

جامعة أجلي محند أوحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي.

الموضوع:

التحضير البدني ومدى تأثيره على
خطة اللعب لفريق كرة اليد صنف أوسط

"دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الولائية-البويرة"

إشراف الأستاذ

ساسي عبد

من إعداد الطالبتان :

- دنان نورية.

العزیز

- دار نسيمه.

كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم

"رب أوزعني أن نشكر نعمتك التي أنعمت علينا وعلى
والدينا و أن نعمل صالحا

ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"
إلى الذي لما أعطى ما مجل، ولما وهب ما
قطع، ولما سئل ما منع، إليك هذا
العمل خالصا لوجهك سبحانك وتعالى
وإقتداء بسنة نبينا محمد صلى الله عليه
وسلم :

<<من لم يشكر الناس لم يشكر الله >>
عملا بقول الرسول الكريم-صلى الله عليه
وسلم- نشكر الله عزوجل على أن وفقنا
لإنهاء هذا العمل المتواضع .

كما أتقدم باسم عبارات التقدير
والعرفان إلى الأستاذ المشرف "ساسي عبد
العزیز" الذي كان شرف لنا أن ننجز
مجتنا تحت إشرافه علمنا معنى العمل
فكان المصحح والموجه حين الخطأ، والمساند
والمشجع حين الصواب

الذي لم يبخل علينا بنصائحه
وتوجيهاته القيمة في البحث.
كما نشكره على جديته ودقته في العمل
ونتمنى له التوفيق

إلى كل أساتذة التربية البدنية
والرياضية في جامعة البويرة خاصة
دكتور عباس جمال

دكتور عدار سليمان

أستاذ يونسي* رامي* فرنان* لاوسين*

بوحاح* شريفي* بن عبد الرحمان*خيري*

كما نوجه جزيلا الشكر والعرفان إلى كل
من قدموا لنا يد العون من قريب أو

بعيد

بكلمة أو بدعاء

وفي الأخير نتمنى من الله ان يرشدنا إلى
سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل، فان
أصبنا فمن الله وان أخطانا فمن
الشیطان.

نورية * نسيمه

*

الإهداء



بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى الأمين
قال الله تعالى: *وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا أما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو

كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما *

أهدي ثمرة جهدي إلى التي

رحلت عن الدنيا ولم ترحل عن قلبي، إلى التي تحملت العبء بمفردها إلى من رأيت النور وأنا في أحضانها طفلا وغمرتني بالحب والحنان، إلى أول وجه فتحت عليه عيناى، إلى من أحضى الله الجنة تحت أقدامها إلى التي رحلت بصمت ولم تذق طعم تفوقى هذا الذي كان حلمي أن ترى نجاحي إلى التي
قال الرسول الله صلى عليه وسلم: *الجنة تحت أقدام الأمهات*

فإن قلت أمي أمي تتبسم أيامي ولا أحس باليأس فأنت علمتني معنى الحب والصبر إلى روح أمي، يا أعلى مخلوق إلى قلبي، يا أجمل ما نطق به فؤادي قبل لساني، إلى التي لم أشبع ولن أشبع من مناداتها *ومن يصبر عن الماء* لن تستطيع أي كلمة أن تخفف من مصابي وتواسي حزني الذي لا يعادله حزن، أه... ماذا أقول فقد عجز لساني عن وصف حالي فلا أحد يشعر بحالي لأن الذي كان يشعر بي وبخلجات فؤادي رحل مع رحيلك أمي *شريفة* أحبك

رحمك الله يا أمي وطيب ثراك الطاهر وأسكنك فسيح جنانه اللهم أمين
وإلى الذي مهما تحدثت عنه لن أستطيع أن أوافيه حقه عن تعبه لي طوال السنين أبي عيسى.
إلى التي سددتني ماديا وكانت رفيقة دربي وعوضت مكانة أمي أختي الغالية *نبيلة*
إلى خالتي *الويزة* وإلى كل أخواتي وإخوتي وزوجاتهم وأخص بالذكر الأخ *شريف* والأخت
الغالية *نادية* وإبناتها *سهيلة*

إلى السيد المدير الإقامة الجامعية أمزين أحمد وكل عمال الذين ساهموا على توفير الجو المناسب للدراسة وخاصة *سليمان* الذي كان دعما لي في أشياء كثيرة خلال مشواري الدراسي كل الشكر والإحترام والتقدير له حفزه الله ورعا.

إلى كل الأساتذة وعمال إدارة *STAPS* خاصة الأستاذ ساسي عبد العزيز الذي كان شرف لي أن أنجز بحثي تحت إشرافه.

إلى كل من هم في مذكرتي غائبون ولكنهم في قلبي حاضرون

نورية sport







الإهداء



بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيهما الرحمان "وقل لهما قولاً كريماً واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل

ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً"

أهدي ثمرة جهدي و تاج عملي :

إلى أول وجه فتحت عليه عيناى إلى من رماني القدر بين أحضانها بعطفها ومنبع حناها المتدفق والتي أرضعتني القوة والشجاعة وسهرت على تربيتهى وعلمتني الكفاح إلى أبعد مدى، إلى التي فرحت لفرحي وبكت لحزني إلى الوالدة العزيزة التي مهما تحدثت عنها لن أستطيع أن أوافيها حقها عن تعبها الماضي طوال هذه السنين إليك يا روح عمري أُمى *بخي* أطال الله في عمرها.

قال الرسول الله صلى الله عليه وسلم: *أمك، أمك، أمك، ثم أبوك*

إلى الذي تعب وشقي على تربيتهى وتعليمي وإمدادي ودعمني بما استطاع، ومنحني الحماية، الإرادة، القوة والعزيمة حتى وصولي إلى هذا المستوى ولا يسعني إلا أن أقف أمامه إحتراما وعرفانا وطاعة وحبا إلى من أخلصت له دعواتي إلى أعلى ما في الوجود أبي العزيز *محمد* أطال الله في عمره.

إلى شموع البيت التي لا تنطفئ إلى صناع إبتسامتي إختوتى *غانية* صافية *عماد* وخاصة أخي

فؤاد

الذي كان سنداً يدعمني طوال مشواري الدراسي.

إلى جميع أعمامي وعماتي و أولادهم خاصة عمتي نادية إلى جميع أخوالي وزوجاتهم وأولادهم خاصة خالي صالح وزوجته دليلة وخالي بلقاسم إلى خالتي *فاظمة* وبناتها * وخاصة خالتي *ملخير*.

إلى جدي وجدتي أطال الله في عمرهما إن شاء الله.

إلى جميع صديقاتي وخاصة التي تقاسمت معها هذا العمل *نورية*

إلى كل من مد لي يد العون في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بابتسامة ولو بدعاء

إلى أستاذي المحترم "ساسى عبد العزيز" الذي ساعدني كثيرا في بحثي هذا فله جزيل الشكر والعرفان.

إلى جميع أساتذة وطلبة وعمال قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة البويرة

إلى كل من أحب نسيمه وأحبتهى.

إلى من نقش إسمه في قلبي فهو لا يحتاج إلى النقش بقلم قد يزول.

إلى كل إختوتى في الله

نسيمة



محتوى البحث

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ث	- محتوى البحث.
ر	- قائمة الجداول.
س	- قائمة الأشكال.
ص	- ملخص البحث
ض	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
08	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري.	
الفصل الأول: الإعداد البدني	
12	- تمهيد.
13	1 ± - المتطلبات البدنية.

13	1 1 1 - مفهوم الإعداد البدني.
13	1-1-2 - أنواع الإعداد البدني.
13	1-1-2-1 - الإعداد البدني العام.
14	1-1-2-2 - الإعداد البدني الخاص.
14	1-1-3 - العلاقة بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.
14	1-1-4 - الهدف من الإعداد البدني.
15	1-2 - الصفات البدنية (اللياقة البدنية).
15	1-2-1 - تعريف اللياقة البدنية.
15	1-2-2 - التحمل.
15	1-2-2-1 - مفهوم التحمل.
15	1-2-2-2 - أقسام التحمل.
16	1-2-2-3 - أنواع التحمل.
16	1-2-2-5 - طرق تنمية التحمل.
16	1-2-3 - المرونة.
16	1-2-3-1 - مفهوم المرونة.
17	1-2-3-2 - أنواع المرونة.
17	1-2-3-3 - أهمية المرونة.
17	1-2-3-4 - طرق تطوير وتنمية المرونة.
18	1-2-4 - الرشاقة.
18	1-2-4-1 - مفهوم الرشاقة.
18	1-2-4-2 - مكونات الرشاقة.
18	1-2-4-3 - طرق تنمية الرشاقة.
18	1-2-4-4 - أهمية الرشاقة.
19	1-2-5 - القوة.
19	1-2-5-1 - مفهوم القوة.
19	1-2-5-2 - أقسام القوة.
20	1-2-5-3 - طرق تنمية القوة.

20	1-2-5-4- أهمية القوة.
20	1-2-6- السرعة.
20	1-2-6-1- مفهوم السرعة.
21	1-2-6-2- أنواع السرعة.
21	1-2-6-3- طريقة تنمية السرعة.
22	1-3 أهمية الصفات البدنية وعلاقتها بالتكتيك في كرة اليد.
23	- خلاصة.
الفصل الثاني: الجانب الخططي في كرة اليد.	
25	- تمهيد.
26	2-1- مفهوم كرة اليد.
26	2-2- أهمية كرة اليد.
26	2-3- مميزات كرة اليد الحديثة.
27	2-4- مميزات لاعب كرة اليد.
27	2-4-1- المميزات المرفولوجية.
27	2-4-2- الخصائص البدنية.
28	2-4-3- الخصائص الفسيولوجية.
28	2-4-4- الخصائص الحركية.
28	2-4-5- الخصائص النفسية.
29	2-5- الإعداد الخططي.
29	2-6- مراحل الإعداد الخططي.
29	2-6-1- اكتساب المعارف والمعلومات الخططية.
30	2-6-2- اكتساب وإتقان الأداء الخططي.
30	2-7- أقسام خطط اللعب.
30	2-7-1- خطط اللعب الدفاعية.
30	2-7-1-1- خطط الدفاع الفردي.
31	2-7-1-2- خطط الدفاع الجماعي.
31	2-7-1-3- خطط الدفاع للفريق.

32	2-7-2- طرق الدفاع.
32	2-7-2-1- دفاع رجل لرجل.
32	2-7-2-2- دفاع المنطقة.
32	2-7-2-3- دفاع المركب.
33	2-7-2- خطط للعب الهجومية.
33	2-7-2-2- خطط الهجوم الجماعي.
33	2-7-2-3- خطط الهجوم الفرقي.
34	2-7-3- أنواع الهجوم.
34	2-7-3-1- الهجوم التنظيمي.
34	2-7-3-2- الهجوم المضاد(الخاطف).
35	2-8- أهمية التكتيك في كرة اليد.
36	- خلاصة.
الفصل الثالث: المرحلة العمرية(18-19).	
38	- تمهيد.
39	3-1- تعريف فئة الأواسط.
39	3-2- مميزات فئة الأواسط.
39	3-2-1- النمو الجسمي.
39	3-2-2- النمو العقلي.
40	3-3-2- النمو الاجتماعي.
41	3-4-2- النمو الحركي.
41	3-5-2- النمو الانفعالي.
42	3-3- مشاكل فئة الأواسط.
42	3-3-1- المشاكل النفسية.
42	3-3-2- المشاكل الانفعالية.
42	3-3-3- المشاكل الاجتماعية.
43	3-4-3- مشاكل الرغبات الجنسية.
43	3-5-3- المشاكل الصحية.

43	3-3-6-مشاكل النزعة العدوانية.
43	3-4- الصفات البدنية عند فئة الأواسط.
43	3-4-1- القوة.
44	3-4-2- السرعة.
44	3-4-3- المرونة.
44	3-4-4- التحمل.
44	3-5- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين فئة الأواسط.
45	3-6- شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط.
45	3-6-1- الشروط الجسدية.
45	3-6-2- الشروط الذاتية.
45	3-6-3- الشروط المادية.
46	خلاصة.
الجانب التطبيقي.	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
49	- تمهيد.
50	4-1- الدراسة الاستطلاعية
50	4-2- المنهج المتبع.
51	4-3- متغيرات البحث.
51	4-4- تحديد مجتمع وعينة البحث.
51	4-1- مجتمع البحث.
52	4-2- عينة البحث.
52	4-5- مجالات البحث.
52	4-5-1- مجال بشري.
52	4-5-2- مجال مكاني.
53	4-5-3- مجال زمني.
53	4-6- أدوات البحث.

53	4-6-1- الاستبيان.
54	4-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة).
54	4-7-1- صدق الاستبيان.
54	4-7-2- صدق الظاهري (صدق المحكمين).
54	4-8- الوسائل الإحصائية.
56	- خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
58	- تمهيد.
59	5-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين.
59	5-1-1- عرض وتحليل نتائج عبارات المحور الأول.
66	5-1-2- عرض وتحليل نتائج عبارات المحور الثاني.
73	5-2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين.
73	5-2-1- عرض وتحليل نتائج عبارات المحور الأول.
80	5-2-2- عرض وتحليل نتائج عبارات المحور الثاني.
86	5-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
86	5-3-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى الخاص بالمدرسين.
87	5-3-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
88	5-3-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى الخاص باللاعبين.
89	5-3-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
91	- خلاصة.
92	- الاستنتاج العام.
	خاتمة.
	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
	- الببليوغرافيا.
	- الملاحق.

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الورقة	العنوان	الرقم
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
51	- يمثل توزيع مجتمع البحث.	01
52	- يمثل توزيع الفرق لعينة البحث.	02
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
59	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (01).	03
60	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (02).	04
61	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (03).	05
62	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (04).	06
63	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (05).	07
64	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (06).	08
65	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (07).	09
66	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (08).	10
67	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (09).	11
68	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (10).	12
69	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (11).	13
70	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (12).	14
71	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (13).	15
72	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (14).	16
73	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (15).	17
74	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (16).	18
75	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (17).	19

76	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (18).	20
77	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (19).	21
78	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (20).	22
79	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (21).	23
80	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (22).	24
81	-- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (23).	25
82	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (24).	26
83	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (25).	27
84	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (26).	28
85	- يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم (27).	29
86	- الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول للمدربين.	30
87	- الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني للمدربين.	31
88	- الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول للاعبين.	32
89	- الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني للاعبين.	33

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الورقة	العنوان	الرقم
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
59	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01).	01
60	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (02).	02
61	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (03).	03
62	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (04).	04
63	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (05).	05
64	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06).	06
65	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07).	07
66	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08).	08
67	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (09).	09
68	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10).	10
69	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (11).	11
70	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (12).	12
71	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (13).	13
72	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14).	14
73	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (15).	15
74	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (16).	16
75	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (17).	17
76	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (18).	18
77	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (19).	19
78	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (20).	20
79	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (21).	21
80	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (22).	22

81	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (23).	23
82	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (24).	24
83	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (25).	25
84	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (26).	26
85	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (27).	27

ملخص البحث

من المعروف أن لكل بحث علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث إلى البحث في الموضوع أما نحن فقد انطلقنا في موضوع بحثنا هذا من منطلق "التحضير البدني ومدى تأثيره على خطة اللعب لفريق كرة اليد صنف أواسط (18-19) سنة"، إذ نسعى إلى معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين صنف أواسط وتبيين المكانة التي يحتلها في كرة اليد وتأثيره على الجانب التقني والتكتيكي إضافة لإبراز دور وأهمية التحضير البدني في المحافظة على الصفات البدنية وتطوير الأداء الخططي للاعبين لهذا طرحنا السؤال العام: ما مدى تأثير التحضير البدني على خطة اللعب لفريق كرة اليد؟ . والذي يتفرع إلى أسئلة جزئية

هل التركيز على التحضير البدني يؤدي إلى تطوير الأداء الخططي عند لاعبي كرة اليد؟

هل نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات والمحضر البدني؟

قمنا بالإجابة عن هذه الأسئلة بإجابات مؤقتة وهي فرضيات، الفرضية العامة: التحضير البدني للاعبين كرة اليد المبني على قواعد ومعايير علمية يؤثر إيجابا على خطة اللعب لفريق كرة اليد .

الفرضيات الجزئية: التركيز على التحضير البدني يطور الأداء الخططي للاعبين كرة اليد.

نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات والمحضر البدني.

وقد بدأنا في هذا البحث بجمع المعلومات النظرية الخاصة بموضوع البحث التي شملت كل من الإعداد البدني والجانب الخططي في كرة اليد والمرحلة العمرية (18-19) سنة وكل ما يخصها، وبعد الإلمام بالخلفية

النظرية المعرفية استوجب علينا التوجه نحو الميدان لتجسيد الظاهرة، حيث قمنا باختيار منهج البحث

المناسب والعينة والوسائل الإحصائية. وقد استعملنا وسائل البحث وأدوات جمع المعلومات المتمثلة في

الاستبيان حيث استعملنا فيه أسئلة مغلقة وأسئلة شبه مفتوحة وأسئلة مفتوحة إذ قسمنا هذه الأسئلة إلى

محورين حسب الفرضيات التي قمنا بتقديمها إلى الأساتذة المحكمين من أجل تحكيمها وبعد تحكيمها وزعناها

على 5 فرق لرابطة الولائية البويرة لكرة اليد صنف أواسط (البويرة، حيزر، الشرفة، مشداله، البويرة)

تحتوي على 58 لاعب و 10 مدربين وهي عينة بحثنا، وبعد جمع النتائج قمنا بتحليلها ومناقشتها ومقابلة

النتائج المتحصل عليها بالفرضيات توصلنا إلى ضرورة التركيز على التحضير البدني مما يؤدي إلى تطوير

وتحسين المستوى التكتيكي لفريق كرة اليد وتوفير الوسائل المادية والإمكانيات الأساسية للعمل في أحسن

الظروف وضرورة الاهتمام بالتحضير البدني باعتباره جزء و عامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة،

كما توصلنا إلى صحة الفرضيات التي افترضناها.

الكلمات الدالة: الإعداد البدني، التكتيك، كرة اليد، فئة الأواسط.

- مقدمة:

الإنسان مرتبط بالنشاط البدني منذ القديم، فالتطور الذي يشهده العصر في جميع العلوم، التي تتعاون فيما بينها من أجل الوصول إلى أعلى درجات الرقي الحضاري ومحاولة إبعاده لأعلى قدر ممكن وتوجيهه داخل الحياة.

تعتبر كرة اليد من الرياضات الأكثر والأسرع انتشاراً في العالم رغم عمرها القصير نسبياً، إذا ما قرنت بالرياضات الأخرى التي لقت استحساناً من الجنسين (ذكور/إناث) وللفتتين الصغرى والكبرى، وهذا كله راجع إلى جوانب حساسة وجذابة لهذه اللعبة التي زادت أعداد العشاق لهذه الرياضة والمتفرجين في الآونة الأخيرة، ولقد صب اهتمام المسؤولين والقائمين على مهام الفرق الرياضية إلى اهتمام بالتحضير البدني الجيد للاعبين والذي يهدف بوصول الرياضي إلى أعلى المستويات وهذا لا يأتي إلا من خلال التحضير والتدريب الشاق.

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني ، التي تهدف إلى توضيح أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي الأواسط، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني، وتطوير الصفات البدنية لتكيف مع متطلبات المنافسة عموماً والمباراة خصوصاً، 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، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة حيث يعرف "تلمان": "الإعداد البدني بأنه كل التمرينات التي يضعها المدرب في اتجاه تنمية وتطوير مجموعة من الصفات البدنية (التحمل ، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) وبدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة".¹

فالإعداد البدني والتكتيكي هما أمران يكملان بعضهما البعض فلا يمكن فصلهما عن بعضهما، لأن غياب إحداهما لا يسمح للرياضي أن يضع إمكانياته لأن في خدمة كرة اليد. وبناء على ما سبق نجد أن التحضير البدني يعتبر منعرجاً حاسماً في بلوغ الفرق لأهدافها، فاللاعب المحضر بدنياً بصفة جيدة يمكنه التأقلم مع الخطط التكتيكية المسطرة من طرف المدرب، وهذا ما قد يفسر حسب رأينا ضعف الجانب التكتيكي لأغلبية الفرق التي تفتقد للتحضير البدني الجيد المبني على أسس وطرق علمية.

ولقد اقتضت الدراسة تقسيم البحث إلى قسمين الجانب النظري والجانب التطبيقي بداية الفصل التمهيدي حيث يتضمن إشكالية الموضوع وفرضيات الدراسة، بالإضافة إلى تحديد المصطلحات والدراسات السابقة أما الجانب النظري فيتضمن ثلاثة فصول، الفصل الأول الإعداد البدني تطرقنا فيه إلى

¹ TALMAN RENE .. FOOTBALL PERFORMANC.- EDITON.. ANPHOR.. PARIS ..1999.. P53

مقدمة

تعريف الإعداد البدني وأنواع الإعداد البدني وتعريف وتطوير الصفات البدنية، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى تعريف كرة اليد وأهميتها ومميزات كرة اليد الحديثة وأقسام خطط اللعب، وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى تعريف فئة الأواسط ومميزاتها ومشاكلها.

أما الجانب التطبيقي فيتضمن فصلين، الفصل الأول نجد الدراسة الاستطلاعية والمنهج ومجتمع وعينة البحث ومجالات البحث وأدوات البحث والأسس العلمية للأداة والوسائل الإحصائية المستعملة. وفي الفصل الثاني نجد عرض وتحليل ومناقشة النتائج، وفي الأخير خرجنا بالاستنتاج العام وبخاتمة البحث وبعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

مدخل علم : التعريف بالبحث

كرة اليد إحدى أشهر وأهم الألعاب الرياضية الجماعية، حيث دخلت مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب في العالم، بالإضافة إلى نواحي متعددة منها الجانب البدني وذلك لرفع من مستوى الإنجاز الرياضي والارتقاء بمستوى هذه اللعبة وتطوير الحالة التدريبية للاعبين في عدة جوانب مثل التقني والتكتيكي والنفسي والجانب النظري مع التركيز على تحضير بدني جيد الذي يهدف لبلوغ الرياضي إلى أعلى درجات في الأداء المهاري المتقن والإعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهو الهدف الذي يسعى إليه الخبراء والمتخصصين العاملين في مجال كرة اليد من خلال البرامج التدريبية المبنية على المناهج العلمية، حيث أن ممارسة هذه اللعبة تطلبه التحضير والإعداد الجيد للاعب بدنيا ومهاريا وتقنيا، كي يستطيع تطوير الإمكانيات وتحقيق النجاح والفوز في المنافسات التي تعتبر هدفا لها، ومن أجل تحقيق هذا فقد حظي موضوع التحضير البدني إهتمام عدة باحثين ودراسات لتجمع على أهمية هذا الجانب في رفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة اليد فدراسة الدكتور "أمر الله الباسطي" تبين: "أن فترة التحضير البدني هي مرحلة جوهرية وعلى أساسها يتوقف حجم الإنجاز خلال مباريات لفترة طويلة ويتوقف نجاح الفريق واستمراره بنفس معدل على مدى الاستفادة من فترة الإعداد.¹

حيث توصلوا إلى أن مستوى التحضير البدني التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني، وتطوير الصفات البدنية ومع كل هذا يجب على المدرب الإهتمام بالجانب البدني وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين ومعرفة الجرعات (الشدة، الحمل) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني ولتكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لديهم لأن هذه الزيادة تتطلب المساعدة والمراقبة الطبية من خلال اختبارات والفحص العام للحالة الصحية.

هذا ما دفعنا في بحثنا إلى طرح السؤال التالي:

ما مدى تأثير التحضير البدني على خطة اللعب لفريق كرة اليد؟.

من خلال التساؤل السابق يمكن إدراج الأسئلة الجزئية التالية:

- هل التركيز على التحضير البدني يؤدي إلى تطوير الأداء الخططي عند لاعبي كرة اليد؟.

- هل نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات والمحضر البدني؟.

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة: التحضير البدني للاعبي كرة اليد المبنى على قواعد ومعايير علمية يؤثر إيجابا على

خطة اللعب لفريق كرة اليد.

¹أمر الله الباسطي.. التدريب الرياضي والإعداد البدني في كرة القدم.. منشأة المعارف: الإسكندرية، مصر.. 1996.. ص120.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- التركيز على التحضير البدني يطور الأداء الخططي للاعبين كرة اليد

- نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات والمحضر البدني.

3- أسباب اختيار الموضوع: تكمن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع فيما يلي:

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مثل هذا الموضوع.

- نود من خلال هذا الموضوع إبراز أهمية التحضير البدني في خطة اللعب لدى لاعبي كرة اليد.

- عدم مراعاة المدربين لتحضير البدني العام والخاص في كرة اليد.

4- أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في:

4-1- الجانب العلمي:

- فتح آفاق جديدة للبحث وترك المجال مفتوح أمام الطلبة لإثراء هذه المواضيع ومدى أهميته.

- إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية الجزائرية بوجه عام والمدربين بوجه خاص للرفع من قدراتهم المعرفية وبالتالي تسهيل عملية إعداد البرامج التدريبية العلمية.

4-2- الجانب العملي (التطبيقي):

- توضيح تأثير الإعداد البدني في تنفيذ خطط اللعب المختلفة في كرة اليد

- معرفة مدى تأثير جانب التحضير البدني على المستوى التكتيكي لفريق كرة اليد.

- الكشف عن أهمية التحضير البدني وأهم النتائج التي يتوصل إليها.

- التأكد من أهمية التحضير البدني والتنسيق في مختلف الجوانب.

- إبراز أهمية التحضير البدني في كرة اليد

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

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والأداء الخططي.

- معرفة الأسس والأساليب الخاصة بتنمية كل عناصر اللياقة البدنية.

- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين صنف أواسط.
 - تبين المكانة التي يحتلها الإعداد البدني في كرة اليد وتأثيره على الجانب التقني والتكتيكي.
- 6- الدراسات المرتبطة بالبحث: الدراسات المشابهة.

*** عرض الدراسات**

الدراسة الأولى: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضة.

✓ التاريخ: 2010/2009

✓ اسم ولقب الباحث: بن عزوزي نبيل / بشيري لعجال.

✓ عنوان 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:

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

*** الفرضيات:**

✓ الفرضية العامة:

- التحضير البدني يؤثر على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

✓ الفرضية الجزئية:

- تؤثر كفاءة المدرب على عملية التحضير البدني للاعبين.

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

*** منهج البحث:** هو منهج وصفي.

✓ العينة وكيفية اختيارها:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية لأنها أبسط الطرق كما أنها تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد المجتمع الأصلي، ومن 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 مابين الرابطات، 10 الجهوي الأول، 15 القسم الشرفي وهذه الفرق من ولاية الجزائر.

*** أدوات البحث:** الأدوات المستخدمة هي:

لجمع المعلومات والبيانات التي يتطلبها موضوع بحثنا ولإمام به من كل الجوانب استخدمنا الأدوات التالية:

✓ المقابلة: هي المحادثة الجادة الموجهة نحو هدف محدد غير مجرد المقابلة

الفصل التمهيدي التعريف بالبحث

لحد ذاتها ويجب أن نضع هذا الهدف كشرط أساسي للقيام بالمقابلة بين الباحث والباحث، ونظرا لما تقتضيه الحاجة استخدمنا المقابلة مع بعض المدربين وطرح الأسئلة عليهم.

✓ **الاستبيان:** هو من الأدوات المستخدمة في البحوث العلمية للحصول على البيانات حتى يتمكن الباحث في 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 للوصول إلى نتائج تفيدنا في دراستنا فكان هناك استبيان موجه للمدربين.

* **أهم النتائج التي توصل لها الباحث وأهم توصياته:**

✓ نقترح على المدربين الاهتمام بالجانب العلمي (الطب الرياضي، علم الفسيولوجيا) 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 وقدراتهم البدنية والمهارية.

✓ يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي مع اتخاذ السبل والطرق والناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات المهارية.

2- **الدراسة الثانية: مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضة.**
✓ التاريخ: 2011-2012

✓ اسم ولقب الباحث: فوغالي يانيس/ مدبب اليأس/ اختياح زهير

✓ **عنوان البحث:** أهمية التحضير البدني في المحافظة على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد-صنف أكابر-

دراسة ميدانية لأندية كرة اليد "ولاية بجاية"

✓ **مشكلة البحث:** مامدى مساهمة التحضير البدني في الحفاظ على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر.

✓ **أهداف البحث:** يهدف هذا البحث إلى التعرف على مايلي:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني واللياقة البدنية.
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين فئة أكابر.
- معرفة مكونات عناصر اللياقة البدنية.
- معرفة طرق التدريب الحديثة.
- معرفة كرة اليد، نشأتها، تاريخها، قوانينها وأهم مميزاتاها.
- كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين المسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين.

***الفرضيات:**

✓ **الفرضية العامة:** التحضير البدني وكفاءة المدربين والبرنامج التحضيري المعد يساعد لاعبي كرة اليد في الحفاظ على لياقتهم البدنية.

✓ **الفرضية الجزئية:**

- كفاءة المدرب وتكوينه المناسب تؤهله لتقديم برنامج كامل لمحافظة اللاعبين على لياقتهم البدنية.
- التحضير البدني الجيد المبني على الطرق العلمية الحديثة تساهم في محافظة اللاعب على لياقتهم البدنية.
- الجانب البدني ليس الوحيد الذي يؤثر على اللياقة البدنية.

***منهج البحث:** هو منهج وصفي.

***العينة وكيفية اختيارها:**

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العشوائية، لأنها أبسط الطرق كما أنها تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد المجتمع الأصلي، ومن خلال دراستنا التطبيقية التي شملت مجتمع البحث الأصلي الذي يتكون من 18 مدرباً، أخذنا منهم عينة خاصة تحتوي على 8 مدربين ينتمون لرابطة ولاية بجاية لكرة اليد.

✓ **أدوات البحث:** تتمثل الأدوات في الاستبيان الذي هو من الأدوات المستخدمة في البحوث العلمية

للحصول على البيانات حتى يتمكن الباحث في التحقيق من صحة الفروض المطروحة أو نفيها، ويعتمد على مجموعة من الأسئلة المكتوبة. ويحتوي الاستبيان الذي أعدناه على أسئلة مفتوحة وأسئلة مغلقة وأسئلة مفتوحة مغلقة للوصول إلى نتائج تفيدنا في دراستنا فكان هناك استبيان موجه للمدربين.

***أهم النتائج التي توصل لها الباحث و أهم توصية:**

في ضوء ما توصلنا إليه بعد دراستنا لنتائج الاستبيان والتي أثبتت مدى مساهمة التحضير البدني في الحفاظ على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد، نتقدم ببعض الاقتراحات طامحين في أن تكون فعالة ومفيدة نذكر منها:
يتطلب منا.

✓ إدراك أهمية التحضير البدني كعامل أساسي أثناء التدريب.

✓ مساهمة التحضير البدني في الحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين.

✓ إعطاء الأهمية والعناية الكاملة لتكوين المدربين في مجال التحضير البدني.

✓ ينبغي استعمال الطرق العلمية الحديثة الخاصة بالتحضير البدني حيث تساعده على التقرب من الدقة في الممارسة.

✓ ضرورة التركيز على الإحماء أو تمارينات التسخين وذلك لإعداد أجهزة الجسم الوظيفية للعمل بدلا من أن يكون العمل مفاجئاً لها.

✓ محاولة مساعدة الأندية التي تنشط في الأقسام السفلى حيث تعتبر خزانا حيوي.

- ✓ محاولة السلطات توفير منشآت رياضية وملاعب تحتوي على الإمكانيات اللازمة لمساعدة المدربين في تطبيق برامجهم دون عناء.
- ✓ إنشاء مراكز التكوين الخاصة بالتحضير البدني يبقي الحل الوحيد لتطوير طرق التحضير البدني.

التعليق على الدراسات:

كانت أغلب الدراسات تميزها نقاط مشتركة فيما بينها ومنها المنهج المتبع حيث كانت أغلب الدراسات مبنية على المنهج الوصفي وكانت العينة متشابهة من حيث عدد المدربين، والأندية وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وكان استخدام استمارة الاستبيان كأداة من الأدوات المستخدمة كما في معظم الدراسات استخدم الباحث أداتين (المقابلة والاستبيان).

وكما كانت أيضا النتائج متشابهة ومشاركة ونذكر منها:

- _ إبراز أهمية التحضير البدني كعامل أساسي أثناء التدريب في كرة اليد.
- _ يجب الاهتمام بوضع برامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي مع اتخاذ السبل والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات المهارية.
- _ معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين.
- _ إعطاء الأهمية والعناية الكاملة للتحضير البدني للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين.
- _ محاولة توفير منشآت رياضية وملاعب تحتوي على الإمكانيات اللازمة لمساعدة المدربين في تطبيق برامجهم.

*** نقد الدراسات:

لقد تطرقت الدراسات السابقة والمشابهة السالفة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بالتحضير البدني وتأثيرها على خطة اللعب، فدراسة بن عزوزي نبيل- بشيري لعجال تطرقت إلى موضوع "مدى تأثير التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم"، حيث ركزت الدراسة على الأهداف الدور الذي يلعبها التحضير البدني لممارسي رياضة كرة القدم لتطوير الأداء المهاري للاعبين.

أما دراسة فوغالي يانيس- مدبب إلياس- اختياح زهير، فتطرق إلى موضوع " أهمية التحضير البدني في المحافظة على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد"، حيث تناول في هذا الموضوع معرفة مدى مساهمة التحضير البدني في الحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد كما تطرقوا إلى أن التحضير البدني الجيد المبني على أسس وطرق علمية حديثة تساهم في محافظة اللاعبين على لياقتهم البدنية.

وعلى هذا الأساس درس الباحث أهمية التحضير البدني في المحافظة على اللياقة البدنية وتطوير الأداء المهاري، وقد استفادنا من خلال هذه الدراسات في معرفة جميع العراقيل التي واجهها الباحثون، وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون وهذا ما يسمح لنا بالإلمام والربط بكل حيثيات

الفصل التمهيدي التعريف بالبحث

الموضوع وضبط متغيرات الدراسة، وقد أفادت هذه الدراسات أيضا فيما يلي: الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة وكذا أدوات الدراسة وكذلك تحديد المنهج العلمي المناسب لها.

7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

إن لمصطلحات البحث دورا هاما في تعريف وتحديد ما يجب تناوله والتطرق إليه من خلال البحث، إذ أنها تحصر الدراسة الخاصة بعنوان البحث وتجنب الباحث الخروج أو الدوران حول عنوان البحث أو الذهاب إلى لبه، فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث لأن القارئ عند قراءته له ومن خلال التعرف عليها تكون له نظرة عن الموضوع المدروس.

وفي بحثنا هذا توجد بعض المفاهيم التي يجب توضيحها بدقة وهي : الإعداد البدني، التكتيكي، كرة اليد، صف أواسط.

1- الإعداد البدني:

***نظريا:** يعتبر الإعداد البدني أحد العناصر الرئيسية، أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.¹

***إجرائيا:** يعتبر الإعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لإعداد وتناسق جميع العضلات اي يقصد بالإعداد البدني هو إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية والتي تشمل على العناصر(القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التحمل)

ويعتبر الرقي بمستوى هذه العناصر، العامل الرئيسي في الارتقاء بمستوى الرياضي ومستوى كفاءته الرياضي.

2- التكتيك:

***نظريا:** هي كل خطط اللعب التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة أي لعبة في إطار قوانينها، كما يعتبر التكتيك فن وتوعية لتسيير تقنية اللاعبين ويمكن من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباريات.²

***إجرائيا:** هو تعلم وإتقان تقايل المعارف والتعليقات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف المنافس في إطار قواعد الرياضة.

3- كرة اليد:

* **لغة:** جمع الأيدي واليادي، الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكنف.¹

¹أمر الله الباسطي.. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقته.. دار الفكر العربي: مصر، 1998.. ص21.
²مفتي إبراهيم حمادة.. الجديد في الإعداد البدني والمهاري.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.. ص29.

الفصل التمهيدي التعريف بالبحث

***نظريا:** كرة اليد هي لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد.²

***إجرائيا:** 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.

4- فئة أواسط:

***نظريا:** هي عبارة عن فئة عمرية تقال أو تستعمل في المجال الرياضي وتأتي قبل فئة أكابر التي تمثل آخر فئة وتقسم فئة الأواسط على مرحلة المراهقة بالنسبة للاعب، إذن يعني مصطلح المراهقة هي مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد.³

***إجرائيا:**مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالي ا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي الجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين.

¹ مؤنس رشاد الدين.. الكامن في الكلام والمعاني.. دار الراتب الجامعي: بيروت، بدون سنة.. ص12.
² محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل.. ربايعات كرة اليد الحديثة.. دار النشر: بدون طبعة.. القاهرة، مصر، 2001.. ص22
³ حامد عبد السلام زهران.. علم النفس النمو.. طبعة4.. عالم الكتاب: القاهرة، (دنت) ص42.

الجانب النظري

الفصل الأول
الإعداد البدني

تمهيد:

يعتبر التحضير البدني عند لاعبي كرة اليد إحدى العناصر الرئيسية أو احد أجزاء الإعداد العام الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائه من خلال التمرينات العامة والخاصة، فيجب على لاعب كرة اليد أن يكتسب تحضير بدني جيد لتحقيق هدفه وتحسين نتائجه أثناء المنافسات فيجب على المدرب الاهتمام بهذا الجانب من اجل الوصول إلى أحسن مستوى في الأداء والنتيجة ومن اجل ذلك يجب الاهتمام بالجانب التكتيكي والتقني والبدني.

هذا الأخير يعتبر العنصر الأساسي لاستمرار الأداء الفني والتكتيكي بنفس الوتيرة والدقة والقوة ونظرا لهذا على المدربين إعطاء أهمية كبيرة للتحضير البدني.

1-1- المتطلبات البدنية

1-1-1 مفهوم الإعداد البدني:

للإعداد البدني العديد من التعاريف التي تنص معظمها في إبراز أهميته باعتباره الركيزة التي يبني اللاعب مهارته 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. ويعرفه "أبو عبده حسن السيد" الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهارية¹.

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي كفاءات تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب².

فالأداء المهاري والخططي يعتمد على حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنياً إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لا يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية³. يعرف "تلمان" الإعداد البدني بأنه كل التمرينات التي يضعها المدرب في اتجاه تنمية وتطوير مجموعة من الصفات البدنية (التحمل-القوة-السرعة-الرشاقة-المرونة) وبدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة⁴.

ويعرف الإعداد البدني بأنه رفع مستوى الأداء المهاري للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته⁵ ويقول "أبو عبده حسن" عن الإعداد البدني انه: "عملية اكتساب الرياضي لللياقة البدنية"⁶ 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 صحيح⁷.

2-1-1 أنواع الإعداد البدني:

1-2-1-1 الإعداد البدني العام:

يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع علي ويقصد به أيضا تنمية الأجهزة المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة، ذلك عن طريق الحركات والنشاطات باستخدام التمرينات البدنية والحركات الرياضية، والأجهزة مثل: الحبال المقاعد والأثقال، وعن طريق جري مختلف المسافات، بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة⁸.

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

² أمر الله البساط.. مرجع سابق، 1996.. ص74 .

³ مفتي إبراهيم حمادة.. الهجوم في كرة القدم.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1990.. ص13 .

⁴ TALMAN RENE.. FOOTBALL PERFORMANCE.. EDITON.. ANPHORA.. PA RIS.. 1991.. P53

⁵ مفتي إبراهيم حمادة.. التدريب الرياضي الحديث.. ط2.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2001.. ص143.

⁶ أبو عبده حسن السيد.. نفس مرجع، 2001.. ص22.

⁷ مفتي إبراهيم حمادة.. نفس المرجع، 1990.. ص143.

⁸ محمد رضا الوقاد.. التخطيط الحديث في كرة القدم.. دار السعادة: للطبعة.. القاهرة، 2003.. ص116.

1-1-2 الإعداد البدني الخاص:

يعني بالإعداد البدني الخاص تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطورها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.¹

يهدف الإعداد البدني الخاص للاعب كرة اليد إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية على أن يكون مرتبطا بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب.²

يعرف "إبراهيم شعلان" الإعداد البدني الخاص هو "كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين وبهذا نلاحظ أن الإعداد البدني الخاص هو يتبع نوع اللعبة والنشاط ليخدم أجزائها وتفاصيلها الخاصة".³

من بين الخصائص التي تميز هذه المرحلة نذكر منها:

- يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في الإعداد البدني العام.
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

1-1-3 العلاقة بين الإعداد البدني العام و الإعداد البدني الخاص:

إن الإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة اليد، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية تبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه وهو اللياقة البدنية العامة وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد.⁴

1-1-4 الهدف من التحضير البدني:

- تطوير الصفات البدنية من تحمل وسرعة ورشاقة.
- التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب.
- إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة اليد.
- تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية والصفات الإرادية للاعبين والخلقية.⁵

¹محمد حسن علاوي.. الإعداد النفسي في كرة اليد، نظريات وتطبيقات.. ط1.. القاهرة، 2003.. ص30.

²كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدرتي سيد مرمي.. القياس و التقويم وتحليل المباراة في كرة اليد.. ط1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2002.. ص73-74.

³إبراهيم شعلان.. كرة القدم بين النظرية و التطبيق.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1989.. ص89.

⁴مفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق، 1990.. ص41.

⁵مفتي إبراهيم حمادة: نفس المرجع، 1990.. ص147.

1-2-1- الصفات البدنية: (اللياقة البدنية).

1-2-1-1- تعريف اللياقة البدنية:

إن للصفات البدنية مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل المرتبط في الصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة المرونة والرشاقة.¹

ويعرفها "واكسون" بأنها مقدره أجهزة الجسم وخاصة الجهاز الدوري العضلي والهيكل على العمل عند المستوى المثالي.²

بينما "جلال عبد الوهاب" يقول: اللياقة البدنية هي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على خير وجه وخاصة تحت ضغط العمل المجهد وقدرة الفرد في السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعة مواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون جهد زائد من الحد وتعتبر السلامة والصحة أساس اللياقة البدنية.³

ويعرف "مفتي إبراهيم حمادة": بأنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن.⁴ من خلال هذه التعاريف نرى أن مفهوم كبير وواسع وملئ بالآراء والاجتهادات وذلك لاختلاف المدارس والآراء إلا أن المحصلة النهائية لمفهوم اللياقة البدنية هي سعتها على نمو الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وهي تهدف إلى إبراز صفات بدنية خاصة في ضوء ما يتطلبه النشاط البدني الممارس.⁵

1-2-1-2- التحمل:

1-2-2-1- مفهوم التحمل:

يعرف " مفتي إبراهيم حمادة " التحمل انه "مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب".⁶ أما "Matveiv" يعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة⁷ كما يعرف التحمل بأنه: قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية لفترة طويلة و على نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة ، كما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات.⁸

¹ أمر الله الباسط.. مرجع سابق، 1996.. ص74.

² أبو العلاء الفتاح واحمد نصر الدين.. فسيولوجيا اللياقة البدنية.. بدون ط.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1993.. ص12.

³ جلال عبد الوهاب.. قياس اللياقة البدنية.. مكتبة الفلاح: بيروت، 1998.. ص15

⁴ مفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق، 1990.. ص144.

⁵ وائل عبد المجيد إبراهيم.. تصميم و بناء اختبارات اللياقة البدنية.. مؤسسة الورق للنشر و التوزيع :عمان، بدون صفحة.. ص45.

⁶ مفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق، 1990.. ص145.

⁷ محمود عوض بيسوني و فيصل ياسين الشاطي.. نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.. ص186.

⁸ DEROUICHE.. MET HADJ ASSIA.. R MEMOIRE.. D.E.S.. Caractéristique De L effort Et Compétition.. 2006-2007.

1-2-2-2 أقسام التحمل:

هناك قسمين من التحمل:

***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).¹

هناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات وتؤثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب.²

***التحمل الخاص** : يرتبط التحمل الخاص بمقدرة اللاعب على الاستمرارية في أداء الأعمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ظهور هبوط في مستوى الأداء، ويحدث ذلك عن طريق تأقلم جسمه مع التعب وهذا التأقلم مرتبط بحجم وشدة الجهد البدني.³

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو هذه الفعاليات التي تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس.⁴

1-2-2-3 أنواع التحمل:

***التحمل لفترة زمنية قصيرة** : يمتاز بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م ، 200 م ، 400 م

***التحمل لفترة زمنية متوسطة** : يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من 02 إلى 09 د وله علاقة ارتباطيه قوية بين وبين السرعة والقوة.

***التحمل لفترة زمنية طويلة** : يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10 إلى 30 د كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا.

***التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة** : يمتاز هذا النوع من التحمل على الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من 30 د كما هو الحال في الرياضات الجماعية وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة كلها ببعضها ببعض ومكملة لبعضها البعض.⁵

¹ - A ;BRIKCI..Physiologie Appliquée Aux Activités Sportives.. Ed Abada..TIPAZA.. 1995 ..P68.

² قاسم حسن حسين.. علم التدريب الرياضي..ط1.. دار المعارف: 1991.. ص52.

³ - 3 JACOUS CZRRWINSKI.. Le Hand ball- .IEPS.. P30.

⁴ كمال جميل أربطي.. التدريب الرياضي.. للقرن 21.. عمان، 2004.. ص87.

⁵ TELMANE RENE.. FOOTBALL PERFORMANCE.. EDITION AMPHORA.. PARIS ..1991 .. P26

1-2-2-4 أهمية التحمل:

تكمن أهمية التحمل في كونها القاعدة الأساسية التي تعتمد عليها العديد من الرياضات فهي تعتبر المؤشر الذي يعرف من خلالها المدرب الحالة البدنية للاعب.

إذا كانت هذه الصفة مطورة بشكل عالي للاعب فإن ذلك يحسن من أدائه لمدة طويلة ويجعله أكثر قدرة على تحمل شدة وحمل التدريب كما يؤثر بطريقة غير مباشرة في تطوير الصفات البدنية الأخرى.¹

1-2-2-5 طرق تنمية التحمل:

قد يعتقد بعض المدربين أن أطول مدة التدريب تنمي صفة التحمل فيزيدون من عدد ساعات التدريب وهذا الاعتقاد خاطئ من أساس لان زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقاته ا فلذا من الأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ.²

1-2-3 المرونة:

1-3-2-1 تعريفها: تعد المرونة احد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب كرة اليد حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة بالكرة أو بدونها بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت والمقدرة على مطالبة العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب للموقف، يجنب اللاعب كثيرا من الإصابات كتمزق العضلات، أربطة المفاصل بأنواعها.³

يعرفها "محمد حسن علاوي": بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.⁴

يعرفها "Firey" و "Haree": بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل.⁵

1-2-3-2 أنواع المرونة: تنقسم المرونة إلى:

* المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

* المرونة الخاصة : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة المهني ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بهاو تحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها و تكون المرونة إيجابية وسلبية.

* المرونة الإيجابية : وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

* المرونة السلبية : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة¹

¹ وائل عبد المجيد إبراهيم.. مرجع سابق، 1989.. ص46.

² طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان.. كرة القدم بين النظرية و التطبيق.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1989.. ص100-102.

³ وائل عبد المجيد إبراهيم.. نفس المرجع، 1989.. ص53.

⁴ وديع ياسين و آخرون.. الإعداد البدني للنساء.. جامعة المرحل.. العراق، 1997.. ص77.

⁵ محمد حسن علاوي.. علم التدريب الرياضي.. ط2.. دار المعارف: القاهرة، 1994.. ص80.

1-2-3-3 أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي للأداء الحركات كما ونوعا بصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا بسيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيقها النتائج الرياضية الجيدة.²

1-2-3-4 تطوير و تنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ويجب أن يكون منظمة ومتعاقدة ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمن 5-10 دقائق والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بدينامكية الحركة.³

1-2-4 الرشاقة:

1-4-2-1 مفهوم الرشاقة:

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي قدمه "هرتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب إذ يرى أن الرشاقة هي:- القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

- القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

- القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.⁴

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 أو لتغير قدرة كبيرة من السرعة والدقة والتوافق

1-2-4-2 مكونات الرشاقة: - القدرة على رد الفعل الحركي.

- القدرة على التوجيه الحركي.

- القدرة على التوازن الحركي.

- القدرة على التنسيق الحركي.

- القدرة على الاستعداد الحركي.

¹كمال عبد الحميد و محمد صبحي.. اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية.. ط3.. دار الفكر العربي: الإسكندرية، 1991.. ص59.

² TUPIN BERND.. PERPARATION ET ENTRAINEMENT DU FOOT BALLE.. EDITION ..AMPLORA.. PARIS.. 1990.. P57

³كمال جميل أربطي.. مرجع سابق، 2004.. ص86-87-95.

⁴محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 1994.. ص10.

- خفة الحركة.¹

1-2-4-3 طرق تنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء، وليس بالضرورة استعمال تمارين

الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب.²

1-2-4-4 أهمية الرشاقة :

يحتاج لاعب كرة اليد إلى الرشاقة كمهارة لها تأثير على المواقف المتغيرة في المباراة كما في السرعة للتغيير من أداء إلى أداء آخر أو ربط المهارات مع بعضها البعض وكذا تغيير اللاعب لسرعته واتجاهاته أو التوقف أو التصويب بعدد مراوغة أو الجري للهروب من الخصم للاستلام الكرة والسيطرة عليها بانسيابية في اقل وقت وجهد

حيث أنها صفة أساسية لحارس المرمى فبدونها لا يمكن أن يطمئن على قدرته على الأداء السليم في المواقف الصعبة بل السهلة أيضا.³

1-2-5 القوة:

1-2-5-1 مفهوم القوة:

تعتبر القوة من بين الصفات البدنية الأساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني وهي خاصة حركية تشترك في تحقيق الانجاز والتفوق في اللعب ومن العوامل الجسمية الهامة للانجاز، ويعرف "محمد توفيق الوليلي" القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني⁴

يقول "R.Taelman": أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.⁵

أما أسامة كامل راتب يقول: تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة.⁶ وبالتالي تكون القوة مرتبطة بمقدرة العضلات على أداء العمل التخصصي لنوع النشاط الرياضي المناسب.

1 2 5 2 أقسام القوة: تنقسم القوة إلى:

***القوة العامة:** تعني قوة عضلات الجسم كافة، حيث يقول "تامر محسن واثق ناجي" عن القوة العامة: أنها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة.⁷

¹مفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق، 1990.. ص190.

²كمال جميل الربطي.. مرجع سابق، 2004.. ص100-101.

³مفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق، 1990.. ص200.

⁴محمد توفيق الوليلي.. تدريب المنافسات.. دار C.M. للطباعة و النشر: القاهرة، 2000.. ص167.

⁵ R.TAELMAN.. Football Technique nouvelle d entrainement ..1990.. p26.

⁶أسامة كامل راتب.. النمو الحركي للطفولة والمراهقة.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.. ص221.

⁷تامر محسن واثق ناجي.. كرة القدم وعناصرها الأساسية.. وزارة البحث التعليم العالي والبحث العلمي، المطبعة الجامعية: بغداد، 1988.. ص14.

ويطلق عليها بأنها القوة المطلقة ويقول "Bernard Turpin": هي القوة المطلقة العامة والتي هي أساس القوة الخاصة.¹

***القوة الخاصة:** يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعينة في النشاط المشترك في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء، أي ترتبط بنوع الرياضة لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة

ليست واردة في الحسبان، حيث إن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الأعداد الخاص.²

أنواع القوة الخاصة هي:

- **القوة العظمى:** يعبر عنها "علي فهمي ألبيك" بأنها أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق انقباض ايزومترى إرادي.³

- **تحمل القوة:** يعرفها "تلمان" على أنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بالمستويات العضلية.⁴

- **القوة المميزة بالسرعة:** يعبر "علي فهمي ألبيك" على أنها القدرة على التغلب التكرار على مقومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة.

- **القوة الانفجارية:** يقول علي فهم ألبيك "حول القوة الانفجارية بأنها القدرة على القهر (التغلب) على مقاومة اقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن.⁵

1 2 3 5 طرق تنمية القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة نستعمل ثلاث طرق منهجية:

- **طريقة المنهجية الطويلة:** تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4-6 بالمائة) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفسيولوجي العضلي، وزن جسم الرياضي والتحصير الوظيفي لجسم الرياضي.

- **طريقة المنهجية الشديدة:** وتتميز بانجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الجدية للتدريب هي التي تستطيع التحمل بدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة

- **طريقة منهجية الجهد الديناميكي:** هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات السرعة تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة وتستعمل أثقال ذات (03-05 بالمائة) من بنية الرياضي وهناك طريقتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

***طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.**

***طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.**¹

¹ Bernard Turpin.. **Football préformation et formation**..paris..édition Amphores..1993..p37.

² عويس أجبالي.. **التدريب الرياضي النظرية و التطبيق**.. دارGMC.. للطبعة والنشر: القاهرة، 2001.. ص35.

³ علي فهمي ألبيك.. **أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية**.. 1992.. ص192.

⁴ R-TAELMAN.. **Football Technique Nouvelles D entrainement**.. 1990.. p100.

⁵ علي فهم ألبيك.. نفس سابق، 1992.. ص117-118.

1-2-5-4 أهمية القوة:

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة اليد وهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب وتزايد المدخرات الطاقوية للجسم مثل: الفسفور، الكرياتين والجليكوجين و تساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالتحمل، السرعة، الرشاقة.²

1-2-6 السرعة:

1-2-6-1 مفهومها:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل وقت ممكن وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي، الألياف العضلية، العوامل الوراثية والحالة البدنية.³ ويعرفها "علي فهم البيك" بأنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة من الحركات محددة في أقل زمن ممكن.⁴

1-2-6-2 أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة وخاصة رياضة كرة اليد وعليه يمكن تقسيم السرعة إلى ما يلي:

* **السرعة الحركية (الأداء):** تتمثل في سرعة أداء المهارات كما في الاستلام والتمرير والتصويب أو الجري بالكرة أو المحاورة بأنواعها.⁵

* **سرعة رد الفعل الحركي:** تعرف سرعة رد الفعل الحركي بأنها كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن، ويعتبر زمن رد الفعل من القدرات التي لا يخلوا منها أي نشاط رياضي، وتظهر أهميته في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغيير السريع لظروف المنافسة.⁶

* **سرعة الانتقال:** يعرفها "قاسم حسن حسين" بأنها كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في اقصر زمن ممكن.⁷

ويضيف "علي فهمي البيك" حول سرعة الانتقال أنها تكرر أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان على آخر.⁸

1-2-6-3 طريقة تنمية السرعة:

* **تنمية السرعة الانتقالية:** للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب وخاصة كرة اليد وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في

¹ مفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق، 1990.. ص170.

² كمال عبد الحميد، محمد صبحي.. مرجع سابق، 1991.. ص31.

³ سامي الصغار وآخرون.. كرة القدم.. ط2.. مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر: جامعة الموصل: بغداد، 1989.. ص136.

⁴ علي فهم البيك.. مرجع سابق، 1992.. ص90.

⁵ أمر الله ألبساطي.. مرجع سابق، 1998.. ص22-23.

⁶ عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات.. دار المعارف.. 1991.. ص160.

⁷ قاسم حسن حسين.. أسس التدريب الرياضي.. ط1.. دار الفكر للطباعة والنشر: 1991.. ص91.

⁸ علي فهمي البيك.. نفس المرجع، 1992.. ص100.

النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة إنسانية وبعيدا عن التقلصات العضلية.

أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين¹.

***تنمية السرعة الحركية:** سرعة أداء الحركة لها دور مميزا في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي تنطبق عليها هذا الأداء الرياضات الجماعية، وقيمة السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا كيف يمكن

للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميزا بقوته. كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة.

***تنمية سرعة الاستجابة:** يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة عند اللاعب دقة الإدراك البصري السمعي.

- القدرة على صدق التوقع و الحدس و التبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

- السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.²

1-3 أهمية الصفات البدنية و علاقتها بالتكتيك في كرة اليد:

يعد الإعداد البدني جانبا مهما وأساسيا من جوانب البناء المتكامل للرياضي حيث ان تطور مستوى اللياقة البدنية عند لاعب كرة اليد يجعله يؤدي المهارات والحركات التكتيكية المتنوعة برشاقة كما يجعله قادرا على القيام بأقل جهد.

إن اللياقة البدنية عبارة عن تكيف الأعضاء مع الحفاظ على التوازن مع القدرة في التجدد السريع للنشاط كما عرفت بأنها: "العامل المتحكم في المستوى الرياضي البشري والذي يمكن للارتقاء به خلال تطوير مستوى عناصر القوة والتحمل والمرونة والرشاقة."³

كما تعني: "الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه ومدى استطاعته لمواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد."⁴

¹بوداود عبد اليامين.. اثر الوسائل السمعية البصرية(الفديو)، علم تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية، 1996ص13.

²بوداود عبد اليامين.. مرجع سابق، 1996.. ص13.

³عبد الله حسين اللامي.. الأسس العلمية للتدريب الرياضي.. الديوانية.. مطبعة الطيف: العراق.. 2004.. ص54.

⁴أبو العلاء عبد الفتاح.. فسيولوجية التدريب والرياضة.. دار الفكر العربي: 2004.. ص26.

أن من الصعب تقدير أهمية القوة والسرعة بالنسبة لتنفيذ الأفكار الخطئية المختلفة في الألعاب الرياضية فأبي منهج خططي مهما كان مدروسا على أسس علمية إذا أراد الرياضي تطبيقه بصورة بطيئة فلن يجديه نفعا إذ أن غياب السرعة في إنجازة يجعل الخصم يتفطن له ليتخذ ضده الإجراءات الدفاعية بإفشاله والتغلب عليه. وعليه يلاحظ الباحث أن الترابط وثيق بين عناصر اللياقة البدنية والتكتيك في كرة اليد حيث أن اللاعب الذي لم يعد إعدادا بدنيا جيدا يظهر عليه التعب ما يؤدي إلى عدم القدرة على استلام أو مناولة تصويب الكرة بدقة فضلا عن عدم استطاعة القيام بواجباته التكتيكية بصورة جيدة كالهجوم السريع أو الدفاع ضد الخصم بينما نلاحظ أن اللاعب الذي يمتاز بالإعداد البدني الجيد ينهي المارة كما بدأها مع سيطرته على الكرة فضلا على التفكير السليم خلال الأداء التكتيكي.¹

خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل تم التعرف على أهم الصفات البدنية مع استعراض لمختلف أنواعها و كيفية تنميتها مع إيضاح لأهم المفاهيم المتعلقة بالإعداد البدني وما يحتويه من خصائص و صفات، توصلنا إلى إبراز أهم الصفات البدنية و أهميتها في رفع مستوى أدائه أثناء المنافسة ووضحا كيف تكون نوعية هذا التأثير.

¹أبو العلاء عبد الفتاح..مرجع سابق، 2004.. ص31.

الفصل الثاني

الجانب الخططي في كرة اليد

تمهيد:

لقد نالت كرة اليد الكثير من الاهتمام والمتابعة من طرف الخبراء والمنتبعين والمختصين في اللعبة، فما أسهم في تطوير جوانبها الفنية سواء المهارية أو الخططية، وأسهم في زيادة شعبيتها محليا أو دوليا وعالميا وبالرغم من حداثة عمرها فقد أخذت هذه اللعبة في الانتشار بسرعة وقد ساعدها على ذلك طبيعتها فهي تتميز بنواحي عدة من حيث السهولة في تعليمها والتقدم فيها، وكذا قانونها المبسط، كما أنها يمكن ممارستها من طرف الجنسين (ذكور وإناث) ومختلف الأعمار، ما أنها تعتبر من أحدث الألعاب التي استخدمت فيها الكرة، فزيادة على جانبها المهاري والفني والخططي فإن لها أبعاد تربوية ترمي إليها نظر لما توفره رياضة كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين الجنسين.

يعتبر التكتيك في لعبة كرة اليد من المفاهيم المهمة الرئيسية فهو يتطلب عددا من الأساليب والوسائل التي تلزم اللاعب ليستخدم مهاراته وذكائه والصفات البدنية التي يمتلكها في خطط الدفاع والهجوم وفي كل تصرفاته داخل الملعب ومن هذه ندرك أهمية التكتيك الذي يعتبر من أهم العوامل المساعدة على الأداء الجيد والمميز للاعبين وعلى المدرب الناجح الاهتمام بإعداد اللاعب تكتيكا يهدف تطوير اللعب والفريق من ناحية التكتيكية.

1-2 مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد من الدول المنظمة إلى الإتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، ولذلك من ناحية عدد الممارسين، فهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة اولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعب (10 لاعبين+2 حراس) ويسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين+حارس المرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجرى الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صفارة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (2x30)¹.

كما يقول "محمد صبحي وكمال عبد الحميد إسماعيل": أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد تجري داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد.²

تعرف أيضا: تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجرى بين فريقين يتألف كل فريق منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة.³

2-2 أهمية كرة اليد:

كرة اليد تعتبر من الألعاب الرياضية المنتشرة دوليا ولها قيم تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها كما أن مهاراتها الرياضية لا تعد من الأمور المعقدة إطلاقا، وتوفر كرة اليد الصفات البدنية اللازمة للتلميذ (كالسرعة، التحمل، الرشاقة، وقوة الرمي) والتي تحضر الجسم حيث تربط بين هذه الصفات علاقة وثيقة. كما أنها رياضة مفضلة كوسيلة تعويضية حيث نجد مثلا: رياضي ألعاب القوى يحرزون نجاحا في كرة اليد والعكس، تعمل كرة اليد على تحسين الجانب الخلقى والنفسي للتلميذ كما أن لها أهمية بالغة في تكوين شخصيتهم بتتميتها لقوة الإرادة والشجاعة والعزم وهذه الصفات يتربى عليها التلاميذ أثناء التدريب واللعب.⁴

2-3 مميزات كرة اليد الحديثة:

- كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى وتحتاج إلى استهلاك طاقي كبير، وإلى صفات ضرورية من أجل ممارستها (كالسرعة، القوة والمداومة) من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية خلال زمن المقابلة.
- يتم الأداء بسرعة في التحرك، التمير والتصويب وبدرجة عالية في الفاعلية والانجاز.
- كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع و التعدد نظرا لوجود لاعب وفهم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطعة.

¹ منبر جرجس إبراهيم.. كرة اليد للجميع.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1990.. ص 17 .

² كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين.. مرجع سابق، 2001.. ص 22.

³ جميل نصيف.. موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة.. دار الكتاب العلمي: بيروت، لبنان، 1993.. ص 371.

⁴ كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين.. نفس المرجع، 2002.. ص 20، 21.

الفصل الثاني **الجانب الخططي لكرة اليد**

- تحضير بدني عالي ما يعطي حركية كبيرة للمدافعين ويؤثر بصورة ايجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.

- تتسم بالملاحظة المستمرة، والتركيز، والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والتي تمتاز بتغيير مستمر للأحداث الفردية والجماعية واللعب الحر والمقيد.

- في كرة اليد الحديثة الملعب صغيرة نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتبرير والتصويب كل هذه المواقف تحكم الدقة والسرعة لإنجاز أفضل النتائج.¹

2-4 مميزات لاعب كرة اليد: اللاعب ذو المستوى العالي في كرة اليد يتميز ب:

2-4-1- المميزات المرفولوجية:

- **النمط الجسمي:** إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي و الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين، مع كبر كف اليد وطول، كذلك سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات.

- **الطول:** عامل أساسي ومهم خاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف حيث يتضح من خلال الارتقاء وكذلك في الدفاع من خلال الصد وإسترجاع الكرات.

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

المؤشر «Indices» حيث «Indicée Robustesse» = وزن الجسم في $\frac{\text{الطول}}{1000} \times$

وكلما كان هذا المؤشر مرتفعا ارتفع معه مستوى اللاعب.

- **العرض "Envergure"** ويتم قياسه كالأتي: يستند اللاعب إلى حائط، بحيث تكون الذراعين مبسوطتين "ممدودتين" أفقيا، من نهاية إصبع الوسطى من اليد اليمنى في غاية نهاية إصبع الوسطى من اليد الأيسرى يؤخذ القياس، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث توتر على قوة القذف و الرمي، كما أن لها أهمية كبيرة عند دراسة المرمى بحيث نسمح لهم بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.²

الشبر "كف اليد" Leman: و يعتبر عن مساحة كف اليد "راحة اليد" ويتم قياسه كالتالي:

من نهاية أصبع الإبهام إلى نهاية أصبع البنصر "الأصبع الصغير" لليد، بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها البعض إلى أقصى حد، وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في: أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة (بمسكه جيدة).³

2-4-2- الخصائص البدنية :

بما أن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب ذو لياقة بدنية عالية فإن الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد يجب أن تكون في المستوى الأداء الجيد.

إن كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية

1 ياسر دبور.. كرة اليد الحديثة.. منشأة المعارف: الإسكندرية، 1996.. ص 19.

2 منير جرجس إبراهيم.. كرة اليد للجميع.. ط4.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.. ص334.

3 Claude Bayer.. Hand Ball.. La Formation Dujour éditionvigot.. 1987، p23

لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك في تنمية الصفات البدنية.¹
و تتمثل الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد في:
السرعة ولها عدة أنواع: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل.
المداومة (الحمل) ومن أشكالها: مداومة قصيرة المدى، ومتوسطة المدى، مداومة طويلة المدى.
القوة : ومن أنواعها القوة السريعة، القوة القصوى وقوة التحمل.
المرونة: تعتبر إحدى القدرات الهائلة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات على أقصى مدى لها.²

2-4-3 الخصائص الفسيولوجية: تتمثل في:

- تكيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب.
- قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء.
- تنوع نظم إنتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية والطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة لفترة طويلة.
- للاعب القدرة على إيجاد مصادر للطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخير ظهور أعراض التعب.
- نمو وتطور الجهازين التنفسي والدوري الدموي.

2-4-4 الخصائص الحركية: تلعب الصفات الحركية دورا هاما وفقا لا في الأداء الحركي السليم وتتمثل في:
التوازن: يرتبط بسلامة الجهازين العصبي والعضلي وبجهاز التوازن خلف الأذن وهو ضروري للأداء في كل الحركات والقفازات.

الرشاقة: وهي مركبة من صفات السرعة القوة التوازن والمرونة، يكمن دورها في التحكم بالكرة
التنسيق (التوافق): يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في وقت واحد يتم بحسن الانسيابية و
حسن الأداء.³

2-4-5 الخصائص النفسية: يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

المواجهة والمثابرة للإنتصار: يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء ما يملك من
إمكانيات

لتحقيق الانتصار والفوز على الخصم.

التحكم في كل إنفعالاته: نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالإحتكاك بين اللاعبين، فإن ذلك يفرض على

¹ كمال درويش وآخرون.. الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1998.. ص 59، 156.

² محمد صبحي حسنين.. التحليل العاملي للقدرات البدنية.. ط2. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1996.. ص 220.

³ كمال درويش وآخرون.. نفس المرجع، 1998.. ص 156.

الفصل الثاني **الجانب الخططي لكرة اليد**

اللاعب التحكم في إنفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

الدافعية: حب الانتصار والفوز تجعل من اللاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفزا، ولقد أثبتت البحوث المتعددة اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية، والإرادية، يظهرون بمستوى يقل على مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذا الخططية.

2-5- الإعداد الخططي:

يعرف مصطلح "الخطة TACTICO" في لغة الحروب بأنه فن الحرب خلال المعركة في حين أنه يعرف في المجال الرياضي بأنه فن التحركات أثناء المباراة، أو فن أداء أو قيادة المباراة الرياضية. ويعتبر الإعداد المهاري أساس للإعداد الخططي حيث أن خطط اللاعب ما هي إلا اختبار لمهارة حركية معينة في موقف معين، كما تختلف عملية تعلم المهارات الحركية عن تعلم خطط اللعب من حيث أن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير وخاصة بعد إتقان اللاعب للمهارات الحركية وتثبيتها نظرا لأن الأداء في هذه الحالة يكون أليا لدرجة كبيرة، في حين يتطلب الأداء الخططي دائما وفي كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء تبعا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية.¹

ويعني الإعداد الخططي حسب "مفتي إبراهيم حمادة" اكتساب اللاعبين القدرة على الأداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها والذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة.² وتعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها اللاعب والفريق أثناء الهجوم والدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز.³

2-6- مراحل الإعداد الخططي: تتضمن عملية الإعداد الخططي المراحل التالية:

2-6-1- اكتساب المعارف والمعلومات الخططية:

وتظهر أهمية اكتساب اللاعب المعارف والمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل اللعب المختلفة وإختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ، كما أن تشكيل الخبرات المختلفة للاعب والتي يطلق عليها خبرة المباريات تتأسس على هذه المعارف النظرية. ووفق رأي "شوتكا Chostka" يمكن اكتساب المعارف والمعلومات الخططية باستخدام التدرج التعليمي التالي:

المرحلة الأولى: شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية.

المرحلة الثانية: وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم.

المرحلة الثالثة: تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى أهم الأخطاء التي تحدث حدثها

¹ مهند حسين البشتاوي.. مبادئ التدريب الرياضي.. ط2.. دار وائل للنشر: 2010.. ص219.

² مفتي إبراهيم حمادة.. الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي لكرة القدم.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.. ص29.

³ محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 2003.. ص38.

أو التي حدثت بالفعل.

المرحلة الرابعة: معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها مع توجيه النظر لأهم الأخطاء الشائعة.

ويجب على المدرب مراعاة أن الذي يحدد مدى اكتساب اللاعب لهذه المعارف والمعلومات هي قدرته على الأداء العملي الذي يسهم في ربط التصورات السمعية والبصرية التي إكتسبها اللاعب بالتصورات الحركية إذ أن الأداء العملي ما هو إلا تطبيق للمعارف والمعلومات المكتسبة.

2-6-2- إكتساب وإتقان الأداء الخططي:

يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي العالي ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تقسيم عملية تعليم الأداء في المواقف الخططية إلى المراحل التالية:

المرحلة الأولى: تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهلة مبسطة.

المرحلة الثانية: تعلم نفس الأداء الخططي مع التغيير في طبيعة المواقف.

المرحلة الثالثة: تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة.

2-6-3- تنمية وتطوير القدرات الخلافة:

يتطلب تعلم السلوك الخططي وإتقانه من اللاعب أنماط سلوكية يكون قادرا على تغييرها وتعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسات الرياضية، وتتأسس القدرات الخلافة على ما لدى اللاعب من معارف ومعلومات ومهارات وخبرات حركية وخططية إكتسبها أثناء عملية التعلم، إذ أن إسهام القدرات الخلافة ينحصر في محاولة الفرد استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة.

ومن أهم القدرات الخلافة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططي.¹

2-7- أقسام خطط اللعب: تنقسم خطط اللعب إلى:

2-7-1- خطط اللعب الدفاعية "التكتيك الدفاع": وينقسم إلى:

2-7-1-1- خطط الدفاع الفردي:

خطط الدفاع الفردي عبارة عن استخدام اللاعب المدافع لمهارته الفردية وتوظيفها خلال قيامه بواجباته الدفاعية، حتى يتم التصرف بطريقة سليمة ضد اللاعب المهاجم في الفريق المنافس سواء المستحوذ على الكرة أو غير المستحوذ عليها ولتتم خطط الدفاع الفردي بصورة سليمة ومرضية من حيث طريقة الأداء أو الهدف منها يجب على اللاعب المدافع ضرورة القيام بالواجبات التالية:

- تغطية مركز الدفاعي المجاور في إتجاه خط سير الكرة.
- سرعة العدو والمراقبة مع التحرك والوقوف في مركزه الدفاعي المكلف له كذلك الاهتمام بسرعة التحرك للوقوف في المركز أو المكان المناسب.

¹ مهندس حسين البشتاوي.. مرجع سابق، 2010.. ص221، 222، 223.

الفصل الثاني **الجانب الخططي لكرة اليد**

- التحرك بطريقة سليمة في التوقيت المناسب أثناء القيام بعملية الدفاع سواء للأمام أو للخلف أو للجانب أو بديل، وأن تكون تحركاته مسايرة لتحركات اللاعب المنافس وخط سير الكرة.
- اتخاذ وضع الإستعدادي الدفاعي المناسب من حيث طريقة الأداء وشكل الجسم الذي يمكنه من الدفاع ضد التحركات اللاعب المهاجم سواء المستحوذ على الكرة أو غير المستحوذ عليها.
- سرعة مهاجمة اللاعب المهاجم لمنعه من التميرير أو لوقف أو قطع أو تشتيت الكرات الممررة والتصدي لعمليات التصويب على المرمى.
- حجز المهاجم وإعاقته وصد طريق جريه لمنعه من القيام بالعمليات القطع والاختراق.
- الدفاع بالملازمة على اللاعب المنافس بطريقة تتناسب مع الموقف الهجومي.
- الاهتمام دائما بالمسافات الدفاعية بحيث يحتفظ المدافع بمسافة أمان بينه وبين اللاعب المهاجم.¹

2-1-7-2- خطط الدفاع الجماعي:

تعتمد خطط الدفاع الجماعي على مقدرة كل لاعب على تأدية واجباته الدفاعية ومع الواجب الأساسي لكل لاعب مدافع هو مراقبة لاعب معين وفقا لطريقة اللعب فقد أصبح من واجبات اللاعب المدافع أيضا مساعدة زميله المدافع وتغطيته باستمرار فالتفاوت المشترك للاعبين المدافعين داخل الفريق يعتبر أهم عنصر للترابط بين الجهد الفردي والجماعي والجهد يبذله الفريق ككل.

فاللاعب مهما كانت درجة إجادته لا يستطيع بمفرده أن يصل إلى درجة الإجادة القصوى إذ لم تتوفر له المساعدة من زملائه اللاعبين في المراكز الدفاعية المجاورة له أو إذ ما إفتقد التفاوت بينهم وبين لاعبي الفريق ككل، فخطط الدفاعي الجماعي عبارة عن تفاوت مجموعة من اللاعبين المدافعين ويجب على اللاعبين إتقان بعض خطط الدفاع الجماعي والتي تتناسب مع مهاراتهم وقدراتهم ولكي تتم خطط الدفاع الجماعي بصورة سليمة بالإضافة إلى توظيف المهارات الدفاعية وخطط الدفاع الفردي بصورة سليمة يجب على اللاعبين المدافعين القيام بالواجبات التالية:

- التسليم والتسلم.

- تفادي الحجز (التخلص من الحجز).²

2-1-7-3 خطط الدفاع للفريق:

كما ذكرنا سابق أن الفريق ينتقل من الدفاع إلى الهجوم بمجرد فقد لاعبيه الكرة أثناء الهجوم حيث تبدأ الواجبات الدفاعية للاعبين برجعهم بسرعة إلى مراكزهم الدفاعية ومحاولة إفساد التصور الخططي للاعبين الفريق المنافس، وقدرة لاعبي المدافع في العودة بسرعة إلى مراكزهم الدفاعية طبقا للمواقف المختلفة للاعب في التوقيت المناسب.

ولكي تتم خطط الدفاع للفريق بصورة صحيحة وتحقق الهدف منها بنجاح بعض الواجبات الدفاعية يجب على لاعبي الدفاع ضرورة القيام بها وتنفيذها بدقة وهي:

¹ محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد.. الممارسة التطبيقية لكرة اليد.. دار الفكر العربي: مصر، 1989.. ص235، 236.

² كمال درويش وآخرون.. الدفاع في كرة اليد.. ط1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 1999.. ص 31.

- التزاحم في إتجاه الكرة.
- يقوم كل (لاعبي) لاعب بمراقبة لاعب مهاجم ونصف مهاجم في كل لحظة من لحظات الموقف الدفاعي.
- الضغط على المهاجم في اتجاه سير الكرة لإجبار لاعبي الفريق المهاجم على إبطاء سرعة تمرير الكرة.
- ضرورة قيام اللاعب المدافع بمهاجمة اللاعب المنافس لحظة وصول الكرة إليه ويمكن قبل ذلك بهدف إزعاج وإفساد التصور الخططي للفريق المهاجم.
- القيام بالنقطة الدفاعية السليمة بعد عملية المهاجمة.
- منع محاولات القطع والاختراق التي يقوم بها لاعبي الفريق المناسب.
- إجادة استخدام وتنفيذ طرق الدفاع وتشكيلاته المختلفة مع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ وإنهاء للرمية الحرة بصورة ناجحة.
- منع إستفادة لاعبي الفريق المنافس من حالات نقص العدد للاعبي الفريق المدافع.
- استغلال حالات النقص العددي للاعبي الفريق المنافس بسرعة الاستحواذ على الكرة.
- التعاون مع حارس المرمى خلال الإستحواذ على الكرات المرتدة أثناء التصويب.

2-7-2- طرق الدفاع:

هي التنظيم الأساسي الذي يتخذه لاعبي الفريق خلال الدفاع كقاعدة للانطلاق لأداء الواجبات الدفاعية المطلوبة وتتنوع طرق الدفاع المستخدمة في كرة اليد حيث يمكن إجمالها فيما يلي:

2-7-2-1- دفاع رجل لرجل:

في طريقة الدفاع رجل لرجل يلتزم كل لاعبي الفريق المدافع بضرورة مراقبة لاعب مهاجم معين سواء داخل الملعب بأكمله أو في منتصف ملعبه فقط.

2-7-2-2- دفاع المنطقة:

تعتمد فيها من تأمين المناطق الدفاعية في معظم الأحوال من خلال مجموعة من اللاعبين وتعتبر الطريقة الأكثر شيوعاً وفعالية بحيث يقوم كل لاعب مدافع بمراقبة مهاجم في حدود منطقة ل 6 أمتار وهي عدة التشكيلات هي: (0-6) (1-5) (2-4) (3-3)¹.

2-7-2-3- الدفاع المركب:

هي طريقة دفاعية تتكون باستخدام لاعبي الفريق طريقة الدفاع رجل لرجل والتشكيل الدفاعي (0-6) كأحد التشكيلات الدفاعية لدفاع المنطقة فعلى سبيل المثال يمكن استخدام التشكيل الدفاعي (1-5) أو (2-4) ويمكن تطبيق طريقة الدفاع المركب طريقة (1-5) حيث يتم أداء المدافعين في تحركاتهم بمنطقة التصويب القريبة كدفاع المنطقة كما في (0-6) ويمكن أن يتم الدفاع المركب بطريقة (2-4).
تستخدم في حالة وجود مهاجمين ممتازين حيث يتبعها اثنين من المدافعين فرد لفرد ويبقى الأربعة مدافعين بطريقة دفاع المنطقة.²

¹. كمال درويش وآخرون.. الدفاع في كرة اليد.. ط1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 1999.. ص 31-52

² جميل نصيف.. مرجع سابق، 1993.. ص 98.

2-7-2- خطط اللعب الهجومية:

يعد الفريق في موقف هجومي عندما يكون أحد اللاعبين مستحوذاً على الكرة حيث يتم التصرف حسب الموقف الخططي الهجومي المرسوم منذ لحظة السيطرة على الكرة وحتى إنتهائها بالتهديف أو فقدان الكرة، وهو نوع من أنواع خطط اللعب المستخدمة في غضون المنافسة والتي تتميز بعنصر المبادرة والتي تشكل نقطة الإنطلاق فيها ومحاولة الهجوم والتغلب على المنافسة مع مراعاة النواحي الدفاعية.¹

أما الباحث فيرى أن الهجوم أي حركة يقوم بها اللاعب أو الفريق عندما يستحوذ على الكرة أي إنتقاله من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم وهو كل ما يقوم به اللاعب سواء كان مستحوذاً على الكرة أو بدون استحواده عليها فهي كل حركة داخل الساحة ضد اللاعب المدافع سواء كان منفرداً أو مع زميل أو أكثر له في الفريق وما هو إلا جزء من التكتيك الهجومي للفريق الغرض منه فتح ثغرات في الدفاع بغية تسجيل أو تحرير أحد المهاجمين لكي يحرز هدفاً.

2-7-2-1- خطط الهجوم الفردي:

هي القدرة الخططية الفردية التي يقوم بها اللاعب بغرض التوصل إلى تحقيق هدف معين، كما تعمل من عمليات الهجوم الأساسية التي يبني عليها اللعب وغالباً ما تكون جزءاً مساعداً في نجاح التكتيك الجماعي والفريق وكذلك تعني كل الأساليب الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها اللاعب بغية التغلب على المنافس، وهي غالباً ما تكون جزءاً من الخطط الجماعية والفرقية.²

2-7-2-2- خطط الهجوم الجماعي:

عبارة عن تعاون مجموعة من اللاعبين (مهاجمين أكثر) بغرض الإعداد لبدأ محاولة هجومية وقيادتها لإصابة الهدف.

وتتأسس الخطط الهجومية على صحة ودقة استخدام المهارات الحركية والقدرات الخططية والقدرات البدنية والصفات الخلقية والإدارية للاعب فضلاً عن ذلك هناك بعض العوامل التي تؤثر في الخطط الجماعية مثل قانون اللعب وخبرة اللاعب ومعارفه والمهارات الحركية والقدرات الخططية والبدنية للفريق المنافس هذا إلى جانب بعض العوامل الخارجية الأخرى.

2-7-2-3- خطط الهجوم الفرق:

وهي الخطط التي يشترك في أدائها عدد كبير من اللاعبين ويرتبط أداؤها بمساحات كبيرة من الملعب وإتقانها هو المحدد الأساسي لتمام هجوم الفريق بغض النظر عن نجاحه وفشله أي أن إتقان الفريق لهذه الخطط الأساسية يمكنه من تنفيذ بدأ وبناء وتطوير وإنهاء الهجمات بصورة أسهل وفعالية أكبر وهو ما يقوم به لاعبو الفريق جميعاً من مهارات ضمن إطار خطة مشتركة ومفهومة للجميع بغرض الوصول إلى مرمى

¹ محمد حسن علاوي.. علم التدريب الرياضي.. ط1.. دار المعارف: القاهرة، 1990.. ص 274.

² محمد توفيق المولى.. كرة اليد، تعليم، تدريب، تكتيك.. شركة مطابع السلام: الكويت، 1989.. ص 257.

الفصل الثاني **الجانب الخططي لكرة اليد**

الفريق المنافس لتسجيل هدف "وهو يعتمد على التكتيك الفردي أو الجماعي ونعني به كذلك التحركات والأساليب الهادفة والاقتصادية التي يستخدمها فريق ما بغرض الفوز على الفريق المنافس" وتتأسس خطط الفريق على الخطط الفردية والجماعية وتتخلص في اختيار طرق اللعب ومختلف الوسائل الخططية وكذلك اختيار السلوك المناسب في بعض المواقف المعينة أي اختيار سرعة علاقة النتيجة بالوقت الباقي من اللعب...إلى غير ذلك ويجب علينا أن نفرق بين نوعين من الهجوم.¹

2-7-3- أنواع الهجوم:

2-7-3-1- الهجوم التنظيمي: غالبا لا يسمح للفريق المهاجم الفرصة لمفاجأة المنافس ببدء هجوم خاطف عند سرعة عودة المنافسين إلى أماكنهم الدفاعية أو عند خروج الكرة عبر الخط النهائي للملعب وما إلى ذلك من مختلف الحالات التي تمنح للفريق المدافع فرصة العودة وتنظيم جهاته الدفاعية.²

وفي هذه الحالة يقوم الفريق الحائز على الكرة بالهجوم التنظيمي، وتبدأ المرحلة الأولى من هذا الهجوم باحتلال كل مهاجم لمركز معين تمهيدا لتنظيم عملية الهجوم تليها مباشرة المرحلة الثانية التي تهدف إلى خلق الفرص المناسبة لإصابة الهدف وذلك بفضل خطط احتلال المراكز الخاصة وخطط تقييم المراكز وطرق الهجوم.

2-7-3-2- الهجوم المضاد "الخاطف":

- تعريف الهجوم المضاد:

هو عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين، لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوته الدفاعية ويشكل الهجوم الخاطف من 60-80 هجمة خلال المباريات، غالبا ما يؤدي الهجوم بواسطة 1-4 لاعبين.

- أهمية الهجوم المضاد:

لقد ارتفعت معدلات تسجيل الأهداف من الهجوم المضاد خلال مباريات الفرق ذات المستويات العالية لتصل نسبتها ما بين 25-30% تقريبا من إجمالي عدد الأهداف المسجلة خلال المباريات وخاصة في البطولات العالمية.³

ولذلك يجب على مدربي كرة اليد الإهتمام بتدريب لاعبيهم وفرقهم على الهجوم المضاد، ويعتبر الهجوم المضاد أفضل المراحل الهجومية في كرة اليد الحديثة وقد دلت الشواهد على تفوق الفرق التي تجيد الهجوم المضاد، وللحصول المضاد أثر هام إذ يسهم في التأثير السلبي على معنويات المنافس وبيث فيهم الرعب في الوقت الذي يعمل على زيادة درجة الحماس والثقة والقوة والإرادة للفريق المهاجم، كما أنه يمكن استخدام

² محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد... مرجع سابق.. 1985.. ص230، 231 .

¹ منير جرجس إبراهيم... مرجع سابق، 1994.. ص283.

² عماد أبو زيد، سامي محمد علي، كمال درويش.. الدفاع في كرة اليد.. ط1.. مركز الكتاب والنشر: القاهرة، 1999.. ص

الفصل الثاني **الجانب الخططي لكرة اليد**

محاولات الهجوم المضاد بغرض إضعاف الفريق المنافس وإجهاده وكذلك لعدم إعطاء الفرصة لإتخاذ أماكنه الدفاعية بسهولة وهذا بالإضافة إلى حذر المنافسة عند قيامه بالهجوم.

- عوامل نجاح الهجوم الخاطف المضاد:

*تزداد فرص الهجوم المضاد كلما زادت سرعة اللاعبين في الانتقال من الدفاع إلى الهجوم.

*يجب على الزملاء الذين لا يشتركون اشتراكا مباشرا في الهجوم المضاد عدم قيامهم ببعض التحركات التي قد تتداخل وتؤثر سلبيا على هذا الهجوم، بل يجب عليهم في هذه المواقف محاولة جذب وتشيت انتباه المدافعين لمساعدة زملائهم حتى يمكن لهم تحقيق النجاح.

*يجب مراعاة قلة عدد التمريرات في هذا النوع من الهجوم وأن يكون باستطاعة الفريق المهاجم محاولة إصابة الهدف في غضون بضع (3-6 ثا) على الأكثر.

يجب مراعاة أن يتم التمرير لبدء الهجوم الخاطف بالتمرير القاطع في الأمام مع التأكد بأن لديه القدرة تماما على استقبالها بعيدا عن إشراك منافسه وإلا تسبب عنه هجوم مضاد وعكسي من المنافس ولذا يفضل الإحجام عن التمرير أو الطويل وتغييره في هذه الحالة إلى تمرير قصير لبدء هجوم تنظيمي بدلا من الهجوم المضاد.¹

2-8- أهمية التكتيك في كرة اليد:

أما عن أهمية التكتيك الرياضي فهو سمة الجيد لأنه يعد عنصرا مهما من العناصر التي تحدد الفوز والخسارة للفريق وعن طريقه يمكن تحفيز قابلية الرياضة واستثمارها في المباراة بصورة كاملة لكي يستطيع اللاعب الاعتماد على النفس في معالجة الحالات المختلفة التي تظهر أثناء المباراة ومعنى ذلك أن التكتيك هو العامل الذي يقودنا إلى التقدم في اللعب وتطويرها.²

¹ منير جرجس إبراهيم. مرجع سابق، 1994.. ص 270.

² إسماعيل مقرر. مستويات ومصدر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية. معهد التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الإنسانية، جامعة الجزائر: 1990، ص 82، 83..

خلاصة:

إن متطلبات لاعب كرة اليد عديدة منها البدنية والمهارية الخططية وهي متداخلة، ويؤثر كل منها في الآخر وكل واحدة لها خصوصيات تتميز بها عن غيرها، إلا أن نجاح العملية التدريبية مركز إيجاد العلاقة بينهم بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

لذا وجب على المدربين الإلمام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكوين اللاعب كرة اليد، البدنية، المهارية والخططية محترمين بذلك الخصائص ومميزات المراحل العمرية للاعب. إن كرة اليد تفرض على اللاعبين واجبات ومهمات بدنية، مهارية وخططية مع الضغوطات المختلفة التي يواجهها اللاعب وذلك بتعدد طرائق التدريب وخطط اللعب، وتزداد هذه الواجبات أهمية كلما إزداد التنافس واللحظات الحركية من المباراة.

وحتى يتمكن اللاعب من تحقيق هذا كله يجب تخطيط العملية التدريبية بتمعن ورزانة، والعمل على تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية والخططية للاعب كرة اليد بأسس علمية صحيحة.

الصلوات الخمس المبركة (18-19)

تمهيد:

نريد من خلال هذا الفصل أن نبين مختلف الصفات والخصائص التي يتميز بها لاعبي هذه الفئة (18-19) سنة، حيث سيتم توضيحها في المراحل التي تمر بها هذه الفئة من نمو جسمي، واجتماعي وعقلي وغيره كما سنتطرق إلى أهم الصفات البدنية والخططية التي يتصف بها لاعبي هذه الفئة بصفة عامة، ثم نتطرق لها بالتفصيل فيما يخص لعبة كرة اليد على الخصوص.

ولعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية والخططية للاعبين، وهذا حتى يصبح ذو مقدرة على أن يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة فيستطيع تحقيق النجاح، ضف على ذلك لكل فترة عمرية لها خصائص ومميزات خاصة لدى الرياضيين، وللاعب كرة اليد كغيره له صفات وسمات بدنية وفيزيولوجية تميزه.

ولهذا سوف نتطرق في هذا الفصل إلى القدرات البدنية والخططية وخصائص فئة الأواسط أين يكون فيها اللاعب في سن الشباب، وهي الفترة التي تتميز بالنمو والتطور في عدة أجزاء من الجسم حيث تؤثر عليه نفسيا وذهنيا.

3 1 التعريف بفئة الأواسط:

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

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

3-2 مميزات فئة الأواسط:

3-2-1 النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن "03 كلغ" في السنة و"29 سنتمتر" بالنسبة للطول. ويؤدي النمو الجسمي على الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا اخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.¹

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فليّن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، التي تتطلب المزيد من القوة العضلية.²

3-2-2 النمو العقلي:

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

¹ نوري الحافظ. المراهقة. ط2. المؤسسة العربية للدراسات والنشر: القاهرة، 1990. ص48.
² محمد حسن علاوي. سيكولوجية التدريب والمنافسة. ط7. المعارف: القاهرة، 1992. ص147.

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسية والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضة مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك أكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرض باستخدامه الإستنتاج والإستدلال.¹

3-2-3 النمو الاجتماعي:

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

ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في إختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع غيره، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة.²

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

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

ثالثا: المراهق والمركز الاجتماعي: يبدأ المراهق في تحديد إهتماماته المهنية بوضوح في سن (16-19) سنة فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف إيجابي نحو المهن المفضلة.³

¹ نوري الحافظ.. مرجع سابق، 1990.. ص69.

² محي الدين مختار.. محاضرات في علم النفس الاجتماعي.. دوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1982.. ص 33.

³ سلامي الباهي.. سيكولوجية المراهقة.. المعهد التكنولوجي للتربية: الجزائر، 1981.. ص06-07.

3-2-4 النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي "Motors Développement Académie" التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده "زمن الرجوع Réaction Time" وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.¹

3-2-5 النمو الانفعالي:

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

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

ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

- 1 - الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.
- 2 - الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.
- 3 - مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.
- 4 - التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة، فيعتمد إلى إبراز شخصيته.

¹ حامد عبد السلام زهران.. علم النفس نمو الطفولة والمراهقة.. ط.4.. علم الكتب: القاهرة، ص339.

5 كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو ثروة كبيرة.¹

3-3 مشاكل فئة الأواسط:

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

3-3-1 المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التجديد والإستقلال وثورته لتحقيق هذا التطوع بثتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله.

وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه وبثورته وتردده وعناده، فإن كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحسن بذاته وأن يعترف الكل بقدراته.

3-3-2 المشاكل الانفعالية:

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

3-3-3 المشاكل الاجتماعية:

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

• الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الإستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا في شأنه وإحتقار لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لعناده، وأن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات

¹ سلامي الباهي.. مرجع سابق، 1981.. ص06.

والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وإمثاله أو تمرده وعدم إستسلامه فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود من قبل الأسرة.¹

• المدرسة كمصدر للسلطة:

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

• المجتمع كمصدر للسلطة:

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

3-3-4 مشاكل الرغبات الجنسية:

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

3-3-5 المشاكل الصحية:

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

3-3-6 مشاكل النزعة العدوانية:

¹ ميخائيل خليل معوض.. مشكلات المراهقة في المدن والريف.. دار المعارف: القاهرة، 1971.. ص73، 167

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

- الإعتداء بالضرب والشتيم والسب على الزملاء.
- الإعتداء والسرقة.

- الإعتداء بإلقاء التهم على الزملاء.¹

3-4-4- الصفات البدنية عند فئة الأواسط:

3-4-4-1- القوة:

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

3-4-4-2- السرعة:

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

3-4-4-3 المرونة

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

3-4-4-4 التحمل:

تم بلوغ المستوى العالي في التحمل عند المراهق بعد بلوغ المستوى الأعظم للسرعة والرشاقة والمرونة وفي التحول العام تفهم كفاءة المراهق للقيام بالعمل الطويل بشكل فعال ومستمر والذي يشارك فيه الجزء الأعظم من الجهاز العضلي نتيجة للتفاعلات الكيميائية².

3-5- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (فئة الأواسط):

إن الرياضة عملية تسليية وترويحية لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا، كما تزود من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي

¹ ميخائيل خليل معوض.. مرجع سابق، 1971.. ص162-301.

² ريسان خربيط محمد.. النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة.. طبعة 1.. دار المشرق: عمان، 1998.. ص

تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند إنفجارها، فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القدم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية .

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

3-6 شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط:

3-6-1- الشروط الجسدية:

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

3-6-2- الشروط الذاتية:

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

3-6-3- الشروط المادية:

تتمثل في توفير الشروط البيداغوجية كالملاعب والقاعات الرياضية والوسائل الرياضية، مناهج التخطيط والتنظيم، ولكي تحقق نشاطا مناسبيا يجب مراعاة السن، والجنس، حيث يتسنى للجماعة الممارسة، وعدم الإرهاق في النمو البدني والفكري¹

¹ معروف رزيق..خطايا المراهقة.. طبعة 2.. دار الفكر: دمشق، 1986.. ص15، 200

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا عليه في هذا الفصل نجد أن الفرد يمر بمرحلة حاسمة في حياته وهي المراهقة والتي يكون فيها غير ناضج كلياً، حيث تتأثر هذه الأخيرة بعوامل فيزيولوجية وجسمية وكذا عقلية تؤثر في سلوكه وكذا على شخصيته في المستقبل، هذه التغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها.

ومن هذا المنطلق يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده لتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة كذلك باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية درس التربية الرياضية والتربية كمتنفس للمراهق حيث يبرز فيه مختلف قدراته وطاقته باختلاف الأنشطة الرياضية الممارسة، فمنهم من يبرز في الألعاب الفردية، ومنهم من يبرز في الألعاب الجماعية وكل رغبته، وقدراته ويعتبر هذا من إحدى العوامل النفسية المساعدة في التنشئة السليمة للفرد.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

البحوث العلمية مهما كانت اتجا هتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة هامة فكل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

وفي هذا الفصل قام الباحث بتوضيح أهم الاجراءت الميدانية التي اتبعها في الدراسة ، وهذا الفصل يحتوي على الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم وعينة البحث وكيفية إختيارها ومجالات البحث وكذا الأسس العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما أشتمل على أدوات البحث المستخدم والوسائل الإحصائية.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع الإستمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة اليد بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديتهم ومعرفة الأمور التي تساعد والتي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا استهدفت هذه الخطوات معرفة الكيفية والطريقة المستخدمة في التحضير البدني ومعرفة البرنامج التدريبي الذي يتبعه المدرب أثناء الفترة التحضيرية، وتمحور هدفنا لطرح الاستبيان وهو تدعيم ملاحظتنا لواقع تأثير الفترة التحضيرية المبنية على الأسس العلمية وعلى فعالية أداء اللاعبين للمستوى التكتيكي سواء كان العمل دفاعي أو هجومي، وقد تم ذلك عن طريق مقابلات شخصية مع المدرب لمعرفة كيفية تحضيرهم وهل لديهم معلومات عن أهمية التحضير البدني في تحسين المستوى التكتيكي لفرقتهم.

وبعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعه ارتأينا أن نعرضه لتحكيم الأساتذة المتخصصين 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 المتبع:

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة لعملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا الحالية وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المناسب لبحثنا لكونه عبارة عن استسقاء ينص على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، ويمكن تعريفه على أنه: "تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميل والرغبات لأنه يعطي صورة واقعية¹

فيعرفه "بشير صالح الرشيدى" بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا للاستخلاص والوصول إلى

نتائج وتعميمات على الظاهرة أي الموضوع محل البحث.²

4-3_ متغيرات البحث:

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر أحدهما على الآخر، بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات ووجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة وهي كالآتي:

¹ أحمد عياد.. مدخل لمنهجية البحث الاجتماعي.. ديوان المطبوعات: 2006.. ص63

² بشير صالح الرشيدى.. مناهج البحث التربوي.. دار الكتاب الحديث: 2000.. ص59

***المتغير المستقل:** هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج...الخ.¹
ففي بحثنا هذا يمثل المتغير المستقل التحضير البدني.

***المتغير التابع:** هو الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل...الخ.²
ففي بحثنا هذا يمثل المتغير التابع المستوى التكتيكي لفريق كرة اليد.

4_4_4 تحديد مجتمع وعينة البحث:

4_4_4_1 **مجتمع البحث:** إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي تريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من لاعبين كرة اليد فئة أواسط، والمدربين أيضا في هذه المرحلة الذين ينشطون في نوادي ولاية البويرة.

واشتملت هذه الدراسة فرق الرابطة الولائية ولاية البويرة وعددهم 10 فريق ما يعادل 10 مدربين حيث تتكون هذه الفرق من 140 لاعب.

***الجدول رقم(01):** يمثل توزيع مجتمع البحث*

الرقم	الفرق
01	CRB Bekhris
02	OSG Hazlane
03	CAM M'chedallah
04	MHB Brouira
05	GSS Gazoline
06	DRB Kadiri
07	OMB Brouira
08	IRB Chorfa
09	AAB Bessem
10	AST Thaliouine
المجموع	10

1Delandsheer j.- **Introduction à la recherche en éducation**ed.a.cllin.-bourrier.- paris : 1976.- p20

2Maueicaangers.- limitation à la méthodologie des sciences humains 2^{ème} Edition CELINC.-1996 .-p118

2-4-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختبار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له.

لقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً لمجمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس، شملت عينة البحث لاعبين ومدربين كرة اليد صنف أوسط على مستوى الرابطة الولائية ولاية البويرة، واحتراماً للأسس المنهجية عند إجراء البحوث العلمية وحتى تكون النتائج أكثر صدق وموضوعية، فقد تم اختيارنا لعينة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية من أندية كرة اليد لرابطة لولاية البويرة لأنها أبسط الطرق، كما أنها تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد المجتمع الأصلي، اختيار نسبة 50% من 10 فرق، أي من العدد الإجمالي للفرق فأصبحت عينة البحث 05 فرق وتكونت عينة بحثنا من 10 مدربين و58 لاعبين من مجموع العينة الكلية (المجتمع الأصلي).

* جدول رقم (02): يمثل توزيع الفرق لعينة البحث *

عدد المدربين	عدد اللاعبين	اسم الفريق
02	13	CAM M'chedallah
01	09	MHB Brouira
01	09	DMB Brouira
03	11	IRB Chorfa
03	16	AST Thaliouine
10	58	المجموع

4-5- مجالات البحث:

4-5-1- المجال البشري: يتمثل في اللاعبين صنف أوسط المدربين كرة اليد الذين ينشطون في النوادي الرابطة ولاية البويرة، حيث كان عدد اللاعبين 58 من العينة الكلية الذي يبلغ 140 لاعبا من المجتمع الأصلي، حيث اشتمل 10 مدربين من عينة المجتمع الأصلي ما يعادل 10 مدرب.

4-5-2- المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية، على مستوى بعض اللاعبين والمدربين كرة اليد للرابطة لولاية البويرة صنف أوسط، وقد قمنا بتوزيع الاستبيان على 58 لاعب و10 مدربين. وشملت بعض الأندية التي تنشط في الرابطة الولائية البويرة وهي (النادي الرياضي للهواة الشرفة، النادي الرياضي لكرة اليد مدينة البويرة، النادي الرياضي ثلاوين حيزر مشداله)، بطريقة السالف ذكرها.

4-5-3- المجال الزمني:

- تم اختيار الموضوع وموافقة الأستاذ المشرف عليه يوم: 2012/11/22.
- تم الإلتزام من الدراسة النظرية في بداية شهر جانفي إلى أواخر شهر مارس.
- تم صياغة الاستبيان وعرضه على الأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية يوم: 2013/04/25.
- تم طبع الاستبيان وتوزيعه على شرائح عينة البحث يوم: 2013/05/10.
- تم جمع الاستمارات وإجراء العمليات الإحصائية الخاصة بها يوم: 2013/05/15.
- تم الانتهاء من الدراسة التطبيقية يوم: 2013/06/03.
- تم في النهاية طبع المذكرة يوم: 2013/06/05

4-6- أدوات البحث: إن دراسة أي مشكلة يستلزم وسائل لها علاقة بموضوع الدراسة وهذا من أجل الوصول إلى كشف الحقائق من اجل إيجاد إجابات للفرضيات المطروحة في إشكالية البحث، لذلك اعتمدنا على:

4-6-1- 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 من إيجابيات الاستبيان يكمن في تكميل 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 بطريقة واضحة وسهلة.

- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.

¹ محمد حسن علاوي.. أسامة كمال راتب.. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.. دار الفكر العربي للطبع والنشر، مصر، القاهرة، 1999. ص 224.

- 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 المستقصى منه إحداثها وأسئلة مفتوحة لإقتراح الحلول المناسبة.

وقد تم بناء الاستبيان على أساس محورين هما:

***المحور الأول:** التركيز على التحضير البدني يطور الأداء الخططي للاعبي كرة اليد.

***المحور الثاني:** نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات والمحضر البدني.

4-7-1- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

4-7-1-1- صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو ان يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها.

ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.¹

ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.²

للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا بإستخدام صدق المحكمين.

4-7-2- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

قمنا بعرض أداة الدراسة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والحكمة والعلم والمعرفة في مجالات البحث العلمي ومن المؤهلين علميا للحكم عليها.

وطلبنا من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح عبارات أداة الدراسة ومدى تلاؤمها مع الفرضيات، ومدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أو ترتيب أي عبارة من العبارات.

4-8- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات

¹ محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب..البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.دار الفكر العربي للطبع والنشر: مصر، القاهرة، 1999.. ص224.

² فاطمة عوض صابر، وميرفت على خفاجة..أسس البحث العلمي.مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية:الإسكندرية، 2002.. ص167.

ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة¹...الخ، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

* **النسب المئوية:** استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها ومثال ذلك الإجابة على السؤال التالي: هل يوجد برنامج علمي في مجال التحضير البدني؟ فكانت الإجابة ب نعم = 09، والإجابة ب لا = 01.

بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المئوية "الطريقة الثلاثية"، تكون النتيجة كما يلي:

الإجابة ب: نعم =	$\frac{100 \times 09}{10}$	=	$\frac{100 \times \text{مجموع عدد الإجابات ب: نعم}}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة "ن"}}$	%
90 % =	$\frac{100 \times 09}{10}$	=	$\frac{100 \times \text{مجموع عدد الإجابات ب: لا}}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة "ن"}}$	%
الإجابة ب: لا =	$\frac{100 \times 01}{10}$	=	$\frac{100 \times \text{مجموع عدد الإجابات ب: لا}}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة "ن"}}$	%
10 % =	$\frac{100 \times 01}{10}$	=	$\frac{100 \times \text{مجموع عدد الإجابات ب: لا}}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة "ن"}}$	%

* اختبار كاف تربيع "كا²": يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{(ت ح - ت ن)^2}{ت ن}$$

* كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

* ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) (المشاهد)

* ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

- درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة": $\alpha = 0.05$.

¹محمد السيد.. الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعي.. ط2.. دار النهضة العربية: مصر، 1970.. ص74.

- درجة الحرية $n = h - 1$ ، حيث "هـ" تمثل عدد الفئات.

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بدّ لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان... الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة بإتباع كل ما من شأنه أن يساهم في إضافة الجديد وكذلك التعرف على مختلف المشكلات والصعوبات التي يمكن أن تواجهه، إضافة إلى ذلك وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الخامس

العرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض مناقشة وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية وبينها الإطار النظري. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث وانطلاقاً من افتراضنا العام هو أن التحضير البدني للاعب كرة اليد المبني على قواعد ومعايير علمية يؤثر إيجاباً على خطة اللعب لفريق كرة اليد. ولأجل التحقق من هذا الفرض قمنا بتقديم إستانبيان للمدربين وللاعبين لمعرفة فيما إذا كان التحضير البدني دور في تطوير الأداء الخططي لفريق كرة اليد وكذلك مدى مساهمتها في الرفع وتحسين من مستوى أداء اللاعبين، وهذا باستخدام الأدوات الإحصائية، وكانت النتائج على النحو التالي:

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين:

5-1-1- عرض وتحليل نتائج عبارات المحور الأول:

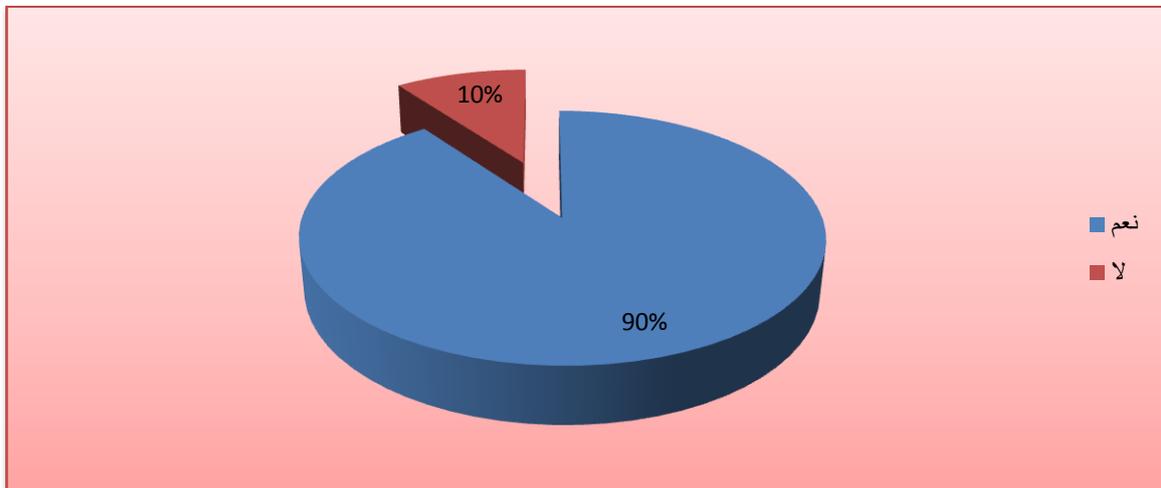
- العبارة رقم (01): هل يوجد برنامج علمي معين في مجال التحضير البدني ؟
- الهدف من العبارة رقم (01): هو معرفة مدى استعمال المدرسين لبرنامج علمي في التحضير البدني.
- الجدول رقم (03): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم (01).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	03.84	06.4	10	01	90	09	العبارة رقم (01)
					05		05	

- التحليل والمناقشة:

- من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (01)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 90% من عينة البحث أجابوا بنعم أي أنهم يستعملون برنامج علمي في التحضير البدني، وهذا ما تم تمثيله في البيان شكل رقم (01)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة = 03.84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 06.4، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.
- الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية المدرسين يعتمدون على برامج علمية في مجال التحضير البدني، وذلك لخبرتهم في الميدان.

الشكل رقم (01): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01).



الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- العبارة رقم (02): كم هو عدد الحصص التي تخصصها للتحضير البدني في الأسبوع؟
- الهدف من العبارة رقم (02): هو معرفة عدد الحصص المخصصة للتحضير البدني في الأسبوع.
- جدول رقم (04): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (02).

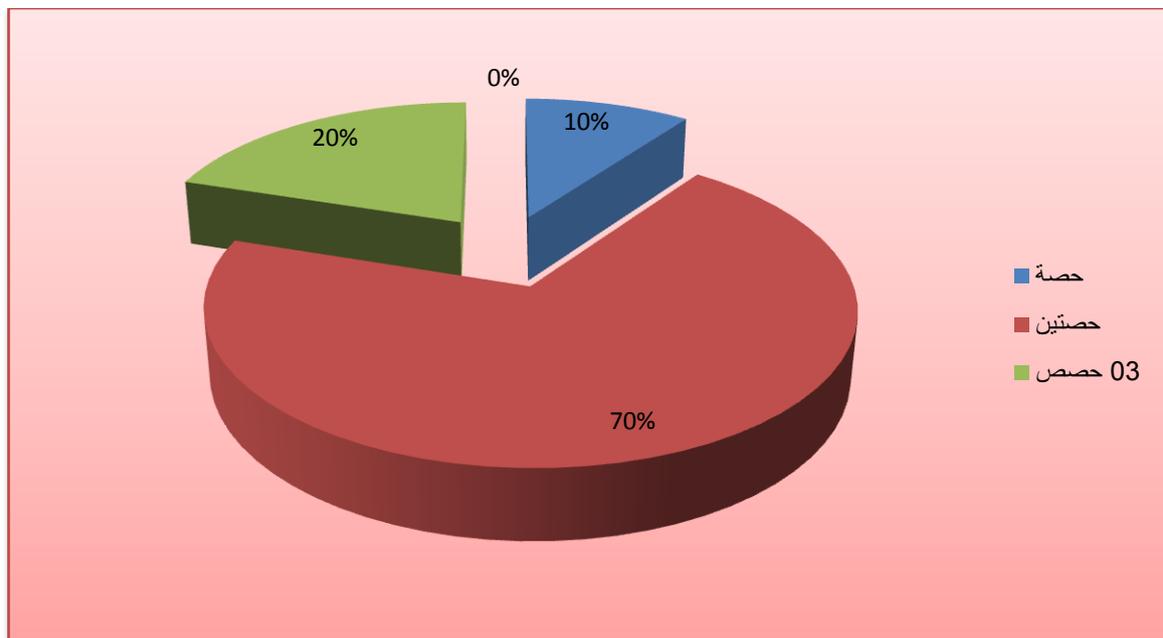
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	03 حصص		حصتين		حصاة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	5.99	6.19	20	02 3.33	70	07 3.33	10	01 3.33	العبارة رقم (02)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (02)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 70% من عينة البحث أجابوا بأنهم يخصصون حصتين للجانب البدني في الأسبوع وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (02)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة = 5.99، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 6.19، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين يخصصون حصتين للجانب البدني في الأسبوع، حيث أكد المدربين أن حصتين كافية للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين في الأسبوع.

الشكل رقم (02): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (02)



الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- العبارة رقم(03): ما نوع الإعداد الذي تولي له أهمية كبرى؟
- الهدف من العبارة رقم (03): تحديد نوع الإعداد الذي يولي له المدرب أهمية كبرى.
- جدول رقم (05): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم (03).

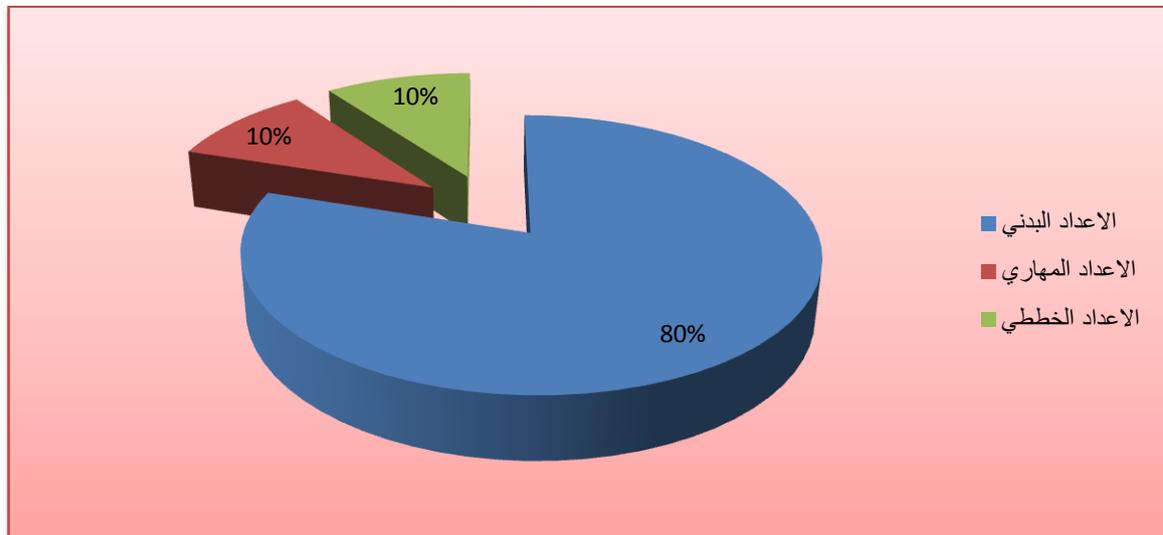
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإعداد الخططي		الإعداد المهاري		الإعداد البدني		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	5.99	9.80	10	01 3.33	10	01 3.33	80	08 3.33	العبارة رقم(03)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(03)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 80% من عينة البحث أجابوا أن الإعداد الذي يولي له المدرب أهمية كبيرة هو الإعداد البدني، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (03)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=5.99، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 9.80 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: مما سبق تبين لنا أن أغلب المدربين يولون أهمية كبرى للإعداد البدني الذي يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للاعب وإتقان جوانب المهارة والخطية للعبة استعدادا لفترة المباريات من أجل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية لتحقيق النتائج الايجابية وهذا ما أكده "أبو عبد حسن السيد" الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الاداء المهارة¹.

الشكل رقم(03): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم(11).



¹ أبو عبده حسن السيد.. مرجع سابق، 2001.. ص25.

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- العبارة رقم (04): في رأيكم الإعداد التكتيكي الجيد للفريق راجع إلى؟
- الهدف من العبارة رقم (04): معرفة أي جانب من الإعداد التكتيكي الجيد للفريق.
- جدول رقم (06): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (04).

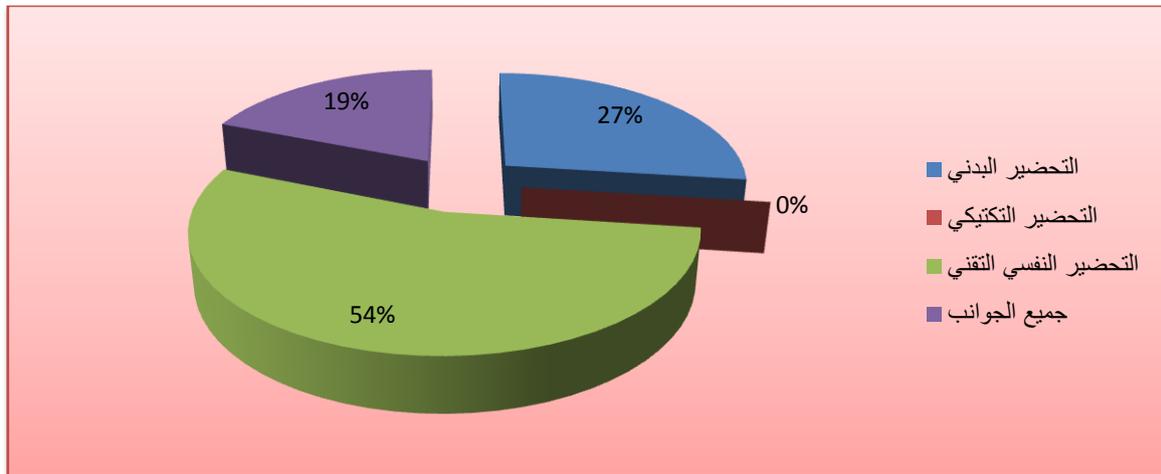
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	جميع الجوانب		التحضير النفسي التقني		التحضير التكتيكي		التحضير البدني		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
03	0.05	07.81	11.06	70	07	20	02	00	10	00	01	العبارة رقم (04)
				2.5		2.5		2.5		2.5		

- التحليل والمناقشة

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (04)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 70% من عينة البحث أجابوا بأن الإعداد التكتيكي للفريق راجع إلى جميع الجوانب وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (04)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (03)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة = 07.81، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 11.06، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الإعداد التكتيكي الجيد راجع إلى جميع الجوانب (التحضير البدني، التحضير التكتيكي، التحضير النفسي التقني)، لأنه يعد عنصراً أساسياً حيث يحدد الفوز والخسارة للفريق وكذلك هو العامل الذي يقودنا إلى التقدم في اللعب وتطويره.

الشكل رقم (04): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (04).



الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- العبارة رقم (05): هل هناك إستجابة من طرف اللاعبين بعد عملية التحضير البدني ؟
 - الهدف من العبارة رقم (05): معرفة إذ كان هناك استجابة من طرف اللاعبين بعد عملية التحضير البدني.

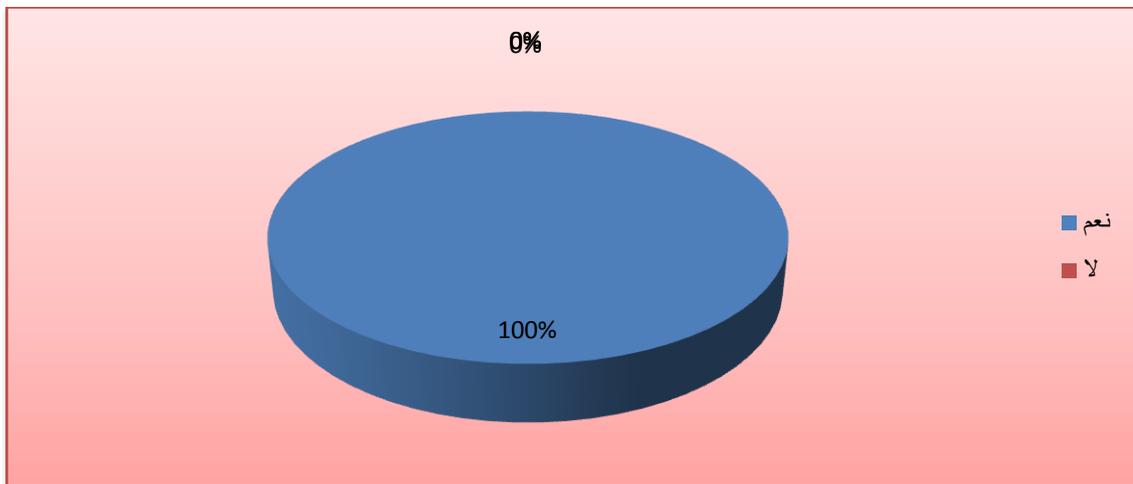
- جدول رقم (07): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم (05).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	10	00	00	100	10	العبارة رقم (05)
					05		05	

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (05)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا بنعم أي أن بعد عملية التحضير البدني هناك استجابة كبيرة من طرف اللاعبين وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (05)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 10، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: مما سبق يتبين لنا أن هناك إستجابة وقابلية من طرف اللاعبين بعد عملية التحضير البدني ولذا نجد المدربين يركزون بشكل كبير على هذا الجانب.

الشكل رقم(05): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم(05).



الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- العبارة رقم (06): هل نقص اللياقة البدنية تؤثر سلبا على أداء اللاعبين؟
 - الهدف من العبارة رقم (06): معرفة إذا كانت اللياقة البدنية منخفضة هل تؤثر سلبا على أداء اللاعبين.

- جدول رقم (08): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم (06).

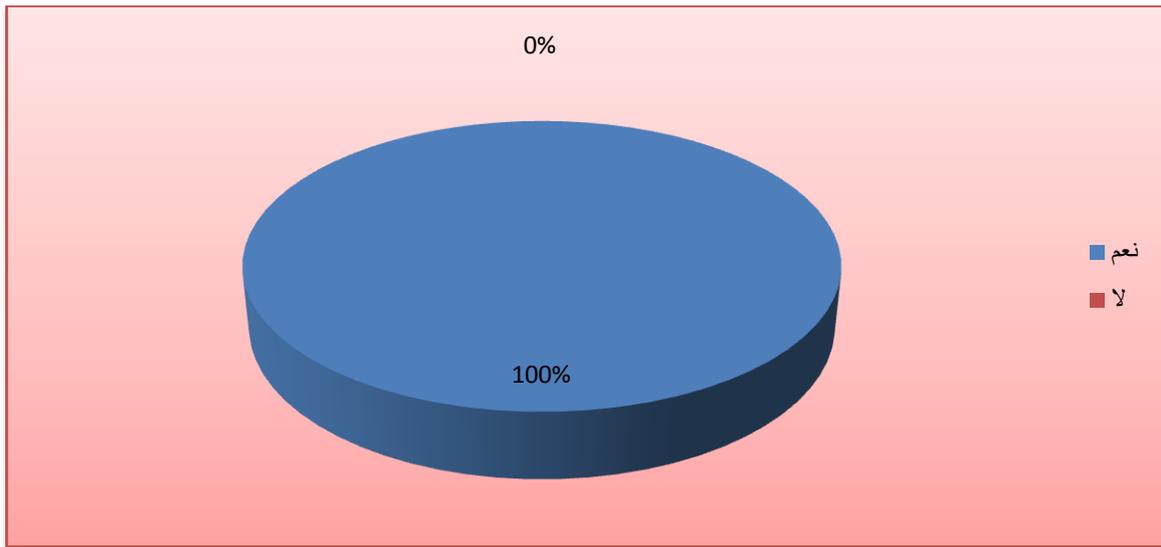
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	10	00	00	100	10	العبارة رقم (06)
					05		05	

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (06)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا بأن نقص اللياقة البدنية تؤثر سلبا على أداء اللاعبين، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (06)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 10، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن نقص اللياقة البدنية تؤثر سلبا على أداء اللاعبين وذلك في فإن ضعف اللياقة البدنية لدى لاعب كرة اليد يؤدي إلى ضعف المستوى الأداء الخططي للاعب ومنه لا يستطيع القيام بكل متطلبات اللعب ما لم يملك الصفات البدنية، كما أكد أمر الله الباسطي "أن الصفات البدنية هي تلك التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل المرتبط في الصفات البدنية كالتحمل، السرعة، القوة، الرشاقة).

- الشكل رقم (06): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06).



- العبارة رقم (07): هل للتحضير البدني دور كبير في تحقيق النتائج الايجابية؟
- الهدف من العبارة رقم (07): معرفة مدى تأثير التحضير البدني على النتائج الايجابية.
- جدول رقم (09): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (07).

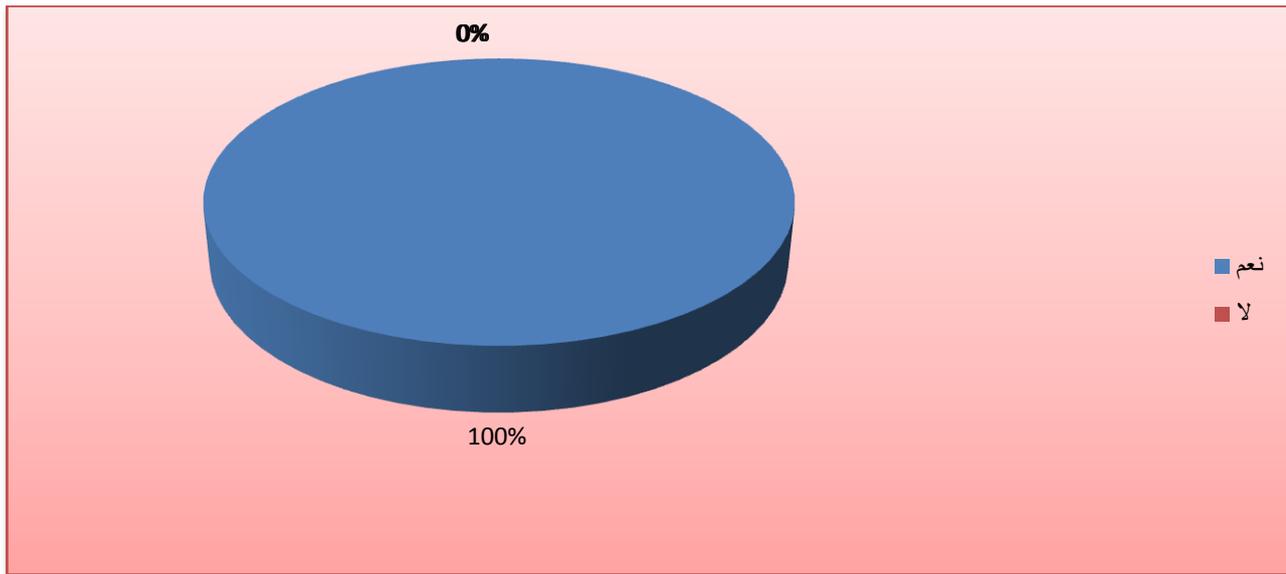
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	10	00	00	100	10	العبارة رقم (07)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (07)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا على أن للتحضير البدني دور كبير في تحقيق النتائج الايجابية، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (07)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=03.84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 10، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن للتحضير البدني دور كبير في تحقيق مستويات الرياضة العليا من مهارات فنية وتكتيكية وتحضير اللاعب تحضيراً بدنياً لتحسين مستوى أدائه أثناء المقابلات.

- الشكل رقم (07): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07).



5-1-2- عرض وتحليل نتائج عبارات المحور الثاني:

- العبارة رقم (08): هل أنت على دراية بمتطلبات كرة اليد الحديثة؟
- الهدف من العبارة رقم (08): معرفة ما إذا كان للمدربين دراية بمتطلبات كرة اليد الحديثة.
- جدول رقم (10): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (08).

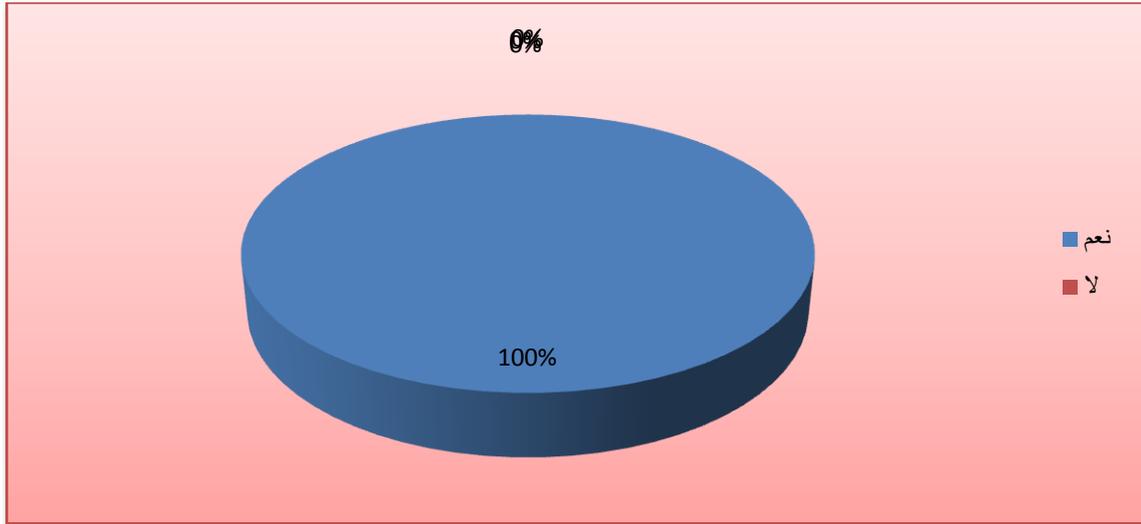
درجة الحرية	مستوى الدلالة	المجدولة χ^2	المحسوبة χ^2	لا		نعم		الأجوبة عبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	10	00	00	100	10	العبارة رقم (08)
					05		05	

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (08)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا بأن كل المدربين على دراية بمتطلبات كرة اليد الحديثة، في البيان رقم (08)، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة χ^2 المجدولة = 3.84 وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر بـ: 10، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين لهم دراية ومعرفة علمية حول متطلبات كرة اليد الحديثة.

الشكل رقم (08): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08).



- العبارة رقم (09): هل لديك دراية ومعرفة خاصة بالطرق المتعددة للتحضير البدني؟
- الهدف من العبارة رقم (09): المعرفة الخاصة للمدربين بالطرق المتعددة للتحضير البدني.
- جدول رقم(11): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم (09).

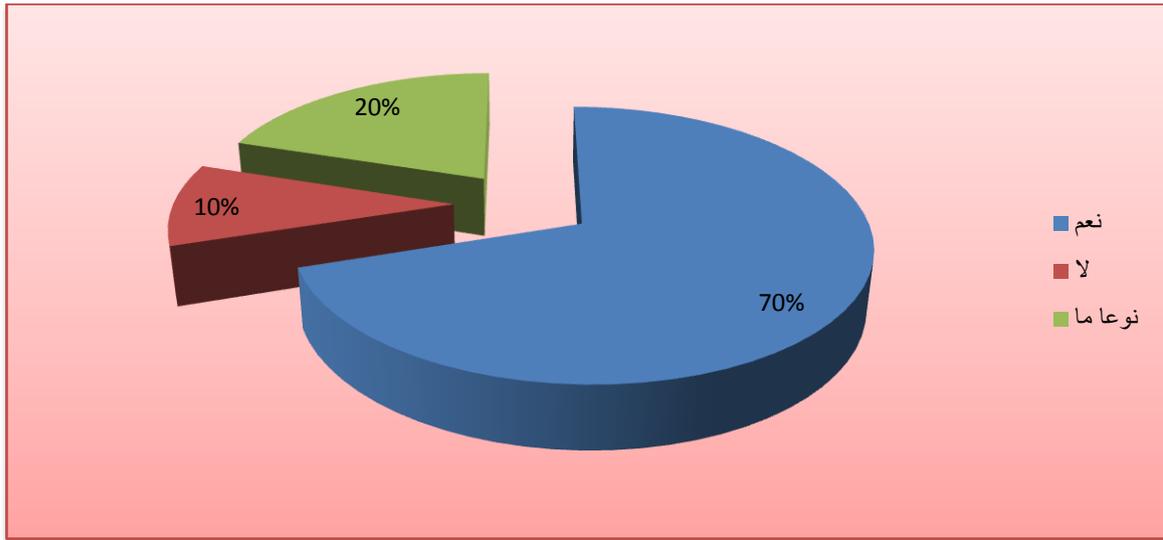
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوب	نوعا ما		لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	5.99	6.19	20	02 3.33	10	01 3.33	70	07 3.33	العبارة رقم(09)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(09)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 70% من عينة البحث أجابوا بأن لهم معرفة ودراية خاصة بطرق المتعددة التحضير البدني، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (09)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=5.99، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 6.19، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين على دراية ومعرفة خاصة بالطرق المتعددة للتحضير البدني.

الشكل رقم(09): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم(09).



- العبارة رقم (10): هل تدني مستوى الفريق راجع إلى سوء التحضير البدني؟
- الهدف من العبارة رقم (10): معرفة إذ ما كان مستوى الفريق راجع إلى سوء التحضير البدني.
- جدول رقم (12): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (10).

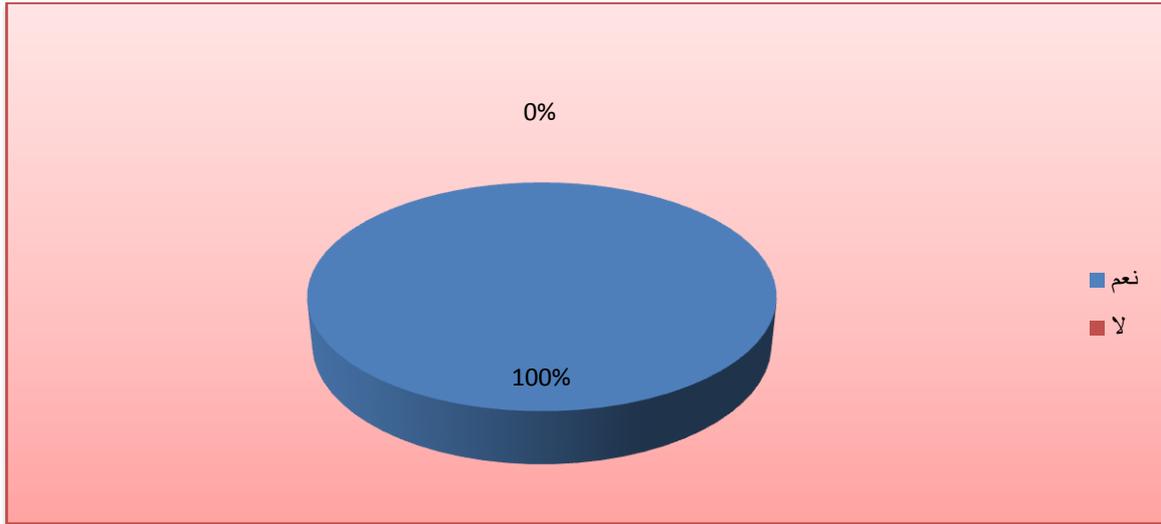
درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	10	00	00	100	10	العبارة رقم (10)
					05		05	

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (10)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا بأن تدني مستوى الفريق راجع إلى سوء التحضير البدني ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (10)، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة χ^2 الجدولة=03.84، وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر بـ: 10 ، وهذا ما هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن سوء التحضير البدني يؤدي إلى تدني مستوى الفريق وهذا ما يؤدي إلى انخفاض في اللياقة البدنية للاعب ومستوى أدائه.

- الشكل رقم (10): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10).



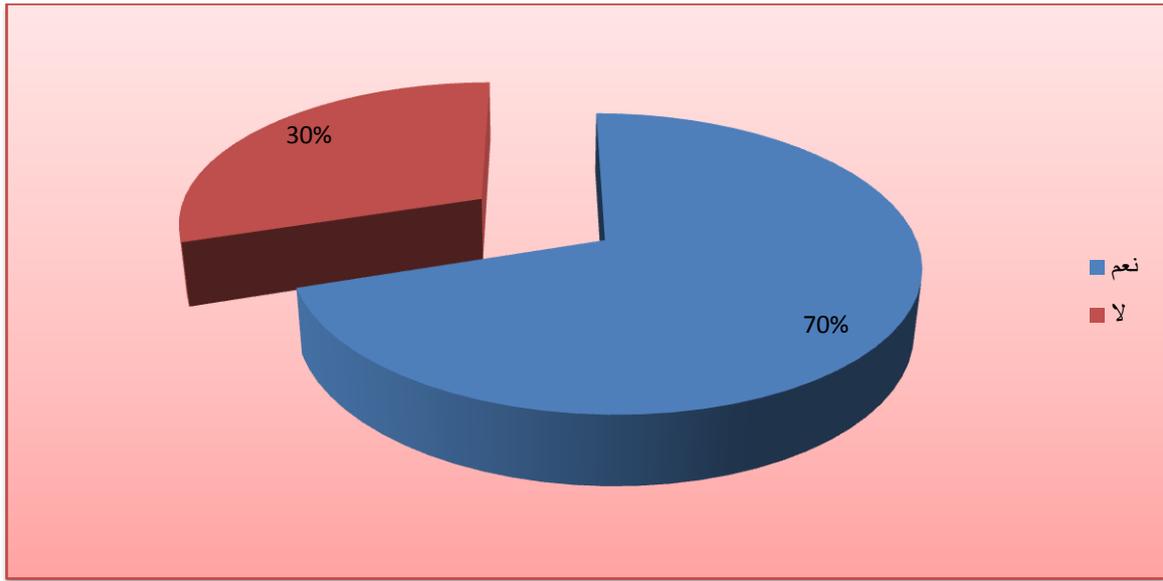
- العبارة رقم (11): هل تدني خطط اللعب للفريق راجع إلى سوء التحضير البدني؟
- الهدف من العبارة رقم (11): معرفة إذ ما كان تدني خطط اللعب راجع إلى سوء التحضير البدني.
- جدول رقم (13): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم (11).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	04	30	03 05	70	07 05	العبارة رقم (11)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (11)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 70% من عينة البحث أجابوا بأن ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (11)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة تساوي 03.84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ 04، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن تدني خطط اللعب راجع إلى سوء التحضير البدني وهذا ما يؤدي إلى إنخفاض مستوى الأداء الخططي للاعب .

الشكل رقم (11): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (11).

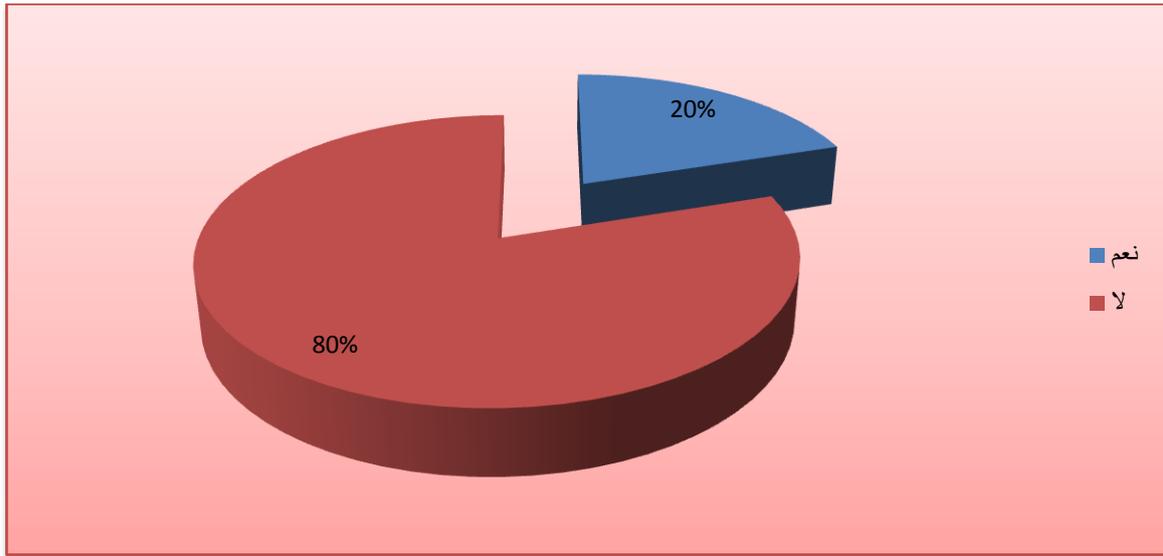


- العبارة رقم (12): هل الإمكانيات المادية والقاعدية التي تملكها كافية للتحضير البدني؟
- الهدف من العبارة رقم (12): معرفة هل إمكانيات الفرق كافية للقيام بالتحضير البدني.
- جدول رقم (14): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (12).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	09	80	08 05	20	02 05	العبارة رقم (12)

- التحليل والمناقشة:

- من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (12)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 80% من عينة البحث أجابوا لا أي أن المدربين ليس عندهم الإمكانيات الكافية للقيام بالتحضير البدني، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (12)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=03.84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 09، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.
- الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية الفرق ليس لديهم الإمكانيات الكافية للقيام بالتحضير البدني.
- الشكل رقم (12): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (12).



- العبارة رقم (13): هل تستعملون وسائل رياضية خاصة في التحضير البدني؟
 - الهدف من العبارة رقم (13): معرفة مدى استعمال فرق كرة اليد للمستوى العالي للوسائل الخاصة في التحضير البدني.

- جدول رقم (15): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم (13).

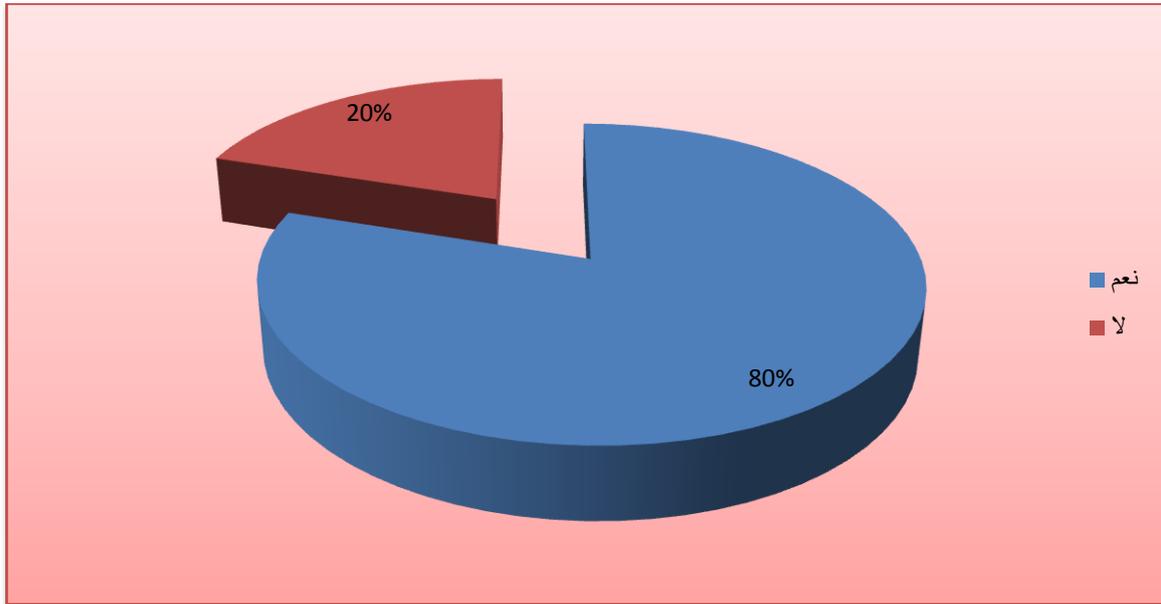
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	09	20	02 05	80	08 05	العبارة رقم (13)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (13)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 80% من عينة البحث أجابوا بنعم أي يستعملون وسائل خاصة في التحضير البدني ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (13)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=03.84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 09، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن معظم الفرق يستعملون الوسائل الخاصة في التحضير البدني مثل الكرة الطبية، الحبل، السباحة، قاعة التعضيل.

- الشكل رقم (13): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (13).



- العبارة رقم (14): هل ترون ضرورة لوجود محضر بدني في الفريق؟

- الهدف من العبارة رقم (14): معرفة هل من الضرورة وجود المحضر البدني في الفريق.

- جدول رقم (16): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (14)

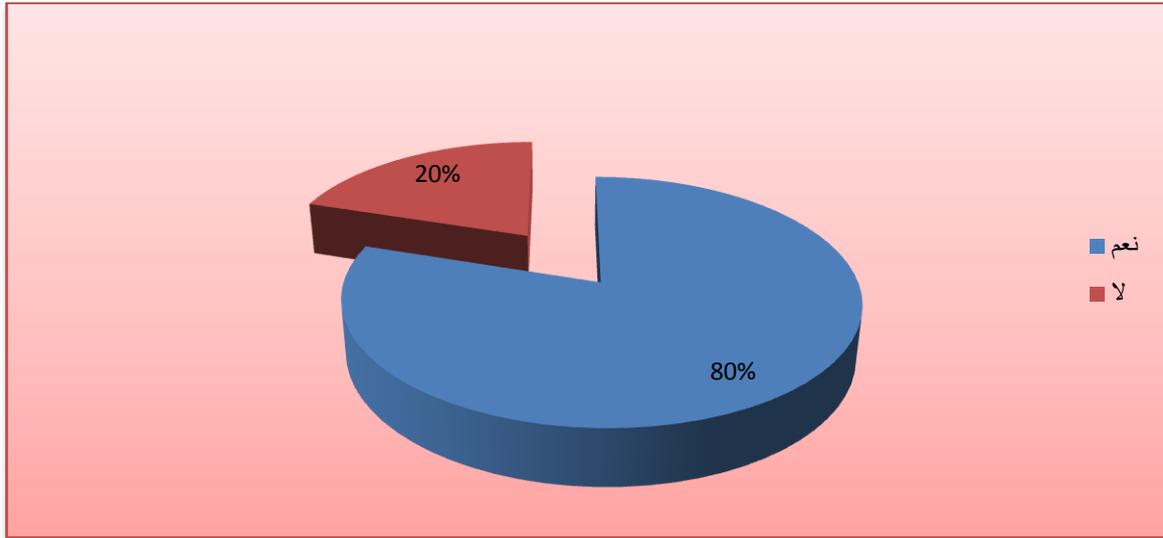
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	09	20	02 05	80	08 05	العبارة رقم (14)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (14)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 80% من عينة البحث أجابوا بنعم أي من الضروري وجود محضر بدني في الفريق، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (14)، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة χ^2 الجدولة = 3.84 وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر بـ: 09، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن أغلبية الفرق تعتمد على وجود المحضر البدني في الفريق.

- الشكل رقم (14): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14).



5 2 عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين:

5-2-1- عرض وتحليل نتائج عبارات المحور الأول:

- العبارة رقم (15): ما هو مستوى التحضير البدني لديكم؟

- الهدف من العبارة رقم (15): هو تحديد مستوى التحضير البدني في الفريق.

- الجدول رقم (17): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (15)

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت ² الجدولة	ت ² المحسوبة	ضعيف		متوسط		جيد		ممتاز		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
03	0.05	7.81	38.41	3.44	02 14.5	27.58	16 14.5	56.89	33 14.5	12.06	07 14.5	العبارة رقم (15)

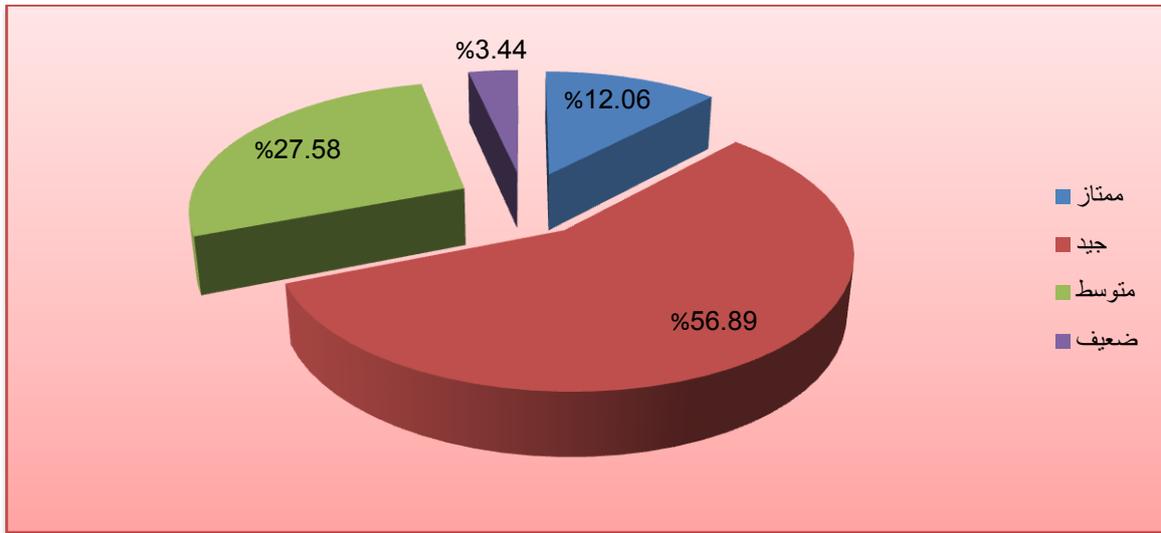
- التحليل والمناقشة :

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (15)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 56.89% من عينة البحث أجابوا أن مستوى التحضير البدني جيد ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (15)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (03)، حيث كانت قيمة

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

كا² المجدولة=7.81، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 38.41، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: مما سبق تبين لنا أن مستوى التحضير البدني في الفريق جيد وذلك راجع لمدى فعالية التحضير البدني ودوره الهام في تحقيق النتائج الإيجابية.
الشكل رقم (15): التمثيل البياني لنتائج العبارة (15).



العبارة رقم (16): كيف يكون التحضير البدني لديكم ؟

- الهدف من العبارة رقم (16): تحديد كيفية إجراء التحضير البدني في الفريق.
- جدول رقم (18): يبين التكرارات والنسب المئوية قيم كا² للعبارة رقم (16).

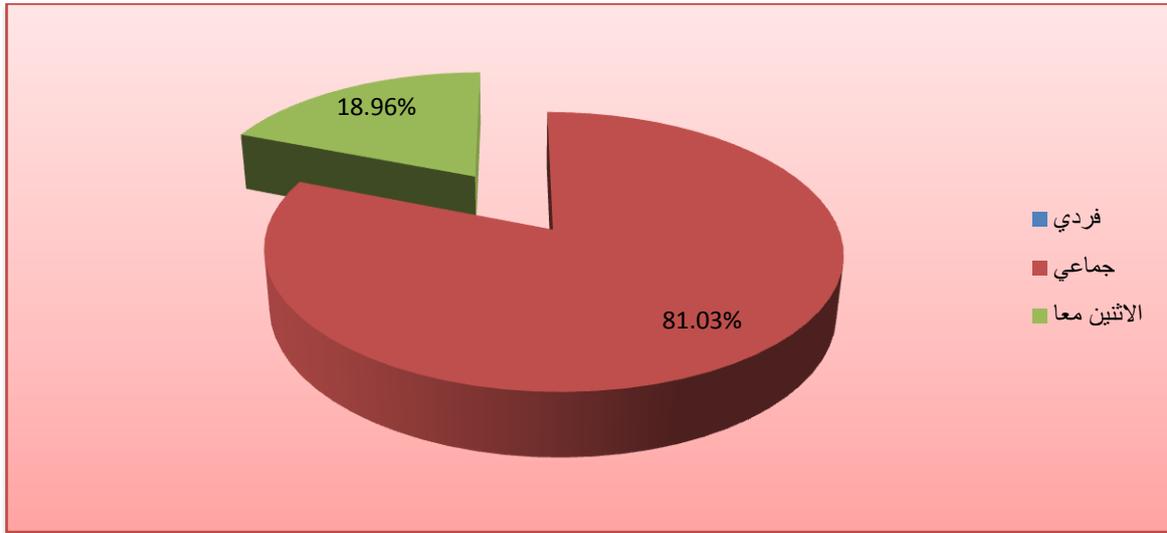
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	الاثنين معا		جماعي		فردى		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
02	0.05	5.99	62.52	18.96	11 19.33	81.03	47 19.33	00	0 19.33	العبارة رقم (16)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (16)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 81.03% من عينة البحث أجابوا بأن التحضير البدني يكون جماعي، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (16)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة=05.99، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 62.52، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن معظم الفرق تقوم بالتحضير البدني جماعيا.

الشكل رقم(16): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم(16).



- العبارة رقم(17): عندما تكون اللياقة منخفضة هل يكون أداؤك الخططي جيدا؟
- الهدف من العبارة رقم (17): تحديد ما إذا كانت اللياقة منخفضة يكون الأداء الخططي جيدا.
- جدول رقم (19): يبين التكرارات والنسب المئوية ولقيم كا² للعبارة رقم (17).

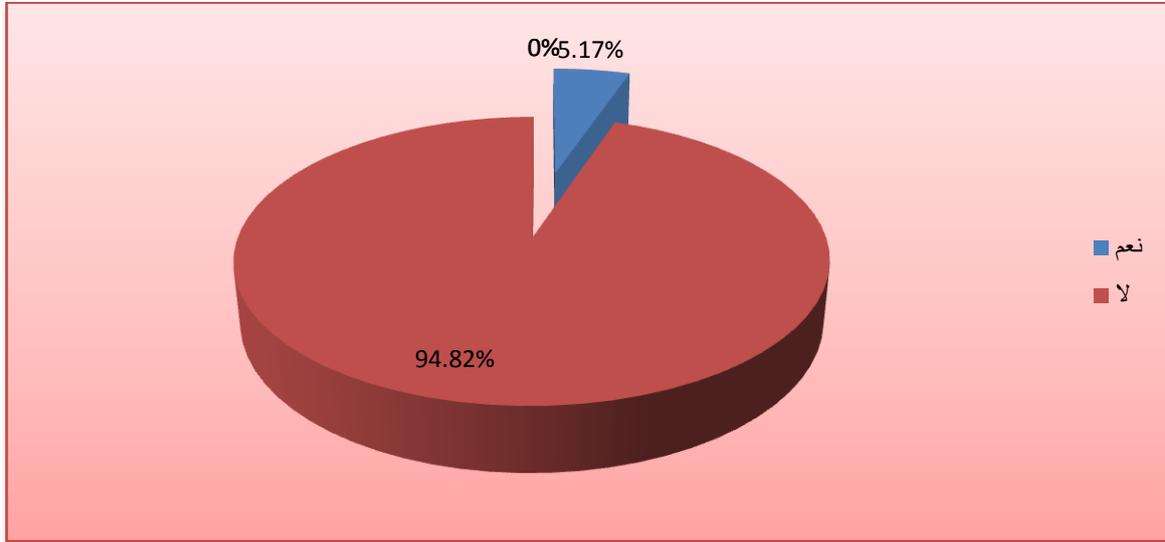
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	62.52	94.82	55 29	5.17	03 29	العبارة رقم (17)

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(17)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 94.82% من عينة البحث أجابوا ب لا فعندما تكون اللياقة البدنية منخفضة يكون الأداء الخططي ضعيف، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (17)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=03.84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 62.52، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- الاستنتاج: مما سبق تبين لنا أن للياقة البدنية دورا هاما في تطوير ورفع مستوى الأداء الخططي للاعب فعندما تتخفف اللياقة البدنية يؤدي إلى إنخفاض مستوى أداء اللاعب أثناء المباراة.
الشكل رقم (17): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (17).



- العبارة رقم (18): هل يستعمل مدربكم برنامج علمي معين في التحضير البدني؟
- الهدف من العبارة رقم (18): تحديد إذ ما المدرب يستعمل برنامج معين في التحضير البدني.
- جدول رقم (20): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (18).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	4.41	36.20	21 29	63.79	37 29	العبارة رقم (18)

- التحليل والمناقشة:

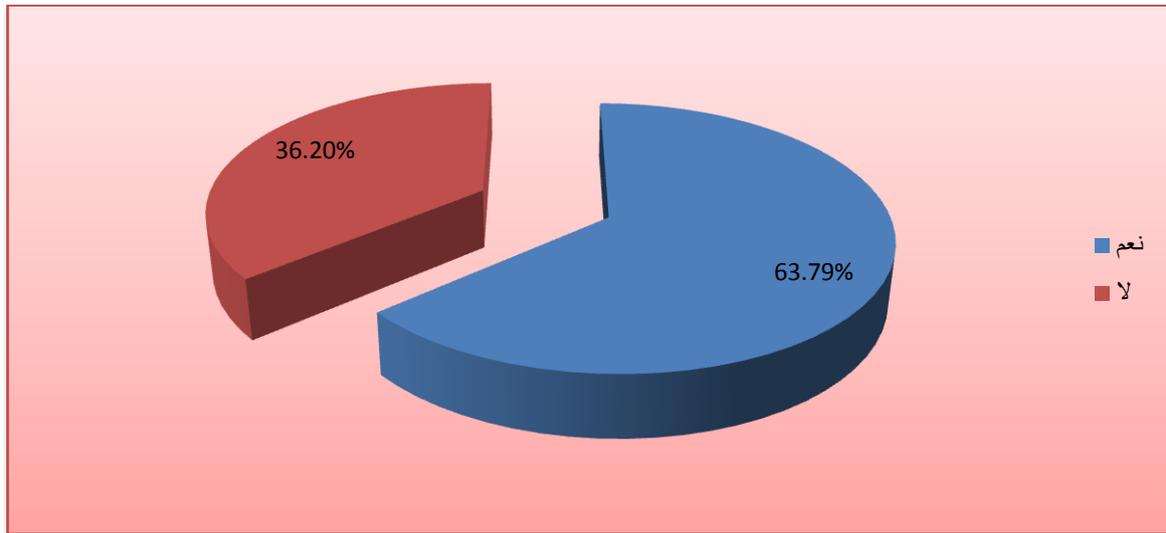
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (18)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 63.79% من عينة البحث أجابوا ب نعم أي أن المدربين يعتمدون على البرامج العلمية وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (18)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

كانت قيمة χ^2 المجدولة = 03.84، وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر بـ: 4.41، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن معظم المدربين يستعملون البرامج العلمية في عملية التحضير البدني أمليين في رفع مستوى أداء اللاعبين ووصولهم إلى أفضل إنجاز.

الشكل رقم (18): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (18).



- العبارة رقم (19): هل التركيز على التحضير البدني يؤثر على أداء الخطي؟
- الهدف من العبارة رقم (19): تحديد إذ ما كان التحضير البدني يؤثر على الأداء الخطي.
- جدول رقم (21): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (19).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	19.93	20.68	12 29	79.31	46 29	العبارة رقم (19)

- التحليل والمناقشة:

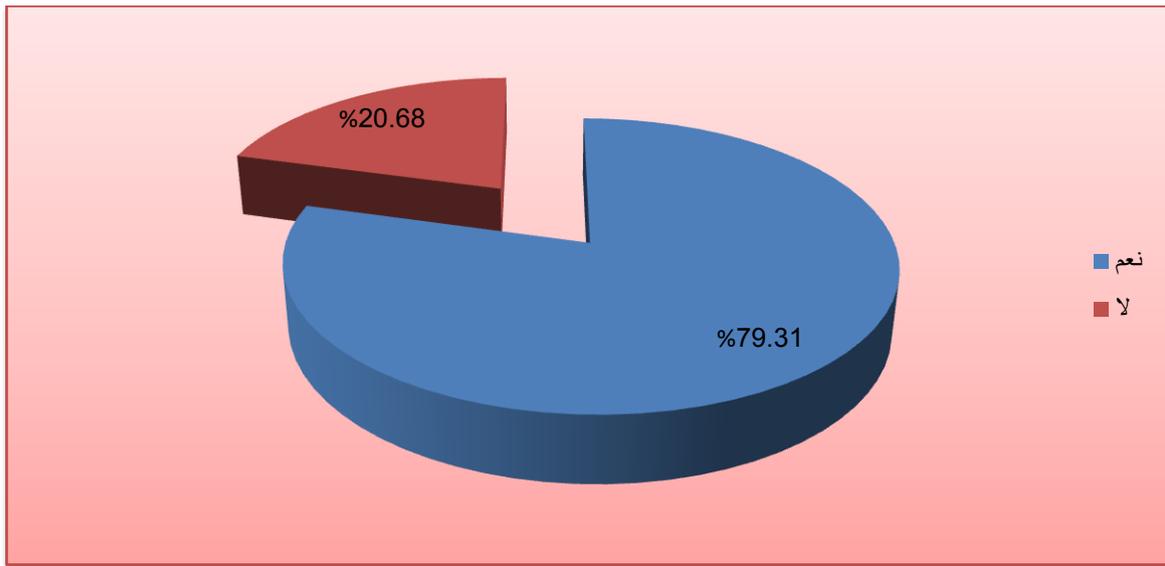
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (19)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 79.31% من عينة البحث أجابوا ب نعم أي أن التحضير البدني يؤثر على الأداء الخطي، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (19)، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)،

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

حيث كانت قيمة χ^2 المجدولة = 3.84، وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر بـ 19.93، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق يتبين أن عدم التركيز على التحضير البدني يؤثر سلباً على الأداء الخططي إذن التحضير البدني له دوراً هاماً في تطوير أدائه من خلال تنمية وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة للاعبين للوصول إلى أداء عالي للحصول على النتائج الإيجابية .

الشكل رقم (19): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (19).



- العبارة رقم (20): هل التحضير البدني وحده كافٍ لتطوير أدائك الخططي؟
 - الهدف من العبارة رقم (20): تحديد إذا كان التحضير البدني وحده كافياً لتطوير الأداء الخططي في كرة اليد.

- جدول رقم (22): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (20).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	64.62	94.82	55	5.17	03	العبارة رقم (20)
					29		29	

- التحليل والمناقشة:

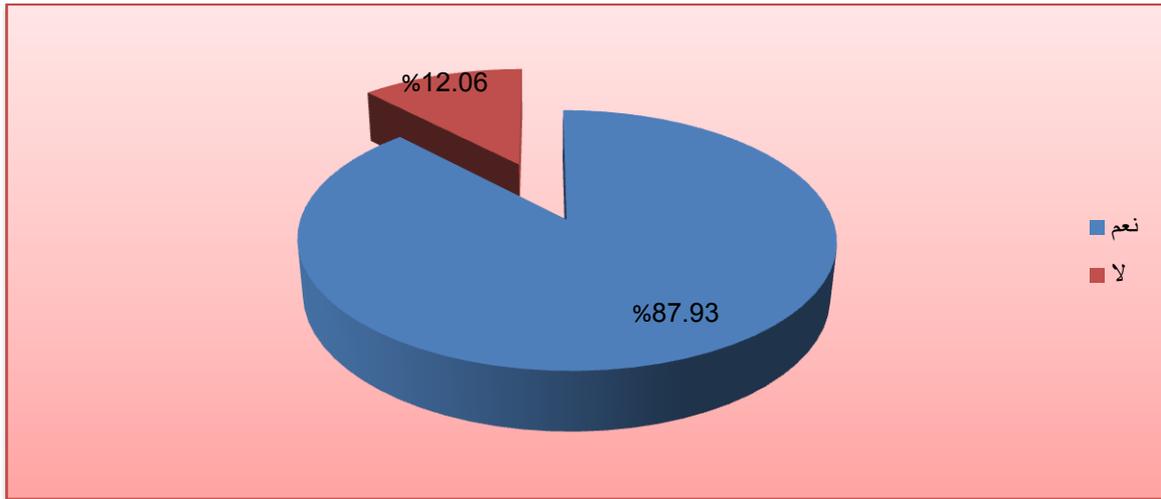
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (20)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 94.82% من عينة البحث أجابوا بـ نعم أي أن التحضير البدني كافٍ لتطوير الأداء الخططي، وهذا ما

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تم تمثيله في البيان رقم (20)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة=03.84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب:64.62، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن التحضير البدني وحده غير كافي لتطوير الأداء الخططي بل يضم كل الجوانب(الجانب النفسي، الجانب التقني التكتيكي، الجانب المهاري) .

الشكل رقم (20): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم(20).



- العبارة رقم(21): هل يمكن تطوير الأداء الخططي دون تحضير بدني؟

- الهدف من العبارة رقم (21): تحديد إذ يمكن تطوير الأداء الخططي دون تحضير بدني.

- جدول رقم (23): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم (21).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	03.84	36.48	89.6	52	10.34	06	العبارة رقم (21)
				5	29		29	

- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(21)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي

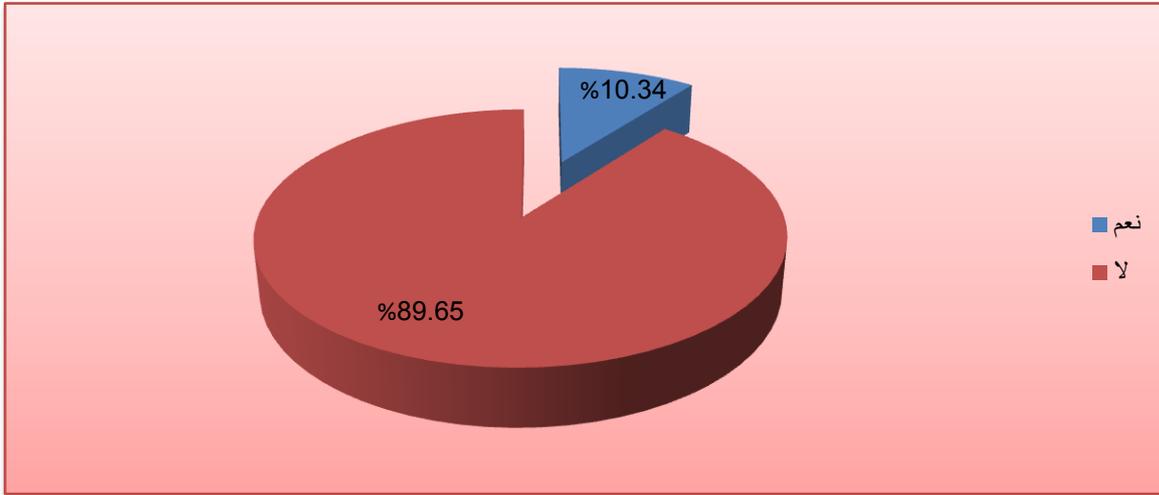
89.65% من عينة البحث أجابوا ب لا أي أن لا يمكن تطوير الأداء الخططي دون التحضير البدني،

وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (21)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الحرية (21)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة=03.84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 36.48، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: نستنتج مما سبق انه لا يمكن تطوير الأداء الخططي دون التحضير البدني لذا يعتبر عنصرا هاما في الإعداد البدني.



الشكل رقم(21): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم(21).

5-2-2- عرض وتحليل نتائج العبارات المحور الثاني:

- العبارة رقم (22): هل تجد في المدرب القدرات للتحضير للاعبين من الجانب البدني ؟
- الهدف من العبارة رقم (22): تحديد إذ يمكن للمدرب أن يحضر الفريق من الجانب البدني.
- جدول رقم (24): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم (22).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	03.84	11.65	27.58	16 29	72.41	42 29	العبارة رقم (22)

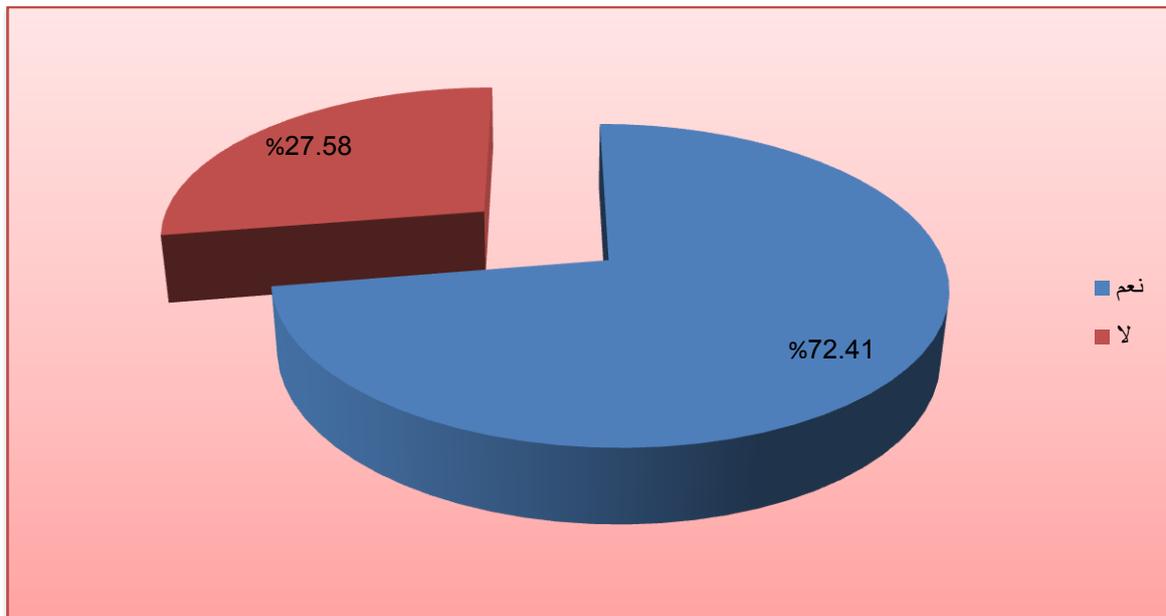
- التحليل والمناقشة:

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (22)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي **72.41%** من عينة البحث أجابوا ان المدربين قادرين على تحضير الفريق من الجانب البدني، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (22)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة=03.84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: **11.65**، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- **الاستنتاج:** مما سبق نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن للمدرب دور من حيث قدراته الكافية العالية لتحضير الفريق من الجانب البدني.

الشكل رقم(22): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (22).



- العبارة رقم (23): من الذي يقوم بالتحضير البدني؟
- الهدف من العبارة رقم (23): تحديد من يقوم بالتحضير البدني في الفريق.
- جدول رقم (25): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (23).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	المحضر البدني		المدرّب		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	03.84	36.48	10.34	06 29	89.65	52 29	العبارة رقم (23)

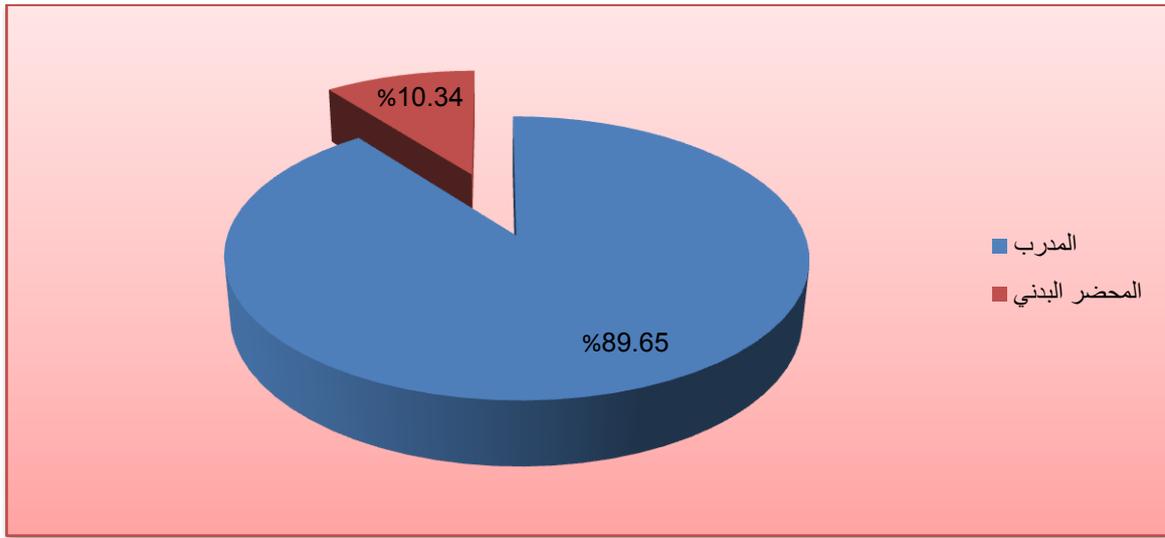
- التحليل والمناقشة:

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (23)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي **89.65%** من عينة البحث أجابوا بان المدرب هو الذي يقوم بالتحضير البدني ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (23)، وهو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة = 03.84، وهي أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة والتي تقدر بـ: 36.48، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- **الاستنتاج:** مما سبق نستنتج أن كل الفرق يعتمدون على المدرب في عملية التحضير البدني، فالمدرسين لديهم الكفاءة اللازمة لعملية التحضير البدني.

الشكل رقم (23): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (23).



- العبارة رقم (24): في رأيك إلى ماذا يعود نقص التحضير البدني؟
- الهدف من العبارة رقم (24): معرفة سبب نقص التحضير البدني في الفرق.
- جدول رقم (26): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة رقم (24).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المجدولة	كا^2 المحسوبة	غياب المحضر البدني		نقص الإمكانيات		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	03.84	4.48	34.48	20 29	65.51	38 29	العبارة رقم (24)

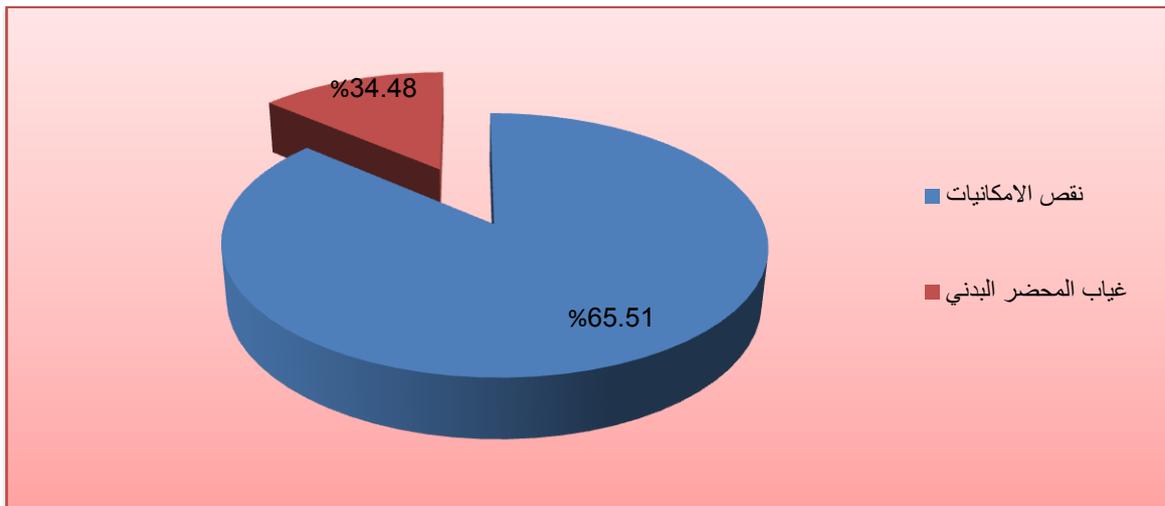
- التحليل والمناقشة:

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (24)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي **65.51%** من عينة البحث أجابوا أن نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (24)، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة χ^2 المجدولة = 03.84، وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر بـ: 4.48، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- **الاستنتاج:** مما سبق نستنتج أن سبب نقص التحضير البدني في الفرق راجع إلى غياب الإمكانيات، التي لها أثر كبير في عملية التحضير البدني.

الشكل رقم (24): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (24).



- العبارة رقم (25): هل تعتقد انه من الضروري وجود محضر بدني في الفريق؟
- الهدف من العبارة رقم (25): معرفة مدى ضرورة وجود المحضر البدني في الفريق.
- جدول رقم (27): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (25).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	03.84	8.34	27.58	16 29	68.96	40 29	العبارة رقم (25)

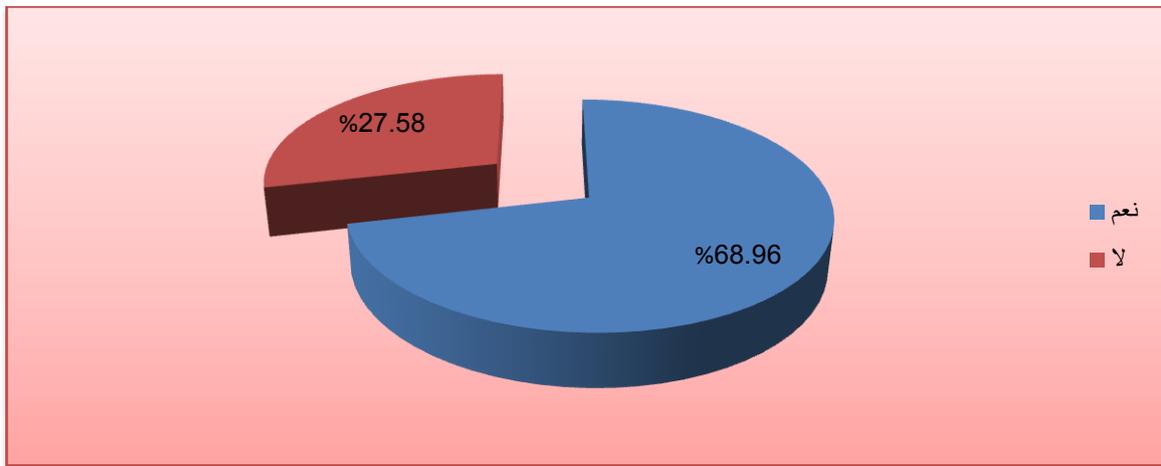
- التحليل والمناقشة:

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (25)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي **68.96%** من عينة البحث أجابوا ان من الضروري وجود محضر بدني في الفريق ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (25)، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة χ^2 المجدولة = **03.84**، وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر بـ: **8.34**، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- **الاستنتاج:** مما سبق نستنتج من الضروري وجود محضر بدني في الفريق وذلك كون المدرب قادر على القيام بعملية التحضير البدني، ولكن من الأفضل أن يكون المحضر البدني.

الشكل رقم (25): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (25).



- العبارة رقم (26): هل ترى أن التحضير البدني الجيد يكون مع المدرب أو المحضر البدني أم الاثنين معاً؟

- الهدف من العبارة رقم (26): معرفة كيف يكون التحضير البدني جيد مع المدرب أم المحضر البدني.

- جدول رقم (28): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (26).

العبارة الأجوبة	المدرب		المحضر البدني		الاثنين معا		χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
	%	ت	%	ت	%	ت				
العبارة رقم (26)	13.79	08	24.1	14	62.06	36	5.99	22.48	0.05	02
	19.33	19.33	3	19.33	19.33	19.33				

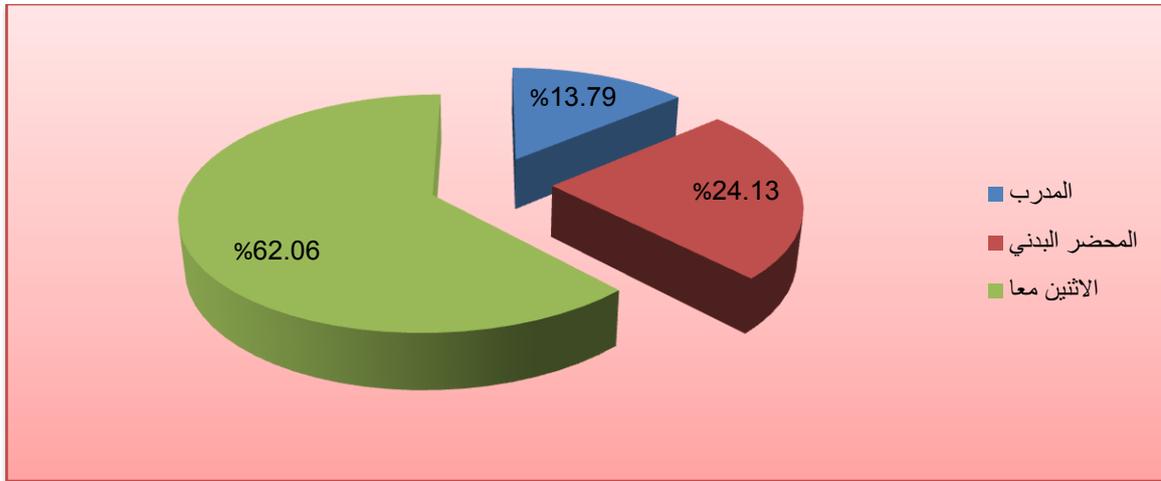
الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (26)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 62.06% من عينة البحث أجابوا ان التحضير البدني الجيد يكون مع المدرب والمحضر البدني معا ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (26)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة تساوي "5.99"، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 22.48، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن معظم اللاعبين يرون أن التحضير البدني الجيد يكون مع المدرب والمحضر البدني.

الشكل رقم(26): التمثيل البياني لنتائج العبارة(26).



- العبارة رقم (27): هل نقص الإمكانيات يؤثر سلبا على التحضير البدني ؟
- الهدف من العبارة رقم (27): معرفة مدى تأثير الإمكانيات على التحضير البدني في الفرق.
- جدول رقم (29): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (27).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	03.84	33.37	12.0	07	87.93	51	العبارة رقم (27)
				6	29		29	

- التحليل والمناقشة:

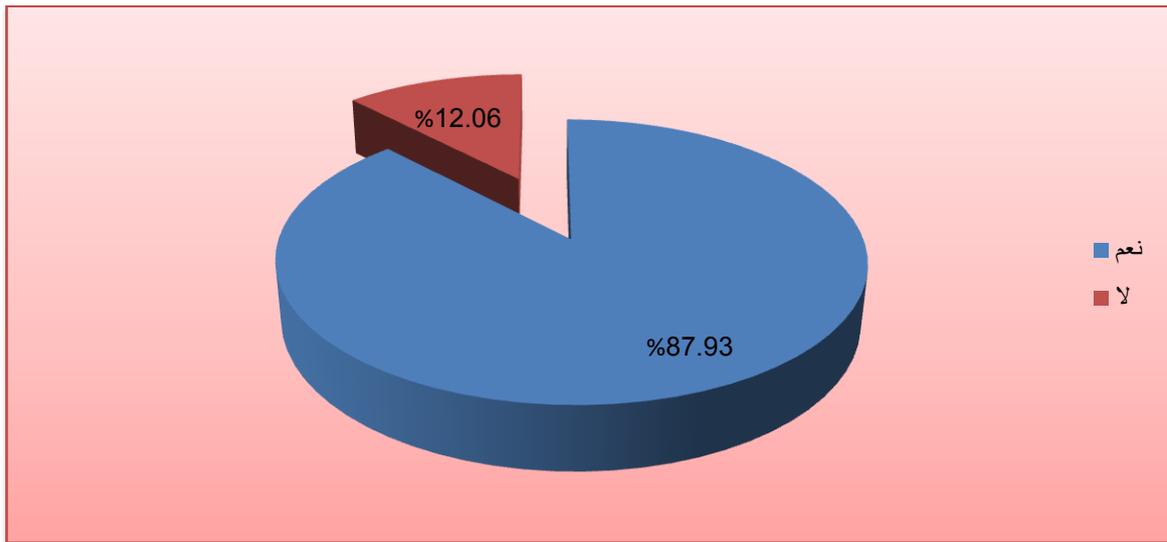
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(27)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 87.93% من عينة البحث أجابوا ب نعم أي أن كل اللاعبين يؤثر عليهم نقص الإمكانيات في التحضير

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

البدني، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (27)، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة χ^2 المجدولة=03.84، وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر بـ: 33.37، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: مما سبق يتبين لنا أن نقص الإمكانيات في الفرق تؤثر سلبا على التحضير البدني لذا تعتبر عنصرا هاما في التحضير البدني.

الشكل رقم (27): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم(27).



5 3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الخاص بالمدرسين:

5-3-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى

الجدول رقم(30): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.

نتائج المحور الأول.

الدلالة الإحصائية	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة	χ^2 العبارات
دالة	03.84	06.04	العبارة رقم 01

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

دالة	05.99	06.19	العبارة رقم 02
دالة	05.99	09.80	العبارة رقم 03
دالة	07.81	11.06	العبارة رقم 04
دالة	03.84	10	العبارة رقم 05
دالة	03.34	10	العبارة رقم 06
دالة	03.84	10	العبارة رقم 07

من أجل التحقق من صحة الفرضية الأولى للبحث والتي إفترضنا أن التركيز على التحضير البدني يطور الأداء الخططي للاعبين كرة اليد و إنطلاقا من هذه الفرضية والنتائج الم تحصل عليها من خلال الجدول رقم (17) والمؤكدة بطرق إحصائية علمية ، ومنه فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية، ومنه توصلنا إلى أن الظروف مواتية لإنجاح عملية التحضير البدني وهذا يظهر من خلال وعي المدربين بأهمية هذا النوع من التحضير والتركيز الجيد لعملية ضمان الإرتقاء بالأداء الخططي بإعتمادهم على البرامج العلمية أثناء التحضير البدني، وتبين لنا أن أغلبية المدربين يخصصون حصتين للجانب البدني في الأسبوع ويمكن القول إن حصتين كافية لتحضير اللاعب بدينا، وهذا ما يجعل معظم المدربين يولون الكثير من الإهتمام للإعداد البدني الذي يعتبر احد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام والخاص والموجه نحو تحقيق تطوير اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية، وكذلك تبين إن الإعداد التكتيكي الجيد راجع إلى جميع الجوانب بهدف تطوير اللاعب وتحسين المستوى التكتيكي للفريق، كما تبين أن بعد تحضير اللاعب تحضيراً بديناً هناك إستجابة من طرف اللاعبين، يؤكدون أن نقص اللياقة البدنية تؤثر كثيراً على أدائهم لذا تعتبر من العناصر المهمة والأساسية للاعب كرة اليد فكلما تحسن مستوى اللاعب من ناحية اللياقة البدنية زادت قدرته على تحسين مستواه الخططي، وكذلك تبين أن التحضير البدني له دور كبير في تحقيق النتائج الإيجابية وذلك من خلال تطوير قدرات اللاعب ليظهر بإمكانيات وكفاءات عالية في الميدان من أجل الوصول إلى المستوى العالي لتحقيق النتائج الإيجابية .

وحسب ملاحظتنا للنتائج يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الأولى.

5-3-2- تفسير ومناقشة النتائج الفرضية الثانية للمدربين:

جدول رقم (31): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.

نتائج المحور الثاني.

الدالة الإحصائية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	العبارة رقم
دالة	03.84	10	العبارة رقم 09
دالة	05.99	06.19	العبارة رقم 10
دالة	03.84	10	العبارة رقم 11
دالة	03.84	04	العبارة رقم 12
دالة	03.84	09	العبارة رقم 13
دالة	03.84	09	العبارة رقم 14
دالة	03.84	09	العبارة رقم 15

لقد قمنا بصياغة الفرضية الثانية على أساس أن نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات والمحضر البدني.

وإنطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول رقم (18) والمؤكد بطرق إحصائية علمية ومنه فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية، ومنه تلعب الإمكانيات ووجود محضر بدني في الفريق كرة اليد دوراً هاماً في الرفع من مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين، ومعرفة إن وجد المحضر البدني في الفريق يجب أن يكون له قاعدة سليمة في بناء برنامج خاص لتحضير اللاعب بدنياً في كرة اليد، وكما تبين لنا أن ضعف المستوى الخططي راجع إلى نقص التحضير البدني للاعب، لذا يلعب هذا الأخير دور هام لتطوير الجانب الخططي، فمثلاً السرعة لديها دور كبير في تموقع اللاعبين في الملعب، وتبين لنا أن معظم الفرق ليس لديهم الإمكانيات الكافية للقيام بالتحضير البدني، وكذلك معظم الفرق يستعملون الوسائل الخاصة في التحضير البدني مثل الكرات الطبية، قاعة التعضيل، السباحة، الجمل ... إلخ وكما ترى أغلبية الفرق أن من الضروري وجود محضر بدني في الفريق .

وحسب ملاحظتنا للنتائج يمكننا القول أن الفرضية الثانية تحققت.

4 5 -مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الخاصة بلاعبين

5-4-1- تفسير ومناقشة النتائج الفرضية الأولى للاعبين:

الجدول رقم(32): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.

نتائج المحور الأول.

الدلالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	العبارة رقم
دالة	07.81	38.41	01
دالة	05.99	62.52	02
دالة	03.84	62.52	03
دالة	03.84	04.41	04
دالة	03.84	19.93	05
دالة	03.34	64.62	06
دالة	03.84	36.48	07

من أجل التحقق من صحة الفرضية الأولى للبحث والتي إفتراضنا أن التركيز على التحضير البدني يطور الأداء الخططي للاعبين كرة اليد و إنطلاقا من هذه الفرضية والنتائج المحصل عليها من خلال الجدول رقم (32) والمؤكدة بطرق إحصائية علمية فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية، ومنه تبين لنا أن التركيز على التحضير البدني الجيد له فعالية ودور إيجابي في تحقيق النتائج، كما تبين لنا أن أغلبية المدربين يستعملون البرامج العلمية في عملية التحضير البدني، ويمكن القول بأن اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى التحضير البدني للرياضي، فكلما تحسنت كفاءة التحضير البدني تحسن مستوى اللياقة البدنية والعكس صحيح.

وتبين لنا أن اللاعبين يركزون أثناء عملية التحضير البدني لتطوير أدائهم الخططي وذلك لوعيمهم بأهمية هذا الجانب، كما تبين لنا انه لا يمكن تطوير الأداء الخططي دون التحضير البدني.

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وهذا ما أشار إليه "تلمان": "الإعداد البدني بأنه كل التمرينات التي يضعها المدرب في اتجاه تنمية وتطوير مجموعة من الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) وبدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة".¹

وحسب ملاحظتنا للنتائج يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الأولى.

5-4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الثانية للاعبين:

جدول رقم (33): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.

نتائج المحور الثاني.

العبارات	كا ²	المحسوبة	كا ²	الدلالة الإحصائية
العبارة رقم 08	11.65	03.84	دالة	
العبارة رقم 09	36.48	03.84	دالة	
العبارة رقم 10	04.48	03.84	دالة	
العبارة رقم 11	08.34	03.84	دالة	
العبارة رقم 12	22.48	05.99	دالة	
العبارة رقم 13	33.37	03.84	دالة	

لقد قمنا بصياغة الفرضية الثانية على أساس نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات والمحضر البدني.

وانطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول رقم (33) والمؤكد بطرق إحصائية علمية ومنه فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية، ومنه تبين لنا أن للمدرب قدرات كافية وعالية لتحضير اللاعبين من الجانب البدني، وذلك باعتمادهم على المدرب في عملية التحضير البدني فالمدربين لديهم الكفاءة اللازمة لعملية الإعداد البدني، وتبين لنا أن نقص في التحضير البدني للاعبين راجع إلى النقص الإمكانيات قد تعرقل وتؤثر سلباً على التحضير البدني، إذ تعتبر عنصراً هاماً، ومنه تبين من الضروري

¹ R-TAELMAN._ Football Technique Nouvelles D entrainement._ 1990._ p100

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وجود محضر بدني في الفريق ذلك كون المدرب قادر على القيام بعملية التحضير البدني ومن الأفضل وجود المحضر.
وحسب ملاحظتنا للنتائج يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الثانية.

الخلاصة:

إحتوى هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بعد معالجتها إحصائياً، وقد تبين من نتائج الإستبيان الخاص بالمدرسين واللاعبين، والذي أردنا من خلاله تبين دور التحضير البدني في الرفع من المستوى التكتيكي وهذا ما تبينه النتائج التي ناقشناها في هذا الفصل، فاللاعب الذي لديه اللياقة البدنية (الفورمة الرياضية) الجيدة نجد فيه مستوى جيد تكتيكياً.

الإستنتاج العام

- الاستنتاج العام:

من خلال ما سبق ذكره توصلنا إلى أن معظم اللاعبين والمدربين الذين كانوا محورا لاستبياننا الذي تناول موضوع التحضير البدني ومدى تأثيره على خطة اللعب لفريق كرة اليد صنف أوسط، أكدوا أن للتحضير البدني أهمية كبيرة في كرة اليد حيث تكمن أهميته في تحسين اللياقة البدنية، وبالتالي تطوير ورفع المستوى الخططي للاعب الفريق صنف أوسط، كما أكدت أندية البويرة أنها تعطي أهمية كبيرة له، ونجد أغلبها ترى أنه من الضروري وجود المحضر البدني الأندية، وأكدت بان نقص التحضير البدني سببه راجع إلى نقص الإمكانيات المادية.

من خلال تحليل النتائج التي تحصلنا عليها، والتي تم معالجتها بطرق إحصائية علمية توصلنا إلى تحقيق الفرضية العامة التي قدمناها في البحث فتم إثبات أن التحضير البدني للاعب كرة اليد المبني على قواعد ومعايير علمية يؤثر إيجابا على خطة اللعب لفريق كرة اليد.

ومن خلال ما لاحظناه في هذا البحث نرى أن للتحضير البدني دور كبير في تطوير المستوى التكتيكي للفريق وله نتيجة في الوصول إلى أعلى مستوى في الإنجاز لتحقيق النتائج الايجابية .
وتبين لنا أن المدرب هو الحافز الأساسي في نجاح العملية التدريبية من خلال استعمال طرق مناسبة في التحضير البدني الجيد.

نستنتج أن التحضير البدني له دور وأهمية كبيرة في تطوير الأداء الخططي لدى فريق كرة اليد. وفي الأخير يمكن القول أن التحضير البدني يؤثر بدرجة كبيرة على المستوى التكتيكي، وهذا يرجع بالإيجاب على كرة اليد إلا أن هناك عائق لعملية التحضير البدني هو نقص الإمكانيات المادية والقاعدية، فإذا توفرت الإمكانيات اللازمة ومعرفة إستخدامها ليكون بوسعنا أن نكسب فريق ذو مستوى عالي.

خاتمة

خاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على مدى تأثير التحضير البدني على خطة اللعب وأهميته لدى لاعبي كرة اليد، وفي البداية أردنا معرفة أهمية التحضير البدني، الذي له الأثر الإيجابي على مستوى الأداء الخططي للاعبين، لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق في التدريب أو قبل المنافسة أو أثناءها، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، لذا على المدرب الاهتمام بالجانب البدني الذي يعتبر الحافز الأساسي في نجاح العملية التدريبية من خلال استعمال طرق مناسبة من أجل التحضير البدني الجيد والتي تعمل على تعبئة وتطوير قدرات اللاعب ليظهر بإمكانيات وكفاءات عالية في الميدان.

ومن خلال الدراسة التطبيقية التي تعتبر الأساس في البحث حيث نعمل على تأكيد ونفي صحة الفرضيات المطروحة ومن خلال النتائج المتوصل إليها أكدنا فعلا أن مدربينا واعون بأهمية ودور التحضير البدني ولذلك أعطوه الأهمية الكبيرة ويظهر ذلك في التركيز على التحضير البدني، الذي له الدور الفعال في تنمية الصفات البدنية والخططية للاعب ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

منه نستطيع القول أن الإعداد البدني يؤثر بدرجة كبيرة على المستوى التكتيكي لدى فريق كرة اليد.

في الأخير نتمنى أن يكون بحثنا دفعة جديدة لإثراء مكتباتنا التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث ويكون بداية للبحوث المستقبلية.

بشرحك وفروض مستغنية

*إقتراحات وفروض مستقبلية:

- في إطار هذا البحث، وعلى ضوء فروض ونتائج الدراسة، ورغبة منا في المساهمة في إعطاء صورة عامة من خلال ما توصلنا إليه في هذا البحث تم الخروج بإقتراحات وبعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة، والتي ندرجها كما يلي:
- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.
 - الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد.
 - ضرورة تكوين وتأطير المدربين والإطلاع على مستجدات كرة اليد.
 - ضرورة وجود برامج خاصة للعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين.
 - توفير الوسائل المادية والإمكانات الأساسية للعمل في أحسن الظروف.
 - الاهتمام بمحتوى التحضير البدني العام الخاص والحرص على تطبيقه جيدا.
 - الاهتمام بالفئات الأواسط خاصة في تطوير عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والمداومة والرشاقة لان في الكبر يصعب تطوير هذه الصفات.
 - ضرورة رفع القدرات المعرفية في مجال التدريب الرياضي، هذا عن طريق إسهامهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية.
 - استعمال المدربين برامج التحضير البدني المقننة وبصفة علمية، والاهتمام بتنمية اللياقة البدنية للاعبين.
 - ضرورة التركيز على التحضير البدني مما يؤدي إلى تطوير وتحسين المستوى التكتيكي لفريق كرة اليد.

السيلو وغرافيا

أ/ الكتب باللغة العربية:

* المصادر:

- القرآن الكريم.

* المراجع:

- 1 - إبراهيم شعلان.. كرة القدم بين النظرية والتطبيق.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1989.
- 2 - أبو العلاء الفتاح واحمد نصر الدين. - فسيولوجيا اللياقة البدنية.. بدون ط. دار الفكر العربي: القاهرة، 1993.
- 3 - أبو العلاء عبد الفتاح.. فسيولوجية التدريب والرياضة.. دار الفكر العربي: 2004.
- 4 - أبو عبده حسن السيد.. الأسس الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم.. ط1. ط2.. دار الإشعاع: مصر، 2001
- 5 - أسامة كامل راتب.. النمو الحركي للطفولة والمراهقة. دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.
- 6 - إسماعيل مقران.. مستويات ومصدر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية..معهد التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الإنسانية، جامعة الجزائر: 1990،
- 7 - أمر الله الباسطي. - التدريب الرياضي والإعداد البدني في كرة القدم. - منشأة المعارف: الإسكندرية، مصر.. 1996.
- 8 - أمر الله الباسطي.. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته.. دار الفكر العربي: مصر.. 1998
- 09- تأمر محسن واثق ناجي. - كرة القدم وعناصرها الأساسية. - وزارة البحث التعليم العالي والبحث العلمي، المطبعة الجامعية: بغداد، 1988.
- 10- حامد عبد السلام زهران.. علم النفس والنمو والمراهقة.. طبعة4.. عالم الكتاب: القاهرة(د،ت).
- 11- جلال عبد الوهاب.. قياس اللياقة البدنية.. مكتبة الفلاح: بيروت، 1998.
- 12- جميل نصيف.. موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة.. دار الكتاب العلمي: بيروت، 2003.
- 13- ريسان خريبط محمد.. النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة. - طبعة1.. دار المشرق: عمان.. 1998.
- 14- سامي الصغار وآخرون.. - كرة القدم.. ط2.. مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر: جامعة الموصل: بغداد، 1989.
- 15- سلامي الباهي.. سيكولوجية المراهقة.. المعهد التكنولوجي للتربية: الجزائر، 1981.
- 16- طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان. - كرة القدم بين النظرية والتطبيق. - دار الفكر العربي: القاهرة، 1989.
- 17- عبد الله حسين اللامي.. الأسس العلمية للتدريب الرياضي.. الديوانية.. مطبعة الطيف: العراق.. 2004.

- 18 عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات. دار المعارف..1991.
- 19- علي فهمي ألبيك.. أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية.. (د،ن)، 1992.
- 20- عماد أبو زيد، سامي محمد علي، كمال درويش.. الدفاع في كرة اليد.. ط1.. مركز الكتاب والنشر: القاهرة، 1999.
- 21- عويس ألبالي.. التدريب الرياضي النظرية و التطبيق.. - دار GMC.. للطبعة والنشر: القاهرة، 2001.
- 22- فاطمة عوض صابر، وميرفت على خفاجة.. أسس البحث العلمي.. - مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الإسكندرية، 2002.
- 23- محمد السيد.. الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعي .. ط2.. دار النهضة العربية: مصر، 1970.
- 24- قاسم حسن حسين.. أسس التدريب الرياضي.. - ط1.. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: عمان، 1998.
- 25- كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدرى سيد مرمي.. - القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد.. - ط1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2002.
- 26- كمال درويش وآخرون.. الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1998.
- 27- كمال درويش وآخرون.. الدفاع في كرة اليد.. ط1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 1999.
- 28- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين.. رباعية كرة اليد الحديثة.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2001.
- 29- مؤنس رشاد الدين.. الكامن في الكلام والمعاني.. دار الراتب الجامعي: بيروت. بدون سنة.
- 30- محمد توفيق الموليلي.. كرة اليد، تعليم، تدريب، تكتيك.. شركة مطابع السلام: الكويت، 1989.
- 31- محمد توفيق الوليلي.. تدريب المنافسات.. دار C.M.. للطباعة و النشر: القاهرة، 2000.
- 32- محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب. - البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.. دار الفكر العربي للطبع والنشر: مصر، القاهرة، 1999.
- 33- محمد حسن علاوي.. الإعداد النفسي في كرة اليد، نظريات وتطبيقات.. ط1.. القاهرة ، 2003.
- 34- محمد حسن علاوي.. علم التدريب الرياضي.. ط2.. دار المعارف: القاهرة، 1994.
- 35- محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد. - الممارسة التطبيقية لكرة اليد. - دار الفكر العربي: مصر، 1989.
- 36- محمد رضا الوقاد.. التخطيط الحديث في كرة القدم.. دار السعادة: للطبعة.. القاهرة، 2003.
- 37- محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل. - رباعيات كرة اليد الحديثة.. - دار النشر: بدون طبعة.. القاهرة، مصر

- 38- محمد صبحي حسنين.. التحليل العملي للقدرات البدنية.. ط2. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1996.
- 39- محمود عوض يبسوني وفيصل ياسين الشاطئ.. نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 40- محي الدين مختار..محاضرات في علم النفس الاجتماعي..ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1982.
- 41- معروف رزيق.. خطايا المراهقة.. دار الفكر: دمشق.. الطبعة الثانية..1986.
- 42- مفتي إبراهيم حماد.. التدريب الرياضي الحديث.. ط2.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2001.
- 43- مفتي إبراهيم حمادة.. الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي لكرة القدم.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1994
- 44- مفتي إبراهيم حمادة..الهجوم في كرة القدم.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1990.
- 45- منير جرجس إبراهيم .- كرة اليد للجميع .- ط4.. دار الفكر العربي .- القاهرة، 1994.
- 46- مهند حسين البشتاوي.. مبادئ التدريب الرياضي.. ط2.. دار وائل للنشر: 2010.
- 47- محمد السيد.. الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعي .. ط2.. دار النهضة العربية: مصر، 1970
- 48- محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب..البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي..دار الفكر العربي للطبع والنشر: مصر، القاهرة، 1999.
- 49- ميخائيل خليل معوض.. مشكلات المراهقة في المدن والريف.. دار المعارف: القاهرة، 1971
- 50- وائل عبد المجيد إبراهيم.. تصميم و بناء اختبارات اللياقة البدنية. - مؤسسة الورق للنشر و التوزيع :عمان.
- 51- وديع ياسين و آخرون.. الإعداد البدني للنساء.. جامعة المرحل.. العراق،1997.
- 52- ياسر دبور.- كرة اليد الحديثة .- منشأة المعارف .- الإسكندرية.- 1996.

- 53-Delandsheer j.- Introduction à la recherche en éducationed.a.cllin.-bourrier.-
paris : 1976
- 54-Maueicaangers.- limitation à la méthodologie des sciences humains 2^{ème} Edition
CELINC.-1996
- 55-TELMANE RENE-. FOOTBALL PERFORMANCE. EDITION AMPHORA-.
PARIS 1993.
- 56-Claude Bayer-. Hand Ball-. La Formation Dujour èditionvigot-. 1987.
- 57-Bernard Turpin-. Football préformation et formation-.paris.édition
Amphores-.1993.
- 58- A ;BRIKCI-.Physiologie Appliquée Aux Activités Sportives-. Ed
Abadan-.TIPAZA-. 1995.

الملاحق

ملحق رقم 01

الملحق (1)

جامعة البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

جامعة أكلبي محمد أولحاج

استبيان موجه للاعبين كرة اليد

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجيا منكم الإجابة على الأسئلة الموجودة فيها بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث من أجل إثراء البحث العلمي، ولكم جزيل الشكر والتقدير مسبقا.

موضوع البحث: التحضير البدني و مدى تأثيره على خطة اللعب لفريق كرة اليد صنف أواسط.

- ملاحظة: ضع علامة (x) في مكان الإجابة:

ولكم منا فائق التقدير والاحترام

المحور الأول: التركيز على التحضير البدني يطور الأداء الخططي للاعبي كرة اليد.

س1- ما هو مستوى التحضير البدني لديكم؟

- ممتاز
- جيد
- متوسط
- ضعيف

س2- كيف يكون التحضير البدني لديكم؟

- فردي
- جماعي
- الاثنين معا

س3- عندما تكون اللياقة منخفضة هل يكون أدائك الخططي جيدا؟

- نعم
- لا

س4- هل يستعمل مدربكم برنامج علمي معين في التحضير البدني؟

- نعم
- لا

س5- هل التركيز على التحضير البدني يؤثر على أدائك الخططي؟

- نعم
- لا

س6- هل التحضير البدني وحده كافي لتطوير أدائك الخططي؟

- نعم
- لا

س7- هل يمكن تطور أدائك الخططي دون تحضير بدني؟

- نعم

- لا

المحور الثاني: نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات و المحضر البدني.

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

- نعم

- لا

س2- من الذي يقوم بالتحضير البدني؟

- المدرب

- المحضر البدني

س3- في رأيك إلى ماذا يعود نقص التحضير البدني؟

- نقص الإمكانيات

- غياب المحضر البدني

س4- هل تعتقد أنه من الضروري وجود محضر بدني في الفريق؟

- نعم

- لا

س5- هل ترى أن التحضير البدني الجيد يكون مع:

- المدرب

- المحضر البدني

- الاثنین معا

س6- هل نقص الإمكانيات يؤثر سلبا على التحضير البدني؟

- نعم

- لا

الملحق (1)

جامعة البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

جامعة ألكلي، معهد أولجا

استبيان موجه لمدربي كرة اليد

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجيا منكم الإجابة على الأسئلة الموجودة فيها بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث من أجل إثراء البحث العلمي، ولكم جزيل الشكر والتقدير مسبقا.

موضوع البحث: التحضير البدني و مدى تأثيره على خطة اللعب لفريق كرة اليد صنف أواسط.

- ملاحظة: ضع علامة (x) في مكان الإجابة:

ولكم منا فائق التقدير والاحترام

السنة الجامعية: 2012-2013

المحور الأول: التركيز على التحضير البدني يطور الأداء الخططي للاعبين كرة اليد.

س1- هل يوجد برنامج علمي معين في مجال التحضير البدني؟

- نعم

- لا

س2- كم هو عدد الحصص التي تخصصها للتحضير البدني في الأسبوع؟

- حصة

- حصتين

- 3 حصص

س3- ما هو نوع الإعداد الذي تولي له أهمية كبرى؟

- الإعداد البدني

- الإعداد المهاري

- الإعداد الخططي

س4- في رأيكم الإعداد التكتيكي الجيد للفريق راجع إلى :

- التحضير البدني

- التحضير التكتيكي

- التحضير النفسي التقني

- جميع الجوانب

س5- هل هناك الاستجابة من طرف اللاعبين بعد عملية التحضير البدني؟

- نعم

- لا

س6- هل نقص اللياقة البدنية تؤثر سلبا على أداء اللاعبين؟

- نعم

- لا

س7- هل للتحضير البدني دور كبير في تحقيق النتائج الايجابية ؟

- نعم

- لا

* المحور الثاني: نقص التحضير البدني راجع إلى غياب الإمكانيات و المحضر البدني.

س1- هل أنت على دراية بمتطلبات كرة اليد الحديثة ؟

- نعم

- لا

س2- هل لديك دراية و معرفة خاصة بالطرق المتعددة للتحضير البدني ؟

- نعم

- لا

- نوعا ما

س3- هل تدني مستوى الفريق راجع إلى سوء التحضير البدني ؟

- نعم

- لا

س4- هل تدني خطط اللعب للفريق راجع إلى سوء التحضير البدني ؟

- نعم

- لا

س5- هل الإمكانيات المادية والقاعدية التي تملكونها كافية للتحضير البدني ؟

- نعم

- لا

س6- هل تستعملون وسائل رياضية خاصة في التحضير البدني ؟

- نعم

- لا

أذكر بعضها:

س7- هل ترون ضرورة لوجود محضر بدني في الفريق ؟

- نعم

- لا

Résumé de la recherche

On sait que toute idée de recherche scientifique de début ou de la raison au chercheur de chercher le sujet nous avons discuté de ce sujet sur « préparation physique et son impact sur le plan pour l'équipe de handball de mi-classé (18-19) », alors que nous cherchons à comprendre comment les joueurs de niveau la préparation physique sur le Classe moyenne- et indiquant le lieu dans le football et son impact sur le côté technique et tactique ajouter pour souligner le rôle et l'importance de la préparation physique en conservant les attributs physiques et le développement du plan de la performance pour les joueurs pour cela a soulevé la question générale : quel impact la préparation du plan physique de jeu de handball d'équipe?. Quelle fourche aux questions partielles

Vous vous focalisez sur la préparation physique entraîne le développement de la performance du plan lorsque les joueurs de handball ?

Signifie l'absence physique de préparation due à l'absence d'enregistrement physique et capacité ?
s performances Nous répondons à ces questions et les réponses sont les hypothèses, le principe général : la préparation physique des joueurs de handball, basé sur les normes et standards d'impact scientifique positivement sur le plan de jeu de handball d'équipe.

Hypothèses partielles : mettant l'accent sur la performance physique développe la préparation du plan pour les joueurs de handball.

Manque de préparation en raison de l'absence de capacité physique et enregistrement physique.

Nous avons commencé cette collection de recherche de la théorie de l'information sur le sujet de la recherche, qui comprenait la préparation physique, tant du côté du régime en handball et groupe d'âge (18-19) et tous ses propres, et ayant connaissance de la connaissance de bases théoriques, nous avons dû aller sur le terrain afin de refléter le phénomène, où nous choisissons la méthodologie de recherche appropriées et les échantillon et les méthodes statistiques. Nous utilisons les moyens de recherche et d'information regroupant les outils du questionnaire où nous avons utilisé les questions fermées et questions questions semi-fermé et ouvert qui sépare ces questions aux deux axes comme hypothèses que nous avons soumis aux arbitres pour professeurs soumis à l'arbitrage après avoir jugé que nous avons distribué sur les 5 équipes de l'Association de Bouira de l'État Classe handball milieu (Bouira, Heyzer, Chorfa, mshadalh, Bouira) contient 58 joueurs et 10 entraîneurs et est l'échantillon nous avons examiné, après collecte les résultats, nous avons analysé et discuté et les résultats obtenus par les hypothèses de l'entrevue, nous avons besoin de se concentrer sur la préparation physique conduisant à l'élaboration et l'amélioration du niveau tactique de l'équipe de handball et signifie la fourniture de matériel et les possibilités de travail dans les meilleures conditions et de la nécessité de prêter attention à la préparation physique comme une partie et un facteur important dans l'atteinte de résultats sportifs bonne et que nous avons atteint les hypothèses que nous avons supposé de sa santé.

Mots clés : préparation physique, tactique, handball, catégorie cadet.