



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 10/07/2023

تاريخ القبول: 19/12/2023

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

الملمح البدني للاعبي المستوى العالي لكرة اليد بالجزائر

حسب مراكز اللعب

فيصل بن عيسى

جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2

f.benaissa@univ-batna2.dz

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الملمح البدني للاعبي المستوى العالي بكرة اليد بالجزائر حسب مراكز اللعب. بغرض الإجابة على السؤال المطروح المتمثل ما هو الملمح البدني للاعبي كرة اليد المستوى العالي حسب مراكز اللعب؟ وقد افترضنا أن الملمح البدني للاعبي كرة اليد المستوى العالي يختلف حسب مراكز اللعب، اعتمدنا في دراستنا المنهج الوصفي الملائم لطبيعة الموضوع على عينة تكونت من 44 لاعبا من القسم الممتاز اختيرت بالطريقة العشوائية الطبقية واستخدمنا مجموعة من الاختبارات البدنية كأداة للبحث بعد التأكد من أسسها العلمية من صدق، ثبات وموضوعية، وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى الملمح البدني للاعبي كرة اليد المستوى العالي والذي يختلف حسب مراكز اللعب .

الكلمات المفتاحية: الملمح البدني، مراكز اللعب، كرة اليد.

ABSTRACT

The study aimed to identify the physical profile of high-level handball players in Algeria, according to playing positions. In order to answer the question posed, what is the physical profile of high level handball players according to playing positions? We have assumed that the physical profile of the high-level handball players differs according to the playing positions. In our study, we adopted the descriptive approach appropriate to the nature of the subject on a sample consisting of 44 players from the excellent section, chosen in a random stratified manner. We used a set of physical tests as a research tool after confirming their scientific foundations of validity. , stability and objectivity, and after statistical treatment, we reached the physical profile of handball players, the high level varies according to the playing positions.

Keywords: physical profile, playing positions, handball.

1. مقدمة:

يجب أن تحتوي مقدمة المقال على تمهيد مناسب للموضوع، ثم طرح لإشكالية البحث ووضع الفرضيات المناسبة، بالإضافة إلى تحديد أهداف البحث ومنهجيته.

حسب (Lior وآخرون 2018) فإن اكتساب معرفة متزايدة بالمتطلبات البدنية في كرة اليد لفريق النخبة وفسولوجيا لاعبي النخبة يوفر الأساس لتحسين تصميم وتخطيط وتنفيذ التدريب البدني الأمثل لدى لاعبي كرة اليد في فريق النخبة لزيادة أداء اللعب وتقليل التعب، كما تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى التقنية العالية في التدريب وفق أسس علمية مدروسة.

وبما إن فعالية كرة اليد تلعب بمراكز لعب أساسية وتنوع واجبات اللاعبين في هذه المراكز وتختلف من مركز إلى آخر أدى هذا إلى الاختلاف في الجهد المبذول وهذا يتطلب من المدربين التركيز أثناء العملية التدريبية على هذه المراكز ومتطلباتها، ونظرا للأداء الحديث لكي يتمكن من تقنين الأحمال التدريبية حسب مراكز اللعب المختلفة ومن هنا ظهرت أهمية البحث والحاجة إلى دراسة لعناصر اللياقة البدنية لمعرفة الاختلاف والفروق بين المراكز اللعب المختلفة في هذه العناصر والارتقاء بمستوى الفعالية وتطويرها

كما أن كرة اليد لعبة تتباين فيها مراكز اللعب وخصائص كل مركز منها، و اختلاف طبيعة وواجبات كل مركز من مراكز اللعب في فعالية كرة اليد يتطلب الإلمام بهذه الاختلافات والواجبات من قبل المدربين ومحاولة تحسين وتطوير المستوى البدني والمهاري و لعدم وجود المعرفة العلمية والاهتمام لدى القائمين على العملية التدريبية باختلاف مستوى اللياقة البدنية بين مراكز اللعب المختلفة وتأثير هذه العناصر على هذه المراكز فقد برزت مشكلة البحث، إذ أن التعرف على هذه الاختلافات يمكن أن يساعد المدربين على تحسين وتطوير مستوى لاعبي هذه المراكز والتي تعد الركيزة الأساسية في تكتيك و تكتيك الفريق، وهذا مما شجعنا على دراسة الفروق في هذه العناصر من أجل الوصول إلى نتائج تخدم فعالية كرة اليد

وعلى ضوء ما سبق اقترح الباحث هذه الدراسة التي تتحدد إشكاليته فيما يلي:

ما هو الملح البدني للاعبى كرة اليد المستوى العالى حسب مراكز اللعب؟

1-2 فرضية الدراسة:

الملح البدني للاعبى كرة اليد المستوى العالى يختلف حسب مراكز اللعب.

1-3 أهداف البحث:

- التعرف على الملح البدني للاعبى كرة اليد المستوى العالى حسب مراكز اللعب.
- التعرف على الفروق في الملح البدني للاعبى كرة اليد المستوى العالى حسب مراكز اللعب.

1-4 أهمية البحث:

- تتجلى أهمية البحث أنه يفيد في الكشف على أهمية التدريب التخصصي النوعي للاعبى كرة اليد حسب مراكز اللعب كما تساهم الدراسة في تحديد بعض المتطلبات البدنية لرياضة كرة اليد حسب مراكز اللعب للإسهام في إعطاء لمحة للمدربين عن خصوصيات كل مركز من مراكز اللعب قصد توجيه اللاعبين حسب قدراتهم البدنية.

1-5-الدراسات السابقة:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون الاستعانة بالدراسات السابقة أو المرتبطة كون هذه الأخيرة تقدم المساعدة والدعم للباحث وذلك للوقوف على أهم ما توصلت إليه البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث.

1-5-1 دراسة ماهور باشا صبيرة رساله دكتوراه - جامعة الجزائر- بعنوان مؤشرات التطور المرفولوجي و البدني للاعبى كرة اليد الشباب حسب مراكز اللعب (2012) .

هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على مدى الاختلافات المرفولوجية و البدنية بين لاعبي كرة اليد (15-17 سنة) -17 سنة) حسب مركز اللعب، وقد طرحت الباحثة الإشكالية التالية:

ما هو الملمح النموذجي للتطور المرفولوجي والبدني للاعبى كرة اليد (15-17 سنة) حسب مراكز اللعب؟ وافترضت الباحثة إمكانية وجود خصوصية مورفولوجية و بدنية مرتبطة بمراكز اللعب. وأجرت الباحثة الدراسة على عينة مكونة من 335 لاعب كرة يد ضمن الفئة السنوية (15-17) سنة مأخوذة من مختلف مناطق الوطن. وتوصلت الباحثة إلى:

- سجل لاعبو مركز الظهر(الخلفي) أحسن النتائج على مستوى اختبارات الارتقاء العمودي ، الأفقي ، في اختبار رمي الكرة و المرونة ونتائج متوسطة إلى تحت المتوسطة في اختبارات السرعة .
 - اللاعبون في مركز الموزع جيدون في اختبارات السرعة.
 - سجل اللاعبون في مركز الجناح نتائج متوسطة إلى تحت المتوسطة في اختبار مداومة السرعة.
- وعلى العكس أظهر حراس المرمى أحسن النتائج في اختبار المداومة و الأدنى في الارتقاء العمودي و الأفقي ونتائج متوسطة في بقية الاختبارات.

1-5-2 دراسة ب . شيتيبابو جامعة انامالاي (2014)- الهند- بعنوان:

مقارنة القدرة على الجري المتكرر ومؤشر التعب لدى لاعبي كرة اليد حسب مختلف مراكز اللعب.

وكان القصد من هذه الدراسة مقارنة قدرة الجري المتكرر ومؤشر التعب بين لاعبي كرة اليد الذكور حسب مختلف مراكز اللعب. وتكونت العينة من اثنين وثلاثين (32) لاعب لكرة اليد من الذكور من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة أنامالاي ، تاميل نادو، الهند. تم تصنيف هؤلاء اللاعبين في أربع مجموعات الخلفيين (12)،

أجنحة (7)، محوريين (7) وحراس المرمى (6) على التوالي. هذه العينة المختارة، من الذين يمارسون كرة اليد بانتظام ويشاركون في المنافسة. بمعدل عمق قدر ب: 21.62 ± 1.90 سنة؛ الوزن: 64.59 ± 7.25 كلغ و الطول: 172.07 ± 7.25 سم.. وقد تم اختيار قدرة الجري المتكررة و مؤشر التعب كمتغيرات البحث.

لتقييم قدرة العدو المتكررة ومؤشر التعب، جميع أفراد العينة أجرو بروتوكولات سباق الجري، الذي يتألف من 7 \times 30 م مع 25 ثانية راحة تم احتساب إجمالي وقت الجري من خلال الجمع في سبعة تكرارات و تم حساب مؤشر التعب من الأوقات العدو باستخدام الصيغ التالية:

مؤشر التعب = { (أبطأ سباق - أسرع سباق) / سباق أسرع } $\times 100$ تم تحليل البيانات التي تم جمعها. باستخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA). وأظهرت النتائج فرقا كبيرا بين لاعبي كرة اليد الذكور في مراكز اللعب المختلفة. فمجموع أوقات أداء السرعة ومؤشر التعب هي الأفضل عند لاعبي الجناح والأسوأ عند حراس المرمى.

1-5-3 دراسة كل من إلياس ، باناجيوتيس و ديميتريوس جامعة أثينا (2009) .

أجريت الدراسة على عينة من 182 من اللاعبين الشباب الذين تقل أعمارهم عن أربعة عشر سنة لكرة اليد (U14) من مختلف مراكز اللعب ومستوى الممارسة من 4 إلى 5 سنوات. كان الهدف من هذه الدراسة هو تحديد ملامح لاعبي كرة اليد الشباب بدلالة مركز اللعب ومحددات سرعة ورمي الكرة.

المتغيرات التي تم تحليلها حجم الجسم، وكتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم، طول الذراع، طول اليد، القفز الطويل، 30، متر سرعة، المرونة، تم قياس VO_{2max} وسرعة الانطلاق. النتائج المتحصل عليها من هذه الدراسة تبين أن هناك اختلافات بين العينات. و أن ملامح لاعبي كرة اليد الشباب يتشكل من محددات بدنية ومرفولوجية خاصة بمراكز اللعب ، في الواقع تم الكشف عن اختلافات كبيرة بين لاعبي كرة اليد الشباب في مختلف مراكز اللعب في كل المتغيرات المقاسة، باستثناء المرونة.

2-الطرق المنهجية المتبعة

1-2 منهج البحث:

انطلاقا من إشكالية الدراسة التي تبحث عن الملح البدني للاعبين لكرة اليد للقسم الممتاز حسب مراكز اللعب، فإن المنهج الوصفي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة.

2-2مجتمع و عينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة اليد القسم الممتاز بالناحية الشرقية للموسم الرياضي 2015/2014 للبلاد المتكونة من (6) فرق وهي:

الجدول 1: يوضح مجتمع البحث

التسمية	النادي
MBT	مستقبل بلدية تاجنانت
JSES	شبيبة أمل سكيكدة
CRBM	الشباب الرياضي لبلدية ميله
ESAT	نجم عين التوتة
CRBBA	شباب برج بوعريج
CCL	هلال شلغوم العيد

عينة البحث: تكونت عينة البحث من 3 فرق بالقسم الممتاز الجهة الشرقية للموسم الرياضي 2014/2013 للبلاد وهي تمثل 50% من مجتمع البحث

الجدول 2: يوضح توزيع عينة البحث حسب الفرق

عدد اللاعبين	النادي	
16	الشباب الرياضي لبلدية ميله	01
15	هلال شلغوم العيد	02
13	مستقبل بلدية تاجنانت	03
44	المجموع	

الجدول 3: يوضح توزيع عينة البحث حسب مركز اللعب

المجموع	عدد اللاعبين حسب مراكز اللعب					النادي	
	جناح	محوري	موزع	خلفي	حارس		
16	04	04	03	03	02	الشباب الرياضي بلدية ميله	1
15	05	01	02	04	03	هلال شلغوم العيد	2
13	03	04	01	02	03	مستقبل بلدية تاجنانت	3
44	12	09	06	09	08	المجموع	
100	27.27	20.45	13.63	20.45	18.18	النسبة %	

2-3 أدوات البحث:

لقد اعتمد الباحث بغرض جمع البيانات على مجموعة من الاختبارات البدنية هي:

- اختبار 30 متر سرعة باستعمال جهاز Cellule Photoélectrique
- اختبار رمي الكرة الطبية 2 كلف من وضع الجلوس
- اختبار CMJ للقفز العمودي باستعمال جهاز Optojump
- اختبار T لقياس الرشاقة باستعمال جهاز Cellule Photoélectrique
- اختبار IFT 15-30 لقياس السرعة الهوائية القصوى لصاحبه مارتن بوشيت

3 عرض و تحليل و مناقشة النتائج

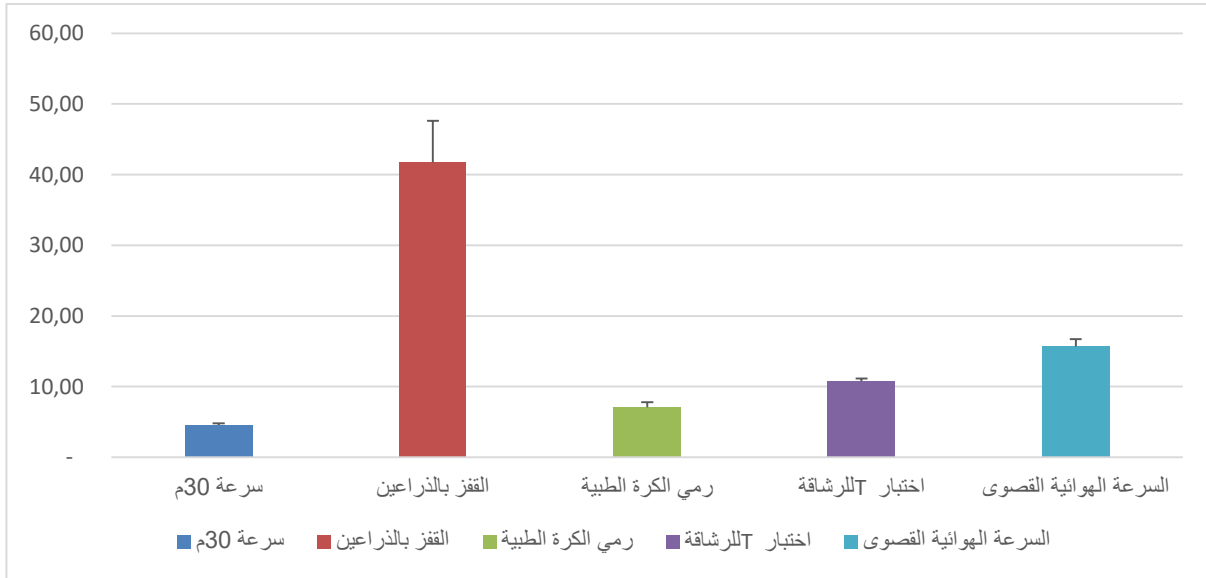
3-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية لعينة البحث حسب مركز اللعب

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية لحراس المرمى

الجدول 4: يوضح نتائج الاختبارات البدنية لحراس المرمى

الاختبار الاحصاء	السرعة 30 متر	القفز العمودي CMJ	رمي الكرة الطبية	T للرشاقة	السرعة الهوائية القصى
المتوسط الحسابى	4,59	41,73	7,09	10,74	15,69
الانحراف المعيارى	0,21	5,91	0,69	0,43	1,03
القيمة القصى	4,91	50,20	8,20	11,19	17,50
القيمة الدنيا	4,38	35,10	6,10	9,96	14,00
معامل الاختلاف	4,47	14,15	9,79	4,04	6,58

الشكل 1: يوضح نتائج الاختبارات البدنية لحراس المرمى



من خلال الجدول رقم (4) و الشكل رقم (1) و الممثلان لنتائج الاختبارات البدنية لحراس المرمى نلاحظ ما يلي :

- المتوسط الحسابى لاختبار السرعة 30 متر بلغ 4,59 تا بانحراف قدره $\pm 0,21$ تا بقيمة قصى بلغت 4,91 تا وقيمة دنيا بلغت 4,38 تا بمعامل اختلاف قدره 4,47 % مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث

- المتوسط الحسابي لاختبار القفو العمودي بلغ 41,73 سم بانحراف قدره $\pm 5,91$ سم بقيمة قصوى بلغت 50,20 سم وقيمة دنيا بلغت 35,10 سم بمعامل اختلاف قدره 14,15% مما يدل على وجود تجانس متوسط بين عناصر عينة البحث .

- المتوسط الحسابي لاختبار رمي الكرة الطبية بلغ 7,09 متر بانحراف قدره $\pm 0,69$ متر بقيمة قصوى بلغت 8,20 متر وقيمة دنيا بلغت 6,10 متر بمعامل اختلاف قدره 9,79% مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث.

- المتوسط الحسابي لاختبار T للرشاقة بلغ 10,74 ثا بانحراف قدره $\pm 0,43$ ثا بقيمة قصوى بلغت 11,19 ثا وقيمة دنيا بلغت 9,96 ثا بمعامل اختلاف قدره 4,04% مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث .

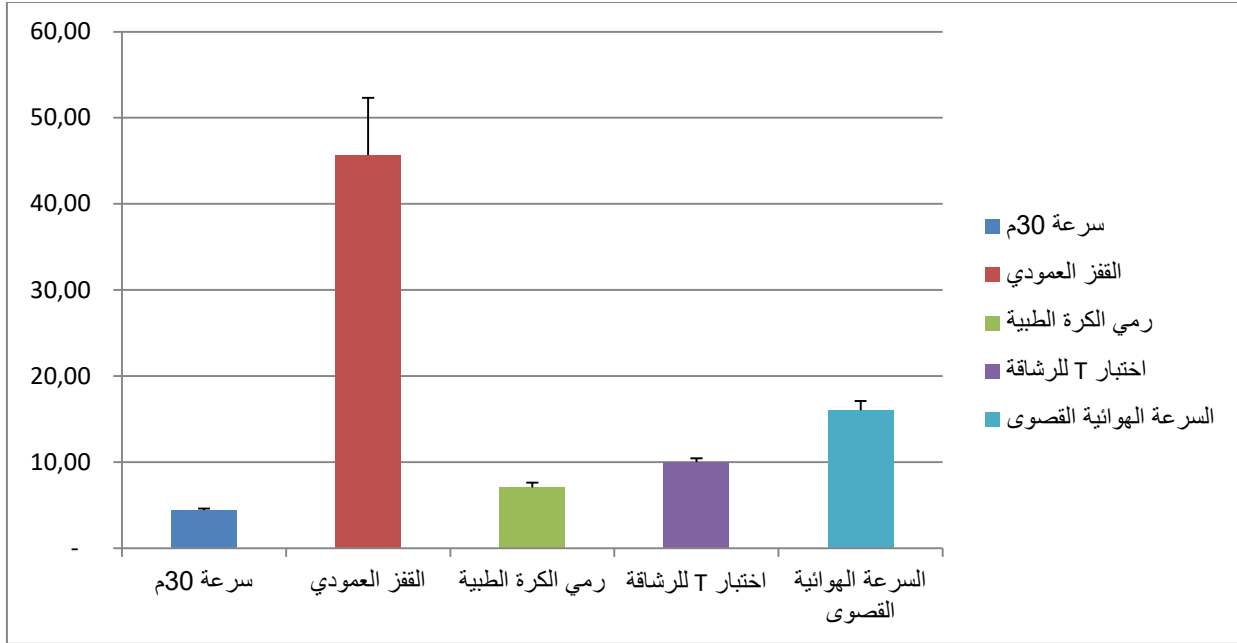
- المتوسط الحسابي السرعة الهوائية القصوى بلغ 15,69 كلم/سا بانحراف قدره $\pm 1,03$ كلم/سا بقيمة قصوى بلغت 17,50 كلم/سا وقيمة دنيا بلغت 14,00 كلم/سا بمعامل اختلاف قدره 6,58% مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث .

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات البدنية للأجنحة

الجدول 5: يمثل نتائج الاختبارات البدنية للأجنحة

الاختبار الاحصاء	السرعة 30 متر	القفز العمودي CMJ	رمي الكرة الطبية	T للرشاقة	السرعة الهوائية القصوى
المتوسط الحسابي	4,45	45,68	7,06	10,02	16,04
الانحراف المعياري	0,16	6,65	0,57	0,45	1,08
القيمة القصوى	4,70	56,80	7,80	10,77	17,50
القيمة الدنيا	4,25	31,00	5,70	9,09	14,50
معامل الاختلاف	3,50	14,56	8,05	4,50	6,71

الشكل رقم (18) يمثل نتائج الاختبارات البدنية للأجنحة



من خلال الجدول رقم (5) و الشكل رقم (2) و الممثلان لنتائج الاختبارات البدنية للاجنحة نلاحظ ما يلي :

- المتوسط الحسابي لاختبار السرعة 30 متر بلغ 4,45 ثا بانحراف قدره $\pm 0,16$ ثا بقيمة قصوى بلغت 4,70 ثا وقيمة دنيا بلغت 4,25 ثا بمعامل اختلاف قدره 3,50 % مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث .

- المتوسط الحسابي لاختبار القفو العمودي بلغ 45,68 سم بانحراف قدره $\pm 6,65$ سم بقيمة قصوى بلغت 56,80 سم وقيمة دنيا بلغت 31,00 سم بمعامل اختلاف قدره 14,56 % مما يدل على وجود تجانس متوسط بين عناصر عينة البحث .

- المتوسط الحسابي لاختبار رمي الكرة الطبية بلغ 7,06 متر بانحراف قدره $\pm 0,57$ متر بقيمة قصوى بلغت 7,80 متر وقيمة دنيا بلغت 5,70 متر بمعامل اختلاف قدره 8,05 % مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث.

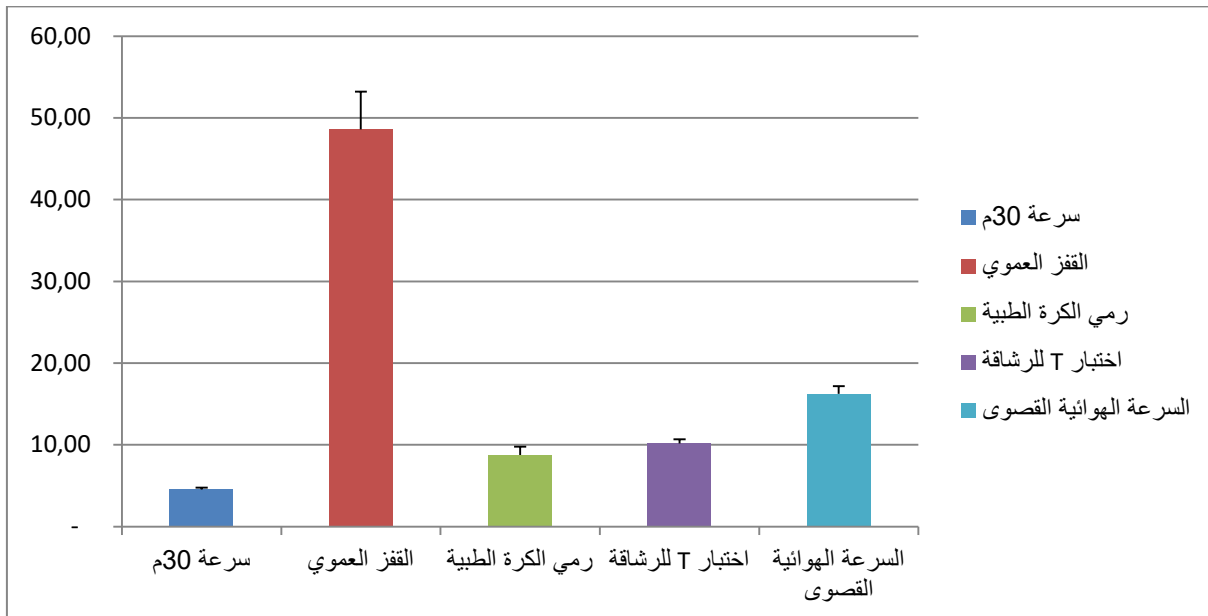
- المتوسط الحسابي لاختبار T للرشاقة بلغ 10,02 ثا بانحراف قدره $\pm 0,45$ ثا بقيمة قصوى بلغت 10,77 ثا وقيمة دنيا بلغت 9,09 ثا بمعامل اختلاف قدره 4,50 % مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث .

- المتوسط الحسابي السرعة الهوائية القصوى بلغ 16,04 كلم/سا بانحراف قدره $\pm 1,08$ كلم/سا بقيمة قصوى بلغت 17,50 كلم/سا وقيمة دنيا بلغت 14,50 كلم/سا بمعامل اختلاف قدره 6,71 % مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث .

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البدنية للخلفيين

الجدول 6: يمثل نتائج الاختبارات البدنية للخلفيين

الاختبار الاحصاء	السرعة 30 متر	القفز العمودي بالذراعين	رمي الكرة الطبية	T للرشاقة	السرعة الهوائية القصوى
المتوسط الحسابي	4,54	48,59	8,76	10,17	16,22
الانحراف المعياري	0,22	4,62	1,02	0,49	0,97
القيمة القصوى	4,99	54,10	9,90	10,99	17,50
القيمة الدنيا	4,20	38,70	7,20	9,63	14,50
معامل الاختلاف	4,54	9,51	8,76	10,17	5,99



الشكل 3: يوضح نتائج الاختبارات البدنية للخلفيين

من خلال الجدول رقم (6) و الشكل رقم (3) و الممثلان لنتائج الاختبارات البدنية للخلفيين نلاحظ ما يلي :

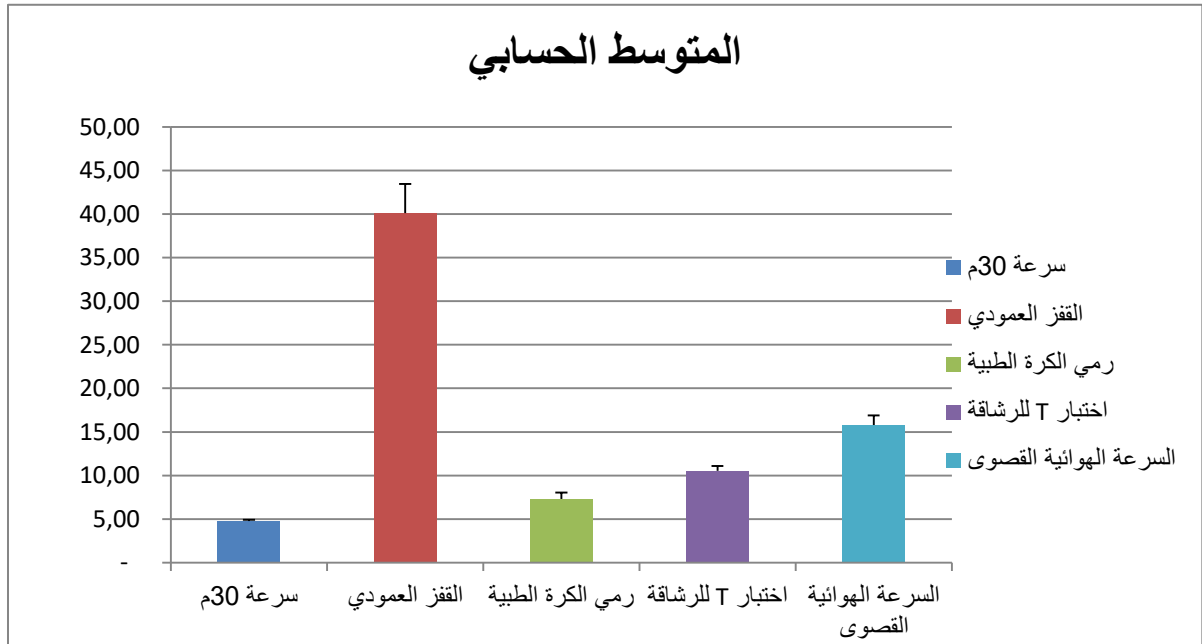
- المتوسط الحسابي لاختبار السرعة 30 متر بلغ 4,54 ثا بانحراف قدره $\pm 0,22$ ثا بقيمة قصوى بلغت 4,99 ثا
وقيمة دنيا بلغت 4,20 ثا بمعامل اختلاف قدره 4,54 % مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث .
- المتوسط الحسابي لاختبار القفو العمودي بلغ 48,59 سم بانحراف قدره $\pm 4,62$ سم بقيمة قصوى بلغت
54,10 سم وقيمة دنيا بلغت 38,70 سم بمعامل اختلاف قدره 9,51 % مما يدل على وجود تجانس كبير بين
عناصر عينة البحث.
- المتوسط الحسابي لاختبار رمي الكرة الطبية بلغ 8,76 متر بانحراف قدره $\pm 1,02$ متر بقيمة قصوى بلغت 9,90
متر وقيمة دنيا بلغت 7,20 متر بمعامل اختلاف قدره 8,76 % مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة
البحث.
- المتوسط الحسابي لاختبار T للرشاقة بلغ 10,17 ثا بانحراف قدره $\pm 0,49$ ثا بقيمة قصوى بلغت 10,99 ثا
وقيمة دنيا بلغت 9,63 ثا بمعامل اختلاف قدره 10,17 % مما يدل على التجانس المتوسط بين عناصر عينة
البحث .
- المتوسط الحسابي السرعة الهوائية القصوى بلغ 16,22 كلم/سا بانحراف قدره $\pm 0,97$ كلم/سا بقيمة قصوى
بلغت 17,50 كلم/سا وقيمة دنيا بلغت 14,50 كلم/سا بمعامل اختلاف قدره 5,99 % مما يدل على التجانس
الكبير بين عناصر عينة البحث .

3-1-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية للمحورين

الجدول 7: يمثل نتائج الاختبارات البدنية للمحورين

الاختبار	الاحصاء	السرعة 30 متر	القفز العمودي	رمي الكرة الطبية	T للرشاقة	السرعة الهوائية القصوى
المتوسط الحسابي	4,79	40,11	7,32	10,53	15,78	
الانحراف المعياري	0,14	3,35	0,72	0,58	1,12	
القيمة القصوى	5,01	46,80	8,70	11,26	17,50	
القيمة الدنيا	4,58	35,90	6,30	9,65	14,00	
معامل الاختلاف	2,89	8,34	9,87	5,47	7,11	

الشكل 4: يوضح نتائج الاختبارات البدنية للمحورين



من خلال الجدول رقم (7) و الشكل رقم (4) و الممثلان لنتائج الاختبارات البدنية للمحورين نلاحظ ما يلي :

- المتوسط الحسابي لاختبار السرعة 30 متر بلغ 4,79 ثا بانحراف قدره $\pm 0,14$ ثا بقيمة قصوى بلغت 5,01 ثا وقيمة دنيا بلغت 4,58 ثا بمعامل اختلاف قدره 2,89 % مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث .

- المتوسط الحسابى لاختبار القفو العمودى بلغ 40,11 سم بانحراف قدره $\pm 3,35$ سم بقيمة قصوى بلغت 46,80 سم وقيمة دنيا بلغت 35,90 سم بمعامل اختلاف قدره 8,34 % مما يدل على وجود تجانس كبير بين عناصر عينة البحث.

- المتوسط الحسابى لاختبار رمى الكرة الطيبة بلغ 7,32 متر بانحراف قدره $\pm 0,72$ متر بقيمة قصوى بلغت 8,70 متر وقيمة دنيا بلغت 6,30 متر بمعامل اختلاف قدره 9,87 % مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث.

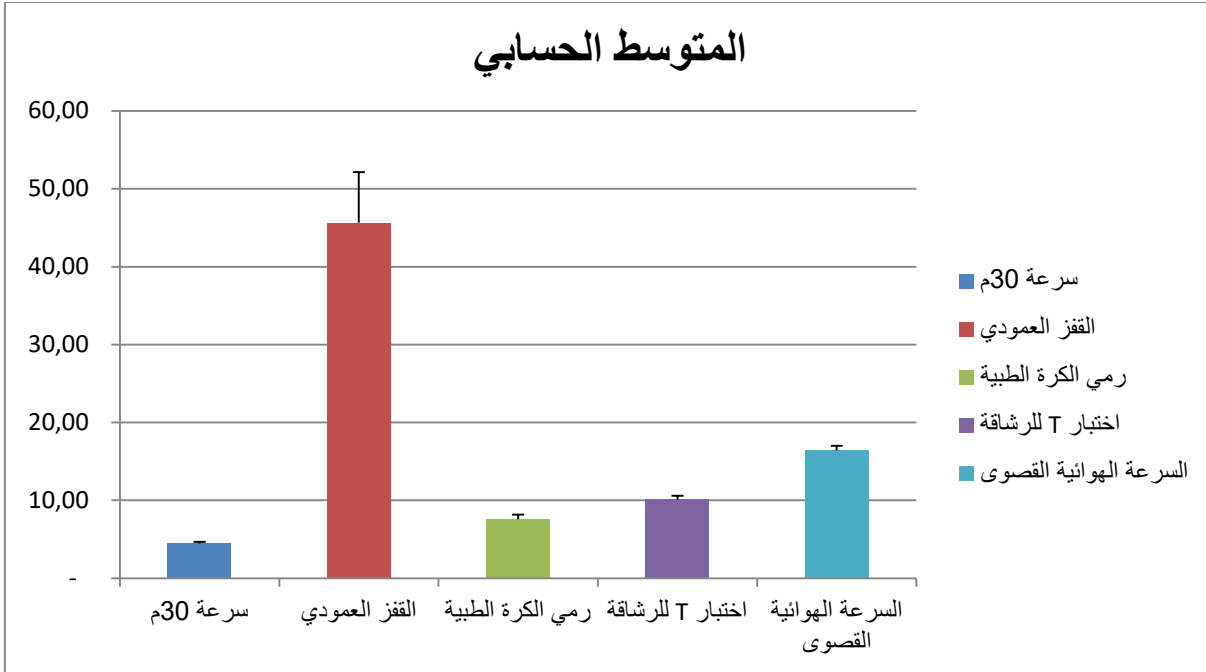
- المتوسط الحسابى لاختبار T للرشاقة بلغ 10,17 ثا بانحراف قدره $\pm 0,49$ ثا بقيمة قصوى بلغت 10,99 ثا وقيمة دنيا بلغت 9,63 ثا بمعامل اختلاف قدره 10,17 % مما يدل على التجانس المتوسط بين عناصر عينة البحث .

- المتوسط الحسابى السرعة الهوائية القصوى بلغ 15,78 كلم/سا بانحراف قدره $\pm 1,12$ كلم/سا بقيمة قصوى بلغت 17,50 كلم/سا وقيمة دنيا بلغت 14,00 كلم/سا بمعامل اختلاف قدره 7,11 % مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث .

5-1-5 عرض نتائج الاختبارات البدنية للموزعين

الجدول 8: يمثل نتائج الاختبارات البدنية للموزعين

الاختبار الاحصاء	السرعة 30 متر	القفز العمودى	رمى الكرة الطيبة	T للرشاقة	السرعة الهوائية القصوى
المتوسط الحسابى	4,48	45,67	7,58	10,10	16,42
الانحراف المعيارى	0,17	6,48	0,58	0,48	0,58
القيمة القصوى	4,70	51,60	8,30	10,90	17,00
القيمة الدنيا	4,31	35,70	6,90	9,61	15,50
معامل الاختلاف	3,91	14,18	7,62	4,77	3,56



الشكل 5: يوضح نتائج الاختبارات البدنية للموزعين

من خلال الجدول رقم (8) و الشكل رقم (5) و الممثلان لنتائج الاختبارات البدنية للموزعين نلاحظ ما يلي :

- المتوسط الحسابي لاختبار السرعة 30 متر بلغ 4,48 ثا بانحراف قدره $\pm 0,17$ ثا بقيمة قصوى بلغت 4,70 ثا وقيمة دنيا بلغت 4,31 ثا بمعامل اختلاف قدره 3,91% مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث .

- المتوسط الحسابي لاختبار القفو العمودي بلغ 45,67 سم بانحراف قدره $\pm 6,48$ سم بقيمة قصوى بلغت 51,60 سم وقيمة دنيا بلغت 35,70 سم بمعامل اختلاف قدره 14,18% مما يدل على وجود تجانس متوسط بين عناصر عينة البحث.

- المتوسط الحسابي لاختبار رمي الكرة الطبية بلغ 7,58 متر بانحراف قدره $\pm 0,58$ متر بقيمة قصوى بلغت 8,30 متر وقيمة دنيا بلغت 6,90 متر بمعامل اختلاف قدره 7,62% مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث.

- المتوسط الحسابي لاختبار T للرشاقة بلغ 10,10 ثا بانحراف قدره $\pm 0,48$ ثا بقيمة قصوى بلغت 10,90 ثا وقيمة دنيا بلغت 9,61 ثا بمعامل اختلاف قدره 4,77% مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث .

- المتوسط الحسابي السرعة الهوائية القصوى بلغ 16,42 كلم/سا بانحراف قدره $\pm 0,58$ كلم/سا بقيمة قصوى بلغت 17,00 كلم/سا وقيمة دنيا بلغت 15,50 كلم/سا بمعامل اختلاف قدره 3,56% مما يدل على التجانس الكبير بين عناصر عينة البحث .

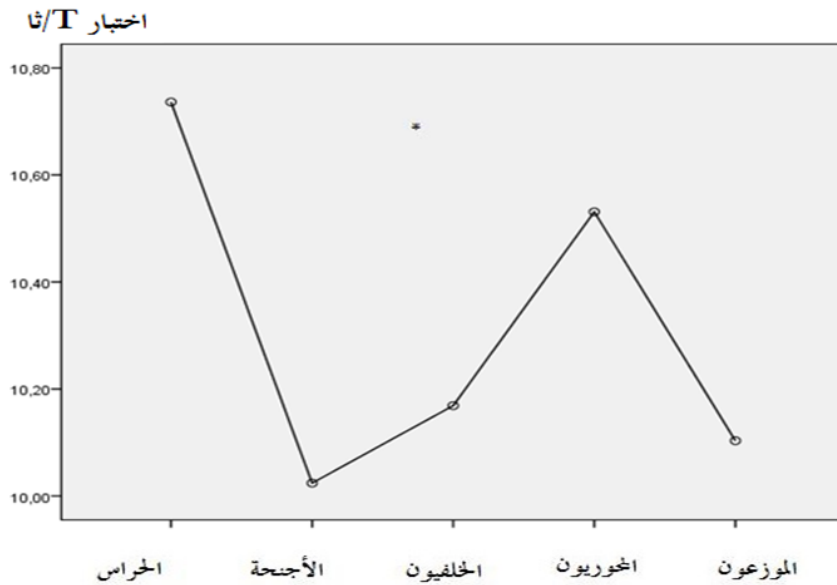
2-3 عرض مقارنة نتائج الاختبارات البدنية بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

1-2-3 عرض مقارنة نتائج اختبار السرعة بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

الجدول 9: يوضح مقارنة نتائج اختبار السرعة بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

اختبار السرعة		
4,59	المتوسط الحسابي	حراس المرمى
0,21	الانحراف المعياري	
4,45	المتوسط الحسابي	الأجنحة
0,16	الانحراف المعياري	
4,54	المتوسط الحسابي	الخلفيون
0,22	الانحراف المعياري	
4,79	المتوسط الحسابي	الخوريون
0,14	الانحراف المعياري	
4,48	المتوسط الحسابي	الموزعون
0,17	الانحراف المعياري	

الشكل 6: يوضح نتائج اختبار السرعة بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

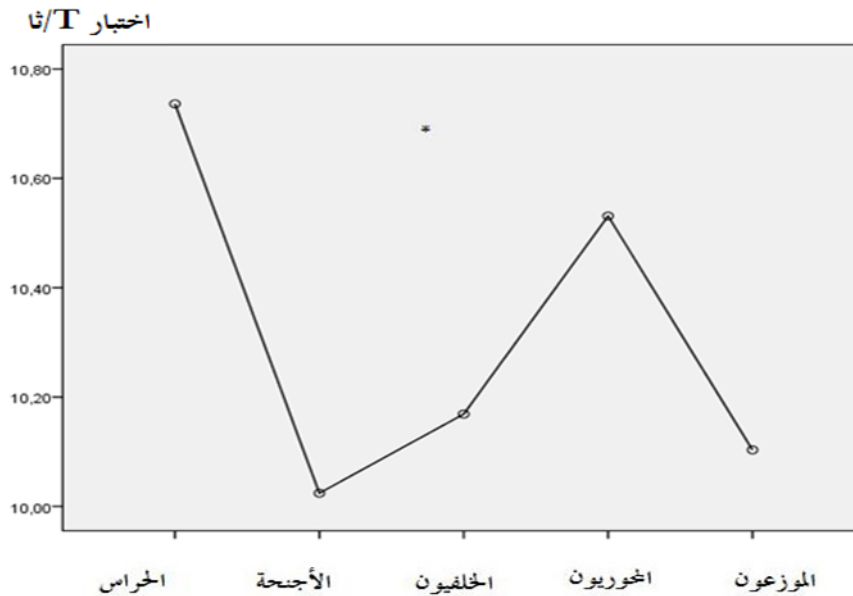


2-2-3 عرض مقارنة نتائج اختبار T للرشاقة بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

الجدول 10: يوضح مقارنة نتائج اختبار T للرشاقة بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

اختبار T للرشاقة		
10,74	المتوسط الحسابي	حراس المرمى
0,43	الانحراف المعياري	
10,02	المتوسط الحسابي	الأجنحة
0,45	الانحراف المعياري	
10,17	المتوسط الحسابي	الخلفيون
0,49	الانحراف المعياري	
10,53	المتوسط الحسابي	المحوريون
0,58	الانحراف المعياري	
10,10	المتوسط الحسابي	الموزعون
0,48	الانحراف المعياري	

الشكل 7: يوضح نتائج اختبار T للرشاقة بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب



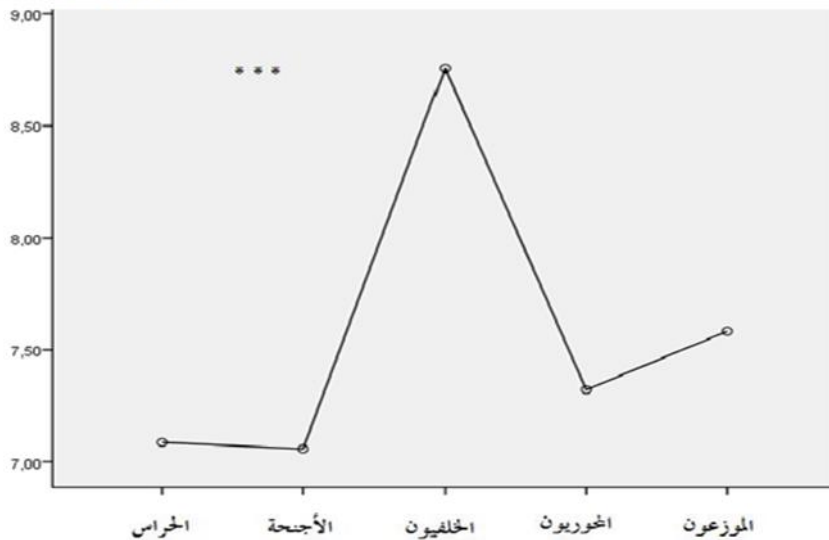
3-2-5 عرض مقارنة نتائج اختبار رمي الكرة الطبية بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

الجدول رقم 11 يوضح مقارنة نتائج اختبار رمي الكرة الطبية بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

رمي الكرة الطبية		
7,09	المتوسط الحسابي	حراس المرمى
0,69	الانحراف المعياري	
7,06	المتوسط الحسابي	الأجنحة
0,57	الانحراف المعياري	
8,76	المتوسط الحسابي	الخلفيون
1,02	الانحراف المعياري	
7,32	المتوسط الحسابي	الخوريون
0,72	الانحراف المعياري	
7,58	المتوسط الحسابي	الموزعون
0,58	الانحراف المعياري	
***	تحليل التباين	

الشكل 8: يوضح نتائج اختبار رمي الكرة الطبية بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

اختبار رمي الكرة الطبية /متر



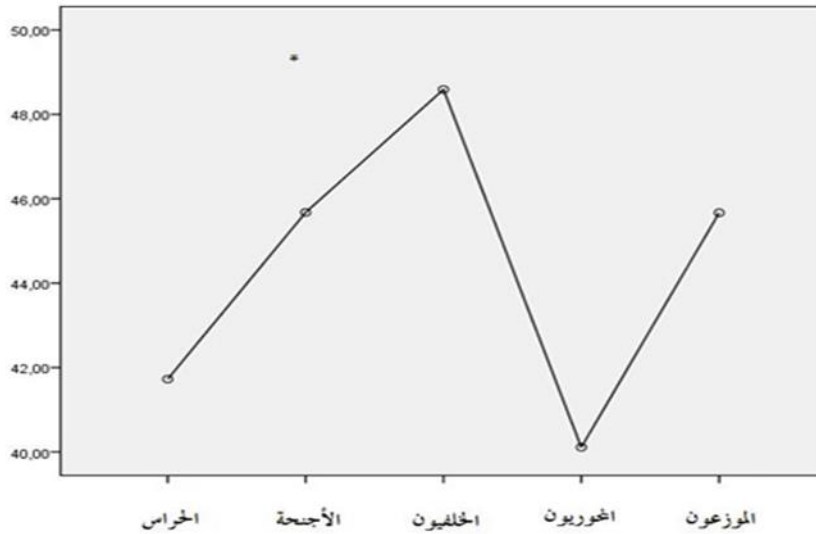
3-2-4 عرض مقارنة نتائج اختبار القفز العمودي بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

الجدول 12: يوضح مقارنة نتائج اختبار القفز العمودي بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

القفز العمودي		
41,73	المتوسط الحسابي	حراس المرمى
5,91	الانحراف المعياري	
45,68	المتوسط الحسابي	الأجنحة
6,65	الانحراف المعياري	
48,59	المتوسط الحسابي	الخلفيون
4,62	الانحراف المعياري	
40,11	المتوسط الحسابي	المحوريون
3,35	الانحراف المعياري	
45,67	المتوسط الحسابي	الموزعون
6,48	الانحراف المعياري	

الشكل 9: يوضح نتائج اختبار القفز العمودي بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

القفز العمودي /سم



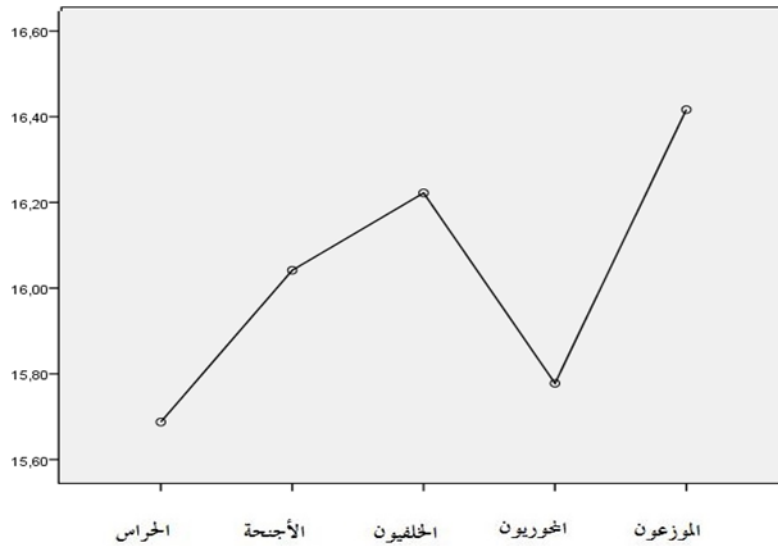
3-2-5 عرض مقارنة نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

الجدول 13 يوضح مقارنة نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

السرعة الهوائية القصوى		
15,69	المتوسط الحسابي	حراس المرمى
1,03	الانحراف المعياري	
16,04	المتوسط الحسابي	الأجنحة
1,08	الانحراف المعياري	
16,22	المتوسط الحسابي	الخلفيون
0,97	الانحراف المعياري	
15,78	المتوسط الحسابي	المحوريون
1,12	الانحراف المعياري	
16,42	المتوسط الحسابي	الموزعون
0,58	الانحراف المعياري	

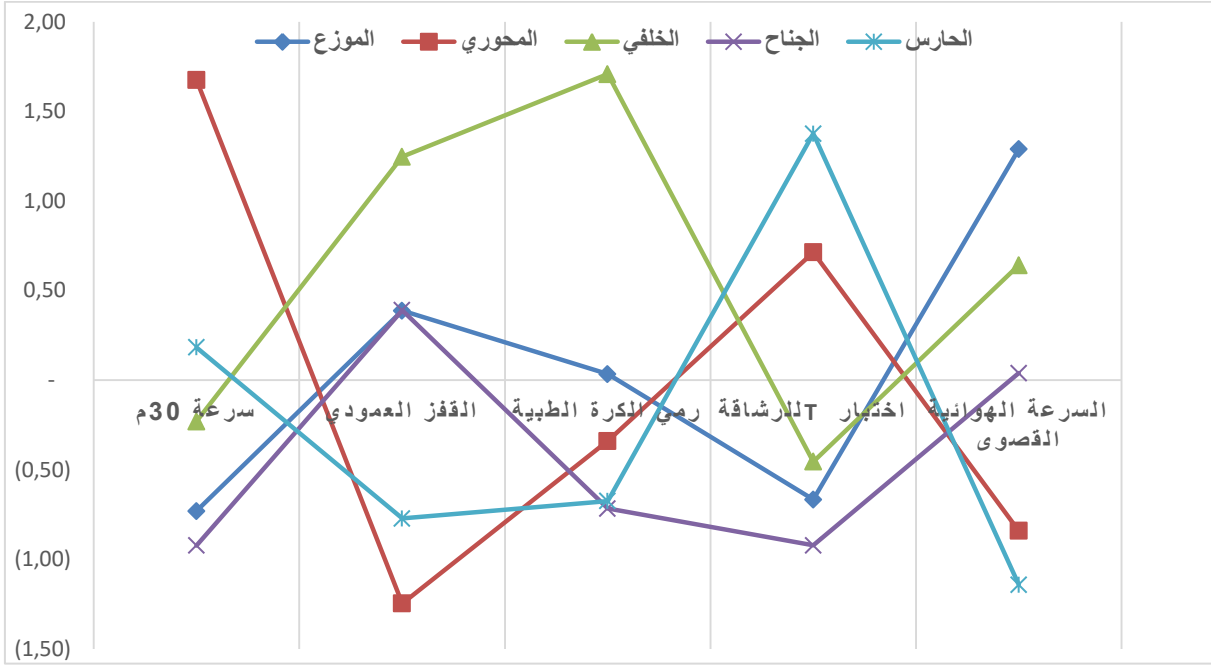
الشكل 10: يوضح نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى بين عناصر عينة البحث حسب مركز اللعب

السرعة الهوائية القصوى / كلم/سا



3-3 عرض الملمح العام لعناصر عينة البحث حسب نتائج الاختبارات البدنية

الشكل 11 يوضح الملمح العام لعناصر عينة البحث حسب نتائج الاختبارات البدنية



من الشكل رقم يتضح ملمح عناصر عينة البحث حيث:

- تميز لاعبو مركز حارس المرمى بنتائج متوسطة في اختبار السرعة وضعيفة في اختبار القفز العمودي والأضعف في اختبار الرشاقة والسرعة الهوائية القصوى .
- لاعبو مركز الجناح حققوا أحسن النتائج في السرعة ونتائج فوق المتوسطة في القفز العمودي وأضعف النتائج في رمي الكرة الطبية وأحسن النتائج في اختبار الرشاقة ونتائج متوسطة في اختبار السرعة الهوائية القصوى .
- حقق لاعبو مركز الخلفي نتائج أقل من المتوسط في اختبار السرعة و أحسن النتائج في القفز العمودي ورمي الكرة الطبية ونتائج جيدة في اختبار الرشاقة السرعة الهوائية القصوى .
- سجل لاعبو مركز المحوري أسوأ النتائج في اختبائي السرعة والقفز العمودي ونتائج أقل من المتوسط في اختبائي رمي الكرة الطبية و الرشاقة ونتائج ضعيفة في اختبار السرعة الهوائية القصوى.
- أما لاعبو مركز الموزع فقد سجلوا نتائج جيدة في اختبار السرعة حسنة في اختبار القفز العمودي ونتائج متوسطة في اختبار رمي الكرة الطبية ونتائج جيدة في اختبار الرشاقة وأحسن النتائج في اختبار السرعة الهوائية القصوى.

خاتمة:

في ضوء النتائج التي تمخضت عليها الدراسة ضمن حدود العينة وفي إطار المعالجة الإحصائية المستخدمة توصل الباحث إلى الملمح البدني العام للاعبى المستوى العالى لكرة اليد حيث بعد قيامه بقياس عناصر اللياقة البدنية الأكثر تحديدا في أداء رياضة كرة اليد و المقارنة بين

2. العنوان الرئيسي الأول

1.2 العنوان الفرعي الأول:

أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول.

2.2 عنوان فرعي ثاني

أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الثاني، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الثاني ، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الثاني ، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الثاني، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الثاني، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الثاني.

3. العنوان الرئيسي الأول

1.3 العنوان الفرعي الأول:

أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول.

2.3 العنوان الفرعي الثاني:

أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول.

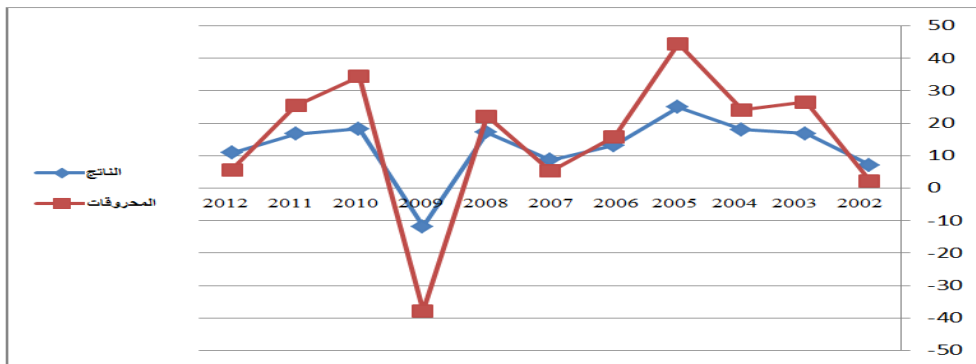
الجدول 1: (Traditionnal arabic, taille 13, Gras ; Centrer)

اختبار	نتيجة 1	نتيجة 2	نتيجة 3
15.21	15.21	15.21	15.21
18.58	18.58	18.58	18.58
11.14	11.14	11.14	11.14

المصدر: المؤلف(ة)، السنة، الصفحة (Traditionnal arabic, taille 13, Normal ; Centrer)

ملاحظة: (ضع رأس الماوس على الكتابة والأرقام داخل الجدول لتعرف نمط وحجم الخط، نمط وحجم الخط بالنسبة للأرقام).

الشكل 1: (Traditionnal arabic, taille 13, Gras ; Centrer)



المصدر: المؤلف(ة)، السنة، الصفحة (Traditionnal arabic, taille 13, Normal ; Centrer)

ملاحظة: (الأشكال والمخططات بصيغة صورة **Sous forme d'image** يجب أن تكون **habillage** **(devant le texte)**. ويجب أن يكون الشكل متوسط الصفحة **(Centrer)**.

المخططات والأشكال المركبة يجب أن تكون مجمعة **(Grouper)**

4. خاتمة:

ضع في خاتمة البحث تلخيصا لما ورد في مضمون البحث، مع الإشارة إلى أبرز النتائج المتوصل إليها، وتقديم اقتراحات ذات الصلة بموضوع البحث.

5. قائمة المراجع:

تدوين المراجع يكون في آخر المقال وبا اعتماد أسلوب: (APA)

https://www.youtube.com/watch?v=AmiKblUQs_A

وذلك بذكر (صاحب المرجع، السنة، الصفحة) في قلب النص (Brown, 2006, p35) بصفة آلية، على أن يُدون المرجع كاملا في قائمة المراجع كآلاتي:

المؤلفات: الاسم الأخير، ثم الاسم الأول للمؤلف(ة)، (سنة النشر)، عنوان الكتاب، الناشر، بلد النشر.

الأطروحات: الاسم الأخير، ثم الاسم الأول للباحث(ة)، (سنة النشر)، عنوان الأطروحة، القسم، الكلية، الجامعة، البلد.

المقالات: الاسم الأخير، ثم الاسم الأول للمؤلف(ة)، (سنة النشر)، عنوان المقال، اسم المجلة ومكانها، المجلد، العدد، الصفحات؛

المداخلات: الاسم الأخير، ثم الاسم الأول للمؤلف(ة)، (تاريخ انعقاد المؤتمر)، عنوان المداخلة، عنوان المؤتمر، الجامعة، البلد؛

مواقع الانترنت: اسم الكاتب (السنة) ، العنوان الكامل للملف، ذكر الموقع بالتفصيل:

http://adresse complete (consulté le jour/mois/année)

6. ملاحق:

ملاحظات هامة:

• يجب أن لا يتجاوز البحث 30 صفحة وألا يقل عن 15 صفحة.

• الخط 14 ... traditional Arabic