوعين رئيسيين في الحمل وهما: الحمل الخارجي والحمل الداخلي ومن خلال ما تطرقنا إليه فنحن يمكن أن نبحت في الأنواع الثلاثة للحمل التدريب المتمثل في كل من الحمل الداخلي والحمل النفسي بصفة عامة.¹

(أ) الحمل الخارجي:

يقصد بالحمل الخارجي "كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي والتي يتم تنفيذها أيا كان الهدف منها"، وقد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو غيرها، أو الصفات الحركية كالسرعة والرشاقة أو المهارات الحركية كأداء الإرسال في التنس والتصويبات في كرة اليد أو القدرات الخطئية أو الصفات الإرادية، ويلاحظ أن الحمل الخارجي المتمثل في التمرينات المؤداة يتعلق بالبيئة التدريبية.²

كما يعتبر الحمل الخارجي كمية التدريبات المنفذة خلال الوحدات التدريبية ومستوى انجازها في فترات زمنية محددة.³

(ب) الحمل الداخلي:

يقصد بالحمل الداخلي "التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي". أو ما ينتج من استجابة داخل جسم اللاعب، اللاعبة نتيجة أداء الحمل الخارجي "والذي يعني تأثير الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب. فلحمل الخارجي تأثيرا مباشرا على الحمل الداخلي، أي وجود علاقة طردية بين كل من الحمل الداخلي والخارجي وبذلك يعرف الحمل الداخلي بأنه حجم التغيرات الداخلية الفسيولوجية والبيوكيميائية لأجهزة الجسم التي تحدث من جراء تأثير الحمل الخارجي، إذ أن زيادة شدة الحمل الخارجي تؤدي إلى حدوث تغيرات وردود الأفعال للأجهزة الوظيفية والعصبية ويمكن التعرف عليها من خلال معدل ضربات القلب وضغط الدم ونسبة الهيموغلوبين وحامض اللاكتيك في الدم.⁴

¹ - نفس المرجع، ص102.

² مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص102.

³ يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد، مرجع سابق، ص207.

⁴ مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص23-24.

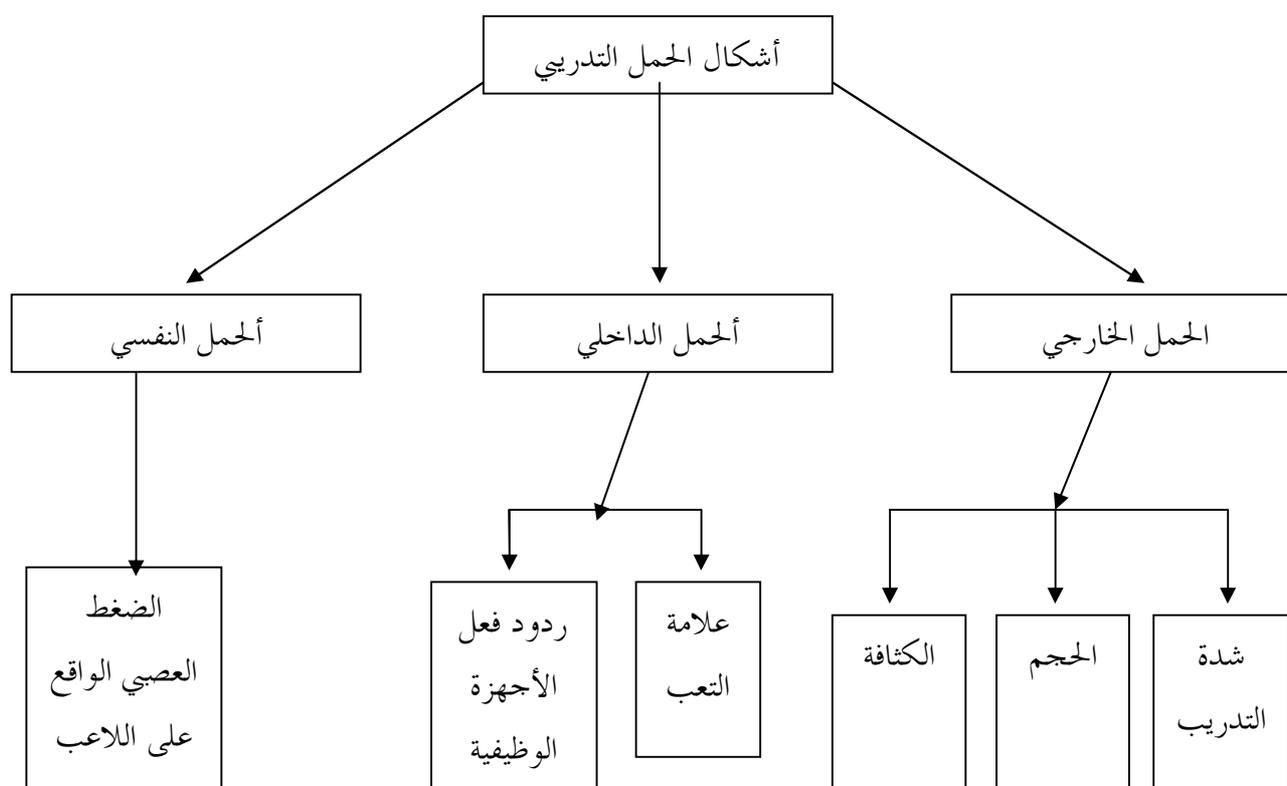
ويشير "هارا 1975" يعتبر الحمل الداخلي مؤشرا ودالة تقويمية للحمل الخارجي الذي يظهر من خلال درجة إجهاد اللاعب في التدريب، فاللاعب الذي يتكيف مع حمل خارجي مقنن بشدة معينة دون شعور بأي إجهاد فإن ذلك دليل على تناسق وانسجام بين حملي تدريب الخارجي والداخلي وتعد العلاقة مهمة جدا للمدرب عند وضع برنامج التدريب من حيث الحجم حتى يحدث التكيف اللازم بعيدا عن إجهاد اللاعب.¹

(ج) الحمل النفسي:

ترتبط طرق ووسائل تنمية البدنية والمهارية بالجانب النفسي للاعب وخاصة في تلك المنافسات الرياضية التي تتسم بكثير من المواقف الانفعالية التي تتميز بالقوة والشدة والإشارة ويصاحب تلك المواقف تغيرات فسيولوجية لها تأثيراتها على أجهزة الجسم الوظيفية المختلفة التي يجب ألا نغفلها.²

وفي ذلك يشير "محمد حسن علاوي 1992" إلى أن المواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب والمنافسة تزيد من قيم العبء الواقع على أجهزة الجسم، ويتضح حمل النفسي يشكل أثر بفارق الضغط والمجهود المبذول خلال زمن المنافسة والمجهود المبذول خلال الزمن في مواقف التدريب المختلفة، فالكم الهائل ووسائل الإعلام والإحساس بالمسؤولية واختلاف متطلبات المواقف أثناء التدريب والمباريات لها تأثيراتها المتباينة (الضغوط النفسية) ويرتبط ذلك بالقدرة على التفكير واتخاذ القرار.³

شكل رقم (02):⁴

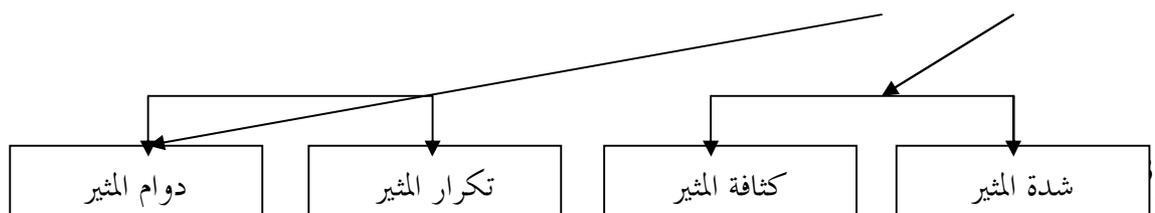


¹ لازم كماش، صالح بشير سعد، مرجع سابق، ص 213-214.

² أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، مرجع سابق، ص 73.

³ يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد، مرجع سابق، ص 214-216.

⁴ - نفس المرجع، ص 216.



2-21- مكونات حمل التدريب:

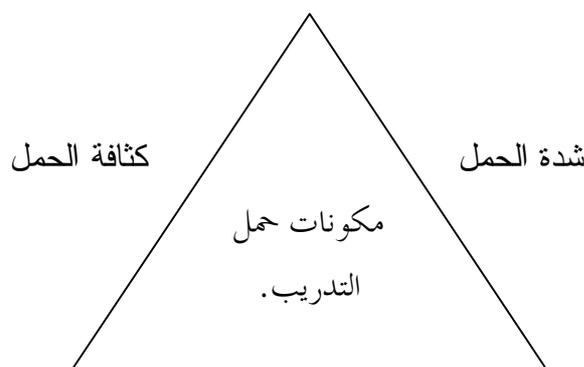
يحدد المثير الحركي كوحدة الأداء للنشاط الرياضي الممارس الجهد البدني والعصبي على جسم الفرد الرياضي كما وكيفا.¹

فحمل التدريب يتركب ويتكون من ثلاثة مكونات رئيسية وهي كما يلي: شدة الحمل، الحجم، كثافة الحمل.²

يمكن تعريف مكونات الحمل بأنها "جزئيات الحمل التي يرتكبها منها، والتي يمكن وصف الحمل وتقنية من خلالها وهي كل ما شدته، وحجمه وكثافته". كما يمكن تعريفها بأن "المعطيات التي يمكن من خلالها وتقنين وتقدير درجة الحمل. فمن خلال المكونات الثلاث لحمل يمكن وصف سهولة. كما يمكن تشبيه المكونات بمثلث يطلق عليه (مثلث مكونات حمل التدريب).³

• مثلث مكونات حمل التدريب:

✓ شكل رقم (03):



• شدة الحمل:

وهي عبارة عن درجة تركيز التدريبات التي يؤديها اللاعب، والتي تمثل درجة صعوبة التمرين وقوة المثير، يذكر بسطويس أحمد عن روكس (Rox) وبيتوف (Betov) زيبييرت (zibiert 1997) لأن شدة مثير

¹ أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، مرجع سابق، ص67.

² مهند البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مرجع سابق، ص62-63.

³ مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص107.

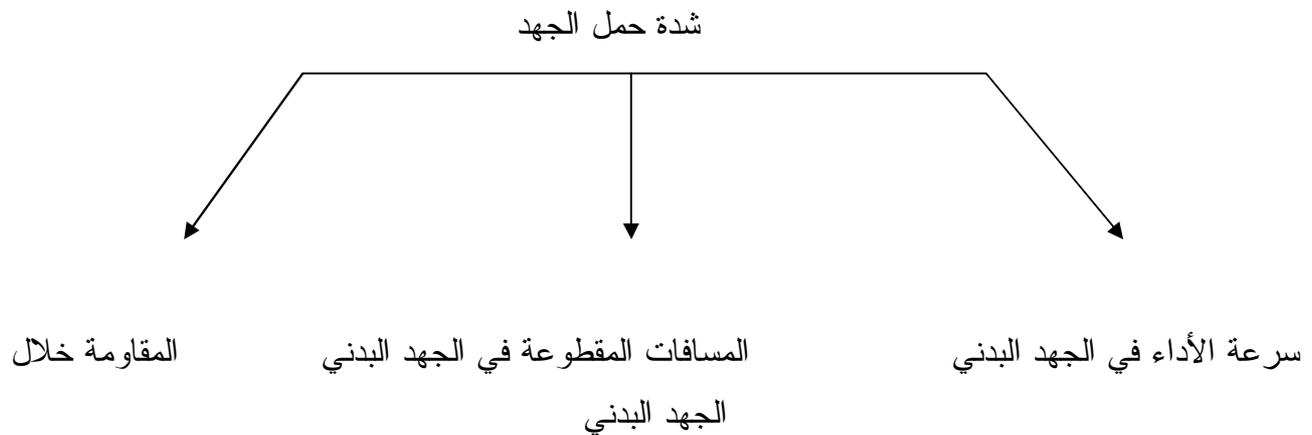
التدريب عبارة عن زيادة الشدة العضلي بمقدار أكبر من شدة حجم العمل اليومي وليس الزيادة المستمرة فقط في عدد الانقباضات العضلية، وبدون ذلك لا يحدث أي نمو عضلي.¹

ففي تلك مقدار الطاقة وبالتالي اختلاف طبيعة الأداء لمختلف وظائف الجسم.²

كما كانت طبيعة أداء التمرينات (الجهد البدني) يختلف من واحد إلى آخر، فإن التعبير عن شدة كل منهما يختلف أيضا من تمرين إلى آخر (من جهد إلى آخر). وثم فإن تحديد شدة حمل التمرين (الجهد البدني) يمكن تصنيفها طبقا لطبيعة تنفيذه. إما بالسرعة المؤدية بها الجهد البدني (سرعة التمرين) أو بالمسافة المقطوعة في الجهد البدني (مسافة أداء التمرين)، أو بالمقاومة التي يلقاها اللاعب أثناء الأداء. فشدة الحمل يقصد بها "درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين"، ولهذا يعتبر مكون شدة حمل التدريب أهم المكونات الثلاثة.³

يعتبر شدة حمل الجهد أو شدة حمل التمرين من خلال السرعة المؤدي بها مثل الجري بسرعات مختلفة كالعدو بالسرعة القصوى أو الجري بالسرعة الأقل من القصوى أو المتوسطة وبالتالي فإن شدة الحمل سوف تختلف طبقا لاختلاف السرعة المؤدية بها الجهد ونفس الشيء. يمكن تطبيقه على أداء قيادة الدراجات أو السباحة، أو التجديف.

• شكل رقم (04):



(أساليب التعبير عن شدة حمل الجهد البدني)

يعبر عن شدة حمل الجهد البدني (التمرين) من خلال المسافات المقطوعة، وينطبق على تمرين الرتب سواء للأعلى أو للأمام أو تنفيذ رميات أو دفعات بالأدوات المستخدمة في الرياضات المختلفة كما هو الحال في رمي القرص أو دفع الجلة، أو الكرة الطبية وغيرها، حيث تقاس بالمسافة سواء كان ذلك بالمترا أو

¹ يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد، مرجع سابق، ص 207.

² أبو العلاء عبد الفتاح: حمل التدريب وصحة الرياضي، دار النشر الحديث، مصر، 2002، ص 18.

³ مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 65.

بالبوصة، ويعبر شدة حمل الجهد البدني من خلال مقدار المقاومة التي يلقاها الفرد الرياضي أثناء الأداء، وينطلق ذلك على مقدار النقل الذي يعمل على مقاومته، إذا كلما زادت المقاومة زادت شدة التحمل.¹

2-22- كيفية تحديد شدة الحمل:

- شدة الحمل الجهد البدني فردية أي تختلف من لاعب لآخر.
- شدة الحمل يمكن تحديدها بسهولة من التمرينات أو الأنشطة ذات الحركة الوحيدة، أو الحركة الوحيدة المتكررة عن أنشطة المزاومات والألعاب نظرا لتنوع وتداخل الأداء البدني خلالها.
- أسهل طريق لتحديد حمل الجهد البدني والتمرين وأكثرها عملية ويمكن استخدامها بسهولة هي طريقة معدل ضربات القلب (Heart Rate Method) وخاصة تلك التي تهدف إلى تطوير عنصر التحمل.
- يمكن تحديد شدة الحمل باستخدام العدد الكلي لضربات القلب خلال أداء الحمل (الجهد البدني)².

2-23- كيفية تحديد حجم الحمل:

- حجم الحمل = عدد مرات أو زمن أداء التمرين لأول مرة = عدد مرات أو زمن أداء التمرين لثاني مرة = عدد مرات أو زمن أداء التمرين الثالث مرة³.
- يلاحظ في تطبيق المعادلة السابقة أنها قد تكون عدد مرات أو الزمن المستغرق أو المسافة أو الثقل المستخدمة في الأداء. كما أننا تركناها مفتوحة، وغير محددة بعد تكرار الأداء.
- يلاحظ أن تنمية الصفات البدنية تتم أيضا من خلال ربط الأداء البدني ببعض المهارات الحركية ولتحديد حجم الحمل في هذه الحالة وبفرص أن المطلوب تطوير التحمل بالارتباط مع مهارات أو خطط.
- حجم الحمل = تحمل هوائي مركب مع مهارة -1- لزمن 3د + تحمل هوائي مركب مع مهارة -1- و -2- لزمن 3د.

ويلاحظ فيما سبق أنه ليس بالضرورة تكرار الصفة البدني المطلوبة تطويرها وهي التحمل الهوائي في الوقت الذي استخدمت فيه مهارات حركية متنوعة.⁴

2-24- الراحة البدنية:

¹ مهندس حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مرجع سابق، ص 63-64.

² مهندس الحسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مرجع سابق، ص 63-64.

³ نفس المرجع، ص 63-64.

⁴ مهندس حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخوجا، نفس المرجع، ص 67-68.

تعرف بأنها الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد الرياضي بين التحضير البدني وقد أظهرت الدراسات والبحوث العلمية الفسيولوجية والبيوكيميائية أهمية الراحة البدنية أثناء التحضير البدني باعتبارها هي التي تحدد الاتجاهات الرئيسية للمتغيرات الفسيولوجية للاعبين.¹ وتنقسم الراحة البدنية من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:²

• **الراحة الايجابية:**

وفيها تستغل الراحة البدنية في الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف إلى استعداد الأجهزة العضوية لشفائها والتقليل من آثار الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب مثل أداء بعض تمارين الاسترخاء والمرونة عن التمارين التقنية العنيفة.

• **الراحة السلبية:**

وهي تتم بعد أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من التمرين السابق، ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء. وهذا يعني الفترة الزمنية التي يسترجع فيها الفرد الرياضي ولا يقوم بأداء أي نشاط بدعي مقصود بعد التمرين مباشرة.

تنقسم الراحة البدنية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:³

✓ **راحة كاملة:**

وفيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى مستويات المتدنية، ويصل فيها النبض غالبا ما بين 110 إلى 120 ن/د. ولا يلاحظ عدم عودتها للحالة الطبيعية للفرد الرياضي.

✓ **راحة غير كاملة:**

ويصل فيها معدل النبض غالبا ما بين 140 إلى 180 نبضة في الدقيقة.

2-25- طرق ضبط الحمل والتحكم فيه:

✓ **باستخدام شدة الحمل:**

- التغيير في سرعة أداء التمرين: استخدام أقصى سرعة للأداء، أداء بسرعة متوسطة، أداء ببطء.
- التغيير في المسافة المحددة لأداء التمرين: استخدام أقصى مقاومة، مقاومة متوسطة، مقاومة بطيئة.
- التغيير في درجة المقاومة: استخدام أقصى مقاومة، مقاومة متوسطة، مقاومة بطيئة.⁴

✓ **باستخدام حجم الحمل:**

التغيير في عدد مرات الأداء الأولي للتمرين: استخدام عدد صغير، أو استخدام عدد متوسط أو أكبر.

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تطبيق وتخطيط وقيادة، دار النشر، ط1، القاهرة، 2002، ص71.

² يوسف لازم كمتش وصالح بشير سعد، مرجع سابق، ص213.

³ مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مرجع سابق، ص69-70.

⁴ أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، مرجع سابق، ص72.

التغيير في عدد مجموعات الأداء: استخدام عدد مجموعات صغيرة أو استخدام عدد متوسط أو أكبر¹.

✓ باستخدام كثافة الحمل:

- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين التالي له بدرجة متساوية.
- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين التالي له بدرجة متزايدة².

خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل تم التعرف على أهم الصفات البدنية مع استعراض لمختلف أنواعها وكيفية تنميتها مع إيضاح لأهم المفاهيم المتعلقة بالإعداد البدني وما يحتويه من خصائص وصفات، توصلنا إلى إبراز أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد وأهميتها في رفع مستوى أدائه ووضحنا كيف تكون نوعية هذا التأثير.

¹- مهند حسن البشتاوي وآخرون، مرجع سابق ، ص70.

²- نفس المرجع ، ص70.

الفصل الثالث

الأداء المهاري في كرة اليد

تمهيد:

لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة اليد من طرف لعب وأداء مهاري وفني وتحركات خطوية وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار الاحتراف وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا، أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرنامج الخاص بها.

ونظرا إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة يستلزم تكوين اللاعب منذ الصغر حتى المرحلة النهائية (أكابر) وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخطبيا، وذهنيا ونفسيا بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات اللاعبين حيث أن لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي احتلت مكانا متميزا في الدورات الأولمبية.

فالأداء فيها ينقسم إلى قسمين الدفاع والهجوم وكل قسم يتميز بعدة مهارات وهذا ما تناولناه حيث أعطينا مفهوما عاما للأداء المهاري ثم عرفنا كل من الأداء والمهارة على التوالي وبعدها تطرقنا إلى طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد ومنه إلى مراحل تعليم الأداء المهاري وبعده أعطينا مفهوما للمهارات الأساسية بصفة عامة والمهارات الأساسية في كرة اليد بصفة خاصة.

3-1- مفهوم الأداء المهاري:

يعتبر الإمام الوافي بالمعلومات المرتبطة بحركة الجسم البشري سواء كان من حيث تشريحه أو ميكانيكيته أو فزيولوجيته أو بيولوجية هذا الأداء من المقاومات الأساسية في نجاح أساليب تنميته وتطويره لكن السؤال الذي يطرح نفسه دائما هو:

ماذا يمكن أن نفعّل بهذه المعلومات في تدريس وتدريب المهارات الحركية؟

إن تناول هذا السؤال بإجابة محددة مباشرة يعتبر من الأمور الغير منطقية فالمسألة له عدة أبعاد تنتشعب في اتجاهاتها الإيجابية، ولعل من أهم هذه الأبعاد قدرات وخبرات واتجاهات من يتعاملون مع هذه المعلومات وإستراتيجية التعامل معها، المهم في النهاية هو إثراء الأداء البشري بالقدر المناسب من المعلومات ذات الهدف المحدد والدور الفعال فبالنظر إلى محتويات المراجع التي تتناول الأداء البشري في حركته، فهو يعمل في ظل إمكانيات وقدرات محددة تحكمها بيئة ميكانيكية محددة، فالجسم البشري عبارة عن آلة متباينة التركيب ومختلفة الخصائص بين عظام ومفاصل تعمل كروافع وعضلات جهاز عصبي معقد تمثل مصدر الحركة الأساسي وأجهزة معاونة في حدود معينة للحركة فالعضلات لها خاصية واحدة في العمل وعي الشد في حين أن الإنسان مطالب بأن يشد ويدفع ويحمل ويرفع ويمشي ويجري ويثب... إلخ. وما إلى ذلك من الأنماط الحركية التي خص الله بها الإنسان دون غيره من باقي المخلوقات الأخرى، وقد أمكن تصنيف هذه الأنماط الحركية الأساسية تصنيفا يسهل دراسة خصائصها وكيفية تنميتها وتطويرها وقدرة الإنسان على إتقان أداء هذه الأنماط المختلفة بمستوى عال من الإجادة وهو ما نسميه بالمهارة الحركية، بمعناها المطلق هو توفر حد أدنى من هذه المهارة شرط أساسي لنجاح الإنسان حركيا في حياته العامة.¹

ويعتمد إعداد كل من المدرس وأخصائي العلاج الطبيعي على برامج متنوعة تشمل كافة الموضوعات المرتبطة بهذا الأداء المهاري بهدف تأهيلهم للتعاون مع الجسم البشري في ظل الظروف الخاصة بحركته وتأهيلهم لإمكانية تعديل وتطوير وتنمية هذا الأداء وزيادة فعليته، والفعالية إحدى هذه الخصائص للأداء المهاري، والتي تعني العلاقة بين ناتج الشغل والطاقة المبذولة، أو بمعنى آخر هي العلاقة بين المدخلات والمخرجات، وبشكل أكثر تخصصا ففي الأداء البشري عبارة عن النسبة بين مقدار ما يبذله الجسم من شغل وما يفقده من طاقة والفرق بين الآلة البشرية وأي آلة ميكانيكية أخرى أن عامل الاحتكاك يمثل عاملا رئيسيا في فعالية الآلة الميكانيكية، في حين لا يعد هذا المتغير ذا تأثير يذكر في فعالية العمل العضلي، ومن خصائص الحركة الفاعلة في الأداء البشري أنها تتميز بغياب الحركات الإضافية التي ليس لها معنى

¹ طلحة حسان الدين: الأسس الحركيو والوظيفية، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص09.

بالنسبة للأداء واستخدام العضلات المناسبة وبالقدر المناسب دون إضافة لأي قوى في الاتجاهات الغير المرغوب فيها. ولا يؤثر عدم مشاركة العضلات الغير معنية بالعمل وارتخاء العضلات على انسيابية الأداء فقط وإنما يؤدي أيضا إلى اقتصاد الأداء وتأخير ظهور التعب.¹

3-2- مفهوم الأداء:

كثيرا من يستخدم مفهوم أو مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنتج. حيث عرف (منصور 1973) الأداء أنه حجم ومستوى ما تم انجازه كما وكيفا، ويعني بذلك أنه تقويم للفرد عن طريق إيجاد كفاية للأفراد بعضهم البعض كل مساهمته في الإنتاجية. وفي الميدان الرياضي يستعمل مصطلح الأداء ما أنجزه الرياضي فعليا.²

ويرى (توماس 1989) أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطا ما بين القدرة والاستعداد والدافعية أغلبها تشكل مفهوم الأداء.

كما ذكر (سنجر 1975) حسب أحمد منصور أن الأداء هو التعلم بالإضافة إلى الحافز. وفي نفس الصدد يعرف (عصام عبد الخالق) الأداء على أنه انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية.³

3-3- مفهوم المهارة:

إن مصطلح المهارة يشبه إلى حد بعيد مصطلح التعليم من حيث الصعوبة في وضع تعريف لكل منهما، ومن ناحية أخرى يلاحظ أنه من الصعب تحديد تعريف مطلق للمهارة وذلك لكونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء لأنها خاصة تشير إلى درجة من الجودة المنسوبة إلى مستوى اللاعب.⁴

ولفظ المهارة يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة، ويعرفها (جمال عبد السريع 1996) أنها القدرة على القيام بنشاط عقلي أو انفعالي أو حركي أو كلاهما معا، ويتطلب تعلمها أو اكتساب السهولة والدقة واقتصاد الوقت والجهد في أداءها.⁵

وعليه فالمهارة هي أداء اللاعب للعمليات الحركية، ويتم هذا الأداء بالسرعة والدقة والإتقان والفعالية، ويتم إكسابها خلال الممارسة والتدريب لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المهاري.

3-4- طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد:

إن كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات

¹ نفس المرجع، ص 10.

² منصور أحمد منصور: المبادئ العامة في إدارة القوى العاملة، وكالة المطبوعات، الكويت، 1973، ص 107.

³ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 163.

⁴ محمد نصر الدين، حسن علاوي: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص 15.

⁵ محمد أبو هشام: سيكولوجية المهارات، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2004، ص 15.

المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف، معتمداً في ذلك على قدراته وصلحياته البدنية كذلك مهاراته، وحالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعاً لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الانجاز والفعالية، وكرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولاً بذلك إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محددة سلفاً لذلك يجب أن يتميز الأداء المهاري عند اللاعب بفعالية والكفاية والتكيف، بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم، يتناسب مع موقف الخصوم والزلاء، حيث أن ملعب كرة اليد صغير نسبياً بالنسبة للاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب.¹

وبدرجة عالية من الفعالية والإنجاز لأن المهارة ترتبط دائماً بالإنجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة، والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة، واقتصاد وسرعة لانجاز أفضل النتائج. ومهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها كذلك تحتوي على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير المتوقعة من المنافس، لأن اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف تصعب التنبؤ بمتطلبات محددة لأدائه، حيث أن خطط اللعب في كرة اليد تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها. وهذه المتطلبات دائماً ما تكون مركبة في جمل حركية تتألف من حيث التكوين في عد أداءات وحيدة (الاستلام أو التمرير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة (الجري بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) ويتطلب هذا تسلسل الأداءات الحركية ودمج وانصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء العالي.²

ومن خلال المفاهيم التي تم عرضها عن طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد نجد أنه عند تعليم أو تدريب كرة اليد يجب أن يوضع في الاعتبار هذه المفاهيم، واحتواء الموقف التعليمي والتدريبي على المكونات والمفاهيم التي سبق عرضها ويجب على المدرب أن يحرك هذه المفاهيم ويعرفها كيف يضعها في أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة ومصاغة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى لتحقيقها.

3-5- مراحل تعليم الأداء المهاري:

(أ) تعريف التعلم:

¹ ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف بالإسكندرية، القاهرة، 1996، ص19.

² نفس المرجع، ص19.

التعلم هو محور الاهتمام الرئيسي في عملية التعليم، ففج عرفه (محمد حسن علاوي) بأنه عملية معقدة ومركبة، لا يكاد أن يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعلم، والتعلم أساسي في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية.¹

ويعتبره (محمد صبحي حسين) أنه التغيير في تبني سلوك نشاط رياضي يغلب عليه التكرار أي تعديل السلوك عن طريق الممارسة.²

ويعتبر (أحمد زكي صالح) في هذا المجال أنه التغيير في الأداء تحت شروط الممارسة، وأن التعلم تغيير ثابت نسبياً لا يكون ناتج عملية النمو والتعب، لذا فإنه يتوقف على نمو الأجهزة الجسمية والوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الفرد في تعلمه، ومن هنا يعتبر النضج شرط التعلم كما أنه غير كاف وحده بحدوث التعلم بل لا بد من توفر شروط الممارسة والخبرة.³

وعليه فإن عملية التعلم تحدث عندما تكون هناك ممارسات أو تدريب مستمر للفرد على الشيء المراد تحقيقه، ويطلق مفهوم التعلم على ذلك النشاط الذي يؤدي إلى اكتساب الخبرات الجديدة، ومنه نستنتج أن التعلم هو عملية تغيير في سلوك الفرد، وذلك بعد مرور بمرحلة الممارسات والتدريب المستمر للشيء الذي يسعى إلى تعلمه وإدراكه.

(ب) **نظرية التعلم:** تعتبر نظرية التعلم إحدى نتائج البحث العلمي وهي وسيلة من وسائل التعلم وبناء النتائج العلمية، ويعتبرها (محمد حسن علاوي) أنه هناك ثلاث نظريات لها أهمية كبيرة في مجال المهارات الحركية الرياضية وهي:

✓ نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ.

✓ نظرية التعلم بالاستبصار.

✓ نظرية التعلم الشرطية.

(ج) **نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:**

أجريت عدة تجارب عملية لإثبات نظرية التعلم عن طريق المحاولة والخطأ حيث يرى (إبراهيم وحيد محمود) في هذا المجال أن تعلم هذه المواقف يتم بالتدرج، بمعنى أن تكرار المحاولات يؤدي إلى نقل تدريجي نحو السيطرة على الموقف وتعلم الاستجابة الصحيحة.⁴

(د) **نظرية التعلم بالاستبصار:**

¹ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص333.

² محمد صبحي حسين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص65.

³ أحمد زكي صالح: التعلم -أسسه -مناهجه -نظرياته، مكتبة النهضة المصرية، بدون سنة، ص20.

⁴ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص245.

دلت التجارب التي قام بها (كوهلر) على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك المفاجئ للموقف المحير أو المربك الذي يتعرض له، وحل المشكلة عن طريق البصيرة كثيرا ما يعتمد على الخبرة والنضج، ويعتبر التعلم بهذه الطريقة أصعب أنوا التعلم.¹

ه) نظرية التعلم الشرطية:

يفسر (بافلوف) عملية التعلم تفسيراً فسيولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي بين المثير والاستجابة.

ويؤكد (حسن علاوي) بأن اكتساب المتعلم للسلوك المطلوب إذا ما اقترن ذلك بمتغيرات شرطية معينة، فيتمكن الفرد من التصويب على الهدف بالاقتران والوقوف في مكان معين أو شرط اللعب والسلوك التعاوني مثلاً، فبذلك يمكن تعلم المهارات الحركية الأنماط المطلوبة بالتكرار والاقتران. وفي هذا المجال إن نظرية المحاولة والخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من لاعب والمدرّب حيث يستخدم من قبل المتعلم عند بداية التعلم، فعندما يشرح المدرّب مهارة ما يحاول المتعلم أداء المهارة مصيباً تارة ومخطئاً تارة أخرى. إلى أن يتمكن في النهاية من السيطرة على هذه المهارة.²

وهناك بعض العوامل الهامة التي يشترط تورطها في مثل هذا النوع من التعلم هي:

- ✓ ضرورة قيام الفرد في سبيل الوصول إلى الهدف باستجابات متعددة.
- ✓ ضرورة قيام الفرد بنشاطه نتيجة لاستشارة حاجة عنده.
- ✓ وجود عقبة في سبيل الفرد للوصول إلى الهدف.
- ✓ ضرورة وجود الإثارة التي تحددها الاستجابة.
- ✓ يقوم الفرد باستجابات عدة بعضها خاطئ وبعضها صائب حتى يصل الهدف .

3-6 طرق تعلم الأداء المهاري:

توجد عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحد منها الأساليب التي يمكن استخدامها، ويحدد (إبراهيم حمادة) وبصورة ثلاث طرق رئيسية وهي:

- ✓ الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.
- ✓ الطريق الكلية لتعلم المهارات.
- ✓ الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (المختلطة).

أ) الطريقة الجزئية:

وهي الأكثر شيوعاً في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء وهذا على الحساب.³

¹ نفس المرجع، ص 346.

² عمر بشير الطوبي: الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار، كلية التربية، جامعة الفتح، ليبيا، 1991، ص 116.

³ عصام عبد الخالق: مرجع سابق، ص 180.

- إن استخدام الطريق الجزئية في تعلم المهارات الحركية يتم بمراعاة الاشتراطات التالية:¹
- عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء.
 - عندما توفر وسائل الإيضاح المناسبة.
 - عندما يكون المتعلمون صغر السن.
 - عندما تكون أجزاء المهارة معقدة.
 - عندما يكون الوقت كافياً لتجزئة المهارة والسيطرة على الأجزاء ثم المهارة ككل.

ب) الطريقة الكلية:

هي الطريقة التي تعتمد على تقديم أكبر عدد من المهارات في نفس الوقت ويكون تركيز المتعلم على المهارة ككل دون أن ينبه إلى جزئياتها، ومن خلال ذلك يدرك العلاقات بين عناصر المهارة مما يسهم في سرعة تعلمها من خلال الإدراك والتذكر الحركي للمهارة كوحدة واحدة. ومهارات كرة اليد تتميز بأنها تعتمد على الحركات الطبيعية كالجري والوثب، والرمي واللقف باستخدام الكرة.

وإن استخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعاة الاشتراطات التالية:²

- أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.
- أن تتوفر وسائل الإيضاح المناسبة وذلك لتمكن المتعلمين على اكتساب التخييل الحركي.
- أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة ومناسبة لإمكانيات المتعلمين البدنية والمهارية والعقلية.
- عندما تصعب تجزئة المهارات على أجزاء.

وذكر (عفان عبد الكريم) يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة

الكلية فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد الجزء الموالي وهكذا.³

ج) الطريقة الكلية الجزئية (المختلطة):

يقول (إبراهيم حمادة) من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية والكلية مميزاتا وعيوبها لذلك هناك بعض المهارات التي تفصل استخدام الطريقتين معا حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، وفي نفس الوقت تفادي عيوب كل طريقة.⁴

¹ عباس محمد السمراني، بسويطي أحمد: طرق التدريس في مجال التربوي الرياضية، جامعة بغداد، 1984، ص43.

² عباس محمد السمراني، بسويطي أحمد: مرجع سابق، ص44.

³ عفان عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1989، ص280.

⁴ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص138-139.

وبهذا يمكننا أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلا وسطيا للطريقتين حيث توضح (عفان عبد الكريم) ذلك بقولها : يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعم فرصة العمل بالحركة الكلية بل بالأجزاء ويكون التقدم هنا (كلي - جزئي - كلي).¹

ويلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مراحل التعلم فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء والتعرف على أسبابه وعليه أي يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة ومؤثرة. وكذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين يستطيع الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به، حتى يستطيع اكتساب الأداء والتوافق الجيد وهكذا لا يتم إلا من خلال اختيارات صائبة لطرق تعلم المهارات الأساسية المتنوعة حسب الأهداف المسطرة من البرامج التعليمية والتدريبية للناشئين.

3-7- مفهوم المهارات الأساسية:

تعتبر المهارات الحركية الأساسية تعبيراً إيجابياً لحركات الجهاز الحركي للإتقان فهي تتم بصورة مفاجئة ولها أسبابها، كما أن لها بداية ونهاية فهي تفاعل إيجابي للاعب مع ما يحيط به، فإن المهارات الأساسية مع أنها المهارات الحركية التي تعتبر ضرورية وجوهرياً لإيجاد أو إتقان أي نشاط م مثل: الجري، الوثب والرمي... إلخ. وهي بمفهوم آخر مزج متوافق من الحركات الأساسية.²

والحركات الأساسية تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني. ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية فهو عادة بأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب.³

3-8- المهارات الأساسية في كرة اليد:

• المهارات الحركية:

وتشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة إضافة إلى أنها عاملاً أساسياً لنجاح المباراة في كرة اليد كما هو الحال بنسبة لجميع الرياضات، ومن الممكن أن تنقسم هذه المهارات الأساسية الحركية إلى:

✓ التمرير:

¹ عفان عبد الكريم، مرجع سابق، ص 258.

² كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسن، مرجع سابق، ص 21.

³ منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق، ص 93.

هو التنقل بالكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها، طبقا لطبيعة الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التميريرات التي تحقق الهدف من استخدام التميرير خلال سير اللعب، دون مخالفة لقواعد اللعبة ذاتها.¹

والتميرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة كأنها ثامن لاعب في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب، ومن أهم أنواع التميرير في كرة اليد نجد:

أ) التميريرة الكرباحية:

وهي من أهم أنواع التميرير وأكثرها اقتصادا، ومن أهم مميزاتها هي الحركة الضاربة للذراع، ويمكن تقسيمها اعتمادا على مقدار الارتفاع الذي يخرج منه الكرة إلى المستويات التالية²:

- تميريرة كرباحية من أعلى مستوى الرأس.
- تميريرة كرباحية من مستوى الرأس.
- تميريرة كرباحية من مستوى الكتف.
- تميريرة كرباحية من مستوى الحوض.

وهناك طريقتان للتميرير هما:

- التميريرة الكرباحية من الارتكاز.
- التميريرة الكرباحية بدون ارتكاز.

ب) التميريرة البندولية (المرجحية):

يمكن الأداء المؤكد للتميريرات البندولية وخاصة عند الحجز وتغيير الأماكن عن طريق التميرير، إرسال الكرة باستخدام التميريرات البندولية من مستوى الحوض وذلك لأن جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل من اللاعب المنافس والكرة نفسها³.

ويمكن تقسيمها إلى:

- التميريرة البندولية للأمام.
- التميريرة البندولية للخلف.
- التميريرة البندولية للجانب.

ج) التميريرة الصدرية:

أثبتت التميريرة الصدرية ملاءمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التميرير وهناك طريقتان لصورة التميريرة الصدرية هما⁴:

¹ كمال عبد المجيد، محمد صبحي حسين، مرجع سابق، ص 167.

² منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق، ص 101.

³ منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق، ص 101.

⁴ منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق، ص 12-13.

- التمريرة الصدرية بكلتا اليدين.
- التمريرة الصدرية بيد واحدة.

✓ الإستقبال:

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكن بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب. كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها، كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها وتنقسم مهارة الاستقبال إلى:

○ لقف الكرة.

○ إيقاف الكرة.

○ التقاط الكرة.

✓ التطيط:

يشكل تطيط الكرة مهارة حركية رياضية فرية وذلك عن طريق تحقيق استقبال الكرة من يد واحد أو يدين لاتجاه الأرض، متدرجة فوقها أو مرتدة منها إلى يد واحدة أو إلى يدين اللاعب على الأرض (في سكون أو حركة) أو في الهواء (من الوثب) مع استمرار حيازته وسيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة واحدة أو أكثر من مرة أو درجتها فوقها، ويتم التطيط الكرة وفقا لما يلي:

○ تطيط الكرة مرة واحدة.

○ تطيط الكرة باستمرار.

✓ الخداع:

ويعتبر من المهارات الحركية العامة والتي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللعب للمهارات السابقة والتي يستخدمها المهاجم كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه، ويشتمل هذه الحركة على مرحلتين، حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسار يتبع حركته، تليها مباشرة أداء المهاجم للحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويراعي أن يكون الأداء سريعا، والخداع نوعين¹:

○ الخداع دون كرة.

○ الخداع بالكرة.

✓ التصويب:

هو توجيه الكرة نحوى المرمى مستخدما في ذلك نوع من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كفضل الاحتمالات المتوقعة، ويعتبر التصويب نحوى المرمى من عناصر ممارسة كرة اليد بالنسبة للاعبين، والتصويب عدة أنواع:

○ التصويب الكرابحي بالارتكاز.

¹- منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق، ص ص 100-101.

- التصويب الكروبي من الجري.
- التصويب الكروبي من مستوى (الرأس، فوق الرأس، الكتف، الحوض)
- التصويب بالوثب (الطويل، العالي)
- التصويب مع السقوط (الأمامي، الجانبي)
- التصويب الخلفي (فوق الرأس، فوق الحوض، من مستوى الحوض).

3-9- المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد:

يبدأ الفريق في الهجوم في حالة حيازته على الكرة سواء عقب تصويب المنافس على المرمى أو لقف الكرة، أو كذلك عند مخالاف أحد المنافسين لقواعد اللعبة، والهجوم نوعان¹:

● الهجوم التنظيمي:

غالبا لا يسمح للفريق المهاجم بمفاجئة المنافس ببدء هجوم خاطف خاصة عند سرعة عودة المنافسين إلى أماكنهم الدفاعية، أو عند خروج الكرة عبر الخط النهائي للملعب وما إلى ذلك من مختلف الحالات التي تسمح للفريق المدافع فرصة للعودة وتنظيم هجماته الدفاعية. وفي هذه الحالة يقوم الفريق الحائز على الكرة بالهجوم التنظيمي، وتبدأ المرحلة الأولى من هذا الهجوم باحتلال كل مهاجم لمركز معين تمهيد التنظيم عملية الهجوم يليها مباشرة المرحلة الثانية التي تهدف إلى خلق الفرصة المناسبة لإصابة الهدف بفضل خطط تغيير المراكز وطرق الهجوم.

● الهجوم المضاد:

إن أول أهداف الفريق الذي ينجح في الاستحواذ على الكرة هو سرعة الهجوم المضاد وإحراز التفوق العددي على المدافعين في اتجاه مرمى المنافس وهو الهجوم المضاد. ✓ **المهارات الدفاعية:** ينتقل الفريق من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع لحظة فقدانه الكرة وتتم العملية الدفاعية برجوع جميع اللاعبين بسرعة خاطفة إلى مواقعهم الدفاعية ومحاولتهم إفشال هجوم المنافس حيث تتم تحركات المدافعين سواء بطول الملعب وبقرب دائرة المرمى بطرق مختلفة.

والمهارات الدفاعية هي:

- **دفاع فرد لفرد:** تعتمد على مراقبة كل مدافع لمهاجم معين، أي الدفاع رجل لرجل وهنا يلتزم كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع بمضايقة لاعب مهاجم معين وعدم تمكينه من استلام الكرة أو التمرير أو التصويب.¹

¹- نفس المرجع، ص 291.

- **دفاع المنطقة:** يعتمد فيها تأمين المناطق الدفاعية في معظم الأحوال من خلال مجموعة من اللاعبين وتعتبر الطريقة الأكثر شيوعاً وفعالية حيث يقوم كل لاعب مدافع بمراقبة مهاجم في حدود منطقة ستة 6 أمتار وهي عدة تشكيلات:²
(0.6) – (1.5) – (2.4) – (4.2) – (3.3) – (1.2.3).
- **لدفاع المركب:**
وهي طريقة دفاعية تتكون باستخدام لاعبي الفريق طريق الدفاع رجل لرجل والتشكيل الدفاعي (0.6) كأحد التشكيلات الدفاعية لدفاع المنطقة، فعلى سبيل المثال يمكن استخدام التشكيل الدفاعي:³
(2.0.4) – (5.0.1) – (0.6).

3-10- الأغراض المرتبطة بمستوى قدرة الفرد:

- إن الأغراض المرتبطة بالمهارات الحركية للاعب وحالته البدنية وكذلك لسلوكه خلال المنافسة، ويمكن تلخيصها في ما يلي:⁴
- هبوط درجة الأداء لظهور أخطاء بدائية.
 - توتر وعدم الثقة في النفس.
 - هبوط في توقيت المهارة الحركية.
 - نقص في القدرة على التركيز والتميز وإصلاح الأخطاء.
 - ✓ **بالنسبة للمهارات الحركية:**
 - هبوط القدرة على التحضير البدني.
 - المطالبة بزيادة فترة الراحة.
 - هبوط في مستوى القوة.
 - انخفاض في معدل السرعة.
 - نقص في القدرة على الاستجابة والتلبية السريعة.
 - ✓ **بالنسبة لسلوك اللاعبين خلال المنافسة:**
 - هبوط في درجة الاستعداد للكفاح والخوف من الاشتراك.
 - الهروب من المواقف الحرجة التي تتطلب الإقحام.

¹ منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق، ص 291.

² كمال درويش، سامي محمد علي، الدفاع في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 32.

³ منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق ص 291.

⁴ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 84.

- التخاذل قرب النهاية.
- عدم القدرة على التفكير والتهيج خلال المسابقة.

خلاصة:

يحتل تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد الحديثة أهمية خاصة في عملية التدريب، إذ تهدف إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية واتفاقها بحيث استخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية أثناء المنافسة. المهارات الأساسية تلعب دورا هاما في عملية الإعداد الشامل والمتكامل للعب كرة اليد، ولا يأتي إلا من خلال البرامج المبنية على الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، وكذا متابعة المدرب للطرق الحديثة في عملية التعلم، والإتقان للمهارات الأساسية والإلمام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكون لاعب كرة اليد الحديثة.

الجانب التطبيقي

**الفصل الرابع: منهجية
البحث وإجراءاته الميدانية**

تمهيد:

إن الحصول على نتائج دقيقة لدراسة ما لا يقتصر فقط على الدراسة النظرية وإنما يتطلب إجراءات ميدانية من أجل تحقيق فرضيات البحث، لهذا فالباحث مطالب بالاختيار الدقيق للمنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، و كذلك الاستخدام السليم والصحيح للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة و ذلك بغرض دفع البحث العلمي إلى التقدم.

وفي هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي علينا التقيد بها من أجل الوصول إلى مشكلة بحثنا و الأبعاد عن الذاتية والحصول على نتائج علمية مشبعة بالاستناد العلمي الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض لاعبي كرة اليد بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديتهم و معرفة الأمور التي تساعد و الأمور التي تعرقل عملهم التدريبي، و على ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بلاعبي بعض الأندية، و ذلك للكشف و الوقوف على دور و أهمية التحضير البدني في كرة اليد.

و بعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعه ارتأينا أن نعرضه لتحكيم الأساتذة المختصين في التربية البدنية والرياضية، حتى يمكننا الاستفادة من الأخطاء والقيام بتصحيحها، وبالتالي يكون واضح ومفهوم لكل أفراد عينة البحث، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصداقية.

4-2- المنهج المستخدم:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار تابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة، حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة. "ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديد موضوع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة".¹

أما بشير صالح الرشدي فيعرف المنهج الوصفي "بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جميع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث".²

3-عينة البحث وكيفية اختيارها: عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل (الأصلي)، من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت 40 لاعبا ينشطون في أربعة أندية لكرة اليد في ولاية البويرة.

- 10 لاعبين من فريق (النادي الرياضي للهواة - المجمع الرياضي سور الغزلان)
GSSGHOZLANE.

- 10 لاعبين من فريق (النادي الرياضي الهاوي - امال عين بسام) AA.BESSEM.

- 10 لاعبين من فريق (النادي الرياضي للهواة - ثالوين) ASTLIOUINE.

- 10 لاعبين من فريق (النادي الرياضي للهواة - شعبة ابراهم) CH.BRAHEM .

¹ يولد فان دالين: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون: **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، ط2، القاهرة، مصر، 1984، ص313.

² بشير صالح الرشدي: **مناهج البحث التربوي**، دار الكتاب، الكويت، 2000، ص59.

4-3- أدوات الدراسة

الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

كما يعرف على أنه "وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف، حتى ما إجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة وأيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا"¹، فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها، حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية:

- صياغة الأسئلة باللغة العربية واضحة وسهلة.
 - ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
 - صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي لكل مدرب.
 - احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة ب: نعم أو لا وأسئلة شبه مفتوحة تتحدد لها إجابات يختار المستقضي منه إحداها وأسئلة مفتوحة لاقتراح الحلول المناسبة.
- وقد تم بناء الاستبيان على أساس ثلاث محاور:
- المحور الأول: علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري في كرة اليد.
 - المحور الثاني: تأثير المدرب على تطوير الأداء المهاري في كرة اليد.
 - المحور الثالث: علاقة التحضير البدني بوجود الإمكانيات والمحضر البدني.

4-4- مجالات الدراسة:

- المجال المكاني والزمني:
 - المجال المكاني: شملت دراستنا لاعبي أندية كرة اليد لولاية البويرة "صنف أواسط".
 - المجال الزمني: دامت مدة الدراسة من 10 مارس الى 05 ماي للسنة الجامعية 2015-2016.
- 4-5- ضبط متغيرات الدراسة: إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.
- المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "التحضير البدني".
 - المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "الارتقاء بالأداء المهاري في كرة اليد".

¹ أحمد شبلي: منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص25.

4-6- المعالجة الإحصائية:

إن المنهج الإحصائي الذي استخدمناه في دراستنا يعتبر من أنجح الطرق لتحويل المعلومات المتحصل عليها إلى نتائج عديدة يمكن توظيفها في التحليل والمقارنة، وقد استخدمنا قانون النسبة المئوية الذي يعطي نتائج دقيقة تمكننا من الفصل بينها، وقانون النسبة المئوية كالاتي:

• قانون النسبة المئوية:

$$\frac{100 \times ع}{ن} = س$$

س : النسبة المئوية

ع: عدد التكرارات

ن: المجموع الكلي للعينة

• قانون اختبار كاف التربيع

$$K^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

K^2 : القيمة المحسوبة من خلال الاختبارات

O = عدد التكرارات الحقيقية

E : عدد التكرارات النظرية

يتم حساب التكرارات النظرية E من خلال المعادلة التالية E = $\frac{\text{مجموع التكرارات الحقيقية}}{\text{عدد الاختبارات الموضوعة للأسئلة}}$

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية و طرق البحث، من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل و المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، و نتناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر : الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، المنهج المتبع، متغيرات البحث، مجتمع الدراسة، مجالات البحث، الوسائل الإحصائية.

**الفصل الخامس: عرض
و تحليل ومناقشة النتائج**

تمهيد:

يهدف هذا الاستبيان إلى التعرف والاطلاع على آراء اللاعبين فيما يخص عدة معطيات ومعلومات تخص موضوع التحضير البدني الجيد في الارتقاء بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف اواسط ، ولهذا الغرض قمنا بطرح أسئلة على اللاعبين، تدور حول هذا الموضوع قصد الحصول على معلومات علمية دقيقة لذا استوجب علينا إتباع البنود التالية وفق التنظيم الآتي:

5-1- عرض وتحليل النتائج:

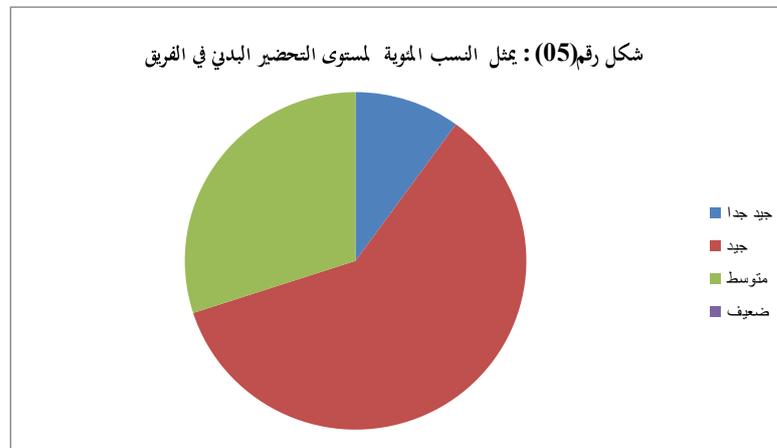
المحور الأول: - التركيز على التحضير البدني يطور الأداء المهاري للاعبين كرة اليد الجزائرية صنف أواسط سؤال رقم (01):

ما هو مستوى التحضير البدني لديكم؟

الغرض: هو تحديد مستوى التحضير البدني في الفريق.

جدول رقم (05): يمثل التكرارات والنسب المئوية لمستوى التحضير البدني في الفريق.

| المتغيرات | التكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الإحصائي |
|-----------|-----------|----------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------------|
| جيد جدا | 04 | 10% | 33.6 | 7.82 | 0.05 | 3 | دال |
| جيد | 24 | 60% | | | | | |
| متوسط | 12 | 30% | | | | | |
| ضعيف | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 40 | 100% | | | | | |



تحليل النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة (60%) من اللاعبين أجابوا (جيد)، و(30%) من اللاعبين أجابوا (متوسط)، و (10%) من اللاعبين أجابوا (جيد جدا)، وبما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 03 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن مستوى التحضير البدني في الفريق جيد، إذن مستوى التحضير البدني في الأندية جيد

وذلك لمدى فعالية التحضير البدني ودوره الإيجابي في تحقيق النتائج الإيجابية . وهو ما أكده Brikci, A عندما

تحدث عن أهمية عملية الإعداد البدني للاعب كرة اليد ودورها في تحقيق و استمرار النتائج الايجابية.¹

¹ Brikci, A : Physiologie appliqué aux activités sportives, édition abada, 1995, p192. مرجع سابق ص30

سؤال رقم (02):

هل التحضير البدني وحده كافي لتطوير أدائك المهاري؟

الغرض:

تحديد إذ كان التحضير البدني وحده كافي لتطوير الأداء المهاري في كرة اليد.

جدول رقم (06): يمثل التكرارات والنسب المئوية إذ ما كان التحضير البدني وحده كافي لتطوير الأداء المهاري في كرة اليد.

| المتغيرات | تكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الاحصائي |
|-----------|---------|----------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|-----------------------|
| نعم | 34 | 85% | 19.6 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 06 | 15% | | | | | |
| المجموع | 40 | 100% | | | | | |

شكل رقم (06): يمثل النسب المئوية إذ ما كان التحضير البدني وحده كافي

لتطوير الأداء المهاري في كرة اليد.

نعم
لا

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة من اللاعبين (85%) أجابوا (نعم) أي أن التحضير البدني كاف لتطوير الأداء المهاري، في حين النسبة الأخرى (15%) أجابوا (لا)، وبما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² المجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن التحضير البدني كاف لتطوير الأداء المهاري فالتحضير البدني دور كبير في تطوير الأداء المهاري في كرة اليد. وهو ما تحدث عنه طلحة حسان الدين عند تعريفه للأداء المهاري¹

¹ طلحة حسان الدين الأسس الحركيو والوظيفية، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ص9 وص10 . الصفحة 49

سؤال رقم (03):

هل عدم التركيز على التحضير البدني يؤثر على أدائك المهاري؟

الغرض: تحديد في حالة عدم التركيز على التحضير البدني إذ يؤثر على الأداء المهاري.

جدول رقم (07): يمثل التكرارات والنسب المئوية في حالة عدم التركيز على التحضير البدني هل يؤثر على

الأداء المهاري؟

| المتغيرات | تكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الاحصائي |
|-----------|---------|----------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------------|
| نعم | 28 | 70% | | | | | |
| لا | 12 | 30% | | | | | |
| المجموع | 40 | 100% | 6.4 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |

شكا رقم (07): يمثل النسب المئوية في حالة عدم التركيز على التحضير البدني.

يؤثر على الأداء المهاري؟

نعم
لا

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة (70%) من اللاعبين أجابوا (نعم) أي عدم التركيز في التحضير البدني يؤثر على الأداء المهاري، في حين (30%) أجابوا (لا)، وبما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² المجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن عدم التركيز على التحضير البدني يؤثر سلبا على الأداء المهاري، إذن التحضير البدني له دورا هاما في تطوير الأداء المهاري.

السؤال رقم (04):

هل يمكن تطوير أدائك المهاري دون التحضير البدني؟

الغرض:

تحديد إذ يمكن تطوير الأداء المهاري دون تحضير بدني.

جدول رقم (08): يمثل التكرارات والنسب المئوية إذ يمكن تطوير الأداء المهاري دون تحضير بدني.

| المتغيرات | التكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الاحصائي |
|-----------|-----------|----------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------------|
| نعم | 10 | 25% | | | | | |
| لا | 30 | 75% | | | | | |
| المجموع | 40 | 100% | 1.67 | 3.84 | 0.05 | 1 | غير دال |

شكرا رقم (08): يمثل النسب المئوية إذ يمكن تطوير الأداء المهاري دون تحضير بدني:

نعم
لا

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة (75%) أي 30 لاعبا أجابوا ب(لا) لأي أنه لا يمكن تطوير الأداء المهاري دون التحضير البدني، والفئة الأخرى (25%) أي 10 لاعبين أجابوا ب (نعم)، وبما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² المجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج:

نستج أنه لا يمكن تطوير الأداء المهاري دون التحضير البدني.

سؤال رقم (05):

هل عندما تكون اللياقة منخفضة يكون أدائك المهاري جيد؟

الغرض:

تحديد عندما تكون اللياقة البدنية منخفضة إذ ما يكون الأداء المهاري جيد.

جدول رقم (09): يمثل التكرارات والنسب المئوية عندما تكون اللياقة البدنية منخفضة هل يكون الأداء المهاري جيد.

| المتغيرات | التكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الاحصائي |
|-----------|-----------|----------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|-----------------------|
| نعم | 10 | 25% | 1.67 | 3.84 | 0.05 | 1 | غير دال |
| لا | 30 | 75% | | | | | |
| المجموع | 40 | 100% | | | | | |

شكا رقم (09): عن النسب المئوية عندما تكون اللياقة البدنية منخفضة هي

يكون الأداء المهاري جيد.

نعم
لا

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة من اللاعبين (75%) أجابوا (لا) ونسبة قليلة (25%) من اللاعبين أجابوا (نعم)، منه نلاحظ أن عندما تكون اللياقة البدنية منخفضة يكون الأداء المهاري ضعيف، إذن للياقة البدنية دورا هاما في تطوير الأداء المهاري ، وبما ان كا² المحسوبة اصغر من كا² المجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 01 وبالتالي ليست هناك فروق لها دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن للياقة البدنية دورا هاما في تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري.

المحور الثاني: للمدرب دور كبير في التحضير البدني لتطوير الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد الجزائرية - صنف أواسط.

سؤال رقم (06):

هل نجد في المدرب القدرات لتحضير اللاعبين من الجانب البدني؟

الغرض:

تحديد إذ يمكن للمدرب أن يحضر الفريق من الجانب البدني

جدول رقم (10): يمثل التكرارات والنسب المئوية لقدرات المدرب في تحضير اللاعبين من الجانب البدني.

| المتغيرات | التكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الاحصائي |
|-----------|-----------|----------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|-----------------------|
| نعم | 26 | 65% | 3.6 | 3.84 | 0.05 | 1 | غير دال |
| لا | 14 | 35% | | | | | |
| المجموع | 40 | 100% | | | | | |

شكرا رقم (10): عثا النسب المئوية لقدرات المدرب في تحضير اللاعبين من

الجانب البدني

نعم

لا

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أكبر نسبة من اللاعبين (65%) أجابوا (نعم)، ونسبة قليلة من اللاعبين (35%) أجابوا (لا)، وبما ان كا² المحسوبة اصغر من كا² المجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 02 وبالتالي ليست هناك فروق لها دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن المدربين قادرين على تحضير الفريق من الجانب البدني، فللمدرب قدرات كافية لتحضير الفريق من الجانب البدني.

سؤال رقم (07):

كيف يكون التحضير البدني لديكم؟

الغرض: تحديد كيفية إجراء التحضير البدني في الفريق.

جدول رقم (11): يمثل التكرارات والنسب المئوية لكيفية إجراء التحضير البدني في الفريق.

| المتغيرات | التكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الاحصائي |
|-------------|-----------|----------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------------|
| فردى | 10 | 25% | 5 | 5.99 | 0.05 | 2 | غير دال |
| جماعى | 20 | 50% | | | | | |
| الاثنين معا | 10 | 25% | | | | | |
| المجموع | 40 | 100% | | | | | |

شكا رقم (11): عن النسب المئوية لكيفية إجراء التحضير البدني في الفقرة.

فردى
جماعى
الاثنين معا

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة من اللاعبين (50%) أجابوا ب(جماعى) و (25%) من اللاعبين أجابوا (الاثنين معا)، والمجموعة الأخرى أي الصغيرة (25%) أجابوا (فردى)، وبما ان كا² المحسوبة اصغر من

كا² الجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 01 وبالتالي ليست هناك فروق لها دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

منه نستنتج أن معظم الفرق تقوم بالتحضير البدني جماعيا.

سؤال رقم (08):

هل يستعمل مدربكم برنامجا علمي معين في التحضير البدني؟

الغرض:

تحديد إذ ما المدرب يستعمل برنامجا معيناً في التحضير البدني.

جدول رقم (12): يمثل التكرارات والنسب المئوية للمدرب في حالة استعمال برنامجا معين في التحضير البدني.

| المتغيرات | التكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الاحصائي |
|-----------|-----------|----------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------------|
| نعم | 32 | 80% | | | | | |
| لا | 8 | 20% | | | | | |
| المجموع | 40 | 100% | 14.4 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |

جدول رقم (12): يمثل النسب المئوية للمدرب في حالة استعمال برنامجا معين في التحضير

البدني.

نعم

لا

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كبيرة من اللاعبين (80%) أجابوا (نعم) أي أن المدربين يعتمدون على البرامج العلمية، ونسبة قليلة (20%) أجابوا (لا) أي أن الفرق واحد لا يعتمد مدربهم على البرامج العلمية في التحضير البدني. وبما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن معظم المدربين يستعملون البرامج العلمية في عملية التحضير البدني

سؤال رقم (09):

كم عدد الحصص التدريبية المخصصة للجانب البدني في الأسبوع؟

الغرض: تحديد عدد الحصص المخصصة للجانب البدني في الأسبوع.

جدول رقم (13): يمثل التكرارات والنسب المئوية لعدد الحصص التدريبية المخصصة للجانب البدني في الأسبوع.

| المتغيرات | التكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الاحصائي |
|-----------|-----------|----------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------------|
| حصة | 12 | 30% | 29.6 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| حصتين | 28 | 70% | | | | | |
| ثلاث حصص | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 40 | 100% | | | | | |

شكا رقم (13): يمثل النسب المئوية لعدد الحصص التدريبية المخصصة للجانب البدني في

الأسبوع.

حصة

حصتين

ثلاث حصص

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة من اللاعبين (70%) أي (28) لاعبا أجابوا (حصتين)، ونسبة قليلة (30%) أي (12) لاعبا أجابوا (حصة)، وبما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم الفرق تخصص حصتين للجانب البدني في الأسبوع، وتعطي أهمية للجانب البدني.

سؤال رقم (10):

ما الذي يقوم بالتحضير البدني؟

الغرض:

تحديد من يقوم بالتحضير البدني في الفريق.

جدول رقم (14): يمثل التكرارات والنسب المئوية لتحديد من الذي يقوم بالتحضير البدني في الفريق.

| المتغيرات | التكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الاحصائي |
|---------------|-----------|----------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------------|
| المدرّب | 40 | %100 | | | | | |
| المحضر البدني | 00 | %00 | | | | | |
| المجموع | 40 | %100 | 40 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |



تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن 40 لاعبا أي بنسبة (%100) أجابوا بأن المدرّب هو الذي يقوم بالتحضير البدني، وبما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن كل الفرق يعتمدون على المدرّب في عملية التحضير البدني، فالمدرّبين لديهم الكفاءة اللازمة لعملية التحضير البدني.

سؤال رقم (11):

هل يخصص المدرب برنامج بدني خاص للاعبين العائدين من الإصابات والذين يعانون نقص في اللياقة البدنية؟
الغرض: تحديد إذا المدرب يخصص برنامج بدني خاص للاعبين العائدين من الإصابات والذين يعانون نقص في اللياقة البدنية.

جدول رقم (15): يمثل التكرارات والنسب المئوية إذ ما يخصص المدرب برنامج بدني خاص للاعبين العائدين من الإصابات والذين يعانون نقص في اللياقة البدنية.

| المتغيرات | التكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الاحصائي |
|-----------|-----------|----------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------------|
| نعم | 32 | 80% | 14.4 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 8 | 20% | | | | | |
| المجموع | 40 | 100% | | | | | |

شكل رقم (15): يمثل النسب المئوية إذ ما يخصص المدرب برنامج بدني خاص للاعبين

العائدين من الإصابات والذين يعانون نقص في اللياقة البدنية.

نعم
لا

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة اللاعبين (80%) أجابوا (نعم)، ونسبة قليلة (20%) من اللاعبين أجابوا ب(لا)، وبما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن معظم الفرق يلجأ المدرب إلى استخدام برنامجا خاصا للاعبين العائدين من الإصابة والذين يعانون من نقص في اللياقة البدنية، إذن نستنتج أن الفرق تعطي أهمية كبيرة للجانب البدني ولأعضاء الفريق الناقصين من التخضير البدني والعائدين من الإصابات.

المحور الثالث: نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات والمحضر البدني لدى النوادي الجزائرية .
السؤال رقم (12):

في رأيك إلى ماذا يعود نقص التحضير البدني؟

الغرض: معرفة سبب نقص التحضير البدني في الفريق.

جدول رقم (16): يمثل الجدول التكرارات والنسب المئوية لأسباب النقص البدني في الفرق.

| المتغيرات | التكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الاحصائي |
|--------------------|-----------|----------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------------|
| نقص الإمكانيات | 40 | %100 | 40 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| غياب المحضر البدني | 00 | %00 | | | | | |
| المجموع | 40 | %100 | | | | | |

شكل رقم (16): يمثل الجدول التكرارات والنسب المئوية لأسباب النقص البدني في الفرق.

نقص الإمكانيات
غياب المحضر البدني

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن 40 لاعبا أي بنسبة (%100) أرجعوا نقص التحضير البدني إلى غياب الإمكانيات. وبما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن سبب نقص التحضير البدني في الفريق هو غياب الإمكانيات، التي لها الأثر الكبير في عملية التحضير البدني.

السؤال رقم (13):

هل تعتقد أنه من الضروري وجود محضر بدني في الفريق؟

الغرض:

معرفة مدى ضرورة وجود المحضر البدني في الفريق.

جدول رقم (17): يمثل التكرارات والنسب المئوية لرأي اللاعبين في ضرورة وجود محضر بدني في الفريق.

| المتغيرات | التكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الاحصائي |
|-----------|-----------|----------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------------|
| نعم | 00 | %00 | 40 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 40 | %100 | | | | | |
| المجموع | 40 | %100 | | | | | |

شكل رقم (17): يمثل التكرارات والنسب المئوية لرأي اللاعبين في ضرورة وجود محضر بدني في الفريق

نعم
لا

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن 40 لاعبا أي بنسبة (100%) أجابوا (لا)، وبما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن ليس من الضروري وجود محضر بدني في الفريق وذلك لكون المدرب قادر على القيام بعملية التحضير البدني.

السؤال رقم (14):

هل نقص الإمكانيات يؤثر سلبا على التحضير البدني؟
الفرض: معرفة مدى تأثير الإمكانيات على التحضير البدني في الفريق.

جدول رقم (18): يمثل التكرارات والنسب المئوية لمدى تأثير الإمكانيات على التحضير البدني في الفريق.

| المتغيرات | التكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الاحصائي |
|-----------|-----------|----------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------------|
| نعم | 40 | 100% | | | | | |
| لا | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 40 | 100% | 40 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |

شكل رقم (18): يمثل النسب المئوية والتكرارات على التحضير البدني في

الفريق.

نعم

لا

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن 40 لاعبا أي بنسبة (100%) أجابوا ب(نعم)، وبما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن كل اللاعبين يؤثر عليهم نقص الإمكانيات في الفريق يؤثر سلبا على التحضير البدني وتعتبر عنصرا هاما في التحضير البدني.

السؤال رقم (15):

هل ترى أن التحضير البدني الجيد يكون مع مدرب أو المحضر البدني أم الاثنین معا؟

الغرض: معرفة كيف يكون التحضير البدني جيد مع المدرب أو المحضر البدني

جدول رقم (19): يمثل التكرارات والنسب المئوية لرأي اللاعبين هل يكون التحضير البدني جيد مع المدرب أو المحضر البدني أو الاثنین معا.

| المتغيرات | التكرارات | النسبة % | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاستنتاج الاحصائي |
|---------------|-----------|----------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------------|
| المدرب | 07 | 17.5% | 31.9 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| المحضر البدني | 03 | 7.5% | | | | | |
| الاثنین معا | 30 | 75% | | | | | |
| المجموع | 40 | 100% | | | | | |

شكل رقم (19): يمثل النسب المئوية لرأي اللاعبين هل يكون التحضير البدني جيد مع

المدرب أو المحضر البدني أو الاثنین معا.

المدرب
المحضر البدني
الاثنین معا

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول معظم اللاعبين (30) أي بنسبة (75%) أجابوا (المحضر البدني والمدرب) و (07) لاعبين أي بنسبة (17.5%) أجابوا (المدرب) و(03) لاعبين أي بنسبة (7.5%) أجابوا (المحضر البدني)، وبما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² المجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن التحضير البدني الجيد يكون مع المدرب والمحضر البدني.

- مناقشة ومقارنة النتائج بفرضيات البحث: بعد الدراسة التي شملت مختلف جداول الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات الإحصائية لمتغيرات فرضيات الدراسة التي كانت حول موضوع "دور التحضير البدني الجيد في الارتقاء بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد- صنف أوسط. مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية رقم(01): « التركيز على التحضير البدني يطور الأداء المهاري للاعبين كرة اليد الجزائرية - صنف أوسط .

| نتائج الفرضية الأولى الخاص بإجابات اللاعبين. | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|---------|---------|--------------------|
| الإستنتاج الإحصائي | كا ² المجدولة | كا ² المحسوبة | %النسبة | الإجابة | التوزيع الاسئلة |
| دال إحصائيا | 7.82 | 33.6 | 10% | جيد جدا | س01 |
| | | | 60% | جيد | |
| | | | 30% | متوسط | |
| | | | 00% | ضعيف | |
| دال إحصائيا | 3.84 | 19.6 | 85% | نعم | س02 |
| | | | 15% | لا | |
| دال إحصائيا | 3.84 | 6.4 | 70% | نعم | س03 |
| | | | 30% | لا | |
| غير دال إحصائيا | 3.84 | 1.67 | 25% | نعم | س04 |
| | | | 75% | لا | |
| غير دال إحصائيا | 3.84 | 1.67 | 25% | نعم | س05 |
| | | | 75% | لا | |

الجدول رقم (20): يمثل الدلالة الإحصائية للعبارات الخاصة بإجابات اللاعبين.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها ومن خلال الجداول رقم (01) (02) (03) (04) (05) تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما عدا رقم 04 و 05 من خلال اختبار (كا²) تظهر في كون أن معظم اللاعبين يؤكدون على ان التركيز على التحضير البدني يطور الأداء المهاري للاعبين كرة اليد ، و هذا ما يتفق مع اهمية الإعداد البدني في الجانب النظري الذي ينص على اهميتها وتكمن في :

- تنمية التحمل لدى اللاعبين حتى يمكن تجنب عامل التعب

- تهيئة اللاعب من النواحي البدنية و المهارية

- تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة

ومنه كنتيجة نهائية يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن: التحضير البدني يساعد من رفع مردود اللاعبين الأواسط، قد تحققت بنسبة كبيرة.

مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية رقم (02): « للمدرب دور كبير في التحضير البدني لتطوير الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد الجزائرية - صنف أواسط. ».

| نتائج الفرضية الثانية الخاصة بإجابات المدربين. | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|----------|---------------|--------------------|
| الإستنتاج الإحصائي | كا ² المجدولة | كا ² المحسوبة | النسبة % | الإجابة | التوزيع الاسئلة |
| غير دال إحصائي | 3.84 | 3.6 | 65% | نعم | س06 |
| | | | 35% | لا | |
| غير دال إحصائيا | 5.99 | 5 | 25% | فردى | س07 |
| | | | 50% | جماعى | |
| | | | 25% | الاثنين معا | |
| دال إحصائيا | 3.84 | 14.4 | 80% | نعم | س08 |
| | | | 20% | لا | |
| دال احصائيا | 5.99 | 29.6 | 30% | حصاة | س9 |
| | | | 70% | حصتين | |
| | | | 00% | 3 حصص | |
| دال إحصائيا | 3.84 | 40 | 100% | المدرب | س10 |
| | | | 00% | المحضر البدنى | |
| دال إحصائيا | 3.84 | 14.4 | 80% | نعم | س11 |
| | | | 20% | لا | |

الجدول رقم (21): يمثل الدلالة الإحصائية للعبارات الخاصة بإجابات اللاعبين.

- ومن خلال النتائج المتحصل عليها ومن خلال الجداول رقم (06) (07) (08) (9) (10) (11) تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما عدا رقم 6 و 7 من خلال اختبار (كا²) و هذا يعني ان:
- للمدرب دور كبير في التحضير البدني لتطوير الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد .
- كل اللاعبين أكدوا أن التحضير البدني ليس ضروري مع المحضر البدني
- يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن اللاعبين يؤكدون ان عدد الحصص له تأثير ايجابي في التحضير البدني لأن ذلك يساعد في تنمية الصفات البدنية.

ومنه وكنتيجة يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على ان للمدرب دور كبير في التحضير البدني لتطوير الأداء المهاري عند لاعبي كرة الي.

- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية رقم (03): « نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الامكانيات والمحضر البدني لدى النوادي الجزائرية ».

| نتائج الفرضية الثالثة الخاصة بإجابات اللاعبين. | | | | | التوزيع |
|--|--------------------------|--------------------------|--------|--------------------|---------|
| الاستنتاج الإحصائي | كا ² المجدولة | كا ² المحسوبة | النسبة | الاجابة | الاسئلة |
| دالة احصائيا | 3.84 | 40 | 100% | نقص الامكانيات | س12 |
| | | | 00% | غياب المحضر البدني | |
| دال إحصائيا | 3.84 | 40 | 00% | نعم | س13 |
| | | | 100% | لا | |
| دال إحصائيا | 3.84 | 40 | 100% | نعم | س14 |
| | | | 00% | لا | |
| دالة احصائيا | 5.99 | 31.9 | 17.5% | المدرب | س15 |
| | | | 7.5% | المحضر البدني | |
| | | | 75% | الاثنين معا | |

الجدول رقم (22): يمثل الدلالة الإحصائية للعبارات الخاصة بإجابات اللاعبين.

- ومن خلال النتائج المتحصل عليها ومن خلال الجداول رقم(12) (13) (14) (15) تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية من خلال اختبار (كا²) و هذا يعني ان:
- نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الامكانيات والمحضر البدني لدى النوادي الجزائرية.
- ان معظم اللاعبين اكدوا انه ليس من الضروري وجود محضر بدني في الفريق .
- ومنه كنتيجة يمكننا القول أن الفرضية الثالثة التي تنص على أن المستوى المعرفي للمدرب في مجال التحضير البدني دور في رفع مستوى انجاز السباحين الناشئين، قد تحققت بنسبة كبيرة.

مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

- الجدول رقم (23): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

| النتيجة | صياغتها | الفرضية |
|---------|--|-------------------------|
| تحققت | التركيز على التحضير البدني يطور الأداء المهاري للاعبين كرة اليد الجزائرية | الفرضية الجزئية الأولى |
| تحققت | المدرّب دور كبير في التحضير البدني لتطوير الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد | الفرضية الجزئية الثانية |
| تحققت | نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الامكانيات والمهضر البدني لدى النوادي الجزائرية | الفرضية الجزئية الثالثة |
| تحققت | يلعب التحضير البدني دورا كبيرا في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية -صنف أوسط. | الفرضية العامة |

من خلال الجدول رقم (23) يتبين لنا أن الفرضيات الثلاثة التي اقترحها الباحثان قد تحققت وهذا ما أثبتته النتائج المتحصلة عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين ، ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه الدراسة وحسب ملاحظتنا للنتائج المتحصلة عليها، يتضح جليا أن الفرضية العامة التي تتمحور في ان التحضير البدني دورا كبيرا في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية -صنف أ وسط. قد تحققت بنسبة كبيرة.

وفي الأخير فإن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصلة عليها.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل الفرضيات على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر اللاعبين حول أهمية التحضير البدني الجيد و دوره في رفع الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط، وقد استخدمنا كل من النسبة المئوية واختبار χ^2 ، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج، فمن خلال النتائج التي تحصلنا عليها وجدنا أن الإعداد البدني له أهمية كبيرة في الارتقاء بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف اواسط وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

استنتاج عام

استنتاج عام:

من خلال ما سبق ذكره توصلنا إلى أن معظم اللاعبين الذين كانوا محور لاستبياننا الذي تناول موضوع دور التحضير البدني في الارتقاء بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط، أكدوا أن للتحضير البدني أهمية كبيرة في كرة اليد الحديثة تكمن أهميته في تحسين اللياقة البدنية، وبالتالي تطوير الأداء المهاري كما أكدوا أن الأندية الجزائرية تعطي أهمية كبيرة له، ونجد معظم هذه الأندية تضع الثقة الكبيرة في مدربينا بعدم الاعتماد على المحضرين البدنيين ومع ذلك أكدوا بأن هناك فرق بين المحضر البدني والمدرّب في عملية التحضير البدني، إلى أن نقص التحضير البدني سببه نقص الإمكانيات المادية. ولقد تمكننا من خلال أجوبة أفراد عينتنا من إثبات صحة فرضيتنا. فبالنسبة للفرضية الأساسية، فتم إثباتها حيث يلعب التحضير البدني دورا كبيرا في تطوير الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد (أوسط).

أما بالنسبة للفرضيات الجزئية فقد توصلنا إلى صحتها من خلال أجوبة اللاعبين وتركيزهم أثناء التحضير البدني وإعطاء الثقة للمدربين، إلا الفرضية الثالثة فتحقق النصف منها وهو غياب الإمكانيات، في حين النصف الآخر المحضر البدني ليس من الضروري وجوده في هذه الفرق.

وفي الأخير يمكننا القول أن الظروف وكفاءة المدربين كافية لتكوين اللاعبين من الجانب البدني، وهذا راجع بالإيجاب على كرة اليد الجزائرية إلا أن هناك عائق لعملية التحضير البدني وهو نقص الإمكانيات المادية، فإذا توفرت الإمكانيات مع الظروف اللازمة ومعرفة استغلالها أحسن استغلال فسوف يكون بوسعنا أن نكسب فريق وطني قادر على تشريف الألوان الوطنية في مختلف المحافل الدولية.

خاتمة

خاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني لدى اللاعبين في ميدان كرة اليد، حيث أننا في البداية أردنا معرفة أهمية التحضير البدني، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين، لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق في التدريب وقبل المناقشة أو أثناءها، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

من خلال الدراسة النظرية المكونة من ثلاث فصول، فقد تناولنا في الفصل الأول التعريف بهذه اللعبة وإعطاء لمحة تاريخية عن نشأتها وكذا القوانين المنظمة لها، أما الفصل الثاني فتناولنا فيه التحضير البدني لدى لاعبي كرة اليد والصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة اليد وكذا طرق تنميتها، أما الفصل الثالث فقد تطرقنا فيه إلى الأداء المهاري في كرة اليد حيث أعطينا مفهوماً له وطبيعة ومراحل تعليمه والمهارات الأساسية في كرة اليد.

ومن خلال الدراسة التطبيقية و النتائج المتوصل إليها، أكدنا فعلاً أننا مدربيننا واعون بأهمية التحضير البدني، ولذلك أعطوه الأهمية الكبيرة ويظهر ذلك في التركيز على التحضير البدني، الذي له الدور الفعال في تنمية الصفات البدنية والمهارات للاعب، دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث فقد تحققت.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعة جديدة لإثراء مكتباتنا التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث.

الاقتراحات

اقتراحات

:
إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانيتها المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال يتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام الدربين بهذا المجال إلا وهو التحضير البدني. وعلى ضوء هذه النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم. ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.
 - الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد.
 - إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني.
 - ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين.
- كما نقترح فروض مستقبلية :
- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب.
 - توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى.
 - توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف.
 - الاعتماد على المراكز الخاصة للاعبين بدني.
 - الاهتمام بالفئات الصغرى خاصة في تطوير عناصر اللياقة البدنية كالسرعة في والمداومة والرشاقة لأن في الكبر تصعب تطوير هذه الصفات.

بیبلیو غرافیا

قائمة المصادر و المراجع:

- مراجع باللغة العربية:
- (1) إبراهيم وحيد محمود: التعلم-أسسه-نظرياته-تطبيقاته-دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية 1995.
- (2) أبو عبده حسين: الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط1، ط2، دار الإشعاع، مصر، 2001.
- (3) أحمد زكي صالح: التعلم-أسسه-مناهجه-نظرياته، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة، بدون سنة.
- (4) أحمد شبلي : منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992.
- (5) أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط 4، 1999.
- (6) أمر الله الباسطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار الفكر، مصر، 1998.
- (7) أميرة حسن محمود، مهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2008.
- (8) أمين الخولي وآخرون : دائرة المعارف الرياضية وعلوم التربية البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- (9) بشير صالح الرشيدى: مناهج البحث التربوي ، دار الكاتب الحديث، الكويت، 2000.
- (10) حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- (11) يولد فان دالين: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، القاهرة، مصر، 1984.

- 12) طلحة حسان الدين: الأسس الحركية والوظيفية، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 13) عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 14) عباس محمد السمراني، بسويطي أحمد: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984 .
- 15) عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1989 .
- 16) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 17) أبو العلا عبد الفتاح، حمل التدريب وصحة الرياضي ، دار النشر الحديث، مصر، 2002.
- 18) على أحمد مذکور: منهج تعليم الكبار، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
- 19) عمر بشير الطوبي: الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار، كلية التربية، جامعة الفتح، ليبيا، 1991.
- 20) فيكتوريا أفيللا: العالم الخفي "العضلات"، منشورات القصبية، الجزائر، 1998.
- 21) كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين عباس أبو زيد: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد —، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002.
- 22) كمال درويش: الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- 23) كمال درويش: الدفاع في كرة اليد: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 24) كمال درويش، سامي محمد علي: الدفاع في كرة اليد ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 25) كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسين: رباعيات كرة اليد الحديثة ، ج2، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.

- 26) محمد أبو هاشم : سيكولوجية المهارات، ط 1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2004.
- 27) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 28) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف، ط 2، مصر، 1994.
- 29) محمد صبحي حسين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 30) محمد عثمان: الحمل التدريب والتكيف ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 2000.
- 31) محمد نصر الدين، حسن علاوي : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 32) محمد نصر الدين، رضوان وأحمد المتولي منصور : اللياقة البدنية للجميع ، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون سنة.
- 33) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي ، دار النشر والتوزيع، ط 1، القاهرة، 2008.
- 34) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تطبيق وتخطيط وقيادة ، دار النشر، ط1، القاهرة، 2002.
- 35) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 36) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 37) منصور أحمد منصور : المبادئ العامة في إدارة القوة العاملة ، وكالة المطبوعات، الكويت، 1973.
- 38) منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع ، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.

- (39) منير جرجس إبراهيم: **كرة اليد للجميع** ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 4، 1994.
- (40) مهندس حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم خوجا: **مبادئ التدريب الرياضي** ، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2005.
- (41) ياسر دبور: **كرة كماش، صالح بشير سعد: الأسس الفسيولوجية في كرة القدم**، دار الوفاء، الإسكندرية، 1996.
- (42) يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد : **الأسس الفسيولوجية في كرة القدم** ، دار الوفاء، الإسكندرية، 2006.

• قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- (43)- Brikci, A : **Physiologie appliquée aux activités sportives**, édition ABADA, Tipaza, 1995.
- (44)- Brikci, A : **profil physiologique des athlètes de hauts niveaux**, université d'Alger, 1990.
- (45)- Brikci, A : **Physiologie appliqué aux activités sportives** édition abada, 1995.
- (46)- Clude Bayer "**hand Ball, la Formation du Joueur**" édition Vigot, 1987.
- (47)- Dekkar,N. et autres : **Technique d'évaluation physiologique des athlètes**, édition C.O.A, 1990.
- (48)- Dénis. C : **Etude Bioénergétique d'un sport collectif : le Handball**, université Chaud Bernard, Lyon, 1997.
- (49)- Derouiche : Met Hadj Issa : R, **Mémoire D,ES caractéristique de L'effort et compétion**. 2006/2007.
- (50)- Fédération international de Hand-Ballm **Règles de jeu**, 2001.
- (51)- Gilles Comtti : **de la résistance à la vitesse**, Dijon France, 2009.
- (52)- Gipoulou Christian : **les qualités physiques a développe en E.P.S**, ParisK 2006.
- (53)- Janusz Czerrwinski : **Le Handball**. IEPS.

- (54)- Jean Paul Dugal: **la pratique du sport**, edition Nathan, France, 1996.
- (55)- Jobbes B-Leveque M-Football- : "**La Préparation Physique**", édition Amphora, Paris, 1987.
- (56)- Letzelteter. H.M : **Entrainement de la force**, édition vigot , Paris, 1990.
- (57)- Marie Christine Albaléo et autre : **éfucation physique et sportive, cned**, Rennes.
- (58)- Matveev .L.P : **aspect Fondamentaux de L'entrainement sportif**, édition Vigt, Paris.

الملاحق

ملحق رقم 01

ملحق رقم(01)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

أكلي محند أولحاج - البويرة -

استمارة استبيان موجهة للاعبين كرة اليد (صنف أوسط)

في إطار بحثنا المتمحور حول دور التحضير البدني في الارتقاء بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد نتقدم باستمارتنا هذه طالبينا منكم ملئها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال اجوبتكم التي ستقضي مصداقية اكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الأمام و فتح المجال امام دراسات اخرى اكثر تعمقا في الموضوع.

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة و تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

- ضع علامة (X) في الخانة المناسبة حسب اجابتم المقترحة.

إشراف الاستاذ:

د. بن عبد الرحمان سيد علي

اعداد الطلبة:

➤ خرفي مجيد.

➤ سيد احمد فريد.

السنة الجامعية 2015-2016

تسمية النادي:.....

المحاور:

المحور الاول: - التركيز على التحضير البدني يطور الأداء المهاري للاعبين كرة اليد الجزائرية

- صنف أواسط .

س 1 - ما هو مستوى التحضير البدني لديكم ؟

جيد جدا جيد متوسط ضعيف

س 2 - هل التحضير البدني وحده كاف لتطوير أدائك المهاري أم هناك أشياء أخرى ؟

نعم لا

س3- هل عدم التركيز على التحضير البدني يؤثر على أدائك المهاري و على أداء الفريق ؟

نعم لا

س4- هل يمكن تطوير أدائك المهاري دون تحضير بدني ؟

نعم لا

س5- هل عندما تكون اللياقة البدنية منخفضة يكون أدائك المهاري جيد ؟

نعم لا

المحور الثاني: للمدرب دور كبير في التحضير البدني لتطوير الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد الجزائرية - صنف أواسط.

س1 - هل تجد في المدرب القدرات لتحضير اللاعبين من الجانب البدني ؟

نعم لا

س2- كيف يكون التحضير البدني لديكم ؟

فردى جماعى الاثنىن معا

س3- هل يستعمل مدربكم برنامج علمى معين فى التحضير البدنى ؟

نعم لا

س4- كم عدد الحصص التدريبية المخصصة للجانب البدنى فى الأسبوع ؟

حصه حصتين 3 حصص

س5- من الذي يقوم بتحضير البدني ؟

المدرّب المحضّر البدني

س6- هل يخصص المدرّب برنامج بدني خاص للاعبين العائدين من الإصابات

و الذين يعانون نقص في اللياقة البدنية ؟

نعم لا

المحور الثالث: نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات والمحضر البدني لدى النوادي

الجزائرية .

س1- في رأيك إلى ماذا يعود نقص التحضير البدني ؟

نقص الإمكانيات غياب المحضّر البدني

س2- هل تعتقد انه من الضروري وجود محضّر بدني في الفريق أم أن المدرّب

وحده كفيّل بذلك؟

نعم لا

س3- هل نقص الإمكانيات يؤثر سلبا على التحضير البدني ؟

نعم لا

س4- هل ترى أن التحضير البدني الجيد يكون مع:

المدرّب المحضّر البدني الاثنين معا

ملحق رقم 02

استمارة استبيان موجهة للاعبين

مذكرة بعنوان: دور التحضير البدني في الارتقاء بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد. صنف اواسط

تحت اشراف الاستاذ

اعداد الطالبان:

بن عبد الرحمان سيد علي

خرفي مجيد

سيد احمد فريد

رأي الخبراء المحكمين حول استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين

| الإمضاء | الملاحظات | الدرجة العلمية | اسم الأستاذ |
|---|---|----------------|---------------|
|  | مقبول ح. امير استاذ في التربية الرياضية | دكتوراه | لونا عبد الله |
|  | مقبول | دكتوراه | نور الدين |
|  | مقبول | دكتوراه | علوان ربيع |

وفي الاخير تقبلو منا فائق الاحترام و التقدير

السنة الجامعية: 2015-2016

ملحق رقم 03



جامعة البويرة

لرقم:/م ع ت ن ب ر .

الى السيد (ة): رئيسة الرابطة الولائية.....

لكرة اليد..... البويرة.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

الطالب (ة): خرفي هجيد.....

رقم التسجيل: 130049.....

تاريخ ومكان الميلاد: /.....

للقيام بدراسة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2015 / 2016. الذي يندرج ضمن التحضير لمذكرة تخرج شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

قسم التدريب الرياضي بالقنطرة
الرياضية
L.W.H.B



ملحق رقم 04

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université A.K.H. Mohand Oulhadj - Bouira -
Etablissement A.K.H. Mohand Oulhadj - Tabouret -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -

العلوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

بوم: / م ع ت ن ب ر .

السيد (ة): رئيس النادي الهوائي -
..... دومان عين مسام

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

المطاب (ة): شرفي محمد (السيد أحمد عز الدين)
رقم التسجيل: K130049 (K100056

تاريخ ومكان الميلاد:

القيام بدراسة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2015 / 2016، الذي يندرج ضمن
التحضير لمذكرة تخرج شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم





العدد / م ع ث ن ب ر

إلى السيد (ة): **رئيس النادي الرياضي**

للإسراء - شجرية - إبراهيم

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

الطالب (ة): **حرفي محمد / سيد أحمد حريد**

رقم التسجيل: **K130049 / K100056**

تاريخ ومكان الميلاد:

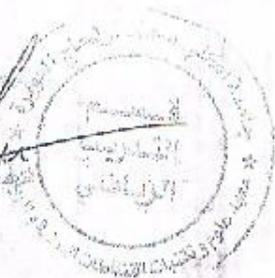
القيام بدراسة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2015 / 2016، الذي يندرج ضمن التحضير لمذكرة تخرج شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

القسم التدريبي الرياضي والفيزيولوجي

(Handwritten signature)



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Aklî Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasliwât Akli Mohand Ouhag - Tabret -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



مركز التعلیم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكلي محند أوجاج
- البويرة -

مركز علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

العدد: / م ع ث ن ب ر

إلى السيد (ة): رئيس النادي الرياضي
المجمع الرياضي بسور الغزلان

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

الطالب (ة): خريجي ماجستير السيد أحمد فريد

رقم التسجيل: K 1300.49 / K 1800.56

تاريخ ومكان الميلاد:

القيام بدراسة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال المرسوم الجامعي 2015 / 2016، الذي يندرج ضمن
التخصيص لمذكرة تخرج شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

القسم للتكوين الرياضي والتربية

.....



M. GUESMI



إلى السيد (ة): رئيس النادي الرياضي
للبنات السويين

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

الطالب (ة): عزمي سعيد، سني أحمد، فريد
رقم التسجيل: K130049 ، K100056

تاريخ ومكان الميلاد:

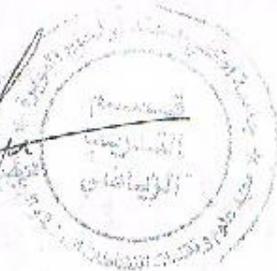
القيام بدراسة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2015 / 2016، الذي يندرج ضمن
التحضير لمذكرة تخرج شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

د. باسم الكورني، الرئيس بالقسم

الرياضة



Résumé de la recherche:

Afin d'atteindre les plus hauts niveaux de l'exploit sportif le joueur ou bien l'athlète doit avoir une grande compétence physique a son discipline sportive, donc la préparation physiques réussie nécessite une grande activité professionnelle par l'entraîneur et le prépeateur physique .

pour ce dont nous avons parlé dans notre recherche pour étudier l'importance de la bonne préparation physique et de son rôle dans l'augmentation du niveau de performance sportive des joueurs de handball dans la wilaya de Bouira ,catégorie - juniors - et notre objectif était de connaître l'étendue de l'impact de la préparation physique au niveau de la performance technique des joueurs handballeurs et ce fut un problème, alors nous avons discuté ce sujet de la façon suivante: Est-ce une bonne préparation physique a un rôle dans l'amélioration des compétences de performance des joueurs de handball catégorie – juniors- , Lorsque nous avons adopté la solution de ce problème sur des hypothèses ont été formulées comme suit : Une bonne préparation physique développe la performance des compétences des joueurs de handball , l'entraîneur a un rôle important dans la préparation physique pour le développement des compétences de performance des joueurs de handball , Le manque de la préparation physique est a cause de manque des moyens et les préparateurs physiques dans les clubs algériens

Est pour gagner du temps et les efforts nous avons utiliser dans notre recherche l'approche descriptive selon la nature de notre sujet où la communauté de la recherche 40 joueurs juniors dans 04 clubs , et pour atteindre des résultats positifs, nous nous sommes appuyés sur les mots clés qui sont : la préparation physique, Le niveau de compétences de performance . catégorie – juniors- à travers cette étude nous espérons que les résultats à prendre en compte et contribuent au niveau de développement de la section sportive des équipes de Bouira, les résultats les plus importants sont les suivants:

La préparation physique a un rôle important dans l'amélioration de la performance des joueurs, l'entraîneur a le rôle principale dans le cadre de la préparation physique sans toute fois oublier l'importance et l'existence des préparateurs physiques.

En fin de compte, ce sont des suggestions et des hypothèses au future :

Il est nécessaire de suivre les méthodes scientifiques de préparation physique , et l'intérêt de former des spécialistes et préparateurs physiques, afin de fournir des moyens financiers et matériels , et l'intérêt de l'ensemble des catégories sportifs dans les clubs .

Mots clés: la préparation physique, Handball, les compétences de la performance, préparateur physique, juniors.