

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

تم تخصيص هذا الفصل لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، محاولا إعطاء بعض التوضيحات لأهم نتائج تطبيق الوحدات التدريسية المقترحة على العينة التجريبية، مستعينا بالدراسة النظرية والبحوث السابقة، ومعتمدا على مجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية المناسبة.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث:

1- عرض وتحليل نتائج المجموعة الشاهدة :

- جدول رقم (02): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التمرير.

الدلالة الإحصائية عند 005	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	1.74	1.37	00	03	1	1.75	الاختبار القبلي
			01	03	0.75	2.19	الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 1.75 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1 نقطة، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 2.19 نقطة ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.75 نقطة، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 1.37 لـ (ت) بالمحسوبة في اختبار " ت إستودنت " التي لا تفوق (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 1.74، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي.

- جدول رقم (03) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التصويب.

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	1.74	0.83	01	05	1.10	2.81	الاختبار القبلي
			01	04	0.95	3.12	الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (03)، فإن المجموعة حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا بـ 2.81 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 1.10 نقطة، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 3.12 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 0.95 نقطة، هذه النتائج توضح تجانس وتقارب نتائج عناصر المجموعة.

في حين تحصلت المجموعة على قيمة لـ "ت" المحسوبة مقدرة بـ 0.83 في اختبار "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.74 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

- جدول رقم (04): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المروعة.

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	1.74	0.88	12.88	17.33	1.26	15.03	الاختبار القبلي
			12.15	17.10	1.24	14.63	الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن المجموعة سجلت قيما للمتوسط الحسابي في الاختبار القبلي مقدرة بـ 15.03 ثانية، وانحراف معياري يقدر بـ 1.26، وفي الاختبار البعدي مقدر بـ 14.63 ثانية، وانحراف معياري يقدر بـ 1.24 ثانية هذه النتائج توضح تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة. في حين تحصلت المجموعة على قيمة بـ "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ 1.74، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

- جدول رقم (05): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري بالكرة

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	1.74	0.79	7.87	9.80	0.61	8.56	الاختبار القبلي
			6.83	9.56	0.72	8.37	الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المجموعة تحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 8.56 ثانية، وانحراف معياري مقدر بـ 0.61 ثانية وفي الاختبار القبلي، أما الاختبار البعدي فقد تحصلت على متوسط حسابي مقدر بـ 8.37 ثانية، وانحراف معياري يقدر بـ 0.72، هذه النتائج تدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

كما سجلنا قيمة 0.79 لـ "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت والتي لا تفوق قيمة "ت" الجدولية التي تقدر بـ 1.74، وعليه لا توجد هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

- جدول رقم (06): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار استقبال الكرة.

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	1.74	1.08	00	03	1	1.25	الاختبار القبلي
			00	03	0.88	1.62	الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (06)، نلاحظ المجموعة حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقدرا بـ 1.25 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 1 نقطة، أما الاختبار البعدي فقد سجلت المجموعة في متوسطا حسابيا يساوي 1.62 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 0.88 نقطة، وهذه النتائج تبين تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 1.08 لـ "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.74 و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

2- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية

- جدول رقم (07): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التمرير

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
1.94	0.93	03	00	3.13	1.74	دالة
2.88	0.72	04	02			

من خلال نتائج الجدول رقم (07)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ 1.94 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 0.93 نقطة، أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بـ 2.88 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 0.72 نقطة، أما في الاختبار "ت" استودنت فقد سجلنا نتيجة 3.13 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.74 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فرفوقا معنوية دالة بين الاختيارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار .

- جدول رقم (08): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التصويب .

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	1.74	3.30	1	05	1.09	03	الاختبار القبلي
			02	05	0.91	4.19	الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (08)، نلاحظ أن المجموعة التجريبية حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي يقدر بـ 3 نقاط، وانحراف معياري يقدر بـ 1.09 أما في الاختبار البعدي فقد حققت المجموعة متوسطا حسابيا قدر بـ 4.19 وانحراف معياري يقدر بـ 0.91 نقطة. في حين سجلنا نتيجة 3.30 كقيمة لـ "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت والتي تفوق "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.47 وبالتالي فالمجموعة أحدثت فروقا دالة معنويا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وعليه نقول أن المجموعة أبدت عناصرها تحسنا دالا في أداء الاختبار وهذا بإحداث فروقا دالة في نتائج اختبارها .

- جدول رقم (09) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المروعة.

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	1.74	3.34	12.72	17	1.34	14.62	الاختبار القبلي
			11.55	15.26	1.005	13.18	الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (09)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدرا بـ 14.62 "ت" وانحراف معياري يساوي بـ 1.34 ثانية، وقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي في الاختبار البعدي يقدر بـ 13.18 ثانيا، وانحراف معياري يساوي بـ 1.005 ثانية، هذه . في حين أحرزت المجموعة على قيمة 3.34 لـ "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.74 وعليه فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختيارين القبلي والبعدي، وما هذا إلا دلالة على قدرة المجموعة على تحسين نتائج الاختيار .

- جدول رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري بالكرة.

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	1.74	2.85	7.53	9.50	0.44	8.34	الاختبار القبلي
			6.28	9.44	0.68	7.77	الاختبار البعدي

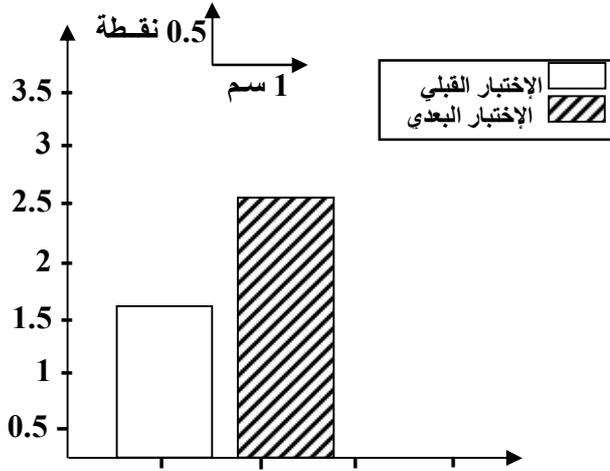
من خلال نتائج الجدول رقم (10)، نلاحظ أن المجموعة أحرزت على متوسط حسابي يقدر بـ 8.34 ثانية وانحراف معياري يساوي بـ 0.44 ثانية ، في حين أحرزت في الاختبار البعدي على المتوسط حسابي مقدر بـ 7.77 ثانية ، وانحراف معياري يساوي 0.68 ثانية .
 في حين كانت نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت تساوي 2.85 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية ،وعليه فالمجموعة أحدثت فروقا معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، وبالتالي فالمجموعة أبدت تحسنا دالا في نتائجها وأثبت القدرة على أداء الاختبار .

- جدول رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار استقبال الكرة.

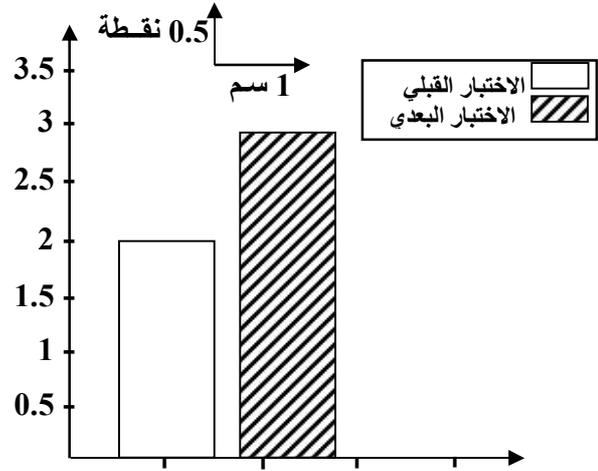
الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	1.74	2.77	00	03	0.81	1.50	الاختبار القبلي
			01	03	0.68	2.25	الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (11)، نلاحظ أن المجموعة حققت متوسطا حسابيا مقدرا بـ 1.50 نقطة، وانحراف معياري يساوي 0.81 نقطة، أما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حسابي مقدر بـ 2.25 نقطة، وانحراف معياري يساوي 0.68 نقطة .

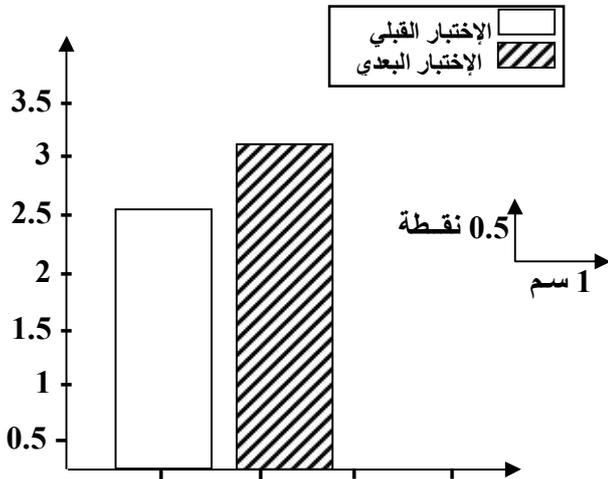
كما سجلنا في اختبار "ت" إستودنت نتيجة 2.77 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية التي تساوي 1.74 وبالتالي فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبار القبلي والبعدي وعليه فالمجموعة أثبتت قدرتها على أداء الاختبار وذلك بإحراز فروق معنوية دالة في نتائج الاختبارين .



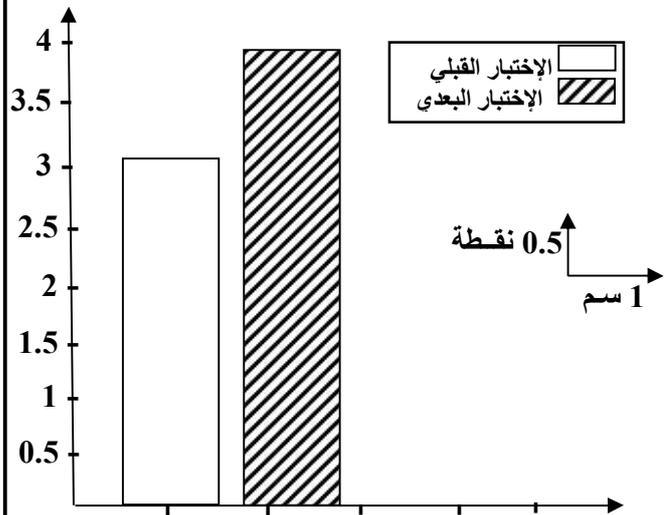
مدرج تكراري 2: يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة (إختبار التمير)



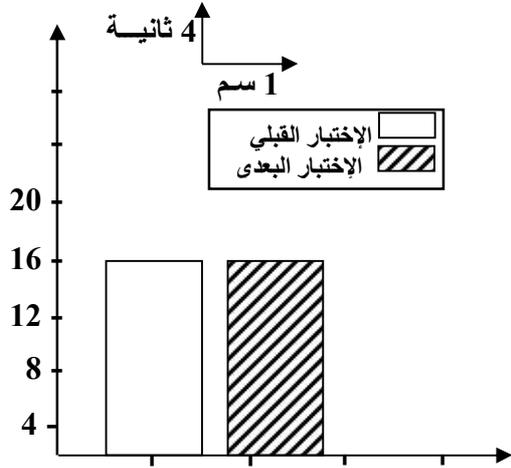
مدرج تكراري 1: يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (إختبار التمير)



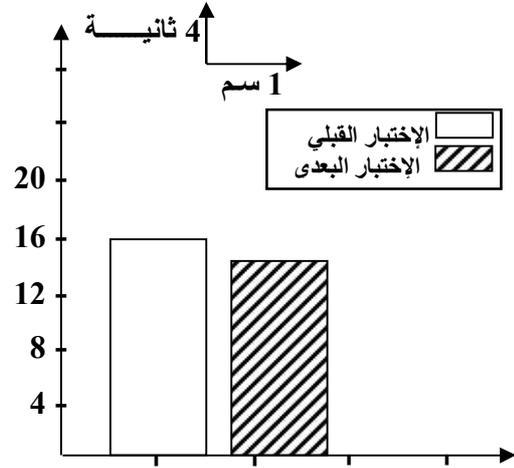
مدرج تكراري 4: يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة (إختبار التصويب)



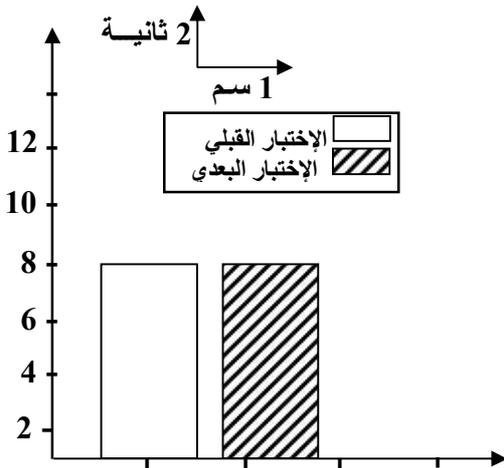
مدرج تكراري 3: يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (إختبار التصويب)



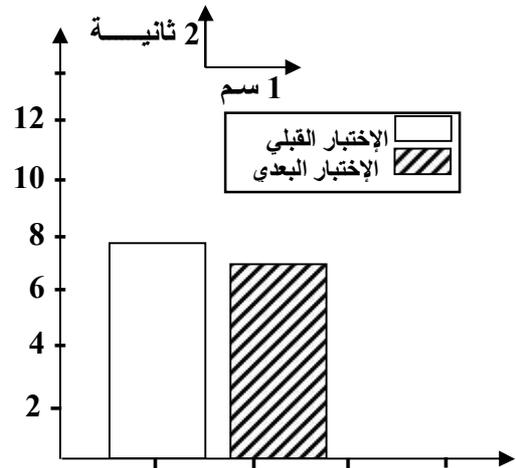
مدرج تكراري 6: يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة (إختبار المراوغة)



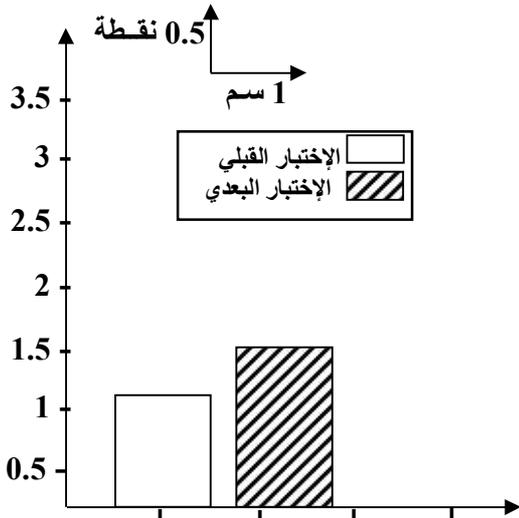
مدرج تكراري 5: يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (إختبار المراوغة)



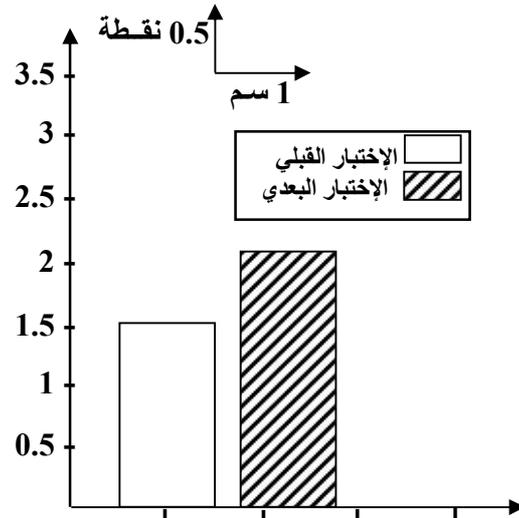
مدرج تكراري 8: يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة (إختبار الجري بالكرة)



مدرج تكراري 7: يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (إختبار الجري بالكرة)



مدرج تكراري 10: يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة (إختبار إستقبال الكرة)



مدرج تكراري 9: يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (إختبار استقبال الكرة)

3- مناقشة النتائج :

3-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

فيما يتعلق بفرضية البحث الأولى التي تنص على:

- للتحضير البدني الخاص (القوة) تأثير على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
 - وعلى ضوء نتائج الاختبارات (اختبار التمرير— اختبار التصويب — اختبار استقبال الكرة) المعروضة في الجداول (7—8—11) والمدرجات التكرارية على التوالي (1—3—9).
 - والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.
 - ويعزى التطور الذي مس الأداء المهاري للعينة التجريبية إلى التحضير البدني الخاص (القوة) الذي يحتوي على وحدات مكونة من مجموعة من التمرينات لتنمية وتطوير القوة بحيث احتوت التدريبات على تمارين متنوعة.
 - ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى مدى تأثير المنهج التدريبي الذي وضعه الباحثان لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقاً لآراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي اعتمدنا في تطبيقه على التكرارات والشدد التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وإعطاء الراحة المناسبة بين التمرينات، وعن هذه التمرينات المقترحة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب يصل ويطور خلال تنفيذ هذه التمرينات.
 - هذا ما يدل على هناك تأثير فعال للتحضير البدني الخاص (القوة) الذي يعمل على تطوير الأداء المهاري عند أفراد العينة، بحيث أن الوحدات التدريبية التي اعتمدناها كان لها أثر فعلي وإيجابي في تطوير الأداء المهاري لدى أفراد العينة التجريبية.
 - أظهرت فاعلية التحضير البدني الخاص (القوة) على أفراد العينة التجريبية تأثير على مستوى الأداء المهاري
- وفي نفس الوقت لم تحقق المجموعة الشاهدة أي تطور على المستوى المهاري.
- وهذا ما أثبتته جل الدراسات السابقة في هذا الصدد في تأثير التحضير البدني الخاص (القوة) في تطوير القوة والتي تؤثر بشكل كبير في الأداء المهاري الجيد من خلال الارتفاع بالمستوى البدني والمهاري ويرى بعض العلماء ان القوة العضلية هي التي يتأسس عليها للوصول بالرياضي إلى أعلى المراتب وكما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الفئات البدنية الأخرى كالسرعة والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات مهارية.

ويرجع هذا التحسن أيضا إلى الاهتمام والعناية الكبيرة من طرف المدربين بالجانب البدني والمهاري وماهذا الجانب من أهمية كبيرة في تحقيق النتائج الايجابية والمتعة في الأداء الجيد. من خلال ما سبق نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت بحيث أن للتحضير البدني الخاص (القوة) له تأثير ايجابي على الأداء المهاري للاعب كرة اليد .

3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

فيما يتعلق بفرضية البحث الثانية التي تنص على:

- للتحضير البدني الخاص (السرعة) تأثير على الأداء المهاري للاعب كرة اليد.
- وعلى ضوء نتائج الاختبارات (اختبار المراوغة- اختبار الجري بالكرة - اختبار استقبال الكرة) المعروضة في الجداول (9-10-11) والمدرجات التكرارية على التوالي (5-7-9).
- والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والاختبارات البعدية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.
- هذا ما يدل على انه هناك تأثير على الأداء المهاري للاعب كرة اليد بحيث أن الوحدات التدريبية المقترحة والتي اعتمدها في مرحلة التحضير البدني الخاص (السرعة) كان لها تأثير في تطوير الصفات البدنية والمهارية لدى أفراد العينة.
- وهذا ما أثبتته جل الدراسات السابقة في هذا الصدد بان للتحضير البدني الخاص (السرعة) تأثير ايجابي على الأداء المهاري الجيد من خلال الارتفاع بمستوى عناصر اللياقة البدنية.
- ويرجع هذا التحسن أيضا إلى الاهتمام والعناية الكبيرة من طرف المدربين بالجانب البدني ولا سيما تمارين السرعة وكما تلعب الوحدات التدريبية أهمية كبيرة في تطوير صفة السرعة وتلعب دور كبير في تحقيق النتائج الايجابية وهذا ما اثبتته جل الدراسات والعديد من الأبحاث العلمية على أن السرعة من العناصر المؤثرة جدا في نتائج المباريات.
- وفي هذا الصدد يجب الإشارة إلى أن عنصر السرعة بإعتباره أحد عناصر اللياقة البدنية إنما ترتبط إرتباطا قويا بعناصر اللياقة البدنية الأخرى المطلوبة وهي القوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرونة حيث تؤثر فيها كما تتأثر بها وفي ذات الوقت يعتبر عنصر السرعة أحد المؤشرات التي تدعم مهارات اللاعبين, إذ تشير التحليلات العلمية الفنية إلى أن سرعة الأداء المهاري وسرعة التفاعل مع المواقف المختلفة خلال المباريات احد المؤثرات في نتائج المباريات بشكل كبير.
- من خلال ما سبق نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت بحيث أن للتحضير البدني الخاص (السرعة) له تأثير ايجابي على الأداء المهاري للاعب كرة اليد .

3-3- مناقشة الفرضية العامة:

فيما يتعلق بالفرضية العامة التي تنص على:

- للتحضير البدني الخاص (قوة-سرعة) تأثير على أداء لاعبي كرة اليد .

وعند مناقشة الفرضيات الجزئية لبعض أنواع الصفات البدنية المذكورة في دراستنا يعزو الباحثان التنمية والتطور الحاصل في صفتي القوة والسرعة مما أدى إلى تحسن ملحوظ في الأداء المهاري إلى التحضير البدني الخاص والتمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية بحيث ركزنا استخدامنا على طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري والتي كان لها الأثر الايجابي في تنمية هاته الصفات التي يحتاجها لاعبي كرة اليد في المواقف المختلفة في اللعب لكي يستجيب بها لأي مثير مثل الكرة أو اللاعب الخصم أو الزميل في الفريق وتعد هذه الصفات مهمة جدا للاعب كرة اليد نتيجة كثافة اللاعبين قرب منطقة الهجوم والدفاع (6متر — 9متر) ومع استخدام التمرينات التي تتميز بالربط ما بين الصفات البدنية(القوة والسرعة)والصفات المهارية (التمرير والتسديد...)في النشاط الرياضي التخصصي في المنافسة ساهم بشكل كبير في تنمية أداء المهارات. من خلال ما سبق نقول أن الفرضية العامة قد تحققت بحيث أن للتحضير البدني الخاص(القوة — السرعة)له تأثير ايجابي على الأداء المهاري للاعب كرة اليد .

الاستنتاجات:

يعتبر التحضير البدني الخاص من أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير في الصفات البدنية للرياضيين وكذا الأداء المهاري الفردي والجماعي للفريق ونظرا للأهمية صفتي القوة والسرعة في رياضة كرة اليد وحب علينا الإهتمام بتطوير هاتين الصفتين بأنواع وطرق تدريب تعتمد على وحدات تدريبية من أجل معرفة مدى تأثيرها على الصفات مهارية الأخرى.

من خلال مناقشتنا لفرضيات الدراسة ومن النتائج المحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضيات الجزئية من خلال التوصل إلى أن:

- للتحضير البدني الخاص (القوة) تأثير على الأداء المهاري للاعب كرة اليد، مما يدل على تحقيق الإختبار البعدي لأفضل النتائج المتحصل عليها وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلت في الإختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.
 - للتحضير البدني الخاص (السرعة) تأثير على الأداء المهاري للاعب كرة اليد مما يدل على تحقيق الإختبار البعدي لأفضل النتائج من الإختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.
- وبعد مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية تم التوصل إلى ما يلي:
1. للتحضير البدني الخاص (القوة) تأثير على الأداء المهاري للاعب كرة اليد.
 2. للتحضير البدني الخاص (السرعة) تأثير على الأداء المهاري للاعب كرة اليد.
- ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تفر بأن " للتحضير البدني الخاص (قوة-سرعة) تأثير على أداء لاعبي كرة اليد " قد تحققت.

الاستنتاج العام:

لقد كان الغرض من موضوع دراستنا إبراز الأهمية البالغة للتحضير البدني الخاص على الأداء المهاري للاعبي كرة اليد على الخصوص وعلى العملية التدريبية بشكل عام.

و في دراستنا هذه سلطنا الضوء في الفصل الأول على التحضير البدني والفصل الثاني على الصفات البدنية(القوة والسرعة) وفي الفصل الثالث سلطنا الضوء على كرة اليد ,أما في الجانب التطبيقي فمن خلال القياسات القبليّة والقياسات البعدية المطبقة على أفراد العينة توصلنا إلى النتائج المتحصل عليها والتي تبين أثر التحضير البدني الخاص(القوة — السرعة) على الأداء المهاري للاعبي كرة اليد.

وكان لازماً على مدربي كرة اليد المرور على هذه المرحلة في تطوير الصفات البدنية والمهارية في كرة اليد أثناء الحصص التدريبية وهذا ما يؤدي لا محال إلى تطور واضح في الصفات البدنية والمهارية في كرة اليد والتي تساهم بدورها في تحسن مستوى الرياضي.

● ومن خلال النتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة على التساؤل المطروح في الإشكالية: للتحضير البدني الخاص (قوة-سرعة) تأثير على الأداء المهاري للاعبي كرة اليد .

وعلى الرغم من الجهد المبذول يرى الباحثان أنهما لم يوفيا كامل حقه لهذه الدراسة نظراً لأهميتها وتشعب فروعها لكنه يأمل أنه ساهم ولو بقدر قليل في إبراز أهمية التحضير البدني الخاص (قوة-سرعة) على الأداء المهاري للاعبي كرة اليد .

وفي الأخير نرجو أن يكون هذا العمل فائدة على من هم بعدنا , وأن يكون سند وعون يقتد به في مختلف البحوث والمواضيع إن شاء الله.

الاقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال ، لذا كان من الضروري إلى طرح مجموعة من الاقتراحات حتى يتسنى لمدربي كرة اليد اكتساب التأهيل اللازم من اجل التأطير واستعمال التحضير البدني الخاص (القوة و السرعة) لما له من أهمية في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد ،ومن أجل الوصول بأندية كرة اليد إلى المستوى العالي قمنا باقتراح الخطوات التالية:

- ضرورة المرور على التحضير البدني الخاص كجزء لا يتجزأ من التحضير البدني العام واستخدامه كوسيلة تدريبية فعالة لتطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد.
- توجيه نتائج هذه الدراسة وخطوات تنفيذها الى المدربين في مجال تدريب كرة اليد لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين .
- ضرورة التأكيد على استخدام التحضير البدني الخاص وتكييفه ليكون مساعد و ليعطي نتائج جيدة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .
- العمل على اجراء دراسات وبحوث مشاهمة والتي من شأنها الإسهام في تحقيق نتائج جيدة للفريق .
- يجب الإلتزام بمبدأ التنوع والتغيير في طرق التدريب والتجديد والابتكار المستمر في طريقة إعداد وحدات التدريب .
- إقامة ندوات لشرح أهمية التحضير البدني الخاص في العملية التدريبية ومدى تأثيرها في تحسين وتطوير الصفات البدنية والمهارية في كرة اليد.
- إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ،ومن الكم إلى النوع أي من الحجم الى الشدة.
- ضرورة الإهتمام بجميع الفئات من خلال تحسين ظروف ووسائل تكوينها (توفير المساحة الكافية للتدريب الوسائل الضرورية ، الكرات ، الأحذية ...).
- الإعتداد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد .
- إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب مع الأخذ بعين الإعتبار مميزات وخصائص الفئة المدروسة .
- إقامة تربصات وطنية ودولية للمدربين قصد كسب خبرات ومعارف جديدة والاستفادة من طرق التدريب الحديثة ومواكبة التطور الرياضي العلمي .

خاتمة :

لقد تطور التحضير البدني الخاص في جميع الرياضات عامة وكرة اليد خاصة وهذا من خلال البحوث والدراسات الحديثة على جميع الفئات وفي جميع الجوانب (البدنية والمهارية والخطية.....) بحيث هدفت إلى تحديث وتطوير الصفات البدنية والمهارية في كرة اليد لأنه عند أداء المهارات مثل التمرير أو التصويب يجب أن نعتمد على كفاءة الصفات البدنية مثل القوة والسرعة لان هذه الصفات البدنية تعتبر مكونا أساسيا ومهما في أداء المهارة بصفة خاصة وفي كرة اليد بصفة عامة وعلى ضوء النتائج المحصل عليها توصلنا إلى ضرورة إعطاء هذه الطريقة المكانة والأهمية التي تستحقها أثناء عملية تدريب وتكوين الرياضيين ، وضرورة اعتماد برامج ومناهج علمية حديثة تتماشى مع متطلبات وأساليب التدريب الرياضي الحديث .

وفي الأخير نستطيع القول بأن هذه النتائج لا بد أن تكون مرجعا ومنطلقا لدراسات أخرى في هذا المجال ، ومنارا للمختصين في مجال التدريب الرياضي في الجزائر للسير على الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الناجعة وتوفير الظروف لنجاح هذا الفرد وتوجيهه نحو التأهيل الصحيح .