جامعة البويـرة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان

علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص تدريب رياضي

فعالية التحضير البدني و المهارى على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية فئة اواسط 17-19 سنة

دراسة ميدانية لفريق امل عين بسام ولاية البويرة

إعداد الطالـــب:

* ناعون ياسين.

تحت إشراف الدكتور:

* مـــــزاري فاتـــح .

السنة الجامعية: 2015/2014

سورة طه، الآية 114

كلمة شكر

قال تعالى :[رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكـرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيّ وَ أَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تراضاه وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

سورة النمل الآية 19.

و قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف مزاري فاتح الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة قسم التربية البدنية و الرياضية على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا .

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء.

الجنة تحت أقدام الأمهات «إلى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي

إلى التي باركتني بدعائها و سامحتني بحبها و حنانها الغالية و العزيزة على قلبي

دعيني انحني إمامك و اقبل جبينك...أمي. و إلى الذي تعب و لم يرتاح و كافح

لأنال إلى صاحب القلب الأبيض...والدي.

إلى أغلى كنز وهبه الله لي أخواتي "اميرة و زوجها العزيز اخي عز الدين*وكل اسرته

كل باسمه*- و نجمي الاسرة عبد الرحمان و ندى الريحان.

إلى أعمامي و أخوالي و خاصة خالاتي و اولادهم كل

باسمه و خاصة إلي المرحومين جدي العزيزين لخضر ومختار و جداتي خيرة رحمهم

الله و اسكنهم فسيح جنانه و نوة اطال الله في عمرها.

إلى رفقاء دربي و طفولتي- ايوب-عبد الباسط-مبارك*زينو*-

بوجمعة*الشحمة*براهيم*نجم*-عبدو*le gofe*مهدي-بلال-سيدعلي-

السعيد*بتبوتة*-وليد-عزيوز-كمال-طارق-حسان*الزعوط*-بلال-عزو و اخيه

الذي كان و لازال في قلبي محمد*pepo*رحمه الله و اسكنه فسيح جنانه و إلى كل

رفقاء الجامعة وإلى أساتذة و طلبة و عمال

قسم التربية البدنية و الرياضية بجامعة البويرة و إلى من جمعتني بهم لحظة

صدق ... و فرقتني بهم لحظة صدق

أهديهم ثمرة جهدي و تعبي.

محتوى البحث

كلمة شكر	أ
إهداء	ب
مقدمة	ث
مدخل عام التعريف بالبحث	الصفحة
1-مشكلة الدراسة	02
2-فرضيات الدراسة	03
3-أهمية الدراسة	03
4-أهداف الدراسة	03
5-أسباب اختيار الموضوع	03
6-الدراسات السابقة والمرتبطة	06
7-تحديد المفاهيم والمصطلحات	15
الجانب النظري الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث الخلفية النظرية للدراسة	
المحور الاول: التحضير البدني و المهاري لدي لاعبي كرة اليد	
تمهيد	19
1/ لمحة عن التحضير البدني	21
2/ مفهوم التحضير البدني في كرة اليد	21
3 / أنواع التحضير البدني	21
4/ التحضير التقني والتكتيكي	23
5/ التحضير النفسي للاعب كرة اليد	23
6/ - الخصائص النفسية للاعب كرة اليد	24
7/ أهمية التحضير البدني للاعب كرةاليد	24
8/الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرةاليد.	25
9/مكونات اللياقة البدنية	33
10/ الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية	33
11/ المتطلبات المهارية للاعبي كرة اليد	35
12/ مراحل الاعداد المهاري	35
13/ أهداف تطوير كفاءة الأداء المهارى	36

المحور الثاني: الأداء الرياضي في كرة اليد	
1/ مفهوم الأداء	38
2/دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي	38
3/ اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي	39
4/ الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب.	39
5/ أنواع الأداء	40
6/ العوامل المساهمة في الأداء	41
7/ علاقة القدرة بالأداء الرياضي	43
8/سلوك الأداء الرياضي	44
9/ ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة	44
10/ العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة	45
11/ العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة	45
12/ تطوير أهداف التحدي	45
13/ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه	46
14 / فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء	46

المحور الثالث :كرة اليد و ناشئتها و تطورها	
1- مدخل للعبة كرة اليد:	49
2- تعريف كرة اليد:	49
3- تاريخ كرة اليد:	49
4- تطور كر اليد في الجزائر	50
5- خصوصيات كرة اليد:	51
6- أهمية رياضة كرة اليد:	52
7- المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد:	52

المحور الرابع :المنافسة الرياضية	
1/ مفهوم المنافسة الرياضية	57
2/ طبيعة المنافسة	57
3/ المنافسة الرياضية كعملية	58
4/ أنواع المنافسات الرياضية	59
5/ نظريات المنافسة الرياضية	60
6/ أهمية المنافسة الرياضية	60
7/قواعد وضوابط المنافسة الرياضية .	61
8/ أوجه لاختلاف بين المنافسات و التدريب .	62
9/ لأعداد النفسي للمنافسة	62
10/ الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية	64
11/ طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية	65
12/ تحليل لأداء التنافسي للرياضي	65
13/ المظاهر السلبية للمنافسات الرياضية	65
خلاصة	67

الجانب التطبيقي : الدراسات الميدانية للبحث منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
تمهيد	70
1-الدراسة الاستطلاعية	71
2- المنهج المتبع.	71
3- مجتمع البحث.	71
4-عينة البحث وكيفية اختيارها.	72
5- الأدوات المستخدمة في البحث.	72
6-مجالات البحث.	73
7- متغيرات البحث.	73
8-قوانين طرق الاحصاء و الحساب.	74
عرض وتحليل و مناقشة النتائج	
1/ عرض وتحليل النتائج الدراسة	77
2/ مناقشة نتائج الدراسة	107
3 / خلاصة الاستبيان	110
4/ خلاصة المقابلة	111
5/خاتمة	112
6/اقتراحات و توصيات	113
قائمة المراجع	115
الملاحق	
ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم01	77
02	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم02	78
03	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم03	79
04	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم04	80
05	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم05	81
06	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم06	82
07	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم07	83
08	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم08	84
09	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم09	85
10	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم10	86
11	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم11	87
12	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم12	88
13	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم13	89
14	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم14	90
15	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم15	91
16	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم16	92
17	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم17	93

18	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم19	95
19	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم21	97
20	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم22	98
21	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم23	99
22	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم24	100
23	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم25	101
24	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم26	102
25	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم27	103
26	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم28	104
27	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم29	105
28	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم30	106

قائمة الأشكال

رقم الرسم البياني	عنوان الشكل (الدائرة النسبية)	الصفحة
01	شكل يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.	59
02	شكل يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى	63
03	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم01	77
04	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم02	78
05	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 03	79
06	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 04	80
07	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 05	81
08	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 06.	82
09	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 07	83
10	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 08	84

11	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 09.	**85**
12	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 10	**86**
13	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 11	**87**
14	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 12	**88**
15	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 13	**89**
16	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 14	**90**
17	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 15	**91**
18	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 16	**92**
19	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 17	**93**
20	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 19	**95**

23	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 21	**97**
24	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 22	**98**

25	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 23	**99**
26	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 24	**100**
27	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 25	**101**
28	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 26	**102**
29	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 27	**103**
30	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 28	**104**
31	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 29	**105**
32	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 30	**106**

-Abstract

*Study Title:

"The effectiveness of physical preparation and skill to athletic performance I have handball players during the competition" mid class "phase field .drash" Club section of the mandate of the District of Bouira hope appointed Bassam Club ".

*The goal of the study:

Know how effective physical preparation and skill sports performance I have handball players during the competition and points of impact.

*The problem of the study:

Is it to prepare for the physical and skill impact on athletic performance handball players during the competition stages?

- Do contributes to physical preparation and skill in the development of physical skills and qualities?

- Do contributes to physical preparation and skill in good control in performance skill during athletic competition?

- Do contributes to physical preparation and skill in response to the tactical side of the player during athletic competition?

*Hypotheses of the study:

*The general hypothesis:

To prepare for the physical and skill impact on the performance of the sports players handball stages during athletic competition.

*Partial hypotheses:

The study procedures:

- Contributes to physical preparation and skill in the development of physical skills and qualities?

-asahm Physical preparation and skill to good control and performance skills during athletic competition?

- Contributes to physical preparation and skill in response to the tactical side of the player during athletic competition?

Sample: Sample is unintended and was composed of 04 trainers from the municipal teams "mid hope appointed Bassam"

*Spatial temporal sphere:

Trainers Bouira province, he was appointed mayor Bassam has been done in the time period from the end of the month of February 2015 until the end of May 2015.

*Methodology:

We used descriptive approach because it best suited to such topics and the placement of the study for careful analysis.

*Instruments used in the search:

Questionnaire with coaches, including closed and open questions open and a half.

Questions interview form addressed to the coaches and team Maatrin oral written and directed.

*The results obtained:

-agv Real physical preparation and skill is to improve athletic performance level of the players during the competition.

- Attention to the qualities of different physical and skill and on an ongoing basis in the training programs of action.

- Increase the effectiveness of physical preparation and skill because of its role in the overall performance of the players I have during the competition period.

-elsafat Physical and skill are closely linked to the good performance of the players

- Good athletic performance achieves the best results during the competition.

*Suggestions:

- Follow scientific methods in physical preparation and the skill of the physical characteristics and skills lead to better results and improve athletic performance.

- Focus on athletic performance good in all respects for the continued good results.

- Do not neglect good physical preparation and skill as an important part and the worker have a positive impact in improving the performance of the players and achieve good results during the competition.

-Résumé

*Titre de l'étude:

"L'efficacité de la préparation physique et d'habileté pour la performance athlétique je dois joueurs de handball durant la compétition" "champ de phase .drash" mi classe section Club du mandat du district de Bouira espoir nommé Bassam Club ".

*L'objectif de l'étude:

Savoir comment la performance physique de préparation et de compétences sportives efficace que je dois joueurs de handball lors de la compétition et les points d'impact.

*Le problème de l'étude:

Est-ce pour se préparer à l'impact physique et d'habileté sur des joueurs de handball de performance athlétique pendant les étapes de la concurrence?

- Do contribue à la préparation physique et de compétence dans le développement des aptitudes physiques et qualités?

- Do contribue à la préparation physique et d'habileté dans un bon contrôle dans les compétences de la performance au cours de la compétition sportive?

- Do contribue à la préparation physique et la compétence en réponse à l'aspect tactique du joueur lors de la compétition sportive?

*Hypothèses de l'étude:

*L'hypothèse générale:

Pour se préparer à l'impact physique et d'habileté sur la performance des joueurs de sports stades de handball lors de la compétition sportive.

*Hypothèses partielles:

- Contribue à la préparation physique et de compétence dans le développement des aptitudes physiques et qualités?

-asahm préparation physique et d'habileté pour de bonnes compétences de contrôle et de performance au cours de la compétition sportive?

- Contribue à la préparation physique et la compétence en réponse à l'aspect tactique du joueur lors de la compétition sportive?

*Les procédures de l'étude:

Sample: Echantillon est involontaire et a été composé de 04 formateurs des équipes municipales "mi espoir nommé Bassam"

*Sphère spatio-temporel:

Formateurs la province de Bouira, il a été nommé maire Bassam a été fait dans la période allant de la fin du mois de Février 2015 au la fin du mois de mai à 2015.

Méthodologie:

Nous avons utilisé l'approche descriptive, car il convenait le mieux à ces sujets et la mise en place de l'étude pour une analyse approfondie.

*Les instruments utilisés dans la recherche:

Questionnaire avec les entraîneurs, y compris fermées et des questions ouvertes ouverte et demi.

Questions forme d'entrevue adressée aux entraîneurs et l'équipe Maatrin orale écrit et réalisé.

*Les résultats obtenus:

-agv préparation physique réel et de compétence est d'améliorer le niveau de performance athlétique des joueurs durant la compétition.

- Attention aux qualités de différentes compétences et physique et sur une base continue dans les programmes de formation de l'action.

- Accroître l'efficacité de la préparation physique et la compétence en raison de son rôle dans la performance globale des joueurs que je dois au cours de la période de compétition.

-elsafat physique et les compétences sont étroitement liées à la bonne performance des joueurs

- Bonne performance athlétique d'obtenir les meilleurs résultats lors de la compétition.

Suggestions:

- Suivez les méthodes scientifiques dans la préparation physique et l'habileté des caractéristiques physiques et compétences conduire à de meilleurs résultats et d'améliorer la performance sportive.

- Focus sur athlétique de bonnes performances à tous les égards pour les bons résultats continus.

- Ne négligez pas une bonne préparation physique et l'habileté comme un élément important et le travailleur ont un impact positif dans l'amélioration de la performance des joueurs et obtenir de bons résultats lors de la compétition.

مقدمة:

كرة اليد من إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية في التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير والانسجام والتنظيم بين أفراد الفريق، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

فهي تعرف تطور يشمل نواحي متعددة منها التطور البدني والمهارى، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة اليد الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء الرياضي المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة اليد من خلال البرامج التدريبية المنتهجة بأساليب علمية والتركيز علي كل النواحي التي تتعلق بالأداء الرياضي سواء الجانب البدني أو المهارى، أو الجانب التكتيكي أو النفسي، اما لأداء الرياضي في أي رياضة من الرياضات يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيت تلعب القوة البدنية والمهارة دورا بارزا في عملتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانبين البدني والمهارى، وهذا في عدة دراسات نذكر منها مذكرة الليسانس (1994IEPS)(مذكرة الليسانس.1994.الصفحة62)، التي تهدف إلى توضيح أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي الاواسط، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني والمهارى، وتطوير الصفات البدنية والمهارية، 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.

كما يقول الدكتوران: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 (هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار التمرين، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها (عبد المجيد-صبحي حسين.1997.الصفحة106)، ومن هنا نعتبره أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة لأداء مقنن ومحكم للمهارة(احمدالباسطي.1999.الصفحة21).

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على فعالية التحضير البدني والمهارى على الأداء الرياضي في مجال التدريب في كرة اليد وتأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات، واقتصرت دراستنا على فئة أواسط كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى لأنها تعتبر أهم الفئات التي يمكن فيها للاعب التحكم في الحركات بكل سهولة واتقان مرن لها حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة المهمة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات.

مقدمة:

كرة اليد من إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية في التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير والانسجام والتنظيم بين أفراد الفريق، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

فهي تعرف تطور يشمل نواحي متعددة منها التطور البدني والمهارى، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة اليد الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء الرياضي المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة اليد من خلال البرامج التدريبية المنتهجة بأساليب علمية والتركيز علي كل النواحي التي تتعلق بالأداء الرياضي سواء الجانب البدني أو المهارى، أو الجانب التكتيكي أو النفسي، اما لأداء الرياضي في أي رياضة من الرياضات يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيت تلعب القوة البدنية والمهارة دورا بارزا في عملتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانبين البدني والمهارى، وهذا في عدة دراسات نذكر منها مذكرة الليسانس (1994IEPS)(مذكرة الليسانس.1994.الصفحة62)، التي تهدف إلى توضيح أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي الاواسط، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني والمهارى، وتطوير الصفات البدنية والمهارية، 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.

كما يقول الدكتوران: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 (هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار التمرين، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها (عبد المجيد-صبحي حسين.1997.الصفحة106)، ومن هنا نعتبره أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة لأداء مقنن ومحكم للمهارة(احمدالباسطي.1999.الصفحة21).

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على فعالية التحضير البدني والمهارى على الأداء الرياضي في مجال التدريب في كرة اليد وتأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات، واقتصرت دراستنا على فئة أواسط كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى لأنها تعتبر أهم الفئات التي يمكن فيها للاعب التحكم في الحركات بكل سهولة واتقان مرن لها حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة المهمة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1-إشكالية:

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني والمهارى للاعب، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك)، والآخر يتحدث عن الجو (الرطوبة، الحرارة...).،وعدم إظهار علاقة التحضير البدني والمهارى وتأثيره على الأداء الرياضي لدى لاعبين كرة اليد وإعطاء صورة عن نقاط القوة ونقاط الضعف لديهم خاصة في ظل كما هو معلوم في ألعاب رياضية فردية وأخرى جماعية، وهذه الأخيرة تشمل أنواعا مختلفة كالكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم .

والشيء الذي لا يمكن أن يختلف عليه اثنان، هو أن كرة اليد هي من الرياضات الأكبر شعبية في العالم، وذلك لاستقطابها لعدد معتبر من الجماهير ومن مختلف الأعمار، ومختلف شرائح المجتمع ونظرا للشهرة التي بلغتها هاته الرياضة، فهي واحدة من أشهر وأعظم وأحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من العالم، ممن يمارسونها، وعشرات الملايين ممن يشاهدونها في الملاعب، ومن خلال التلفزيون ،وممن يطالعون أخبارها وأحداثها من خلال المجلات الدورية، والصحف اليومية والأسبوعية المتخصصة والعامة، وأيضا الكم الكبير من الكتب التي تغمر الأسواق، والتي تتحدث عن هذه اللعبة الشعبية الكبرى ومن هذا فقد تسابقت إدارات الفرق في جلب أحسن المدربين ذوي كفاءة وخبرة عالية وذلك من أجل إشباع رغبات ومتطلبات هاته الجماهير العريضة المتعطشة للمتعة والفرح (باهى، 2001، صفحة 21) .

وبالنظر الى التغيرات الحاصلة في مراحل المنافسة يصبح التحضير البدني ذو وزن واضح في علاقة الأداء الرياضي للاعب وبالمتطلبات التي تميز هذه الرياضة الشيء الذي يدعو اللاعب ان يكون متوازنا بدنيا حركيا ويلم بكل جوانب الأداء الرياضي(البدنية والنفسية المهارية، والخططية)، وتبين علاقة الجانب البدني الذي يؤثر على هذه الجوانب خاصة في غياب التحضير البدني الذي يعتبر العامل أساسي في تطوير الأداء الرياضي والمهارى.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانبين البدني والمهارى الذي يقول عنهما **الدكتور محمد حسن علاوي:** "يعتبران الوسيلتين الأساسيتين لتأثيرهما على الفرد ويؤديان إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية المهارية والحركية الخططية والسمات الإرادية. (علاوي، 1994، صفحة 51) ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني والمهارى، ومعرفة الجرعات التدريبية المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني والمهاري، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب، لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة الأجهزة الداخلية للجسم. (B-LEVEQUE, 1987, pp. 134-135)

وهذه الاختبارات تعرف بما يعرف باختبارات معرفة مدى استعداد اللاعب لدخول المنافسة والتحصل على النتائج الحسنة أو المرجوة (أي المسطرة لهذه المنافسة).

مما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي :

هل للتحضير البدني والمهارى تأثير علي لأداء الرياضي للاعبين كرة اليد أثناء مراحلة المنافسة ؟

من خلال الإشكالية العامة يتبادر إلى أذهاننا طرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل يساهم التحضير البدني والمهارى في تطوير الصفات البدنية والمهارية؟
- هل يساهم التحضير البدني والمهارى لتحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية؟
- هل يساهم التحضير البدني والمهارى في استجابة الاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

2- الفرضيات :

من خلال التساؤلات التي طرحت سابقا ارتأينا إلى وضع الفرضيات التالية والتي يمكن اعتبارها إجابات مؤقتة لهذه التساؤلات :

الفرضية العامة :

للتحضير البدني والمهارى تأثير علي الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد أثناء مرحلة المنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية :

- يساهم التحضير البدني والمهارى في تطوير الصفات البدنية والمهارية.
- يساهم التحضير البدني والمهارى لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.
- يساهم التحضير البدني والمهارى في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

3- أهمية البحث :

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع فعالية التحضير البدني والمهارى علي الأداء الرياضي للاعبين لمعرفة:

- ما مدى التحضير البدني والمهارى في تطوير المستوي المهارى والبدني والخططي للاعبين .
- أثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي.
- وإثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة وكذلك نهدف الى تحقيق نتائج جيدة باللاعب خلال مراحل المنافسات الرياضية.

4- أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلي التعرف علي العلاقة الموجودة بين فعالية التحضير البدني والمهارى علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة اليد في مرحلة المنافسة.
- مدي تأثير التحضير البدني والمهارى على أداء الرياضي للاعبين أثناء مرحلة المنافسة.
- يسعي كذلك هذا البحث إلي لفت انتباه المدربين والمسرين في كل التخصصات للأهمية ورعاية والمحافظة علي الجانبين البدني والمهارى بالنسبة للرياضيين.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- الميول والرغبة في انجاز هذا الموضوع.
- قلة الدارسات حول هذا الموضوع حسب اطلاعنا وتوفر لدينا من مادة علمية.

- و كذألك تتلخص في أسباب موضوعية وذاتية:

- **أسباب موضوعية:**

- أثراء مكتبنا ببحوث تخص هذا المجال.
- أن لفعالية التحضير البدني والمهارى للاعبين أثناء المنافسة يكون لهو لأثر لإيجابيي وفعال علي أداء الفريق. توضيح مدي أهمية التحضير البدني والمهارى علي لأداء المهارى والبدني والخططي للاعبين في المنافسات الرياضية .

- **أسباب ذاتية:**

كون هذا الموضوع جديد ولم يتطرق إليه. ملينا لهذا الموضوع وحب لاطلاع والفضول الزائد لمعرفة ما يزال يشوب هذا الموضوع من غموض.

- تمهيـــد الدراسات السابقة والمشابهة :

ككل دراسة أو موضوع بحث علمي يحتاج أثناء مراحل انجازه إلى التطرق والاطلاع على مواضيع ذات صلة مباشرة وغير مباشرة ودراسات مشابهة أو مرتبطة بموضوع الدراسة أو البحث بهدف اخذ نظرة شاملة حتى متطلبات موضوع الدراسة التي تكون في متناول الباحث قصد تدعيم الأفكار للوصول والتحصل على أفضل وأحسن النتائج ومقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة والمشابهة لإثراء محتوى الموضوع المدروس من جهة والتأكد من سلامة وصحة أفكار طريقة جمع المعلومات عند المقارنة وكل ما توصل إليه الباحث .

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدارسة الأولى:

-الدراسات التي تناولت موضوع لأداء المهارى: -مذكرة ماجستير-

عنوان البحث: العلاقة بين الأداء المهارى وتقدير الذات لدي لاعبي كرة القدم -فئة الناشئين-

من أعداد الباحث: إسماعيل الصادق.

مكان الباحث: معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد الله - الجزائر -

سنة الناشر:2007- 2008 .

مشكلة البحث:

1-هل يخلف مستوي لأداء بين الناشئين في كرة القدم في هذه المرحلة، وهل يختلف باختلاف الصنف أشبال، أوساط، وهل يرتبط أداء مختلف المهارات بعضها البعض ؟

2-هل يوجد تفاوت في مستوي تقدير الذات بين الناشئين في كرة القدم؟ و ما هي العلاقة التي تربط هذه لأبعاد بعضها البعض؟ وإلي أي مدي تتباين هذه لإبعاد فيما بينها عند الناشئين في كرة القدم في ضوء مقياس (تنسي) لتقدير الذات؟

3- هل يوجد علاقة ارتباطية بين لأداء المهارى وتقدير الذات بأبعاده لدي الناشئين في كرة القدم؟ و هل تختلف هذه العلاقة من بعد إلي أخر؟

4- هل توجد فروق فردية في مستوي لأداء المهارى بين ذوي المستوي المرتفع وبين نظرائهم من ذوي المستوي المنخفض في تقدير الذات بأبعاده؟

5- هل توجد الفروق الفردية في مستوي تقدير الذات بإبعاده بين الناشئين ذوي لأداء المهارى المرتفع وبين نظرائهم من ذوي لأداء المهارى المنخفض؟

فرضيات البحث:

1-يختلف مستوي لأداء المهارى بين الناشئين في كرة القدم حيث تربط أبعاده فيما بينها .

2- يختلف علاقة ايجابية بين لأداء المهارى وتقدير الذات بأبعاده، و هي مختلفة من بعد لأخر.

3- توجد فروق فردية معنوية في مستوي لأداء المهارى بين الناشئين ذوي التقدير المرتفع وبين التقدير المنخفض.

4- توجد فروق فردية معنوية في المستوي لأداء المهارى بين الناشئين ذوي التقدير المرتفع وبين ذوي التقدير المنخفض .

5- توجد فروق فردية معنوية في المستوي تقدير الذات بين الناشئين ذوي لأداء المهارى المرتفع وبين ذوي لأداء المهارى المنخفض.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي لارتباطي

مجتمع البحث: نادي السريع ولاتحاد لمدينة خميس مليانة بولاية عين دفلي، التي أجريت عليها الدراسة لاستطلاعية.

عينة البحث: حيث تكونت عينة البحث من 30 لاعب ناشئين كانت طريقة لاختيار طريقة عشوائية.

أدوت الدارسة: استعمال البحث أده لاختبار في انجاز الموضوع

نتائج الدارسة:

من خلال نتائج الفرضيات ونتائج العينة في اختيار لأداء المهارى نلاحظ أن هناك تباين درجات المستوين المرتفع والمنخفض ،فبرغم من التفاوت العام المستوي المرتفع علي المستوي المنخفض ،ألا أن هناك اختلافا في مقدار هذا التفوق فهو يقل في مهارة التمرير الكرة في الهواء وركل الكرة لأطوال مسافة مقارنة بالمهارات لآخري ،و المستوي أداء الناشئين يغلب عليه المستوي المرتفع ولكن بدرجات متفرقة ،و يلاحظ كذلك نقص درجات مهارة ركل الكرة لأطوال مسافة مقارنة بدرجات المهارات لآخري والذي نرجعه ألي طبيعة النسبة المورفولوجيا للفرد الجزائرية التي تقل القوة العضلية الشيء الذي ينعكس سلبا علي أداء هذه المهارة .

الدارسة الثانية:

- **الدراسات التي تناولت موضوع لأداء النفسي: –مذكرة ماجستير–**

عنوان البحث: التحضير النفسي أثاره علي المعوقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة.

من أعداد الباحث: عمريو زهير

مكان الباحث: معهد التربية البدنية والرياضية –دالي إبراهيم– الجزائر –

سنة الناشر: 2003– 2004

مشكلة البحث: ما هي أهمية التحضير علي نفسية لاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة.

1– هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف القدرة علي التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة؟

2– هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة؟

3– هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف قدرة تركيز الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

4– هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة؟

5– هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة؟

6– هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

فرضيات البحث:

1– هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف القدرة علي التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة؟

2– هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة؟

3– هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف قدرة تركيز الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

4– هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة؟

5– هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة؟

6– هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا

في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي .

مجتمع البحث: نوادي القسم الوطني لكرة السلة علي الكراسي المتحركة،وقدأختار 10أندية وكل نادي أخذ منه عينة من اللاعبين من القسم الوطني التي أجريت عليها الدراسة لاستطلاعية.

عينة البحث: حيث تكونت عينة البحث من92 لاعب كرة السلة كانت طريقة لاختيار العينة طريقة منتظمة ومقصودة– العينة العمدية –

أدوت الدارسة: استعمال البحث أده لاختبار في انجاز الموضوع.

نتائج الدارسة:

من خلال نتائج الفرضيات ومن خلال اختبارين القبلي والبعدي تبين أن هناك ضعف كبير لدي هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا في قدرتهم علي التصور الحركي للمهارات الرياضية في مخيلتهم بصورة واضحة.

أما بنسبة للفرضية الثانية تبين أن هناك ضعف كبير في القدرة علي الاسترخاء عند هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا وتبين ذلك من خلال ضعفهم في مدي معرفيتهم الجيدة لكيفية القيام بعملية الاسترخاء خاصة في المباريات والمنافسات الرياضية، أما بنسبة للفرضية الثالثة لوحظ علي اللاعبين المعاقين حركيا كثرة التشوش علي الأفكار التي تدور في أذهانهم أثناء اشتراكهم في المباريات والمنافسات الرياضة بحيث تعمل علي تشتت تركيز انتباههم خاصة في المباريات والمنافسة، أما بنسبة للفرضية الرابع تبين ارتفاع حالة القلق التنافسي عند اللاعبين المعاقين حركيا ويظهر ذلك من خلال شعورهم الدائم باحتمال الهزيمة في المنافسات التي يشتركون فيها ،أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي والقبلي أن أفكار هؤلاء اللاعبين المعوقين حركيا لا تتضمن الثقة في النفس وذلك عند اشتراكهم في المنافسات كما يتضح ذلك عندما لا يكون نتيجة المباراة في صالحهم ،أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي والقبلي يتضح لنا أن اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة لا يمتلكون الأعداد النفسي اللازم لبذل أقوي جهد قبل اشتراكهم في المنافسة

ويلاحظ عليهم التخوف الدائم من الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة.

الدراسة الثالثة:

- الدراسات التي تناولت موضوع لأداء الرياضي:-مذكرة ماجستير-

عنوان البحث: أهمية الأعداد التحضير النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي

من أعداد الباحث:عبدالسلام مقبلا لريمي .

مكان الباحث: معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبد الله- الجزائر -

سنة الناشر:2004- 2005

مشكلة البحث:.

1- **هل** الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو إجابيه؟

2- هل عدم وجواد الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع علية كاهله الأعداد النفسي للاعبين واللاعبات ؟

3- **هل** يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية، والتكتيكية ،و التقنية)ارتباط مباشرا وآليا؟

فرضيات البحث:

1- الإعدادالنفسيقصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو إجابيه.

2- عدم وجواد الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع علية كاهله الأعداد النفسي للاعبين واللاعبات.

3- يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية، والتكتيكية ،و التقنية)ارتباط مباشرا وآليا.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي(المسحي) .

مجتمع البحث:

كان مجتمع العينة متكون من الرياضيين الممارسين للرياضة ورياضيين النخبة .

عينة البحث:

52 حاصلين على الشهادة متوسط، 60 حاصلين على الشهادة بكالوريا، 48 حاصلين على الشهادة تقني سام، 60 حاصلين على بشهادة مستشار في الرياضة، 14 حاصلين على بشهادة ماجستير

أدوت الدارسة: استعمال البحث أده الاستبيان في انجاز الموضوع.

نتائج الدارسة:

وتبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية والتي تقول أنعدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع على أهله الإعداد النفسي للاعبين واللاعب بحيث أن الدول المتقدمة تضعفي اعتبارها من أجل أن يكون الفريق أو المنتخب أو اللاعب في أمل طاقاته من اجل مجابهه الصعاب التي تواجهه في الفريق رياضيو الكنفيدرالية العربية لا يوجد الأخصائي النفسي الرياضي المؤهل تأهيلا أم ليرافق الفريق أو المنتخب الوطني، وبذلك الفرضية الثانية قد تحققت والمتعلقة بعد موجود الأخصائي النفسي ،تبين من النتائج النهائية للمحور الثالث والمتعلق بالفرضية الثالثة والتي تقول أن الإعداد النفسي قصير المدى يرتبط بالتحضيرات(البدنية - التكتيكية - التقنية ارتباطا مباشرا وآليا) حيث أن الإعداد النفسي جزاء لا ينفصل عن باقي التحضيرات الأخرى.

الدراسة الرابعة:

- الدراسات التي تناولت موضوع الإعداد الخططي :- مذكرة ماجستير-

عنوان البحث: أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد للشباب لمنطقة الفئات الأوسط

من أعداد الباحث:مشرق عزيز طنيش اللامي

مكان الباحث:مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية-

سنة الناشر:2006- 2007

مشكلة البحث:

1- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في المعرفة الخططية للمهارات الحركية.

2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في بعض الصفات البدنية .

3- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في المهارات الأساسية.

فرضيات البحث:

1- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص على المعرفة الخططية للمهارات الحركية.

2- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في بعض الصفات البدنية .

3- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في المهارات الأساسية.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من لاعبي أندية الفرات الأوسط بكرة القدم لفئة الشباب للموسم 2005 - 2006 والبالغ عددها4 أندية بواقع 80 لاعب.

عينة البحث: واختار الباحث عينة تتكون من (36) لاعبا بعد استبعاد حماة الهدف ويمثلون نسبة (45%) من مجتمع الأصل وهم من اللاعبين الشباب المشاركين في بطولة العراق للشباب للموسم 2006 م. وبالطريقة العشوائية البسيطة من لاعبي نادي النجمة ونادي القاسم الرياضي لكرة اليد للشباب. ثم وزعت عينة البحث عشوائيا الى ثلاث مجاميع وبعد ذلك وزعت العينة إحصائياً. وقد قسمت العينة على ثلاث مجموعات وبواقع 12 لاعب لكل مجموعة (مجموعتان تجريبيتان وثالثة ضابطة) طُبقت على المجموعتين التجريبيتين حجوم مختلفة حيث كان الإعداد الخططي هو المتغير المستقل وحسبما موضح في الجدول .

أدوت الدارسة: استعمال البحث أده الاختبار القبلي والبعدي في انجاز الموضوع.

نتائج الدارسة:

1 - حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية والمهارية وبنسب مختلفة باستثناء صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ لم يحدث تطور واضح فيها وللمجاميع الثلاث .

2- حدوث تطور واضح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80% أعداد خططي بشكل أفضل من المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارية والمعرفة الخططية للمهارة الحركية .

3- تطورت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت 60% أعداد خططي مقارنة بالمجموعة الضابطة للصفات البدنية والمهارات الآتية :

أ- مطاولة القوة .

ب- المطاولة اللأوكسجينية .

ت- الاستجابة الحركية.

ث- مطاولة سرعة .

ج-المرونة .

هـ- التوافق .

4- كان هناك أفضلية للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في المعرفة الخططية للمهارات الحركية ومن ثم المجموعة التجريبية الثانية.

- التعليق على الدراسات :

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو تطرق الزملاء الطلبة لمواضيع تشابه موضوع بحثنا من حيث الهدف فقد قام الباحث في الدراسة الأولى بدراسة **العلاقة بين الأداء المهارى وتقدير الذات لدي لاعبي كرة القدم –فئة الناشئين** حيث أن الأداء المهارى جزء من العملية التدريبية وكذاك كان هناك تشابه في استعمال أدوات البحث حيث قام كذاك باستعمال استبيان وكذلك المقابلة الشخصية وتوصل إلى نتيجة اهمها أن للأداء المهارى أثر في العملية التدريبية في تقدير الاعب لذاته.

اما بالنسبة للدراسة الثانية والتي كان عنونها يندرج تحت "**التحضير النفسي أثاره علي المعوقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة**" والتي كانت مشابهة لبحثنا من الناحية التركيبة بما أننا قمنا بدراسة أثر العملية التدريبية على الاداء الرياضي نجد أن الباحث في دراسته أخّذ أجزاء من العملية التدريبية وهي تدريب او تحضير الاعب نفسيا للأداء الجيد اثناء العب الا انه كان اختلاف في استعمال أدوات البحث حيث قام لاعتماد البحث وتقصي المعلومات ميدانيا لتدعيم بحثه.

اما بالنسبة للدراسة الثالثة والتي كان عنونها يندرج تحت" **أهمية الأعداد التحضير والنفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي**" والتي كان محتواها وتركيبتها قريبة الى حد كبير لعنوان ومحتوى بحثنا والتي توصل فيها الى أن الإعداد النفسي يرتبط بالتحضيرات(البدنية – التكتيكية –التقنية ارتباطا مباشرا وآليا) حيث أن الإعداد النفسي جزاء لا ينفصل عن باقي التحضيرات الأخرى. وهناك تشابه في استعمال أدوات البحث حيث قام كذاك باستعمال الاستبيان.

اما بالنسبة للدراسة الرابعة والتي كان عنونها يندرج تحت" **أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد** للشباب لمنطقة الفئات الأوسط" والتي كان محتواها وتركيبتها قريبة بعيد نوعا ما الى ان هناك اوجه تشبه فيها لعنوان ومحتوى بحثنا والتي توصل فيها الى أن

اتباع التجربة بأحجام مختلفة يؤثر اثناء الإعدادات البدنية الخططية والمهارية ومن حيث عينة الدراسة ونوع النشاط. وهنالك اختلاف من حيث الادوات البحثية حيث اعتمد على المهج التجريبي من اختبارات ومقاييس لجمع والتأكد من معلومات بحثه. وفي مجمل العام وبالنضر الى محتوى ومضمون الدراسات نجد التشابه من حيث اهمية الاعداد مهما كان نوعه وتأثيره على اداء الرياضي وصفته اجمالا. والاختلاف الشكلي من حيث عينة الدراسة ونوع العينة او النشاط الرياضي.

خلاصة :

بالنظر إلى مدى أهمية وضرورة تطرق واطلاع الباحث على الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة بموضوع بحثه أو دراسته سواء كانت أجنبية أو عربية يتوجب عليه إيلاء الأهمية الكافية والضرورية لكذا جانب يساعده في انجاز بحثه وتسهيل مراحل إعداده وإثراء محتواه ولتدعيمه بالمصداقية والموضوعية اللازمين بغية الوصول إلى نتائج بحث مشرفة وذات مستوى علمي في المستوى المطلوب.

7- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

7-1-تعريف كرة اليد:

7-1-1- لغة:

7-1-2-اصطلاحا:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة. (نصيف، 1993، صفحة 371)

7-1-3-التعريف الإجرائي:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى الآن سريعا ويؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للاتحاد الدولي، وهي إحدى الألعاب الجماعية التي اتخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم، وتطورت إلى أن أصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجات التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية والتكتيكية، ولعبة كرة اليد أحد الأنشطة الرياضية المنظمة لها مهارات وقواعد تتطلب مساحات وأدوات لممارستها كما أنها تتطلب مواصفات خاصة في ممارستها حتى تضمن استجابة كاملة للمحتوى المهارى والبدني بشكل فعال.

7-2-التحضير البدني:

7-2-1-لغة:

أي فن الأداء الحركي (التكنيك) والصفات الشخصية كالرغبة والإرادة والتحفيز. (http://www.iraqacad.org/Lib/atheer/atheer6.htm)

7-2-2-اصطلاحا:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أوأحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة. (الباسطي، 1998، صفحة 21)

7-2-3-التعريف إجرائيا:

هي تلك العملية التدريبية التي تهدف إلى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة وما ينتج من اندماج بعضها ببعض ، وجميع القبليات التوافقية الحركية التي ترتبط بفن الأداء الحركي، وجميع الصفات النفسية والشخصية الإرادية للفرد الرياضي.

7-3-المقصود بالأداء الرياضي:

7-3-1-تعريف الأداء:

7-3-2-تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (قاموس المجند في اللغة و الاعلام، 1997، صفحة 06)

7-3-3- تعريف اصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدى بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو

المقياس الذي تقاسه نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا (راتب، 1997، صفحة 195)

7-3-4-إجرائيا:

يقصد الباحث بالأداء: النتائج التي يحققها الفرد الرياضي خلال الاختبارات في المهارات الرياضية، يمكن قياسها وتقويمها.

7-4-الإعدادالمهاري:

7-4-1-لغة:

في اللغة لفظ مهارة "skill" يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع، ونقول ماهر أي بارع.

7-4-2-اصطلاحا:

يقصد بالمهارات في المفهوم العام: "البراعة والتفوق في الإنجاز في مجالات عديدة

كما نعرف أيضا بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى النتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن. (رضوان، 1987، صفحة 28)

7-4-3-إجرائيا:

في هذا البحث يقصد بالمهارة مدى براعة وتفوق الفرد الرياضي خلال أدائه للمهارات الرياضية المختلفة، حيث تمتاز المهارات في كرة القدم بأنها تعتمد بشكل أساسي على الحركة هذا بالإضافة إلى كونها التفاعل بين عمليات معرفية وإدراكية، أو وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

7-5-مفهوم الأعدادالخططي:

التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والاستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. (حماد، 1999، صفحة 1999)

6-مفهوم الأعداد النفسي:

ويقصد به ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية والتي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية. (مختار، 1998، صفحة 85)

7-7-مفهوم الأعداد البدني:

بأنه العملية التطبيقية لرفع حالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية.

كما يعرف أيضا: وهو تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لإنجاز متطلبات التدريب

أو المنافسة بأقل مجهود بدني وسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية، ويعتمد الإعداد البدني على نوع النشاط الممارس الذي يحدد درجة التهيئة البدنية. (رضوان، مرجع سابق، صفحة 28)

الجانب النظري

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و المرتبطة بالبحث

الفصل الاول

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

تطرقنا في هذا الفصل إلى أربعة محاور المتمثلة في بداية بمحور التحضير البدني والمهارى المتمثل في اكتساب الفرد الرياضي للياقة البدنية والوصول إلى أداء المقنن للمهارة المطلوبة التي عناصرها الأساسية القوة، السرعة، الرشاقة ،المرونة ،وترتبط هذه الصفات بما نسميه" الفورمة الرياضية "والتي تتشكل من عناصر بدنية، فنية وخططية ونفسية وهذه الصفات المهارات الحركية أمّا من وجهة نظر العلماء فعناصر اللّياقة البدنية في العناصر السابقة مع إضافة مقاومة المرض ،القوة البدنية ،والمقاومة ،التوافق ،التوازن والدقة وتربية هذه الصفات تتحقق من خلال عمليات التدريب البدني باستعمال طرق تنميته.

ولأداء الرياضي الذي يشمل سلوكيات ونشاطات يقوم بها بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه خاصة بالمجال الرياضي للوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

ورياضة كرة اليد التي تعد من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدا من الأطفال والشباب من الجنسين، برغم عمرها القصير نسبيا إذا قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى فإنما استطاعت قليل من السنين أن تقفز إلى اعتلاء الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم.

وكان الانتشار الذي حققته كرة اليد ما حفز المسئولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين والإداريين والحكام والمتخصصين في هذه الرياضة ووسائل عملية متطورة ومتحسنة دوما في هذه الرياضة لتوفير المناخ المناسب للممارسة والارتقاء بمستوى أدائها.

نهاية بمحور المنافسة الرياضية الذي كان محتواه أداء أي نشاط رياضي في إطار منضم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لابد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب إن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب أي نشاط رياضي أن يعيش بدونها.

فهي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

المحور الاول

التحضير البدني والمهاري
في كرة اليد

1- لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك أتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة مابين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما أنعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستسقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

2- مفهوم التحضير البدني في كرة اليد:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهارى والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة. (R.teman.jsimon, 1991, p. 53)

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا، إنما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حدّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (عبده، 2001، صفحة 35)

3- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة. (شعلان، 1994، صفحة 367)

فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامّة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصّة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهارى العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاّعبين. (najem, 1998, p. 19)

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

3-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية.

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا.

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة .(حماد، مرجع سابق ، صفحة 39)

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.

ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.(اخرون، 1989، الصفحات 27-29)

3-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة اليد تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهارى والخططي.

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات. (حماد، التدريب الرياضي الحديث، 2001، صفحة 145)

3-2-2- خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها ما يلي:

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والتكراري. (حماد م.، صفحة 41)

3-2-3 مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من(3-5 أسابيع) وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاّعبين، مع العناية بالأداء المهارى.

خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية.

إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهارى، ثم الإعداد البدني الخاص. (اخرون، مرجع سابق، صفحة 35)

4- التحضير التقني والتكتيكي:

إن تنظيم الفريق هو عنصر أساسي في كرة اليد الحديثة ظهر ببطء انطلاقا من تحقيق نتيجة ببذل جهد بجمع اللاعبين حول الكرة وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي.

وكرة اليد ليست سوى لعبة لاهي فن ولاهي علم ولكن أي لعبة تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق وهذه التقنية تستدعي جيدا التنسيق بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة.

ليست تقنية كرة اليد قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة اليد يتطلب من أن يحافظ على السيطرة على الكرة في اللعب تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس وتعتمد على التقنية الشخصية ‘إلى علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائما إلى التطور وفقا للمصلحة الجماعية، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين المهرة من اللاعبين العاديين (رفعت، 1988، صفحة 59)

5- التحضير النفسي للاعب كرة اليد:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان عن بعضهما البعض

الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.

الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرّع عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة. (علاوي، علم النفس الرياضي، 1985، صفحة 26)

وإذا تتبعنا بدقة منافسات كرة اليد الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللّعبة وأهمية المباراة ،وذلك من خلال إعداد اللاعب إعدادا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، وعند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي بكرة اليد علينا أن نتذكر النقاط التالية:

أولا: لا نقصد بهذا إعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب أو الإداري لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن.

ثانيا: لقد أصبح موضوع الإعداد النفسي بكرة اليد أحد العناصر الأساسية للّعبة.

ثالثا: لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسألة الإعداد النفسي وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال.

رابعا: لا يجب أن نتصور ونحن نتحدث عن الأهمية البالغة للإعداد النفسي أن هذا الإعداد سيكون بديلا للعناصر

الأخرى.

خامسا: إن الهدف الأساسي لكرة اليد هو جعل اللاعب قادرا على تحمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب. (الحق، صفحة 23)

6- الخصائص النفسية للاعب كرة اليد :

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كرة اليد في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر وروح الفريق، العمل والعقلانية...الخ

ومن جهة أخرى تتمثل في التوازن الانفعالي، فلا بد من مراعاة هذان العاملان تجاه السوابق العائلية المدرسية والاجتماعية للاعب كرة اليد فالتوازن الانفعالي يتجلى من خلال القدرة على السيطرة على الدوافع والانفعالات.

عموما أبطال العالم العدوانيون قادرون على تحويل عدوا نيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرون على الاستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقائهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة وفضلا عن ذلك مع تطور المعاناة البسيكولوجية. (Akramov, 1985, p. 38)

7- أهمية التحضير البدني للاعب كرة اليد:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهارى والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ،القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها ،ومن هنا فقد أصبح لواما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت ،بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة. (مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة اليد، 1988)

8- الصفات البدنية طرق تنميتها عند لاعبي كرة اليد:

8-1 تعريف اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية".

ويعرفها "هارسون كلارك"على أنه "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

ويعرفها " كوباتوفسكي " السوفيتي " اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، والغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي. **(مختار، مرجع سابق، الصفحات 54-63)**

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة اليد إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعي والفترية والسنوية ،ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعا واضحا، إن كرة اليد الحالية تتصف بالسرعة في اللّعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك.

8-2- مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الاتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

* صورها "هارسون كلارك"في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.
- الجلد العضلي.
- الجلد الدوري.

* في حين اعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة ما يلي:

- القدرة العضلية.
- الرشاقة.
- المرونة.
- السرعة.

كما اعتبر القدرة الحركية العامة " General motor ability " أكثر هذه اللياقة شمولا، حين ضمنها بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين.
- توافق القدم والعين.

8-2-1- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني ،وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ،وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز . **(اخرون س.، 1987، صفحة 199)**

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. **(حسنين، 1984، صفحة 35)**

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. **(سلامة، 1980، صفحة 133)**

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة اليد على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

8-2-1-1-أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.
- القوة الخاصة.

أولا : القوة العامة

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرّقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.
- التمارين بواسطة الكرات الطبية.
- التدريب الدائري. **(ناجي، 1989، صفحة 13)**

ثانيا: القوة الخاصة

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. **(مختار، مرجع سابق، صفحة 61)**

8-2-1-2- طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعدادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بنية الرياضي وهناك طرقتان آخرتان 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.

8-2-1-3- أهمية القوة:

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة اليد فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب. (حسنين ك.، 1997، صفحة 33)

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم : مثل الفوسفات وكرياتين والغليكوجين.
- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).
- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.
- تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل. (Dornhof, 1993, p. 72)

8-2-2- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (اخرون س.، مرجع سابق، صفحة 236) بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

8-2-2-1 أنواع السرعة

للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولا: سرعة الانطلاق

إن سرعة الانطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الانطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله.

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة، هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة ،فسرعة الانطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة. (ناجي ث.، صفحة 123)

ثانيا: سرعة الحركة

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدى مرة واحدة مثل تسديد الكرة، تصويب الكرة، المحاورة بالكرة.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم " نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل ،وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزاء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثا : سرعة رد الفعل

إن سرعة ردّ الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف " بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها ".

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب ،أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب. (خربيط، 1989، الصفحات 65-79)

8-2-2-2 طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات ويتم تطوير السرعة من خلال ما يلي:

أ- طريقة التكرار بأقصى جهد:

وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

ب- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة ردّ الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب ويستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط وردّ الفعل المعقد.

ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي لليد أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى(السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب. (الحق ف.، صفحة 15)

8-2-2-3 أهمية السرعة:

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين فوسفات(CP) وأدينوزين ثلاثي الفوسفات(ATP).

8-2-3- المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة اليد ،فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.
- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.
- قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. (رضوان م.، 1990، صفحة 318)

8-2-3-1- أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولا: المرونة الديناميكية

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ،ويكون ذلك واضحا مد ودحرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانيا: المرونة السلبية

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة :

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
- الأربطة المحيطة بالمفصل.
- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر. (سلامة، مرجع سابق، الصفحات 45-60)

8-2-3-2- طرق تطوير المرونة:

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو

الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ،ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

- أن يكون اختبار التمارين طبقا لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.
- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة. (مختار ح.، صفحة 71)

8-2-3-4- أهمية المرونة:

إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:

- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.
- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.
- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

8-2-4- التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية وكذلك قدراته المهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة. (taelman, 1990, p. 25)

8-2-4-1أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.
- تحمل خاص.

أولا: التحمل العام

وهو أن يكون الرياضي قادرا على اللعب خلال مدّة اللعب القانونية المحددة للمباراة ،دون صعوبات بدنية،وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني ،ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانيا: التحمل الخاص

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخططية متقنة طول مدّة المباراة دون

أن يطرأ على اللاعب التعب. (اخرون ط.، صفحة 98)

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ،من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة. (الله، 1994، صفحة 561)

8-2-4-1- طرق تطوير التحمل:

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة ،بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص ،ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره ،وأكّد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها.

إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل ،بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكييف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل.

تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفترى، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعا يجب تغيير الشدّة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم. (حسين، صفحة 481)

8-2-4-2- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (O_2) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ،بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب. (taelman, football technique noubelle d'entrainment OPTIC, p. 26)

8-2-5- الرشاقة:

تعرّف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (الشاطئ، صفحة 57)

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. (محجوب، 1989، صفحة 87)

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

8-2-5-1-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.
- رشاقة خاصة.

أولا: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانيا: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللّعبة. **(مختار ح.، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم مرجع سابق، صفحة 69)**

8-2-5-2- مكونات الرشاقة:

أ- **الدقة:** هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

ب- **التوازن:** يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

ج- **التوافق:** يعرّف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. **(سويد، صفحة 07)**

8-2-5-3-طرق تطوير الرشاقة:

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أساليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية.

كما يحصل تداخل بين التصرفات التيس يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1- تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللّعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاولها الرياضي وفق ظروف ثابتة.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

- مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.
- تغيير شدّة الرياضي لتمارين المنافسات والتمارين المساعدة.
- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة ،الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب

الانتباه إلى:

أ- ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب- تعلم حركات جديدة دون انقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج - تطوير القوة والسرعة التي بتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

د - وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية. **(حسين ق.، صفحة 631)**

8-2-5-4-أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها، التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاّعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالاصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي ،كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك. **(weinek, 1986, p. 25)**

9-المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد

*تنقسم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد إلى:

مهارات هجومية .

مهارات دفاعية.

مهارات حارس المرمى.

المهارات الهجومية تشتمل على:

أ) مهارات هجومية بدون كرة.

ب) مهارات هجومية بالكرة. **(ميخائيل، 2000، صفحة 09)**

10- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

10-1- طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدى بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا. **(Bernard, 1990, p. 57)**

10-2- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معينا ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة

وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضة القلب إلى 180نبضة /دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملا ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا.

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

– التدريب الفتري المرتفع الشدة: ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا.

– التدريب الفتري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلا

10-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع (Dornhof, l'éducation physique et sportif OPU.opcit, p. 74)

10-4- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08إلى 12تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع يتنقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدى التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلوا الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120نبضة /د.

10-5- طريقة Stretching:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

10-6- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الأخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة اذ بعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي، كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (مختار ح.، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم مرجع سابق ، صفحة 223)

10-7- طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 05 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة اذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت

المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد. (الشاطئ م.، صفحة 167)

11- المتطلبات المهارية للاعبي كرة اليد

المتطلبات المهارية للاعبي كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب، وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد يهدف في الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، يمكن تنمية هذه المتطلبات من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهارى الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف من ظروف المباراة.

يمكن تحديد أهم المتطلبات المهارية الضرورية للاعبي كرة اليد

11-1-المتطلبات المهارية الهجومية

باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة وتتضمن التحركات الهجومية .

-التمرير

-التنطيط

-التصويب

-الخداع

-الجري والمتابعة

-الرميات الحرة

-التحرك للهجوم الخاطف

11-2-المتطلبات المهارية الدفاعية وتتضمن

-التحركات الدفاعية المهاجمة الدفاعية

-التسليم والتسليم

-التغطية والمتابعة

-المراقبة والعد

-التزاحم في اتجاه الكرة

-التخلص من الحجز (حسانين، 2002، صفحة 28)

12-مراحل الإعداد المهارى

الإعداد المهارى لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد المهارى لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضح بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير رفيعة المستوى :

المرحلة الأولى:

التعلم الحركي للمهارات الإعداد المهارى هي (التعلم الحركي للمهارات) يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين.

المرحلة الثانية:

تطوير كفاءة الأداء المهارى هي مرحلة (تطوير كفاءة الأداء المهارى) للوصول إلى أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد، فيتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا تتأسس على المرحلة الأولى

المرحلة الثالثة :

تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل كافة أزمنة الإعداد المهارى في خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركي للمهارات

13-أهداف تطوير كفاءة الأداء المهارى

تهدف عملية تطوير كفاءة الأداء المهارى إلى تحقيق

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء أعلى درجات الدقة
- الانسيابية وعدم تقطع الأداء بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء
- أعلى استثارة للدافعية
- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة. **(علي، 1992، صفحة 113)**
- درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير – أجهزة ميدان تنافس – طقس) .

العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهارى

العوامل الوظيفية والتشريعية لجسم اللاعب.

-عوامل الصفات البدنية.

- العوامل النفسية.

-الفروق الفردية في الإمكانات الحركية.

- مدى توفر خبرات حركية متنوعة.

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (O_2) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيو كيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ،بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب. **(حماد م.، التدريب الرياضي الحديث تخطيط.تطبيق.قيادة، 1998)**

المحور الثاني

الأداء الرياضي

1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر"thomas" (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

وكان تعريف منصور 1973 للأداء(بأنه كفاء ة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على أمرين اثنين هما:

الأول:

مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني:

يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا.

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- **الأداء الأقصى:**

ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.

- **الأداء المميز:**

ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

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

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات.**(علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات ، 1987، الصفحات 28-29)**
- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء

كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

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

3- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

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

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

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

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

4-الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

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

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية. **(علاوي، مرجع سابق، صفحة 30)**

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

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

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

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

– وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (علاوي، **سيكولوجية التدريب و المنافسات، 1987، الصفحات 30-32**)

المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى"thomas" 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية....واغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "singer" 1975 (أن الأداء هو المهارات المكتسبة)، ويضيف "thomas" أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة".(معمر، **2004-2005**)

ويعرف عصام عبد الخالق(1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا.(الخالق، **صفحة 168**)

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان(1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى "ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.(رضوان م.، **1992، صفحة 168**)

5_أنواع الأداء : تتمثل أنواع الأداء في:

5-1- أداء بمواجهة:

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

5-2- أداء دائري:

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

5-3- أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة

وأداؤات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

5-4- أداء في مجموعات:

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

5-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

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

- انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، وأخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.
- انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

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

5-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية. **(حسين ق.، الصفحات 41-42)**

6_ العوامل المساهمة في الأداء :

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخر ى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهارى في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.
- مقدار الطاقة التي بتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضة المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي.(رضوان م.، الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي، 1987، الصفحات 41-42)

6-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

6-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن(ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزحلق على الجليد والجمباز.

6-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

6-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية. بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة ...

6-5- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط واستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

6-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ.

والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

6-7- الرشاقة :

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة ،التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة .

6-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

6-9- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا.

6-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية

ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi"1963الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي: (قلال، مذكرة ماجيستر، صفحة 77)

أ- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

ب- بمرحلة الممارسة الفعلية.

7_ علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها .....الخ .كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز البحث من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني.

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلا: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

8_ سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره .

أ . الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك

ب . القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

ج . إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصوراته وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه ،وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج.(قلال ف.، صفحة 70)

9_ ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

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

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.
- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

10_العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات ما يلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية)والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده ،الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

11_ العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل(الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولا كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم ،الطول ،النتائج السابقة تحليلها مثلا).
- سلوكات الأفراد المحيطين مثل :المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق .
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

12_ تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل.....الخ ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه ...الخ.(قلال ف.، صفحة 77)

13_ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذألك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذألك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذألك من خلال :

13-1- خبرات النجاح :

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز أداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل .

13-2- الأداء بثقة :

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذألك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب.

13-3- التفكير الإيجابي :

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل :

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج .(راتب ا.، صفحة 203)

14- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء :

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

14-1- المكسب والأداء جيد:

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

14-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

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

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

14-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

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

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

- لخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

14-4- الخسارة واللعب ضعيف:

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

المحور الثالث

كرة اليد، تاريخها ونشأتها

1- مدخل للعبة كرة اليد:

كما هو معروف أن لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية وتحتل مرتبة مميزة بين الرياضات الأخرى من حيث المشاركة، ولعل ما يميز الحركة الرياضية في العالم الحالي ذلك التطور المذهل والذي يتماشى مع وتيرة النمو والازدهار والتي يشهدها العالم بحيث كثر الاهتمام بالرياضة وهذا ما أدى من جهة إلى الانتشار الواسع لجميع الأنشطة الرياضية ومن جهة أخرى إلى التغير العجيب والمستمر في الوسائل والمنشآت، القوانين والتي تفرزها المخابر والمؤسسات المختصة فيذلك وهذا ما يستلزم منا في هذا الفصل أو نلتقي ونسلط الضوء على انتشار وخصائص وتاريخ ومهارات كرة اليد.

2- تعريف كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى الآن سريعا، ويؤكد ذلك بتزايد عدد الدول المنظمة للاتحاد الدولي وهي إحدى الألعاب الجماعية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم، وتطورت إلى أن أصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجات التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية والتكتيكية، ولعبة كرة اليد أحد الأنشطة الرياضية المنظمة لها مهارات وقواعد وتتطلب مساحات وأدوات لممارستها، كما أنها تتطلب مواصفات في ممارستها حتى تضمن استجابة كاملة للمحتوى المهارى والبدني الفعال. **(نعمان، 88-99، الصفحات 5-6)**

3- تاريخ كرة اليد:

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

خلال الحرب العالمية الأولى فكر ماكس هيبرز في طريقة تضمن للاعبات الجمباز تسخينا سريعا وكافيا فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة الرياضة العاملين ببرلين الذي يدعى بالبروفيسور "شيلدز" وذلك عام 1919.

ومنهم من يرى أن "شيلدز" هو الذي وضع هذه اللعبة، اقتصرت ممارستها على الفتيات في البداية وكانت تمارس في ميادين الجمباز حيث كانت تقام منافسات وأولها عام 1917 ببرلين. **(الحميد، 1971، صفحة 33)**

ولقد كانت لعبة كرة اليد تشبه كثيرا لعبة كرة القدم من حيث مساحة الملعب ومقاييسها والمركز وتوزيع اللاعبين لكن هذا الأمر لم يدم طويلا، إذ سرعان ما عدلت القوانين واتخذت طابعا خاصا بها.

كما نال إعجابا كبيرا لطلبة معهد التربية الرياضية وما إن ألفوها عكفوا على مساعدة أساتذتهم ومعادلة قواعدها. **(المرجع، صفحة 34)**

فأول قاعدة هي أن تلعب الفتيات على ملعب طوله 170 إلى 180 متر وعرضه من 150 إلى 60 متر وبعد أن لوحظ إقبالا واسعا للشباب على هذه اللعبة أي كرة اليد، خاصة من لاعبي الجمباز وكرة اليد وألعاب القوى وأصبحت هذه اللعبة تمارس في طابع حماسي مشوق.

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

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

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

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

في سنة 1928انعقدت أول جمعية في مدينة برلين وقد اتخذت مقررا رئيسيا للاتحادية وقد حضرتها عدة دول وهم: ألمانيا، النمسا، إيرلندا، السويد، كندا، فنلندا، فرنسا، تشيكوسلوفاكيا، الدنمارك، اليونان، أمريكا. (الحميد، **نفس الرجع السابق، صفحة 43)**

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

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

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

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

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

4- تاريخ كرة اليد في الجزائر:

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

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

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

أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق بولوغين، وذلك خلال موسم 1963نفس الموسم عرف ميلاد أول منتخب وطني للعبة والذي مثل الجزائر لأول مرة دوليا في ألعاب الصداقة بدكار، وكان تمثيلا شرفيا فتح الطريق لممثلينا للظهور بوجه أحسن من يوم لآخر مغربيا، عربيا، إفريقيا، وهو ما تجلى في السيطرة على الألعاب والبطولات التي نظمت ولمسيرة دامت عشريتين متتاليتين، دخل إثرها السباق العالمي في العديد من المشاركات الدولية ولكنه كان زعيما للقارة إلا أن نتائجه ظلت تراوح مكانها، وذلك لما يتطلبه المستوى العالمي من كفاءات وخبرات وإمكانيات عالية استفادت من تطبيقها والعمل بها في بعض المنتخبات الإفريقية المنافسة لمنتخبنا وهو ما ظهر به المنتخب المصري في هذه العشرية الأخيرة.

يجعلنا أمام عدة تساؤلات لم نجد لها مبررا مقنعا بالرغم من وجود مواهب وعشاق كثيرين بهذه المنطقة إلا أن تمادي تفضيل كرة القدم رغم النتائج الضعيفة والمصاريف الباهظة جعل ممارسي الكرة الصغيرة يعيشون ظروف قاسية واختناقا حادا أدى بالعديد منهم إلى التخلي عنها مرغما.(الوطنية، 18مارس1992، صفحة 35)

5- خصوصيات كرة اليد:

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

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

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

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

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

كذلك من خصوصيات كرة اليد:

- السرعة في الهجمات المضادة.
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة.

- القوة والسرعة للرمي والقذف.
- الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات والتمريرات.
- تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهد طاقوي كبير. (Bayer, 1995, p. 08)

6- أهمية رياضة كرة اليد:

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

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

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

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

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيره من الرياضات الأخرى وعليه لابد أن تحظى باهتمام المدربين. (ابراهيم، 1994، صفحة 103)

7- المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد:

7-1- المهارة الأساسية الفردية في الهجوم:

الاستلام: يعتمد قدرة اللاعب على الاستلام على وضعية اليد والجسم الخواص الأربع بعد الاستلام ليتحول اللاعب إلى:

1- التصويب.

2- التنطيط.

3- التمرير.

4- المراوغة.

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

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

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

ويعتمد اختيار نوع التصويبية على الجوانب التالية:

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

2- **الخداع والمراوغة:**

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

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

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

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

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

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

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

- **لحجز بالصدر:** هو الأسهل أداء والأكثر مناسبة والأصعب على المدافع ولكن هذا الحجز يحد من قدرات الحاجز الهجومية. (ابراهيم م.، صفحة 104)

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

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

ويعتمد استعمالات أنواع الحجز على أهداف المهاجم والمستوى المهارى لأي لاعب ومثال ذلك:

- لو كان المهاجم ذو قدرة عالية على التصويب ولا يتمتع بقدرات عالية على التمرير إلى لاعب الدائر، فيفضل استخدام الحجز بالصدر لأنه أكثر تثبيتا للمدافع.
- يعتمد الداء الصحيح للحجز على مدى ثبات اللاعب الحاجز، وكلما كان اللاعب أكثر ثباتا كان الحجز أكثر إيجابية، ويتكون الحجز الصحيح من الأداء النهائي:

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

4- **التمرير:**

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

وهناك عدة أنواع للتمرير وهي:

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

- التمرير بدفع الكرة، التمرير من خلف الظهر.
- التمرير من خلف الرقبة، التمرير باليدين، التمرير المرتد، التمرير اللولبي.

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

- التمرير من فوق مستوى الكتفين هي أكثر استعمالا في كرة اليد.
- التمرير من خلف الرقبة والتمرير من وراء الظهر تعتبران من أنواع التمريرات المركبة، والتي تؤدي بحركة غير طبيعية لا تشجع استخدامها ما لم يكن اللاعب يتمتع بمستوى مهاري عالي. **(ابراهيم م.، نفس المرجع السابق، صفحة 104)**

المحور الرابع

مرحلة المنافسة الرياضية

1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتوندويش"عام1969والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش "كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة. (علاوي، "علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية"، 2002، صفحة 28)

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه "ماتيفان "وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقّة القصوى(Matviev, 1997, p. 23).

ولاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. (P- swienbreg.d.gould-, 1997, p. 125)

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي ،بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدرة للمنافسة.
- استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم والمباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي ،فهي على كل حـال منافسة مع تباين ظروفو اشتراطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية(سباحة ،ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة. (عنان، 1995، صفحة 422)

3- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايترمارتينز"1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية"process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي".

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز"إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

3-1-الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة ،فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ،ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة ،وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ. **(الخولي، صفحة 402)**

3-2-الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.**(راتب ا.، علم النفس الرياضي ط2، 1997، صفحة 190)**

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي ادراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي ،ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى. **(علاوي، "علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية" مرجع سابق ، الصفحات 30-31)**

وقد أشارت "دياناجل"1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الاشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

3-3-الاستجابة:

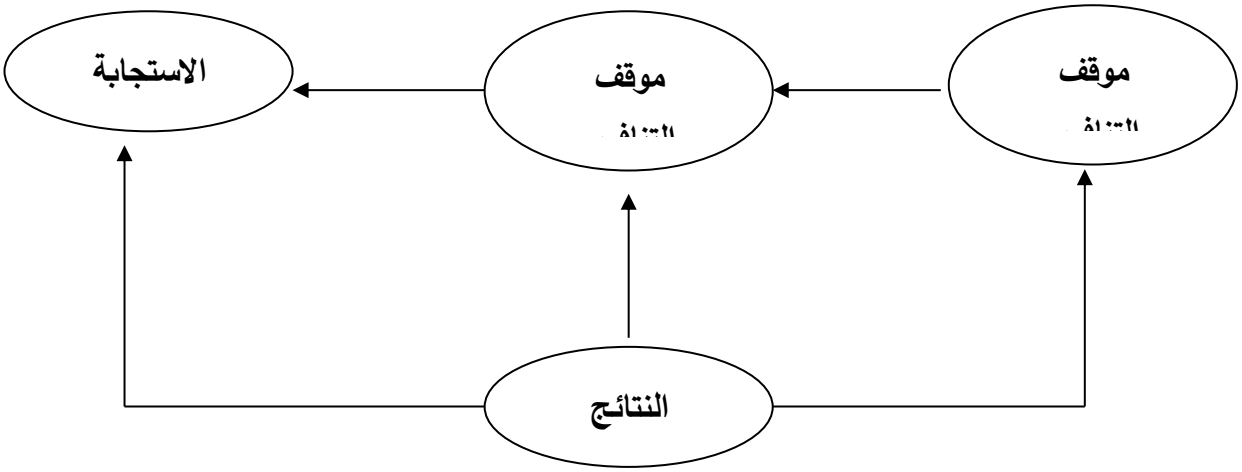
مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس ،أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

3-4-النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب

بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.(علاوي، علم النفس التدريب و النافسة مرجع سابق، صفحة 31)



الشكل رقم (01) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية

4-أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية(الرسمية).

4-1-المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرّب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

4-2-المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

4-3-المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

4-4-منافسات الانتقاء:

يتم بناء على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

4-5-المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخططية والنفسية.(الفتاح، 1997، الصفحات 25-26)

5-نظريات المنافسة:

5-1-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعّال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.(b-alerman, p. 99)

5-2-المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.(Jurgenweiécle, 1997, p. 27)

5-3-المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه ،مدربين، منافسين، ومتفرجين. (b-alderman, p. 99)

5-4-المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة. (ابراهيم ن.، 2004، صفحة 03)

6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despotعند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليد هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يمنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم ،ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز "الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية

أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس

وهذا مادعى "فاندروزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النّظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان ،فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.**(الخولي، الرياضة و المجتمع سلسلة عالم المعارف، 1996، صفحة 204)**

7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدّة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللّعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام الّعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية، وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية ،وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن

اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين.(الكاشف، 1991، صفحة 12)

8-أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.(ابراهيم ن.، الضوابط القنونية للمنافسة الرياضية مرجع سابق ، الصفحات 03-04)

9-الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة.(الريفي، 2004، صفحة 116)

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السّليم.(الحلوي، 2004، صفحة 145)

9-1-تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله.

9-2-أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

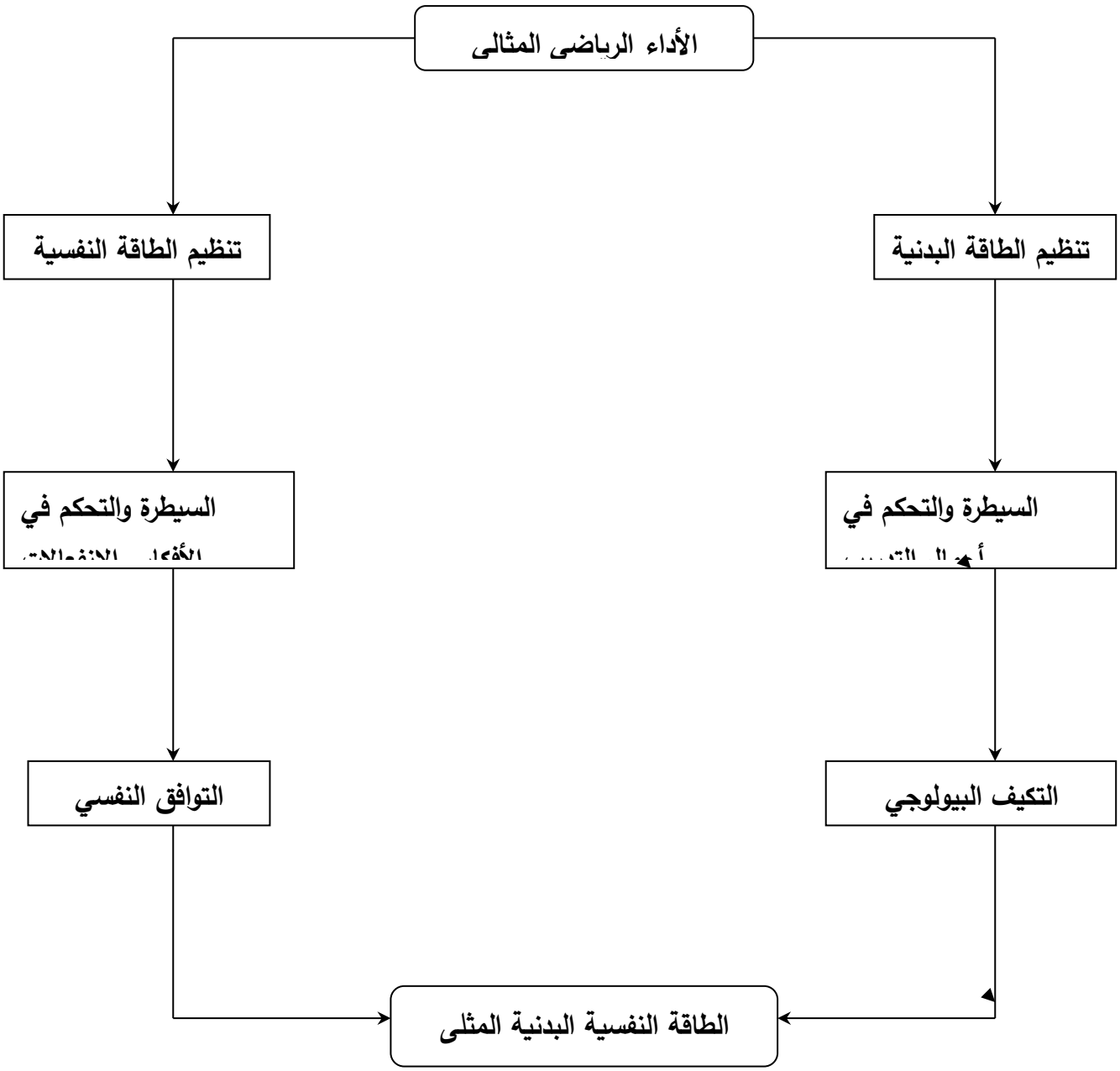
يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.

– دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.

– الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام.....)

– التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الجو الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.(عادل، 1965، صفحة 67)



شكل يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى.(راتب ا.، تدريب المهارات النفسية، 2000، صفحة 159)

10-الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي: (مقاق، 2007/2006، صفحة 87)

10-1-المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من ارتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا، خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

10-2-مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفيسة، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

10-3- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

10-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، ،يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

10-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أجرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها بالبعض الأخر.

10-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضيون الإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب

الرياضي إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية وإلا إرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الايجابية. (مقاق ك.، صفحة 87)

11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتماسك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.
- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الاهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية منة خلال تمرينات القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهارى والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية. (خواجا، 2005، صفحة 237)

12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهارى والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي. فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرّف على نقاط الضّعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانات وظروف الرياضي.(ابراهيم ن.، مرجع سابق، صفحة 02)

13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لايرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والاضطرابات

الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث اختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه اختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي والّعب النّظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحرّكة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفّزهم للوصول إلى المستويات العالية. **(علاوي، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية مرجع سابق، صفحة 35)**

خلاصة:

وكخلاصة للمحاور الاربعة ارتئينا فيها الى ان للتحضير البدني و المهارى أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة اليد من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، ومرونة، وصفات مهارية تقنية من تحكم في اداء التقنية او المهارة بشكل جيد ومحكم والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني والتحضير والمهارى وتطوير الصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة اليد.

اما الأداء الرياضي عرف تطورا كبيرا و ملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين، والأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية، التقنية، والنفسية) فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة.

والنظر الى الدور الهام الذي تلعبه المنافسة الرياضية في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذّات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي. كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

وفي فصل الاختصاص الدي تناولناه الى وهو كرة اليد تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة للتعريف بكرة اليد وتاريخها في العالم والجزائر، حيث تعد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني، كما أنها تتطلب تركيزا جيدا في الهجوم والدفاع. وهي رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقويا كبيرا، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي.

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية

للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم اربعة فصول وهي:

- كرة اليد نشأتها وتاريخ تطورها.
- الإعداد البدني والمهارى للاعب كرة اليد.
- المنافسة الرياضية.
- الأداء الرياضي

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والمقابلة والتي وجهت لمدربي فريق أمل عين بسام" اواسط"

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها، لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية ،تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.)جيدير(

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى بعض الفرق الرياضية والمدربين الذين ينشطون فيه على مستوى ولاية البويرة، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيقو مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفرق الرياضية لموضوع دراستنا،ومن خلال دراستنا حول موضوع " **فعالية التحضير البدني والمهارى وتأثيره علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة اليد أثناء مراحلة المنافسة – صنف أواسط –** "، توجهنا إلى نادي أمل عين بسام، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التحضير البدني من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في الأداء الرياضي لدي لاعبين في تنمية الصفات البدنية والمهارية. وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات إلى المدربين وإجراء مقابلة معهم وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

2- المنهج المتبع:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مدى فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة اليد أثناء مراحلة المنافسة .

فإن المنهج الذي أتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع. **(الرشدي، 2000 ، صفحة 59)**

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها. **(محمد، 1986، صفحة 181)**

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن أراءهم، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

3- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويح في معظم الحالات على الأفراد ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس–فرق–تلاميذ–كتب –سكان–أو أية وحدات أخرى). **(الذنيبات، 1995، صفحة 56)**

وقد كان المجتمع الأصلي لهذا البحث الاندية الناشطة بالقسم اللوائي لكرة اليد لولاية البويرة صنف اواسط

المتمثلة في GSSGhozlane-OSGhozlen-AAbessam-CAMchedalla-OSAaghbalou-LRBchorfa-MHbouira-OMbouira-Orafforr-ASTeliouine-DRBkadiria-ESLlakhdaria و الذي من خلالها يمكن تحديد عينة البحث.

4-عينة البحث وكيفية اختيارها:

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك".(زرواتي، 2007، صفحة 334)

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية القسم اللوائي (اواسط) وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة دراسة حالة لفريق امل عين بسام.

5- الأدوات المستخدمة في البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيّفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمدنا على الأدوات التالية:

5-1- الاستبيان:

يعرّف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان منة خلال وضع استمارة الأسئلة ،ومن بين مزايا هذه الطريقة ،الاقتصاد في الوقت الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.(مرسلي، بدون سنة، صفحة 205)

وكانت استمارة البحث تعتمد على ثلاثة محور التي وزعت على المدربين وكل محور متكون من مجموعة من أسئلة لها علاقة بكل محور وقد تكونت استمارة استبيان من أسئلة مفتوحة ونصف مفتوحة وهي تقيد المجيب أو أعط رأي فيه أم مغلقة فهي التي تقيد بنعم أو لا.

5- 2 – المقابلة :

تعتبر المقابلة وسيلة من الوسائل الهامة لجمع البيانات وأكثرها استخداما نظرا لمميزاتها المتعددة ومرونتها ومن مظاهر هذه المرونة عدم تقيدها باستمارة مقننة لذلك فإن المقابلة أداة أكثر صلاحية للكشف عن الجوانب الموضوعات التي لا نعرف عنها ما يكفي لاختيار الأسئلة التي توجه أو طريق صياغتها، والمقابلة هي عملية اتصال شخصي منظم بين فرد وفرد آخر أو مجموعة أفراد آخرين. (اليمين، 2010، صفحة 21)

أنواع المقابلة :

1. المقابلة الحرة .
2. المقابلة المقننة .
3. المقابلة التأثيرية .

6-مجالات البحث:

6-1 المجال المكاني:

- ولاية البويرة بلدية عين بسام .

أجري البحث الميداني في:

6-2 المجال الزماني:

انقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

- المرحلة الأولى :قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من (نهاية جانفي إلى غاية منتصف مارس2015).

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للأندية المعنية وذلك بتاريخ 05 أفريل 2015 وتم استرجاعها بتاريخ 12أفريل2015

7- متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك متغيرين الأول مستقل، والثاني تابع.

7-1 المتغير المستقل:

هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة ،إي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج. (Delandesheever, 1976, p. 20)

ويظهر المتغير المستقل في البحث في فعالية التحضير البدني والمهارى.

7-2 المتغير التابع:

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلّما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قين المتغير التابع.

ويظهر المتغير التابع في البحث في الأداء الرياضي للّاعبين كرة اليد أثناء المنافسة.

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا وسائل وطرق حقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي نستند عليها في البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

النسبة المئوية: طريقة حسابها تكون هي الشكل التالي: (السمرائي، 1977، صفحة 75)

عدد التكرارات × 100 /العينة.

ع ← 100%.

ت ← س

س = ت × 100 /العينة.

ت: عدد التكرارات.

س: النسبة المئوية.

اختبار كا^2: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

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

كا^2: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

درجة الخطأ المعياري "مستوى دلالة ": α = 0.05.

درجة الحرية: ن = هـ – 1 حيث هـ تمثل عدد الفئات.

خلاصة :

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقا من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزماني والمكاني ، والشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان و المقابلة و الوسائل الإحصائية و التي سنحاول في الفصل الموالي بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

الفصل الرابع

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

المحور الأول:

- **الفرضية الجزئية الأولى:** -يساهم التحضير البدني والمهارى في تطوير الصفات البدنية والمهارية.
- **السؤال رقم (01):**

-أثناء تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب هل للتحضير البدني دور فيها؟

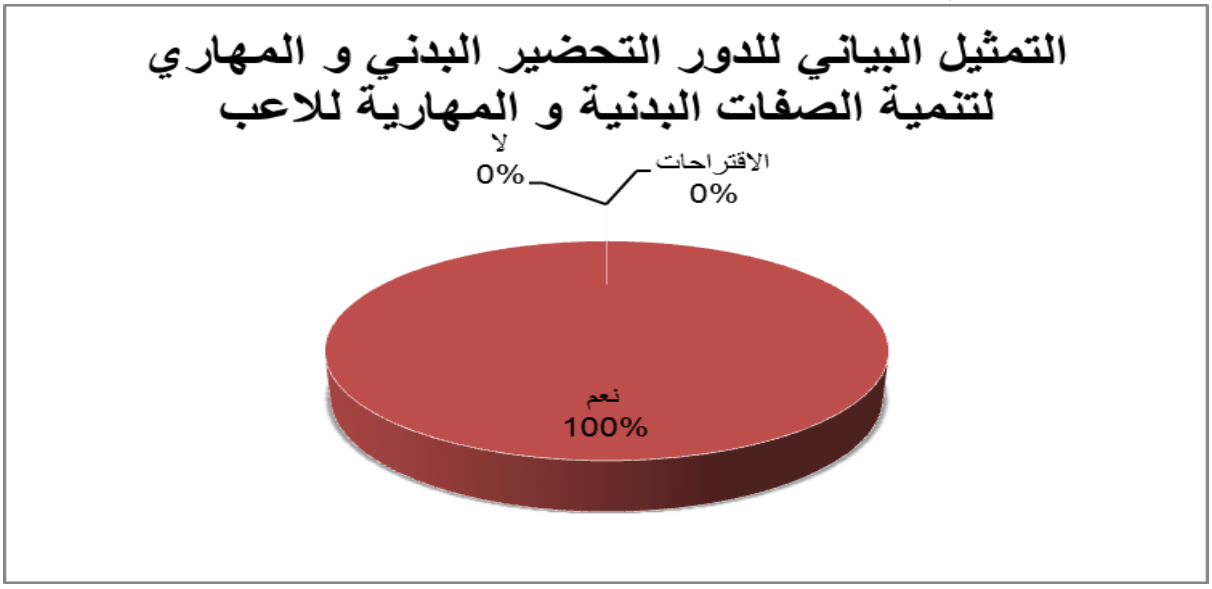
-**الهدف من السؤل:** معرفة دور التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية.

الجدول رقم (1): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم(01)

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	**%100**	05	3.84	0.05	1
لا	00	**%00**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة 100% من المدربين يجمعون على أن للتحضير البدني والمهارى دور في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.

ومن خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا^2 المحسوبة (5) أكبر من قيمة كا^2 المجدولة (05) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 1.



إذن نستنتج أن معظم المدربين يعتمدون، من المدربين يجمعون على أن للتحضير البدني والمهارى دور في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين وهذا ما اكده الدكتور عبد الله حسين اللامي في فصل الاعداد البدني والمهارى.

-السؤال رقم (02):

- هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة الرياضية؟

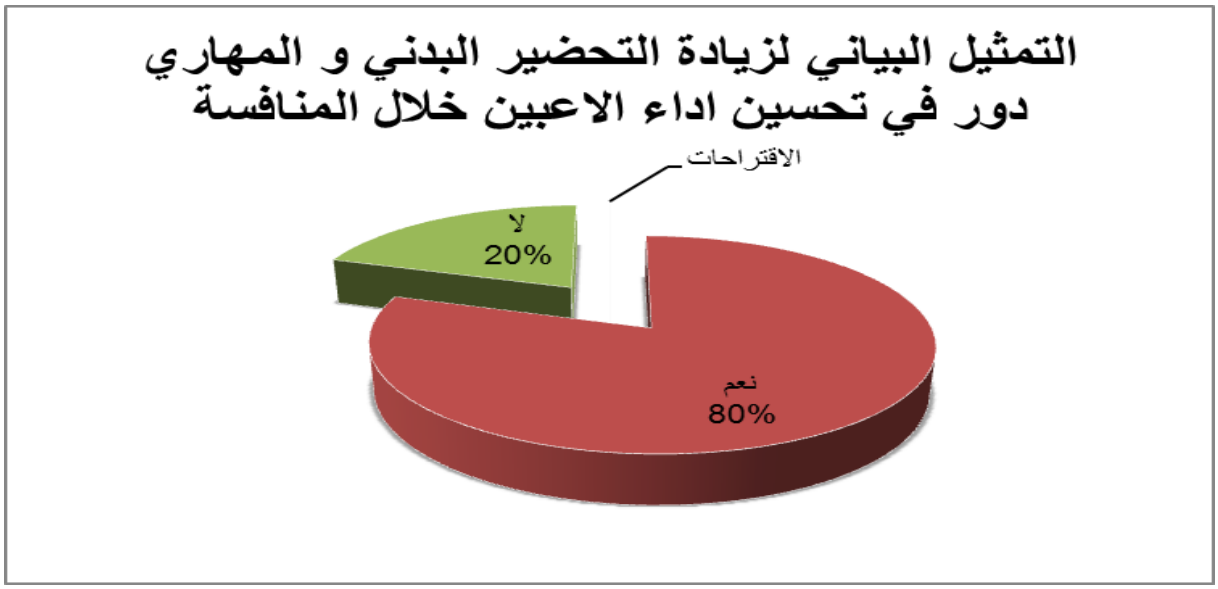
-الهدف من السؤال: التعرف هل لزيادة فعالية التحضير البدني والمهارى دور في تحسين أداء اللاعبين.

-عرض النتائج:

الجدول رقم (2): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم(02).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	**%80**	1.8	3.84	0.05	1
لا	01	**%20**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (04) ان نسبة 80% من المدربين يؤكد أن لزيادة فعالية التحضير البدني والمهارى دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة ونسبة 20% منهم تؤكد أنها لا تواجد لزيادة فعالية التحضير البدني والمهارى دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة. ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا^2 المحسوبة (1.8) اصغر من قيمة كا^2 المجدولة (3.84) وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 1.



ومما سبق نرى ان المدربين يؤكدون أن لزيادة فعالية التحضير البدني والمهارى دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

-السؤال رقم (03):

- بحكم تجربتك هل لتنمية الصفات البدنية والمهارية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

الهدف من السؤال: التعرف علي تنمية الصفات البدنية والمهارية لها دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

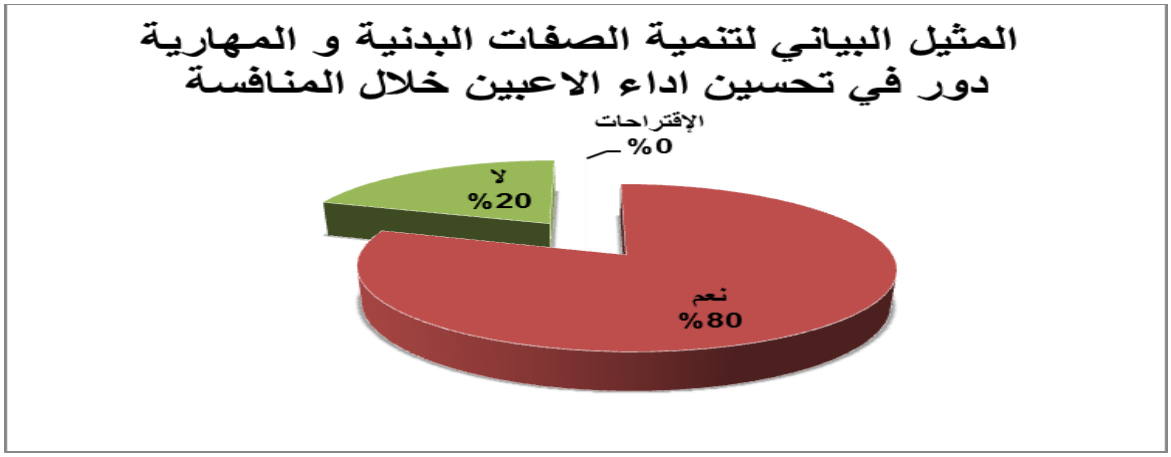
- عرض النتائج :

الجدول رقم (3): يبين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم(03).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	**%80**	1.8	3.84	0.05	1
لا	01	**%20**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة 80% من المدربين يرون ان لزيادة فعالية التحضير البدني والمهارى دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة. ونسبة **(%20)** تؤكد أنها لا تواجد لزيادة فعالية التحضير البدني والمهارى دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

من خلال الجدول السابق يتبين أن قيمة كا2 المحسوبة (1.8) أقل من قيمة كا2 المجدولة (3.84)، وعليه فإنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن اغلبية المدربين يرون لزيادة فعالية التحضير البدني والمهارى دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة وهذا ما اكده الدكتور أسامة كامل راتب في فصل الاداء الرياضي.

-السؤال رقم (04):

-هل تخصص حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية أثناء التدريبات قبل المنافسة الرياضية ؟

الهدف من السؤال: معرفة هل تخصص حصص إضافية لتنمية الصفات البدنية قبل المنافسة.

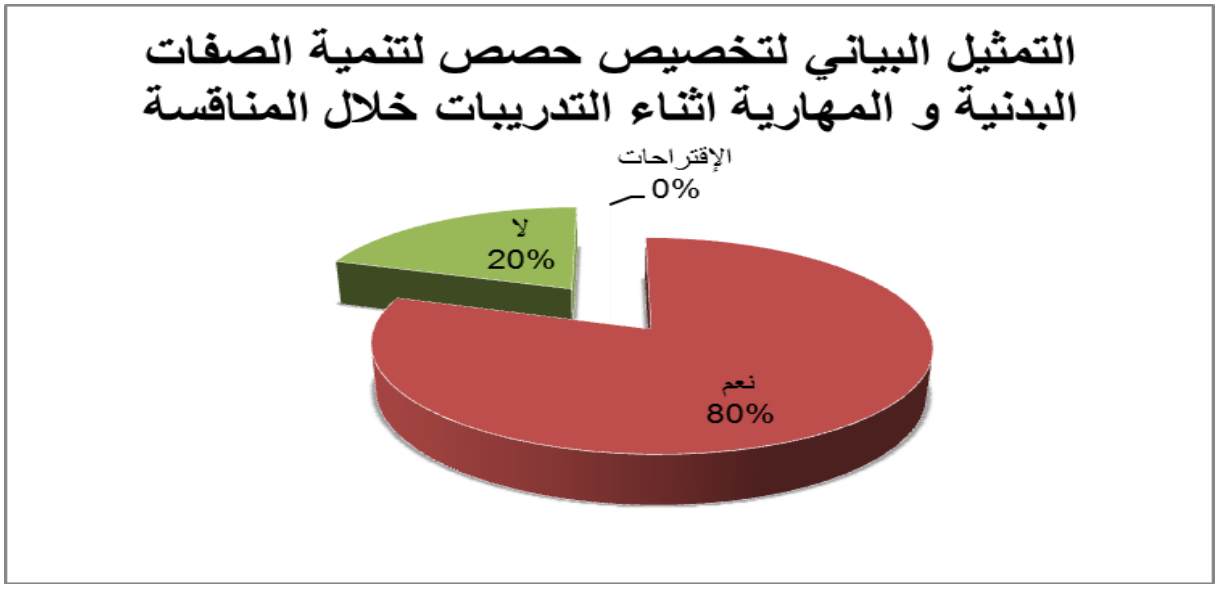
- عرض النتائج:

الجدول رقم (4): يبين نتائج إجابات المدربين الخاصة بالسؤال رقم(04).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	**%80**	1.8	3.84	0.05	1
لا	01	**%20**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة 80% يؤكدون بأنه لتنمية الصفات البدنية والمهارية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة أما نسبت **(20 %)**، يؤكدون عكس ذلك، وهذا في رأينا راجع إلي أن المدربين يركزون علي تنمية الصفات البدنية والمهارية في تحسين أداء اللاعبين ويعتبرونها هي الطريقة المثلى في تحسين أداء اللاعبين.

ومن خلال الجدول السابق يتبين أن القيمة كا^2 المحسوبة (1.8)اقل من كا^2 المجدولة (3.84) وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 1.



مما سبج نرى ان الاغلبية الكبيرة للمدربين يرون بأن لتنمية الصفات البدنية والمهارية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

-السؤال رقم (05):

-هل الأداء الجيد مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية؟

-**الهدف من السؤال:** معرفة هل يكون الأداء الجيد مرتبط بتنمية الصفات.

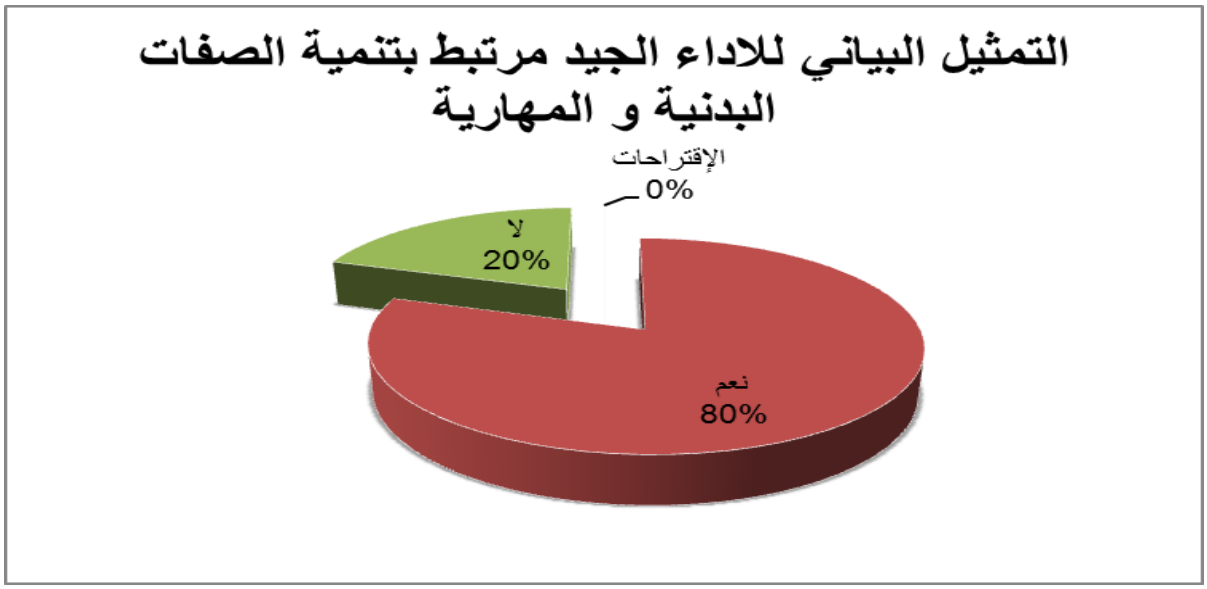
- عرض النتائج:

الجدول رقم (5):): يوضح لنا النتائج الخاصة بالسؤال رقم (05).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	**%80**	1.8	3.84	0.05	1
لا	01	**%20**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة 80% من المدربين أجابوا بنعم حول أن الأداء الجيد مرتبط بتنمية الصفات البدنية والمهارية ونسبة 20% من المدربين أجابوا بلا على أن ليس للأداء ارتباط بتنمية الصفات البدنية والمهارية.

ومن خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا^2 المحسوبة (1.8) أكبر من قيمة كا^2 المجدولة (3.84)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



ومن هنا نستنتج ان معظم المدربين يرن ان هناك ارتباط بين الاداء الجيد وتنمية الصفات البدنية والمهارية.

- **السؤال رقم (06):**

-من بين هذه الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما هي الصفة المهمة بدرجة كبيرة بالنسبة اللاعبين.

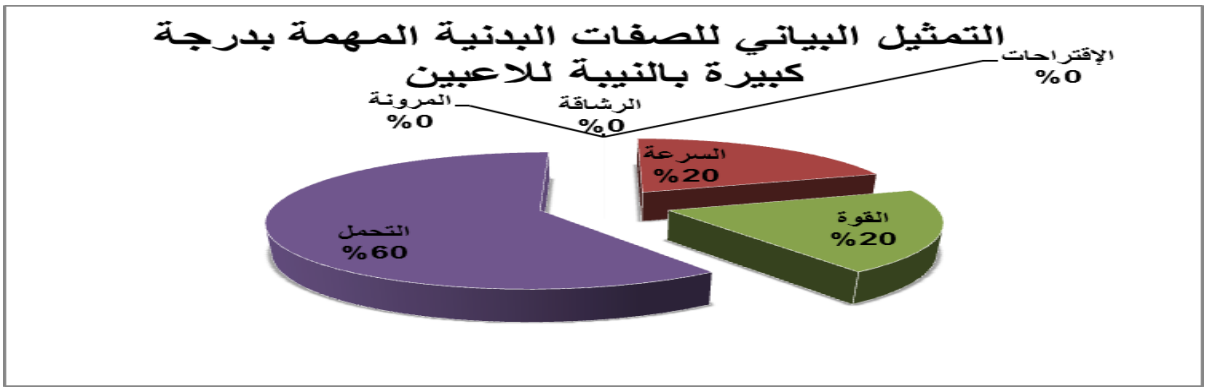
- **عرض النتائج:**

الجدول رقم (6): يبين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم(06).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السرعة	01	%20	6	9.49	0.05	4
القوة	01	%20				
التحمل	03	%60				
المرونة	00	%00				
الرشاقة	**00**	%00				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة 20% يؤكدون أن السرعة هي الصفة المهمة التي يرونها مهمة بالنسبة اللاعبين ونسبة 20% يؤكدون أن القوة هي الصفة المهمة التي يرونها مهمة بالنسبة اللاعبين اما نسبة 60% من المدربين يؤكدون أن التحمل هي الصفة المهمة التي يرونها مهمة بالنسبة اللاعبين .

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا^2 المحسوبة (6) أكبر من قيمة كا^2 المجدولة (9.49) أي أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 05.



مما سبق نستنتج ان معظم المدربين يؤكدون أن التحمل هي الصفة المهمة بالنسبة اللاعبين والباقي كان رؤيهم بين اهمية السرعة والقوة للاعبين.

- السؤال رقم (07):

-هل التنويع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية؟

الهدف من السؤال: معرفة هل لتنويع طرق التدريب علاقة بتنمية وتطوير الصفات.

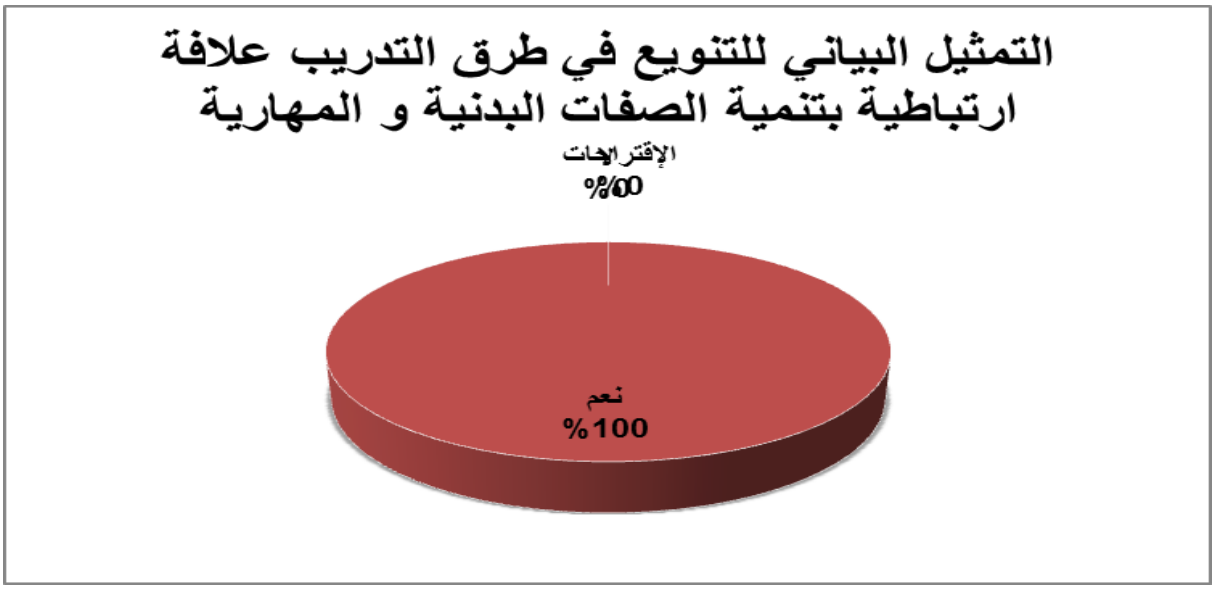
عرض النتائج:

الجدول رقم (7): يبين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم(07).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	**%100**	5	3.84	0.05	1
لا	00	**%00**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة 100% من المدربين اجابوا بنعم أن التنويع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية .

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا^2 المحسوبة (5) اكبر من القيمة كا^2 لمجدولة (3.84) أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن معظم المدربين يعتمدون اجابوا بنعم أن التنويع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية .

- **السؤال رقم (08):**

- في رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج ؟

الهدف من السؤال: معرفة هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج.

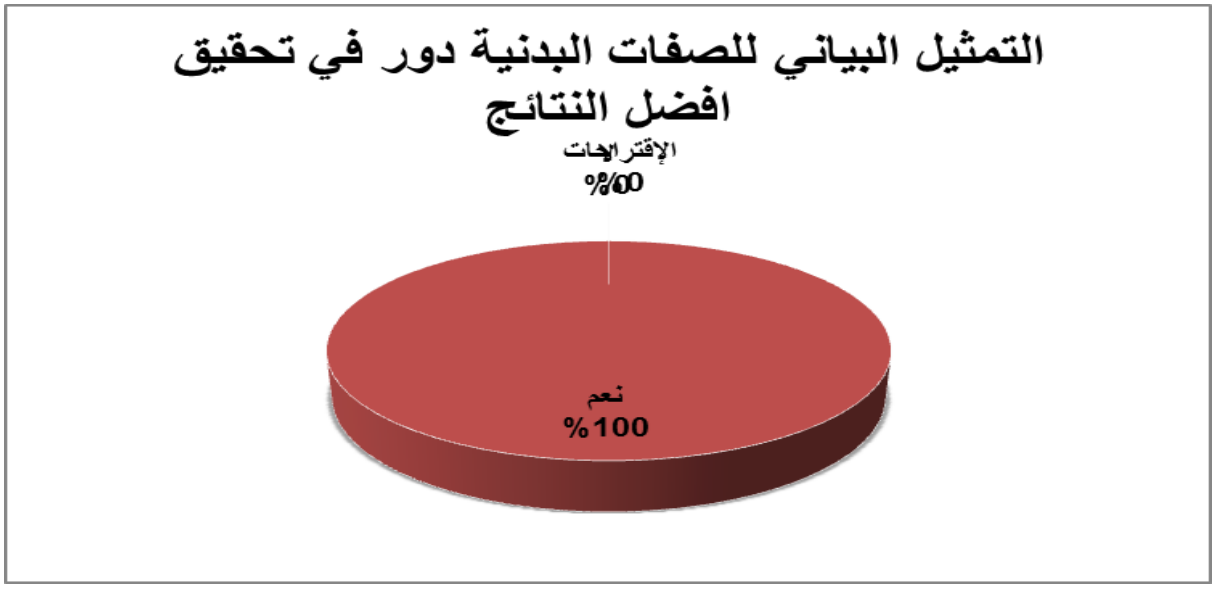
- **عرض النتائج:**

الجدول رقم (8): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (08).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	**%100**	5	3.84	0.05	1
لا	00	**%00**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (8) أن نسبة 100% يؤكدون أن الصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا2 المحسوبة (5) أكبر من قيمة كا2 المجدولة (3.84) أي أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 1.



إذن نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون أن الصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج.

- **السؤال رقم (09):**

-في رأيك هل الصفات المهارية دور في تحقيق أفضل النتائج ؟

- **الهدف من السؤال :** معرفة هل للصفات المهارية دور في تحقيق أفضل النتائج.

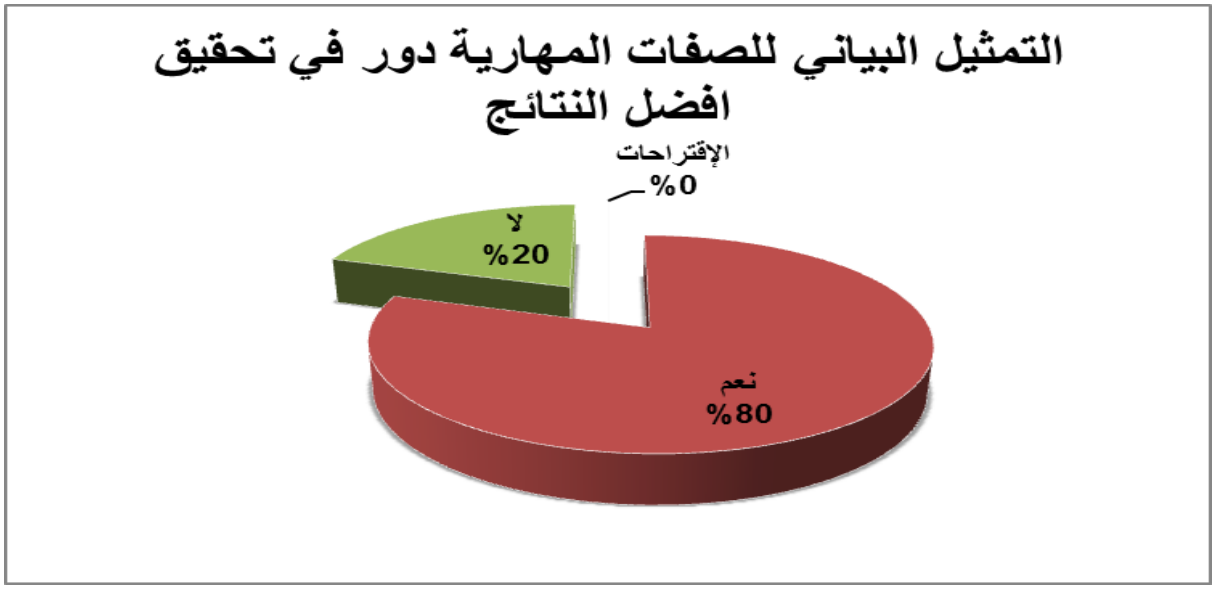
- **عرض النتائج:**

الجدول رقم (9): يمثل النتائج الخاصة بالسؤال رقم (09).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	**%80**	1.8	3.84	0.05	1
لا	01	**%20**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (9) أن نسبة 80% من المدربين يؤكدون أن الصفات البدنية لها دور في تحقيق أفضل النتائج و 20% يرون عكس ذلك.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن كا2 المحسوبة (1.8) أصغر من قيمة كا2 المجدولة (3.81) أي أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 1.



إذن نستنتج أن أغلبية المدربين المدربين يؤكدون أن الصفات البدنية لها دور في تحقيق أفضل النتائج.

-**السؤال رقم (10):**

- هل التحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟

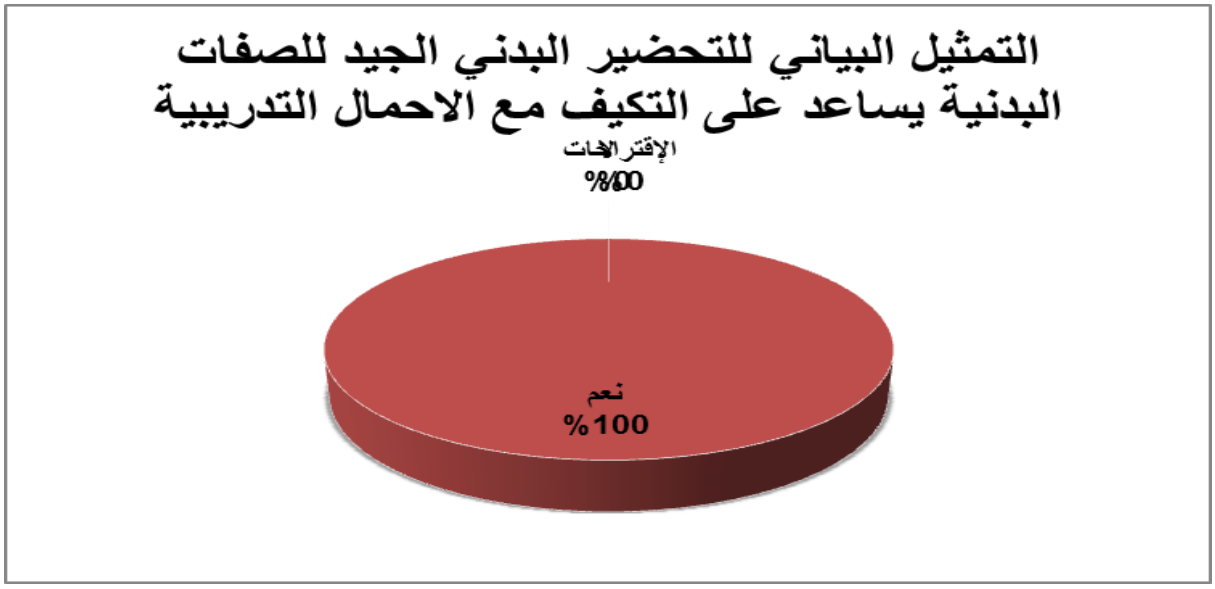
-**الهدف من السؤال:** التعرف هل عندما يكون التحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

الجدول رقم (10): يبين النسب المئوية لمستوى المدربين في المجال الرياضي

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	05	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (10) أن نسبة 100% من يؤكدون أن عندما يكون التحضير البدني الجيد للصفات البدنية فأنه يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال العالية .

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن كا^2 المحسوبة (05) أكبر من قيمة كا^2 المجدولة (3.84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 1.



إذن نستنتج أن معظم وأغلبية المدربين يؤكدون أن عندما يكون التحضير البدني الجيد للصفات البدنية فأنه يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال العالية .

-السؤال رقم(11):

- هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية يعد احد عناصر مكونات التدريب ؟

-الهدف من السؤال: التعرف هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية يعد احد عناصر مكونات التدريب.

- عرض النتائج:

الجدول رقم (11): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (11).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	**%100**	5	3.84	0.05	1
لا	00	**%00**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول (11) أن نسبة 100 % من المدربين بالنسبة يؤكدون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب.

ومن خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا^2 المحسوبة (05) اكبر من كا^2 المجدولة (3.84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.

إذن نستنتج أن أغلبية يؤكدون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب وهذا ما اكده الدكتور كمال جميل ألربطي في فصل الاعداد البدني والمهارى في كرة اليد.

-السؤال رقم(12):

-هل عدم قدرة اللاعب علي سرعة واكتساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبطة بضعف أو افتقار اللاعب لهذا الصفات؟

-الهدف من السؤال: التعرف هل عند عدم قدرة اللاعب علي سرعة واكتساب وإتقان وأداء المهارات بالكرة أو بدونها يكون لها أرتبط بضعف أو افتقار لهذا الصفات.

الجدول رقم (12): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (12).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	**%100**	5	3.84	0.05	1
لا	00	**%00**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول (12) أن نسبة 100 % من المدربين يؤكدون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب.

ومن خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا^2 المحسوبة (05) اكبر من كا^2 المجدولة (3.84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.

إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب.

المحور الثاني:

– الفرضية الجزئية الثانية:

–يساهم التحضير البدني والمهارى في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.

– السؤال رقم (13):

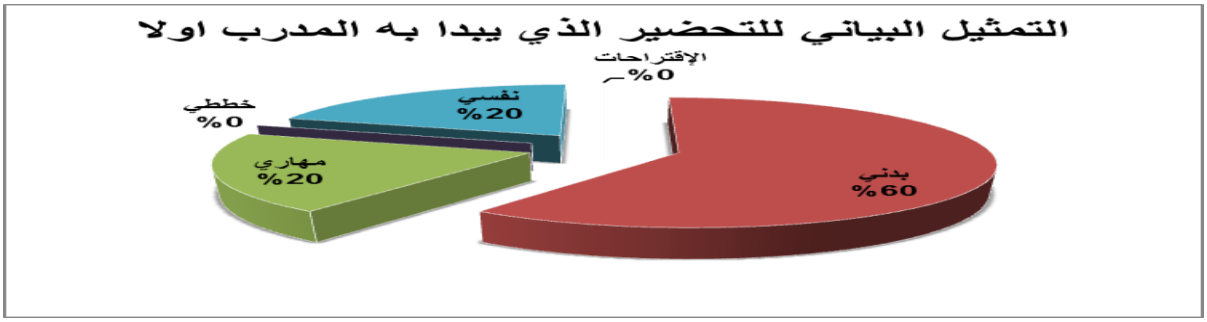
–بصفتك مدرب فريق أي التحضير تبدأ به أولا ؟

الجدول رقم (13): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (13).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
بدني	03	**%60**	3.8	7.82	0.05	3
مهاري	01	**%20**				
خططي	00	**%00**				
نفسي	01	**%20**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (12) أن نسبة 60% من المدربين يؤكدون بأن التحضير الذي يبدونا به أولا هو التحضير البدني و**20%** يؤكدون بأن التحضير الذي يبدونا به أولا هو التحضير المهارى اما نسبة **20%** يؤكدون بأن التحضير الذي يبدونا به أولا هو التحضير النفسي .

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا^2 المحسوبة (10) أكبر من قيمة كا^2 المجدولة (3.84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج من ما سبق أن كل اغلبية المدربين بأن التحضير الذي يبدونا به أولا هو التحضير البدني ومن ثم المهارى.

- **السؤال رقم (14):**

-ما هي المهارات التي تركز عليها أثناء التحضير البدني للاعبين ؟

-**الهدف من السؤال** : التعرف علي المهارات التي يركز عليها المدرب أثناء التحضير البدني للاعبين.

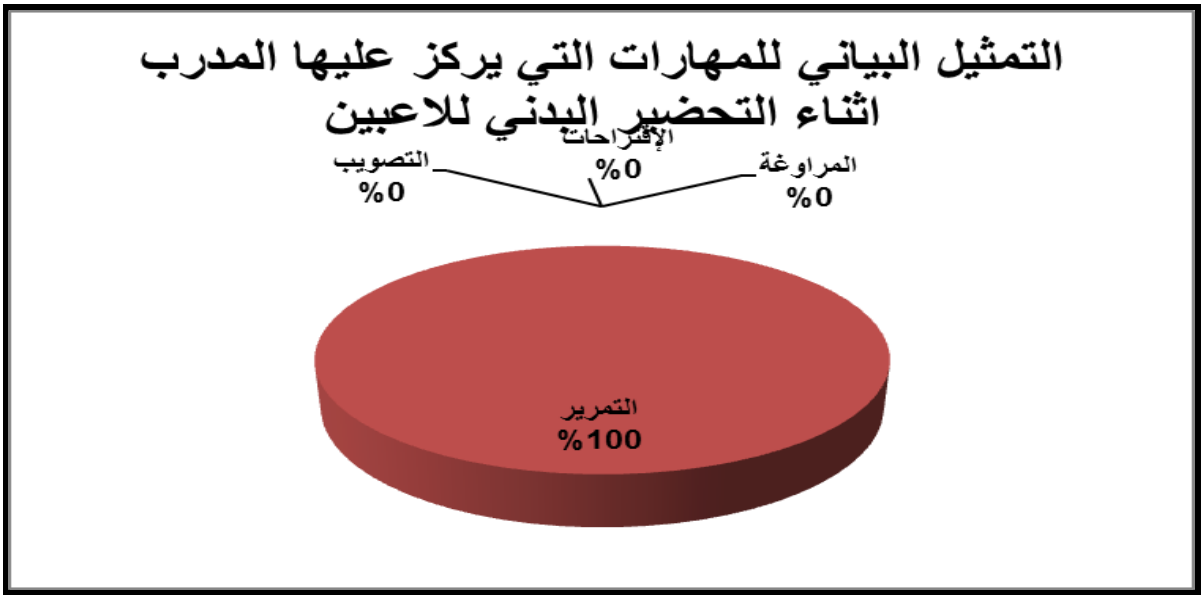
- **عرض النتائج :**

الجدول رقم (14): تبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم(14).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التمرير	05	**%100**	10.04	5.99	0.05	2
المراوغة	00	**%00**				
التصويب	00	**%00**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون بأن التمرير هي المهارة الأولى التي يركز عليها أثناء التحضير البدني.

من خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا2 المحسوبة (10.04) أكبر من القيمة كا2 المجدولة (5.99) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 2.



وإذن نستنتج أن معظم وأغلبية المدربين يؤكدون بأن التمرير هي المهارة الأولى التي يركز عليها أثناء التحضير البدني.

- **السؤال رقم (15):**

-هل لكثافة التحضير البدني تأثير علي اللاعب في أداء مهارته أثناء المنافسة ؟

الهدف من السؤال: لتعرف هل تكون لكثافة التحضير البدني لها تأثير علي اللاعب في أداء مهاراته أثناء المنافسة.

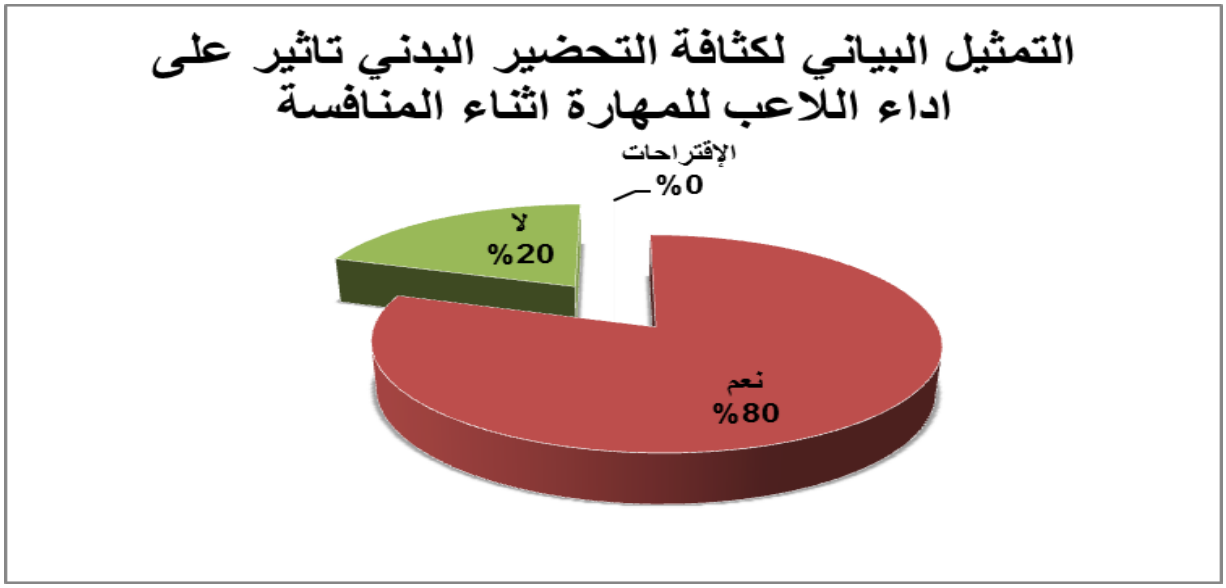
- **عرض النتائج:**

الجدول رقم (15):): يمثل النتائج الخاصة بالسؤال رقم (15).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	**%80**	1.8	3.84	0.05	1
لا	01	**%20**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة 80% من يؤكدون بأن لكثافة التحضير البدني لها تأثير على أداء مهاراته أثناء المنافسة و**20%** فيرون العكس.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا قيمة كا2 المحسوبة (1.08) أصغر من قيمة كا2 المجدولة (3.84) ومنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذ نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون بأن لكثافة التحضير البدني لها تأثير على أداء مهاراته أثناء المنافسة.

- **السؤال رقم (16):**

- هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة ؟

-**الهدف من السؤال** :لتعرف هل يخصص المدرب حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة.

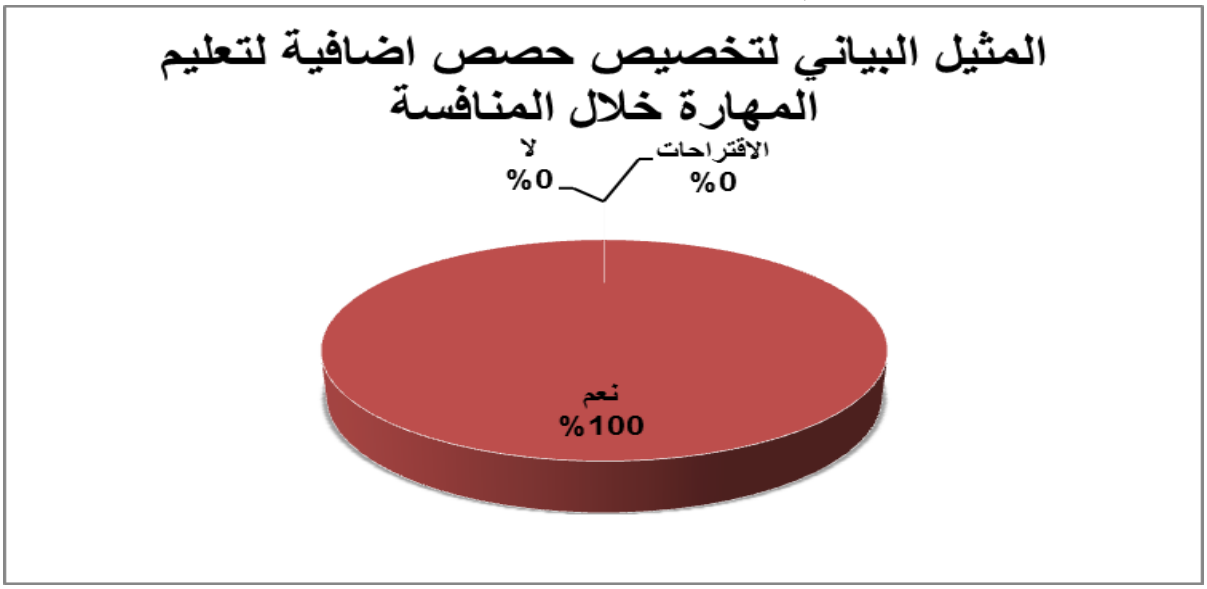
- **عرض النتائج:**

الجدول رقم (16): يوضح النتائج الخاصة بالسؤال رقم (16).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	**%100**	5	3.84	0.05	1
لا	00	**%00**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (16) أن نسبة 100% يؤكدون بأنهم يخصصون حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا^2 المحسوبة (05) أكبر من قيمة كا^2 المجدولة (3.84)، ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون بأنهم يخصصون حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة.

السؤال رقم (17):

- ماهي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني في تدريب المهارات ؟

-**الهدف من السؤال:** معرفة نوع الطريقة التي يركز عليها المدرب في التحضير البدني في تدريب لمهارات.

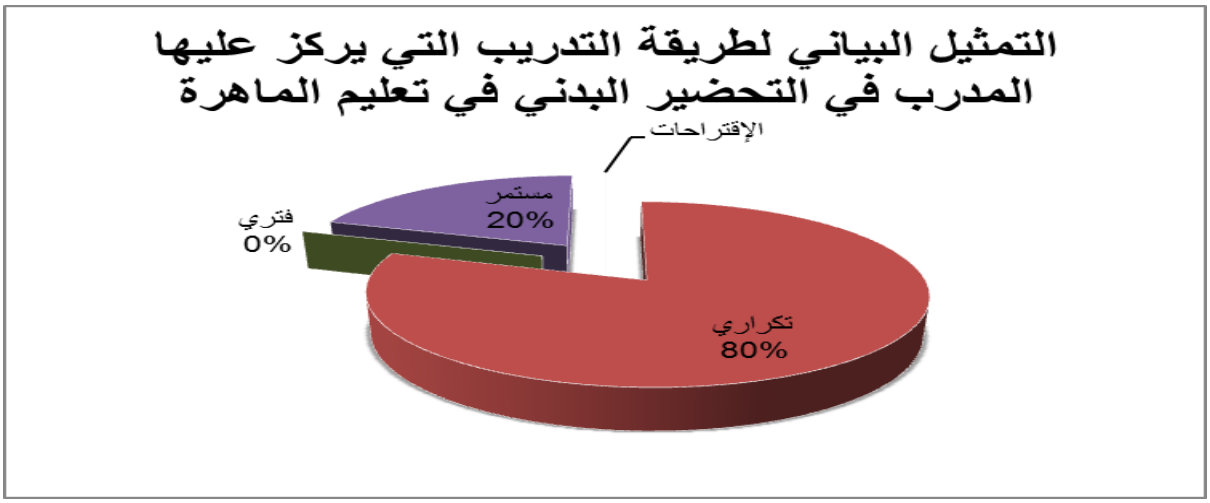
- **عرض النتائج:**

الجدول رقم (17): يبين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (17).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
تكراري	04	**%80**	5.22	5.99	0.05	2
فتري	00	**%00**				
مستمر	01	**%20**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة 80% من المدربين أجابوا بأنهم يركزون علي طريقة التدريب التكراري 20% يركزون علي طريقة التدريب المستمر في التحضير البدني في تدريب المهارات.

ومن خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيمة كا^2 المحسوبة (5.22) اقل من قيمة كا^2 المجدولة (5.99)، وعليه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 02.



إذن نستنتج أن معظم المدربين أجابوا بأنهم يركزون علي طريقة التدريب التكراري ومن ثم علي طريقة التدريب المستمر في التحضير البدني في تدريب المهارات.

-**السؤال رقم (18)**:

-حسب رأيك كيف يؤثر التحضير البدني علي الأداء المهارى للاعب أثناء المنافسة؟

-**الهدف من السؤال:** التعرف هل يمكن للتحضير البدني أن يؤثر علي الأداء المهارى للاعب أثناء المنافسة.

-**عرض وتحليل النتائج:**

-وكانت أراء المدربين كم ايلي:

-التركيز داخل الملعب.

-اللياقة البدنية العالية.

-من خلال السرعة والخفة التي يكسبها اللاعب.

- اللاعب المحضر بدنيا يؤدي مهارته بكل سهولة.

-التحكم الجيد في المهارات.

انطلاقا من إجابات السابقة، نجد أن المدربين يؤكدون علي أن التحضير البدني له تأثير علي الأداء المهارى فأنه يساعد علي التركيز داخل الملعب، وأنه يحسن من اللياقة البدنية وكذلك من خلال التحضير البدني يسهل التحكم في المهارات .

وفي رأينا هذا راجع، إلي اعتماد الجيد من طرف المدربين علي التحضير البدني، و كذلك الخبرة من طرف المدربين، و كذلك أن التحضير البدني ينمي الصفات والمهارية ويساعد علي القيام بالمهارات بشكل جيد.

-السؤال رقم (18):

-في رأيك هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج؟

- **الهدف من السؤال:** التعرف هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج.

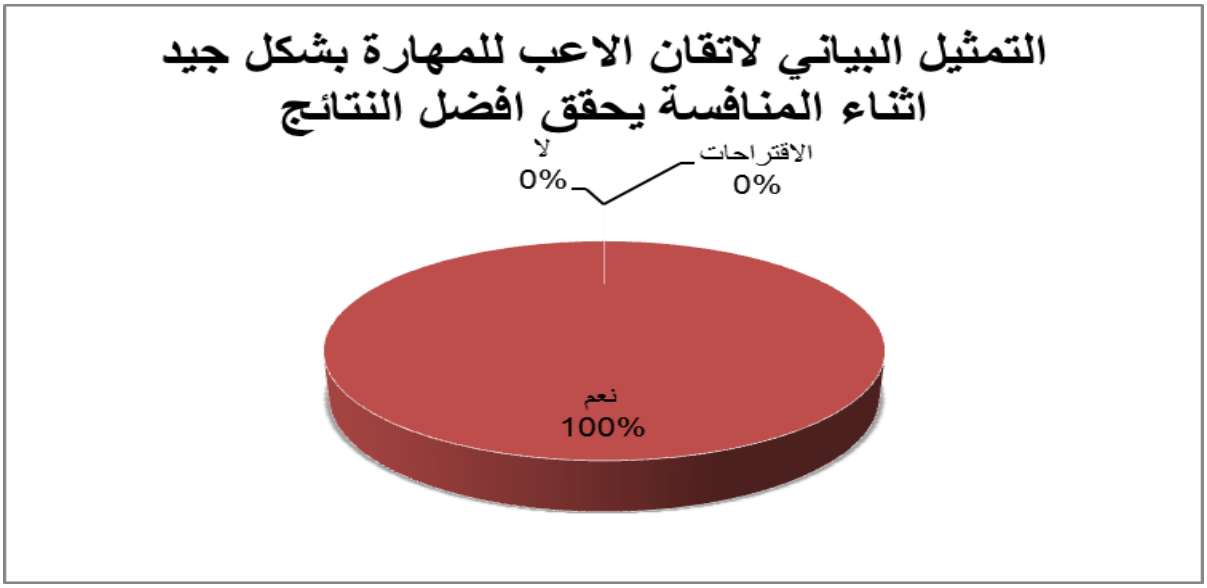
- **عرض النتائج :**

الجدول رقم (18): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (18).

الاقتراحات	التكرارات		كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	**%100**	5	3.84	0.05	1
لا	00	**%00**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (19) أن نسبة 100% من المدربين يرون يؤكدون أن عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أنه يحقق أفضل النتائج.

ومن خلال الجدول أعلاه يتبين أن القيمة كا^2 المحسوبة (5) اكبر من قيمة كا^2 المجدولة (3.84)، وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 1.



إذ نستنتج أن معظم المدربين يرون يؤكدون أن عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أنه يحقق أفضل النتائج وهذا ما اكدته د منيرة مرقص ميخائيل في فصل الاعداد البدني والمهارى في كرة اليد.

- **السؤال رقم (20):**

-في رأيك كيف يمكن للتحضير البدني أن يساعد للاعبين في أداء المهارات أثناء المنافسة في رياضية كرة اليد؟

-**الهدف من السؤال:** التعرف هل التحضير البدني يساعد اللاعبين في أداء المهارات أثناء المنافسة في كرة اليد.

-**عرض وتحليل النتائج:**

-وكانت أراء المدربين كما يلي:

-يؤثر إيجابيا.

-يطور من الأداء المهارى للاعب.

- المرونة والخفة في القيام بهذه المهارات.

-يحسن ويطور الأداء الفني للاعب.

-لأداء المهارات بكل سهولة.

انطلاقا من إجابات السابقة ، نجد أن المدربين يؤكدون علي أن التحضير البدني يمكن أن يساعد في أداء المهارات أثناء المنافسة في كرة اليد، فهم يؤكدون علي أن التحضير البدني لهو تأثير إيجابي ،كما يتطور الأداء المهارى ويساعد علي المرونة والخفة في أداء المهارات ،وكما أنه يطور الأداء الفني كما مقدرة اللاعب علي أداء المهارات بكل سهولة.

وفي رأينا هذا راجع، إلي أن المدرب يخصص حصص إضافية لتعليم المهارات والتركيز الجيد علي التحضير البدني الجيد، والتنويع في طرق التدريب من طرف المدرب التي تساعد علي زيادة فعالية التحضير البدني والمهارى في تنمية الصفات البدنية والمهارية .

المحور الثالث:

-يساهم التحضير البدني والمهارى في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

-السؤال رقم (21):

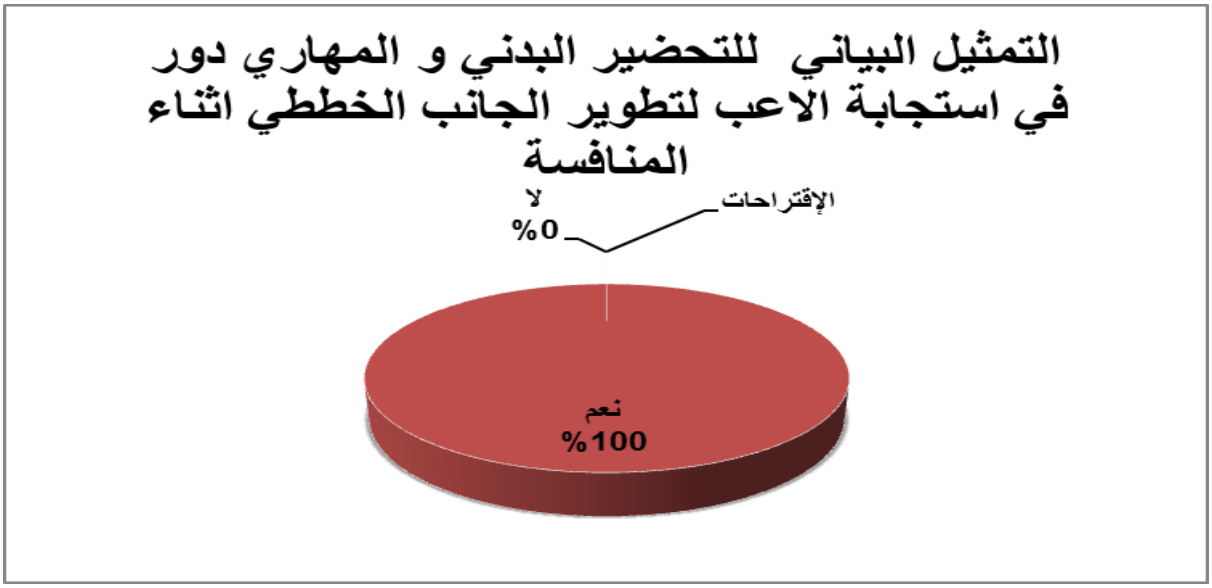
- في رأيك هل للتحضير البدني دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية ؟
- **الهدف من السؤال:** لمعرفة هل للتحضير البدني والمهارى استجابة لتطوير الجانب الخططي .
- **عرض النتائج:**

الجدول رقم (20): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (20).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	**%100**	05	3.84	0.05	1
لا	00	**%00**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة 100% من يؤكدون أن التحضير البدني والمهارى له دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة.

ومن خلال الجدول السابق يتبين أن القيمة كا2 المحسوبة (05) اكبر من قيمة كا2 المجدولة، وعليه فإنه هناك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



ومما سيبق نستنتج ان اغلبية المدربين يرون ضرورة دور التحضير البدني والمهاري في استجابة الاعب لتطوير الجانب الخططي اثناء المنافسة.

- **السؤال رقم (22):**

- **هل عند اعتمادكم علي بناء خطة تدريبيه تراعي الجانب البدني والجانب المهارى للاعب ؟**

-**الهدف من السؤال:** لمعرفة هل عند اعتماد المدربين علي أي خطة فأنهم يرعون الجانب البدني و المهارى .

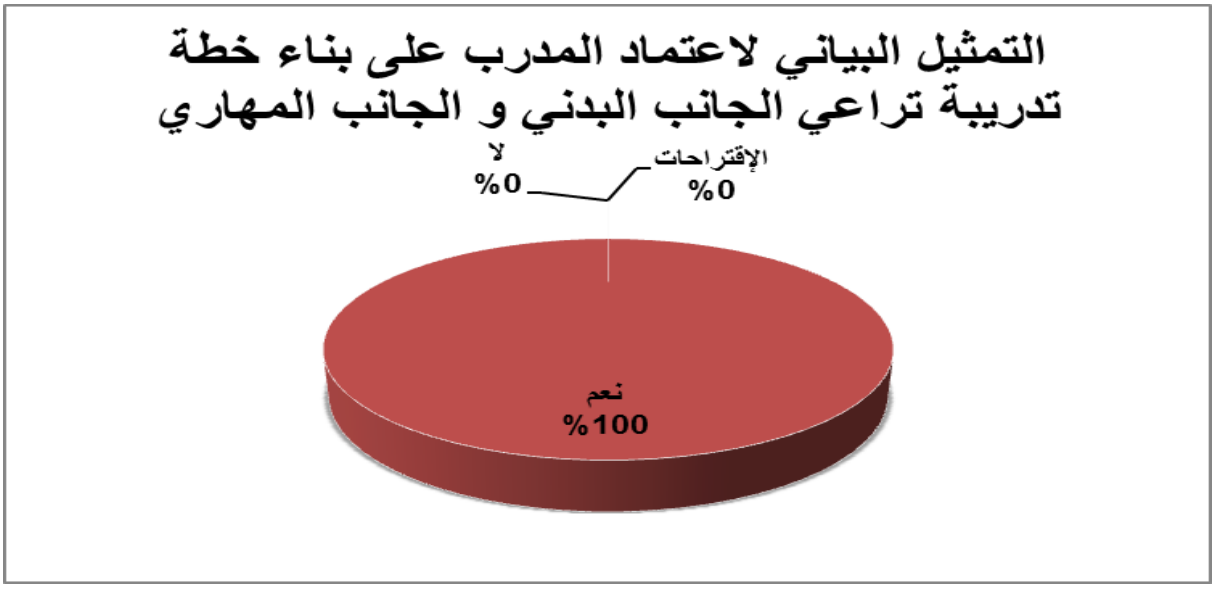
- **عرض النتائج:**

الجدول رقم (21): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (22).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	**%100**	05	3.84	0.05	1
لا	00	**%00**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (21) أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون أن عند أعتمدهم علي أي خطة فأنهم يرعون الجانب البدني والمهارى.

ومن خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا^2 المحسوبة (05) اكبر من قيمة كا^2 المجدولة (3.84) وعليه فإنه هناك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون أن عند أعتمدهم علي أي خطة فأنهم يرعون الجانب البدني والمهارى.

- **السؤال رقم (23):**

- ماهي أنواع الخطط التي تحقق لكم أفضل النتائج أثناء المنافسة الرياضية ؟

الهدف من السؤال: معرفة نوع الخطة التي تحقق أفضل النتائج أثناء المباريات.

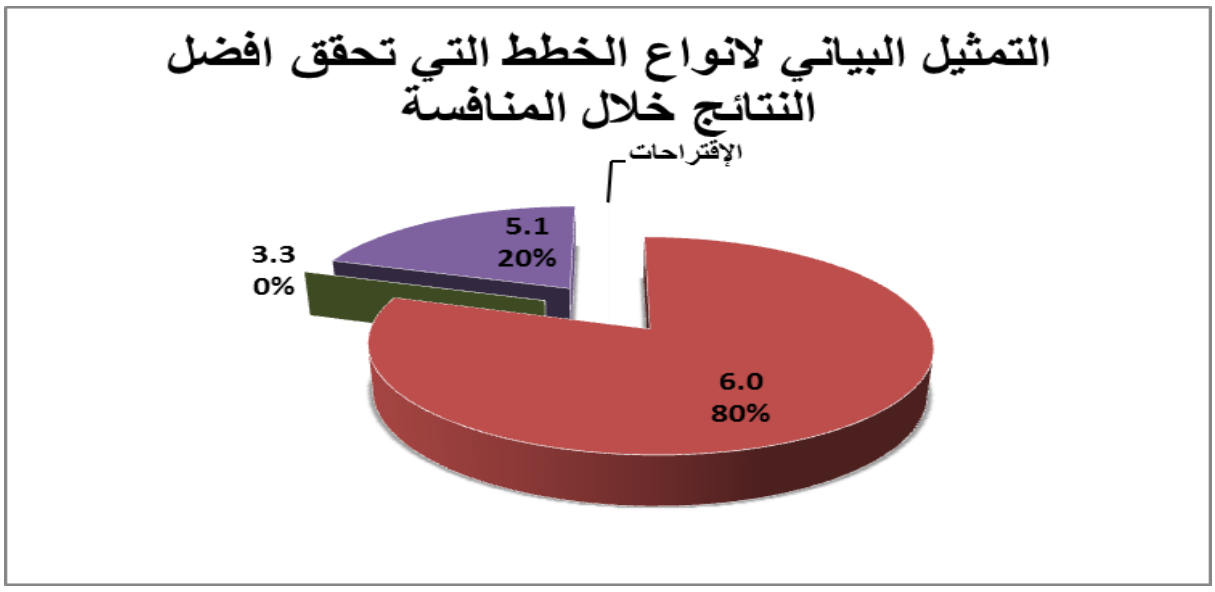
- **عرض النتائج:**

الجدول رقم (22): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (23).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
6.0	04	**%80**	5.22	5.99	0.05	2
3.3	00	**%00**				
5.1	01	**%20**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (22) أن نسبة 80% من المدربين يؤكدون أن بأن الخطة التي يعتمدون عليها أكثر هي **6.0** . (**20%**) يرون بأن الخطة المعتمد عليها هي **5.1**

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا^2 المحسوبة (5.22) اقل من قيمة كا^2 المجدولة (5.99)، وعليه فإنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية 2.



إذن نستنتج أن معظم أغلبية المدربين المدربين يؤكدون أن بأن الخطة التي يعتمدون عليها أكثر هي **6.0**.

- **السؤل الرقم (24):**

-هل للتحضير البدني والمهارى علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية؟

-**هدف من السؤال:** معرفة هل للتحضير البدني لهو علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية.

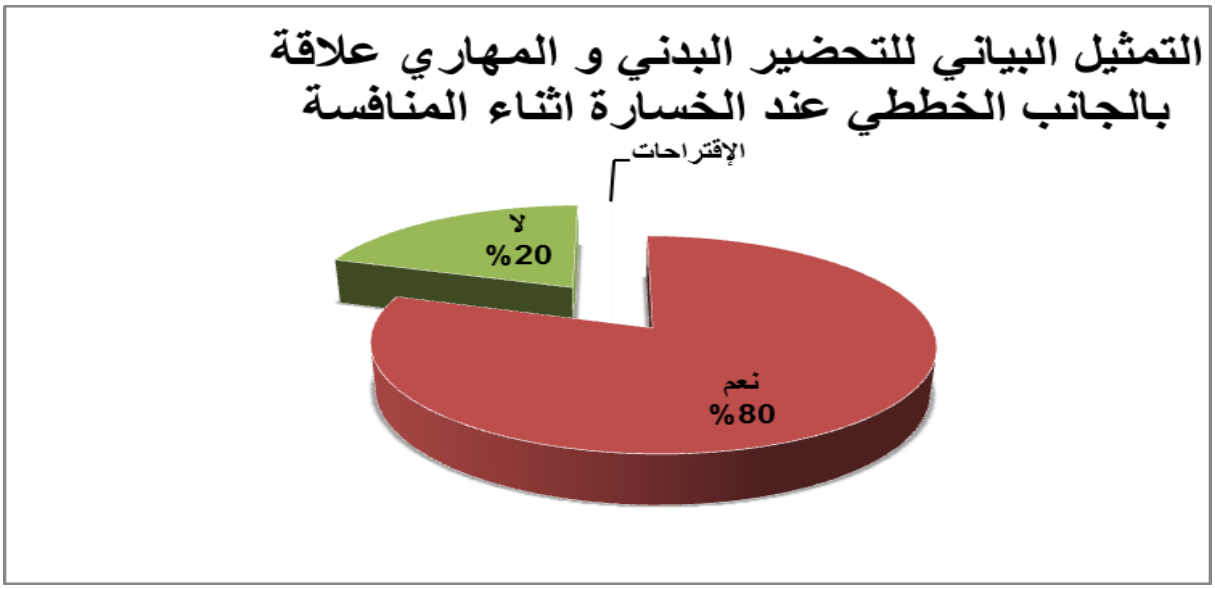
- **عرض النتائج:**

الجدول رقم (23): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (24).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	**%80**	1.8	3.84	0.05	1
لا	01	**%20**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول (23) أن نسبة 80% من المدربين المدربين يكودون أن للتحضير البدني علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة أم نسبة **(%20)** يرون أن للتحضير البدني علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة.

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا^2 المحسوبة (1.8) اقل من قيمة كا^2 المجدولة (3.84)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن معظم أغلبية المدربين بوداود يكودون أن للتحضير البدني علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة وهذا ما يؤكده د عبد اليامين في فصل الاعداد البدني والمهارى .

-السؤال رقم (25):

-هل يمنك ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

-هدف من السؤال: معرفة هل يمكن المدرب أن يلاحظ استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة.

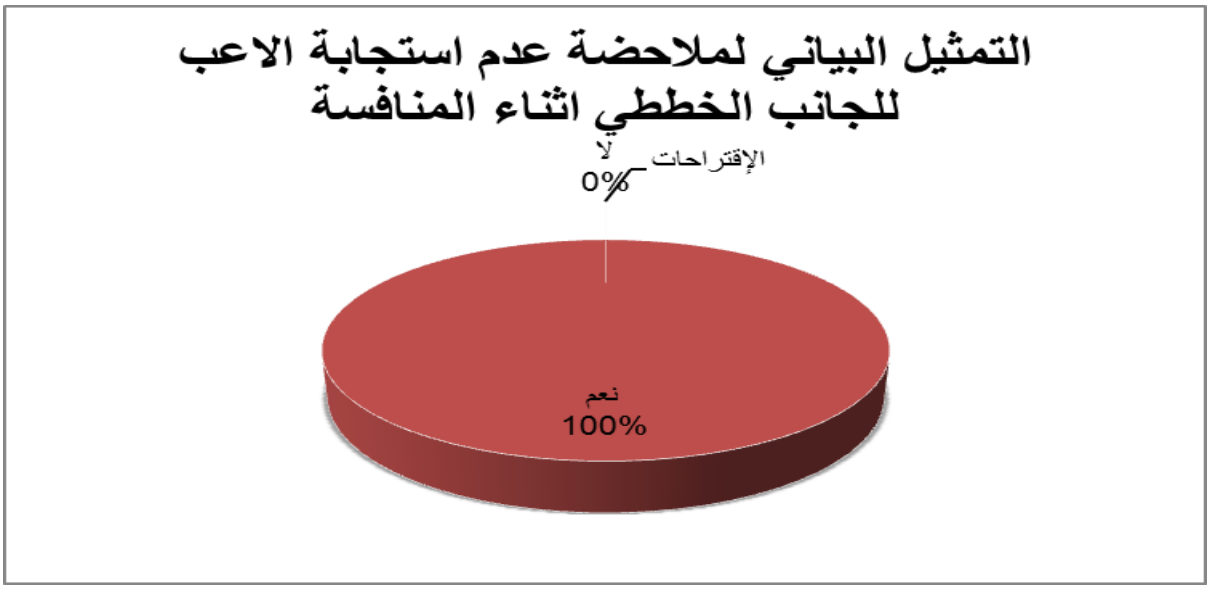
- عرض النتائج:

الجدول رقم (24):): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (25).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	**%100**	5	3.84	0.05	1
لا	00	**%00**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول (24) أن نسبة 100% من المدربين انه يمكنهم ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا^2 المحسوبة (5) أكبر من قيمة كا^2 المجدولة (3.84)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن معظم أغلبية المدربين يمكنهم ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

-السؤال رقم (25):

-هل عند الخروج الاضطراري للاعب يؤثر علي الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

-هدف من السؤال: معرفة هل عند خروج الاضطراري للاعب يؤثر علي الجانب الخططي .

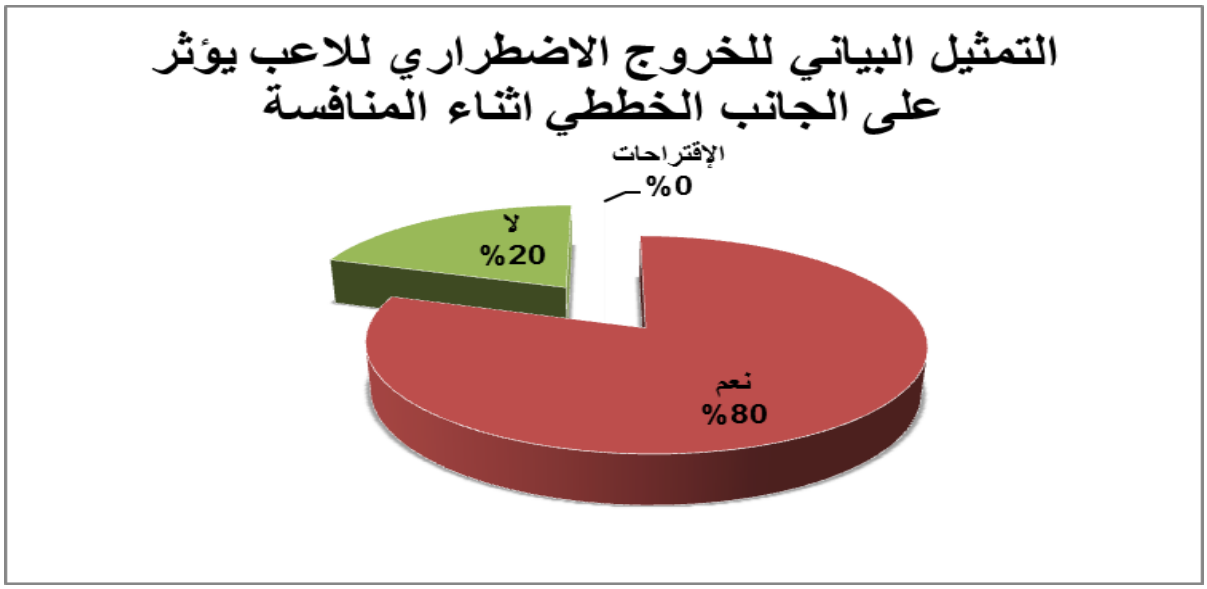
- عرض النتائج:

الجدول رقم (25): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (25).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	**%80**	1.8	3.84	0.05	1
لا	01	**%20**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول (25) أن نسبة 80% من المدربين يرون بانه عند خروج اللاعب الاضطراري فأنه يؤثر علي الجانب الخططي أثناء المنافسة اما **20%** منهم يرون عكس ذلك .

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا^2 المحسوبة (1.8) اقل من قيمة كا^2 المجدولة (3.84)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن معظم أغلبية المدربين المدربين يرون بانه عند خروج اللاعب الاضطراري فأنه يؤثر علي الجانب الخططي أثناء المنافسة.

-السؤال رقم (26):

- هل تهتمون أثناء وضع الخطة للاعبين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسة الرياضية ؟

-الهدف من السؤال: معرفة هل يهتم المدرب بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية أثناء وضع الخطة.

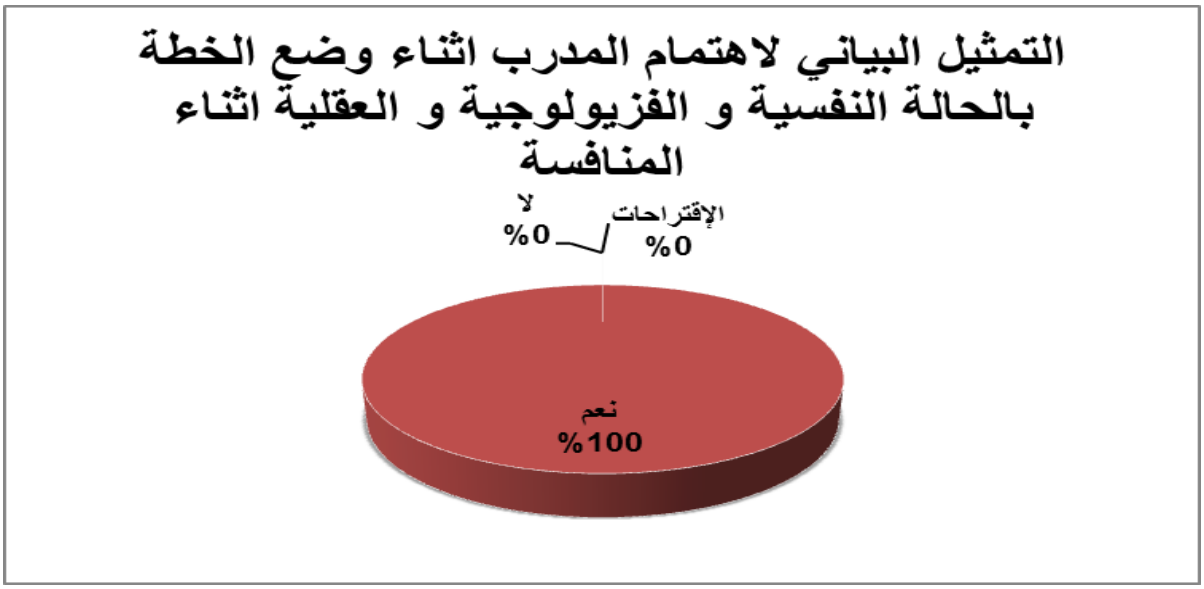
- عرض النتائج:

الجدول رقم (26): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (26).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	**%100**	5	3.84	0.05	1
لا	00	**%00**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول (26) أن نسبة 100% من المدربين يهتمون أثناء وضع الخطة التدريبية بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب .

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا^2 المحسوبة (12.8) أكبر من قيمة كا^2 المجدولة (3.84)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن معظم المدربين يهتمون أثناء وضع الخطة التدريبية بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب.

-السؤال رقم(27):

- هل ترى عدم استجابة الفريق للخطة المسطرة، لها تأثير علي نتائج الفريق ؟

-الهدف من السؤال: معرفة هل عند عدم استجابة الفريق للخطة هل يكون لها تأثير علي نتائج الفريق.

- عرض النتائج:

الجدول رقم (27):): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (28).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	**%100**	1.8	3.84	0.05	1
لا	00	**%00**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول (23) أن نسبة 100% من يرون ان استجابة الفريق للخطة المسطرة لها تأثير علي نتائج الفريق.

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا^2 المحسوبة (1.8) اقل من قيمة كا^2 المجدولة (3.84)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.

إذن نستنتج أن معظم وأغلبية المدربين استجابة الفريق للخطة المسطرة لها تأثير علي نتائج الفريق.

-السؤال رقم (28):

-هل سبق لكم أن حققتم الفوز من خلال الخطة التي وضعتموها قبل المنافسة الرياضية؟

-**الهدف من السؤال:** معرفة هل يحقق المدرب الفوز من خلال الخطة التي يسطره قبل المنافسة.

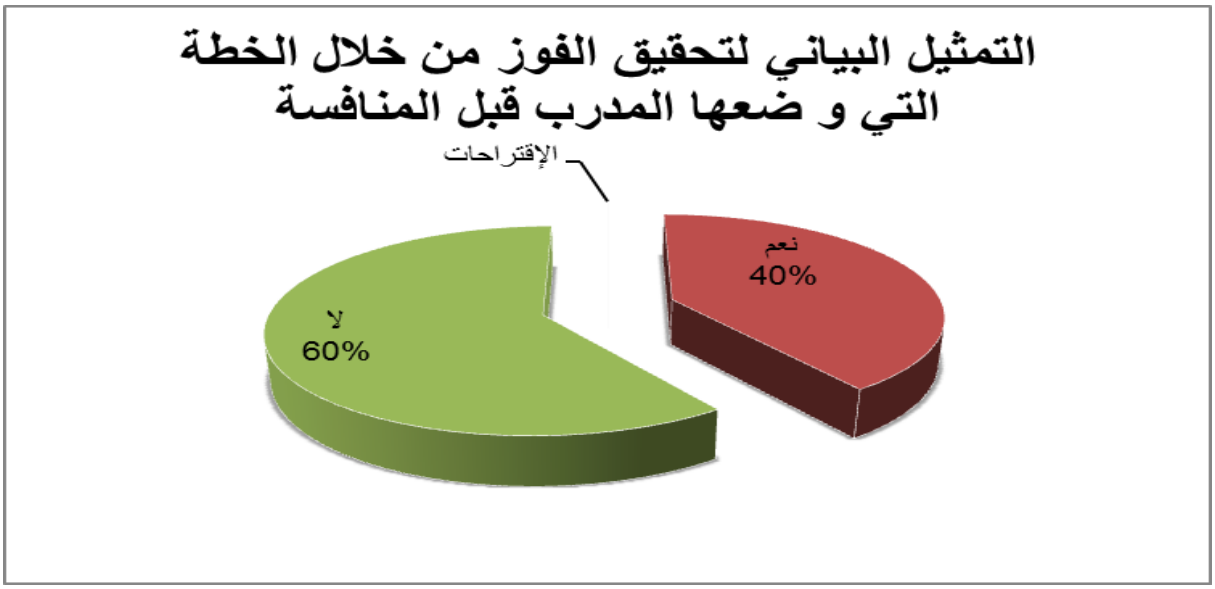
- عرض النتائج:

الجدول رقم (28): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (28).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	02	**%40**	0.27	3.84	0.05	1
لا	03	**%60**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول (28) أن نسبة **%40** من المدربين يحققون الفوز من خلال الخطة التي وضعوها قبل المنافسة اما **%60** يرون انه لا يمكن تحقيق الفوز من خلال الخطة التي وضعوها قبل المنافسة.

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا^2 المحسوبة (0.27)اقل من قيمة كا^2 المجدولة (3.84)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن معظم أغلبية يرون انه لا يمكن تحقيق الفوز من خلال الخطة التي وضعوها قبل المنافسة.

-السؤال رقم (30):

-هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب والمباريات ؟

-**الهدف من السؤال:** معرفة هل يقوم المدرب بتشيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريبات و المباريات

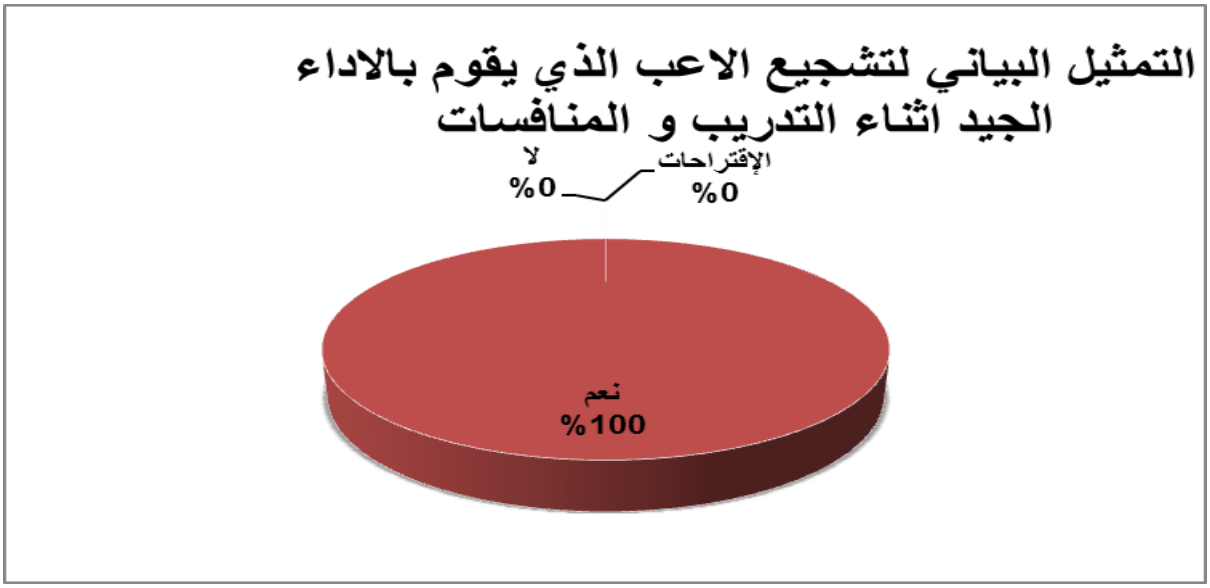
- عرض النتائج:

الجدول رقم (29): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (29).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	**%100**	5.61	3.84	0.05	1
لا	00	**%00**				
المجموع	**05**	**%100**				

يتبين لنا من خلال الجدول (29) أن نسبة 100% من المدربين يقومن بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء المنافسة الرياضية.

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا^2 المحسوبة (5.61) أكبر من قيمة كا^2 المجدولة (3.84)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



اذن نستنتج ان اغلبية المدربين يقومون بتشجيع الاعب الذي يقوم بالاداء الجيد خلال التدريبات والمنافسة.

مناقشة نتائج الدراسة :

1- التحقق من الفرضيات:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي، من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بالمدربين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين وفي الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالآتي :

1-1- التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرض النتائج للمحور الاول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بأن التحضير البدني والمهارى يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية ،حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول وذلك في الأسئلة **(01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08،09،10.11.12)**، وكنموذج لذلك هذا ما أكده المدربين من خلال أجوبتهم على السؤال رقم **(01)** بنسبة **(100%)**، فأكدوا أن للتحضير البدني والمهاري له دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب،ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- المدربين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد البدني والمهارى ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة.
- تأكيد المدربين على ضرورة تنمية الصفات البدنية والمهارية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.
- اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- دور الصفات البدنية للتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.واهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم.
- حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة.
- أدراك المدربين بأهمية ودور الصفات البدنية والمهارية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.
- حرص المدربين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية والمهارية ومستوى تكتيكي ومهاري عال.
- سعي المدربين من أجل إتقان المبادئ الأساسية في كرة اليد.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الأولي التي تقول:(بأن التحضير البدني يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية).

1-2- التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي بأن يساهم التحضير البدني والمهارى لتحكم الجيد في الأداء المهارى أثناء المنافسة الرياضية.

إلى معرفة الدور الذي يلعبه التحضير البدني في التحكم الجيد في الأداء المهارى أثناء المنافسة الرياضية ولقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني وذلك في الأسئلة **(13، 14،15،16، 17، 18، 19.20)**، وكنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم **(20)**

إضافة إلى أجوبتهم على السؤال رقم **(19)**، التي أكدوا فيها على أن عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة فأنه يحقق أفضل النتائج، وهذا بنسبة **(100 %)**، وهذا ما يثبت ما ذكرناه سابقا في هذه الفرضية ،

- ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:
- المدربين يجمعون على أن التحضير البدني والمهارى يساهم في التحكم الجيد في الأداء المهارى أثناء المنافسة الرياضية
- تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني والمهارى ودورها في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة التحضير البدني والمهارى الذي يساعد علي الأداء المهارى من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات المهارية.
- اعتبار أن التحضير البدني والمهارى يرتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهارى الجيد للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة التي تساعد علي تأدية المهارات.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:(بأن التحضير البدني يساهم لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية).

1-3- التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:

يساهم التحضير البدني والمهارى في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثالث وذلك في الأسئلة **(21، 22، 23 ،24 ،25 ،26 ،27، 28، 29، 30)**، وكنموذج لذلك ما التمسناها خاصة من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم (21) بنسبة **(100%)** ،التي أكدوا فيها أن للتحضير البدني والمهارى دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية، إضافة إلى أجوبتهم على السؤال رقم **(24)** حيث أكدوا فيه أن للتحضير البدني والمهارى علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- المدربين يجمعون على أن التحضير البدني والمهارى يساهم في استجابة للاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية .
- تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني والمهارى لأنه يساعد اللاعبين على استجابة إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة التحضير البدني والمهارى الذي يساعد علي الجانب الخططي من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هذا الجانب والعمل به أثناء المباريات.

- اعتبار أن التحضير البدني والمهارى يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب الخططي لدي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول:(بأن التحضير البدني يساهم في استجابة اللاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية).

خلاصة الاستبيان:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للاستبيانات وانطلاقا من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن لفعالية التحضير البدني والمهارى تأثير علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة اليد خلال المنافسة الرياضية:

يعتبر التحضير البدني والمهارى من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ومهاريا، تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني والمهارى لدورها يساهم في تحسين المهارات لدي اللاعبين أثناء المنافسة. وكذلك والهدف الحقيقي من التحضير البدني والمهارى هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبيا. ولأن المدربين يجمعون على أن التحضير البدني والمهارى يساهم في استجابة للاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

وبعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة بالمدربين والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه (القسم الولائي) وبعد التحليل لا حظنا الصراحة التامة في الأجوبة وتوصلنا إلى نتائج توحي بأن هناك فعالية لتحضير البدني علي الأداء الرياضي للاعبين خلال المنافسة الرياضية .

ومن خلال أراء وأجوبة المدربين توصلنا إلى النتائج التالية:

1/ يساهم التحضير البدني والمهارى في تطوير الصفات البدنية والمهارية.

2/ يساهم التحضير البدني والمهارى في التحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.

3/ يساهم التحضير البدني والمهارى في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

خلاصة المقابلة:

من خلال ملاحظة وتحليل نتائج المقابلة وانطلاقا من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن التحضير البدني والمهارى فعال وتأثيره على الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة اليد خلال المنافسة الرياضية:

يعتبر التحضير البدني والمهارى من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ومهاريا، تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني ت لدورها في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء المنافسة ووصفهم علاقة التحضير البدني بالمهارى بالتكاملية وتأثر هما ببعضهما سلبا أو إيجابا على حسب كيفية وطريقة تحضير كل جانب. وكذلك تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات من خلال تسطير برنامج تدريبي وإتباع الطرق اللازمة كحصص تقييميه مثلا لتنميتها وتطويرها والتأكيد على ضرورة إتباعها وتطبيقها المقنن سواء لتقيم وتقدير مستوى اللاعب وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبيا. ولأن المدربين يجمعون على أن التحضير البدني والمهارى يساهم في استجابة للاعب إلى الجانب الخططي تصل إلى حوالي **80** بالمائة والباقي يعود الى القدرات الفردية لكل لاعب أثناء المنافسة الرياضية واستحالة الوصول إلى استجابة خططية او التطرق لأعدادها دون إعداد بدني ومهاري.

وبعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة بالمدربين والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه(القسم اللوائي)وبعد التحليل لا حظنا الصراحة التامة في الأجوبة وتوصلنا إلى نتائج توحي بأن هناك فعالية لتحضير البدني علي الأداء الرياضي للاعبين خلال المنافسة الرياضية .

ومن خلال أراء وأجوبة المدربين توصلنا إلى النتائج التالية:

1/ يساهم التحضير البدني والمهارى في تطوير الصفات البدنية والمهارية.

2/ يساهم التحضير البدني والمهارى في التحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.

3/ يساهم التحضير البدني والمهارى في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

خاتمة:

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

ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من أربعة فصول، فقد تناولنا في الفصل الأول التحضير البدني والمهارى لدى لاعبي كرة اليد والصفات البدنية والمهارية التي يحتاجها لاعب كرة اليد وكذا طرق تنميتها ،أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى الأداء الرياضي بكل النواحي التي يتميز بها، أما الفصل الثالث فتناولنا فيه التعريف بهذه اللعبة وإعطاء لمحة تاريخية عن نشأتها وكذا القوانين المنظمة لها، أما الفصل الرابع فقد تطرقنا فيه إلى المنافسة الرياضية حيث تعتبر هي المرحلة المهمة بالنسبة إلي اللاعبين.

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها، أكدنا فعلا أن مدربينا واعون بأهمية التحضير البدني والمهارى، ولذلك أعطوه الأهمية الكبيرة ويظهر ذلك في زيادة فعالية التحضير البدني والمهارى، الذي له الدور الفعال في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعب، مع مراعاة الأداء الرياضي دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي والنفسي، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

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

اقتراحات و التوصيات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية ، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني و المهارى و الأداء الرياضي .

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمه الأمر ، سواء كانوا مدربين أو مسئولين والتي نأمل أن تكون بنائه مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم .

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

1- عدم إهمال التحضير البدني و المهارى باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة

2 – التركيز علي الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي لتواصل إلي نتائج جيدة.

3- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد .

3- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني و المهارى التي تتمشي مع اللاعبين .

4- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني و المهارى مما يساعد اللاعبين والمدربين .

5- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب .

6- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .

7- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الضر وف .

8-الإلمام بكل نواحي الأداء الرياضي .

9-المراعاة في ترتيب عناصر الأداء الرياضي

10- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية و المهارية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.

11-اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني و المهارى هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

12- اعتبار الجانب البدني و المهارى عاملا من عوامل التفوق والنجاح.

13-زيادة فاعلية التحضير البدني و المهارى لماله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة و ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية و المهارية المختلفة.

14- اعتبار أن الصفات البدنية و المهارية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

البيبليوغرافيا

المراجع بالغة العربية:

1.دار الفكر العربي .*4كرة اليد للجميع ط* .(1994) .ج .م ابراهيم،

.دار الوفاء للطباعة والنشر :الاسكندرية .*الضولبط القانونية* .(2004) .م .ن ابراهيم،

.*الضوابط القنونية للمنافسة الرياضية مرجع سابق* .(s.d.) .م .ن ابراهيم،

.دار الكتاب للطباعة والنشر :بغداد–الموصل .*كرة القدم* .(1987) .ا .س اخرون،

.دار الفكر العربي :مصر .*كرة القدم بين النضرية والنطبيق* .(1989) .ا .ط اخرون،

.*كرة القدم بين النضرية والتطبيق مرجع سابق* .(s.d.) .ا .ط اخرون،

.دار الفكر :مصر .*اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته* .(1998) .ا .ا الباسطي،

.المركز العربي للنشر :مصر .*1الموهبة الرياضية والابداع الحركي ط* .(2004) .ا .ي الحلوي،

.دار الفكر العربي .*الممارسة التطبيقية لكرة اليد* .(1971) .ع .ك الحميد،

.المجلس الوطني للفنون والادارة :الكويت .*الرياضة والمجتمع سلسلة عالم المعارف* .(1996) .ا .ا الخولي،

.ديوان المطبوعات الجامعية :الجزائر .*مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث* .(1995) .م–.ب .ع الذنبيات،

.كلية التربية :الكويت .*1مناهج البحث التربوي ط* .(2000) .ص .ب الرشدي،

.الجامعة الاردنية :الاردن .*2التدريب الرياضي للقرن الواحد ة العشرين ط* .(2004) .ي .ك الريفي،

.بغداد .*طرق الاحصاء في التربية البدنية الرياضية ط ب* .(1977) .ص–.ع .ع السمرائي،

.*نضريات وطرق التربية البدنية والرياضية مرجع سابق* .(s.d.) .ف–.ع .م الشاطئ،

.*نضريات وطرق التربية البدنية والرياضية مرجع سابق* .(s.d.) .و–.ع .م الشاطئ،

.دار الفكر العربي :مصر . *1التدريب الرياضي ط* .(1997) .ا .ا الفتاح،

.دار التفكير :بيروت .*الاعداد النفسي للرياضين* .(1991) .م .ع الكاشف،

.جامعة بغداد :العراق .*التدريب في مجال التتربية الرياضية* .(1994) .ر .ب الله،

.(1992مارس18) .ا .م الوطنية،

ديوان :الجزائر .*مناهج البحث العلمي في علوم وتقنين النشاط البدني والرياضي* .(2010) .ع .ب اليمين،
.المطبوعات الجامعية

.مركز الكتاب للنشر :مصر .*الاجتماع الرياضي* .(2001) .ع .إ باهى،

.دار الفكر العربي .*كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس* .(1978) .ا–.ج .ا تيواندرت،

.*http//dr-mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com* .(s.d.) .م جيدير، *ترجمة ملكة ابيض.منهجية البحث العلمي*

المهارات الحركية الفنية ومراقبة مستوى (الجزء الثاني)رباعية كرة اليد الحديثة .(2002) .م–.ع .ك حسانين،
.*الاداء*

.دار الفكر العربي :مصر .(1984) .م-.د .ك حسنين، *.التدريب الدائري*

.دار الفكر العربي .(1980) .م-.ع .ك حسنين، *.القياس في كرة اليد*

.دار الفكر العربي :الاسكندرية .(1997) .و-.ع .ك حسنين، *.اللياقة البدنية ومكوناتها الاساسية*

.دار الفكر العبي .(1998) .ا .م حماد، *.قيادة.تطبيق.التدريب الرياضي الحديث تخطيط*

.مركز الكتاب للنشر :القاهرة .(1999) .ا .م حماد، *.تطبيقات الادارة الرياضية*

.دار الفكر العربي :القاهرة .(2001) .ا .م حماد، *.التدريب الرياضي الحديث*

.جامعة الموصل :العراق .(1989) .م .ر حمادخربيط، *.مويوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضة*

.دار وائل للنشر :عمان .(2005) .و-.ح .م خواجا، *.1مبادئ التربية الرياضي ط*

.دار الفكر العربي :القاهرة .(1997) .ك .ا راتب، *.2علم النفس الرياضي ط*

.دار الفكر العربي :مصر-القاهرة .(2000) .ك .ا راتب، *.تدريب المهارات النفسية*

.دار الفكر العربي :مصر-القاهرة .(2000) .ك .ا راتب، *.تدريب المهارات النفسية*

.دار الفكر العربي :مصر-القاهرة .(2000) .ك .ا راتب، *.(التطبيقات.النفهيم)علم النفس الرياضية*

.مرجع سابق (s.d.). .ك .ا راتب، *(احتراق الرياضي.التدريب)قلق المنافسة*

.دار الفكر العربي :مصر-القاهرة .(1997) .ا .ك راتب، *.(المفاهيم والتطبيقات)علم نفس الرياضة*

.دار الصفاء :مصر .(1990) .م-.ح .م رضوان، *.اختبارات الاداء الحركي*

.دار الفكر العربي :القاهرة .(1987) .ن-.ح .م رضوان، *.الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي*

.دار الفكر العربي :القاهرة .(1987) .ن-.ح .م رضوان، *.الاختبارت المهارية والنفسية في المجال الرياضي*

.مرجع سابق (s.d.). .ن-.ح .م رضوان،

.دار الفكر العربي :القاهرة .(1992) .ن .م رضوان، *.مقدمة في التقويم والتربية الرياضية*

.دار البحار :لبنان-بيروت .(1988) .م رفعت، *.كرة اليد الشعبية*

.دار الهدى :الجزائر-مليلة .(2007) .ر زرواتي، *.1مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ط*

.دار المعارف :القاهرة .(1980) .ا .ا سلامة، *.الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية*

.دار طيبة :السعودية-مكة المكرمة .(s.d.). .ن .م سلامةسويد، *.منهج التربية النبوية للطفل*

.دار الفكر العربي :مصر .(1994) .ا.-ا .ا شعلان، *.فيسيولوجيا التدريب الرياضي*

.دار النهضة العربية :مصر .(1965) .م عادل، *.خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية*

مكتبة ومطبعة الاشعاع :الاسكندرية .(2001) .ا .ح عبده، *.الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب في كرة اليد*
.الفنية

.مرجع سابق (s.d.). .ح .م علاوي، *"علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"*

.بدون طبعة :مصر .(1985) .ح .م علاوي، *.علم النفس الرياضي*

.دار المعارف :مصر-القاهرة .(1987) .ح .م علاوي، *.سيكولوجية التدريب والمنافسات*

.دار المعارف :مصر-القاهرة .(1987) .ح .م علاوي، *.سيكولوجية التدريب والمنافسات*

.دار المعارف :مصر .*علم التدريب الرياضي* .(1994) .ح .م علاوي،

.دار الفكر العربي :مصر–القهرة .*"علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية"* .(2002) .ح .م علاوي،

.*علم النفس التدريب والنافسة مرجع سابق* .(s.d.) .ح .م علاوي،

.*علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية مرجع سابق* .(s.d.) .ح .م علاوي،

.المكتبة التحدة .*التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق* .(1992) .ع .ع علي،

.جار الفكر العربي :مصر .*سيكولوجية التربية البدنية والرياضية* .(1995) .ع .م عنان،

.دار الشروق :لبنان–بيروت .(1997) .*قاموس المجند في اللغة والاعلام*

.*عامل الضغط النفسيو مدى انعكاسه على الاداء الرياضي اثناء المنافسة مرجع سابق* .(s.d.) .ع–.م .ف قلال،

عامل الضغط النفسي ومدى انعاكسه على الاداء الرياضي اثناء المنافسة مرجع .(s.d.) .ع–.م .ف قلال، *سابق.*

جالي .*عامل الضغط النفسي وانعكاسه على الاداء الرياضي اثناء المنافسة* .(مذكرة ماجيستر) .ع–.م .ف قلال، .معهد علوم وتقنيات البدنية والرياضية :الجزائر –براهيم

.دار الكتب للطباعة والنشر :جامعة الموصل–بغداد .*علم الحركة والتعلم الحركي* .(1989) .و محجوب،

.دار المعارف الجامعية :مصر –الاسكندرية .*3علم الاجتماع والنهج العلمي ط* .(1986) .ع .م محمد،

.دار الفكر العربي :مصر .*الاسس العلمة في تدريب كرة اليد* .(1988) .م .ح مختار،

.دار الفكر العربي .*الاسس العلمية في تدريب كرة اليد* .(1988) .م .ح مختار،

.دار الفكر العربي :مصر .*الاسس العلمية في التدريب* .(1998) .م .ح مختار،

.*الاسس العلمية في تدريب كرة القدم مرجع سابق* .(s.d.) .م .ح مختار،

.*الاسس العلمية في تدريب كرة القدم مرجع سابق* .(s.d.) .م .ح مختار،

.*الاسس العلمية في تدريب كرة القدم مرجع سابق* .(s.d.) .م .ح مختار،

.*الاسس العلمية في تدريب كرة القدم مرجع سابق* .(s.d.) .م .ح مختار،

.منشاة المعارف :الاسكندرية .*مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية* .(بدون سنة) .و–.ا .ح مرسلي،

.*(مذكرة ماسر عير منشورة)دور قلق المنافسة في التاثير على مردود الاعبين* .(2004–2005) .د–.ا .ع معمر، .معهد التربية البدنية والرياضية :سيدي عبد الله–جامعة الجزائر

مذكرة ماجستير)علاقة التحفيز بدافعية الانجاز عند لاعبي القيم الوطني لكرة القدم .(2006/2007) .ك مقاق، .سيدي عبد الله الجزائر .*(غير منشورة*

.*قانون.خطط.حرس المرمى.مهارات.كرة اليد تاريخ* .(2000) .م .م ميخائيل،

.مطبعة جامعة الموصل :بغداد .*كرة اليد وعناصرها الاساسية* .(1989) .م .ث ناجي،

.دار الكتب العلمية .*موسوعة الالعاب الرياضية* .(1993) .ج ناصف،

.دار الكتب العلمية .*موسوعة الالعاب الرياضية المفضلة* .(1993) .ج نصيف،

.دالي براهيم .*بوزارة التربية الوطنية للتربية البدنية.تاريخ كرة اليد* .(88–99) .ب .ا نعمان،

المراجع بالغة الفرنسية:

Akramov. (1985). *sélection et préparation des jeunes handballeur.* paris.

b-alderman، R. (s.d.). *Manuel de Psycholoje du sportif opcit.*

b-alerman، R. (s.d.). *Manuel de Phycholojie du sport Edition vigot.paris.*

Bayer، C. (1995). *Formation des joueurs.* paris: ED vigot.

Bernard، T. (1990). *préparation et entrainment du footballur.* paris: amphora.

B-LEVEQUE، J. (1987). *la préparation physique.* paris: edamphora.

Delandesheever. (1976). *Introduction a la recherché éducation.EDA.collin bouviller.* paris.

Dornhof، M. h. (1993). *l'education physique et sportif.* OPU: ALGER.

Dornhof، M. h. (s.d.). *l'éducation physique et sportif OPU.opcit.*

Herstkailer. (1989). *le hand ball de l'apprentissag a la composition.* paris: ED vigot.

http://www.iraqacad.org/Lib/atheer/atheer6.htm. (s.d.).

Jurgenweiécle. (1997). *Manuel d'entrainment edition-4.* paris.

Matviev. (1997). *Psychologies sportive.* France: vigot.

najem، A. (1998). *lentrenmant sportif.* edition A.A.C.batna.alger.

P-swienbreg.d.gould-. (1997). *Psychologie du sport de l'activité Phsique .* France : vigot.

R.teman.jsimon. (1991). *handball performanc .* paris: Edition amphora.

taelman، R. (1990). *football technique nuovelle d'entrainment edition amphore.* paris.

taelman، R. (s.d.). *football technique noubelle d'entrainment OPTIC.*

weinek، J. (1986). *manuel d'entrainment Edition vigot.* paris.

الملاحق

جامعة أكلي محند أولحاج – البويرة –
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

إستمارة إستبيان

موجهة الى المدربين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان "**فعالية التحضير البدني والمهارى وتأثيره على الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد أثناء مراحلة المنافسة الرياضية "فئة اواسط**" نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة:

رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة(**×**) أمام العبارة.

إعداد الطالب: **إشراف الأستاذ:**

نعون ياسين . **د.مزاري فاتح.**

السنة الجامعية: **2014 – 2015**م

المحور الأول : يساهم التحضير البدني والمهارى في تطوير الصفات البدنية والمهارية .

1-أثناء تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب هل للتحضير البدني دور فيها؟

نعم ☐ **لا** ☐

2-هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

3- دور في تحسين بحكم تجربتك هل لتنمية الصفات البدنية والمهارية أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

4-هل تخصص حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات قبل المنافسة الرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐

5-هل الأداء الجيد مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية ؟

نعم ☐ لا ☐

6-من بين هذه الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين؟

الرشاقة ☐ السرعة ☐ القوة ☐ التحمل ☐ المرونة. ☐

7-هل التنويع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية؟

نعم ☐ ☐

8-في رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

نعم ☐ ☐

9-في رأيك هل الصفات المهارية دور في تحقيق أفضل النتائج ؟

نعم ☐ ☐

10- هل التحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟

نعم ☐ لا ☐

11- هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب ؟

نعم ☐ لا ☐

إذ كان الجواب بنعم لماذا:.....

12- هل عدم قدرة اللاعب علي سرعة واكتساب وأتقان وأداء المهارية الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبطة بضعف أو افتقار اللاعب لهذه الصفات؟

نعم ☐ لا ☐

المحور الثاني: يساهم التحضير البدني والمهارى لتحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.

1- بصفتك كمدرب فريق أي التحضير تبدأ به أولا ؟

مهاري ☐ بدني ☐ الخططي ☐

2- ما هي المهارات التي تركز عليها أثناء التحضير البدني للاعبين ؟

المراوغة ☐ التصويب ☐ التمرير ☐

3- هل لكثافة التحضير البدني تأثير علي اللاعب في أداء مهارته أثناء المنافسة ؟

نعم ☐ ☐

4- - هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐

5- ماهي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني في تدريب المهارات؟

تكراري ☐ فتري ☐ مستمر ☐

6- حسب رأيك كيف يؤثر التحضير البدني علي الأداء المهارى للاعب أثناء المنافسة؟

.....؟

7-في رأيك هل عند أتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج؟

نعم ☐ ☐

8-في رأيك كيف يمكن للتحضير البدني أن يساعد للاعبين في أداء المهارات أثناء المنافسة في رياضية كرة اليد؟

....؟

<u>المحور الثالث</u>: يساهم التحضير البدني في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية .

1- في رأيك هل للتحضير البدني دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

2- هل عند اعتمادكم علي بناء خطة تدريبه تراعي الجانب البدني أم الجانب المهارى للاعب ؟

نعم ☐ لا ☐

3- ماهي أنواع الخطط التي تحقق لكم أفضل النتائج أثناء المنافسة الرياضية ؟

6.0 ☐ 5.1 ☐ 3.3 ☐

4- هل للتحضير البدني علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

5- هل يمنك ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

6- هل عند الخروج الاضطراري للاعب يؤثر علي الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

7-هل تهتمون أثناء وضع الخطة للاعبين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐

8- هل تري عدم استجابة الفريق للخطة المسطرة ،لها تأثير علي نتائج الفريق ؟

نعم ☐ لا ☐

9-هل سبق لكم أن حققتم الفوز من خلال الخطة التي وضعتموها قبل المنافسة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

10- هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب والمباريات؟

نعم ☐ لا ☐

جامعة أكلي محند أولحاج – البويرة –
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

أسئلـــة المقابلـة :

موجهة الى المدربين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان "**فعالية التحضير البدني والمهارى على الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد أثناء مرحلة المنافسة الرياضية "فئة اواسط**" عبارة عن اسئلة شفوية مسجلة موجهة الى الدربين.

إعداد الطالب:
نعون ياسين.

إشراف الأستاذ:
د. مزاري فاتح.

.

السنة الجامعية: **2014 – 2015**م

- يساهم التحضير البدني والمهارى في تطوير الصفات البدنية والمهارية .

الفرضية الأولى :

1. ما هي أهم الإعدادات التي تركز عليها لتطوير الصفات البدنية والمهارية للاعب أثناء التحضير البدني والمهارى ؟
2. هل تعد برنامج خاص أثناء التحضير البدني المهارى ؟
3. كيف ساهم التحضير البدني المهارى في تطوير الصفات البدنية والمهارية ؟
4. يمكن تحضير البدني والمهارى في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية .

الفرضية الثانية :

1. ما مدى تأثير التحضير البدني والمهارى على التحكم في أداء اللاعب للمهارات أثناء المنافسة ؟
2. هل يؤثر التحضير البدني والمهارى على التحكم الجيد في أداء معينة او كل المهارات التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة .
3. هل هناك علاقة مباشرة للتحضير البدني المهارى مع التحكم في أداء المهارة أثناء المنافسة وكيف تكون تلك العلاقة ؟

- يساعد التحضير البدني والمهارى في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية .

الفرضية الثالثة :

1. هل تقوم بإجراء حصص خاصة للتحضير البدني والمهارى تقييما فيها مدى استجابة اللاعب خططيا ؟
2. هل يمكنك الوصول إلى استجابة خططية جيدة دون تحضير بدني ومهاري ؟
3. ما هي نسبة تأثير التحضير البدني والمهارى على تحضير واستجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة .

ملخص الدراسة

و لقد كان ملخص دراستنا كالاتي

عنوان الدراسة :

"فعالية التحضير البدني والمهارى علي الأداء الرياضي لدي لاعبي كرة اليد أثناء مرحلة المنافسة "فئة اواسط".دراسة ميدانية" للأندية القسم اللوائي لولاية البويرة نادي امل عين بسام ".

و الهدف من الدراسة كان:

معرفة مدى فعالية التحضير البدني والمهارى علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة اليد خلال المنافسة ونقاط التأثير .

مشكلة الدراسة:

هل للتحضير البدني والمهارى تأثير علي الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد أثناء مراحلة المنافسة ؟

- هل يساهم التحضير البدني والمهارى في تطوير الصفات البدنية والمهارية؟
- هل يساهم التحضير البدني والمهارى في لتحكم الجيد في الأداء المهارة أثناء المنافسة الرياضية؟
- هل يساهم التحضير البدني والمهارى في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للتحضير البدني والمهارى تأثير علي لأداء الرياضي للاعبين كرة اليد أثناء مراحلة المنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- يساهم التحضير البدني والمهارى في تطوير الصفات البدنية والمهارية؟
- يساهم التحضير البدني والمهارى لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية؟
- يساهم التحضير البدني والمهارى في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

إجراءات الدراسة:

العينة: عينة مقصودة وكانت متكونة من05 مدربين من فرق البلدي "اواسط امل عين بسام "

المجال المكاني الزماني:

مدربين ولاية البويرة، بلدية عين بسام وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من نهاية شهر فيفري **2015**إلى غاية نهاية شهر ماي**2015**.

المنهج المتبع:

استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

الأدوات المستخدمة في البحث:

استمارة الاستبيان مع المدربين بما فيها أسئلة مغلقة ومفتوحة ونصف المفتوحة.

استمارة اسئلة مقابلة موجهة الى المدربين و مؤطرين الفريق شفوية مكتوبة وموجهة.

النتائج المتوصل إليها:

–الهدف الحقيقي من التحضير البدني والمهارى هو تحسين مستوى أداء الرياضي لدي اللاعبين أثناء المنافسة.

– الاهتمام بالصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.

– زيادة فاعلية التحضير البدني والمهارى لما له دور في الأداء العام لدي للاعبين خلال فترة المنافسة.

–الصفات البدنية والمهارية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين

– الأداء الرياضي الجيد يحقق أفضل النتائج أثناء المنافسة.

الاقتراحات:

– إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني والمهارى للصفات البدنية والمهارية يؤدي إلى أفضل النتائج وتحسين الأداء الرياضي.

– التركيز علي الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي لتواصل إلي نتائج جيدة.

– عدم إهمال التحضير البدني والمهارى الجيد باعتباره جزء وعامل مهم له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.