

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي  
تخصص تحضير بدني و ذهني



مذكرة مكملة للنيل على شهادة ماستر  
الموضوع

أثر وحدات تدريبية للألعاب المصغرة  
في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد  
دراسة ميدانية لاعبي مولودية البرج لكرة اليد (صنف مدارس)

الأستاذ المشرف:

♦ د. /مرنيز امينة

لجنة المناقشة

♦ د/ ديلمي محمد .... رئيسا

♦ أ/ ولي عبد النور... عضو مناقش

من إعداد الطالب:

♦ سعداوي صهيب

السنة الجامعية: 2016/2015

# شكر وتقدير

عرفانا منّي وبالجميل، فإنّي أشكر الله عزّ وجلّ على ما منّ به عليّ  
من توفيق وسداد، ثمّ أتوجه بالشكر الجزيل والتقدير الجميل  
إلى : الدكتورة أمينة مرنيز على قبولها الإشراف على هذه  
المذكرة وعلى مساندة العلمة والمعنوية وإرشاداتها التي  
نفعتني كثيرا في بحثي .

إلى جميع الأساتذة الأفاضل على ما قدموه لي من دعم .

إلى كل من مدّ لي يد المساعدة .

ولا يشكر الله من لا يشكر الناس .

وسبحانك اللهم وبحمدك، نشهد أن لا إله إلا أنت

نستغفرك ونتوب إليك .

# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: (وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)

[الإسراء : 24]

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي  
لأنام ملئ أجناني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية  
إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافياً ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي الغالي

إلى العائلة الكبيرة إلي جدي سقني رحمه الله

إلي إخوتي أيوب و مروان و لؤي و بسملة

إلي كل الأصدقاء حمزة و علي و حسام و عزالدين

إلى فارس سبع و كل مدربي و لاعبي مولودية البرج

# المحرس

الموضوع	الصفحة
شكر وعرهان	...
الإهداء	...
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	أ-ب
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	

أولاً: الخلفية النظرية	04
1- الألعاب المصغرة	04
1-1- تعريف اللعب	04
1-2-- فوائد اللعب	04
1-3- وظائف اللعب	05
1-4- العوامل المؤثرة في اللعب	05
1-5- تعريف الألعاب المصغرة	05
1-5-1- أهداف الألعاب المصغرة	06
1-5-2- خصائص الألعاب المصغرة	06
1-5-3- علاقة الألعاب المصغرة بالصفات البدنية	07
1-5-4- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة	07
1-5-5- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة	08
1-5-6- كيفية اختيار الألعاب المصغرة	08
2-1- أنواع الرشاقة	09
2-2- كيفية تنمية الرشاقة	09
3- كرة اليد	10
3-1- متطلبات الأداء في كرة اليد	10
3-1-1- المتطلبات البدنية	10

11	3-1-2- المتطلبات المهارية
11	3-1-3- المتطلبات الخططية
11	3-1-4- المتطلبات النفسية
12	3-1-5- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد
12	4- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 12 سنة)
12	4-1- النمو الجسمي الحركي
14	4-2- النمو النفسي الانفعالي
15	4-3- النمو العقلي المعرفي
15	ثانيا- الدراسات السابقة
20	1- التعليق على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها
<b>الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة</b>	
23	1- الكلمات الدالة في الدراسة
24	2- الاشكالية
25	3- أهداف الدراسة
25	4- أهمية الدراسة
26	5- فرضيات الدراسة
<b>الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة.</b>	
28	1- الدراسة الاستطلاعية
28	2- مجالات البحث
28	3- ضبط متغيرات الدراسة
29	4- منهج البحث
29	5- عينة البحث وكيفية إختيارها
29	6- أدوات الدراسة
29	6-1- الاختبارات المستخدمة
30	7- الخصائص السيكومترية للاختبار
31	8- إجراءات التطبيق الميداني
31	8-1- ضبط متغيرات أفراد العينة
31	7-3- المعالجة الإحصائية
<b>الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها</b>	

33	1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
33	1-1- عرض و تحليل نتائج الإختبارين القبلي و البعدي عند المجموعة الطابطة
34	1-2- عرض و تحليل نتائج الإختبارين القبلي و البعدي عند المجموعة التجريبية
35	1-3- عرض و تحليل نتائج الإختبارين البعدين عند المجموعة الطابطة و التجريبية
36	2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
	<b>الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات</b>
39	1- استنتاجات عامة
39	2- اقتراحات
40	3- الأفاق المستقبلية
..	3-الخاتمة
..	4- المراجع المعتمدة في الدراسة
..	5- الملاحق
	6- ملخص الدراسة
الصفحة الأخيرة	

الله

محمد

قائمة الجداول :

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
14	جدول يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (12.9 سنة)	1
33	دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة	2
34	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة .	3
35	دراسة مقارنة بين الإختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة الرشاقة	4

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
30	يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان	1

يحتل مجال التدريب الرياضي مكانة متقدمة بين الشعوب و أمم، ويلعب دورا مهما و أساسيا في الحياة اليومية للإنسان ،حتى أصبح من أقوى أسلحة الدولة لتربية أبنائها و إعدادهم لحياة سعيدة هانئة يميز بقيمتها التربوية و الخلقية و المعرفية، وقد عرفه العالم ماتيفيف والذي تناول فيه التدريب الرياضي بصورة أعم وأشمل إذ عرفه على أنه " العملية الكلية المنظمة والمخططة لإعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى " على هذا يجب أن تعتبر التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية مخططة وموجهة ومنسقة ومشرف عليها هدفها للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد.

ويعد اللعب أحد المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل، وذلك بما يمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أنه مجالا غني بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والحركية والنفسية والفسولوجية والمهارية، إذ إن اللعب يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية، فضلا" عن إن ممارسة الألعاب الصغيرة تساعد على الشعور بالسعادة والغبطة والفخر لإنجاز عمل ما، ويحتل اللعب مكانة حيوية في حياة الأطفال، بل ويستمر تأثيره حتى عند الكبار، ولهذا يجمع علماء النفس والتربية على أن اللعب بكافة أشكاله وأنواعه(الألعاب الصغيرة) يعد نقطة البدء للنمو بكافة جوانبه لدى الأطفال، وهم يرون أن الاستكشاف وأشكال التفكير والقدرات الحركية تنمو من أنشطة الأطفال التلقائية، ويفترض هؤلاء العلماء وجود علاقة مباشرة بين اللعب والتعلم، فاللعب يعد عملية ذات قوة تربوية بحيث يرى البعض أن التعلم سوف يظهر بصورة تلقائية، إذ أن اللعب ليس فقط وسيلة يقوم من خلالها الطفل باستكشاف عالمه الخاص، ولكن هو أكثر من ذلك لأنه النشاط الذي يحقق التوازن النفسي في سنوات العمر المبكرة، كما أن اللعب هو أساس كل الأشكال العليا من الأنشطة العقلية والبدنية والحركية، وهكذا يحتل اللعب مكانة حيوية في النمو البدني والحركي عند الأطفال، بل ويستمر تأثيره حتى عند الكبار، وعلى هذا الأساس، لا يوجد تقسيم ما بين اللعب والعمل في حياة الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة ، فأيا ما كان يفعل، فإنه يتعلم منه، وما نطلق عليه لعبا"، يعد في الواقع عملا، فالطفل يركز بكل حواسه على النشاط الذي يشترك فيه بكل كيانه، إن هذا التركيز هو ما يجعل من الموقف شاملا للتعليم واللعب في آن واحد، كما أن الألعاب الصغيرة تساهم في نمو الأطفال من زوايا متعددة، فهي تساهم في النمو المعرفي، والنمو اللغوي، والنمو الاجتماعي، والنمو الانفعالي، ونمو الابتكار، والنمو الحركي والنمو البدني . وتكمن أهمية البحث الحالي في أثر الوحدات التدريبية للألعاب المصغرة على الرشاقة إذ هي محاولة لوضع نموذج وأسلوب تدريبي يساهم في مساعدة مدربي كرة اليد في نقل مختلف الخبرات

أو الواجبات وتوصيلها إلى تلاميذهم حتى يتمكنوا من اكتساب مختلف رشاقة بدنية و أنماط السلوك الحركي المرغوب فيها وإتقانه، والتي قد تساعدهم على التفاعل بإيجابية مع البيئة الطبيعية والاستجابة للمتطلبات الخاصة بالتدريب أو المنافسة. (ناهدة عبد زيد الدليمي، 2008 ص 207)

ومن خلال بحثنا هذا إلى دراسة جانبيين وهما الجانب النظري ويتكون من فصلين على النحو التالي :

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة .

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة .

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين هما :

الفصل الثالث : ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : ويضم عرض النتائج و تفسيرها

الفصل الخامس : ويضم استنتاجات واقتراحات

أولا :الخلفية النظرية

1- الألعاب المصغرة:

1-1- تعريف اللعب:

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

حسب عماد الدين إسماعيل " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها. (عماد الدين، 1986، ص. 09 )

أما حسن علاوة فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو. ( علاوي، 1983، ص. 09 )

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدريدر reider" حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب. ( albermons ,1981,p . 43 )

أما " اوليفركاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمرهق وراشد. ( oliver , 1973,p. 33 )

1-2- فوائد اللعب:

للعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل .
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي الطفل مجالاً لتمرين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
- اللعب الجماعي تقويم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.

➤ اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة. ( عرفان، 1995، ص. 4)

### 1-3- وظائف اللعب :

إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:

➤ اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.

➤ اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.

➤ اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.

➤ اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها. ( علي، 1989، ص. 119-120)

ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع ، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسدي والعقلي ، الاجتماعي والنفسي .

### 1-4- العوامل المؤثرة في اللعب :

يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغبتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا

الاختلاف إلى احد العوامل التالية :

أ. الصحة: من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي

طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن

الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس اللاعبين الأصحاء.

ب . الذكاء: إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة أكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

ج . البيئة: تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثير مباشر على الطفل ، فنجد أن الطفل

الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل .

### 1-5- تعريف الألعاب المصغرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب المصغرة من أهمها:

"هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على

سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم

بأدوات أو بأجهزة أو بدونها

"مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أداؤها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة" ( الخولي، 1994، ص. 171 ) وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشجع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين ( وديع، 199 ص ص. 194-293 ) .

"هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي .

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب المصغرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور.

( حنفي، 2001، ص ص. 135-136 )

### 1-5-1- أهداف الألعاب المصغرة:

لطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
  - تحسين الأداء المهاري للأطفال .
  - تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ
  - إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
  - اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل :الإحساس بقيمة العمل الجماعي ،التعاون ،الطاعة وتحمل المسؤولية .... الخ.
- وتعتبر الألعاب المصغرة من بين الطرق التدريسية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة. (عطيات، 1990، ص. 171)

### 1-5-2- خصائص الألعاب المصغرة :

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاوله تحقيق بعض الأهداف الترويجية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

**1-5-3- علاقة الألعاب المصغرة بالصفات البدنية :**

إن المهمة الرئيسية للألعاب المصغرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (9-12) سنة ، وهذه المرحلة تعتبر خصبته للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي. وهنا تظهر أهمية الألعاب المصغرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية

كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص

التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب المصغرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ (قري، 2004، ص.43)

كذلك الألعاب المصغرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحثة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة. (رحموني وآخرون، 1997، ص. 31)

**1-5-4- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:**

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن جل اللاعبين قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة مجرد التكرار فقط.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها .
- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

**1-5-5- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة:**

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
- أداء الألعاب المصغرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .
- ترمينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فان مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى . (المندلأوي، 1990، ص.45)

**1-5-6- كيفية اختيار الألعاب المصغرة:**

إن اختيار مهارات معينة أو العاب تمهيدية أو العاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى اللاعبين ويجب على المدرب أو المدرب أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة سابقاً.

**الأدوات المستعملة والعناية بها:**

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب المصغرة كافية لتجنب وقوف اللاعبين حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب ،الوسائل...الخ) إذا ما أعطي المدرب العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة.

(قري و اخرون، 2004، ص. 42)

**2- الرشاقة :**

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (بيسوني، 1992، ص. 197 )

كما تعرف كذلك بأنها القدرة علي اتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي و تطويره وتحسينه و و أيضا القدرة على تحسين المهارات ( حسين، 1995، ص. 594 )

ويتفق معظم الخبراء علي أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير اوضاع جسمه أو سرعة تغير الاتجاه، سواء كان بالجسم كله أو أجزاء منه ،سواء كان ذلك على الأض او في الهواء ( الحسنين، 1998، ص. 81 )  
ويرى ساميل 1970 أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل اجزاء الجسم أو جزء معين كاليد أو القدم أو الرأس ( العلاوي، 1982، ص. 52 )  
و ترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى إرتباطا وثيقا ويرى بيوكر و لارسون أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء و هي عنصر مهم في معظم الرياضات و تتطلب الرشاقة عنصر القوة و الجهد .  
( فايز، 1982، ص. 20 )

## 2-1- أنواع الرشاقة :

### الرشاقة العامة :

وتشير الى القدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بالدقة و الإنسيابية و التوقيت السليم

### الرشاقة الخاصة :

وتشير الى القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب و التكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية ( حماد، 2001، ص. 201 )

## 2-2- كيفية تنمية الرشاقة :

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال

الذين يؤدون الحركات بسرعة و إتقان ، و من الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب

المختلفة (البسيوني،1992،ص 180)

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر ( 5 - 8 سنوات ) ، و يستقر التدريب عند الجنسين في عمر ( 8 - 10 سنوات )، وإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام إشكال متنوعة ، فيجب العمل على :

➤ إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة .

➤ الأداء العكسي للتمارين .

➤ خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين

➤ التغير في أسلوب أداء التمارين .

و يرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل ، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية و لتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب .

**3- كرة اليد :**

تعد لعبة كرة اليد من أكثر الألعاب الجماعية ممارسة في العالم بالرغم من تأخر إدراجها ضمن الألعاب الأولمبية، حيث أدرجت عام 1972، إلا أنها استطاعت أن تأخذ مكانتها وشعبيتها عالميا ولعبة كرة اليد تشتمل على العديد من المهارات الأساسية الفردية لممارسة اللعبة واتقانها وتقسم المهارات الأساسية إلى مهارات هجومية ودفاعية ومهارات حارس المرمى. وإتقان هذه والمهارات يتطلب مستوى عاليا من اللياقة البدنية. ويؤكد كل من عبد الحميد وحسانين (1980) ودبور (1996) أهمية اللياقة البدنية وضرورة تطويرها من أجل إتقان المهارة الخاصة في لعبة كرة اليد

ويؤكد الكاتب (1980) أن اللياقة البدنية تعد عاملا مهما وأساسيا في بناء مستوى اللاعب وتقدمه مما ينعكس على مستوى الأداء المهاري والخططي، وتعد الرشاقة إحدى الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد، ويؤكد كل من الوليلي (1994) ودبور (1996) ضرورة تمتع لاعب كرة اليد بعنصر الرشاقة حتى يتمكن من أداء المهارات الخاصة بكرة اليد.

**3-1- متطلبات الأداء في كرة اليد :****3-1-1- المتطلبات البدنية :**

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية ، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية ، و الأسبوعية ، و الفترية ، و السنوية ، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات ، و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية ، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب في كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة . و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام ، و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص ، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد ، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد ، و تزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية ، على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب ، و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة ، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما اذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين ، و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات ( fathi, 2004, p. 34 )

**3-1-2- المتطلبات المهارية :**

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ، و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية ، و على ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة ، و هي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد.

**3-1-3- المتطلبات الخطئية :**

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد ، فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس و يمكن حصرها في :

- متطلبات خطئية هجومية .
- متطلبات خطئية دفاعية .
- المتطلبات الخطئية الهجومية لحارس المرمى
- المتطلبات الخطئية الدفاعية ولحارس المرمى

**3-1-4- المتطلبات النفسية :**

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس و المبادئ العالية . حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي ، و ذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية .

فنظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي ، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس ، و الثقة ، و التوتر و الخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما و رئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات .

فنظرا للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور في الاداءات المهارية و الخطئية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق ، و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني ، و المهاري ، و

الخططي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم لحوض غمار المنافسات الرياضية ، و لذلك أصبح لزاما على المدربين و المتخصصين ، و خبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب و الموضوعات المختلفة و المرتبطة بلعبة كرة اليد .  
و يعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات . (عزمي، 1996، ص ، 36)

### 3-1-5- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد :

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية ( في غياب الأكسجين ) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات و تعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية ل لاعب كرة اليد ، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية ، باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي ، و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب و الإداري و النادي و الاتحاد و تساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد.

### 4- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 12 سنة) :

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزاتها الخاصة بها ، فهي تتوقف على سابقتها و تؤثر في تابعها ، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى و هي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها .

### 4-1- النمو الجسمي الحركي :

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول و الوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5 % لكل سنة ، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10 % في السنة ، و ذلك راجع إلى نمو العضلات و العظام ، حيث تصبح أقوى من ذي قبل ، فيتحمل الطفل بذلك التعب و يقاوم الأمراض (سمارة واخرون، 1992، ص. 134 )

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة ، و كذلك نمو العضلات المصغرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة ، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته و التحكم فيها ، و لهذا يتصف عداؤه الحركي بالرشاقة الانسيابية و حسن التوقيت بالإضافة إلى القوة و السرعة إذا تطلب الأمر ذلك ( فوزي، 2003، ص. 60 )

بالإضافة إلى ذلك فان انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرقفي ، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه ، ويساهم بقدر كبير في تأمين الحركة.

( علاوي و جلال، 1996، ص. 151 )

يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح و المراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين و يصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين.

كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11 سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات و ذلك بالنسبة لقوة الرجلين عن الذراعين و اليدين و قد أشار " جوبر " إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولا في القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين ( في العضد ) و عضلات الظهر و أخيرا الساعد ( وديع، 1986 ص. 100 )

و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة ، سرعة استعبابه و تعلمه للحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف ، و كثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى ، و هذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم و التدريب و الممارسة ( علاوي و جلال، 1991 ص. 405 )

و يتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية :

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول و الوزن .
- يتسرع نمو العضلات .
- يقترب حجم القلب و الرئتين من الحجم الطبيعي .
- التمكن من التحكم العضلي و التوجيه الهادف للحركات ( ضرب الكرة بقوة أو مرونة ، إيقاع جري سريع ، بطيء ) .
- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق و المركب و المتنوع ( التنسيق بين البصر و الحركة . التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة ) ( فاخر، 1980، ص. 67 )

جدول رقم ( 1 ) : يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (9-12 سنة)

السن	الطول ( سم )	الوزن ( كلغ )
9 سنوات	126.9	25.8
10 سنوات	131.3	27.4
11 سنة	135.1	29.7
12 سنة	139.5	32.0

فمن خلال الجدول رقم "1" نلاحظ ان ازدياد نسبة الطول و الوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين ( 9 - 12 سنة ) ، تكون مستقرة على طولها ، ولهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار.

#### 4-2- النمو النفسي الانفعالي :

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار و عدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية .

طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام و العدوان.

الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث انه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولائه و انتمائه لوالديه. يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار و خاصة ذوي القدرات كأبطال، و يتحمس لهم و يدافع عنهم دفاعاً شديداً.

يميل الطفل أيضاً إلى التنافس و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى ، كما يهوى الرحلات و المغامرات التي تساعد على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار .

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح و الفكاهة ، كما يميل أيضاً إلى العنف و الخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية و مقارنتها بقدرات الآخرين (فوزي، 1988ص. 61 )

يقول " محمد مصطفى زيدان بأن « سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي ، إذ يكون مبنياً على

مجموعة من الميول و العواطف و الاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه ، كما يتميز بحب

الاستطلاع و المثابرة و الطموح الدائم ، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي ، و عدم المبالاة و كذا

النقد الذاتي و الجرأة و الحماس ، و المبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية حتى

يتضح له المسار في تخصصه . ( زيدان، 1992، ص. 56 )

**4-3- النمو العقلي المعرفي :**

يعتبر النمو العقلي جانباً من جوانب النمو عند الإنسان و يفسر بأنه القدرة الذكائية ، و أن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم و التمثيل و الاستعاب و التوازن و التكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية ( نبيل، 1999، ص. 14 )

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي ، و تتضح قدرته على إدراك الأزمنة و المسافات و المساحات و الحجوم و الأشكال ، و كذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها و إدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه و تحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة ، كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل : الصدق ، الأمانة، الخيانة .

ثانيا - الدراسات السابقة والمشابهة :

**الدراسة 01:** قحطان جليل خليل الغزاوي سنة 2002 تحت عنوان: أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم . جامعة ديالى(أطروحة دكتوراه)

الهدف من الدراسة:

➤ وضع منهج تدريبي مقترح في استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم.

➤ معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم.

تساؤلات الدراسة:

ما هو تأثير الألعاب الصغيرة على تطور اللاعبين الأشبال من الناحية البدنية ووضع الحلول المناسبة لها؟

**المنهج المتبع :** استخدم الباحث المنهج التجريبي

**العينة :** حراس المرمى الأشبال للمركز التدريبي في بغداد بعمر (14) سنة لكرة القدم و كان عددهم (20) لاعبا، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية.

**الأدوات المستخدمة في الدراسة :** مجموعة من الاختبارات الملائمة لهذه القدرات البدنية الخاصة باللاعبين.

نتائج الدراسة:

➤ حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات (القفز العمودي ، و القوة المميز بالسرعة ، و السرعة).

➤ حقق البرنامجين التدريبيين ( الضابطة و التجريبية) تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات (المرونة و رمي الكرة الطبية و الرشاقة).

**الاقتراحات المتوصل اليها :**

➤ ضرورة استخدام الالعاب الصغيرة ضمن المنهج التدريبي لما له أثر إيجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم.

➤ ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة بكرة القدم.

الدراسة 02 :رسالة ماجستير لمياء حسن الديوان سنة 2006 تحت عنوان : تأثير بعض الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المهارات الحركية الاساسية.

#### الهدف من الدراسة:

- إعداد منهج الألعاب الصغيرة المقترح لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال الرياض
- التعرف على تأثير المنهج المقترح لإستخدام بعض الألعاب الصغيرة المقترحة في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال الرياض.

#### تساؤلات الدراسة :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات الحركات الاساسية القبلية و البعدية و لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة؟
  - ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات الحركات الاساسية القبلية و البعدية و لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
  - ما مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية؟
- المنهج المتبع : المنهج التجريبي.
- العينة : تم اختيارها بطريقة عشوائية و تكونت من 23 طفلا؟
- الأدوات المستخدمة : مجموعة الاختبارات .

#### نتائج الدراسة :

- الألعاب المقترحة استطاعت أن تنمي المهارات الحركية الأساسية للأطفال بشكل كبير في المجموعة التجريبية و الذي اتضح من خلال الاختبارات البعدية.
- إن المجموعة الضابطة من الأطفال تطورت في مستوى أدائها و خصوصا في الاختبارات البعدية و لكن ليس بالمستوى الذي يتناسب مع المهارات الحركية الاساسية لدى الطفل في تلك المرحلة العمرية.
- إن الألعاب الصغيرة تعبر و بشكل كبير عن ذات الطفل و شخصيته وطريقة تفكيره
- الألعاب المقترحة استطاعت أن تميز الأطفال اللذين يمتلكون قدرات حركية عالية و اللذين يمكن أن يكون لهم مستقبل رياضي عندما يكبرون.

#### الاقتراحات المتوصل إليها :

- الاهتمام بالبرامج التربوية لرياض الأطفال لأن الطفل في هذه المرحلة العمرية يحتاج إلى برامج تربوية تهدف إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية.

➤ الاهتمام بالتجهيزات المختلفة لرياض الأطفال لكي يتمكن المعلمين من تعليم الألعاب المختلفة و المتنوعة من اجل استغلال طاقات الطفل البدنية و الحركية و العقلية بطريقة صحيحة.

**الدراسة 03 :** رسالة ماجستير ديدوش حمزة سنة 2008 تحت عنوان : تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية ( الرشاقة ، السرعة) للرفع من المستوى الادائي للاعبي كرة اليد صنف أواسط 16-18 سنة

**الهدف من الدراسة :**

- معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة الرشاقة لرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد صنف أواسط.
- معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة السرعة لرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد صنف أواسط.
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم و تطوير صفتي الرشاقة و السرعة عند لاعبين الأواسط.
- محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعب الجزائري في كرة اليد.
- تحسين المدربين بأهمية صفتي السرعة و الرشاقة في التحضير البدني أثناء التدريب.

#### تساؤلات الدراسة :

- هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة الرشاقة أثر على المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد؟
- هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد؟
- هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفتي الرشاقة و السرعة أثر على المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد؟

**المنهج المتبع :** المنهج التحريبي.

**العينة :** فريق أولمبي المسيلة و الإتحاد البرايجي لكرة اليد وتكونت عينة البحث من 36 لاعب

**الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات القبليّة و البعدية في اختبارات الرشاقة و السرعة للمجموعة التحريبية.
- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية في اختبارات الرشاقة و السرعة للمجموعة الضابطة .

**الاقتراحات المتوصل إليها:**

- ضرورة تطبيق برامج خاصة بتنمية صفتي الرشاقة و السرعة بطريقة مدروسة علميا و تناسب بالإمكانات الرياضيين.
- التأكيد على أهمية مرحلة الإعداد البدني العام و الخاص و دورهما في تطوير المستوى الأدائي في تحقيق النتائج الإيجابية في كرة اليد.
- يعتبر عمر من 16-18 سنة أنسب صنف لتنمية مثل هذه الصفات نظرا للاستعدادات النفسية و العصبية التي يتميز بها لاعبو هذا الصنف.

**الدراسة 04:**رسالة ماجستير أسعد حسين عبد الرزاق سنة 2009 تحت عنوان : تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية و الحركية لأطفال (7-8 سنوات).

#### الهدف من الدراسة:

- إعداد ألعاب الصغيرة لتطوير أهم القدرات البدنية و الحركية لدى أطفال بعمر 7-8 سنوات .
- التعرف على تأثير الالعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية و الحركية بعمر 7-8 سنوات .

#### تساؤلات الدراسة:

- هل هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليه و البعدية و الحركية للأطفال من 7 - 8 سنوات؟
- هل هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية لتطوير أهم القدرات البدنية و الحركية للأطفال من 7\_8 سنوات؟

#### المنهج المتبع :المنهج التجريبي.

العينة :تكونت من 50 تلميذ و تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

الادوات المستخدمة في الدراسة : المراجع و المصادر العربية ،ميزان طبي لقياس وزن الجسم ،حاسبة الكترونية ،ساعة توقيت الكترونية ،شريط القياس ،صفارة ،كرات التنس.

#### نتائج الدراسة :

- إن استعمال الألعاب الصغير التي تتميز بطابع المرح و السرور أثر بشكل إيجابي و كبير في فاعلية أداء اللاعبين ،الامر الذي أدى إلى تطوير القدرات البدنية و الحركية موضوع البحث.
- إن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية التي أعدها الباحث من خلال التطور الواضح في اهم القدرات البدنية و الحركية
- حققت الألعاب الصغيرة تطوراً أفضل من المنهج التربية لصف الثاني ابتدائي و بالتالي حققت الاهداف و الاغراض التي وضعت من اجل تحقيقها.
- إن القدرات الحركية ( رشاقة ،مرونة ،دقة حركية) لا تحظى بالاهتمام الكافي خلال تطبيق درس التربية البدنية و الرياضية في المدارس الابتدائية.

#### الاقتراحات المتوصل إليها:

- اعتماد الالعاب الصغيرة في المدارس الابتدائية لما لها من تأثير إيجابي في تطوير أهم القدرات البدنية و الحركية للأطفال من 7-8 سنوات.
- من الضرورة اعادة النظر في مناهج المدارس الابتدائية لكي تسهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية و الحركية للأطفال من 7-8 سنوات.
- الاهتمام بتدريب الرشاقة و التوافق و ادقة الحركية لأن هذه القدرات ضرورية و مهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فاعلية رياضية.

**الدراسة 5:** رسالة مقدمة من ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية  
تأثير التدريبات ا البليومترية على تطوير تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى  
ناشئ الكاراتيه مرحلة من 14 - 12 سنة  
**أهداف البحث:**

- تطوير الرشاقة الخاصة بإستخدام التدريب البليوميترك لناشئي الكاراتيه مرحلة من (١٢. ١٤ سنة)  
تخصص كاتا
- دراسة العلاقة بين تطوير الرشاقة الخاصة ومستوى أداء الكاتا.

#### فروض البحث

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريب البليوميترك على تطوير الرشاقة الخاصة لدى ناشئي  
الكاراتيه مرحلة من (١٢. ١٤ سنة) كاتا ٢٠
- توجد علاقة بين تطوير الرشاقة الخاصة ومستوى أداء الكاتا لدى ناشئي الكاراتيه من  
(12. 14 سنة)

#### منهج البحث

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لما يتميز به من خصائص تتفق مع طبيعة هذا البحث باستخدام  
التصميمات التجريبية التي تتضمن مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة.

#### مجالات البحث

1- المجال البشري : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق الكاراتيه الناشئين تخصص كاتا  
مرحلة من (14 - 12 سنة) خلال الموسم الرياضي 2003/ 2004  
**الأدوات المستخدمة في الدراسة**

استدعي تطبيق البرامج التدريبية (المقترحة والضابطة) المطبق علي الثلاث مجموعات بجانب تجهيز مجموعة من  
الأجهزة والأدوات بغرض القياس والتدريب  
**الاقتراحات المتوصل إليها :**

- عمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البليومترية العامة والخاصة لماله من  
تأثير إيجابي على تطوير الرشاقة الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهارى للكاتا لدى ناشئ الكاراتيه  
مرحلة من (١٤ - ١٢ سنة)
- الاهتمام باستخدام التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء المهارى من خلال المسار الحركي والزمني وكذا  
العمل العضلي وذلك لضمان تطوير وتحسين مستوى الأداء المهارى للكاتا وخاصة قطاع الناشئين  
تخصص (كاتا)

➤ الاهتمام بتطوير وتحسين مستوى الرشاقة الخاص للاعبين الكراتيه وذلك لمدى مساهمتها لصورة فعالة في تطوير حركات الوثب في الكاتا وكذلك تحسين مستوى أداء الكاتا.

### 1- التعليق على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها :

يتضح من الدراسات السابقة مدي مساهمتها في تقديم كثير من المعرفة والمعلومات التي أفادت الباحث من حيث خطة البحث ومنهجه وإجراءاته ومن خلال ما تضمنته من معلومات نظرية وأدوات ونتائج علمية مما ساعد الباحث في تناول هذه الدراسات ومقارنة نتائجها وما توصلت ، و من خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات و التعليق عليها:

#### من حيث الهدف:

هدفت أغلب الدراسات السابقة لتعرف على تأثير الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الحركية ومنها دراسة : قحطان جليل خليل الغزاوي 2002 و لمياء حسن الديوان 2006 و اسعد حسين عبد الرزاق 2009 أما بانسية لدراسات التي تناولت صفة الرشاقة دراسة نارت عارف شوكة و دراسة محمد سعد علي محمد

#### من حيث المنهج المستخدم :

استخدمت كل الدراسات السابقة المنهج التجريبي من حيث النتائج :يمكن ايجاز النتائج المتوصل اليها فيما يلي : توصلت بعض الدراسات الى تأثير و فعالية الألعاب المصغرة في تنمية و تطوير القدرات البدنية و الحركية كما جاءت دراسة لمياء حسن الديوان 2006 حيث توصلت ان الألعاب المقترحة إستطاعت أن تنمي المهارات الحركية الاساسية للأطفال بشكل كبير في المجموعة التجريبية و التي اتضح من خلال الاختبارات البعدية و كذلك دراسة اسعد حسين عبد الرزاق 2009 حيث توصلت نتائجه الى ان إستعمال الألعاب الصغيرة التي تتميز بطابع المرح و السرور أثر إيجابي و كبير على فاعلية اللاعب اما دراسة قحطان جليل خليل الغزاوي اكدت على ضرورة استخدام الألعاب المصغرة ضمن المنهج التدريبي لما له أثر في تطوير القدرات الحركية.

## 1- الكلمات الدالة في الدراسة :

## ➤ الطفولة :

لغة : الصغير الشيء الرخص الناعم (المعجم اللغوي، ص.321)

اصطلاحاً : هي الفترة التي يقضيها الإنسان في النمو والرقى حتى يبلغ مبلغ الراشدين ويعتمد على نفسه في تدبير شؤونه وتأمين حاجاته الجسدية والنفسية ويعتمد فيها الصغار على ذويهم في تأمين بقائهم وتغذيتهم وحماية هذا البقاء، فهي فترة قصور وضعف وتكوين وتكامل في آن واحد. (كركوس، 2008، ص16)

اجرائى : هي المرحلة الأساسية التي فيها تتكون الاتجاهات والعادات وأنماط السلوك التي تحدد لدرجة كبيرة مدى نجاح الفرد وقدرته على التكيف للحياة فيما بعد خلال السنوات الأولى من الحياة، وتعد العلاقات الشخصية المبكرة، وخاصة مع الأم ذات اثر الكبير على أنماط الإنساني للشخصية.

## ➤ الرشاقة :

لغة : رشق، رشاقة فهو رشيق و المفعول مرشوق فيه، رشق الشخص إعتدلة قامته و حسن قدمه و لطف (مرشد الطلاب ، قاموس عربي، ص. 23)

اصطلاحاً : يعرفها مانيل"القدرة على التوافق الجيد للحركات لكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كيدين أو القدم أو الرأس (عبد الحميد وحسنين، 1978، ص.84)

اجرائى : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .

## ➤ الوحدات التدريبية :

اصطلاحاً : تعد وحدة التدريب أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة و تحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمارينات و تكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية وتكون متشابهة في محتوياتها المتكررة أو المتنوعة في محتوياتها (البساطي، 1998 ، ص. 127)

اجرائى : أصغر تكوين في العملية التدريبية و هي الأساس لتشكيل حمل التدريب و تخطيط التكوين العام لموسم التدريب

## ➤ الألعاب المصغرة:

## -تعريف اللعب

-لغة : لعب، يلعب لعب أ و لعباً و هو اللعب و المرح (المعجم اللغوي، ص.224)

-اصطلاحى: اللعب هو ظاهرة هامة في حياة الطفل الوظيفية حسب (لمياء، 2006، ص18)

إجرائى:

اللعب هو النشاط الذي يمارسه الأطفال بفرح و بدون ملل، و هو تلك الظاهرة المحببة للطفل .

### تعريف الألعاب المصغرة:

الألعاب المصغرة هي تلك الألعاب التي يجيبها الأطفال، و التي تجرى في مساحات ضيقة و بعددٍ معيّن من اللاعبين، قد يكون هذا العدد متساوياً أو متفاوتاً على حسب الأهداف المسطرة. و تعد الألعاب المصغرة من الوسائل المفضّلة في مجال التنمية و تحسين الخصائص البدنية و الحركية الأساسية.

### 2- الإشكالية:

شهد مجال التدريب الرياضي الكثير من التجارب و البحوث المختلفة بهدف معرفة أحسن الأساليب و طرق إيصال المعلومات و الخبرات للاعبين من أجل الوصول بقدراتهم إلى أفضل مستوى في المجال البدني و المهاري .

في عصرنا الحالي اخذ مجال التدريب رياضي شكلا جديدا ، حيث يعتمد المدربون أساسا على عنصر الترويح و الترفيه و ذلك من خلال التركيز على الألعاب الصغيرة في بناء الحصص التدريبية في كرة اليد التي اصبحت واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال من الجنسين ، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى فإنها استطاعت في عدد من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول ، وهذا بالإضافة إلى انتشارها كمشاط رياضي و ترويحي في معظم دول العالم .

فتبعث هذه الأخيرة في نفوس اللاعبين الحيوية و النشاط ، و تدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة ، و لقد قام العلماء المختصون بدراسة ظاهرة اللعب و النشاط عند الناشئين و اكدو على انه وسيلة سليمة لتشكيل شخصيته و بناء جسمه و عقله ، إضافة إلى ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج اللاعب في مجتمعه بصفة عامة و مع رفاقه في الفريق بصفة خاصة ، كما أكدوا أيضا أن الإعداد الجيد للاعب و بالأخص في مرحلة ( 9 - 12 سنة ) يتركز على تطوير و تنمية القدرات البدنية المتمثلة في التحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة خاصة هذه الأخيرة لما لها من أهمية في مرحلة الناشئين لأنه تتطلب في هذه الصفة مرحلة معينة لتطويرها فبعد فوات هذه المرحلة يصبح شئ صعب لتطويرها أو ذلك راجع إلى التطورات و التحولات المرفولوجية و الوظيفية التي تطرأ على اللاعب في هذه المرحلة ، و لهذا يعرفها بعض الخبراء بأنها القدرة علي اتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي و تطويره وتحسينه و و أيضا القدرة على تحسين المهارات

فيرون أن بداية التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر ( 5 - 8 سنوات ) ، و يستقر التدريب عند الجنسين في عمر ( 8 - 10 سنوات )، وإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام إشكال متنوعة ، لهذا وجب على المدرب تديب مع مراعاة جانب اللعب و الترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب الصغيرة لتكون لها اثر ايجابي في تنمية الرشاقة وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالية :

هل للوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة أثر في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد صنف مدارس؟.

### الاسئلة الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لافراد المجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة الرشاقة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لافراد المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة الرشاقة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصفة الرشاقة ؟

### 3- أهداف البحث:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- التوصل إلى انجاز حصة التدريبية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الرشاقة بدفع اللاعب إلى بذل مجهودات إضافية .
- دراسة خصوصيات لاعبي كرة اليد ( 9 - 12 سنة ) المتعددة .
- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير صفة الرشاقة .

### 4- أهمية البحث

الوصول إلى أثر الوحدات التدريبية للألعاب المصغرة في تنمية صفة الرشاقة ومحاوله معرفة أثرها في تنمية الرشاقة و محاولة تحسين الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد مع مراعات خصوصية هذه الفئة في إقحام الألعاب المصغرة من شأنه ان يكون وسيلة لتحسين صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد مع إضفاء طابع المرح و السرور على الحصة التدريبية

### 5- الفرضيات الجزئية

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لافراد المجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة الرشاقة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لافراد المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الإختبار البعدي لصفة الرشاقة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصفة الرشاقة لصالح المجموعة التجريبية

**1- الدراسة الاستطلاعية**

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والمهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول إختيار موضوع البحث وبعده تجربة قصيرة في مجال التديب فئات العمرية الصغيرة لاحظت الغيابات المتكررة لبعض اللاعبين عن التدريبات و أخذت أفكر في سبب فلاحظت ان التمارين البدنية الجافة أحد هذه لأسباب أخذت أجرب التديب عن طريق الألعاب المصغرة فلاحظت الفرح و السرور في نفوس اللاعبين فأحببت أن أعرف أثر الألعاب المصغرة على اللياقة البدنية و خصصت في دراستي على صفة الرشاقة و أعتمدت في هذه الدراسة على إختبار فليشمان للرشاقة وقد قمت بدراسة الإستطلاعية لتعرف من خلالها على :

. صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

. مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

. الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.

. أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

. مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

**2- مجالات البحث :**

**المجال المكاني :** قمنا بإجراء الدراسة على نادي مولودية البرج صنف مدارس في ولاية البرج في الملعب

الجواري سعيد زروقي

**المجال الزمني :**

**الجانب النظري:** قمنا بجمع المعلومات النظرية من ديسمبر 2015 إلى مارس 2016

**الجانب التطبيقي:** استغرقت فترة العمل من مارس/2016 إلى غاية ماي/2016 ، بحيث أجريت

الاختبارات القبلية بتاريخ مارس/2016 ودامت مدتها 90 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح

على العينة التجريبية إلى غاية ماي/2016 وبمجم ساعي قدره ساعة ونصف مرتين في الأسبوع و بشكل

متفرق ،

أي كل يوم السبت و الثلاثاء ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ ماي/2016

ودامت مدتها هي الأخرى 90 د و لكل عينة كذلك

**3- ضبط متغيرات الدراسة :**

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث

يكون هذا الضبط مساعدا على تغيير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط

متغيرات الدراسة كما يلي :

- المتغير المستقل: وهو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع، حيث يكون هو السبب في الدراسة و يظهر المتغير في بحثنا (الوحدات التدريبية للألعاب المصغرة)

- المتغير التابع: هو الظاهرة التي توجد وتختفي وتتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله وهو في بحثنا ويظهر في بحثنا في (الرشاقة عند فئة مدارس) (حسن و سوزان 1999. ص 57).

#### 4- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (السماك و اخرون، 1989، ص. 42) ، وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي الذي يعرف " أكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفه موثوق بها" ( محمد نبيل وآخرون، 1985، ص. 407)

#### 5- عينة البحث وكيفية اختيارها :

تمثلت عينة البحث في فريق كرة اليد صنف مدارس لمولودية البرج قمنا بتقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية مع عدم الاعتماد على اللاعبين الذين قمنا بتجربتهم في الدراسة الاستطلاعية مع المجموعة التجريبية .

العينة التجريبية : 8 لاعبين تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة، يلعبون لنادي مولودية البرج لكرة اليد

العينة الضابطة : وتتكون هي الأخرى من 8 ونفس المرحلة العمرية يلعبون لنفس النادي

6- أدوات الدراسة : إن الخطوات الأولى التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل تساعد علي توزيع جوانب البحث و جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري للبحث وهذا بتوفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة في رياضة كرة اليد.

#### 6-1- الاختبارات المستخدمة :

الجرى المتعرج لفليشمان :

أ. الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

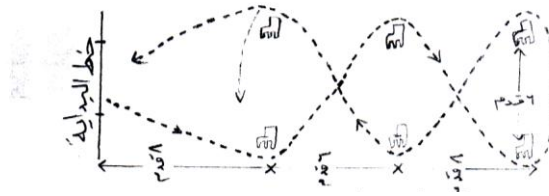
ب. الأدوات : ستة أقماع ، ساعة إيقاف . صافرة.

ج. مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجرى تبعاً لخط السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 1)

د. توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد .
  - إذا أخطأ المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد ان يحصل على الراحة الكافية .
  - يجب عدم لمس الأقماع أثناء الجري .
  - يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين
- (محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ص 277).



شكل رقم (1) يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

7- الخصائص السيكومترية للاختبار

صدق الاختبار : للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق وكانت النتائج المحصل كالآتي :

➤ نتائج صدق الاختبار الرشاقة هو : 0.97

ثبات الاختبار :

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه " هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيها لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " .(مقدم ، 1993 ، ص ، 52 )

عند إعادة الاختبار بعد عشرين يوما على نفس العينة الأصلية من فريق كرة اليد لمولودية البرج بولاية البرج وفي نفس الظروف وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط " بيرسون " وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصل عليها كالآتي :

➤ نتائج ثبات اختبار الرشاقة ( 0.95 ) .

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبار .

## موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات القياس كالمقايية والصفارة في قياس اختبار الرشاقة فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى حكمين في تسجيل النتائج وعليه فان موضوعية الاختبار تساوي(01) .

## 8- إجراءات التطبيق الميداني

## 8-1- ضبط متغيرات أفراد العينة :

الزمن: هو الوقت الذي يقوم فيه الفريق بحصة تدريبية مع المدرب وهي الفترة المسائية و إجراء هذه الاختبارات في نفس الوقت.

السن: ويتمثل في المرحلة العمرية من 09 الى 12 سنة .

الجنس: أن المجموعة التي خضعت إلى اختبارات كانت كلها ذكور

## 7-3- المعالجة الإحصائية :

إعتمدنا في حسابنا للخصائص السيكومترية علي برنامج الحزم الإحصائية برنامج SPSS وهو برنامج كمبيوتر للتحليل الإحصائي وهو اختصار لـ " Statistical Package for the Social Sciences" أي الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. ظهر هذا البرنامج لأول مرة في عام 1968 من قبل شركة SPSS، وفي عام 2009 اشترته شركة IBM وأصبح اسمه IBM SPSS Statistics. يُستخدم هذا البرنامج لتحليل المعلومات الإحصائية في العلوم الاجتماعية ولكن بسبب تطوره أصبح يستخدم على نطاق واسع وأشمل، فهو الأداة المثلى التي يستخدمها الطلبة والباحثون في توصيف البيانات وتحليلها وإعداد التقديرات والتنبؤات المستقبلية.. وكما تُقدمه شركة IBM في موقعها الرسمي: "مع SPSS برنامج التحليلات التنبؤية، يمكنك التنبؤ بثقة بما سيحدث مستقبلاً بحيث يمكنك اتخاذ قرارات أكثر ذكاءً، حل المشاكل وتحسين النتائج".

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1-1- عرض و تحليل نتائج الإختبارين القبلي و البعدي عند المجموعة الضابطة

جدول رقم " 2 " يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة
القبلي	36.16	4.17	1.121	1.89	لا توجد فروق
البعدي	36.49	4.21			

من خلال الجدول رقم " 2 " يتضح انه خلال الإختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (36.16) أما متوسطها الحسابي في الإختبار البعدي فقد بلغ قدره (36.49) وبالنظر لقيمة ت المحسوبة (1.121) نجد أنها أقل من ت الجدولة (1.89) و منه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي لمجموعة الضابطة في صفة الرشاقة مما يدل على أنه لم يكن هناك تحسن كبير في صفة الرشاقة لعدم خضوع هذه المجموعة لوحدة التدريب خاصة بتنمية صفة الرشاقة.

## 1-2- عرض و تحليل نتائج الإختبارين القبلي و البعدي عند المجموعة التجريبية

جدول رقم " 3 " يبين دراسة مقارنة بين الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة
القبلي	36.41	3.06	1.121	1.89	توجد
البعدي	32.05	2.57			فروق

من خلال الجدول رقم " 3 " يتضح انه خلال الإختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (36.41) وحققت خلال الإختبار البعدي متوسط حسابي قدره (32.05)، وبلغت قيمة ت المحسوبة (8.187) وهي أكبر من ت الجدولة (1.89) وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة، مما يدل على أن هناك تحسن في صفة الرشاقة لخضوع هذه المجموعة لوحدات التدريبية للألعاب المصغرة خاصة بتنمية صفة الرشاقة.

### 1-3- عرض و تحليل نتائج الإختبارين البعديين عند المجموعة الطابطة و التجريبية

جدول رقم "4" يبين دراسة مقارنة بين الإختبار البعدي للعينتين الطابطة و التجريبية في صفة الرشاقة

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	36.49	4.21	2.542	1.76	توجد
المجموعة التجريبية	32.05	2.57			فروق

من خلال الجدول رقم " 4 " يتضح ان متوسط حسابي للمجموعة الطابطة في الإختبار البعدي قدر (36.49) اما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة (32.05) وبالنظر لقيمة ت المحسوبة (2.542) نجدها أكبر من ت الجدولة (1.76)، وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الطابطة والعينة التجريبية في صفة الرشاقة لصالح العينة التجريبية. مما يدل على أن هناك تحسن في صفة الرشاقة لخضوع هذه المجموعة التجريبية لوحدات التدريب للألعاب المصغرة خاصة بتنمية صفة الرشاقة.

## 2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى :

من خلال الجول رقم "2" يتضح لنا أن هناك إستقرار و ثبات نسبي في مستوى للعينة الظابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبليّة و البعدية لصفة الرشاقة و لقد أرجعة ذلك لعدم نجاعة الطريقة المتبعة في التدريب المعتمد على التمارين الجافة خلال حصص التدريبية و التي لا تدفع اللاعب لبذل المجهود من خلال التمارين المقدمة و بذلك لا يتحقق تطور في صفة الرشاقة و اللعب يبعد الطفل من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة بالرغم أن هذه المرحلة تعتبر أنسب مرحلة لتطوير هذه الصفة و هذا ما أكدته "كورث ماينل" حيث يعتبر العمر الزمني في هذه المرحلة يجب إستثماره لتطوير القابليات الحركية المتنوعة (كورث ماينل، 1980، ص 102)

و منه نستنتج أن الفرضية التي طرحناها قد حققت.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية :

من خلال الجول رقم "3" يتضح لنا هناك تحسن في المستوى بالنسبة العينة التجريبية في صفة الرشاقة و لقد أرجعنا ذلك الى أن الوحدات التدريبية و التي تعتمد بالدرجة على الألعاب المصغرة هو الذي كان واء هذا التحسن و ذلك لما تتسم به الألعاب المصغرة من مميزات تتماشى مع خصوصيات هذه المرحلة العمرية خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بذل مجهود إضافي للوصول إلى إشباع الغايات و الميول و ذلك ما يتيح للمدرب إستغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذه الطاقة من أجل الوصول إلى تحقيق أحد جوانب وأهداف حصته كما يوضح ذالم الدكتور "أحمد فوزي" فبالنسبة للطفل فإم اللعب هو الهالم الوحيد الذي يمكن له فيه اللعب و إستمتاع باحرية التصرف و التعبير عن مكبوتاته (احمد أمين فوزي، 2003، ص 34) وكما يقول وديع فرح لين " الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده و تركيزه و يقول "تزداد الرغبة في هذى المرحلة إلى اللعب الجماعي و إستجابة الجيد للألعاب و هذا ما يتفق مع الفرضية التي وضعناها لدرستنا.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة :

من خلال الجول رقم "4" وبالنظر لقيمة ت المحسوبة (2.542) نجدها أكبر من ت الجدولة (1.76) فإن ذلك يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية لصفة الرشاقة و هذا ما يتفق مع الفرضية التي وضعناها لدرستنا حيث إفترضنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعة الظابطة و المجموعة التجريبية و هذا ما توصلي إليه دراسة حيدر بلجواد 2008 حيث خلصت نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الظابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لصالح العينة التجريبية فيما يخص صفة الرشاقة وكذلك دراسة سفيان سفاري 2007 حيث توصل إلى نتائج إيجابية و متزايدة

بشكل ملحوظ و بالنسبة للمجموعة التجريبية أما بالنسبة للمجموعة الضابطة كانت نتائج إيجابية طفيفة في إحتبار السرعة و الرشاقة .

ومن خلال ما سبق ذكره من التحليل الإحصائية التي بينت صدق الفرضيات الجزئية يؤكد على صدق الفرضية العامة و المتمثلة في أثر الوحدات التدريبية للألعاب المصغرة في تنمية الرشاقة.

### 1- الاستنتاجات عامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى عنصر الرشاقة أثناء إجراء الاختبارات القبلية
- استقرار وثبات على مستوى العناصر البدنية المستهدفة في المجموعة الضابطة أثناء إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة مع تحسن طفيف نتيجة بقاء هاته المجموعة تحت التدريب .
- تحسن على مستوى العناصر البدنية المستهدفة في المجموعة التجريبية أثناء إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة لصالح البعديّة .
- حققت المجموعة التجريبية تقدماً على مستوى عنصر الرشاقة خلال الاختبارات البعديّة منه عن المجموعة الضابطة .
- دمج الألعاب المصغرة أثناء التدريب يساعد على تطوير اللاعبين لصفاتهم البدنية
- إن هذه الفئة بحاجة إلى دمج الألعاب الصغيرة أثناء التدريب لخلق الفرص في صفوف اللاعبين لان في هذه المرحلة يكون الهدف منه هو التعليم أكثر من التدريب .

### 2- الاقتراحات :

- نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية ( 09.12 سنة) .
- نوصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
- نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلبّي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف من الدرس.
- نوصي بالمراقبة الجيدة والمستمرة لجميع اللاعبين أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار .
- نوصي بالعمل على التدريب الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعب .
- نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة .
- نوصي بإقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس فيها خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث .

### 3-الأفاق المستقبلية :

- إجراء بحوث مشاهدة لفئات عمرية أخرى مشاهدة وباستعمال مجموعة الألعاب الأخرى.
- التنوع في جنس أفراد العينة .
- الاعتماد على أكثر من مجموعة تجريبية .
- زيادة عدد الصفات البدنية المستخدمة في الدراسة .
- دراسة تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تطوير باقي الصفات البدنية .

## الخاتمة:

التدريب الرياضي جزء لا يتجزأ من باقي العلوم الأخرى من الرياضيات و فيزياء و كيمياء بل التدريب الرياضي يخاطب هذه العلوم المجسدة في المقولة التي تقول أن: "العقل السليم في الجسم السليم". فالأفراد يختلفون في معدلات نمو صفاتهم البدنية عبر المراحل السنوية المختلفة إلا أنهم يشتركون في كونهم ينمون "مبدأ استمرارية" النمو و هذا النمو يكون خاضع لتأثير عدة عوامل بيئية ، غذائية ، تدريب رياضي ..... الخ .

و قد سلط الضوء في هذه الدراسة علي صفة الرشاقة لكونها عامل رئيسي لرياضة كرة اليد و خاصة الفئات الشبانية. و مما سبق ذكره جاءت دراستنا تحت عنوان "أثر وحدات التدربية للألعاب المصغرة في تنمية الرشاقة للاعبين كرة اليد صنف مدارس ( 09-12 سنة ) " و التي من خلالها أثبتت النتائج أن التدريب الرياضي بإستخدام الألعاب المصغرة له أثر كبير في تنمية صفة الرشاقة ، رغم كل هذا إلا انه تجدر بنا الإشارة إلى أن البحث في المجال الرياضي و الممارسة الرياضية و كذا التدريب الرياضي في حد ذاته يعتبر ذا حقل واسع و شاسع ملل يمتلك من محاور كثيرة يجب التركيز عليها لتحسين الأداء الرياضي بشكل عام ، و ترقية الممارسة في إطارها الصحي و السليم .

## قائمة المصادر و المراجع و الرسائل و الأطروحات

### 1-المصادر

01/المعجم اللغوي

02/مرشد الطلاب

### 2-المراجع باللغة العربية:

01/أثير صبري ،عقيل عبد الله الكاتب،التدريب الدائري، مطبعة علاء، بغداد، 1980.

02/احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003

03/أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياض ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1997 .

04/أمين أنور الخولي ،التربية الرياضية المدرسية ،الطبعة الثالثة، 1994

05/أمينة إبراهيم شلي ، مصطفى حسن باهي ، الدافعية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1999.

06/حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي

07/سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفسي التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة ، 1996

08/صلاح السيد قادوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار الفكر العربي ، ط 1 1977.

09/عاقر فاخر ، النفس التربوي ، دار العلم للملايين ط ، 6 ، بيروت، 1980

10/عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو ودراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.

11/عبد العزيز القوس، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984

12/عزيزة سماره و آخرون ، بيسيكولوجية الطفولة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان 1992

13/عضاضة احمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية مؤسسة الشرق الاوسط للطباعة والنشر، لبنان، 1962.

14/عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990

15/علي عبد الواحد واقفي، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر، بدون سنة.

16/عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986

17/عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب و دور التربية الرياضية ، مطبعة النهضة القاهرة 1996.

18/قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية دارا لفكر العربي، 1990.

19/قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.

20/قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية بغداد، 1984.

21/محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر الموصل ، 1989 .

22/محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف، القاهرة، 1983.

23/ محمد حسن علاوي ، علم النفسي التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة ، 1983

24/محمد مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية ، دار الشروق ، القاهرة 1992

- 25/ محمد مصطفى زيدان، محمد السيد الشر بيني، سيكولوجية النمو، مكتبة النهضة المصرية القاهرة، 1992.
- 26/ مصطفى فهمي، التكيف النفسي، القاهرة، مكتبة مصر، 1988.
- 28/ مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1993.
- 29/ نبيل عبد الهادي، النمو المعرفي عند الطفل، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 1999.
- 30/ نجم الدين علي مروحان، سيكولوجية اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة، بدون سنة.

### الرسائل و الأطروحات

- / نوار رشيد رويح، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضة، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر، 1992.
- قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس، ص 41 (2004).
- / رحموني الجيلالي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضة مذكرة ليسانس، مستغانم، 1997.

### 3-المراجع باللغة الفرنسية:

- 30/ B R alerman, manuel de psychologie de sport, édition Vigot, paris, 1981.
- 31/ E. hahn, entrainement sportif de l'enfant, édition vigot Paris, 1981.
- 32/ Eric bottym, entrainement a leuopenne; édition vigot Paris, 1981.
- 33 /Jean piarre bonnet, vers une pedagogie de l'actemoteur Edition vigot paris, 1986.
- 34 /Jurgen weineck, biologiedu sport, édition vigot, paris 1985.
- 35 / Jurgen weineck, manuel d'entrainement, édition vigot, 1986.
- 36/ Matviev, aspects fondamentaux de l'entrainement Paris, 1986. Edition vigot, paris, 1983.
- 37/ Mark durant, l'enfant et le sport, édition p.u.f, pratiques Corporelles, paris, 1987.
- 38/ Oliver camil, votre enfant et ses loisies, paris, 1973

ملحق رقم 1

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

إختبار فليشمان للرشاقة	
البعدي	القبلي
30.12	36.53
33.15	39.33
31.55	35.37
31.08	33.70
37.33	41.22
29.43	31.74
33.55	38.07
30.22	35.36

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينه الطابطة

إختبار فليشمان للرشاقة	
المجموعة الطابطة	
البعدى	القبلى
37.16	37.08
39.53	39.54
36.21	36.47
32.12	32.77
43.44	42.13
31.92	30.06
39.33	39.14
32.23	32.11

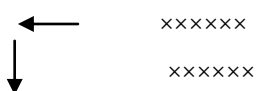
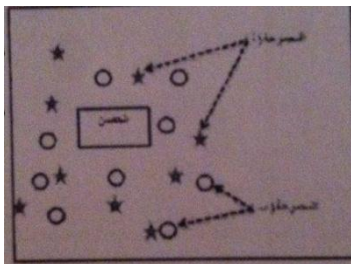
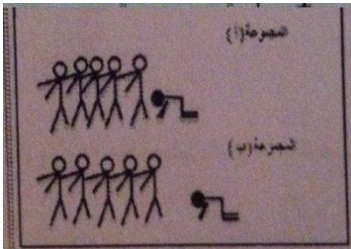

## ملحق رقم 2

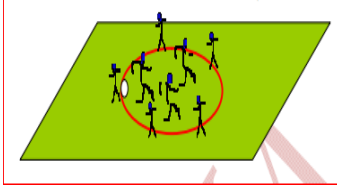
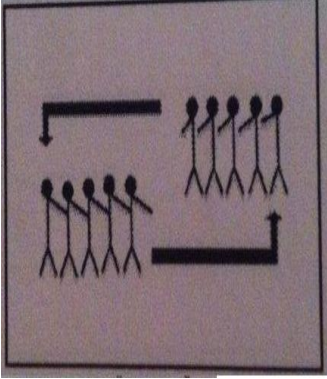

تاريخ: مارس 2016

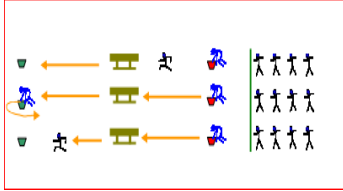
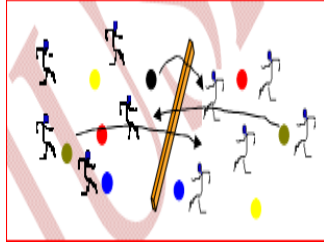

الحصة التدريبية : رقم ( 01 )

المكان: الملعب (سعيد زروقي)

هدف الحصة : التدريبية: ألعاب مصغرة لتنمية الرشاقة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة دقيقة
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .		20
المرحلة الرئيسية	<p><b>التمرين 1 : لعبة سجين الحصن</b></p> <p>ملعب مربع الشكل يسمى الحصن حيث يقسم اللاعبون الى مجموعتين متساويتين ويتم اجراء القرعة بين المجموعتين بحيث تصبح المجموعة (أ) المجموعة المطاردة و المجموعة (ب) الهاربة تنتشر المجموعة (أ) داخل المربع و يحاول الإمساك بأي لاعب من المجموعة (ب) فإذا امسك به تقوم بوضعه داخل الحصن بشرط أن يلمسه من رأسه إذا حاول أحد زملاء اللاعب الموقوف في الحصن من فكه من الحصن و ذلك بملامسة يده يصبح حرا و هكذا يتم تغيير المجموعتين</p> <p><b>الراحة بينية</b></p>		22
	<p><b>التمرين 2: لعبة الزحف على اربع</b></p> <p>يقف اللاعبون في قاطرة مائلة الى الامام قليلا بمسك لاعب بيده وسط زميله و هكذا عند سماع اشارة ينطلق اللاعبون الاخيرين من كل مجموعة و زحف بين رجلين اللاعبين حتى يصل الى الامام ثم ينطلق اللاعب الأخير و هكذا يراعى اتباع خط السير و حفاظ على المسكة</p>		22
المرحلة الختامية	تمرنات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.		20

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة دقيقة
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.	xxxxxxxx ← ↓	20
المرحلة الرئيسية	<b>التمرين 1: لعبة كرة الطائرة</b> رسم دائرة كبيرة قطرها 8م في وسط الملعب تم ينتشر اللاعبون داخل الدائرة ثم يتم تحديد اللاعب امامسك الكرة يعطي المدرب اشارة بدء يرمي اللاعب الكرة في الفضاء و ينادي بإسم احد اللاعبين عند اذن يجري اللاعبين مبتعدين على اللاعب الممسك بالكرة ثم يمسك بالكرة و ينادي قف ثم يرمي الكرة على اي لاعب قريب  <b>الراحة بينية</b>  <b>التمرين 2: لعبة لمس الذيل</b> يقسم اللاعبين الى مجموعتين متساويتين حيث يقف اللاعبون ف مجموعة على شكل قاطرة مع مسك الزميل الخلفي لزميل الامامي باليدين من الوسط و يقف اللاعب القائد اللامس امام القاطرة و عند سماع الاشارة من المدرب يحاول القائد ملامسة آخر لاعبين القاطرة الاخرى و اذا لمسه يخرج من القاطرة و هكذا	  	22  05  22
المرحلة الختامية	تمرنات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.		20

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة دقيقة
المرحلة التحضيرية	- حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينه مختلفة	xxxxxxxx xxxxxxxx ← ↓	20
المرحلة الرئيسية	<b>التمرين 1 : لعبة السباق</b> يقسم الفصل إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات مقعد سويدي سباق المرور من تحت و فوق العارضة من الدحرجة الامامية بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.		22
المرحلة الرئيسية	<b>التمرين 2 : لعبة التخلص من الكرة</b> يقسم الفصل إلى فريقين - يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إي كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، وبعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرات في كل نصف ملعب والفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز.		05
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء.		22

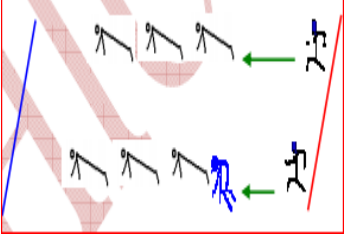
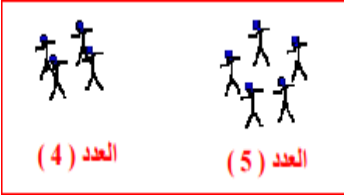
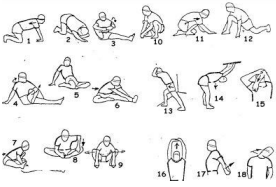
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة دقيقة
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري حول الملعب.</li> <li>- تمارين إحماء المفاصل.</li> <li>- تمرير واستقبال الكرة بالجرى والثبات.</li> </ul>		20
المرحلة الرئيسية	<p><b>التمرين 1 : لعبة مسافة الذيل</b></p> <p>يضع كل لاعب حبل قصير داخل السرورال ومن الخلف بحيث يخرج جزء من ه للخارج لعملية المسك ، ويعين طالبين صيادين ، وعند الإشارة يجرون الطلاب في ملعب كرة يد محاولين ال هروب من الصيادين والاحتفاظ على الحبل والطالب الذي يفقد الحبل يخرج من اللعبة حتى يبقى طالبين هم الفائزون ويصبحون صيادون</p> <p><b>الراحة بينية</b></p>		22
المرحلة الرئيسية	<p><b>التمرين 2 : سباق الدحرجة</b></p> <p>يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جهاز منفصلة عن الأخرى ، بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة للدحرجة على المراتب حتى نهاية السباق ثم العودة إلى القاطرة ، والفائز من ينتهي أولاً.</p>		22
المرحلة الختامية	<p>تمارين تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.</p>		20

تاريخ: أبريل 2016

الحصة التدريبية : رقم ( 05 )

المكان: الملعب (سعيد زروقي)

هدف الحصة التدريبية: ألعاب مصغرة لتنمية الرشاقة

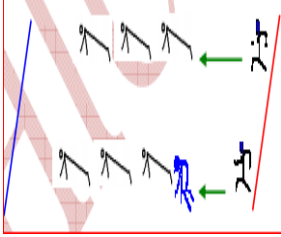
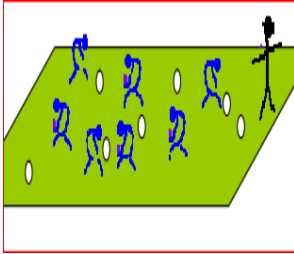

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة دقيقة
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينه مختلفة	← ×××××× ↓ ××××××	20
المرحلة الرئيسية	<b>التمرين 1 : لعبة عبور تحت الحبل</b> يقسم الفصل إلى قاطرتين مع كل قاطرة عصي و يحدد البداية و النهاية و في المنتصف حبل على طول 20 سم و يجري اللاعب الأول من كل قاطرة مع الدحرجة تحت الحبل ثم يدور حول قمع و يكرر الدحرجة ثم يسلم العصي لزميله و هكذا  <b>الراحة بينية</b>		22  05
المرحلة الرئيسية	<b>التمرين 2 : لعبة الدوائر</b> ينتشر اللاعبون في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرب أي عدد يحاول اللاعبون عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي اللاعبين .. وهكذا		22
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.		20

تاريخ: أبريل 2016

الحصة التدريبية : رقم ( 06 )

المكان: الملعب (سعيد زروقي)

هدف الحصة التدريبية: ألعاب مصغرة لتنمية الرشاقة

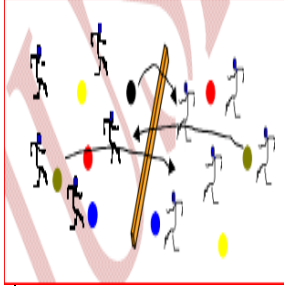
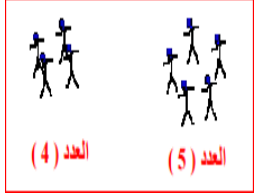

المدة دقيقة	التشكيلات	التمارين	المراحل
20		-شرح هدف الحصة -تسخين عام وخاص -تمديد العضلات	المرحلة التحضيرية
22  05		<b>التمرين 1 : لعبة النفق</b> يقسم اللاعبون الى قسمين ، ويقف طالبان على خط البداية ، وعند سماع الصافرة يبدأ اللاعبان الأولان من كل مجموعة انبساط مائل تحت النفق والخروج منه ثم الجري للوقوف على خط النهاية ، من يصل أولاً يعتبر هو الفائز	المرحلة الرئيسية
22		<b>التمرين 2 : لعبة جمع الكرات</b> ينتشر اللاعبون في انتشار حر في الملعب ويقوم المدرب برمي كرات التنس في الملعب ويطلب من التلاميذ جمع هذه الكرات ومن يجمع اكبر عدد من الكرات يعتبر فائزاً	المرحلة الرئيسية
20		تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	المرحلة الختامية


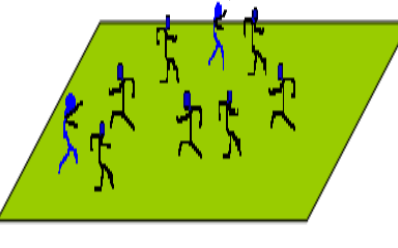
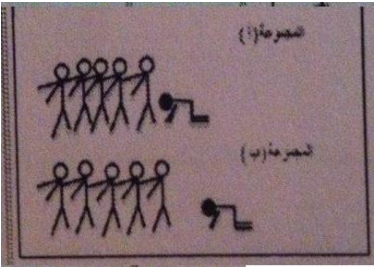
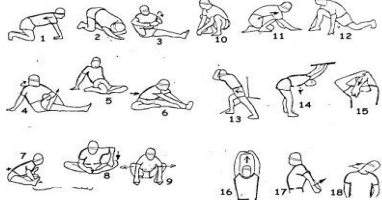
تاريخ: أبريل 2016

الحصة التدريبية : رقم ( 07 )

المكان: الملعب (سعيد زروقي)

هدف الحصة التدريبية: ألعاب مصغرة لتنمية الرشاقة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة دقيقة
المرحلة التحضيرية	-تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة - حركات التمدد العضلي - سرعات بالكرة.	←×××××× ×××××× ↓	20
المرحلة الرئيسية	<b>التمرين 1 : : لعبة التخلص من الكرة</b> يقسم الفصل إلى فريقين - يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي مع ه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بين هما وإعادة إي كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، وبعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرات في كل نصف ملعب والفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز <b>الراحة بينية</b>		22 05
	<b>التمرين 2: لعبة الدوائر</b> ينتشر اللاعبون في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرب أي عدد يحاول اللاعبون عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي اللاعبين .. وهكذا		22
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.		20

المدة دقيقة	التشكيلات	التمارين	المراحل
20		<p>تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط، تحكم في الكرة</p> <p>- حركات التمدد العضلي</p> <p>- سرعات بالكرة</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
22		<p><b>التمرين 1 : لعبة مسافة الذيل</b></p> <p>يضع كل طالب حبل قصير داخل السروال ومن الخلف بحيث يخرج جزء من ه للخارج لعملية المسك ، ويعين طالبين صيادين ، وعند الإشارة يجرون الطلاب في ملعب كرة يد محاولين الهروب من الصيادين والاحتفاظ على الحبل والطالب الذي يفقد الحبل يخرج من اللعبة حتى يبقى طالبين هم الفائزون ويصبحون صيادون</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
05		<p><b>الراحة بينية</b></p>	
22		<p><b>التمرين 2 : لعبة الزحف على اربع</b></p> <p>يقف اللاعبون في قاطرة مائلة الى الامام قليلا بمسك لاعب بيده وسط زميله و هكذا عند سماع اشارة ينطلق اللاعبون الاخيرين من كل مجموعة و زحف بين رجلين اللاعبين حتى يصل الى الامام ثم ينطلق اللاعب الأخير و هكذا يراعى اتباع خط السير و حفاظ على المسكة</p>	
20		<p>تمرنات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

## **Research summary:**

**Title of the Study:** the impact of mini-games' training modules in the development of fitness; School class (09- 12 years old).

## **Objectives of the Study :**

- The arrival to conduct a training session, using mini-games for it has a great importance especially in developing fitness; by means of tempting the player to do extra efforts.
- To study the various features of handball players (9- 12 years old).
- To highlight the different forms of mini-games and their role in developing fitness.

***Statement of the Problem:*** Do mini-games' training modules have an impact in developing the trait of fitness among handball players, school class category?

## **Partial Hypotheses:**

\* There are significant differences between the pre-test, and the post-test in the experimental group, those differences are of a statistical nature.

\*There are no significant statistical differences between the pre-test and the post-test in the control group.

\*There are statistically significant differences in the post- test between the experimental and the control group.

**Sample of the Study:** 16 players; 08 players from control group and 08 players from the experimental group.

**Methodology:** the experimental method

**Study Tools:** Fleishman's test of fitness.

## **Suggestions:**

Through this study, and which covered the theoretical and the practical parts, as well as the tests and the explanation of results, we recommend the following:

- We recommend to rely and use the appropriate or rightful mini-games; which are suitable for the child's psychological and physical characteristics, especially in this age (09- 12 years old)
- We recommend investing children's energy by the means of mini-games.
- We recommend skilful management for the mini-games, to accomplish both the players' desires and the study's goals.
- We recommend good and continuous observation of all the players while playing, to avoid injuries and danger.
- We recommend working on the comprehensive and diverse training through playing.
- We recommend creating a motivational atmosphere for working, and that is through mini games.
- We recommend to conduct seminars and study days, where age-group characteristics are studied, and to give the most crucial methods for modern training.

## ملخص البحث :

عنوان الدراسة : أثر وحدات تدريبية للألعاب المصغرة في تنمية صفة الرشاقة صنف مدارس ( 09-12 سنة ) .

أهداف الدراسة :

- التوصل إلى انجاز حصة التدريبية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الرشاقة بدفع اللاعب إلى بذل مجهودات إضافية .
- دراسة خصوصيات لاعبي كرة اليد ( 9 - 12 سنة ) المتعددة .
- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير صفة الرشاقة .

مشكلة الدراسة : هل للوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة أثر في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد صنف مدارس؟

الفرضيات الجزئية

يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية  
لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة  
يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة

عينة الدراسة : 16 لاعب 08 لاعبين مجموعة ضابطة و 08 لاعبين مجموعة تجريبية

منهج الدراسة : المنهج التجريبي

ادوات الدراسة : اختبار فليشمان للرشاقة

الاقتراحات :

- من خلال هذه الدراسة و التي شملت الجانب النظري و التطبيقي و الاختبارات و تفسير النتائج نوصي بما يلي :
- نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية ( 09.12 سنة ) .
  - نوصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
  - نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف من الحصة.
  - نوصي بالمراقبة الجيدة والمستمرة لجميع اللاعبين أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار .
  - نوصي بالعمل على التدريب الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعب .
  - نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة .
  - نوصي بإقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس فيها خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث .



محمد بوضياف بالمسيلة

كلية – المعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة :

: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

: تحضير بدني و هني .

أثر وحدات تدريبية للألعاب المصغرة في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد

( 09 - 12 )

سعداوي سهيب

تاريخ 2016/05/31:

:

- . ( ) مرنيز أمينة
- . ( ) ديلمي محمد
- . ( )

السنة الجامعية 2016/2015



Faculté /Institut : STAPS

Département : entraînement de sport

## Mémoire

Présenter pour obtenir du diplôme de:maste Spécialité : entraînement  
de sport

Option :.....

### SUJET :

L'impact des sessions de formation pour les mini-jeux dans le développement du caractère de l'agilité des  
écoles de classe des joueurs de handball (09-12 ans)

Par :

Saadaoui sohaib.

Soutenu publiquement le :04/06/2016 Devant le jury composé de :

- Dilmi mohamed (GRAD)A.....Président
- Amina merniz (GRAD)A.....Rapporteur
- Wali abd nor (GRAD)A.....Examineur

Année 2015/2016

# مَشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة

## لرسائل . ماستر

### للفترة [ 2016/2015 ]

كلية : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

: التدريب الرياضي

.....:

جـ : 11/D10/ :

: سعداوي سهيب

تاريخ : 2016/06/04 :

: أتر وحدات تدريبية للألعاب المصغرة في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد صنف مدارس ( 09-12

سنة)

: اللغة العربية

:

:الجمهورية الجزائرية – المسيلة

: محمد بوضياف بالمسيلة

: د. مرنيذ أمينة

: 40 .

: تحضير بدني و هني

: التدريب الرياضي

:

عنوان الدراسة : أثر وحدات تدريبية للألعاب المصغرة في تنمية صفة الرشاقة صنف مدارس ( 09-12 سنة ) .

أهداف الدراسة :

- التوصل إلى انجاز حصة التدريبية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الرشاقة بدفع اللاعب إلى بذل مجهودات إضافية .
- دراسة خصوصيات لاعبي كرة اليد ( 9 - 12 سنة ) المتعددة .
- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير صفة الرشاقة .

مشكلة الدراسة : هل للوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة أثر في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد صنف

مدارس؟

الفرضيات الجزئية

يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية  
لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة  
يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة

عينة الدراسة : 16 لاعب 08 لاعبين مجموعة ضابطة و 08 لاعبين مجموعة تجريبية

منهج الدراسة : المنهج التجريبي

ادوات الدراسة : اختبار فليشمان للرشاقة

الاقتراحات :

من خلال هذه الدراسة و التي شملت الجانب النظري و التطبيقي و الاختبارات و تفسير النتائج نوصي بما يلي :

- نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية ( 09.12 سنة ) .
- نوصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
- نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلبي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف من الحصة.
- نوصي بالمراقبة الجيدة والمستمرة لجميع اللاعبين أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار .
- نوصي بالعمل على التدريب الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعب .
- نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة .
- نوصي بإقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس فيها خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث .

بالعربية

كلمات المفاتيح:

وحدات التدريبية.

هذا

:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

:

الاطار العام للدراسة

:

الاجراءات الميدانية للدراسة

:

تحليل ومناقشة النتائج

الفصل الخامس :

استنتاجات واقتراحات

أهم إليها :  
للعديد التوصيات أهمها :

- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى عنصر الرشاقة أثناء إجراء الاختبارات القبليّة
- استقرار وثبات على مستوى العناصر البدنية المستهدفة في المجموعة الضابطة أثناء إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة مع تحسن طفيف نتيجة بقاء هاته المجموعة تحت التدريب .
- تحسن على مستوى العناصر البدنية المستهدفة في المجموعة التجريبية أثناء إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة لصالح البعديّة
- حققت المجموعة التجريبية تقدما على مستوى عنصر الرشاقة خلال الاختبارات البعديّة منه عن المجموعة الضابطة .
- دمج الألعاب المصغرة أثناء التدريب يساعد على تطوير اللاعبين لصفاتهم البدنية
- إن هذه الفئة بحاجة إلى دمج الألعاب الصغيرة أثناء التدريب لخلق الفرغ في صفوف اللاعبين لان في هذه المرحلة يكون الهدف منه هو التعليم أكثر من التدريب .

## عديدة أهمه :

أهم

- نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية ( 09.12 سنة) .
- نوصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
- نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف من الدرس.
- نوصي بالمراقبة الجيدة والمستمرة لجميع اللاعبين أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار .
- نوصي بالعمل علي التدريب الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعب .
- نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة .
- نوصي بإقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس فيها خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث .

## الإنجليزية

faculty : STAPS

Department: Sports training

Order No:

Registration No.

Searcher: saadaoui sohaib

publicly supported: 04- 06-2016

Title of the thesis( memory)

Language of thesis: Arabic

Model of the thesis: Master

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université : Université de M'sila

Full Name Framing: Amine merniz

Grade : A

Number of pages: 64 pages

(cd-Rom \* word \* PDF) Electronic File

Specialty: Physical preparation Option: Sports Training

## **Research summary:**

**Title of the Study:** the impact of mini-games' training modules in the development of fitness; School class (09- 12 years old).

## **Objectives of the Study :**

- The arrival to conduct a training session, using mini-games for it has a great importance especially in developing fitness; by means of tempting the player to do extra efforts.
- To study the various features of handball players (9- 12 years old).
- To highlight the different forms of mini-games and their role in developing fitness.

***Statement of the Problem:*** Do mini-games' training modules have an impact in developing the trait of fitness among handball players, school class category?

## **Partial Hypotheses:**

- \* There are significant differences between the pre-test, and the post-test in the experimental group, those differences are of a statistical nature.
- \* There are no significant statistical differences between the pre-test and the post-test in the control group.
- \* There are statistically significant differences in the post- test between the experimental and the control group.

**Sample of the Study:** 16 players; 08 players from control group and 08 players from the experimental group.

**Methodology:** the experimental method

**Study Tools:** Fleishman's test of fitness.

## **Suggestions:**

Through this study, and which covered the theoretical and the practical parts, as well as the tests and the explanation of results, we recommend the following:

- We recommend to rely and use the appropriate or rightful mini-games; which are suitable for the child's psychological and physical characteristics, especially in this age (09- 12 years old)

- We recommend investing children's energy by the means of mini- games.
- We recommend skilful management for the mini-games, to accomplish both the players' desires and the study's goals.
- We recommend good and continuous observation of all the players while playing, to avoid injuries and danger.
- We recommend working on the comprehensive and diverse training trough playing.
- We recommend creating a motivational atmosphere for working, and that is through mini games.
- We recommend to conduct seminars and study days, where age- group characteristics are studied, and to give the most crucial methods for modern training.

**Keywords:**

mini-games : training modules: fitness; children

**Abstract**

**:Keywords**

**This memory contains three "05" chapter**

**:Chapter 1**

**: Chapter 2**

**:Chapter 3**

**:Chapiter 4**

**:Chapiter 5**

**:Result essential that the researcher to conclude**

- The arrival to conduct a training session, using mini-games for it has a great importance especially in developing fitness; by means of tempting the player to do extra efforts.
- To study the various features of handball players (9- 12 years old).
- To highlight the different forms of mini-games and their role in developing fitness.

تم بحمد الله