

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية
تخصص: التدريب الرياضي

العنوان

الانتقاء على أسس قدرات بدنية وأثره على إتقان بعض المهارات الخططية
الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .

دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية - سطيف - الجزائر - لكرة اليد (17-19) سنة

إشراف : أ.د سديرة سعد

من إعداد : لواتي عبد السلام

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	المؤسسة	الصفة
ديلمي محمد	أستاذ	جامعة محمد بوضياف المسيلة	رئيسا
سديرة سعد	أستاذ	جامعة محمد بوضياف المسيلة	مشرفا ومقررا
أمان الله رشيد	أستاذ محاضر قسم " أ "	جامعة محمد بوضياف المسيلة	عضوا مناقشا
بن رجم إدريس	أستاذ محاضر قسم " أ "	جامعة محمد بوضياف المسيلة	عضوا مناقشا
سالم العياشي	أستاذ محاضر قسم " أ "	جامعة محمد بوضياف المسيلة	عضوا مناقشا
قلاطي يزيد	أستاذ محاضر قسم " أ "	جامعة شريف مساعدي أم البواقي	عضوا مناقشا
بورنان مصطفى	أستاذ محاضر قسم " أ "	الجزائر 03	عضوا مناقشا

الموسم الجامعي : 2020 / 2021

شكر وتقدير

قال الله تعالى: " يرفع الله الذين امنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات "

الحمد لله طيبا مباركا فهو الأحق بالحمد والشكر على جزيل نعمه ووقوفه عند قوله عليه

الصلاة والسلام " من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف على هذه الأطروحة " د.سديرة سعد " والذي أثره

بتوجيهاته وأرائه القيمة ، كما أشكره على جديته ودقته في العمل فله مني كل التقدير

والإحترام

كما أشكر الأساتذة المحكمين لما أعطوني من وقتهم في تحكيم أدوات البحث ، ولكل من

ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل وأخص بالذكر الدكتور بن حاج الطاهر

عبد القادر والأخ بلعمري ياسين وصياح زكرياء .

إهداء

إلى الذي كان دوماً إلى جانبي ... صاحب الفضل ومصدر الرعاية
إلى الذي لا يسعني إلا أن أقف أمامه وقفة إحترام وعرفان "أبي الغالي"
إلى التي تحت أقدامها الجنان ... وبرضاها يرضى خالق الأكوان
إلى ينبوع الحب والحنان ... إلى أغلى ما في الوجود "أمي الغالية"
إلى "أخي" و "أخواتي"

إلى إخوتي الذين شاركوني الحياة العلمية

إلى كل الأصدقاء و الزملاء

إلى كل من كان له فضل علي.

عبدالسلام لواتي

قائمة المحتويات :

المحتويات	الصفحة
شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الانجليزية	
مقدمة	- أ -
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1-1- إشكالية الدراسة	06
1-2- فرضيات الدراسة	08
1-3- أهمية الدراسة	08
1-4- أهداف الدراسة	09
1-5- أسباب اختيار الموضوع	09
1-6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	10
1-7- الدراسات السابقة	11
الجانب النظري	
الفصل الثاني: المهارات الخطئية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد	
تمهيد	
1-2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر	21
2-2- المهارات الأساسية في كرة اليد	22
2-3- الدفاع في كرة اليد	23
2-1-3-2- المهارات الدفاعية الأساسية للاعب كرة اليد	23
2-1-1-3-2- المهارات الدفاعية الأساسية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة	26

26	2-1-3-2- المهارات الدفاعية الأساسية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة
27	2-3-3- الخطط الدفاعية في كرة اليد
29	2-4-3- طرق اللعب الدفاعي في كرة اليد
34	2-5-3- مقومات الدفاع الناجح
35	2-4- الهجوم في كرة اليد
35	2-1-4- المهارات الهجومية الخططية للاعب كرة اليد
37	2-1-1-4- المهارات الهجومية الخططية للاعب غير مستحوذ على الكرة
38	2-1-4-2- المهارات الهجومية الخططية للاعب مستحوذ على الكرة
43	2-4-2- الخطط الهجومية للفريق في كرة اليد
46	2-3-4- أهمية المهارات الهجومية في كرة اليد
خلاصة	
الفصل الثالث: القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد	
تمهيد	
50	3-1- تعريف القدرات البدنية
52	3-2- أنواع القدرات البدنية
52	3-1-2- القوة العضلية
52	3-1-1-2- مفهوم القوة العضلية
53	3-2-1-2- أهمية القوة العضلية
53	3-1-2-3- أنواع القوة العضلية
57	3-1-2-4- العوامل الفسيولوجية المؤثرة على القوة العضلية
58	3-2-2- السرعة
58	3-2-1- مفهوم السرعة
59	3-2-2- أهمية السرعة
60	3-2-2-3- أنواع السرعة
61	3-2-2-4- العوامل المؤثرة في السرعة
62	3-2-3- التحمل الدوري التنفسي
62	3-2-3-1- مفهوم التحمل الدوري التنفسي
63	3-2-3-2- أهمية التحمل الدوري التنفسي
63	3-2-3-3- أقسام التحمل الدوري التنفسي

67	3-2-3- الرشاقة
67	3-2-3-1- مفهوم الرشاقة
68	3-2-3-2- أهمية الرشاقة
68	3-2-3-3- أقسام الرشاقة
68	3-2-4- المرونة
68	3-2-4-1- مفهوم المرونة
69	3-2-4-2- أهمية المرونة
69	3-2-4-3- أقسام المرونة
70	3-2-5- التوافق
70	3-2-5-1- مفهوم التوافق
70	3-2-5-2- أنواع التوافق
	خلاصة
الفصل الرابع: الإنتقاء الرياضي والمرحلة العمرية (17-19) سنة	
تمهيد	
74	4-1- الإنتقاء الرياضي
74	4-1-1- مفهوم الإنتقاء في المجال الرياضي
74	4-1-2- أهداف الإنتقاء في المجال الرياضي
75	4-1-3- المبادئ و الأسس العلمية لعمليات الإنتقاء الرياضي
76	4-1-4- مراحل الإنتقاء في المجال الرياضي
78	4-1-5- مزايا الإنتقاء الرياضي بالأسلوب العلمي
78	4-1-6- أنواع الإنتقاء في المجال الرياضي
79	4-1-7- محددات الإنتقاء في المجال الرياضي
79	4-1-8- طرائق الإختيار للناشئين الموهوبين الرياضيين
80	4-1-9- مبادئ إرشادية لإنتقاء الناشئين الموهوبين
80	4-1-10- العلاقة بين الإنتقاء والتنبؤ في المجال الرياضي
81	4-1-11- علاقة الإنتقاء بالتصنيف
81	4-1-12- نماذج مختلفة لعملية الإنتقاء في المجال الرياضي
83	4-2- المرحلة العمرية (17-19) سنة
83	4-2-1- تعريف المرحلة العمرية (17-19) سنة

83	4-2-2- مراحل المراقبة
84	4-2-3- أنواع المراقبة
85	4-2-4- خصائص المرحلة العمرية (17-19) سنة
87	4-2-5- العوامل المؤثرة في المرحلة العمرية (17-19) سنة وعلاجها
88	4-2-6- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمرحلة العمرية
خلاصة	
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
تمهيد	
93	5-1- الدراسة الإستطلاعية
93	5-2- منهج الدراسة
93	5-3- متغيرات الدراسة
94	5-4- مجتمع وعينة الدراسة
97	5-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
104	5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
107	5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
109	5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
خلاصة	
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
تمهيد	
113	6-1- عرض وتحليل النتائج
113	6-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
116	6-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
119	6-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
121	6-1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
124	6-1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة
127	6-1-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة
130	6-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

الفصل السابع: الإستنتاجات والإقتراحات	
138	6-1- الإستنتاج العام
139	6-2- الخاتمة
141	6-3- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية
-قائمة المصادر والمراجع	
-قائمة الملاحق	

قائمة الجداول :

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
24	01	يوضح أهم المهارات التقنية الأساسية الدفاعية عند لاعبي كرة اليد
36	02	يحدد المتطلبات المهارية التقنية الهجومية في لعبة كرة اليد
51	03	يوضح درجة أهمية كل قدرة حسب رأي مجموعة من العلماء
95	04	يوضح تجانس بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية من حيث الطول والوزن والعمر
96	05	يوضح تكافؤ بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية من حيث بعض المهارات الخطئية الأساسية في كرة اليد .
98	06	يوضح القدرات البدنية المتعلقة بموضوع الدراسة والإختبارات المناسبة لها .
105	07	يوضح معامل الارتباط و الثبات و الصدق لتطبيق الإختبار و إعادة تطبيق الإختبار على العينة الاستطلاعية لنتائج الإختبارات البدنية .
105	08	يوضح معامل الارتباط و الثبات و الصدق لتطبيق الإختبار و إعادة تطبيق الإختبار على العينة الاستطلاعية لنتائج بطاقة الملاحظة .
113	09	يوضح نتائج إختبار التوزيع الطبيعي للإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات الخطئية الدفاعية .
114	10	يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات الخطئية الدفاعية
116	11	يوضح نتائج إختبار التوزيع الطبيعي للإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخطئية الدفاعية

117	12	يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية.
119	13	يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية.
121	14	يوضح نتائج إختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات الخططية الهجومية.
122	15	يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات الخططية الهجومية.
124	16	يوضح نتائج إختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الهجومية.
125	17	يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الهجومية.
127	18	يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية.

قائمة الأشكال:

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
25	01	يوضح المتطلبات المهارية الدفاعية في كرة اليد
37	02	يوضح المتطلبات المهارية الهجومية في كرة اليد
39	03	يوضح أنواع التمرير في كرة اليد
41	04	يوضح أنواع التصويب في كرة اليد
99	05	يوضح اختبار السرعة 30م
100	06	يوضح اختبار T للرشاقة
101	07	يوضح اختبار القوة الانفجارية للأطراف العلوية
102	08	يوضح اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية
103	09	يوضح اختبار ركض 1000م
107	10	يوضح تصميم المجموعتين التجريبية و الضابطة ذوات القياس البعدي و القبلي
114	11	يوضح نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات الخطئية الدفاعية.

117	12	يوضح نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية .
119	13	يوضح نتائج الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية.
122	14	يوضح نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات الهجومية
126	15	يوضح نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الهجومية
128	16	يوضح نتائج الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الهجومية.

ملخص الدراسة:

تناولت الدراسة موضوع " الإنتقاء وفق أسس قدرات بدنية وأثره على إتقان بعض المهارات الخططية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة " وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر الإنتقاء وفق أسس قدرات بدنية على إتقان بعض المهارات الخططية الدفاعية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة، بالإضافة إلى التعرف على أثر الإنتقاء وفق أسس قدرات بدنية على إتقان بعض المهارات الخططية الهجومية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة بغرض الإجابة على إشكالية الدراسة و المتمثلة في " هل للإنتقاء وفق أسس قدرات بدنية أثر على إتقان بعض المهارات الخططية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة؟، وهذا بالإعتماد على المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الموضوع، على عينة تكونت من (28) لاعبا من بعض فرق الرابطة الولائية لكرة اليد - سطيف -الجزائر-، تم إختيارها بالطريقة العمدية، حيث تم توزيعها بالتساوي على مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية)، وقد تم الإستعانة بمجموعة من الأدوات لجمع المعلومات والبيانات والمتمثلة في إختبارات لقياس القدرات البدنية، وبطاقة ملاحظة لقياس المهارات الخططية الدفاعية والهجومية لدى لاعبي كرة اليد بالإضافة الى تصميم مجموعة من الوحدات التدريبية الخاصة بمختلف المهارات الخططية الأساسية في كرة اليد، وبعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائيا عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، ليتم التوصل إلى وضع إجابة لإشكالية الدراسة في أن " للإنتقاء وفق أسس قدرات بدنية أثر على إتقان بعض المهارات الخططية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة "

وقد أوصى الباحث بمجموعة من الإقتراحات والتوصيات والتي من أهمها :

- ✓ الإهتمام بفردية التدريب وفق مراكز اللعب من طرف مدربي كرة اليد حسب خصوصية هذه المراكز من قدرات بدنية ومهارات خططية أساسية أثناء عملية التخطيط للتدريب الرياضي .
- ✓ إعطاء أهمية للمهارات الخططية خلال تطبيق الوحدات التدريبية والتركيز على الدور التكميلي بين المهارات الخططية الدفاعية والمهارات الخططية الهجومية .
- ✓ إجراء بحوث ودراسات أخرى تهتم بباقي جوانب الإنتقاء من طرف المختصين (الجانب النفسي، الجانب المرفولوجي ...الخ).

- الكلمات المفتاحية :

- الإنتقاء الرياضي .
- القدرات البدنية.
- المهارات الخططية الأساسية.
- المرحلة العمرية (17-19) سنة .

Abstract:

The study covered a topic " The selection was based on foundations of physical abilities and its effect on mastering some basic planning skills among handball players under (17_19) year",this study aimed to identify the effect of selection according to the foundations of physical abilities to master some of the basic planning skills of handball players under (17-19) years.

For the purpose of answering the problem of the study and which is "Does selection based on physical capabilities impact on mastering some of the basic planning skills of handball players under (17-19) years of age? this is based on the experimental approach convenient to the nature of the topic, on a sample consisting of (28) players from some of the state handball league teams - Setif - Algeria - it was chosen intentionally, As it was distributed equally to the two research groups (control - experimental) A set of tools has been used to collect information and data, which are tests to measure physical abilities, And a Note card to measure defensive and offensive tactical skills for handball players, in addition to designing a set of training modules for different basic planning skills.

After collecting information and statistically processing it through the Statistical Package for Social Sciences program, a set of results was reached the most important were" Selecting according to the foundations of physical abilities has an effect on mastering some of the basic planning skills of handball players under 19 years old".

The researcher recommended a set of suggestions and recommendations of which the most important:

- ✓ Awareness to playing centers by handball coaches according to the specificity of these centers, including physical capabilities and basic planning skills during the process of planning for sports training.
- ✓ Giving importance to planning skills during the application of training units and focusing on the complementary role between defensive planning skills and offensive planning skills.
- ✓ Conducting research and other studies concerned with the other aspects of selection by specialists (the psychological side, the morphological side.).

مقدمة

مقدمة :

إن تحقيق النتائج الرياضية في المستوى العالي أصبح الطابع المميز لعصرنا الحالي، وهذا لم يأت من فراغ وإنما جاء نتيجة لإستخدام المعرفة والعلوم المختلفة فضلا عن البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي، وعليه بات من الضروري إتباع صيغ علمية سليمة في منهجية عملية التدريب الرياضي من حيث كفايته ونوعيته في الألعاب الرياضية وبما يتناسب والتطور الحاصل في دول العالم، الذي أصبح من أولويات المجتمعات الحديثة لتحقيق نتائج متقدمة . (لقاء، وندى، 2016، ص 124)

ولعبة كرة اليد واحدة من الألعاب التي شهدت تطورا كبيرا على مستوى دول العالم وحضيت بالإننتشار السريع لإحتوائها على مهارات فنية وخطط متنوعة ومشوقة للمشاهدة، ويمكن إعتبارها من الألعاب التي تعمل على بث روح التعاون وتوحيد الجهد لغرض الوصول الى المستوى الرياضي العالي، وتعد المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد بمثابة العمود الفقري وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين على مدار فترات التدريب ، لذا فهي تتطلب الكثير من الجهد و التفكير (مها حسن، 2013، ص137)، وتتنوع هاته المهارات الأساسية في كرة اليد ما بين مهارات أساسية دفاعية ومهارات أساسية هجومية ولكل واحدة منهما دور مهم في تحقيق النتائج، فالمهارات الأساسية الدفاعية لها أهميتها الواضحة في منع هجوم الفريق المنافس من تنفيذ تصوره الهجومي الخططي وتسجيل الأهداف، وبذلك يمنع الفريق المنافس من تحقيق هدفه والفوز بنتيجة المباراة، فكلما كانت وسائل الدفاع الخططية تؤدي بطريقة سليمة إستطاع الدفاع أن يبدأ إتخاذ الوضع الدفاعي المناسب وهذا إعتمادا على مقدرة كل لاعب على أداء واجباته الدفاعية، وكذلك مساعدة زميله المدافع وتغطيته بإستمرار، فالتعاون المشترك للاعبين المدافعين داخل الفريق يعتبر أهم عنصر للترابط بين الجهد الفردي والجهد الجماعي والجهد الذي يبذله الفريق ككل، فاللاعب مهما كانت درجة إجادته لا يستطيع بمفرده أن يصل الى درجة الإجادة القصوى إذا لم توفر له المساعدة من زملائه اللاعبين في المراكز الدفاعية المجاورة له، أو إذا ما إفتقد التعاون بينه وبين لاعبي الفريق ككل، مما يتطلب تنوعا ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها، إلى الجري والتوقف (درويش، وآخرون، 2014، ص 18)، أما المهارات الهجومية الأساسية فيبدأ توظيفها في المباريات من لحظة الإستحواذ على الكرة، إذ تهدف الى التغلب على دفاع المنافس من خلال قدرة اللاعبين في إختراق المواقع الدفاعية بإستخدام الأساليب المناسبة والمهارات المختلفة لتسجيل أكبر عدد من الأهداف، ويتوقف نجاح الهجوم بشكل كبير على مستوى الإعداد الذي تلقاه الفريق خلال فترات التدريب والقدرات الفردية من الناحية المهارية والبدنية والنفسية والمستوى الخططي ومقدار توظيف الجانب المهاري في خدمة خطط الفريق الهجومية، إذ لا يكتب النجاح للهجوم في حالة ضعف أحد الجانبين ويجب أن يكون الإعداد المهاري والخططي وحدة متكاملة فالإعداد المهاري هو الأساس للتطبيق الخططي ويجب أن تتمى كل مهارة بالشكل الذي تستخدم

فيه هذه المهارة في مواقف خطئية معينة (المشهدي، والجوري، 2014، ص193)، إذن فطبيعة الأداء في كرة اليد تختلف حسب مواقف هجومية ودفاعية، وتتووع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف، وترجع عمليات التغير في الأداء الى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لإرتباطها بحركات المنافس ومواقفه، فكرة اليد تختلف كلعبة جماعية عن الكثير من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعة إيقاعها وتتابع الأداءات الحركية المتبادلة بين عمليات الدفاع والهجوم المستمر دون توقف طوال زمن شوطي المباراة، الأمر الذي يؤدي الى أن يكون اللعب في أغلب فترات المباراة حول منطقة المرمى، وهذا يتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد للمهارات الهجومية والمهارات الدفاعية على حد سواء، إذ من الضروري خلال تنفيذهم للمهارات الهجومية المختلفة في أي فترة من فترات الهجوم أثناء المباراة إتمام الإستعداد لأداء واجباتهم الدفاعية والقيام بها بمجرد انتهاء الهجمة سواء كانت مؤثرة (تسجيل هدف) أو غير مؤثرة. (أبوزيد، والشافعي، 2008، ص01) ولذلك أصبح من الضروري التركيز أثناء العملية التدريبية على مراكز اللعب الهجومية والدفاعية ومتطلباتها، وهذا من أجل إيصال اللاعبين الى الفورمة الرياضية في المنافسة، فزمن المباراة الذي يبلغ (60) دقيقة يتحرك اللاعب خلاله بإستخدام الركض السريع تارة، والركض البطيء أو المشي تارة أخرى والإرتقاء تارة أخرى، وبالتالي فإن تقدم اللاعب أو اللاعبين في تحقيق واجباتهم الدفاعية والهجومية المطلوب تحقيقها منهم يعتمد على قدرة إمتلاكهم لقدرات بدنية لتطبيق مختلف هذه المهارات والتي يجب أن تكون في أفضل مستوياتها لدى اللاعبين إذ يمكن من خلالها التحكم في طبيعة الأداء، فمن المتفق عليه أن كل رياضة لها متطلباتها الخاصة والتي تميزها عن غيرها حيث يؤكد كونسلمان بقوله أن الجسم البشري يمتلك قدرات معينة ويعتمد مستوى أداء الفرد على ما يملكه من هذه القدرات والتي تؤثر بدرجة كبيرة في التفوق الرياضي إذا ما أصقلت بالتدريب الجيد (شعبان، 2014، ص10)، وبما أنه كان دائما الغرض هو الوصول الى المستويات العالية وتحقيق الإنجازات والذي لم يعد مقتصرا ومتوقفا على عملية التدريب فقط وإنما على عملية الإنتقاء كذلك والتي يتم فيها الإختيار الدقيق لأحسن اللاعبين وفق معايير علمية رياضية والتي توفر فرصا أكبر للحصول على لاعب مؤهل لتحقيق الإنجاز الرياضي الأمثل، ولهذا أصبح موضوع الإنتقاء الرياضي من أهم الموضوعات التي لاقت إهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة لما لها من دور في إختيار أفضل اللاعبين وظهرت الحاجة الى هذه العملية نتيجة وجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب ويذكر عزة الكاشف "أن الإنتقاء الرياضي في معظم الدول الشرقية مادة دراسية متخصصة وذلك نتيجة للنزول الواضح في المستوى الرقمي والإنجاز الرياضي وصغر سن الأبطال في الأنشطة الرياضية المختلفة، وذلك نتيجة للضرورة الملحة في مراعاة رغبات الفرد الرياضي مع المعايير والقدرات المحددة لنوع النشاط

الرياضي المختار، بمعنى أن الإنتقاء الرياضي موجه نحو مجموعة من الأفراد المتميزين والموهوبين القادرين على تحقيق مستويات عالية في النشاط الرياضي المحدد" (حازم، وأبو يوسف، 2005، ص19).

وكرة اليد الجزائرية واحدة من الرياضات التي لطالما شرفت الرياضة الجزائرية ورفعت رايثها في أكبر المحافل الدولية، إلا أن الشاهد والمتتبع للعبة يلاحظ تراجعاً واضحاً للعيان في المستوى، ويعزى المهتمون والمختصون في هذه اللعبة سبب هذا التدهور إلى مجموعة من العوامل والتي من بينها غياب الإهتمام بعملية الإنتقاء الرياضي والذي يعتبر من أهم المشاكل التي تواجه المدربين في مرحلة المنافسات، وهذا ما شجعنا على إختيار هذا الموضوع والمتعلق بالإنتقاء على أسس قدرات بدنية وأثره على إتقان بعض المهارات الخططية الأساسية في كرة اليد، لعله يساهم ولو بقسط يسير في إثراء هذا المجال.

وسنتطرق في دراستنا هذه إلى مجموعة من الفصول والتي ستشمل على فصل خاص بالإطار العام للدراسة والذي سنعرض فيه إشكالية الدراسة وأهدافها وأهميتها، بالإضافة إلى عرض مختلف الدراسات السابقة والمساهمة لموضوعنا وهذا حسب إمكانيات وإطلاع الباحث وإبراز أوجه الإتفاق والإختلاف بين هاته الدراسات، ثم التتطرق إلى الجانب النظري الذي يحتوي على فصل خاص بعرض بعض المهارات الخططية الأساسية في كرة اليد سواء كانت دفاعية أو هجومية، بالكرة أو بدونها، وفصل خاص بأهم القدرات البدنية الواجب توفرها لدى لاعبي كرة اليد، بالإضافة إلى فصل يحتوي على أهم الخطوات اللازمة في عملية الإنتقاء الرياضي وأنواعه ومراحلها، كما سندرج في نفس الفصل صفات وخصائص المرحلة العمرية (17-19) سنة، لننتقل إلى الجانب التطبيقي والذي سنعرض فيه فصلاً خاصاً بمنهجية البحث من حيث أهم الخطوات والإجراءات التطبيقية المعتمدة في الدراسة (مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، الأدوات المستعملة في جمع البيانات والمعلومات... الخ)، وفصل خاص بعرض وتحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق عرضها بالإستعانة بالجداول والأشكال التوضيحية ومناقشة النتائج وعرض الإستنتاجات والإقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام
للدراصة

1-1- الإشكالية :

يلعب التدريب الرياضي دورا رئيسيا وأساسيا لتطور أي لعبة رياضية نظرا لما له من دور بارز وهام في إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا، وخططيا و نفسيا للوصول للمستوى العالي، ولعبة كرة اليد واحدة من الألعاب التي تطورت بشكل سريع وملحوظ من خلال إعتماها على أسس علمية صحيحة لعلم التدريب الرياضي المدعومة بالدراسات والبحوث العلمية المتطورة ويظهر ذلك جليا من خلال عمرها القصير قياسا بباقي الألعاب الرياضية الجماعية والمستوى المتطور التي وصلت إليه عالميا. (جابر، 2005، ص01)

فكرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية التي شغلت حيزا واسعا لدى مشجعيها ومتابعيها شأنها شأن بقية الألعاب الرياضية المختلفة إلا أنها تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية عن الكثير من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعة إيقاعها وتتابع الأداءات الحركية المتبادلة بين عمليات الدفاع والهجوم المستمر دون توقف طوال زمن شوطي المباراة، الأمر الذي يؤدي الى أن تكون أغلب فترات المباراة حول منطقة المرمى، وهذا ما يتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد مهارات هجومية ومهارات دفاعية على حد سواء، إذ أنه من الضروري عند تنفيذهم للمهارات الهجومية المختلفة في أي فترة من فترات الهجوم أثناء المباراة إتمام الإستعداد لأداء واجباتهم الدفاعية والقيام بها بمجرد إنتهاء الهجمة سواء كانت مؤثرة (تسجيل هدف) أو غير مؤثرة، ولذلك فإن مهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لايمكن الفصل بين الأجزاء المكونة لها ، بالإضافة كذلك إلى أنها تحتوي على العديد من الإستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس داخل الملعب، ولإستخدام هذه القدرات والإمكانات التي يمتلكها لاعبي الفريق لإحراز الأهداف والفوز بنتيجة المباراة لابد من إستراتيجية وآليات لعب خاصة وذلك باستخدام اللاعبين التحركات وتكوينات متعددة سواء بالكرة أو بدون الكرة، وقد تكون متتالية أو متزامنة من خلال تشكيلات يتخذها الفريق للسيطرة على مجريات اللعب والتغلب على الفريق المنافس في إطار قانون اللعبة . (عماد الدين ،و الشافعي ، 2008 ، ص 103)

إذن فطبيعة الأداء في كرة اليد تتطلب تنوعا ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها، إلى الجري والتوقف وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة حيث تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف متشابهة في الأداء و المواقف لإرتباطها بحركات المنافس ومواقفه ولذلك تتطلب مواصفات خاصة بها والتي من بينها السرعة في اللعب والدقة في الأداء الفني (درويش، وآخرون ، 2014، ص 18)، فنجاح اللاعب في أداء المهارات الحركية التقنية كأحد الواجبات الأساسية يتطلب ضرورة تمتع اللاعب بقدرات بدنية تسهم في أداء تلك المهارات بصورة صحيحة، فعلى سبيل المثال التحركات الدفاعية والمراوغات تتطلب ضرورة تمتع اللاعب بدرجة عالية من الرشاقة وسرعة الإستجابة وتحمل الأداء، كذلك عملية الإنتقال من الهجوم إلى الدفاع تتطلب سرعة إنتقالية، سرعة إستجابة ورشاقة وتوافق. (درويش، وآخرون ، 1998 ، ص 98)

ولغرض الوصول باللاعبين الى مرحلة إتقان هذه المهارات وتوظيفها بشكل دقيق حسب مواقف ومجريات الأداء في المباريات والمنافسات في كرة اليد سعيا لتحقيق الإنجازات الرياضية في أي بطولة وجب الإعتماد على سلسلة كاملة ومتصلة من الإجراءات التي تبنى على أسس علمية في كيفية إختيار اللاعبين ، وهذا الإختيار هو ما يطلق عليه عملية الإنتقاء والذي يعتبر من أهم المشاكل التي تواجه المدربين في مرحلة المنافسات، فكثيرا ماتتم عملية الإنتقاء بناءا على محددات ذاتية يكون لها أثرها على نتائج المباريات، ولذلك فعملية الإنتقاء الرياضي يجب أن ينظر إليها نظرة عامة شاملة في ضوء الأسس التربوية والطبية والفسولوجية والاجتماعية، وفي الأونة الأخيرة نجد أن معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الرياضة قد إتجهوا بدراستهم العلمية والعملية في الخوض في هذه الأسس، حتى يتسنى لهم معرفة مدى إسهام هذه الأسس في إنتقاء الناشئين، منهم من إتجه بأبحاثه ودراساته الى الناحية الوظيفية والتشريحية لمعرفة مدى إسهامها في النشاط وكيفية إستغلالها في إنتقاء الرياضيين الناشئين، كذلك منهم من إتجه بأبحاثه الى تقرير نمو الصفات البدنية والفنية ومعرفة تأثير ممارسة النشاط الرياضي عن هذه الصفات، (زكي محمد، 2006، ص232) ونظرا لفشل العديد من الفرق الرياضية لكرة اليد في إظهار وتنفيذ المهارات الخطئية في المواقف التي تصاحب سير المباريات الرسمية في السنة العادية ربما يعود حسب رأي الباحث إلى ضعف في أسلوب وطريقة إنتقاء وإختيار اللاعبين المشاركين في المباريات الذي يؤثر بدوره في عملية تنفيذ المهارات والواجبات الخطئية الأساسية .

ومن خلال ما سبق وإنطلاقا من ملاحظة الباحث لبعض الفرق الرياضية لرابطة ولاية سطيف لكرة اليد وفشلها في إتقان وتنفيذ المهارات الخطئية الأساسية خلال المباريات الرسمية إرتأ الباحث إلى دراسة موضوع " أثر الإنتقاء وفق أسس قدرات بدنية على إتقان بعض المهارات الخطئية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة " .

ومن خلال ما سبق فقد تمثلت إشكالية البحث فيما يلي :

✓ هل للإنتقاء وفق أسس قدرات بدنية أثر على إتقان بعض المهارات الخطئية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ؟

- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الخطئية الدفاعية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخطئية الدفاعية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الخطئية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ؟

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة؟

1- 2 - فرضيات البحث:

في ضوء التساؤل العام والتساؤلات الجزئية السابق ذكرها يمكن طرح فرضيات البحث كالاتي:
الفرضية العامة:

- للإنتقاء وفق أسس قدرات بدنية أثر على إتقان بعض المهارات الخططية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (19.17) سنة .

- الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ولصالح الاختبارات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ولصالح الاختبارات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد أقل من (17) (19) سنة ولصالح الاختبارات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد أقل من (17 - 19) سنة ولصالح الاختبارات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

1- 3 - أهمية البحث:

تستمد هذه الدراسة أهميتها كونها تسلط الضوء على جانب من جوانب عملية الإنتقاء الرياضي وإبراز أثره ودوره الإيجابي في إتقان بعض المهارات الخططية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد للفئة العمرية (17-19) سنة ، كما تكتسب الدراسة أهميتها من خلال إهتمامها بطريقة إتقان وتوظيف بعض المهارات الخططية

الأساسية حسب مجريات ومتطلبات المنافسات والمسابقات الرسمية، وكذلك بإعتبار أن هذا الموضوع لم يتم التطرق إليه سابقا سواء كان ذلك في البيئة العربية عامة و البيئة الجزائرية خاصة وهذا حسب إطلاعي كباحث، وبالتالي فهي تشكل مرجعا جديدا للمكتبة الرياضية في الجزائر ومرجعا للمختصين والمهنيين في المجال الرياضي، بالإضافة كذلك الى أن هذه الدراسة ستفتح المجال للقيام بدراسات وبحوث مشابهة تهتم بمختلف الجوانب الأخرى والمتعلقة بعملية الإنتقاء في المجال الرياضي وبقية المهارات الخططية الأساسية والتي تعود بالفائدة على عملية التعليم والتدريب في المجال الرياضي.

1- 4 - أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر الإنتقاء على أسس قدرات بدنية في إتقان بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد للفئة العمرية (17-19) سنة.
- التعرف على أثر الإنتقاء وفق أسس قدرات بدنية على إتقان بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد للفئة العمرية (17-19) سنة.
- تصميم بعض الوحدات التدريبية لإتقان بعض المهارات الخططية الدفاعية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد للفئة العمرية (17-19) سنة.
- تصميم بعض الوحدات التدريبية لإتقان بعض المهارات الخططية الهجومية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة .
- معرفة الفروق في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد تبعا لمتغير القدرات البدنية.
- معرفة الفروق في مستوى بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد تبعا لمتغير القدرات البدنية.

1- 5 - أسباب اختيار الموضوع:

- من الواضح أن الدارس لا ينطلق من فراغ لأن كل دراسة لها أسباب تحتاج إلى تعمق وتوضيح ومن بين أسباب التي دفعتني لمعالجة هذا الموضوع هي:
- الأسباب الموضوعية:
- قلة الدراسات التي تناول موضوع الإنتقاء وفق أسس قدرات بدنية وأثره على إتقان بعض المهارات الخططية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
- إمكانية دراسة المشكلة نظريا وميدانيا.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات فيما يخص هذا الموضوع.
- فتح مجال البحث للبحث في مثل هذه المواضيع.

- الأسباب الذاتية :
- الارتباط المباشر بالإختصاص وكل مايتعلق بعملية التدريب الرياضي .
- الميل الشخصي للموضوعات التي تتعلق برياضة كرة اليد .
- إكتساب خبرات ومعلومات أكثر حول عملية التدريب الرياضي ومنهجيتها .

1- 6 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1- 6 - 1- مفهوم الإنتقاء :

❖ إصطلاحا:

ويعرفه صبحي أحمد بأنها " عملية يتم من خلالها إختيار أفضل اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة، فالإنتقاء يعتبر جوهر العملية التربوية والتدريبية لما يحمله من أهمية بالغة في التحضير والتنبؤ لمستقبل العينة المختارة في هذا النوع من الرياضة ، حيث يتم هذا الإنتقاء على أساس الإمكانيات البدنية والتقنية والإجتماعية والنفسية والفسولوجية والتربوية .(صبحي ،2013،ص229)

ويعرفه مفتي إبراهيم بأنه "عملية إختيار أنسب العناصر بين الناشئين الرياضيين، ممن يتمتعون بإستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، أي إختيار من تتوافر لديهم الصلاحية ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط".(مفتي ،2002،ص303)

❖ إجرائيا:

هي عملية إختيار اللاعبين من المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة إعتقادا على معايير علمية دقيقة ومفصلة .

1- 6 - 2 - القدرات البدنية:

❖ إصطلاحا:

تعرف بأنها "القدرة على العمل وهي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الإهتمام بالفرد القائم بالعمل و العمل المؤدى نوعا وكما"

(محيمدات،ولوكية، 2016،ص09)

❖ إجرائيا:

هي جميع القدرات و العناصر التي تمكن الفرد الرياضي في كرة اليد من إستخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط الذي يتطلب مجهودا عضليا وتمكنه من القيام بعمله، ولعل من أبرز هاته القدرات الواجب توفرها لدى لاعب كرة اليد هي : السرعة ، الرشاقة ، القوة الانفجارية للأطراف العلوية، القوة الانفجارية للأطراف السفلية، التحمل الدوري التنفسي .

1 - 6 - 3 - المهارات الخططية:

❖ إصطلاحا:

تتضمن المهارات الخططية في كرة اليد المهارات الأساسية للعبة جميعا سواء كانت بالكرة أو من دونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد للوصول إلى أفضل النتائج في أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية هذه المتطلبات وتطويرها من خلال التخطيط الجيد للمهارات. (بزار، 2014، ص35)

❖ إجرائيا:

هي مجموعة من القدرات والإمكانيات الدفاعية والهجومية التي يمتلكها الفريق و يوظفها حسب متغيرات المنافسة للفوز بنتيجة المباراة سواء تم توظيفها بالكرة أو بدون كرة .

1 - 6 - 4 - مرحلة المراهقة (من 17 إلى 19 سنة):

❖ لغة:

قال ابن منظور في لسان العرب في مادة رفق ومنهم قولهم غلام مراهق أي مقارب للحلم وراهق الحلم قاربه ويقال طلبت فلانا حتى رفقته أي دنوت منه ويعني هذا أن المراهقة كلمة مشتقة من فعل رفق بمعنى قارب فترة الحلم والبلوغ وقد تدل المراهقة على العظمة والقوة والظلم. (منظور ، 2003)

❖ إصطلاحا:

تبدأ مرحلة المراهقة الثانية عن عمر (16 - 19) سنة و هي تمثل بمرحلة الدراسة الثانوية للفصول (الأولى، الثانية، الثالثة) و تعتبر مرحلة الثبات وتطور المستوى في التنظيم الحركي لأعلى درجة وفيها تتضح كل المظاهر التي تتميز بها المراهقين في هذه المرحلة . (كماش، 2011، ص 139).

❖ إجرائيا:

هي تلك المرحلة التي تبدأ عند نهاية مرحلة التعليم المتوسط و تنتهي عند بداية المرحلة الجامعية تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو والتي تحدث فيها مجموعة من التغيرات تصاحب عملية النمو .

1 - 7 - الدراسات السابقة والمثابفة:

- إن الدراسات السابقة والمثابفة لها أهمية بالغة في أي بحث علمي بحيث أنها تمكن الباحث من الإحاطة بالموضوع وصياغة الإشكالية بشكل دقيق وكذا توضيح الرؤية المستقبلية لسيرورة البحث وإجراءاته الميدانية، ومن خلال طبيعة هذا الموضوع سأقوم بعرض أهم هذه الدراسات التي توفرت لي في حدود إطلاعي كباحث:

1-7-1- الدراسات باللغة العربية :

1-1-7-1- الدراسة الأولى :

دراسة "سموم و كاظم (2018)" تحت عنوان " تأثير منهج تعليمي مصاحب للتمارين الخططية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد"، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر المنهج

التعليمي المعد بأسلوب التعلم المبرمج في تحسين بعض القدرات البدنية في لعبة كرة اليد، وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الإعدادية للعام الدراسي (2013-2014) والبالغ عددهم (210 طالباً) وقد أختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (40 طالباً) ونسبة 27% من مجتمع البحث، وقد تم الإستعانة بمجموعة من الإختبارات البدنية وعلى منهج تعليمي احتوى على 16 وحدة تعليمية، وقد تم التوصل إلى مجموعة من الإستنتاجات لعل من أبرزها " أن إعتقاد المنهج التعليمي للتمارين الخطية بالأسلوب المبرمج تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية الأساسية لدى المتعلمين بفعالية كرة اليد لطلاب المرحلة الإعدادية .

1-7-1-2- الدراسة الثانية :

دراسة "سجاد و علي حسين (2018)" تحت عنوان " الإنتقاء التخصصي على وفق القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعبة المختلفة"، وقد تمثل الهدف الرئيسي لهذا البحث في التعرف على أهم المحددات البدنية المهارية لإنتقاء لاعبين كرة القدم وإيجاد المعايير وتحديد المستويات للصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية، ولقد تم الاعتماد في ذلك على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الإرتباطية، و قد إشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية الدوري الممتاز المتأهلة على الفرات الأوسط كرة القدم للموسم (2015.2016)، والبالغ عددهم 09 أندية بواقع 135 لاعبا، أما من حيث الأدوات المستعملة في البحث فتمثلت في المقابلات الشخصية بالإضافة إلى إستمارة جمع البيانات الخاصة بالبحث لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية والمهارية، ولعل من أبرز النتائج المتوصل إليها " تحديد أهم المحددات البدنية والمهارات كمؤشر لإنتقاء لاعبي كرة القدم الشباب في منطقة الفرات الأوسط ".

1-7-1-3- الدراسة الثالثة :

دراسة مفتي عبد المنعم 2017 أطروحة دكتوراه تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح مقترح بإستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية السرعة الإنتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد " ، وقد تمثل الهدف الرئيسي لهذا البحث في التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على السرعة الإنتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة اليد ، ولقد تم الاعتماد في ذلك على المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ذوات القياس القبلي والقياس البعدي، وقد إشتمل مجتمع الدراسة على ناشئي كرة اليد أقل من 15 سنة الذين ينشطون في الرابطة الولائية لولاية سطيف والبالغ عددهم 144 لاعب مقسمين على 06 فرق ، أما عينة البحث فشملت اللاعبين الناشئين الذين ينشطون في فرق وفاق سطيف والترجي الرياضي السطايفي ، وتم الإستعانة بأدوات البحث في جمع البيانات والمعلومات في إختبارات بدنية، وإختبارات مهارية، ولعل من أبرز النتائج المتوصل أن للبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابي على تنمية السرعة الإنتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد .

1-7-1-4- الدراسة الرابعة:

دراسة "جاسم ، طارش (2016)" تحت عنوان "أثر إستخدام تمرينات الرشاقة في تطوير التحركات الدفاعية الفردية للاعبين كرة اليد بأعمار (12-15) سنة وقد تمثل الهدف الرئيسي من هذه الدراسة في معرفة أثر إستخدام تمرينات الرشاقة في تطوير التحركات الدفاعية الفردية للاعبين كرة اليد، وشملت عينة الدراسة (16) لاعبا يمثلون المركز الوطنية لرعاية المواهب الرياضية بكرة اليد للموسم (2014-2015) وقد تم إستخدام المنهج التجريبي من أجل تحقيق أهداف الدراسة مستعينا في ذلك بمجموعة من الوحدات التدريبية التي تحتوي على تمرينات الرشاقة، ولعل من أبرز النتائج المتوصل إليها أن " لتمرينات الرشاقة المعدة تأثير إيجابي في تطوير التحركات الدفاعية الفردية للاعبين كرة اليد " .

1-7-1-5- الدراسة الخامسة :

دراسة "علوان و كاظم (2015) " تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الوسائط التفاعلية في تطوير المعرفة الخططية وتعلم بعض المهارات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد "، وقد تمثل الهدف الرئيسي لهذا البحث في معرفة تأثير البرنامج التعليمي في تطوير المعرفة الخططية وتعلم بعض المهارات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد، ولهذا إعتد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وقد تمثل مجتمع البحث من 18 لاعبا من نادي المسيب الرياضي للموسم (2014 - 2015) وتم سحب عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددها 12 لاعبا، أما من حيث الأدوات المستعملة فقد لجأ الباحث الى إستعمال إستمارة الإستبيان، ومجموعة إختبارات المهارية الدفاعية، ولعل من أهم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة " أن المنهج التعليمي بإستخدام الوسائط التفاعلية أفضل في تطور إختبارات المعرفة الخططية والمهارات الدفاعية للاعبين الناشئين في كرة اليد " .

1-7-1-6- الدراسة السادسة :

دراسة: "معافي عبد القادر وآخرون (2014)" تحت عنوان "الانتقاء وفق المستوى البدني والاتجاه النفسي وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد"، وقد تمثل الهدف الرئيسي لهذا البحث في التعرف على الفروق في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد بين مجموعتين الانتقاء وفق المستوى البدني والانتقاء وفق الاتجاه النفسي، وقد إعتد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وتم إختيار عينة البحث من مجتمع أصلي يتكون من 180 تلميذ للطور الأول المتوسط في متوسطة بوعناني بوزياني تلمسان وقد بلغ عدد أفراد العينة ب24 تلميذ يمثلون المجموعة المنتقاة وفق الاتجاه النفسي، و 24 تلميذا يمثلون المجموعة المنتقاة وفق المستوى البدني، أما من حيث الأدوات المستعملة فقد لجأ الباحث إلى إستعمال الإختبارات البدنية ومقياس الاتجاه النفسي والإختبارات المهارية.

ولعل من أبرز النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة " تفوق مجاميع العينة المنتقاة وفق المستوى البدني في الإختبارات المهارية في حين لم يظهر هذا التفوق في مجاميع العينة المنتقاة وفق الاتجاه النفسي".

1-7-1-7- الدراسة السابعة :

دراسة "حازم موسى و مشرق عزيز (2013)" بعنوان " التصنيف التخصصي للاعبين كرة اليد وفقا لبعض متغيرات الأداء المهاري (الهجومى و الدفاعى) والقدرات الحركية والقياسات الجسمانية للأعمار (17 - 18) سنة " ، وقد هدفت هذه الدراسة الى تصنيف لاعبي كرة اليد وفقا للمهارات الهجومية والدفاعية والقدرات الحركية والقياسات الجسمانية الى مراكز اللعب ، وقد تمثل مجتمع البحث من لاعبي المركز التخصصي لكرة اليد لمحافظة الديوانية بأعمار (17 - 18) سنة لموسم 2013 ، أما عينة البحث فقد تكونت من (40) لاعبا ، وقد تم إختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة ، وقد تم إجراء 15 اختبار حركي ومهاري ومن خلال جمع المعلومات تم التوصل الى مجموعة من النتائج ولعل من أبرزها " الإعتناء على الإختبارات المصنفة عند تصنيف لاعبي كرة اليد وفقا لمراكز اللعب والتي من الممكن إعتبار هذه الإختبارات مقياس للتعرف على مستوى لياقة اللاعبين بين الحين والآخر .

1-7-1-8- الدراسة الثامنة :

دراسة "سديرة سعد(2012)" تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي بالحقيبة الإلكترونية على أداء بعض المهارات التقنية والتكتيكية عند لاعبي كرة اليد من 17 إلى 19 سنة"، وقد تمثل الهدف الرئيسي لهذه الدراسة في تصميم برنامج تدريبي مقترح للأداء المهاري والخططي بالبرمجة لأقل من 19 سنة، وإستخدام الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وتمثل مجتمع البحث في فرق البطولة الولائية لكرة اليد بولاية المسيلة والبالغ عددها 9 فرق، وقد تم اختيار عينة البحث من هذا المجتمع بالطريقة العمدية حيث كان عدد أفرادها 15 لاعبا من فريق أولمبي المسيلة، وقد إستعان الباحث بمجموعة من الأدوات لجمع البيانات منها: إستمارة إستبيان، ومجموعة من الإختبارات المهارية في كرة اليد، وإختبارات تكتيكية، وشبكة ملاحظة ومن أهم النتائج المتوصل إليها أن " البرنامج التدريبي بالحقيبة الإلكترونية له أثر على أداء بعض المهارات التقنية والتكتيكية عند لاعبي كرة اليد من 17 إلى 19 سنة .

1-7-1-9- الدراسة التاسعة:

دراسة "بوحاج مزيان (2012)" أطروحة دكتوراه تحت عنوان "بطارية إختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء إنتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط 19 سنة" ، وقد هدفت هذه الدراسة الى إبراز أهمية التقويم بصفة عامة والتقويم البدني والمهاري من خلال بطارية إختبارات لإنتقاء لاعبي كرة القدم، وقد تم الإعتناء على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة البحث، ونكون مجتمع البحث من فرق الجزائر العاصمة وولاية وهران المشاركة في القسم الجهوي المستوى الأول حيث بلغ حجم العينة 30 فرد منهم مدربين ومسؤولي الفرق ككل، وقد تم الإستعانة في جمع المعلومات والبيانات على أداة بطارية إختبارات والمقابلة ليتم التوصل الى مجموعة من الإستنتاجات لعل من أبرزها أن إستعمال بطارية إختبارات لتقويم

قدرات اللاعبين بدنيا ومهاريا أثناء عملية الإنتقاء هو عمل علمي ومنهجير يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والتعامل به

1-7-10- الدراسة العاشرة:

دراسة "هاشم أحمد سليمان العيسى (2005)" تحت عنوان " الإنتقاء على وفق المستوى البدني و الإتجاه النفسي و أثره في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد " ، وقد تمثل الهدف الرئيسي لهذا البحث في التعرف على الفروق في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد بين مجموعتي الإنتقاء وفق المستوى البدني ووفق الإتجاه النفسي ، وقد إعتد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وتم إختيار عينة البحث من مجتمع أصلي يتكون من (180) طالبا من محافظة نينوي، وتمثل عدد أفراد العينة ب 48 لاعبا وقد تم تقسيمها بالتساوي على مجموعتي البحث ، أما من حيث الأدوات المستعملة فقد لجأ الباحث الى إستعمال إختبارات بدنية و المقاييس والإستبيان والملاحظة العلمية، ولعل من أبرز النتائج المتوصل اليها في أن " المجموعة المنتقاة وفق المستوى البدني تغلبت على المجموعة المنتقاة وفق الإتجاه النفسي في الإختبارات المهارية " .

1-7-2- الدراسات باللغات الأجنبية :

1-2-7-1- الدراسة الأولى :

دراسة " إيوان ثيودوريسكا و كلاوديو ميريوتا(2012)" تحت عنوان " تأثير التدريب البدني والتقني على حصة الإجراءات التكتيكية الفردية والجماعية في كرة اليد"، وقد تمثل الهدف الرئيسي لهذا البحث هو إظهار آثار التدريب البدني والتقني والذي يتم إجراؤه بدقة على حصة الإجراءات التكتيكية الفردية والتركيبات التكتيكاات الجماعية في لعبة كرة اليد وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد تم إختيار عينة البحث من البطولة الوطنية للناشئين في (2011-2012) فريق الناشئين من المدرسة الثانوية الرياضية برايلا، وإستعان الباحثان في جمع المعلومات بمجموعة من الوحدات التدريبية وبطاقة الملاحظة، ولعل من أبرز النتائج المتوصل إليها " أن من خلال التدريب البدني والتقني الأمثل يمكننا الوصول إلى تأثير إيجابي على مجموعة من التكتيكاات الفردية والجماعية في كرة اليد " .

1-2-7-2- الدراسة الثانية :

دراسة "محمد أحمد زكي حسبله (2010)" تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي متنوع للقدرات التنسيقية على بعض التحركات الدفاعية للمبتدئين في كرة اليد"، وإستخدم الباحث المنهج الشبه التجريبي ذو التصميم المجموعة الواحدة، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عدد أفرادها 16 لاعبا مبتدئا لكرة اليد (10-12) سنة ومن نادي طنطا الرياضي موسم (2009-2010)، وإستعان الباحث في جمع المعلومات بمجموعة من الوحدات التدريبية وبطاقة ملاحظة وقد تم التوصل إلى أن " للبرنامج التدريبي المتنوع للقدرات التنسيقية أثر على بعض التحركات الدفاعية للمبتدئين في كرة اليد".

1-7-3- التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة أن الباحث قد استخدم (12) دراسات بواقع (03) دراسات تم إنجازها في الجزائر باللغة العربية و (07) دراسات عربية ، ودراستين (02) أجنبيتين باللغة الإنجليزية ، حيث تراوح مجالها الزمني مابين (2004 – 2018)، وقد تنوعت هذه الدراسات من حيث الهدف فعلى سبيل المثال هدفت دراسة " معافي عبد القادر و آخرون " على التعرف على أثر الإنتقاء وفق المستوى البدني والإتجاه النفسي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، أما دراسة " سديرة سعد " فقد هدفت الى معرفة أثر برنامج تدريبي بالحقيبة الإلكترونية على أداء بعض المهارات التقنية والتكتيكية عند لاعبي كرة اليد ، أما دراسة " جاسم و طارش " فقد هدفت الى التعرف على أثر إستخدام تمارينات الرشاقة على تطوير التحركات الدفاعية الفردية للاعبي كرة اليد، وكذلك تنوعت هاته الدراسات من حيث المنهج المستخدم في جمع المعلومات فمنها من إعتمدت على المنهج الوصفي كدراسة " علوان و كاظم " ومنها من إعتمدت على المنهج التجريبي كدراسة " ايوان ثيودوريسكا وكلاوديو "، أما من حيث العينة فمنها من شملت تلاميذ مرحلة التعليم كدراسة " معافي عبد القادر وآخرون "، ومنها من شملت على لاعبي كرة اليد كدراسة " حسبله محمد و دراسة سديرة سعد "، وتنوعت هذه الدراسات كذلك من حيث الأدوات والوسائل لجمع البيانات فمنها من إستعانت بمجموعة من الوحدات التدريبية وبطاقة ملاحظة كدراسة " زاكي حسبله و دراسة ثيودوريسكا وكلاوديو " ومنها من إستعانت بإستمارة إستبيان كدراسة " علوان وكاظم ".

- وقد إختلفت هذه الدراسات كذلك في النتائج المتوصل إليها فعلى سبيل المثال توصلت دراسة " معافي عبد القادر وآخرون " الى تفوق مجاميع العينة المنتقاة وفق المستوى البدني في الإختبارات المهارية في حيث لم يظهر هذا التفوق في مجاميع العينة المنتقاة وفق الإتجاه النفسي بينما توصلت دراسة " سعد سديرة " الى أن للبرنامج التدريبي بالحقيبة الإلكترونية أثر على أداء بعض المهارات التقنية والتكتيكية عند لاعبي كرة اليد، وتوصلت دراسة " جاسم و طارش " الى أن للبرنامج التدريبي المتنوع للقدرة التنسيقية أثر على بعض تحسين بعض التحركات الدفاعية للمبتدئين في كرة اليد .

1-7-4- أوجه الاختلاف والتوافق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

إختلفت هذه الدراسة عن بقية الدراسات سالفة الذكر من حيث:

- الهدف:

من حيث أن الهدف الأساسي لهذه الدراسة هو معرفة أثر الانتقاء وفق القدرات البدنية على إتقان بعض المهارات الخططية لدى لاعبين كرة اليد وهو ما يتوافق تقريبا مع دراسة " معافي عبد القادر وآخرون " بينما معظم الدراسات كان هدفها ما بين إستخدام برنامج المهارات النفسية والوسائط التفاعلية وأثرها على تطوير الأداء المهاري والخططي .

- العينة:

إستهدفت عينة هذه الدراسة لاعبين كرة اليد للفئة العمرية (17-19) سنة بينما معظم الدراسات السابقة إستهدفت تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط واللاعبين الناشئين في كرة اليد (12-13)، وتوافق مع بعض الدراسة كدراسة " سعد سديرة و دراسة حازم ومشرق " في إختيار الفئة العمرية للاعبين .

- الأدوات والوسائل المستخدمة:

إعتمدت هذه الدراسة في جمع البيانات والمعلومات على مجموعة من الأدوات والتي تمثلت في مجموعة من الإختبارات البدنية، وبطاقة ملاحظة، بالإضافة إلى مجموعة من الوحدات التدريبية، وهو ما يتوافق مع ما تم إستخدامه في بعض الدراسات ، ويختلف عن ما تم إستخدامه في بعض الدراسات والتي إستعانت بمجموعة من مقاييس النفسية والاستبيان.

1-7-5- أوجه الاستفادة من هذه الدراسات:

تعد هذه الدراسات بالإضافة إلى المراجع و الكتب و الدوريات عوناً كبيراً للباحث في معالجة دراسته، وقد إستفاد الباحث من هذه الدراسات فيما يلي:

- فهم و تحديد مشكلة البحث و كيفية معالجتها.
- التعرف على المراجع الخاصة بمجالات و موضوع هذا البحث.
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراء هذا البحث.
- تحديد منهج البحث.
- إختيار وسائل جمع البيانات، من خلال ما أوضحت هذه الدراسات من الأدوات المختلفة المرتبطة بجمع البيانات قيد البحث.
- إختيار أسلوب عرض النتائج و تفسيرها ومناقشتها للإجابة على التساؤلات البحث، وكذلك الخروج بتوصيات واضحة يمكن الاستفادة منها مستقبلاً للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعة للبحث.
- الإستعانة بنتائج الدراسات السابقة في تدعيم الدراسة الحالية.

الحائب النظارى

الفصل الثاني:

المهارات
الخططية الأساسية
في كرة اليد

تمهيد :

تعتبر لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية وشكلا آخر من أشكال الكرة الجماعية الي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم في تفاعل مستمر وغير منقطع، ولذلك فإن نجاح أي فريق وتقدمه على حد كبير على مدى إتخاذ أفراده المبادئ الأساسية والمهارات الحركية الأساسية لعينة وتوظيفها حسب متطلبات الموقف الذي لا يمر به خلال المنافسة لتحقيق الهدف وكل هذا يتم خلال قواعد محددة سلفا لذلك يجب أن يتميز الأداء عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف بمعنى أن يتحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معينة.

وإنطلاقا من هذا سيتم التطرق في هذا الفصل إلى أهم المهارات الخططية الهجومية والدفاعية التي يتم توظيفها حسب متطلبات الموقف الذي يمر به الفريق خلال المنافسة لتحقيق الهدف، وأهم النقاط الأساسية المرتبطة بكل مهارة.

2-1- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 م و ذلك بمراكز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1945 م و ذلك بإحدى عشر لاعب أما اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 م، وما أن حلت سنة 1956م حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية، ونشير هنا أن المرحلة بين 1930 - 1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التمييز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الإستعمارية و قد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الإستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن .

ومباشرة بعد الإستقلال و بالضبط سنة 1963 م كانت الإنطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين " حمناذ عبد الرحمن و إسماعيل مداوي " بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد أما أول الفرق التي إنخرطت فهي :

- فريق بولوغين .

- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر

- فريق المجموعة الاثكية لكلية الجزائر العاصمة

- فريق نادي الجزائر لكرة اليد

- فريق غالية رياضة الجزائر

- فريق عين الطاية

- فريق سبارتو وهران .

وفي سنة 1963 إنخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية و كانت تتكون من ثلاث رابطات فقط (الجزائر ، وهران ، قسنطينة)، وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما نسجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات اللاعبين آنذاك يصل الى 15000 موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق 20000 بطاقة، ولقد إحتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة افريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشر سنة لنستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة افريقيا للأمم في كرة اليد، وذلك بقاعة حرشة إبتداء من 19 أفريل الى 8 ماي 2000 و ذلك بحضور ما لا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور و إناث، لتعود لتنظيم النسخة الواحدة و العشرون سنة 2014 في الفترة الممتدة بين 16 و 25 جانفي 1014 أين توج المنتخب الجزائري بلقبه السابع

- كما لا ننسى أن ننوه هنا بعبقرية المدرب الجزائري للمنتخب الوطني في ثمانينيات القرن الماضي محمد عزيز درواز فقد إتفق الروس كما الفرنسيين والسويديين وكذا الإسبان وهم جميعا عمالقة كرة اليد عالميا

على أن طريقة المدرب الجزائري الفذ "محمد عزيز درواز" مطلع ثمانينيات القرن الماضي تعد عبقرية حقيقية وفخر للجزائر التي أدخلت أسلوبا جديدا في تاريخ كرة اليد العالمية بقدر ما أبهر عشاق وخبراء الكرة الصغيرة فإنه شكل قيمة مضافة أثرت فلسفة كرة اليد ونظمها التكتيكية. (بن عيسى 2016، ص 34)

2-2- المهارات الأساسية في كرة اليد:

إن الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة، الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية، وعندما يصل اللاعب الى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة وإتقان يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات وتطبيق الخطة المعتمدة والوصول إلى إتقان هذه المهارات يتطلب عمل طويل قد يستمر لسنوات خاصة للمبتدئين والناشئين، وبالتالي فهي تلك الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزاولتها وتعلمها حتى يتوصل اللاعب إلى إتقان المهارة بشكلها الصحيح والسليم والذي يساعد اللاعب على تنفيذ خطط اللعب المختلفة الهجومية والدفاعية بإيجابية وفعالية والتعاون مع أعضاء الفريق لتحقيق الفوز في المباراة. (راشف، 2016، ص 95)

- وتعد المهارات الأساسية عنصرا مهما لتحديد المستوى في جميع الألعاب الرياضية ومنها كرة اليد باعتبارها القاعدة الأساسية فيها، وكذلك من العوامل المهمة والضرورية لرفع مستوى اللاعب فهي عبارة عن كل الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها اللعبة لغرض الوصول إلى النتائج الإيجابية في المجهود، لذلك فإنه من الضروري إستغلال الإمكانيات المتوفرة كافة أثناء المباراة بما يتناسب مع قدرات اللاعبين حيث أنه كلما إرتفع مستوى المهارات والقدرة الفردية والجماعية للاعبين كلما زادت إمكانية إستخدام الطرق الخططية في المباراة، فالمهارات الأساسية هي مجموعة من الحركات الهادفة والإقتصادية التي يؤديها اللاعب بشكل قانوني في المواقف المتعددة التي تتطلبها لعبة كرة اليد وذلك للوصول إلى النتائج. (نصرالدين ، 2017، ص 42)

- إن الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإتقانها أمر مهم، وذلك لأنها تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق لذلك فإن القدرة على إتقانها بتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه وإقتناعها بالتدريب المنظم مع التركيز، وذلك لأن التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين أداء المهارات الأساسية وهنا تصبح الرغبة والتركيز من الجانب اللاعب أمرا مهما. (الخياط، والحيالي، 2001، ص 13)

2-3- الدفاع في كرة اليد :

2-3-1- المهارات الدفاعية الأساسية للاعب كرة اليد :

- يشير درويش الى أن المهارات الأساسية الدفاعية في كرة اليد لها أهميتها الواضحة في منع هجوم الفريق المنافس من تنفيذ تصوره الهجومي الخططي وتسجيل الأهداف وبذلك يمنع الفريق المنافس من تحقيق هدفه والفوز بنتيجة المباراة، فكلما كانت وسائل الدفاع الخططية تؤدي بطريقة سليمة إستطاع الدفاع بمجرد الإستحواذ على الكرة أن يبدأ إتخاذ الوضع الدفاعي المناسب وهذا إعتمادا على مقدرة كل لاعب على أداء واجباته الدفاعية، وكذلك مساعدة زميله المدافع وتغطيته بإستمرار، فالتعاون المشترك للاعبين المدافعين داخل الفريق يعتبر أهم عنصر للترابط بين الجهد الفردي والجهد الجماعي والجهد الذي يبذله الفريق ككل، فاللاعب مهما كانت درجة إجادته لا يستطيع بمفرده أن يصل الى درجة الإجادة القصوى إذا لم توفر له المساعدة من زملائه اللاعبين في المراكز الدفاعية المجاورة له، أو إذا ما إفتقد التعاون بينه وبين لاعبي الفريق ككل، فخطط الدفاع الجماعي عبارة عن تعاون مجموعة من اللاعبين المدافعين غالبا ما يكونوا في مراكز دفاعية متجاورة أو حسب طريقة الدفاع المستخدمة، مما يتطلب تنوعا ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها، إلى الجري والتوقف (درويش، وآخرون، 2014، ص 18)

- ومما لاشك أن الفريق الذي يجيد المهارات الهجومية يستطيع أن يسجل عدد وافر من الأهداف ولكن نفس الفريق إذا كان غير متمكن من مهارات الدفاعية فإنه بالتالي سوف تصيب مرماه عدد أكبر من الأهداف وبالتالي تنعدم آثار عملياته الهجومية وتصبح دون جدوى على نتيجة المباراة، و طالما وجد عمل هجومي بدون كرة، وعمل آخر هجومي بالكرة، فلا بد إذن أن هناك عمل دفاعي لمواجهة العمل الهجومي بدون كرة، وأيضا عمل دفاعي لمواجهة الهجوم بالكرة (حمودة، 2014، ص 311-312) .

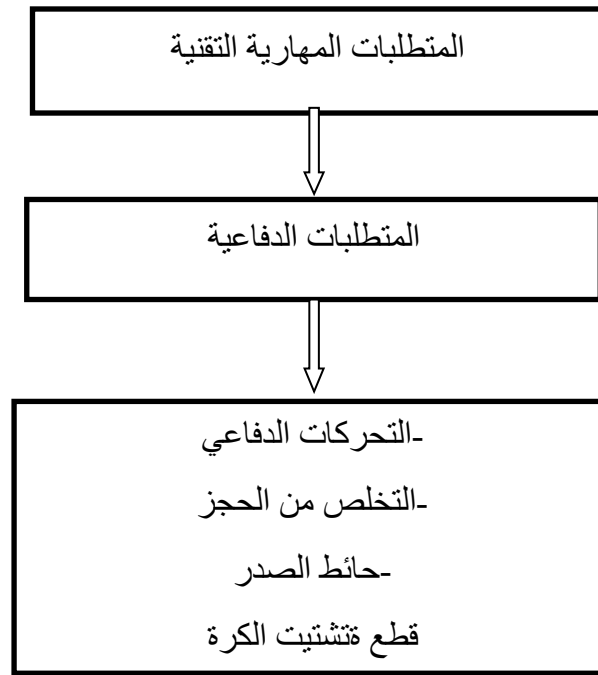
- الجدول رقم (01) يوضح أهم المهارات التقنية الأساسية الدفاعية عند لاعبي كرة اليد :

الإسم	متطلبات العناصر الدفاعية الضرورية
بلحسن الأسود، محمد محمود مرزوق	تحركات اللاعب- إستخدام الجسم- إبعاد الكرة- المنافسة للاستحواذ على الكرة- وضع الإستعداد للدفاع- خطف الكرة- حوائط الصد
جيرد لانجريفوف، تيواندرت	دفاع فرد لفرد- الدفاع المركب- وضع الإستعداد الدفاعي- إعاقة اللاعب المستحوذ على الكرة- لعب الكرة من يد المنافس- إعاقة إستقبال الكرة- إعاقة التصويب
قري سيد موسى	التحركات الدفاعية - حائط الصد- التخلص من الحجز- مراقبة المهاجم- التسليم والتسلم
كمال الدين عبد الرحمان درويش	دفاع فردي- حركات اليدين- حائط الصد- تشتيت الكرة
محمد توفيق الوليلي	وقفة الإستعداد- التحركات- المراقبة- التغطية- التسليم والتسلم- حائط الصد- التخلص من الحجز- جمع الكرات المرتدة
منير جرجرس وآخرون	التحركات الدفاعية- التوقف- حجز المهاجم- اللف والدوران- تقادي حركات المراوغة - تقادي الحجز- تغطية الممرر- تغطية المصوب- تغطية المراوغ- تغطية تمرير الكرة- تغطية المتابعة بعد الحجز
هانز جيرت شتاين وإدجار فيدريهوف	وضع الإستعداد للدفاع - موقف اللعب للمدافع- قطع وتشتيت الكرة- إعاقة التصويبات- لعب الكرة الى الخارج
سامي محمد علي محمد	التحركات الدفاعية- المهاجمة الدفاعية- التغطية والمتابعة- التسليم والتسلم - المراقبة والعد- التزاحم في إتجاه الكرة- التخلص من الحجز
محمد خالد عبد القادر، ياسر دبور	التحركات الدفاعية - التوقف- حجز المهاجم- تقادي الحجز- إعاقة التمريرات- إعاقة التصويبات- التصدي للمراوغة- الدفاع ضد تنطيط الكرة- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز

- فريضة كرة اليد تتطلب مهارات فنية أساسية، فالمدافع الجيد هو الذي يمكن أن يتصدى للمهاجم بما في ذلك الإستعداد البدني للتصادم معه لإيقافه ثم يبدأ بسرعة في تكوين هجمة جديدة، ويمتاز المدافع بالحركة الدائمة للأمام والخلف، والحركة بالميل وفي دفاع رجل لرجل عند العودة من الهجوم وفي الحركة الجانبية وغير ذلك من الحركات التي يلزم أن يتقنها المدافع، ويشمل ذلك أيضا أن يجيد التصادم البدني، وعادة ما يكون التصادم مع المهاجم بالجسم واليدين، ويمكن أن يقوم به اللاعب على الأرض أو هو قافز في الهواء أو بالتصادم مع اللاعب الدائرة (الإرتكاز)، إذ يجري المدافع بإستمرار مع اللاعب الدائرة (الإرتكاز) ويدفعه بصدرة مع الجري معه للجانب بحيث تكون هجمة المدافع مائلة قليلا لجهة الكرة وتكون المدافع للجانب بحيث يكون في مقدوره قطع الكرة، وإذا كان اللاعب الدائرة ممسكا بالكرة فعلى المدافع أن يدفعه بصورة ضد الجهة التي يريد اللاعب الدائرة المرور فيها، كما يقوم المدافع بتشتيت الكرة من

المنافس سواء تم ذلك يقطع الكرة بالحركة السريعة أو بضرب الكرة باليد، مما يحتاج إلى قوة عضلية وسرعة فضلا عن التوافق العضلي العصبي.

- كما أن من واجبات المدافع إقامة حائط للصد لتوقيف الكرة لذا هناك الصد الفردي من فوق الرأس ومن جانبي الجسم و الصد ضد التصويت الأرضي (تحت مستوى الحوض) ويتم بيد واحدة فقط باليد المقابلة لليد المصوبة للكرة، كما أن هناك الطريقة الصد مع الميل للجانب العكسي والصد من القفز والصد الجماعي . (جوكل، 2014، ص 36)



الشكل رقم (01) : يوضح المتطلبات المهارية الدفاعية لكرة اليد . (السقاف ، 2010، ص 155)

- وتنقسم المهارات الخططية الدفاعية للاعب كرة اليد إلى:

- مهارات دفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة

- مهارات دفاعية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة

وتحتل المهارات الدفاعية الخاصة بتغطية مهاجم غير مستحوذ على الكرة النسبة العالية من المهارات التي يجب على المدافع إتقانها، بينما تحتل المهارات الدفاعية الخاصة بتغطية مهاجم مستحوذ على الكرة النسبة الأقل إذ يمكن مفتاح السر في نجاح العملية الدفاعية برمتها في تنفيذ المهارات الدفاعية ضد المهاجم المستحوذ على الكرة بعد ذلك مجرد مسألة روتينية بحتة.(حمودة، 2014، ص 311-312)

2-3-1-1 - المهارات الدفاعية الأساسية ضد مهاجم غير مستحوز على الكرة :

أ - وقفة الإستعداد :

- الذراعين في إرتفاع الكتفين
 - الرجلين في إتساع الكتفين أو الحرص مع ثني بسيط في الركبتين
 - الجذع المستقيم مع إنحناء قليل للأمام مع رفع الكعبين قليلا من الأرض
 - توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. (جمال السيد، 2014، ص 149-159).
- ب - التحركات الدفاعية:

هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ودقيقة وتهدف إلى منع إكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه، والتحركات الدفاعية التي يقوم بها المدافع إما أن تكون للأمام بميل سواء للجهة اليمنى أو اليسار أو الخلف ببيل سواء لليمين أو اليسار. (أبو زيد وآخرون، 1999، ص 22)

ت - حجز المهاجم :

ويقصد به سد طريق الجري أمام المهاجم بالجدع لمنعه من القطع أو على الأقل تأخير برهة من الوصول إلى مركز ثقل اللعب مما يعيق الفريق المهاجم عن تنفيذ تصوره الهجومي، وغالبا ما يستخدم هذا الحجز بجانب خط منطقة المرمى إذ يمثل هذا الخط عائقا طبيعيا لا يستطيع المهاجم أن يتخطاه مما يسهل على المدافع سد الطريق في منطقة الوسط ويجب أن يحذر المدافع أثناء قيامه بحجز المهاجم من الوقوع في مصيدة الحجز نفسه بواسطة المهاجم وتتلخص طريقة الأداء في وضع الجذع بمرونة وخفة أمام جسم المهاجم في حركة إعتراض وليس إصطدام (خشية إرتكاب مخالفة تعرضه للطرد لمجرد تعطيل تقدمه).

(حمودة، 2014، ص 316)

2-3-1-2 - المهارات الدفاعية الأساسية للاعب المدافع ضد مهاجم مستحوز على الكرة:

- تتضمن هذه المهارات ما يلي:
- إعاقة التمريرات
- إعاقة التصويبات
- التصدي للمراوغة
- الدفاع ضد تنطيط الكرة
- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز. (أبو زيد، 1999، ص 27)

أ - الدفاع ضد الممرر:

ويتم عن طريق الإنقضاض على جسم المهاجم لخطه إستقباله للكرة بصورة مزعجة وسريعة، ليقوم بالضغط على كتف أو ساعد اليد الحاملة للكرة، وهو بذلك يزعج التصور الهجومي للمهاجم، أو محاولة قطع خط سير الكرة والإستحواذ عليها وتشتيتها وتحتاج هذه الطريقة التوقع السليم لقطع الكرة أثناء تمريرها وقدرة المدافع على التوقع السليم، وإذا لم يتوفر ذلك فيعتبر ذلك مغامرة خاسرة تتمكن من فتح ثغرة للمهاجم إستغلالها.

ب - الدفاع ضد المصوب: و يتميز بأسلوبين هما:

- الدفاع على التصويب من الخط الخلفي و يتم إما:

بمقابلة المهاجم خارج الـ 9م مع التركيز على ذراع التصويب ومنعه من الإعداد بخطوات اقتراب للتصويب أو عمل حائط صد باليدين أوبيد واحدة.

- الدفاع على التصويب من الخط الأمامي:

ويتم بالضغط على جذع المهاجم لمنعه من الوثب داخل منطقة المرمى، أو منعه من الدوران والإرتكاز ويستخدم المدافع جذعه و يديه في ذلك، وإذا تمكن المهاجم من الإفلات بالوثب أو بالسقوط يحاول المدافع سحب الكرة من يد المهاجم وهذه الطريقة لا ينصح بها لأنها تعرض مؤديها إلى الإيقاف لمدة دقيقتين مع رمية جزائية.

ت - الدفاع ضد الخداع بالكرة :

وتتم بحالتين إما عند أداء الخداع من على خط منطقة المرمى في هذه الحالة يجب أن يركز المدافع على جسم المهاجم ومنعه من التخطي، وإما اذا تم الخداع من المنطقة الخلفية فيجب أن يركز المدافع على جسم اللاعب والكرة معا لأن بعد المهاجم عن المرمى سيجبره على أداء تنطيط للكرة ليقرب من المرمى للتصويب وعند ذلك يمكن للمدافع أن يشتت الكرة بعد إرتدادها من الأرض. (دبور، 1998، ص 103)

2-3-3 - الخطط الدفاعية في كرة اليد:

إن حركات الفريق عندما تكون الكرة مع الفرق المنافس تكون على شكل خطط لعب دفاعي، واللعب الحديث يتطلب من اللاعب والفريق أن يتقن جيدا هذه الخطط في الدفاع مهما كان مركز اللاعب ضمن الخطة، بحيث يعتمد على فكرة مشتركة وواضحة في أذهان جميع اللاعبين، وينبغي أن يكون لاعبي الفريق في الوضع الذي يسمح بـ :

- عمل ثقل الدفاع للجانب الذي تتواجد فيه الكرة .

- إستخدام الدفاع عن المنطقة والانتقال السريع من طريقة الى أخرى، وإجادة تبديل التشكيل الدفاعي من دفاع رجل لرجل إلى تشكيل الدفاع عن المنطقة.

- التعرف على أسلوب اللعب الإختياري ومقاومة نجاحه.

- منع الفريق المهاجم من إنهاء الرمية الحرة بنجاح.
- معالجة النقص العددي ومحاولة سد الثغرات الدفاعية.
- استثمار التفوق العددي على الفريق المهاجم ومحاولة إنتزاع الكرة منهم.
- التعاون مع الحارس المرمى. (الشعلان، و الخطاطبة ، 2016، ص215)
- ينتقل الفريق من الدفاع الى الهجوم بمجرد فقد لاعبيه للكرة أثناء الهجوم، حيث تبدأ الواجبات الدفاعية للاعبين برجعهم بسرعة الى مراكزهم الدفاعية، ومحاولة إفساد التصور الخططي الهجومي للاعبين الفريق المنافس، وقدرة لاعبي الفريق المدافع في العودة بسرعة الى مراكزهم الدفاعية تسهم في نجاح الفريق في تنظيم خطوطه الدفاعية طبقا للمواقف والظروف المختلفة للعب في التوقيت المناسب، وقبل أن يتمكن لاعبي الفريق المنافس (المهاجم) من تنفيذ تصوره الهجومي وإنهاء هجماتهم وتسجيل الأهداف، فأي تأخير للاعبين الفريق في العودة لمراكزهم الدفاعية سيعطى لاعبي الفريق المنافس فرصة شبه سهلة في تسجيل الأهداف وخاصة من خلال الهجوم الخاطف، ولكي تتم خطط الدفاع للفريق بصورة صحيحة وتحقق الهدف منها بنجاح هناك بعض الواجبات الدفاعية يجب على لاعبي الدفاع ضرورة القيام بها وتنفيذها بدقة وهي :
- التزاحم في إتجاه الكرة وذلك بتحريك لاعبي الدفاع بصفة مستمرة في إتجاه الجانب الذي توجد فيه الكرة لتضييق وسد الثغرات الدفاعية لمنع لاعبي الهجوم من التصويب على المرمى سواء التصويب البعيد أو التصويب القريب، بالإضافة الى قيام لاعبي الدفاع بعملية تسليم وتسلم المهاجمين عند قيامهم بالجري أو تبادل المراكز .
- يقوم كل لاعب مدافع بمراقبة لاعب مهاجم ونصف مهاجم في كل لحظة من لحظات الموقف الدفاعي بمعنى أن يراقب مهاجم شخصي ونصف مهاجم مجاور من ناحية وجود الكرة .
- الضغط على المهاجم في إتجاه خط سير الكرة لإجبار لاعبي الفريق المهاجم على إبطاء سرعة تمرير الكرة، أو إجبارهم على اللعب طبقا للطريقة والتشكيل الدفاعي المستخدم وبذلك يستطيع الفريق المدافع إفساد التصور الخططي الهجومي للفريق المنافس .
- ضرورة قيام اللاعب المدافع بمهاجمة اللاعب المنافس لحظة وصول الكرة اليه، ويمكن قبل ذلك بهدف إزعاج وإفساد التصور الخططي للفريق المهاجم، ويتم ذلك بوضع المهاجم في بؤرة جسم المدافع من ناحية الكرة مع التلامس الحاد .
- القيام بالتغطية الدفاعية السليمة بعد عملية المهاجمة أو الإنقضاض حيث يجب أن يرتد اللاعب المدافع لتغطية المركز أو المنطقة الدفاعية المجاورة في إتجاه حركة الكرة .
- منع محاولات القطع أو الإختراق التي يقوم بها لاعبي الفريق المنافس وذلك من خلال إغلاق مسارات الجري للاعبين الفريق المنافس لمنعه أو تعطيله برهة قد تكون كفيلة لإفساد التصور الخططي للاعبين

الفريق المنافس بالإضافة الى ضرورة التخلص من محاولات الحجز التي يقوم بها لاعبي الفريق المنافس للمدافعين .

- إجادة إستخدام وتنفيذ طرق الدفاع وتشكيلاته المختلفة، وأن يكون اللاعبين مستعدين للانتقال بسرعة من طريقة دفاعية الى أخرى طبقا لظروف ومواقف اللعب المختلفة .

- منع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ وإنهاء الرمية الحرة بصورة ناجحة وذلك من خلال قيام لاعبي الدفاع بالتعاون مع حارس المرمى بتكوين حائط صد دفاعي بطريقة سليمة تمنع وصول الكرة الى المرمى أو تمكن حارس المرمى من صدها أو تشتيتها .

- منع إستفادة لاعبي الفريق المنافس من حالات نقص العدد للاعبي الفريق المدافع .

- إستغلال حالات نقص العدد للاعبي الفريق المنافس لسرعة الإستحواذ على الكرة .

- التعاون مع حارس المرمى من خلال الإستحواذ على الكرات المرتدة أثناء التصويب، وإجبار لاعبي الفريق المنافس على التصويب من الأطراف ومن الزوايا التي يستطيع حارس المرمى عند التصدي للتصويب لإستحواذه على الكرة أو صدها أو تشتيتها .

- إن سلوك اللاعبين أثناء تنفيذ خطط الدفاع للفريق ترتبط أجزاءه في أشكال معينة من التفاعل والتناغم يظهر في أنماط من الإتصال الحركي ويظهر هذا الإتصال بين لاعبي الفريق أثناء القيام بتنفيذ الواجبات أو العمليات أو التصورات الخططية الدفاعية للفريق، لذلك يظهر التفاعل بين لاعبي الفريق المدافع الذي يمتلك كل لاعب فيه لمهارات خاصة يحاول من خلالها أداء متطلبات وواجبات معينة ومحددة تسهم في إتمام العمل الخططي الدفاعي للفريق بنجاح، فكل لاعبي الفريق أثناء القيام بتنفيذ خطط الدفاع للفريق يعملون سويا في إنسجام تام من خلال التكامل البدني والمهاري والخططي بين لاعبي الفريق في نمط يعتمد كل جزء فيه على الآخر لإنجاز هدف واحد، وهذا ما يميز به العمل الخططي للفريق ككل لأنه عبارة عن مجموعة مترابطة من جزئيات العمل الفردي والجماعي التي تختلف باختلاف واجبات المراكز والمناطق الدفاعية، حيث يتكامل هذا العمل لتحقيق هدف واحد أو لتحقيق ميزة على الفريق المنافس تمكنه من الفوز بنتيجة المباراة . (درويش وآخرون ، 1999، ص 50)

2-3-4- طرق اللعب الدفاعي في كرة اليد:

إن مفهوم مصطلح الخطط بصورة عامة يعني أصل تسيير المنافسة الرياضية وقدرة كل لاعب ضمن الفريق ككل في العمل كوحدة واحدة خلال المباراة، وذلك بإستخدام المهارات الأساسية في التحركات بغرض محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف وفي نفس الوقت منع الفريق المنافس من تسجيل الأهداف في مرماهم، ويمكننا القول بأن أسلوب وسائل اللعب الدفاعية والهجومية وتنظيمها تشكل مضمون الخطط بلعبة كرة اليد، وكلما كانت طريقة تنفيذ المبادئ الخططية ملائمة للوسائل الخططية كانت تلك الوسائل ناجحة فيتحقق الهدف منها، بالإضافة الى ذلك فتخطيط اللعب بكرة اليد دفاعية كانت أم هجومية تتطلب

العديد من الأساليب والوسائل التي تلزم اللاعب أن يستخدم ذكائه وتفكيره في كل تصرفاته داخل الملعب باعتبار مكان القوة والضعف للفريق المنافس، حيث يجب عند وضع مثل هذه الخطط مراعاة نواحي القوة والضعف في المنافس وخصائصه النفسية وإمكانياته، من كل ذلك يظهر لنا جليا بأن لخطط اللعب أهمية مميزة، إذ يلعب دورا حاسما في تطور اللاعب ذهنيا وفي سرعة إتخاذ القرار وإستخدام كل ما لديه من قدرات وإمكانيات وخبرات خلال مواقف اللعب وإحتمالاته بتصرفات خططية هادفة قد تدرب عليها وعرفها ضمن الخطة العامة للفريق والتي تكون وثيقة الصلة بالمهارات والصفات الحركية والنفسية، وخطط الدفاع تعني جملة الإجراءات الدفاعية التي ينفذها الفريق الذي فقد الكرة في محاولة للتصدي من خلال تنفيذها لإجراءات محاولة منه منع الفريق المنافس من إحراز الأهداف، وعليه فإن الدفاع المنظم لا يعبث فقط في هجوم الفريق بل إنه كلما كانت وسائل الدفاع الخططية تؤدي بطريقة سليمة كلما إستطاع الدفاع بمجرد الإستحواذ على الكرة أن يبدأ في بناء الخطط الهجومية المضادة بطريقة سليمة منظمة، ومن هذا الجانب الدفاعي يقوم اللاعبون المدافعون بالتحرك وفقا لوسائل الخططية الدفاعية الفردية والجماعية وبما يتطلبه مواقف اللعب المتغيرة. (الشعلان ، 2016 ، ص 204)

- أو هو التنظيم الأساسي الذي يتخذه لاعبي الفريق خلال الدفاع كقاعدة للإنطلاق في أداء الواجبات الدفاعية المطلوبة، فطرق الدفاع هي أسلوب يتبعه لاعبي الفريق لتنفيذ خطط الدفاع للفريق، لتحقيق النجاح في إفساد التصور الخططي الهجومي للاعبي الفريق المنافس فخطط الدفاع للفريق تقوم أساسا على التصور الفردي والجماعي للاعبين، وعلى ذلك يجب أن يكون جميع لاعبي الفريق على وعي تام بالمراكز الدفاعية للفريق بأكمله والواجبات والمتطلبات الدفاعية لها، بالإضافة إلى ضرورة معرفتهم بواجباتهم الدفاعية وطرق تعاونهم كمجموعات أو حزم دفاعية مترابطة تستطيع التغيير من طرق الدفاع أو تشكيلاته المختلفة بسرعة لتناسب مع المواقف المتغيرة لخطط الفريق المنافس أثناء قيام لاعبيه بالهجوم، و تتنوع طرق الدفاع المستخدمة في كرة اليد حيث يمكن إجمالها فيما يلي:

- دفاع رجل لرجل

- دفاع المنطقة

- للدفاع المركب.(درويش، وآخرون ، 1999 ، ص 50)

أ - الخطط الدفاعية الفردية:

تشمل جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب المدافع لإعاقة اللاعب المهاجم والحد من خطورته ومنعه من تسجيل الأهداف وعلى اللاعب المدافع أن يحسن إستخدام التخطيط الجيد والمناسب لحالة اللعب ولقابليته الدفاعية وأن يكون في الوضع الذي يسمح له ب:

- إتخاذ المراكز الدفاعية بسرعة من خلال تحسين السرعة بالإنطلاقات مع تغيير الإتجاهات أثناء التحرك، وتحسين قدرة رد الفعل في إتخاذ المراكز الدفاعية عند صدور إشارة مرئية.

- التحرك بشكل سليم داخل مركز من المراكز الدفاعية بأن يستلم اللاعب المنافس بطريقة تتناسب مع الموقف وأن تكون تحركاته مسايرة لتحركات اللاعب المنافس وإحتفاظه بمسافة أمان بينه و بين المنافس مع حرية الحركة لنفسه فضلا عن التحرك الأمامي بخطوات قصيرة والتحريك الخلفي والجانبى والمائل.
- مقاومة اللاعب الذي معه الكرة بإخراج الكرة من سيطرته أثناء الطبطة وعند أدائه التصويب وقطع التمريرات ومقاومته أثناء التغطية الدفاعية المفتوحة بطريقة رجل لرجل. (جمال محمد، 2015، ص 69)
- نادرا ما تستخدم طريقة الدفاع رجل لرجل في كرة اليد، ولكن قد تستخدم مع الناشئين حيث يتم من خلالها الإتفاق التام لعملية الدفاع الفردي كقسم من أقسام الدفاع وتستخدم هذه الطريقة في :
- تتبع الهجوم الخاطف للمنافس .
- عند التفوق في نتيجة المباراة وخاصة في الدقائق الأخيرة لسرعة الحياز على الكرة .
- في حالة نقص الفريق المنافس لإرباكه وعدم قدرته على التركيز .
- كتغيير في الخطط الدفاعية للفريق لحدوث مفاجأة للخصم .
- يستخدم في حالات خاصة وفترات معينة من المباريات وضد بعض الفرق ومن عيوبها أنها تحتاج للياقة بدنية عالية جدا ونقل فاعليتها ضد الحجز، كما أنها لا تساعد في الإنتقال للهجوم نظرا لعدم الوقوف في أماكن محدودة. (خالد جمال، 2014، ص 187)

ب - دفاع المنطقة:

- لكي يؤدي أعضاء الفريق المدافع واجباتهم الدفاعية إتجاه أعضاء الفريق المهاجم لابد أن تكون هناك قاعدة أساسية يستطيع من خلالها أعضاء الفريق المدافع تنظيم وقتهم والتعرف على حدود مسؤولياتهم ، وبالتالي توحيد جهودهم الدفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم، أو إرباك خطة هجومية أو الحصول على الكرة، وتحقيقا لهذه الأغراض كان لابد لأعضاء الفريق المدافع أن ينتظموا في تشكيلات معينة، تختلف الواحدة عن الأخرى بإختلاف عدد الخطوط التي يقف فيها اللاعبون المدافعون سواء ببعد أو قرب هذه الخطوط من منطقة المرمى، وهناك عدة تشكيلات للدفاع عن منطقة والتي هي (0-6)، (1-5)، (1-5)، (2-4)، (3-3)، (1-2-3)، (2-1-3)، وإن هذه التشكيلات مرنة قابلة للتغير في كل لحظة من لحظات المباراة طبقا لأشكال تحرك اللاعبين المهاجمين، لذلك يمكن أن يكون التشكيل الدفاعي مفتوح أو مغلق، ولعل من أهم مزايا طريقة الدفاع عن المنطقة أنها :
- تساعد على توظيف المهارات الدفاعية الفردية ضمن العمل الدفاعي الفريقي مما يساعد على تغطية المدافع الضعيف .
 - تساعد اللاعب المدافع في بذل جهد دفاعي أقل وذلك من خلال إرتباط عمل المدافع بمراقبة المهاجم ضمن منطقة محددة .
 - تسمح بإستئناف هجوم خاطف بسهولة .

- تساعد أعضاء الفريق المدافع بالإنظام في تشكيل دفاعي من ومتحرك حول وأمام خط المرمى مباشرة إذ يتخذ كل لاعب مدافع مكانا دفاعيا في هذا التشكيل، يتناسب مع قدراته وإمكانياته الدفاعية، مما يعزز مسؤولية كل لاعب مع مدافع، ويزيد من إمكانية تعاونه مع الآخرين لسد الثغرات الدفاعية والعمل على تقليلها .

- تعتبر أنسب طريقة للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يجيد أعضاءه اللعب والتصويب من المناطق القريبة .

- أما من عيوب طريقة الدفاع عن المنطقة :

- أنها غير فعالة ضد الفريق الذي يمتلك مهاجمين يجيدون اللعب والتصويب من المناطق البعيدة .

- أنها تتسم بالسلبية في الحصول على الكرة وعلى وجه الخصوص في حالة كون الفريق المدافع مغلوبا بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة من وقت المباراة . (جمال محمد ، 2015، ص85)

- ومن بين أكثر التشكيلات إستخداما في المباريات نجد :

- التشكيل الدفاعي (6 - 0) :

ويعتبر التصور الدفاعي الخططي الحديث العامل المشترك الأعظم لكل التشكيلات الدفاعية فبالإضافة الى ميزتها في تغطية أكبر مساحة عرضية أمام خط منطقة المرمى مما يعمل على إعاقة التصويبات القريبة التي تؤدي عند خط منطقة المرمى، فانها من الممكن عن طريق زيادة الإيجابية والسرعة في حركة المدافعين في منطقة الوسط ومنطقة الظهير أن تعيق التصويب من بعيد، وبذلك ممكن أن تجمع بين مميزاتها في تغطية منطقة الهجوم الأمامية، وفي هذا التشكيل ينتظم المدافعون بالشكل العرضي أمام منطقة المرمى ولكنهم ينتظمون في خط متعرج، ليس على خط واحد ليسهل عليهم التحرك الجانبي وتنفيذ عملية التسليم للمنافسين ومن خلال هذا الترتيب المكاني يمارس المدافعون تحركاتهم اللحظية الفردية المستمرة بحيث يوجه كل مدافع نشاطه الدفاعي ضد مهاجم شخصي وفي نفس اللحظة يرتبط المدافعون كلهم بالحركة الكلية للفريق والتي يتحرك فيها المدافع كوحدة في إتجاه خط سير الكرة وتشبه حركة المدافعين هذه الحركة حركة الأكورديون السريعة، التي ما تفتأ تبعد كوحدة حتى تتضمن كوحدة. (حمودة، 2014، ص413)

- التشكيل الدفاعي (4 - 2) :

من مميزات التشكيل الدفاعي (4 - 2):

- يساعد في تضيق المجال أمام صانع الألعاب للفريق المهاجم .

- يساعد على تحرك المدافعين الأمامين في مجال واسع بما يسهل عليهم إعاقة حركة المهاجمين.

- يمكن الانتقال من هذا التشكيل (3 - 3) أو (5 - 1) بسهولة لمرونة الشكل .

- يسمح بإستئناف هجوم خاطف

- وعبوب هذا التشكيل الدفاعي فتمثل في :
- يضطر اللاعبين المدافعين للجوء الى الدفاع الفردي في كثير من الأحيان وذلك لأن الثغرات الدفاعية بين اللاعبين كثيرة وواسعة .
- يمكن إعاقة اللاعبين المدافعين الأماميين بسهولة من قبل المهاجمين .
- التغطية الدفاعية في الأجنحة تكون ضعيفة مما يساعد الخصم بإستغلال ذلك في التقدم والهجوم على الهدف . (حمودة ، 2014، ص421)

ت- الدفاع المركب:

وهو خليط من دفاع فرد لفرد ودفاع المنطقة، و يستخدم بوقوف خمسة مدافعين كدفاع منطقة أمام دائرة المرمى ومدافع بطريقة فرد لفرد مع مهاجم خلفي مرموق في الفريق المنافس، ويتميز بالتصويب البعيد الذي يتميز بالدقة والقوة أو مع مهاجم بناء (صانع لعب) له أثره في قيادة فريقه وبدونه يتأثر المنافس. ويرمز للطريقة السابقة كالآتي (1+ صفر: 5) حيث يتم أداء المدافعين في تحركاتهم بمنطقة التصويب القريب كدفاع المنطقة كما في (صفر : 6) حيث يتعاون أرقام (4)،(3)،(2) من المدافعين بالتبادل في مقابلة مهاجم في الأمام بالتصويب البعيد مع مراعاة سرعة العودة للخلف، وسيكون في هذه الحالة دفاع المنطقة 5 مدافعين مع 5 مهاجمين والمدافع السادس، وغالبا يكون رقم (6) مع أهم مهاجم مطلوب مراقبته بطريقة فرد لفرد و يتم ذلك إبتداء من مسافة 12متر فأقل من خط المرمى، ويمكن أن يتم الدفاع المركب بطريقة (2+ صفر : 4) و تستخدم في حالة وجود مهاجمين بنائين وممتازين حيث يتتبعهما إثنان من المدافعين بطريقة فرد لفرد، ويبقى الأربعة مدافعين بطريقة دفاع المنطقة كما في الطريقة السابقة مع الحرص لوجود ثغرات أكثر في هذه الحالة عند الدائرة قد تشغل بواسطة المهاجمين الآخرين.

. بعد أن إنتهينا من الأساليب المستخدمة في دفاع المنطقة نقر بأن هناك علاقة كبيرة بين كل منها وتشترك كلها في البداية من طريق دفاع (صفر : 6) فنجد على سبيل المثال أن مدافعي منطقة الوسط عندما يتعاون كل منهم بالتبادل في الخروج أماما لمقابلة مهاجم ما يحاول التصويب البعيد فإننا نجد أن التشكيل خلال الأداء الدفاعي يشبه طريقة (5-1)، كما أن الطريقة (1-5) يداوم طلوع ونزول كل من رقمي (2)، (4) لمقابلة المهاجمين غالبا ما نجد مدافعين إثنين بإستمرار في الأمام و أربعة في الخلف خلال الأداء الدفاعي وهو ما يشبه طريقة (4-2) كذلك طريقة (3-3) بنزول رقمي (2)، (4) في الخلف مع المهاجم نجد أنها عودة إلى الأداء الدفاعي لطريقتي (4-2)، (1-5)، فكأن جوهر الاختلاف بين هذه الطرق فقط في الوقفة الأساسية لمقابلة طبيعية المنافسين في البداية ولفترات قصيرة خلال الأداء ثم تمتزج بعد ذلك، وتعتمد أساسا كما سبق أن ذكرنا على عينة المدافع الفردي ثم تعاونه مع الزميل وأكثر في الخطط الدفاعية الجماعية. (جرجس، 2008، ص288)

ث - دفاع المجموعات:

كرة اليد تتطلب في الكثير من حالات اللعب أن يتعاون أكثر من لاعب لإنجاح العمل الدفاعي ومن هذه الحالات مايلي:

- تبادل المسؤولية :

في هذه الحالة يتبادل اللاعبان أو أكثر من المدافعين المسؤولية لمراقبة اللاعب المهاجم أما بسبب الخطأ الدفاعية التي يستخدمها الفريق المدافع، أو إستخدام الفريق المهاجم عملية الحجب للتخلص من الرقابة الدفاعية الشديدة، وعملية تبادل مسؤولية المراقبة تساعد الفريق من الحد من خطورة لاعبي الفريق المنافس إضافة إلى توفير الجهد والمحافظة على مكان اللاعب في التشكيل الدفاعي، وعملية تبادل المسؤولية تتطلب قدرا كبيرا من الإنسجام والتفاهم بين المدافعين لغرض تقليل الفترة الزمنية التي يتم فيها التبادل لعدم اتاحة الفرصة من إستغلال هذه الفترة و الحصول على التفوق العددي.

- التغطية :

في حالات كثيرة يحتاج المدافع إلى التقدم للأمام ، لمواجهة المهاجم الذي يحاول التصويب ، وبهذه الحالة يصبح بحاجة إلى مساعدة زملائه المدافعين القريبين لسد الثغرة التي تحدث نتيجة تقدمه وهذه المسافة تسد الثغرة وتمنع المهاجمين المنافسين من إستغلالها كما تمنح اللاعب المدافع الثقة بالنفس و تبعده عن التردد في الخروج لمواجهة المهاجمين عند محاولة تصويبهم على المرمى أو الخروج لقطع الكرات وتشتيتها.

- اللعب الثنائي:

في هذه الحالة يتعاون مدافعان للحد من خطورة أحد المهاجمين وبصورة خاصة عند محاولة التصويب على المرمى فيثنان إلى الأعلى لعمل جدار بأيديهما يمنع الكرة من الإتجاه نحو المرمى، و بالرغم من أن هذا التعاون له سلبيات في حالة إكتشافه من قبل الفريق لكنه ضروري في بعض الحالات .

- الزحقة: في أحيان كثيرة يحاول المهاجمون من خلال تحركهم السريع وعمل التقاطع عرقلة عملية مراقبة المدافعين لهذا يتطلب إستعمال طريقة الزحقة من قبل لاعبي الفريق المدافع وفي هذه الطريقة يتحرك لاعب أو أكثر من المدافعين للسماح للزميل من التحرك بسهولة ومتابعة المهاجم المسؤول عنه وإفشال خطة الفريق المنافس من إستخدام المدافعين أنفسهم و سيلة حجز . (عودة، 2016، ص، 133)

2-3-5- مقومات الدفاع الناجح:

- سرعة التلبية والثقة في النفس و في الزملاء.

- التغطية الجيد و التعاون مع الزملاء.

- التحرك السليم و السرعة.

- التوقع الجيد وفهم واجبات مركزه والتوقيت السليم .

- التعاون مع الحارس والثقة فيه .
- سرعة الانطلاق للهجوم الخاطف .
- القدرة على الدفاع ضد العوامل الخارجية مثل (الجمهور، الحكم، الوقت، الإصابة). (جمال السيد، 2014، ص 157)

2-4- الهجوم في كرة اليد :

يعد الهجوم أحد جانبي الإعداد المهاري و الخططي الذي يشمل والذي يبدأ من لحظة الإستحواذ على الكرة أثناء المباراة، إذ يهدف الى التغلب على دفاع المنافس من خلال قدرة اللاعبين في إختراق المواقع الدفاعية بإستخدام الأساليب المناسبة والمهارات المختلفة لتسجيل أكبر عدد من الأهداف، ويعرف الهجوم بأنه الوسيلة التي بواسطتها يتمكن الفريق من إحراز أهداف في مرمى منافسيه، وهو موقف خططي يتواجد في الفريق في حالة إستحواذه على الكرة مما يجعله قادرا على تحديد أهداف اللعب، وهو يبدأ أولا بالإستحواذ على الكرة ثم ينتهي بفقدانها، ويعتبر كافة لاعبي الفريق مشتركين في أحداث اللعب في هذا الموقف، وهو أيضا قدرة الفرد أو المجموعة أو الفريق على إقتحام المواقع الدفاعية للخصم بإستخدام الأسلوب المناسب لنوع الدفاع معتمدا على حسن إستغلال إمكانياته، ويتوقف الهجوم بشكل كبير على مستوى الإعداد الذي تلقاه الفريق خلال فترات التدريب والقدرات الفردية من الناحية المهارية والبدنية والنفسية والمستوى الخططي ومقدار توظيف الجانب المهاري في خدمة خطط الفريق الهجومية، إذ لا يكتب النجاح للهجوم في حالة ضعف أحد الجانبين ويجب أن يكون الإعداد المهاري والخططي وحدة متكاملة فالإعداد المهاري هو الأساس للتطبيق الخططي ويجب أن تنمى كل مهارة بالشكل الذي تستخدم فيه هذه المهارة في مواقف خططية معينة . (المشهدى، والجوري، 2014، 193)

2-4-1- المهارات الهجومية الخططية للاعب كرة اليد:

إن المهارات في كرة اليد عديدة ومتنوعة ومتطورة وتعمل جميعها على مساعدة الفريق في إحراز القدر الأكبر من الأهداف في مرمى المنافس ، ويستخدم اللاعبون أداءات حركية مختلفة اختلفت تسمياتها وتقسيماتها بين المراجع والدراسات المختلفة وتشير هنا الى أنه كل مايقوم به اللاعب يعد أداء حركيا ، ويطلق على الأداء الحركي لفظ المهارة متى توفرت فيه ثلاث شروط أساسية هي الفاعلية وهي تحقيق الأداء المطلوب منه ، الكفاية وهي تنفيذه بأقل مجهود ، والتكيف وهو تنفيذ الأداء تحت أي ظروف (عمرو، 2011، ص61) وعلى ذلك تقسم الأداءات حسب مجموعة من الباحثين و الأخصائيين الى :

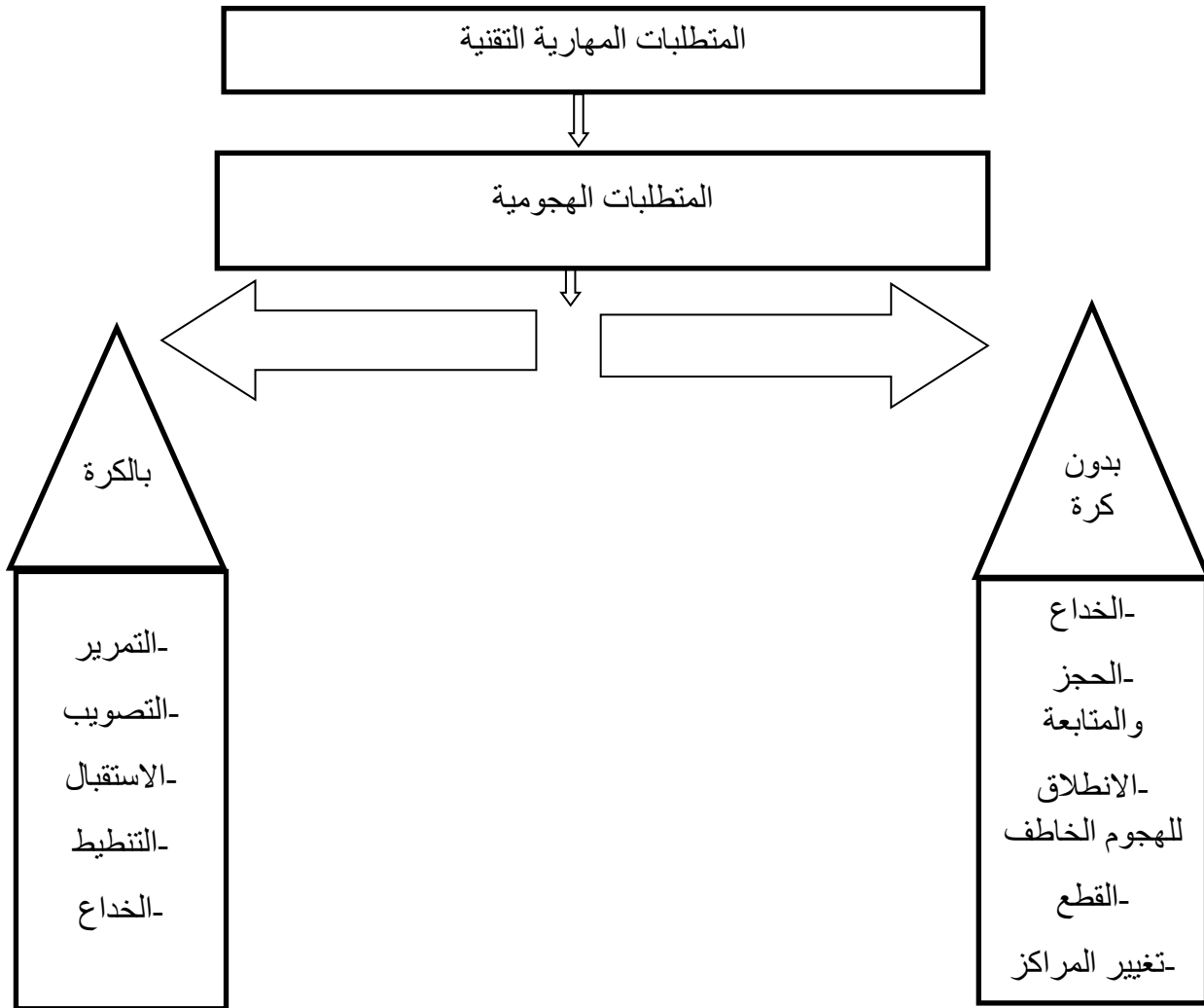
- الجدول التالي رقم (02) يحدد المتطلبات المهارية التقنية الهجومية في لعبة كرة اليد :

الاسم	مهارات هجومية بدون كرة	مهارات هجومية بالكرة
بلحسن الأسود، محمد محمود مرزوق	الخداع - الحجز - الدوران - التوقف - البدء - الانطلاق - الجري مع تغيير الاتجاه	استلام الكرة - تمرير الكرة - التصويب على المرمى - الخداع - التتطيط
جيرد لانجريف تيواندث	الخداع - التوقف المفاجئ - التغيير المفاجئ السريع للاتجاه - البدء المفاجئ بالعدو من المشي	التمرير - الاستقبال - التصويب - تتطيط الكرة باستمرار وتتنطيطها مرة واحدة - الخداع
قري سيد موسى	حجز المدافع - الخداع - الانطلاق لل هجوم الخاطف - القطع	الاستقبال - التمرير - التصويب - التتطيط - الخداع
كمال الدين عبد الرحمان درويش	تغيير المراكز - الحجز بأنواعه - الانطلاق للهجوم	التمرير - الاستلام - التصويب بأنواعه - الخداع
محمد توفيق الوليلي	الخداع - الحجز والمتابعة - الانطلاق لل هجوم الخاطف	التمرير - الاستلام - التصويب - التتطيط - الخداع
منير جرجس وآخرون	البدء - العدو - الجري للجانب - الجري مع تغيير الاتجاه - التوقف - تغيير توقيت الجري - المراوغة بالجسم - الحجز	مسك الكرة - استلام الكرة - التمرير - التصويب - التحرك بالكرة - الخداع
هانز جيرت شتاين وادجار فيدرهوف	الخداع - تغيير المكان - الحجز - الاختراق الامامي وتغيير المكان	الاستقبال - التمرير - التصويب - التتطيط - الخداع
سامي محمد علي محمد	التحركات الهجومية - الخداع - الحجز والمتابعة - التحرك للهجوم الخاطف	التمرير - الاستقبال - التتطيط - التصويب - الخداع - الرميات الحرة
محمد خالد عبد القادر، ياسر دبور	وضع الاستعداد الهجومي - التحركات الهجومية - الخداع بالجسم - الحجز	مسك الكرة - التمرير - استلام الكرة - التصويب - الخداع - التتطيط

- تنقسم المهارات الهجومية في كرة اليد إلى:

. المهارات الهجومية بدون كرة

. المهارات الهجومية بالكرة . (حمودة ، 2014 ، ص 62)



الشكل رقم (02): يوضح المتطلبات المهارية الهجومية. (السقاف ، 2010 ، ص 55)

2-4-1-1- المهارات الهجومية للاعب كرة اليد من دون كرة :

أ - وضع الاستعداد الهجومي:

هو الوضع الذي يكون عليه اللاعب دائما في إستعداد للهجوم من خلال الإنطلاق في توقيتات مختلفة للتعامل مع الكرة، وكما يتطلب من المهاجم توزيع نظرة لكشف أماكن تواجد زملائه والمدافعين بالإضافة إلى تشكيلاتهم.

-البداء :

ويقصد بالبداء إنطلاق اللاعب المهاجم إنطلاقة سريعة مفاجئة بغرض إكتساب فرصة الهروب من الرقابة الدفاعية للاعبي المنافسين عند أداء أي مهارة هجومية مع الحفاظ على وضع الإستعداد لإستقبال الكرة والتصرف معها.

ب - العدو:

وهو محاولة وصول اللاعب للسرعة القصوى والمحافظة عليها بغرض إكتساب ميزة على اللاعب المنافس، وعدو اللاعب في كرة اليد مماثل للعدو في ألعاب القوى وتتضح مهمة العدو وبصورة كبيرة أثناء الهجوم المضاد.

ت - الجري مع تغيير السرعة و الإتجاه:

وهي مهارة يقوم بها المهاجم للهروب من الملازمة الدفاعية فعندما يفشل المهاجم في إكتساب أو الحفاظ على ميزة العمل فيكون هنا من الضروري أن يحاول المهاجم الإفلات من الرقابة عن طريق تغيير الإتجاه الجري أو تغيير للسرعة.

ث - التوقف:

تعتبر مهارة التوقف عكس مهارة البدء وهي مضادة لها من حيث الأداء ولكن لكل منها نفس الهدف ومهارة التوقف لا يمكن أن تؤدي مستقلة بذاتها، إذ يجب أن يكون الجسم مكتسبا لسرعة وفيها يرتكز اللاعب على أحد القدمين في إتجاه الجري لتعمل قدم الإرتكاز من خلال إتصالها المستمر بالأرض وأثناء مفصل الركبة عند فرملة الجسم ومقاومة إندفاع الحركة كما يتبع التوقف بدوران الجسم وأحيانا أخرى بلف الجذع.

ج - الخداع بالجسم:

وفيه يستخدم المهاجم جسمه برشاقة كبيرة للهروب أو المرور من المدافع للوصول إلى ثغرة يسهل إستلام الكرة أو إحتلال مكان مؤثر يستطيع من خلاله اللاعب المهاجم إكتساب ميزة أفضل عند التصويب على المرمى.

ح - الحجز:

وهي مهارة هجومية يقوم فيها اللاعب المهاجم بعمل إعاقة قانونية مؤقتة لوقت أو تغيير حركة المدافع، وهي كذلك مهارة فردية تكسب الزميل المهاجم ميزة سواء التصويب أو المراوغة والخداع.(درويش،

واخرون 2008، ص6-9)

2-4-1-2- المهارات الهجومية للاعب كرة اليد مستحوذ على الكرة :

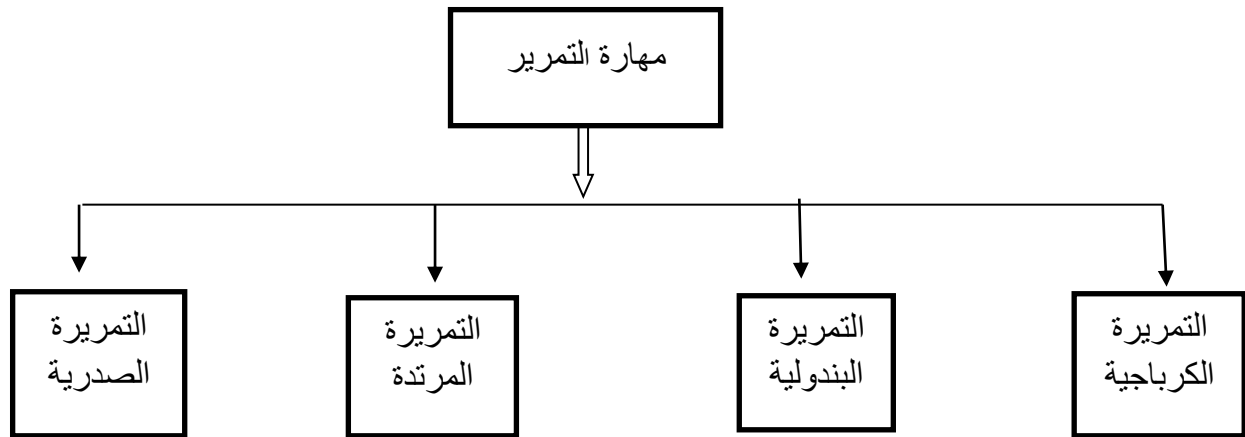
أ - مهارة التنطيط :

التنطيط هو نقل الكرة من اللاعب إلى الأرض وإرتدادها إليه سواء كان اللاعب على الأرض أو في الهواء مع سيطرته على الكرة خلال مرحلة إرتدادها لمرة واحدة أو أكثر، وتستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة إنفراد المهاجم بحارس المرمى، حيث يراعى فيها السرعة القصوى في تنطيط الكرة الذي يسهم في إبطاء عملية الهجوم و يعطي الفرصة للفريق المنافس لأخذ المكان الصحيح للدفاع (عماد الدين ،2008، ص30) ،وتعد مهارة التنطيط من المهارات التي تسمح بالتقدم بالكرة لكسب مسافة من

الملاعب فضلا عن إستخدامها في تنظيم اللعب و التغيير في المواقع، وتعرف بأنها توافق عضلي عصبي بين أعضاء الجسم وتؤدي باليد بتنسيق وإنسجام وسيطرة دون تصلب أو توتر، وإن فائدة أداء مهارة التخطيط هو إعطاء فرصة للاعب لتغيير موقعه مع الكرة وهذا يمكن أن يطور كفاءته في الهجوم، بالإضافة الى ذلك يكون هذا الأداء الفني طريقة للحفاظ على الكرة في المواقف الصعبة مثل فقدان التوازن وعدم وجود الوقت الكافي لإتخاذ خطوة توازن، و تؤدي الطبطبة في حالة عدم القدرة على التمرير لزميل مراقب و يجب مراعاة أنه عند لقف الكرة عقب الطبطبة على اللاعب التخلص من الكرة سواء بالتمرير أو بالتصويب. (نصر خالد، 2017، ص 48)

ب - مهارة التمرير:

تمرير الكرة و إستلامها من أهم المهارات في لعبة كرة اليد فبواسطة التمرير يمكن الوصول إلى هدف المنافس و التمرير الجيد لا يقل أهمية عن عملية التصويب في أن الفريق الجيد والذي أفراده يجيدون تمرير الكرة يستطيعون الوصول إلى هدف الخصم مرات عديدة وتسجيل الأهداف عكس الفريق الذي لا يجيد أفراد التمرير فإن فرصة و صولهم إلى هدف الفريق المنافس تكون قليلة، و من خلال حسن التمرير بين اللاعبين يمكن إحداث كثير من الثغرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الأهداف، وعند أداء أي تمريرة يجب أن يكون الجسم غير متصلب ومائلا قليلا إلى الأمام، وتقل الجسم موزعا على القدمين المفتوحين بفتحة مناسبة مع طول اللاعب ومع إنشاء الركبتين والجسم في كامل إترانه، وعند تنفيذ التمريرة يأخذ اللاعب خطوة بإتجاه اللاعب الذي سيمرر له و تكون حركة التمرير بسلاسة بحيث تستمر حركة الذراع في حركتها. (عودة ، 2016 ، ص 37)



الشكل (03): يوضح أنواع التمرير في كرة اليد . (السقاف، 2010، ص158)

- يعتمد التمرير في الجانب الخططي على عاملي الدقة والسرعة ولكن عند تناول أداء التمرير بإستخدام فكر خططي داخل مواقف خططية هجومية أثناء المنافسة يتحتم على اللاعب الإعتماد على العناصر التالية:

- لحظة التمرير:

وهي التوقيت المناسب الذي يقرر عندها المرر ترك الكرة وضمان وصولها إلى الزميل قبل إشتراك المدافع بطريقة مؤثرة على نجاح التمرير، كما أن هذه اللحظة يجب أن تتناسب مع الزميل المرر إليه الكرة والذي غالبا ما يكون في لحظة تحرك يتخذ مكانا جيدا يستقبل منه الكرة حيث يجب أن يكون تحرك اللاعب وإستلامه يتيح له الفرصة في أن يكون إيجابيا على الدفاع.

- إختيار أفضل مستقبل :

و هي تعكس قدرة اللاعب الخططية على تمرير الكرة لأفضل زميل فيتخذ موقعا مؤثرا من خلال باقي الزملاء

- سرعة التمرير:

والمراد بها سرعة إنطلاق الكرة في الهواء وكذلك سرعة خروج الكرة من يد المهاجم بشكل جاد و دقيق لتصل في أقل زمن ممكن إلى سيطرة المستقبل قبل بدء تفكير المدافع في محاولة تشتيت هذه الكرة.

- نوع التمريرة :

يجب أن يمتلك اللاعب الثروة المهارية متنوعة الأشكال متعددة من أنواع التمرير حتى يمتلك القدرة على توظيف التمريرة طبقا للموقف التنافسي. (حمودة، 2015، ص 186)

ت - مهارة إستقبال الكرة " إستلام الكرة " :

يعني إستقبال الكرة الإستحواذ عليها و السيطرة عليها بعيدا عن متناول المنافس وهي تتم بإستخدام اليدين معا دائما حتى المستويات العالية للاعبين، لذا يجب التنبيه على عدم إستقبال الكرة بيد واحدة بين الناشئين حتى لا تثبت هذه العادة الغير محببة لديهم، وطبيعة اللعب الحديث تحتم على لاعب كرة اليد أن يتواجد في جميع أنحاء الملعب مشتركا في جميع الواجبات الخططية الهجومية لذلك يجب أن يكون هذا اللاعب في أية لحظة من لحظات المباراة مستعدا لإستقبال الكرة من زميله في أي إتجاه ومن أي مسافة، ويجب على اللاعب المبتدئ أن يستخدم نظرة خلال عملية الإستقبال فيدور برأسه ناظرا إلى إتجاه الكرة أثناء إندفاعها إليه حتى تتم السيطرة الكاملة، ولكن تكرار عملية الإستقبال والتمرير وتقدم اللاعب وإكتسابه للخبرات المتتابة يفضل ألا يركز بصره على الكرة، وأن يوزع مجال بصره لرؤية أكبر مساحة من الملعب مع ملاحظة الكرة الممررة إليه وأماكن زملائه وأماكن المدافعين وحالة حارس المرمى. (حمودة، 2015، ص 86)

ث - التصويب على المرمى:

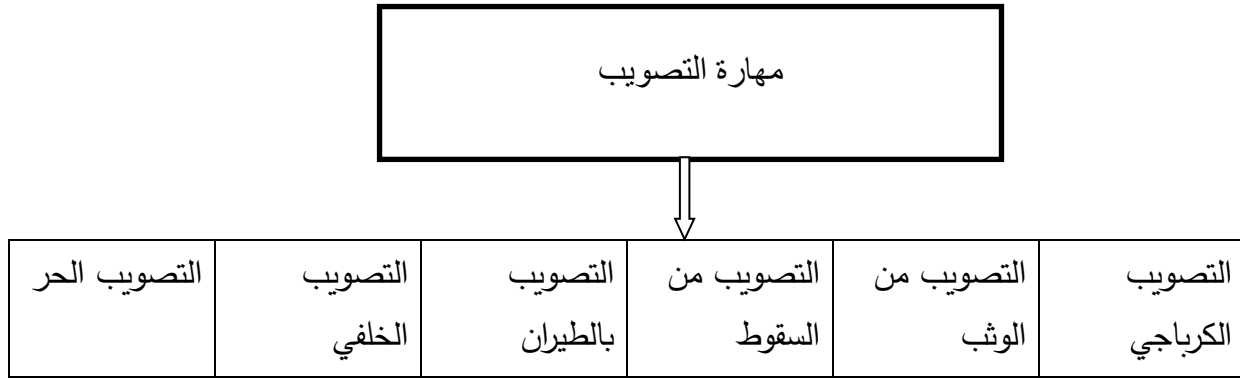
التصويب هو توجيه الكرة نحو المرمى طبقا لطبيعة اللاعب والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أيا من أنواع التصويبات التي يحقق إحراز هدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة و ذلك خلال إستمرار سير اللعب دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها وينقسم التصويب بدوره إلى ما يلي:

- التصويب البعيد:

ويقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط الـ 9 أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس و يجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لأماكن التغلب مع المدافع وحارس المرمى، كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لإختيار مكان توجيه التصويبة مما يساهم في مفاجأة حارس المرمى، وتعتبر التصويبات العالية وخاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب.

- التصويب القريب:

وهو الذي يؤديه المهاجم بالقرب من منطقة المرمى سواء منطقة الوسط أو من الجناحين، و يتم بالوثب أو بالسقوط أو الطيران وفي هذا النوع من التصويب يجب إهتمام اللاعب بحسن التوجيه "الدقة". (جرجس، 2008ص107)



الشكل رقم (04): يوضح أنواع التصويب في كرة اليد . (جرجس، 1994، ص135)

-أما التصويب خططيا فيحظى كثير من اللاعبين عند إلتجائهم للتصويب كوسيلة للتخلص من الكرة والانتهاء من العمل الهجومي كأن هذه الكرة عبء يتخلص منه اللاعب المصوب، و لكن التصويب يحتاج فكرا عاليا عند إستخدامه في موقف خططي لضمان النجاح في إحراز الهدف لذلك يتطلب من اللاعب الإعتماد على العناصر التالية:

- تحليل مؤشرات الموقف (مكان تواجد المدافعين و قدراتهم ، و إمكانياتهم ...الخ) .
 - إلتخاذ قرار التصويب (نتيجة المباراة ، المكان ، الزمان ،...الخ).
 - إختيار نوع التصويبة (من الثبات ، أو الجري لخداع حارس المرمى،...الخ).
 - إختيار منطقة التسديد في المرمى (دقة اللاعب ، مكان تواجد حارس المرمى ،...الخ)
 - إختيار مسار الكرة (على شكل مستقيمة ، أو مرتدة أم ساقطة...الخ). (حمودة، 2015، ص 187)
- ج - المراوغة و الخداع:

المراوغة والخداع هي مهارة حركية أساسية مكمله للمهارات غرضها التخلص من إعاقة المنافس، وإن حركات المراوغة و الخداع تكون عادة مركبة من حركتين ،الأولى هي حركة الخداع ذاتها و يجب أن

تكون حركة لا يمكن التعرف عليها أو كشفها من قبل الخصم على أنها حركة خداع وبالتالي فإن الخصم يجب أن يستجيب لهذه الحركة و يمكن أن يكون أداء هذه الحركة بسرعة حتى يستجيب لها الخصم على أنها حركة حقيقية أو تؤدي ببطء نسبيا حيث يكون لدى الخصم الفرصة لمتابعة الحركة وهذا ما يسعى إليه المهاجم لتهيئ للحركة التالية وهي الحركة الأصلية والمكملة للحركة الأولى، ويجب أن تتميز بالتوقيت السريع مما يضيع الفرصة على الخصم من تغطيتها مرة ثانية و تنقسم حركات الخداع إلى قسمين:

- الخداع بدون كرة

- الخداع بالكرة. (عودة ، 2016 ، ص 51)

- أما المراوغة والخداع خططيا فله صور مختلفة سواء كان بكرة أو بدون كرة ، وهو شكل تنافسي صريح لموقف 1 ضد 1 يحاول المهاجم التغلب على المدافع المكلف برقابته و تخطيه، وهذا يتطلب فكر خططي راقى يمكنه من إختيار نوع الخداع المناسب للموقف لذلك فإنه يجب الإعتماد على العناصر التالية:

- تحليل مؤشرات الموقف (الموقع و المكان) .

- إختيار الحركة الأولية .

- إختيار الحركة النهائية (الحقيقة) . (حمودة ، 2015 ، ص 189)

ويعتبر الخداع أسلوب ذو تأثير فعال في التكتيك الفردي ويؤديه اللاعبون في مساحات صغيرة من الملعب وخاصة عندما يكون المنافسون بالقرب منهم، وحركات الخداع عبارة عن حركات مشابهة للحركات الأصلية التي يراد أدائها بدون فاصل زمني كبير بينها، ولا شك أن فعالية اللاعب أثناء المنافسة لا يعبر عنها بالحركات والمهارات التي يؤديها بصورة مباشرة، ولكن بقدرته على إخفاء مهاراته وإتجاهات أدائها إذ أنه ليس من الصعب على المنافس أن يتابع الحركات المباشرة ويعمل على إفساده في حين أن الحركات والمهارات المقنعة تربك الخصم وتشتت من تركيز إنتباهه، فالحركات الخداعية هي تلك الحركات التي يستعين بها اللاعب لإخفاء أعماله الحقيقية عن المدافع الذي يقوم بمراقبته، وتستخدم لصرف إنتباهه عن الهدف الرئيسي من الحركة، و تعتبر المهارات الخداعية من أعقد مجموعات المهارات حيث تتصف بالتركيب فتؤثر على المدافع وتضعه في وضع لا يمكنه من المتابعة، فتخل من توازنه، وبالتالي تمكن المهاجم من أداء المهارة الحقيقية أداء سليما دون مضايقة مما يزيد من إنتاجيته، وتشمل أنواع الخداع بالكرة على :

- الخداع بالتمرير :

حيث يقوم اللاعب بعد إستلامه للكرة بحركة ظاهرية بنية التمرير بطريقة مكشوفة الى لاعب ظاهر، ولكنه يمرر الكرة أو يتصرف بها بطريقة أخرى يبطنها وعلى ذلك يمكن أن ينقسم الخداع بالتمرير الى:

- الخداع بالتمرير ثم التنطيط .

- الخداع بالتمرير ثم التنطيط .

- الخداع بالتمرير ثم التصويب .

- الخداع بالتنطيط :

حيث يقوم اللاعب بعد إستلامه للكرة بحركة ظاهرية بغية التنطيط وبطريقة مغرية ومكشوفة تدعو المدافع الى محاولة الدفاع عليها، و لكنه يمرر الكرة أو يتصرف بها بطريقة أخرى يبطنها، وعلى ذلك يمكن أن يقسم الخداع بالتنطيط الى :

- الخداع بالتنطيط ثم التنطيط .

- الخداع بالتنطيط ثم التمرير .

- الخداع بالتنطيط ثم التصويب .

- الخداع بالتصويب :

حيث يقوم اللاعب بعد إستلامه للكرة بحركة ظاهرية للمنافس بنية التصويب وبطريقة مغرية تدعو المدافع الى محاولة الدفاع عليها، ولكنه يتصرف بالكرة بطريقة أخرى يبطنها. (حمودة، 2015، ص 144)

2-4-2- الخطط الهجومية للفريق في كرة اليد :

إن كل عمل يقوم به الفريق الحائز على الكرة يدخل في نطاق مفهوم الهجوم ، وقد حدث تطورات كبيرة على الهجوم في السنوات الأخيرة بسبب إرتفاع مستوى الإعداد الخططي المهاري لدى مختلف الفرق والتي أفرزتها طبيعة المنافسة في هذه السنوات، لذا كان من الضروري أن تنتوع أساليب الهجوم لتلبية متطلبات اللعبة ، و قد تتغير المراحل الهجومية حسب ظروف المباراة والمواقف التي تحدث آليات إذ يجب على اللاعبين إتخاذ التصرف الخططي السليم ضد الموقف الدفاعي الذي قد ينشأ، وأن معظم مراحل الهجوم تعتمد على اللاعبين اثنين أو ثلاثة في تسجيل هدف إلا أن بقية اللاعبين في الفريق يكملون الهجوم مع فريقهم منذ اللحظة التي يسيطر فيها الفريق على الكرة و حتى فقدانهم لها أو تسجيل هدف و ليس هناك مرحلة هجومية أفضل من الأخرى إذ ما هو جديد لموقف ما يكون غير مناسب لآخر والعكس إذ يكون ما هو مناسب لهذا الموقف غير جيد لموقف آخر و للهجوم مراحل هي:

أ- مرحلة الهجوم السريع:

تبدأ مرحلة الهجوم السريع الفردي بمجرد إستحواذ الفريق المدافع على الكرة وهنا يجب على الفريق التي إستحوذ على الكرة التفكير بأسرع ما يمكن في الوسيلة التي تمكنه من الوصول إلى مرمى الفريق المنافس في أسرع وقت و بأقل جهد ممكن عن طريق أحد لاعبيه قبل عودة المدافعين لإحتلال مراكزهم الدفاعية والتمكن من التصويب وإحراز هدف، ويعد هذا النوع من الهجوم أفضل و أسهل أنواع الهجوم من خلال التمرير السريع و يمكن إستخدامه من خلال التصويب على مرمى المنافس بسهولة من خط ال (6م) ويمكن الحصول على نسبة كبيرة من الأهداف عن طريق الهجوم السريع الفردي، هذا النوع من الهجوم

يبدأ من اللحظة التي تترك الكرة يد اللاعب المهاجم نحو الهدف و ليس في لحظة إستقبال الكرة من أفراد الفريق المدافع، وتعد هذه الطريقة الهجومية أكثر الطرق الهجومية مفاجأة للفريق المنافس وذلك لأنها تعطي فرصة للفريق المدافع من تنظيم صفوفه الدفاعية . (المشهدى، 2014، ص 194)

- لنجاح هذه المرحلة من الهجوم لا بد من أسس مساعدة تتمثل فيما يلي :
- أن تتوفر لدى اللاعبين المقدرة البدنية على أداء هذا الأسلوب الهجومي الذي يتميز بالسرعة .
- السرعة والدقة من أهم الأسس التي تتجسد في دقة التمرينات الطويلة السريعة من قبل حارس المرمى والزميل، وفي إستلام الكرة للوصول الى المرمى بأسرع ما يمكن قبل وصول لاعبي الفريق المنافس .
- ضرورة تواجد اللاعبين المهاجمين بالجناحين وإنطلاقهم بسرعة نحو الأمام وخاصة الجناح الذي لم يتم التصويب بالقرب منه .
- عدم إستخدام المناولة أثناء التقدم بالكرة وذلك لصعوبة إستلامها أثناء الركض السريع .
- عدم اللجوء الى الطبطبة الا في حالة الضرورة وذلك لأن إيصال الكرة بالمناولات يكون أسرع طبقاً لمبدأ (الكرة أسرع من اللاعب) .
- أن تتوفر للفريق القدرة على إستخدام عدة أماكن من الملعب لتوجيه الكرة اليها من المواقف المتعددة التي يبدأ منها الهجوم السريع الفردي .
- أن يتوافر لدى اللاعبين المقدرة على الرؤية الجانبية أثناء الركض . (رائد، و كاظم، 2001، ص 196)

ب - مرحلة الهجوم الخاطف الموسع:

تبدأ هذه المرحلة نتيجة لإرتداد مدافعي الفريق المنافس خلفاً وتساهي عدد المهاجمين والمدافعين فيعمد الفريق المهاجم الى توسيع نطاق عملياته الهجومية وإشراك عدد أكبر من اللاعبين بنفس الإيقاع في التمريرات وسرعة التقدم فتزداد عدد التمريرات ويزداد عدد اللاعبين وبالتالي تزداد زمن الهجومية ولكن يستمر معدل الهجوم الخاطف للوصول لمكان خالي من الدفاع قبل إرتداد جميع اللاعبين خلفاً و إحتلالهم لمراكزهم الدفاعية و غلق المسافات الدفاعية أمام المنافس لتؤدي منها التصويبية و تنتهي الهجمة.

و يمكن الإستمرار في أداء هذه المرحلة في حالة زيادة عدد المهاجمين على عدد المدافعين أو تساوي عدد المهاجمين و المدافعين، ويجب التوقف فوراً عن الإستمرار في عمليات الهجوم الخاطف إذا ما قل عدد المهاجمين عن عدد المدافعين وهنا يجب الإقتناع بفشل الهجوم الخاطف بنوعية و يجب عدم الإصرار على أدائه والبدء في الإنتقال إلى المرحلة الثالثة والأخيرة من مراحل الهجوم العامة. (حمودة ،

2015 ، ص 194)

✓ ولنجاح الهجوم السريع الجماعي يجب لأن تتوفر مجموعة من العوامل والتي من بينها :

- يجب أن تكون المناولات دقيقة وسريعة و أقل ما يمكن للوصول الى مرمى الفريق المنافس دون قطعها.
- الإبتعاد عن الحركات الزائدة والإستعراضية وأن تتوفر للاعبين سرعة الحركة والتفكير والتصرف والقدرة على أداء المهارات الهجومية .
- يجب أن يحافظ اللاعبون على العمق الدفاعي أثناء التقدم نحو مرمى الفريق المنافس .
- كلما كان عدد اللاعبين المشتركين في الهجوم كبير كلما كانت فرصة نجاحه أكبر .
- أن يمتلك أعضاء الفريق سرعة رد فعل في الإنتقال من حالة الدفاع الى حالة الهجوم.(رائد، وكاظم، 2014، ص198)

ت - مرحلة الهجوم المنظم (هجوم المراكز) :

سرعان ما يزول نجاح الهجوم السريع الجماعي بمقدار كبير فنجد أن الفريق في حاجة الى تنظيم العمليات الهجومية المخططة والإستعداد للتغلب على المدافعين بطريقة يصعب منها التصويب البعيد، لذا يحتاج الفريق الى أن يتخذ كل لاعب من لاعبيه لموقعه الهجومي الذي سيبدأ منه وهذا الموقع يتوقف حسب التشكيل الهجومي الذي يتبعه الفريق حسب إمكانياته، حيث أن مدافعي المنافس بعدها يحاولون سد الفجوات الموجودة حول منطقة المرمى لتشكيل خطط دفاع قوي، وفي الهجوم المنظم يستخدم المهاجمون أساليب هجوم معروفة والتي عادة ما تتضمن مناولة الكرة بين المدافعين الذين يقومون بعد ذلك مناولة الكرة من خلال فجوة الى لاعب الإرتكاز، أو يحاولون إبعاد دفاع المنافس عن النجاح، ويصبح الهجوم المنظم هجوما عاديا عندما يصل جميع المدافعين الى منطقة المرمى ويتخذون مواقعهم المعتادة وبعض الفرق تستبدل بعض لاعبي الهجوم، غير أن هذا لايعني أنه يتحتم على الفريق المنافس أن يبادر بالهجوم بعد التغيير الذي حدث في الفريق الاخر وهذا يعود بالفائدة على الفريق الأخر خاصة الفريق التي يتمتع لاعبيه بالرشاقة وسرعة الحركة وفي حالة إذا ما تباطأ فريق الهجوم في تصويب الكرة ناحية مرمى المنافس فمن حق حكم المباراة أن يعتبر ذلك لعبا سلبيا.

ث - مرحلة إنهاء الهجوم :

وهي اخر مرحلة من مراحل الهجوم والتي على الفريق أداء تصويب مؤثر من ثغرة ما بعد خلخلة (تفكك) دفاعات المنافس وقبل إحتمال الخطأ السلبى على الفريق، فبعد أن يكون الفريق قد أكمل بناء دعائم هذه الهجمة مما يؤدي عملا إيجابيا لتسجيل هدف، وهنا يجب التأكيد على أن عملية الإنهاء ليست مجرد التخلص من الهجمة وأداء التصويب بأي طريقة بغض النظر عن المواقع الدفاعية للفريق المنافس ولكنها التمهيد الدقيق والمنظم لخروج التصويب في اللحظة المناسبة والمفاجأة للمنافس ومباغته الدفاع من أجل تسجيل هدف ويتم هذا من خلال ما يأتي :

- القطع :

وهي العملية التي يقوم بها المهاجم من أجل خطف إنتباه المدافع وتشغيله عن أداء واجبه الدفاعي لإعتقاده بإنتهاء الهجمة من مكان غير مكانه، وفي الوقت نفسه ينطلق اللاعب بإنطلاقة ومفاجئة ليخترق بطريقة طولية المسافة الدفاعية من نفس مركزه ويتسلم الكرة ويصوبها قبل إنتباه المدافع المراقب له .

- نصف تبادل المراكز :

وتكون مشابهة للقطع السابق الا أنها تعمل على فتح الثغرات والمسافات الدفاعية بين المدافعين عن طريق الموجة الذي يؤدي خداعة للخارج وفي توقيت مناسب يقوم اللاعب ليخترق دفاع المنافس في غير مركزه بعملية نصف تبادل المراكز ويجب أن تتم بطريقة مائلة وذلك حتى يستطيع مواجهة المرمى بصدده بعد إستلامه الكرة لتصويبها.

- تبادل المراكز :

في هذه الحالة يعتمد الموجة على أداء خداع للداخل ناحية المدافع المراقب له على أمل التصويب من عنده فيجبر المدافع المراقب له على التحرك والإندفاع في إتجاهه، وفي توقيت مناسب ينتقل اللاعب في حركة مائلة سريعة ليخترق المسافة الدفاعية من نفس المكان ليستلم بشكل مفاجئ ويحاول التصويب على المرمى .

- الحجز :

يتم الحجز بأن يقوم اللاعب الموجه بعملية الحجز بدون كرة على المدافع المراقب لزميله وفي توقيت مناسب ثم يقوم اللاعب الآخر بعملية الخداع عكس وضع الحجز ثم يخترق المسافة الدفاعية من جانب الحجز مباشرة ليقوم بعملية التصويب .(رائد ، وكاظم، 2014، ص201)

2-4-3- أهمية المهارات الهجومية :

بعد الإعداد المهاري القاعدة الأساسية لأي لعبة رياضية وذلك لتنمية الأداء الحركي والمهاري المطلوب سواء أكان هجوماً أو مهارة دفاعية أو كفاءة عالية في حراسة المرمى، ويستطيع اللاعب إكتساب اللياقة البدنية وعناصرها الهجومية عن طريق التدريب على مهارات اللعبة و تدريباتها، وتعد المهارة صفة من صفات الجهاز العصبي وبها يستطيع اللاعب أداء حركات جديدة بسرعة وبسهولة وأن يختار الطرق التي تكون أكثر تأثيراً و ثباتاً، و المهارات الحركية الأساسية للعبة هي العمود الفقري بالنسبة للعملية التدريبية في الوقت الراهن خاصة بالنسبة لمرحلة إعداد الناشئين حيث يصعب إصلاح الأخطاء فيما بعد، كما أن اللاعب الغير معد مهارياً لا يستطيع السيطرة على الكرة و على حركاته، والتدريب على المهارات وإنقائها يؤثر على كفاءة الأجهزة الحيوية اللاعب ويجعلها سليمة قوية كما تفيد تدريبات الهجوم الخاطف. (جمال

السيد، 2014، ص 9)

خلاصة :

إن رياضة كرة اليد من أهم الرياضات التي تتسم بالتركيز الدائم للتصرف في مختلف المواقف التي تخضع للتغيير المستمر سواء كانت هذه المواقف فردية أو جماعية ولذلك فإن الأداء الخططي يحتل أهمية خاصة في عمليات التدريب للفرق ويلعب دورا كبيرا في تحديد نتيجة المباراة إما بالفوز أو الهزيمة وذلك عن طريق الإستخدام الأمثل لمختلف المهارات الخططية الأساسية من وقت لآخر أثناء المباراة الواحدة ، ومن خلال ما عرض في هذا الفصل فإن المهارات الخططية الأساسية تنقسم الى مهارات هجومية ومهارات دفاعية، وأن طبيعة الأداء في كرة اليد يعتمد على كفاءة اللاعب لأداء هذه المهارات الأساسية سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي للحد من خطورة الفريق المنافس وعدم قدرته على السيطرة في مجريات اللعب والأداء، ولذلك وجب على جميع المدربين بمختلف مستوياتهم أن يأخذوا على عاتقهم تطوير هذه المهارات وذلك من خلال توجيه إهتمامهم إلى مراحل إتقان وتثبيت هذه المهارات عند اللاعبين.

الفصل الثالث:

القدرات البدنية
للاعبي كرة اليد

تمهيد :

إن تحقيق المستويات العالية والوصول الى النتائج الرياضية المطلوبة يبنى على أساس ما تم التوصل إليه من رفع مستوى مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخططية، وباعتبار أن الجانب البدني أحد أهم الأسس التي تحدد درجة كفاءة الفرد الرياضي في تطبيق مختلف الواجبات الخططية الدفاعية والهجومية سواء كانت فردية أو جماعية، بالكرة أو بدونها، وتجعله يقدم مستويات متميزة في جميع الظروف والمواقف الصعبة، فعدم تمتع اللاعب باللياقة البدنية العالية يؤثر بصورة سلبية على مستوى أدائه خاصة عند اقتراب المباراة من نهايتها.

ولعبة كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت القدرات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في الملعب والمهارة في الأداء الفني والخططي وبلوغ اللاعب للميزات التي تؤهله لذلك وهو تنمية وتطوير الصفات البدنية ولهذا سيتم التطرق في هذا الفصل إلى أهم القدرات البدنية الواجب توفرها عند لاعبي كرة اليد من أجل النجاح في تنفيذ الواجبات الخططية سواء كانت واجبات خططية هجومية أو واجبات خططية دفاعية.

3-1- تعريف القدرات البدنية:

عن "رودي إزولد" وهو أحد الباحثين الألمان وذلك وفق ماجاء في كتاب سيطوبسي 1999 "إن إختلافات المرادفات للمصطلح الواحد يعتبر ثراء لغويًا، فالقدرات البدنية على سبيل المثال كمصطلح لها أكثر من مرادف وهذا في المدرسة الألمانية نفسها، وهذه المرادفات هي القدرات الحركية، القدرات الفسيولوجية، الصفات البدنية، الصفات الحركية، الصفات الفسيولوجية، العناصر البدنية، العناصر الحركية، العناصر الفسيولوجية، القدرات والعناصر الحركية" وعلى ذلك يذكر رودي أن كل تلك المرادفات تعني كلا من القوة العضلية، السرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة كقدرات بدنية أساسية. (محيمدات، ولوكية، 2016، ص 08) - ويعرفها هنتر بأنها "القدرة على العمل، وهي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل، والعمل المؤدى نوعا وكما" (محيمدات، ولوكية، 2016 ص 08)

- عرفت القدرات البدنية من الكثير من العلماء على كل وفق رأيه واتجاهه الشخصي، إذ عرفها البعض من جهة نظر تدريبية وآخرون من جهة النظر الفسيولوجية، والبعض الآخر من وجهة نظر الإلتجاه العلاجي والصحي، إذ عرفها إبراهيم سلامة بأنها "الحالة الجسمية للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي التي تمكنه من إستخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والمقدرة الحركية والسرعة والتحمل بأقل جهد ممكن، وقام دافيد كلاه بتقسيم القدرة البدنية إلى (السرعة والتحمل والقوة) أما القدرات الأخرى فهي التوازن والتوافق والإنسيابية والدقة الحركية والرشاقة، إذ وضعها تحت تصنيف القدرات الحركية، لذا إتفق أغلب العلماء على أنها تشمل (القوة والسرعة والمطاولة) كذلك الصفات المتداخلة منها القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وقوة التحمل وغيرها. (الزبيدي، 2017 ص 16) - وتعد اللياقة البدنية مجموعة من القدرات البدنية والفسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية التي يمكن تناولها في شكل أنماط من الأداء الحركي، وقد عرفها "هنتر" بأنها "القدرة على العمل وهي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الإهتمام بالفرد القائم بالعمل و العمل المؤدى نوعا وكما" (محيمدات، 2016 ، ص 09) - ويشير علي سموم وآخرون الى أن مصطلح اللياقة البدنية يندرج تحته الكثير من الصفات والقدرات البدنية التي تعبر عن مكوناتها، فمكونات اللياقة البدنية كانت محط جدل العلماء والمختصين في المجال الرياضي فقد حددها علماء الغرب بأنها (القوة العضلية ،الجهد العضلي ، مقاومة المرض ،الجهد الدوري التنفسي، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن، التوافق، الدقة) بينما يتفق معظم الباحثين مع علماء الشرق ومنهم العالم هارة على أنها تتحدد (القوة، السرعة، المطاولة ،المرونة والرشاقة) (علي سموم وآخرون 2015، ص 237)

- والجدول التالي رقم (03) يوضح درجة أهمية كل قدرة حسب رأي مجموعة من العلماء :
(مفتي، 2017، ص51)

م	القدرات البدنية	مركبات القدرات	درجة الأهمية
01	السرعة	01 السرعة الحركية للأداء	8,5
		02 سرعة العدو	8,1
		03 سرعة الإستجابة	8,0
	القوة	01 القوة المميزة بالسرعة	9,5
		02 القوة (العامة)	6,4
		03 تحمل القوة	6,3
	التحمل	01 تحمل الأداء	8,60
		02 تحمل السرعة	8,50
		03 التحمل العام	5,00
04	الرشاقة		8,30
05	الدقة		8,10
06	التوافق		7,70
07	المرونة		6,00
08	التوازن		5,70

3-2- القدرات البدنية :

3-2-1- القوة العضلية:

3-2-1-1- مفهوم القوة العضلية :

- تعرف القوة العضلية على أنها قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها كما تعرف بأنها أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في لأقصى إنقباض عضلي واحد. (سيد، 2003، ص59)

- وتعرف على أنها قدرة العضلات على المقاومات المختلفة وتكون هذه المقاومات هي جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الإحتكاك سواء على المنافس أو أرضية الملعب وتعد القوة برأي كثير من الخبراء أساس كل تقدم في الأداء الرياضي، ومن أهم متطلبات حركة لاعب كرة اليد أن تكون قوية وسريعة سواء في الدفاع أو الهجوم أو في الوثب عاليا لغرض التصويب نحو الهدف من فوق الجدار الدفاعي أو الكفاح المستمر لإستخلاص الكرة من اللاعب المنافس وهذا كله يحتاج إلى قوة كبيرة ومجهود عضلي قوي جدا. (عودة ، 2013 ، ص 119)، وتنمية القوة العضلية في كرة اليد تكون خاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتنمية قوة عضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة و كذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا وتحدد هذه القوة بمقدار ما تستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة (جرجس 2008 ص56)، وتظهر أهمية القوة القصوى في مواقف كثيرة في كرة اليد و ذلك عند مواجهة المنافس ومقاومته ومحاولة إيقافه حيث أن كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الإحتكاك الجسماني بين المنافس، وإن القوة القصوى تساهم في تجنب الإصابات الخطيرة و خاصة كما هو الحال في السقوط على الأرض. (السقاف 2010 ص83)، كما تعتبر القوة العضلية من أهم القدرات البدنية الضرورية للأداء الحركي في كرة اليد وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة والأداء والتحمل والمهارات المطلوبة للاعب حيث أن القوة العضلية تعتبر من أهم العوامل الديناميكية ومقاديرها تبعا لطبيعة الأداء الحركي المطلوب لتنفيذ الجوانب المهارية والخططية فالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة من الصفات البدنية المطلوبة للاعب فلكي يستطيع اللاعب المهاجم التصويب والإختراق والمراوغة، واللاعب المدافع يستطيع القيام بعملية الصد وإتقان الحركات الدفاعية بعمليات القطع والحجز والمتابعة... إلخ بالقوة و السرعة و الدقة المطلوبة يجب أن يكون متمتعا بالصفات البدنية مثل القوة العضلية و القوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى تحمل القوة و هي من الصفات التي تسهم في أداء اللاعب للواجبات بالكفاءات طوال زمن المباراة. (درويش، وآخرون ، 1998، ص153)، كما أن القوة العضلية من العوامل الفعالة في ممارسة كرة اليد التي تدخل ضمن ألعاب الإحتكاك وفيها يتم مواجهة ومقاومة المنافس وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول الى المستويات العليا، كما أنها تمثل

المكون الأول في اللياقة البدنية، وإحدى المكونات الأساسية في اللياقة والقدرة الحركية والأداء البدني بصفة خاصة، وعلى ذلك يتضح مدى التأثير الكبير لعنصر القوة العضلية على الإرتفاع بمستوى الأداء المهاري والخططي والوصول باللاعبين الى المستويات الرياضية العالية بالإضافة الى ذلك علاقته و تأثيره الإيجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية، وهذا ما يؤكد علي فهمي البيك 1992م حيث ذكر أن القدرة على إظهار القوة العضلية أساس لإظهار سرعة الحركة والرشاقة كما أن القدرة على إظهار القدر المناسب من القوة الذي يضمن التوجيه السليم للكرة والذي قد تم في بعض الأحيان بإظهار جزء بسيط من القوة فان ذلك يعتبر إحدى عوامل الأداء الفني العالي (مصطفى أحمد، 2015، ص10)

3-2-1-2- أهمية القوة العضلية:

- تسهم في إنجاز نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.
- تسهم في تقدير العناصر والصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا من برامج التدريب الرياضي.
- تعتبر مصدرا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات، ولقد إتفق كثير من العلماء والرواد أمثال هارا و مولر لينسر هتنجر وغيرهم على الأهمية الكبرى لعنصر القوة العضلية كما أشار جارى (1990) إلى فوائد تمارين القوة العضلية في:
- أننا نطور من خلال تمارين القوة (القوة العضلية، تحمل الطاقة المرونة). برامج وتمارين الوزن والتي يعود تأثيرها على بقية العناصر البدنية الأخرى.
- إن الطاقة التي تمثلها القوة تكون عنصرا أساسا لتتويع النشاطات اليومية فكل الأفراد يحتاجون إلى قسط بسيط من الطاقة و القوة.
- كما أن القوة تمثل عنصرا أساسيا في التأهيل الطبيعي للفرد (حسن ، 2009 ، ص 162)

3-2-1-3- أنواع القوة العضلية :

أ - القوة القصوى:

يطلق على القوة العضلية القصوى إمكانية العضلة أو المجاميع العضلية في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية بأقصى ما يمكن ويفهم من مصطلح القوة القصوى أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي

العضلي أثناء الإنقباض الإرادي (حسن حسين، 1998، ص 367)، وهي القوة التي يتمكن من إنتاجها الجهاز العصبي المرتبط بالعضلات عند أقصى درجة إنقباض، وأيضاً تشير هذه القوة إلى قوة تحمل العضلات للوزن الخارجي المؤثر عليها، ويستنتج من ذلك أن القوة العضلية القصوى تتمكن من تحمل أكبر درجة مقاومة ويطلق عليها في هذه المرحلة القوة القصوى الثابتة، وتظهر واضحة عند القدرة على ثبات الحالة الجسمية مع تأثير الوزن على العضلات أما القوة القصوى المتحركة هي قدرة التغلب على المقاومة بتأثير القوة القصوى (garrido , richard, 2007, p 02)

ب- القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج أقصى إنقباض عضلي إرادي كما أنها تعني قدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة، و يظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة، وهذا ما يطلق على رفع الأثقال.(حسن محمود، 2009، ص 159)، وتعرف كذلك بأنها قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بإنقباضات عضلية سريعة.(بشار، 2016، ص 51)

- يشير بعض العلماء في مجال التدريب الرياضي أن القدرة الانفجارية هي قدرة حركية مركبة تنتج عن الربط بين ثلاث مركبات أولية (القوة والسرعة والتوافق العضلي) والذي يتحسن بالتدريب والممارسة ، ولهذا يشير "بارو وجونسون " إلى أن القدرة العضلية خاصة تتطور بالتدريب عن طريق الربط بين القوة والسرعة، ولهذا يعتبرون القدرة من أهم ما يميز لاعبي المستويات العليا الذين يعملون على تدريب قدراتهم التوافقية والتي تتمثل في الربط بين القوة والسرعة في إطار حركي توافقي واحد .

- إن القوة الانفجارية هي "إخراج أقصى قوة لعمل العضلة في وحدة الزمن وأن اللاعب يحتاج إلى قدرات حركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وهذا يتوقف على طبيعة الأداء المهاري والخططي وأن القوة الانفجارية تعد واحدة من أهم القدرات التي يجب تطويرها إذا ما أردنا الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري والرقمي، وتعرف بأنها معدل رفع المقاومة لمسافة راسية محدودة بالنسبة للزمن، كما تعرف بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة(جابر، 2018، ص 59)

- وهي قدرة اللاعب على استخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية لذا يمكننا القول أن القوة (القدرة) الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية والسرعة والمهم في هذه القوة أن الرياضيين يؤدون حركتهم من الإنقباض

الإيزوتونيك الى الإنقباض الإيزومتريك والعكس صحيح أيضا، ولكن بأقصر وقت ممكن ومهما يكن فاللاعب الذي يمتاز بقوة انفجارية كبيرة سوف يحقق إنجازات أفضل كما هو الحال في العدو والرمي والتصويب في كرة اليد... الخ ، حيث يبدأ اللاعب بالارتفاع التدريجي بقوته مبتدئا من نقطة الصفر والتدرج بزيادتها للوصول الى الحد الأقصى لها بأقل زمن ممكن لذلك لا أعتقد أن لاعبا يستغني عن هذا النوع من القوة لا بل هي الأساس لبعض أشكال الرياضة، ولو تأملنا طريقة إنتاج القوة في فعاليات العدو السريع (المسافات القصيرة) والوثب العريض من الثبات ورمي الرمح والتجديف وقذف الثقل وركل الكرة بالرجل (الضربات الحرة المباشرة بكرة القدم) والتصويب بكرة اليد والمناولة الطويلة بكرة السلة والضرب الساحق بكرة الطائرة.. الخ أن كل الفعاليات السابقة تحتاج الى إنتاج أكبر قدر من القوة بأقصر زمن ممكن، ولكن السؤال هنا هل كل الفعاليات متشابهة في إنتاج القوة ؟ أي بمعنى آخر هل أن الركض في المسافات القصيرة تحتاج الى إنتاج قوة مشابهة الى القوة التي تحتاجها فعالية الرمي ؟ الجواب لا طبعاً لذا فإن كل الفعاليات التي يستمر الأداء بها إنتاج قوة بزمان قصير مع الإستمرار بالأداء تستطيع تسمية صفة القوة هنا (القوة المميزة بالسرعة) مثل الركض 100 متر أما الفعاليات التي يتم إنتاج القدر الأكبر من القوة بأقصر زمن ممكن و بأداء يتطلب تكرار واحد مثل رمي الرمح هنا نطلق على صفة القوة (القوة الانفجارية) وقلنا القدرة بدلا من القوة لأنها صفة ناتجة من قوة مع سرعة وهذا فيزيائيا يطلق عليه القدرة.

- وقد أشارت الكثير من الدراسات الى تطور مستوى الإنجاز بالإعتماد على القدرة الانفجارية، ويمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين مشابهة الى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية ، مع أداء الرياضي للتمرين بإستخدام أقصى الجهد ، كما أن تكرار المجهود يجب أن يكون قليلا اذا تم التدريب على أساس الملاحظات السابقة ، ويجب ضمان تحسين قدرة اللاعب في تنشيط عدد كبير من الألياف العضلية سريعة الإنقباض، وأن تكون فترات الراحة كافية لإستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية الى حد ما. (تميم، 2016، ص 118)

- ومن الخصائص الفسيولوجية لإنتاج القوة الانفجارية تتمثل في أن الية حوث الإنقباض العضلي تبدأ بحشد عدد من الألياف العضلية وهذا يتوقف على نوع المقاومة وتوقيت الأداء، فمع إستمرار الأداء تشترك أعداد أكبر من الألياف العضلية مع تزامن حشد تلك الألياف، وهنا يمكن الفرق بين القدرة الانفجارية والقوة القصوى من حيث ناتج القوة ففي القوة القصوى يطول فترة الإنقباض العضلي فيسمح ذلك بمشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية، وهذا لا يسمح بمشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية، وهذا لا يسمح به القدرة الانفجارية نظرا لقصر الفترة الزمنية لحدوثها وهذا ما يجب أخذه في الاعتبار عند تدريب القدرة الانفجارية ، وإن من اليات التي يستخدمها الجهاز العصبي لإنتاج قوة انفجارية من العضلة يجب عليه حشد أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية وهذه المواصفات لا تظهر

الا في حالة أن تنقبض العضلة في إتجاه مركزها أي لا تنتج القوة الانفجارية الا عن طريق العمل العضلي القصير، وإن جميع العضلات الإرادية لديها اليات للحماية الذاتية من الإصابة، وأحد أهم هذه الأليات هي الكبح وهذا يعني أن عدم إشتراك جميع الوحدات الحركية في الأداء هدفه هو التنظيم والحماية حتى لا يؤدي ذلك الى حدوث تمزق في العضلات وهذه مسئولية أجسام جولجي الوترية وبعض الخلايا الحسية بالجهاز العصبي، وهذه الألية تؤثر على ناتج القوة بالسلب كما أن هذه الالية تزداد فاعليتها مع العضلات غير المدرية في كبح كم كبير من الوحدات الحركية عن الإشتراك في الإنقباض العضلي، لذلك أهم نواتج تدريبات المقاومة هي خفض معدل الكبح حتى يمكن إشتراك أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في الإنقباض العضلي، وإن أهم العوامل المؤثرة في تطوير القوة الانفجارية هو الحد من توتر العضلات المقابلة أثناء الإنقباض العضلي والتي تعمل على فرملة الأداء في العضلات مما يؤثر على ناتج القوة بالسلب ومع إستمرار عملية التدريب يمكن التخلص من توتر العضلات المقابلة بشكل كبير، كما أن العضلة تواجه اي إنقباض يتم فيها بمقاومة داخلية وهذه المقاومة تزداد مع سرعة حدوث الإنقباض وهذا لا يوفر الظروف اللازمة عن طريق تشكيل حمل التدريب في التخلص من ظاهرتي الكبح الداخلي للعضلات العاملة والتوتر في العضلات المقابلة أثناء حدوث الإنقباض العضلي .

- ومن العوامل الهامة في القوة الانفجارية هي قوة البداية وتعرف على أنها هي القدرة على تطوير القوة منذ بداية الإنقباض العضلي وهذه القدرة من أهم العوامل المؤثرة في ناتج القوة الانفجارية نظرا لأنه يتعين على العضلة إنتاج القوة بدرجة تتسارع عالية جدا ولتوضيح أهمية قوة البداية في القدرة الانفجارية علينا أن نعرف أنه لتنقبض عضلة ما يبدأ الإنقباض بحشد عدد قليل من الألياف العضلية ومع زيادة تردد الإشارات العصبية يحدث تطوير لكل الألياف المشاركة في الإنقباض العضلي لذلك سرعة عملية حشد الألياف العضلية منذ بداية الإنقباض العضلي يعتبر من العوامل الهامة في إنتاج القوة الانفجارية (جابر، 2018، ص60)

ت - تحمل القوة:

يقصد بتحمل القوة القدرة الإحتفاظ بمستوى عال من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب وأداء أكبر عدد ممكن لتكرارات التمرين أو الإنقباض العضلي الثابت لمواجهة مقاومة خارجية بمستوى عال من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة و يظهر تحمل القوة في الأنشطة ذات الحركة الوحيدة المستمرة كالجري و السباحة و التجديف كما يظهر بشكل كبير في الجباز، وتختلف صفة تحمل القوة باختلاف نوعية الأنشطة الرياضية فقد تكون في بعض الأحيان قصيرة جدا و بمستوى عال من الشدة و هناك تعتمد العضلات على نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي الفوسفاتي، و قد يستمر الأداء لفترة أطول نسبيا في

بعض الأنشطة الأخرى فتعتمد على النظام الهوائي بنظام حامض اللاكتيك أو قد تكون الفترة طويلة فتعتمد على نظام الأكسجين أو النظام الهوائي. (أبو العلا، 2012 ، ص 152)

- وتعرف بأنها كفاءة الفرد في التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل بوجود مقاومات بدرجة عالية نسبيا وهذه الصفة تضم مع القوة العضلية العالية قدرة التحمل لذا تعرف بأنها كفاءة الفرد على العمل لفترة طويلة تحت ظروف مواجهة مقاومات ذات تأثير فعال ولهذه المقدرة أهميتها في الأنشطة التي تحتاج إلى الربط بين التحمل والقوة والتي يتغلب فيها الفرد على مقاومة في وقت طويل.(عبد الخالق،2005، ص138)

- ويعرفها " خالد تميم " بأنها قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ويعرفه " علاوي " بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وإرتباطه، بمستويات من القوة العضلية، ويعرفه "ريسان خريبط" بأنه القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة.(تميم 2001، ص119)

3-2-1-4- العوامل الفسيولوجية المؤثرة على القوة العضلية :

هناك عدد من العوامل ذات التأثير على القوة العضلية من أهمها ما يلي :

أ- المقطع الفسيولوجي للعضلة :

ويقصد به مجموع مقطع كل ألياف العضلة الواحدة، وكلما زاد هذا المقطع زاد مقدار القوة العضلية، ومن المعروف أن عدد الألياف العضلية يكون وراثيا ويظل ثابتا لا يتغير نتيجة التدريب الرياضي أو خلافه، أما الزيادة فتكون فقط في حجم هذه الألياف العضلية فيما يعرف بالتضخم .

ب- درجة اثاره الألياف العضلية :

تزداد القوة العضلية كلما زادت درجة إستثارة الألياف العضلية أو أكبر عدد من الوحدات الحركية .

ت- حالة العضلة قبل بدء الإنقباض :

كلما زادت درجة تمدد العضلة ومطها قبل بداية الإنقباض زادت قوة الإنقباض ومثال على ذلك الحركات التمهيدية التي تسبق ضرب الكرة باليد

ث- فترة أو زمن الإنقباض العضلي :

هناك علاقة عكسية بين زمن الإنقباض العضلي وقوته، فكلما زادت فترة الإنقباض العضلي إنخفض مقدار القوة العضلية المنتجة والعكس الصحيح.

ج- درجة التوافق بين العضلات المشتركة في الإنقباض العضلي :

ويتضمن هذا العامل درجة التوافق والتنسيق الداخلي في اليات العضلة الواحدة أثناء أدائها لإنقباض، كذلك درجة العضلات العاملة والعضلات الأخرى المقابلة لها أو العضلات غير العاملة، وكلما زادت درجة التوافق تلك زاد مقدار القوة العضلية.

ح- العامل النفسي :

تؤثر الجوانب النفسية التي يتميز بها الفرد والحالة التي يمر بها كالحماس، قوة الإرادة والثقة بالنفس على زيادة إنتاج القوة العضلية، بينما تؤثر حالات الإكتئاب ضعف الثقة بالنفس ونقص الدافعية على مقدار القوة العضلية .(أحمد نصرالدين، 2003، ص 62)

3-2-2- السرعة:

3-2-2-1- مفهوم السرعة :

تعتبر السرعة أهم مكونات اللياقة البدنية لجميع الرياضات وتقسم الى السرعة القصوى وتحمل السرعة، وتنوع الى السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية، و سرعة الإستجابة، والسرعة هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة، حيث يرى "حسن علاوي" أن مفهوم السرعة في المجال الرياضي يجب أن لا يقتصر على نوع واحد من السرعة فقط ، بل ينبغي أن يتناول كل النواحي الحركية التي نصادفها في مختلف الأنشطة الرياضية مثل الحركات الوحيدة ، والحركات المركبة ، والحركات المتكررة. (محييدات، ولوكية، 2016، ص 76)

- وتعرف كذلك بأنها عبارة عن قدرة الفرد الرياضي على أداء حركة معينة في أقصر وقت ممكن وبعبارة أخرى نأخذ بعين الاعتبار مصدر الحركة، فالسرعة هي تلك التبادلات للإستجابة العضلية ما بين الإنقباض والإنبساط التي تتم في أقل فترة زمنية ممكنة. (محييدات، ولوكية، 2016 ، ص 78)

- وتعرف بأنها قابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، والعوامل الوراثية والحالة التدريبية. (dornhof , 1993 , p 82)

- وتتمثل السرعة في إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو تصويبها...الخ، وعرفها "مفني" في حالة الحركة الوحيدة أنها إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن، أو في حالة الحركة المركبة فهي إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن. (ياسر، 2016، ص 50)

- كما يعرفها "مفتي عبد الفتاح" بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية، ويهدف تدريب السرعة الى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلة بالإضافة الى بعض العوامل الأخرى. (أبو العلا، 2012، ص 201)

3-2-2- أهمية السرعة :

السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر أحد عوامل نجاح من المهارات الحركية وتكمن أهميتها في أنها :

- السرعة جزء من كل القدرات البدنية .
- سرعة الرياضي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسوبدنية هي :
- قدرة تحليل مختلف وضعيات اللعب والقيام بالتعديل اللازم في أقل وقت ممكن .
- قدرة التنبأ في أقل زمن ممكن لحركات الممكنة .
- القدرة على الاختبار في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة .
- القدرة على رد فعل سريع خلال تطورات اللعب غير متوقعة .
- القدرة على القيام بحركات دورية وكذا غير دورية بدون كرة بوتيرة سريعة .
- القدرة على تنفيذ السريع للحركات الخاصة بالكرة وهذا تحت ضغط الخصم وكذا الزمن .

- القدرة على التسيير السريع والناجح خلال اللعب بواسطة تدخل كفاءاته المعرفية التقنية التكتيكية .
(بوراشيد ، 2015، ص74)

3-2-2-3- أنواع السرعة:

أ- **سرعة الاستجابة:** يقصد بسرعة الإستجابة أو سرعة رد الفعل هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و بداية الإستجابة الحركية والإستجابة الحركية الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الإستجابة الحركية (الريفي ، 2004 ص60)

- ويعرفها "علي السعيد" بأنها القدرة على الإستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن، وهي إما أن تكون سرعة إستجابة بسيطة مثل البدء في مسابقات الجري أو السباحة، وإما سرعة الإستجابة الحركية مثل لاعبي المصارعة والملاكمة في طرق الهجوم والدفاع . (علي السعيد ، 2008، ص96)
- وتنقسم سرعة رد الفعل الى قسمين هما :

❖ سرعة رد الفعل البسيط:

وتعني أن الرياضي يعرف مسبقا نوع المثير المتوقع وبنفس الوقت يكون لديه الإستعداد للإجابة على ذلك المثير، كما في البدء في فعاليات ركض المسافات القصيرة حيث يكون الإيعاز معروفا للعداء بصورة مسبقة ويأتي المثير هنا عن طريق حاسة السمع.

❖ سرعة رد الفعل المركب:

وهذا النوع من الإستجابة يكون المثير غير مرفوع للاعب بصورة مسبقة كما هو الحال في الألعاب الجماعية كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد...إلخ، حيث تكون المناولة أو الإستقبال للكرة بصورة مفاجئة واللاعب لم يكن لديه فترة تحضيرية يأتي المثير الحركي هنا عن طريق حاسة البصر طبقا للمواقف المتغيرة في كل لحظة خلال اللعب. (الريفي ، 2004 ، ص 60)
ب- **السرعة الإنتقالية:**

يقصد بها الإنتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، و يستخدم المصطلح في الحركات ذات الصفة الثنائية كالعدو، والسباحة والتجديف.
(البنشاوي، ومحمود، 2006 ، ص 331)

- ويعرفها "أشرف محمود" بأنها محاولة الإنتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في أقصر زمن ممكن، كما يظهر في ركض المسافات القصيرة في ألعاب القوى. (أشرف، 2016، ص 131)

- كما يذكر "كمال عبد الرحمان درويش واخرون 1999م" أن المقصود بالسرعة الإنتقالية محاولة الانتقال أو التحرك من مكان الى آخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن، ويشير "قذري سيد مرسى 1980م" أن سرعة الإنطلاق للهجوم أو للدفاع تتطلب صفة بدنية هي السرعة الإنتقالية، كما يؤكد "كمال عبد الحميد وحمد صبحي حسانين 1980م" على أهمية السرعة الإنتقالية للاعب كرة اليد حتى يستطيع الانتقال بسرعة داخل حدود الملعب سواء في الهجوم أو الدفاع (مصطفى أحمد، 2015، ص54)

ت- السرعة الحركية:

- ويقصد بها سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء لكمة أو أداء حركة التهديد في كرة القدم أو السلة. (الزبيدي، 2017 ، ص 24)

- ويعرفها "أشرف محمود" بأنها سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة في عملية الإنقباض للألياف العضلية التي يلزمها الإنقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة، وهذا ما يحصل في الملاكمة وخاصة في لحظة توجيه لكمة معينة من الخصم، كما يمكن مشاهدة السرعة الحركية في رفع الأثقال أو عند عملية الإستلام بكرة السلة مثلا وسرعة الركضة التقريبية في الوثب الثلاثي والطويل... الخ (أشرف محمود، 20016، ص 131)

3-2-2-4- العوامل المؤثرة في السرعة:

تعتبر السرعة من الصفات التوافقية المركبة التي تتأثر ببعض العوامل المهمة التي يجب ملاحظتها وتتلخص فيما يلي:

- ترتبط السرعة في الأنشطة ذات التردد الحركي (أنشطة السرعة الإنتقالية) بطول الخطوة كما في العدو والجري وطول حركة الشد في السباحة، حيث يرتبط طول الخطوة بطول الرجل وقوتها كما يرتبط طول حركة الشد في السباحة بطول وقوة وذراع السباحة.

- ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الإنتقالية.

- يجب ملاحظة أن تنقسم عند الأداء إلى مرحلتين أولهما مرحلة تزايد السرعة تدريجيا والثانية في مرحلة تثبيت السرعة نسبيا.

- تتميز السرعة بخصوصيتها بمعنى أن لكل نشاط رياضي تخصص مرحلة نوعية للسرعة خاصة بها ترتبط بطبيعة الأداء، وكذلك تتميز بعدم وجود علاقة بين أنواعها المختلفة ببعضها البعض، كما يمكن للإنسان أداء حركة معينة بسرعة عالية في نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة.
- تتأثر السرعة من الناحية الفيسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة و البطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية.
- تحتاج السرعة إلى أن يقوم اللاعب بعمل إحماء جيد قبل الأداء وبعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنبيه الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات.(أبو العلا ، 2003ص166)

3-2-3- التحمل الدوري التنفسي:

3-2-3-1- مفهوم التحمل الدوري التنفسي:

- التحمل من الصفات المهمة والحيوية لكل ممارس لأنواع النشاط الرياضي، والتي تتطلب الإستمرار في الأداء لمدة طويلة وهو قدرة الرياضي على الإستمرار في نشاط أو عمل معين لمدة طويلة دون الشعور بالتعب مع إتمام هذا النشاط بالإيجابية. (عودة، 2014ص، 138)
- ويعرف كذلك بأنه قدرة الفرد على الإستمرار في الأداء الحركي والتغلب على مقاومات لأطول فترة ممكنة نفسيا أو لفترات طويلة من الزمن. (البشتاوي، 2010 ، ص102).
- ويقصد بالتحمل القدرة على مواجهة التعب ، كما أن هناك أنشطة رياضية مختلفة من التحمل، ولا يقتصر مفهوم التحمل على الأداء لفترة طويلة فقط ، ولكن التحمل بمفهومه العام هو القدرة على مواجهة التعب أيا كان نوعه، فهناك التعب الناتج عن العمل العضلي واللاهوائي، وهناك التعب الناتج عن العمل الهوائي، ولذلك يوجد ما يسمى بالتحمل الهوائي، كما أن التقسيم الثنائي يحتوي بداخله على تقسيمات أخرى تشمل العتبة الفارقة اللاهوائية وغيرها، كما يختلف أيضا مفهوم التحمل فهناك التحمل العضلي بمعنى قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء عدد إنقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الإنقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية وقد يتقارب هذا المفهوم مع مفهوم التحمل العام والتحمل الخاص . (أبو العلا ، 2012، ص 181)

❖ يهدف التحمل الى :

- زيادة حجم القلب مما ينتج عنه زيادة في نسبة الدم المضخ للجسم و بسرعة كبيرة.

- زيادة السرعة الهوائية للرئتين مما ينتج عنه زيادة في نسبة التبادل الغازي في الجسم وأثره في زيادة نسبة الأكسجين المستنشق وتوزيعه بالجسم.
- زيادة عدد الشعيرات الدموية وتوسيعها بالجسم مما ينتج عنه سهولة وسرعة نقل الغذاء في الجسم.
- تحسين العمليات الأيضية (البناء و الهدم) لتحرير الطاقة . (مذكور، 2011 ص18).

3-2-3- أهمية التحمل الدوري التنفسي :

يلعب التحمل دورا هاما في أغلبية الرياضات حيث أنه يتيح لنا :

- تحسين قدرة الأداء البدني.
- التطور الأمثل لقدرة الإسترجاع .
- التقليل من الأخطاء التقنية .
- التقليل من أخطاء الإصابات .
- ازالة الأخطاء التكتيكية التي يسببها التعب .
- صحة مستقرة بالنسبة للرياضي . (بوراشيد ،2015،ص75)

3-3-2- أنواع التحمل الدوري التنفسي :

- ويمكن تقسيم التحمل إلى نوعين هما:
- التحمل العام
- التحمل الخاص
- و يرى بعض العلماء أنه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص و كما يأتي:

- تحمل السرعة
- تحمل القوة
- تحمل القوة و الأداء

و يمكن تقسيم التحمل وفقا للزاوية التي يتم النظر من خلالها إليه وأيضا وفق لنوعية المتطلبات البيولوجية والنفسية للرياضي التي تلقى عليه كأحد الصفات الهامة للإنجاز الرياضي. (مذكور، 2011، ص19)

أ- **التحمل العام:** ويمكن تعريف التحمل العام بأنه القدرة على العمل (الأداء) بإستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط أو فوق المتوسط دون إستخدام شدة كبيرة من الحمل دون إستمرار عمل الجهازين الدوري و التنفسي بصورة طبيعية، ويحبذ بعض العلماء وخاصة علماء التربية الرياضية بالولايات المتحدة الأمريكية إستخدام مصطلح التحمل الدوري التنفسي بدلا من التحمل العام نظرا لأن هذا النوع من التحمل يرتبط إرتباطا وثيقا بدرجة مستوى الجهازين الدوري والتنفسي إذ يتوقف عليهما عملية نقل الأكسجين والوقود إلى العضلات حتى يمكنهما الإستمرار في العمل لفترات طويلة، ويعتبر التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) من الصفات الهامة بالنسبة للإعداد البدني الذي يتطلب نواحي متعددة من أجهزة وأعضاء جسم الفرد الرياضي للوصول بها إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل لإمكان القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية الرياضية بصورة توافقية، ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة، وتحمل السرعة. (فاضل، 2015، ص118)

- تهدف تنمية التحمل الى تحقيق هدفين أساسيين أحدهما النجاح في تحقيق الإرتفاع التدريجي لحمل التدريب والهدف الآخر هو رفع مستوى التحمل العام لإننتقال تأثيره الى نوع النشاط الرياضي التخصصي وبناءا على أن مفهوم التحمل العام لا يعتبر مجرد قدرة على الأداء بشدة معتدلة لفترة طويلة ،ولكنه القدرة على مواجهة التعب سواء كانت طبيعته تتطلب فترة طويلة أو فترة قصيرة أو قدرات لاهوائية أو قدرات هوائية، وبناء على هذا المفهوم فإننا حينما نناقش موضوع تنمية التحمل لن تقتصر المناقشة فقط على التحمل اللاهوائي وحده أو على نوع معين من التحمل، ولكننا يجب أن نتعرض لمناقشة كافة المتطلبات الفسيولوجية لتنمية التحمل بكافة أنواعه، لأن ما يحدد نوعية التحمل العام هو طبيعة النشاط الرياضي التخصصي، وإن ما قد يعتبر تحملا خاصا في نوع معين من الأنشطة قد يعتبر تحملا عاما لأنشطة أخرى. (أبو العلا ،2012، ص182)

ب- التحمل الخاص:

ويقصد به قابلية المحافظة لأعلى السرعة المعينة دون رفع التعجيل مع إعادة النبض في الوقت نفسه، ويختلف كل نشاط عن بقية الأنشطة الرياضية الأخرى في النوع الذي يتطلبه من صفة التحمل طبقا للخصائص التي يتميز بها، وعلى ذلك توجد أنواع خاصة عدة من صفة التحمل ترتبط كل منها بنوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية وعرفها "ماكروف " بأنها القابلية على ركض المسافة بأقصى ما يمكن من المعدل الوسطى للسرعة بغض النظر إذا كانت السرعة على وتيرة وحدة، وتعرف بأنها "قابلية مقاومة التعب تحت مستلزمات الحمل الخاص و تسلطها على الأجهزة الوظيفية لتحقيق مستوى أفضل"

(matwejeu 1995,249)، و يعرفه "دياتشوف" المطاولة الخاصة بأنها قابلية الرياضي على مقاومة

التعب الذي يحصل من خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة. (حسن حسين 1998 ، ص 46)

- ويعرفه "أبو العلا أحمد" بأنه مقدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الأحمال الخاصة بنشاطه الرياضي التخصصي سواء في حالة التدريب أو المنافسة ، وعادة ما تستخدم الشدة القصوى لتمنية التحمل الخاص وفي شكل المنافسة . (أبو العلا ، 2012، ص196)

ت- تحمل الأداء :

- يعرف بأنه المقدرة على إستمرار تكرارات المهارة الحركية بكفاءة و فاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء ومن أمثلته تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات. (صالح محمد، 2017، ص 111)

- ويعرف كذلك بأنه كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الأداء الخاصة بنوع النشاط الممارس أثناء المنافسة دون هبوط في إنتاجية وفعالية أدائه على طول فترة المنافسة. (دبور، 1998، ص244)

ث- تحمل السرعة:

- هي صفة مركبة من التحمل والسرعة ويقصد به قدرة الفرد على الإحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند تحمل ذي درجة عالية شدته من (75-100) من مقدرة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لإكتساب الطاقة. (عبد الخالق 1999 ص150)

- وتعرف كذلك بأنها القدرة على مقاومة التعب عند أداء أحمال بدرجة سرعة إبتداء قبل القصوى حتى القصوى . (عبد البصير 1999 ص125)

- وهو عنصر مهم جدا و ضروري في كثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب أداء بشدة قصوى أو شبه قصوى، لذا عرفه "عادل عبد النصير" بأنه القدرة على مقاومة التعب عند أداء أحمال بدرجة سرعة قبل القصوى حتى القصوى (عبد الناصر، 1999، ص 125) ، إذ يغلب في أثناء أداء هذه الأحمال إكتساب الطاقة عن طريق التنفس اللاهوائي، ويعني بذلك بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الحركات المتكررة أنه يجب أن لا يحدث هبوط كبير في مستوى سرعة الحركة الإنتقالية التي تم التوصل إليها في أثناء مدة المنافسة القصيرة نتيجة أو أي من ظواهر الإعاقة الأخرى، وكذلك عرفها "عبد علي نصيف" وقاسم حسن حسين نقلا عن ماتيف" أن تحمل السرعة هي قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية، وهناك الكثير من الألعاب الرياضية التي تعتمد في إعداد لاعبيها بدنيا و بشكل أساسي على هذه الصفة وخاصة التي تمتاز بسرعة إنتقالية عالية ومتكررة لمرات عديدة طول مدة إستغراق اللعبة. (عبد العظيم، و ياسر، 2017، ص 65)

-وقد أشار "خالد تميم " الى أنها مكونة من صفتين التحمل والسرعة، والسرعة تكون أحيانا قصوى كما هو الحال في المسابقات القصيرة بألعاب القوى أو السباحة وأحيانا تكون السرعة متوسطة في المسافات الطويلة كما هو الحال في 3000م، و5000م، و 10000م، والماراثون ، وأحيانا تكون السرعة متغيرة كما في الألعاب الجماعية ككرة اليد، حيث تتغير السرعة من حين لآخر كلما دعت الضرورة وحسب ظروف اللعب . (تميم،2017،ص124)

ث - تحمل القوة:

وهناك تظهر العلاقة المتبادلة بين المطاولة والقوة بمعنى قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات لفترة زمنية طويلة، وتظهر هنا قدرة العضلة على المقاومة، كما هو الحال في التجديف والسباحة .

ويمكن أيضا تقسيم التحمل بموجب مفهوم صرف الطاقة الى :

أ - التحمل الهوائي :

وهو العمل العضلي (الإنقباضات العضلية) بالاعتماد على الأكسجين الخارجي لتحرير الطاقة من وقود العضلة .

ب - التحمل اللاهوائي :

وهو العمل العضلي بدون إستخدام الأوكسجين الخارجي و الإعتماد على الطاقة المخزنة ، ونتيجة لعدم إمكانية التخلص من ثنائي أوكسيد الكربون مباشرة عن طريق الرئتين يتكون حامض اللاكتيك في الخلايا العضلية ويسمى عندئذ بالنظام اللاهوائي اللاكتيكي، ويطلق على لحظة تشكل حامض اللاكتيك بالعتبة الفارقة اللاهوائية، حيث يمكن خلال هذا النظام العمل على تنمية خاصيتين مهمتين للتحمل هما تحمل السرعة وتحمل القوة .

يؤدي تحمل السرعة الى الإحتفاظ بالسرعة مدة أطول على الرغم من تشكل حامض اللاكتيك، بينما يؤدي تحمل القوة على الإستمرار في بذل القوة على الرغم من تشكل حامض اللاكتيك .(فاضل،

وفاخر،2011،ص22)

3-2-3- الرشاقة :

3-2-3-1- مفهوم الرشاقة :

هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين وتعرف بأنها كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى وكذلك بأنها مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة وقدرة الفرد على أداء حركات باختلافات كبيرة في مجالات كبيرة. (عبد الخالق، 2005 ، ص 173)

- وتعني كذلك القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو إتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم، سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء، ويعرفها "أنارينو" بأنها القدرة على تغيير إتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة ، ويعرفها "لارسون" بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء و تتضمن تغيير الاتجاه. (البشتاوي، والخواجا ، 2010، ص 340)

- وتعد الرشاقة من الصفات البدنية المركبة، حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي، كل هذه الصفات مجمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادرا على إتخاذ الأوضاع المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب ولما كانت الرشاقة عنصر مركب فإن التدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد إكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة، حيث أن التدريبات الخاصة بها سوف تحتوي كل هذه العناصر مما قد يعرض اللاعب للإصابة اذا لم يكن أعد جيدا بالنسبة لتلك العناصر، على ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة والقوة وتغيير الإتجاه والتوافق والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية، وأيضا تعد الرشاقة من المكونات البدنية الهامة للأنشطة الرياضية المختلفة إذ تسهم بشكل كبير في إكتساب المهارات وإتقانها، وكلما زادت رشاقة اللاعب إستطاع تحسين مستواه بسرعة .(روز، 2015، ص35)

- كما يعرفها " محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان نقلا عن كريتون " أنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة بحيث لا يتطلب ذلك إستخدام القوة العظمى، وكذلك تعتبر الرشاقة من عناصر اللياقة البدنية الهامة التي يحتاج إليها اللاعب في مختلف الألعاب الجماعية ككرة القدم، كرة السلة، وكرة اليد، ويتضح ذلك أثناء محاولة اللاعب إدماج اللاعب لعدة مهارات حركية في نسق واحد. (مصطفى عبد الوهاب، 2015، ص 55)

- للرشاقة أهمية كبيرة في لعبة كرة اليد بوصفها تتطلب تكرار تغيير الإتجاه الجسم للإنتقال من الدفاع الى الهجوم أو العكس، وكما تتطلب من الأشبال السرعة في تغيير إتجاه الجسم عند الخداع، أو التخلص من المنافس، وتعرف الرشاقة بأنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو إتجاهها بسرعة وبدقة وبتوقيت

سليم، سواء أكان ذلك بأجزاء الجسم كله أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء. (محمد حسن، ونصر الدين، 2001، ص 277)

3-2-3-2- أهمية الرشاقة :

- تساهم بقدر كبير في سرعة تعليم وإتقان المهارات الحركية .
- تساهم في سرعة إتقان التوافقات الخاصة بالمهارات الحركية .
- تساهم في سرعة تعديل الأداء الحركي .
- تساهم في تحسين الصفات البدنية الأخرى .
- تطوير السمات الإرادية كالشجاعة واتخاذ القرار ، الثقة بالنفس والجرأة . (علاء الدين ، 2010، ص 85)

3-3-2-3- أقسام الرشاقة :

أ- الرشاقة العامة:

يقصد بها مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهاته بدقة وإنسانية وتوقيت سليم في أداء الحركات الرياضية بشكل عام . (ربيع 2013، ص 80)

ب- الرشاقة الخاصة :

ويقصد بها تلك الحركات التوافقية التي تتناسق مع خواص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع بها الفرد التغيير في اتجاهات ومستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء أو في الماء في أقل زمن ممكن و بابقاع حركي سليم . (عليوة ، 2010 ، ص 85)

3-2-4- المرونة:

3-2-4-1- مفهوم المرونة :

المرونة هي أكبر مدى حركي يصل له المفصل أو مجموعة مفاصل وهي تتأثر بخاصية الأنسجة الناعمة مثل قابلية إمتطاط العضلات والأوتار والأربطة المتصلة بالمفصل المعني وكذلك ترتبط بنوع العظام والتراكيب العظمية المكونة للمفصل، ويمكن أن تنقسم إلى المرونة الثابتة (وهي التحرك والثبات بنهاية المدى الحركي)، والديناميكية وكذلك تتأثر بعدد من العوامل الغير الفيسيولوجية مثل المستوى الرياضي ونوع النشاط والجنس والعمر ودرجة حرارة البيئة. (فرج ، 2012، ص 212)

- و يقصد بالمرونة قدرة المفصل على التحرك بحرية من خلال المدى الكامل للحركة وأيضا تعني قدرة العضلة على المطاطية إلى أقصى مدى ممكن لها، وتشير بعض التعريفات إلى أن المرونة تعني مدى الحركة في أحد المفاصل أو مجموعة مفاصل حيث تعكس قدرة التوتر العضلي داخل الحدود الطبيعية للمفصل ويمكن القول أن المرونة تعتمد على قدرة الأربطة المحيطة بالمفصل الخاص بالحركة وفقا لإحتياجات النشاط. (الفرطوسي، 2015، ص266)

3-2-4-2- أهمية المرونة:

- تعمل على الصفات البدنية الأخرى على إعداد الرياضي بدنيا وحركيا.
- تعمل على سرعة إكتساب وإتقان الأداء للمهارات الحركية.
- تساعد على الإقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل مجهود.
- تساعد على الإقلال من الإصابات (مثل الملخ، الخلع).
- تساعد على تأخير ظهور التعب عند الحركة بدون تقلصات.
- تسهم بقدرة كبيرة على أداء الحركات بصورة إنسانية و مؤثرة.
- تطوير السمات الإرادية للاعب كالجرأة و الشجاعة و الثقة بالنفس.
- المساعدة في عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية. (عبد الخالق، 2005، ص17)

3-2-4-3- أنواع المرونة:

أ- المرونة العامة:

وتسمى أيضا بالمرونة الشاملة لكونها تتعلق بكل أجزاء الجسم من أطرافه العلوية السفلية والرأس والجذع و هي تتمثل في إمتلاك الفرد للقدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجذع المختلفة كما تعرف هذه المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل طبقا لأنواعها.

ب- المرونة الخاصة:

ويتعلق الأمر هنا بمتطلبات كل نشاط رياضي ممارس فهناك من الأنشطة الرياضية ما يتطلب مرونة كبيرة على مستوى الأطراف السفلية كما هو الحال بالنسبة لمتسابقى الحواجز وهناك أنواع أخرى من الأنشطة الرياضية التي تتطلب مرونة أكبر على مستوى الأطراف السفلية كما هو الحال للاعب كرة اليد وهناك من الرياضات ما يتطلب مرونة شاملة كاملة لمختلف أعضاء الجسم. إذن فالمرونة الخاصة هي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في الإتجاه المعين المطلوب للأداء البدني و الرياضي.(مجاهدات ، و لوكية ، 2016 ، ص111)

❖ وتنقسم المرونة حسب الخبراء الى مرونة سلبية ومرونة إيجابية :

أ- المرونة الإيجابية:

وتعني قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

ب- المرونة السلبية: تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل: مساعدة الزميل، أدوات مساعدة... إلخ. (هارون ، 2015 ، ص75)

3-2-5- التوافق:

3-2-5-1- مفهوم التوافق:

يقصد بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الإقتصاد في الجهد وتحقيق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في إستقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية و الفراغية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء الحركي و شكله والتقسيم الزمني للأداء الحركي وإتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط أي النواحي المكانية وكلما إرتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على إرتفاع مستوى التوافق. (أبو العلا، 2012 ص 152)

3-2-5-2- أنواع التوافق :

أ- التوافق العام :

و يقاس بقدرة المتدرب على الإستجابة لمختلف المهارات الحركية وهو ضروري لممارسة أي نشاط كما أنه أساس لتنمية التوافق الخاص

ب- التوافق الخاص :

ويقاس بقدرة المتدرب على الإستجابة لخصائص المهارات الحركية المختلفة للتدريب الممارس ومن خلاله يعكس مقدرة المتدرب على الأداء بفاعلية أثناء التدريب والدخول في المنافسات (فاضل، 2015 ، ص 119).

خلاصة:

تعتبر القدرات البدنية أمرا مهما وحيويا للاعب كرة اليد ، فكلما كان مستوى الرياضي عاليا من حيث الجانب البدني كلما كان مستواه أكثر ثباتا طوال زمن المباراة، وإن تدني مستوى الجانب البدني عند اللاعب حتما سيؤثر سلبا على مردوده ومردود الفريق من خلال عدم قدرته على تطبيق مختلف واجباته الدفاعية والهجومية، وكذلك عدم قدرته على إكمال المباراة، فالفريق الأفضل هو الفريق الذي يملك لاعبيه قدرات بدنية ذات مستوى عالي، ولذلك تعتبر من أهم الأمور التي وجب التركيز عليها من طرف المدرب والعمل على تنميتها بالشكل المطلوب، ولهذا تم التطرق لموضوع القدرات البدنية في هذا الفصل من خلال سرد مختلف هذه القدرات وأنواعها، ومن خلال مجموعة من المصادر العلمية من كتب ودراسات سابقة بالإضافة الى آراء مجموعة من المختصين في مجال التدريب الرياضي تم تحديد أهم هذه القدرات التي لها علاقة مباشرة بمختلف المهارات الخططية والتي تمثلت في السرعة القصوى (مثلا الانتقال من الدفاع الى الهجوم)، القوة الانفجارية للأطراف السفلية (مثلا الإرتقاء من أجل التصويب)، القوة الانفجارية للأطراف العلوية (مثلا مهارة التصويب) ، الرشاقة (تغيرات إتجاه اللعب)، التحمل الدوري والتنفسي .

الفصل الرابع:

الإنتقاء الرياضي
والمرحلة العمرية
(17-19) سنة

تمهيد :

تلعب الممارسة الرياضية عامة والمنافسة الرياضية خاصة في صقل وتكوين شخصية المراهق لما تلعبه من دور بارز في إكسابه مختلف المهارات التي تمكنه من الاندماج في المجتمع، وهذا ما ينعكس بالإيجاب عليه بشكل خاص وعلى المجتمع بشكل عام، ولهذا تعتبر مرحلة المراهقة من بين أهم المراحل التي تعنى بالإهتمام وهذا بإعتبارها مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة، وهناك آخرون يعتبرونها بأنها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة إنتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني، العقلي، الجسمي، الإنفعالي، الحركي والنفسي.

ولهذا تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الهامة التي يمر بها الكائن البشري، ومن المواضيع البارزة في علم النفس العام وعلم النفس النمو، ولهذا سيتم في هذا الفصل التطرق الى موضوع المراهقة وعلاقتها بالجانب الرياضي من خلال تحديد مراحل المراهقة وعلاقتها بالجانب الرياضي، من خلال تحديد مراحل المراهقة وأنواعها وخصائص المرحلة العمرية (17-19) سنة والتي هي محل موضوع البحث ، بالإضافة كذلك الى موضوع الإنتقاء الرياضي وذلك بالتطرق الى محددات الإنتقاء في المجال الرياضي وطرائق إختيار الناشئين الموهوبين في المجال الرياضي .

4-1- الإنتقاء الرياضي :

4-1-1- مفهوم الإنتقاء في المجال الرياضي :

أ- لغة:

إنتقى الشيء، إختاره، إنتقى العظم، أخرج مخه (قاموس المعاني ص 89)

ب- إصطلاحاً:

هو عملية إنتقاء العناصر من بين الناشئين الرياضيين ممن يتمتعون بإستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي أي إختيار من تتوافر لديهم الصلاحية ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط. (مفتي، 2002، ص 303)

ويعرفه حلمي نبيل العطار (1988) بأنه عبارة إنتخاب أفضل العناصر ممن لديهم الإستعداد والميل والرغبة لممارسة نشاط معين. (حسن حسين، 1997، ص 78)

و يعرفه فرج بيومي (1998) بأنه إختيار أفضل العناصر من الأعداد المتقدمة للإنضمام لممارسة لعبة رياضية مع التنبؤ بمدى تأثير العملية التدريبية الطويلة مستقبلاً على تنمية تلك الإستعدادات بطريقة تمكن هؤلاء اللاعبين من الوصول إلى أعلى مستويات الأداء في هذه اللعبة. (طه، 2002 ص 66)

ويعرفه زكي محمد بأنه " عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ وما يمكن أن يحققه من نتائج . (زكي محمد، 2006، ص 232)

ويعرفه صبحي أحمد بأنها "عملية يتم من خلالها إختيار أفضل اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة، فالإنتقاء يعتبر جوهر العملية التربوية والتدريبية لما يحمله من أهمية بالغة في التحضير والتنبؤ لمستقبل العينة المختارة في هذا النوع من الرياضة، حيث يتم هذا الإنتقاء على أساس الإمكانيات البدنية والتقنية والإجتماعية والنفسية والفسولوجية والتربوية. (صبحي أحمد، 2013، ص 229)

4-1-2- أهداف الإنتقاء في المجال الرياضي:

في الوقت الحاضر يستخدم الإنتقاء إستخدامات واسعة في المجال الرياضي فهو يستخدم في تكوين الفرق الرياضية المحلية والقومية والمنتخبات وتوجيه اللاعبين وإعداد أبطال المستقبل، وتوجيه عمليات التدريب ويمكن تحديد أهم الأهداف الأساسية للإنتقاء فيما يلي:

- الإكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية وهم الناشئين من ذوي الإستعدادات العالية التي تمكنهم من الوصول إلى المستويات العليا من الأداء في مجال نشاطهم والتنبؤ بما ستؤول إليه هذه الإستعدادات في المستقبل.

- توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم وإتجاهاتهم وإستعداداتهم بهدف الترويح و الإستفادة من وقت الفراغ ويمثل الوصول إلى المستويات العالية من الأداء هدفاً ثانوياً بالنسبة لهؤلاء.

- تحديد الصفات النموذجية (البدنية، النفسية، المهارية والخططية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة أي تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في الرياضي حتى يحقق التفوق في نوع معين في النشاط الرياضي وقد أمكن في السنوات الأخيرة وضع نماذج لأفضل الرياضيين من خلال دراسة وتحليل حالات اللاعبين الموهوبين.

- تكريس الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل.

- توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للرياضي في ضوء ما ينبغي تحقيقه.

- تحسين عمليات الإنتقاء من حيث الفاعلية و التنظيم. (عبد الجبار، 2017 ، ص 159)

4-1-3- المبادئ و الأسس العلمية لعمليات الإنتقاء الرياضي:

أ- الأساس العلمي للإنتقاء:

إن صياغة نظام الإنتقاء لكل نشاط رياضي على حدة، أو لمواقف تنافسية معينة نحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص، والقياس التي يمكن إستخدامها في عملية الإنتقاء حتى نضمن تقادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

ب- شمول جوانب الانتقاء:

إن مشكلة الإنتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومتشعبة الجوانب فمنها الجانب البدني والمرفولوجي والفسيولوجي والنفسي ، ولا يجب أن تقتصر عمليات الإنتقاء على مراعاة جانب دون آخر، فعند تقدير صلاحية اللاعب يجب الإنطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تتضمن كافة جوانب الإنتقاء.

ت- إستمرارية القياس و التشخيص:

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ العامة لعملية الإنتقاء في المجال الرياضي حيث لا يتوقف عند حد معين وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي تلك الدراسة تجري بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي.

ث- ملائمة مقاييس الإنتقاء:

إن المقاييس التي يعتمد عليها تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل حيث أن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في إرتفاعها أو إنخفاضها، تظهر مرتبطة مرحليا بتغيير ما يتطلب منه من حيث إرتفاع أو إنخفاض حلبة المنافسة الرياضية سواء في الداخل أو خارج الوطن.

ج- القيمة التربوية للانتقاء :

إن نتائج الفحوص لا يجب الإستفادة منها في عملية إنتقاء الرياضيين الأفضل إستعدادا وموهبة فحسب، إنما يجب إستخدامها كذلك في تحسين ورفع فاعلية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الاحمال، وكذا تحسين ظروف و مواقف المنافسات...الخ.

ح- البعد الإنساني للانتقاء :

إن إستخدام الأسلوب العلمي في عمليات الإنتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية البدنية والنفسية التي قد تفوق قدراته وطاقاته أحيانا ، فضلا عن حمايته من الشعور بالإحباط وخيبة الأمل الناتجة عن الفشل المتكرر، الذي يتعرض له في إختيار نوع النشاط الرياضي الذي لا يتناسب مع إستعداداته وقدراته.

خ- العائد التطبيقي للانتقاء :

حتى يتحقق العائد التطبيقي للانتقاء المطلوب، يجب أن يكون الإجراءات الخاصة بعمليات الإنتقاء إقتصادية من حيث الوقت و المال الذي ينفق على الأجهزة والأدوات حتى يمكننا بذلك إستمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوصيات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات. (مزاري ، 2013ص 95-96)

4-1-4- مراحل الإنتقاء في المجال الرياضي :

إن عملية الإنتقاء الرياضي يجب أن ينظر إليها نظرة عامة شاملة في ضوء الأسس التربوية والطبية والفسولوجية والإجتماعية، وفي الأونة الأخيرة نجد أن معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الرياضة قد إتجهوا بدراستهم العلمية والعملية في الخوض في هذه الأسس، حتى يتسنى لهم معرفة مدى إسهام هذه الأسس في إنتقاء الناشئين ،منهم من إتجه بأبحاثه ودراساته الى الناحية الوظيفية والتشريحية لمعرفة مدى إسهامها في النشاط وكيفية إستغلالها في إنتقاء الرياضيين الناشئين، كذلك منهم من إتجه بأبحاثه الى تقرير نمو الصفات البدنية والفنية ومعرفة تأثير ممارسة النشاط الرياضي عن هذه الصفات ،ومن خلال هذا فان مراحل الإنتقاء لها إتجاهين أساسيين هما :

أ- الاتجاه الأول :

يؤكد على الإنتقاء في ضوء نتائج الإختبارات الأولية على أساس إمكانية إثبات قدرات الفرد لفترة زمنية ممتدة من 10 - 15 سنة مستقبلا، خاصة وأن بعض البحوث أثبتت وجود علاقة إرتباطية دالة بين نتائج بعض الإختبارات الأولية في الإنتقاء ونتائج الناشئ في أداء بعض المهارات الرياضية .

ب- الإتجاه الثاني :

يؤكد على كون عملية الإنتقاء مستمرة وتشمل جميع مراحل الإعداد الرياضي الطويل المدى ، والإتجاه الغالب في الوقت الحالي هو تقسيم عمليات الإنتقاء الى ثلاث مراحل رئيسية، لكل مرحلة أهدافها

ومتطلباتها والمؤشرات التي يعتمد عليها في التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ، مع الأخذ في الاعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة و إنما يعتمد كل منهما على الآخر .

ويلاحظ أن الإتجاه الثاني أكثر دقة من الأول، ويعتبر أكثر موضوعية من الإعتماد على الإتجاه الأول فقط، ونظرا لأنه يعتبر الإتجاه السائد حاليا . (زكي محمد ، 2006، ص232)

- حيث أنه وغالبا أو في العادة ما يتم إنتقاء الرياضيين من خلال الأربع مراحل التالية :

أ- المرحلة الأولى: الإنتقاء الأولي:

- الفرز الأولي للناشئين الموهوبين في النشاط الرياضي بشكل عام.
- أداء عدد من القياسات الأولية وخاصة الفحوصات الطبية.
- التعرف على ظروف الناشئ النفسية والاجتماعية.
- الميل إلى إشراكه في أكثر من نشاط لإكتشاف توجهاته .

- مدة هذه المرحلة تختلف وفق الأهداف و نوعية الرياضة المختارة.

ب- المرحلة الثانية (الإنتقاء التخصصي أو التوجيهي): و فيها يجري:

- تصعيد الناشئين الذين تم إنتقائهم من المرحلة الأولى.
- التركيز على الإختبارات و القياسات بكافة أنواعها.
- الإتجاه نحو الرياضة التي تتناسب وقدرات وميول اللاعب.

- التركيز على العمليات وبرامج التدريب. (نايف، 2012، ص73)

ت- المرحلة الثالثة (الإنتقاء التأهيلي) :

كما يطلق عليها البعض مرحلة التحديد أو التخصص (التخصص الرياضي)، التي تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد إنتهاء المرحلة الثانية من الإنتقاء والتدريب، وكذلك إنتقاء الناشئ الأكبر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، كما يرى البعض بأن من الممكن في هذه المرحلة تحديد المركز أو التخصص الذي سوف يشغله الناشئ بعد دراسة طويلة ومستفيضة عن إمكانياته وقدراته التي يتمتع بها وهل يتفق ومتطلبات شغل هذا المركز أم لا وذلك في حالة الألعاب

الجماعية (ألعاب الكرة) . (زكي محمد، 2006، ص232)

ث- المرحلة الرابعة : (الإنتقاء النهائي/ المستويات العليا) و في هذه المرحلة يتم:

- تثبيت صفوة اللاعبين الذين تم إختيارهم من المرحلة الثانية.
- إجراء القياس والإختبارات المتقدمة على اللاعب مع متابعة وتطوير القياسات الصحية .
- تنفيذ الخطط و البرامج ذات المستوى العالي.
- التعمق في الإختبارات النفسية وبت روح المنافسة والرغبة في الوصول لمنصات التتويج.

- أي أن عملية الإنتقاء لا تكون من مرحلة واحدة فقط و إنما من ثلاث مراحل أساسية و ما يتبع كل مرحلة من جوانب فرعية أساسية وبهذا يلاحظ أن العملية تمت من البدايات البسيطة وصولا للمستويات العليا. (نايف، 2012 ص 73. 74)

4-1-5- مزايا الإنتقاء الرياضي بالأسلوب العلمي :

- إن إتباع الأسلوب العلمي في إنتقاء الموهوبين عدد من المزايا هي كمايلي :
- ان الإنتقاء بالأسلوب العلمي يقصر الوقت الذي يمكن أن يستغرقه الرياضي للوصول الى أفضل مستوى ممكن للأداء .
- إن الإنتقاء من خلال الأسلوب العلمي يساعد المدربين في العمل مع أفضل الخامات المتوفرة من الناشئين.
- إن إنتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي يمكن أن يوفر الفرصة للعمل مع مدربين أفضل .
- إن الإنتقاء بالأسلوب العلمي يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول الى المستويات العالية.
- إن درجة تجانس الناشئين الموهوبين تكون واحدة تقريبا مما يحفزهم مع تقدم مستويات الأداء .
- أن إنتقاء الناشئين من خلال الأساليب العلمية يعطيهم الثقة أكبر حيث يؤثر ذلك إيجابيا في التدريب والأداء . (صبحي أحمد، 2012، ص232)

4-1-6- أنواع الإنتقاء في المجال الرياضي:

يمكن تقسيم أنواع الإنتقاء إلى ما يلي:

- الإنتقاء لغرض التوجيه إلى نوع معين من النشاط الرياضي المناسب الناشئ.
- الإنتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة وفي هذا النوع يكون للدراسات النفسية لأعضاء الفريق أهمية كبيرة.
- الإنتقاء للمنتخبات القومية من بين الرياضيين ذوي المستويات العليا.(عبد الجبار 2017، 159)
- أما صبحي أحمد فقد قسم الإنتقاء في المجال الرياضي الى:
- أ- الإنتقاء الميداني : هذا النوع يأخذ وقتا طويلا من الإختيار والمراقبة والمتابعة لعروض ونشاطات الرياضي سواء كان ذلك أثناء التدريب او المباريات، ومن عيوب هذا النوع أنه يعطي الضمان الأكبر والدقة العالية لكفاءة وقدرة اللاعب الدائمة وهذه العيوب يمكن الكشف عنها وظهورها من خلال المباريات الأولى للرياضي .

ب- الإنتقاء التجريبي :

هذا النوع هو الأكثر إنتشارا يقوم به المدرب وهو عبارة عن بحث بيداغوجي محدد أو تقديري نتيجة الخبرة والتجربة للقيام بمعينة، فالمعينة تتطلب قسم كبير من الخبرة العلمية والنظرية بالنسبة للمدرب لمقارنة اللاعبين مع بعضهم وخاصة مقارنة لاعب مع اخر يعتبر نموذج مثالي في نوعية المعينة وتتطلب أيضا أسس علمية يستند عليها المدرب لإنتقاء اللاعبين ذوي القدرات العالية .

ج- الإنتقاء المركب :

يعتمد على التصنيف لنوع الفاعلية الجماعية التي تتطلب من الرياضي مميزات خاصة يمكن تحقيقها من خلال الإختبارات الرياضية التي تم إجرائها على اللاعبين ،إذ من الممكن أن تظهر بعض العناصر لم تحقق في الرياضي أثناء تنفيذ الإنتقاء بهذه الحالة فإنه يمكن التغاضي عن بعض هذه النواقص مؤقتا لأنه من الممكن تعويضها وتطويرها مستقبلا .(صبحي أحمد، 2013، ص233)

4-1-7- محددات الإنتقاء في المجال الرياضي :

أ- المحددات البيولوجية:

وتشمل الصفات المرفولوجية ، والعمر البولوجي، والعمر الزمني، والصفات الوراثية، والمكونات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية.

ب- المحددات النفسية:

وهي تشمل سمات الشخصية، والسمات الإنفعالية والميول والاتجاهات، والقدرات.

ت- المحددات الحركية و المعرفية:

وتشمل الإستعدادات الحركية العامة و الخاصة، القدرات المعرفية المتعددة.(يحي السيد، والحاوي،

2002 ص 39)

4-1-8- طرائق الإختبار للناشئين الموهوبين الرياضيين:

هناك ثلاث طرائق لإختبار في بحث أسلوب إختبار الموهوبين الرياضيين وكما يأتي:

- طريقة الإختبار الطبيعي.

- طريقة الإختبار الاصطناعي.

- طريقة الإختبار الصدفي.

أ- الإختبار الطبيعي:

يعد هذا الإختبار عملية تقديرية ذات هدف محدد تتماشى مع مصلحة المجتمع وتجرى دائما وبصورة منتظمة ويمكن تعريف الإختبار الطبيعي العقلاني كعملية بطيئة تخص التطور الإعتيادي لمواهب الرياضي منذ نعومة أظافره حتى الإعتراف به كرياضي.

ب- الإختبار الاصطناعي:

يستند هذا الإختبار إلى الإختبار الطبيعي لمرحلة معينة لكنه عبارة عن تسجيل بعض النتائج القيمة في مدة زمنية قصيرة نسبيا بجهد كثيف، و يؤدي الإختبار الاصطناعي إلى ترشيح بعض الرياضيين الذين لا يملكون الملامح النموذجية للفرد الرياضي المعني، والذين لديهم صفات أخرى ستساعدهم على إثبات كونهم رياضيين متفوقين، وبهذا يستعرض هؤلاء الرياضيين إلى تدريبات إصطناعية أو تدريبات في المختبر كما نسميها.

ج- الإختبار الصدفي:

يعد هذا الإختبار عملاً غير منتظم أو يكون منظم لإكتشاف المواهب في التربية الرياضية كما أن الإختبار الصدفي لا يطبق في الفروع الرياضية جميعها، إذ توجد بعض الفروع تسجل فيها أرقام قياسية وأكثر وهي عملية طويلة الأمر وأساسها (الإختبار الطبيعي). (شغاني، 2014، ص 150)

4-1-8- مبادئ إرشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين :

بعض المبادئ الإرشادية التي أشار إليها العديد من المتخصصين في مجال التدريب والانتقاء الرياضي لانتقاء الناشئين الموهوبين:

أ- المبدأ الأول :

هو ذلك المبدأ الذي يعتمد عليه إنتقاء الناشئين الموهوبين على أساس التنبؤ طويل المدى لأداء الناشئين

ب- المبدأ الثاني :

وهو المبدأ الذي يوضح أن عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين ليست غاية بل هي وسيلة لتحقيق الغاية الكبرى والمتمثلة في تنمية وتطوير المواهب في الرياضة لذا فالوصول الى المواهب يتضمن عدة عمليات منها إنتقاء المواهب.

ت- المبدأ الثالث :

هو المبدأ الذي ينادي بأن تكون عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين لها قواعد محددة موضوعة تكون هذه القواعد مرتبطة تماماً بالوراثة .

ث- المبدأ الرابع :

وهو المبدأ الذي يرتبط بالتخصصية إذ يجب أن يوضع في الإعتبار خلال عملية إنتقاء الناشئين الموهبة وبعض المتطلبات التخصصية الرياضية المطلوبة للإنتقاء لها .

ج- المبدأ الخامس :

وفيه نعتد على أن الأداء في رياضة متهدد المؤثرات وعلى هذا يجب أن تكون عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين أيضاً متعددة الجوانب.

ح- المبدأ السادس :

يجب أن يوضع في الإعتبار خلال عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين المظاهر الديناميكية ومن أمثلة ذلك:

- العناصر المؤثرة في القدرة على الأداء خلال المراحل السنية المختلفة .

- إن بعض متطلبات الأداء يمكن تمييزها من خلال التدريب والتطور. (زكي محمد، 2006، ص 240)

4-1-10- العلاقة بين الإنتقاء و التنبؤ في المجال الرياضي:

يشير عادل عبد البصير في هذه الجزئية إلى أن عملية إنتقاء اللاعبين في المراحل الأولى، تمكننا من التعرف على إستعداداتهم وقدراتهم البدنية، و بالتالي تحديد المستقبل الرياضي للناشئين ، فإذا كانت

إحتياجات لاعب كرة السلة تستلزم بالضرورة إنتقاء الناشئين طول القامة، فهل يعني ذلك أن الناشئين طوال القامة سيظلون في نفس موقعهم بالنسبة للطول بعد 10 سنوات مثلاً، أو الناشئين الذين يتم إختيارهم لرياضة معينة تحتاج إلى القوة العضلية كأساس لممارستها فهل سيظلون على مستواهم بعد فترة زمنية معينة مستقبلاً، وهل هذا يعني أن نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة يتغير أم يظل ثابتاً، وقد أشارت نتائج الكثير من الدراسات أن عامل الثبات يتحقق في بعض الصفات البدنية، بينما لا يتحقق في صفات أخرى. (يحي السيد، والحاوي، 2002 ص 41)

4-1-11- علاقة الإنتقاء بالتصنيف :

التصنيف له أهداف عدة أهداف من أهمها تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات تنظم لهم برامج خاصة بهم وهذا يحقق عدة أغراض هي :

- زيادة الإقبال على الممارسة فوجود الناشئ داخل مجموعة متجانسة يزيد من إقباله على النشاط، وبالتالي يزداد مقدار تحصيله في هذا النشاط .
- زيادة درجة التنافس إذ أن مستويات الأفراد أو الفرق سيزداد تبعاً لذلك التنافس بينهم ،فالمستويات شديدة التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس والإستسلام .
- العدالة بحيث أنه كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية .

- الدافعية فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق في المنافسة .
- نهج التدريب فإذا كانت المجموعة متجانسة فإن عملية التدريب تكون أسهل وأنجح عما إذا كانت المجموعة متباعدة من حيث القدرات البدنية. (صبحي أحمد ، 2012، ص 243)

4-1-12- نماذج مختلفة لعملية الإنتقاء في المجال الرياضي :

❖ نموذج هارا :

نموذج الإنتقاء الرياضي للموهوبين حسب رأي هارا يتم عن طريق مرحلتين أساسيتين هما :

- أ- المرحلة العامة : وفيها ينتقى الموهوبين من خلال قدراتهم الرياضية بشكل عام .
- ب - المرحلة التخصصية :

وفيها ينتقى الموهوبين من خلال القدرات التخصصية، ويجب أن تتم عملية الإنتقاء طبقاً لمؤشرات محددة هامة موجودة في أداء المستويات الرياضية العالية للنشاط الرياضي التخصصي ،وهذه العناصر يجب عند وضعها وضع عنصر الوراثة في الاعتبار .

❖ نموذج جيمبل :

وقد إقترح جيمبل وهو عالم ألماني مجموعة من الخطوات لعملية الإنتقاء والمتمثلة في :

- تحديد العناصر الفسيولوجية والبدنية التي تأثر في الأداء الرياضي في عدد كبير من أنواع الرياضة .

- إجراء الاختبارات الفسيولوجية والمورفولوجية والبدنية في المدارس ثم الإعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ أو ناشئة .

- تنفيذ برنامج تدريبي تعليمي للرياضة المعنية يتراوح زمنه ما بين 12 - 24 شهر ويتم خلال ذلك إخضاع الناشئ أو الناشئة للاختبارات ورصد وتحليل تقدمهم وتتبعه .

- في نهاية البرنامج التعليمي يتم إجراء دراسة تنبؤية لكل ناشئ أو ناشئة وتحديد احتمالات ناجحة مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الإيجابية والسلبية التي إتضحت من تلك الدراسة .

❖ نموذج جونز وواطسون :

حيث أشار جونز وواطسن بأنه يمكن التنبؤ بأداء الناشئين مستقبلا إعتمادا على المتغيرات النفسية أولا ثم بعد ذلك باقي العناصر الأخرى كالبدنية والمهارية وغيرها، ولكنهما لم يقدمنا لنا نموذج للانتقاء في حين قدما إقتراحا بعدة خطوات وهي كما الاتي :

- تحديد هدف الإنتقاء

- إختيار العناصر التي سيتم من خلالها الإنتقاء

- إجراء التنبؤ من خلال نماذج الأداء والتأكد من قوتها

- تطبيق النتائج و التأكد من قوة التنبؤ من خلال تفاصيل الأداء بواسطة التحليل المتعدد. (زكي محمد،

2006، ص248)

4-2- المرحلة العمرية (17 - 19) سنة :

4-2-1- تعريف المرحلة العمرية (17 - 19) سنة :

أ- لغة:

قال ابن منظور في (لسان العرب) في مادة رهق : ومنهم قولهم: غلام مراهق، أي مقارب للحلم، ولراهق الحلم أي قاربه، ويقال طلبت فلانا حتى رهقته، أي دنوت منه، و يعني هذا أن المراهقة كلمة مشتقة من فعل رهق، بمعنى قارب فترة الحلم و البلوغ وقد تدل المراهقة على العظمة والقوة والظلم.(ابن منظور،2003)

- المراهقة لغة من الرهق وهي الخفة والحدة والعجلة والمقاربة، وتعني كذلك السرعة والحركة والاضطراب وفي الحديث الشريف " إن في سيف خالد رهقا " أي عجلة (لسان العرب)، وراهق الغلام فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، و يقال جارية مراهقة". (كاظم، 2008، ص26)

ب- إصطلاحاً:

"المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها". (خليفة، 2008، ص 115)

"هي مرحلة إنتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين (أي بين 11-21 سنة)". (العمرية، 2011، ص 187)

- ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد عبر فترة المراهقة، و تستغرق هذه الفترة حوالي ثماني سنوات من عمر الإنسان (11-18 سنة تقريبا) و يحدث خلال هذه الفترة تغيرات إنمائية لا تقتصر ووقائعها ومظاهرها على الجانب الجسمي فقط، بل تمتد هذه التغيرات ويتسع نطاقها بحيث تتناول الجوانب النفسية والاجتماعية أيضا". (راتب، 1999، ص 131)

- وتعرف بأنها مصطلح وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج إنفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ،ويكون قد إقترب من النضج العقلي، والجسدي ،والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد، وبذلك المراهق لا طفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين. (الجسماني، 1994، ص195)

4-2-2- مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ،وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون الى مراحل ،هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ،ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الإختلاف

فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة الى ثلاث مراحل :

أ- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15) سنة تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، الفيزيولوجي، العقلي، الإنفعالي، و الإجتماعي ، فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وهناك من يتقبلها بفخر وإعتزاز وإعجاب، فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بالتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه، والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه .

ب- المراهقة الوسطى (15 - 19) سنة :

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية الى المرحلة الثانوية، حيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والإستقلال والميل الى تكوين عاطفة مع حنين اخر، وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الإجتماعي، الإنفعالي ، الفيزيولوجي، والنفسي لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة، فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي و الإهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند متعلمي الثانوية بإختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر و إنسجاما وملائمة .

ت- المرحلة المتأخرة (19 - 22) سنة :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة الى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين، فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمته التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، و ظروف البيئة الإجتماعية والعمل الذي يسعى اليه، كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة و يزداد إدراكه للمفاهيم والقيم الأخلاقية المثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل و السرعة في القراءة على جميع المعلومات والإتجاه نحو الإستقرار في المهنة المناسبة له. (محبوبي، 2013، ص 113)

4-2-3- أنواع المراهقة :

أ- مراهقة سوية أو مكيفة:

خالية من المشكلات و الصعوبات، و تتسم بالهدوء والميل إلى الإستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الإنفعالية السلبية وتتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحسن و النفتح.

ب- مراهقة إستجابية:

حيث ينسحب المراهق فيها من مجتمع الأسرة و مجتمع الأقران، و يفضل الإنعزال والإنفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته، وهي معاكسة للمراهقة المكيفة السوية.

ت- مراهقة منحرفة:

يتميز فيها المراهق بالإنحلال الخلقي والإنهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع أراء الآخرين.

ث- مراهقة عدوانية :

حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه، وعلى غيره من الناس والأشياء ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع، وعدم التكيف، و التحلي بالصفات الأخلاقية.(قاصد، 2011، ص 47 - 48)

4-2-4- خصائص المرحلة العمرية (17 - 19) سنة :

تتميز مرحلة المراهقة بالنمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية، والتقدم نحو كل من النضج الجسمي والنضج الجنسي، والنضج العقلي، والنضج الانفعالي والتطبيع الإجتماعي وإكتساب المعايير السلوكية الإجتماعية، والإستقلال الإجتماعي وتحمل المسؤولية وتكوين علاقات إجتماعية جديدة، والقيام بالإختبارات وإتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج وتحمل المسؤولية وتوجيه الذات، من خلال التعرف على قدراته وإمكاناته من التفكير وإتخاذ قراراته بنفسه والتخطيط لمستقبله، وتشير البحوث والدراسات إلى أشكال وصور متعددة للمراهقة بتباين الثقافات وتختلف بإختلاف الظروف والعادات الإجتماعية التي يقوم بها المراهقون في مجتمعاتهم. (ملحم 2004، ص 342) ، وتتميز مرحلة المراهقة عن باقي مراحل الحياة في مجموعة من الخصائص والتي من بينها:

أ- النمو الجسمي:

" في هذه المرحلة يكون نمط الجسم قد بلغ أقصى طولاً مع إزدياد النمو عرضاً بشكل ملحوظ، وهنا تظهر علامات الشباب في بنية الجسم و جمال القوام لدى البنات، وهنا ترتبط التغيرات الجسمانية والفسيولوجية إرتباطاً مع التغيرات الإجتماعية ، والإنفعالية والعقلية التي يمر بها الفرد، وهنا يكون الإختلاف بين الجنسين في هذه المرحلة واضحاً و ظاهراً، ففي هذه المرحلة يختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجل من الأشكال النوعية، و حجمها أكبر و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهون، أما في المرأة فتكون سعتها الحيوية أقل، ونلاحظ أن قدرة المراهق في هذه المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم والإختيار والثقة بالنفس، والإستقلالية في التفكير، و الحرية والاستكشاف". (ابراهيم، 2002، ص 68).

ب- النمو الإجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الإجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانه من المجتمع، وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة، كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الإجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي أو الأحزاب، أو الجمعيات على إختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالإنتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة، أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك، ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي و ذاته الجسمية من أجل جذب إهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل إجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله. (خوري، 2000، ص 111)

ت- النمو الإنفعالي:

يمكن رصد العلامات المتعلقة بالنمو الإنفعالي للمراهق من خلال هذه العمليات:

- تأثر المراهق بأصدقائه بحيث يصير أكثر إيجابيا في حين أن تأثيره بوالديه يصير أكثر سلبية ومع ذلك يصير أكثر إقترابا من والديه.
- ينشغل المراهق بالكيفية التي يرد بها ذاته وبالكيفية التي يشعر بها نحو هذه الذات.
- ثمة مشكلات إنفعالية يواجهها بعض المراهقين مثل: إنخفاض تقدير الذات، القلق، الضغط، الإدمان التهيؤ للنقد والرفض، الشعور بأنه صعب وبشع في المواقف الإجتماعية .
- يكون المراهق عرضة للإدمان و تكوين الهوية.
- عنف الإنفعالات و المبالغة في الردود.
- الحب وهو من أهم الخصائص الإنفعالية فالمراهق يحب الآخرين ويحتاج إلى حبهم ويظهر هذا الميل للجنس الآخر.
- الغضب و الثورة و التمرد على مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع، ويزداد هذا السلوك في حالة وجود شعور لعدم تقبل المراهق والموافقة على سلوكه، وإنكاره والرغبة منه في الإستقلال. (عشاوي، 2015، ص 81)

ث- النمو العقلي المعرفي:

يرى الكثير من علماء النفس أن التطور في النمو الجسمي عند المراهقين بصحبه نمو هائل نوعي بنفس القدر، وإن كان أقل وضوحا في القدرات العقلية و المعرفية ، ولذلك يعتبرون المراهقة فترة نمو عقلي معرفي، وفقا لنظرية " بياجيه Piaget" فالنمو العقلي المعرفي يتميز بخطين من النشاط العقلي هما: العمليات الحسية في الطفولة المتأخرة، و العمليات المجردة الشكلية في المراهقة و التي تتسم بدرجة من المرونة والضبط في العمليات العقلية. (سليم، 2002، ص 402)

- ومن التطبيقات التربوية التي من شأنها زيادة وتحسين النمو العقلي في مرحلة المراهقة مايلي:
- وضع خطة لتنسيق ما تقدمه وسائل الثقافة والإعلام المختلفة من النشاط تربوي وإجتماعي ورياضي في حياة المراهقين وتوجيه سلوكهم عن طريق الجامعات والمعاهد والمؤسسات الأخرى.
 - تنمية القدرات العقلية عند المراهقين على أن يفكروا لأنفسهم تفكيراً مستقلاً بدلاً من أن نفكر لهم كذلك البحث عن وسائل إستخدام قدرات وطاقات الشباب إلى أقصى حد يتيح لهم إستغلال هذه الطاقات وإتاحة فرص الإستكشاف و الابتكار.
 - تنمية الإتجاه السليم نحو الجنس الآخر و أن الصداقة و العلاقات بين الجنسين أمر طبيعي و إنما تحتاج إلى قدر من النضج و المسؤولية.
 - تزويد المراهقين بالمعايير الإجتماعية والقيم الأخلاقية ولتعاليم الدينية والجوانب النفسية المتعلقة بالسلوك الجنسي لأي خطوة العلاقات غير الشرعية وغيرها.
 - تكوير أسلوب التعليم بحيث يدرّب الطلاب على إستخدام الأسلوب العلمي في التفكير.
 - تنظيم برامج علاجية لتصحيح أي تخلف في أي مظهر من مظاهر النمو الجسمي و العقلي. (زغير، 2010، ص 262 - 263)

4-2-5- العوامل المؤثرة في المرحلة العمرية (17 - 19) سنة وعلاجها:

أ- العوامل المؤثرة في المرحلة العمرية (17-19) سنة :

- مرور بعض المراهقين بخبرة شاذة مريرة أو صدامهم بصدمات عاطفية عنيفة.
- إنعدام الوقاية الأسرية أو إتخاذ لها أو التدليل الزائد للمراهق.
- القسوة الشديدة في معاملة المراهقين في الأسرة وتجاهل رغباتهم وحاجات نموهم.
- الصحبة السيئة مع الجيران أو مع الأقران في المدرسة.
- التأخر الدراسي وإرتباطه بضعف القدرة العقلية وإهتمام المدرسة بالتحصيل فقط.
- الحالة الإقتصادية السيئة.
- يؤثر الدور الإجتماعي في مفهوم الذات حيث تنمو صورة الذات خلال التفاعل الإجتماعي وذلك أثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية.
- وسائل الإعلام وغيرها من العوامل المؤثرة في النمو الإجتماعي.
- التنشئة الاجتماعية والتطبيع الإجتماعي للمراهق سواء ذلك في الثقافة المادية والثقافة غير المادية والتراث الثقافي و الخبرات الثقافية و تشمل الثقافة عناصر مثل: العلم، و التكنولوجيا، و الإيمان و القيم و الفن والأخلاق و الإقتصاد و السياسة و أنماط الحياة السائدة في المجتمع... الخ. (زغير 2010، ص 266-267).

ب- علاج العوامل المؤثرة في المرحلة العمرية (17-19) سنة:

يكون العلاج نحو المراهق والأباء ينما حينما يكون أساس المشكلة كامنا في العلاقات العائلية ويحسن مناقشة أسباب الجنوح مناقشة صريحة مع الأخصائي النفسي أو الاجتماعي أو الطبيب النفسي، مما يساعد الجانح كثير بأن هناك من يحاول دراسة الموقف ويحاول أن ييسر له الأمور، ومن اللازم توفير المنافذ الاجتماعية السليمة للمراهق في إشراكه في النوادي الرياضية، مما يساعد المراهق أيضا على وضع نظام سليم يوفر له قواعد خاصة وأسلوبا جادا يهدف إلى النظام الذاتي لا النظام المفروض من الخارج، كذلك يمكن للمعلم أن ينفي في المراهق الشعور بالمسؤولية ويكون عنده القيم والمثل والأخلاق السليمة ويعينه على التكيف مع الجماعات المرضية، وقد يقتصر علاج الجانح على مجرد إظهار الثقة به وإعطائه بعض المسؤوليات، فيساعده ذلك على الإحساس بأنه شخصية ذات قيمة، فيتغلب على إحساسه بالنقص. (زغير، 2010، ص 268-269).

4-2-6- الممارسة الرياضية و علاقتها بالمرحلة العمرية :

تشير النتائج والبحوث المعنية بالدراسة دوافع مشتركة أو الإنسحاب من الرياضة و خاصة الأطفال والمراهقين إلا أن تلك الدوافع تتميز بالتعدد والتنوع، ومن أمثلة عن الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة في الرياضة، الرغبة في تحقيق الإستمتاع، والمشاركة وإكتساب الأصدقاء وتحسين وتطوير مهاراتهم والإرتقاء والتقدم بمستوى اللياقة البدنية وتحقيق خبرات النجاح والتفوق، وقد إستطاع كل من " ويس " و"بينلشكوف" 1899 تصنيف أسباب المشاركة النشء في الرياضة إلى فئات أربعة هي: الكفاية، و الإنتماء و اللياقة و الإستمتاع. (دمان 2004، ص100)

خلاصة :

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يتضح جليا أن مرحلة المراهقة من أصعب مراحل النمو التي يمر بها الإنسان نظرا لإرتباطها بمجموعة من التغيرات التي تمس مختلف الجوانب والتي من بينها تغيرات على المستوى العقلي والمستوى الوجداني والاجتماعي، بالإضافة كذلك الى تغيرات بيولوجية وفزيولوجية والتي تؤثر بشكل كبير على نفسية المراهق وكذلك على علاقاته مع محيطه الخارجي، ولهذا وجب مراعاة هذه التغيرات أثناء العملية التدريبية وتكييف البرامج التدريبية مع خصائص هذه المرحلة العمرية، بالإضافة الا أنه تم التطرق كذلك إلى موضوع الإنتقاء الرياضي من خلال إبراز دوره في تحقيق النتائج الرياضية، وتحديد طرائق إختيار الناشئين الموهوبين الرياضيين، بالإضافة الى الإشارة الى أن عملية الإنتقاء في المجال الرياضي هي عملية مصاحبة لعمر الرياضي بصورة مستمرة ودورية من خلال إبراز أنواع الإنتقاء في المجال الرياضي، وقد تم التوصل كذلك إلى أن عملية الإنتقاء الرياضي هي عملية ديناميكية طويلة الأمد تنقسم إلى مراحل كل مرحلة أهدافها ومتطلباتها والمؤثرات التي تعتمد عليها.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية البحث

تمهيد :

إن طبيعة الإشكالية المطروحة في هذه الدراسة تستوجب على الباحث تحديد الإطار الميداني وهذا من أجل معرفة والكشف عن أثر الإنتقاء وفق أسس قدرات بدنية على إتقان بعض المهارات الخططية لدى لاعبي كرة اليد، وكذلك إثبات صحة فروض الدراسة أو نفيها، وهذا لن يكون الا عن طريق تتبع خطوات وإجراءات البحث الميداني من أجل المساهمة في إثراء الموضوع والتحكم فيه والمتمثلة في الإجراءات العملية المستخدمة في جمع وتحليل بيانات الدراسة، من حيث المنهج والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث وعينة الدراسة، والأداة المستخدمة في جمع المعطيات، وطريقة بنائها، بالإضافة إلى الخصائص السيكمترية التي تتمتع بها (الصدق والثبات والموضوعية)، وإجراءات تطبيق الأدوات وكيفية جمع المعطيات، ثم التطرق إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج

5-1- الدراسة الإستطلاعية:

"هي تلك الدراسة التي تهدف إلى إستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث بدراسة والتعرف إلى أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي". (عبد المجيد، 2000، ص 36)

ومن خلال هذا فإن الدراسة الإستطلاعية هي عبارة عن مرحلة أولية و تمهيدية للدراسة الأساسية، فقد تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة تشمل 07 لاعبين للفئة العمرية (17- 19) سنة للموسم الرياضي (2017-2018) بتاريخ 10 نوفمبر 2018 بالقاعة متعددة الرياضات ببلدية بوقاعة ولاية سطيف ، بحيث أن هذه العينة كانت خارج عينة البحث ومطابقة للشروط العمرية لعينة البحث والتي تم إستبعادها فيما بعد من التجربة الأصلية، وقد كان الهدف من الدراسة الإستطلاعية هو:

- ✓ التعرف على مدى ملائمة الإختبارات المقترحة على عينة الدراسة .
- ✓ التعرف على مدى صلاحية المكان والأدوات المستعملة في التجربة الرئيسية.
- ✓ التعرف على مختلف المعوقات التي تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة.
- ✓ التأكد من الشروط والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- ✓ التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد وتدريبهم على إستخدام الأدوات والأجهزة.

5-2- منهج الدراسة :

يتم اختبار المنهج طبقا لطبيعة البحث، فمنهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة حيث أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد إختيار المنهج المتبع، وحسب الموضوع فقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذوات القياس البعدي والقبلي لأنه أفضل المناهج التي تتناسب مع طبيعة الموضوع، والذي يعرف بأنه " ذلك المنهج الذي يتركز على التجربة والإختبار الميداني مسترشداً بوسيلة الملاحظة، ومستندا على إستعمال الأدوات والأجهزة والطرائق العلمية الحديثة بهدف إبراز أي علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات في إطار محكم الضبط والتنظيم للأدلة والبراهين". (سلوم ،و جاسم، 2014، ص145)

5-3- متغيرات الدراسة :

❖ المتغير المستقل:

" هو كل العناصر التي يسعى الباحث إلى تأكيد علاقتها بالظاهرة التي يدرسها و تأثيراتها في هذه الظاهرة". (السعدني ، 2010، ص 220)، وحسب طبيعة موضوع الدراسة فإن المتغير المستقل يتمثل في " الإنتقاء على أسس قدرات بدنية ".

❖ المتغير التابع:

" هو كل المتغيرات التي تتجسد أو تتغير أو تختفي بسبب المتغيرات المستقلة". (السعدني، 2010، ص 221)، وحسب طبيعة موضوع الدراسة فإن المتغير التابع فيتمثل في " بعض المهارات الخطئية الأساسية في كرة اليد " .

5-4- مجتمع وعينة الدراسة :

5-4-1- مجتمع الدراسة :

عرفه بأنه "جميع الأفراد والأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث " . (ذوقان، 2013، ص 96)، ومن خلال طبيعة الموضوع فإن هذه الدراسة تشمل لاعبي رابطة سطيف لكرة اليد - الجزائر للفئة العمرية (17-19) سنة للموسم الرياضي (2017-2018) والبالغ عددهم (103) لاعبا .

5-4-2- عينة الدراسة:

تعتبر عملية إختيار العينة عملية حاسمة وأساسية في البحث العلمي، فهي تحدد وتؤثر على جميع خطوات البحث، " فالعينة هي مجموعة جزئية مميزة منتقاة من مجتمع الدراسة فهي مميزة من حيث أن لها نفس خصائص المجتمع، و يتم إنتقاؤها من مجتمع الدراسة وفق إجراءات وأساليب محددة " (سعد التل، 2007، ص 96-97)، وتعرف كذلك بأنها " إنتقاء مجموعة من الأفراد لدراسة معينة تجعلهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالإختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له". (إخلص ،و باهي، 2000، ص 129)

- ونظرا لطبيعة البحث سيتم إختيار العينة من الفرق التابعة للرابطة الولائية سطيف لكرة اليد، للفئة العمرية (17- 19) سنة . سطيف الجزائر- و قد أعتمد في إختيار أفراد الدراسة على الطريقة غير العشوائية القصدية وهي " العينة التي يتعمد الباحث فيها أن تتكون من وحدات معينة إعتقادا منه أنها تمثل المجتمع الأصلي خير تمثيل ". (عوض ،و خفاجة، 2002، ص 196)، وقد بلغ عدد أفراد العينة المختارة (28) لاعبا موزعين بالتساوي على قسمين تم إنتقائهما وفق أسس قدرات بدنية حسب مركز كل لاعب في كرة اليد، (14) لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية (فريق الترجي الرياضي بوقاعة)، و (14) لاعبا يمثلون المجموعة الضابطة (فريق المجمع الرياضي السطايفي).

5-4-2-1- تجانس وتكافؤ مجموعتي الدراسة :

5-4-2-1-1- تجانس مجموعتي الدراسة :

لكي يتأكد الباحث من تجانس لاعبي مجموعتي البحث (مجموعة ضابطة ،ومجموعة تجريبية) فيما بينهما، قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والقيمة الإحصائية لكل قدرة من القدرات البدنية المحددة في هذه الدراسة .

- الجدول رقم (03) يوضح تجانس بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية من حيث بعض القدرات البدنية الأساسية في كرة اليد:

المتغيرات الإحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القيمة الإحصائية t (sig)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
السرعة (الثانية)	5,38	0,079	5,33	0,10	0,15
القوة الانفجارية للذراين (المتر)	4,61	0,17	4,71	0,17	0,17
القوة الانفجارية للرجلين (سم)	38,30	2,58	38,04	2,96	0,81
الرشاقة (الثانية)	10,27	0,24	10,29	0,23	0,80
التحمل الدوري التنفسي (الدقيقة)	4,42	0,11	4,38	0,11	0,44

- يوضح الجدول رقم (03) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، والقيمة الإحصائية لكل قدرة من القدرات البدنية المحددة في هذه الدراسة والتي يمكن من خلالها على تجانس مجموعتي البحث (المجموعة الضابطة، المجموعة التجريبية) من عدمه، فبالنسبة لعنصر السرعة فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5,38) وبانحراف معياري (0,079)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (5,33) وبانحراف معياري (0,10)، وقد بلغت القيمة الإحصائية لمجموعتي الدراسة في عنصر السرعة (0,15) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) بدرجة حرية (26)، أما في عنصر القوة الانفجارية للأطراف العلوية فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4,61م) وبانحراف معياري قدر (0,17)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (4,71) وبانحراف معياري (0,17)، وقد بلغت

القيمة الاحتمالية لمجموعتي الدراسة في عنصر القوة الانفجارية للأطراف العلوية (0,17) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) بدرجة حرية (26)، أما في عنصر القوة الانفجارية للأطراف العلوية فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (38,30) وبانحراف معياري (2,58)، وفي المجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي (38,04) وبانحراف معياري (2,96)، وقد بلغت القيمة الاحتمالية لمجموعتي الدراسة في عنصر القوة الانفجارية للأطراف السفلية (0,81) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) بدرجة حرية (26)، أما في عنصر الرشاقة فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (10,27) وبانحراف معياري (0,24)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (10,29) وبانحراف (0,23)، بينما بلغت القيمة الاحتمالية لمجموعتي الدراسة في عنصر الرشاقة (0,80) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) بدرجة حرية (26)، أما في عنصر التحمل الدوري التنفسي فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4,42) وبانحراف معياري (0,11)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (4,38) وبانحراف معياري (0,11)، وقد بلغت القيمة الاحتمالية (0,44) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) بدرجة حرية (26).

- الإستنتاج :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) في بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة الانفجارية للأطراف العلوية، القوة الانفجارية للأطراف السفلية، الرشاقة، التحمل الدوري التنفسي)، ومنه يمكننا الحكم بأن مجموعتي الدراسة متجانستين في بعض القدرات البدنية.

5-4-2-1-2- تكافؤ مجموعتي الدراسة :

لكي يتأكد الباحث من تكافؤ لاعبي مجموعتي البحث (مجموعة ضابطة ،ومجموعة تجريبية) فيما بينهما، قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والقيمة الاحتمالية لبعض المهارات الخطئية الأساسية المعنى بها في هذه الدراسة .

الجدول التالي رقم (04) يوضح تكافؤ بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية من حيث بعض المهارات الخطئية الأساسية في كرة اليد :

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات الإحصائية	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
12,71	5,67	13,83	6,23	الدفاع ضد الممرر	المهارات الخطئية الدفاعية
13,83	3,60	15	3,40	الدفاع ضد المصوب	
12,50	1,51	14,83	2,71	الدفاع ضد الخداع	
17,42	7,59	17	6,34	التمرير ضد المدافع	المهارات الخطئية الهجومية
11,71	3,48	14,67	2,58	التصويب ضد المدافع	
10	3,57	11,50	3,27	الخداع ضد المدافع	

- يوضح الجدول رقم (04) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لبعض المهارات الخطئية الدفاعية والهجومية للاعبين كرة اليد للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والتي يمكن من خلالها الحكم على تكافؤ مجموعتي الدراسة في هذه المهارات من عدمها، فالنسبة للمهارات الخطئية الدفاعية نجد بأن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في مهارة الدفاع ضد الممرر قد بلغت (12,71 نقطة) وانحراف معياري (5,67)، بينما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في مهارة الدفاع ضد الممرر (13,83) وانحراف معياري (6,23)، أما في مهارة الدفاع ضد المصوب فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (13,83) وانحراف معياري (3,60)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (14,83) وانحراف معياري (2,71)، أما في مهارة الدفاع ضد المرواغة والخداع فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (12,5) وانحراف معياري (1,51)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (14,83) وانحراف معياري (2,71)، أما بالنسبة للمهارات الخطئية الهجومية فنجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في مهارة التمرير ضد المدافع (17,42) وانحراف معياري (7,59)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (17) وانحراف معياري

(6,34)، أما في مهارة التصويب ضد المدافع فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (11,71) وبإنحراف معياري (3,48)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (14,67) وبإنحراف معياري (2,58)، أما في مهارة الخداع والمراوغة ضد المدافع فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (10) وبإنحراف معياري (3,57)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (11,50) وبإنحراف معياري (3,27).

- الإستنتاج:

لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) في بعض المهارات الخططية الأساسية (المهارات الخططية الدفاعية، المهارات الخططية الهجومية)، ومنه يمكننا الحكم بأن مجموعتي الدراسة متكافئتين في بعض المهارات الخططية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد

5-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

يقصد بأدوات البحث الطرق التي يمكن التحقق من خلالها على جودة البحث، ولهذا فقد إعتد الباحث على مقياس مجموعة من الإختبارات البدنية وبطاقة ملاحظة ، إضافة إلى مجموعة من الوحدات التدريبية في بعض المهارات الخططية في كرة اليد طبقت على مجموعتي الدراسة .

5-5-1- الإختبارات البدنية :

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات السابقة و المراجع العلمية لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الخططية الدفاعية و الهجومية قيد البحث ، كما تم وضع مجموعة من الإختبارات التي تقيس القدرات السابق تحديدها في إستمارة استبيان في صورتها الأولية ، بالإضافة كذلك الى إستبيان يحتوي على جميع المهارات الأساسية الخططية الدفاعية والهجومية لتحديد أكثرها إرتباطا بموضوع الدراسة وعينة البحث ، تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد ، حول مدى مناسبة تلك الإختبارات لقياس القدرات والمهارات السابق تحديدها وقد نتج عن ذلك إختيار مجموعة من القدرات والإختبارات الخاصة بها والتي توافقت مع ما إقترحه " مارتن بوشين " لتقييم مستوى لاعبي كرة اليد للمستوى العالي ، ومع ما إقترحه كل من سعد جميل وبلال عبد الكريم خضر (2012) تحت عنوان " بناء بطارية اختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي أندية النخبة بكرة اليد العراقية، ومع ما حدده بشار عزيز ياسر في أن من يمارس لعبة كرة اليد يحتاج الى القوة الانفجارية والسرعة والرشاقة والتحمل (بشار ،2016،ص47)، وبالتالي فإن القدرات البدنية والتي هي قيد الدراسة هي كالاتي:

الجدول رقم (05) يوضح القدرات البدنية المتعلقة بموضوع الدراسة والاختبارات البدنية المناسبة لها :

القدرات البدنية	الاختبار المناسب	وحدة القياس
السرعة	إختبار 30 متر	الزمن (الثانية)
الرشاقة	إختبار T	الزمن (الثانية)
القوة الانفجارية للأطراف العلوية	إختبار القفز العمودي (سارجنت)	المسافة (المتر)
القوة الانفجارية للأطراف السفلية	إختبار رمي الكرة الطبية (05 كلغ)	المسافة (السنتمتر)
التحمل الدوري التنفسي	إختبار ركض 1000 متر	الزمن (الدقيقة)

❖ إختبار 30 متر:

- تعريفه:

إختبار سرعة 30 متر تحدد فيه مسافة 30 متر مع وضع أقماع تشير إلى خط البداية و خط النهاية يجري الرياضي بأقصى سرعة ممكنة عند إشارة البدء و في خط النهاية.

- الهدف:

يهدف الإختبار إلى السرعة في قطع مسافة 30متر بأقصى سرعة ممكنة.

- المواد والإجراءات المطلوبة :

- قاعة رياضية.

- ساعة إيقاف (ميكاتي) .

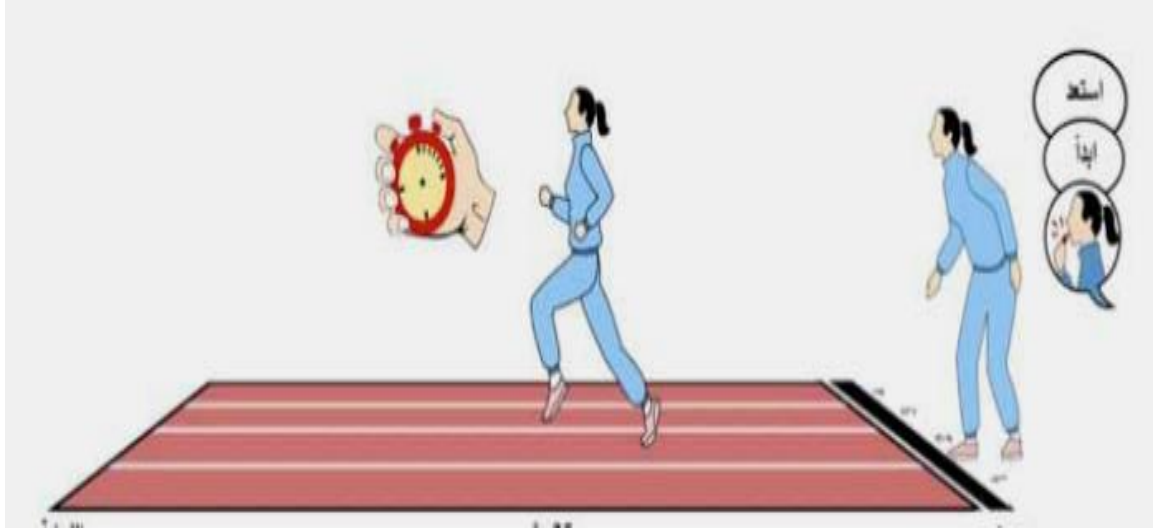
- إستمارة تسجيل .

- كيفية إجراء الإختبار:

- يتخذ الرياضي وضع البدء العالي خلف خط البدء .

- عند سماع إشارة البدء ينطلق الرياضي بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية.

- يسجل الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة بالثانية. (brain ; 2005 ; p 174)



الشكل رقم (05) يوضح اختبار السرعة 30 متر

❖ إختبار الرشاقة:

- تعريفه:

إختبار الرشاقة يتم تطبيقه على مجسم كما هو موضح في الشكل التالي بحيث يقوم الرياضي بالركض بين الأقماع الموضوعة حسب المجسم بشكل مستقيم ومتعرج من خط البداية الى خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند إشارة البدء .

الهدف من الاختبار :

يهدف إلى قياس السرعة و الرشاقة و القدرة على تغيير حركة الجسم في إتجاهات مختلفة و بسرعة التحكم في وضعية الجسم.

- المواد و الإجراءات المطلوبة للختبار:

- ساعة توقيف (ميقاتي) و أقماع.

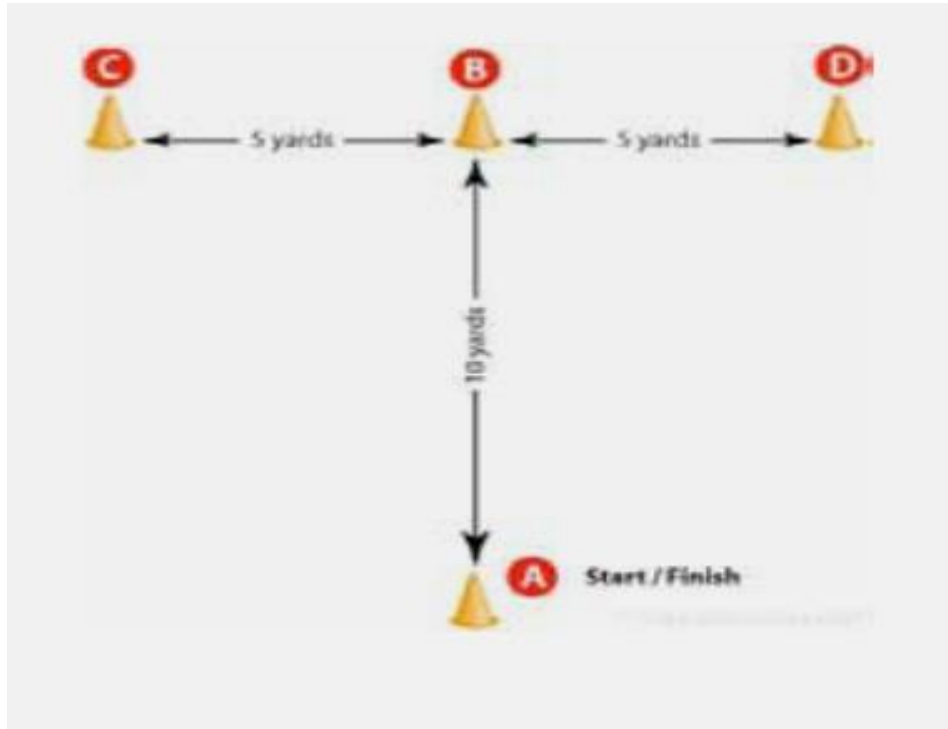
- قاعة رياضية.

- إستمارة تسجيل.

- كيفية إجراء الإختبار:

- يقف الرياضي عند نقطة البداية عند القمع A كما في الرسم.

- تعطى إشارة الإنطلاق و يجب أن يؤدي الإختبار بسرعة بأقل زمن.
- تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصور.
- يجري الرياضي من القمع A إلى B بأقصى سرعة و من B إلى C و يعود إلى D ثم يعود إلى B و يكون الجري خلفا.
- يجب ملاسة قاعدة القمع. (pauole kianoa , 2000, p10)



الشكل رقم (06) يوضح إختبار T الرشاقة

❖ إختبار رمي الكرة الطبية :

- تعريفه:

يتمثل هذا الإختبار في رمي كرة طبية وزن 5 كلغ بإستعمال الذراعين لأقصى مسافة ممكنة من وضعية الجلوس على الأرداف .

- الهدف:

يهدف الإختبار إلى قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية .

- الأدوات المستخدمة:

- كرة طبية وزنها 05 كلغ

- شريط قياس.

- قاعة رياضة.

- كيفية إجراء الإختبار:

نقوم بتحديد منطقة إجراء الإختبار بخط الإنطلاق، ثم يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية بكلتا الذراعين بأقصى ما يمكن من وضعية الجلوس على الأرداف ومن خط الإنطلاق، بعدها نقوم بقياس المسافة الى مكان سقوط الكرة الطبية ، للمختبرالحق في ثلاث محاولات بعد أخذ مدة راحة تتجاوز 5 دقائق .

- التسجيل:

يتم تسجيل أفضل محاولة للاعب بحيث تقاس بشريط قياس بالمتر من خط البداية حتى مكان لمس الكرة للأرض. (aurelien ; olivier ; 2012 ;p 45)



الشكل رقم (07) يوضح إختبار القوة الانفجارية للأطراف العلوية. (بن عيسى ، 2016، ص114)

❖ إختبار الوثب العمودي من الثبات:

- تعريفه:

إختبار الوثب العمودي من الثبات هو إختبار سارجنت للوثب أو كما يسمى إختبار الوثب العمودي طور بواسطة الدكتور ألن دولي سارخبت عام (1849-1924) و هو إحدى إختبارات القدرة العضلية في القفز من الثبات إلى أبعد مدى.

- الهدف من الإختبار:

يهدف الإختبار إلى قياس قوة عضلات الأرجل كما أنه إحدى إختبارات القدرة الانفجارية للأطراف السفلى من عضلات الجسم و هي قابلية العضلات على الإنقباض بسرعة وقوة.

- الأدوات و الإجراءات المطلوبة للإختبار:

- جدار ملصق عليه شريط قياس.

- طباشير لوضع العلامات على الجدار أو صبغ يوضع على أطراف الأصابع.

- إستمارة تسجيل.

- كيفية إجراء الإختبار:

- يقف الرياضي موجهًا للوحة الإختبار.

- يقوم الرياضي بوضع إحدى الذراعين رافعًا لوحة الإختبار لتحديد نقطة الصفر.

- توضع صبغة من الطباشير في طرف الأصبع.

- يقوم الرياضي بأداء أعلى قفزة رافعًا الذراع إلى أعلى نقطة مستخدمًا الأصابع التي بها الطباشير ملامسًا للوحة الإختبار.

- يعطى محاولتين ثم تسجل أفضل محاولة بالسنتيمتر. (Justin, 2009 , p 26)



الشكل رقم (08) يوضح إختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلي

❖ إختبار ركض 1000م من البداية العالية:

- الهدف من الإختبار:

يهدف الإختبار إلى قياس التحمل الدوري التنفسي.

- الأدوات المستخدمة:

- قاعة رياضية .

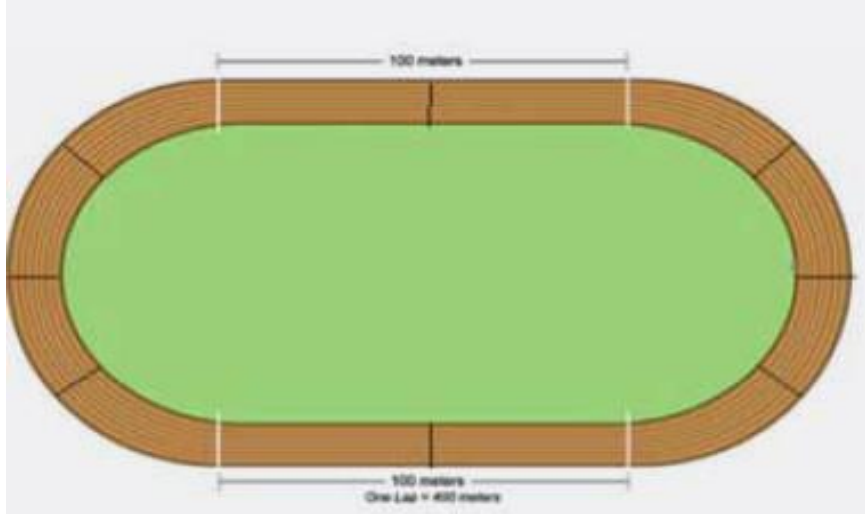
- ساعة توقيت إلكترونية

- صفارة وعلم إشارة

- كيفية إجراء الإختبار:

يقف المختبر على خط البداية متخذ وضع البدء العالي وعند سماع إشارة البدء يعدو حتى يجتاز خط النهاية ويجرى الإختبار بشكل جماعي لتحقيق التنافس.

- يسجل الزمن الذي يقطع اللاعب فيه المسافة المحدودة بالثانية. (بزار، 2014، ص86)



شكل رقم (09) يوضح إختبار ركض 1000م

5-5-2- بطاقة ملاحظة :

"تعتبر الملاحظة وسيلة من وسائل جمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث بغية الوصول الى الحقائق التي يسعى الباحث الى معرفتها، فهي تمكنه من التعرف على بعض أو كل ملامح الظاهرة المدروسة ، وتعتبر الملاحظة اللبنة الأولى في البحث بغية التحقق من صحة فرضياته، ومن أجل ذلك يهتم العلم بالملاحظة كأداة بحث لملاحظة الظواهر الحسية وتصنيفها والكشف عن مختلف أبعادها للوصول الى إصدار أحكام وصفية للوقائع التي تمثل في الأساس قوانين العلم " (سعيد عشور، 2017، ص 299)

وقد قام الباحث بتصميم بطاقة ملاحظة من أجل الوقوف على مدى إتقان لاعبي كرة اليد لبعض المهارات الخطئية وقد قسمت هذه البطاقة الى جزئين إثنين جزء إحتوى على بعض المهارات الخطئية الدفاعية والذي قسم بدوره الى ثلاث محاور أساسية كل محور قسم الى ثلاث فقرات، ينقط كل محور وفق درجات ثلاثية تمنح حسب فعالية وإتقان المهارة، وقسم إحتوى على بعض المهارات الخطئية الهجومية والذي قسم بدوره الى ثلاث محاور كل محور من هذه المحاور الثلاثة قسم الى ثلاث فقرات ينقط كل واحد منها وفق درجات ثلاثية تمنح حسب درجة إتقان المهارة.

5-5-3- الوحدات التدريبية :

قام الباحث من خلال إطلاعه على المراجع والدراسات العلمية السابقة والإستفادة من خبرة المشرف كلاعب سابق ومدرّب لرياضة كرة اليد، ومن خلال إستشارة الخبراء والمختصين في هذه الرياضة بصياغة مجموعة من الوحدات التدريبية لإتقان وتطوير بعض المهارات الخطئية في كرة اليد ولتحقيق ذلك إستخدم الباحث طرق تدريبية متعددة ومتنوعة وقد طبقت هذه الوحدات على كل من أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية .

وقد إستغرق تطبيق الوحدات التدريبية (12) أسبوعا بواقع (4) وحدات تدريبية للأسبوع الواحد أي ما يعادل (48) وحدة تدريبية .

5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق ، الثبات ، الموضوعية):

5-6-1- الصدق :

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الإهتمام بها عند إجراء بحث ما، أما "أن أداة البحث تعتبر صادقة عندما تقيس ما افترض أن تقيسه، و الصدق من العوامل المهمة التي يجب أن يتأكد منها الباحث عند وضع إختياراته". (عبد المجيد ، 2000، ص 43)، ويقصد بها كذلك أن "الأداة تقيس فعلا ماوضع لقياسه ولا تقيس شيئا بدلا منه أو بالإضافة إليه فمثلا عند وضع اختبار لقياس القوة يجب أن يقيس القوة للعينة المراد تحديد هذه الصفة لديها ولا يقيس التحمل مثلا بدلا منها أو بالإضافة إليها (بوداود، وعطاء الله، 2009، ص105)

و قد إعتد الباحث في حساب صدق أدوات الدراسة (بطارية الإختبارات البدنية وبطاقة ملاحظة، الوحدات التدريبية) على إيجاد صدق المحتوى لل فقرات وذلك من خلال عرضهما بصورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة المختصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (تدريب رياضي) حيث طلب منهم إبداء الرأي حول مدى السلامة اللغوية لصياغة الفقرات ووضوح معناها ومدى ملائمة الفقرات للمجالات التي أدرجت ضمنها، ومدى قدرتها على تحقيق أهداف الدراسة المنشودة، وقد تم الأخذ بإقتراحات المحكمين من حيث إعادة صياغة بعض الفقرات الخاصة ببطاقة ملاحظة أو حذفها أو نقلها من مجال لآخر، و تحديد القدرات البدنية الضرورية اللازم توفرها عند لاعب كرة اليد وإختيار أنسب الإختبارات لقياس هذه القدرات وبهذا وضعت أدوات الدراسة التي إستخدمت بصورتها النهائية، بالإضافة الى إعتداد الباحث على الصدق الذاتي والذي تم حسابه عن طريق الجذر الذاتي للثبات

5-6-2- الثبات:

يعني أن ثبات الإختبار هو أنه يعطي نفس النتائج بإستمرار إذا ما إستخدم الإختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (نفس الظروف)". (عوض ،و خفاجة، 2002، ص 165)، وقد إعتد الباحث في حساب الثبات على طريقة تطبيق إعادة تطبيق الإختبار و التي تعرف بأنها " يطبق الباحث نفس الإختبار على نفس المبحوثين مرتين متتاليتين، الفارق بينهما لا يقل عن أسبوع و لايزيد عن شهر بحيث يكون التطبيق تحت نفس الظروف بقدر الإمكان، ثم يوجد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق". (عوض ، وخفاجة، 2002، ص166)، حيث قمت بتطبيق الإختبار على متعلمي العينة الإستطلاعية و بعد فاصل زمني قدر بأسبوعين أعدت تطبيق نفس الإختبار على نفس العينة في نفس الظروف ثم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون بين التطبيقين، كما هو مبين في الجدول أدناه .

5-6-2- الموضوعية:

تعني التحرر من التحيز و التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدره الباحث من أحكام، وأن لا يتأثر الباحث بالعوامل الشخصية للمختبر كآرائه و أهوائه الذاتية و ميوله الشخصية وحتى تحيزه أو تعصبه فالموضوعية تقتضي أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما تريدها أن تكون، وفي موضوع البحث كانت نتائج الإختبارات غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي .

- الجدول التالي رقم (06) يوضح معامل الارتباط والثبات والصدق لتطبيق الإختبار وإعادة الإختبار لنتائج الإختبارات البدنية:

القياسات		معامل الارتباط	معامل الثبات	القيمة المحسوبة	الصدق
إختبارات القدرات البدنية	السرعة	0,98	0,98	11,01	0,98
	الرشاقة	0,97	0,97	7,74	0,98
	القوة الانفجارية للأطراف العلوية	0,94	0,94	6,16	0,96
	القوة الانفجارية للأطراف السفلية	0,96	0,96	12,24	0,97
	التحمل الدوري التنفسي	0,97	0,97	7,74	0,98

القرار:

- بما أن القيمة المحسوبة " ت " (11,01) في إختبار السرعة وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,57) إذن للإختبار ثبات مقبول وبالتالي يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الأساسية .
- بما أن القيمة المحسوبة " ت " (7,74) في إختبار الرشاقة وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,571) إذن للإختبار ثبات مقبول وبالتالي يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الأساسية .
- بما أن القيمة المحسوبة " ت " (6,16) في إختبار القوة الانفجارية للأطراف العلوية وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,571) إذن للإختبار ثبات مقبول وبالتالي يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الأساسية .
- بما أن القيمة المحسوبة " ت " (12,24) في إختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,571) إذن للإختبار ثبات مقبول وبالتالي يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الأساسية .
- بما أن القيمة المحسوبة " ت " (7,74) في إختبار التحمل الدوري التنفسي وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,571) إذن للإختبار ثبات مقبول وبالتالي يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الأساسية .

- الجدول التالي رقم (06) يوضح معامل الارتباط والثبات والصدق لتطبيق الإختبار وإعادة الإختبار لنتائج بطاقة ملاحظة :

المتغيرات الإحصائية	معامل الارتباط	معامل الثبات	القيمة المحسوبة	الصدق
المهارات الخطئية الدفاعية	الدفاع ضد الممرر	0,90	4,12	0,94
	الدفاع ضد المصوب	0,96	7,58	0,97
	الدفاع ضد الخداع	0,95	06	0,97
المهارات الخطئية الهجومية	التمريض ضد المدافع	0,91	4,80	0,95
	التصويب ضد المدافع	0,94	5,42	0,96
	الخداع ضد المدافع	0,90	4,12	0,94

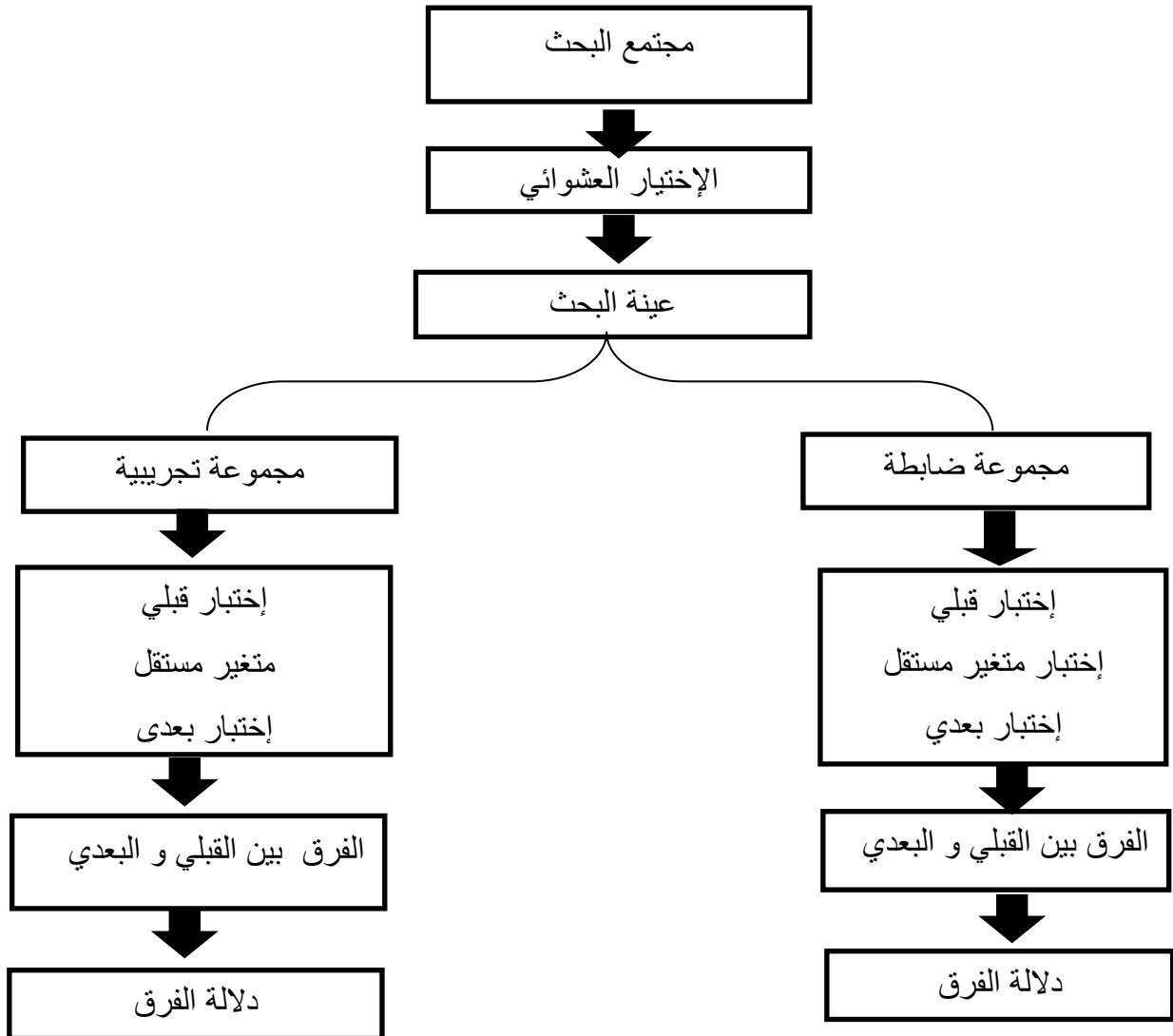
القرار:

- بما أن القيمة المحسوبة " ت " (4,12) في مهارة الدفاع ضد الممرر وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,77) إذن للإختبار ثبات مقبول وبالتالي يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الأساسية .
- بما أن القيمة المحسوبة " ت " (7,58) في مهارة الدفاع ضد المصوب وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,571) إذن للإختبار ثبات مقبول وبالتالي يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الأساسية .
- بما أن القيمة المحسوبة " ت " (06) في مهارة الدفاع ضد المراوغة والخداع وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,77) إذن للإختبار ثبات مقبول وبالتالي يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الأساسية .
- بما أن القيمة المحسوبة " ت " (4,80) في مهارة التمريض ضد المدافع خططيا وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,571) إذن للإختبار ثبات مقبول وبالتالي يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الأساسية .
- بما أن القيمة المحسوبة " ت " (5,42) في مهارة التصويب ضد المدافع خططيا وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,77) إذن للإختبار ثبات مقبول وبالتالي يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الأساسية .
- بما أن القيمة المحسوبة " ت " (4,12) في مهارة المراوغة والخداع ضد المدافع خططيا وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,77) إذن للإختبار ثبات مقبول وبالتالي يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الأساسية .

5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

5-7- تصميم الدراسة :

يعتمد الباحث على تصميم المجموعتين التجريبية و الضابطة ذوات القياس البعدي والقبلي و هذا عن طريق تصميم مجموعتين متماثلتين من المجتمع تم توزيعهما عشوائيا بين ضابطة و تجريبية، ثم إجراء إختبارقبلي لقياس المتغير التابع لدى المجموعتين قبل إدخال للمتغير المستقل، ثم يعرض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل ويمنعه عن المجموعة الضابطة وبعد إنتهاء المدة يجري إختبار بعدي لقياس المتغير التابع، ثم يحسب الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين، ثم معرفة دلالة الفروق بين نتائج القياس لكل مجموعة. (عطية، 2009، ص167)، و الشكل التالي يمثل هذا التصميم:



الشكل رقم (10) : التي يوضح تصميم المجموعتين التجريبية و الضابطة ذوات القياس البعدي و القبلي

- قد تؤثر بعض المتغيرات التي يتم أخذها بعين الاعتبار على نتائج الدراسة، والتي تدخل في تصميم البحث، ولا تخضع أيضا لسيطرة الباحث، وهذه المتغيرات يجب تحديدها و ضبطها قصد السيطرة عليها، وذلك لتحقيق سلامة التصميم التجريبي، ومن المعروف أن سلامة التصميم التجريبي له جانبان داخلي وخارجي، ولتوضيح ذلك نتبع الخطوات التالية :

أ- السلامة الداخلية للتصميم التجريبي:

تم التحقق من السلامة الداخلية بالتأكد من أن العوامل الدخيلة قد أمكن السيطرة عليها في التجربة، حيث لن تحدث أثرا في المتغير التابع وهذه العوامل هي :

- الظروف المصاحبة لإجراء التجربة الميدانية: ما ينبغي التأكيد عليه أن التجربة الميدانية جرت في أحسن الظروف حسب المخطط الزمني المقترح لها.
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في التجربة: تمكن الباحث من السيطرة على هذا المتغير بإستخدام الأدوات نفسها مع المجموعتين قيد الدراسة.
- أفراد عينة الدراسة: لقد تم السيطرة على هذا العامل من خلال حرص الباحث على أن تكون مجموعتي الدراسة متكافئتين في بعض المهارات الخططية في كرة اليد .

ب- السلامة الخارجية للتصميم:

من بين العوامل التي يمكن ان تؤثر في السلامة الخارجية لتصميم التجربة الميدانية، العوامل والمتغيرات التالية:

- المادة التعليمية: حرص الباحث على أن تكون المواقف التعليمية متناسبة وطبيعية الأسلوب المتبع.
- المدة الزمنية: لقد كانت المدة الزمنية متكافئة بين مجموعتي الدراسة في ما يخص الوقت المستغرق لتطبيق الوحدات التدريبية (محبوبي، 2013، ص157 - 158).

5-7-2- المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة هذه الدراسة تم إستخدام المعالجة الإحصائية المناسبة بعد إدخال البيانات في جهاز الحاسوب ، لتحليلها باستخدام برنامج (SPSS) ومعالجتها إحصائيا وذلك عن طريق حساب :

- ✓ المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري.
- ✓ اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين لتحديد الفروق .
- ✓ إختبار " ت" لعينتين مستقلتين لتحديد الفروق في مستوى إتقان بعض المهارات الخططية الهجومية والدفاعية .
- ✓ إختبار شابيروويك للتوزيع الطبيعي .
- ✓ الإختبار اللابارامتري ويلكوكسن.
- ✓ الإختبار اللابرمتري ماتويتتي.

✓ إختبار الدرجة التائية .

✓ إختبار الدلالة العلمية العملية لحساب حجم الأثر للمتغير المستقل في المتغير التابع

5-8- خطوات وإجراءات الدراسة الميدانية :

أ- القياسات القبلية :

قام الباحث بأخذ القياسات القبلية لمجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية وقد أخذت هذه القياسات بعد إجراء التجربة الإستطلاعية والتحقق من صدقه وثبات أدوات الدراسة، وقد تم إجراء القياسات البدنية في القاعة متعددة الرياضات ببلدية بوقاعة لولاية سطيف والقاعة متعددة الرياضات ببلدية سطيف في جانفي 2019، بينما تم أخذ القياسات الخططية الدفاعية والهجومية من خلال متابعة مباراة مسجلة تم برمجتها لرصد المهارات الخططية لكل لاعب على حدى بمساعدة زملاء من المختصين في مجال الرياضة .

ب- القياسات البعدية :

تم إجراء الإختبار البعدي بعد الإنتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية مباشرة للتعرف على الأثر الذي يمكن أن تتركه الوحدات التدريبية في قيم بعض المهارات الخططية لكرة اليد وذلك كان من خلال متابعة مباريات مسجلة تم برمجتها لرصد تطور إتقان بعض المهارات الخططية الدفاعية والهجومية في كرة اليد بمساعدة زملاء من المختصين في مجال الرياضة .

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة القاعدة الأساسية التي يتم من خلالها تقريب المفاهيم النظرية من الميدان ولهذا تم التطرق في هذا الفصل الى أهم الخطوات التي يجب أن تتوفر في أي بحث علمي يدرس مشكلة ما بطريقة علمية، حيث تم عرض منهج الدراسة وأسباب إختياره والذي تمثل في المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذوات القياس القبلي والقياس البعدي، بالإضافة إلى مجتمع الدراسة وخصائصه، وضبط متغيرات البحث وحصر المجالات البشرية والمكانية والزمانية التي ساهمت في ضبط وانتقاء عينة البحث التي تم تقسيمها الى مجموعتين بالتساوي مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية من أجل دراسة جوانب البحث بطريقة سليمة بكل موضوعية، ثم التطرق إلى وصف أداة جمع البيانات مع التأكد على دقة البيانات التي تجمع بها من خلال الصدق والثبات والموضوعية للأدوات المستعملة، وتحديد طريقة المعالجة الإحصائية للمعطيات المتوصل إليها.

الفصل الخامس

عرض تحليل
ومناقشة النتائج

تمهيد :

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة، وحتى لا تبقى مجرد أرقام ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي سيتم التطرق الى عرض وتحليل النتائج

6- 1 - 1 - عرض تحليل نتائج الفرضية الأولى:

1. نص الفرضية الأولى:

" توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة الضابطة ولصالح الإختبارات البعدية".

- جدول رقم (09) يوضح نتائج إختبار التوزيع الطبيعي للإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية:

المجموعة الضابطة					
مستوى الدلالة	قيمة الدلالة sig		قيمة إختبار شايبيرليك		المهارات الخططية الدفاعية
	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
0.05	0.835	0.71	0.962	0.946	الدفاع ضد الممرر
	0.866	0.187	0.966	0.870	الدفاع ضد المصوب
	0.911	0.389	0.973	0.902	الدفاع ضد المراوغة والخذاع

- تحليل نتائج إختبار التوزيع الطبيعي:

من الجدول رقم (09) يتضح لنا أن قيمة إختبار شايبيرليك لبيانات الإختبار القبلي لمهارة الدفاع ضد الممرر للمجموعة الضابطة هي (0.946) بينما قيمة الدلالة (0.71) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وأن قيمة إختبار شايبيرليك لبيانات الإختبار البعدي لمهارة الدفاع ضد الممرر للمجموعة الضابطة (0.962) بينما قيمة الدلالة (0.835) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن البيانات تتبع للتوزيع الطبيعي .

- من الجدول رقم (09) يتضح لنا أن قيمة شايبيرليك لبيانات الإختبار القبلي لمهارة الدفاع ضد المصوب للمجموعة الضابطة هي (0.870) بينما قيمة الدلالة هي (0.187) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وأن قيمة إختبار شايبيرليك لبيانات الإختبار البعدي لمهارة الدفاع ضد المصوب للمجموعة الضابطة هي (0.966)، إذن فالبيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

- من الجدول رقم (09) يتضح لنا أن قيمة شايبيرليك لبيانات الإختبار القبلي لمهارة الدفاع ضد المراوغة والخذاع للمجموعة الضابطة هي (0.902)، بينما قيمة الدلالة هي (0.389) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وأن قيمة إختبار شايبيرليك لبيانات الإختبار البعدي لمهارة

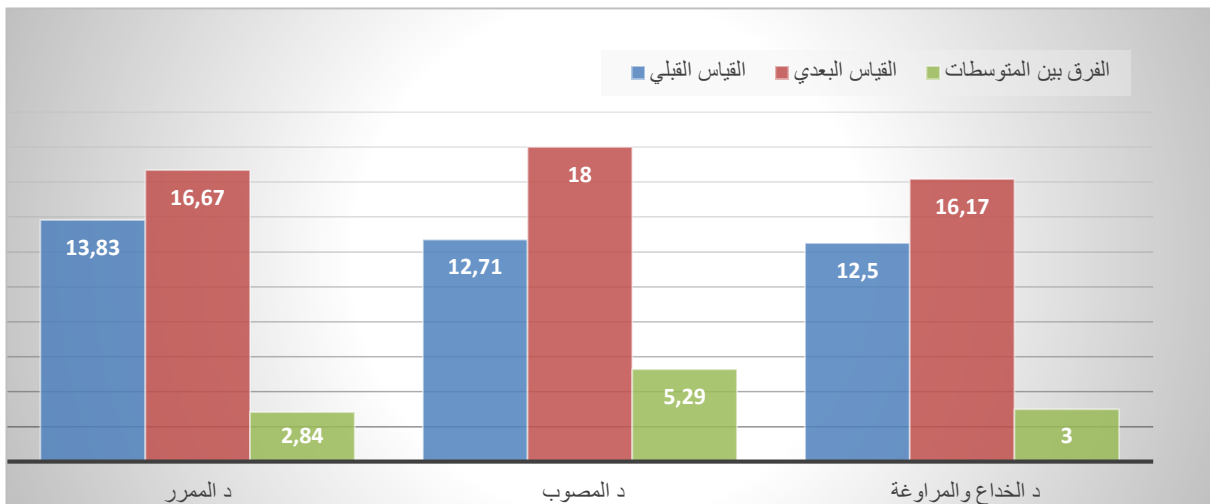
الدفاع ضد المروغة و الخداع للمجموعة الضابطة هي(0.973)، بينما قيمة الدلالة هي(0.911) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذن فالبيانات تتبع التوزيع الطبيعي .

- الاستنتاج :

✓ بما أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي إذن الاختبار المناسب للمعالجة الإحصائية هو اختبار " ت لعينتين مرتبطتين .

- جدول رقم (10) يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية:

المجموعة الضابطة								
نوع الدلالة	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسطات	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات الخططية الدفاعية
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0,005	0,05	2,84	3,77	16,67	3,60	13,83	الدفاع ضد الممرر
دال	0,13	0,05	5,29	8,32	18	5,67	12,71	الدفاع ضد المصوب
دال	0,026	0,05	3,67	2,71	16,17	1,51	12,50	الخداع والمروغة



الشكل رقم (11) يوضح نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية .

- يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (10) الذي يمثل نتائج المعالجة الإحصائية للإختبار القبلي والإختبار البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة الضابطة وجود فروق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي المجموعة الضابطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي في مهارة الدفاع ضد الممرر خططيا عند لاعبي المجموعة الضابطة (13.83)، وبإلنحراف معياري (3.60)، أما الإختبار البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي (16.67) و بإلنحراف معياري (3.77)، أي بفارق بين المتوسطين الحسابيين (2.84)، وبلغت القيمة الإحتمالية (0.005) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذن فهو دال احصائيا .

- أما في مهارة الدفاع ضد المصوب خططيا فيتضح من خلال نتائج الجدول رقم (10) وجود فروق بين المتوسط الحسابي لإختبار القبلي والمتوسط الحسابي للقياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (12,71) وبإلنحراف معياري (5,67) أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي (18) وبإلنحراف معياري (8,32) أي بفارق بين المتوسطين الحسابيين (5,29) في حين أن نتيجة الإحتمالية هي (0,013) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) إذن فهو دال احصائيا .

- و في مهارة المراوغة والخداع خططيا فيتضح من خلال نتائج الجدول رقم (10) وجود فروق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي و القياس البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية بالنسبة لمهارة المراوغة والخداع لدى لاعبي المجموعة الضابطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (12,50) وبإلنحراف معياري (1,51) أما القياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (16,17) وبإلنحراف معياري (2,71)، أي بفارق بين المتوسطين الحسابيين (3,67)، في حين أن قيمة الإحتمالية فبلغت (0,026) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال احصائيا .

- الاستنتاج :

- ✓ توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مستوى مهارة الدفاع ضد الممرر خططيا للمجموعة الضابطة ولصالح الإختبارات البعديّة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في مستوى مهارة الدفاع ضد المصوب خططيا للمجموعة الضابطة و لصالح الإختبارات البعديّة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في مستوى مهارة الدفاع ضد المراوغة والخداع خططيا للمجموعة الضابطة و لصالح الإختبارات البعديّة.
- ✓ من خلال ما سبق يمكن تأكيد نص الفرضية الأولى " توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة الضابطة و لصالح الإختبارات البعديّة".

6 - 1 - 2 - عرض تحليل نتائج الفرضية الثانية:

1.2. نص الفرضية الثانية :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية".

- جدول رقم (11) يوضح نتائج إختبار التوزيع الطبيعي للإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية:

المجموعة الضابطة					
مستوى الدلالة	قيمة الدلالة sig		قيمة إختبار شايبيرليك		المهارات الخططية الدفاعية
	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
0.05	0.583	0.625	0.39	0.936	الدفاع ضد الممرر
	0.365	0.121	0.905	0.849	الدفاع ضد المصوب
	0.667	0.445	0.941	0.911	الدفاع ضد الخداع المراوغة

- تحليل نتائج إختبار التوزيع الطبيعي:

. من الجدول رقم (11) يتضح لنا أن قيمة إختبار شايبيرليك لبيانات الإختبار القبلي لمهارة الدفاع ضد الممرر للمجموعة الضابطة هي (0,936) بينما قيمة الدلالة هي (0.625) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي ويتضح كذلك أن قيمة إختبار شايبيرليك لبيانات الإختبار البعدي لمهارة الدفاع ضد الممرر للمجموعة الضابطة هي (0,39) بينما قيمة الدلالة هي (0,583) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي .

. من الجدول رقم (11) يتضح لنا أن قيمة شايبيرليك لبيانات الإختبار القبلي لمهارة الدفاع ضد المصوب للمجموعة الضابطة هي (0,849) بينما قيمة الدلالة هي (0,121) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي ، ويتضح كذلك أن قيمة إختبار شايبيرليك لبيانات الإختبار البعدي لمهارة الدفاع ضد المصوب للمجموعة الضابطة هي (0,905) بينما قيمة الدلالة (0,365) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

- من الجدول رقم (11) يتضح لنا أن قيمة شايبيرليك لبيانات الإختبار القبلي لمهارة الدفاع ضد المراوغة و الخداع للمجموعة الضابطة هي (0,911)، بينما قيمة الدلالة (0,445) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي ، و يتضح كذلك أن قيمة إختبار شايبيرليك لبيانات الإختبار

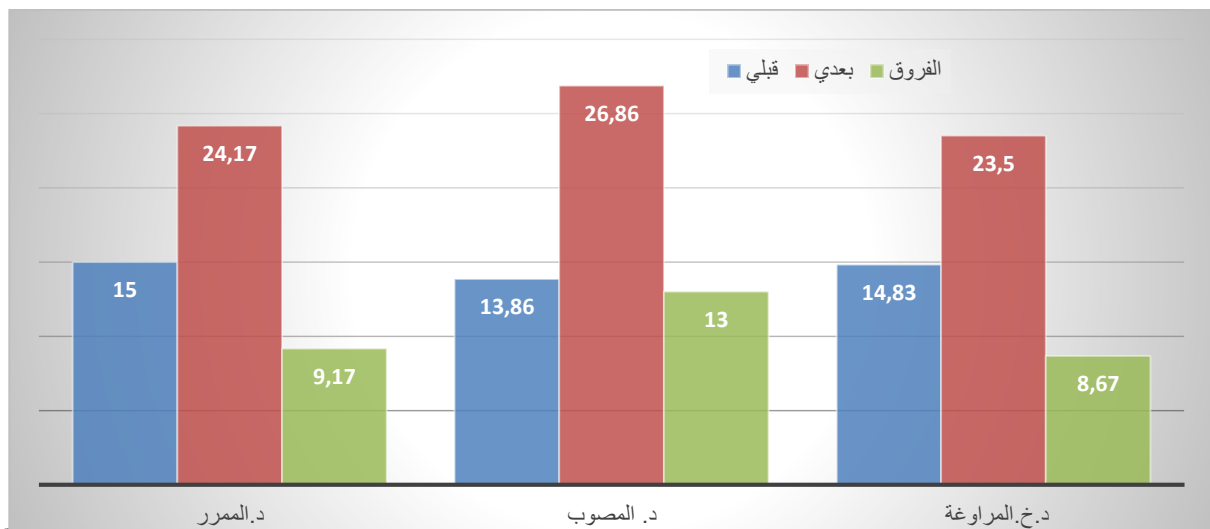
البعدي لمهارة الدفاع ضد المراوغة و الخداع للمجموعة الضابطة (0,941)، بينما قيمة الدلالة (0,667) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) .

- الاستنتاج :

✓ بما أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي إذن الإختبار الإحصائي المناسب للمعالجة الإحصائية للبيانات هو إختبار " ت " لعينتين مرتبطتين .

- جدول رقم (12) يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية .

المجموعة التجريبية								
نوع الدلالة	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	الفروق	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		المعاملات الإحصائية
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	المهارات الدفاعية
دال	0,000	0,05	9,17	3,17	24,17	3,40	15	الدفاع ضد الممر
دال	0,002	0,05	13	11,02	26,86	6,23	13,86	الدفاع ضد المصوب
دال	0,005	0,05	8,67	3,78	23,50	2,71	14,83	الخداع و المراوغة



الشكل رقم (12) يوضح نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية .

. يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (12) الذي يمثل نتائج المعالجة الإحصائية للإختبار القبلي والإختبار البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة التجريبية وجود فروق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي في مهارة الدفاع ضد الممرر خططيا عند لاعبي المجموعة التجريبية (15)، و بالإنحراف معياري (3,40)، أما الإختبار البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي (24,17) و بإنحراف معياري (3.17)، أي بفارق بين المتوسطين الحسابيين (9,17)، وبلغت القيمة الاحتمالية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذن فهو دال احصائيا.

- أما في مهارة الدفاع ضد المصوب خططيا فيتضح من خلال نتائج الجدول رقم (12) وجود فروق بين المتوسط الحسابي لإختبار القبلي والمتوسط الحسابي للقياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (13,86) و بإنحراف معياري (6,23) أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي ب (26,86) و بإنحراف معياري (11,02) أي بفارق بين المتوسطين الحسابيين (13) في حين أن نتيجة الإحتمالية هي (0,002) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) إذن فهو دال احصائيا .

- وفي مهارة الدفاع ضد المراوغة والخداع خططيا فيتضح من خلال نتائج الجدول رقم (12) وجود فروق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية بالنسبة لمهارة الدفاع ضد المراوغة والخداع لدى لاعبي المجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (14,83)، و بإنحراف معياري (2,71) أما القياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (23,50) و بإنحراف معياري (3,78)، أي بفارق بين المتوسطين الحسابيين (8,67)، في حين أن قيمة الإحتمالية فبلغت (0,005) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال احصائيا.

- الإستنتاج :

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في مستوى مهارة الدفاع ضد الممرر خططيا للمجموعة التجريبية و لصالح الإختبارات البعدية .
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مستوى مهارة الدفاع ضد المصوب خططيا للمجموعة التجريبية و لصالح الإختبارات البعدية .
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مستوى مهارة الدفاع ضد المراوغة والخداع خططيا للمجموعة التجريبية و لصالح الإختبارات البعدية .
- ✓ على ضوء ما سبق يمكن تأكيد نص الفرضية الثانية " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة التجريبية و لصالح الإختبارات البعدية".

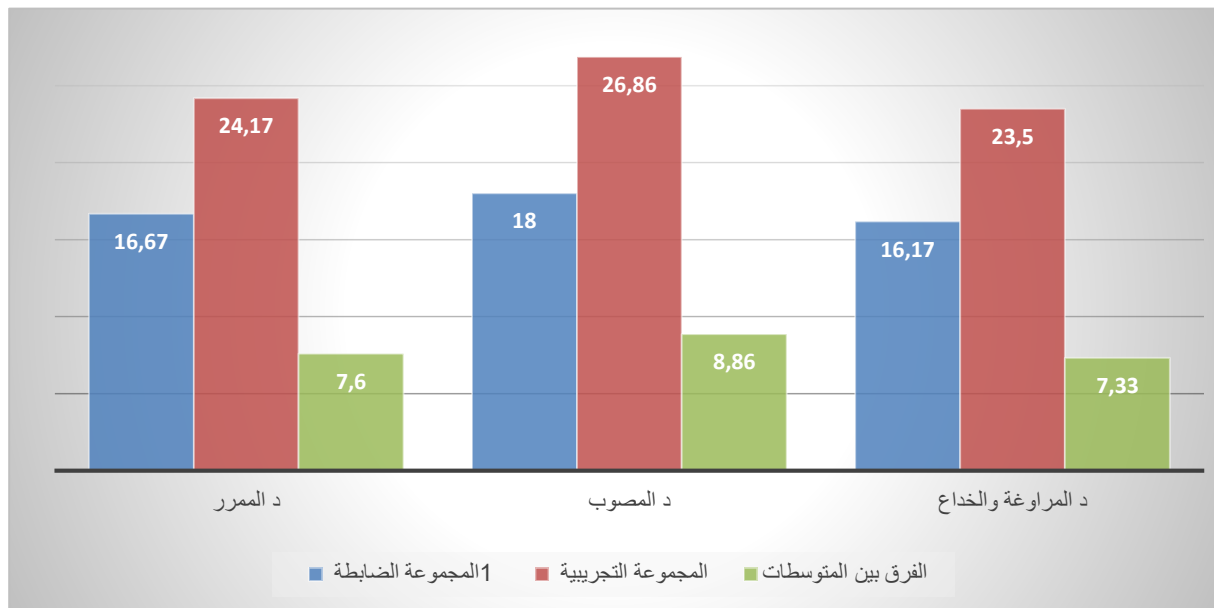
6 - 1 - 3 - عرض تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

3.1. نص الفرضية الثالثة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية و لصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية".

- جدول رقم (13) يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية:

الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة								
المعاملات الإحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة الدلالة العملية
	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الدفاع ضد الممر	16,67	3,77	24,17	3,37	7,6	0,05	0,005	0,54
الدفاع ضد المصوب	18	8,32	26,86	11,02	8,86	0,05	0,11	0,18
الخداع والمراوغة	16,17	2,71	23,50	3,78	7,33	0,05	0,003	0,57



الشكل رقم (13) يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية.

- يتضح من الجدول من رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لمهارة الدفاع ضد الممرر خططيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث أنه كانت متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (16,67) وبإنحراف معياري (3,77) أما القياس البعدي للمجموعة التجريبية فقدر (24,17) وبإنحراف معياري (3,37) أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (7,6) في حين بلغت نتيجة الإحتمالية (0,005) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) إذن فهي دالة احصائيا ، وبلغ حجم الأثر الذي تركه المتغير المستقل في المتغير التابع بنسبة تقدر ب (54) بالمئة ولصالح المجموعة التجريبية .

- ويتضح من الجدول من رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين لمهارة الدفاع ضد المصوب خططيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث أنه بلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدي للمجموعة الضابطة (18) وبإنحراف معياري (8,32) أما القياس البعدي فبلغ (26,86) وبإنحراف معياري (11,02) أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (8,86) في حين أن نتيجة الإحتمالية فبلغت (0,11) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) إذن فهي غير دالة إحصائيا، وبلغ حجم الأثر الذي تركه المتغير المستقل في المتغير التابع بنسبة قدرت (18) بالمئة ولصالح المجموعة التجريبية.

- و يتضح من الجدول من رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين لمهارة الدفاع ضد المراوغة و الخداع خططيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدي للمجموعة الضابطة (16,17) وبإنحراف معياري (2,71) أما القياس البعدي للمجموعة التجريبية فبلغ (23,50) وبإنحراف معياري (3,78)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (7,33)، في حين أن نتيجة الاحتمالية هي (0,003) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهي دالة إحصائيا، وبلغ حجم الأثر الذي تركه المتغير المستقل في المتغير التابع بنسبة قدرت (57) بالمئة ولصالح المجموعة التجريبية .

- الاستنتاج :

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى مهارة الدفاع ضد الممرر ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى مهارة الدفاع ضد المصوب ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى مهارة الدفاع ضد المراوغة والخداع ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
- ✓ على ضوء ماسبق يمكن تأكيد نص الفرضية الثالثة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية و لصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية " .

6 - 1 - 4 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة :

1.4. نص الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مستوى بعض المهارات المهارات الخططية الهجومية للمجموعة الضابطة و لصالح الإختبارات البعدية.

- جدول رقم (14) يوضح نتائج إختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات الخططية الهجومية :

المجموعة الضابطة					
مستوى الدلالة	قيمة الدلالة sig		قيمة اختبار شايبيرليك		المهارات الخططية الدفاعية
	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
0.05	0.414	0.127	0,913	0,852	مهارة التمرير
	0.488	0.830	0.918	0.961	مهارة التصويب
	0.801	0.607	0.958	0.933	مهارة الخداع و المراوغة

- تحليل نتائج إختبار التوزيع الطبيعي:

. من الجدول رقم (14) يتضح لنا أن قيمة إختبار شايبيرليك لبيانات الإختبار القبلي لمهارة التمرير ضد المدافع للمجموعة الضابطة هي (0,852) بينما قيمة الدلالة (0.127) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي ويتضح كذلك أن قيمة إختبار شايبيرليك لبيانات الإختبار البعدي لمهارة التمرير ضد المدافع للمجموعة الضابطة (0,913)، بينما قيمة الدلالة (0,414)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي .

. من الجدول رقم (14) يتضح لنا أن قيمة شايبيرليك لبيانات الإختبار القبلي لمهارة التصويب ضد المدافع للمجموعة الضابطة (0,961) بينما قيمة الدلالة (0,830) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، ويتضح كذلك أن قيمة إختبار شايبيرليك لبيانات الإختبار البعدي لمهارة التصويب ضد المدافع للمجموعة الضابطة (0,918) بينما قيمة الدلالة هي (0,488) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي .

. من الجدول رقم (14) يتضح لنا أن قيمة شايبيرليك لبيانات الإختبار القبلي لمهارة المراوغة و الخداع ضد المدافع للمجموعة الضابطة (0,933)، بينما قيمة الدلالة (0,607) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، و يتضح كذلك أن قيمة إختبار شايبيرليك لبيانات الإختبار

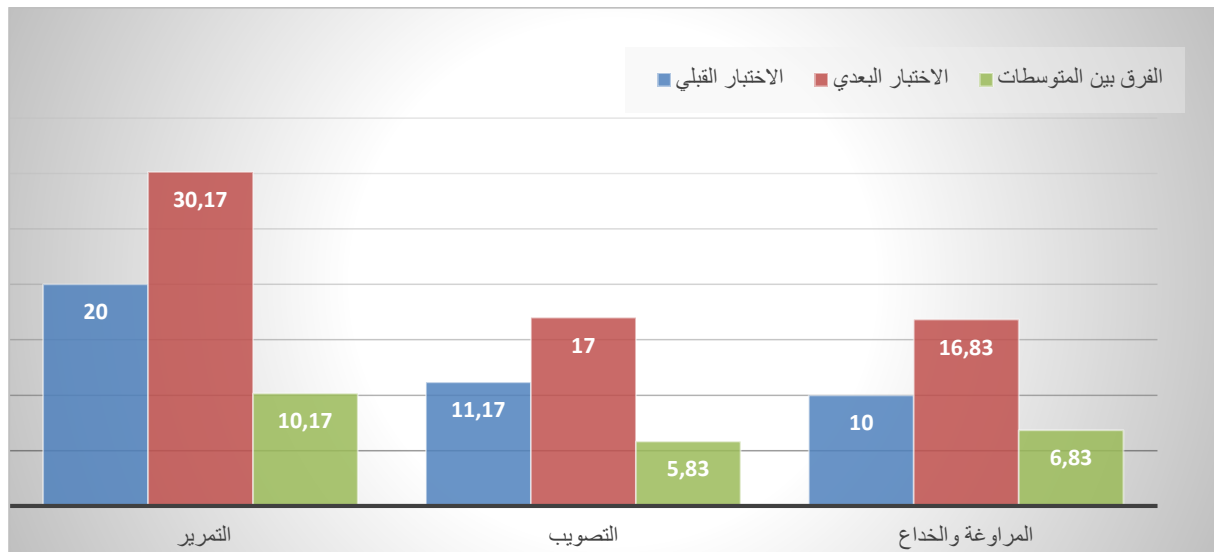
البعدي لمهارة المراوغة و الخداع ضد المدافع للمجموعة الضابطة (0,958)، بينما قيمة الدلالة هي (0,801) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي .

- الإستنتاج :

✓ بما أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي إذن الإختبار الإحصائي المناسب للمعالجة الإحصائية هو اختبار " ت " لعينتين مرتبطتين .

- جدول رقم (15) يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات الهجومية.

المجموعة الضابطة								
نوع الدلالة	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسطات	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		المعاملات الإحصائية
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دال	0,007	0,05	8,86	12,07	26,28	7,59	17,42	التميرير ضد المدافع
دال	0,016	0,05	5,83	4,56	17	3,48	11,17	التصويب ضد المدافع
دال	0,012	0,05	6,83	2,22	16,83	3,57	10	الخداع والمراوغة



الشكل رقم (14) يوضح نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات الهجومية.

- يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (15) الذي يمثل نتائج المعالجة الإحصائية للإختبار القبلي والإختبار البعدي في بعض المهارات الخططية الهجومية للمجموعة الضابطة وجود فروق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي المجموعة الضابطة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي في مهارة التمرير ضد المدافع عند لاعبي المجموعة الضابطة (17,42)، وبانحراف معياري (7,59) ، أما الإختبار البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي ب (26,28) و بانحراف معياري (12,07) ، أي بفارق بين المتوسطين الحسابيين (8,86)، و بلغت القيمة الإحتمالية (0.007) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) ، إذن فهو دال إحصائياً.

- أما في مهارة التصويب ضد المدافع فيتضح من خلال نتائج الجدول رقم (15) وجود فروق بين المتوسط الحسابي لإختبار القبلي والمتوسط الحسابي للقياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (11,17) وبانحراف معياري (3,48) أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي ب (17) وبانحراف معياري (4,56) أي بفارق بين المتوسطين الحسابيين (5,84) في حين أن نتيجة الإحتمالية هي (0,016) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) إذن فهو دال احصائياً.

- و في مهارة المراوغة والخداع ضد المدافع فيتضح من خلال نتائج الجدول رقم (15) وجود فروق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في بعض المهارات الخططية الهجومية بالنسبة لمهارة المراوغة والخداع لدى لاعبي المجموعة الضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (10) وبانحراف معياري (3,57) ، أما القياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (16,83) ، و بانحراف معياري (2,22) ، أي بفارق بين المتوسطين الحسابيين (6,83) ، في حين أن قيمة الإحتمالية فبلغت (0,012) ، وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) ، إذن فهو دال احصائياً.

الإستنتاج :

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة التمرير خططيا في الهجوم للمجموعة الضابطة و لصالح الإختبارات البعدية .
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة التصويب خططيا في الهجوم للمجموعة الضابطة و لصالح الإختبارات البعدية .
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة المراوغة والخداع خططيا في الهجوم للمجموعة الضابطة و لصالح الإختبارات البعدية .
- ✓ على ضوء ما سبق يمكن تأكيد نص الفرضية الرابعة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مستوى بعض المهارات الخططية الهجومية للمجموعة الضابطة و لصالح الإختبارات البعدية " .

6 - 1 - 5 . عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة :

1.5. نص الفرضية الخامسة:

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الهجومية و لصالح الإختبارات البعدية".

- جدول رقم (16) يوضح نتائج إختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخطئية الهجومية :

المجموعة التجريبية					
مستوى الدلالة	قيمة الدلالة sig		قيمة اختبار شابيرويلك		المهارات الخطئية الهجومية
0.05	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	
	0.007	0.767	0.726	0.954	مهارة التمرير ضد المدافع
	0.834	0.945	0.962	0.979	مهارة التصويب ضد المدافع
	0.548	0.990	0.926	0.990	الخداع والمراوغ ضد المدافع

- تحليل نتائج إختبار التوزيع الطبيعي :

. من الجدول رقم (16) يتضح لنا أن قيمة إختبار شابيرويلك لبيانات الإختبار القبلي لمهارة التمرير ضد المدافع للمجموعة التجريبية (0,954)، بينما قيمة الدلالة (0.767)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، ويتضح كذلك أن قيمة إختبار شابيرويلك لبيانات الإختبار البعدي لمهارة التمرير ضد المدافع للمجموعة التجريبية (0,726) بينما قيمة الدلالة (0,007) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي .

- من الجدول رقم (16) يتضح لنا أن قيمة شابيرويلك لبيانات الإختبار القبلي لمهارة التصويب ضد المدافع للمجموعة التجريبية (0,979)، بينما قيمة الدلالة هي (0,945)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، ويتضح كذلك أن قيمة إختبار شابيرويلك لبيانات الإختبار البعدي لمهارة التصويب ضد المدافع للمجموعة التجريبية هي (0,962) بينما قيمة الدلالة هي (0,834) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) ، إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي

- من الجدول رقم (16) يتضح لنا أن قيمة شابيرويلك لبيانات الإختبار القبلي لمهارة المراوغة و الخداع ضد المدافع للمجموعة التجريبية هي (0,990)، بينما قيمة الدلالة هي (0,990) و هي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، و يتضح كذلك أن قيمة إختبار شابيرويلك لبيانات

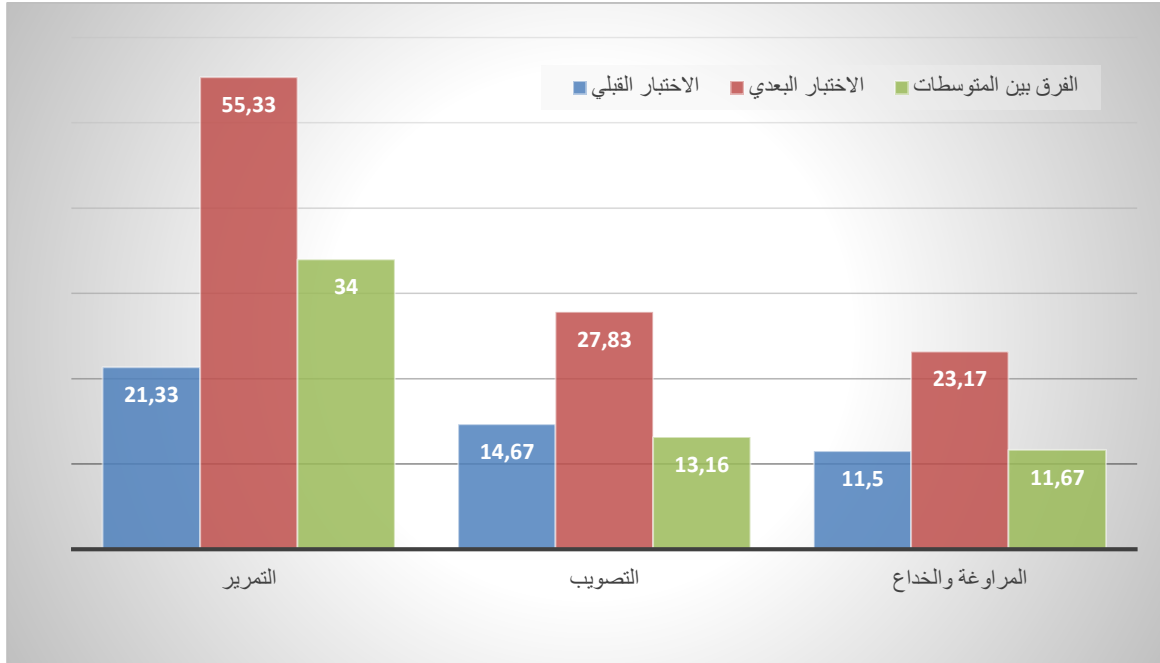
الإختبار البعدي لمهارة المراوغة والخداع ضد المدافع للمجموعة التجريبية هي (0,926)، بينما قيمة الدلالة هي (0,548) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي .

الإستنتاج :

✓ بما أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي إذن الإختبار الإحصائي المناسب للمعالجة الإحصائية هو إختبار ويلكوكسن وهو الإختبار البديل للابرامتري لإختبار " ت " لمجموعتين مرتبطتين .

- جدول رقم (17) يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخطئية الهجومية.

المجموعة التجريبية										
نوع الدالة	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	الفروق	الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			المعاملات الإحصائية
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي (الوسيط)		الانحراف المعياري	متوسط الحسابي (الوسيط)		المهارات الخطئية الهجومية
دال	0,017	0,05	36	6,12	53	الوسيط	6,34	17	الوسيط	التمرير ضد المدافع
دال	0,001	0,05	13,16	4,91	27,83		2,58	14,67		التصويب ضد المدافع
دال	0,001	0,05	11,67	3,12	23,17		3,27	11,50		الخداع والمراوغة ضد المدافع



شكل رقم (15) يوضح نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الخططية الهجومية

- يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (17) الذي يمثل نتائج المعالجة الإحصائية للإختبار القبلي والإختبار البعدي في بعض المهارات الخططية الهجومية للمجموعة التجريبية وجود فروق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي و متوسط القياس البعدي في بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي المجموعة التجريبية، حيث بلغ الوسيط الحسابي للقياس القبلي في مهارة التمرير ضد المدافع عند لاعبي المجموعة التجريبية (17) ، و بالإنحراف معياري (6,34) ، أما الإختبار البعدي فقد قدر الوسيط الحسابي (53) وبإنحراف معياري (6,12)، أي بفارق بين الوسيطين الحسابيين (36) ، و بلغت القيمة الإحتمالية (0.017) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) ، إذن فهو دال إحصائياً .

- أما في مهارة التصويب ضد المدافع فيتضح من خلال نتائج الجدول رقم (17) وجود فروق بين المتوسط الحسابي لإختبار القبلي و المتوسط الحسابي للقياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (14,67) وبإنحراف معياري (2,58) أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي (27,83) وبإنحراف معياري (4,91) أي بفارق بين المتوسطين الحسابيين (13,66) في حين أن نتيجة الإحتمالية هي (0,001)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05)، إذن فهو دال إحصائياً.

- و في مهارة المراوغة والخداع ضد المدافع فيتضح من خلال نتائج الجدول رقم (17) وجود فروق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي و القياس البعدي في بعض المهارات الخططية الهجومية حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (11,50) و بإنحراف معياري (3,27)، أما القياس البعدي فقد بلغ المتوسط

الحسابي (23,17) و بإنحراف معياري (3,12)، أي بفارق بين المتوسطين الحسابيين (11,67)، في حين أن قيمة الإحتمالية فبلغت (0,001)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) إذن فهو دال إحصائياً
الإستنتاج :

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى مهارة التمرير خططيا في الهجوم و لصالح الإختبارات البعدية .
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى مهارة التصويب خططيا في الهجوم و لصالح الإختبارات البعدية .
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى مهارة المراوغة والخداع خططيا في الهجوم و لصالح الإختبارات البعدية .
- ✓ على ضوء ما سبق يمكن تأكيد نص الفرضية الخامسة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الهجومية و لصالح الإختبارات البعدية".

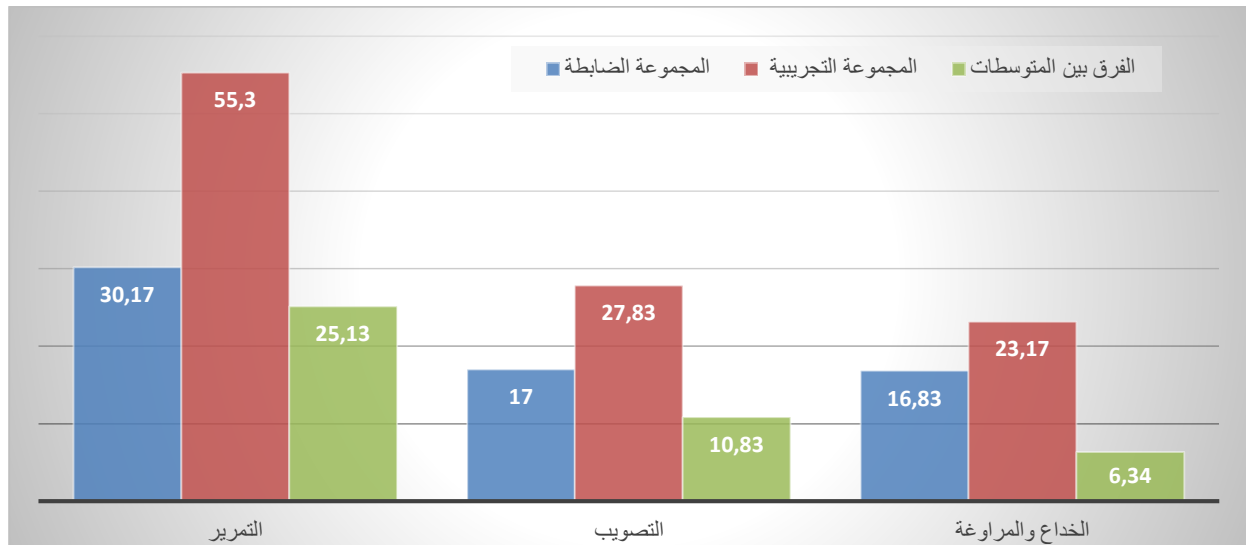
6 - 1 - 6 . عرض تحليل نتائج الفرضية السادسة:

. نص الفرضية السادسة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية و لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية".

- جدول رقم (18) يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية.

الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية										
المعاملات الإحصائية	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			الفروق	القيمة الاحتمالية	نوع الدلالة	القيمة العملية
	متوسط الحسابي (الوسيط)	الانحراف المعياري	الانحراف	المتوسط الحسابي (الوسيط)	الانحراف المعياري	الانحراف				
المهارات الخطئية الهجومية	الوسيط	27	12,79	الوسيط	53	6.12	26	0,018	دال	0.7
التصويب	17	4,56	27,83	4,91	10,83	0,003	غ.دال	0.58		
خ.المراوغة	16,83	2,22	23,17	3,12	6,34	0,002	دال	0.59		



الشكل رقم (16) يوضح المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الهجومية.

- يتضح من الجدول من رقم (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لمهارة التمرير ضد المدافع بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث قدر الوسيط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة (27)، وبإنحراف معياري (12,79) أما القياس البعدي للمجموعة التجريبية فقدر (53)، وبإنحراف معياري (6,12) أي بفارق بين الوسائط الحسابية (26) في حين بلغت نتيجة الاحتمالية (0,018) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05)، إذن فهي دالة إحصائية، وبلغ حجم الأثر الذي تركه المتغير المستقل في المتغير التابع بنسبة تقدم قدرت ب(70) بالمئة ولصالح المجموعة التجريبية .

- ويتضح من الجدول من رقم (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين لمهارة التصويب ضد المدافع بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث أنه بلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدي للمجموعة الضابطة (17)، وبإنحراف معياري (4,56)، أما القياس البعدي فبلغ (27,83) وبإنحراف معياري (4,91) أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (10,83) في حين أن نتيجة الإحتمالية فبلغت (0,003) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) إذن فهي غير دالة إحصائية، وبلغ حجم الأثر الذي تركه المتغير المستقل في المتغير التابع بنسبة تقدم قدرت (58) بالمئة ولصالح المجموعة التجريبية .

- و يتضح من الجدول من رقم (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين لمهارة المراوغة و الخداع ضد المدافع بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدي للمجموعة الضابطة (16,83) وبإنحراف معياري (2,22) أما القياس البعدي للمجموعة التجريبية فبلغ (23,17) وبإنحراف معياري (3,12) أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (6,34) في

حين أن نتيجة الاحتمالية هي (0,002) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهي دالة إحصائية، وبلغ حجم الأثر الذي تركه المتغير المستقل في المتغير التابع بنسبة تقدم قدرت ب (59) بالمئة ولصالح المجموعة التجريبية.

الإستنتاج :

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة التمرير خططيا في الهجوم و لصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة التصويب خططيا في الهجوم و لصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة المراوغة والخداع خططيا في الهجوم و لصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
- ✓ على ضوء ما سبق يمكن تأكيد نص الفرضية السادسة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية و لصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية " .

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات المقترحة:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

- نص الفرضية الأولى "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ولصالح الاختبارات البعدية".

- اعتمادا على نتائج الجدول رقم (10) والذي يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة في بعض المهارات الخططية الدفاعية ولصالح الإختبارات البعدية ويعزو الباحث ظهور تلك الفروق في إختبارات المجموعة الضابطة والذي يمثل تحسن نسبي في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية الى نوعية عملية الإنتقاء الرياضي المعتمدة من طرف المدرب بإستعمال الملاحظات أثناء عملية الإنتقاء من خلال مقابلات تنافسية، بالإضافة كذلك إلى أثر الوحدات التدريبية المقترحة والتي ساهمت وساعدت بشكل واضح على إتقان بعض المهارات الخططية الأساسية حيث إشتملت الوحدات التدريبية على تمارين نوعية تعمل على إتقان كل متغير من المتغيرات المهارية الخططية الدفاعية الأساسية حسب متغيرات المنافسة فمثلا مهارة الدفاع ضد الممرر تم تطبيقها على أفراد العينة بأكثر من طريقة بالإضافة كذلك الى ربطها بمواقف مشابهة لمواقف المنافسة والتركيز على التعاون بين أفراد الفريق من حيث المساعدة والتغطية والعمل على التدرج في تلك المواقف من السهل الى الصعب في تطبيق التمارين، وهذا مايتفق مع دراسة سعد (2003) على أن "البرامج التدريبية المقننة دائما مايكون لها الأثر في تطوير المستوى الخططي لدى المجموعة"، ويتوافق كذلك ماتوصل إليه علوان وكاظم (2015) "الى أن إستمرار وإنتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وتكرار المهارات الأساسية دائما مايكون لها الدور الواضح في تطور أفراد المجموعة" (علوان،وكاظم،2015، ص122)، ويتوافق مع ما أشار إليه سديرة سعد في أن "البرنامج العلمي المدروس والمبني على أسس علمية له تأثير إيجابي في مستوى الأداء، مما يفرض على اللاعبين أن يكتسبوا القدرة على الأداء الجيد للتكيف السريع والمناسب، أو الوضعية في المباراة" (سديرة،2013،ص396)

وعلى ضوء ما سبق يمكن تأكيد نص الفرضية الأولى "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ولصالح الاختبارات البعدية".

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- نص الفرضية الثانية : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ولصالح الاختبارات البعدية".

- إعتقاداً على نتائج الجدول رقم (12) والذي يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في إتقان بعض المهارات الخططية الدفاعية الأساسية ولصالح القياسات البعدية، ويعزى الباحث ظهور هذه الفروق بين القياسات القبلي والقياسات البعدية الى الإعتقاد على مجموعة من الوحدات التدريبية المقترحة والتي ساهمت وساعدت بشكل واضح على إتقان بعض المهارات الخططية الدفاعية الأساسية حيث إشمطت الوحدات التدريبية على تمرين نوعية باستخدام طرق التدريب المناسبة الأمر الذي أدى الى إتقان المهارات التي هي قيد الدراسة بالإضافة كذلك يعزو الباحث هذا التحسن الى إنتظام أفراد المجموعة التجريبية في التدريب لمدة 8 أسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعية بالإضافة الى الإعتقاد على عملية الإنتقاء الرياضي وفق محدد القدرات البدنية والذي أختير من بين بقية المحددات الأخرى بدافع التخصص والإبتعاد عن عامل العشوائية في طريقة إختيار اللاعبين، بالإضافة الى إعتبره من أهم المحددات لمعرفة إستعدادات اللاعبين المشاركين في المنافسات والمسابقات الرسمية، ومن خلال النتائج المتوصل إليها والتي تنص على الدور البارز الذي تلعبه القدرات البدنية في توظيف المهارات الخططية المكتسبة وهذا ما يتوافق مع ماتم التوصل إليه في دراسة ايوان ثيودرويسكا و كلاودميريتا (2012) ، مبرزتان دور القدرات البدنية في إتقان المجموعات التكتيكية، وهذا ما يتوافق كذلك مع ما أشار إليه مصطفى عبد الوهاب "على أن اللاعب غير المعد بدنياً يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بالإضافة الى ضعف التفكير الخططي أو إنعدامه، على العكس اللاعب المعد بدنياً فإنه ينهي المباراة كما بدأها، كما أن النجاح في أداء مهارات كرة اليد يحتاج الى تنمية صفات بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية، و أن هناك أكثر من عنصر يسهم في أداء كل مهارة وفقاً لطبيعتها، بالإضافة الى أن طبيعة اللعبة تعتمد على سرعة الأداء تحتم وجود القدرات البدنية وتظهر في الوثب والرمي فاللاعب يحتاج للقدرة العضلية للذراعين كي يستطيع أداء التصويب والتمرير، والقدرة العضلية للرجلين ليستطيع أداء التحركات الدفاعية ، وما تتخللها اللعبة من مفاجئات تجعل سرعة الانتقال وسرعة رد الفعل صفات أساسية لتكوين اللاعب، أما المرونة والرشاقة والدقة فلا يمكن أن ننكر مالها من أهمية في أداء لاعب كرة اليد، فتظهر الرشاقة والمرونة في الكفاح الثنائي، فاللاعب يحتاج الى مرونة كبيرة في مفاصل الكتفين والرسغين في أداء المهارات، والرشاقة أثناء الدورانات والخداع ". (مصطفى عبد الوهاب ، 2015، ص 08)، ومن خلال ماسبق يمكن تأكيد نص الفرضية الثانية "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ولصالح الاختبارات البعدية.

- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

- نص الفرضية الثالثة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية".

- اعتمادا على نتائج الجدول رقم (13) والذي يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، ويعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية المنتقاة وفق أسس قدرات بدنية على حساب أفراد المجموعة الضابطة في بعض المهارات الخططية الدفاعية الى طريقة الإنتقاء المبنية على قدرات بدنية والتي كان لها الدور البارز في إتقان هاته المهارات وهذا مايتوافق مع ما أشار إليه الفرطوسي وكاظم "بأن القدرات البدنية هي التي تمكن الفرد الرياضي من أداء مختلف المهارات وهي حجر الأساس لوصول الفرد الى أعلى المستويات الرياضية" (الفرطوسي، وكاظم، 2018، ص732) ، ويتوافق كذلك مع ما أشار إليه عيس موهوبي في دراسته "أن تفوق المجموعة التجريبية المنتقاة وفق القدرات البدنية في بعض المهارات تعتمد اعتمادا كلياً في إستخدام القوة الانفجارية للذراعين، والسرعة والرشاقة، حتى يستطيع الرياضي أداء هاته المهارات بنجاح" (موهوبي، 2015، ص85)، و يتفق مع ما أشار إليه مصطفى عبد الوهاب في أن " القدرات البدنية تعتبر من أهم الأسباب في تطور الأداء وهي تؤثر بصورة مباشرة في سرعة الأداء فلكي يستطيع اللاعب المدافع القيام بعمليات الصد للتصويبات المختلفة وإتقان التحركات الدفاعية والتصدي للاعب المهاجم ومنعه من القيام بعمليات القطع والإختراق أو الحجز فلا بد من توفر عنصر القوة والسرعة والرشاقة المطلوبة، وإن إرتباط القدرات البدنية بالمهارات الأساسية في كرة اليد أمر واقعي حيث لا تخلو مهارة من إحدى عناصر القدرات البدنية" (مصطفى أحمد، 2015، ص09)، على عكس المجموعة الضابطة التي تم إنتقاؤها وفق الطريقة التقليدية (محددات ذاتية المدرب) المبنية على المقابلات التنافسية والملاحظة، والتي إتضح من خلال نتائج الجدول (11) محدودية تطور أفراد المجموعة الضابطة إذا ما قورن بنتائج المجموعة التجريبية وهذا ما يتوافق مع ما أشار إليه بوحاج مزيان في دراسته " على أن أي مدرب يعتمد على عملية المقابلات التنافسية والملاحظة أثناء عملية الإنتقاء يجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين أثناء عملية التدريب، وكذلك تتطلب منهم وقت حتى يتمكن من أن يكشف القدرات الحقيقية للاعبين وذلك لأنه في بداية الأمر يعتمد على طريقة تمكن من إختيار اللاعب على أساس اللعب الفرتي "خلال المقابلة" زد الى ذلك فإن هذه الطريقة تخضع الى خبرة وكفاءة المدرب وهنا سنتحدث عن عامل متدخل في هذه العملية وهو عامل ذاتية المدرب الذي لا يمكن التحكم فيه أثناء تطبيق هذه الطريقة، حيث نجد نتائج هذه الطريقة تختلف من مدرب لأخر على عكس الطريقة السابقة التي تكون نتائجها ثابتة بين مختلف المدربين" (بوحاج، 2012، ص239)، وبالتالي فإن إنتقاء اللاعبين لا يقتصر فقط على الخبرة الشخصية والملاحظة

السطحية بل يحتاج الى إتباع الأساليب العلمية وفق محددات معينة، ومن خلال ما سبق يمكن تأكيد نص الفرضية الثالثة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية".

- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

- نص الفرضية " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد أقل من (17-19) سنة ولصالح الإختبارات البعدية".

- اعتمادا على نتائج الجدول رقم (15) والذي يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة ولصالح القياسات البعدية، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى إخضاع الباحث المجموعة الضابطة لوحدات تدريبية مقترحة والتي إحتوت على تمرينات خاصة تعمل على إتقان كل متغير من المتغيرات المهارية الخططية الهجومية الأساسية حسب متغيرات المنافسة فمثلا مهارة التمرير ضد المدافع خططيا تم تطبيقها على أفراد العينة بأكثر من طريقة بالإضافة كذلك الى ربطها بمواقف مشابهة لمواقف المنافسة والتركيز على التعاون بين أفراد الفريق من حيث المساندة والتغطية والعمل على التدرج في تلك المواقف من السهل الى الصعب في تطبيق التمارين، وهذا مايتفق مع دراسة سعد (2003) على أن البرامج التدريبية المقننة دائما ما يكون لها الأثر في تطوير المستوى الخططي لدى أفراد المجموعة"، ويتوافق كذلك ماتوصل إليه علوان وكاظم (2015) "الى أن إستمرار وإنتظام الاعبين في الوحدات التدريبية وتكرار المهارات الأساسية دائما مايكون لها الدور الواضح في تطور أفراد المجموعة"(علوان، وكاظم، 2015، ص122)، ويتوافق مع ما أشار إليه سديرة سعد في أن "البرنامج العلمي المدروس والمبني على أسس علمية له تأثير إيجابي في مستوى الأداء، مما يفرض على اللاعبين أن يكتسبوا القدرة على الأداء الجيد للتكيف السريع والمناسب، أو الوضعية في المباراة" (سديرة، 2013، ص396).

ومن خلال ماسبق يمكن تأكيد نص الفرضية الرابعة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد أقل من (17-19) سنة ولصالح الاختبارات البعدية".

- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة :

- نص الفرضية الخامسة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد أقل من (17-19) سنة ولصالح الاختبارات البعدية".

- إعتقاداً على نتائج الجدول رقم (17) والذي يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية ويعزو الباحث هذه الفروق الى الإعتماد على عملية الإنتقاء الرياضي حسب مراكز اللعب في إختيار أحسن اللاعبين وفق محددات بدنية والتي إتضح أن لها دور بارز في إتقان المهارات الخططية التي هي قيد الدراسة وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه دراسة حازم (2013) " في أن الإعتماد على الإختبارات عند تصنيف لاعبي كرة اليد وفقاً لمراكز اللعب من الممكن إعتبارها مقياس للتعرف على مستوى اللاعبين بين الحين والآخر " وتتفق مع ماتوصل إليه معافي وآخرون (2016) في أنه "كلما إرتفع مستوى القدرات البدنية كلما كان له الأثر الإيجابي في تعلم وإتقان المهارات الرياضية" (معافي وآخرون، 2016، ص119)، ويتوافق مع علي في "أن نجاح اللاعب في أداء المهارات الحركية التقنية كأحد الواجبات الأساسية يتطلب ضرورة تمتع اللاعب بصفة بدنية تسهم في أداء تلك المهارات بصورة صحيحة فعلى سبيل المثال التحركات والمراوغات والإختبارات الهجومية تتطلب ضرورة تمتع اللاعب بدرجة عالية من الرشاقة وسرعة الإستجابة وتحمل الأداء، كذلك عملية الإنتقال من الهجوم إلى الدفاع تتطلب سرعة انتقالية، سرعة إستجابة ورشاقة وتوافق، كما أن تمتع اللاعب بالتحمل يسهم في إستمرار وإتقان العمل الدفاعي بكفاءة طول زمن المباراة. (علي ، 1998) " ، ويتوافق كذلك مع ما توصل إليه فراس محمود علي الخوجي (2005) في أن تفوق المجموعة التجريبية وفق القدرات البدنية على أفراد المجموعة الضابطة في مهارة التمرير الى أن هذه المهارة تتطلب إستخدام القوة الانفجارية للذراعين الذي يتطلب توفرها عند لاعب كرة اليد لأداء هاته المهارة بدقة عالية، بالإضافة كذلك الى ضرورة توفر بقية القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد وهذا ما يؤكد ياسر دبور " الى وجوب توفر عامل السرعة في بناء الهجوم من المراكز الذي يلعب مؤشراً حاسماً في سرعة الأداء المهاري من إستلام وتمرير وخداع وتحركات وغيرها من المهارات المؤثرة على سرعة الأداء الجماعي " (دبور، 1998، ص237)، ويؤكد كذلك علي فهمي البيك "على أن عدم القدرة على إظهار القوة العضلية يؤثر بشكل كبير على إتقان الأداء المهاري الخططي ، حيث أن القوة العضلية تضمن التوجه السليم للكرة ،كما أن توفير عنصر السرعة في لعبة كرة اليد يمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بسرعة مناسبة كما أن عنصر الرشاقة تمكنه من التحرك والإنتقال السريع داخل حدود الملعب سواء أثناء العمليات الهجومية أو الدفاعية " (مصطفى أحمد ، 2015، ص54)، وهذا ما يتوافق كذلك مع ما تم التوصل إليه من خلال الدراسة التي أجراها مصطفى أحمد وآخرون " من خلال متابعة بطولة كأس العالم للشباب 2003 التي أقيمت في البرازيل والتي ظهر فيها المنتخب المصري بمستوى أقل من المتوسط في عدة مباريات ، لاحظ إفتقاد وضعف لاعبي المنتخب المصري الى القدرة على سرعة الإرتداد من الهجوم الى الدفاع وكذا الإرتداد من الدفاع الى الهجوم وسبب ذلك راجع حسب الباحث الى إفتقاد اللاعبين لعنصري القوة العضلية والسرعة بأنواعها المختلفة حيث ذكر بأنهما عنصرين هامين و أساسيين في الألعاب الجماعية بشكل عام وكرة اليد بشكل خاص، وأيضاً قد يرجع الى

عدم تمتع اللاعبين بخصائص وصفات فسيولوجية تساعدهم على الإحتفاظ بمستواهم وتأخير ظهور أعراض التعب عليهم ، وعلى ذلك يتضح أنه لابد أن يتمتع اللاعب بالقدرات البدنية" (مصطفى أحمد، 2015، ص12) ومن خلال مما سبق يمكن تأكيد نص الفرضية الخامسة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد أقل من (17- 19) سنة ولصالح الاختبارات البعدية.

- مناقشة نتائج الفرضية السادسة :

- نص الفرضية : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية".

- اعتمادا على نتائج الجدول رقم (18) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذه الفروق الأسلوب المتبع في عملية الإنتقاء الرياضي حيث تم إنتقاء أفراد المجموعة الضابطة وفق الطريقة التقليدية (محددات ذاتية المدرب) والتي تعتمد على المراقبة والمتابعة لعروض ونشاط الرياضي في مواقف سابقة إلا أن التطور الحاصل لدى أفراد المجموعة الضابطة يعتبر تطورا نسبيا إذا ما قورن بنتائج المجموعة التجريبية بسبب طريقة عملية الإنتقاء المتبع وهذا ما يتوافق مع ما أشار إليه صبحي أحمد "أن هذا النوع من الإنتقاء لا يعطي الضمان الأكبر والدقة العالية لكفاءة وقدرة اللاعب الدائمة والكشف عن عيوبها من خلال المباريات الأولى للرياضي" (صبحي أحمد، 2013، ص233)، بينما أفراد المجموعة التجريبية تم إنتقائها وفق أسس قدرات بدنية حسب مراكز اللعب والتي كان لها الأثر الإيجابي في إتقان تلك المهارات الخططية التي هي قيد الدراسة وهذا ما يتوافق مع ما أشار إليه مصطفى عبد الوهاب في أن "نجاح اللاعب في أداء مهارات كرة اليد يحتاج لقدرات بدنية ضرورية تساهم في أدائها بصورة مثالية ، وأن هناك أكثر من عنصر بدني يساهم في أداء كل مهارة وفقا لطبيعتها " بالإضافة كذلك الى أن طبيعة اللعبة تعتمد على سرعة الأداء مما يحتم وجود القدرات البدنية وتظهر في الوثب والرمي فاللاعب يحتاج للقدرة العضلية للذراعين كي يستطيع أداء التصويب والتمرير، والقدرة العضلية للرجلين ليستطيع أداء التحركات، وما تتخللها اللعبة من مفاجئات تجعل سرعة الانتقال وسرعة رد الفعل صفات أساسية لتكوين اللاعب، أما المرونة والرشاقة والدقة فلا يمكن أن ننكر مالها من أهمية في أداء لاعب كرة اليد، فتظهر الرشاقة والمرونة في الكفاح الثنائي، فاللاعب يحتاج الى مرونة كبيرة في مفاصل الكتفين والرسغين في أداء المهارات، والرشاقة أثناء الدورانات والخداع (مصطفى عبد الوهاب، 2015، ص08)، فمن أجل الحصول نتائج دقيقة وعلمية يجب الإستعانة بمجموعة من الإختبارات التي تحدد قدرات اللاعبين أثناء عملية الإنتقاء وإعطاء كل لاعب المكانة التي يستحقها، بالإضافة الى الحفاظ على مبدأ تكافؤ الفرص بين اللاعبين على عكس الإعتماد

على الخبرة الشخصية والملاحظة السطحية التي ترجح اللاعب الذي بكل حرية وطلاقة في ذلك الموقف، وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه بوحاج مزيان " في أن عملية الإنتقاء المبنية وفق محددات بدنية من أهم المعايير العلمية التي يجب على المدرب الإعتماد عليها لتقديم نتائج علمية ودقيقة ومفصلة، وتساعده على معرفة مختلف قدرات اللاعبين ومدى الفروق بينهم ويجب عليهم الإبتعاد قدر المستطاع على الطريقة العشوائية حتى لا يكون هناك إجحاف في حق اللاعبين" (بوحاج، 2012، ص177)، ويتوافق كذلك مع ما توصل إليه مزاري فاتح " إن الإعتماد على الخبرة الشخصية للمدرب وإستعمال طريقة الملاحظة، أو إستعمال طرق أخرى إما عشوائية أو بالمنافسات أو غير ذلك من الطرق في عملية الإنتقاء الرياضي تعكس حقيقة الوضع الحالي، والحل في ذلك هو إستعمال بطارية إختبارات مقننة ومبنية بصورة علمية" (مزاري، 2013، ص258)، ومن خلال ما سبق يمكن تأكيد نص الفرضية السادسة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخطئية الهجومية ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

الفصل السابع:

الاستنتاجات
والإقتراحات

- الإستنتاج :

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج تتعلق بهذه الدراسة عن طريق جمع المعلومات بواسطة أدوات البحث المتمثلة (بطارية إختبارات بدنية، بطاقة ملاحظة، وحدات تدريبية) المطبقة على لاعبي كرة اليد للفئة العمرية (17-19) سنة خرج بالإستنتاجات التالية:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة الى (17-19) سنة ولصالح الإختبارات البعدية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ولصالح الإختبارات البعدية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ولصالح الإختبارات البعدية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة، ولصالح الإختبارات البعدية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
- ✓ وعلى ضوء ما سبق يمكن تأكيد إجابة إشكالية البحث في أن"الإنثناء وفق القدرات البدنية أثر على إتقان بعض المهارات الخططية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد للفئة العمرية (17-19)سنة .

- الخاتمة:

يرتبط موضوع القدرات البدنية والمهارات الخططية ببعضها إرتباطا وثيقا لإعتماد كل واحد منهما على الآخر، إضافة إلى تأثيرهما على أداء اللاعبين ونتائج المباريات وبناء على هذا فقد قام الباحث بالتطرق إلى موضوع "الانتقاء وفق قدرات بدنية وأثره على إتقان بعض المهارات الخططية لدى لاعبي كرة اليد للفئة العمرية (17-19) سنة، وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر الانتقاء وفق القدرات البدنية على إتقان بعض المهارات الخططية الدفاعية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد، وإلى معرفة كذلك أثر الانتقاء وفق القدرات البدنية على إتقان بعض المهارات الخططية الهجومية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد وهذا إنطلاقا من عملية جمع المعلومات والمعارف النظرية حول المتغيرات الأساسية للدراسة، من أجل إثراء الجانب النظري الذي قسم بدوره إلى ثلاث فصول (فصل المهارات الخططية الأساسية في كرة اليد- فصل القدرات البدنية- فصل الانتقاء في المجال الرياضي والمرحلة العمرية (17-19 سنة) وإثراء الجانب التطبيقي الذي قسم إلى قسمين: قسم يختص بإجراءات ومنهجية البحث العلمي، وقسم خاص بتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها، وقد تم الإستعانة كذلك في جمع البيانات المتوصل إليها بأدوات تمثلت في بطارية إختبارات بدنية تخص القدرات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد ، وبطاقة ملاحظة ومجموعة من الوحدات التدريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية والهجومية وهذا بعد عرضها على مجموعة من المختصين في ميدان التدريب الرياضي من أجل الوقوف على مدى صلاحيتها وتقويمها، ليتم تطبيقها على عينة البحث والمتمثلة في (28 لاعبا) لبعض الفرق الناشطة في الرابطة الولائية لكرة اليد سطيف، وقد تم تقسيم أفراد هذه العينة بالتساوي إلى مجموعتين مجموعة ضابطة عدد أفرادها (14) لاعبا ومجموعة تجريبية عدد أفرادها (14) لاعبا، وهذا التقسيم كان وفق طريقة إنتقاء اللاعبين (مجموعة ضابطة منتقاة وفق محددات ذاتية للمدرب، ومجموعة تجريبية منتقاة وفق قدرات بدنية).

وبعدما تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية تم إجراء الإختبار القبلي لمجموعتي البحث في بعض المهارات الخططية الدفاعية والهجومية الأساسية وهذا عن طريق تسجيل مباراة تطبيقية بين مجموعتي البحث وعرضها على مجموعة من المحكمين، ليتم تطبيق الوحدات التدريبية الخاصة بالمهارات الخططية الأساسية، ليتم بعد ذلك أخذ القياسات البعدية في نفس المهارات الخططية الأساسية التي هي قيد الدراسة عن طريق برمجة مباراة تطبيقية بين مجموعتي البحث وعرضها على مجموعة من المحكمين بإستخدام بطاقة الملاحظة المعدة لذلك.

-بعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج المتعلقة بموضوع الدراسة ولعل من أبرزها:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ولصالح الإختبارات البعدية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ولصالح الإختبارات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ولصالح الإختبارات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد (17-19) سنة ولصالح الإختبارات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الهجومية ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
- من خلال ما سبق نستنتج أن الإنتقاء وفق القدرات البدنية له أثر وأهمية كبيرة في إتقان بعض المهارات الخططية الأساسية، حيث تؤثر على مستوى أداء اللاعب في المنافسات وعلى النتائج النهائية للفريق، حيث كلما زاد مستوى القدرات البدنية كلما إرتفعت درجة إتقان لاعبي كرة اليد للمهارات الخططية الأساسية لتلائم مع ظروف وطبيعة المنافسة، فعلى سبيل المثال كلما كان مستوى درجة تمتع اللاعب بسرعة إنتقالية عالية كلما كانت عملية الإنتقال من الهجوم إلى الدفاع أو من الدفاع إلى الهجوم تتسم بالدقة والفاعلية وهذا ما يؤثر إيجابا على نتائج المباريات ومستوى اللاعبين، فمن أجل الوصول الى المستويات العالية من الإنجاز الرياضي يجب الإعتماد على سلسلة كاملة ومتصلة من الإجراءات المبنية وفق أسس ومحددات علمية في إنتقاء وإختيار اللاعبين ومعرفة قدراتهم، ومدى الفروق الموجودة بينهم بأدق التفاصيل لتوزيع الأدوار وإختيار المراكز المناسبة للاعبين، والحفاظ على تكافؤ الفرص بين اللاعبين المترشحين للإنتقاء، والإبتعاد قدر المستطاع على الطريقة المبنية وفق محددات ذاتية بالإتماد على الملاحظة السطحية والخبرة من خلال مقابلات تنافسية، لأنها تفقد الكثير من اللاعبين حظوظهم في الإنتقاء وتظلم الكثير منهم، وهذه العيوب يمكن الكشف عنها وظهورها من خلال المباريات الأولى للرياضي.

إقتراحات وتوصيات:

بعد القيام بهذه الدراسة والتعرف على أثر الإنتقاء وفق القدرات البدنية على إتقان بعض المهارات الخططية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد للفئة العمرية (17-19) سنة والتي من خلالها توصل الباحث الى مجموعة من الإقتراحات والتوصيات التي من الممكن أن تفيد الباحثين والمدربين من ذوي الإختصاص و هي كما يلي :

- ✓ الإهتمام بمراكز اللعب من طرف مدربي كرة اليد حسب خصوصية هذه المراكز من مختلف الجوانب منها البدنية والمهارية والخططية أثناء عملية التخطيط للتدريب الرياضي
- ✓ ضرورة إجراء الإختبارات البدنية بصورة مستمرة ودورية لمعرفة مستوى إستعدادات اللاعبين لتحمل مختلف البرامج التدريبية.
- ✓ إعطاء أهمية للجانب الخططي خلال تطبيق الوحدات التدريبية والتركيز على الدور التكميلي بين المهارات الخططية الدفاعية والمهارات الخططية الهجومية، وعمليات الإنتقال السريع من مرحلة الدفاع الى مرحلة الهجوم والعكس.
- ✓ تخصيص دورات تدريبية للمدربين تبين لهم دور وأهمية الإنتقاء الرياضي ودور كل من الجانب البدني والخططي والمهاري في تحقيق نتائج ايجابية في نشاط كرة اليد.
- ✓ تشجيع وتحفيز المدربين المختصين في مجال كرة اليد على الإهتمام بالفئات الشبانية التي تعتبر قاعدة الجيل المستقبلي وفق معايير علمية تليق بكرة اليد .
- ✓ ضرورة التركيز على القدرات البدنية خلال تطبيق البرامج التدريبية التحضيرية للمنافسات الرياضية .
- ✓ إقتراح نموذج يحتوي على بطارية إختبارات خاصة بعملية الإنتقاء، وإلزام المدربين بتطبيقها.
- ✓ إعادة تأهيل المدربين خاصة الذين يعتمدون على خبرتهم الشخصية وكفائتهم المهنية في عملهم دون الإطلاع على ما هو جديد في عملية الإنتقاء الرياضي بوجه خاص وعملية التدريب الرياضي بوجه عام.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وللجنسين، تمس مختلف جوانب الإنتقاء الأخرى التي لم تتطرق إليها هذه الدراسة (الجانب المهاري ، الجانب النفسي ، ...الخ)،ووفق أكثر من محدد.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- قائمة المراجع :

- أولا : قائمة المراجع باللغة العربية:

❖ الكتب :

- ابن منظور، (2003): لسان العرب، ط3، دار صادر، لبنان .

- أبو العلا، أحمد عبد الفتاح (2012): التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.

- أبو العلا، أحمد عبد الفتاح (2012): التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية- الخطط التدريبية – تدريب الناشئين- التدريب طويل المدى- أخطار حمل التدريب) ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.

- أبو العلا، عبد الفتاح، نصر الدين، أحمد (2003): فيسيولوجيا اللياقة البدنية، ب، ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- أبو زيد، عماد الدين عباس، درويش كمال عبد الرحمان، محمد علي سامي (1999): الدفاع في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- إخلاص محمد حفيظ، باهي مصطفى حسين (2000): طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

- أشرف محمود، (2016): الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي ، ط1، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع ، الأردن

- البشاوي محمد حسين، محمود إسماعيل أحمد (2006): فيسيولوجيا التدريب البدني، ط1، دار وائل، عمان، الأردن.

- البشتاوي محمد حسين، الخوجا إبراهيم أحمد (2010): مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل للنشر، عمان الأردن.

- الخياط ضياء، الحيايالي نوفل (2001): كرة اليد، ب، ط، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.

قائمة المراجع

- الريفي كمال جمال(2004): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، دار وائل للنشر، عمان،الأردن.
- الزبيدي علي عبد العظيم، بشار عزيز ياسر،(2017): السرعة أنواعها وتدريباتها، دار دجلة عمان،الأردن.
- السعدني عبد الرحمن (2010): مدخل إلى البحث العلمي، ب،ط، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- السقاف فتحي أحمد هادف،(2010): التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، ب،ط، مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية،مصر.
- السيد يحيى،الحاوي إسماعيل(2002): المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، القاهرة،مصر.
- الشعلان معن أحمد، الخطاطية أحمد معتصم(2016): مهارات كرة اليد، ط1، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، عمان،الأردن.
- العمرية صلاح الدين ،(2011): علم النفس النمو، مكتبة المجتمع العربي، الأردن.
- الفرطوسي علي سموم،(2015): القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي،ب،ط، مطبعة المهيمن، بغداد العراق.
- المشدي رائد عبد الأمير، الجبوري نبيل كاظم (2014): سايكولوجية كرة اليد، ط1، دار دجلة، عمان،الاردن.
- جابر، أحمد محمود ، (2018): عناصر اللياقة البدنية بين الفسيولوجيا والتدريب، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش، مصر.
- جرجس منير إبراهيم (2008): التدريب الشامل والتميز المهاري، ب،ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- جرجس منير إبراهيم(2004): كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز المهاري) ب،ط، دار الفكر العربي، القاهرة،مصر.
- جمال محمد أحمد (2015): المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الاسكندرية، مصر.

قائمة المراجع

- جوكل علي نزار (2014): فلسجة التدريب في كرة اليد، ط1، دار دجلة، عمان الاردن.
- حازم محمد، أبو يوسف محمد، (2005): أسس إختيار الناشئين في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- حسن حسين قاسم (1997): علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر العربي، عمان، الاردن.
- حسن حسين قاسم، (1998): أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- حسن محمود أميرة، ماهر حسن محمود (2009): الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ب، ط، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر.
- حمودة خالد (2015): الدفاع في كرة اليد، ب، ط، ماهية للنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر.
- خالد تميم الحاج، (2017): أساسيات التدريب الرياضي، ط1، دار الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن.
- خالد جمال السيد (2014): كرة اليد الخطط الهجومية والدفاعية، ط1، عالم الرياضة للنشر، الاسكندرية، مصر.
- خليفة أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه، (2008): النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي والأنشطة الرياضية المدرسية، ب، ط، دار الفكر، القاهرة، مصر.
- خوري توماس (2000): سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ب، ط، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
- دبور ياسر (1998): كرة اليد الحديثة، ب، ط، منشأة المعارف بالاسكندرية، مصر.
- درويش كمال الدين عبد الرحمن، أبو زيد عماد الدين عباس محمد علي سامي، (1999): الدفاع في كرة اليد، ب، ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- درويش كمال، أبو زيد عماد الدين عباس، محمد علي سامي (1998): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد- نظريات- تطبيقات، ب، ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

قائمة المراجع

- درويش كمال، أبو زيد عماد الدين عباس، محمد علي سامي(2014): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد- نظريات- تطبيقات- ب، ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ذوقان عبيدات كابد،(2013): البحث العلمي- مفهومه وأدواته وأساليبه- ط15، دار الفكر، عمان، الاردن.
- راتب كامل أسامة(1999): النمو الحركي، (مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق)، ب، ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
- روز غازي عمران،(2015): التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن
- زغير رشيد أحمد،(2010): سيكولوجية النمو، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- زكي محمد محمد حسن،(2006): التفوق الرياضي، ب ط، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية .
- سعد التل،(2007): نماذج البحث العلمي، تصميم البحث العلمي والتحليل الإحصائي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة، عمان، الاردن.
- سلوم علي جواد، مازن حسن جاسم، (2014): البحث العلمي (أساسيات ومناهج اختيار الفرضيات، تصميم التجارب) ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- سيد أحمد نصر الدين (2003): فيسيولوجيا الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- شفاني عامر فاخر،(2014): علم التدريب الرياضي، (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا) ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- صالح محمد صالح،(2017): الأسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، مؤسسة عالم الرياضة والنشر، الاسكندرية، مصر.
- طه محمد لطفي، (2002): الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين ب، ط، الهيئة العامة للطباعة، القاهرة، مصر.
- عبد البصير عادل علي،(1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر.

قائمة المراجع

- عبد الجبار سعيد محسن(2017): التخطيط والانتقاء في المجال الرياضي، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- عبد الخالق عصام(1999): التدريب الرياضي- نظريات، تطبيقات- ط 9- الاسكندرية، مصر.
- عبد الخالق عصام(2005): التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات- ط12، منشأة المعارف.
- عبد العالي الجسماني،(1994): سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء ، لبنان
- عبد المجيد مروان إبراهيم (2002): النمو البدني والتعليم الحركي، ب، ط، الدار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
- عبد المجيد مروان إبراهيم،(2000): أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الرواق، عمان، الاردن.
- عطية محسن علي (2009): البحث العلمي في التربية، مناهجه، أدواته، وسائله الإحصائية دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- علاء الدين محمد عليوة،(2010): التمرينات البدنية ، ط1 ، ماهية للنشر والتوزيع ، الإسكندرية.
- علي السعيد ربحان،(2008): ثقافة اللياقة البدنية للجنسين ، ط2، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر .
- عماد الدين عباس، مدحت محمود عبد العال الشافعي (2008) ، تطبيقات الهجوم في كرة اليد(تعليم- تدريب) ط1، مركز الكتاب للنشر.
- عمرو عبد الفتاح،(2011): أساسيات كرة اليد، ب ط، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، مصر
- عودة أحمد عربي(2013): الإعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عودة أحمد عربي(2016): كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، الأردن.

قائمة المراجع

- عوض صابر فاطمة ، ميرفت علي خفاجة(2002): أسس ومبادئ البحث العلمي ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، مصر.
- فاضل حسين عزيز(2015): اللياقة البدنية، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- فرج جمال صبري،(2012): القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، ب، ط، دار دجلة، العراق.
- مجيهدات رشيد، لوكبة يوسف إسلام،(2019): اللياقة البدنية (أهميتها، خصائصها، الترتيب) ط1، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ، إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- مذكور فاضل كامل، شفاتى عامر فاخر، (2011): اتجاهات حديثة في التدريب (التحمل، القوة، الإطالة الهادئة) ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.
- مريم سليم(2002): علم النفس النمو، ب، ط، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- مغني إبراهيم حماد،(2002): المهارات الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر.
- ملحم سامي محند (2004): علم النفس النمو، دور حياة الانسان، ب، ط، دار الفكر، الأردن.
- نايف مفضي الجبور(2012): فيسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- نصر الدين خالد عبد الرزاق (2017): الأسلوب التعاوني في تعلم مهارات كرة اليد، ط1، عالم الرياضة للنشر، الاسكندرية، مصر.
- نصر الدين، أحمد ،(2003): نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ياسر شبار عزيز (2016): تقويم القدرات البدنية والمهارات الأساسية في الألعاب الجماعية لطالبات كلية التربية الرياضية، ط1، دار دجلة، عمان، الأردن.

قائمة المراجع

❖ المذكرات العلمية (رسائل ماجيستر ودكتوراه) :

- بن عيسى فيصل (2016): "دراسة الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية حسب مراكز اللعب للاعبي كرة اليد للقسم الممتاز، مذكرة ماجيستر ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي التبسي، تبسة، الجزائر
- بوحاج مزيان(2012)، "بطارية إختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء إنتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط"، أطروحة دكتوراه تخصص تدريب رياضي ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية سيدي عبد الله – جامعة الجزائر –
- بوراشيد هشام،(2015)، " دور وأهمية عناصر اللياقة البدنية (المداومة- السرعة- القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13-سنة"، دراسة لنيل شهادة الماجيستر في نظرية منهجية التربية والرياضية ، جامعة قسنطينة – الجزائر-
- حسام محمد جابر(2005) "تأثير تدريب المراكز في تطوير مستوى فاعلية الأداء المهاري للاعب الخط الخلفي لكرة اليد، كلية التربية الرياضية"، جامعة الاسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة الاسكندرية، مصر.
- راشف عبد المؤمن (2015-2016)، "تحديد مستويات معيارية للصفات البدنية والمهارات الحركية والقياسات الجسمية لدى المبتدئين (10-12) سنة في كرة القدم" ، أطروحة دكتوراه في علوم نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة سيدي عبد الله، الجزائر.
- سعد محمود 2003، "التفكير الخططي وعلاقته بوسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبي كرة القدم"، رسالة ماجيستر غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، مصر.
- فراس محمود علي الخوجي،(2005)، "الانتقاء على وفق المستوى البدني والإتجاه النفسي وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد"، مذكرة ماجيستر في التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- محجوبي نسيم،(2013)، "علاقة استراتيجية حل المشكلات بتنمية التفكير الإبداعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية"، رسالة ماجيستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الحاج لخضر باتنة.

قائمة المراجع

- مزاري فاتح(2013)، "اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13 سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة سيدي عبد الله الجزائر.

- مفتي عبد المنعم (2016-2017): "أثر برنامج تدريبي مقترح بإستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية السرعة الإنتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد"، أطروحة دكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 03.

❖ المجالات العلمية:

- الزهيري ربيع جميل خلف (2013): " تصميم وبناء اختبارات لقياس عنصر الرشاقة للاعبين كرة القدم للصالات، مجلة الافدين للعلوم الرياضية" 19. (63). 87-66.

- الفرطوسي علي سموم ، كاظم خلف فؤاد ،(2018): "تأثير منهج مصاحب للتمارين الخططية في ضوء الأسلوب المبرمج لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة اليد" ، مجلة كلية التربية الأساسية ، 24 ، (101). 736-721 .

- بسام عباس ، عبد الهادي حميد مهري ،(2012): "علاقة دقة حركة الطعن ببعض المهارات الهجومية والدفاعية وسرعة الاستجابة الحركية و التوازن للاعبين سلاح الشيش للناشئين" ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد. 24 ، (03). 34-15 .

- جابر حسام محمد،(2005): تأثير تدريب المراكز في تطوير مستوى فاعلية الأداء المهاري للاعب الخط الخلفي لكرة اليد، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، العدد19. 61-69.

- جاسم علاء محمد ، طارش حسن نوري ،(2016): أثر استخدام تمارين الرشاقة في تطوير التحركات الدفاعية الفردية للاعبين كرة اليد بأعمار (12 – 13) سنة ، مجلة الرياضة المعاصرة ، 15 ، (02)

- حازم موسى عبد العامري ، مشرق عزيز الامي العراق (2013) : التصنيف التخصصي للاعبين كرة اليد وفقا لبعض متغيرات الأداء المهاري (الهجومي والدفاعي) والقدرات الحركية والقياسات الجسمية للأعمار (17 – 18 سنة) ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، 14. (1 ج 2)،

- سديرة سعد ،(2012): أثر برنامج تدريبي بالحقيبة الالكترونية على أداء بعض المهارات التقنية والتكتيكية عند لاعبي كرة اليد من 17 الى 19 سنة ، مجلة الابداع الرياضي ، العدد 07 . 362-398.

قائمة المراجع

- سعد باسم جميل ، بلال عبد الكريم خضر ، كرم عبد الكريم خليل (2012): بناء بطارية اختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين أندية النخبة بكرة اليد العراقية ، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية . 19، (63)، 335-312.
- سكر وجيه ، (1986)، دراسة مقارنة لمظاهر الانتباه لمبارزي الأسلحة الثلاثة لكل من جمهورية مصر العربية والمملكة السعودية ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، 03 ، (05) .
- علوان نهاد محمد ، طارش حسن نوري ، (2016) : أثر استخدام تمارين الرشاقة في تطوير التحركات الدفاعية الفردية للاعبين كرة اليد بأعمار (12 – 13) سنة ، مجلة الرياضة المعاصرة ، 15 ، (02) .
- عيسى موهوبي، (2015): أثر الإنتقاء وفق المستوى البدني في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة، مجلة دفاتر المخبر، 08،(01)، 87-66.
- لقاء عبد الله علي، ندى محمد أمين، (2016): تأثير تمارين متنوعة لتطوير الرشاقة والمرونة في بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطالبات، مجلة الرياضة المعاصرة، 15،(04)
- معافي عبد القادر، بكليش قادة، فتيي مونية، (2016): الإنتقاء وفق المستوى البدني والإتجاه النفسي وأثره على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، الأكاديمية للدراسات الإجتماعية والإنسانية، 15. 122-110.
- مها حسن ، (2013) : أثر جدولة التمرين بأسلوب العشوائي والمتسلسل في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب ، مجلة علوم الرياضة ، 07 ، (23) .

- المراجع باللغة الأجنبية :

- Aurelien broussal, derval , Olivier boliet , 2012: les tests de terraing v, 4 trainer edition
- Brain Mackenzie , 2005, 101 performance evaluation tests , published by electric word plc go swell road , London
- Dornhoff habil Martin, 1993, l'éducation physique et sportive office dans publication universitaire Alger.
- Foad teador cicina and cheaudiv Mereutq,2012,effect of phisical and collective tactical action in official game of hand ball at the juniors two, ovidius university annals series physical education and sport (science, Movement and Health vol 12 Issue 2 Romania.
- Garrido Noel, Richard chierry, 2007, la préparation phisique optimisation et limite de la performance sportive elservier Masson, Paris.
- Hasballa Ahmed Mofraned Zaki, 2010, variance a Base for training coordinative abiliter and its effect on developing some defensives moves for hand ball beginners, journal of sport sciences 3s, tanta university Egypt.
- Houiche zakarya,mehiri abed elhamid , ben el abed el rahim, 2017, the influence of the force and speed element on the effectiveness of performing some basic skills for a handball youth less than 15 years old, (22),64-84
- Justin durandt, 2009, fitness testing and the physical profiling of pleayers , copyright boksmart
- Kainoa pauole, Madole kent, Garhammer johen, 2000, Realiability and validity of che t test as a Measure of agitivity big power, and beg speed in college-aged Men and women, the journal of strength conditioning research.
- Luc Cayla jean, rémy lacrampe,2007, Manual pratique de l'entraînement, education Aamphora, France.
- waeineck jurgain 1986 Manuel entrainement, edition vigot,Paris .

- waelineck jurgain 1997, Manuel d'entrainement traduit par Michel portman et Rebert, 4eme, edition ED vigato, Paris.

الملاحق

قائمة الملاحق

إستمارة لإستطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم الإختبارات البدنية وبطاقة ملاحظة في نشاط كرة اليد.

حضرة الأستاذ.....المحترم.

تحية طيبة وبعد....

نظرا لما عرف عن شخصكم الكريم من الخبرة الواسعة و حسن الإطلاع في البحث العلمي نأمل مساعدتكم المعهودة في بناء إقتراحاتكم و تعديلاتكم و توجيهاتكم البناءة لترشيح أهم القدرات البدنية الواجب توفرها عند لاعبي كرة اليد و الإختبارات المناسبة لهاته القدرات و كذلك لتحكيم بطاقة ملاحظة لقياس تطور بعض المهارات الخطئية، و المقترح إستخدامها في أطروحة بعنوان " الإنتقاء على أسس قدرات بدنية و أثره على تحسين بعض المهارات الخطئية لدى لاعبي كرة اليد ". دراسة ميدانية على لاعبي فرق كرة اليد(17-19) سنة لرابطة ولاية سطيف و ذلك إستكمالا لنيل شهادة الدكتوراه في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية -تخصص تدريب رياضي-.

أستاذي الفاضل أرجو التكرم منكم بوضع علامة(√) أمام الإختبار و العبارة الصالحة و علامة(×) أمام الإختبار و العبارة الغير الصالحة. كما أرجو التكرم منكم بملاحظاتكم حول تعديل أو إضافة قدرة بدنية أو عبارة إذا كان ذلك أصوب.

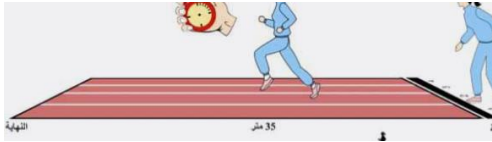
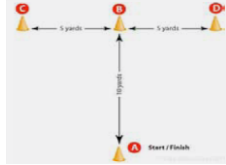
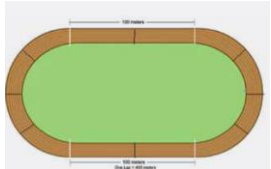
وتقبلوا مني فائق الإحترام و التقدير

الطالب:

لواتي عبد السلام

قائمة الملاحق

استمارة الاختبارات البدنية

إختبارات القدرات البدنية					
التسلسل	القدرات البدنية	الإختبارات	صالحة	غير صالحة	الإقتراحات
1	القوة الإنفجارية للإطراف العلوية	رمي الكرة الطبية وزن 05 كلف (وحدة القياس المتر)			
2	القوة الإنفجارية للأطراف السفلية	إختبار سارجنت للوثب (اختبار الوثب العمودي) (سم) 			
3	السرعة القصى	إختبار سرعة (30م)(الثانية) 			
4	السرعة الانتقالية و الرشاقة	إختبار T للرشاقة (الثانية) للسرعة و الرشاقة 			
5	التحمل الدوري التنفسي	إختبار 1000 متر(الدقيقة) 			

قائمة الملاحق

❖ بطاقة الملاحظة للقدرات لبعض القدرات الخطئية في كرة اليد

- بطاقة ملاحظة خاصة بالمهارات الدفاعية :

المحور	رقم العبارة	المهارات الخطئية	العلامة	رأي الخبير	
				موافق	غير موافق
الدفاع ضد الممرر	1	الدفاع ضد الممرر بشكل صحيح مع إسترجاع الكرة.	03		
	التصحيح				
	2	الدفاع ضد الممرر بشكل صحيح ووضعه تحت الضغط مع عدم إسترجاع الكرة.	02		
	التصحيح				
	3	الدفاع ضد الممرر بشكل غير صحيح مع عدم إسترجاع الكرة (ارتكاب خطأ)	01		
	التصحيح				
الدفاع ضد المصوب	1	الدفاع ضد المصوب بشكل صحيح مع إسترجاع الكرة.	03		
	التصحيح				
	2	الدفاع ضد المصوب و جعل المهاجم تحت الضغط دون إسترجاع الكرة.	02		
	التصحيح				

قائمة الملاحق

		01	الدفاع ضد المصوب بشكل غير صحيح (إرتكاب خطأ)	3 التصحيح	
		03	الدفاع ضد المحاور بشكل صحيح وإسترجاع الكرة	1 التصحيح	
		02	الدفاع ضد المحاور وجعله تحت الضغط دون إسترجاع الكرة	2 التصحيح	
		01	الدفاع ضد المحاور بشكل غير صحيح وإرتكاب الخطأ.	3 التصحيح	

المحور الثالث:
الدفاع على الخداع والحجز

قائمة الملاحق

- بطاقة ملاحظة خاصة بالمهارات الخطئية الهجومية:

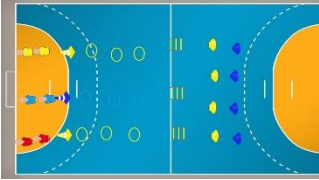
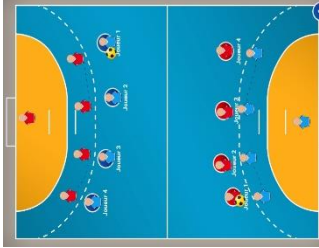
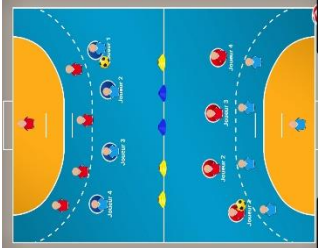
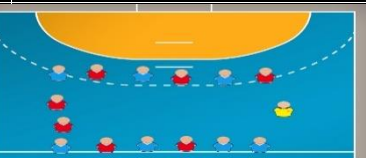
المحور	العبارة	العلامة	رأي الخبير	
			موافق	غير موافق
الدفاع ضد الممر		03	تمرير الكرة بشكل جيد وصحيح	
	التصحيح	02	تمرير الكرة إلى الزميل في وضعية غير مناسبة مع الإحتفاظ بالكرة.	
	التصحيح	01	تمرير الكرة الي الزميل في وضعية غير مناسبة وعدم القدرة على التحكم فيها وتضييعها .	
الدفاع ضد المصوب	التصحيح	03	التصويب على المرمى و تسجيل هدف.	
	التصحيح	02	التصويب على المرمى و عدم تسجيل هدف.	
	التصحيح	01	التصويب على المرمى من زاوية مغلقة تحت ضغط المنافس و ضياع الكرة.	

قائمة الملاحق

		03	محاورة ناجحة مع التخلّص من الخصم.		المحاورة والمرابطة .
				التصحيح	
		02	محاورة لم تكتمل في تجاوز المنافس مع الإحتفاظ بالكرة .	التصحيح	
		01	محاورة غير ناجحة مع فقدان الكرة .	التصحيح	

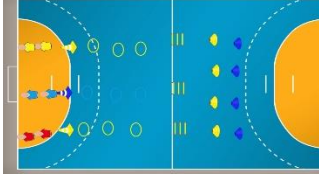
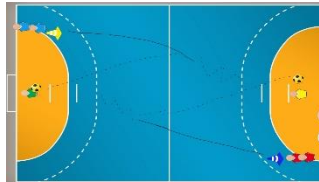
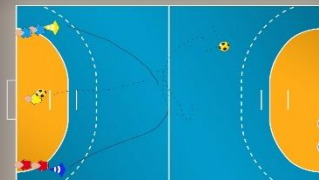
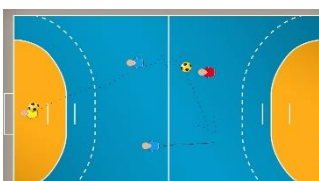
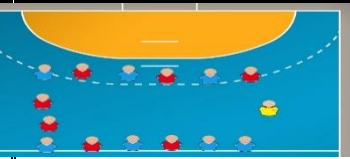
قائمة الملاحق

نموذج رقم (05) لوحدة تدريبية

الفئة العمرية والفريق	التخصص	المدة	الجانب	المكان	الوسائل التعليمية
(17-19) سنة	كرة اليد	90 د	المهارات الخططية	القاعة متعددة الرياضات	كرات، أقماع ، صفارة، ميفاتي
هدف الحصّة					إتقان التحركات الدفاعية والقدرة على تشكيل حائط صد (الدفاع ضد المصوب)
المراحل	الأهداف الإجرائية	التمارين	المدّة	التشكيلات	معايير النجاح
المرحلة التدريبية	تسخينات خاصة بالكرة	جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية عامة و إطالة عضلية	10د		العمل المنظم زائد تسلسل للحركات
	التحركات الدفاعية لعمل التغطية الدفاعية	التمرين 01: أربعة مدافعين وأربعة مهاجمين يقوم المهاجم بتبادل الكرة والتصويب على المرمى ويقوم المدافعين بعمل حائط صد لإعاقة تصويب المهاجمين (1-2) بينما يقوم المدافعان الأوسط والأيمن بعمل حائط صد لإعاقة تصويبات المهاجمان (3-4) في نفس اللحظة يقوم المدافع الأيسر (الأيمن) بعمل تحركات دفاعية لإتمام التغطية الدفاعية بنجاح. (العمل على جانبي الملعب)	20د		- التأكيد على سرعة التحركات ، عدم ارتكاب أخطاء ، تغطية منطقة المرمي
	التحركات الدفاعية والهجومية والعمل على خلخلة جدار الدفاع	التمرين 02: أربعة مدافعين وثلاثة مهاجمين يقوم المهاجمين بعمل تمرير واستلام الكرة مع الضغط على المدافعين لخلخلة الدفاع وإيجاد ثغرات دفاعية بينما يقوم المدافعين بمهاجمة المهاجمين (اللاعب المستحوذ على الكرة) من خلال التحركات الدفاعية المتنوعة حيث يتحرك اللاعبان (1-4) حركات جانبية بينما يتحرك اللاعبان الآخران (3-2) حركات دفاعية للأمام وللخلف وللجانب ولليمين وتكون التحركات جميعاً في اتجاه خط سير الكرة.	25د		- الإختراق الجيد والصحيح
	تشكيل حائط الصد ضد المصوب	التمرين 03: نفس التمرين السابق ولكن يحاول المهاجمين اختراق الدفاع والتصويب من الخارج بينما يقوم المدافعين بعمل تحركات دفاعية ومهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة وعمل التغطية الدفاعية على المدافع المتقدم وفي حالة التصويب من الخارج يقوم اللاعب رقم 2 بعمل حائط صد دفاعي في حالة تصويب المهاجم الأيسر أما في حالة تصويب المهاجم الأوسط فيقوم اللاعبان (3-2) بعمل حائط صد دفاعي بينما يقوم اللاعبان الآخران (4-1) بعمل تغطية دفاعية	25د		الدقة في التصويب
الختامية	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية	جري خفيف حول الملعب و إطالة عضلية مناقشة المستوى العام	10د		إعطاء النتائج وترتيب الفرق

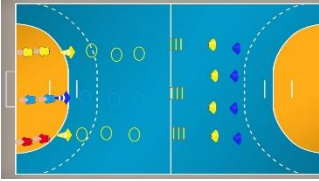
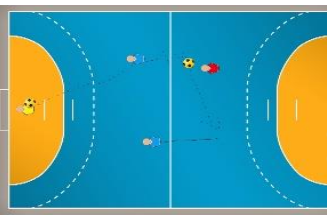
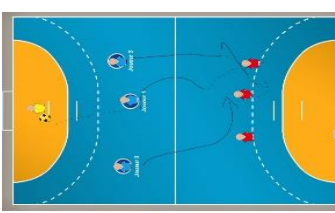
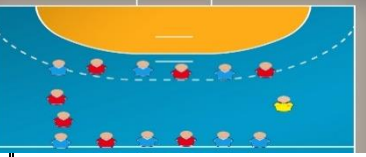
قائمة الملاحق

نموذج رقم (06) لوحدة تدريبية

الفئة العمرية والفريق	التخصص	المدة	الجانب	المكان	الوسائل التعليمية
(17-19) سنة	كرة اليد	90 د	المهارات الخططية	القاعة متعددة الرياضات	كرات، أقماع ، صفارة، ميقاتي
هدف الحصة					اتقان التنقل من الدفاع إلى الهجوم بالهجوم الخاطف السريع
المرحلة	الأهداف الإجرائية	التمارين	المدة	التشكيلات	معايير النجاح
التمهيدية	تسخينات خاصة بالكرة	جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية عامة و إطالة عضلية	10د		العمل المنظم زائد تسلسل للحركات
الرئيسية	السرعة في الخروج من المنطقة الدفاعية	التمرين 01: يشغل اللاعبون مركزي الجناح الأيسر، في كلا نصفي الملعب، الكرات مع حارس المرمى، يتبادل اللاعبون الخروج للهجوم الخاطف السريع واستلام تمريرة طويلة من حارس المرمى ثم الدخول للتصويب.	20د		- التأكيد على سرعة الخروج الجيد
	توظيف المهارات في الهجوم الخاطف	التمرين 02: يشغل اللاعبون مركزي الجناح الأيسر والجناح الأيمن، يجري الجناح الأيسر ليستلم الكرة من حارس المرمى عند منتصف الملعب ثم يجري بتنطيط الكرة في اتجاه المرمى للتصويب مع تبادل الكرة مع الزميل والتقاطع ، ثم يأخذ كرتة مرة أخرى ويجري بتنطيط الكرة حتى يصل خلف القطار في مركز الجناح الأيمن، يتبادل الجناحان الخروج لأداء نفس العمل.	25د		عدم ارتكاب أخطاء في عملية التمرير والنقاط
	استغلال التفوق العددي في الهجوم الخاطف	التمرين 03: الكرة عند حارس المرمى ينطلق اللاعبان الجناح رقم 5 ولاعب الدائرة رقم 6 إلى الأمام، يمرر حارس المرمى الكرة إلى الجناح رقم 5 حيث يستلم الكرة ويقوم بالتنطيط، يقترب منه المدافع رقم 4، فيمرر الكرة إلى اللاعب رقم 6 والذي يقوم بالتصويب على المرمى دون إعاقة (تفوق عددي 1-2)	25د		استغلال التفوق العددي
الختامية	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية	جري خفيف حول الملعب و إطالة عضلية مناقشة المستوى العام	10د		العودة الى الحالة الطبيعية

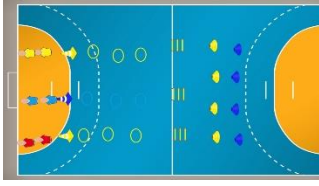
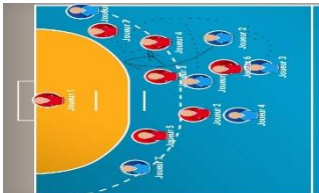
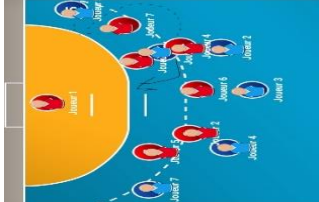
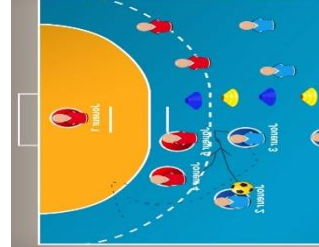
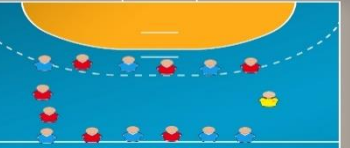
قائمة الملاحق

نموذج رقم (09) لوحدة تدريبية

الفئة العمرية والفريق	التخصص	المدة	الجانب	المكان	الوسائل التعليمية
(17-19) سنة	كرة اليد	90 د	المهارات الخططية	القاعة متعددة الرياضات	كرات، أقماع ، صفارة، ميقاتي
هدف الحصة		إتقان العمل الهجومي الخاطف السريع الموسع			
الم راح ل	الأهداف الإجرائية	التمارين	المد ة	التشكيلات	معايير النجاح
التمرين الأساسية	تسخينات خاصة بالكرة	جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية عامة و إطالة عضلية	10د		العمل المنظم زائد تسلسل للحركات
	استغلال التفوق العديدي في الهجوم	التمرين 01: يملك حارس المرمى الكرة، ينطلق اللاعبان الجناح رقم 5 ولاعب الدائرة رقم 6 إلى الأمام يمرر الحارس الكرة إلى الجناح رقم 5 حيث يستلم الكرة ويقوم بالتطيط، يقترب منه المدافع رقم 4 فيمرر الكرة إلى اللاعب رقم 6 والذي يقوم بالتصويب على المرمى دون إعاقة (تفوق عددي 2-1)	20د		- التأكيد على سرعة التبادل ، عدم ارتكاب أخطاء،
	التبادل الجيد للكرة بين المهاجمين	التمرين 02: يملك الكرة حارس المرمى، ينطلق اللاعبون للهجوم رقم (6، 5، 7) ويرجع معهم المدافعان (4 و 2) يمرر الحارس الكرة إلى اللاعب رقم 5 حيث يقترب منه المدافع رقم 4 فيمرر الكرة إلى اللاعب رقم 6 ويقترب منه المدافع رقم 2 حيث يبقى اللاعب رقم 8 دون مراقبة تمرر له الكرة ويقوم بالتصويب، تفوق عددي (3-2)	25د		دخول منطقة المرمى
الرئيسية	توظيف المهارات الاساسية في الهجوم الخاطف الموسع	التمرين 03: يقف ثلاثة لاعبين مهاجمين في نصف الملعب وفي نصف الملعب المقابل يقف ثلاثة مدافعين يجري الثلاثة مهاجمين ويمرر حارس المرمى الكرة للاعب الذي في المنتصف C في نفس الوقت يقوم اللاعب B بحجز المدافع E يتابع الحجز ويستلم الكرة بحركة خداعية للتصويب	25د		الدقة في التصويب - الإختراق الجيد والصحيح
الختامية	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية	جري خفيف حول الملعب و إطالة عضلية مناقشة المستوى العام	10د		العودة الى الحالة الطبيعية

قائمة الملاحق

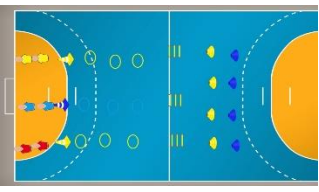
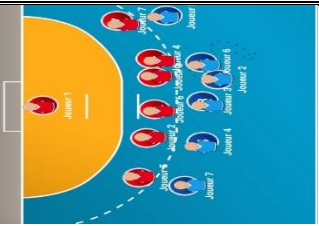
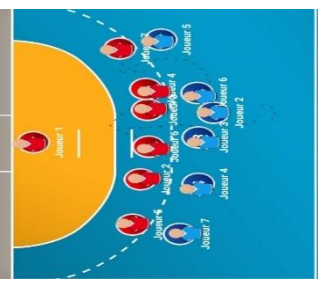
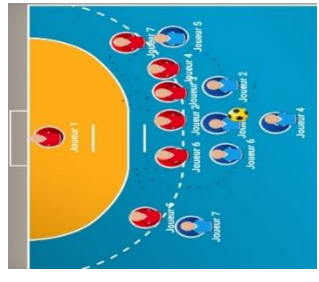
نموذج رقم (10) لوحدة تدريبية

الفئة العمرية والفريق	التخصص	المدة	الجانب	المكان	الوسائل التعليمية
(17-19) سنة	كرة اليد	90 د	المهارات الخطية	القاعة متعددة الرياضات	كرات، أقماع ، صفارة، ميقاتي
هدف الحصة		إتقان المهارات الخطية الهجومية الأساسية (الإختراق وتبادل المراكز)			
المر احل	الأهداف الإجرائية	التمارين	المد ة	التشكيلات	معايير النجاح
التمرين الأساسية	تسخينات خاصة بالكرة	جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية عامة و إطالة عضلية	10د		العمل المنظم زائد تسلسل للحركات
	التقاطع الجيد بين الاعبين	التمرين 01: يمرر اللاعب رقم 3 الكرة إلى اللاعب رقم 2 وفي الوقت نفسه يتحرك لاعب الدائرة الوسط رقم 6 ويخترق باتجاه المرمى ويستقبل الكرة من اللاعب المساعد الأيمن رقم 2، اللاعب المدافع رقم 4 في اللحظة نفسها يركز اهتمامه على الكرة، ويحاول قطعها بسرعة يتحرك اللاعب رقم 2 باتجاه المرمى من المنتصف، ويستقبل الكرة من اللاعب رقم 6 ويصوب على المرمى (التقاطع من خلال الدفاع).	20د		- التأكيد على سرعة التبادل عدم ارتكاب أخطاء
	الدقة في عملية اختراق المدافعين	التمرين 02: لاعب الدائرة رقم 6 يتقاطع مع اللاعب الجناح رقم 5 ويمرر له الكرة، حيث يتحرك مع اللاعب رقم 6 المدافع رقم 3 يستلم اللاعب رقم 5 ويقوم باتجاه المرمى من المنتصف ويصوب على المرمى (التقاطع أمام الدفاع).	25د		دخول منطقة المرمى
		التمرين 03: ينشط اللاعب رقم 2 الكرة باتجاه المدافع رقم 6 يلحق به خصمه المدافع رقم 4 وبسرعة يتحرك المهاجم رقم 3 ويقاطع زميله على اليمين ويستقبل منه الكرة ويخترق باتجاه الكرة (التقاطع أمام الدفاع).	25د		- الإختراق الجيد والصحيح
	العودة بالجسم إلى حالاته الطبيعية	جري خفيف حول الملعب و إطالة عضلية مناقشة المستوى العام	10د		إعطاء النتائج وترتيب الفرق
الختامية					

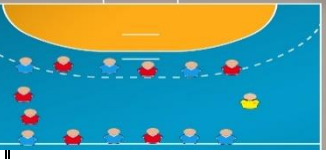
قائمة الملاحق

نموذج رقم (14) لوحدة تدريبية

الفئة العمرية والفريق	التخصص	المدة	الجانب	المكان	الوسائل التعليمية
(17-19) سنة	كرة اليد	90 د	المهارات الخطية	القاعة متعددة الرياضات	كرات، أقمار ، صفارة، ميقاتي
هدف الحصة					إتقان المهارات الخطية الهجومية (تنفيذ الرمية الحرة خطيا)

المر احل	الأهداف الإجرائية	التمارين	المد ة	التشكيلات	معايير النجاح
التمرين الأساسي	تسخينات خاصة بالكرة	جري خفيف حول الملعب مع حركات تسخينية عامة و إطالة عضلية	10د		العمل المنظم زائد تسلسل للحركات
	العمل على إختراق الخط العمل لدفاعي	التمرين 01: يقف لاعب الدائرة رقم 6 على خط تسعة أمتار ويديه الكرة وظهره للمرمى، وأمامه اللاعب رقم 2 مساعد اليمين الضارب الخلفي، الذي يجيد التصويب البعيد، ويشكل الفريق المدافع حائط صد مؤلف من لاعبين رقم (3-4) للتصدي وإعاقة تنفيذ الرمية الحرة، واللاعبين المهاجمين الآخرين موزعين كل حسب مركزه لإشغال المدافعين الآخرين ويبدأ اللاعب رقم 6 بتنفيذ الرمية بتمرية إلى اللاعب رقم 2 ليقوم بالتصويب على المرمى برمية كبراحية من الوثب، ويتجه اللاعب رقم 2 إلى الدائرة وإذا تمكن المدافعان من الوصول إلى الرامي فيمرر اللاعب رقم 7 من الرامي فيمرر الكرة إلى زميله رقم 5 الذي يخترق باتجاه المرمى ويصوب بالوثب داخل منطقة الرمي. التمرين 02: اثنان على خط الرمية الحرة رقم (3-) 6) وساعد اليمين الضارب الخلفي رقم 2 يبدأ اللاعب رقم 3 بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم 2 ويقوم بدوره مع اللاعب رقم 6 بالرجوع إلى الخلف لحجز اللاعبين المدافعين وإعاقتهم من التقدم إلى الأمام لإعاقة زميلهم الرامي رقم 2 فإذا تمكن المدافعون من الوصول إليه ولم يتمكن من التصويب بحرية فيمرر الكرة إلى أحد زملائه (3 أو 6) الذين أخذوا أماكنهم على خط منطقة المرمى دون مراقبة، وإذا لم يكن ذلك فيمرر الكرة إلى اللاعب رقم (4 أو 5) خارجا لمتابعة اللعب من جديد. التمرين 03: يبدأ تنفيذ الرمية الحرة بتمرير الكرة من اللاعب رقم 3 إلى اللاعب رقم 12 الأيسر ويتجه اللاعب رقم (3 و 6) لحجز اللاعبين المدافعين ليتمكن اللاعب رقم 2 التصويب بالوثب دون إعاقة، وإن لم يتمكن التصويب يتجه اللاعب رقم 4 الأيمن ويتقاطع مع اللاعب رقم 2 الذي يمرر له الكرة، ليقوم بعملية التصويب بالوثب وإذا لم يتمكن من ذلك يمرر الكرة إلى أحد زملائه رقم (3 أو 6) الذين اتخذوا أماكنهم على خط الرمي، وإذا لم يكن بالإمكان فيمرر الكرة إلى اللاعب الجناح الخارجي رقم 5 ليعاود متابعة اللعب من جديد.	20د 25د 25د	  	- التأكيد على سرعة التبادل بين اللاعبين عدم ارتكاب أخطاء، دخول منطقة الرمي الدقة في التصويب - الإختراق الجيد والصحيح
	العمل على إختراق الخط العمل لدفاعي				

قائمة الملاحق

إعطاء النتائج وترتيب الفرق		10د	جري خفيف حول الملعب و إطالة عضلية مناقشة المستوى العام	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية	الختامية
-------------------------------------	---	-----	---	---	----------

قائمة الملاحق

قائمة الأساتذة المحكمين :

الجامعة التابع لها	الأساتذة المحكمين
جامعة محمد لمين دباغين - سطيف	د مساحلي الصغير
جامعة الحاج لخضر - باتنة -	د مرات محمد
جامعة محمد لمين دباغين - سطيف -	د نحاوة أمين
جامعة الحاج لخضر - باتنة -	د لباد معمر
جامعة الجيلالي بونعامة - خميس مليانة -	د بن حاج الطاهر عبد القادر
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -	د نغال محمد
جامعة محمد لمين دباغين - سطيف -	د بن عمارة كمال

❖ قائمة المدربين المساعدين

بلعمري ياسين
بارشي سفيان
بن خليف عبد الغاني
محدادي هشام
حمروني خير الدين

ملخص الدراسة:

- العنوان:

"الانتقاء على أسس قدرات بدنية وأثره على إتقان بعض المهارات الخططية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد - دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية - سطيف - الجزائر - لكرة اليد (17-19) سنة -

- أهداف الدراسة :

- التعرف على أثر الانتقاء وفق أسس قدرات بدنية وأثره على إتقان بعض المهارات الخططية الدفاعية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19).

- التعرف على أثر الانتقاء وفق أسس قدرات بدنية وأثره على إتقان بعض المهارات الخططية الهجومية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19).

- منهج الدراسة : المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذوات القياس القبلي والقياس البعدي.

- مجتمع وعينة الدراسة : مجتمع الدراسة تمثل في لاعبي كرة اليد لرابطة ولاية سطيف للفئة العمرية (17-19) سنة، أما عينة الدراسة فتمثلت في (28) لاعبا مقسمين بالتساوي على مجموعتي الدراسة.

- أساليب جمع البيانات: بطارية إختبارات للقدرة البدنية - وحدات تدريبية للمهارات الخططية - بطاقة ملاحظة .

- نتائج الدراسة :

- للانتقاء وفق أسس قدرات بدنية أثر إيجابي على إتقان بعض المهارات الخططية الدفاعية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19).

- للانتقاء وفق أسس قدرات بدنية أثر إيجابي على إتقان بعض المهارات الخططية الهجومية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17-19).

- الإقتراحات والتوصيات:

- ✓ إقتراح نموذج يحتوي على بطارية إختبارات خاصة بعملية الانتقاء، وإلزام المدربين بتطبيقها.
- ✓ إعادة تأهيل المدربين الذين يعتمدون على خبرتهم الشخصية وكفائتهم المهنية في عملهم دون الإطلاع على ما هو جديد في عملية الانتقاء الرياضي بوجه خاص وعملية التدريب الرياضي بوجه عام من خلال تنظيم تربصات وملتقيات دورية تهتم بهذا الشأن.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وللجنسين، تمس مختلف جوانب الانتقاء الأخرى التي لم تتطرق إليها هذه الدراسة (الجانب المهاري، الجانب النفسي، ... الخ)، ووفق أكثر من محدد.