

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

شعبة: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس

أهمية الإعداد البدني في فعالية لاعبي كرة اليد صنف أشبال

السن من 12 الى 16

دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية جيجل

إشراف الأستاذ:

بولحبيب مبروك

إعداد الطلبة:

زغبيب وليد

ضريف نبيل

عبد الئيش صلاح الدين

السنة الجامعية: 2016م-2017م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللهم لك الحمد، وإليك المشتكى

وأنت المستعان، وعليك التكلان، وأفضل

الصلاة والسلام على عبدك، ونبيك سيدنا محمد

وعلى آله وصحبه أجمعين ونسألك اللهم أن تخرجنا من

ظلمات الوهم، وتكرمنا بنور الفهم، وأن تفتح علينا بمعرفة

التعلم، وأن تلهمنا شكر نعمتك وتجعل علمنا خالصا لوجهك الكريم إنك

يا مولانا سميع مجيب قريب.

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين
الذين يعود لهما الفضل في مواصلة دراستي وأطال الله في عمرهما.
كما لانسى إختوي: زهرة، شهرزاد، نسيم، سامي وفارس
والى كريمة وأبنائها أياذ ويونس وأحمد.
والى زملائي نبيل، صلاح الدين، عبد الحق، إسلام، عماد، شاكِر.
والى كل من كان سندا وعونا لي في مسيرتي الدراسية
وعلى رأسهم الأستاذ بليدوخ.

وليد

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع للوالدين الكريمين

واسأل الله لهما دوام الصحة والعافية

وأن يجعلهما من عباده الفائزين بجنات النعيم

كما لا أنسى جميع طلبة السنة الثالثة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

كما أهدي كذلك إلى زملائي رضا وعبد الحق وليد ونبيل.

وكل من ساهم في إثراء هذا البحث من قريب أو بعيد.

صلاح الدين



إهداء

إلى عائلتي أمي وأبي الغاليان

اللذان يعود لهما الفضل في إتمام مشواري الدراسي

كما أتمنى لهما دوام

أهدي هذا العمل الصحة وطول العمر.

إلى كل من يحمل لقب " خريف "

كما لا أنسى إخوتي فريد ومحمد الهاشمي

إلى جميع من قضيت معهم أوقات جميلة

جميع الأصدقاء خاصة وليد، صلاح الدين، أمير، محمد، سمير، جمال وفاتح

إلى كل طلبة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تبريل

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	التشكرات
	الإهداء
	فهرس المحتويات
	قائمة الأشكال
	قائمة الجداول
أ	المقدمة
04	الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث
05	الإشكالية
05	التساؤل الرئيسي
06	الفرضيات
06	أهداف البحث
07	أسباب اختيار البحث
07	المنهج المتبع
07	مصطلحات البحث
08	الدراسات السابقة
11	الفصل الأول: دور الإعداد البدني
12	تمهيد
13	التدريب الرياضي
13	تعريف التدريب الرياضي
13	طرق وأساليب التدريب
14	التدريب الفتري
14	تشكيل حمل التدريب الفتري
15	الإعداد البدني
15	مفهوم الإعداد البدني
15	تعريف الإعداد البدني
16	الإعداد البدني العام
16	مدة الإعداد الخاص

قائمة المحتويات

19	التوازن بين الإعداد العام والخاص
20	الإختبارات
22	التخطيط الرياضي
23	الدورات التدريبية
23	الدورة الصغرى
25	الدورة المتوسطة
27	الدورة الكبرى
29	الخلاصة
30	الفصل الثاني: تاريخ وقانون كرة اليد
31	تمهيد
32	1- ماهية كرة اليد
32	2- نشأة كرة اليد في العام
34	3- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر
36	4- قانون لعبة اليد في العالم
39	5- مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية
40	6- أهمية ممارسة كرة اليد
41	7- المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد
42	8- خصائص لاعب كرة اليد
56	خلاصة
57	الفصل الثالث: المراهقة ومظاهر النمو
58	تعريف المراهقة
59	المراهقة حسب العلماء
67	الخاتمة
68	الفصل الرابع: المنافسة الرياضية وخصائصها
69	تمهيد
70	مفهوم المنافسة الرياضية
70	أنواع المنافسة الرياضية
73	أهمية وضوابط المنافسة الرياضية
74	الإعداد النفسي للمنافسة

قائمة المحتويات

76	تحليل الأداء التنافسي للرياضي
77	الخلاصة
78	الفصل الخامس: المنهجية وأدوات البحث
79	تمهيد
80	عينة البحث
80	الأداة المستعملة
81	المنهج المتبع
82	الحدود المكانية والزمانية
82	أسلوب التحليل الإحصائي
83	الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج
84	المحور الأول
93	المحور الثاني
104	الفصل السابع: الإستنتاجات والإقتراحات
105	تمهيد
106	الإستنتاج العام
106	مقارنة النتائج بالفرضيات
107	الإقتراحات
110	الخاتمة
112	قائمة المراجع
116	الملاحق

قائمة الأشكال:

الرقم	اسم الشكل	الصفحة
الشكل رقم 01	العلاقة بين المكونات الأساسية لعناصر للياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي. (ديك 1992)	18
الشكل رقم 02	أنواع الدورات الصغرى	25
الشكل رقم 03	أنواع الدورات التدريبية المتوسطة	27
الشكل رقم 04	الدائرة التدريبية الكبرى (ماكروسيكل)	28

قائمة الجداول:

الصفحة	اسم الجدول	الرقم
84	معرفة أهمية التخطيط الجيد	الجدول رقم 01
85	اعتماد المدربين على التخطيط	الجدول رقم 02
86	إختلاف الإعداد البدني عند الأثبال عن الأكابر.	الجدول رقم 03
88	تأثير التخطيط الرياضي على الداء في المنافسات	الجدول رقم 04
89	علاقة فاعلية الأداء بالإعداد البدني	الجدول رقم 05
90	معرفة اهمية التنوع في الوحدات التدريبية الصغرى	الجدول رقم 06
91	معرفة مدى اعتماد المدربين على التحضير النفسي	الجدول رقم 07
92	معرفة إلى أي مدى يؤدي سوء التخطيط الرياضي.	الجدول رقم 08
93	معرفة مدى تأثير التخطيط الرياضي بفلسفة المدرب	الجدول رقم 09
94	معرفة مدى أهمية الإعداد البدني.	الجدول رقم 10
95	درابة المدربين طرق وأنواع التدريب	الجدول رقم 11
96	إدراك العلاقة بين الإعداد البدني والإعدادين المهاري والخططي.	الجدول رقم 12
97	استخدام الإختبارات البدنية	الجدول رقم 13
98	متابعة نجاعة العملية التدريبية.	الجدول رقم 14
99	الفرق بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.	الجدول رقم 15
100	تأثير الكفاءة البدنية للاعب على المنافسة.	الجدول رقم 16
101	تأثير الإعداد البدني على الأداء.	الجدول رقم 17
102	مدى تغير مستوى اللاعبين خلال مرحلة الذهاب والإياب.	الجدول رقم 18

مقدمة

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، والإرتقاء لهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة البدنية، وتعتبر مرة اليد من الرياضات التي ألهمت فضول الكثير من العاملين في مجال التدريب الرياضي والذي بدت ملامح تطوره نظرا لكونها من الألعاب الأكثر شعبية في العالم ودخلها عالم الإستثمار، فيبقى الرهان مفتوحا للوصول إلى العالمية والمستويات العليا.

ونظرا لأن متطلبات هذه اللعبة في تزايد مستمر مع تزايد المنافسات الرياضية التي أخذت طابعا آخر من التميز فبدأ يقاس بها مظاهر التقدم من المحافل الدولية.

ولعل من بين أهم الجوانب التي تلفت الإنتباه هو المستوى البدني إلى الجانب المهاري والخططي للعبة حتى أصبح اللاعب بإمكانه إجراء ثلاث مباريات أسبوعيا وهذا نظرا لتكيف الجسم مع أعمال تدريبية كبيرة إذ يعتبر الإعداد البدني من بين أهم أنواع الإعداد المؤثر في رياضة كرة اليد.

ولقد رأى المختصون أن للتحضير البدني تأثير على اللياقة البدنية حيث يعرفه أبو عبده حسين السيد "أنه عملية اكتساب الرياضي للياقة البدنية، كما يعرف كذلك بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكتسابه للياقة البدنية والحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والإداري".⁽¹⁾

أما بالنسبة لفئة الأشبال لم يكن الإختيار وليد الصدفة ولكن نظرا لما تعني هذه المرحلة العمرية بالنسبة للاعب فالكثير من المدربين يهملون هذا الجانب لإعداد لاعبيهم بدنيا مع إن كل الظروف ملائمة لصنع جيل المستقبل حيث لكل مظاهر النمو تأثير على قابلية كبيرة للتطور السريع في ظل تكنولوجيا نظريات أسس تدريب حديثة مكنت من اقتباسها من مختلف فلسفات المدارس.

لذلك ارتأينا أن يكون موضوع مذكرتنا حول دور الإعداد البدني في فعالية لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف أشبال.

(1) أبو عبده حسين السيد، الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة اليد، ط1، دار الإشعاع، مصر، 2001، ص25.

فيتضمن الفصل الأول: أهمية الإعداد البدني والذي يعتبر أحد الأسس المهمة للنجاح والتقدم في كرة اليد فالناحية البدنية والمهارية والتخطيطية وحتى النفسية جوانب يكمل كل بعضها الآخر.

كما تطرقنا في هذا الفصل أي أنواع الإعداد البدني من عام وخاص ومدة كل مرحلة وعلاقة التوازن في هذه المراحل.

وبعدها أدرجنا الإختبارات الرياضية والتي تعتبر وسيلة علمية يمكن الإعتماد عليها في إثراء العملية التدريبية لمختلف جوانب الضعف والقوة.

هذا ما يؤكد محمد حسن العلاوي، ومحمد نصر الدين رضوان، كثير ما نطبق الإختبارات والمقاييس في المجال الرياضي بهدف الإتقاء كما هو الحال عند إتقاء المبتدئين لنشاط رياضي ما فإننا نقوم بإجراء الإختبارات على هؤلاء المبتدئين للكشف عن قدراتهم واستعداداتهم.⁽¹⁾

كما لم نهمل الحديث عن التخطيط الرياضي إذ ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المستورد، وهو يعتبر أولى الخطوات التنفيذية وكيفية تنظيم الدورات الرياضية.

"وبدون التخطيط لا يمكن تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة المسابقات، ويتوقف تقدم وتطور أداء اللاعبين في أي نشاط من الأنشطة الرياضية على العمل العلمي المخطط، يضع أهدافا محددة أمامه يعمل على تحقيقها".⁽²⁾

أما الفصل الثاني فكان مستهل الحديث عن تعريف لكرة اليد وتاريخها وأهم المواصفات للاعب كرة اليد من فيزيولوجية وأخرى بدنية ومهارات نفسية، بالإضافة أي قانون اللعبة والذي تعتبر كدليل مرجعي لتحسين ظروف اللعب النظيف.

أما الفصل الثالث فقد تميز بالحديث عن فئة عمرية 15-17 أي الأشبال والتي ننوه بها كثيرا نظرا لمختلف مظاهر النمو التي يمكن المراهق من صنع بطل المستقبل ما إن احترم تقنين أعمال التدريب مع مختلف مظاهر النمو في مرحلة المراهقة المتوسطة، وإن إطلاعنا على أهم المشاكل التي يعاني منها

(1) محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية البدنية الرياضية، وعلم النفس الرياضي دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1996، ص43.

(2) زهير الخشاب وآخرون: كرة اليد، دار الكتب للطبع، جامعة الموصل، العراق، 1988، ص201.

المراهق هدفه هو إيجاد الحلول لتوازن شخصية المراهق من خلال ممارسة التدريبات والتحكم في الإنفعالات وتوجيهها ايجابيا.

وهذا ما أكده weineek حيث يقول أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، وهذا ما يحتم علينا تخطيطا منظما طويل المدى في مجال التدريب.⁽¹⁾

أما الفصل النظري الأخير كان حول المنافسة كطابع استثنائي له خصائص وأنواع تؤثر فيه ويتأثر به، مع ذكر أهمية خاصة في تطوير وتنمية بعض السمات النفسية التي تعقدها الملية التدريبية، ثم إن الإطلاع على قواعدها وضوابطها وذلك من أجل التحكم الأمثل في هذه الظروف أبّن تحدث الإستثارة والكفاح تحت الضغط وكلها تتدرج ضمن المهارات النفسية.

أما الفصل التطبيقي فجانبه النظري كان يلمح للمنهج المستخدم في البحث وكيفية اختيار العينة ووسيلة البحث التي كانت الإستبيان لإعطاء الدراسة طابع علمي.

أما الفصل الثاني فكانت عبارة عن نتائج الإستبيان والتي تعتبر كتفسير بالأرقام لأهم المعلومات والمعارف المعالجة في الجانب النظري وبذلك نأمل أن نكون من خلال هذه المذكرة قد ساهمنا في دفع المسيرة العلمية ونكون قد استفدنا منها لأكسب القليل من ترك الكثير.

⁽¹⁾ بن قاصد علي الحاج محمد: تقويم برنامج إعداد لاعبي كرة اليد الفئات الصغرى، جامعة الجزائر، 2004-2005.

الجانب التمهيدي التعريف بالبحث

I-الإشكالية:

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين، إذ يعزو الكثير منهم إلى نقص الجانب البدني للاعب ومنهم من يرى أن السبب عوامل أخرى.

ولهذا ارتأينا الإهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الإرتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية والقدرات الخططية والسمات الإدارية"، وعليه يجب الإهتمام بالجانب البدني والذي يعتبر قاعدة أساسية يبني عليها الجانب المهاري والخططي للوصول إلى تحقيق المستويات العالية، ومعرفة الجرعات التدريبية (الشدة والحجم) المناسبة لكي تكون هنا فعالية للتحضير البدني، ولذلك التركيز على تنمية وتطوير الصفات البدنية لدى اللاعبين، ويكون مرهون كذلك بالإعتماد على اختيارات كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم والتي تمكن المدرب من التتبع الأمثل لمستوى التقدم للأداء الرياضي وكذا مدى تحقيق البرنامج التدريبي للأهداف المعلنة سابقا.

خاصة وأن المنافسة الرياضية تعتبر ذات طابع مخالف يحتم الرفع من القدرات البدنية لمجابهة المشاكل التي تحول دون تحقيق النتائج، وكذلك يجب مراعات الإختيار الأنسب للأنشطة خاصة عند التعامل مع فئة الأشبال والتي تعتبر مرحلة حساسة ذات خصائص نمو، وإستثمار هذه الطاقات بشكل علمي وبأعمال مدروسة تلائم هذا الصنف والتي تؤدي حتما للإرتقاء بالمستوى الرياضي، وهذا ما دعانا لطرح التساؤل التالي:

هل الإعداد البدني دور في فعالية لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة؟.

II-التساؤل الرئيسي:

-هل للإعداد البدني دور في فاعلية لاعبي كرة اليد؟

-الأسئلة الفرعية:

-هل الإعداد البدني العام له تأثير على فاعلية لاعب كرة اليد؟

-هل للتخطيط الرياضي فاعلية لأداء لاعبي كرة اليد؟

III-الفرضيات:**-الفرضية العامة:**

للإعداد البدني دور هام في فاعلية لاعب كرة اليد أثناء المنافسة.

-الفرضيات الجزئية:

-الإعداد البدني العام له تأثير على فاعلية لاعبي كرة اليد.

-للتخطيط الرياضي فاعلية في أداء لاعب كرة اليد أثناء المنافسة.

VI-أهداف البحث:

تهدف جميع البحوث والدراسات العلمية إلى تقصي الحقائق العلمية الدقيقة من خلال التعمق في المواضيع التي تلمح الفضول لدى الباحث لرفع كفاءته وتحسين مستواه، ومن خلال هذا البحث نلمح الأهداف التالية:

-إبراز الدور الفعال الذي يلعبه الإعداد البدني في كرة اليدخلال المنافسة.

-أهم الصفات البدنية الواجب توفرها للاعب كرة اليد.

-تكييف احمال التدريب وما يتماشى مع خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

-معرفة مدى تأثير خصائص المنافسة على فاعلية أداء كرة اليد.

-إدراك العلاقة الموجودة بين الإعداد البدني وأداء اللاعب أثناء المنافسة.

V-أسباب اختيار البحث:

إن اختيار البحوث العلمية يكون انطلاقاً من جانب ذاتي أو موضوعي فبالنسبة للذاتية نظراً لميلنا بجانب التدريب الرياضي، وتطرقنا للأعداد البدني الذي لم يلقي الإهتمام الكبير خاصة في الفئات النسبية الصغرى وحالها الموضوعي اتفاق العديد من المدربين على أهمية إعداد اللاعبين بدنياً في بداية الموسم الدراسي.

IV-المنهج المتبع: نظراً لطبيعة موضوعنا إرتأينا أن نستخدم المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني، فهل نعتمد على ما هو في الواقع.

ويعرف المنهج الوصفي، بأنه استقصاء ينصب على ظاهرة من ظواهر التعليمية، كما هو قائم في الحاضر.

وتحديد العلاقات عن عناصرها أو بين ظواهر العلمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى.⁽¹⁾

IIIV-تحديد مفاهيم الدراسة ومصطلحات البحث:

-**المراهقة:** هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.⁽²⁾

-**تعريف كرة اليد:** هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من 06 لاعبين يستعملون كرة مفتوحة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه يرى الهدف.⁽³⁾

-**الإعداد البدني:** يقصد به ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب لهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية.⁽⁴⁾

(1) الزويبي والغنام، مناهج البحث في التربية، ج1، مطبعة العافي، 1974، ص81.

(2) خليل ميخائيل معوض، قدرات وسمات الموهبين، جامعة الإسكندرية، مصر، 2000، ص15.

(3) مأمور بن حسن آل سلمان كرة اليد بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم لبنان، ص998، ص90.

(4) إبراهيم شعلان وآخرون، كرة اليد البطرية بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1989، ص90.

الفعالية: هي القدرة على إنتاج العمل الأقصى بأقل جهد.⁽¹⁾

المنافسة: هي النتائج عمليات التدريب الرياضي وهي تتويج للمجهود المبذول من طرف اللاعب أثناء التدريب، وهي تتويج للمجهود المبذول من طرف اللاعب أثناء التدريب، هي عامل هام وضروري لكل نشاط رياضي حيث يرى البعض أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة.⁽²⁾

IIIIV-الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة كدليل للباحث من أجل تكملة مواضع نحتية انطلاقا من توصيات وكذا تنمية جوانب أخرى لبحوث مسابقة.

كذا تنمية جوانب أخرى لبحوث مسابقة.

-الدراسة الأولى: دراسة احمد أحسن "رسالة ماجستير" أثر منهاج علمي مقترح في مقياس مرة اليد على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهاج المنفرد".

-أهداف البحث:

-الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث.

-معرفة أثر المنهاج المقترح على عينة البحث من حيث الصفات البدنية والمهارية.

-تطوير الصفات البدنية اللازمة لطلبة المرحلة الأولى.

استنتاجات البحث:

-وجود فروق معنوية بين الإختبارات القبلية والبعديّة عن العينة التجريبية لصالح الإختبارات البعدية أفضل من مستوى العينة الضابطة في مختلف الصفات.

-البرامج المقترح قد أثر إيجابا على مستوى تطور الصفات البدنية أو المهارية عند الطلبة.

-التوصيات:

⁽¹⁾ Micro robert :dictionnaire de la langue Française 1992. P419.

⁽²⁾ محمد حسن علاوي، القياس والتقويم في ت ب و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 200، ص 17-27.

-تنظيم الوحدات التدريبية من حيث الحجم والمستوى من خلال الحصص العلمية وهذا ما يخدم الصفات البدنية والمهارية للعينة.

-وضع اختبارات مقننة لكل سداسي علمي لمعرفة مستوى الإنجاز والتطور.

-إجراء بحوث مشابهة للرفع من مستوى المنهاج في كل الرياضات الفردية والجماعية.

الدراسة الثانية: دراسة بن قاصد علي الحاج محمد "أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة اليد" رسالة ماجستير سنة 1997.

أهداف البحث:

-الكشف عن أسباب تدني استقرار أو مستوى إعداد اللاعبين.

-تحديد مستوى تطور الصفات البدنية والمهارية خلال الفترة الإعدادية لعينة البحث.

-اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية.

إستنتاجات البحث:

-إن النسبة للمدربين الذين يجهلون الخصائص البدنية والمهارية والنفسية هي على التوالي:

46,15% 57,56% 67,68%

-هناك فروق معنوية بين الإختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية، هي في صالح الإختبارات البعديّة عن درجة الحرية 17 ومستوى الدلالة 0,05.

للإختبارات المهارية (مهارة السيطرة على الكرة، قذف الكرة لأبعد مسافة، الجري بالكرة 25 متر بين الشواخص التصويب على المرمى).

-تطابق اتجاه النتائج للإختبارات البدنية والمهارية يعكس مدى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفعاليتّه، وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة اليد.

التوصيات:

ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي الحديث بأسلوب علمي صحيح وذلك بمشاركتهم في المنتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية، تحت إشراف إطارات متخصصة لتحسين مؤهلاتهم العلمية لتأمين مدربين قادرين من الناحية العلمية على تدريب الفرق الجزائرية وإستعمال البرنامج التدريبي المقترح للفترة الإعدادية المقدم في الملحق والإهتمام بتممية الصفات البدنية والخططية والنفسية، كذا إجراء الإختبارات والقياسات في بداية التدريب.

الفصل الأول

أهمية الإعداد البدني

تمهيد:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل، وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لإختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة.

ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، وفي الولايات المتحدة الأمريكية يطلق عليها اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية، وعاطفية.⁽¹⁾

وتشير الحالة البدنية إلى تطور مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية للرياضي، ويعد الإرتقاء بمستوى هذه العناصر واجب أساسيا لبلوغ المستويات العالية من الإنجاز في النشاط الممارس ويرتبط مستوى المكونات الأساسية للحالة التدريبية للفرد بنوع النشاط التخصصي بالإضافة إلى العناصر البدنية العامة والتي تتطلبها الحالة التدريبية لمختلف الرياضات توجد عناصر بدنية خاصة تختلف من رياضة إلى أخرى طبقا لطبيعة كل منها.

(1) محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1992، ص 158.

1- التدريب الرياضي:

1-1- تعريف التدريب الرياضي:

هو مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة، والتي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي.

ويضيف "هولمان 1976" إلى ذلك حدوث تغير مورفولوجي حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى المثبرات الحركية (التمرينات) والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي.⁽¹⁾

يعتبر التدريب عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم، ناشئين، ومتقدمين، إعداد متعدد الجوانب، بدنيا مهاريا وفنيا وخطيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

ويعرفه "هالرا أيضا 1966" إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى.⁽²⁾

1-2- طرق وأساليب التدريب:

تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب. حيث تتمثل طريقة التدريب في الأجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب (هوائي - لا هوائي) وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

أ- طريقة التدريب المستمر.

ب- طريقة التدريب الفارتلك.

ج- طريقة التدريب الفتري.

(1) أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، 1998، ص 3-2.

(2) بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 24.

د- طريقة التدريب تزايد السرعة.

هـ- طريقة التدريب للعب... (1)

و- طريقة التدريب الهيبوكسيك.

ي- طريقة التدريب الدائري. (2)

1-3- التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار آخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب (المشي-الجري الخفيف، مرجحات الرجلين الذراعين... إلخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب، استخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد على التخلص من حامض اللبنيك المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب، وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة لفترات قصيرة نسبيا.

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة بالإضافة إلى النظم الأخرى (الجري بأنواعه، التنس، كرة القدم، السلة، اليد، الطائرة، السباحة... إلخ) يستخدم في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها، حيث على القدرة الهوائية واللاهوائية، هو بذلك يسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف لتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية.

1-3-1- تشكيل حمل التدريب الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد لحمل التدريب الفتري تحديد مسبق للمتغيرات التالية:

-معدل أو مسافة التمرين-شدة التمرين-عدد تكرار التمرين-عدد المجموعات -طول فترة الراحة (العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة) -نوعية النشاط خلال الراحة -عدد مرات التدريب الأسبوعية. (3)

(1) أمر الله البساطي، نفس المرجع، ص 80.

(2) أمر الله البساطي، نفس المرجع، ص 80.

(3) أمر الله البساطي، نفس المرجع، ص 88-89.

المستوى	الشدة خلال فترة التمرين	الشدة خلال استعادة الشفاء	الاتجاه أو الفترة التدريبية
مبتدئ	70-75 أقصى معدل لنبضات القلب	30-35 أقصى معدل لنبضات القلب	20 دقيقة
متوسط	75-80 أقصى معدل لنبضات القلب	35-40 أقصى معدل لنبضات القلب	30-40 دقيقة
متقدم	80-90 أقصى معدل لنبضات القلب	40-45 أقصى معدل لنبضات القلب	40-60 دقيقة

جدول (01) مستوى الشدة خلال فترات التمرين والراحة لثلاث مستويات باستخدام التدريب الفتري. (1)

1-4-4- الإعداد البدني:

1-4-4-1 مفهوم الإعداد البدني:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية والخاصة.

وتهدف عملية الإعداد بصفة عامة إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية ولتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنوية وكذا نوع النشاط الخاص أو الممارس، وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بكاملها. (2)

1-4-4-2 تعريف الإعداد البدني:

يقصد به الإجراءات والتمرينات المحافظة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع لاعب كرة اليد أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا

(1) أمر الله البساطي، نفس المرجع، ص 88-89.

(2) أمر الله البساطي، نفس المرجع، ص 21-22.

لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية، من تحمل وسرعة ورشاقة ومرونة.⁽¹⁾

ويمكن أن يقسم الإعداد البدني إلى:

1-4-3- الإعداد البدني العام:

ويقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه.

ويقصد به أيضا تنمية الأجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة، وذلك عن طريق الحركات والنشاطات باستخدام التمرينات البدنية والحركات الرياضية بدون الأدوات.

والأجهزة، مثل الحبال والمقاعد والأثقال وعن طريق جري مختلف المسافات، بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة.⁽²⁾

ويهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى لاعب كرة اليد بشكل متزن وشامل، وهو أساس الإعداد الخاص ويعني ذلك أن الغرض من التدريب والإعداد العام هو التوصل إلى التعود على حمل التدريب والسرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي والعصبي لجسم والأعضاء الداخلية كافة.⁽³⁾

ويعرفه "تلمان" كل التمرينات التي يضعها المدرب في اتجاه تنمية وتطوير مجموعة من الصفات البدنية، (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة)، وبدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة.

1-4-3-1- مدة الإعداد العام:

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80% من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضا للإرتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين

(1) حنفي مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 09.

(2) مفتي إبراهيم حماد، الهجوم في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 340.

(3) فيصل عياش، لتمر عبد الحق، كرة اليد، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية مستغانم، 1997، ص 09.

خلال تلك المرحلة، وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعياً للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمارين عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمارين الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة.⁽¹⁾

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.⁽²⁾

1-4-4- الإعداد البدني الخاص:

ويهدف إلى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي، ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمة أجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات، أي يعني هنا تطوير العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية، حيث تختلف المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد عن لاعب المنافسات...إلخ.

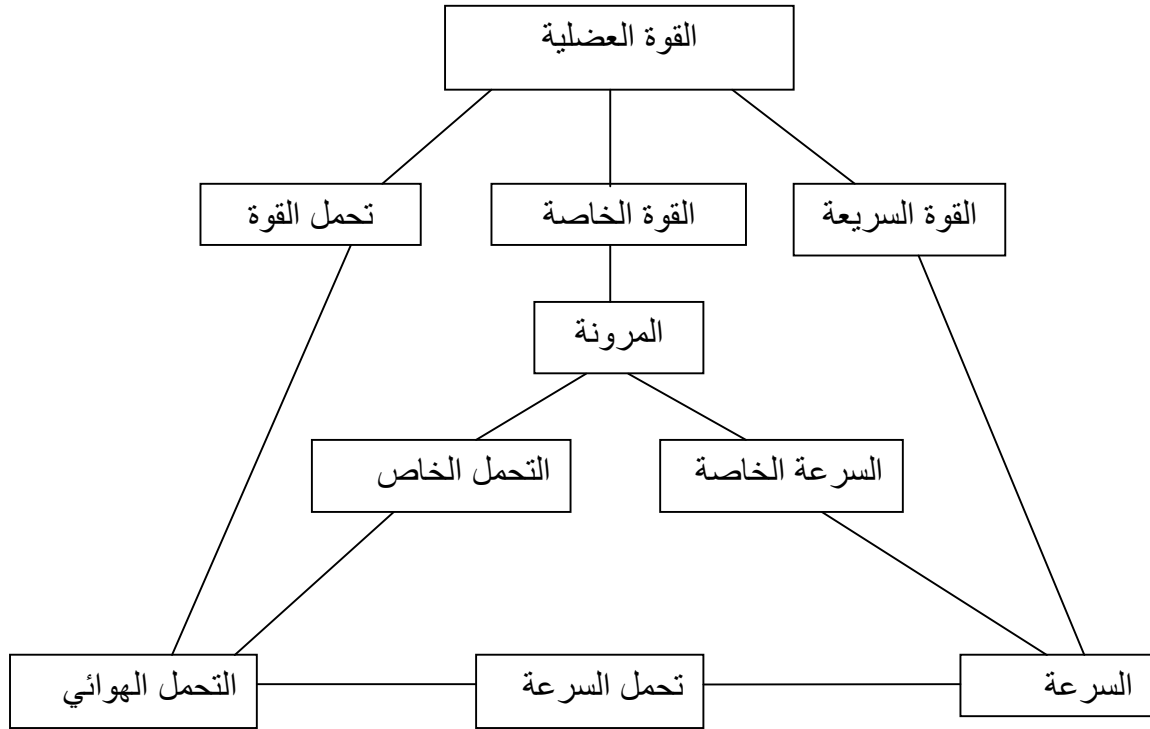
وهنا تصبح العناصر البدنية الخاصة والمركبة والتي تميز كل رياضة عن أخرى، حيث تتحد العناصر البدنية الأساسية للياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل المرنة) مع بعضها البعض في أشكال مختلفة لتكون بما يسمى بالعناصر البدنية الخاصة المركبة والشكل (01) يوضح العناصر العامة، والأساسية على رؤوس المثلث ويقع على أضلاعه ثلاث مركبات تمثل عناصر مركبة، وهي القوة السريعة، تحمل السرعة، ويتضمن المثلث بداخله النوع الخاص لكل عنصر.⁽³⁾

(1) مفتي إبراهيم، "الجديد في المهاري والخططي للاعب كرة اليد"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م، ص 39-38.

(2) طه إسماعيل وآخرون، "كرة اليد بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة اليد"، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص

27.

(3) أمر الله البساطي، مرجع سابق، ص 24.



الشكل (01): العلاقة بين المكونات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي (ديك 1992).⁽¹⁾

1-4-4-1- مدة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة اليد من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.⁽²⁾

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة اليد مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية الخططية للعبة استعداداً لفترة المباريات.⁽³⁾

(1) أمر الله البساطي، مرجع سابق، ص 25.

(2) طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص 29.

(3) طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص 29.

1-4-5-التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

-ويرى البعض ضرورة زيادة الأزيمة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي.

-بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.

-إن الناشئين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة، ولكن معدل نمو مستوياتهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارين تخصصية مهملين تمارين الإعداد البدني العام.

إن الإهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما

يلي:

-توافق درجات الإحمال من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الداء.

-تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الداء المهاري والخططي.

-توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً كبيعي متوازن.

-لا غنى عن استمرار الإهتمام بالأعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمواً بدني متخصص.⁽¹⁾

(1) مفتي إبراهيم، "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة اليد"، مرجع سابق، ص 40.

1-5- الإختبارات البدنية والفيزيولوجية:

1-5-1- مفهوم الإختبار:

لكي يتعرف المدرب على إمكانيات اللاعب بشكل منفرد أو الفريق بشكل جماعي عليه إجراء اختبارات وقياسات للتعرف على هذه المستويات، تقويم اللاعبين باستخدام الوسائل والأجهزة المتطورة للوصول إلى نتائج دقيقة.

هو الإستجابة الحقيقية من قبل اللاعب لحركات مقننة يتوجب أداؤها لأسلوب محدد وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة معينة في كرة اليد.

كما يعرف بأنه طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر.⁽¹⁾

1-5-2- تعريف الإختبار:

عموما هو امتحان يسمح بإصدار أحكام حول شيء ما أو شخص ما، ومن بين بطاريات الإختبارات المستعملة والتي تختلف حسب النشاط الممارس مثلا كرة اليد:

- اختبارات بدنية.
- اختبارات مهارية.
- اختبارات فيزيولوجية.
- اختبارات بيومترية.
- اختبارات بيولوجية.

(1) موفق اسعد محمود، الإختبارات والتكنيك في كرة اليد، دار الدجلة، الأردن، 2007، ص 19.

الإختبارات	بدنية	بيومترك	فيزيولوجية
المستوى 01	في VMA-VO2M الميدان	الوزن-الطول تقرير عن الوزن والطول	وصفة طبية
المستوى 02	سرعة-ثني الركبة-ارتقاء عمودي-رشاقة.	الكتلة الشحمية الكتلة الصافية	تحليل الدم
المستوى 03	القوة العظمى	عمر العظام	في المخبر - VMA VO2M
المستوى 04	سرعة رد الفعل. اختبار خاص		كمية هرمون الكورتزون- والتستسترون

جدول 02 الإختبارات البدنية والفيزيولوجية وبيومترك. (1)

1-5-3- فوائد الإختبارات:

- التعرف على ما وصل إليه اللاعبون من تقدم أي معرفة الحالة التدريبية العامة والخاصة.
- تساعد المدرب على وضع مفردات البرنامج التدريبي بأسلوب علمي دقيق.
- تمكن المدرب من إجراء تعديلات في مفردات البرنامج التدريبي وذلك غي ضوء النتائج التي أفرزتها الإختبارات بعد مدة زمنية معينة من البدء بتنفيذ البرنامج.
- تفيد الإختبارات في تحديد أوجه الضعف لدى اللاعبين وبالتالي يستطيع المدرب وضع برنامج خاص لعلاج هذا الضعف.
- من خلال الإختبارات تتمكن من معرفة معدلات التطور والإخفاق لدى اللاعبين.
- تعد الإختبارات دافع وحافز للاعبين لتجاوز الضعف والإرتقاء بمستواهم البدني والمهاري والخططي.
- تستخدم الإختبارات الرياضية لغرض التنبؤ لمستوى الفرد الرياضي.
- تساعد المدرب في تنظيم وتخطيط عملية التدريب.

(1) Bernard Torpin, Préparation et entrainement du footballeur, Edition Amphora, 2002, p42-43.

من خلال الإختبارات يمكن قياس ومعرفة الإدراك التخطيطي للاعب.⁽¹⁾

1-6- التخطيط الرياضي في كرة اليد:

1-6-1- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

"التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والإستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

1-6-2- خصائص التخطيط الفعال في الرياضة:

كي يكون التغيير ناجحا في المؤسسة الرياضية ويكون التخطيط فعالا ومثمرا لا بد له من أن يشتمل على عدة خصائص ومن هذه الخصائص ذكر ما يلي:

-واقعية الأهداف التي تضعها المؤسسة لنفسها أو المشروع النابع لها.⁽²⁾

-أن تكون الأهداف ذات قيمة حيوية للمؤسسة الرياضية.

-أن يكون التخطيط شاملا لكافة أنشطة الهيئة الرياضية أو المشروع المراد تنفيذه، بمعنى شمول كافة النقاط الهامة.

-كفاية ودقة المعايير الموضوعية في التخطيط.

-أن يضع التخطيط في إعتباره أن يكون تحقيق الأهداف متدرجا، وكذلك السير في الإجراءات.

أن يكون التخطيط مرنا، نظرا لأن التخطيط يتعامل مع المستقبل الذي ينطوي دائما على العوامل الغير أكيدة وإحتمالات التغيير".

-ضرورة وجود تنسيق فعال بين الإدارة المختلفة داخل المؤسسات الرياضية وكذلك التنسيق بين التخطيط.

-توفر العمق والجوهرية في التخطيط والإبتعاد عن السطحية.

(1) موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 20.

(2) د. مفتي إبراهيم حماد، "تطبيقات الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999، ص 27.

- أن يتسم التخطيط بالوضوح والبساطة قدر الإمكان.

- توفير الوقت والجهد والمال قدر الإمكان (الاقتصادية).⁽¹⁾

1-6-3- الدورات التدريبية في كرة اليد:

قام المخططون في مجال التدريب الرياضي بتقسيم الوحدات التدريبية بصورة عامة إلى دورات ثلاثة صغيرة ومتوسطة وكبيرة، لكل دورة من تلك الدورات أهدافها وحجمها وتشكيلاتها وبنائها وديناميكيته المميّزة والتي ترتبط أساساً بكل من مواسم التدريب السنوية من ناحية ونظام المباريات ومستوى اللاعبين والإمكانات المتاحة من ناحية أخرى.

وعلى ذلك يمكن تقسيم تلك الدورات إلى ما يلي:

-الدورة التدريبية الصغرى.

-الدورة التدريبية المتوسطة.

-الدورة التدريبية الكبرى.

1-3-6-1-الدورة التدريبية الصغرى The Microcycle:

تسمى الدورة التدريبية الصغرى بدون الحمل الأسبوعية، حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي، وقد تطول الدورة حتى أسبوعين، وقد تقل حيث تتمثل في يومان تدريبيان، وبذلك يمكن أداء من 1-2 وحدة تدريبية في اليوم الواحد أي في حدود 4-12 وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي، وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل مواسم التدريب وهدف كل موسم من جهة وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة أخرى، حيث تعتبر مكوناً أساسياً من مكوناتها، هذا بالإضافة إلى نوع الدورة هل هي دورة إعداد، أم دورة مسابقات، أم دورة استشفاء، كما يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على مستوى اللاعب وقدرته على تقبل أحجام تدريبية بشدات مختلفة، وبذلك يعتبرها كل من هارا Harre 1979م وعلي البيك 1995م من أهم الوحدات التدريبية لعملية التدريب، حيث يتم تخطيط التدريب على أساس من تركيب

(1) د.مفتي إبراهيم حماد، "تطبيقات الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999، ص 27-28-29.

الوحدات الصغرى والتي تسمح باستخدام إمكانات اللاعب، بالإضافة إلى التوافق الجيد بين التعب واستعادة الشفاء للوصول إلى التعويض الزائد، وعلى ذلك فهي أساس بناء الدورات التدريبية المتوسطة والطويلة حيث يتشكل منها تلك الدورات.

وتعتبر كل دورة صغرى بما تحتويه من وحدات تدريبية، وحدة متكررة ذات اختصاص معين منذ بدء السنة التدريبية وحتى نهايتها، فهي بذلك متغيرة في تشكيلاتها مختلفة في محتوياتها، ليس فقط من مرحلة لأخرى بل من دورة تدريبية لأخرى لاحقة، ومن سنة تدريبية لأخرى أيضاً.⁽¹⁾

1-6-3-2-العوامل والشروط المؤثرة في تركيب الدورة التدريبية الصغيرة:

تحدد الدورة التدريبية الصغيرة طبقاً لعوامل كثيرة لها تأثيراتها التي يجب مراعاتها عند تكوين أو تشكيل دورة الحمل، وقد حدد ماتيفيف (1981) هذه العوامل فيما يلي:

- أنظمة حياة الرياضي، وخاصة النظام الغذائي والعمل فيجب أن يكون هناك ارتباط وتوفيق بين تنظيم الدورة التدريبية الصغرى والنظام الكلي لحياة الرياضي ومراعاة النظام الغذائي ومستوى العمل عند تشكيل الدورة.

- عدد الجلسات التدريبية وقيم الحمل ككل والتي تتحدد طبقاً لاتجاهات التدريب وخصائص النشاط الممارس وحالة الرياضي.⁽²⁾

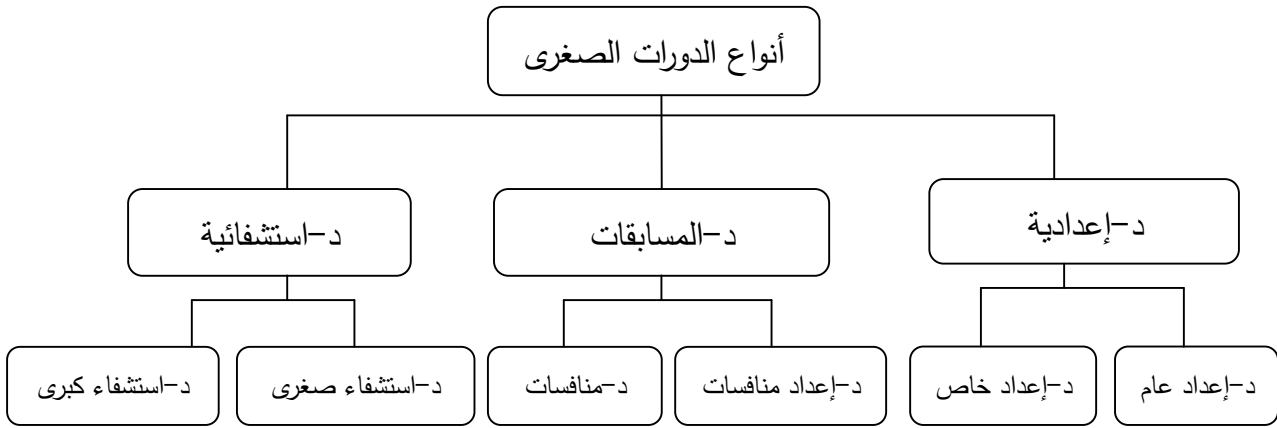
- رد الفعل الفردي للأحمال التدريبية، حيث تختلف ردود فعل الأجهزة الوظيفية الناتجة عن تأثيرات الأحمال التدريبية من رياضي لآخر ومن ثم القدرة على استعادة الشفاء، ويستدعي ذلك مراعاة العلاقة بين قيم الحمل والراحة عند تشكيل دورة الحمل.

- مكان دورة الحمل الصغيرة في النظام لعام لخطة التدريب، حيث يتحدد الغرض المراد تحقيقه من الدورة التدريبية بناء على تكوين متغيراتها ويتوقف ذلك على مكان الدورة الصغيرة داخل الدورة المتوسطة والكبيرة خلال الموسم التدريبي (فترة الإعداد العام أو الخاص أو الإعداد للمنافسة أو المنافسة نفسها).⁽³⁾

(1) بسطويسى أحمد، مرجع سابق، ص 329-330.

(2) أمر الله البساطي، مرجع سابق، ص 141-142.

(3) أمر الله البساطي، مرجع سابق، ص 141-142.



الشكل (02) أنواع الدورات الصغرى.

1-3-3-3- الدورة التدريبية المتوسطة the mesocycle:

لقد تكلمنا عن الدورة التدريبية الصغرى، والتي تمثلها دورة الحمل الأسبوعية، حيث تتمثل بإيقاع حيوي أسبوعي أو أكثر أو أقل حسب ظروف تشكيل حمل التدريب، وبذلك يمكن تجميع عدد من تلك الدورات التدريبية الصغرى وفي حدود من 3-6 دورات لتكون دورة تدريبية متوسطة والتي قد تتمثل في دورة الحمل الشهرية، والتي تتلازم مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية للاعب حيث يبدأ هذا الإيقاع من 23 يوما وحتى 33 يوما (عن شفيبودا Schweboda وآخرين) 1996م، وعلى ذلك تمثل الدورة المتوسطة جزءا أساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية.⁽¹⁾

لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة، فبالنسبة لموسم الإعداد العام يمكن تمثيله في ثلاث دورات متوسطة كل دورة تتمثل في أربع دورات صغرى، هذا إذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل شهرية، وكذلك موسم الإعداد الخاص، هذا بالإضافة إلى موسم المسابقات الإعدادية والرئيسية.

وعلى ذلك يمكن أن يتغير إيقاع الدورات المتوسطة حيث تستمر أكثر من ستة أسابيع وحتى ثمانية أسابيع حيث يتوقف ذلك على ما يلي:

(1) بسطويسى أحمد، مرجع سابق، ص 141-149.

*البرنامج الزمني الخاص بالمباريات المحلية والدولية التي يشترك فيها اللاعب.

*مستوى اللاعب وإمكاناته في المقدرة على التكيف واستعادة الشفاء.

*طرق تخطيط ونظام الدورات الصغيرة.⁽¹⁾

1-6-3-4- بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند تشكيل دورة الحمل المتوسطة:

1- عدد وحدات التدريب وقيم الحمل بها خلال الأسبوع: فمثلا إذا كان عدد الوحدات في الأسبوع من 10-12 وحدة تدريبية فإن دورة الحمل التي تستمر أربعة أسابيع تصل إلى 40-48 وحدة تدريبية، ولذا يجب مراعاة قيم الإحمال التدريبية في الأسبوع عند تشكيل الحمل.

2-مراعاة نسبة توزيع محتويات التدريب:

الإعداد العام والخاص والإعداد المهاري والخططي والمنافسات وتوزيعه على مدار دورات التدريب المتوسطة خلال الفترة المحددة بما يتناسب ومتطلبات المراحل السنوية ومستوى مكونات الحالة التدريبية.

3- أسلوب زيادة حجم الحمل وشدته خلال الدورة مراعاة العلاقة بينهم.

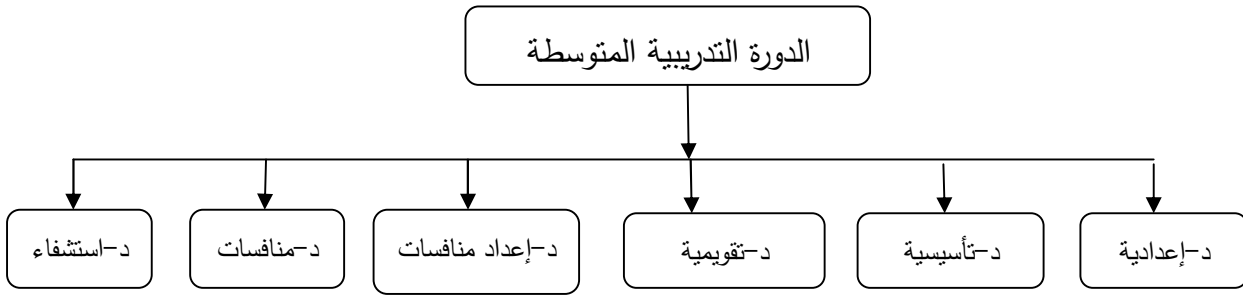
4- مكان الدورة في التخطيط العام للموسم.

5- اتخاذ مسار الحمل شكل الموجات المتوسطة لضمان عدم الإخلال بالتكيف.

6- النظر بأهمية دورات الإستشفاء وخاصة بعد الدورات المرتفعة في قيم الحمل لتجنب حدوث حمل زائد ومن ثم الإعياء البدني.⁽²⁾

(1) بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 149.

(2) أمر الله البساطي، مرجع سابق، ص 152.



الشكل (03): أنواع الدورات التدريبية المتوسطة.

1-6-3-5- الدورة التدريبية الكبرى:

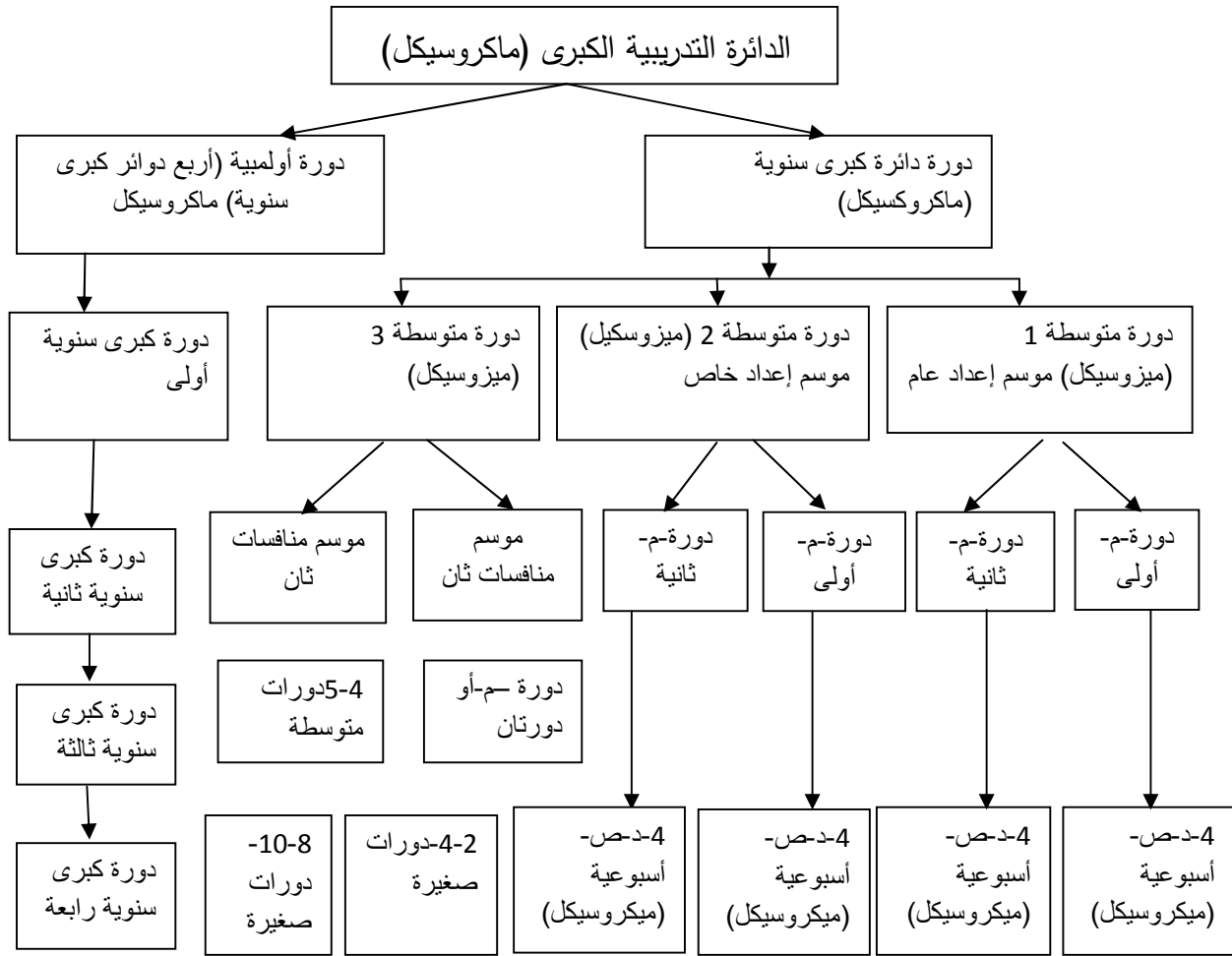
تمثل الدورة التدريبية الكبرى الموسم التدريبي السنوي، وبذلك تسمى بدورة الحمل الكبرى السنوية حيث تتكون من عدة دورات متوسطة والتي تمثل مواسم التدريب، كموسم الإعداد وموسم المنافسات وموسم الانتقال، وبذلك تتكون كل دورة متوسطة من عدة دورات صغيرة، كما هو مبين بالنموذج التالي.

وقد تتكرر الدورة التدريبية الكبرى أربعة مواسم كاملة لتمثل الدورة التدريبية الأولمبية، وبذلك يمكن تكرار الدورة الأولمبية ذات الأربع دورات موسمية لدورتين أولمبيتين أو ثلاث وحتى أربع دورات، بهدف الإعداد الأولمبي طويل المدى.

حيث تبدأ مع اللاعبين من سن مبكرة، وكما هو كطابق في كثير من الفعاليات الرياضية، كالسباحة والجمباز وألعاب القوى.. إلخ تلك الفعاليات المختلفة.

وقد تشمل السنة التدريبية عدة دورات تدريبية في الموسم الواحد والذي يحدده طبيعة ونظام المسابقات، وبذلك فهناك السنة التدريبية بنظام الدورتين، إحداهما شتوية والأخرى صيفية، ونظام الثالث وحتى الخمس دورات، حيث يختلف ذلك من فعالية لأخرى.⁽¹⁾

(1) بسطويسى أحمد، مرجع سابق، ص 351-354.



الشكل (04): الدائرة التدريبية الكبرى (ماكروسيكل).⁽¹⁾

(1) بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 355.

تطرقنا في هذا الفصل إلى تبيان الأهمية الكبيرة التي يحظى بها الإعداد البدني والذي يعتبر أحد الدعائم السياسية التي تبنى عليها العملية التدريبية، وذلك للرفع الكفاءة البدنية وتطوير قابلية وتكيف الأجهزة الوظيفية كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي ولا يتم ذلك إلا باستخدام طرق التدريب المبنية على أسس علمية من تقنين الأحمال التدريبية والراحة اللازمة لإستعادة القدرة على مواصلة المجهود البدني، كذلك ذكر بعض وسائل العملية التدريبية كالاختبارات والتي تسمح بالوقوف عند القدرات البدنية للرياضي، ومن جهة أخرى تقييم المدرب لبرنامج التدريب من أجل التثبيت في حالة نجاحه وكذا التجديد في حالة إخفاقه في الوصول إلى الهدف المنشود.

ومن ثم التخطيط الرياضي والذي يعتبر المرجع الأساسي في تنفيذ الخطوات التنفيذية للعملية التدريبية، من دورات صغرى ودورات متوسطة وأخرى كبرى تكسي العملية التدريبية طابعا يضمن الاقتصاد في الوقت والجهد وبعيدا عن الارتجالية، والاستعداد لما سيؤول إليه المستوى الرياضي.

الفصل الثاني

تاريخ وقانون كرة اليد

تمهيد:

لعبة كرة اليد دائما وفنونها في تطور مستمر، ويرجع هذا التطور إلى التغيير والتعديل المستمر الذي يطرأ على قوانينها بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم إمتاع اللاعبين والمشاهدين، الأمر الذي أدى بدوره إلى انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها من الناشئين.

وان كانت لعبة كرة اليد هي لون من ألوان الصراع الحركي بين فريقين من اللاعبين يحاول كل منهما حيازة الكرة ووضعها في شبكة الخصم، فان هذا الصراع الذي تحكمه قوانين وقواعد محددة كان منذ نشأته مجالا فكريا واسعا وعميقا لمدربي كرة اليد والقائمين على دراسة فنونها، وذلك بهدف تطوير تحركات اللاعبين أثناء الدفاع لسرعة حيازة الكرة وأثناء الهجوم لسرعة ودقة إصابة الشبكة.

وفى وقتنا الحالي وبعد التعديل المستمر لقوانين اللعبة عقب كل دورة اولمبية الذي أدى إلى تنوع اتساع فنونها، فقد أصبح من الصعب إصدار مؤلف واحد يتناول كل موضوعات كرة اليد، كما أن إخضاع الممارسة الرياضية إلى سائر العلوم الإنسانية جعل كرة اليد مجالا علميا واسعا للدراسة والبحث بالإضافة إلى أنها مجالا فنيا لا يعي متغيراته إلا من تعمق في ممارستها وتدريسها وتدريبها.

1- ماهية كرة اليد:

أصبحت كرة اليد أكثر ممارسة على مستوى العالم في مختلف الأعمار والأجناس وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والتنقيط والخداع وغيرها من المهارات المختلفة في (كرة اليد).

تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله (40م) وعرضه (20م) مقسم إلى منطقتين كل منطقة محددة فيها منطقة (6م) المعروفة بالمنطقة المحرومة حيث لا يسمح فيها لأي لاعب سواء كان مدافع أو مهاجم الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب، وتليها منطقة (9م) المعروفة بالمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة على بعد (7م) عن المرمى وكذا منطقة دخول وخروج اللاعبين.

يتكون عدد اللاعبين في كل فريق من (14) لاعب منهم (6) لاعبين داخل الملعب زائد حارس المرمى و(7) لاعبين في الاحتياط، ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم، حيث يبلغ طول المرمى (3م) وارتفاعه (2م)، وذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة بشوطين كل شوط يقدر بـ (30د) تتخللهما فترة راحة مدتها (10د) ومن خصائص هذه اللعبة هي قوة الاحتكاك بين اللاعبين مما تتطلب القوة والرشاقة والسرعة في الأداء والدقة في التصويب.⁽¹⁾

2- نشأة كرة اليد في العالم:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة وخاصة إذا ما قورنت بلعبة كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين وان كان نسب أصل العاب الكرة جميعا إلى تسويكا بنت الملك أونياس ملك ايبس من بلاد الإغريق حيث كانت تلعب كرة اليد مع وصيفتها ذلك أن العاب الكرة الصغيرة والكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية كانت تمثل لهم تلك الألعاب واستعملوا الكرات من الجلد والقش أيضا ويقول "أميل هورل" أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي أن الفرد في بداية نشأته استخدم يديه قبل قدميه ولهذا تعتبر كرة اليد أقدم الأنشطة التي مارسها

(1) إبراهيم محمد المحاسنة : تعليم التربية الرياضية ، ط1، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان ، السنة 2006 ، ص223.

الإنسان حتى قبل كرة القدم ولهذا لا نستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الألعاب.⁽¹⁾

ومن المحتمل جدا أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأولى ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان ولكن بصورة متنوعة فقد أدرج معلم الجمباز الدانماركي "هولجر نلسن" عام 1898 في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة "أدروب" لعبة تشبه كرة اليد الحالية وبعد تسع سنوات اصدر "نلسن" كتيباً عن لعبة والتي كانت تعرف باسم "هاند بولد" وكما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد 1893 على ملعب كرة القدم باسم "حزينا" وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض البلدان أوروبا كألمانيا سويسرا ثم اتخذت "حزينا" صفة كرة اليد سبعة أفراد 1905 أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1930.

وبعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد حيث اصدر معلم السويدي "ولدن" مجموعة من القوانين تحت عنوان الألعاب في الطبيعة ومن ضمن هذه الألعاب ما يشابه كرة اليد الحالية كما مارست السويد 1919 لعبة كرة اليد المشابهة إلى حد بعيد مع كرة اليد (7) أفراد داخل الملاعب المختلفة.

ولكن لم تتخذ اللعبة طبعة المنافسات من حيث قواعدها والتي كانت تحرم الجري بالكرة أو

الهجوم على اللاعب بمجرد حيازته لها.

وكذلك لم تمارس هذه اللعبة أول مرة عندهم بواسطة الرجال لكن بعد ذلك وجدت إقبالا من لاعبي وهذا الإقبال من جانب لاعبي ألمانيا دعا "شلتنر" إلى تنظيم اللعبة بين الرجال كما قام بتعديل بعض قواعدها حتى تأخذ اللعبة طابع المنافسة فأصبح يسمح للاعب بمهاجمة منافسه في حالة حيازة الكرة كما أصبح الجري بالكرة مسموحا به.

وفى عام 1921 أقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد بألمانيا بمدينة "هانوفر" بعد ذلك أقيمت

البطولة الداخلية الأولى في كثير من البلدان، وفى المؤتمر الثامن لاتحاد العاب القوى الدولي المنعقد 1926 في مدينة "لاهاي" بهولندا، انتخبت لجنة لأول مرة تأخذ على عاتقها قيادة لعبة كرة اليد دولياً ووضع قواعد لهذه اللعبة وفى عام 1928 وضعت القواعد الرسمية لكرة اليد وحتى هذا التاريخ كان

(1) منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للمجتمع، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة مصر، سنة 2008 ، ص ص 8 - 9.

اختلاف في قواعد اللعبة بين الرجال والنساء، وفي 24 أغسطس عام 1928 أثناء إقامة دورة الألعاب الاولمبية بأستردام أُنعتت جمعية تأسيسية لأول اتحاد هواة كرة اليد وأصبحت برلين مقرا للاتحاد بحضور عدة دول وتعتبر هذه الدول الأعضاء المؤسسين للاتحاد الدولي، وفي نفس العام وحدت قواعد اللعبة بين الرجال والنساء باستثناء وقت اللعب سيدات 20x2 دقيقة والرجال 30x2 دقيقة، وفي عام-1928 طبعت قواعد اللعبة باللغات الألمانية والفرنسية وذلك عملا على نشر اللعبة وتوحيد طريقة لعبها بين الدول المختلفة.⁽¹⁾

3- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وبذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما أن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية.

ونشير هنا أن هذه المرحلة بين 1930 -1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن.

ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين "حمند عبد الرحمن وإسماعيل مداوي" بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي :

1- فريق (SAINT-EVGENE) بولوغين LOMSE

2- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R.U.A).

3- فريق المجموعة اللائكية لكلية الجزائر العاصمة (G.L.E.A) .

⁽¹⁾ منير جرجس إبراهيم : نفس المرجع السابق، ص ص 9 - 10.

4- فريق نادي الجزائر لكرة اليد (H.B.C.A).

5- فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A).

6- فريق من عين الطاية.

7- فريق سبارتو وهران. (1)

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط "الجزائر، وهران، قسنطينة" أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق (LOMS) في سنة 1963.

كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر في نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن عن تنظيم بطولة شبه رياضة، حيث يتم فيها توزيع نوادي العاصمة إلى مجموعتين واحدة من الشرق والأخرى من الغرب. (2)

بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحدثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة.

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت اثرى قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تظم سبع جمعيات.

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالإحداث كونها عرفت ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما سجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات للاعبين آنذاك يصل إلى (1500) موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات للاعبين يفوق (20.000) بطاقة.

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشرة سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة البيد وذلك بقاعة حرشة ابتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل عن 18 منتخبا من الصنفين ذكور وإناث. (3)

(1) مجلة الوحدة الرياضية، العدد 595، 18 مارس 1992، الجزائر، ص 35

(2) جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتاب العلمية، مصر، سنة 1993، ص 371

(3) جميل نصيف: نفس المرجع السابق، ص 371.

4- قانون لعبة كرة اليد في العالم:

المادة (1) الميدان: شكله مستطيل يضم مساحة تقدر 40م طولاً و20م عرضاً وتسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى.

المادة (2) المرمى: طولها2م وارتفاعها2م العارضة والقائمين تكونان من المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين واضحين ويكون مزود بشبكة مغلقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة مساحة المرمى وتكون محدودة بخط مستقيم 3متر ومسطر لمسافة 6م أمام المرمى ويكون مستمر مع طرف مربع دائرة بقياس 6م الخط الذي يحدد ساحة المرمى يسمى خط ساحة المرمى علامة من 15سم توضع أمام مركز كل مرمى ومتوازية وعلى بعد 4م من الجانب الخارجي بخط المرمى المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد 3م و9م أمام المرمى

-علامة 7م تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد7م.

-خط الوسط يربط بين الخطوط ويبلغ قياسها5سم.

-علامة 15سم تحدد منطقة التبادل على كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ويبلغ قياسها 5سم عرضاً.

-بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الساعد8سم.⁽¹⁾

المادة (3) الكرة: تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون ومستديرة الشكل بالنسبة للشباب يبلغ قياس محيطها58الى60سم الوزن 425 إلى 475غ أما بالنسبة للشابات يبلغ قياسها 54 إلى 56سم الوزن 326 إلى 400غ.

المادة (4) اللاعبين: يتكون الفريق من (14) لاعب (7) لاعبين في كل فريق والباقي يكون على كرسي الاحتياط ولا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط

المادة (5) زمن المباراة: زمن المباراة من شوطين كل شوط30د بينما فترة راحة10د لجميع الفرق ذكور وإناث من 18سنة فأكثر.

⁽¹⁾ منير جرجس: قانون كرة اليد ، دار الكتاب الحديث ، مصر ، سنة1995 ، ص ص 23 - 24.

المادة (6) حارس المرمى: يمكن للاعب الذي يكون في مركز حارس المرمى أن يصبح لاعبا للملعب في أي وقت بزى مختلف وهذا ينطبق على لاعبي الملعب أيضا إذا أصبحوا حراسا للمرمى يجب أن يتم تبديل حارس المرمى من منطقة التبديل.

المادة (7) لعب الكرة: يسمح للاعب :

- إيقاف ومسك وضرب ورمى الكرة باستخدام اليدين (القبضة أو اليد المفتوحة) أو الذراعين أو الرأس أو الجذع أو الفخذين أو الركبتين.

- الاحتفاظ بالكرة لمدة اقصاها 3 ثواني في اليد أو عندما تكون الكرة مستقرة على الأرض.

- التحرك والكرة في اليد بما لا يتجاوز 3 خطوات.

المادة (8) الدخول على المنافس: يسمح للاعب :

- استخدام اليدين أو الذراعين للاستحواذ على الكرة.

- لعب الكرة بعيدا عن حوزة المنافس بيد واحدة مفتوحة ومن أي اتجاه.

- حجز المنافس بالجذع حتى إذا لم تكن الكرة بحوزته ولا يسمح للاعب بغير ذلك.

المادة (9) تسجيل الأهداف: يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خط المرمى الداخلي ولم يرتكب الرامي أو زملائه أثناء ذلك أية مخالفة.⁽¹⁾

المادة (10) رمية الإرسال: يؤدي رمية الإرسال الفريق الذي يربح القرعة واختار الكرة، فيختار المنافس نصف الملعب وفي حالة اجتيازه نصف الملعب يؤدي الفريق المنافس رمية الإرسال، تؤدي رمية الإرسال في بداية الشوط الثاني للفريق الآخر، تجرى قرعة جديدة قبل الوقت الإضافي.

المادة (11) الرمية الجانبية: تحتسب الرمية الجانبية إذا عبرت الكرة بكاملها خط الجانب والآخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع قبل أن تعبر خط المرمى الخارجي لفريقه.

المادة (12) رمية المرمى: تمنح رمية المرمى إذا عبرت الكرة بكاملها خط المرمى الخارجي.

المادة (13) الرمية الحرة:

⁽¹⁾ منير جرجس: نفس المرجع السابق، ص 24 - 25.

تحتسب الرمية الحرة في الحالات التالية:

التبديل الخاطئ أو الدخول للملعب مخالفا للقوانين أو القواعد، مخالفات حارس المرمى مخالفات لاعب الملعب لقواعد منطقة المرمى، المخالفات المتعلقة بقواعد لاعب الكرة تعمد لاعب الكرة عبر المرمى أو خط الجانب، اللعب السلبي، مخالفات قواعد اللعب التي تخص الدخول على المنافس، رمية الإرسال، الرمية الجانبية، رمية حارس المرمى، الرمية الجزائية، رمية الحكم، الأداء الخاطئ للرميات، السلوك غير الرياضي والتهجم.

المادة (14) الرمية الجزائية: تحتسب الرمية الجزاء:

- عند إضاعة فرصة محققة لتسجيا هدف في أي جزء من الملعب.
- عندما يحمل أو يأخذ حارس المرمى الكرة من خارج منطقة مرماه إلى داخلها.
- عند دخول اللاعب منطقة مرماه واثرت ذلك على هجوم المنافس الذي بحوزته الكرة.
- تعمد اللاعب إرجاع الكرة إلى منطقة مرماه داخل منطقة المرمى وقام بلمسها حارس المرمى.
- إطلاق صفارة بدون مبرر في نفس وقت وجود فرصة واضحة للتسجيل.
- إهدار فرصة واضحة للتسجيل عندما يتداخل أحد غير مصرح به بالتواجد بالملعب.

المادة (15) رمية الحكم: يستأنف اللعب برمية الحكم إذا:

- توقف اللعب بسبب ارتكاب كلا الفريقين مخالفة لقواعد اللعب في نفس الوقت.
- إذا لمست الكرة السقف أو أي عائق مثبت فوق الملعب.
- إذا أوقف اللعب دون وجود مخالفة للقواعد ولم يكن من الفريقين مستحوز على الكرة.

المادة (16) أداء الرميات: قبل أداء الرميات يجب أن تكون الكرة مستقرة في يد الرامي ويكن مر كل

اللاعبين طبقا لقواعد اللعب قبل أداء الرمية.⁽¹⁾

- يجب تصحيح الوضع الخاطئ.

المادة (17) العقوبات: يجوز إعطاء إنذار:

- المخالفات التي تخص الدخول على المنافس.

(1) منير جرجس: نفس المرجع السابق، ص 26 - 27.

- المخالفات التي تخص الدخول على المنافس والتي تعاقب تصاعديا.
- السلوك غير الرياضي من اللاعب أو الإداري.

المادة(18) الحكام: يدير كل مباراة حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما مسجل وميقاتي.

المادة(19) المسجل والميقاتي: يراجع المسجل قائمة الفريقين فقط اللاعبين المسجلين الذين لهم حق الاشتراك وبالاشتراك مع الميقاتي في مراقبة اللاعبين الموقوفين أو اللاعبين الذين انضموا بعد بداية المباراة المسجل مسؤول عن ورقة التسجيل ويسجل أحداث المباراة والملاحظات والأهداف والإيقاف والاستبعاد والطرده.⁽¹⁾

5-مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء ومعظم الأنشطة الرياضية في اطار تصنيف منطقي.

وفيما يلي لعرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول مكانة كرة اليد ضمن التصنيفات للأنشطة.

-تصنيفات "كوديم" حيث ضم كرة اليد ضمن أنشطة رياضية تتضمن توقعات لحركات الغير من أفراد وهي الألعاب الجماعية التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا.⁽²⁾

-أما "تشارلزبوتشر" فقد ضمنها ضمن الألعاب الجماعية التي تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية.

-أما تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا) فتصنف كرة اليد ضمن قسم الألعاب الجماعية، حيث يضم رياضات "كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة... الخ .

-أما تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقا) لكرة اليد تقع ضمن قسم الألعاب الكبيرة حيث تتضمن كرة القدم والسلة... الخ.⁽¹⁾

(1) منير جرجس: نفس المرجع السابق، ص ص28-29.

(2) كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، سنة2001، ص ص18-20.

-ومن خلال هذه التصنيفات للعلماء والدول للأنشطة الرياضية، إن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم مختلف الأنشطة الرياضية الكروية.(2)

6- أهمية ممارسة كرة اليد:

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن باقي الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى والتي تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين وذلك لما تتطلبه من قدرات خلاقة من ممارستها، فهي كنشاط رياضي يعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يتناسب متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه ونظرا لما تتميز به كرة اليد من بساطة وما لها من قيمة تربية بدنية تجاهها فإنها من الألعاب المحببة للجنسين كما تتميز كرة اليد بنواحي عديدة فإمكانياتها بسيطة وسهلة حيث تعلمها والتقدم بها.

قانونها بسيط ويمارسها الجنسين في مختلف الأعمار وهي مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة لما تتطلبه من سرعة وكفاح مستمرين للمهاجم والمدافع، يشاركونهم في هذا الكفاح حارس المرمى عند التصدي للهجوم وبالتالي فهي من الألعاب الرياضية التي تكسب ممارستها مواصفات خاصة تؤدي إلى تغير وتحسين كثيرا من العمليات الفسيولوجية مما ينتج عنه القدرة على الاحتفاظ بالمجهود التكيفي والمقدرة على مقاومة التعب وذلك نتيجة للتدريب المنتظم ولما كانت كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب عمل مجموعات عضلية كثيرة بقوة ولفترة طويلة، فإن هذا العمل يتطلب بالضرورة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وذلك لأن العضلات لا يمكن أن تعمل باستمرار دون أن تمد بالأكسوجين اللازم لعملها، كذلك لإزالة الفضلات المتراكمة في العضلات أي أنه كلما زادت كفاءة هذين الجهازين كلما أمكن القيام بعمل عضلي لفترات طويلة، إن كرة اليد توفر وسائل ممتازة تساعد على تربية للاعبين على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات.

كما تعمل على إكساب اللاعبين السمات الخلقية والإدارية وهي وسيلة ناجحة في تربية الأفراد على التفكير والتصرف الجماعي فكل فرد من أفراد الفريق يعمل من أجل الجماعة حيث يتبين أن اللعب

(1) كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسين: نفس المرجع، ص ص 88-89.

(2) كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسين: نفس المرجع، ص ص 88-89.

الجماعي هو الطريق الوحيد لإحراز الفوز، إن كرة اليد لها تأثير على لياقة الفرد الوظيفية أي على كفاءة وحيوية وأجهزته المختلفة ولها أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث تنمي للاعبين قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم بجانب إكسابها للاعبين التوافق الحركي الجيد.⁽¹⁾

7- المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد وهي احد الجوانب الهامة في خطط التدريب اليومية والأسبوعية والفطرية والسنوية فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في الملعب ومهارات الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب إلى المميزات التي تؤهله لذلك في تنمية وتطوير الصفات البدنية حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء العملي والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات لذلك فان التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية، يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة والتمارين التي تنمي الصفات البدنية تعتبر جزءاً ثابتاً في برنامج التدريب طوال العام، ويقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يصفها المدرب ويتدرب عليها اللاعب لينمي ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي وبدونها لاستطيع اللاعب الارتقاء بالأداء ويمكن حصر المتطلبات الضرورية للاعب كرة اليد في:

الصفات البدنية للإعداد العام:

التحمل - القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة -

حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد وكما يمكن تنمية هذه الصفات من خلال التمارين البدنية سواء بأدوات أو بدونها أو استخدام الأجهزة.

الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص:

القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - "القدرة العضلية" - تحمل السرعة

(1) زكى محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد على: مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية، سنة 2004، ص 88

حيث يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة والضرورية للأداء في لعبة كرة اليد وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخطئية على أن يكون مرتبطا بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب وفي هذا الإعداد يكون التركيز على المهارات والخطط بالتدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية.

الصفات البدنية الأخرى:

تحمل الأداء - التوافق - التوازن - الدقة، وهي صفات بدنية كلها مرتبطة بالأداء المهاري والخططي وهي ممزوجة بأكثر من صفة بدنية يستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أو تكرار الأداء أو التحركات المختلفة أثناء القيام⁽¹⁾ بالجوانب المهارية والخطئية بالكرة أو بدونها سواء في الهجوم أو الدفاع والتمرينات هي الوسيلة الأساسية لتنمية وتطويرا لمتطلبات المهارية للعبة كرة اليد وتنقسم إلى: تمارين خاصة بكرة اليد:

-تمارين المنافسات والمباريات.

-تمارين الراحة الايجابية.⁽²⁾

8- خصائص لاعب كرة اليد:

يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص والتي تتناسب مع طبيعة اللعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص ما يلي:

8-1- الخصائص المرفولوجية:

إن أي لعبة سواء كانت فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية ، طول القامة

(1) عبد الرحمان درويش، قديري سيدون آخرون: القياس والتقييم في كرة اليد، ط1، مصر، سنة2002، ص ص73-75.

(2) عبد الرحمان درويش: نفس المرجع السابق، ص75.

معتبر، كما يتميز أيضا بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذلك يد واسعة وسلميات الأصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد .

8-1-1-1-النمط الجسماني: إن النمط الجسماني للاعب كرة اليد هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلميات الأصابع مما يساعد السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولان كرة اليد تعتمد على نسبة معتبر من القوة التي توفرها العضلات فان النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة .

8-1-1-1-الطول: يعتبر عامل الطول عامل مهما وأساسي وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء.

وفي الدفاع كذلك ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي.

هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يتميز بطول القامة فلاشك انه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة.⁽¹⁾

8-1-1-2-الوزن :

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر/kg ، وكما أن هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعب كذلك

ولكن نحسب الوزن للاعب عادة نطرح 100 من طول للاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن خفة اللاعب تتعلق بسرعة الانطلاق من خلال التحرك والانتقال ومن خلال التحرك الهجومي والدفاعي.

ومن خلال تطور اللعبة في العصر الحديث نجد الاهتمام بعامل الطول يتبعه الوزن الذي يساعد على الالتحام والقوة وسرعة الانجاز.

(1) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسا نيس: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، سنة 2001، ص

8-1-1-3- عرض الكتفين:

هذه الصفة لها أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة اليد حيث تؤثر على قوة القذف والرمي كما لها أهمية كبيرة لحارس المرمى حيث تسمح له بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

8-1-1-4- الشبر:

يجب أن تكون الأصابع متباعدة على بعضها البعض فالتساع الأصابع يمثل مساحة الكف والتي تساعد وتسهل على اللاعب مسك الكرة بسهولة.

8-1-1-5- المرونة:

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعب كرة اليد تكون كبيرة وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمير، حيث يكون الارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذلك قوة وسرعة التمير.⁽¹⁾

8-2- الخصائص الفسيولوجية:

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي والفسيولوجي يتميز بأنه:

-سريع : سرعة التنفيذ كبيرة جدا.⁽²⁾

-قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمير بفعالية كبيرة.

-قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر أعراض التعب.

-ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات لاهوائية هائلة.

-بما أن مراحل التعب في كرة اليد تتطلب أو تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثوان) هذا ما يتطلب قدرة لاهوائية لاحمضية للاعب.

-لعبة كرة اليد تطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن هذا جليا في بعض مراحل التعب في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويلا نسبيا ووقت الراحة قصيرا جدا).

(1) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسا نيس، ص ص18-20.

(2) كمال عبد الحميد، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة1978، ص25.

8-3- الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية ضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح.

التوازن: ضروري للاعب في كل التحركات و القفزات التي يقوم بها

الرشاقة: هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة

التنسيق: مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة

التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء: يسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى ذلك هو أن يميز اللاعب ما سيفعله بذراعيه

8-4- الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة وهي :

-المواجهة والمثابرة والانتصار.⁽¹⁾

9-المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد

يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ احد لاعبي الفريق على الكرة بعد العمل الدفاعي ليبدأ الهجوم من خلال القيام بالهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم وطبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها وتوظيف تلك المهارات للقيام بالعمل الخططي وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة والتوقف وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة من حيث تخضع هذه اللعبة للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة والمواقف ارتباطها بحركات المنافس فكرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية عند كثير من الألعاب الأخرى الجماعية والأمر الذي يؤدي إلى أن يكون اللاعب أغلب فترات المباراة حول منطقة المرمى وهذا ما يتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد المهارات الهجومية والدفاعية.

(1) كمال عبد الحميد، زينب فهمي، نفس المرجع، ص ص25-26.

إن المهارات الهجومية من المهارات التي يستخدمها لاعبي الفريق لتحقيق الهدف من الهجوم وهو تسجيل الأهداف خلال المواقف والعمليات الهجومية .

1- المهارات الهجومية بدون كرة:

1-1- وضع الاستعداد الهجومي: هو الوضع الذي يكون عليه اللاعب دائما في استعداد للهجوم من خلال الانطلاق في توقيتات مختلفة لتعامل مع الكرة وكما يتطلب على المهاجم توزيع نظره لكشف أماكن تواجد زملائه والمدافعين بالإضافة إلى تشكيلاتهم.

1-2- البدء: ويقصد بالبدء انطلاق اللاعب المهاجم انطلاقا سريعة مفاجئة بغرض اكتساب فرصة الهروب من الرقابة الدفاعية للاعب الفريق المنافس عند أداء أي مهارة هجومية مع الحفاظ على وضع الاستعداد لاستقبال الكرة والتصرف معها.

1-3- العدو: هو محاولة وصول اللاعب للسرعة القصوى والمحافظة عليها بغرض اكتساب ميزة على اللاعب المنافس وعدو اللاعب في كرة اليد مماثل للعدو في ألعاب القوى وتوضح أهمية العدو بصورة كبيرة أثناء الهجوم الخاص بأنواعه .

1-4- الجري مع تغيير سرعة الجسم: وهي مهارة يقوم بها المهاجم للهروب من الملازمة الدفاعية فعندما يفشل المهاجم في إكساب أو الحفاظ على ميزة العمل فيكون هنا من الضروري أن يحاول المهاجم من الإفلات من الرقابة عن طريق تغييره لاتجاه الجري أو تغيير السرعة .

1-5- التوقف: تعتبر مهارة لتوفق عكس مهارة البدء وهي مضادة لها من حيث الأداء ولكن لكل منهما نفس الهدف ومهارة التوقف لا يمكن أن تؤدي مستقلة بذاتها إذ يجب أن يكون الجسم مكتسبا لسرعة وفيها يرتكز اللاعب على أحد القدمين في اتجاهها الجري لتعمل قدم الارتكاز من خلال اتصالها المستمر بالأرض وانشاء مفصل الركبة عند فرملة الجسم ومقاومة اندفاع الحركة، كما يتبع التوقف بدوران الجسم وأحيانا أخرى بلف الجذع .

1-6- الخداع بالجسم: وفيه يستخدم المهاجم جسمه برشاقة كبيرة للهروب أو المرور من المدافع للوصول إلى ثغرة يسهل استلام الكرة أو إحتلال مكان مؤثر يستطيع من خلاله اللاعب المهاجم اكتساب ميزة أفضل عند التصويب على المرمى.

1-7- الحجز: وهي مهارة هجومية يقوم فيها اللاعب المهاجم بعمل إعاقة قانونية مؤقتة لوقف أو تغيير حركة المدافع وهو مهارة فردية تكسب زميل المهاجم ميزة سواء كان التصويب وهو أنواع:⁽¹⁾

✓ **الحجز الأمامي:** ويكون استخدامه جهة المهاجم بصورة للمدافع كما يحدث غالبا في تحرك المهاجمين في اتجاه حائط للمدافعين خلال الرمية الحرة.

✓ **الحجز الجانبي:** ويكون باعتراض المنافس بالجزع من أحد جانبيه كما يحدث عند منطقة المرمى بواسطة مهاجم الدائرة.

✓ **الحجز الخلفي:** وهو أنسب طرق الأداء من الناحية القانونية، أو من ناحية متابعة الكرة وغالبا ما يؤدي بواسطة المهاجم الطائرة حيث يتحرك للأمام كي يحجز مدافع قرب خط الرمية الحرة وكما يجب أن يكون توافق في الأداء بين المهاجم.

2- المهارات الهجومية بالكرة: وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذا على الكرة في لحظة استلامها فالمهارة الهجومية بالكرة تعتبر الأساس والقاعدة الرئيسية للعبة، فإتقان اللاعب لتلك المهارات تعطى له الفرصة للوصول إلى أفضل مستويات الرياضة العالية بالإضافة إلى تمييز في تنفيذ والتصوير الخططي لفريقه بإتقان أثناء المباراة وحيث أنها تأخذ وقت وجهد وفكرا للمدرب بكثير بغرض تعلمها أو تدريبها وتطوير مستوى إتقانها

2-1- مسك الكرة: مسك المهاجم للكرة محدد بفترة قصيرة طبقا للقانون يجب ألا يتعدى ثلاث ثوان، يقوم خلالها اللاعب المهاجم بأداء الخطط المطلوبة والذي من خلالها يستطيع التحكم في الكرة وتلعب مساحة كف يد اللاعب وطول أصابعه دورا هاما في قدرة اللاعب في مسك الكرة والتحكم فيها سواء كان تمرير أو تصويب أو خداع .

-مسك الكرة باليدين

-مسك الكرة بيد واحدة

2-2- استقبال الكرة: وهو قدرة اللاعب على استلام الكرة في جميع الحالات سواء سهلة منها أو صعبة ومن الثبات والحركة وكما أنها عامل هام في الحفاظ على عامل السرعة سواء أثناء تحرك اللاعبين أو

⁽¹⁾ عماد الدين، عباس أبو زيد، مدحت محمود عبدا لعالى الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد، ط1، مصر، سنة2008، ص 6-9.

دون ارتباك كما يجب على اللاعب الذي يقوم باستلام الكرة أن يتخذ وضعية ومكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع اللاعب المنافس من قطعها وتنقسم مهارة الاستقبال إلى:

- ✓ **لقف الكرة:** وهو استلام الكرة في الهواء مباشرة باليدين أو بيد واحدة لسد قوتها.
- ✓ **إيقاف الكرة:** يكون بإيقافها أولاً ثم الاستحواذ عليها أثناء ارتدادها من الأرض.⁽¹⁾
- ✓ **التقاط الكرة:** قد يجد اللاعب الكرة ملامسة للأرض سواء ساكنة أو متحركة نتيجة ارتدادها من المرمى أو الحارس أو المدافعين، عندما يقوم اللاعب بعملية التقاط الكرة لمواصلة نشاطه الهجومي.
- 2-3- **تمرير الكرة:** يعتبر التمرير الصحيح من حيث القوة والسرعة والدقة المطلوبة احد أهم أسباب تفوق الفرق في كرة اليد فنجاح الهجوم في كرة اليد الحديثة يتطلب ضرورة قيام اللاعبين بالتمرير بالدقة والقوة والسرعة المطلوبة للتأمين وصول الكرة إلى المكان بنجاح قبل أن تكون عرضة للقطع من قبل المنافس والتمريرات السريعة والدقيقة مؤشرا لمستوى الإعداد المهاري للفريق من خلال إتقان أنواع التمريرات وسرعة استخدامها وينقسم إلى:

التمرير القصير: وهي التمريرات التي يستخدمها الفريق المهاجم لبناء الهجوم من المراكز لزيادة تنقل الكرة بين لاعبي الهجوم في خط مستقيم ولمسافات قصيرة بالسرعة والدقة والقوة المناسبة حتى يستطيع اللاعب المستلم الاستحواذ عليها.

- **التمريرة الصدرية بالدفع:** ويكون دفع الكرة بسرعة لمسافات قصيرة وبطريقة مباشرة دوت القيام بأية حركية تمهيدية ويتم ذلك باليدين أو بيد واحدة ويكون دوما على مستوى الصدر.
- **التمريرة الرسغية:** وهي أكثر استعمالا وتؤدي هذه التمريرة بيد واحدة وتستمد قوتها من ثني الساعد في اتجاه العضد ومع حركة الرسغ .

- **التمريرة بالأرجحة:** وهنا تكتسب التمريرة قوتها من أرجحة الذراع بدون ثني مفصل المرفق وتتم بيد واحدة ومن مستوى الحوض أو اليدين معا.

التمرير الطويل: ويستخدم هذا النوع من التمرير لنقل الكرة لمسافات طويلة وخاصة أثناء القيام بالهجوم الخاطف أو عند التصويب على المرمى ويعتبر هذا النوع من التمرير أحد المتطلبات الأساسية التي يجب أن تستخدم في المباريات لتحقيق الفوز خاصة بعد تطور كرة اليد واتسامها بالسرعة خاصة عند القيام بعمليات الهجوم.

(1) عماد الدين أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي : نفس المرجع السابق، ص 9 - 21.

-**التمرير من الجري:** يستخدم هذا النوع من التمرير في مواقف اللاعب المختلفة ومن أكثر أنواع التمرير شيوعاً وخاصة خلال الهجوم الخاطف لما يتميز به من نوعه الأداء وانتقال الكرة واللاعب إلى أماكن هجومية أفضل ويتميز هذا النوع بالتمرير بالسرعة وتكمن أهمية في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التمرير وهناك بعض التمريرات (1).

-**التمرير من الوثب:** وهو أن يقوم اللاعب المهاجم بالتمرير فوق المدافع الذي يحاول منع الهجوم.
-**التمريرة المرتدة:** ويمكن أداء التمريرة المرتدة عن طريق اللاعب إلى زميله من خلال مدافع يقي بينهما ولكن يجب أن يراعي اللاعب نقطة سقوط الكرة وقوة التمرير بالإضافة إلى مسافة التمرير ومكان وقوف الزميل.

2-4-التصويب: إن الهدف من أداء اللاعبين للمهارات و الجوانب الهجومية والخطئية هو تسجيل الأهداف لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة وتلعب السرعة والقوة والدقة دوراً أساسياً في نجاح التصويبات للاعبين على المرمى وكما أن المسافة لها علاقة بالتصويب فكلما كانت المسافة قصيرة كلما كانت التصويبة دقيقة والعكس بالنسبة للمسافة الطويلة وتلعب هنا السرعة من حيث الأداء في التصويب المناسب حتى يمكن استغلال ثغرات بين الفريق المنافس في التوقيت المناسب وينقسم التصويب بدوره إلى ما يلي:

-**التصويب البعيد:** ويقصد به جميع أنواع التصويب التي يقوم بها اللاعب المهاجم أمام المدافع في حدود خط 9 أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغرة بين المدافعين ولنجاح هذا التصويب يجب أن يتميز بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة.

-**التصويب القريب:** وهو الذي يؤديه المهاجم بالقرب من منطقة المرمى سواء منطقة الوسط أو من الجناحين ويتم بالوثب أو بالسقوط أو الطيران وفي هذا النوع من التصويب اهتمام اللاعب بحسن توجيهه "الدقة".

-**رمية الجزاء:** وهي عبارة عن مباراة أخرى بين اللاعب المصوب وحارس المرمى وتلعب فيها الخبرة والقدرة على التركيز دوراً هاماً في نجاح اللاعب المهاجم في إحراز الأهداف حيث يقوم اللاعب باختيار زاوية التصويب وارتفاعها وقوة وسرعة التصويبة طبقاً لتحركات وسلوكات حارس المرمى خلال قيامه بعملية الصد.

(1) عماد الدين عباس أبو زيد، محمود عبد العالي الشافعي: نفس المرجع السابق، ص ص 121- 124.

-الرمية الحرة: وتؤدى هذا النوع من أماكن مختلفة القريبة من 9 أمتار، ولرمية الحرة أهمية خاصة بعد تطوير الجوانب الهجومية وارتفاع مستوى أدائها وتتم بعمل إعاقة اللاعب المصوب بواسطة المدافعين.

2-5- تنطيط الكرة: تستخدم مهارة تنطيط الكرة في بعض مواقف اللعب أثناء الهجوم حيث يضطر لاعبي الهجوم لاستخدام هذه المهارة عند الإنفراد بحارس المرمى للفريق المنافس وكما يستخدم أيضا عند فشل القيام بالهجوم الخاطف والبدء في تهدئة اللعب للقيام بهجوم منظم إضافة إلى ذلك يستخدم في استهلاك الوقت بطريقة قانونية.⁽¹⁾

2-6- الخداع بالكرة :

يستخدم لاعبي الهجوم الخداع باعتباره وسيلة هامة وضرورية للتخلص من إعاقة لاعبي الفريق المنافس ويعتبر أهم المهارات الحركية الهامة، والتي يعتمد نجاحها على مدى إتقان اللاعب لأداء المهارات الهجومية السابقة ويؤدى في مساحة صغيرة نسبيا وخاصة عند مواجهة الدافع.

3- تعليم المهارات الهجومية:

تعتبر مرحلة تعليم المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها من أصعب مراحل تعليم الجوانب الحركية للعبة كرة اليد بالنسبة للمبتدئ أو الناشئ وترجع صعوبتها إلى انعدام عنصر المنافسة خلال فترة التعلم وكذلك افتقارها إلى بعض العناصر المشوقة التي تتميز بها لعبة كرة اليد عن الألعاب الجماعية الأخرى ولا يمكن أن يقوم المتعلم بأداء المهارات بالطريقة المثالية خالية من الأخطاء الفنية وهنا يظهر دور المدرب في ضرورة معرفة أخطاء الأداء والطريقة الصحيحة والمناسبة لإصلاح الأخطاء بسرعة حتى لا تتعلق وترتبط وتصبح تلك الأخطاء في أداء اللاعب للمهارات مستقبلا .

ولذا يجب على المدرب إتباع أسلوب علمي واستخدام الأساليب المستحدثة من تكنولوجيا التعلم لتحقيق أهداف هذه المرحلة، والتخطيط لتقدم بمستوى الأداء المهاري الهجومي.

وكما يجب إتباع بعض الخطوات أو الشروط والآليات التي تساعد في تعلم المبادئ للمهارات الهجومية حتى يمكن الوصول بهم إلى الهدف من عملية التعليم وهو لآلية في الأداء وهي:

(1) عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي: نفس المرجع السابق، ص ص 29-30.

- تقديم فكرة عن المهارة وأهمية إتقانها بالنسبة للاعب.
- تقديم نموذج صحيح لهذه المهارة ككل قبل بدء تعليمها لأكثر من مرة.
- تقسيم المهارة إلى خطوات متدرجة تبعا لصعوبتها وكذلك تبعا لقدرات واستعدادات المبتدئ مع الشرح حتى يستطيع الاستيعاب والفهم.
- التركيز على النقاط الهامة لقانون اللعبة التي ترتبط بالمهارة خلال تعليم المهارات المختلفة.
- التدريب على تعليم المهارات طبقا لأهميتها وارتباطها ببعضها البعض.
- عمل تدريبات متدرجة تطبيقه للمهارات وتغيير بالتشويق والتنوع.
- بالإضافة إلى هذه الخطوات يجب أن يعطي المدرب الوقت الكافي لإتقان تعليم المهارة الحركية وتجنب التسرع بقدر الإمكان في عملية تعليم تلك المهارات وكذلك المواظبة على التدريب وعدم تعجل النتائج⁽¹⁾.

4- الخطوات الأساسية في تعلم المهارات الهجومية :

المرحلة الأولى:

في هذه المرحلة يقوم المدرب "المدرس" بتعليم أداء المهارات من خلال استخدام طريقة التعليم المناسبة، كذلك أسلوب التعليم و الأدوات والأجهزة التي تساعد في عملية التعليم وفي هذه المرحلة تظهر بعض أخطاء الأداء والأمر الذي يستدعي ضرورة قيام المدرس لتصحيحها قبل أن يتأقلم المبتدئ ويصعب علاجها وكذلك الشرح اللفظي للمهارة وكما يمكن أن يستعين بالأفلام المصورة للمهارات وتسلسل أدائها "أفلام تعليمية" وهي كوسيلة بصرية سمعية أو صورة توضيحية.

المرحلة الثانية:

وفيها يقوم المدرس باستخدام بعض الأدوات والأجهزة لتقديم في عملية التعليم والتأكيد على عملية الأداء الصحيح للمهارات مثل التدريب على وجود عوائق تمثل لاعب الدفاع أو وضع رايات أو العلامات الأرضية لعمل ثلاث خطوات في التصويب.

(1) عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العال الشافعي: نفس المرجع السابق، ص 31-52.

المرحلة الثالثة:

وفي هذه المرحلة يدخل المتعلم مرحلة الألعاب الموقفية كما في المنافسة فيقوم المدرس باشتراك لاعب المدافع أثناء أداء المهارات الهجومية على أن تكون مهنة المدافع سلبيا بهدف المساعدة في عمل اللاعب الذي يقوم بأداء المهارة الهجومية مع ضرورة أن ترتبط المهارة الهجومية بخطة اللاعب، كما يجب أن لا يبدأ المدرس مع اللاعب في هذه المرحلة إلا بعد إتقان اللاعب المهارة حيث يؤدي المدافع هنا بطريقة إيجابية.

المرحلة الرابعة:

وهنا يجب على المدرس استخدام تدريبات مركبة بحيث تشمل، قيام اللاعب بأكثر من مهارة هجومية مثل تنطيط ثم التصويب وهنا يمكن للمدرب من التعرف على المستوى الذي وصل إليه اللاعب في أداء تلك المهارات.

المرحلة الخامسة:

وهي المرحلة النهائية لمراحل التعليم اللاعب للمهارات الهجومية وتهدف هذه المرحلة إلى الوصول في آلية الأداء وفيها يكون التدريب على المواقف التي تحدث خلال المباراة وكيفية التصرف المهاجم مع المدافعين، وكذلك التعرف إلى مدى وصول مستوى إتقان الجوانب مهارية واستخدامها لتنفيذ الجوانب الخطئية.

5- تنمية وتطوير المهارات الهجومية :

يعتبر التدريب هو الوسيلة الرئيسية لتنمية وتطوير المهارات الهجومية في كرة اليد ويكون ذلك من خلال التدريبات التطبيقية التي تعتبر ذخيرة كل مدرب حيث لا تخلو فترة تدريبية دون استخدامها لمدة طويلة سواء في الوحدة التدريبية أو على مستوى الموسم الرياضي أم التدريبات التطبيقية للمهارات الهجومية وهي بمثابة⁽¹⁾ الجانب الهجومي، وهو وسيلة المدرب عند تطبيق وإجادة اللاعب فالتدريب يعني تكرار الأداء واستمراره ويحتاج عنصر التكرار إلى التنوع حتى يكون الاستقرار لفترات طويلة دون ملل ويتدرج عند السهل إلى الصعب والتكرار والتنوع ليس هدف في حد ذاته ولكن بهدف استثماره في ترسيب

(1) عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العال الشافعي: نفس المرجع السابق ، ص ص52-56.

وتثبيت الأداءات الهجومية لدى اللاعب والوصول بالتنفيذ مع بقية اللاعبين إلى الآلية التي تسمح بالتصرف السليم في المواقف اللاعب المختلفة.

ولذا يجب على المدرب الاهتمام بالتدريبات التطبيقية لتنمية وتطوير الأداء الهجومي من خلال برامج مقننة التي يهدف إلى قيام اللاعب بالأداء بصورة آلية متميزة سواء من خلال التدريبات أو المنافسة للوصول باللاعب إلى أفضل مستويات الرياضة العالية.

5-1- البرنامج التدريبي: هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج يعد أحد الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية ومن الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.

5-2- الأسس التعليمية عند وضع البرنامج التدريبي:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.

- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات بين اللاعبين "الصفات والخصائص".

- تحديد أهم واجب التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.

- ملائمة البرنامج المرحلة السنوية.

- تنظيم وتوزيع واستمرارية التدريب.

- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

- التدرج في الحمل والتقدم المناسب.

- زيادة الدافعية، الاهتمام بقواعد الإحماء، التكيف.

5-3- خطوات تصميم البرنامج التدريبي: عند تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط

متكامل للعبة من الألعاب الجماعية فمن الضروري أن يشمل على العناصر التالية:⁽¹⁾

الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

فلا بد أن يبين البرنامج على أسس المبادئ العلمية من خلال المعارف العلمية المرتبطة بعلم

التدريب الرياضي، علم النفس الرياضي، علم الحركة، وعلم وظائف الأعضاء .

(1) عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العال الشافعي : نفس المرجع السابق، ص ص 57- 58.

6-المتطلبات المهارية الهجومية:

تعتمد مهارات المهاجم على الركض وتغيير الاتجاه والتوقف المفاجئ والخداع لتحريك الخصم في المكان الخاطئ سواء كان خداع بالكرة أو بدونها أو كان خداع بسيطاً ومركب كما تشمل المهارات الأساسية للمهاجم للاستحواذ على الكرة وحملها من الوضع السفلي أو العلوي .

وتتطيط الكرة عالياً أو منخفضة وأداء التمريبات الصحيحة سواء كانت بجانب الجسم أو ضد دفاع 6 أمتار أو من مستوى الرأس أو بالرسغ للأسفل أو بالقفز .

كما تتضمن المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد، إجادة استقبال الكرة من الأسفل أو من الأعلى والتصويب على المرمى من جميع ، ويتطلب ذلك التدريب على التصويب وتشكيل المهارات اللازمة للمهاجم وكيفية أدائها بشكل قانوني.(1)

6-1- الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً باللياقة البدنية العالية وكما يتصف أيضاً بالسرعة في اللعب والمهارات في الأداء الفني والخططي لذا فإن من الضروري تنمية الصفات البدنية للاعب وتطويرها ففي دراسة أجريت في ألمانيا وجد متوسط المسافة التي يقطعها لاعب كرة اليد في المباريات تبلغ 3300متر .

ويشتمل الإعداد البدني في كرة اليد للإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها لينمي الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بالمستوى المهاري والخططي.(2)

6-2- الصفات البدنية للإعداد البدني العام:

ويمكن حصر الصفات البدنية العامة للاعب كرة اليد:

القوة السرعة، الرشاقة، المرونة، التوافق، التوازن، إذ يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء الصفات البدنية الخاصة وكذلك كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

(1) بزار على كوجل: فلسفة التدريب في كرة اليد، ط1، دار الدجلة للنشر، عمان، 2007، ص37.

(2) كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1999 ص21.

6-3- الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص :

وتتمثل في الصفات البدنية الخاصة مثل القوة المميزة بالسرعة، ومطاولة القوة ومطاولة السرعة والغرض هو زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والجهاز العضلي والعصبي للاعب ليحسن من مستوى أدائه العام.

وترتبط هذه الصفات كلها بالأداء البدني والمماري والخططي ويستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أثناء التحركات المختلفة.⁽¹⁾

(1) أسامة رياض: الطب الرياضي في كرة اليد، مركز الكتاب والنشر، مصر، سنة 1999، ص 84.

الخلاصة:

وفى الأخير نستطيع القول أن كرة اليد من بين أحسن الرياضات الجماعية وهذا راجع إلى أسباب عديدة حيث تمارس من قبل جميع الأصناف والأجناس (ذكورا وإناث) وكذلك ما يميزها عن الرياضات الأخرى تقنياتها وفنياتها كالتقاطع والتصويب و الخداع بالجسم أيضا ولكونها تمارس داخل وخارج القاعات الرياضية، وفي اعتقادي أن هذه الأسباب أو الامتيازات التي تتميز بها كرة اليد هي التي اعطتها اهتماما وشعبية كبيرة في الأواسط الرياضية، وفي الوسط المدرسي نجد أن لها إقبال كبير من طرف التلاميذ لأنهم يرونها رياضة مسلية وليست عنيفة وكذلك سهولة توفر وسائلها في معظم المؤسسات التربوية.

الفصل الثالث

المراقبة ومظاهر النمو

تعريف المراهقة:

3-1- لغة:

-هي من الفعل "راهق" وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.⁽¹⁾

-تعني الإقتراب والدنو من الحلم، والمراهقة بهذا المعنى: الفتى الذي يدنو من الحلم ومعنى المراهقة بالإنجليزية (adolescence) والمشتقة من الفعل اللاتيني (adolesceh) ومعناها الإقتراب من النضج البدني والجسمي والعقلي والإنفعالي والاجتماعي، والمراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك فالمرهق لم يعد طفلا وليس راشدا.⁽²⁾

3-1- اصطلاحا:

-تعريف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة وهذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس والظروف البيئية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية.

-إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة.⁽³⁾

-تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين.⁽⁴⁾

-المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.⁽⁵⁾

(1) فؤاد افرام السبتاني، منجد الطالب، دار المشرق، ط43، بيروت، 1995، ص 256.

(2) علي فالح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، العين دار الكتاب الجامعي، بدون طبعة، 2002، ص 288-289.

(3) نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمرهق، دار الراتب الجامعي، الطبعة الأولى، بيروت، 2000، ص 235-236.

(4) عبد الرحمان العيسوي، سيكولوجيا النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بدون طبعة، بيروت، 2002، ص 36.

(5) -خليل ميخائيل معوض، قدرات وسمات الموهوبين، مرجع سابق، ص 15.

3-3-3- المراهقة حسب بعض العلماء:

المراهقة حسب كل من "دوبيس"، "كستيمبورغ"، "لوهال"

3-3-1- المراهقة حسب دوبيس - debesse:

يرى "دوبيس" أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد.

كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسيين هما:

-تغيرات جسمية:

تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية، بحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق، يميل هذا الأخير إلى العزلة والإنطواء.

-تغيرات نفسية:

تتميز بتجديد النشاط الجنسي ونضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي والتجريد والتخيل، كما تتخيل المراهقة الأزمات والقلق والتوتر، باعتبارها مرحلة الإنبثاق الوجداني وفترة التحولات النفسية العميقة، التي تؤدي بالمراهق لسعي في هذه المرحلة، إلى التخلص من التعلق الطفولي بوالديه راغبا في التحرر وتأكيد الذات.

3-3-2- المراهقة حسب كستيمبورغ - kestemberg

بالنسبة لـ"كستيمبورغ" المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية، على المدى الطويل ومختلف الإستمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة وكذلك في مرحلة الكمون. ويرى كستيمبورغ أن مرحلة المراهقة ليس عفوية، ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها وعلى أساسها تبني مرحلة المراهقة، فما تختلف الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة، إذ يعتبر كستيمبورغ المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة لانا وذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب

النضج الجنسي مما يرفض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي اللبيدي.⁽¹⁾

3-3-3- المراهقة حسب لوهال-lehalle:

أما "لوهال" فيرى المراهقة هي البحث عن الإستقلالية الاقتصادية والإندماجية بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة، وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة، تسعى إلى تحقيق الإستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفولية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لاسيما في علاقته الجدلية بين الأنا والآخرين.

وكذلك يرى "لوهال" أن المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية. إذ تتضمن البحث عن الإستقلال الوجداني والإجتماعي والإقتصادي.⁽²⁾

نستخلص من التعاريف السابقة أن المراهقة مرحلة من المراحل النمو تتميز بعدة خصائص أبرزها التغيرات الجسمية والنفسية.

3-4-4- مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل النمو وتقع بين الطفولة والرشد ويمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاث مراحل:

3-4-1- المراهقة المبكرة (11-14 سنة):

تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها وترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:

- الإهتمام بتفحص الذات وتحليلها ووصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

- الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة ومراقبتهم.

(1) نادية شرادي، مرجع سابق، ص 235-236-237.

(2) نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، مرجع سابق، ص 239-240.

-التمرد على التقاليد القائمة والمعايير السائدة.(1)

وتتميز هذه المرحلة بالإنفعالات العنيفة والتناقض الإنفعالي من حب وكره وشجاعة وخوف. كما تتعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار معتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله وتبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر والإصغاء إلى احتياجات أبنائهم ودعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة.(2)

3-4-2- مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة):

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة والقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالإستقلالية.(3) تقابل هذه المرحلة الثانوية وهنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد الحواس دقة ويقرب الذكاء إلى الإكتمال وتظل الإنفعالات قوية وتتسم بالحماسة.(4)

يصبح المراهق أكثر تصادما مع العائلة ويصر على ما يحلو له ويجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء، مخدرات، كحول، كنوع من التحدي للأهل ولفرض رأيهم الخاص.

3-4-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

يسعى المراهق ف هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزاءه ومكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة.(5)

(1) رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1997، ص 353-354.

(2) عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، 2001، ص 245-246.

(3) رمضان محمد القذافي، الإسكندرية، مرجع سابق، ص 353-354.

(4) عبد الحميد الشاذلي، مرجع سابق، ص 245-246.

(5) رمضان محمد القذافي، مرجع سابق، ص 356-357.

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي ويصل الذكاء إلى قممه ويبدأ الإستعداد للحصول على عمل دائم وتكوين أسرة.

وفي هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل وهذا التصرف يكون مفاجئ للأهل. إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع والصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبداً وتبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة.⁽¹⁾

3-5-3- مراحل النمو للمراهقة:

3-5-3-1- النمو الجسمي:

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سريعة وخاصة في السنوات الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، كما تميزها الحساسية النفسية وظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي و الجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لهن الضيق والحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس وتقدير مرتفع للذات وإن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاطاً.

مرحلة طفرة في النمو الجسمي طويلاً وعرضاً في أجهزة الجسم الداخلي والخارجي وقد تبدأ هذه الطفرة عند الأولاد الأصحاء في سن مبكر تصل سن العشر سنوات ونصف.

يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض وفي العضدين والفتحين والبطن.⁽²⁾

يؤثر في عملية النمو عاملان: أحدهما داخلي وهو الوراثة، والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الإعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه.⁽³⁾

(1) عبد الحميد الشاذلي، مرجع سابق، ص 245-246.

(2) علي فاتح الهنداوي، مرجع سابق، ص 239-295-296.

(3) خليل ميخائيل معوض، مرجع سابق، ص 332-333.

3-5-2- النمو العقلي والمعرفي:

ينمو الذكاء العام للمراهق وتزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم والإستنتاج والتعلم والتخيل.

تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تنمو لديه الميولات والإهتمامات والإتجاهات القائمة على الإستدلال العقلي ويظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني والدراسي وتزداد قدرة الإنتباه والتركيز، ويميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمر دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجيات.

فترة النمو العقلي السريع، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته وتزداد قدرة المراهق على الإنتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة بيسر، وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا.

3-5-3- النمو الإنفعالي:

المراهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والإنفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولايستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للإستقلال الإنفعالي أو الفطام النفسي والإعتماد. تتميز هذه المرحلة بالحياة والجل بسبب التغيرات الجسمية.

إن الأنماط الإنفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الإنفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع.⁽¹⁾

3-5-4- النمو الإجتماعي:

حياة المراهق الإجتماعية مليئة بالصراعات والغموض والتناقضات فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وآراء أسرته وبين الرغبة في الإستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعدتهم وبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والإجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضا تظهر في سلوكه

(1) علي فاتح الهنداوي، مرجع سابق، ص 297-300-303.

وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويحب وينفر في نفس الوقت، يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات.

-يتجه المراهق إلى الإهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات فعادة ما يتجهن إلى الإهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور.⁽¹⁾

-يتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الإنفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإيحاء.

3-5-5- النمو الحركي:

تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور الألعاب الرياضية والإناث للمهارات الحركية ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية.⁽²⁾

*زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية يميل النشاط الحركي إلى الإستقرار والرزانة والتأزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي.⁽³⁾

3-6-6- مشاكل المراهقة:

إن النمو الجنسي في فترة المراهقة ليس هو الذي يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات المراهقين ولكن دلت التجارب الحديثة على النظم الإجتماعية الحديثة لها تأثيرها كذلك وهي المسؤولة في كثير من الأحيان، وقد وضحت تجارب حديثة أجرتها "مارغريت ميد MARGERT MEAD" في المجتمعات البدائية أن المجتمع يرحب بالنضج الجنسي، ويشجع المراهق على الزواج فبذلك تختفي مرحلة المراهقة مبكرا لديهم.

(1) رمضان محمد القذافي، مرجع سابق، ص 355.

(2) علي فاتح الهنداوي، مرجع سابق، ص 363-366.

(3) علي فالح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، العين دار الكتاب الجامعي، العين، 2002، ص 315.

إن المشاكل التي يواجهها المراهق هي المسؤولة عن الإضطرابات في حياة المراهقين كالقلق والخوف والخجل، وقد أسفرت الأبحاث في المجتمعات المتحضرة على أن المراهقة قد تتخذ أشكالاً مختلفة للمراهق منها:

أ-مراهقة سوية: خالية من المشاكل والصعوبات.

ب- مراهقة انسحابية: حيث ينسحب المراهق من المجتمع الأسري ومن مجتمع الأفراد ويفضل الإنعزال والإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

ج- مراهقة عدوانية: حيث يتسم سلوك المراهق فيه بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.⁽¹⁾ والمشاكل التي يتعرض لها المراهق بصفة رئيسية هي:

-المشاكل النفسية.

-المشاكل الإنفعالية.

-المشاكل الإجتماعية.

3-6-1-المشاكل النفسية:

تتجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر الكبت الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات، فالمراهق يميل ويتطلع إلى الحرية والتخلص عن الواجبات والسلطة⁽²⁾ الأسرية والمدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسيته الإحباط والشعور باليأس والضياع، فالمراهق يعتبر في المجتمع من قيمته بغض النظر عن صلاحها وضررها، وقد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكتوبة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الإعتراف بشخصه وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الإكتئاب والإنعزال أو إلى السلوك العدواني.

(1) عبد الرحمان عيساوي، معلم علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995، ص43.

(2) أحمد عزت راجع، أصول علم النفس، دار الطالب، القاهرة، 1989، ص 211.

ويمكن التغلب على هذه المشاكل بتوجيه اهتمام المراهق نحو النشاط الرياضي والكشفي والإجتماعي لكي يتكيف في حياته الجماعية ويتعلم روح المسؤولية والإندماج في الحياة العلمية.⁽¹⁾

3-6-2- المشاكل الإنفعالية:

تتميز مرحلة المراهقة بعدة انفعالات والإندفاع الإنفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته، وقد يتسرع ويندفع في سلوكات خاطئة تورطه في المشاكل مع الأسرة والمجتمع، كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير والتقلب، والواقع أن كل ما يستغرب اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة الإنفعالية سلبيا وإيجابيا إلا أن انفعال المراهق يتخذ صارما وعنيفا يعجز عن تلبية حاجياته وتحقيق أهدافه الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة والتميزة عن الآخرين ففي حالات كهذه يخرج المراهق عن طوره ويفقد اتزانه العاطفي ويمارس الكثير من ضروب السلوك الشاذ.⁽²⁾

ويرى الدكتور أحمد عزت راجع عن الصراعات التي يعيشها المراهق تتمثل في:

-صراعات بين مغريات الطفولة والرجولة.

-صراعات بين شعور الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.

-صراع حسي بين الميل والتناقض وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره.

-صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.

-صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.

-صراع بين مثالية الأسباب والواقع.⁽³⁾

3-6-3- المشاكل الإجتماعية:

ترتبط المشاكل الإجتماعية للمراهق من حديث وجوده وتعامله مع المجتمع والأسرة والمدرسة ونوعية المكانة التي يحظى بها المراهق داخل المؤسسات الإجتماعية.

(1) رمضان محمد القذافي، مرجع سابق، ص 354.

(2) أحمد عزت راجع، مرجع سابق، ص 211.

(3) عمر محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت، 1979، ص 104.

فالمراهق يجد نفسه بين سلطات هذه المؤسسات الإجتماعية (المدرسة، الأسرة، المجتمع) و بين الحاجات النفسية وهي:

تحقيق الذات والرغبة في الإستقلال والتحرر من القيود لذلك نجد المراهق أمام خيارين إما أن يحقق التوازن بين حاجياته النفسية وقيود المؤسسات وأما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفا منبوذا من المجتمع وإن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة.⁽¹⁾

(1) عمر محمد التومي الشيباني، مرجع سابق، ص 104.

الفصل الرابع

المنافسة الرياضية وخصائصها

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن 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.

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين وكذلك تقييم اللاعب خاصة من جانب المهارات النفسية والبدنية والمهارية والتكتيكية.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز مفهوم المنافسة، أنواع المنافسة وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطه.

4-1- 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 قدما هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي 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".⁽¹⁾

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

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

- الحوافز المقدمة للمنافسة.

- استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.⁽²⁾

4-2- أنواع المنافسات الرياضية:

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

(1) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص28.

(2) محمود عبد الفتاح عنان، "سيكولوجيا التربية البدنية والرياضية"، ط1، الفكر العربي، مصر، 1995، ص 422.

4-2-1- المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعاً تجريبياً يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

4-2-2- المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي.

4-2-3- 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 المتشابهة للظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

4-2-3- منافسات الإنتقاء:

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

4-2-4- المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القوي لكافة إمكانات الرياضة البدنية والمهارية والخطية والنفسية.⁽¹⁾

4-3- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عاشت 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 السبارتيات Spartiats، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية

(1) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص25-26.

عند اليونانيين، الديسبورت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن لروح وتقاليده هذه الحضارات.

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

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة يندم 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 الغير قانونية 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 1996 انطلاقا 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 غفي إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعير لخلية والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية.

إن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تتدرج ضمن مفهوم التنافس.⁽¹⁾

وهذا ما دعى "فاندرزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

(1) أمين انور الخولي، "الرياضة والمجتمع"، سلسلة عالم المعارف، الكويت، 1996، ص 204.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تناوب الجماعة بعض المشعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فإنهم لا يعطون اعتباراً لنمط هذا التفاعل.

4-4- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شددت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنفسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في إعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضاً ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد انه ظهرت في الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى لمخلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين.

فتحول الأمر إلى متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات فد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلاً من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية. فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة 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 المهمة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقوانين فنية نابغة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كذلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب 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، كإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دوراً وقائياً بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثل 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.⁽¹⁾

4-5- 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.⁽²⁾

4-5-1- 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.

4-5-2- 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...)

(1) نبيل محمد إبراهيم، "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"، مرجع سابق، ص 3-4.

(2) كمال يحيى الريفي، "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"، ط2، الجامعة الاردنية، الأردن، 2004، ص 116.

-التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك خلق الجو الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.⁽¹⁾

4-5-3- 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 يهتم المدرّب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين، ولكن مازال بعض المدرّبين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والإعتناء 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 منه خلال تمارين القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرّب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.

(1) محمد عادل، "خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1965، ص 67.

4-6- تحليل الأداء التنافسي الرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي الرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته ويعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.⁽¹⁾

(1) نبيل محمد إبراهيم، "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"، مرجع سابق، ص 02.

خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات 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.

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدة أنواع وقوانين تضبطها، والتلميح إلى الإختلاف بين المنافسة والتدريب نظرا للعوامل النفسية.

الفصل الخامس

المنهجية وأدوات البحث

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن حقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فغن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها".⁽¹⁾

(1) فريدريك معتوق: معجم العلوم الاجتماعية: إنجليزي-فرنسي-عربي-أكاديمية، بيروت، لبنان، 1998، ص231.

1- عينة البحث:

"هي عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي".⁽¹⁾

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي، فالعينة إذا هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة معينة تجعل نتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة فالإختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث نتائجها صادقة بالنسبة له.⁽²⁾

ونظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج، ثم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي والتي شملت 16 مدربا لكرة اليد الجهوي الأول على مستوى ولايات الوسط نظرا لقرب المسافة، تم توزيع الإستثمارات عليهم وذلك بغية تزويد بحثنا، وتسمى كذلك بالعينة القصدية.

2- العينة الغرضية: تستخدم في دراسة الإتجاهات نحو الموضوعات والمشكلات.⁽³⁾

3- الأداة المستعملة:

في هذا البحث تناولنا تقنية الإستبيان الذي يعتبر من أنجح الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنسب الطرق لتحقيق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها إنطلاقا من الفرضيات السابقة.

ويعرف الإستبيان على أنه: "أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها

⁽¹⁾ رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر، ط1، 2002، ص191.

⁽²⁾ إخلاص محمد بن عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص83.

⁽³⁾ محمد ناصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم ت ب ر، ط1، دار الفكر العربي، 2003، ص33.

اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.⁽¹⁾

وتضمن الإستبيان قائمة تضم (20) سؤالاً موزع على محورين فالمحور الأول التخطيط الرياضي، أما الثاني فكان حول أهمية الإعداد البدني، يجب عليها بعلامة (X) داخل الخانة المختارة، وهي موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها، وقد تم تنفيذ الإستمارة عن طريق المقابلة الشخصية.

المتغير المستقل:

هو العلاقة بين السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي نريد من خلاله قياس النواتج، وفي موضوعنا المتغير المستقل هو: الإعداد البدني".

المتغير التابع: هو الذي يوضح الناتج أو الجواب، لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها، وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها، وهي تتأثر المتغير المستقل.⁽²⁾ والمتغير التابع في موضوعنا هو لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة.

3- المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الإجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".⁽³⁾

ففي مجال البحث العلمي يعتمد إختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطلق فموضوع بحثنا يتمثل في "أهمية الإعداد البدني في فعالية الأداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف أشبال" يملي علينا اختيار المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية ومن أحسن طرق البحث.

(1) حسين أحمد الشافعي، سوزان احمد علي مرسي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص203-205.

(2) جبالي رضوان، درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحببة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، جامعة الجزائر، 2007-2008، ص94.

(3) رشيد زرواتي: المجتمع السابق، ص119.

4- الحدود المكانية والزمنية:

4-1- المجال الجغرافي:

لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى بعض المتوسطات المتواجدة في ولاية جيجل مع مجموعة من فرق النشاطات اللاصفية.

4-2- المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث في أواخر شهر فيفري عن طريق البحث في الجانب النظري وجمع المراجع والبيانات أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الإستمارات على المدرسين خلال الفترة الممتدة ما بين 2017/04/23 إلى غاية 2017/04/28.

5- أسلوب التحليل الإحصائي:

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالإستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال تحويل الإستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

س ← 100%

$$\frac{100 \times \text{ع}}{\text{س}} = \text{X} \quad \text{فإن} \quad \text{ع} \quad \text{\%}$$

X: النسبة المئوية.

ع: عدد أفراد العينة.

ثم تحويل هذه النسب المئوية إلى زوايا تمثل في دائرة نسبية بالطريقة التالية:

360 ← 100%

Y ← %y

الجانب التطبيقي

عرض ومناقشة النتائج

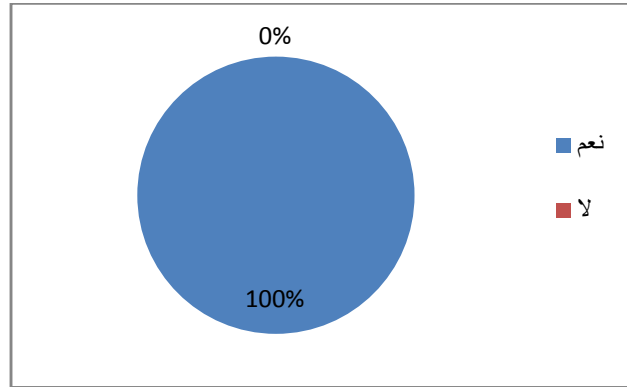
المحور الأول: أهمية التخطيط الكافي.

السؤال الأول: هل للتخطيط الجيد أهمية في فاعلية لاعب كرة اليد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يعتبرون التخطيط الرياضي دور في نجاعة برنامجه التدريبي وبذلك ضمان فاعلية الأداء.

عرض النتائج: الجدول رقم (01) معرفة أهمية التخطيط الجيد

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	16	%100
لا	00	%00
المجموع	16	%100



مناقشة وتحليل النتائج:

تحصلنا على نسبة 100% من الإجابات بـ"نعم" فبذلك يعتبر المدربون أن للتخطيط الجيد دور في فاعلية الأداء للاعب كرة اليد، في حين كانت نسبة معدومة 00% أي من غير الممكن وجود فاعلية من دون تخطيط جيد.

الإستنتاج:

يعتبر التخطيط عملية هادفة يمكن المدرب من التنبؤ بما يسمو إليه مستوى الرياضي وتمكنه من إيجاد أفضل البدائل في حالات معينة.

وللتخطيط أبعاد أخرى تتمثل في الإستمرارية في العمل والإقتصاد في الجهد والمال والوقت وتجنب الإرتجالية العشوائية فهي عملية محضة.

السؤال الثاني: هل الإعداد البدني في الخطة السنوية يعتمد على:

-مرحلة الإعداد العام

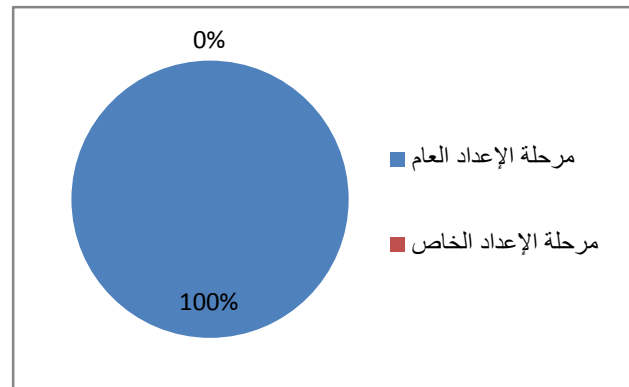
-مرحلة الإعداد الخاص

-مرحلة المنافسات.

الهدف من السؤال: هل يعتمد المدربون على التخطيط للدورات التدريبية ومنها الكبرى.

عرض النتائج: الجدول رقم (02) اعتماد المدربين على التخطيط

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية(%)
مرحلة الإعداد العام	16	100%
مرحلة الإعداد الخاص	00	00%
المجموع	16	100%



مناقشة وتحليل النتائج:

كانت كل إجابات المدربين تصب في أن الإعداد البدني في الخطة السنوية يتمثل:

-مرحلة الإعداد العام

-مرحلة الإعداد الخاص

-الإستنتاج:

إن الخطة السنوية تشمل دورة كبرى من التدريب macrocycle والتي تكون من مرحلة الإعداد تم المنافسة تم مرحلة انتقالية.

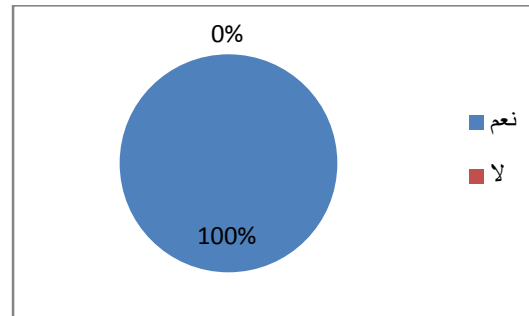
مرحلة الإعداد تتمثل في إعداد عام وخاص، على حسب موقعها من الدورة ثم مرحلة المباريات أما المرحلة الإنتقالية فيها يحاول اللاعب الإحتفاظ 60% من القدرات البدني، كما يجب التركيز على خطوات الدورة الكبرى.

السؤال الثالث: هل يختلف تخطيط الإعداد البدني عند فئة الأشبال مما هو عليه عند فئة الأكاير؟

الهدف من السؤال: هل يخضع تدريب فئة الأشبال إلى احترام خصائص هذه المرحلة السنوية وبذلك تكيف الأحمال التدريبية.

عرض النتائج: الجدول رقم (03) إختلاف الإعداد البدني عند الأشبال عن الأكاير.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	16	100%
لا	00	00%
المجموع	16	100%



مناقشة وتحليل النتائج:

اجمع كل المدربين على إختلاف الإعداد البدني بفئة الأشبال عن فئة الأكاير

الإستنتاج:

- حمل التدريب وما يتعلق بالوحدة التدريبية خاصة في زمن الوحدة التدريبية (الجرعة).
- الشدة فاستخدام شدة منخفضة بالنسبة للأشبال وذلك لمراعاة خصائص النمو وعدم اكتمال مختلف مظاهر النمو للمراهق، في حين التوزيع في شدة الحمل من المنخفض إلى الأعلى حسب الهدف العام من الوحدة التدريبية أو الدورة التدريبية.

- الحجم علاقة عدد تكرار التمارين أي المثير وزمن كل تمرين فمدة التمرين تكون لأقل عند الأشبال.

السؤال الرابع: فيما يكمن هذا الإختلاف؟

الهدف من السؤال: معرفة وجهة نظر المدربين حول أوجه الإختلاف.

مناقشة وتحليل إجابات المدربين:

إتفق كل المدربين على إختلاف الإعداد البدني عند الأشبال عما هو عند الأكبر.

الإستنتاج:

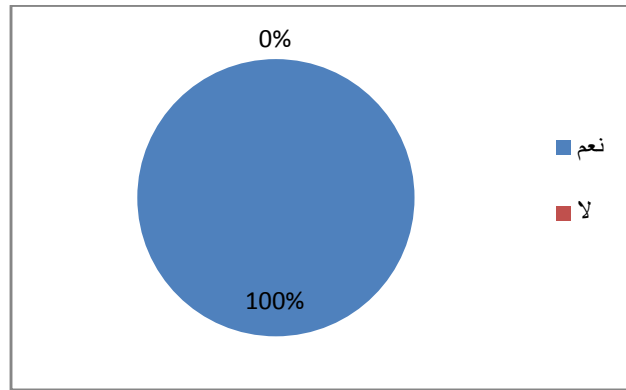
يختلف الإعداد البدني حسب كل فئة عمرية فكل فئة الإعداد المناسب لديها.

السؤال الخامس: هل للتخطيط الرياضي أهمية خلال مرحلة المنافسات؟

الهدف من السؤال: معرفة هل التخطيط الرياضي يمكن اللاعب من الأداء بنفس الوتيرة خلال الموسم الرياضي.

عرض النتائج: الجدول رقم (04) تأثير التخطيط الرياضي على الأداء في المنافسات

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	16	100%
لا	00	00%
المجموع	16	100%



مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول حيث كانت نسبة 100% من مجمل الإجابات تثبت أن للتخطيط تأثير على المنافسات المبرمجة في حين النسبة التي تنفي ذلك كانت معدومة 00%.

الإستنتاج:

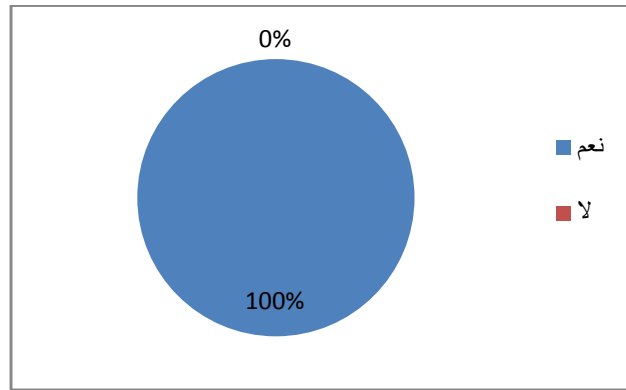
إن من متطلبات العملية التنافسية طاقات كبيرة نظرا لكثافة المنافسة ومتطلبات كرة اليد من القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والعناصر المركبة للياقة البدنية، فالتخطيط الجيد يضمن احتفاظ اللاعب بنفس الوتيرة.

السؤال السادس: هل هناك فاعلية في الأداء خلال المنافسة بدون تخطيط؟

الهدف من السؤال: معرفة علاقة فاعلية الأداء بالإعداد البدني

عرض النتائج: الجدول رقم (05) علاقة فاعلية الأداء بالإعداد البدني

النسبة المئوية (%)	التكرار	الأجوبة
00%	00	نعم
100%	16	لا
100%	16	المجموع



مناقشة وتحليل النتائج:

تظهر نتائج الجدول النسب التالية: 00% الإجابات بنعم والتي تنفي وجود فاعلية بدون تخطيط، في حين كانت نسبة الإجابة بـ"لا" 100% التي أكدت عدم وجود فاعلية بدون تخطيط.

الإستنتاج:

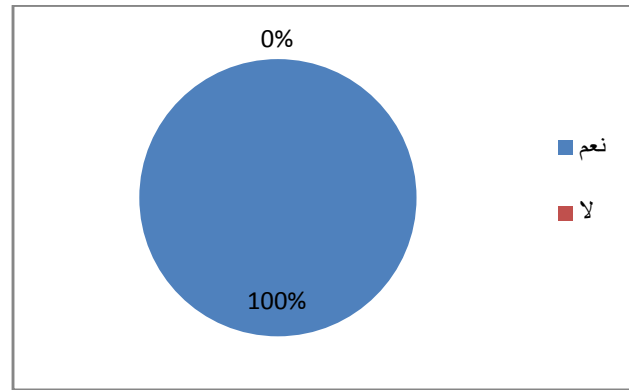
الفاعلية هي مقدرة اللاعب على تحقيق نتائج بأقل جهد، فلا يمكن للاعب التركيز على تحقيق الفاعلية من دون ثقة النفس المستمدة من الإعداد البدني الجيد فضعف اللياقة البدنية يوقع اللاعب في الكثير من الأخطاء.

السؤال السابع: هل تعتمدون على التوزيع في الوحدات التدريبية الصغرى خلال مرحلة الإعداد البدني؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يعتبرون التخطيط الرياضي دور في نجاعة برنامجهم التدريبي وبذلك ضمان فاعلية الأداء.

عرض النتائج: الجدول رقم (06) معرفة اهمية التنوع في الوحدات التدريبية الصغرى

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	16	100%
لا	00	00%
المجموع	16	100%



مناقشة وتحليل النتائج:

تحصلنا على نسبة 100% من الإجابات بـ"نعم" فبذلك يعتبر كل المدربون أن للتنوع في الوحدات التدريبية الصغرى أهمية في فاعلية الأداء للاعب كرة اليد، في حين كانت نسبة معدومة 00% أي من غير الممكن وجود فاعلية من دون تنوع.

الإستنتاج:

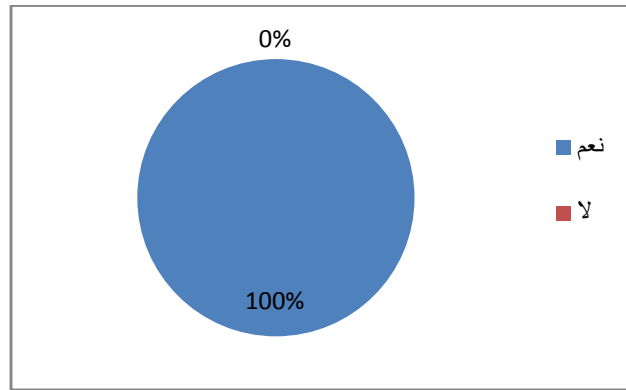
يعتبر التخطيط عملية هادفة يمكن المدرب من التنبؤ بما سيؤول إليه مستوى الرياضي وتمكنه من إيجاد أفضل البدائل في حالات معينة، خاصة إذا كان مبني على التنوع.

السؤال الثامن: هل تعتمدون على التحضير النفسي في تخطيط البرامج التدريبية؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى إعتقاد المدربين على التحضير النفسي.

عرض النتائج: الجدول رقم (07) معرفة مدى اعتماد المدربين على التحضير النفسي

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	16	100%
لا	00	00%
المجموع	16	100%



مناقشة وتحليل النتائج:

تحصلنا على نسبة 100% من الإجابات بنعم فبذلك يعتبر كل المدربين أن التحضير النفسي ذو أهمية في نجاح تخطيط البرنامج التدريبي في حين كانت نسبة الإجابات بـ"لا" 00%.

الإستنتاج:

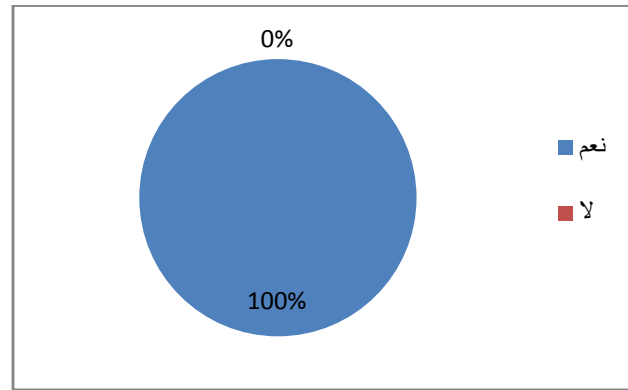
يعتبر الإعداد النفسي عملية هادفة تمكن المدرب من تحقيق نتائج عالية في الداء الرياضي في مختلف مراحل التدريب.

السؤال التاسع: هل سوء التخطيط الرياضي يؤدي إلى الحمل الزائد؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى إن كان التخطيط الرياضي يؤدي إلى الحمل الزائد.

عرض النتائج: الجدول رقم (08) معرفة إلى أي مدى يؤدي سوء التخطيط الرياضي.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	16	100%
لا	00	00%
المجموع	16	100%



مناقشة وتحليل النتائج:

تحصلنا على نسبة 100% بنعم فبذلك يعتبر كل المدربين أن سوء التخطيط الرياضي يؤدي إلى الحمل الزائد في حين كانت نسبة الإجابات بـ"لا" 00%.

الإستنتاج:

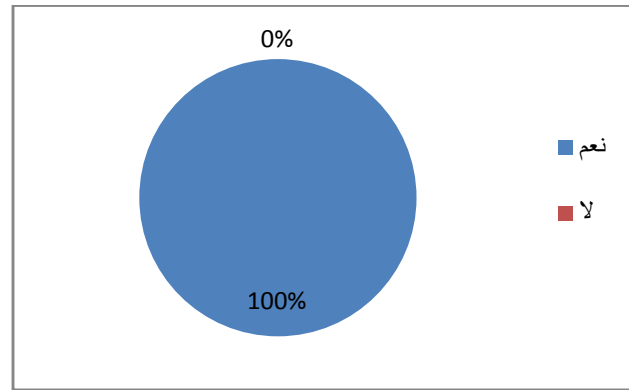
يعتبر التخطيط الرياضي عملية هادفة ومبنية على أسس عملية محضة ومنه فغن سوء التدريب الرياضي يؤدي إلى الحمل الزائد وفشل العملية التدريبية على جميع المستويات سواء الجانب التقني أو المهاري أو الخططي.

السؤال العاشر: هل يتأثر التخطيط الرياضي بنفسية المدرب.

الهدف من السؤال: معرفة مدا تأثر التخطيط الرياضي بنفسية المدرب.

عرض النتائج: الجدول رقم (09): معرفة مدى تأثير التخطيط الرياضي بفلسفة المدرب

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	16	100%
لا	00	00%
المجموع	16	100%



مناقشة وتحليل النتائج:

تظهر نتائج الجدول النسب التالية 100% إجابات بنعم والتي تظهر وجود العلاقة بين التخطيط وفلسفة المدرب في حين كانت نسبة الإجابة بـ لا 00% والتي أكدت عدم وجود علاقة بين التخطيط الرياضي وفلسفة المدرب.

الإستنتاج:

فلسفة المدرب وهي ركن من أركان التخطيط الرياضي الناجح والذي تقوده فلسفة مبنية على أسس نفسية وعملية مضبوطة ومحكومة إلى قواعد ومبادئ مدروسة.

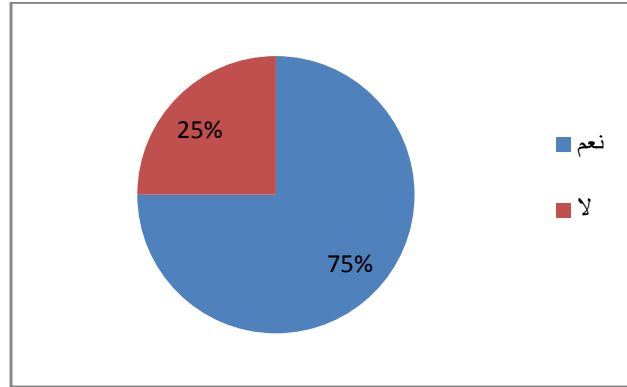
المحور الثاني: أهمية الإعداد البدني

1-السؤال الأول: هل تقومون بإعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم الرياضي؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يعتمدون على الإعداد البدني في بداية الموسم الرياضي.

عرض النتائج: الجدول رقم (01): معرفة مدى أهمية الإعداد البدني.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	12	75%
لا	04	25%
المجموع	16	100%



مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها والملاحظة في الدائرة النسبية التي تبين أن النسبة السائدة وهي 75% من مجمل المدربين الذين أجابوا بنعم أي يقومون بالإعداد البدني في بداية الموسم لإدراكهم لأهميته في حين كانت النسبة المتتخية 25% الذين أجابوا بـ"لا".

الإستنتاج:

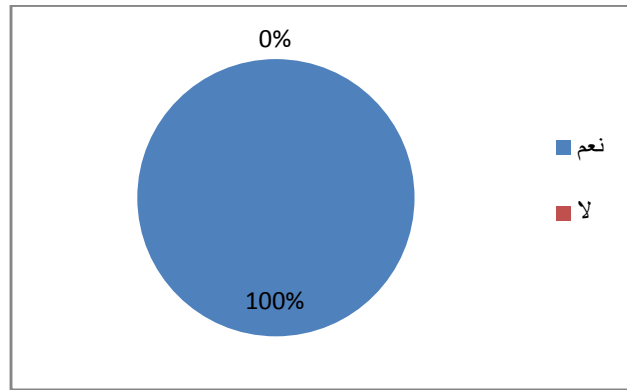
يتفق أغلبية المدربين على أهمية القيام بالإعداد البدني في بداية الموسم الرياضي وما له من تأثير على كفاءة الأجهزة والوظيفية الجهاز الدوري والتنفسي، وإعداد اللاعبين للتكيف مع الإحمال التدريبية، وتطوير الصفات البدنية كالسرعة والمرونة والمداومة، والرشاقة والقوة العضلية وكذلك العناصر المركبة للياقة البدنية تحمل القوة وتحمل السرعة المميزة بالقوة.

2-السؤال الثاني: هل تعتمدون على التنوع في طرق التدريب أثناء الإعداد البدني؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان للمدربين دراية بطرق التدريب وإمكانية توظيفها أثناء الإعداد البدني.

عرض النتائج: الجدول رقم (02): دراية المدربين طرق وأنواع التدريب

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	16	100%
لا	00	00%
المجموع	16	100%



مناقشة وتحليل النتائج:

تبين نتائج الجدول رقم (02) بان المدربين يعتمدون على التوزيع في التدريب أثناء الإعداد البدني ونسبة الإجابات بـ"نعم" كانت 100% تثبت ذلك، في حين تحاشى كل المدربين عدم التنوع في طرق التدريب.

الإستنتاج:

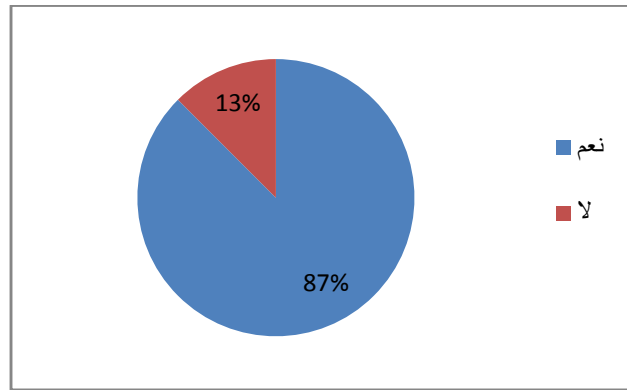
عن التنوع في طرق التدريب يعتبر من بين أساسيات نجاح العملية التدريبية نظرا لأن كل طريقة من طرق التدريب ترمي إلى هدف معين فالإختلاف في تشكيل أحمال التدريب تعتبر من ميزات كل طريقة في التدريب كما هو موضح في جدول تشكيل حمل التدريب الفترى والفارتك بالإضافة إلى التدريب التكراري والمستمر والدائري وماله من خصائص التشويق والذي ينبثق أساسا من التنوع.

3-السؤال الثالث: هل الحالة البدنية تعتبر مؤشرا يحدد كفاءة الداء المهاري والخططي؟

الهدف من السؤال: إدراك العلاقة بين الإعداد البدني والإعداد بين المهاري والخططي.

عرض النتائج: الجدول رقم (03): إدراك العلاقة بين الإعداد البدني والإعدادين المهاري والخططي.

النسبة المئوية (%)	التكرار	الأجوبة
85,50%	14	نعم
12,50%	02	لا
100%	16	المجموع



مناقشة وتحليل النتائج:

كانت نسبة الإجابة بـ"نعم" 87,5% والتي تعتبر نسبة كبيرة إذا ما قورنت بنسبة الإجابة بـ"لا" 12,5% بذلك تعتبر أغلبية المدربين أن الحالة البدنية تعتبر مؤشرا للتنبؤ بالحالة المهارية والخططية.

الإستنتاج:

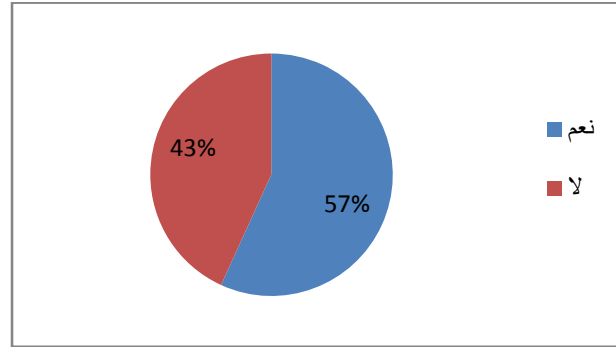
يعتبر معظم المدربين أن الحالة البدنية تعتبر كمؤشر يحدد كفاءة الجانب المهاري والخططي، كون الإعداد البدني يعتبر الحجر الأساسي في بداية عملية تدريبية ولا يمكن الإنتقال إلى الإعداد المهاري ولا الخططي من دون كفاءة بدنية يمكن الرياضي من إبراز قابلية كبيرة لأداء ما يطلب تحقيقه.

4-السؤال الرابع: هل تقومون باختبارات بدنية لكشف مستوى اللاعبين في بداية الموسم:

الهدف من السؤال: مدى استخدام المدربين للاختبارات البدنية وإدراك أهميتها.

عرض النتائج: الجدول رقم (04): استخدام الإختبارات البدنية

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	10	62,50%
لا	06	47,50%
المجموع	16	100%



مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول والموضحة بالدائرة النسبية كانت النسبة الكبيرة من المدربين أجابوا بنعم أي بنسبة 62,50% في حين كانت النسبة أصغر أجابوا ب"لا" أي بنسبة 45,50%.

الإستنتاج:

تعتبر الإختبارات البدنية وسيلة تقييمية يمكن من خلالها الحصول على نتائج ومعطيات تبين على أساسها توزيع الجرعات والأحمال التدريبية لضمان تكيف هذه الحمال مع تماشي مستوى اللاعبين.

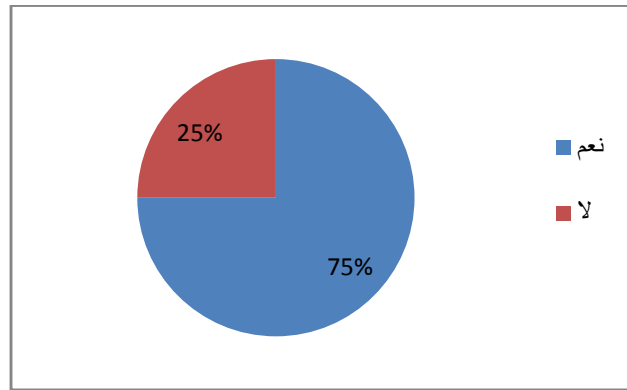
ولذلك نلمح معظم المدربين يقومون باختبارات بدنية في بداية الموسم الرياضي لتسجيل كل المعطيات بما يخص نقاط القوة والضعف وتسليط برنامج تدريبي يتماشى مع مستوى اللاعبين.

5-السؤال الخامس: هل تقومون باختبارات بدنية لمعرفة مدى تطور الجانب البدني للاعبين؟

الهدف من السؤال: ما إذا كان المدربون يتابعون نجاعة العملية التدريبية بواسطة أسلوب تقييمي أي الاختبار.

عرض النتائج: الجدول رقم (05): متابعة نجاعة العملية التدريبية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	12	75%
لا	04	25%
المجموع	16	100%



مناقشة وتحليل النتائج:

كانت نسبة 75% من المدربين الذين يعتمدون على الإختبارات البدنية لمعرفة مدى تطور الجانب البدني في حين نسبة 25% الذين أجابوا بـ"لا" والذين لا يقومون بهذه الإختبارات.

الإستنتاج:

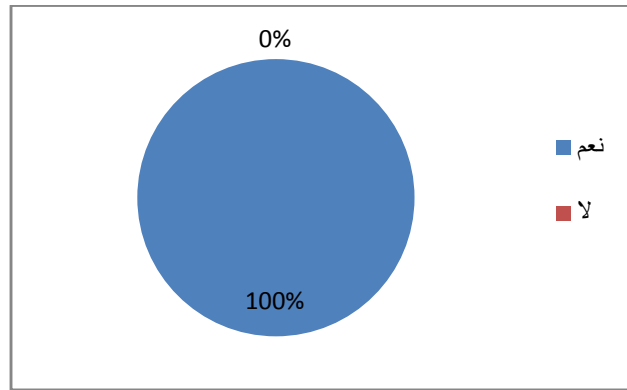
إن الإختبارات البدنية المستخدمة لمعرفة مدى تطور الجانب البدني للرياضي يعتبر وسيلة الإختبارات البدنية المستخدمة لمعرفة مدى تطور الجانب البدني للرياضي يعتبر وسيلة تمكن المدرب من متابعة اللاعبين ومدى تطور مستواهم وكافائتهم البدنية ومن جهة أخرى يعتبر كتنقيح ذاتي للمدرب لمعرفة مدى نجاعة هذا البرنامج ويساهم كذلك لإكتساب الثقة للاعب عند ربط قدراته بقيم عددية كما يطلب منه زيادة المجهود في حالة نتيجة سلبية.

السؤال السادس: هل يختلف الإعداد البدني العام عن الإعداد البدني الخاص؟

الهدف من السؤال: معرفة الفرق يوحى إلى أن مرحلة الإعداد العام تختلف عن الإعداد الخاص من ناحية تنمية العناصر البدنية وكذا مدة الإعداد.

عرض النتائج: الجدول رقم (06): الفرق بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	16	100%
لا	00	00%
المجموع	16	100%



مناقشة تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (06) والمعبر عليها بالنسب التالية:

كانت نسبة 100% من المدربين الذين أجابوا بنعم أي هناك اختلاف بين الإعداد البدني العام والبدني الخاص في حين كانت نسبة المعدومة 00%.

الإستنتاج:

يتفق كل المدربين على اختلاف الإعداد البدني العام والخاص.

أولاً: باعتبار مدة الإعداد العام أقل أي 2-3 أسابيع في حين الإعداد الخاص من 4-6 أسابيع إلى جانب الهدف الأساسي من الإعداد العام هو رفع كفاءة لأجهزة الوظيفة كجهاز الدوري والتنفسي ولتهيئة الجسم للتكيف مع احتمال التدريب خاصة التركيز على صفة المداومة في حين الإعداد الخاص يعمل على تنمية الصفات البدنية الأساسية لكل نشاط ففي كرة اليد سمته-السرعة المميزة بالقوة-تحمل القوة-تحمل السرعة، إلى جانب الصفات البدنية القاعدية...الخ.

7-السؤال السابع: فيما يكمن الاختلاف؟

الهدف من السؤال: معرفة وجهة نظر المدربين حول أوجه الاختلاف وعلى ماذا يعتمدون في كل مرحلة.

مناقشة إجابات المدربين: انفق كل المدربين على اختلاف الإعداد العام عن الإعداد الخاص .

الإستنتاج:

يعتبر الإعداد البدني جذعا مشتركا بين كل أنواع الرياضات في حين يعتمد الإعداد الخاص على

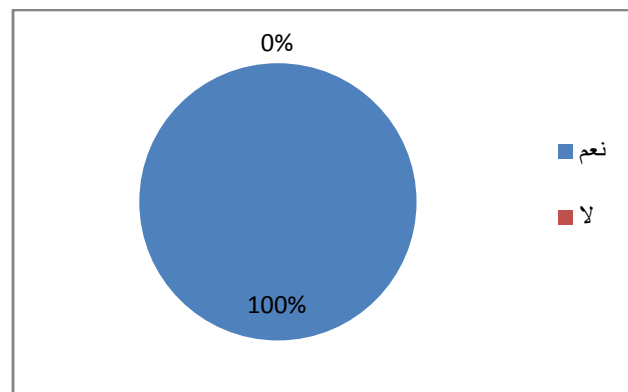
تنمية الصفات البدنية اللازمة لكل رياضة.

8-السؤال الثامن: هل يظهر الدور الكبير للإعداد البدني في المنافسة.

الهدف من السؤال: إدراك العلاقة بين الإعداد البدني والمنافسة.

عرض النتائج: الجدول رقم (07): تأثير الكفاءة البدنية للاعب على المنافسة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية(%)
نعم	16	100%
لا	00	00%
المجموع	16	100%



مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النسب المتحصل عليها والممثلة بـ100% من المدربين الذين أكدوا أن للإعداد البدني

تأثير على المنافسة، في حين كانت الإجابات بـ"لا" 00%.

الإستنتاج:

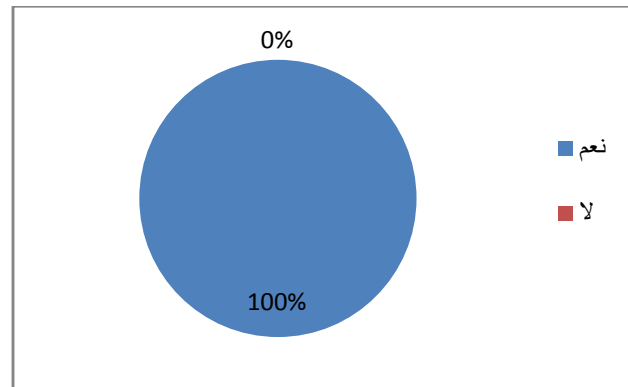
نظرا لأن المنافسة تعتبر المحك الحقيقي للحكم على الكفاءة البدنية، للعديد من الأسباب كخصائص المنافسة وطبيعتها، فوجب إعداد اللاعبين إعدادا جيدا والذي يساهم بشكل فعال في أداء اللاعب أثناء المنافسة.

9-السؤال التاسع: هل للإعداد البدني تأثير على الأداء في جميع المنافسات المبرمجة.

الهدف من السؤال: معرفة هل الإعداد البدني يمكن اللاعب من الأداء بنفس الوتيرة خلال الموسم الدراسي.

عرض النتائج: الجدول رقم (08): تأثير الإعداد البدني على الأداء.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية(%)
نعم	16	%100
لا	00	%00
المجموع	16	%100



مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها والمبيّنة في الجدول حيث كانت نسبة 100% من مجمل الإجابات تثبت أن للإعداد البدني تأثير على المنافسات المبرمجة في حين النسبة تنفي ذلك كانت معدومة 00%

الإستنتاج:

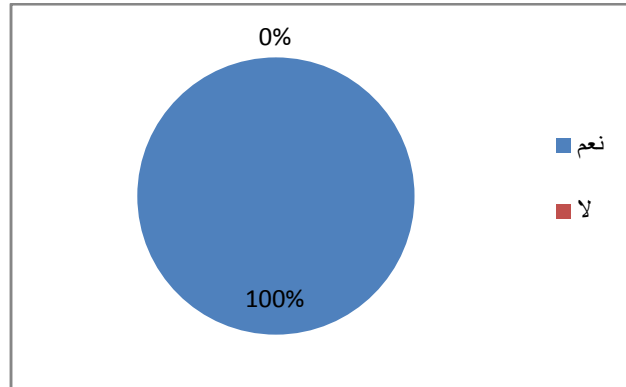
إن من متطلبات العملية التنافسية طاقات كبيرة نظرا لكثافة المنافسة ومتطلبات كرة اليد من القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والعناصر المركبة للياقة البدنية، فالإعداد البدني الجيد يضمن احتفاظ اللاعب بنفس الوتيرة.

10-السؤال العاشر: هل يمكن للاعبين الإستمرار بنفس الوتيرة خلال مرحلة الذهاب والإياب؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى تغير مستوى اللاعبين خلال مرحلة الذهاب والإياب.

عرض النتائج: الجدول رقم (09): مدى تغير مستوى اللاعبين خلال مرحلة الذهاب والإياب.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية(%)
نعم	16	%100
لا	00	%00
المجموع	16	%100



مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (09) والمعبر عليها بالنسب التالية:

كانت نسبة 100% من المدربين الذين أجابوا بنعم أي أن هناك ثبات في المستوى، في حين كانت النسبة المعدومة 00%.

الإستنتاج:

يتفق كل المدربين على ثبات مستوى اللاعبين خلال الذهاب والإياب وهذا راجع لكون المستوى البدني والمهاري والخططي لا يتأثر بالبيئة الخارجية للاعبين.

الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

تمهيد:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود ما أظهرته الدراسة والظروف التي تم فيها توزيع الاستبيان، والعينة التي طبقت عليها وبناءا على النتائج المتوصل إليها سنحاول من خلال هذا الفصل الوقوف على الإستنتاجات الهامة بعد أن تم في الفصل السابق عرض ومناقشة نتائج البحث وهذا ما يجمع البيانات وترتيبها وتحليل نتائجها باستعمال مختلف وسائل التحليل الإحصائي سنعتمد على صياغة الإستنتاجات ومقابلة النتائج بفرضيات والخروج بجملة من التوصيات.

الإستنتاج العام:

من خلال ما سبق ذكره توصلنا أن معظم المدربين الذين كانوا محور لإستبياننا الذي تناول أهمية الإعداد البدني في فعالية لاعبي كرة اليد صلف أشبال.

حيث تكمن أهميته في تحسين اللياقة البدنية ورفع كفاءة الأجهزة الوظيفية مع إدراك العلاقة بينه وبين الإعداد المهاري والخططي حيث تجد أن معظم المدربين يعتمدون القيام بالإعداد البدني في نهاية كل موسم رياضي ولقد تمكنا من خلال أجوبة المدربين من إثبات فرضيتنا الفرضية العامة.. للإعداد البدني أهمية في فعالية كرة اليد أثناء المنافسة صنف الأشبال.

مقارنة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى:

للإعداد البدني العام أهمية في فعالية كرة اليد.

-على ضوء النتائج المتحصل عليها في الدراسة أثبت في صدق الفرضية أي أن للإعداد البدني للاعب دورا هاما في تطوير اللياقة البدنية للفرد وتنمية أهم الصفات البدنية كالسرعة، الرشاقة، والمرونة والمداومة ومختلف عناصر اللياقة البدنية المركبة، وتعتبر مرحلة الإعداد العام م2-3 أسابيع أولى الخطوات للإنتقال إلى المراحل التي تليها.

الفرضية الثانية:

للتخطيط الجيد أهمية في فعالية لاعب كرة اليد.

من خلال نتائج المحور الثاني من الإستبيان تبين النتائج أن الفرضية (1) محققة إذ تعتمد الكثير من المدربين على التخطيط الرياضي في برمجة العمليات التدريبية مثل الدورات التدريبية الصغرى والمتوسطة والكبرى كما تبين نتائج الجدول (10) وكذلك احترام خصائص المراحل العمرية وهذا ما يثبت تقنين أحمال التدريب وهذا ما بينته نتائج الجدول (11) أن تختلف من حيث الحمل والشدة والحجم والتركيز على الشدة المنخفضة بالنسبة للأشبال.

الإقتراحات:

-الاهتمام بالإعداد البدني لفئة الأشبال وما له من أهمية في تطوير الأداء الرياضي والبلوغ إلى أعلى المستويات.

-معرفة أهم خصائص النمو لمختلف أنواع الفئات العمرية.

-الاعتماد على الاختيارات البدنية لتحسين العملية التدريبية.

-ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي وهذا عن طريق إسهامهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف أطراف مختصة.

-ضرورة اختيار مدربين ذو كفاءة علمية خاصة في الفئات الصغرى التي لا تحظى بالاهتمام في معظم النوادي.

-الاعتماد على الاختيارات والتمكن من استخدامها كوسيلة لتقييم المستوى الرياضي.

-الاعتماد على التخطيط الميداني بناء وتنفيذ العمليات التدريسية لضمان الاستمرارية والوصول إلى المستويات العليا وتجنب الارتجالية والعشوائية.

-الاهتمام بالفئات الصغرى وذلك بتوفير الإمكانيات والوسائل وطرق جذب اللاعبين لأوجه النشاط البدني.

-إدراج برامج تدريبية تضمن تعلم المهارات الأساسية وكذلك خطط اللعب ومختلف المهارات منذ المراحل الأولى.

خلاصة:

من خلال دراستنا المتواضعة والتي ناقشنا فيها الفرضيات كانت عبارة عن حلول مؤقتة، توصلنا إلى أن الإعداد البدني تعتبر من الركائز الأساسية التي تحدد أداء الرياضيين خلال المنافسة صنف أشبال فالإعداد الجيد يقتضي صقله بطرق علمية تضمن السيرورة الحسنة للتطور الرياضي وتكييفه مع الجهد البدني، ومع الاعتماد على التخطيط الرياضي الجيد الذي يتحكم في أهم المراحل التنفيذية لعملية الإعداد من مراعاة الفئة العمرية وذلك يقتضي مراقبة الأحمال والوحدات التدريبية (الجرعة)، ويجب الاعتماد على التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية ليتسنى للمدرب تنظيم الدورات التدريبية والعمل على تتبع هذه العملية التدريبية أسلوب تقييمي يتمثل في الاختبارات البدنية والفسولوجية والتي تمكننا من معرفة مدى تطور قابلية الرياضي للوصول إلى المستويات العليا.

خاتمة

قمنا في دراستنا بالوقوف عند أهم العناصر التي تثبت وتدعم أهمية الإعداد البدني في كرة اليد وعلاقته مع الأداء أثناء المنافسة، وذلك من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، من خلال مجمل الدراسة والتي استخدمنا فيها طرق ومنهجية البحث العلمي، وبواسطة أدواته والمتمثل في المنهج الوصفي وكذا الاستبيان، واعتمادا على دراسات سابقة، وكانت هذه الدراسة عبارة عن جانبين الجانب النظري وآخر تطبيقي.

فأما الأول فيتكون من أربعة فصول، مرتبة على التوالي الفصل الأول أهمية الإعداد البدني، تحدثنا فيه على العام، وهو التدريب الرياضي تعريفه وأهم طرق وأساليب التدريب، مع إعطاء مثال التدريب الفترتي وكيفية تشكيل الأحمال من خلاله، ثم الإعداد البدني وذكر أنواعه ومدة كل مرحلة، ثم إيجاد العلاقة من خلال التوازن بين الإعداد البدني العام والخاص، حيث يعتبران عمليتان متكاملتان ومتلازمتان.

كما لم نهمل التطرق إلى الاختبارات البدنية مع ذكر أهميتها وكذلك أنواعه، من اختبارات بدنية وفسولوجية وبيومترك، والتي تعتبر من أساليب التقييم المبنية على أسس عملية يمكن من خلالها توزيع الاحمال التدريبية ما يتماشى مع خصائص المرحلة العمرية ومستوى اللاعبين، ضف إلى ذلك التخطيط الرياضي والذي يعتبر رسم للخطوط العريضة التي يتم من خلالها تنظيم الخطوات التنفيذية وإيجاد أفضل البدائل في حالات استثنائية، وأمثلة على ذلك الدورات التدريبية، كالدورات التدريبية الصغرى، وبعض النقاط الواجب التركيز عليها أثناءها مع تدعيم ذلك بمخطط يوضح أنواع الدورات التدريبية الصغرى، وبعدها الدورة التدريبية المتوسطة، ثم الكبرى مع التلميح على أنها خطوات متسلسلة متكاملة.

أما الفصل الثاني فتحدثنا عن كرة اليد تعريفها وتاريخها وأهم الصفات الواجب توفرها في لاعب كرة اليد، ثم قانون اللعبة.

أما الفصل الثاني فكان تلميح إلى التعريف بالمرحلة العمرية، وكذا مظاهر النمو وأهم المشاكل التي يعاني منها المراهق، وكذا مقومات يجب مراعاتها أثناء التعامل مع فئة الأشبال.

أما الفصل النظري الأخير ، كطابع استثنائي المنافسة الرياضية أهميتها وأنواعها وأهم ضوابطها، وكيفية تنمية المهارات النفسية كالاستشارة والكفاح تحت الضغط.

أما الجانب التطبيقي في فصله الأول كان عبارة عن تعريف بمنهجية وإبراز أهم متغيراته، والفصل الثاني عرض لنتائج البحث وتحليلها، ثم الفصل الخير الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات ومن ثم الخروج بالاقتراعات.

وفي الخير نتمنى أن نكون قد وفقنا في حسن اختيار الموضوع وفي الإلمام بجميع جوانبه.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر:

1. إبراهيم محمد محاسنة: تعليم التربية الرياضية، دار جرير للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2006 .
2. أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، دار الطالب، القاهرة، 1989.
3. إخلاص محمد بن عبد الله عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
4. أسامة رياض: الطب الرياضي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1999.
5. الزوبعي والغنام، مناهج البحث في التربية، ج1، مطبعة العافي، العراق، 1974 .
6. أمر الله البساطي، قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، 1998.
7. أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"، سلسلة عالم المعارف، الكويت، 1996.
8. بزاز علي كوجل: فلسفة التدريب في كرة اليد، دار جلة للنشر، ط1، عمان، 2007.
9. بسيوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
10. جبالي رضوان، درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني والرياضي في الوسط المختلط.
11. جميل نصيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتاب العلمية، مصر، 1993 .
12. خليل ميخائيل معوض، قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 2000 .
13. رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1997 .
14. زاكي محمد حسين، عماد أبو قاسم محمد علي: مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية، 2004 .
15. عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، ط2، الإسكندرية، 2011.
16. عبد الرحمان عيساوي، معظم علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995.
17. عبد الرحمان العيسوي، سيكولوجيا النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بدون طبعة، بيروت، 2002.
18. عبد الرحمان درويش، قدرتي سيدون وآخرون: القياس والتقويم في كرة اليد، ط1، مصر، 2002 .
19. علي فاتح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامعي، العين، 2002 .

20. علي فالح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، العين دار الكتاب الجامعي، 2002.
21. عماد الدين، عباس أبو زيد وآخرون: تطبيقات الهجوم في كرة اليد، ط1، مصر، 2008 .
22. عمر محمد التومي الشيباني: الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت، 1979 .
23. فؤاد افرام السبتاني، منجد الطالب، دار المشرق، بيروت، 1995 .
24. فريدريك معتوق: معجم العلوم الإجتماعية: انجليزي-فرنسي-عربي-أكاديمية، بيروت، لبنان، 1998
25. كمال درويشي وآخرون: الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز لكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
26. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، 2001
27. كمال عبد الحميد، زينب فهمي: مذكرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978
28. كمال يحيى الريفى: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"، ط2، الجامعة الأردنية، الأردن، 2004 .
29. محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، مصر: 2002.
30. محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، مصر، 1994 .
31. محمد حسن علاوي، القياس والتقويم في ت ب وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 2000 .
32. محمود عبد الفتاح عثان: "سيكولوجية ت ب ر"، دار الفكر العربي، مصر: 1995 .
33. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطىء: "نظريات وطرق ت ب ر"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1992.
34. مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999 .
35. منير جرجس، إبراهيم: كرة اليد للمجتمع، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر، 2008 .
36. نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الزايتب الجامعي، الطبعة الأولى، بيروت، 2000 .
37. نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية".

38. نبيل محمد: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضي".
39. يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضية"، معهد إعداد القادة، السعودية، 1990.

المراجع باللغة الفرنسية:

40. Micro Robert : Dictionnaire de la langue Française 1992.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي *جامعة جيجل*

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي



إستمارة استبيان موجهة لأساتذة التربية البدنية

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان "أهمية الإعداد البدني في فعالية لاعبي كرة اليد (صف أشبال).

نرجو منكم ملئ هذه الإستمارة وذلك بالإجابة على الأسئلة المطروحة، بكل صدق وشفافية، من أجل الوصول إلى نتائج تفيدنا في بحثنا، ونتعهد بعدم تسريب إجاباتكم إلى طرف آخر سنلتزم بسرية هذه المعلومات، ولن نستعملها لأي غرض آخر سوى البحث العلمي.

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الإجابة المختارة.

المعلومات الخاصة بالمدرسين:

الإسم واللقب:

المؤهل العلمي:

السنة الجامعية: 2016-2017

-سنوات الخبرة:

النادي:

المحور الأول: أهمية التخطيط الرياضي

1- هل للتخطيط الجيد أهمية في فاعلية لاعب كرة اليد؟

نعم لا

2- هل الإعداد البدني في الخطة السنوية يعتمد على:

-مرحلة الإعداد العام

-مرحلة الإعداد الخاص

3- هل يختلف تخطيط الإعداد البدني عند فئة الأشبال مما هو عليه عند فئة الأكاابر؟

نعم لا

4- هل للتخطيط الرياضي أهمية خلال مرحلة المنافسات؟

نعم لا

5- هل هناك فاعلية في الأداء خلال المنافسة بدون تخطيط؟

نعم لا

6- هل تعتمدون على التوزيع في الوحدات التدريبية الصغرى خلال مرحلة الإعداد البدني؟

نعم لا

7- هل تعتمدون على التحضير النفسي في تخطيط البرامج التدريبي؟

نعم لا

8-هل سوء التخطيط الرياضي يؤدي إلى الحمل الزائد؟

نعم لا

9-هل يتأثر التخطيط الرياضي بفلسفة المدرب؟

نعم لا

المحور الثاني: أهمية الإعداد البدني:

1-هل تقومون بإعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم الرياضي؟

نعم لا

2-هل تعتمدون على التنوع في طرق التدريب أثناء الإعداد البدني؟

نعم لا

3-هل الحالة البدنية تعتبر مؤشرا يحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي؟

نعم لا

4-هل تقومون باختبارات بدنية لكشف مستوى اللاعبين في بداية الموسم

نعم لا

5-هل تقومون باختبارات بدنية لمعرفة مدى تطور الجانب البدني للاعبين؟

نعم لا

6-هل يختلف الإعداد البدني العام عن الإعداد البدني الخاص؟

نعم لا

7- فيما يكمن الاختلاف حسب رأيكم؟

.....
.....

8- هل يظهر الدور الكبير للإعداد البدني في المنافسة؟

نعم لا

9- هل للإعداد البدني تأثير في جميع المنافسات المبرمجة؟

نعم لا

10- هل يمكن للاعبين الإستمرار بنفس الوتيرة خلال مرحلة الذهاب والإياب؟

نعم لا