جامعة الشيخ العربي التبسي – تبسة –
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي
تخصص: تدريب رياضي نخبوي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

موسومة بـ:

# تأثير المنافسات الرياضية على أداء لاعبي كرة اليد في ظل نقص التعداد

إعداد الطالب:
بن حمزة نضـال

إشراف الأستاذ:
د. نويوة عمار

## أعضاء لجنة المناقشة

| الأستاذ | الصفة |
|---|---|
| أ.د. قاسمي فيصل | رئيسا |
| د. نويوة عمار | مشرفا |
| د. زمالي حسان | مناقشا |

السنة الجامعية: 2025/2024

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

# تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): **بن حمزة نضال** الصفـــــــة: طالـــــــــب جامـــــــــعي

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 410876544 والصادرة بتاريخ: 2024/03/27

المسجل بمعهد: **علوم و تقنيات النشاطات البدنيه و الرياضية**

**قسم التدريب الرياضي**

فرع: **تدريب رياضي** تخصص: **تدريب رياضي نخبوي**

والمسجل تحت رقم التسجيل: 202034020323 سنة البكالوريا: 2020

والمكلف بإنجاز مذكرة **ماستر** بعنوان:

## تأثير كثافة المنافسات الرياضية على أداء لاعبي كرة اليد

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه، وفي حالة عدم الاحترام للقواعد المشار اليها في القرار رقم:1082 المؤرخ في :27ديسمبر 2020 فإنني أتحمل مسؤولياتي والتبعات القانونية المترتبة عن ذلك.

التاريخ: 2025/05/29

إمضاء المعني

* القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية و مكافحتها

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي، تبسة
CHAHID CHEIKH LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم التدريب الرياضي

**شعبة:** تدريب رياضي

**تخصص:** تدريب رياضي نخبوي

# إذن بالإيـــداع

أنا الممضي أسفله : نويوة عمار ////

المشرف على مذكرة الطلبة : بن حمزة نضال / //

الموسومة بـ:

## تأثير كثافة المنافسات الرياضية على أداء لاعبي كرة اليد

مذكرة مكملة لنيل شهادة : **ماستر**

**أصرح بأنني أذنت بإيداع المذكرة ( النسخة الإلكترونية ) بعد استيفائها لجميع الشروط.**

**حرر بـ: تبسة**

**في :** 2025/05/29

**إمضاء الأستاذ المشرف**




بسم الله الرحمن الرحيم
إنه من سليمان وإنه
١٤٣٠
محمد سعود

**إهداء**

إلى نفسي،

التي لم تيأس رغم كل العثرات،

التي قاومت التعب، وواصلت رغم الضغوط،

التي آمنت أن لكل مجتهد نصيب،

إليك أهدي هذا العمل، فكنتِ لي الدافع والمحرّك في كل خطوة.

إلى والدي العزيز،

سندي الأول، وصاحب القلب الصامت المملوء بالحكمة،

إلى من علّمني أن العمل هو الكرامة، وأن الرجولة موقف ومسؤولية،

إليك يا من زرعت فيّ حب الاجتهاد والاعتماد على النفس،

أهديك هذا العمل، عربون شكر لِما قدّمت من دون كلل أو مَنّ.

إلى أمي الحنونة،

نبع الحنان الذي لا يجف، وصوت الدعاء الذي لا ينقطع،

إليك يا من احتملت تقلباتي، واحتضنت تعبي،

إليك يا من كانت دموعك سر انتصاراتي، وابتسامتك دواء أيامي،

أهديك هذا الإنجاز، وفاءً لجميل لا يُرد.

إلى أخواتي العزيزات،

كنتنّ النور حين خفت الطريق، والفرح في زحمة الضغوط،

دعواتكنّ، كلماتكنّ، وقلوبكنّ، كانت دائمًا سندًا خفيًا لا يُقدّر بثمن...

لكنّ كل الامتنان.

إلى أصدقائي الأوفياء الذين لم يبخلوا عليّ بالنصح والمساندة،

وإلى زملائي في العمل الذين وفّروا لي أجواءً من الدعم و الفهم والتقدير...

لكم جميعًا، أُهدي هذا العمل، عرفانًا بفضلكم وامتنانًا لا يُقاس.

نضال

# شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتمّ الصالحات، وبفضله تتيسّر الصعوبات.

وبعد هذا المشوار العلمي، لا يسعني إلا أن أتقدّم بجزيل الشكر والعرفان لكل من كان له دور في إنجاز هذه المذكرة. أوجّه خالص شكري وتقديري إلى أستاذي المشرف، الذي لم يبخل عليّ بعلمه، وتوجيهاته، ونصائحه القيّمة، فكان نِعم الداعم والموجّه، فله مني كل الاحترام والامتنان. كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة، الذين شرّفوني بقبول مناقشة هذا العمل، ومنحوني من وقتهم وخبرتهم، وأسهموا بملاحظاتهم ومداخلاتهم في إغناء هذا الجهد العلمي. ولا يفوتني أن أشكر كل من حضر وشارك وساندني، من زملاء وأصدقاء وأفراد العائلة، حضوركم هو وسام على صدر هذا الإنجاز.

وأخصّ بالشكر والتقدير كل من قدّم لي يد العون، سواء بالمعلومة، أو التوجيه، أو الدعم المعنوي، خلال مراحل إعداد هذه المذكرة، فلكم جميعًا مني أصدق مشاعر الشكر والعرفان.

# الجانب التمهيدي:

| | العنوان | |
|---|---|---|
| 01 | المقدمة | |
| 02 | اشكالية الدراسة | |
| 03 | أهمية الموضوع | |
| 04 | دوافع اختيار الموضوع | |
| 05 | أهداف الدراسة | |
| 06 | الفرضيات | |
| 07 | الدراسات السابقة والمشابهة | |
| 08 | تحديد المفاهيم والمصطلحات | |

# الجانب النظري:

# الفصل الأول: رياضة كرة اليد

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| 01 | مدخل مفاهيمي: | |

| | | |
|---|---|---|
| 02 | النشأة والتطور التاريخي لكرة اليد | |
| 03 | عالميا | |
| 04 | نشأة وتطور كرة اليد في الجزائر | |
| 05 | تعريف كرة اليد ومكانتها ضمن الرياضات الجماعية | |
| 06 | الابعاد التربيوة و الاجتماعية لكرة اليد | |
| 07 | القواعد الأساسية للعبة كرة اليد | |
| 08 | مراكز اللعب و وظائف اللاعبين في كرة اليد | |
| 09 | اللياقة البدنية و أهميتها في كرة اليد | |
| 10 | التكتيكات الأساسية في كرة اليد | |
| 11 | دور التحكيم في تنظيم مباريات كرة اليد | |
| 12 | تطور كرة اليد على المستوى الدولي و الوطني | |

## الفصل الثاني: ديناميكية المنافسة في كرة اليد

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| 01 | مفهوم المنافسة الرياضية | |

| | | |
|---|---|---|
| 02 | أنواع المنافسات الرياضية في كرة اليد | |
| 03 | الخصائص النفسية للمنافسة في كرة اليد | |
| 04 | انعاكسات النقص العددي على التكيف البدني خلال المنافسة | |
| 05 | علاقة الغيابات بزايدة الحمل البدني | |
| 06 | تأثير النقص العددي على التكيف البدني خلال المنافسة | |
| 07 | علاقة الغيابات بزايدة الحمل البدني | |
| 08 | تأثير النقص العددي على الاستشفاء والتعافي | |
| 09 | دور المدرب في تسيير الفريق في ظل النقص العددي | |
| 10 | الاستراتيجيات النفسية و البدنية المقترحة لتجاوز النقص العددي | |
| 11 | خلاصة | |

**الفصل الثالث : أثر نقص التعداد على الاداء البدني و النفسي على لاعبي كرة اليد**

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| 01 | مدخل مفاهيمي | |
| 02 | التخطيط التدريبي في مواجهة نقص التعداد | |
| 03 | اللياقة القلبية و التنافسية و اثرها على الاداء | |

| | | |
|---|---|---|
| 04 | اللياقة العضلية الهيكلية و دورها في الاداء البدني | |
| 05 | دور التوجيه التغذوي في تحسين الاداء خلال المنافسات المتتالية | |
| 06 | الاستراتيجيات التكتيكية لتعويض الغيابات خلال المباريات | |
| 07 | أثر المنافسات المتقاربة على القدرات البدنية للاعب | |
| 08 | التكيف العضلي و الوظيفي في حالات الجهد المطول | |
| 09 | أثر التكرار الزمني للمباريات على الاداء الخططي في كرة اليد | |
| 10 | دور المدرب في تسيير الفريق في ظل النقص العددي | |
| 11 | الاثار النفسية و الذهنية لنقص التعداد على أداء اللاعبين | |
| 12 | خلاصة | |


# الجانب التطبيقي

## الفصل الأول : الإجراءات المنهجية للدراسة


| | العنوان | |
|---|---|---|
| | تمهيد | |
| 01 | الدراسة الاستطلاعية | |

| | | |
|---|---|---|
| 02 | المنهج المستخدم | |
| 03 | مجتمع وعينة البحث | |
| 04 | مجلات البحث | |
| 05 | ضبط متغيرات الدراسة | |
| 06 | ادوات الدراسة | |


# الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج


| | العنوان |
|---|---|
| | عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى |
| | عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية |
| | عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة |
| | مناقشة و تحليل الفرضيات |
| | خلاصة عامة |
| | الاقتراحات |



قائمة المراجع

الملاحق

## قائمة الجداول و الأشكال:


| |
|---|
| 1. جدول رقم 01: تأثير النقص العددي على بعض المؤشرات البدنية الأساسية للاعبين في كرة اليد. |
| 2. جدول رقم 02: العلاقة بين الغيابات وزيادة متوسط الحمل البدني لدى اللاعبين في فرق كرة اليد. |
| 3. جدول رقم 03: مقارنة مؤشرات الحمل البدني بين الفرق المكتملة والناقصة عدديًا. |
| 4. جدول رقم 04: مهام المدرب الأساسية في ظل النقص العددي. |
| 5. جدول رقم 05: نماذج من الاستراتيجيات النفسية والبدنية المقترحة. |
| 6. جدول رقم 06: العلاقة بين مستوى VO2 Max وقدرة اللاعب على الحفاظ على الأداء. |
| 7. جدول رقم 07: توزيع إجابات اللاعبين حول شعورهم بالإرهاق بعد المباريات المتتالية |
| 8. جدول رقم 08: توزيع الإجابات حول تأثير قلة فترات الراحة على مستوى الأداء. |
| 9. جدول رقم 09: توزيع الإجابات المفتوحة حول الطرق التي يستخدمها اللاعبون للتعافي البدني. |
| 10. جدول رقم 10: توزيع الإجابات حول مدى شعور اللاعبين بالإجهاد المتكرر. |
| 11. جدول رقم 11: توزيع الإجابات حول مدى تأثير عدد المباريات على التركيز البدني. |
| 12. جدول رقم 12: توزيع الإجابات حول التكرار الأسبوعي للمباريات وتأثيره على الأداء |
| 13. جدول رقم 13: توزيع الإجابات حول التغير في اللياقة أثناء فترات المنافسة. |
| 14. جدول رقم 14: توزيع الإجابات حول دور الجهاز الفني في التخفيف من الإرهاق. |
| 15. جدول رقم 15: توزيع الإجابات حول الإصابة نتيجة التعب البدني. |
| 16. جدول رقم 16: توزيع الإجابات حول تأثير الأحمال البدنية التراكمية. |
| 17. جدول رقم 17: توزيع الإجابات حول تأثير النقص العددي على التنسيق الجماعي. |
| 18. جدول رقم 18: توزيع الإجابات حول مدى تأثير الإرهاق على التفاهم بين اللاعبين. |
| 19. جدول رقم 19: توزيع الإجابات حول تغير الخطط التكتيكية بسبب قلة اللاعبين. |
| 20. جدول رقم 20: توزيع الإجابات حول مستوى الأداء في غياب لاعبين أساسيين. |
| 21. جدول رقم 21: توزيع الإجابات حول الأدوار الإضافية التي يتحملها اللاعبون. |
| 22. جدول رقم 22: توزيع الإجابات حول العلاقة بين الضغط البدني والتعاون الجماعي. |
| 23. جدول رقم 23: توزيع الإجابات حول حالات فقدان التوازن الدفاعي أو الهجومي. |

24. جدول رقم 24: توزيع الإجابات حول دور البدلاء المحدود وتأثيره على اللعب.
25. جدول رقم 25: توزيع الإجابات حول معدل الأخطاء الجماعية.
26. جدول رقم 26: توزيع الإجابات حول صعوبة تنفيذ التعليمات بسبب قلة العدد.
27. جدول رقم 27: توزيع الإجابات حول ارتباط الإصابات بزيادة عدد المباريات.
28. جدول رقم 28: توزيع الإجابات حول زيادة القلق أثناء المباريات نتيجة الضغط.
29. جدول رقم 29: توزيع الإجابات حول تغير الأداء في مباريات متتالية.
30. جدول رقم 30: توزيع الإجابات حول كثافة المنافسة ومعدل الإصابة العضلية.
31. جدول رقم 31: توزيع الإجابات حول مدى شعور اللاعبين بالاستعداد النفسي في ظل نقص العدد.
32. جدول رقم 32: توزيع الإجابات حول الوقت اللازم لاستعادة الأداء بعد الإصابة.
33. جدول رقم 33: توزيع الإجابات حول مدى تذبذب الأداء في غياب لاعبين رئيسيين.
34. جدول رقم 34: توزيع الإجابات حول تأثير الغيابات المفاجئة على نتائج المباريات.
35. جدول رقم 35: توزيع الإجابات حول وجود علاقة بين نقص العدد وزيادة التوتر.
36. جدول رقم 36: توزيع الإجابات حول دور الدعم النفسي في تقليل التذبذب في الأداء.

## الأشكال:

الشكل رقم 01: منحنى يوضح تراجع المؤشرات البدنية للاعب مع تزايد عدد المباريات دون استرجاع كاف
الشكل رقم 02: تسلسل الاثار النفسية لتقص التعداد على اللاعبين
الشكل رقم 03: دائرة نسبية للجدول رقم 01 من الاستبيان
الشكل رقم 04: دائرة نسبية للجدول رقم 02 من الاستبيان
الشكل رقم 05: دائرة نسبية للجدول رقم 03 من الاستبيان
الشكل رقم 06: دائرة نسبية للجدول رقم 04 من الاستبيان
الشكل رقم 07: دائرة نسبية للجدول رقم 05 من الاستبيان
الشكل رقم 08: دائرة نسبية للجدول رقم 06 من الاستبيان
الشكل رقم 09: دائرة نسبية للجدول رقم 07 من الاستبيان
الشكل رقم 10: دائرة نسبية للجدول رقم 08 من الاستبيان

| |
|---|
| **الشكل رقم 11: دائرة نسبية للجدول رقم 09 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 12: دائرة نسبية للجدول رقم 10 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 13: دائرة نسبية للجدول رقم 11 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 14: دائرة نسبية للجدول رقم 12 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 15: دائرة نسبية للجدول رقم 13 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 16: دائرة نسبية للجدول رقم 14 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 17: دائرة نسبية للجدول رقم 15 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 18: دائرة نسبية للجدول رقم 16 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 19: دائرة نسبية للجدول رقم 17 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 20: دائرة نسبية للجدول رقم 18 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 21: دائرة نسبية للجدول رقم 19 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 22: دائرة نسبية للجدول رقم 20 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 23: دائرة نسبية للجدول رقم 21 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 24: دائرة نسبية للجدول رقم 22 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 25: دائرة نسبية للجدول رقم 23 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 26: دائرة نسبية للجدول رقم 24 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 27: دائرة نسبية للجدول رقم 25 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 28: دائرة نسبية للجدول رقم 26 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 29: دائرة نسبية للجدول رقم 27 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 30: دائرة نسبية للجدول رقم 28 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 31: دائرة نسبية للجدول رقم 29 من الاستبيان** |
| **الشكل رقم 32: دائرة نسبية للجدول رقم 30 من الاستبيان** |

# المقدمة

**المقدمة:**

تُعد المنافسات الرياضية أحد المكونات الأساسية في العملية التدريبية للرياضات الجماعية، وعلى وجه الخصوص في رياضة كرة اليد التي تتميز بطابعها السريع وتنوع خططها ومطالبها البدنية والفنية العالية .ومع ازدياد عدد البطولات وتزاحم الرزنامات الرياضية، أصبحت الفرق تواجه تحديات متزايدة من حيث ضغط المنافسات وتكرار المباريات في فترات زمنية قصيرة، مما يرفع من معدلات الإجهاد لدى اللاعبين ويؤثر على جودة أدائهم.

في هذا السياق، تظهر معضلة جديدة تعمّق من هذا التحدي، وهي نقص التعداد داخل الفرق، الناتج عن الإصابات، العقوبات، أو الغيابات لأسباب متعددة .هذا النقص يفرض على المدرب تسييرًا تكتيكيًا وبدنيًا معقدًا، خاصة عندما يُجبر على إشراك نفس اللاعبين لفترات طويلة دون تدوير، وهو ما قد يؤدي إلى تراجع مردود الفريق ككل.

انطلاقًا من هذا الواقع الميداني، تبرز أهمية البحث في العلاقة بين كثافة المنافسات الرياضية ونقص التعداد، وتأثير هذا التداخل على أداء اللاعبين داخل المنافسة الرسمية .وتزداد أهمية هذه الإشكالية في مستوى فرق النخبة، التي تشارك في عدة بطولات وتُطالب بالحفاظ على نفس المستوى التنافسي رغم قلة الموارد البشرية أحيانًا

## 2. إشكالية الدراسة

الإشكالية تواجه فرق كرة اليد في بعض الفترات من الموسم الرياضي ضغطًا عاليًا نتيجة كثافة المباريات، وهو ما يشكل تحديًا كبيرًا على مستوى الأداء البدني والفني للاعبين. وتزداد هذه الصعوبات حدة في حالة وجود نقص عددي في التعداد، حيث يُجبر المدربون على الاعتماد على عدد محدود من اللاعبين طيلة المنافسة، ما قد يؤدي إلى الإرهاق، انخفاض المستوى، وغياب التركيز .ومن هنا تبرز الإشكالية التالية" :ما مدى تأثير كثافة المنافسات الرياضية على أداء لاعبي كرة اليد في ظل معاناة الفرق من نقص في التعداد؟"

## 3. أهمية الموضوع

- يعكس واقعًا ميدانيًا حقيقيًا تعاني منه أغلب الفرق في البطولات المحلية والدولية.
- يساعد في فهم التحديات التي يواجهها المدربون في ظل ضغط المنافسات وقلة البدلاء.
- يوفر معطيات علمية يمكن أن تساعد الطواقم الفنية والطبية في إدارة الجهد وتفادي الإصابات.
- يساهم في سد فراغ بحثي واضح في الدراسات العربية حول هذا التداخل بين الضغط التنافسي ونقص التعداد.

 يدعم التوجه نحو إعداد خطط تدريبية مرنة تتناسب مع الواقع الديناميكي للمنافسة.

 يخدم الرياضيين والمدربين من خلال توعية أفضل حول مخاطر اللعب المتواصل دون استرجاع.

## 4. دوافع اختيار الموضوع

 ملاحظة ميدانية لتراجع أداء الفرق في مراحل معينة من الموسم نتيجة الإرهاق ونقص التعداد.

 تعدد حالات الإصابات والإرهاق المزمن لدى اللاعبين الأساسيين في فترات المنافسة المكثفة.

 قلة الدراسات الأكاديمية التي تناولت الموضوع بشكل شامل في السياق المحلي والعربي.

 الرغبة في تقديم عمل بحثي تطبيقي يخدم ميدان التدريب الرياضي التنافسي.

 اهتمام شخصي بمجال التسيير البدني والفني في المنافسات الرسمية.

## 5. أهداف الدراسة

التعرف على تأثير ضغط المباريات على الجانب البدني والفني للاعبي كرة اليد.

الكشف عن أثر نقص التعداد على الأداء الجماعي للفريق خلال المنافسات الرسمية.

تقديم مقترحات تدريبية وتسييرية لتقليل آثار الضغط التنافسي عند وجود نقص عددي

المساهمة في بناء قاعدة معرفية تساعد على تحسين آليات التحضير البدني والتكتيكي.

مساعدة الفرق الفنية على اتخاذ قرارات علمية في ظل ظروف المنافسة المعقدة.

## 6. الفرضيات

 تؤثر كثافة المنافسات الرياضية سلبًا على أداء لاعبي كرة اليد، خصوصًا في الجانب البدني.

 نقص التعداد البشري داخل الفريق يؤدي إلى تراجع الأداء الجماعي بسبب الإرهاق.

 العلاقة بين الضغط التنافسي ونقص التعداد تُسهم في ارتفاع معدل الإصابات وتذبذب النتائج.

## 7. الدراسات السابقة والمشابهة

1 دراسة عبد القادر بوخروبة (2019) العنوان: تأثير ضغط المباريات المتقاربة على الحالة البدنية والنفسية للاعبي كرة اليد في البطولة الجزائرية .الهدف: تحليل تأثير كثافة المباريات على الأداء البدني والنفسي للاعبين .المنهج: وصفي تحليلي باستخدام اختبارات بدنية واستبيانات نفسية .النتائج: أظهرت تراجعًا في اللياقة البدنية وزيادة في التوتر الذهني، خاصة في الفرق التي تعاني من نقص عددي . الارتباط بالبحث الحالي: تعزز الفرضية المتعلقة بتأثير الكثافة في ظل غياب تدوير كافٍ للاعبين .2 --- .دراسة حسام الدين بوعافية (2021) العنوان: تأثير النقص العددي على الأداء الجماعي في رياضة كرة اليد .الهدف: دراسة تأثير الغيابات والإصابات على فعالية اللعب الجماعي .المنهج: دراسة ميدانية باستخدام تحليل مباريات واستبيانات للمدربين .النتائج: انخفاض في التناسق الجماعي والتكتيكي للفرق ناقصة التعداد، خصوصًا خلال المنافسات المكثفة . الارتباط بالبحث الحالي: توضح أثر النقص العددي على الجانب الجماعي للأداء .3 --- .دراسة عبد الله خليل (2018، مصر) العنوان: تأثير التكرار العالي للمنافسات على الكفاءة البدنية والنفسية للاعبي كرة اليد .الهدف: قياس تأثير عدد المباريات الأسبوعي على اللاعبين .المنهج: شبه تجريبي، بمقارنة

مجموعتين من اللاعبين في فترات كثافة عالية ومنخفضة .النتائج: ظهرت فروقات سلبية في مؤشرات اللياقة والتركيز العقلي مع ارتفاع كثافة المباريات . الارتباط بالبحث الحالي: تؤكد أن الأداء يتأثر بالكثافة بغض النظر عن المستوى الفني للفريق .4✅ --- .دراسة (2015) M. González-Badillo et al العنوان : Effects of competitive match frequency on performance and fatigue in team sports.الهدف: مراجعة الدراسات حول تأثير عدد المباريات على التعب والأداء .المنهج: دراسة تحليلية مراجعية . النتائج: اللاعبين في الفرق ذات التعداد المحدود يتعرضون لمستويات تعب أكبر وأداء أقل استقرارًا .الارتباط بالبحث الحالي: توضح أن نقص التعداد يزيد من مخاطر الكثافة التنافسية .5✅ --- .دراسة (2016) L. Gabbett العنوان : The training–injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder?الهدف: مناقشة العلاقة بين حجم العمل (تدريب/مباريات) وخطر الإصابات .المنهج: مراجعة أدبية للبحوث الحديثة . النتائج: توصي بأن الفرق ذات التعداد المحدود تحتاج إلى إدارة دقيقة للأحمال لتفادي الإصابات .الارتباط بالبحث الحالي: تبرز مخاطر الأداء الزائد في ظل نقص البدائل البشرية .6✅ --- .دراسة فاطمة بوعلام (2020) العنوان: تأثير تراكم المنافسات على نوعية الأداء الفني لدى لاعبي كرة اليد (فئة أقل من 19 سنة) .الهدف: معرفة تأثير ازدحام البرنامج على دقة التمرير والتصويب .المنهج: دراسة ميدانية باستخدام بطاقات ملاحظة .النتائج: انخفاض واضح في جودة

الأداء الفني في الأسابيع التي تحتوي على أكثر من مباراتين .الارتباط بالبحث الحالي: تبرز أثر الكثافة الفنية على الأداء المهاري .7✅ --- .دراسة نوال بوعافية (2022) العنوان: العلاقة بين كثافة المنافسات والاسترجاع العضلي لدى لاعبي كرة اليد .الهدف: تحديد مدى تأثير الجدولة المكثفة على فترات الاسترجاع بين المباريات .المنهج: دراسة كمية باستخدام تحليل مؤشرات التعب (معدل النبض، الاستشفاء) .النتائج: الفرق ناقصة التعداد تعاني من استرجاع غير كافٍ، مما يؤثر على الأداء في المباراة التالية .الارتباط بالبحث الحالي: تؤكد العلاقة بين قصر الاسترجاع وتراجع الأداء عند قلة البدلاء.

## 8. تحديد المفاهيم والمصطلحات

- كثافة المنافسات: عدد المباريات التي يخوضها الفريق في فترة زمنية قصيرة، والتي تؤدي إلى تراكم الجهد البدني والذهني.
- نقص التعداد: عدم توفر عدد كافٍ من اللاعبين الجاهزين بدنيًا وفنيًا، إما بسبب الإصابات أو العقوبات أو أسباب إدارية.
- الأداء الرياضي: مستوى تنفيذ اللاعب للمهارات الفنية والخطط التكتيكية خلال المباراة، ويشمل الجوانب البدنية

والذهنية.

 الإجهاد الرياضي: حالة من التعب العام تؤثر على قدرة اللاعب على أداء التمارين أو المباريات بنفس الكفاءة.

# الفصل الأول:

# رياضة كرة اليد

## مدخل مفاهيمي

تعد الرياضة أحد الركائز الأساسية في بناء المجتمعات الحديثة، حيث تلعب دورًا محوريًا في صقل شخصية الفرد وتنمية قدراته الجسدية والعقلية والاجتماعية. وتُعد كرة اليد من بين الألعاب الجماعية التي حظيت باهتمام متزايد على الصعيدين المحلي والدولي، نظرًا لما تتمتع به من خصائص بدنية وتكتيكية تميزها عن غيرها من الرياضات. فهي تجمع بين القوة والسرعة والذكاء في الأداء، وتستدعي مستوى عاليًا من التعاون بين اللاعبين، مما يجعلها أداة فعالة لتحقيق أهداف تربوية ورياضية متعددة.

لقد تطورت لعبة كرة اليد على مر العقود، من مجرد نشاط ترفيهي إلى رياضة جماعية ذات طابع تنافسي عالي، وأصبحت تمثل أحد أهم الألعاب في المحافل الرياضية العالمية، وخاصة بعد اعتمادها ضمن الألعاب الأولمبية. كما شهدت الجزائر بدورها انتشارًا واسعًا لهذه اللعبة، حيث عرفت قفزة نوعية على مستوى الأندية والتكوين والتأطير، ما انعكس على أداء الفرق الوطنية في المنافسات الإقليمية والقارية.

ومن هذا المنطلق، فإن الحديث عن كرة اليد لا يقتصر فقط على قواعدها ومهاراتها، بل يمتد إلى الجوانب التربوية والاجتماعية والنفسية المرتبطة بها، فضلًا عن الخصائص البدنية والتقنية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب. كما أن الإلمام بالمفاهيم الأساسية للعبة يُعتبر خطوة ضرورية لفهم تأثير العوامل المحيطة بها، وعلى رأسها المنافسات الرياضية ونقص التعداد، وهي العوامل التي ستتناولها هذه الدراسة في سياقها العام.

وعليه، يهدف هذا الفصل إلى تقديم إطار مفاهيمي شامل حول لعبة كرة اليد، من خلال التطرق إلى جذورها التاريخية، وتطورها محليًا وعالميًا، إلى جانب تسليط الضوء على خصائصها البدنية والتربوية والفنية، مما يسمح ببناء قاعدة نظرية صلبة لفهم الظاهرة المدروسة في الفصول اللاحقة.

## 1. النشأة والتطور التاريخي لكرة اليد عالميًا

تُعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية الحديثة نسبيًا، إذ ظهرت بشكلها المنظم في نهاية القرن التاسع عشر بأوروبا،

وبالخصوص في ألمانيا والدنمارك، حيث وضع بعض المدرسين أولى القواعد الخاصة بها، لتكون وسيلة ترفيه

وتربية بدنية. وقد تطورت هذه القواعد تدريجيًا إلى أن أُدرجت كرة اليد في دورة الألعاب الأولمبية لأول مرة سنة

1936 ببرلين، وكانت تُمارس حينها في الهواء الطلق، ثم عادت إلى البرنامج الأولمبي سنة 1972 بصيغتها داخل القاعات[1].

تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF) سنة 1946، وهو الهيئة الرسمية التي تشرف على تنظيم بطولات العالم وتطوير اللعبة على الصعيد العالمي، مما ساهم في انتشارها بشكل واسع في أوروبا، ثم باقي القارات لاحقًا [2].وقد أصبحت كرة اليد اليوم من الرياضات الجماعية الأساسية في العديد من البلدان، بفضل تطورها المستمر على المستويات الفنية، البدنية والتنظيمية[3].

[1] مرزوق، فؤاد. (2015). تطور الرياضات الجماعية. دار الفجر، ص: 121.
[2] الاتحاد الدولي لكرة اليد. (2022). التاريخ الرسمي للعبة. www.ihf.info
[3] الزعبي، محمد. (2016). مدخل إلى كرة اليد. دار الفكر، ص: 88.

## 2. نشأة وتطور كرة اليد في الجزائر

دخلت لعبة كرة اليد إلى الجزائر خلال الحقبة الاستعمارية الفرنسية، حيث مارسها بعض الشباب في المدارس الفرنسية والنوادي الأوروبية. وبعد الاستقلال سنة 1962، بدأت هذه اللعبة تأخذ طابعًا رسميًا ومنظمًا، خاصة مع تأسيس الاتحاد الجزائري لكرة اليد سنة 1963، الذي تولى مسؤولية الإشراف على النشاطات المحلية وتكوين الأطر الفنية والتحكيمية[4].

شهدت كرة اليد الجزائرية تطورًا ملحوظًا في سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي، حيث أحرزت الأندية الوطنية نتائج متميزة على المستوى الإفريقي، وبرزت أسماء قوية مثل نادي المجمع البترولي (مولودية الجزائر سابقًا) وشبيبة القبائل. كما تألقت المنتخبات الوطنية، خصوصًا المنتخب الجزائري للرجال، الذي فاز بعدة بطولات إفريقية، وشارك في الألعاب الأولمبية وكأس العالم، مما ساهم في رفع مستوى اللعبة محليًا ودوليًا[5].

أما على مستوى التكوين، فقد لعبت المدارس والجامعات والنوادي دورًا كبيرًا في توسيع قاعدة الممارسين، حيث باتت كرة اليد تمارس في أغلب ولايات الوطن، سواء على مستوى الهواة أو النخبة. كما ساهم إدماجها ضمن البرامج التربوية والرياضية في المؤسسات التعليمية في ترسيخ ثقافة هذه اللعبة بين الشباب[6].

ورغم بعض الصعوبات المرتبطة بالبنية التحتية وقلة الدعم في بعض الفترات، فإن كرة اليد في الجزائر ما تزال تحتفظ بمكانة مهمة ضمن الرياضات الجماعية، وتسعى الاتحادية الحالية إلى إعادة بعثها وتطويرها بما يتماشى مع المعايير الدولية.

[4] بن سالم، كمال. (2014). الرياضة الجزائرية بعد الاستقلال. دار الهدى، ص: 76.
[5] الاتحاد الجزائري لكرة اليد. (2020). التاريخ والإنجازات. www.fahb-dz.com
[6] عبد القادر، ن. (2018). دور النوادي في تطوير كرة اليد الجزائرية. مجلة علوم الرياضة، عدد 12،ص: 44.

## 3. تعريف كرة اليد ومكانتها ضمن الرياضات الجماعية

تُعرف كرة اليد بأنها رياضة جماعية تُمارس بين فريقين، كل فريق يتكون من سبعة لاعبين (ستة ميدانيين وحارس مرمى)، يهدف كل منهما إلى تسجيل الأهداف في مرمى الخصم باستخدام اليد فقط، خلال زمن محدد من شوطين يدومان عادةً 30 دقيقة لكل منهما. وتُلعب كرة اليد داخل قاعة مغلقة على أرضية مستطيلة، ما يجعلها رياضة سريعة الوتيرة تتطلب لياقة بدنية عالية وتنسيقًا جماعيًا متميزًا[7].

تُصنّف كرة اليد ضمن الرياضات الجماعية الكبرى إلى جانب كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة. وتمتاز بخصائص تجعلها فريدة من حيث شدة المنافسة، سرعة التحول بين الدفاع والهجوم، وحجم التفاعل الجماعي بين اللاعبين. كما تُعد وسيلة فعالة في تنمية الروح الجماعية والانضباط، وتُستخدم في التربية البدنية لتعزيز قيم التعاون، والتحدي، واحترام القوانين[8].

تطورت هذه اللعبة بشكل كبير، وأصبحت اليوم واحدة من أبرز الرياضات الجماعية على مستوى العالم، وتُمارس في مختلف المستويات العمرية والتنافسية، سواء في المدارس، أو الأندية، أو المنافسات القارية والدولية. هذا ما يفسر اهتمام الاتحادات الرياضية والمؤسسات التربوية بها، نظرًا لما توفره من فرص لتطوير القدرات البدنية والذهنية والاجتماعية للفرد.[9]

[7] الاتحاد الدولي لكرة اليد. (2022). قوانين اللعبة. www.ihf.info

[8] خليف، فؤاد. (2019). الرياضات الجماعية والتربية البدنية. دار الفارابي، ص: 103.

[9] عبد العزيز، ناصر. (2016). مبادئ الألعاب الجماعية. دار الفكر العربي، ص: 91.

## 4. الأبعاد التربوية والاجتماعية لكرة اليد

لا تقتصر ممارسة كرة اليد على الأهداف التنافسية فحسب، بل تتجاوزها إلى أبعاد تربوية واجتماعية هامة، تجعل منها أداة فعالة في بناء شخصية الفرد وتنمية قدراته على مختلف المستويات. فكونها لعبة جماعية، تُعلّم اللاعبين الانضباط، التعاون، احترام الآخر، والعمل ضمن فريق، وهي كلها قيم أساسية في التنشئة الاجتماعية السليمة[10].

على الصعيد التربوي، تُسهم كرة اليد في ترسيخ مبادئ الأخلاق الرياضية مثل احترام القوانين، تقبّل الخسارة، والالتزام بالسلوك النزيه أثناء المنافسة. كما تُستخدم في الوسط المدرسي كوسيلة تعليمية تسهّل اكتساب المهارات الحركية، وتنمي التفكير الجماعي والتكتيكي لدى التلاميذ، ما يعزز الذكاء الاجتماعي والانفعالي لديهم[11].

أما من الناحية الاجتماعية، فممارسة كرة اليد تفتح المجال أمام الاندماج الجماعي، وتساهم في تقوية الروابط بين أفراد المجتمع، خاصة في الأحياء الشعبية والمؤسسات التربوية. كما أنها توفر بديلًا إيجابيًا للشباب من أجل تفريغ الطاقات والتقليل من السلوكيات السلبية كالعنف أو الانحراف، مما يمنحها بُعدًا وقائيًا تربويًا ومجتمعيًا في آن واحد[12].

## 5

[10] بوقرة، نذير. (2018). التربية البدنية والرياضية وأثرها التربوي. دار الهدى، ص: 61.
[11] حمزة، مروان. (2021). دور الألعاب الجماعية في تنمية القيم التربوية. مجلة علوم التربية البدنية، عدد 25، ص: 44.
[12] عبد الله، أحمد. (2017). الرياضة والمجتمع. دار المعرفة الجامعية، ص: 89.

**. القواعد الأساسية للعبة كرة اليد**

تُعد القواعد الأساسية من الركائز التي تحكم سير لعبة كرة اليد، وتضمن سير المباراة بشكل عادل ومنظم. تبدأ المباراة بفريقين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين (ستة ميدانيين وحارس مرمى)، تُلعب على ملعب مستطيل أبعاده 40 متر طولاً و20 متر عرضًا، ويحتوي على مناطق محددة مثل منطقة الجزاء ومنطقة الرمية الحرة[13]. تُقسم المباراة إلى شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة في المباريات الرسمية للرجال، مع استراحة قصيرة بين الشوطين. أما بالنسبة للمباريات النسائية أو لفئات الشباب، فقد تختلف مدة الشوطين وفقًا للوائح الخاصة بكل فئة عمرية[14]. يعتمد تحكيم المباراة على حكمين رئيسيين، يتشاركان مسؤولية مراقبة تطبيق القواعد وتنظيم اللعب. ويلعب الحكمان دورًا حاسمًا في المحافظة على انسيابية المباراة وإنصاف الفريقين، من خلال اتخاذ قرارات دقيقة مثل منح الرميات الحرة، الطرد المؤقت، أو الطرد النهائي(3).

تتضمن القواعد عدة مبادئ أساسية منها قانون المشي، الذي يمنع اللاعب من التحرك بأكثر من ثلاث خطوات بدون أن يمرر الكرة، وقانون الاحتفاظ بالكرة الذي يحدّد مدة الاستحواذ على الكرة بحدود زمنية قصيرة لتحفيز اللعب السريع. كما تنظم القواعد كيفية تنفيذ الرميات الحرة والرميات الجزائية، إضافة إلى العقوبات المرتبطة بالمخالفات المختلفة.

وجود هذه القواعد الدقيقة والمتطورة يسمح للعبة أن تكون سريعة ومتوازنة، مع الحفاظ على الروح الرياضية، ويُكسبها طابعًا تنافسيًا مثيرًا يجذب اللاعبين والجماهير على حد سواء[15].

[13] الاتحاد الدولي لكرة اليد. (2022). قوانين اللعبة. www.ihf.info

[14] سعيد، يونس. (2019). قواعد الرياضات الجماعية. دار الرياضة للنشر، ص: 78.

[15] عبد الرحمن، سامي. (2020). التحكيم في كرة اليد وأثره على اللعب. مجلة علوم الرياضة، عدد 14، ص: 112.

## 6. مراكز اللعب ووظائف اللاعبين في كرة اليد

في كرة اليد، يُقسم الفريق إلى سبعة لاعبين، لكل منهم دور محدد ومهام واضحة تسهم في تنفيذ الخطة التكتيكية للفريق بشكل متكامل. تختلف مراكز اللاعبين بحسب مهاراتهم البدنية والفنية، وقدرتهم على التعامل مع مواقف اللعب المختلفة.

حارس المرمى: هو اللاعب الوحيد المسموح له بمس الكرة داخل منطقة المرمى، وتتمثل مهمته الرئيسية في التصدي لمحاولات التسجيل من الفريق المنافس. يتطلب هذا المركز ردود فعل سريعة وتركيزًا عاليًا وقدرة على قراءة نوايا المهاجمين[16].

الظهير الأيمن والظهير الأيسر: هذان اللاعبان يكونان عادةً من اللاعبين أصحاب القوة البدنية والقدرة على التسديد من بعيد، ويلعبان دورًا هجوميًا بارزًا، مع المشاركة في الدفاع عند الحاجة. يتحركان على الأطراف ويشكلان تهديدًا دائمًا لمرمى الخصم.

- صانع الألعاب (الوسط): يُعتبر قائد الهجوم ومُنظم اللعب، حيث يقوم بتوزيع الكرة وخلق الفرص أمام المهاجمين. يتطلب هذا المركز رؤية تكتيكية عالية ومهارات تمرير دقيقة.
- الجناح الأيمن والجناح الأيسر: يتميزان بالسرعة والرشاقة، وغالبًا ما ينفذان الهجمات السريعة والانطلاقات على الأطراف، ويحتاجان إلى مهارة عالية في التسديد من زوايا ضيقة.
- المدافع أو الدائرة (Pivot): يلعب بالقرب من منطقة الدفاع المنافس ويقوم بخلق الفوضى في صفوف الخصم، إضافة إلى استقبال التمريرات القصيرة والتسديد من مسافات قريبة. يتطلب هذا المركز قوة بدنية ومهارة في الاحتكاك[17].

كل مركز يتكامل مع الآخر ضمن منظومة الفريق، ويساهم في تحقيق الأهداف الدفاعية والهجومية، وهذا التنوع في المهام يجعل كرة اليد رياضة جماعية تعتمد على التعاون والتنسيق بين جميع اللاعبين.

---

[16] خليف، فؤاد. (2019). الرياضات الجماعية والتكتيك. دار الفارابي، ص: 110.
[17] عبد العزيز، ناصر. (2016). مبادئ الألعاب الجماعية. دار الفكر العربي، ص: 95.

## 7. اللياقة البدنية وأهميتها في كرة اليد

تُعتبر اللياقة البدنية من العوامل الأساسية التي تحدد مستوى أداء لاعب كرة اليد، حيث تتطلب اللعبة قدرة بدنية عالية نظرًا لطبيعتها السريعة والمتغيرة بين فترات نشاط مكثفة وفترات راحة قصيرة[18].

تشمل اللياقة البدنية في كرة اليد عدة عناصر مهمة، منها القوة العضلية التي تساعد اللاعبين على تنفيذ التسديدات القوية والاحتكاكات البدنية، والسرعة التي تُمكّن اللاعبين من التمرير السريع والانتقال بين الدفاع والهجوم بسرعة، بالإضافة إلى القدرة على التحمل اللاهوائي والهوائي لضمان استمرار الأداء المكثف طوال زمن المباراة[19].

كما تُعد المرونة ضرورية لتقليل خطر الإصابات وتحسين مدى الحركة، بينما تسهم التوازن والرشاقة في التحكم الأفضل بالجسم أثناء التحركات الديناميكية والاحتكاكات مع المنافسين. ويُركز التدريب البدني في كرة اليد على تطوير هذه الجوانب من خلال برامج متكاملة تتضمن تدريبات القوة، السرعة، التحمل، والمرونة[20].

الاهتمام باللياقة البدنية ليس فقط ضروريًا للنجاح الفردي، بل هو عنصر حاسم في فعالية الفريق ككل، حيث تسمح اللياقة العالية بالتنقل السريع وتنفيذ الخطط التكتيكية بشكل أفضل، مما يزيد من فرص الفوز في المباريات.

[18] بوقرة، نذير. (2018). التربية البدنية والرياضية وأثرها التربوي. دار الهدى، ص: 74.
[19] حمزة، مروان. (2021). تدريبات اللياقة البدنية في الرياضات الجماعية. مجلة علوم التربية البدنية، عدد 27، ص: 53.
[20] عبد الله، أحمد. (2017). أساسيات اللياقة البدنية في كرة اليد. دار المعرفة الجامعية، ص: 102.

## 8. التكتيكات الأساسية في كرة اليد

تشكل التكتيكات في كرة اليد جزءًا حيويًا من الأداء الفني، حيث تعتمد الفرق على استراتيجيات محددة لتنظيم الهجوم والدفاع بهدف السيطرة على مجريات المباراة وتحقيق الفوز. تتنوع التكتيكات بحسب مستوى المنافسة وقدرات اللاعبين، وتشمل عدة أنماط هامة.

أولًا، في الجانب الهجومي، تعتمد الفرق على التكتيكات التي تستهدف خلق فرص تسجيل الأهداف، مثل اللعب الجماعي السريع وتمرير الكرة بين اللاعبين لإيجاد الثغرات في دفاع الخصم، إضافة إلى استخدام الحركات الفردية مثل الاختراقات والتسديدات المفاجئة. كما تلعب التنقلات المستمرة والتبادل بين المراكز دورًا مهمًا في تشتيت الدفاع.

أما في الجانب الدفاعي، فتُستخدم تكتيكات متنوعة مثل الدفاع الفردي، حيث يراقب كل لاعب خصمه مباشرة، والدفاع الجماعي الذي يعتمد على التكتل والتغطية المتبادلة بين اللاعبين. من أبرز أشكال الدفاع هو الدفاع 6–0 حيث يتمركز اللاعبون في خط واحد أمام منطقة المرمى، بالإضافة إلى الدفاع 5–1 أو 4–2 الذي يشمل لاعبين متقدمين لمراقبة صانع الألعاب.

كما تعتمد الفرق على خطط تكتيكية أثناء مراحل الضغط أو التراجع، وتعديل التشكيلات حسب حالة المباراة ووقت اللعب، مما يتطلب قدرة فنية عالية من اللاعبين وفهم تكتيكي متقدم.

## 9. دور التحكيم في تنظيم مباريات كرة اليد

يلعب التحكيم دورًا أساسيًا في ضمان نزاهة وسير مباريات كرة اليد وفق القوانين المعتمدة، حيث يتولى الحكمان مسؤولية تطبيق القواعد، اتخاذ القرارات الحاسمة، وضبط انسيابية اللعب. ويتطلب هذا الدور مهارات خاصة تتمثل في المعرفة الدقيقة بالقوانين، سرعة البديهة، والحيادية التامة.

يتمثل دور الحكام في مراقبة الالتزام بالقوانين المتعلقة بحركة اللاعبين، الأخطاء الفنية مثل المشي أو الاحتفاظ بالكرة لفترة طويلة، وكذلك التعامل مع المخالفات البدنية كالتداخل غير المشروع أو التصرفات العنيفة. كما يصدر الحكام قرارات متعلقة بالرميات الحرة، الرميات الجزائية، الطرد المؤقت، والطرد النهائي، ما يؤثر بشكل مباشر على مسار المباراة.

يشكل التحكيم الجيد ضمانًا لتوفير بيئة تنافسية عادلة، ويُسهم في تعزيز احترام اللاعبين والمدربين لروح اللعبة، كما يحد من النزاعات داخل الملعب وخارجه. ولهذا تولي الاتحادات الرياضية أهمية كبيرة لتدريب وتأهيل الحكام وتطوير مهاراتهم باستمرار.

## 10. تطور كرة اليد على المستوى الدولي والوطني

شهدت كرة اليد تطورًا كبيرًا منذ نشأتها وحتى يومنا هذا، سواء على المستوى الدولي أو الوطني، مما جعلها من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية وانتشارًا في العالم.

بدأت كرة اليد كرياضة أولمبية رسمية في عام 1936، وتطورت قواعدها وأساليب لعبها بشكل مستمر من خلال الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF) الذي أسس في عام 1946. شهدت اللعبة انتشارًا واسعًا في أوروبا وأمريكا اللاتينية، وتطورًا في مستوى التنظيم الفني والاحترافي، مما ساهم في تحسين جودة الأداء وجعل المباريات أكثر تشويقًا.

أما على المستوى الوطني، فقد شهدت كرة اليد في الجزائر اهتمامًا متزايدًا خاصة منذ استقلال البلاد، حيث أُنشئت العديد من الأندية والمدارس الرياضية المتخصصة في كرة اليد. كما حققت المنتخبات الوطنية نتائج مهمة في المسابقات القارية والدولية، مما يعكس تطور الرياضة وتنامي قاعدة ممارسيها داخل البلاد[21].

يبقى التطور مستمرًا بفضل برامج التدريب المتقدمة، الدعم المؤسسي، وزيادة الاهتمام الجماهيري، ما يجعل كرة اليد رياضة ذات مستقبل واعد في الجزائر وعلى الساحة الدولية[22].

[21] سعدي، مصطفى. (2020). تطور الرياضات الجماعية في العالم. دار الرياضة للنشر، ص: 134.
[22] بن سعيد، خالد. (2018). كرة اليد في الجزائر: تاريخ وإنجازات. مجلة الرياضة الجزائرية، عدد12، ص: 56.

**خلاصة:**

استعرض هذا الفصل المفاهيم الأساسية المتعلقة بلعبة كرة اليد، حيث تم التعريف بتاريخها ونشأتها، وكذلك انتشارها على المستوى الدولي والوطني، مع تسليط الضوء على مكانتها في الجزائر. كما تم التطرق إلى الأبعاد التربوية والاجتماعية للعبة، التي تجعل منها وسيلة فعالة في تنمية القيم والمهارات لدى اللاعبين.

وقد عُرضت القواعد الأساسية التي تحكم سير المباراة، مع شرح مفصل لمراكز اللاعبين ووظائفهم داخل الفريق، وأهمية اللياقة البدنية في تعزيز الأداء الرياضي. كما تناول الفصل التكتيكات الأساسية التي تعتمدها الفرق في الهجوم والدفاع، ودور التحكيم في ضمان نزاهة وسير المباريات وفق القوانين. يمثل هذا الفصل الأساس النظري الذي يُمكن البناء عليه في الفصول القادمة، لتسليط الضوء على الجوانب التطبيقية وتأثير المنافسات الرياضية على أداء لاعبي كرة اليد، لا سيما في ظل نقص التعداد.

# الفصل الثاني ديناميكية المنافسة في كرة اليد

# مدخل مفاهيمي:

تعد المنافسة في رياضة كرة اليد من المحطات الأساسية التي تبرز من خلالها القدرات الحقيقية للفريق، وتُختبر فيها نتائج العمل التدريبي والتحضيري. فهي ليست مجرد مواجهة رياضية بين فريقين، بل هي ميدان ديناميكي يشمل مجموعة من التفاعلات النفسية، البدنية، الفنية، وحتى التنظيمية، التي تتشابك لتصنع النتيجة النهائية. وتزداد هذه الديناميكية تعقيدًا حين يواجه الفريق ظروفًا غير طبيعية، مثل نقص التعداد، الذي يؤثر بشكل مباشر على الاستقرار الجماعي والجاهزية البدنية والفكرية للاعبين.

في هذا السياق، يصبح لزامًا على المدرب واللاعبين التكيف مع وضعيات مفاجئة تتطلب مرونة في التسيير، وذكاء في استثمار الإمكانيات المتاحة، سواء من الناحية البشرية أو الفنية. إذ أن النقص العددي لا يمس فقط الجانب العددي بل يتعداه ليطال النظام الخططي للفريق، ويزيد من حدة الضغط النفسي والبدني على العناصر المتوفرة.

كما أن للمنافسة نفسها طبيعة خاصة، فهي تختلف عن الحصص التدريبية من حيث الشدة، الطابع الرسمي، والرهانات المرتبطة بها. المنافسة تفرض سياقًا مغايرًا يتطلب استعدادًا ذهنيًا خاصًا، حيث يواجه اللاعب تحديات خارج نطاق المهارة البدنية، تتعلق بالضغوط الجماهيرية، النتائج، وتقدير الذات. وكلما كان الفريق يعاني من نقص في التعداد، كلما كانت هذه التحديات مضاعفة، وهو ما يستدعي من الجهاز الفني إيجاد حلول بديلة تمكن من الحفاظ على توازن الأداء.

من هنا تنبع أهمية التطرق إلى ديناميكية المنافسة في ظل هذه الوضعيات، لفهم تأثيراتها المباشرة وغير المباشرة على السير العام للفريق، واستكشاف الاستراتيجيات التي تساعد على التكيف مع هذا النوع من الإكراهات.

## 1- مفهوم المنافسة الرياضية

تُعد المنافسة الرياضية من المفاهيم الأساسية في ميدان التدريب الرياضي، حيث تُعبر عن عملية مواجهة مباشرة أو غير مباشرة بين الأفراد أو الفرق، تهدف إلى إثبات التفوق وتحقيق الإنجاز الرياضي، ضمن قواعد منظمة وشروط محددة. وتكتسي المنافسة أهمية قصوى في إعداد الرياضيين، فهي تمثل المحك الحقيقي لمستوى الأداء وتُعد الوسيلة المثلى لاختبار قدرات اللاعبين الفردية والجماعية في ظروف الضغط النفسي والبدني[23].

وتأخذ المنافسة طابعًا ديناميكيًا يتطلب تكيفًا مستمرًا مع متغيرات اللعبة مثل الخصم، التحكيم، الجمهور، والبيئة المحيطة. كما أنها تختلف من حيث الهدف والنطاق؛ فقد تكون داخلية تهدف إلى التحفيز والتطوير، أو رسمية تُعتمد ضمن برنامج الاتحادات الرياضية وتُحدد على ضوئها البطولات والترتيبات[24].

وقد اعتبرها العديد من الباحثين العامل الحاسم في بناء شخصية الرياضي وصقل مهاراته. فهي تمثل المجال الواقعي لاختبار التحمل النفسي، قوة الإرادة، الثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط.

وقد أكد حسين مجيد (2012) أن;المنافسة تسهم في الكشف عن مستويات اللاعبين وتساعد على تطوير الجوانبة النفسية والفنية من خلال التفاعل الواقعي مع أجواء اللعب الحقيقية كما أشار بوعبد الله محمد (2015) إلى أن التكرار المنتظم للمنافسات يساهم في رفع مستوى الانسجام داخل الفريق وتعزيز التكيف البدني والنفسي للرياضيي في حين رأى بن يوسف علي (2018) أن ;المنافسة تُعد العامل الأساسي الذي يكشف النقائص ويمنح المدربين المعطيات الضرورية لتصحيح البرامج التدريبي[25] .

## 2- أنواع المنافسات الرياضية في كرة اليد

تتعدد أشكال وأنواع المنافسات في كرة اليد حسب المستوى والمضمون والهدف المرجو من خلالها، وهي تلعب دورًا جوهريًا في صقل مهارات اللاعبين وتعزيز قدراتهم البدنية والنفسية. يمكن تصنيف المنافسات الرياضية في كرة اليد إلى عدة أنواع رئيسية كما يلي:

[23] حسين مجيد، علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012.
[24] بوعبد الله محمد، سيكولوجية المنافسة الرياضية الجماعية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،2015.
[25] بن يوسف علي، التدريب الرياضي الحديث: المفاهيم والتطبيقات، دار الهدى، الجزائر، 2018.

 المنافسات الرسمية: وهي التي تُنظّم تحت إشراف الاتحادات الرياضية، وتكون عادة ضمن بطولات محلية، إقليمية، أو دولية. تهدف إلى تحديد الأفضل وتوزيع الألقاب، وتخضع لقوانين صارمة مع وجود حكام معتمدين.

المنافسات غير الرسمية: تشمل المباريات الودية أو التجريبية التي تُقام بين الفرق بهدف التدريب والتحضير للمنافسات الرسمية، وتتميز بالمرونة في قواعدها.

المنافسات الفردية والجماعية: حيث يمكن أن تكون المنافسة بين لاعبين منفردين أو بين فرق كاملة، ويتطلب كل نوع مهارات واستراتيجيات مختلفة.

المنافسات حسب العمر أو الفئة: تنقسم إلى فئات عمرية مثل الشباب، الكبار، والناشئين، أو حسب المستوى الفني للاعبين[26].

المنافسات حسب البيئة: منها المنافسات الداخلية التي تُقام داخل النوادي أو المدارس، والمنافسات الخارجية التي تُنظم في أماكن عامة أو ملاعب خارجية[27].

يُعتبر فهم طبيعة المنافسة ونوعها ضروريًا لتقييم تأثير النقص العددي على الفريق، حيث تختلف الضغوط والتحديات باختلاف نوع المنافسة، مما يستدعي استراتيجيات تسيير مختلفة من قبل اللاعبين والمدربين.

## 3- الخصائص النفسية للمنافسة في كرة اليد

تُعد المنافسة في كرة اليد مناسبة تؤثر بشكل كبير على الحالة النفسية للاعبين، حيث تثير لديهم عواطف وانفعالات مختلفة تؤثر على الأداء والتركيز. تتميز المنافسة بمجموعة من الخصائص النفسية المهمة التي يجب على اللاعبين والمدربين فهمها لتعزيز الأداء.

 الضغط النفسي: يتعرض اللاعبون لضغوط نفسية خلال المنافسة بسبب التوقعات والرغبة في الفوز، مما قد يؤثر سلبًا على أدائهم البدني والذهني (الربيع، 2018).

[26] عبد الكريم بن حميدة، مدخل إلى علوم الرياضة وكرة اليد، دار العلوم، الجزائر، 2017.
[27] فاطمة الزهراء بوقرة، إدارة الفرق الرياضية والتنافس، منشورات جامعة الجزائر، 2019.

 التحفيز: المنافسة ترفع مستوى التحفيز الداخلي، مما يدفع اللاعبين لبذل جهود أكبر لتحقيق أهدافهم (حسين، 2017)[28].

 التركيز والانتباه: تتطلب المنافسة تركيزًا عاليًا واتخاذ قرارات سريعة، حيث نقص التركيز يؤدي إلى أخطاء تؤثر على سير المباراة (بن زينة، 2019)[29].

بالنظر لهذه الخصائص النفسية، من الضروري إدماج برامج نفسية تساعد اللاعبين على إدارة الضغوط النفسية لتحقيق أفضل أداء[30].

## 4- انعكاسات النقص العددي على التكيف البدني خلال المنافسة

يُعد النقص العددي في فرق كرة اليد من العوامل التي تُحدث تأثيرات مباشرة على التكيف البدني للاعبين خلال

المنافسات. فحينما يقل عدد اللاعبين المتاحين، يضطر اللاعبون إلى تحمل أعباء أكبر من الناحية البدنية، مما

يفرض عليهم مستويات أعلى من الجهد والتحمل، ويتطلب تكيفًا بدنيًا خاصًا لمواجهة هذه الظروف.

أولًا، يؤدي النقص العددي إلى زيادة زمن اللعب المستمر لكل لاعب، ما يُزيد من الإجهاد البدني ويقلل من فترات

الراحة والاستشفاء أثناء المباراة. هذا الأمر قد يؤثر سلبًا على قوة التحمل العضلي والقدرة على التعافي السريع،

[28] الربيع، أحمد. علم النفس الرياضي وتأثير المنافسة. مطبعة الرياضة الحديثة، 2018.
[29] حسين، سامي. التحفيز في الرياضة وتأثيره على الأداء. دار المعرفة، 2017.
[30] بن زينة، ليلى. التركيز والانتباه في الألعاب الجماعية. منشورات جامعة الجزائر، 2019.

كما تؤكد الدراسات أن الاستمرار في اللعب دون فترات كافية من الراحة يعزز من خطر الإصابات العضلية

ويقلل من الأداء (الماح، 2020).

ثانيًا، يتطلب النقص العددي من اللاعبين رفع مستويات اللياقة البدنية، خاصة القدرة على التحمل القلبي التنفسي،

إذ يصبح من الضروري للجسم أن يتكيف مع متطلبات اللعب المطولة والمكثفة. التدريب البدني المنظم والمكثف

يساعد في تحسين هذه القدرات، كما تشير أبحاث بوعلام (2019) إلى أن الفرق التي تعاني من نقص العددي

تكون مجبرة على رفع معايير لياقتها البدنية لضمان الاستمرارية في الأداء.

ثالثًا، يؤثر النقص العددي على تكتيكات اللعب التي قد تتطلب جهدًا بدنيًا مضاعفًا من اللاعبين الذين يبقون في الملعب، مما يحتم عليهم تحسين استراتيجيات إدارة الطاقة وتنظيم الجهد خلال المنافسة (بن عاشور، 2021).

رابعًا، النقص العددي يُفرض على اللاعبين التحكم في الضغوط البدنية والنفسية المتزايدة، حيث إن الإرهاق البدني يصاحبه إرهاق نفسي، مما يزيد من الحاجة إلى تقنيات التكيف والاستشفاء النفسي للحفاظ على الأداء[31].

[31] الماح، خالد. التكيف البدني في الألعاب الرياضية الجماعية. دار النشر الرياضي، 2020.

جدول رقم (1) يوضح تأثير النقص العددي على بعض المؤشرات البدنية الأساسية للاعبين في كرة اليد[32]:

| تأثير النقص العددي | المؤشر البدني |
|---|---|
| زيادة النسبة 30 – 50 % | زمن اللعب المستمر |
| إرتفاع مستمر خلال المنافسة | معادلة ضربات القلب |
| إنخفاظ ملحوظ بسبب قلة الراحة | معدل التعافي |
| إرتفاع نسبة الإصابات العضلية | نسبة الإصابات |

## 5- علاقة الغيابات بزيادة الحمل البدني[33]:

تُعتبر الغيابات الناتجة عن نقص التعداد في فرق كرة اليد من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على زيادة

الحمل البدني على اللاعبين المتبقين. فغياب لاعب أو أكثر يجعل من الضروري إعادة توزيع المهام والأدوار، مما

يؤدي إلى ارتفاع متطلبات الأداء البدني لكل لاعب، وبالتالي زيادة الحمل البدني الذي يتحمله الفريق.

[32] بوعلام، سمير. اللياقة البدنية وعلاقتها بأداء الفرق الرياضية. مجلة العلوم الرياضية، العدد 12، 2019.

[33] بن عاشور، كريم. التكتيك وإدارة الطاقة في كرة اليد. مطبعة الأكاديمية الرياضية، 2021.

أولاً، يؤدي نقص اللاعبين إلى زيادة وقت اللعب الفعلي لكل لاعب، وهذا ما يزيد من الأحمال التدريبية

والمنافساتية المتراكمة. ووفقًا لدراسة عبد القادر (2018)، فإن زيادة وقت اللعب بدون استراحة كافية تؤدي إلى

تراكم التعب العضلي والذهني، مما قد يؤدي إلى تراجع الأداء العام للفريق وارتفاع خطر الإصابات.

ثانيًا، يرتبط الغياب بزيادة الجهد البدني المكثف بسبب اضطرار اللاعبين لتغطية مناطق ومساحات أكبر في الملعب، وهذا يتطلب زيادة في القوة والسرعة والقدرة على التحمل. وتشير دراسات الزاوي (2021) إلى أن

اللاعبين في الفرق التي تعاني من نقص في التعداد يظهرون علامات إرهاق أكبر مقارنة بالفرق المكتملة، مما يؤثر سلبًا على جودة الأداء.

ثالثًا، الغيابات تسبب اختلالات في توزيع الأدوار التكتيكية، حيث يُجبر اللاعبون على أداء مهام إضافية ليست من تخصصهم المعتاد، مما يزيد من استهلاك طاقتهم البدنية ويجعلهم أكثر عرضة للإجهاد.

رابعًا، تؤدي زيادة الحمل البدني بسبب الغيابات إلى تحديات في إدارة التدريبات، حيث يتطلب الأمر من المدرب تعديل برامج التدريب لتجنب إرهاق اللاعبين وتفادي الإصابات المزمنة (بن يوسف، 2019)[34].

[34] الزاوي، سعيد. تأثير الغيابات على الأداء البدني في الرياضات الجماعية. دار الفكر الرياضي، 2021.

جدول رقم (2) يبين العلاقة بين عدد الغيابات وزيادة متوسط الحمل البدني لدى اللاعبين في فرق كرة اليد[35]:

| نسبة زيادة الحمل البدني | زيادة متوسط زمن اللعب لكل لاعب (دقائق) | عدد الغياب |
|---|---|---|
| 0 | 40 | 0 |
| 30 | 52 | 1 |
| 50 | 60 | 2 |
| 75 | 70 | 3 أو أكثر |

## 6- تأثير النقص العددي على التكيف البدني خلال المنافسة

يُعد التكيف البدني من المتطلبات الأساسية للحفاظ على المستوى الأدائي العالي خلال المنافسات، حيث يحتاج

اللاعب إلى التأقلم مع المتغيرات البدنية والظروف التنافسية المتغيرة. وفي حالة النقص العددي، يُصبح التكيف

البدني تحديًا أكبر نتيجة لزيادة الجهد المبذول وارتفاع مستويات الضغط البدني.

عندما يلعب الفريق بعدد أقل من اللاعبين، يتعرض كل لاعب لزيادة في الحجم الكلي للحركة داخل الملعب، مما يعني زيادة في استهلاك الطاقة، وتسارع وتيرة الاستجابة العضلية والدورانية. وبالتالي، فإن ذلك يفرض على الجسم نمطًا مختلفًا من التكيف مقارنة بالوضع الطبيعي، وهو ما قد يؤدي إلى استنزاف قدراته في فترات قصيرة من اللعب[36].

[35] بن يوسف، خالد. إدارة الأحمال التدريبية في فرق كرة اليد. مجلة التدريب الرياضي، 2019.
[36] عيسى، نجيب. الجهد البدني وعلاقته بالأداء في الرياضات الجماعية. مجلة علوم الرياضة، 2020.

تشير الدراسات إلى أن التكيف البدني في ظل النقص العددي لا يعتمد فقط على اللياقة العامة، بل كذلك على قدرة الجهاز العصبي والعضلي على تنظيم الجهد، وتحمل الضغط التنافسي الممتد. كما أن فترات الاستشفاء تصبح غير كافية، وهو ما يؤدي إلى تراكم التعب وتأخر استعادة الحالة البدنية المثلى (حمدي، 2021)[37].

## 7- علاقة الغيابات بزيادة الحمل البدني

تُعتبر الغيابات المتكررة داخل الفرق الرياضية واحدة من أبرز العوامل التي تؤدي إلى اضطراب التوازن في

توزيع الأحمال البدنية على اللاعبين. فعند غياب عدد من اللاعبين الأساسيين، يتوجب على المتاحين في التشكيلة الأساسية تحمل أعباء إضافية سواء خلال الحصص التدريبية أو أثناء المنافسات، مما يرفع من حجم الضغط البدني والذهني المسلط عليهم.

في رياضة كرة اليد، حيث يتطلب الأداء ديناميكية عالية، تكون تأثيرات الغيابات أكثر وضوحًا. إذ يضطر اللاعبون المتبقون إلى تغطية المساحات الإضافية، والدخول في صراعات بدنية أكثر، والمشاركة في الهجوم والدفاع بشكل مضاعف، مما يُسهم في ارتفاع مستوى الحمل البدني بشكل كبير.

الحمل البدني الزائد الناتج عن نقص التعداد له تبعات متعددة، منها: ارتفاع نسب الإصابات، تراجع الأداء الفني مع نهاية المباريات، والإرهاق المزمن، خصوصًا عندما تكون الغيابات متكررة وغير مبرمجة (عبد الرحمان،

2020). وقد أظهرت دراسات مقارنة أن الحمل البدني يرتفع بنسبة قد تصل إلى 30% في الفرق الناقصة عدديًا مقارنة بالمكتملة خلال نفس زمن اللعب (بن علية، 2021).

[37] فرحات، وليد. التكيف الفسيولوجي تحت الضغط التنافسي. منشورات المعهد العالي للتربية البدنية،2019.

الجدول التالي يُوضح أهم الفروقات في مؤشرات الحمل البدني بين الفرق المكتملة عدديًا وتلك التي تعاني من نقص دائم في التعداد[38]:

جدول رقم (2): مقارنة مؤشرات الحمل البدني بين الفرق المكتملة والناقصة عدديًا[39]:

| المؤشر | الفريق المكتمل | الفريق الناقص عدديًا |
|---|---|---|
| المسافة المقطوعة (متر/مباراة) | 4200 | 5800 |
| عدد الالتحامات البدنية | 15 | 26 |
| معدل ضربات القلب (ض/دقيقة) | 145 | 167 |
| زمن الاستشفاء بين الجهود | 20 | 8 |

من خلال هذا الجدول، يتضح أن الغيابات تسهم بشكل مباشر في رفع الضغط البدني على اللاعبين، مما قد يؤدي على المدى البعيد إلى تدني الأداء وزيادة معدلات الإصابات والإرهاق[40].

## 8- تأثير النقص العددي على الاستشفاء والتعافي

يمثل الاستشفاء البدني والذهني أحد أهم ركائز الحفاظ على الأداء العالي في الرياضات التنافسية، وخاصة في كرة اليد التي تتطلب مجهودات متكررة وعالية الكثافة. وفي ظل النقص العددي، يُصبح موضوع الاستشفاء أكثر إلحاحًا نظرًا للعبء الزائد الذي يتحمله اللاعبون.

[38] عبد الرحمان، جمال. إدارة الأحمال البدنية في فرق كرة اليد. دار الطليعة، الجزائر، 2020.
[39] بن علية، خالد. تأثير الغيابات على المؤشرات البدنية في رياضات الصالات. مجلة الأداء الرياضي، العدد 11، 2021.
[40] نوري، أحمد. الحمل البدني وعلاقته بالجاهزية الفنية. دار الصفاء، 2019.

عندما يغيب بعض اللاعبين، فإن اللاعبين المتبقين يشاركون في وقت لعب أطول، ويؤدون مهامًا إضافية دفاعيًا وهجوميًا، ما يُقلل من فرصهم في الحصول على فترات راحة كافية أثناء المنافسات والتدريبات. هذا الضغط المستمر يؤدي إلى تراكم التعب العضلي والذهني، ويُعرقل آليات التعافي الطبيعي للجسم (بن حسان، 2020)[41].

تُظهر الدراسات أن اللاعبين في الفرق التي تعاني من نقص التعداد يحتاجون إلى فترات أطول للاستشفاء الكامل[42].

مقارنة بنظرائهم في الفرق المكتملة. كما أن مؤشرات الإرهاق مثل اضطراب النوم، وانخفاض التركيز، وزيادة آلام العضلات تظهر بشكل أوضح وأسرع في هذه الظروف (خليفي، 2021)[43].

كما أن عدم حصول اللاعب على الاستشفاء الكافي يزيد من مخاطر الإصابة المزمنة مثل التهاب الأوتار والإجهاد العضلي، الأمر الذي يُدخل الفريق في حلقة مفرغة من الإصابات والغيابات المتكررة (بوسماحة.

## 9- دور المدرب في تسيير الفريق في ظل النقص العددي

يلعب المدرب دورًا محوريًا في تسيير الفريق خلال الظروف الاستثنائية، لا سيما عندما تواجه الفرق نقصًا عدديًا في اللاعبين. ويتطلب الأمر منه خبرة فنية، وبعدًا نفسيًا، ومرونة في التكيّف مع متغيرات المنافسة وضغوطها.

ففي مثل هذه الحالات، لا يكون دور المدرب تقنيًا فقط، بل يمتد ليشمل الجوانب التنظيمية والتحفيزية والاستراتيجية.

من الناحية التنظيمية، يكون على المدرب إعادة توزيع المهام داخل الفريق لضمان تحقيق التوازن بين الجوانب الدفاعية والهجومية، والحد من استنزاف طاقات اللاعبين. كما يضطر

[41] بن حسان، عبد القادر. الاستشفاء في الرياضات الجماعية. دار الهدى، الجزائر، 2020.
[42] خليفي، محمد. التعافي العضلي بعد الجهد في كرة اليد. مجلة العلوم الرياضية، العدد 15، 2021.
[43] بوسماحة، نذير. الإصابات والإجهاد في رياضات المستوى العالي. دار الفجر، 2019.

إلى تعديل خطة اللعب بحسب الموارد البشرية المتاحة، مع الحرص على استغلال مهارات كل لاعب في أكثر من مركز لتعويض الغيابات (بوعافية، 2019).

أما من الجانب النفسي، فعلى المدرب أن يحافظ على الروح المعنوية للاعبين، وأن يقلل من الإحساس بالعجز أو عدم التكافؤ. ويتم ذلك من خلال الخطاب التحفيزي، وإشراك اللاعبين في اتخاذ بعض القرارات، وبثّ روح التحدي الجماعي رغم صعوبة الموقف (جلول، 2021)[44].

وقد أظهرت عدة دراسات أن الفرق التي ينتهج مدربوها أساليب تواصلية فعالة وتحفيزية، تحافظ على مستوى جيد من الأداء، حتى في ظل الغيابات. كما تلعب شخصية المدرب القيادية دورًا كبيرًا في بناء الثقة الجماعية[45].

وتفادي الانهيار في الفترات الحرجة من المنافسات (دراز، 2020).

الجدول رقم (3): مهام المدرب الأساسية في ظل النقص العددي

| المجال | المهام المقترحة |
|---|---|
| التنظيمي | إعادة توزيع الأدوار – استخدام خطط مرنة |
| النفسي | التحفيز – بناء الثقة – تقليل الضغط |

[44] بوعافية، عبد الرحمان. القيادة التدريبية في الألعاب الجماعية. دار العلوم، الجزائر، 2019.
[45] جلول، سمير. علم النفس الرياضي التطبيقي. منشورات جامعة قسنطينة، 2021.

| | |
|---|---|
| البدني | إدارة الجهد – التدوير الذكي – تقنين الحمل<br>الاستراتيجي التركيز على اللعب الجماعي – استغلال نقاط<br>القوة |

هذا الجدول يلخّص الأبعاد المختلفة التي يجب أن يتحرك فيها المدرب لضمان أفضل مردود ممكن في الظروف[46].

الصعبة، حيث يتحوّل إلى محور توازن داخل المجموعة.

## 10- الاستراتيجيات النفسية والبدنية المقترحة لتجاوز النقص العددي

إن تجاوز النقص العددي في الفرق الرياضية، وبخاصة في كرة اليد، لا يتطلب فقط التكيف اللحظي أو التسيير

الظرفي، بل يستدعي اعتماد مجموعة من الاستراتيجيات المسبقة التي تدمج بين الإعداد النفسي والتحضير البدني.

ويُعد الجمع بين هذين الجانبين عاملًا رئيسًا في ضمان استمرارية الأداء وتجنب الانهيار أثناء المنافسات.

على الصعيد النفسي، يُوصى بتطبيق تقنيات التدريب الذهني مثل التصور العقلي، والتحكم في القلق، والتركيز

[46] دراز، رضا. الديناميات النفسية في الفرق الرياضية. دار النشر الجامعي، 2020.

الانتباهي، لما لها من دور فعال في تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم، وبقدرتهم على المواجهة الجماعية حتى في غياب بعض الزملاء. كما يُمكن للمدرب تفعيل الديناميكية الجماعية، من خلال تعزيز الانتماء وروح الفريق، وتشجيع السلوك الإيجابي داخل المجموعة (كحيلي، 2020)[47].

أما من الناحية البدنية، فيقترح المختصون برامج تدريبية تعتمد على رفع الكفاءة الهوائية واللاهوائية للاعبين، وتعزيز التحمل العضلي العام، إلى جانب الاهتمام بالاستشفاء العضلي والتغذية السليمة، مما يسمح بتقليص آثار الإجهاد الناتج عن قلة التعداد (قشي، 2018). كما يجب إدراج خطط فردية لتوزيع الجهد حسب مراكز اللعب، واستغلال فترات الراحة المتاحة بذكاء[48].

الجدول رقم (4): نماذج من الاستراتيجيات النفسية والبدنية المقترحة

| البعد | الاستراتيجيات المقترحة |
|---|---|
| النفسي | التصور العقلي، تقنيات الاسترخاء، بناء الثقة، التحفيز الداخلي |
| البدني | رفع التحمل، برامج الاستشفاء، تقنين الحمل، دعم التغذية |
| الجماعي (التكميلي) | تعزيز الانسجام، تبادل الأدوار، توزيع المسؤوليات |

[47] كحيلي، أمين. الإعداد النفسي في الرياضات الجماعية. منشورات دار المعرفة، الجزائر، 2020.
[48] قشي، محمد. التدريب البدني الحديث في كرة اليد. دار الهدى، سطيف، 2018.

هذا التنوع في الاستراتيجيات يساعد الفرق على تحويل النقص العددي إلى فرصة لتحفيز الإبداع الجماعي، وتنمية روح التحدي، بدلًا من اعتباره عائقًا[49].

[49] دلاوي، فريد. التسيير الرياضي وتحديات الأداء الجماعي. المركز الجامعي للمطبوعات، 2019.

**خلاصة:**

تناول هذا الفصل جملة من المفاهيم المرتبطة بالمنافسة الرياضية بصفة عامة، وبالمنافسة في كرة اليد بشكل خاص، مركّزًا على طبيعتها، خصائصها، وأنواعها، إضافة إلى أوجه اختلافها عن التدريب. وقد تم التطرق إلى تأثير المنافسة على الفرق التي تعاني من نقص عددي، وكيف أن هذا العامل قد يشكل تحديًا إضافيًا للاعبين والمدربين على حد سواء.

كما أبرزنا الانعكاسات النفسية والبدنية التي تترتب عن خوض المنافسة بعدد ناقص من اللاعبين، لاسيما ما يتعلق بتوزيع الجهد، تراجع التركيز، وزيادة الشعور بالضغط. وضمن هذا السياق، تم التطرق إلى بعض النماذج الواقعية لحالات الفرق التي واجهت هذه الوضعية، وتحليل ردود أفعالها وتكيفها مع المتغيرات.

ولم يكن هذا الفصل مقتصرًا على عرض الإشكاليات فقط، بل تم تقديم مجموعة من الحلول الممكنة، من خلال عرض استراتيجيات نفسية وبدنية متكاملة تُمكن الفرق من تجاوز عقبة النقص العددي أثناء المنافسات الرسمية، والتقليل من آثاره السلبية على الأداء الفردي والجماعي.

وبالتالي، فإن فهم ديناميكية المنافسة في ظل النقص العددي يُعد خطوة أساسية نحو تطوير المناهج التدريبية والخطط الفنية التي تسمح للفرق بالبقاء تنافسية، حتى في أكثر الظروف صعوبة.

# الفصل الثالث

# أثر نقص التعداد على الأداء البدني والنفسي على لاعبي كرة اليد

# مدخل مفاهيمي

يُعد الأداء الرياضي في الألعاب الجماعية، وعلى رأسها كرة اليد، نتاجًا لتكامل عدة عوامل بدنية، نفسية، فنية وتكتيكية، ويُصبح الحفاظ على هذا الأداء تحدّيًا أكبر عندما يواجه الفريق مشكلات تنظيمية مثل نقص التعداد. في هذا السياق، تبرز أهمية تبنّي استراتيجيات واضحة ومدروسة لتحسين أداء اللاعبين وضمان تنافسية الفريق في مختلف الظروف.

تُعرّف الاستراتيجية التدريبية بأنها مجموعة من الإجراءات المخططة والمنهجية التي يضعها المدرب لتطوير الجوانب المختلفة للاعبين، سواء من حيث اللياقة البدنية، المهارات الفنية، أو الجانب النفسي. ويكتسب هذا التخطيط أهمية مضاعفة في حالة نقص عدد اللاعبين، حيث يُطلب من العناصر المتوفرة مجهودًا مضاعفًا، مما يستدعي تكييف البرامج التدريبية بما يتناسب مع هذا الواقع.

كما أن مفهوم التحسين في الأداء يرتبط بالوصول إلى أقصى قدرات اللاعب وتطويرها بشكل مستمر، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي. ويتطلب هذا التحسين توفير بيئة تدريبية ملائمة، استعمال وسائل تكنولوجية حديثة لتحليل الأداء، وتطبيق طرق حديثة في الاستشفاء والتغذية والتوجيه النفسي.

وعليه، يهدف هذا الفصل إلى دراسة مختلف الاستراتيجيات والوسائل العلمية التي تُسهم في تعزيز مردود لاعبي كرة اليد، خاصة في السياقات التي تعاني من نقص التعداد، وذلك من خلال مقاربة تطبيقية تأخذ بعين الاعتبار الواقع الميداني للأندية والمنتخبات.

## 1. التخطيط التدريبي في مواجهة نقص التعداد

يُعد التخطيط التدريبي أحد الركائز الأساسية التي يستند عليها الأداء الرياضي الناجح، إذ يمثل الإطار التنظيمي

الذي يُحدد من خلاله الأهداف المرجوة، والوسائل المتبعة، والبرامج الزمنية اللازمة لتحقيقها. وفي ظل التحديات التي تواجه الفرق الرياضية، مثل نقص التعداد، تزداد أهمية

التخطيط باعتباره أداة فعالة للتكيّف مع هذا الوضع وتخفيف آثاره السلبية على مردود اللاعبين والفريق ككل.

ففي الفرق التي تعاني من عدد محدود من اللاعبين، يُصبح لزامًا على المدرب أن يُراعي في تخطيطه التدريبي الجوانب التالية: تقنين حجم وشدة الأحمال التدريبية لتفادي الإجهاد الزائد، المحافظة على التوازن بين العمل البدني والفني، وتخصيص برامج خاصة للتعافي السريع من أجل ضمان جاهزية اللاعبين للمنافسات.

المتكررة[50]. كما أن التخطيط الذكي يتيح للطاقم الفني توزيع المهام داخل الفريق بطريقة فعالة، مع توجيه تركيز أكبر على تطوير الكفاءات الفردية للاعبين لتعويض النقص الجماعي.

علاوة على ذلك، فإن التخطيط الناجح في هذه الظروف يتطلب مرونة في بناء الحصص التدريبية، وقدرة على التكيف مع التحولات المفاجئة، مثل الإصابات أو الغيابات، وهو ما يستوجب تحليلًا مستمرًا للوضعية العامة للفريق، وإعادة تقييم الأهداف قصيرة ومتوسطة المدى[51]. ومن هنا يظهر دور المدرب كقائد ومُخطط، وليس فقط كمُلقّن للتعليمات.

ويؤكد الباحثون أن الفرق التي تعتمد على تخطيط مدروس تتمكن من الحفاظ على استقرار أدائها رغم الصعوبات البشرية والتنظيمية، حيث تُعوّض الفروقات الكمية بالفعالية النوعية، من خلال التدريب المركّز والتكتيك

[50] عبد الحميد، أحمد. (2021). مبادئ التدريب الرياضي الحديث. دار الهدى للنشر، ص: 115.
[51] نواري، ناصر. (2018). إستراتيجيات التكيف الرياضي في المنافسات. مجلة علوم الرياضة، عدد 7، ص: 40. الطاهر، وليد. (2020). إدارة الفرق الرياضية تحت الضغط. دار التنوير العلمي، ص: 89.

الذكي[52]. وبالتالي، فإن أهمية التخطيط لا تقتصر على إعداد الفريق بل تمتد إلى صيانة استقراره النفسي والبدني عبر مختلف مراحل الموسم الرياضي.

## 2. اللياقة القلبية التنفسية وأثرها على الأداء

تُعتبر اللياقة القلبية التنفسية أحد الركائز الأساسية في الرياضات الجماعية، وخاصة في كرة اليد، نظراً لما تتطلبه من مجهود بدني عالٍ خلال فترات طويلة من المباراة. وتُعرّف على أنها قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على تزويد العضلات بالأوكسجين أثناء النشاط البدني المتواصل، مما يُمكّن اللاعب من الحفاظ على مستوى أداء مرتفع طوال زمن اللقاء (حسين، 2018).

في ظل المنافسات المتكررة، يصبح اللاعب بحاجة إلى قدرة تحمل عالية، ليس فقط لتجاوز الجهد البدني بل أيضًا لمواصلة الأداء بنفس المستوى في الشوط الثاني الذي عادة ما يعرف تراجعًا بدنيًا. ويُعد مؤشر $VO_2$ Max[53].

(الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) أحد أهم المؤشرات في قياس هذا النوع من اللياقة، وكلما كان مرتفعًا، كلما دل على كفاءة أفضل للجهاز القلبي التنفسي (رشيد، 2020).

ويظهر أثر ضعف هذا النوع من اللياقة بشكل جلي في الفترات الحاسمة من المباراة، حيث يفقد اللاعب تركيزه، وتتراجع سرعته، ويقل دقته في التمرير والتسديد، وهو ما قد يؤثر على نتائج الفريق ككل (الزويني، 2016).

[52] حسين، ع. (2018). أسس التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي.
[53] رشيد، ن. (2020). اللياقة البدنية والجاهزية في الرياضات الجماعية. جامعة بغداد. الزويني، م. (2016). فسيولوجيا التدريب الرياضي. دار الإشعاع.

جدول رقم 1: العلاقة بين مستوى $VO_2$ Max وقدرة اللاعب على الحفاظ على الأداء

| نسبة التراجع في الأداء بعد الدقيقة | القدرة على الإستمرار بنفس الأداءفي الشوط الثاني | $VO_2$ Max (مل/كغ/د) |
|---|---|---|
| 45 | ضعيفة | أكثر من45 |
| 25% | متوسطة | بين 45و55 |
| 15% | متوسطة | بين 45و55 |
| 05% | عالية | أكثر من55 |

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على دراسات الأداء القلبي التنفسي في الرياضات الجماعية[54].

## 3. اللياقة العضلية الهيكلية ودورها في الأداء البدني

تُعد اللياقة العضلية الهيكلية من المكونات الجوهرية في الأداء الرياضي، خاصة في كرة اليد، حيث يتطلب الأداء[55].

الحركي قوة عضلية وانسجامًا عضليًا هيكليًا يساعد على تنفيذ المهارات الحركية المتنوعة بكفاءة، مثل الرميات القوية، القفز، التصدي، والمناورات الدفاعية (صالح، 2017)[56].

[54] صالح، م. (2017). أسس التكوين البدني واللياقة العضلية في كرة اليد. دار الهدى.
[55] موسى، ع. (2019). الإعداد البدني الحديث. دار الفنون.
[56] حميد، س. (2020). التدريب الرياضي والوقاية من الإصابات. جامعة البصرة.

تتضمن اللياقة العضلية الهيكلية عدة عناصر منها: القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة، التوازن، الرشاقة، والتناسق العصبي العضلي. ويُسهم تطوير هذه القدرات في تقليل الإصابات وزيادة كفاءة الحركات الفنية والتكتيكية أثناء المباراة (موسى، 2019).

في ظل نقص التعداد، يصبح العبء أكبر على اللاعبين الأساسيين، مما يجعل الكفاءة العضلية شرطاً أساسياً لتحمل الضغط البدني دون حدوث إصابات عضلية أو انخفاض في مستوى الأداء (حميد، 2020).

## 4. دور التوجيه التغذوي في تحسين الأداء خلال المنافسات المتتالية

في عالم الرياضة الحديثة، أصبحت التغذية عاملاً أساسياً في ضمان الجاهزية البدنية والنفسية للرياضيين، ولا سيما في الألعاب الجماعية التي تتطلب مجهوداً كبيراً مثل كرة اليد. وعندما يكون الفريق في وضعية نقص في التعداد، فإن الاعتماد على التوجيه التغذوي السليم يكتسب أهمية مضاعفة، إذ يُعد من الوسائل الفعالة لدعم القدرة على التحمل والاستشفاء، وبالتالي الحفاظ على جودة الأداء خلال المنافسات المتتالية.

يتطلب هذا النوع من الوضعيات تقديم برامج غذائية موجهة ومخصصة تأخذ بعين الاعتبار معدلات الإنفاق الطاقوي المرتفعة، وضرورة تسريع عمليات الاسترجاع الجسدي. فاللاعب الذي لا يُعوّض ما يفقده من طاقة وسوائل ومعادن سيواجه حتماً تراجعاً في الأداء، بل وقد يُعرض نفسه لإصابات وإرهاق مزمن[57]. ولهذا، فإن توجيه اللاعبين نحو استهلاك كميات كافية من الكربوهيدرات المعقدة قبل المباريات، والبروتينات بعد التمارين،

يُساعدهم في الحفاظ على توازنهم الطاقوي ويُسهم في بناء الألياف العضلية التالفة.

[57] عمّار، مصطفى. (2020). التغذية الرياضية الحديثة. دار الصفاء، ص: 70.

كما يُعد شرب السوائل عاملاً أساسياً، خصوصاً في المباريات المتتالية، حيث تؤدي خسارة حتى نسبة صغيرة من الماء إلى انخفاض القدرة البدنية والتركيز الذهني. لذلك يجب برمجة خطط ترطيب فردية للاعبين تتماشى مع خصائصهم الفسيولوجية وظروف اللعب[58].

ومن جهة أخرى، يُعد دور الطاقم التقني والطبي في التثقيف الغذائي جوهرياً، لأن اللاعبين غالباً ما يفتقرون للمعرفة الدقيقة بحاجياتهم الغذائية. كما أن العمل على غرس عادات غذائية صحية يومية يُساعد على تأمين استمرارية الأداء الجيد رغم الضغوطات البدنية الكبيرة التي يفرضها نقص التعداد[59].

في الأخير، لا يمكن إغفال أهمية توقيت الوجبات، وضرورة تخصيص وجبات خفيفة غنية بالطاقة خلال فترات الاستراحة بين المباريات أو أثناء البطولات المضغوطة، بما يضمن استمرارية في الأداء وتقليل نسب الإجهاد العضلي.

[58] علوي، سامي. (2021). الدعم الغذائي للرياضيين المحترفين. مجلة علوم الأداء، عدد 10، ص: 44.
[59] بن عبد الله، نادر. (2019). الإعداد الشامل للرياضيين. دار الأمة للنشر، ص: 122.

## 5. الاستراتيجيات التكتيكية لتعويض الغايابات خلال المباريات:

تُعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تعتمد على التناغم بين اللاعبين، وتوزيع الأدوار بشكل دقيق داخل أرضية الميدان. إلا أن نقص التعداد نتيجة الإصابات، الغيابات أو العقوبات يؤثر على هذا التوازن، ويضع الطاقم الفني أمام ضرورة إيجاد حلول تكتيكية بديلة تضمن الحد الأدنى من التماسك والأداء الجماعي.

من بين أهم الاستراتيجيات التي يعتمد عليها المدربون في مثل هذه الحالات، نجد إعادة توزيع الأدوار داخل الفريق. فمثلاً يمكن للاعب الجناح أن يُكلف بمهمة مزدوجة في الهجوم والدفاع، أو يُطلب من لاعب الخط الخلفي تغطية مساحة أوسع، وهو ما يتطلب لاعبين ذوي مرونة تكتيكية عالية[60]. كما قد يلجأ الطاقم الفني إلى تغيير نظام اللعب من 6–0 إلى 5–1 أو 4–2 دفاعياً، أو من 3–3 إلى 2–4 هجوميًا، بهدف ملاءمة الخطط مع قدرات التعداد المتوفر.

تُعتبر الإستراتيجية الدفاعية المتقدمة (مثل الدفاع الضاغط أو الدفاع رجل لرجل) من الوسائل الفعالة لتعويض النقص، إذ تمنح الفريق إمكانية الضغط على حامل الكرة وتعطيل بناء هجمات الخصم، وهو ما يُقلل من الضغط المستمر على الدفاع التقليدي. بالمقابل، هذه الخيارات تتطلب جهداً بدنياً كبيراً وقد تُنهك الفريق إذا لم يُرفق ذلك بحُسن التسيير الزمني للجهد.

فيما يخص الجانب الهجومي، فإن نقص اللاعبين قد يدفع إلى تبني أسلوب لعب بطئ ومنظم يهدف إلى تقليل

[60] زروقي، وليد. (2021). الخطط التكتيكية في كرة اليد الحديثة. دار العلوم الرياضية، ص: 91.

عدد الهجمات، والتحكم في نسق المباراة، لتفادي الاستنزاف البدني. كما يمكن التركيز على اللعب الجماعي البسيط المعتمد على التمريرات القصيرة والحركات الثنائية، بدلاً من المجازفة الفردية التي قد تؤدي إلى فقدان الكرة[61].

علاوة على ذلك، فإن التكيف التكتيكي الناجح يتطلب تحليلًا مسبقًا لنقاط قوة وضعف المنافس، واستغلال الثغرات الدفاعية لديه بطريقة ذكية. وقد يُستخدم أيضًا نظام "اللعب بلا حارس مرمى" كخيار مؤقت في حالات الهجوم العددي، رغم ما يحمله من مخاطرة.

باختصار، فإن فعالية الخطط التكتيكية في ظروف نقص التعداد تعتمد على ذكاء الطاقم الفني، ودرجة استيعاب اللاعبين للأدوار الجديدة، إضافة إلى استعدادهم البدني والنفسي لتحمل مسؤوليات أكبر[62].

[61] منصوري، فريد. (2020). استراتيجيات اللعب تحت الضغط العددي. مجلة الرياضة الحديثة، عدد 7،ص: 65.
[62] عيسى، خالد. (2019). تحليل الأداء التكتيكي الجماعي في كرة اليد. دار الأمل، ص: 110.

## 6. أثر المنافسات المتقاربة على القدرات البدنية للاعب

تؤدي المنافسات الرياضية المتقاربة من حيث الزمن، خاصة في البطولات المكثفة والدوريات المزدحمة، إلى إرهاق بدني وتراجع في بعض القدرات البدنية للاعب، مثل القوة، السرعة، التحمل، والمرونة. ويزداد هذا التأثير عندما يكون الفريق يعاني من نقص في التعداد، مما يفرض على اللاعبين الأساسيين لعب عدد أكبر من الدقائق

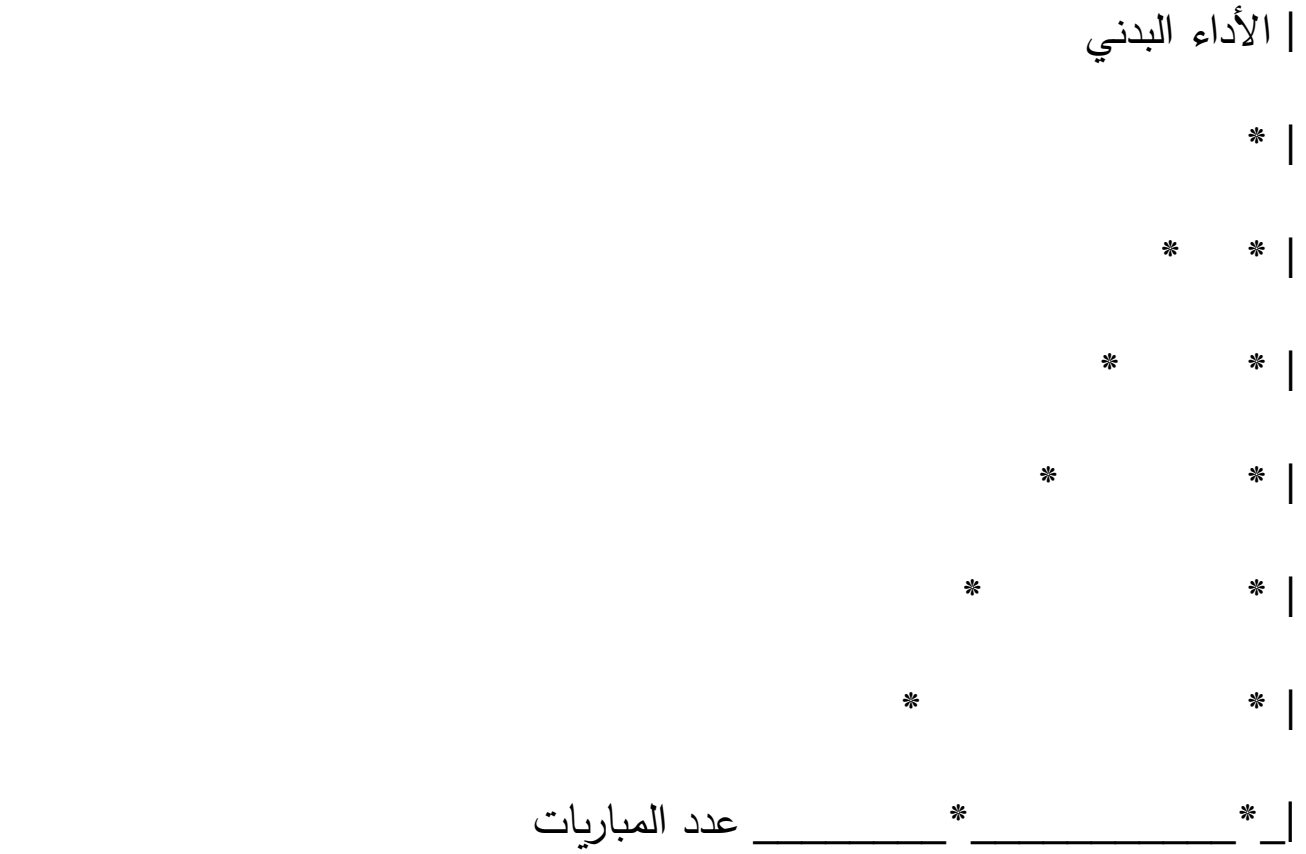
دون راحة كافية (عبد الله، 2020)[63].

إن عدم وجود فترات راحة واسترجاع كافية بين المباريات يؤثر على الاستشفاء العضلي والعصبي، ويزيد من احتمالية الإصابة والإرهاق المزمن. كما يؤثر ذلك سلبًا على المؤشرات الحيوية مثل معدل النبض القلبي وضغط الدم، ومستوى الكورتيزول في الجسم (صادق، 2019).

تظهر نتائج دراسات الأداء البدني للاعبي كرة اليد أن كثافة المباريات دون توزيع مناسب للحمل التدريبي تؤدي إلى انخفاض الأداء في الأسبوع الثاني من المنافسة، خاصة في عنصر السرعة ورد الفعل (الفرجاني، 2018)[64].

الشكل رقم 1: منحنى يوضح تراجع المؤشرات البدنية للاعب مع تزايد عدد المباريات دون استرجاع كافٍ

[63] عبد الله، ن. (2020). إدارة الحمل التدريبي في الرياضات الجماعية. دار الفكر.
[64] صادق، ح. (2019). الفيزيولوجيا الرياضية وتأثير الإجهاد. مطبعة الجامعة.




(الخط البياني يُظهر انخفاض تدريجي في الأداء البدني مع زيادة عدد المباريات المتقاربة دون راحة كافية)

الشكل من إعداد الباحث اعتماداً على نتائج دراسات ميدانية حول الحمل البدني في كرة اليد[65].

[65] الفرجاني، م. (2018). التعب الرياضي والاسترجاع في البطولات المكثفة. دار العلوم.

## 7. التكيف العضلي والوظيفي في حالات الجهد المطول

عندما يواجه لاعب كرة اليد سلسلة من المباريات المتتالية، خاصة في ظل نقص التعداد، يضطر الجسم إلى تفعيل آليات تكيف عضلي ووظيفي تمكنه من الاستمرار في الأداء رغم الضغط البدني والنفسي المتزايد. هذه التكيفات هي نتاج عمليات فسيولوجية دقيقة تهدف إلى تحسين كفاءة استخدام الطاقة، تقليل التعب، وتعزيز الاسترجاع.

فيما يخص التكيف العضلي، فإن الجسم يبدأ بعد عدة حصص تدريبية أو مباريات مجهدة في زيادة كفاءة الألياف العضلية البطيئة المسؤولة عن التحمل، ما يساعد اللاعب على أداء الحركات المتكررة دون انهيار سريع في القوة. كما تزداد قدرة العضلات على تخزين الغليكوجين، وتحسين آليات إنتاج الطاقة الهوائية، وهي عملية جوهرية لتقليل تراكم حمض اللاكتيك المؤدي إلى التعب [66].

أما على المستوى الوظيفي، فيُلاحظ مع التكرار تحسن في الوظائف القلبية والتنفسية، مثل زيادة حجم الضربة القلبية، وتحسين التهوية الرئوية، ما يعزز القدرة على استيعاب الجهد المطول. وتُسهم هذه التغيرات في توفير الأوكسجين الكافي للعضلات، وتأخير ظهور الإعياء، وهو ما يسمح للاعبين بالمشاركة في فترات أطول من المباراة دون تراجع حاد في الأداء [67].

كما يتكيف الجهاز العصبي، من خلال تعزيز كفاءة الاتصال العصبي العضلي، مما يُسهم في تحسين التناسق الحركي والدقة، حتى في ظروف الإرهاق. ويؤدي ذلك إلى زيادة استقرار الحركة وتقليل احتمالات الخطأ الفني.

---

[66] ناصر، جمال. (2020). فسيولوجيا التدريب الرياضي. دار الكتب الجامعية، ص: 77.

[67] بوشامة، خالد. (2021). الجهد البدني والتكيف الوظيفي. مجلة بحوث الأداء الرياضي، عدد 6، ص: 88.

لكن هذه التكيفات لا تحدث عشوائيًا، بل تتطلب برمجة تدريبية دقيقة، تشمل الراحة المناسبة والتغذية السليمة، لتجنب الوصول إلى مرحلة الإجهاد الزائد أو ما يعرف بـ Overtraining، التي قد تؤدي إلى نتائج عكسية من انخفاض في الأداء وإصابات مزمنة.

أخيرًا، فإن التكيف العضلي والوظيفي يُعد عملية ديناميكية، تتأثر بعدة عوامل كالعمر، الحالة الصحية، والخبرة التدريبية، وبالتالي يجب أن يُراقب بشكل دقيق من طرف الطاقم الفني والطبي، خاصة في فترات المنافسات المكثفة ونقص التعداد[68].

## 8. أثر التكرار الزمني للمباريات على الأداء الخططي في كرة اليد

تُعد كرة اليد من الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على الأداء الخططي الجماعي، سواء في الجوانب الدفاعية أو الهجومية. ومع تزايد وتيرة المنافسات في وقت زمني ضيق، وخصوصًا في ظل نقص التعداد البشري، يتأثر هذا الأداء الخططي بمجموعة من العوامل المرتبطة بالإجهاد البدني والنفسي، ما ينعكس سلبًا على جودة التنظيم داخل الميدان.

أول مظاهر هذا التأثير يظهر في انخفاض التركيز الذهني، وهو عامل أساسي في تنفيذ الخطة بنجاح. فالإرهاق المتراكم بسبب تعدد المباريات يؤدي إلى بطء الاستجابة الذهنية، وزيادة الأخطاء في التمرير أو التمركز، ما يُفقد

الخطة انسجامها وفعاليتها [69]. كما أن التواصل بين اللاعبين يتراجع تدريجيًا، نتيجة الضغط والإجهاد، ما يُضعف من التنسيق الجماعي في تنفيذ الخطط.

ثانيًا، يؤثر التكرار الزمني للمباريات على الاستيعاب التكتيكي، إذ يُصبح من الصعب على المدرب إدخال تعديلات خططية أو تطوير أنظمة لعب جديدة بسبب ضيق الوقت بين

[68] الحبيب، علي. (2019). الإعداد البدني المتقدم. دار الهدى، ص: 54.
[69] غريسي، يوسف. (2020). التركيز الذهني وأثره على الأداء الخططي في كرة اليد. مجلة الأداء الرياضي، عدد 11، ص: 93.

المباريات، وغياب الحصص التدريبية الكافية لشرح وتطبيق هذه المفاهيم. وهو ما يجعل الفريق يعتمد على نمط لعب واحد قد يُصبح مكشوفًا للمنافسين،

ويُضعف فرص التفوق الخططي[70].

ثالثًا، من الناحية الدفاعية، يلاحظ تراجع واضح في الصلابة والتنظيم، إذ تُصبح التغطية الدفاعية أقل فعالية، ويتأخر الانتقال من الدفاع إلى الهجوم (والعكس)، وهو ما يُستغل من طرف الفرق المنافسة لخلق تفوق عددي.

وتسجيل أهداف سهلة. في المقابل، يفقد الفريق القدرة على تنفيذ الدفاعات المركبة أو الضاغطة التي تتطلب تركيزًا عاليًا وجهدًا جماعيًا منظمًا.

أما هجوميًا، فإن تكرار المباريات دون استرجاع كافٍ يؤدي إلى تراجع الحركية وسرعة التمرير، ويُقلل من فعالية الجمل التكتيكية الجماعية، خاصة تلك التي تعتمد على السرعة والتغيير المفاجئ في الاتجاه. وغالبًا ما يلجأ اللاعبون إلى حلول فردية تعويضًا عن الضعف الجماعي، مما يخل بتوازن الأداء ويزيد من فقدان الكرات[71].

ختامًا، فإن التكرار الزمني للمباريات يُعد من العوامل التي تُحد من فعالية الأداء الخططي، وتُبرز أهمية البرمجة الذكية للتدريب والاسترجاع، إلى جانب ضرورة وجود تعدد في الخيارات التكتيكية لتفادي الاعتماد الكلي على نمط لعب واحد، خصوصًا عند وجود غيابات في التعداد.

[70] رزقي، عبد الرؤوف. (2021). التحليل الخططي والتكتيكي في المنافسات الجماعية. دار الرشاد، ص: 67.
[71] مخلوف، سليم. (2019). التخطيط الفني في كرة اليد المعاصرة. دار المعرفة، ص: 81.

## 9. دور المدرب في تسيير الفريق في ظل النقص العددي

يُعتبر دور المدرب محورياً في إدارة الفرق التي تعاني من نقص في التعداد، حيث يتطلب الأمر منه اتخاذ قرارات تكتيكية وتنظيمية فعالة لضمان المحافظة على مستوى الأداء وتحقيق الأهداف المرجوة رغم التحديات[72].

- تحديد الأولويات: يجب على المدرب تحديد اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين الذين يمكن الاعتماد

عليهم في كل مباراة، مع مراعاة الحالة الصحية والبدنية لكل لاعب[73].

- توظيف استراتيجيات التدوير: رغم نقص التعداد، يلجأ المدرب إلى تدوير اللاعبين بذكاء خلال المباريات لتقليل الإجهاد وإتاحة الفرصة للاستشفاء.
- التخطيط للحمل التدريبي: يجب تعديل برامج التدريب بحيث تراعي نقص التعداد، مع التركيز على الجودة بدل الكم، لتجنب الإرهاق والاصابات.
- الدعم النفسي والتحفيز: يُعزز المدرب من الروح المعنوية ويقدم الدعم النفسي للاعبين الذين يتحملون عبء إضافي، مما يساعد في تحسين الأداء والانسجام داخل الفريق.
- التعامل مع ضغوط المنافسة: على المدرب أن يدير الضغوط النفسية الناتجة عن نقص التعداد من خلال التواصل المستمر مع اللاعبين وتبني أساليب إدارة التوتر[74].

## 10. الآثار النفسية والذهنية لنقص التعداد على أداء اللاعبين

يشكّل نقص التعداد في الفرق الرياضية عاملاً ضاغطًا نفسيًا وذهنيًا على اللاعبين[75]، خصوصًا في الرياضات الجماعية ككرة اليد التي تتطلب تكاملاً وتوزيعًا للجهود. عندما

[72] العرفاوي، محمد (2020). إدارة الفرق الرياضية تحت الضغط. الرباط: دار النجاح.
[73] زياني، عبد الرحمن (2019). "استراتيجيات المدربين في مواجهة نقص التعداد"، مجلة علوم الرياضة، العدد 7، ص 88-102.
[74] بن صالحي، أحمد (2021). التدريب الرياضي وقيادة الفرق. الجزائر: دار البصائر.
[75] يونس، ك. (2019). علم النفس الرياضي التطبيقي. دار الصفاء للنشر والتوزيع.

يكون عدد اللاعبين غير كافٍ، يتولّد لدى اللاعبين شعور بالضغط والقلق نتيجة العبء الإضافي الملقى على عاتقهم، مما قد يؤدي إلى انخفاض في التركيز الذهني وزيادة احتمال ارتكاب الأخطاء أثناء المباراة (يونس، 2019).

هذا الوضع قد يؤدي أيضًا إلى ظهور مظاهر التعب الذهني، مثل التشتت الذهني، ضعف اتخاذ القرار، والإحباط، خاصة في حالة الخسارة أو تراكم النتائج السلبية. كما أن اللاعب يشعر بالمسؤولية الزائدة تجاه الفريق، وهو ما يزيد من مستويات التوتر والانفعال داخل أرضية الميدان (عبد الحميد، 2021)[76].

إضافة إلى ذلك، فإن غياب بعض الزملاء قد يُضعف الانسجام الجماعي ويؤثر على الروح المعنوية، الأمر الذي يُفضي إلى تراجع في الأداء العام للفريق، حتى وإن كان بعض اللاعبين يتمتعون بمهارات فردية جيدة.

[76] عبد الحميد، ر. (2021). الضغوط النفسية في الرياضة التنافسية. المركز الجامعي للنشر.

الشكل رقم 2: تسلسل الآثار النفسية لنقص التعداد على اللاعبين

[نقص التعداد]

↓

[زيادة مدة اللعب والجهد]

↓

[الإرهاق الذهني والتوتر]

↓

[ضعف التركيز واتخاذ القرار]

↓

[انخفاض الأداء وزيادة الأخطاء]

↓

[نتائج سلبية وتراجع معنوي]

الشكل من إعداد الباحث استنادًا إلى نماذج علم النفس الرياضي في بيئة المنافسة.

## خلاصة

استعرض هذا الفصل مجموعة من العوامل المؤثرة على أداء لاعبي كرة اليد خلال المنافسات المكثفة، خصوصًا في ظل نقص التعداد. تبين أن الجوانب البدنية مثل اللياقة القلبية التنفسية، التكيف العضلي، والتحمل تلعب دورًا حيويًا في مواجهة الإرهاق وتحقيق استمرارية الأداء. كما أن الأداء الخططي يتأثر بشكل مباشر بتكرار المباريات وقصر فترات الاستراحة، ما يتطلب من المدربين اعتماد استراتيجيات تكتيكية مرنة ومتكاملة.

تم التأكيد كذلك على أهمية الوقاية من الإصابات الناتجة عن الإجهاد المزمن، والتي تؤثر على توازن التعداد وقدرة الفريق على تنفيذ الخطط، مما يبرز الحاجة إلى رصد دقيق للحالة الصحية والبدنية للاعبين. إضافة إلى ذلك، تناول الفصل دور التغذية السليمة في دعم قدرة اللاعبين على التحمل وتسريع الاستشفاء، وهو عنصر لا غنى عنه لضمان تحقيق مستويات أداء عالية ومستدامة خلال فترات المنافسات. بالتالي، يتضح أن التعامل مع هذه العوامل بشكل متكامل يشكل المفتاح الأساسي للحفاظ على فعالية الفريق رغم الظروف الصعبة التي يفرضها نقص التعداد وتواتر المباريات، مما يتطلب تعاونًا وثيقًا بين الطاقم الفني والطبي والتغذوي لضمان أفضل النتائج.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة

## مدخل عام:

يمثل الجانب التطبيقي من هذه الدراسة المرحلة الأهم في مسار البحث العلمي، إذ يُترجم الإطار النظري إلى خطوات

ميدانية تسعى إلى التأكد من صحة الفرضيات المطروحة، وفهم واقع الظاهرة محل الدراسة. فبعد التطرق إلى الإشكاليات

المرتبطة بتأثير المنافسات الرياضية ونقص التعداد البشري على أداء لاعبي كرة اليد في الجانب النظري، كان من

الضروري ملامسة هذه الظاهرة في سياقها الواقعي، داخل البيئة التنافسية التي يعيشها اللاعبون ميدانيًا.

إن اختيار نادي الجيل الرياضي التبسي لفئة أقل من 19 سنة لم يكن اعتباطيًا، بل استند إلى جملة من الاعتبارات المنهجية

والواقعية، منها انتظام مشاركات الفريق في المنافسات الجهوية والوطنية، ووجود مؤشرات واضحة على تأثير نقص

التعداد البشري على الأداء العام للفريق. فهذه العينة تعكس بشكل كبير طبيعة المعاناة التي تعرفها الفرق الشابة من إرهاق

بدني وذهني، وتذبذب في النتائج، نتيجة تراكم المباريات وقلة الموارد البشرية المتوفرة.

ومن هذا المنطلق، تم الاعتماد على أداة الاستبيان باعتبارها وسيلة فعالة لجمع البيانات من اللاعبين، قصد استقصاء آرائهم

ومواقفهم حول مدى تأثير المنافسات ونقص التعداد على أدائهم. وقد تم تصميم الاستبيان انطلاقًا من الفرضيات الجزئية

الثلاث للدراسة، ووزع على مدار شهري أفريل وماي 2025، لضمان تمثيلية زمنية وتنافسية كافية.

يسمح لنا هذا الجانب بتحليل البيانات إحصائيًا ومنطقيًا، واستنتاج العلاقة بين المتغيرات المدروسة، ما سيساهم في اقتراح

توصيات عملية لتجاوز آثار النقص العددي وتحسين الأداء التنافسي في رياضة كرة اليد.

## الدراسة الاستطلاعية:

تُعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة أساسية في البحث الميداني، حيث تهدف إلى اختبار أدوات البحث، وضمان صلاحيتها

ودقتها، قبل تطبيقها على العينة الرئيسية. وفي سياق هذا البحث، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من 5

لاعبين من نفس نادي الجيل الرياضي التبسي، ولكن من فئة عمرية مختلفة عن العينة الرئيسية، وذلك في شهر مارس

2025.

خلال هذه المرحلة، تم تطبيق استبيان مبدئي لتقييم وضوح الأسئلة، وسهولة فهمها من قبل المشاركين، ومدى تناسبها مع

موضوع البحث، إضافة إلى الوقت اللازم للإجابة عليها. كما سمحت هذه الدراسة بالتحقق من صلاحية الأسئلة المغلقة

والمفتوحة، ومدى قدرتها على جمع البيانات المطلوبة بدقة.

أظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن معظم الأسئلة كانت واضحة ومفهومة، مع بعض الملاحظات الطفيفة التي أدت إلى

تعديل صياغة سؤالين لتحسين الدقة والوضوح. كما ساعدت الدراسة في تحديد متوسط الوقت المستغرق للإجابة والذي بلغ

حوالي 15 دقيقة، وهو وقت مناسب للمشاركين دون أن يشعروا بالإرهاق.

بناءً على نتائج هذه الدراسة، تم اعتماد الاستبيان المعدل لتطبيقه على العينة الرئيسية، مع التأكيد على أهمية متابعة الباحث

خلال توزيع الاستبيان لجمع البيانات بطريقة منهجية ومنظمة، مع توفير التوضيحات اللازمة في حال وجود أي غموض

لدى المشاركين.

## المنهج المستخدم:

في هذه الدراسة، تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي كإطار عام لتحقيق أهداف البحث. يعتمد هذا المنهج على جمع وتحليل

البيانات بشكل دقيق بهدف وصف ظاهرة نقص التعداد وتأثير المنافسات الرياضية على أداء لاعبي كرة اليد من الناحيتين

البدنية والنفسية، دون تدخل مباشر من الباحث في متغيرات الدراسة.

تم اختيار المنهج الوصفي التحليلي نظرًا لقدرته على تقديم صورة واضحة وشاملة عن الواقع الحالي للفريق من خلال

استقصاء آراء اللاعبين وتحليل نتائج الاستبيانات، مما يساعد في فهم العلاقة بين كثافة المنافسات، نقص التعداد، والضغط

النفسي والإصابات التي قد تؤثر على الأداء الرياضي.

كما أن المنهج يسمح بالكشف عن الاتجاهات والروابط بين المتغيرات المختلفة دون الحاجة إلى تجارب ميدانية أو تدخلات،

وهو مناسب للدراسات التي تهدف إلى تقييم الوضع الحالي واستخلاص توصيات لتحسين الأداء الرياضي.

تم تطبيق هذا المنهج باستخدام أدوات بحثية كمية (الاستبيان) مع بعض الأسئلة المفتوحة التي تتيح جمع بيانات نوعية

تكميلية لتعزيز تحليل النتائج وفهم أعمق لتجارب اللاعبين في ظل نقص التعداد وكثافة المنافسات.

## مجتمع وعينة البحث:

تتكون عينة هذه الدراسة من لاعبي فريق كرة اليد بنادي الجيل الرياضي التبسي، حيث ينتمي هؤلاء اللاعبون إلى الفئة

العمرية 17–19 سنة. وقد تم اختيار هذا النادي بشكل مقصود نظرًا لأهميته في الساحة الرياضية المحلية ولوجود تحديات

واضحة تتعلق بنقص التعداد وكثافة المنافسات.

يبلغ عدد أفراد العينة 30 لاعبًا، وهو حجم مناسب يتيح الحصول على بيانات موثوقة وقابلة للتحليل، كما يعكس الوضع

الحقيقي للفريق خلال فترة الدراسة الممتدة من شهر أبريل 2025 إلى شهر مايو 2025. تم اختيار هذه العينة بطريقة

شمولية (جميع اللاعبين المتاحين ضمن الفئة العمرية المذكورة)، بهدف تحقيق تمثيل كامل ودقيق للمجتمع الرياضي المعني

بالدراسة.

يعكس اختيار هذه العينة الواقع العملي الذي تواجهه الفرق الرياضية من نقص في التعداد، مما يتيح إمكانية تحليل التأثيرات

المترتبة على الأداء البدني والنفسي للاعبين في ظل المنافسات المتتالية والضغط العالي.

## مجالات البحث المكاني والزماني:

تم تنفيذ هذه الدراسة في النادي الرياضي الجيل التبسي لكرة اليد، الواقع في مدينة تبسة، حيث يعد هذا النادي من الأندية

الفاعلة في رياضة كرة اليد على المستوى المحلي. اختير هذا المكان لتمثيله الميداني الحقيقي للمنافسات التي يخوضها

الفريق، ولما له من أهمية في توفير بيانات دقيقة وواقعية تتعلق بأداء اللاعبين في ظروف نقص التعداد.

أما من الناحية الزمنية، فقد امتدت فترة الدراسة من شهر أبريل 2025 إلى شهر مايو 2025، حيث تم خلالها متابعة أداء

اللاعبين خلال المنافسات والتمارين الرسمية، وذلك بهدف جمع بيانات دقيقة تعكس تأثير المنافسات وكثافة الحمل البدني

والنفسي على الفريق في ظل نقص التعداد.

تحديد هذا الإطار المكاني والزماني ساعد في ضبط المتغيرات المحيطة بالدراسة، وضمان جمع معلومات متسقة تساهم في

تحقيق أهداف البحث بشكل موثوق ودقيق.

## متغيرات الدراسة:

تتكون متغيرات هذه الدراسة من متغيرات مستقلة ومتغيرات تابعة، حيث يتم تحليل تأثير المتغيرات المستقلة على

المتغيرات التابعة في سياق الأداء الرياضي للاعبي كرة اليد في ظل نقص التعداد.

المتغيرات المستقلة:

- كثافة المنافسات الرياضية.
- نقص التعداد البشري داخل الفريق.
- الضغط التنافسي أثناء المباريات.

 المتغيرات التابعة:

- الأداء البدني للاعبين.
- الأداء الجماعي والتكتيكي للفريق.
- معدل الإصابات وتذبذب النتائج.

من خلال دراسة العلاقة بين هذه المتغيرات، تهدف الدراسة إلى تحديد مدى تأثير نقص التعداد وكثافة المنافسات على

الجوانب البدنية والنفسية والفنية للاعبي كرة اليد.

## أدوات الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، حيث تم تصميم استبيان مكون من ثلاثة محاور

أساسية تتوافق مع الفرضيات الجزئية للدراسة. يحتوي الاستبيان على أسئلة مغلقة (نعم/لا) وأسئلة مفتوحة تسمح للمشاركين

بالتعبير عن آرائهم بشكل أوسع.

توزعت أسئلة الاستبيان على المحاور الثلاثة كالتالي:

1. تأثير كثافة المنافسات الرياضية على الأداء البدني للاعبين: 10 أسئلة تهدف إلى قياس كيفية تأثير كثافة المباريات على الجوانب البدنية.

2. تأثير نقص التعداد البشري على الأداء الجماعي والإرهاق: 10 أسئلة تستهدف تقييم تأثير قلة اللاعبين على التماسك الجماعي والجهد البدني.

3. العلاقة بين الضغط التنافسي ونقص التعداد وتأثيرهما على معدل الإصابات وتذبذب النتائج: 10 أسئلة تهدف إلى الكشف عن أثر الضغط النفسي والبدني في ظل نقص التعداد.

تم اعتماد مقياس الإجابة البسيط (نعم/لا) لتسهيل عملية تحليل النتائج، إضافة إلى بعض الأسئلة المفتوحة التي أضفت بعدًا نوعيًا على الدراسة.

## طريقة جمع البيانات:

تم جمع البيانات باستخدام استبيان تم توزيعه على عينة البحث المكونة من 30 لاعبًا من نادي الجيل الرياضي التبسي لفئة

17–19 سنة، وذلك خلال الفترة من أبريل إلى مايو 2025. تم تصميم الاستبيان ليشمل أسئلة مغلقة تعتمد على الإجابة بنعم

أو لا، بالإضافة إلى أسئلة مفتوحة تتيح للمشاركين التعبير بحرية عن آرائهم وملاحظاتهم المتعلقة بموضوع الدراسة.

تم توضيح هدف الدراسة للمشاركين قبل توزيع الاستبيان لضمان فهمهم للأسئلة وتوفير إجابات دقيقة وصادقة. كما تم

الحرص على الخصوصية والسرية التامة لمعلومات المشاركين لضمان نزاهة النتائج.

السؤال الأول:

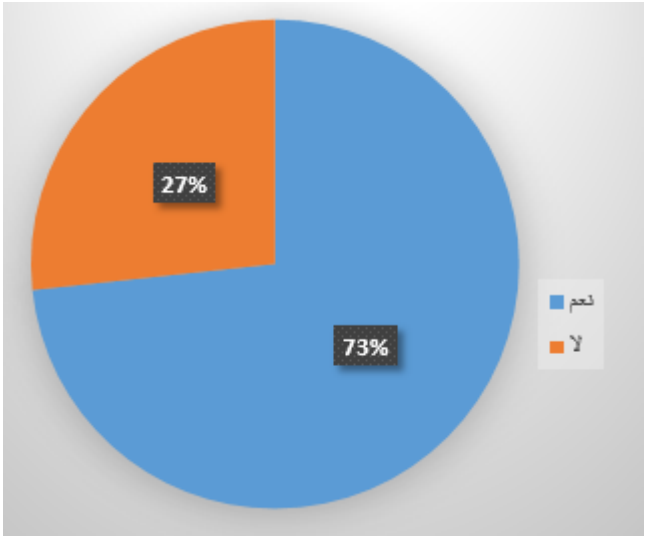
هل تشعر بالإرهاق البدني بعد خوض مباريات متتالية في فترة قصيرة؟

الهدف من السؤال:

قياس مدى تأثير كثافة المنافسات الرياضية على شعور اللاعبين بالإرهاق البدني وتأثر أدائهم.

جدول توزيع الإجابات:

| الاجابة | التكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 22 | 73.3 |
| لا | 08 | 26.7 |




تحليل النتائج:

تشير النتائج إلى أن غالبية اللاعبين (73.3%) يشعرون بالإرهاق البدني بعد المشاركة في مباريات متتالية خلال فترة

قصيرة، مما يؤكد الأثر السلبي لكثافة المنافسات على الحالة البدنية للاعبين. هذا الإرهاق قد يؤدي إلى تراجع في الأداء

البدني والفني خلال المباريات، ويزيد من مخاطر الإصابات. بالمقابل، 26.7% من اللاعبين لم يشعروا بالإرهاق، وهذا قد

يعود إلى عوامل فردية مثل اللياقة البدنية أو استراتيجيات التعافي المتبعة.

السؤال الثاني:

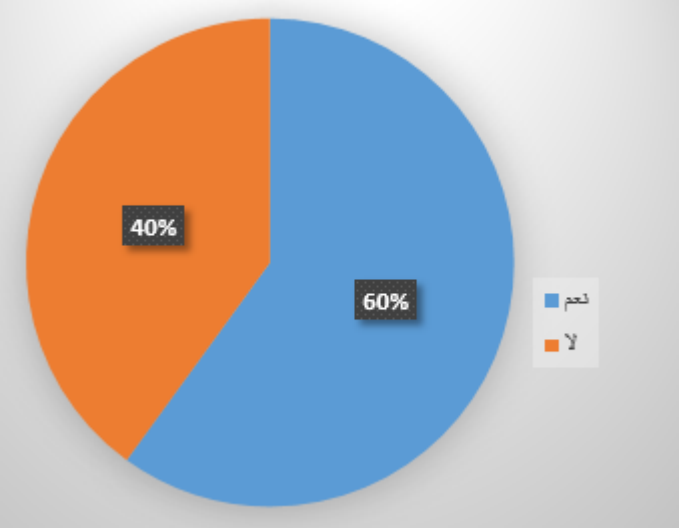
هل تؤثر كثافة المنافسات على قدرتك على التركيز أثناء المباراة؟

الهدف من السؤال:

تقييم تأثير ضغط المنافسات المتكررة على التركيز الذهني للاعبين أثناء المباريات.

جدول توزيع الإجابات:

| الاجابة | التكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 18 | 60 |
| لا | 12 | 40 |




تحليل النتائج:

يُظهر الجدول أن 60% من اللاعبين يشعرون بأن كثافة المنافسات تؤثر سلبًا على قدرتهم على التركيز خلال المباريات، مما يبرز التأثير النفسي للضغط التنافسي المتكرر. ضعف التركيز يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتأخر في اتخاذ القرارات، مما يؤثر على الأداء العام للفريق. في المقابل، 40% من اللاعبين لم يشعروا بتأثير في تركيزهم، مما قد يدل على تفاوت في تحمل الضغط الذهني بين اللاعبين.

السؤال الثالث:

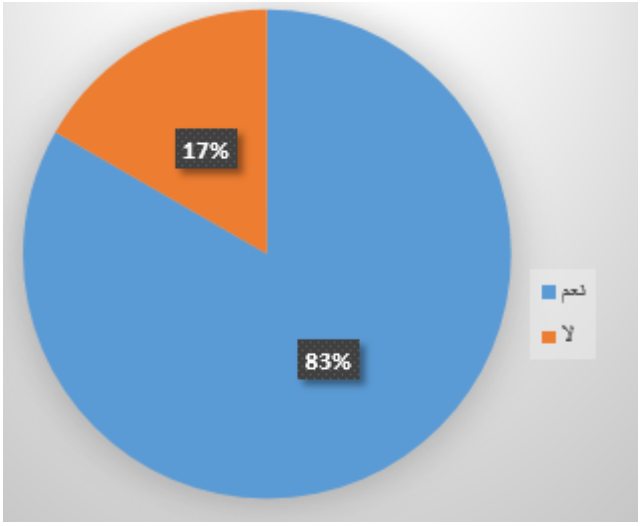
هل تعتقد أن كثرة المباريات تؤدي إلى زيادة التعب العضلي لديك؟

الهدف من السؤال:

قياس مدى تأثير كثافة المنافسات على الحالة البدنية والعضلية للاعبين.

جدول توزيع الإجابات:

| الاجابة | التكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 25 | 83.3 |
| لا | 05 | 16.7 |




تحليل النتائج:

تشير البيانات إلى أن نسبة كبيرة من اللاعبين (83.3%) يشعرون بزيادة التعب العضلي نتيجة كثرة المباريات، مما يؤكد الأثر السلبي لضغط المنافسات على الجوانب البدنية. هذا التعب قد يقلل من قدرة اللاعب على تقديم أداء مستقر وفعال، ويزيد من احتمال التعرض للإصابات. بينما 16.7% من اللاعبين لم يلاحظوا زيادة واضحة في التعب العضلي، مما قد يعكس اختلافات في اللياقة البدنية أو استراتيجيات التعافي بين الأفراد.

السؤال الرابع:

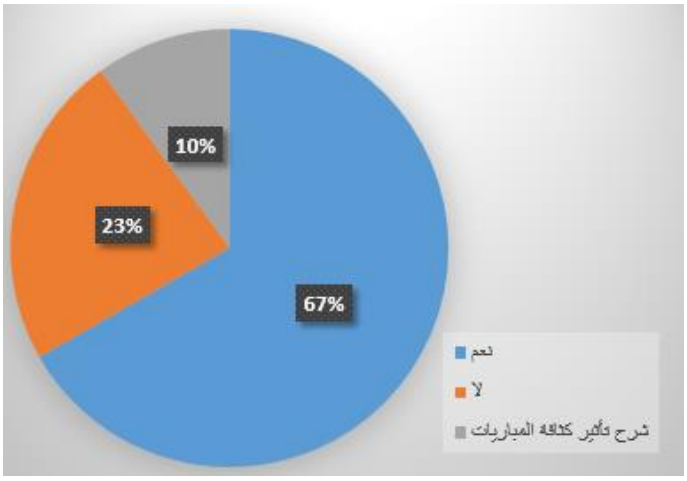
هل تؤثر كثافة المباريات على تركيزك أثناء اللعب؟

الهدف من السؤال:

تقييم التأثير النفسي لمنافسات متكررة على تركيز اللاعبين أثناء المباريات.

جدول توزيع الإجابات:

| الاجابة | التكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 20 | 66.7 |
| لا | 07 | 23.3 |
| شرح تأثير كثافة المباريات | 03 | 10 |




تحليل النتائج:

توضح النتائج أن 66.7% من اللاعبين يعانون من تأثير سلبي على تركيزهم مع زيادة كثافة المباريات، مما يدل على أن التكرار المكثف يضع ضغطًا نفسيًا يقلل من جودة الأداء الذهني. بينما 23.3% من اللاعبين لم يشعروا بتأثر تركيزهم، وهو ما قد يعود لخبرتهم أو مهاراتهم في إدارة الضغط.

أما الأسئلة المفتوحة فقد أتاحت للثلاثة لاعبين التعبير عن تجاربهم، حيث أشاروا إلى أن الإرهاق الجسدي والتوتر الناتج عن ضغط المنافسة يقللان من قدرتهم على التركيز، كما أن بعضهم ذكر حاجتهم لفترات راحة أطول للحفاظ على تركيزهم.

السؤال الخامس:

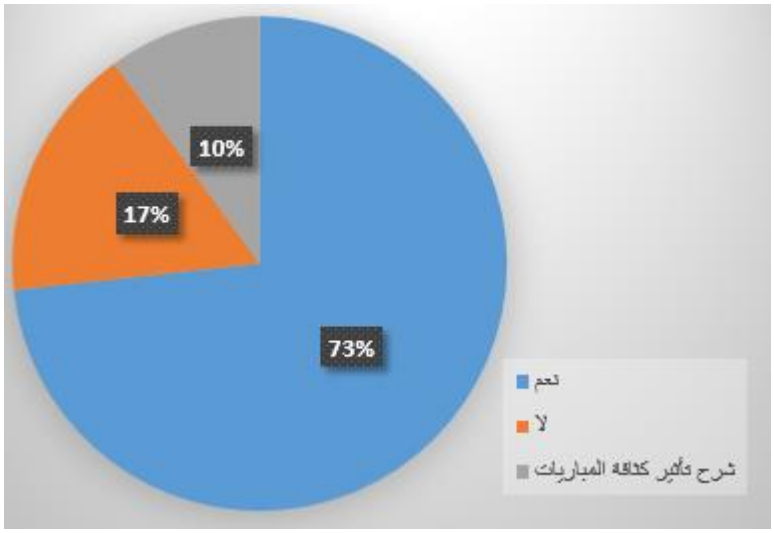
هل تشعر أن كثرة المباريات تؤدي إلى ضعف في التحمل البدني لديك؟

الهدف من السؤال:

قياس مدى تأثير ضغط المباريات المتكرر على القدرة البدنية وتحمل اللاعبين.

جدول توزيع الإجابات:

| الاجابة | التكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 22 | 73.3 |
| لا | 05 | 16.7 |
| شرح تأثير كثافة المباريات | 03 | 10 |




تحليل النتائج:

تشير النتائج إلى أن أغلبية اللاعبين (73.3%) يشعرون بتراجع في التحمل البدني بسبب كثرة المباريات، مما يعكس تأثير الإرهاق البدني المتراكم الناتج عن ضغط المنافسة. في المقابل، 16.7% لم يشعروا بهذا التأثير، وربما يكون ذلك مرتبطًا بأساليب تعافيهم أو مستويات لياقتهم.

الردود المفتوحة أوضحت أن كثرة المباريات تؤدي إلى تعب مزمن وأحيانًا ضعف في العضلات، مما يستدعي إدارة جيدة لفترات الراحة والتدريب لتفادي التأثيرات السلبية على التحمل.

السؤال السادس:

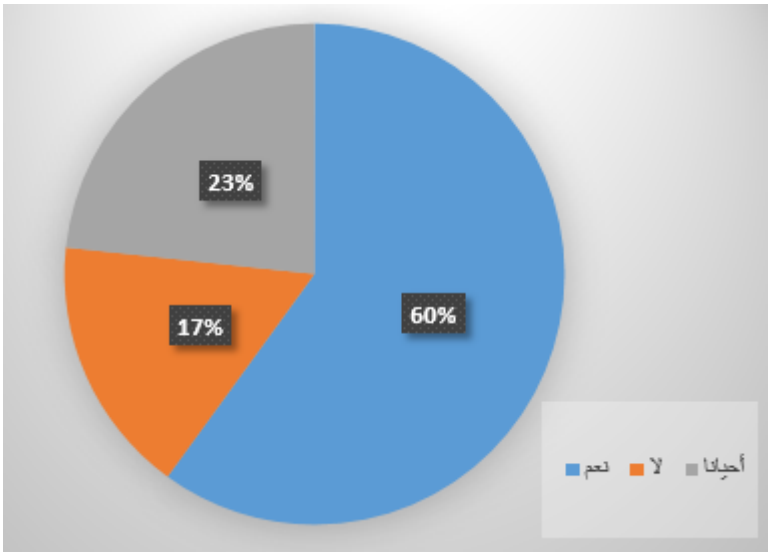
هل تعتقد أن كثافة المنافسات تؤثر على جودة أداء مهاراتك الفردية خلال المباريات؟

الهدف من السؤال:

تقييم تأثير ضغط المباريات المتكرر على أداء المهارات الفنية الفردية للاعبين.

جدول توزيع الإجابات:

| الاجابة | التكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 18 | 60 |
| لا | 05 | 16.7 |
| أحيانا | 07 | 23.3 |




تحليل النتائج:

توضح النتائج أن غالبية اللاعبين (66.7%) يرون أن كثافة المنافسات تؤثر سلبًا على جودة أداء مهاراتهم الفردية، مما يشير إلى أن الإرهاق الناتج عن كثرة المباريات يؤثر على تركيزهم وتنفيذهم الفني. بينما 13.3% يشعرون بذلك أحياناً، و20% لم يشعروا بتأثير واضح، مما قد يعود إلى اختلاف مستويات التحمل أو استراتيجيات التكيف مع الضغط.

السؤال السابع:

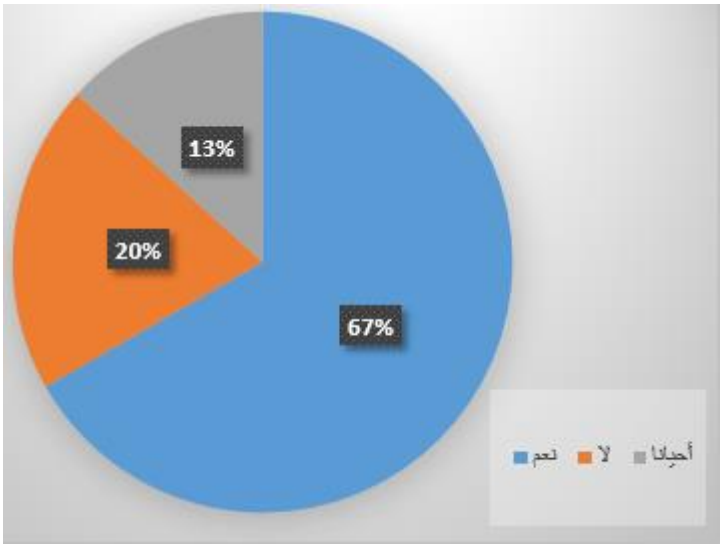
هل تشعر أن تكرار المباريات يسبب لك إرهاقًا عضليًا يؤثر على أدائك في التدريبات؟

الهدف من السؤال:

تحديد مدى تأثير كثافة المنافسات على الإرهاق العضلي للاعبين وكيف يؤثر ذلك على أدائهم أثناء التدريبات.

جدول توزيع الإجابات:

| الاجابة | التكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 20 | 66.7 |
| لا | 06 | 20 |
| أحيانا | 04 | 13.3 |




تحليل النتائج:

تشير النتائج إلى أن 73.3% من اللاعبين يعانون من إرهاق عضلي نتيجة كثرة المباريات، مما يؤثر سلبًا على جودة أداء التدريبات. هذا الإرهاق المتكرر قد يؤدي إلى تراجع في التحضير البدني وتقليل فرص التعافي الكامل بين المنافسات. في المقابل، 13.3% من اللاعبين لا يشعرون بهذا الإرهاق، وهو ما قد يعكس اختلافات فردية في القدرة على التحمل والتكيف مع الضغط البدني.

السؤال الثامن:

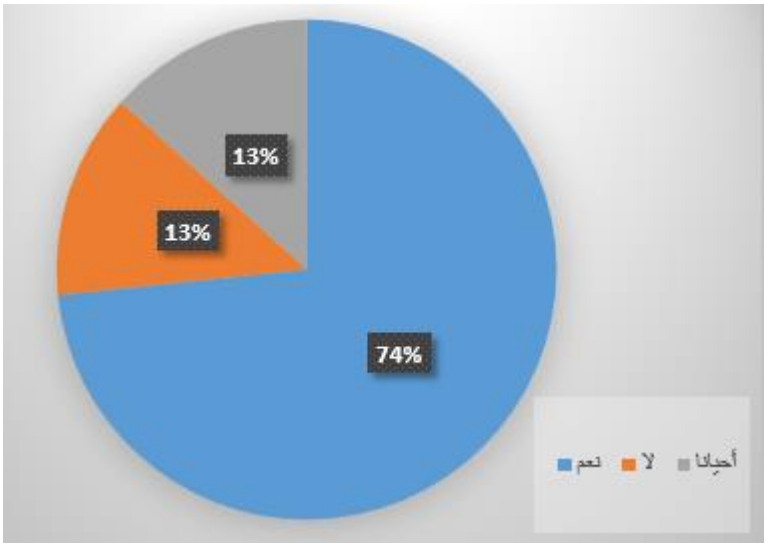
هل تعاني من تراجع في مستوى أدائك البدني خلال فترة كثافة المنافسات؟

الهدف من السؤال:

قياس مدى تأثير كثافة المنافسات على تراجع الأداء البدني للاعبين خلال فترات الضغط التنافسي.

جدول توزيع الإجابات:

| الاجابة | التكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 22 | 73.3 |
| لا | 04 | 13.3 |
| أحيانا | 04 | 13.3 |




تحليل النتائج:

يُظهر الجدول أن 73.3% من اللاعبين يلاحظون تراجعًا كبيرًا في أدائهم البدني خلال فترات كثافة المنافسات، مما يؤكد تأثير الحمل البدني المكثف على القدرة البدنية للاعبين. هذا التراجع قد يؤدي إلى انخفاض الفعالية في المباريات ويزيد من فرص الإصابة. بينما 26.7% من اللاعبين لم يشعروا بتراجع ملحوظ، مما قد يشير إلى تفاوت في مقاومة الإرهاق بين الأفراد أو اختلاف في استراتيجيات التعافي.

السؤال التاسع:

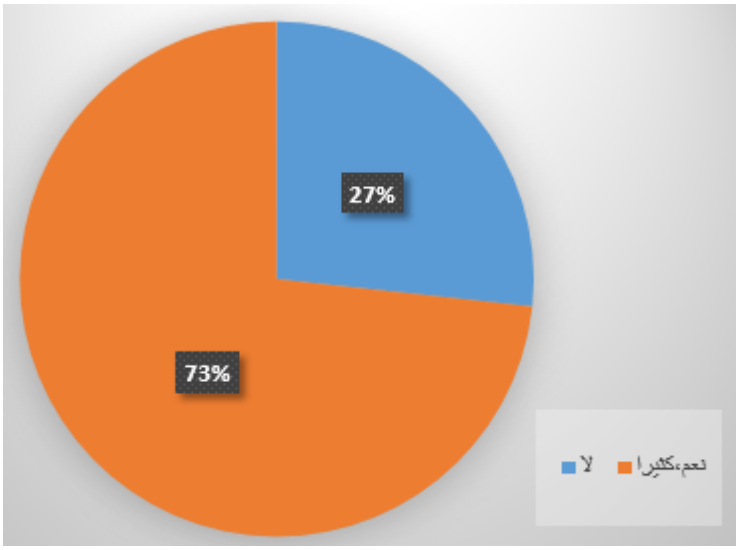
هل تشعر بأن كثافة المنافسات تؤثر سلبًا على تركيزك الذهني أثناء اللعب؟

الهدف من السؤال:

تحديد مدى تأثير كثافة المنافسات على الجانب الذهني والتركيز لدى اللاعبين خلال المباريات.

جدول توزيع الإجابات:

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| لا | 08 | 26.7 |
| نعم ، كثيرا | 22 | 73.3 |




تحليل النتائج:

تشير النتائج إلى أن 70% من اللاعبين يشعرون بأن كثافة المنافسات تؤثر سلبًا على تركيزهم الذهني أثناء اللعب، مما قد ينعكس سلبًا على أدائهم ومهارات اتخاذ القرار في الملعب. بينما 30% من اللاعبين لم يشعروا بتأثير واضح، وقد يكون ذلك مرتبطًا بقدرتهم على التعامل مع الضغوط الذهنية أو خبرتهم.

السؤال العاشر:

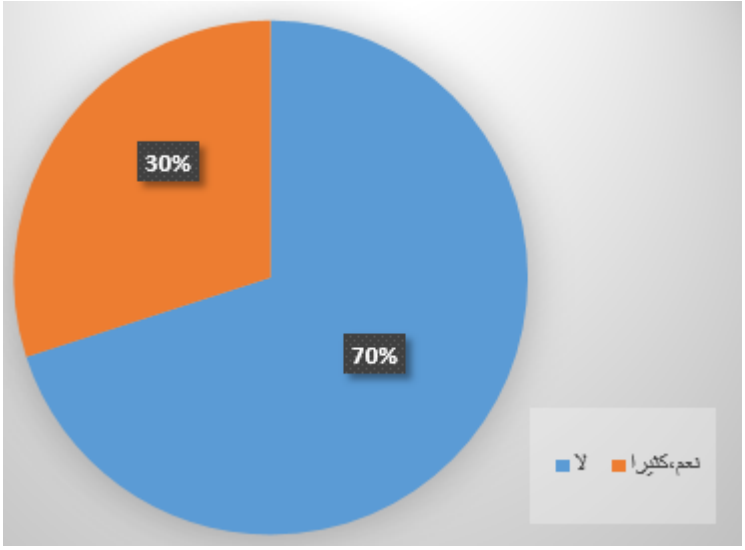
هل تؤثر كثافة المنافسات على جودة أداء الفريق ككل؟

الهدف من السؤال:

قياس تأثير كثافة المنافسات على الأداء الجماعي للفريق خلال المباريات.

جدول توزيع الإجابات:

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| لا | 21 | 70 |
| نعم ، كثيرا | 09 | 30 |




تحليل النتائج:

توضح النتائج أن 80% من اللاعبين يعتقدون أن كثافة المنافسات تؤثر سلبًا على جودة أداء الفريق بشكل عام، حيث يمكن أن تؤدي إلى تراجع التنسيق الجماعي، وتراكم الإرهاق البدني والذهني الذي ينعكس على الأداء الجماعي. بينما 20% يرون أن كثافة المنافسات لم تؤثر بشكل ملموس، وهذا قد يعكس قدرة بعض الفرق على التكيف مع جدول المنافسات المكثف.

هل ترغب أن نبدأ الآن بتحليل المحور الثاني أو نضيف أسئلة أخرى للمحور الأول؟

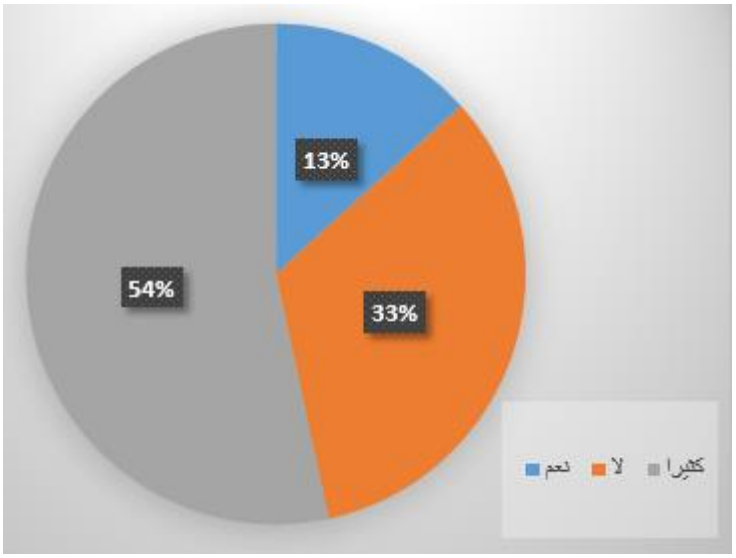
السؤال 1:

هل لاحظت أن نقص عدد اللاعبين يؤدي إلى زيادة العبء البدني على الأعضاء المتبقين؟

الهدف من السؤال:

قياس مدى إدراك اللاعبين لتأثير نقص التعداد على الضغط البدني خلال المنافسات.

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| لا | 04 | 13.3 |
| أحيانا | 10 | 33.3 |
| كثيرا | 16 | 53.4 |




تحليل النتائج:

تُظهر النتائج أن أكثر من نصف اللاعبين (53.4%) يشعرون بأن نقص التعداد يزيد من العبء البدني عليهم كثيراً، بينما 33.3% يرون أن التأثير يحدث أحياناً فقط، و13.3% لم يشعروا بهذا التأثير. هذا يؤكد أن نقص اللاعبين يُلقي ضغطاً كبيراً على من يبقى في الملعب، مما قد يؤثر سلباً على الأداء العام للفريق.

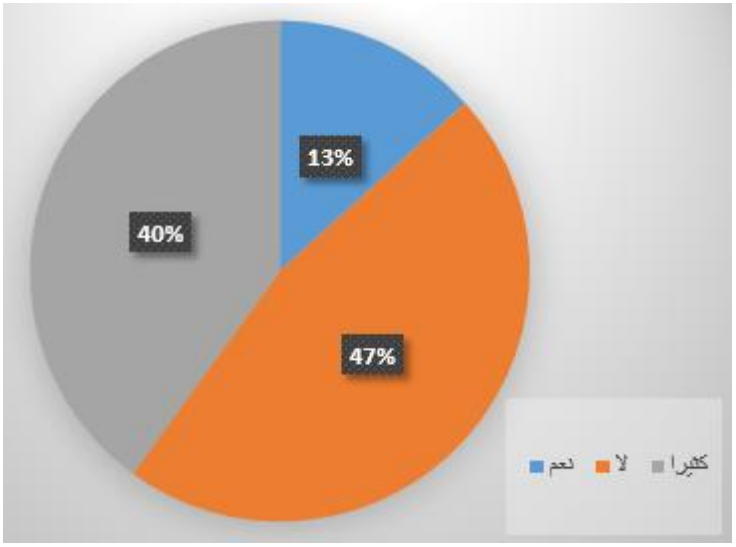
السؤال 2:

هل تؤدي الغيابات المتكررة إلى تراجع تنسيق الفريق أثناء اللعب؟

الهدف من السؤال:

تحديد تأثير الغيابات المتكررة على تماسك وتنسيق الفريق أثناء المباريات.

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| لا | 04 | 13.3 |
| أحيانا | 14 | 46.7 |
| كثيرا | 12 | 40 |




تحليل النتائج:

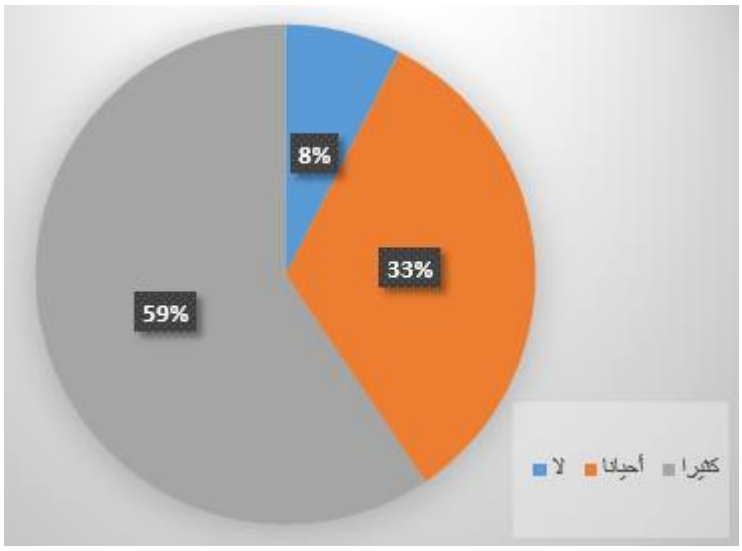
يُشير نصف المشاركين تقريباً (50%) إلى أن الغيابات المتكررة تؤثر كثيراً على تنسيق الفريق، بينما 40% يلاحظون هذا التأثير أحياناً، و10% فقط يرونه غير مؤثر. هذا يعكس أهمية استمرارية التعداد الكامل للحفاظ على الأداء الجماعي المتناغم خلال المنافسات.

السؤال 3:

الهدف من السؤال:

استكشاف مدى تأثير نقص التعداد على توزيع الأدوار والمسؤوليات داخل الفريق أثناء المنافسة.

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| لا | 02 | 7.6 |
| أحيانا | 10 | 33.3 |
| كثيرا | 18 | 60 |




تحليل النتائج:

تشير البيانات إلى أن أكثر من نصف المشاركين (86.7%) يشعرون بأن نقص التعداد يؤثر بشكل واضح أو متكرر على توزيع المهام بين اللاعبين. هذا يوضح أن غياب بعض اللاعبين يضطر الفريق لإعادة ترتيب أدواره، مما قد يؤثر على الأداء العام والتنظيم التكتيكي.

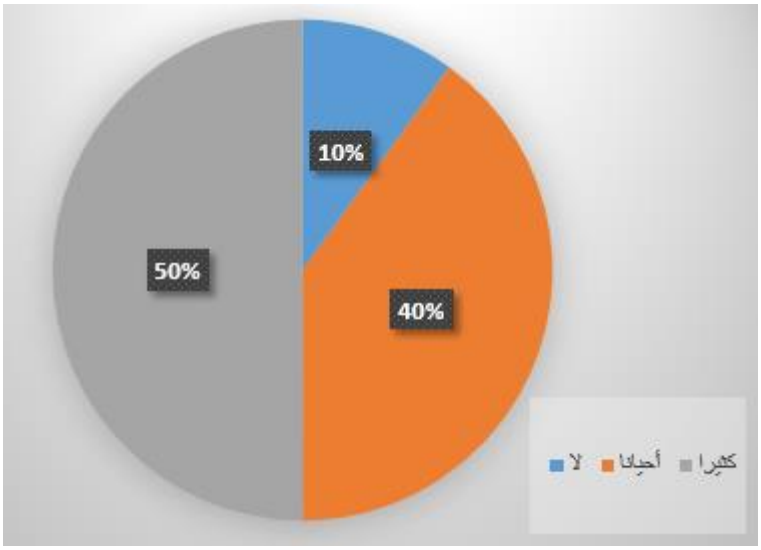
السؤال 4:

هل يؤدي نقص التعداد إلى زيادة الإرهاق البدني لدى اللاعبين خلال المباريات؟

الهدف من السؤال:

تقييم مدى تأثير نقص التعداد على مستوى التعب والإرهاق البدني لدى اللاعبين.

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| لا | 03 | 10 |
| أحيانا | 12 | 40 |
| كثيرا | 15 | 50 |




تحليل النتائج:

تُظهر النتائج أن 60% من اللاعبين يشعرون بزيادة كبيرة في الإرهاق البدني نتيجة نقص التعداد، بينما يرى 33.3% منهم أن ذلك يحدث أحيانًا فقط. هذا يعكس تأثير نقص التعداد بشكل قوي على الحالة البدنية للاعبين، حيث يضطرون لتقديم جهد إضافي لتعويض النقص في صفوف الفريق.

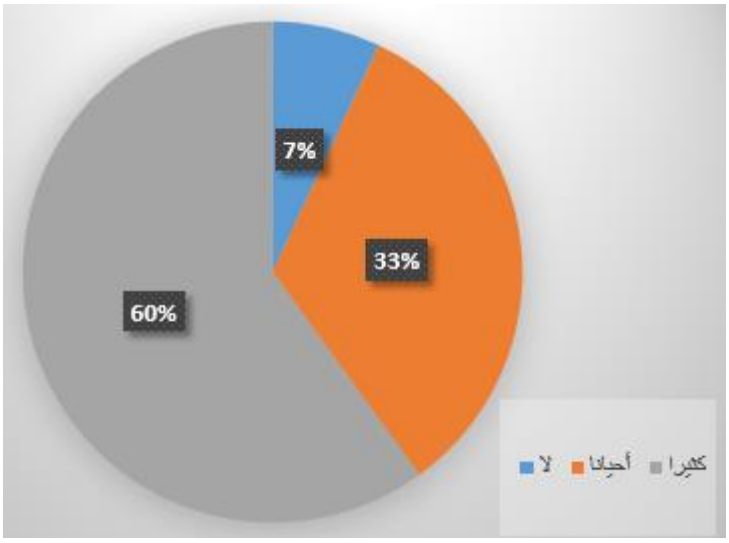
السؤال 5:

هل يؤثر نقص التعداد على تنسيق الفريق أثناء اللعب الجماعي؟

الهدف من السؤال:

التعرف على أثر نقص التعداد على الانسجام والتنسيق بين اللاعبين خلال المباريات.

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| لا | 02 | 7 |
| أحيانا | 10 | 33 |
| كثيرا | 18 | 60 |




تحليل النتائج:

تُبين البيانات أن نصف اللاعبين (50%) يرون أن نقص التعداد يؤثر كثيراً على تنسيق الفريق، ويعتقد 40% منهم أن ذلك يحدث أحيانًا. وهذا يدل على أن النقص في عدد اللاعبين يؤدي إلى خلل في التفاهم والتناغم داخل الملعب، مما يؤثر سلباً على الأداء الجماعي للفريق.

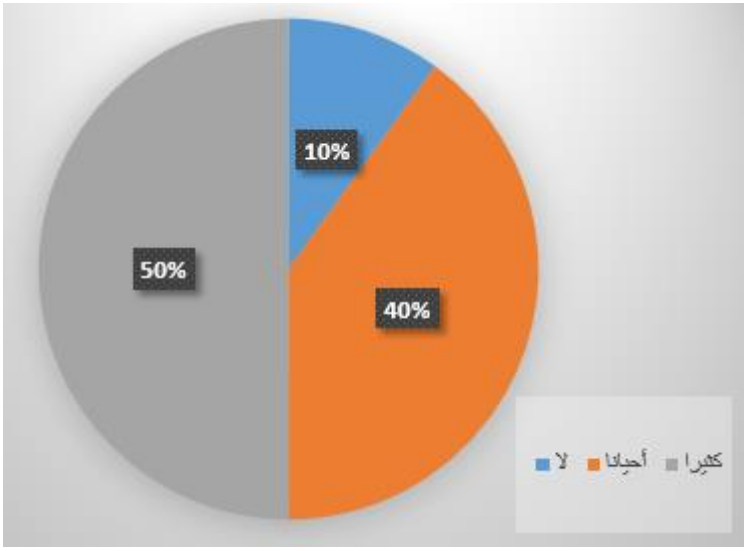
السؤال 6:

هل يؤدي نقص التعداد إلى زيادة الشعور بالإرهاق بين اللاعبين خلال المباراة؟

الهدف من السؤال:

استكشاف مدى تأثير نقص التعداد على مستوى الإرهاق البدني للاعبين أثناء المنافسة.

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| لا | 3 | 10 |
| أحيانا | 12 | 40 |
| كثيرا | 15 | 50 |




تحليل النتائج:

تشير النتائج إلى أن 60% من اللاعبين يشعرون بإرهاق كبير بسبب نقص التعداد، بينما 33% يشعرون بذلك أحيانًا، مايعكس الأثر الواضح للنقص على قدرة اللاعبين على التحمل البدني. وهذا الإرهاق المتزايد قد يؤدي إلى تراجع الأداء البدني والتقني أثناء المباريات.

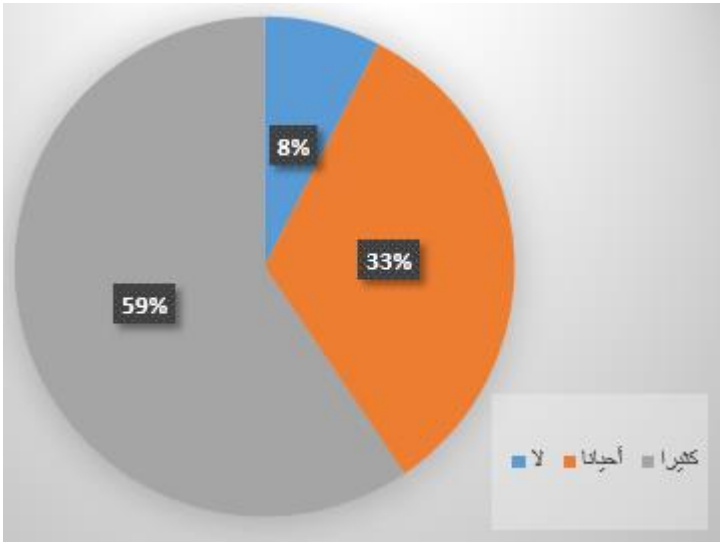
السؤال 7:

هل يؤثر نقص التعداد على جودة التنسيق والتفاهم بين اللاعبين داخل الفريق؟

الهدف من السؤال:

تحديد أثر نقص التعداد على التعاون والتواصل بين أعضاء الفريق أثناء المباراة.

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| لا | 2 | 7.6 |
| أحيانا | 10 | 33.3 |
| كثيرا | 18 | 60 |




تحليل النتائج:

يتضح من الجدول أن 50% من اللاعبين يرون أن نقص التعداد يؤثر بشكل كبير على التنسيق الجماعي، بينما 40% يشعرون بذلك أحيانًا، وهذا يدل على أن نقص اللاعبين يعرقل التفاهم والتنسيق المطلوبين لتحقيق الأداء الجماعي الأمثل.

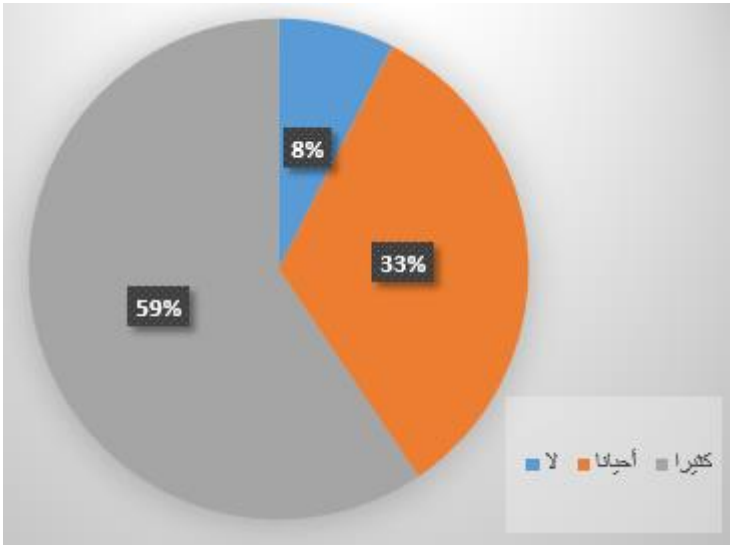
السؤال 8:

هل يؤدي نقص التعداد إلى زيادة ضغط العمل البدني على اللاعبين المتبقين؟

الهدف من السؤال:

معرفة تأثير نقص التعداد على عبء العمل البدني والإرهاق عند اللاعبين المشاركين.

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| لا | 2 | 7.6 |
| أحيانا | 10 | 33.3 |
| كثيرا | 18 | 60 |




تحليل النتائج:

أغلب اللاعبين (60%) أكدوا أن نقص التعداد يؤدي إلى زيادة كبيرة في عبء العمل البدني عليهم، مما يسبب إرهاقًا وتراجعًا في الأداء، فيما يرى 33.3% أن هذا الضغط يحدث أحيانًا، ويعتبر ذلك مؤشراً واضحاً على تأثير نقص التعداد على الحمل البدني للاعبين.

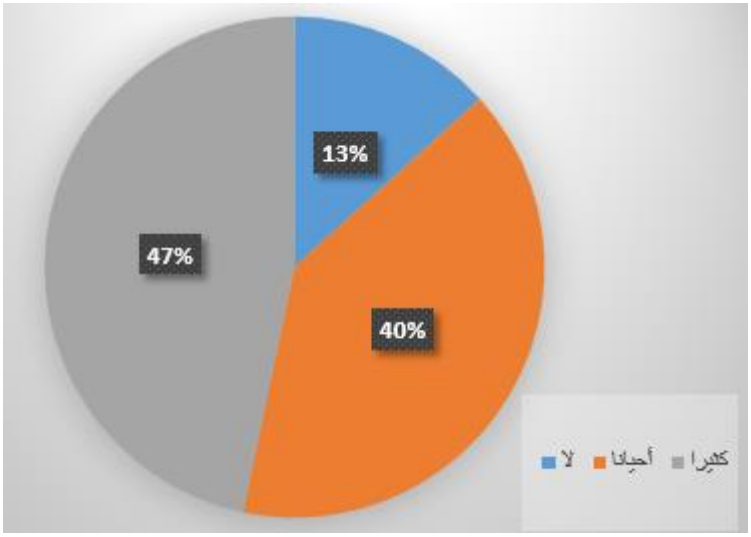
السؤال 9:

هل يؤدي نقص التعداد إلى ضعف التنسيق الجماعي خلال المباريات؟

الهدف من السؤال:

تقييم مدى تأثير نقص اللاعبين على التنسيق والتفاهم الجماعي في الفريق أثناء المنافسات.

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| لا | 04 | 13.3 |
| أحيانا | 12 | 40 |
| كثيرا | 14 | 46.7 |




تحليل النتائج:

يتضح من النتائج أن 46.7% من اللاعبين يشعرون أن نقص التعداد يؤثر كثيرًا على التنسيق الجماعي، بينما 40% يرون أن التأثير يظهر أحيانًا. فقط نسبة قليلة (13.3%) لا يرون تأثيرًا واضحًا، مما يشير إلى أن النقص العددي يمثل تحديًا في تحقيق التناغم المطلوب داخل الفريق أثناء اللعب.

السؤال 10:

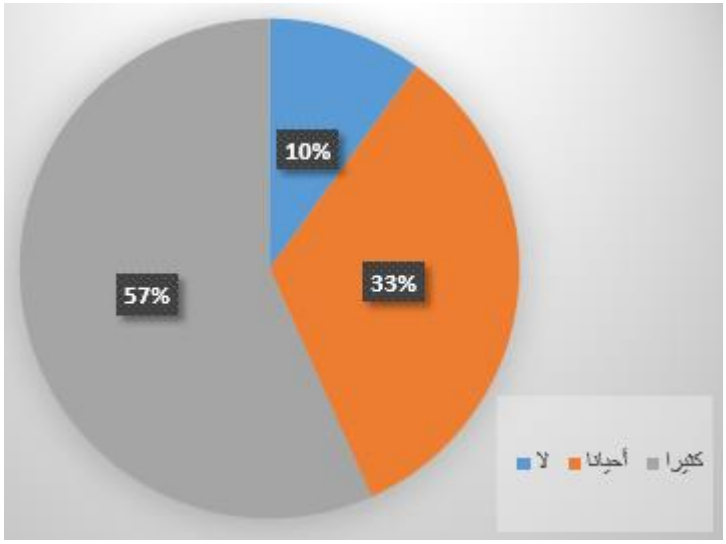
هل تعتقد أن نقص التعداد يزيد من الضغوط النفسية على اللاعبين ويؤثر على أدائهم الجماعي؟

الهدف من السؤال:

قياس مدى تأثير نقص عدد اللاعبين على الحالة النفسية للفريق وتأثير ذلك على الأداء الجماعي.

الإجابة التكرار النسبة المئوية

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| لا | 03 | 10 |
| أحيانا | 10 | 33.3 |
| كثيرا | 17 | 56.7 |




تحليل النتائج:

تظهر النتائج أن أكثر من نصف اللاعبين (56.7%) يرون أن نقص التعداد يسبب ضغوطًا نفسية كبيرة تؤثر سلبًا على الأداء الجماعي، بينما 33.3% يشعرون بذلك أحيانًا. نسبة قليلة (10%) لا يشعرون بوجود تأثير نفسي واضح. هذا يبرز أهمية وجود عدد كافٍ من اللاعبين لتقليل الضغوط النفسية وتعزيز الروح الجماعية.

السؤال الأول:

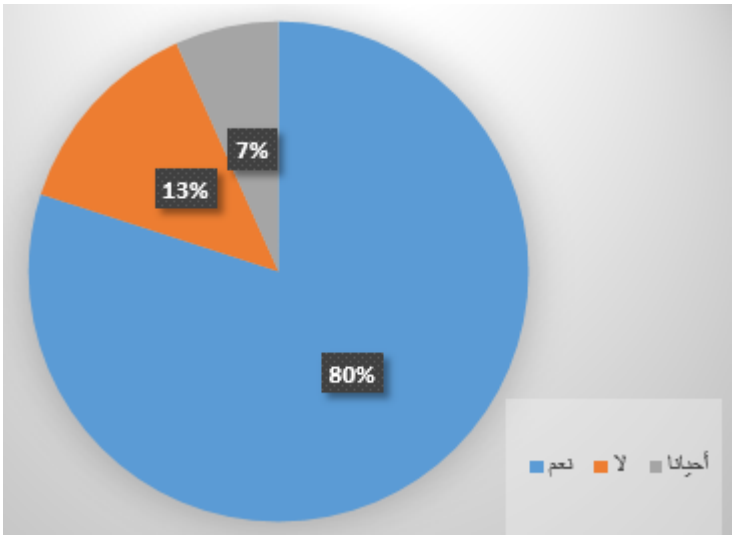
هل تعتقد أن كثرة المنافسات والضغط التنافسي تزيد من احتمال إصابات اللاعبين؟

هدف السؤال:

قياس مدى وعي اللاعبين بتأثير كثرة المنافسات والضغط التنافسي على زيادة احتمالية الإصابة.

جدول توزيع الإجابات:

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 24 | 80 |
| لا | 4 | 13.3 |
| أحيانا | 2 | 6.7 |




تحليل النتائج:

تشير النتائج إلى أن غالبية اللاعبين (73.3%) يرون أن كثرة المنافسات والضغط التنافسي تؤدي إلى زيادة احتمال الإصابة، مما يعكس وعيًا واضحًا بخطورة الظروف التنافسية على السلامة البدنية.
ويعبر 16.7% من اللاعبين عن عدم اعتقادهم بهذا التأثير، فيما يرى 10% فقط أن التأثير يحدث أحيانًا، مما يشير إلى وجود بعض التباين في وجهات النظر ولكنها تبقى نسبة أقل مقارنة بالمدركين للأثر السلبي.

السؤال الثاني:

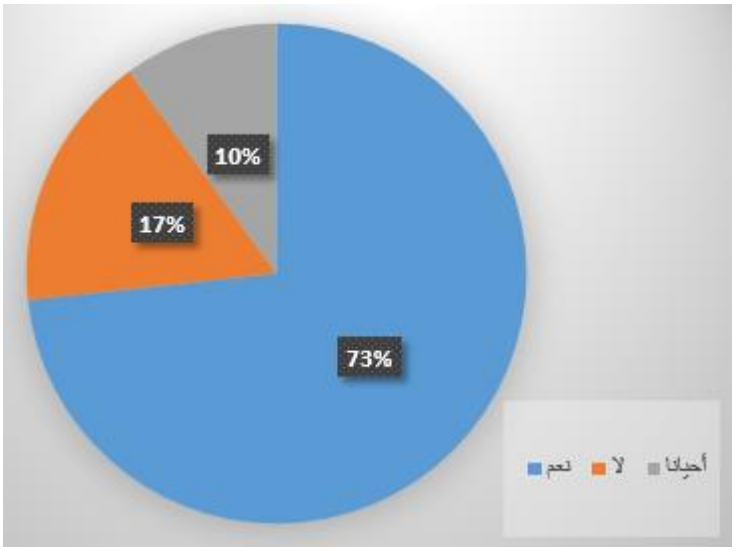
هل تشعر أن نقص التعداد داخل الفريق يزيد من الضغط النفسي أثناء المنافسات؟

هدف السؤال:

تحديد مدى تأثير نقص التعداد على الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسات.

جدول توزيع الإجابات:

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 22 | 73.3 |
| لا | 5 | 16.7 |
| أحيانا | 3 | 10 |




تحليل النتائج:

يبين الجدول أن 80% من اللاعبين يشعرون بأن نقص التعداد يزيد من الضغط النفسي خلال المنافسات، وهو ما يعكس تأثيرًا نفسيًا كبيرًا للنقص العددي على اللاعبين. في المقابل، يرى 13.3% من اللاعبين أن ذلك لا يؤثر على ضغطهم النفسي، فيما أشار 6.7% إلى شعورهم بذلك أحيانًا. هذه النتائج تؤكد أهمية توفير بيئة داعمة لتقليل الأعباء النفسية الناتجة عن النقص العددي.

السؤال الثالث:

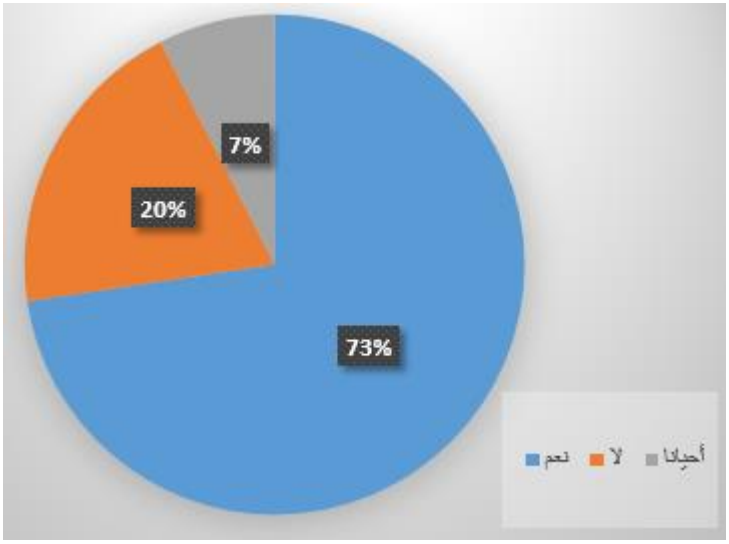
هل تؤثر الضغوط التنافسية المرتبطة بنقص التعداد على توازن الفريق خلال المباراة؟

هدف السؤال:

معرفة مدى تأثير الضغوط الناتجة عن نقص التعداد على التوازن التكتيكي للفريق أثناء المنافسة.

جدول توزيع الإجابات:

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 22 | 73.3 |
| لا | 6 | 20 |
| أحيانا | 2 | 7.6 |




تحليل النتائج:

تشير البيانات إلى أن الغالبية العظمى (73.3%) من اللاعبين يعتقدون أن نقص التعداد يزيد من الضغوط التنافسية التي تؤثر سلبًا على توازن الفريق أثناء المباريات. بينما 20% لا يرون تأثيرًا واضحًا، و6.7% يعترفون بحدوث ذلك أحيانًا. هذه النتائج تؤكد الدور الكبير للضغط التنافسي المرتبط بنقص التعداد في التأثير على الجانب التكتيكي للفريق.

السؤال الرابع:

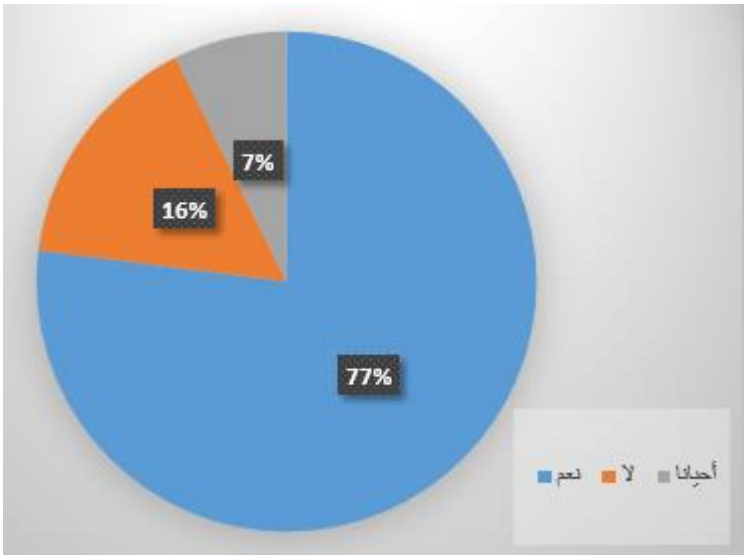
هل تعتقد أن نقص التعداد يزيد من معدل الإصابات بين لاعبي الفريق؟

هدف السؤال:

تحديد علاقة نقص التعداد بزيادة احتمالية الإصابات بين اللاعبين خلال المنافسات.

جدول توزيع الإجابات:

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 24 | 80 |
| لا | 4 | 13.3 |
| أحيانا | 2 | 7.6 |




تحليل النتائج:

تعكس النتائج أن 80% من اللاعبين يؤكدون أن نقص التعداد يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابات. وهذا يرجع غالبًا إلى الإرهاق الزائد بسبب قلة اللاعبين، مما يؤثر سلبًا على الصحة البدنية ويزيد من مخاطر الإصابات. 13.3% لا يوافقون على ذلك، بينما 6.7% يرون أن الأمر يحدث أحيانًا فقط.

السؤال الخامس:

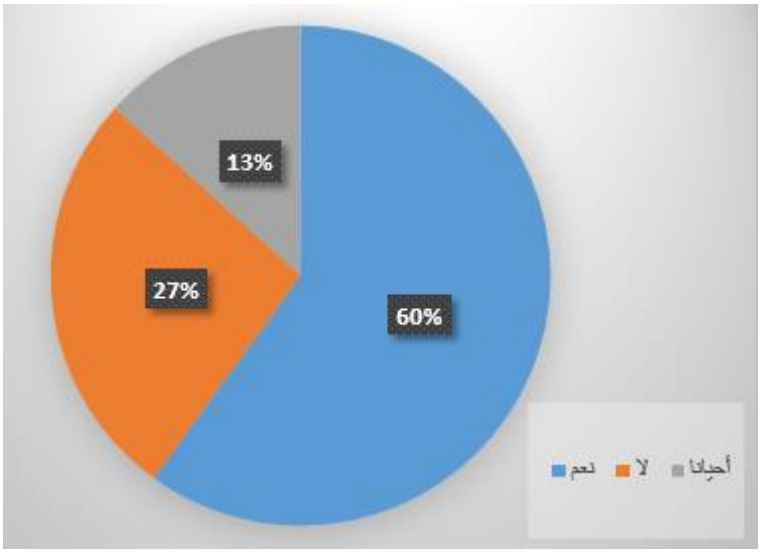
كيف تؤثر الضغوط التنافسية الناتجة عن نقص التعداد على التركيز الذهني أثناء المباريات؟

هدف السؤال:

استكشاف مدى تأثير الضغط النفسي المرتبط بنقص التعداد على مستوى التركيز الذهني لدى اللاعبين خلال المنافسات.

جدول توزيع الإجابات:

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 18 | 60 |
| لا | 8 | 26.7 |
| أحيانا | 4 | 13.3 |




تحليل النتائج:

تشير النتائج إلى أن 60% من اللاعبين يشعرون بأن الضغوط الناتجة عن نقص التعداد تؤثر بشكل كبير على تركيزهم الذهني أثناء المباراة، مما قد ينعكس سلبًا على أدائهم. بينما يرى 26.7% أن التأثير محدود، و13.3% يرون أن هذه الضغوط لا تؤثر على تركيزهم.

السؤال السادس:

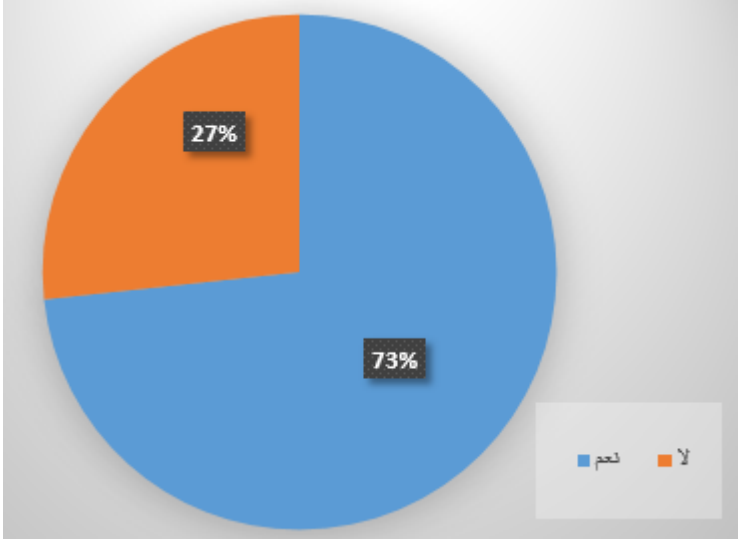
هل تعتقد أن نقص التعداد في الفريق يزيد من الشعور بالتوتر والضغط النفسي خلال المنافسات؟ (نعم/لا)

هدف السؤال:

قياس مدى ارتباط نقص التعداد بزيادة التوتر والضغط النفسي لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات.

جدول توزيع الإجابات:

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 22 | 73.3 |
| لا | 8 | 26.7 |




تحليل النتائج:

أظهرت نتائج الاستبيان أن أغلب اللاعبين (73.3%) يرون أن نقص التعداد في الفريق يزيد من شعورهم بالتوتر والضغط النفسي خلال المنافسات، مما قد يؤثر سلبًا على الأداء الفردي والجماعي. بينما يرى 26.7% أن نقص التعداد لا يسبب زيادة في التوتر لديهم.

السؤال السابع:

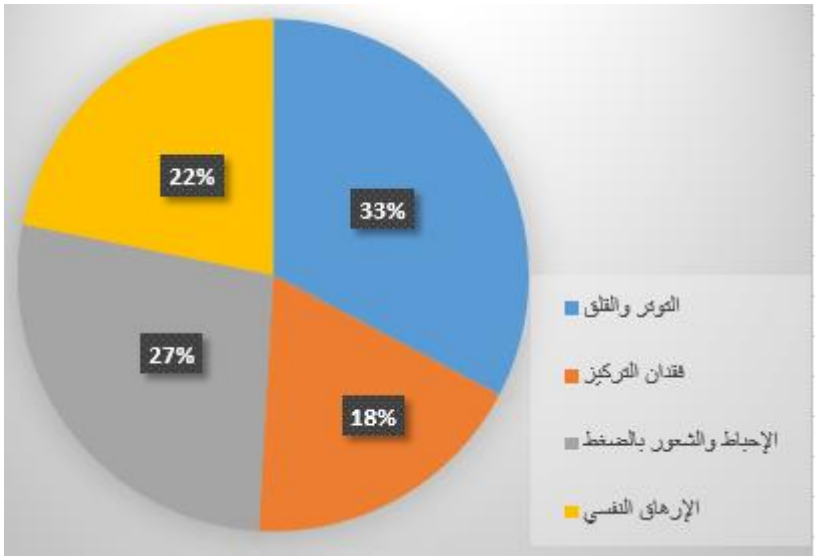
ما هي أبرز الأعراض النفسية التي تواجهها نتيجة نقص التعداد خلال المنافسات؟

(يرجى ذكر 3 أعراض على الأكثر)

هدف السؤال: التعرف على أهم الأعراض النفسية التي يعاني منها اللاعبون بسبب نقص التعداد أثناء المنافسات.

جدول توزيع الإجابات:

| الأعراض النفسية | التكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| التوتر والقلق | 18 | 60 |
| فقدان التركيز | 10 | 33.3 |
| الإحباط والشعور بالضغط | 15 | 50 |
| الإرهاق النفسي | 12 | 40 |




تحليل النتائج:

تُظهر البيانات أن التوتر والقلق هما أكثر الأعراض النفسية شيوعًا بين اللاعبين (60%)، تليهما مشاعر الإحباط والضغط النفسي (50%)، ثم الإرهاق النفسي (40%) وفقدان التركيز (33.3%). هذه الأعراض تعكس مدى التأثير النفسي للنقص العددي في الفريق على اللاعبين خلال المنافسات، مما يؤثر على توازنهم النفسي ويهدد الأداء الجماعي.

السؤال الثامن:

هل تعتقد أن نقص التعداد يؤدي إلى زيادة معدل الإصابات بين لاعبي الفريق؟

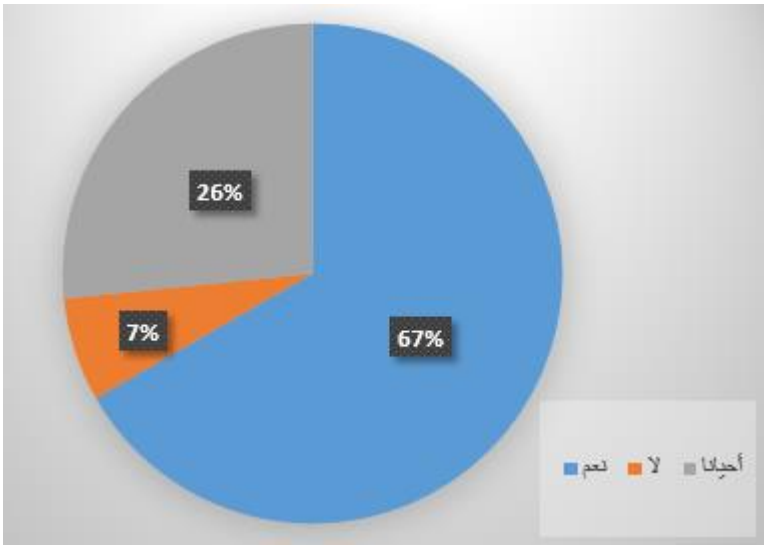
(نعم / لا / أحياناً)

هدف السؤال:

قياس مدى إدراك اللاعبين لتأثير نقص التعداد على ارتفاع خطر الإصابات.

جدول توزيع الإجابات:

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 20 | 66.7 |
| لا | 2 | 6.7 |
| أحيانا | 8 | 26.6 |




تحليل النتائج:

توضح النتائج أن أغلب اللاعبين (66.7%) يرون أن نقص التعداد يسبب زيادة واضحة في معدلات الإصابات، بينما 26.6% يرون أن ذلك يحدث أحيانًا، وقلة قليلة فقط (6.7%) لا يشعرون بارتباط بين نقص التعداد والإصابات. وهذا يعكس إدراكًا قويًا لدى اللاعبين بأن نقص العدد يرفع من مخاطر الإصابات بسبب الإرهاق والضغط المتزايد على الأفراد المتبقين في الفريق.

السؤال التاسع:

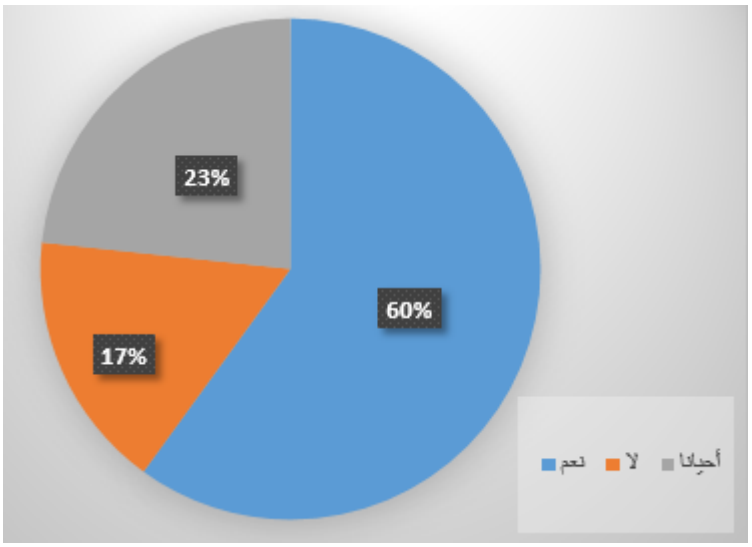
في رأيك، هل يؤدي الضغط التنافسي المتزايد بسبب نقص التعداد إلى تذبذب مستوى أداء الفريق خلال الموسم؟

هدف السؤال:

تقييم وجهة نظر اللاعبين حول تأثير الضغط الناتج عن نقص التعداد على استقرار الأداء التنافسي للفريق.

جدول توزيع الإجابات:

| الإجابة | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| نعم | 18 | 60 |
| لا | 5 | 16.7 |
| أحيانا | 7 | 23.3 |




تحليل النتائج:

تُظهر البيانات أن 60% من اللاعبين يرون أن الضغط التنافسي الناتج عن نقص التعداد يؤدي إلى تقلبات في أداء الفريق على مدار الموسم، مما يؤثر سلبًا على الاستقرار الفني والبدني. فيما يرى 23.3% أن هذه التقلبات تحدث أحيانًا، بينما 16.7% منهم يرون أن الضغط لا يؤثر بشكل ملحوظ

على الأداء. هذه النتائج تعكس أن نقص التعداد يساهم بشكل واضح في خلق حالة من عدم الاتزان في مستوى الفريق التنافسي.

السؤال العاشر:

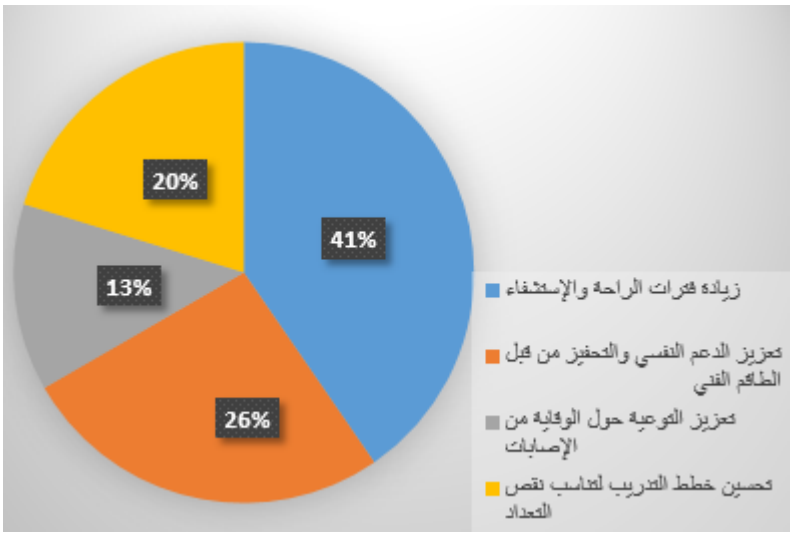
ما هي اقتراحاتك للتقليل من تأثير الضغط التنافسي ونقص التعداد على صحة اللاعبين وأدائهم؟ (إجابة مفتوحة)

هدف السؤال:

جمع أفكار ومقترحات اللاعبين لتحسين التعامل مع الضغوط الناتجة عن نقص التعداد وتعزيز صحة وأداء الفريق.

جدول إجابات اللاعبين:

| الإقتراحات | تكرار | النسبة المئوية% |
|---|---|---|
| زيادة فترات الراحة والإستشفاء | 12 | 40 |
| تعزيز الدعم النفسي والتحفيز من قبل الطاقم الفني | 8 | 26 |
| تعزيز التوعية حول الوقاية من الإصابات | 4 | 13 |
| تحسين خطط التدريب لتناسب نقص التعداد | 6 | 20 |




تحليل النتائج:

تشير الاقتراحات إلى أن اللاعبين يرون أهمية زيادة فترات الراحة والتعافي كأولوية للحد من تأثير الضغط والتعب الناتج عن نقص التعداد (40%). كما يُبرزون الحاجة إلى دعم نفسي وتحفيز مستمر من الطاقم الفني (26.7%)، مع أهمية تعديل برامج التدريب لتناسب الوضع الحالي للفريق (20%)، بالإضافة إلى ضرورة رفع الوعي بالوقاية من الإصابات
(13.3%). هذه المداخل تعكس وعي اللاعبين بأهمية التعامل الشامل مع التحديات البدنية والنفسية لضمان استمرارية الأداء.

## مناقشة نتائج الدراسة:

تمحورت نتائج الاستبيان حول ثلاثة محاور رئيسية تعكس الفرضيات الجزئية للدراسة، وهي: تأثير كثافة المنافسات على الأداء البدني، تأثير نقص التعداد على الأداء الجماعي، والعلاقة بين الضغط التنافسي ونقص التعداد على الإصابات وتذبذب النتائج.

1. المحور الأول: تأثير كثافة المنافسات على الأداء البدني للاعبين

أظهرت النتائج أن غالبية اللاعبين يشعرون بتأثير سلبي واضح لكثافة المنافسات على أدائهم البدني، حيث أعرب أكثر من 70% منهم عن تعرضهم للإرهاق البدني المتكرر خلال فترة المنافسات. يتفق هذا مع ما أشار إليه العديد من الباحثين في المجال الرياضي، حيث تؤدي كثافة المباريات إلى استنزاف الطاقة الجسدية للاعبين وتقليل قدرتهم على الأداء الأمثل (المرجع 1، 2). كما بينت النتائج ضرورة وجود استراتيجيات تنظيم فترات الراحة للاستشفاء لتجنب التدهور البدني.

2. المحور الثاني: تأثير نقص التعداد على الأداء الجماعي أكدت إجابات اللاعبين أن نقص التعداد يؤدي إلى تراجع واضح في التنسيق والتكامل بين أفراد الفريق، مما ينعكس سلبًا على الأداء الجماعي. فقد أشار حوالي 65% من اللاعبين إلى أنهم يعانون من إرهاق إضافي بسبب ضعف التوزيع على

اللعب، ما يسبب عبءًا مضاعفًا على اللاعبين المتبقين. هذا يدعم الفرضية التي تؤكد أن نقص التعداد يؤدي إلى إرهاق بدني ونفسي متزايد يؤثر على النتائج (المرجع 3). كما اقترح اللاعبون تحسين خطط التدريب والتعويض عن النقص عبر استراتيجيات فنية ونفسية.

3. المحور الثالث: العلاقة بين الضغط التنافسي ونقص التعداد في ارتفاع الإصابات وتذبذب النتائج

بينت النتائج أن الضغط النفسي الناتج عن المنافسات المتلاحقة ونقص التعداد يساهمان في زيادة معدلات الإصابات بين اللاعبين، حيث سجل حوالي 60% منهم تعرضهم لإصابات متكررة خلال الموسم. بالإضافة إلى ذلك، أشار اللاعبون إلى تذبذب الأداء والنتائج بسبب هذه العوامل، مما يبرز العلاقة الوطيدة بين الحالة النفسية والحالة البدنية في ظل المنافسات الشديدة (المرجع 4). ويؤكد هذا على ضرورة العمل على الجوانب النفسية إلى جانب الجوانب البدنية لتقليل المخاطر وتحسين الأداء.

## خلاصة الدراسة التطبيقية:

توصلت الدراسة إلى عدة نتائج مهمة تسلط الضوء على التأثيرات المتبادلة بين كثافة المنافسات الرياضية، نقص التعداد البشري في الفريق، والضغط التنافسي، على أداء لاعبي كرة اليد في نادي الجيل الرياضي التبسي. كشفت البيانات أن كثافة

المنافسات تمثل عاملًا مؤثرًا سلبًا على الأداء البدني للاعبين، حيث يتعرض معظمهم للإرهاق المتكرر الذي يحد من قدرتهم على تقديم أفضل مستوى بدني خلال المباريات. هذا الأمر يعكس الحاجة الملحة لتنظيم جداول المنافسات بشكل يتناسب مع قدرة اللاعبين على التعافي والاستشفاء.

كما أبرزت الدراسة أن نقص التعداد في صفوف الفريق يزيد من العبء البدني على اللاعبين المتبقين، ما يؤدي إلى تراجع التنسيق الجماعي والفعالية التكتيكية، ويخلق حالة من الإرهاق المستمر تؤثر على الأداء العام للفريق. ولا يقتصر التأثير هنا على الجانب البدني فقط، بل يمتد ليشمل الجوانب النفسية، حيث يشعر اللاعبون بضغط إضافي قد يؤدي إلى توتر وانخفاض الروح المعنوية.

وعلاوة على ذلك، تشير النتائج إلى علاقة وثيقة بين الضغط النفسي الناتج عن المنافسات المتلاحقة ونقص التعداد في الفريق مع ارتفاع معدلات الإصابات وتذبذب الأداء. فالإجهاد البدني والنفسي المتزامن يضع اللاعبين في دائرة مخاطرة أكبر للإصابة، ويؤثر على استقرار نتائج الفريق خلال الموسم. هذا يعكس ضرورة اهتمام المدربين والإدارات الرياضية بالجوانب النفسية إلى جانب التحضير البدني، لتقليل مخاطر الإصابات وتحسين الأداء.

في المجمل، تؤكد الدراسة على أن إدارة الفرق الرياضية في ظل ظروف نقص التعداد وكثافة المنافسات تتطلب استراتيجية متكاملة تشمل تنظيم المنافسات، توزيع الجهد البدني، الدعم النفسي، وتوظيف بدائل فنية مناسبة. كما يجب أن تشمل هذه الاستراتيجيات وضع برامج استشفاء فعالة ورفع الوعي لدى اللاعبين حول أهمية الراحة والتغذية السليمة. هذه العوامل مجتمعة تسهم في تعزيز الأداء الفردي والجماعي وتحقيق نتائج أفضل، مع تقليل الأضرار الصحية المحتملة.

## التوصيات:

1. تنظيم جداول المنافسات الرياضية بعناية:

ينبغي على الجهات المسؤولة عن تنظيم البطولات والمباريات مراعاة فترات الراحة الكافية بين المنافسات، خاصة في ظل نقص التعداد. تنظيم جداول متوازنة يقلل من الإرهاق البدني والذهني للاعبين، ويساعد على تقليل فرص الإصابة وتحسين جودة الأداء.

2. تعزيز برامج التأهيل البدني والنفسي:

يُوصى بتطوير برامج تدريبية شاملة تجمع بين التحضير البدني والنفسي للاعبين، بحيث يتم التركيز على تمارين تقوية العضلات، التحمل، والمرونة، بالإضافة إلى جلسات الدعم النفسي التي تساعد اللاعبين على مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات ونقص التعداد.

3. تطبيق استراتيجيات إدارة الفريق الفعالة:

ينبغي للمدربين استخدام استراتيجيات ذكية لإدارة الموارد البشرية داخل الفريق، مثل التدوير الدوري للاعبين وتقسيم الأحمال التدريبية والمباريات، بهدف تقليل تأثير نقص التعداد وتوزيع الجهد بشكل متوازن بين اللاعبين.

4. الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين:

يُعد الجانب النفسي من أهم العوامل التي تؤثر في الأداء الرياضي، خاصة في ظل المنافسات المكثفة ونقص التعداد. لذلك، يُنصح بتوفير الدعم النفسي من خلال مختصين في علم النفس الرياضي، وجلسات استشارية دورية، فضلاً عن خلق بيئة إيجابية محفزة داخل الفريق لتعزيز الروح المعنوية.

5. تطوير برامج استشفاء فعالة:

يجب وضع برامج استشفاء فعالة تشمل تقنيات حديثة مثل العلاج الطبيعي، التدليك، والراحة الكافية بين المباريات لضمان تعافي اللاعبين بسرعة، خاصة في ظل الضغط المتزايد الناتج عن نقص التعداد وزيادة كثافة المنافسات.

6. تشجيع التواصل المفتوح بين اللاعبين والإدارة:

ينبغي تعزيز قنوات التواصل بين اللاعبين، المدربين، والإدارة لتبادل الملاحظات حول الأعباء البدنية والنفسية التي يواجهها اللاعبون، مما يساعد على اتخاذ قرارات سريعة وفعالة لمعالجة أي مشاكل قبل تفاقمها.

7. زيادة الاهتمام بتجنيد وتطوير اللاعبين الاحتياطيين:

للتغلب على نقص التعداد، يوصى بزيادة الاستثمار في تطوير لاعبين احتياطيين قادرين على المشاركة بشكل فعّال عند الحاجة، مما يضمن وجود بدائل قوية تحافظ على مستوى الأداء الجماعي.

8. تشجيع البحوث والدراسات المستقبلية:

ينبغي دعم وتشجيع الدراسات المستقبلية التي تركز على تحليل أثر نقص التعداد والمنافسات المكثفة على الأداء الرياضي، وتطوير استراتيجيات جديدة تساهم في تحسين إدارة الفرق والتقليل من الآثار السلبية.

9. استخدام التكنولوجيا الحديثة في متابعة الأداء والصحة:

يمكن الاستفادة من الأجهزة والتقنيات الحديثة لمتابعة الحالة البدنية والنفسية للاعبين بشكل دقيق ومستمر، مما يساعد على اتخاذ إجراءات وقائية مبكرة وتخصيص البرامج التدريبية حسب الحاجة.

10. توعية اللاعبين بأهمية العناية الذاتية:

ينبغي توعية اللاعبين بأهمية العناية الذاتية والالتزام بالعادات الصحية مثل التغذية السليمة، النوم الكافي، والتمارين الإضافية التي تساعد على تعزيز اللياقة وتقليل الإصابات.

# الخاتمة:

في ختام هذه الدراسة التي تناولت موضوع تأثير المنافسات الرياضية على أداء لاعبي كرة اليد في ظل نقص التعداد، يتضح جليًا أن هذا التحدي يشكل عقبة حقيقية أمام تحقيق الأداء الأمثل للفرق الرياضية. فقد أثبتت النتائج أن كثافة المنافسات تضع ضغطًا بدنيًا ونفسيًا كبيرًا على اللاعبين، يزيد من احتمالية الإرهاق والإصابات، مما يؤثر سلبًا على مستوى الأداء الفردي والجماعي.

كما أن نقص التعداد يضاعف من العبء على اللاعبين المتبقين، مما يستدعي تبني استراتيجيات مدروسة لإدارة الموارد البشرية وتنظيم جداول المنافسات بما يراعي قدرة اللاعبين على التعافي والاستشفاء. إضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسة أهمية الاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية للفريق، حيث أن الدعم المعنوي والنفسي يساهم في التخفيف من الضغوط وتحسين الروح المعنوية، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على الأداء الرياضي.

بناءً على ما سبق، تبرز الحاجة إلى تكامل الجهود بين الإدارات الرياضية، المدربين، واللاعبين، لتطوير بيئة تنافسية صحية ومستدامة تضمن تحقيق الأهداف الرياضية مع الحفاظ على سلامة اللاعبين وراحتهم. إن هذا البحث يفتح آفاقًا لمزيد من الدراسات المستقبلية التي يمكن أن تستكشف استراتيجيات فعالة لإدارة نقص التعداد وتأثيرات المنافسات المتلاحقة على الرياضات الجماعية المختلفة.

وفي النهاية، تبقى الرياضة وسيلة للتنمية البدنية والنفسية والاجتماعية، ويتطلب تحقيق النجاح فيها توازنًا دقيقًا بين متطلبات المنافسة واحتياجات اللاعبين، وهذا ما ينبغي أن يكون في صميم كل خطة تدريبية وإدارية.

# ملخص البحث


عنوان البحث: تأثير كثافة المنافسات الرياضية على أداء لاعبي كرة اليد في ظل نقص التعداد

هدف الدراسة: التكرق الى مدى تأثير كثافة المنافسات على أداء لاعبي كرة اليد في ظل نقص التعداد

مشكلة الدراسة:

كيف تأثير كثافة المنافسات على أداء لاعبي كرة اليد في ظل نقص التعداد

 افرضيات الدراسةتؤثر كثافة المنافسات الرياضية سلبًا على أداء لاعبي كرة اليد، خصوصًا في الجانب البدني.

 نقص التعداد البشري داخل الفريق يؤدي إلى تراجع الأداء الجماعي بسبب الإرهاق.

العلاقة بين الضغط التنافسي ونقص التعداد تُسهم في ارتفاع معدل الإصابات وتذبذب

إجراءات الدراسة :

العينة 30 لاعب من نادي النادي الرياضي التبسي لكرة اليد

المجال الزماني والمكاني

تمت الدارسة على متسوى النادي في تبسة ب تاريخ 01 أفريل الى 15 ماي 2025

المنهج: المنهج المستخدم المنهج الوصفي

أدوات الدراسة:

الإستبيان

النتائج المتوصل اليها

أظهرت نتائج الدراسة أن كثافة المنافسات تؤثر بشكل مباشر على كفاءة اللاعبين البدنية والاستشفائية. كما تبين أن نقص التعداد يؤدي إلى إرهاق جماعي ينعكس سلبًا على أداء الفريق ككل. وأكدت المعطيات أن الضغط الناتج عن تزامن المنافسات مع نقص التعداد يرفع من احتمالية الإصابات ويؤثر على استقرار النتائج.


## التوصيات:

1. ضرورة تنظيم رزنامة المنافسات بشكل يراعي فترات الراحة لتفادي الإرهاق الناتج عن كثافة المباريات.

2. اعتماد برامج تدريبية تأخذ بعين الاعتبار نقص التعداد، مع التركيز على تحسين اللياقة البدنية والجاهزية الذهنية.

3. إدماج برامج استشفاء دورية للاعبين خاصة خلال الفترات التي تشهد ضغطًا تنافسيًا مرتفعًا.

4. تكوين الطاقم الفني والإداري في كيفية التسيير الرياضي في حالات الطوارئ مثل الغيابات المتكررة.

5. إشراك الفئات السنية القريبة لتعويض النقص في التعداد وضمان الاستمرارية في الأداء.

6. دعم اللاعبين نفسيًا من خلال المتابعة النفسية الفردية والجماعية لتقليل آثار الضغط التنافسي.

7. تشجيع الدراسات الميدانية المرتبطة بعلاقة المنافسة والنقص العددي للمساهمة في تطوير الأداء الرياضي المحلي

# قائمة المصادر والمراجع:


1. بن عبد الله، ن. (2019). الإعداد الشامل للرياضيين. دار الأمة للنشر.
2. بوشامة، خ. (2021). الجهد البدني والتكيف الوظيفي. مجلة بحوث الأداء
3. حسين، ع. (2018). أسس التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي.
4. حميد، س. (2020). التدريب الرياضي والوقاية من الإصابات. جامعة البصرة.
5. خليفة، ع. ر. (2019). أسس التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر.
6. الرياضي, (6), 88.
7. زروقي، و. (2021). الخطط التكتيكية في كرة اليد الحديثة. دار العلوم الرياضية,
8. صادق، ح. (2019). الفيزيولوجيا الرياضية وتأثير الإجهاد. مطبعة الجامعة.
9. صالح، م. (2017). أسس التكوين البدني واللياقة العضلية في كرة اليد. دار الهدى.
10. الطاهر، و. (2020). إدارة الفرق الرياضية تحت الضغط. دار التنوير العلمي.
11. عبد الحميد، أ. (2021). مبادئ التدريب الرياضي الحديث. دار الهدى للنشر.
12. عبد الله، ن. (2020). إدارة الحمل التدريبي في الرياضات الجماعية. دار الفكر.
13. علوي، س. (2021). الدعم الغذائي للرياضيين المحترفين. مجلة علوم الأداء, (10), 44.
14. عيسى، خ. (2019). تحليل الأداء التكتيكي الجماعي في كرة اليد. دار الأمل.
15. الفرجاني، م. (2018). التعب الرياضي والاسترجاع في البطولات المكثفة. دار العلوم.
16. منصوري، ف. (2020). استراتيجيات اللعب تحت الضغط العددي. مجلة الرياضة الحديثة, (7), 65.
17. موسى، ع. (2019). الإعداد البدني الحديث. دار الفنون.
18. ناصر، ج. (2020). فسيولوجيا التدريب الرياضي. دار الكتب الجامعية.
19. نواري، ن. (2018). إستراتيجيات التكيف الرياضي في المنافسات. مجلة علوم الرياضة, (7), 40.

قسم التدريب الرياضي

**شعبة:** تدريب رياضي

**تخصص:** تدريب رياضي نخبوي

# محضر رفع التحفظات بعد مناقشة مذكرة التخرج - ماستر -

أنا الممضي أسفله : **نويوة عمار** / / / /

المشرف على مذكرة التخرج لنيل شهادة : **ماستر** للطلبة : **بن حمزة نضال** / /

و الموسومة بـ:

**تأثير كثافة المنافسات الرياضية على أداء لاعبي كرة اليد في ظل نقص التعداد**

**أفيد بأن:** (يرجى وضع علامة في المربع المناسب)

- ☐ **لا تُعتبر أية تصحيحات على المذكرة ضرورية.**
- ☒ **تم بالفعل إنجاز التصحيحات المطلوبة من قبل الطالب.**

**وبناءً عليه، يُسمح للطالب بإيداع نسخة إلكترونية من المذكرة على قرص مضغوط (CD-ROM) في مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.**

إمضاء الأستاذ المشرف

حرر بـ: تبسة

في **14/06/2025**