



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

دور الاعداد البدني في تحسين أداء "مهاري وخططي" لاعبي كرة

اليد من وجهة نظر المدربين

- دراسة وصفية بالأسلوب المسحي على مستوى بعض نوادي كرة اليد ولاية مستغانم -

الأستاذ المشرف :

بن برنو عثمان

إعداد الطلبة:

➤ بلقاسم خير الدين

➤ بن كحلة شمس الدين

الموسم الجامعي: 2023-2024





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

دور الاعداد البدني في تحسين أداء "مهاري وخططي" لاعبي كرة

اليد من وجهة نظر المدربين

- دراسة وصفية بالأسلوب المسحي على مستوى بعض نوادي كرة اليد ولاية مستغانم -

الأستاذ المشرف :

بن برنو عثمان

إعداد الطلبة:

➤ بلقاسم خير الدين

➤ بن كحلة شمس الدين

الموسم الجامعي: 2023-2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا

رَشْدًا))

صدق الله العظيم



# الابداء

لى من عجز الشعراء عن مدحها وجفت أقلام الفصحاء في شكرها

لى من وصى عليها الذي فوق سبع سموات وجعل الجنة تحت أقدامها

لى من تعبت وقاست الكثير من الجهلي، وعلمتني أن الحياة كفاح، ووراء كل تعب نجاح

أمسي الغالية

لى من يحمل من الجهل الجبال عن حملة، وتحي الظهور من عينه لى من صبر للجهلي

لى منبع الصبر ومصدر قوتي وعزيمتي

أبي الغالي

لى من كانوا وإنما بجانبني وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة، وتجمعني معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا عوناً وفرحاً ودفناً

إخوتي، إخوتي

بلقاسم خير الدين



# الابداء

والدي ...

لو أستطيع ان اقول لك شكرا ففي لو تقال الله في نهاية الاحاديث وانا ارى نفسي وانا في البداية، انهل من خميرك وعطائك الذي لو ينضب واطل في كل لحظة قضيتها معك انهل وأتعلم الكثير، الى سندي في الدنيا وسر نجاحي ونور ديني وصاحب السيرة العطرة والفكر المستنير

أبي الغالي.

والتي ...

ربما لو نلح الفرصة وانا لا اقول لك شكرا، وربما لو ملكت جرعة التعبير عن الامتنان والعرفان لكن يكفي ان تعني يا نور العين ومجدة الفؤاد، ان كل

ولو ادي ابنا ينظر فرصة واحدة ليقدم لكما الروح والقلب والعين هدية رخيصة لكل ما قدمتماه، حماك الله، وأدامك عصفورا مغرورا يملأ حياتنا

باعتدب اللجان.

بن كلمة شمس السن



# شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولو الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبهه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر واستاقي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

"بن برنو عثمان"

فقد كان حوصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني لي ما يرى بأرق عبارة وأطفئ إشارة، فله مني وافر الشناء

وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل زملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن

يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

## المخلص باللغة العربية:

### دور الاعداد البدني في تحسين أداء لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة دور الاعداد البدني في تحسين أداء لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من 20 مدرب ومدربة لكرة اليد بولاية مستغانم، واستعملنا أداة الاستبيان، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة ان النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% يرون أن للإعداد البدني الخاص باللاعبين دورا فعالا في تنمية المهارات البدنية خلال التدريبات أو المنافسات الرياضية، ويرى المدربون أن تدريباتهم الرياضية تساهم في الرفع من قيمة اللاعب من الناحية المهارية وذلك بوصول اللاعب إلى درجة عالية من الدقة والإتقان في مهارته، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بزيادة الاهتمام بالإعداد البدني لفئة الأشبال وما له من أهمية في تطوير الأداء الرياضي والبلوغ إلى أعلى المستويات، وضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي وهذا عن طريق إسهامهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف أطراف مختصة.

الكلمات الدالة: الاعداد البدني، كرة اليد.

## **The role of physical preparation in improving the performance of handball players from the coaches' point of view**

The study at hand aims to examine the role of physical preparation in improving the performance of handball players from the coaches' point of view. To do this, we followed the descriptive approach, as the study sample consisted of 20 male and female handball coaches in the state of Mostaganem. We used the questionnaire tool and used it to transform the data into statistical results. Coefficient (validity, reliability, Pearson simple correlation coefficient), and the most important results of the study were that the largest percentage of coaches, which represents 85%, believe that the physical preparation of players has an effective role in developing physical skills during training or sports competitions, and coaches believe that their sports training contributes to Increasing the value of the player in terms of skills by allowing the player to reach a high degree of accuracy and mastery in his skills. As for the most important suggestions and recommendations, they were initially represented by increasing attention to the physical preparation of the Cubs category and its importance in developing sports performance and reaching the highest levels, and the necessity of raising the cognitive capabilities of coaches in The field of sports training in a scientific manner, through their contribution to scientific forums, training courses and study days under the supervision of specialized parties.

**Keywords:** physical preparation, handball.

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الاهداء
	شكر وتقدير
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الأجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
<b>التعريف بالبحث</b>	
	مقدمة
4	1-مشكلة البحث
5	2-فرضيات الدراسة
5	3-أهمية الدراسة
6	4-اهداف الدراسة
6	5-التعريف بمصطلحات البحث
7	6-الدراسات السابقة والمثابهة
11	7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابهة
<b>الباب الأول الدراسة النظرية</b>	
<b>الفصل الأول الاعداد البدني</b>	
15	تمهيد
16	1-مفهوم الاعداد البدني
17	2-اقسام الاعداد البدني
20	3-مدة الاعداد البدني
21	4-أهمية الاعداد البدني
22	5-خصائص الاعداد البدني
23	6-عناصر الاعداد البدني
24	7-اهداف الاعداد البدني

25	خلاصة
<b>الفصل الثاني كرة اليد</b>	
27	تمهيد
28	1- مفهوم كرة اليد
28	2- انتشار كرة اليد
29	3- قوانين كرة اليد
33	4- خصائص كرة اليد
33	5- الأداء المهاري في كرة اليد
33	6- الأداء المهاري في كرة اليد
34	خلاصة
<b>الباب الثاني الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية</b>	
37	تمهيد
38	1- المنهج المتبع
39	2- الدراسة الاستطلاعية
39	3- أدوات البحث
40	4- ضبط متغيرات الدراسة
41	5- مجتمع البحث
41	6- عينة البحث
41	7- مجالات البحث
42	8- الطريقة الاحصائية
43	9- شروط قياس الأداة العلمية
45	خلاصة
<b>الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج</b>	
47	1- تحليل ومناقشة النتائج
66	2- مقابلة النتائج بالفرضيات
67	الاستنتاجات
68	الاقتراحات والتوصيات
خاتمة	

المصادر والمراجع

الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
44	جدول رقم 01 يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة
47	جدول رقم 02 يبين توزيع العينة وفق متغير شهادة التدريب
48	جدول رقم 03 يبين توزيع العينة وفق متغير الخبرة المهنية
49	جدول رقم 04 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول من المحور الأول
50	جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني من المحور الأول
51	جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث من المحور الأول
52	جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع من المحور الأول
53	جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس من المحور الأول
54	جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس من المحور الأول
55	جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع من المحور الأول
56	جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن من المحور الأول
57	جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال التاسع من المحور الأول
58	جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول من المحور الثاني
59	جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني من المحور الثاني
60	جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث من المحور الثاني
61	جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع من المحور الثاني
62	جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس من المحور الثاني
63	جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس من المحور الثاني
64	جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع من المحور الثاني
65	جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن من المحور الثاني

## قائمة الأشكال

الصفحة	الاشكال
47	شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير شهادة التدريب
48	شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الخبرة المهنية
49	شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول
50	شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول
51	شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول
52	شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول
53	شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول
54	شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول
55	شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول
56	شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول
57	شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول
58	شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني
59	شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني
60	شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني
61	شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني
62	شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني
63	شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني
64	شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني
65	شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الثاني

التعريف بالبحث

كرة اليد إحدى أشهر وأهم الألعاب الرياضية الجماعية في العالم، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية في التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، بالإضافة إلى نواحي متعددة منها الجانب البدني، وذلك من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة اليد الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة اليد من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علمياً. (عربي، 2014، صفحة 6)

وقد رأى المختصون أن للتحضير البدني الجيد تأثير على اللياقة البدنية حيث يعرفه "أبو عبده حسين السيد" أنه عملية إكساب الرياضي اللياقة البدنية، كما يعرفه كذلك بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي. (خريبط، 2023، صفحة 16).

حيث توصلوا إلى أن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني، وتطوير الصفات البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الاجتهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل وشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة. (الهادي، 2014، صفحة 45)

ومن هذا المنطلق جاء إجراء هذه الدراسة التي كانت بمثابة إطلالة على العلاقة بين الاعداد البدني وتحسين أداء لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين، بحيث قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

➤ الفصل الأول: الاعداد البدني،

➤ الفصل الثاني: كرة اليد.

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالآتي:

➤ الفصل الاول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة

في:

✓ الدراسة الاستطلاعية،

✓ تحديد المنهج المستخدم،

✓ وصف عينة الدراسة،

✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،

✓ والوسائل الإحصائية.

الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق على مدى

تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات وخلاصة عامة أين تم

طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1- مشكلة البحث:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية والخاصة. (مديش، 2021، صفحة 74)

وتهدف عملية الإعداد بصفة عامة إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنية وكذا نوع النشاط الخاص أو الممارس، وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بأكملها. (أشرف إسماعيل - محمد أمين، 2020، صفحة 42)

لذا فالإعداد البدني الجيد يؤدي باللاعب للوصول للعالمية والهدف من الإعداد البدني في كرة اليد هو إعداد اللاعب بدنيا وظيفيا، نفسيا، مهاريا وخططيا مما يتماشى مع مواقف الإعداد البدني المتشابهة في نشاط كرة اليد والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (غنيم، 2018، صفحة 33)

ولتخصص الباحثين ورؤيتهما لهذه الإشكالية من خلال مجتمعهما، تبادر الى ذهنهما

التساؤلات التالية:

➤ هل للإعداد البدني دور في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين؟

➤ هل للإعداد البدني دور في تحسين الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين؟

## 2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالاتي:

### الفرضيات الجزئية:

➤ للإعداد البدني دور في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين.

➤ للإعداد البدني دور في تحسين الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين.

## 3-أهمية الدراسة:

تتلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

- اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،
- تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحثين،
- يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى دور الاعداد البدني في تحسين أداء "مهاري وخططي" لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين،
- تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمشابهة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي،
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

## 4-أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

➤ التعرف على دور الإعداد البدني في تحسين أداء لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين.

➤ ابراز دور الإعداد البدني في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين.

➤ ابراز دور الإعداد البدني في تحسين الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين.

5-التعريف بمصطلحات البحث:

5-1-الاعداد البدني:

التعريف الاصطلاحي: البرنامج التطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على أساس علمي وتربوي مدروس بغرض رفع كفاءة الفرد الحركية والفسولوجية. (الفتاح، 2017، صفحة 19)

التعريف الاجرائي: هو اكساب لاعبي كرة اليد اللياقة البدنية، او تنمية الصفات البدنية الاساسية والضرورية لدى لاعبي كرة اليد.

5-2-كرة اليد:

التعريف الاصطلاحي: هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين وحارس مرمى). يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف. (أحمد، 2015، صفحة 24)

التعريف الاجرائي: هي رياضة جماعية مكونة من لاعبي كرة اليد هدفهم الوحيد احراز أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم لنيل الفوز.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

➤ الدراسة الأولى:

العنوان: دور التحضير البدني الخاص في تحسين مهارتي التسديد والمراوغة لدى لاعبي كرة القدم - صنف أشبال 15-17 - سنة.

الطالب: بوطالب مصعب.

السنة: 2019.

الجامعة: محمد الصديق بن يحيى - جيجل -.

الشهادة: ماستر.

هدف الدراسة: يكمن هدف دراستنا في معرفة: دور التحضير البدني الخاص في تحسين مهارتي التسديد والمراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة. اشكالية الدراسة: هل للتحضير البدني الخاص دور في تحسين مهارتي التسديد والمراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة؟ التساؤلات الفرعية: 1- هل للتحضير البدني الخاص دور في تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة؟ 2- هل للتحضير البدني الخاص دور في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة؟ فرضيات الدراسة: الفرضية الرئيسية: للتحضير البدني الخاص دور في تحسين مهارتي التسديد والمراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة. الفرضيات الجزئية: 1- للتحضير البدني الخاص دور في تحسين مهارتي التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة. 2- للتحضير البدني الخاص دور في تحسين مهارتي المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة. المنهج المستخدم: اعتمدنا على المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة. مجتمع البحث: تمثل في لاعبي فريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير صنف أشبال (15-17 سنة). عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة غير عشوائية قصدية. أدوات الدراسة: اعتمدنا في الدراسة الميدانية على الوحدات التدريبية. الطرق والأساليب الاحصائية: اعتمدنا على: المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري. اختبار الفروق بين المتوسطات حالة عينتين مترابطتين T-test. درجة الحرية DF. مستوى الدلالة المعنوية SIG. ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج SPSS 20.

➤ الدراسة الثانية:

العنوان: دور التحضير البدني (العام والخاص) في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

الطالب: لعتر عبد الرؤوف.

السنة: 2021.

الجامعة: محمد الصديق بن يحيى.

الشهادة: ماستر.

تهدف هذه الدراسة الى تحقيق هدف رئيسي يتمثل في معرفة دور التحضير البدني العام والخاص في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، تأسست إشكالية هذه الدراسة حول تساؤل رئيسي مفاده: \* هل للتحضير البدني العام والخاص دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟ هذا التساؤل اندرج عنه تساؤلان فرعيان هما: -1 هل للتحضير البدني العام دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟ -2 هل للتحضير البدني الخاص دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟ وعليه كانت فرضية رئيسية مفادها: \* للتحضير البدني العام والخاص دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. هذا الفرض اندرج عنه فرضان فرعيان هما: -1 للتحضير البدني العام دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. -2 للتحضير البدني الخاص دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي،

وكانت عينة الدراسة غير الاحتمالية القصدية، حيث شملت 30 مدرب كرة قدم لولاية جيجل، وقد تم استخدام تقنية الاستمارة للتحقق من صحة الفرضيتين، ومن بين أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن للتحضير البدني العام والخاص دور فعال في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: فعالية التحضير البدني في تحسين صفة القوة (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) بعد فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف U15.

الطالب: بوريوس عبد الرحمن.

السنة: 2023.

الجامعة: محمد الصديق بن يحيى.

الشهادة: ماستر.

الهدف من الدراسة: - معرفة فعالية التحضير البدني في تحسين صفة القوة (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) بعد فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف U15. 3-مشكلة الدراسة: - هل للتحضير البدني فاعلية في تحسين صفة القوة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟ - هل للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة الانفجارية بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟ - هل للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة المميزة بالسرعة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر 4-فرضيات الدراسة: - للتحضير البدني فاعلية في تحسين صفة القوة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟ - للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة الانفجارية بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟ للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة المميزة بالسرعة بعدة فترة الحجر الصحي

لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟ 5-متغيرات الدراسة: - المتغير المستقل: التحضير البدني. - المتغير التابع: القوة (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة). 6-مجالات الدراسة: - المجال المكاني: فريق حي موسى كرة القدم لولاية جيجل. - المجال الزمني: ملعب فيلاج موسى. 7-عينة الدراسة: لاعبي فريق نادي حي موسى كرة القدم لولاية جيجل. - أسلوب اختيار العينة: غير احتمالية قصدية. 8-المنهج المتبع: المنهج التجريبي. 9- الأساليب الاحصائية: - المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الاختلاف. - اختبار T على عينة واحدة في حالتين مختلفتين. 10-النتائج المتوصل إليها: - للتحضير البدني فاعلية في تحسين صفة القوة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر. - للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة الانفجارية بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر. - للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة المميزة بالسرعة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر. - القيام بدراسات مشابهة على عينة أكبر من عينة الدراسة، للتوصل إلى نتائج أدق حول فعالية التحضير البدني. - اعتماد مدربي كرة القدم على إقران البرامج التدريبية ببرامج غذائية لتحقيق التطور في عملية التدريب. - إجراء دراسات مشابهة على عينة من الرياضيين المحترفين.

➤ الدراسة الرابعة:

العنوان: تأثير الانقطاع عن التدريب على التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر ذكور.

الطالب: بوجدير عبد الله.

السنة: 2023.

الجامعة: محمد الصديق بن يحيى -جيجل-.

الشهادة: ماستر.

الهدف من الدراسة: " معرفة انعكاس الانقطاع عن التدريب على الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين. 3-مشكلة الدراسة: " هل الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم؟ " هل الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني العام لدى لاعبي كرة القدم؟ " هل الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم؟ 4-فرضيات الدراسة: " الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم. " الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم. 5-متغيرات الدراسة: " المتغير المستقل: الانقطاع عن التدريب. " المتغير التابع: الاعداد البدني. 7-عينة الدراسة: 34مدرب بفرق ولاية جيجل. " أسلوب اختيار العينة: غير احتمالية قصدية. 8-المنهج المتبع: المنهج الوصفي التحليلي. 9-الأساليب الاحصائية: " النسب المئوية. " كاف تربيع. 10-النتائج المتوصل إليها: " الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم. " الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني العام لدى لاعبي كرة القدم. " الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

#### 7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

من خلال استعراض الباحثين لأهم وابرز الدراسات السابقة التي تناولت الإعداد البدني وأداء لاعبي كرة اليد، واختلافها وتشابها مع دراستنا الحالية في عدة نقاط والتي يمكن أن تلخص إلى:

➤ من حيث أهداف الدراسة: تهدف اغلب الدراسات الى تحديد دور وفعالية الأداء البدني لدى اللاعبين، أما الدراسة الحالية فهي تهدف الى معرفة دور الاعداد البدني في تحسين أداء "مهاري وخططي" لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين.

➤ من حيث المنهج: إن معظم الدراسات السابقة التي تحصل عليها الباحث، قد طبقت المنهج التجريبي وبعضها المنهج الوصفي، وهذا ما يؤيد دراستنا حيث تناولت المنهج الوصفي.

➤ من حيث العينة: اختلفت اعداد العينة من دراسة الى دراسة أخرى ظرا للمجال الذي استخدمه كل باحث، وقد تراوح العدد بين 30 الى 35 لاعب في مختلف الرياضات.

➤ من حيث الأدوات: استخدمت اغلب الدراسات أداة الاستبيان والبرامج التدريبية وأساليب إحصائية.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الاعداد البدينية

## تمهيد

يعتبر الإعداد البدني هو مجموعة متكاملة من التمارين الرياضية المدروسة علمياً وتربوياً، وتهدف إلى رفع كفاءة الجسم الحركية والفسولوجية، ويُشرف عليها في العادة مدرب إعداد بدني مختص، وخاصة إذا كان الشخص لاعباً رياضياً، وذلك لضمان نجاحه في رياضته، ولتزداد مهارته فيها، فكلما زادت كفاءة الجسم، وزادت مقدرة المرء على التحكم بحركته ولياقته ازدادت مهارته الرياضية، كما تفيد برفع كفاءة الجسم للقيام بالأعمال اليومية الروتينية.

وهذا ما سنتعرف عليه في فصلنا هذا.

## 1- مفهوم الإعداد البدني:

يعد الإعداد البدني أول مراحل التدريب الرياضي في أي موسم تنافسي إذ أنه الأساس في اكتساب أقسام الإعداد اللاحقة (المهاري - الخططي - النفسي والتربوي).

يعرف الإعداد البدني على أنه اكتساب اللاعب للياقة البدنية من خلال التمارين التي ينفذها اللاعب ويطبقها خلال الوحدة التدريبية.

أو هو تحسين قابلية وقدرة الرياضي البدنية والحركية لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في الوحدات التدريبية وخلال المنافسة بأقل مجهود جسماني، مع قابليته في العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة. (خريبط، 2023، صفحة 33)

ويعرف كذلك، بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه للياقة البدنية والحركية، وأن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي، وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية، إذ أن الإعداد له أهميته لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتى الأبطال إلى المستويات العليا.

ويتوقف مدى طول فترته الزمنية على المستوى والمرحلة التدريبية التي يمر بها اللاعب، فضلا عن نوع النشاط الرياضي، وطبيعة منافسات ذلك النشاط خلال السنة. (المالح، 2019، صفحة 15)

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدو لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطورها.

(الجبالي، 2021، صفحة 59)

## 2-اقسام الاعداد البدني:

للإعداد البدني أربع مراحل:

### 2-1-الإعداد البدني العام:

الإعداد البدني العام : تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد، و تختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد، و يزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى و الثانية من المرحلة الإعدادية و تقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد حيث تنشأ المقدمات الضرورية في تطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام، و هي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب و الغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة و المتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة و القدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطويرية العامة و التي تتم في الملعب أو الصالات. (البساطي، 2001، صفحة 55)

ومن الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات للتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة والتي تؤثر في جسم اللاعب وتعمل على تقوية الجهاز العصبي العضلي وتحسين كفاءة وظائفه الداخلية وكذلك

تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية وذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة.

## 2-2- الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص : و هو موجه نحو تقوية أنظمة و أجهزة الجسم، و زيادة القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي و سرعة رد الفعل و المرونة الخاصة و السرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة للسرعة الرجلين، و الرشاقة و تحمل السرعة و هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة، بطريقة التناوب و تقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص، الاستعداد للمباريات

ومقارنة بالإعداد العام تزداد تدريجيا ويقل حجم الإعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل الإعداد. كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات و القدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه التكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة، و أن هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي، في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية و في بداية مرحلة المنافسات، و التي يجب المحافظة فيها على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات، و بصورة عامة لا يجب الفصل بين كل من الإعداد البدني العام و الخاص لأن كلا منهما يكمل الآخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام ثم إلى الإعداد البدني الخاص للارتقاء بالقدرات البدنية و الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم. (جاسم، 2016، صفحة

## 2-3- الإعداد البدني في مرحلة المسابقات:

الإعداد البدني في مرحلة المسابقات: وفي هذه المرحلة يكون الاهتمام موجها نحو تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي وتصل نسبة الإعداد العام من 10-20%، بينما الإعداد الخاص من 80-90% من الإعداد البدني، وعلى المدرب التأكيد على التدريبات البدنية المهارية حيث دمج بينهما، كما يجب عليه مراعاة توزيع عناصر اللياقة البدنية عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعية بما يتناسب ومعطيات علوم لضمان التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب. ومن النقاط العامة والهامة التي يستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات، وهي على النحو التالي:

- يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية.
- تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة والمرونة والسرعة.
- يحدد نصيب تدريبات السرعة والقوة والرشاقة في النصف الأول من الدورة.
- التدريب على تحمل السرعة مرة واحدة في الأسبوع. بينما التحمل العام مرة كل أسبوعين.
- التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.
- التدريب على القوة المميزة بالسرعة يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري.
- التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع. أما التدريب المرونة فيكون يوميا.

(عبده، 2008، صفحة 84)

## 2-4- الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية:

الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية: وهي المرحلة الأخيرة من إعداد لاعب كرة القدم ويرافقه هبوط في مستوى شدة التدريب، وفي هذه المرحلة تأخذ تمارين الإعداد البدني طابعا خاصا ومشوقا من خلال الألعاب الترفيهية كالسباحة... إلخ. ومما سبق يستخلص أن الإعداد

البدني يعد واحداً من أهم متطلبات الإعداد للاعب كرة القدم والتي تتجه نحو تطوير النوعيات والقدرات البدنية الأساسيين كما يؤكد على ذلك ياسر حسن نقلا عن أنا اسكار وديموفا وإن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال مراحل الإعداد للاعبين والذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعد الاختبارات المقننة. (عربي، 2014، صفحة 111)

### 3- مدة الإعداد البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب MATUEIV اهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة.

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخطئية وتثبيت صفاتها الإرادية.

وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية، تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.

إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخطئية، والصفات الإرادية للاعبين.

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة. (جاسم س.، 2013، صفحة 87)

## 4- أهمية الاعداد البدني:

تكن أهمية (الأعداد البدني) فيما يلي:

- تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه.
- زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة اعضاء الجسم.
- اكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق الفرد المعلومات الصحية السليمة.
- اكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الاداء في الانشطة المختلفة. (المالح، 2019،

صفحة 1)

- تطوير القدرات العقلية بتنمية الادراك السليم والتفكير المنطقي.
- اكتساب المعرفة والمعلومات لاتخاذ القرارات والحلول العلمية.
- تطوير سمات الفرد الشخصية والارادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة والمخاطرة بدون تهور والحذر بدون تردد.
- اكتساب الفرد للاتجاهات والقيم للاتجاهات والقيم الإيجابية التي تسهم في الشعور بالرضا للمشاركة الفعالة في أنشطة الحياة اليومية.
- رفع مستوى الكفاية الإنتاجية عند الفرد وبالتالي المجتمع بزيادة القدرة على أداء الاعمال اليومية والمهنية.
- القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع الظروف المختلفة التي يواجهها الفرد في الحياة اليومية.
- المحافظة على حالة الفرد التدريبية وخاصة البدنية عند انقطاع الفرد عن التدريب بسبب الأحوال الجوية او عند الإصابة، اذ يعد وسيلة من اهم الوسائل المستخدمة في فترات الراحة النشطة.

- مؤشرا لإظهار الاستعداد الرياضي عند الناشئين بالعمل على كشف المواهب الرياضية ومدى استعدادهم لممارسة النشاط الرياضي.
- تكوين المواطن المعد بدنيا المستعد للدفاع عن نفسه ووطنه. (صلاح، 2018، صفحة 10)

#### 5-خصائص الاعداد البدني:

- من بين الخصائص التي يتميز بها هذه الاعداد البدني نذكر منها ما يلي:
- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
  - إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
  - الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
  - كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
  - تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفكري و التكراري.
  - الشمولية.
  - التفاوت في الفترة الزمنية ما بين كل تمرين والتمرين الآخر.
  - التفاوت في كيفية أداء كل تمرين من التمرينات.
  - التدرج في الانتقال فيما بين التمارين بحيث يتم التدرج بشكل تصاعدي من التمرينات السهلة إلى التمرينات الأكثر صعوبة.
  - الحرص على القيام بأداء التمرينات الرياضية بشكل مستمر. التقدم في التمرينات مع الارتقاء في العمل بشكل تصاعدي. (خريبط، 2023، صفحة 99)

## 6-عناصر الإعداد البدني:

هناك العديد من العناصر التي يشتمل عليها الإعداد البدني مثل:

1- المرونة والإطالة: المرونة هي عبارة عن الحركات التي يقوم بها الجسم بشكل يسير بحيث تتحرك كل مفاصل الجسم بسهولة. من تمارينات المرونة: تمرين الإطالة الذي يتم من خلال الوقوف على قدم واحدة مثلا لعدة دقائق، أو رفع قدم على الحائط وإنزال القدم الأخرى.

2- القوة العضلية: هي تلك القوة التي تجعل الجسم يكون قادر على أداء أي حركة بسهولة، ومن أمثلة تمارين القوة العضلية: الوقوف بشكل مستقيم، رفع الوزن عن طريق تفريق المرفقين.

3- التحمل العضلي: هو القدرة على بذل الجهد بدون تعب، ولن يصل الشخص إلى هذه المرحلة إلا إذا كانت قوته العضلية جيدة. من أمثلة التمارين التي تساعد على التحمل العضلي: القيام بممارسة تمارينات الضغط على 15 مرة.

4- السرعة: السرعة هو المقدار الذي يفرض على الجسم بعض الحركات المعينة مع الحفاظ على السرعة في الحركة والسرعة في رد الفعل. من أمثلة تمارينات السرعة: الركض لمسافات بعيدة، ركوب الدراجة وغيرها.

5- التوازن: هو القدرة على الحفاظ على توازن الجسم بشكل صحيح مع السيطرة على الجهاز العصبي والعضلي الموجود في الجسم. من أمثلة تمارين التوازن: الوقوف على قدم واحدة مع القيام بمد الذراعين إلى الإمام وثني الجذع إلى الجانب.

6- الدقة: هي مطالبة الجسم بالقيام ببعض الحركات بشكل دقيق، تتطلب الدقة السيطرة على الجهاز العصبي والعضلي في الجسم. من أمثلة تمارينات الدقة: لعب كرة السلة وغيرها من الألعاب. (مديقش، 2021، صفحة 75)

## 7-اهداف الاعداد البدني:

- الإعداد البدني يجعل جسم اللاعب الرياضي في حالة تهيئة لممارسة التمرينات الرياضية.
- الإعداد البدني ينمي القدرات المتعددة التي اكتسبها الجسم بعد عملية التدريبات الرياضية.
- يصبح اللاعب الذي يمتلك الإعداد البدني لجسمه قادر على مواكبة التطور السريع في أداء التمرينات الرياضية.
- يجعل الإعداد البدني العام أعضاء وأجهزة جسم اللاعب الرياضي بحالة تهيؤ لممارسة التمارين الرياضية، كما ينمي قدراته بإكسابه عدداً من الصفات البدنية العامة التي تعتبر ضرورية لعملية التدريب الرياضي، فيصبح اللاعب بذلك قادراً على مواكبة التطور السريع المطلوب منه في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية، كما أنه يعرف الرياضي بمستوى قدراته، ومدى إمكانية وصوله إلى المستويات الرياضية العالية من عدمها. (محمود، 2020، صفحة 80)

## خلاصة

يمثل الاعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبنى عليها إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب ويتم تحقيق أفضل أداء للإعداد البدني من خلال المراحل الهامة.

# الفصل الثاني

## كرة اليد

## تمهيد

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدركت ضمن  
عديد من النوادي الرياضية، إذا أنها تعتبر لعبة ورياضة متكاملة يكسب اللاعبون من خلالها  
كثيرا من المتطلبات المهارية والدافعية للإنجاز الجيد، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من  
مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للاعبين، فهي زاخرة  
بالسمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين المهاري للاعبين.

## 1- مفهوم كرة اليد:

تُعرّف رياضة كرة اليد بأنها رياضة تنافسية جماعية قائمة على مبدأ روح الفريق؛ إذ يتكوّن الفريق الواحد في كرة اليد من سبعة لاعبين بينهم حارس المرمى، وعلى عكس كرة القدم فإنّ رياضة كرة اليد يتمّ تمريرها بين لاعبي الفريق باستخدام يد اللاعب، وتُلعب هذه الرياضة بفريقيّن اثنين فوق أرضيّة الملعب، حيث يتنافسان بهدف تسجيل أهداف أكثر في مرمى الخصم، ويفوز الفريق الذي يسجّل أهدافاً أكبر في مجموع شوطي المباراة اللذين تتخلّلهما استراحة مدّتها عشر دقائق، وتكون مدّة الشوط الواحد ثلاثين دقيقة. (أحمد، كرة اليد، 2015، صفحة 60)

لا بدّ من الإشارة إلى أنّه يُمكن لكلّ فريق الحصول على وقت مُستقطّع مدّته دقيقة واحدة، وثلاث مرات خلال المباراة الواحدة، ويتعيّن استغلال هذه الأوقات المُستقطّعة قبل مُضيّ خمسٍ وعشرين دقيقة على بدء الشوط الثاني، فلا يستطيع الفريق الحصول على أكثر من وقت مُستقطّع واحد في الدقائق الخمس الأخيرة من زمن المباراة. (الجزار أ.، 2014، صفحة 32)

## 2- انتشار كرة اليد:

رغم عمرها القصير إلا كرة اليد أضحت من أهمّ النشاطات الرياضية في معظم دول العالم حيث لاقت استحساناً وإقبالاً شديدين من الأطفال والشباب من الجنسين. مما زاد في عدد الممارسين لهذه اللعبة في مختلف المراحل السنوية، وبعد هذا الانتشار الواسع تم تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة لكي تسهر على تنظيم اللقاءات على مختلف المستويات سواء ما كان منها محلياً أو دولياً، أو قارياً أو اولمبيا، كل هذا أدى إلى تحفيز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين والمنظمين والإداريين والحكام المختصين في هذه الرياضة من أجل الضمان الضروري لتعليم النشء والشباب والممارسين على

مختلف الأعمار ضروب اللعبة وقانونها وهذا لتوفير المناخ الملائم قانونيا وتنظيما لها. وهذا الضمان لحسن الممارسة والارتفاع بمستوى الأداء.

➤ إدراج كرة اليد ضمن خطة الدراسة في معظم الكليات ومعاهد التربية البدنية في عدد كبير من دول العالم.

➤ توفير عدد كبير من المدربين الأكفاء لتعليم وتدريب الممارسين من الجنسين.

➤ إعداد حكام ملمين بقواعد اللعبة لهم القدرة والكفاءة على إدارة مبارياتها في ضوء قانون اللعبة بما يكفل العدالة والفرص المتساوية للمتنافسين.

اختيار إداريين ملمين بأحوال الإدارة لهم القدرة على تنظيم البطولات باختلاف مستوياتها سواء كانت محلية أو قارية أو أولمبية على مستوى اللقاءات الدولية. وبعد إدراج كرة اليد ضمن اولمبيات عام 1972م ازداد انتشار اللعبة وثم عدد الممارسين إذ عملت الدول على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات «ومن المعروف أن تكوين الفرق الوطنية تتطلب قاعدة عريضة من الممارسين فكان نتاج ذلك إنشاء مراكز التدريب في الأندية والساحات الشعبية والأندية الريفية والمدارس والجمعيات لإتاحة فرص الممارسة لأكثر عدد ممكن من الممارسين. (علي، 2006، صفحة 54)

### 3-قوانين كرة اليد:

هناك العديد من القوانين التي تحكّم مباراة كرة اليد، ومن هذه القوانين:

➤ تبدأ المباراة برمية البداية التي يتم تنفيذها من قبل أحد لاعبي الفريق الذي يمتلك الكرة، ثم تمريرها إلى لاعبي فريقه، ولا بدّ أن يكون اللاعب واقفاً على قدم واحدة على خطّ المركز أثناء تنفيذه لهذه الرمية.

➤ تُنفذ رمية البداية عقب كلّ هدف يتم إحرازه في المباراة، وفي بداية كلّ شوط من أشواطها.

- يكون لاعبو الفريقين كلٌّ في الجزء المُخصَّص له من أرض الملعب عند تنفيذ رمية البداية.
- يُحظر على لاعب كرة اليد استخدام قدميه، أو الأجزاء السفلى من ساقيه للتعامل مع الكرة، كتمريرها، أو إيقافها، أو حتى الإمساك بها.
- لا يجوز للاعب الاحتفاظ بالكرة ثلاث خطوات متتالية دون تنطيطها.
- يُحظر على لاعب كرة اليد لمس الكرة مرتين مُتتاليتين دون تنطيطها، أو تمريرها.
- لا يحقّ لأيّ لاعب الوجود ضمن منطقة المرمى سوى حارس مرمى دفاع الفريق.
- يكسب الفريق رمية حرة في حال تمّ رمي الكرة بطريقة غير قانونية، أو في حال حدوث خطأ من قبل أحد أعضاء الفريق الخصم.
- تُتّيح الرمية الحرة للاعب تنفيذ رمية بدون أيّ تدخّل من لاعبي الفريق الخصم.
- يقف لاعبو الفريق الخصم على بُعد ثلاثة أمتار خلف خطّ تنفيذ الرمية الحرة، وذلك في حال حدوث الخطأ ضمن منطقة الرمية الحرة. (غازي، 2021، صفحة 85)
- يحصل اللاعب على رمية جزاء في حال تعرّضه لتدخّل أحد لاعبي الفريق الخصم ضمن منطقة المرمى، أو عرقته عند التسديد المُباشر على المرمى.
- تُنفَّذ رمية الجزاء من خطّ الجزاء الذي يبعد سبعة أمتار عن خطّ المرمى، ويُحظر على أيّ شخص التصدّي لركلة الجزاء سوى حارس المرمى، بشرط إبقاء مسافة لا تقلّ عن ثلاثة أمتار بينه وبين اللاعب المُنفِّذ لرمية الجزاء.
- يُسمَح للاعبي الفريقين مُدافعة بعضهم باستخدام أجسادهم، ودون العرقلة باستخدام الأيدي، أو الأقدام.
- يُمنع سحب الكرة، أو ضربها أثناء وجودها في يدي لاعب آخر.
- تُمنَح رمية إدخال جانبية للفريق في حال خروج الكرة من الملعب، وذلك عند مُلامستها لأحد لاعبي الفريق الخصم قبل خروجها.

- يحصل لاعبو الفريق الخصم على رمية رُكنية في حال لمس أحد لاعبي الفريق للكرة قبل خروجها في منطقة دفاع الفريق.
- يرمي الحكم الكرة في الهواء بين لاعبين اثنين يُمثَّان كلا الفريقين، وذلك في حال توقُّف اللعب لسبب لا يُعتَبَر فيه أيٌّ من الفريقين مسؤولاً عن ذلك، ثم يقفز كلا اللاعبين للحصول على الكرة.
- تحقّق لحارس المرمى حرّية الحركة دون أيّة قيود طيلة وجوده ضمن منطقة مرماه.
- لا يُحظَر على حارس المرمى استخدام قدميه، أو أيّ من أجزاء جسده؛ للدفاع عن مرماه.
- لا يجوز للاعبين الفريقين رمي الكرة وإبعادها خارج الملعب بشكل مُتعمّد ومقصود.
- تُمنَح بطاقة صفراء، إلى جانب الإيقاف عن اللعب مدّة دقيقتين للاعب عند ارتكابه خطأ أو سوء تصرُّف على أرضية الملعب. (عربي، 2016، صفحة 12)
- يُمنَح اللاعب بطاقة حمراء للأخطاء العنيفة والشديدة التي قد تحدث في المباراة.
- يتحتّم على اللاعب الذي يحصل على بطاقة حمراء أو بطاقتين صفراوين التوقُّف عن اللعب والخروج خارج منطقة الملعب كاملة.
- يحصل الفريق الخصم على رمية حرة يتمّ تنفيذها من مكان حدوث الخطأ الذي أدّى إلى حصول الفريق على بطاقة.
- يعود اللاعب الذي تمّ إيقافه عن اللعب إلى أرض الملعب في حال تسجيل الخصم لهدف.
- كم تبلغ مدة مباراة كرة اليد؟ يبلغ عدد أشواط كرة اليد شوطين تتخلَّلهما استراحة مدّتها عشر دقائق -كما ذُكر سابقاً-، وتختلف مدّة شوط مباراة كرة اليد تبعاً لاختلاف الفئة العمرية للفريق؛ إذ تلعب الفرق التي تزيد أعمار لاعبيها عن ستّة عشر عاماً مدّة نصف ساعة في الشوط الواحد، أما الفئات العمرية الأصغر فتلعب مدّة عشرين أو خمس وعشرين دقيقة لكلّ شوط، إلّا أنّ فترة الاستراحة ما بين

الشوطين ثابتة بالنسبة إلى هذه الفئات جميعها، وفي حال انتهاء المباراة بتعادل كلا الفريقين، وكان لا بدّ من تحديد الفائز بهذه المباراة، فإنّه يتمّ اللجوء إلى شوطين إضافيين تكون مدّة كلّ منهما خمس دقائق، وتكون فترة استراحة منتصف هذين الشوطين الإضافيين دقيقة واحدة.

➤ يبدأ هذان الشوطان بعد منح اللاعبين استراحة مدّتها خمس دقائق بعد انتهاء الشوطين الأصليين من زمن المباراة، وفي حال ظلّ التعادل قائماً بعد انتهاء الشوطين الإضافيين، فإنّه يتمّ منح الفريقين استراحة مدّتها خمس دقائق، ثمّ استئناف المباراة بشوطين إضافيين آخرين بالمدّة التي يستغرقها الشوطان الإضافيان السابقان نفسها، وفي حال انتهاء الأشواط الإضافيّة الأربعة بالتعادل، فإنّ الاحتكام يكون إلى رميات الجزاء التي يتمّ تنفيذها من خطّ السبعة أمتار.

➤ وقد يتوقّف اللعب في مباراة كرة اليد، وذلك عندما يُصبح الوقت المُستقطع إلزامياً لكلا الفريقين، ويحدث ذلك عندما يتمّ منح أحد الفريقين وقتاً مُستقطعاً بناءً على طلبه، أو عندما يتمّ استبعاد أحد اللاعبين، أو إيقافه مدّة دقيقتين، أو عندما يحدث أمر مُعيّن يتطلّب من كلا حَكَمي المباراة التشاور، والتباحث فيه، ويكون الوقت المُستقطع إلزامياً كذلك في حال إطلاق صافرة المراقب الفنّي، أو الشخص المسؤول عن مراقبة توقيت المباراة.

➤ يبلغ عدد أشواط كرة اليد شوطين يتخللهما استراحة تقدر بحوالي 10 دقائق، وتختلف مدة الأشواط باختلاف الفئات العمرية، إذ تبلغ مدة الشوط الواحد للفئات التي تزيد أعمار لاعبيها عن 16 عاماً حوالي 30 دقيقة، أما الفئات الأصغر فتلعب حوالي 20 أو 25 دقيقة لكل شوط، إلا أن مدة الاستراحة بين الشوطين ثابتة لجميع الفئات العمرية. (قبلان، 2012، صفحة 41)

## 4- خصائص لعبة كرة اليد:

1- ملعب كرة اليد: مستطيل، طول 40م - عرضه 20م وينقسم إلى قسمين منطقة المرمى ومنطقة اللعب.

2- منطقة المرمى: يبتعد خط منطقة المرمى ستة أمتار عن الهدف ويرسم خط الرمية الحرة على بعد تسعة أمتار من المرمى ويرسم خط طوله متر واحد على سبعة أمتار من المنتصف خط المرمى وموازي له ويسمى خط الرمية الجزائية.

3- منطقة التبديل: تحدد بخطين متوازيين يرسمان على بعد 4.5م من خط المنتصف طوله كل منهما 15 سنتمتر.

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

➤ محيطها من 58 إلى 60 سم للرجال.

➤ محيطها من 54 إلى 56 سم للنساء والأصغر.

5- الفرق: تضم حارس المرمى وستة لاعبين، في الاحتياط خمسة لاعبين بحارس مرمى واحد والتغيير ينضم من مسير الفريق بالدخول من وسط الملاعب منطقة التغيير.

6- أهداف وقواعد اللعبة: فريقين بسبعة لاعبين، تسير من طرف حكمين خلال شوطين بثلاثين دقيقة للنساء 25 دقيقة براحة ما بين الشوطين تكون 10 دقائق وتحسب نتيجة المباراة من خلال الأهداف التي تسجل في مرمى الخصم مادام الرامي لم يقم بأي خطأ الرامي لم يلمس أو يدخل منطقة المرمى والذي تسجل أكثر هي التي تفوز بالمباراة.

(حميدى، 2008، صفحة 33)

## 5- الأداء المهاري في كرة اليد:

5-1- مفهوم الأداء المهاري: الأداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية، وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، بحيث تؤدي

بأعلى المواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

وبمعنى آخر يقصد بالأداء المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

### 5-2- أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، يتأسس عليه الوصول لأفضل المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط، وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

### 6- الأداء الخططي في كرة اليد:

6-1- مفهوم الأداء الخططي: يتأسس الأداء الخططي على كل من الأداء البدني والمهاري والإعداد النفسي والذهني والمعرفي، وبالتالي فهو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية والمهارية وال نفسية والفكرية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة.

### 6-2- أهداف الأداء الخططي:

يلعب الأداء الخططي دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولوأنه ليس هناك ضمان دائم للنتائج إلا أنه يجب ألا نغفل أن له أهمية، فهو أحد الأركان الهامة في إعداد اللاعب

والفريق، ولأن الأداء الخططي جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية وأن له علاقة متبادلة مع الأداء البدني والمهاري والأسلوب الفكري والاستعداد النفسي، لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية للفوز والوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال:

- ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكرياً وحركياً في أقصر وقت.
- اختيار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.
- استخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي.
- تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة.
- الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة.
- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.
- تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس.

## خلاصة

تعتبر كرة اليد مجالاً حصياً لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب، وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل: الانتباه، الإدراك، الفهم، التركيز، الذكاء، التحصيل... إلخ، فحفظ الخطط والقدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف والابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفاعلية وحنكة وجدية، أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيطاً واقعياً وفعالاً للقدرات العقلية المختلفة.

الباب الثاني

الجانب ا لتطبيقي

# الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

ومنهجية البحث

والإجراءات الميدانية

## تمهيد

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

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء . واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

## 1- المنهج المتبع:

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

يعرفه عمار بوحوش على أنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة"، ولتصويرها كميًا وهذا عن طريق جمع المعلومات المقننة من المشكلة ومن ثمة القيام بتصنيفها وتحليل إخضاعها للدراسة العميقة. (بوحوش، 1995، صفحة 45)

أما رابح تركي فيعرفه على أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهره من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها". (تركي، 1984، صفحة 15)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في دراسة " دور الاعداد البدني في تحسين أداء لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين"، والذي اعتمدنا فيه على المنهج الوصفي.

حيث يؤكد محمد شفيق أن استخدامنا للمنهج الوصفي يتطلب اداة و طريقة تصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (شفيق، 1985، صفحة 55)

فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (ذنينات، 1995، صفحة 51)

2- الدراسة الاستطلاعية:

من اعتبار ان الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (بركان، 1995، صفحة 54)

يؤكد طاقم البحث الحالي ان دراستهم الاستطلاعية استند الى مراجعة ادبية دونت في الجانب النظري لهذه المدكرة في حين ان جانبها التطبيقي اسند فيه على الدراسات السابقة سواء في:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
  - التأكد من صلاحية أداة البحث (الاستبيان) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:
    - ✓ وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.
    - ✓ التأكد من وضوح التعليمات.
    - ✓ سهولة ووضوح الأسئلة
  - المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.
- ولهذا الغرض قمنا بتوزيع الاستمارة على عينة قوامها 08 مدربين لكرة اليد تم استبعادهم من التجربة الاساسية.

2-1-الثبات: من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 07 مدربين والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور خمسة عشر يوماً ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

2-2-الصدق الظاهري: بالنسبة للصدق فقد تم توزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين والبالغ عددهم 03 أساتذة حيث كانت هناك عدة ملاحظات بالنسبة

لصيغة العبارات حيث قمنا بالأخذ بملاحظات الأساتذة المحكمين وبعد تعديلها تمكنا من أخذ الموافقة النهائية من أجل عملية طبع الاستبيان في صورته النهائية حيث اتبعنا خطوات بناء الاستبيان المنشود من حيث:

أولاً: مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.

ثانياً: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

ثالثاً: مدى مناسبة العبارات لكل محور.

رابعاً: مدى ارتباط العبارات وانتمائها للمحاور.

خامساً: حذف أو تعديل العبارات التي لا تسهم في إثراء الاستبيان.

2-3- الصدق الذاتي: لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين الخصائص السيكومترية للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم 01 يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة

الصدق الذاتي	الثبات	الصدق والثبات محاور الاستبيان
0.94	0.88	المحور الأول
0.96	0.93	المحور الثاني
0.95	0.91	الاستبيان ككل

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن قيمة معامل الثبات لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تتدرج ضمن المجال [0.88، 0.93]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.94 و0.96 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

3- أدوات البحث:

3-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

➤ طريقة الاستبيان:

يعرف محمد حسن علاوي أن الاستبيان هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ومن بين وسائل هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهة والوقت كما أنها تساهم الحصول على عينات من البيانات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (كامل، 1999)

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

وقد قسمنا الاستبيان الى محورين هما:

➤ المحور الأول: للإعداد البدني دور في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين: يحتوي على 9 أسئلة.

➤ المحور الثاني: للإعداد البدني دور في تحسين الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين: يحتوي على 8 أسئلة.

4- ضبط متغيرات الدراسة:

4-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: الاعداد البدني.

4-2- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (زرواتي، 2007، صفحة 78)

تحديد المتغير التابع: الأداء المهاري والخططي.

5- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2000، صفحة 79)

يتكون مجتمع البحث في دراستنا من مدربي كرة اليد.

6- عينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، حيث عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً.

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي

النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي " أشخاص " والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة المتمثلين في مدربي كرة اليد، وحرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية.

وقد كانت العينة متواجدة في ولاية مستغانم وبلغ عددها 20 مدرب من مدربي كرة اليد.

#### 7-مجالات البحث:

#### 7-1-المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على المدربين في بعض النوادي الرياضية لكرة اليد في ولاية مستغانم.

#### 7-2-المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر نوفمبر 2023، عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على المدربين في شهر مارس 2024.

#### 7-3-المجال البشري:

تكون من 30 مدرب لرياضة كرة اليد في ولاية مستغانم.

#### 8-الطريقة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. اختبار كا تربيع:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$كا^2 = \text{مجموع} [ (\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2 / \text{التكرارات المتوقعة} ]$$

أ. معامل الارتباط البسيط لبيرسون :

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س, ص) ويرمز له ب ( r ) ويحتسب وفق

القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون.  $\bar{X}$  : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

y : قيم المجموعة 02 .  $\bar{y}$  : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.

## خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

# الفصل الثاني

## عرض و تحليل النتائج

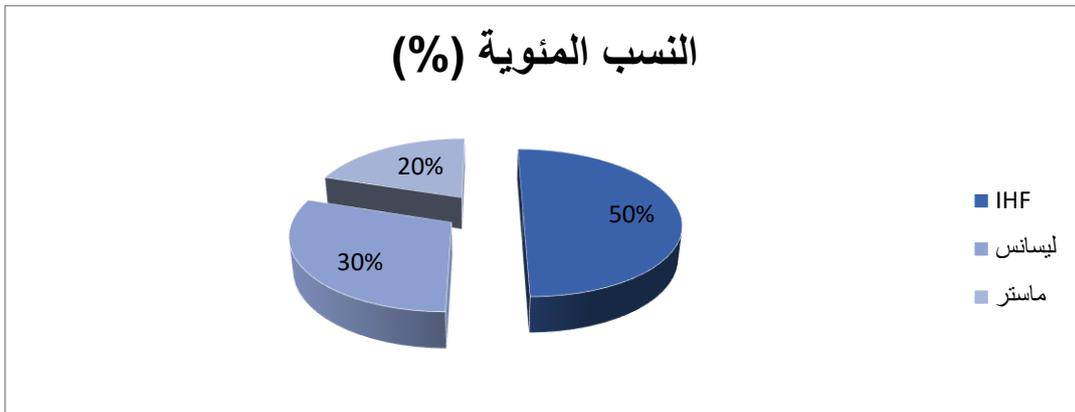
1- تحليل ومناقشة النتائج:

محور البيانات الشخصية:

توزيع العينة وفق متغير شهادة التدريب:

جدول رقم 02 يبين توزيع العينة وفق متغير شهادة التدريب

النسب المئوية (%)	التكرارات	
50	10	IHF
30	06	ليسانس
20	04	ماستر
100	20	المجموع



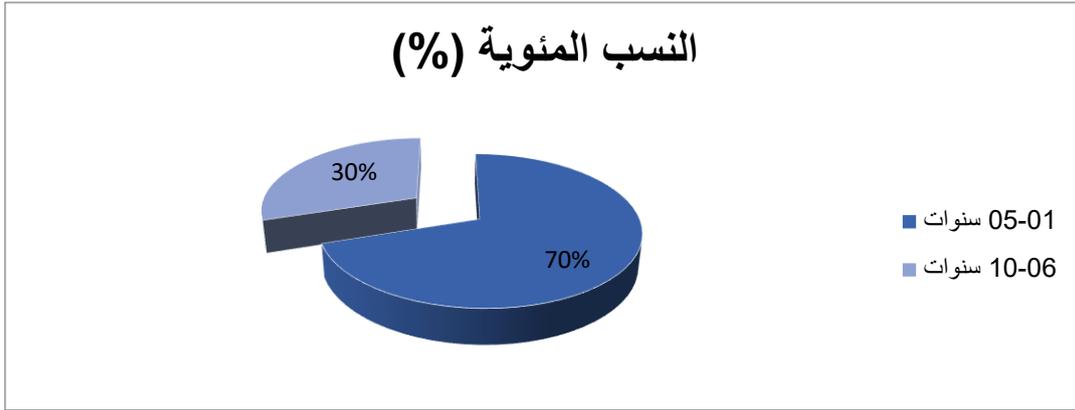
شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير شهادة التدريب

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 50% لديهم شهادة IHF في التدريب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% لديهم شهادة ماستر.

توزيع العينة وفق متغير الخبرة المهنية:

جدول رقم 03 يبين توزيع العينة وفق متغير الخبرة المهنية

التكرارات	النسب المئوية (%)
05-01 سنوات	70
10-06 سنوات	30
المجموع	100



شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الخبرة المهنية

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 70% تتراوح خبرتهم المهنية بين 01 و05 سنوات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% تتراوح خبرتهم المهنية بين 06 و10 سنوات.

المحور الأول: للإعداد البدني دور في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين.

السؤال الأول: هل ترى بأن للإعداد البدني الخاص باللاعبين دور فعال في تنمية المهارات البدنية خلال التدريبات أو المنافسات الرياضية؟

جدول رقم 04 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول من المحور الأول

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					85	17	نعم
دال	01	0.05	3.84	9.80	15	03	لا
					100	20	المجموع



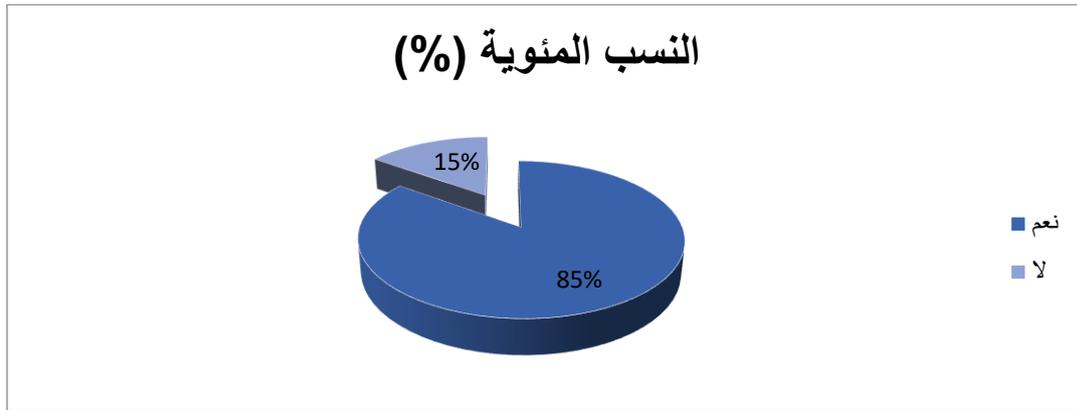
شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% يرون أن للإعداد البدني الخاص باللاعبين دورا فعالا في تنمية المهارات البدنية خلال التدريبات أو المنافسات الرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% لا يرون أن له دورا في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 9.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن للإعداد البدني الخاص باللاعبين دورا فعالا في تنمية المهارات البدنية خلال التدريبات أو المنافسات الرياضية.

السؤال الثاني: هل يساهم التحضير البدني في الرفع من كفاءات اللاعبين سواء في الدفاع أو في الهجوم؟

جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	85	17	9.80	0.05	01	دال
لا	15	03	3.84			
المجموع	100	20				



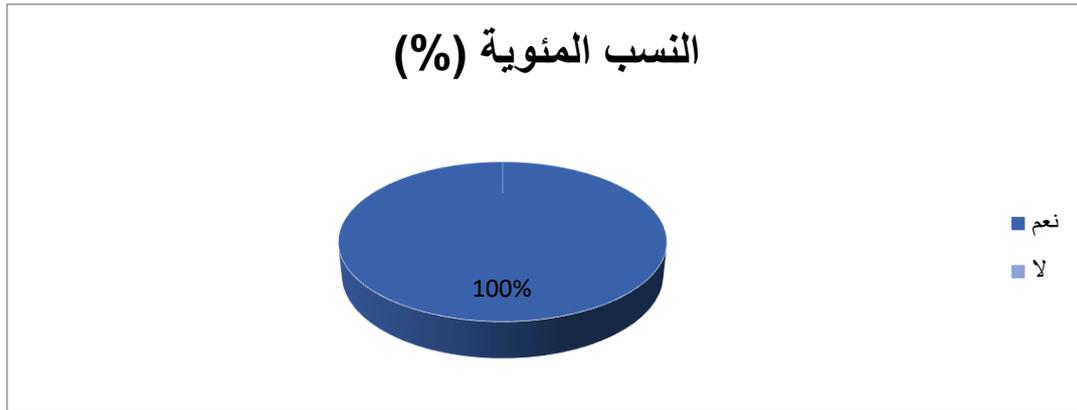
شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% يرون أن التحضير البدني يساهم في الرفع من كفاءات اللاعبين سواء في الدفاع أو في الهجوم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% لا يرون أنه يساهم في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن التحضير البدني يساهم في الرفع من كفاءات اللاعبين سواء في الدفاع أو في الهجوم.

السؤال الثالث: هل تعتقد بأن تدريباتك الرياضية قد ساهمت بالفعل في الرفع من قيمة اللاعب من الناحية المهارية وذلك بوصول اللاعب الى درجة عالية من الدقة وال إتقان في مهاراته؟

جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث من المحور الأول

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					100	20	نعم
دال	01	0.05	3.84	20	00	00	لا
					100	20	المجموع



شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن تدريباتهم الرياضية تساهم في الرفع من قيمة اللاعب من الناحية المهارية وذلك بوصول اللاعب إلى درجة عالية من الدقة وال إتقان في مهاراته، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن تدريباتهم الرياضية تساهم في الرفع من قيمة اللاعب من الناحية المهارية وذلك بوصول اللاعب إلى درجة عالية من الدقة وال إتقان في مهاراته.

السؤال الرابع: باعتبار الإعداد البدني خطوة مهمة قبل المنافسات الرياضية، هل تلاحظ أن تدريباتك على الجانب المهاري لدى لاعبيك قد أتت بنتيجة إيجابية من خلال تحقيق أفضل النتائج خلال المنافسة؟

جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	20	100				
لا	00	00	20	0.05	01	دال
المجموع	20	100				



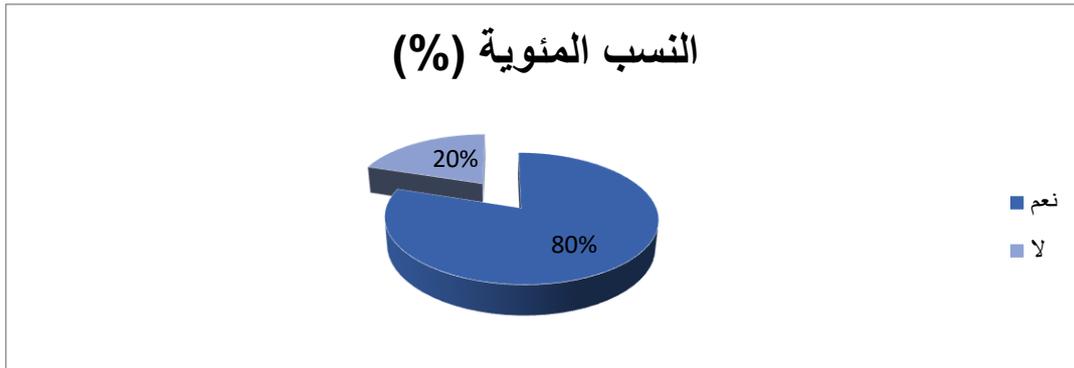
شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن تدريباتهم على الجانب المهاري لدى لاعبيهم قد أتت بنتيجة إيجابية من خلال تحقيق أفضل النتائج خلال المنافسة، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن تدريباتهم على الجانب المهاري لدى لاعبيهم قد أتت بنتيجة إيجابية من خلال تحقيق أفضل النتائج خلال المنافسة.

السؤال الخامس: هل تحسنت المهارات الدفاعية لدى حارس المرمى في فريقك وذلك بزيادة العمل وإدراج برنامج تدريبي خاص بحارس المرمى؟

جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس من المحور الأول

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					80	16	نعم
دال	01	0.05	3.84	7.20	20	04	لا
					100	20	المجموع



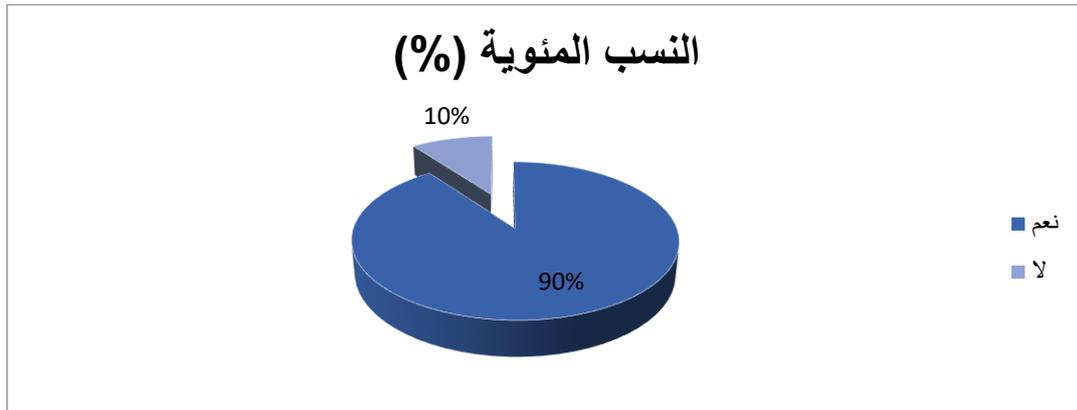
شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يرون أن المهارات الدفاعية لدى حارس المرمى في فريقهم تحسنت وذلك بزيادة العمل وإدراج برنامج تدريبي خاص بحارس المرمى، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن المهارات الدفاعية لدى حارس المرمى في فريقهم تحسنت وذلك بزيادة العمل وإدراج برنامج تدريبي خاص بحارس المرمى.

السؤال السادس: هل ترى بأن الإعداد البدني قد أثر بالإيجاب في طريقة استلام ومناولة الكرة بين لاعبي الفريق؟

جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	18	90				
لا	02	10	12.80	0.05	01	دال
المجموع	20	100				



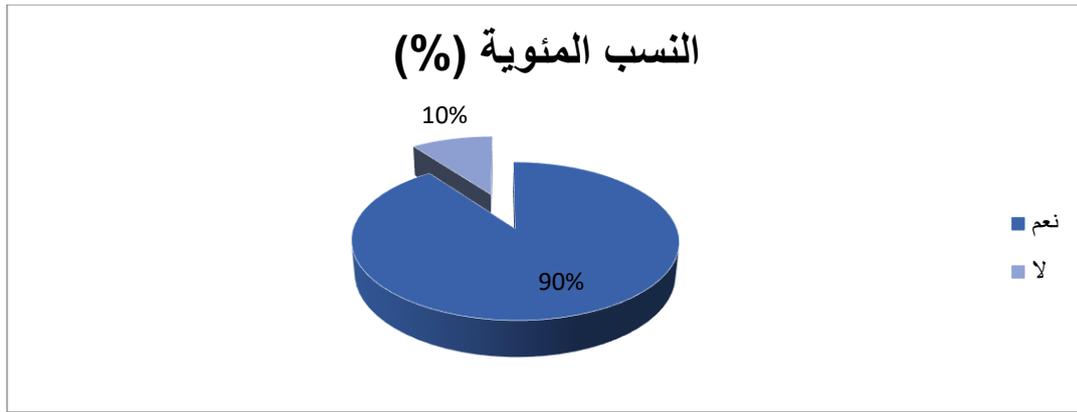
شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 90% يرون أن الإعداد البدني قد أثر بالإيجاب في طريقة استلام ومناولة الكرة بين لاعبي الفريق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن الإعداد البدني قد أثر بالإيجاب في طريقة استلام ومناولة الكرة بين لاعبي الفريق.

السؤال السابع: هل تحسنت مهارات التصويب للاعبين الهجوم بعد التحضير البدني الخاص؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	18	90				
لا	02	10	12.80	0.05	01	دال
المجموع	20	100				



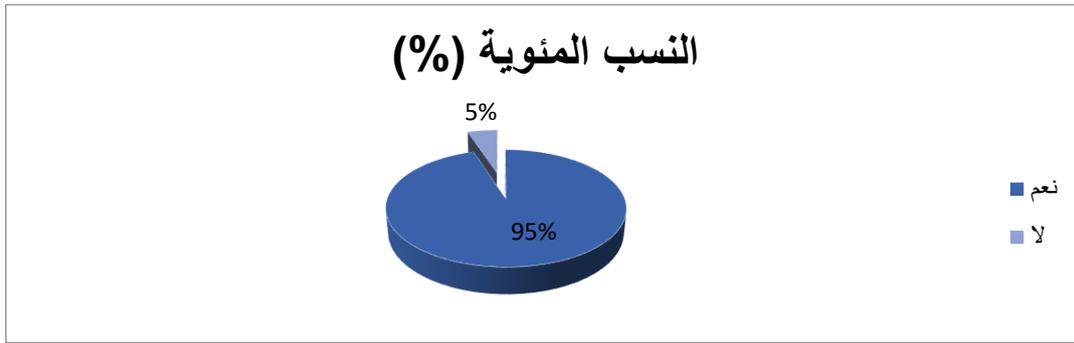
شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 90% يرون أن مهارات التصويب للاعبين الهجوم قد تحسنت بعد التحضير البدني الخاص، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن مهارات التصويب للاعبين الهجوم قد تحسنت بعد التحضير البدني الخاص.

السؤال الثامن: هل ترى بأن الإعداد البدني أتى بنتيجة من ناحية المتطلبات المهارية الهجومية باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة لدى اللاعبين؟

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	95	19				
لا	05	01	3.84	0.05	01	دال
المجموع	100	20				



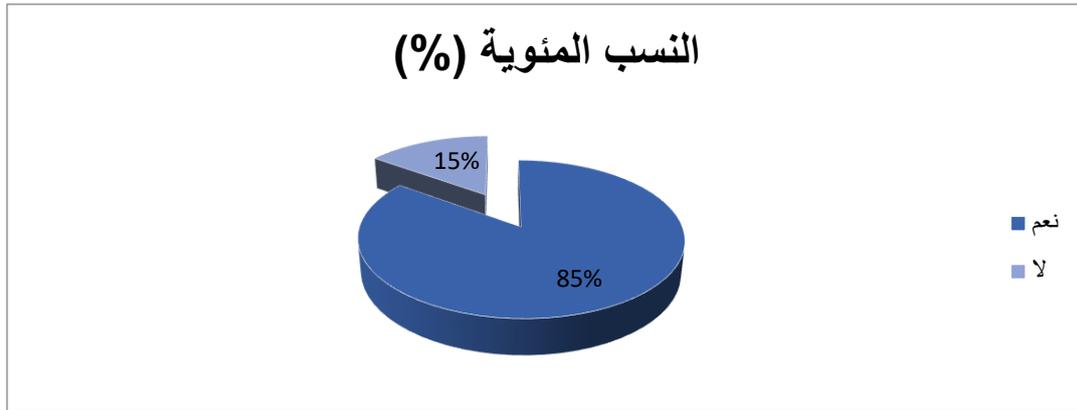
شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 95% يرون أن الإعداد البدني أتى بنتيجة من ناحية المتطلبات المهارية الهجومية باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة لدى اللاعبين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 16.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن الإعداد البدني أتى بنتيجة من ناحية المتطلبات المهارية الهجومية باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة لدى اللاعبين.

السؤال التاسع: بصفتك مدرب في كرة اليد، هل لاحظت أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح بها قدرات اللاعبين قد تطورت بشكل ملحوظ؟

جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال التاسع من المحور الأول

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					85	17	نعم
دال	01	0.05	3.84	9.80	15	03	لا
					100	20	المجموع



شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% لاحظوا أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح بها قدرات اللاعبين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% لم يلاحظوا ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين لاحظوا أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح بها قدرات اللاعبين.

المحور الثاني: لإعداد البدني دور في تحسين الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين.

السؤال الأول: من خلال إعدادك البدني للاعبين هل ترى بأن له دور في تنمية حسن تصرف اللاعبين في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة؟

جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول من المحور الثاني

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					85	17	نعم
دال	01	0.05	3.84	9.80	15	03	لا
					100	20	المجموع



شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% يرون أن إعدادهم البدني للاعبين له دور في تنمية حسن تصرف اللاعبين في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% لا يرون أنه يساهم في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن إعدادهم البدني للاعبين له دور في تنمية حسن تصرف اللاعبين في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة.

السؤال الثاني: هل ترى بأن لاعبيك قد أصبحوا متمكنين في تحليل لعب الفريق الخصم وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ؟

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني من المحور الثاني

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					80	16	نعم
دال	01	0.05	3.84	7.20	20	04	لا
					100	20	المجموع



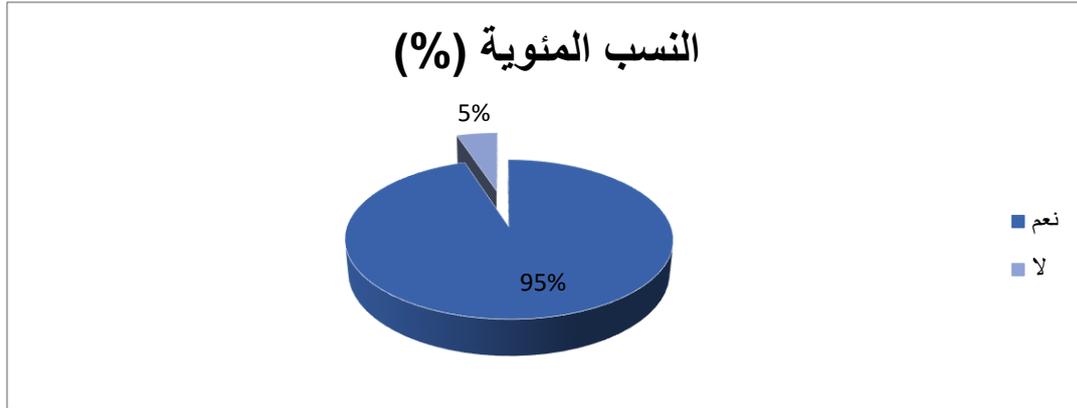
شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يرون أن لاعبيهم قد أصبحوا متمكنين في تحليل لعب الفريق الخصم وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن لاعبيهم قد أصبحوا متمكنين في تحليل لعب الفريق الخصم وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ.

السؤال الثالث: هل ترى بأن للإعداد البدني دور في فهم وتبني اللاعب للهجوم السريع الفردي لغرض إحراز هدف لفريقه؟

جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث من المحور الثاني

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					95	19	نعم
دال	01	0.05	3.84	16.20	05	01	لا
					100	20	المجموع



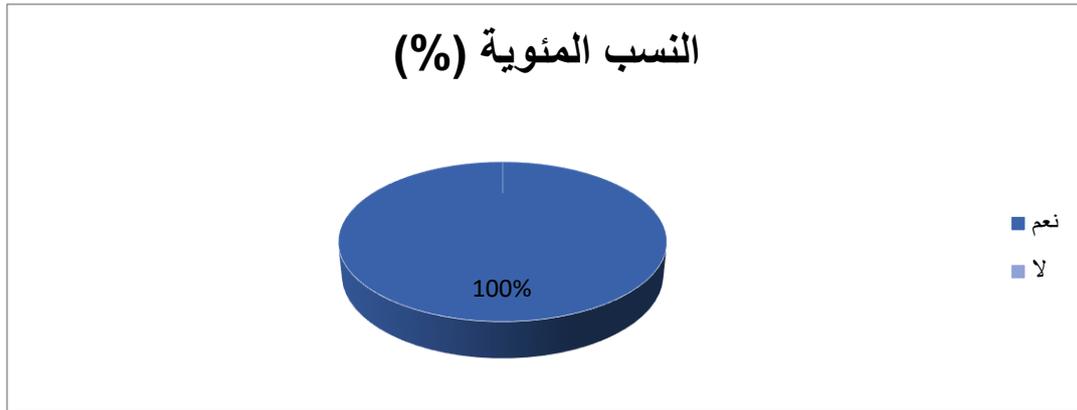
شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 95% يرون أن للإعداد البدني دورا في فهم وتبني اللاعب للهجوم السريع الفردي لغرض إحراز هدف لفريقه، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% لا يرون أنه له دورا في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن للإعداد البدني دورا في فهم وتبني اللاعب للهجوم السريع الفردي لغرض إحراز هدف لفريقه.

السؤال الرابع: هل يحسن التحضير البدني من تطوير مختلف الطرق الدفاعية الخططية لدى لاعبي كرة اليد؟

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع من المحور الثاني

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					100	20	نعم
دال	01	0.05	3.84	20	00	00	لا
					100	20	المجموع



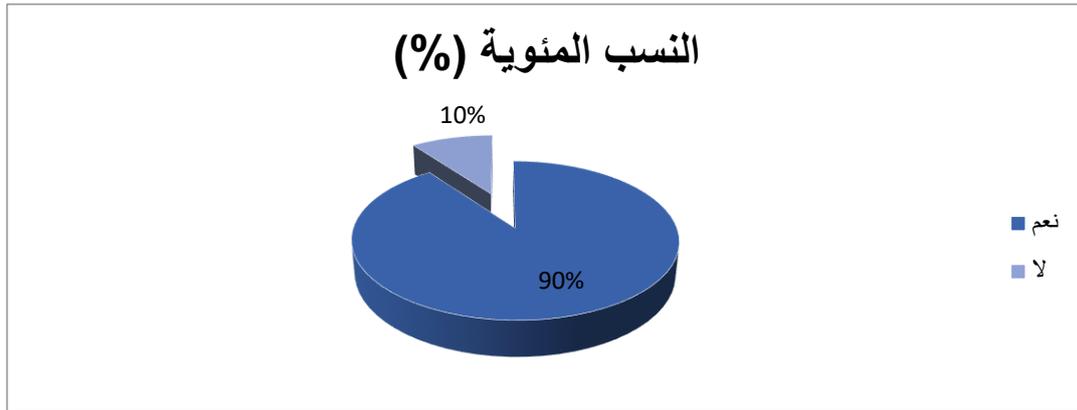
شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن التحضير البدني يساهم في تطوير مختلف الطرق الدفاعية الخططية لدى لاعبي كرة اليد، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن التحضير البدني يساهم في تطوير مختلف الطرق الدفاعية الخططية لدى لاعبي كرة اليد.

السؤال الخامس: هل تعتبر الإعداد البدني للعبة الأولى في تحسين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة لدى اللاعبين؟

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس من المحور الثاني

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					90	18	نعم
دال	01	0.05	3.84	12.80	10	02	لا
					100	20	المجموع



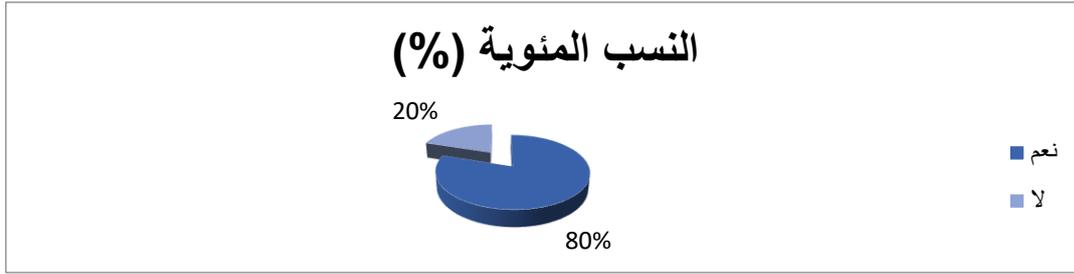
شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 90% يرون أن الإعداد البدني يعتبر اللعبة الأولى في تحسين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة لدى اللاعبين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن الإعداد البدني يعتبر اللعبة الأولى في تحسين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة لدى اللاعبين.

السؤال السادس: هل رفعت البرامج التدريبية التي تقوم بإعدادها وتطبيقها على لاعبيك من التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها اللاعب أو الفريق؟

جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس من المحور الثاني

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					80	16	نعم
دال	01	0.05	3.84	7.20	20	04	لا
					100	20	المجموع



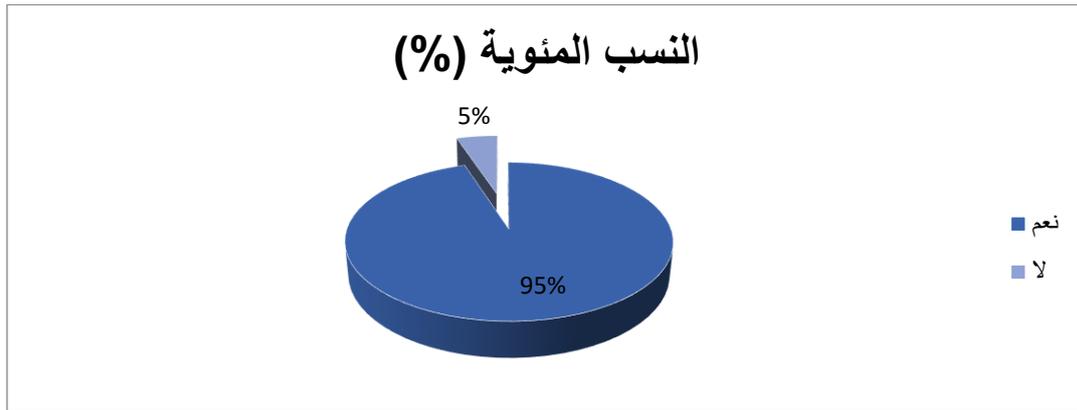
شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يرون أن البرامج التدريبية التي يقومون بإعدادها وتطبيقها على لاعبيهم رفعت من التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها اللاعب أو الفريق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% لا يرون أنها ساهمت في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن البرامج التدريبية التي يقومون بإعدادها وتطبيقها على لاعبيهم رفعت من التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها اللاعب أو الفريق.

السؤال السابع: هل ساهم التحضير البدني في اكتساب وإتقان اللاعبين للأداء الخططي في كرة اليد؟

جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	95	19				
لا	05	01		0.05	01	دال
المجموع	100	20				



شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 95% يرون أن التحضير البدني يساهم في اكتساب وإتقان اللاعبين للأداء الخططي في كرة اليد، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% لا يرون أنه يساهم في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن التحضير البدني يساهم في اكتساب وإتقان اللاعبين للأداء الخططي في كرة اليد.

السؤال الثامن: من خلال بعض المنافسات التي أجراها فريقك، هل لاحظت أن إعدادك البدني السابق لهم قد أثر إيجاباً على مستوى الدفاع والهجوم؟

جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن من المحور الثاني

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					80	16	نعم
دال	01	0.05	3.84	7.20	20	04	لا
					100	20	المجموع



شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يرون أن إعدادهم البدني السابق للاعبين قد أثر إيجاباً على مستوى الدفاع والهجوم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% لا يرون أنه يساهم في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن إعدادهم البدني السابق للاعبين قد أثر إيجاباً على مستوى الدفاع والهجوم.

2-مقابلة النتائج بالفرضيات:

2-1-مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "للإعداد البدني دور في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين"، ومن خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% يرون أن للإعداد البدني الخاص باللاعبين دورا فعالا في تنمية المهارات البدنية خلال التدريبات أو المنافسات الرياضية، اما من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن تدريباتهم الرياضية تساهم في الرفع من قيمة اللاعب من الناحية المهارية وذلك بوصول اللاعب إلى درجة عالية من الدقة والإتقان في مهاراته، وهذا ما توصلت اليه دراسة بوطالب مصعب، والتي كانت من اهم نتائجها ان للتحضير البدني الخاص دور في تحسين مهارتي التسديد والمراوغة لدى لاعبي كرة القدم - صنف أشبال 15-17 - سنة، اما دراسة بوجدير عبد الله فقد كانت نتائجها ان الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم.

وبهذا نستنتج ان الفرضية الأولى محققة.

2-1-مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية المدرجة تحت عنوان: "للإعداد البدني دور في تحسين الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين"، ومن خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% يرون أن إعدادهم البدني للاعبين له دور في تنمية حسن تصرف اللاعبين في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة، اما من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن التحضير البدني يساهم في تطوير مختلف الطرق الدفاعية الخططية لدى لاعبي كرة اليد، وهذا ما توصلت اليه دراسة لعتر عبد الرؤوف، والتي كانت من اهم نتائجها ان للتحضير البدني (العام والخاص) دور في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، اما دراسة بوربوس عبد الرحمن فقد توصلت الى ان للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة الانفجارية بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

وبهذا نستنتج ان الفرضية الثانية محققة.

الاستنتاجات:

بعد نشر الاستبيان على عينة الدراسة، وتحليل نتائجه توصلنا الى عدة استنتاجات

أهمها:

➤ النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% يرون أن للإعداد البدني الخاص باللاعبين دورا فعالا في تنمية المهارات البدنية خلال التدريبات أو المنافسات الرياضية،

➤ يرى المدربون أن تدريباتهم الرياضية تساهم في الرفع من قيمة اللاعب من الناحية المهارية وذلك بوصول اللاعب إلى درجة عالية من الدقة والإتقان في مهاراته،

➤ الإعداد البدني قد أثر بالإيجاب في طريقة استلام ومناولة الكرة بين لاعبي الفريق،

➤ النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% يرون أن إعدادهم البدني للاعبين له دور في تنمية حسن تصرف اللاعبين في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة،

➤ التحضير البدني يساهم في تطوير مختلف الطرق الدفاعية الخطئية لدى لاعبي كرة اليد.

الاقتراحات والتوصيات:

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي:

- الاهتمام بالإعداد البدني لفئة الأشبال وما له من أهمية في تطوير الأداء الرياضي والبلوغ إلى أعلى المستويات.
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي وهذا عن طريق إسهامهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف أطراف مختصة.
- ضرورة العمل على الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة اليد لما له من أهمية بالغة في مجال الاعداد الرياضي.
- الاعتماد على التخطيط الميداني بناء وتنفيذ العمليات التدريسية لضمان الاستمرارية والوصول إلى المستويات العليا في الأداء الرياضي عامة والأداء المهاري والخططي خاصة.
- إدراج برامج تدريبية تضمن تعلم المهارات الأساسية وكذلك خطط اللعب ومختلف المهارات مند المراحل الأولى.

## خاتمة

من خلال التحليل والمناقشة الخاصة بنتائج الدراسة المعروضة سابقا نستنتج بأن للإعداد البدني دور في تحسين أداء لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين، وهذا ما يجعلنا نؤكد الفرضية الاولى والثانية، حيث اجرينا هذه الدراسة على مستوى النوادي الرياضية "كرة اليد" في ولاية مستغانم، حيث شملت الدراسة على 20 مدرب ومدربة لكرة اليد.

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال نتائج الاستبيان الموجه للمدربين، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي :

- ضرورة العمل على الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة اليد لما له من اهمية بالغة في مجال الاعداد الرياضي.
- الاعتماد على التخطيط الميداني بناء وتنفيذ العمليات التدريسية لضمان الاستمرارية والوصول إلى المستويات العليا في الأداء الرياضي عامة والأداء المهاري والخططي خاصة.

# المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

- 1) أشرف إسماعيل - محمد أمين. (2020). الوجيز في الإعداد البدني للتدريبات الرياضية.
- 2) أحمد صبري، (2015). كرة اليد. مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- 3) البساطي احمد، (2001). الاعداد البدني والوظيفي في كرة القدم. مصر: منشأة المعارف.
- 4) الجبالي احمد، (2021). الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم. ماستر للنشر والتوزيع.
- 5) الحميد عبد الرؤوف، (2019). مفهوم الاعداد البدني العام والخاص.
- 6) الروابدة عمار، (2014). مفهوم التدريب الرياضي. الاردن: دار الكتاب الثقافي.
- 7) المالح عمر، (2019). محاضرات الاعداد البدني. الجزائر.
- 8) المولى محمد، (1999). الاعداد الوظيفي لكرة القدم. بيروت: دار الفكر.
- 9) بوحوش عمار، (1995). مناهج ابحت العلمي وطرق اعداد البحث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 10) جاسم صالح، (2013). الاعداد البدني بكرة السلة. دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
- 11) حميدى محيسن، (2008). كرة اليد "تعليم - تدريب". منشورات جامعة سبها.
- 12) خريبط ريسان، (2023). الإعداد البدني وتقنين الأحمال التدريبية. مركز الكتاب للنشر.
- 13) خليل شاكر، (2000). الاحصاء الوصفي. شبكة الابحاث والدراسات الاقتصادية.
- 14) ذنينات محمد، (1995). مناهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 15) رضوان جحنيط، (2000). علم الاجتماع والمنهج العلمي. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية.

- 16) رضوان نصر الدين، (2002). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 17) زرواتي رضوان، (2007). مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة.
- 18) شفيق محمد، (1985). الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية. الاسكندرية: المكتبة الامنية.
- 19) ظافر الكاظمي ومازن الطائي. (2012). التنس - الإعداد الفني والأداء الخططي (تعليم - تطوير - تدريب - قواعد). بيروت لبنان: دار الكتب العلمية.
- 20) عبده حسن السيد، (2008). الاعداد البدني للاعبي كرة القدم. الاسكندرية: دار الفتح.
- 21) عريبي محسن، (2014). الإعداد البدني في كرة اليد. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 22) علي احمد، (2006). كرة اليد. منشورات جامعة عمر المختار.
- 23) غازي محمد عاصم، (2021). كرة اليد بين التخطيط العلمي والتطبيق العملي. دار الوفاق للنشر والتوزيع.
- 24) غنيم ايمن، (2018). مبادئ وأساسيات الإعداد البدني. مركز الكتاب للنشر.
- 25) قبلان صبحي، (2012). كرة اليد (مهارات/ تدريب/ اصابات). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 26) محمود أشرف، (2020). الوجيز في الإعداد البدني للتدريبات الرياضية. دار ابن النفيس للنشر والتوزيع.
- 27) مخد حسن المنشاوي، احمد ابراهيم خواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
- 28) مديقش عبد العزيز احمد، (2021). التدريب الرياضي والإعداد البدني. مركز الكتاب للنشر.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



## استمارة تحكيم

تحت عنوان

دور الاعداد البدني في تحسين أداء لاعبي كرة اليد من وجهة

### نظر المدربين

فالباحثين في حاجة ماسة لمساهمتم في إنجاز عملهما بنجاح بصفتكم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال تخصصكم. نرجو إبداء رأيكم حول مدى صلاحية هذه العبارات في كل محور من المحاور الموضوعية ، وإضافة أو حذف أي عبارة تجدونها غير مناسبة مساهمة للوصول إلى أهداف البحث ومراعاة البدائل الموضوعية لهذه الفقرات وصلاحيتها أو تبديلها بما ترونه مناسباً لذلك ، ولكم جزيل الشكر والاحترام.

الأستاذ المشرف :

بن برنو عثمان

إعداد الطلبة:

➤ بلقاسم خير الدين

➤ بن كحلة شمس الدين

الموسم الجامعي: 2023-2024

محور البيانات الشخصية:

1-شهادات التدريب:

FAF  ليسانس  ماستر

2-سنوات الخبرة المهنية:

1-5 سنوات  6-10 سنوات

المحور الأول: للإعداد البدني دور في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين:

1-هل ترى بأن للإعداد البدني الخاص باللاعبين دور فعال في تنمية المهارات البدنية خلال التدريبات او المنافسات الرياضية؟

نعم  لا

التعديل: .....

2-هل يساهم التحضير البدني في الرفع من كفاءات اللاعبين سواء في الدفاع او في الهجوم؟

نعم  لا

التعديل: .....

3-هل تعتقد بأن لتدريباتك الرياضية قد ساهمت بالفعل في الرفع من قيمة اللاعب من الناحية المهارية وذلك بوصول اللاعب الى درجة عالية من الدقة والالتقان في مهاراته؟

نعم  لا

التعديل: .....

4-باعتبار الاعداد البدني خطوة مهمة قبل المنافسات الرياضية، هل تلاحظ ان تدريباتك على الجانب المهاري لدى لاعبيك قد اتي بنتيجة إيجابية من خلال تحقيق أفضل النتائج خلال المنافسة؟

نعم  لا

التعديل: .....

5- هل تحسنت المهارات الدفاعية لدى حارس المرمى في فريقك وذلك بزيادة العمل وادراج برنامج تدريبي خاص بحارس المرمى؟

نعم  لا

التعديل: .....

6- هل ترى بأن الاعداد البدني قد أثر بالإيجاب في طريقة استلام ومناولة الكرة بين لاعبي الفريق؟

نعم  لا

التعديل: .....

7- هل تحسنت مهارات التصويب للاعبي الهجوم بعد التحضير البدني الخاص؟

نعم  لا

التعديل: .....

8- هل ترى بأن الاعداد البدني اتى بنتيجة من ناحية المتطلبات المهارية الهجومية باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة لدى اللاعبين؟

نعم  لا

التعديل: .....

9- بصفتك مدرب في كرة اليد، هل لاحظت أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدفاعية التي تسمح بها قدرات اللاعبين قد تطورت بشكل ملحوظ؟

نعم  لا

التعديل: .....

**المحور الثاني: للإعداد البدني دور في تحسين الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين:**

1- من خلال اعدادك البدني للاعبين هل ترى بأن له دور في تنمية حسن تصرف اللاعبين في مختلف المواقع المتعددة والمتغيرة خلال المباراة؟

لا

نعم

..... التعديل:

2- هل ترى بأن لاعبيك قد أصبحوا متمكنين في تحليل لعب الفريق الخصم وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيز؟

لا

نعم

..... التعديل:

3- هل ترى بأن للاعداد البدني دور في فهم وتبني اللاعب للهجوم السريع الفردي لغرض احراز هدف لفريقه؟

لا

نعم

..... التعديل:

4- هل يحسن التحضير البدني من تطوير مختلف الطرق الدفاعية الخطئية لدى لاعبي كرة اليد؟

لا

نعم

..... التعديل:

5- هل تعتبر الاعداد البدني اللبنة الأولى في تحسين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة لدى اللاعبين؟

لا

نعم

..... التعديل:

6- هل رفعت البرامج التدريبية التي تقوم بإعدادها وتطبيقها على لاعبيك من التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها اللاعب او الفريق؟

لا

نعم

..... التعديل:

7- هل ساهم التحضير البدني في اكتساب واتقان اللاعبين للأداء الخططي في كرة اليد؟

لا

نعم

التعديل: .....

8- من خلال بعض المنافسات التي اجراها فريقك، هل لاحظت ان اعدادك البدني السابق لهم قد أثر

إيجابا على مستوى الدفاع والهجوم؟

لا

نعم

التعديل: .....

نشكركم على تعاونكم معنا



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



## استمارة استبيان

تحت عنوان

دور الاعداد البدني في تحسين الأداء المهاري والخططي لدى

لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين

أعزائي المدربين نرجو منكم الإجابة على أسئلة الاستبيان بكل صدق وموضوعية، علما أن اجابتم تساهم في تسهيل موضوع دراستنا وذلك بوضع X امام الإجابة التي ترونها مناسبة، وشكرا

الأستاذ المشرف :

بن برنو عثمان

إعداد الطلبة:

➤ بلقاسم خير الدين

➤ بن كحلة شمس الدين

الموسم الجامعي: 2023-2024

## محور البيانات الشخصية:

1-شهادات التدريب:

IHF  ليسانس  ماستر

2-سنوات الخبرة المهنية:

1-5 سنوات  6-10 سنوات

المحور الأول: للإعداد البدني دور في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين:

1-هل ترى بأن للإعداد البدني الخاص باللاعبين دور فعال في تنمية المهارات البدنية خلال التدريبات او المنافسات الرياضية؟

نعم  لا

2-هل يساهم التحضير البدني في الرفع من كفاءات اللاعبين سواء في الدفاع او في الهجوم؟

نعم  لا

3-هل تعتقد بأن لتدريباتك الرياضية قد ساهمت بالفعل في الرفع من قيمة اللاعب من الناحية المهارية وذلك بوصول اللاعب الى درجة عالية من الدقة والاتقان في مهاراته؟

نعم  لا

4-باعتبار الاعداد البدني خطوة مهمة قبل المنافسات الرياضية، هل تلاحظ ان تدريباتك على الجانب المهاري لدى لاعبيك قد اتي بنتيجة إيجابية من خلال تحقيق أفضل النتائج خلال المنافسة؟

نعم  لا

5-هل تحسنت المهارات الدفاعية لدى حارس المرمى في فريقك وذلك بزيادة العمل وادراج برنامج تدريبي خاص بحارس المرمى؟

نعم  لا

6-هل ترى بأن الاعداد البدني قد أثر بالإيجاب في طريقة استلام ومناولة الكرة بين لاعبي الفريق؟

نعم  لا

7- هل تحسنت مهارات التصويب للاعبى الهجوم بعد التحضير البدني الخاص؟

نعم  لا

8- هل ترى بأن الاعداد البدني اتى بنتيجة من ناحية المتطلبات المهارية الهجومية باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة لدى اللاعبين؟

نعم  لا

9- بصفتك مدرب في كرة اليد، هل لاحظت أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح بها قدرات اللاعبين قد تطورت بشكل ملحوظ؟

نعم  لا

**المحور الثاني: للإعداد البدني دور في تحسين الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين:**

1- من خلال اعدادك البدني للاعبين هل ترى بأن له دور في تنمية حسن تصرف اللاعبين في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة؟

نعم  لا

2- هل ترى بأن لاعبيك قد أصبحوا متمكنين في تحليل لعب الفريق الخصم وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ؟

نعم  لا

3- هل ترى بأن للإعداد البدني دور في فهم وتبني اللاعب للهجوم السريع الفردي لغرض احراز هدف لفريقه؟

نعم  لا

4- هل يحسن التحضير البدني من تطوير مختلف الطرق الدفاعية الخططية لدى لاعبي كرة اليد؟

نعم  لا

5- هل تعتبر الاعداد البدني اللبنة الأولى في تحسين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة لدى اللاعبين؟

نعم  لا

6- هل رفعت البرامج التدريبية التي تقوم بإعدادها وتطبيقها على لاعبيك من التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها اللاعب او الفريق؟

نعم  لا

7- هل ساهم التحضير البدني في اكتساب واتقان اللاعبين للأداء الخططي في كرة اليد؟

نعم  لا

8- من خلال بعض المنافسات التي اجراها فريقك، هل لاحظت ان اعدادك البدني السابق لهم قد أثر إيجابا على مستوى الدفاع والهجوم؟

نعم  لا

نشكركم على تعاونكم معنا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

