



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر أكاديمي)

أثر برنامج مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تنمية

بعض الصفات البدنية المهارية لكرة اليد

لفئة أقل 13 سنة

- دراسة ميدانية بالنادي الرياضي أمل عين الحجل لكرة اليد

إشراف الأستاذ:

- أ.د مجادي مفتاح

إعداد الطالب:

- بن يوسف علي

السنة الجامعية: 2025/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

قال تعالى: [وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]. [سورة
النمل الآية (19)]

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان، حمداً يليق بجلاله وعظمته، وصلى
اللهم على خاتم الرسل، صلاة تقضي لنا بها الحاجات، وترفعنا بها أعلى
الدرجات، والله الشكر أولاً وأخيراً، على حسن توفيقه، وكريم عونه، وعلى ما
منّ وفتح به علينا من إنجاز لهذا العمل.

➤ يسرنا ويشرفنا أن نسطر كل عرفان بالجميل إلى أستاذنا الفاضل
الدكتور "مجادي مفتاح" الذي أفادنا بعلمه القيم، ولم يبخل علينا
بوقته، وجهده، وتوجيهاته المفيدة ونصائحه القيمة في إثراء هذا
العمل وتزويده لنا بمختلف المصادر والمراجع.

➤ كما نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب
أو من بعيد على إنجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهنا من
صعوبات ونخص بالذكر

د/شريفي عبد الحليم، أ.د بن عمر مراد، أ.د سديرة سعد، د.حلاب
خضرة .

➤ نهاية نتقدم بخالص الشكر كل أساتذنا من التدريب
نسال الله أن يوفقنا في المزيد من الأعمال ويهيئ سبل العلم

الصحيح ويبسر لنا سبيل الهدى ويجعل عملنا خالصاً لوجهه
الكريم وأن يهب لنا من فيض نوره، وينير طريقنا إلى الخير
والنجاح والفلاح والحمد لله رب العالمين



إلى من رسم لي معالم النجاح وعبد لي الطريق نحو المستقبل...

إلى الذي علمني معاني الرجولة، وعلمني كيف أمسك بالقلم وكيف أخط الكلمات بلا

ندم....

أهدي عملي هذا إلى أبي العزيز

إلى المرأة التي سهرت الليالي لراحتي داعية الله تعالى أن ييسر أمري ويفتح لي أبواب

الخير.

إلى التي حرصت على أن تراني بأحسن الأحوال

إلى من تحمل لي في صدرها أجمل معاني الحب والعطاء... إلى قرة عيني أُمي الغالية.

إلى إخوتي من أشدّ بهم عضدي.. سندي في هذه الحياة وإلى كلّ عائلة بن يوسف

إهداء خاص إلى كل الذين لم يتسنى لي ذكرهم في هذه الأسطر

علي بن يوسف

قائمة المحتويات

	شكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص
أ-ب	مقدمة
	الجانب المنهجي
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
05	1.1. اشكالية الدراسة
07	2.1. فرضيات الدراسة
07	3.1. أهمية الدراسة
07	4.1. أهداف الدراسة
08	5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
11	6.1. الدراسات السابقة
14	1.7. تعليق على الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: التدريب الرياضي
20	تمهيد
21	1.2. التدريب الرياضي
21	1.1.2. مفهوم التدريب الرياضي
21	2.1.2. الأهداف العامة للتدريب الرياضي
23	3.1.2. أهمية التدريب
24	2.2. الوحدات التدريبية
24	1.2.2. مفهوم وحدات التدريب
25	2.2.2. بناء الوحدة التدريبية
25	3.2.2. المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية

26	4.2.2. أجزاء الوحدة التدريبية
27	5.2.2. التقويم والمتابعة
29	6.2.2. أنواع الوحدات التدريبية
29	7.2.2. زمن الوحدة التدريبية
31	خلاصة
الفصل الثالث: المتطلبات البدنية والمهارية في كرة اليد	
33	تمهيد
34	3.1. تعريف كرة اليد
34	2.3. متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية والمهارية
34	3.3. المتطلبات البدنية
45	خلاصة
الفصل الرابع: الفئة العمرية والألعاب الشبه رياضية	
47	تمهيد
48	1.4. المرحلة العمرية
48	1.1.4. التعريف بالمرحلة العمرية (11 - 13) سنة
48	2.1.4. مراحل النمو
48	3.1.4. مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة
50	4.1.4. الأسس العلمية لتدريب الناشئين
51	5.1.4. علاقة العمر بمراحل التدريب والاختصاص الرياضي
51	2.4. اللعب
51	1.2.4. تعريف اللعب
52	2.2.4. وظائف اللعب
52	3.2.4. أنواع اللعب
53	4.2.4. قيمة اللعب
53	5.2.4. دور الألعاب في نمو الفرد

54	6.2.4. تقسيم الألعاب
55	7.2.4. خصائص الألعاب
55	8.2.4. أهداف اللعب
56	9.2.4. الألعاب الشبه رياضية
57	10.2.4. خصائص الألعاب الشبه رياضية
57	11.2.4. أغراض الألعاب شبه الرياضية
57	12.2.4. أهداف الألعاب الشبه رياضية
58	13.2.4. تصنيف الألعاب شبه الرياضية
59	14.2.4. تقسيم الألعاب شبه الرياضية
59	15.2.4. مبادئ استخدام الألعاب شبه الرياضية
59	16.2.4. أهميتها التربوية
60	17.2.4. ملاحظات خاصة بالألعاب شبه الرياضية
61	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
64	تمهيد
65	1.4. الدراسة الاستطلاعية
65	2.3. المنهج المتبع في الدراسة
66	3.4. متغيرات الدراسة
66	4.4. مجتمع وعينة الدراسة
67	5.4. أدوات جمع البيانات والمعلومات
70	6.4. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
71	7.4. الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
71	8.4. اجراءات التطبيق الميداني للدراسة
72	خلاصة

	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
74	تمهيد
75	1.5. عرض النتائج
78	2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
82	خلاصة
	الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات
84	1.6. الاستنتاج العام
84	2.6. الاقتراحات والتوصيات المستقبلية
86	- قائمة المصادر والمراجع
91	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
70	.1	يمثل معامل الصدق الذاتي للاختبارات
70	.2	يمثل قيم معامل ثبات الاختبارات
75	.3	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة المرونة لصالح الإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي
76	.4	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي في صفة الرشاقة للإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي
77	.5	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي في مهارة التمرير والإستقبال للإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
23	.1	نظام التدريب الرياضي من حيث الأهداف والوظائف
25	.2	المكونات الأساسية للوحدة التدريبية
27	.3	مكونات الوحدة التدريبية
68	.4	اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الامام
69	.5	يبين إختبار الجري المتعرج
69	.6	يوضح التمرير والاستقبال على الحائط

الملخص باللغة العربية:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية (المرونة، الرشاقة، تمرير وإستقبال) لكرة اليد لفئة أقل من 13 سنة ، بحيث تم استعمال المنهج التجريبي، وتطبيق مجموعة من الاختبارات على عينة البحث التي قدر عددها 21 من النادي الرياضي أمل عين الحجل لكرة اليد وأظهرت النتائج تحقق جميع الفرضيات توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تحسين (المرونة- الرشاقة- التمرير والاستقبال) الكرة لاعبي كرة اليد أقل من 11-13 سنة، ومنه فإن برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: البرنامج المقترح، الألعاب الصغيرة، الصفات البدنية والمهارية، كرة اليد.

الملخص باللغة الإنجليزية:

Abstract

The study aimed to identify the effect of a proposed program using small games on developing some physical and skill attributes (flexibility, agility, passing and receiving) in handball for 11-13 year olds. The experimental approach was used, and a set of tests were administered to a research sample of 21 participants from the Amal Ain Al-Hajel Handball Sports Club. The results demonstrated that all hypotheses were met. There were statistically significant differences between the pre- and post-tests in improving (flexibility, agility, passing and receiving) the ball for handball players aged less than 13. Therefore, a proposed program using small games can develop some physical and skill attributes for handball players.

Keywords: Proposed program, small games, physical and skill attributes, handball.

مقدمة:

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من أنجح الوسائل التي تساعد في بناء شخصية النشء بناءاً متزنًا وإعداده بصورة متكاملة، إذا أعدت لها البرامج المناسبة وفق إمكانيات وقدرات النشء وذلك على أسس وقواعد علمية سليمة.

وتعتبر رياضة كرة اليد من بين الأنشطة الرياضية ومن أقدم الألعاب الرياضية في العالم وقد مارسها الإنسان على مر الأزمنة المختلفة، فهي تعتبر وسيلة ناجحة لتربية الأفراد على التفكير والتصرف الجماعي وكل فرد من أفراد الفريق يعمل من أجل الجماعة. (زكي، عباد، 2004، ص 78)

كما أنها تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم فهي تكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم، وعلى تنمية عناصر القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة والتحمل الدوري التنفسي، كما أنها تطور من عناصر القدرة الحركية العامة فتحسن من عناصر التوافق والدقة والاتزان وسرعة رد الفعل، خاصة لدى فئة المراهقين التي تتميز بالترج في النمو والتدرج في النضج، وقد ساهم التقدم العلمي في الارتقاء بالمستوى الرياضي، ولعل الامتياز والتفوق الذي يظهر في دول العالم المتقدم هو نتاج المعارف والمعلومات التي توصل إليها العاملون في هذا المجال، وهذا يعود إلى الخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب العلمية التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده من خلال المنافسات الرياضية.

ورغم الاهتمام والشعبية الكبيرة التي اكتسبتها المنافسات والبطولات الرياضية في كل أقطار العالم أصبحت الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة تحظى باهتمام وشغف كبيرين، حيث بلغ الاهتمام ذروته في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية منها والعالمية والأولمبية التي تكون معلقة على نتائجها في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية منها والعالمية والأولمبية التي تكون معلقة على نتائجها.

ونظراً لهذه الأهمية اهتم الباحثون بجانب التدريب الرياضي على أهم المتطلبات التي تحتاجها هذه الرياضة خاصة من الناحية البدنية والمهارية، وعلاقة التأثير والتفاعل بين الجانبين لما لها من دور فعال في عملية الإعداد الشامل والمتوازن للرياضي، حيث أكد الباحثون على ضرورة تمتع لاعب كرة اليد بمستوى عالي من اللياقة البدنية لبذل جهد كبير، لأنها من العوامل التي تساعد الفريق على تحقيق الفوز، وقد أكد Thierry على أن لعبة كرة اليد تتطلب حركات مختلفة مثل الجري السريع الوثب الدقة، المرونة،

التمرير والإستقبال... الخ (Thierry Noteboom ,1986.p 16)

ومن المتطلبات التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة اليد هي الصفات البدنية وهي تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة (سفير، 2015، ص 53)

لأنها تعتبر متطلبات أساسية للأداء المهاري والذي يعتبر من أبرز الأهداف الأساسية عند التخطيط للبرامج التدريبية، كذلك المهارات الأساسية وهي المهارات الحركية الهجومية والدفاعية مثل التميرير الاستقبال التنطيط التصويب هي بمثابة الركيزة للعبة (منير، 2004، ص 93)، لأن الجانب المهاري يعتبر مهما في تحقيق الانجازات الرياضية بشكل عام وفي كرة اليد بشكل خاص، لما له من دور فعال ومؤثر في عملية الإعداد الشامل والمتوازن للرياضي.

وبناء على ما سبق جاءت هذه الدراسة والموسومة بأثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (11-13) سنة حيث قسم هذا البحث إلى سبعة فصول جاءت كما يلي:

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة.

الفصل الثاني: التدريب والوحدات التدريبية.

الفصل الثالث: المتطلبات البدنية والمهارية في كرة اليد.

الفصل الرابع: المرحلة العمرية واللعب .

الفصل الخامس: منهجية الدراسة.

الفصل السادس: خصص الى عرض ومناقشة النتائج، وتطرقنا فيه الى عرض وتحليل النتائج التجريبية

الفصل السابع: خصص لمناقشة الفرضية الاستنتاجات والتوصيات والاقتراحات.

وفي الأخير تطرقنا إلى الخاتمة العامة للبحث ثم المراجع المعتمدة والملاحق.

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1.1. اشكالية الدراسة

يعتبر علم التدريب الرياضي أحد الأسس والمبادئ العامة لوصول الفرد إلى أعلى مستويات التنافس الرياضي أيا كان نوع النشاط الرياضي، نظرا لمبادئه الأساسية وأهمها مبدأ الخصوصية فكما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد التدريب مؤثر وفعال. ويعرف التدريب الرياضي بأنه "عملية تربوية تخضع لأسس والمبادئ العلمية" وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (أمر الله، 1998، ص 112).

وهذا ما يدعمه شعلال وعفيف إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا، مهاريا، فنيا، تخطيطيا ذهنيا ونفسيا. بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء، وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة (شعلال، وعفيفي، 2001، ص 15)

وتعتبر لعبة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي تشهدت تطور ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية، لذا اتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق والمنتخبات العالمية بالسرعة والقوة في الأداء الفني الدقيق، وهذا راجع إلى إهتمام المدربين العالمين بالتكوين الجديد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب التطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

ومن أهم متطلبات حركة لاعب كرة اليد أن يكون يتسم بالقوة السرعة سواء في الدفاع أو في الهجوم أو في الوثب عاليا لغرض التصويب نحو الهدف من فوق الجدار الدفاعي أو الكفاح المستمر لاستخلاص الكرة من اللاعب المنافس وكذا كل هذا يحتاج إلى قوة كبيرة مجهود عضلي قوي جدا.

وهذا ما أكده Weineck أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم البرامج التدريسية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

(Jürgen weineck, 1997, p309)

فممارسة الألعاب الصغيرة لدى ناشئي كرة اليد تعد وسيلة لتحقيق اللياقة البدنية لدى الأفراد وتعمل على إكسابهم جميع الصفات البدنية والمهارية من مرونة ورشاقة وسرعة رد الفعل تصويب واستقبال...إلخ.

ولكن يجب التطرق إلى نقطة مهمة جدا حيث يجب وضع هذه الالعب في البرامج التدريبية بعناية ووفقا لطرق التدريب المختلفة والتي تنمي جميع الصفات البدنية ومنها المرونة والرشاقة، فلا توضع الالعب الصغيرة بشكل عشوائي ودون أن نراعي تكرارها، بل يكون التكرار بالاعتماد على أساليب التغيير والتنوع والتدرج في حمل التدريب.

فتغيير وتنوع هذه الالعب يكون بطريقة مدروسة يتم الانتقال فيها من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وهكذا، من أجل تحقيق الاهداف المسطرة.حيث أن تكرار الألعاب الصغيرة يهدف إلى تصحيح الأخطاء التي تقع أثناء الأداء". (مصطفى،2007، ص 76)

إلا أن موالاة التكرار دون مراعاة عوامل التغيير والتنوع والتدرج في حمل التدريب لا يحقق الفائدة المرجوة من الألعاب الصغيرة.

وما لاحظناه في بعض النوادي الرياضية للفئات الشبانية أن معظم المدربين عند استخدامهم للألعاب الصغيرة يستعملون مجرد لعبة أو لعبتين في بداية الحصة أو في نهايتها بدون مراعاة التكرارات وأساليب التغيير والتنوع والتدرج في حمل التدريب وبالتالي لاحظنا أن دور الألعاب الصغيرة يقتصر على الجانب الترويحي فقط رغم أنها تنمي عدة جوانب سواء كانت بدنية أو مهارية او حتى تكتيكية إذا ما استعملت بالشكل المناسب والصحيح.

وعلى هذا الأساس ولمعرفة دور الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب المصغرة كانت صياغتنا للتساؤل العام لدراستنا وفق الطرح التالي:

- هل للبرنامج التدريبي المبني على الألعاب الصغيرة أثر في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لكرة اليد لدى فئة أقل من 13 سنة ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة المرونة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في مهارة التمرير والإستقبال؟

2.1. فرضيات الدراسة:

1.2.1. الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المبني على الألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لكرة اليد لدى فئة أقل من 13 سنة.

2.2.1. الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة المرونة لصالح للإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي لكرة اليد لدى فئة أقل من 13 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة للإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي لكرة اليد لدى فئة أقل من 13 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في مهارة التمرير والإستقبال للإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي لكرة اليد لدى فئة أقل من 13 سنة.

3.1. أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير البرنامج المقترح المبني على الألعاب الصغيرة في تطوير (الرشاقة، المرونة، التمرير) لدى لاعبي كرة اليد.
- الوقوف على أثر الألعاب الصغيرة في التعامل مع المواقف وإيجاد حلول لها أثناء التعلم المهاري (مهارة التمرير)
- الوقوف على الدور الكبير الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في التكوين النفسي والاجتماعي وذلك من خلال بناء جسور التعاون والاحترام بين اللاعبين مما ينمي روح المسؤولية من أجل دافعية الانجاز.

4.1. أهمية الدراسة:

تبين أهمية الألعاب الصغيرة من تعلم المهارات المختلفة على اساس المثال في بحثنا مهارة التمرير وكذلك لما تلعبه الألعاب الصغيرة في ضبط المشاعر وتوجيه الطاقة نحو الأداء التالي المثالي، واثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية الصغيرة في زيادة تنشيط الوحدات التدريبية وزيادة تشويق بما يتماشى وزيادة الفاعلية في الانماء.

كما تكمن أهمية الدراسة في مناقشة النتائج والخروج باستنتاجات واعطاء مختلف الاقتراحات والتوصيات حول الألعاب شبه رياضية واعطاء صورة واضحة حول البرنامج المبني على أساس الألعاب

المصغرة والكشف على حقيقة الإهتمام بهذه الفئة التي تعتبر القاعدة الأساسية أو ما يسمى بالحجر الأساس للفئات الكبرى.

5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1.5.1. **التدريب الرياضي:** عملية تربوية منظمة مخططة طبق لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير

القدرات البدنية والمهارية والخطبية والمعرفية لتحسين مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي.

(أمر الله أحمد السباطي، 1998، ص 03)

يعرف بسطوسي بأنه عملية تربوية هادفة وتخطيط عملي لإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم بدنيا

ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن (بسيوطي أحمد، 1999، ص 48)

التعريف الاجرائي: هو إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإيجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة

الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق.

2.5.1. **البرنامج التدريبي:** يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام

بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخاصة وبدونه يكون التخطيط ناقصا.

هو عبارة عن مجموعة من التمارين المقننة التي تساهم في تطوير الصفات البدنية (صدي محمد

ناشق، 2001، ص 99)

3.5.1. **الصفات البدنية:** يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية

مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من (القوة،

السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه " **بالفورمة الرياضية** " التي تتشكل

من عناصر بدنية، فنية، خطبية، ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة

الأمريكية عليها اسم " **مكونات اللياقة البدنية** "، باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي

تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة"

على حسب رأي الكتلة الشرقية. بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية الجهد العضلي، التحمل

الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة) وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن المدرستين اتفقتا

على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن اختلفوا حول بعض العناصر. (سيد عبد جواد، 1984، ص 283)

هو يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد

للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة

ومن الضروري التطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.

(محمود، فيصل، 1992، ص179).

4.5.1. الرشاقة: هناك إختلاف كبير حول تحديد معنى ومفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بشكل الصفاة البدنية من جهة، وبالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى بحيث يعد عنصر الرشاقة العنصر الوحيد من عناصر اللياقة البدنية الذي تعدد الخلافات بين المختصين في التربية الرياضية في تعريفه ويرجع هذا الخلاف الى طبيعة عنصر الرشاقة نفسه حيث يدخل في تركيبته كل من التوافق العضلي العصبي والمرونة والسرعة ويرى عثمان أن الرشاقة من العناصر الهامة في جميع الانشطة البدنية كما تلعب دورا بالغ الأهمية في المسابقات العاب القوى والرياضات الجماعية كرة القدم حين تمكن من خلال التمتع بهذه الصفة القدرة السريعة للحركة الجديدة ويستهل عملية التكتيك الجديد.(رافع صالح فتحي ، 2009، ص71)

يعرفها مفتى بأنها: المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح.(مفتي، 2001، ص 55)

كما يشير (الوقاد) إلى أن الرشاقة تتصل اتصالا مباشرا بالجهاز العصبي لذلك فهي تعرف على بأنها قدرة الجهاز العصبي على التحكم لتسهيل أداء الحركات المختلفة في يسرعة مناسبة، ومواجهة الحركات المفاجئة، واختيار الطريقة المناسبة لأدائها.وقد اتفق الكثير من العلماء على تقسيم الرشاقة إلى قسمين هما: الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة.(محمد رضا الوقاد، 2009، ص111)

5.5.1. المرونة: تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة »، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع».(محمود، فيصل، 1992، ص220).

6.5.1. كرة اليد:

إصطلاحا: كرة اليد تعتبر من الالعب الجماعية التي تتميز بكثير من الخصائص الحركية المميزة للأداء الفردي والجماعي فضلا الكثير من سرعة الاداء المهاري بما يتوازن مع خطط وأساليب اللعب السائدة والتي تطورت تطورا كبيرا في الآونة الاخيرة بما يتناسب مع الايقاعات الحركة السريعة للمباريات في اتخاذ المواقف الحركية وبما يناسب مع الكثير من المواقف سواء كانت دفاعية أو هجومية.(صادق، 2013، ص 205).

إجرائيا:

هي لعبة رياضية تلعب بين فريقين على ملعب مستطيل الشكل ذي مرمى في نهاية كل جهة منه ويتكون كل فريق منهما من سبعة لاعبين سته لاعبين وحارس مرمى وفق قوانين وقواعد خاصة بها وتضبطها، تتميز بحركات مختلفة مثل الجري والسرعة وتلعب بواسطة اليد.

1.7.5.1. الفئة العمرية:

لغة: الغلام أو الجارية إذا جاوزا حد الصغر والجمع نشء ونشأ وناشئة (البستاني، 1973، ص 793)
اصطلاحا: هي من سن 6 - 10 سنوات للإناث ومن سن 6 - 12 سنة للذكور ويرى البعض أنها تبدأ من 9 - 12 سنة إلى غاية 13 سنة، وهي تقابل مرحلة المدرسة الابتدائية تقريبا.

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد الغير ناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (تركي، 1989، ص 241)

إجرائيا: يطلق البعض على هذه المرحلة مصطلح قبيل المراهقة حيث يصبح السلوك بصورة عامة أكثر جدية في هذه المرحلة التي تعتبر مرحلة إعداد للمراهقة (فؤاد، 1973، ص 793)

1.8.5.1. الألعاب الصغيرة:

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 إسماعيل، 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، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو". (محمد حسن علاوة ، 1983 ، ص 09)

6.1. الدراسات السابقة:

تمكن أهمية الدراسات المشابهة في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة سواء في توجيهه أو تخطيطه، أو ضبط المتغيرات أو المناقشة نتائج البحث كما تهدف إلى تحديد ما سبق إتمامه خاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تفادي التكرار، في هذا السياق يذكر محمد حسن العلاوي وأسامة كامل راتب: أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات المشابهة تمكن في أنها تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لازالت في حاجة إلى دراسة أو بحث وما الذي ينبغي إنجازها كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها، بالنسبة لمشكلة البحث الحالية، أو توضح عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل، ومنا الأمر قد لا يستدعي إجراء المزيد من البحوث في هذه المشكلة وعلى هذا الأساس عملنا على جمع عدد من الدراسات العلمية مستفيدين من نتائجها في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل.

2-1- عرض الدراسات:

- الدراسة الأولى: ساسي عبد العزيز (2007-2008) الموسومة بعنوان " انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر " والتي تهدف إلى التحقق من مدى انعكاسات الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط، وإبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط، ومعرفة واقع ممارسة الألعاب الصغيرة داخل مؤسساتنا التربوية، تكونت عينة البحث من أساتذة التربية البدنية والرياضية، وقد بلغ عدد أفراد العينة 51 أستاذًا غرب ولاية الجزائر، تم استخدام المنهج الوصفي مشكلة الدراسة: هل للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط. فرضية الدراسة: للألعاب الصغيرة انعكاس فعال في تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط. أهم النتائج المتوصل إليها:

للألعاب الصغيرة انعكاس فعال في تعلم المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

-الاهتمام بالألعاب الصغيرة من طرف الوزارة الوصية من خلال إدماجها في الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية والرياضية.

-ضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب الصغيرة في تحسين عملية التعلم الحركي كي يتم إدماجها في حصة التربية البدنية والرياضية.

-الدراسة الثانية: ناهدة الدليمي (2010) الموسومة بعنوان " تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8 سنوات)، هدفت الدراسة إلى اختيار مجموعة ألعاب صغيرة لتطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات (7-8) سنوات، تكونت عينة الدراسة من تلميذات مدرسة بنت الهدى الابتدائية للبنات للعام الدراسي (2009-2010) وبعمر (7-8) سنوات عينة عشوائية، وتم استخدام المنهج التجريبي، وبيّنت نتائج الدراسة أنّ مفردات الألعاب الصغيرة أدت دورا فعالا وكبيرا في تطوير القدرات الحركية المحددة وبعض المهارات الأساسية.

-ظهور فروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ.

-ضرورة تطبيق مجموعة الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة الابتدائية.

- وكذلك ضرورة تهيأت البيئة التعليمية ب الإمكانات والأدوات اللازمة لتطبيق الألعاب الصغيرة.

-الدراسة الثالثة: مسلم جميلة (2011) الموسومة بعنوان " تأثر الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في كرة اليد" والتي تهدف إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة المتوسطة، تكونت عينة الدراسة من 96 تلميذ من متوسطة بن سعدون منور.عينة عشوائية، تم استخدام المنهج التجريبي

بيّنت نتائج الدراسة أنّ نسبة تحسن المجموعة التجريبية أفضل من نسبة تحسن المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

_ إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج العلمية بحيث تتناسب هذه البرامج مع مستوى وقدرات وأعمار اللاعبين.

- الدراسة الرابعة: بوسدره كريم، محمد بكير الحاج (2014) الموسومة بعنوان " أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد في المرحلة المتوسطة (13-15 سنة)." هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تحسين بعض المهارات الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15 سنة)، تكونت عينة الدراسة من 24 لاعبا (10 استطلاعية / 7 ضابطة و 7 تجريبية)، وتم استخدام المنهج التجريبي، ولتحقيق أهداف الدراسة يتم الاعتماد على الاختبارات المهارية

توصلت النتائج إلى أنّ هناك فروق دالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية وكلها لصالح العينة التجريبية.

_ ضرورة دراسة خصائص المرحلة العمرية قيد الدراسة من كل الجوانب بالتعرف على متطلباتها ومعرفة التعامل معها.

-الوحدات التعليمية المقترحة تؤثر إيجاباً في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة(13-15-سنة)

- **الدراسة الخامسة:** دمري محمد الأمين(2014) الموسومة بعنوان " تأثير البرنامج التدريجي المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15) سنة" هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15سنة) في الفرق المدرسية، تكونت عينة البحث 25تلميذ من متوسطة قدوري عبد القادر وادي الأبطال، تم استخدام المنهج التجريبي ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على بطارية اختبار بدنية ومهارية، وتوصلت الدراسة إلى أنّ البرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية (13-15 سنة) للاعبين كرة اليد.

_ إتباع الطرق والوسائل العلمية الحديثة إعداد بطاريات الاختبارات لجميع الصفات البدنية والمهارية الأساسية في مختلف الأنشطة.

- **الدراسة السادسة:** سليمان حمزة، زلالي عباس (2016) الموسومة بعنوان " أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط"، هدفت الدراسة تحسين بعض القدرات البدنية من خلال وحدات تدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية، وتكونت عينة الدراسة على 40تلميذ، تم استخدام المنهج التجريبي، توصلت نتائج الدراسة إلى أنّ الألعاب المستخدمة ونوعية الوحدات التدريبية التي تم اقتراحها كان لها أثر إيجابي في تحسين القدرات البدنية لدى أفراد العينة التجريبية.

_إدخال برامج الألعاب الصغيرة خلال حصته التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط.

-**الدراسة السابعة:** برداد باي سعيد وآخرون (2014) الموسومة بعنوان " الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة، المرونة والسرعة) لتلاميذ الطور الثاني متوسط" هدفت الدراسة للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية لدى الأطفال بعمر (9-12 سنة)، تكونت العينة من عينة البحث: 60 تلميذ، تم استخدام الباحث المنهج التجريبي.

وتوصلت الدراسة إلى تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.

_ توصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.

- **الدراسة الثامنة:** مشرق عزيز اللامي(2014) الموسومة " أثر التعلم باستخدام الألعاب الصغيرة لتطوير أهم المهارات الأساسية للاعب كرة اليد للأعمار (08-14سنة)"، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير طريقة التعلم بالألعاب الصغيرة على المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، تم استخدام الباحث المنهج التجريبي. ولتحقيق أهداف البحث تم الاعتماد على اختبارات مهارية - مصادر ومراجع عربية وأجنبية - وحدات تعليمية ووسائل إحصائية، وأهم ما توصلت إليه الدراسة إلى أن المنهج التعليمي له الأثر في تطوير كل من مهارة (التصويب، الخداع، الطبطبة، المناولة).

- **الدراسة التاسعة:** فارس فاطيمة وشادلي فريد (2022): وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية الدقة والتوازن عند المصابين بعرض داون (9-10) سنة، مجلة التربية البدنية والرياضية، المجلد01، العدد0، هدفت الدراسة إظهار أهمية ودور الألعاب الصغيرة في تنمية القدرات الحركية عند الأطفال المصابين بعرض داون (12-15) تم استخدام عينة الدراسة على 20 طفلاً مصاباً بأعراض داون، تم استخدام المنهج التجريبي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على اختبارات بدنية، وحدات تعليمية وألعاب صغيرة.

أهم ما توصل إليه الدراسة إلى نتائج: من خلال النتائج السابقة تم استنتاج أ، الألعاب الصغيرة لها دور إيجابي في تنمية القدرات الحركية الدقة والتوازن في المرحلة العمرية لأطفال داون 12-15 سنة -وضع برامج مكيفة قائمة على الألعاب الصغيرة في المؤسسات التربوية والمراكز خاصة بكل فئة عمرية

✚ **التعليق على الدراسات:**

نظراً لتعدد المتغيرات المتضمنة في البحث، والمتمثلة في المتغيرات البدنية (الرشاقة والمرونة) والمتغيرات المهارية (التمرير والاستقبال)، وبعد تصنيف وعرض الدراسات المرتبطة وفي حدود ما أتيج - للطلالين- من إطلاع ودراسة لاحظنا من الدراسات المشابهة السابق عرضها ما يلي:

➤ **من حيث المنهج:**

حيث اتفقت جل الدراسات في استخدام المنهج التجريبي مثل دراسة (ناهدة الدليمي، 2010) دراسة(بودمري محمد الامين،2014) دراسة (مسلم جميلة، 2011) دراسة (محمود سليمان عذب، 2017) دراسة (مساليتي واخرون 2016) وهذا لطبيعة الدراسة التي تتطلب المنهج التجريبي.

➤ من حيث الهدف:

تنوعت الأهداف التي سعت الدراسات والأبحاث السابقة لتحقيقها حيث كان الهدف من بعضها التعرف على مدى تحسن المهارات الأساسية في كرة اليد إلا أنه اختلفت في نوع هذه المهارات حسب حاجة كل عينة خاصة تم التركيز على مهرة التصويب مثل دراسة (حكيت ياسر، 2016) ودراسة (بوسدره كريم، محمد بكير الحاج، 2014) التي درست المهارات الهجومية. أما بالنسبة لدراسة (محمود سليمان عذب، 2017) فتطرق إلى المتغيرات الفيسيولوجية. كما اختلفت أهداف الدراسات فمنها من اكتفى بالمتغيرات البدنية مثل دراسة (بلهاشمي، 2018) دراسة (برداد باي سعيد واخرون، 2014) دراسة (عولمي، زقور، 2019) دراسة (سليمان، زلالي، 2016) ومنها من ركزت على الجوانب المهارية كدراسة (بوسدره، محمد بكير، 2014) (دراسة مشرق اللامي، 2014)

➤ من حيث العينة:

فلقد تباينت الدراسات في حجم ونوع وجنس وكيفية اختيار عينة البحث وفي جميع متغيرات البحث فمنها من طبقت على تلاميذ المدارس ومنها على أطفال الذين يمارسون كرة اليد في النوادي مثل (دراسة وديع التكريتي وآخرون، 2012) التي كانت على أطفال نادي السليمانية، ودراسة (حكيت ياسر، 2016) التي تم العمل مع ناشئ الأكاديمية الولائية. حيث لوحظ أن معظم الدراسات السابقة قد أجريت ما بين (10-30) فردا كما في دراسة (رسمية عولمي وزقور شيماء، 2019) ودراسة (ناهدة الدليمي، 2010) كما لوحظ أيضا أن كل الدراسات اتفقت على اتباع الطريقة العشوائية لاختيار العينة.

➤ من حيث ادوات الدراسة:

اتفقت معظم الدراسات في استخدام أدوات البحث من برامج واختبارات مثل دراسة (سليمان، زلالي، 2016) دراسة (مساليتي وآخرون، 2016) ودراسة (مسلم جميلة، 2011) ما عدا دراسة ساسي عبد العزيز (2008) التي استخدمت مقياس الشخصية واستبيان مغلق. مفتوح. مغلق-مفتوح.
-من حيث الوسائل الإحصائية:

جميع الدراسات أجمعت على استخدام "ت" ستودنت لدراسة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لمعرفة دلالة الفروق، لكن اختلفت من حيث وسيلة المعالجة.

➤ من حيث النتائج:

حيث اتفقت معظم الدراسات على أن للوحدات التعليمية والألعاب الصغيرة أثر إيجابي وفعال في تحسين وتنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لدى أفراد العينة التجريبية.

❖ 2-1- نقد الدراسات:

و من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين للطلابين بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المشابهة والدراسة الحالية ومن أهمها:

• اتفقت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات في استخدام المنهج التجريبي ما عدا دراسة (ساسي عبد العزيز، 2007)

واتفقت مع معظم الدراسات في استخدام الوحدات التعليمية واختلف مع بعضها من حيث البرامج كما في دراستي (عبد الله رمضان، مختار الصديق عبد الحق 2007) - ومن حيث نوعية العينة المختارة وعددها، حيث بلغ (40) وقسمت إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة

(20) تلميذ ومجموعة تجريبية (20) تلميذ لإجراء الدراسة الأساسية، حيث اتفقت مع الدراسات المشابهة التي كانت تتمحور معظمها حول التلاميذ، واختلفت مع أخرى حول الأساتذة واللاعبين.

• أما بالنسبة لحجم العينة فقد اتفقت مع دراسة كل من (دكتور محمود سليمان عزب 2017) و(مسالتي لخضر واخرون، 2016)) بالإضافة إلى العدد الذي يتراوح في معظم الدراسات من (22) إلى (40) إلا أن بعض الدراسات التي تجاوزت فيها العينة (80) فردا، مثل دراسة نوال ابراهيم شلتوت وعزت عبد الحليم التي تجاوزت (100) فردا.

وفي الأخير جاءت الدراسة الحالية بوحدة تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد ما لم تأتي به الدراسات السابقة بالرغم من احتواء بعضها على وحدات وألعاب صغيرة لكن ليس في نقاط كرة اليد ولا في نفس المرحلة العمرية (11-13) سنة لما لها من أهمية، فهي تعد السن الذهبي لتعلم المهارات الأساسية وتنمية القدرات البدنية.

أما بالنسبة إلى صفتي المرونة والرشاقة التي تعتبران من مكونات التوافق. وفي هذا السياق فضل الطالبان البداية من حيث انتهت منه الدراسات التي تم الحصول عليها، وهذا بالقيام بالدراسة الحالية بهدف التعرف على أثر الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية (المرونة والرشاقة) والمهارات الأساسية المتمثلة في اختبار التوافق في حركة رمي الكرة واستقبالها (تمرير واستقبال) في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (11-13) التي عادة ما يكونون في حاجة ونقص كبير في هذه المهارة التي تعد مهمة لباقي المهارات الأخرى التي تبني عليها باقي المهارات الأخرى، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال جيد وصحيح، وهذا ما

تسعى اليه الدراسة الحالية لتحقيقه وهذا ما لم نجده في الدراسات السابقة خاصة وانها مرتبطة بصفتين بدنيتين أساسيتين (المرونة، الرشاقة) مهمتين لعنصر التوافق في حركة رمي واستقبال الكرة.

الاستنتاجات:

بناء على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة والأدب التربوي وبعد تحليلها ومناقشتها وربطها بأهداف الدراسة الحالية وإجراءاتها من بروتوكولات ميدانية والمتمثلة في ضبطها الإجرائي للمتغيرات بصفة دقيقة، وبرنامجها الثري والمتنوع من ألعاب مختلفة لتحقيق ما كانت تصبو إليه الدراسة نستنتج ما يلي:

فاعلية الألعاب الصغيرة في تنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ المتوسط.

- فاعلية الصغيرة في تنمية مهارتي التمرير والاستقبال في لعبة كرة اليد لدى تلاميذ المتوسط فاعلية الألعاب الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى

(تلاميذ المتوسط 11-13)

الجانب النظري

الفصل الثاني:
التدريب والوحدات
التدريبية

تمهيد:

إن التدريب الرياضي يستند على أسس علمية ومبادئ تربوية مرحلية موجهة للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في لعبة أو فعالية رياضية معينة. فالتدريب هو " مجموعة من الإجراءات المخططة والمبينة على أسس علمية يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة، وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما.

فالتدريب الرياضي علم قائم بذاته فلا يمكن في أي حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة ووحدات تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي ومن خلال هذا الفصل يجب علينا إنجاز العملية التدريبية وذلك بإعطاء نظرة شاملة ودقيقة على كل ما يساعد في إنجاز الوحدات التدريبية وبأسلوب علمي صحيح، وهذا انطلاقا من معرفتنا إلى كيفية بناء الوحدة التدريبية من خلال معرفة مكوناتها وأجزائها وأنواعها وكل ما هو مرتبط بها.

1.2. التدريب الرياضي:

1.1.2. مفهوم التدريب الرياضي:

إن مصطلح التدريب لا يرتبط بالضرورة بنوع النشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية أو التجارية... الخ. ومصطلح التدريب يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والأهم يتم تنفيذها وفقاً للشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما ومن خلال هذا نرى وجود تباين في آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك للتدريب الرياضي تبعاً للهدف ومجال التخصص. فمن وجهة نظر علماء الفلسفة يعرف التدريب أنه مجموعة من التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال". (أمر الله، 1998، ص 02)

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفقاً لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. (وجدي، ومحمد، 2002، ص 13) كما أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك المهارات الخطئية وتطوير القابلية العقلية ضمن إطار علمي مبرمج وهاذف، خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (نصيف، وحسين، 1988، ص 14)

وفي التدريب الرياضي العلمي الحديث هو العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين / اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تطبيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد 2001، ص 21)

2.1.2. الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

الفصل الثاني: التدريب والوحدات التدريبية

محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً. (أمر الله، 1998، ص04)

2-2- واجبات التدريب الرياضي:

لضمان وصول الفرد إلى أعلى مستوى رياضي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيق الواجبين الاتيين اللذين يرتبطان ارتباطاً وثيقاً ويكونان وحدة واحدة وهما:

- الواجبات التعليمية والبنائية
- الواجبات التربوية

❖ الواجبات التعليمية والبنائية:

تتضمن جميع العمليات التي تستهدف التأثير في الصفات البدنية والمهارات الرياضية ومعلومات عن الفرد الرياضي ومعارفه وتشمل:

أ / التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية (القوة والسرعة والتحمل.... الخ) والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.

ب/ التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في الفرد.

ج/ تعلم وإتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط التخصصي الوصول إلى أعلى مستوى.

د/ تعلم وإتقان القدرات الخطئية المنافسات الرياضية وفي النشاط الرياضي التخصصي.

هـ / اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية والخطئية وطرائق التدريب المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي وعن القوانين واللوائح الخاصة بالأنشطة الرياضية الممارسة.

❖ الواجبات التربوية

تتضمن كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وتشمل:

أ- تربية النشء على حب الوطن.

ب- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي السليم.

ج- تشكيل واستغلال مختلف الدوافع وحاجات الفرد وميوله نحو نشاط معين والارتقاء بها بصورة تستهدف

أساساً خدمة الوطن.

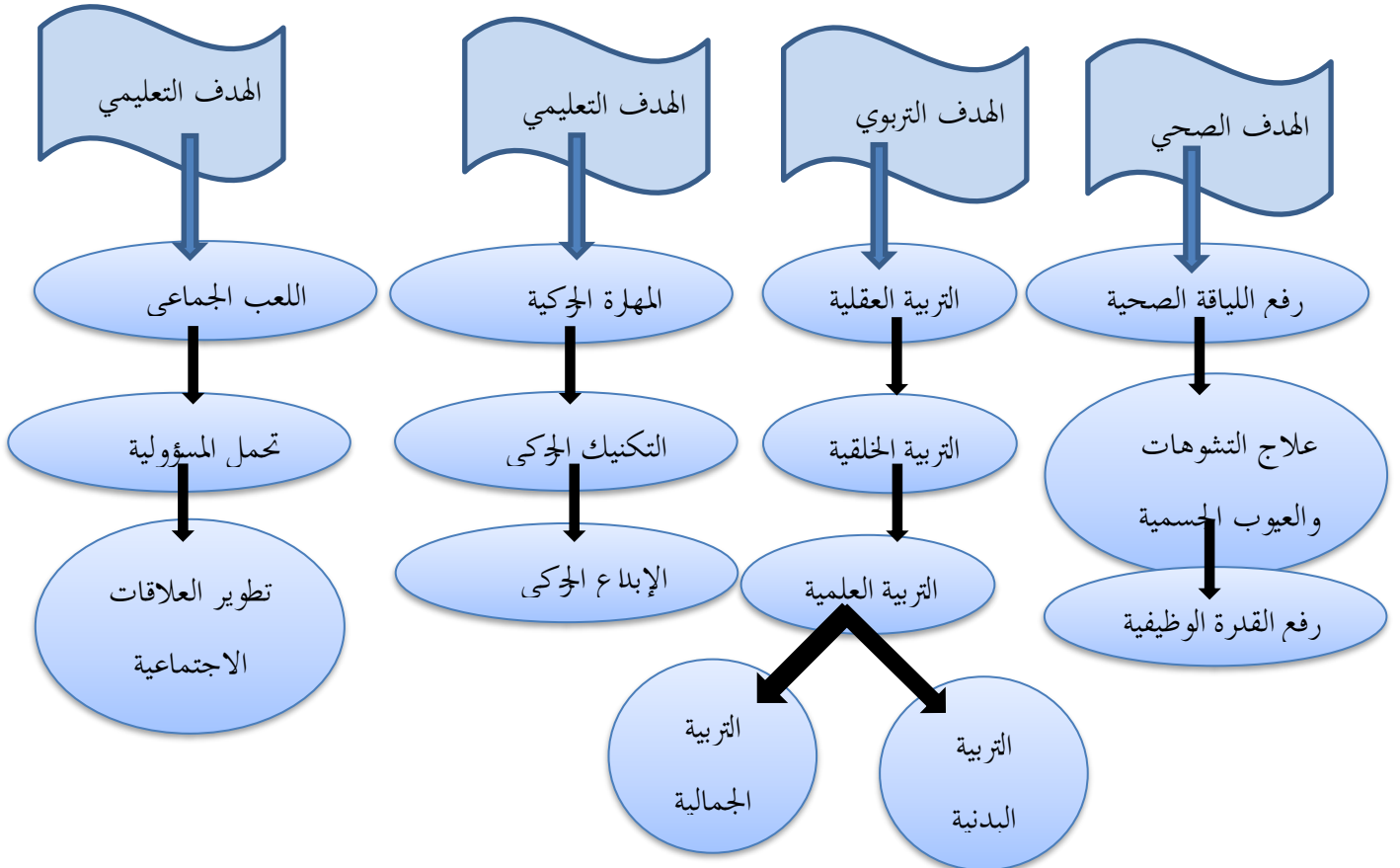
د- تربية وتطوير الخصائص والسمات الإدارية وسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة والتصميم.

(معتز، وريان، 2013، ص12 - 13)

كما أضاف العلماء ناحية أخرى هي الاجتماعية:

تهدف إلى إعداد الرياضي ببناء علاقات اجتماعية وتحمل المسؤولية وتطوير العلاقات مع الآخرين.

ومن خلال ذلك حدد نظام التدريب الرياضي من حيث الأهداف والوظائف كما هو موضح في الشكل:



شكل رقم(1): نظام التدريب الرياضي من حيث الأهداف والوظائف

(عامر، 2014، ص 26)

3.1.2. أهمية التدريب:

للتدريب الرياضي أهمية تتضح فيما يلي:

- مظهر من مظاهر التقدم الحضاري ورفي الدول وتقدمها.
- تكسب مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهتمة بالرياضة.
- تقدم واستمرار البحث العلمي من اجل التعرف على إمكانيات وقدرات الإنسان في التغلب على مختلف المقاومات والظروف الصعبة.
- يعد جانباً ترويحياً مع كسب اللياقة الصحية واشغال وقت الفراغ والتقليل من توتر العمل اليومي.

- ينمي السمات الخلقية وتحمل المسؤولية وحب الوطن.
- تنمية القدرات العقلية والذهنية من ذكاء وتركيز وانتباه.
- يعد مصدر تمويل مالي للمدرب واللاعب. (العبيدي، عبد المالح، 2012، ص32)

2.2. الوحدات التدريبية:

1.2.2. مفهوم وحدات التدريب:

تعد وحدة التدريبية أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة، وتحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمرينات، وتكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة (الاتجاه المنفرد) أو متنوعة في محتوياتها (الاتجاه المركب) وكلاهما يختلف عن الآخر طبقاً لهدف الوحدة التدريبية (البساطي، 1998، ص 127)

كما تعتبر وحدة التدريب اليومية القاعدة والركيزة الأساسية لعملية التخطيط والخلية الأساسية لعملية التدريب

ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية والتعليمية للوصول إلى أهداف التدريب. (حسن السيد، 2001، ص 353)

والوحدة التدريبية هي الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل تمتد إلى الدورات المتوسطة والكبرى، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوية على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب والذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد أساساً على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات.

وقد تؤدي الوحدة التدريبية مرة واحدة في اليوم أو مرتين أو ثلاث مرات، وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب والذي يتمثل في نوع النشاط الممارس والهدف من كل وحدة. (بسطويسي، 1999، ص 330-331)

الوحدة التدريبية أصغر وحدة بنائية في التخطيط الرياضي يتم من خلالها تنفيذ مفردات تدريبية لتحقيق أهداف يؤدي تراكمها إلى إحداث التطور المناسب وأهداف الإنجاز المرحلية والنهائية.

وتعد الوحدة التدريبية المكون الأساس لبناء الهيكل التدريبي ليس بالنسبة للدائرة الصغيرة فقط بل للدوائر المتوسطة والكبرى كذلك، وبذلك يعتمد نجاح خطة التدريب السنوية على جودة تشكيل الوحدات التدريبية. (الحسناوي، 2014، ص 153)

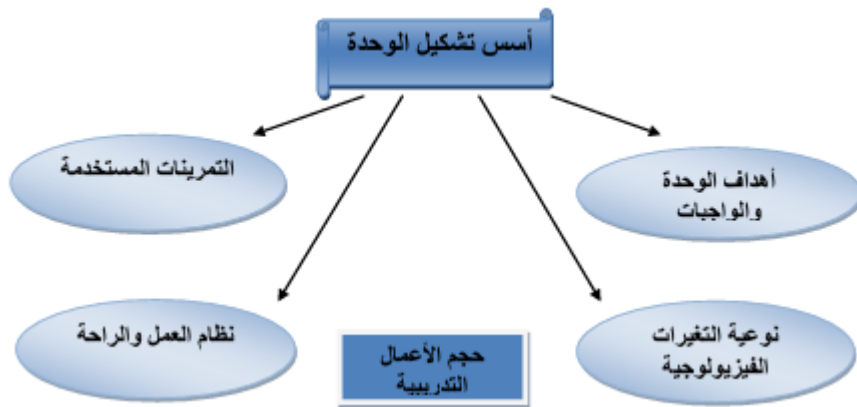
2.2.2. بناء الوحدة التدريبية:

هناك عدة اعتبارات يجب أن تراعى عند تخطيط وحدة التدريب وهي كما يلي:

- أن يعمل كل تمرين من تمارين الوحدة على تحقيق أهدافها.
- أن يكون ترتيب التمارين يدعم تحقيق الأهداف.
- تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمارين الوحدة.
- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيلة لكل تمرين من التمارين.
- تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين.
- تحديد التشكيلات إن وجدت والمساحات التي تشغلها وعدد اللاعبين في كل منها.
- تدوين تاريخ الوحدة وكذلك الزمن الكلي المستغرق.
- أن تتضمن الأجزاء الرئيسية الثلاثة وهي الإحماء والجزء الرئيسي والتهديئة. (العبيدي، وفاطمة عبد المالح، مرجع سابق، ص 126)

3.2.2. المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:

يجب أن نعلم بأن الوحدة التدريبية بمكوناتها ومحتواها وحمولة التمارين ناتج من مخططات سابقة جزئية وسنوية. يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة على أسس تتمثل في الهيكل التالي: (يحيى السعد الحاوي، 2002، 185)



شكل رقم (2): المكونات الأساسية للوحدة التدريبية (قارة النذير، 2017، ص 40)

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة التدريبية على عدة عوامل تشمل ما يلي:

- ✓ الأهداف والواجبات.
- ✓ نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية.

✓ حجم الأحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية.

✓ تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية

✓ نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية.

وفي ضوء العوامل السابقة يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء أساسية تشمل

الجزء التمهيدي والأساسي، والختامي (Fritz Belger.1993.p 34)

4.2.2. أجزاء الوحدة التدريبية:

تنقسم وحدة التدريب إلى أجزاء كما يلي:

أ - القسم التمهيدي: ويشمل المقدمة والإحماء

المقدمة: هي المدخل لوحدة التدريب ويتم من خلالها مقابلة اللاعبين في تشكيل حر مع توضيح أهداف الوحدة التدريبية.

الإحماء: يتراوح زمن الإحماء ما بين 10-20 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب، ويهدف الإحماء إلى الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.

ب - القسم الرئيسي:

يشمل التمارين التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية وزمن هذا القسم يعادل 70-80 % من الزمن المخصص للوحدة مع مراعاة التسلسل المثالي لمحتويات الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي وهو:

❖ تحسين عناصر الأداء الفني أو الخططي.

❖ تنمية السرعة أو قوة سريعة.

❖ تنمية القوة.

❖ تنمية المطاولة العامة.

إن التسلسل المقترح أعلاه يمكن عده كدليل عام ويمكن تطبيقه طبقا لخصوصيات اللعبة أو الفعالية

الرياضية الممارسة ومتطلبات تدريب الرياضي.

الشدة تزداد بصورة تدريجية وتنتهي في القسم الوسطي من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية، بينما تنمية المطاولة يجب أن تنجز في نهاية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.

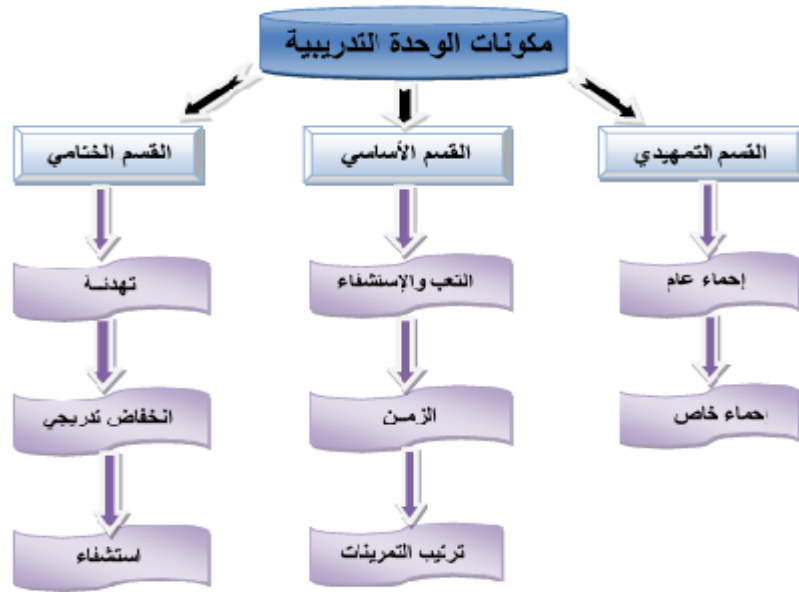
الفصل الثاني: التدريب والوحدات التدريبية

القسم الختامي (التهدة):

يهدف هذا الجزء الى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصل أداء أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية.

يستغرق هذا الجزء حوالي 07-10 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب.

يحتوي هذا الجزء على تمارين الإسترخاء والتهدة (العبيدي، وفاطمة عبد المالح، 2009، ص 61) وقد مثلها الدكتور محمد حسن علاوية في المخطط التالي:



شكل رقم (3): مكونات الوحدة التدريبية (قارة النذير، 2017، ص 47)

تعتبر وحدة التدريب اليومية حجر الزاوية والطريقة التنظيمية المثلى لضمان نجاح العملية

التدريبية وعند التخطيط لوحدة تدريب البراعم يرجى مراعاة ما يلي:

- 1- إن لكل وحدة تدريبية هدف رئيسي على ضوءه يكون اختيار التمرينات وتحديد الواجبات الأساسية.
- 2- أن يكون محتوى الوحدة التدريبية ذات محتوى ونظام وان تكون جيدة الإعداد من حيث إعداد مستلزمات التدريب والأدوات الضرورية والملعب المناسب حتى يكون التدريب انسيابيا ومتسلسلا.
- 3- أن تكون مكونات التدريب قليلة لا تحتوي كثير من الأهداف ويجب ان تتوفر المرونة الكافية عند تنفيذه.

4- أن يكون تصحيح الأخطاء فرديا بقدر الإمكان وجماعيا عند الحاجة.

5- عدم إضاعة الوقت عند تغيير التمرينات أو تبديلها.

6- يجب أن لا يسير التدريب على وتيرة واحدة وألا يتميز بكثرة التغيير والتبديل.

- 7- يجب ألا تكون وحدة التدريب مرهقة مع عدم إغفال أو إهمال عامل التوجيه والمرح.
 - 8- في نهاية الوحدة التدريبية يجب تقييم مسارها ونتائجها بإيجاز
 - 9- الابتعاد عن الإحماء البرازيلي بمفرده لأنه لا يصل بالعضلة والمفصل لنهاية حركته
 - 10- يجب أن يتجه ظهر اللاعبين للشمس أثناء الشرح وإن تكون المسافة مناسبة بين اللاعبين والمدرّب وأن يكون الصوت واضحاً ومختصراً.
- وقد اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرّب، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساساً على استعمال الألعاب المصغرة، وتعتبر التدريبات المصغرة في كرة القدم من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فأغلبية المدرّبين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة. (Eric Batty, 1981, p.28)

5.2.2. التقييم والمتابعة

1- تعريف التقييم والمتابعة

التقييم والمتابعة من الوسائل المهمة لضمان عملية التحضير بحيث يواجه ويوضح المدرّب النتائج المحصلة عليها للاعبين والتطورات المتواصلة اليومية أو على الأقل الأسبوعية وهذا لضمان تقييم جيد لعمله المرحلي أو السنوي ومدى تطور مستوى للاعبين من الجانب البدني والتقني والخططي بالخصوص.

2- أنواع التقييم

أ / التقييم في غضون الحصة: هي نتيجة تأثير التمرينات في الحصة، هذا التقييم المباشر يخص الحصة ذاتها بتعاقب العمل والراحة.

ب/ التقييم في الأسبوع: هي نتيجة تأثير تمرينات جميع الحصص المتعاقبة في الأسبوع الواحد ميكروسيكلي، دورة قصيرة المدى وتحقق بين الحصص وتسمح بجمع المعلومات اللازمة والكافية لتحقيق أهداف الحصص المقبلة.

ج/ التقييم في عدة أسابيع (دورة متوسطة المدى، Mesocycle) تسمح بجمع المعلومات بعد تراكم التعب وهذا النوع يسمح لنا من تحديد الخصائص الفردية لكل رياضي ومستوى تنمية الصفات البدنية، مستوى التحضير المهاري في كلمة واحدة جزء من مستوى اللياقة البدنية.

كل ما يخطط له ليس بالضرورة أن يطبق كلياً انطلاقاً من هذا يمكن للحصة التدريبية أن تجرى حسب الظروف المتاحة وهذا بتعديلها أنياً دون الخروج عن نطاق أهدافها.

كما يمكن للتمرين أو الحمولة المقترحة والتي تتضح أنها غير ملائمة فعلى المدرب مراجعة محتواه أنيا بتغيير التمرين إلى الأسهل وتقليل من الحمولة مثلا.

كما يمكن للمدرب بسبب الأحوال الجوية السيئة مثال إلغاء حصة تطبيقية وتعويضها بحصة نظرية.(قارة النذير، مرجع سابق، ص 43)

6.2.2. أنواع الوحدات التدريبية

أولاً: وحدات تدريبية هدفها تطوير عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة

ثانياً: وحدات تدريبية هدفها تعليم أو نقل الأداء المهاري الخاص بالنشاط.

ثالثاً: وحدات تدريبية هدفها تعليم أو نقل الجوانب الخططية في النشاط.

رابعاً: وحدات تدريبية تجمع ما بين اثنين أو ثلاثة من الوحدات السابقة.

خامساً: وحدات تدريبية هدفها استعادة الاستشفاء والتخلص من الحمل.

سادساً: وحدات تدريبية هدفها اختبار مستوى القدرات البدنية العامة والخاصة.

سابعاً: وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوى المهاري والخططي.

ثامناً: وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوى الفعلي للتنافس يشمل (النوعين السابقين معاً).

ولتنظيم أمثل للوحدة التدريبية يستلزم الأمر مراعاة التسلسل السابق ذكره والوقت المناسب وكذا مجموعات

العمل والأدوات والوسائل اللازمة، ويتحقق الهدف من الوحدة التدريبية بصفة أساسية خلال الجزء الرئيسي

من وحدة التدريب.(أمر الله أحمد، مرجع سابق، ص 131)

7.2.2. زمن الوحدة التدريبية:

إن زمن الوحدة التدريبية على العموم يرجع إلى عوامل عدة من أهمها محتويات الوحدة التدريبية

وواجباتها ونوع الفعالية أو اللعبة الرياضية كونها من الألعاب التي تتميز بالقوة أو السرعة أو التحمل،

فضلاً عن عدد التكرارات المنفذة وزمن الراحة بين التكرارات أو المجموعات.

وزمن الوحدة التدريبية يمكن أن يمتد من 30 دقيقة إلى 4 أو 5 ساعات وعلى هذا الأساس يمكن

تقسيم الوحدات التدريبية حسب الزمن المستغرق فيها إلى الآتي:

وحدات قصيرة (من 30 إلى 90 دقيقة).

وحدات متوسطة (من 2 إلى 3 ساعات) .

وحدات طويلة (أكثر من 3 ساعات).(الحسناوي، 2014، ص 154)

الفصل الثاني: التدريب والوحدات التدريبية

ومن خلال المسح الشامل لزمن الوحدات التدريبية يظهر أن الاختلاف الأعظم في زمن الوحدات التدريبية في الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية بينما تميزت الوحدات التدريبية الخاصة بالألعاب الفرقية بمقارب كبير وثابت نسبيا في زمن وحداتها التدريبية وعلى العموم فلبين معدل زمن الوحدات التدريبية هو (120 دقيقة) ويمكن أن يكون فيها زمن أقسام الوحدة

التدريبية كما يلي:

-الوحدات التدريبية ذات الأقسام الأربعة .

المقدمة (5 دقائق)

الإعداد (20 إلى 30 دقيقة)

القسم الرئيسي (40 إلى 75 دقيقة)

القسم الختامي (5 إلى 10 دقائق)

-الوحدات التدريبية ذات الأقسام الثلاثة

القسم الإعدادي (25 إلى 35 دقيقة)

القسم الرئيسي (75 إلى 85 دقيقة)

القسم الختامي (10 دقائق). (الحسناوي، مرجع سابق، ص 155)

خلاصة

تعرفنا في هذا الفصل النظري على التمرين من حيث الأداء والخصائص، وتطرقنا بصفة خاصة إلى الوحدات التدريبية والإعداد العام والخاص، بالإضافة إلى التمرين المناسب لكل فئة عمرية، لأن ذلك يعتبر من أهم عوامل بناء جسم الرياضي.

وبصفة خاصة، تناولنا طرق تدريب فئة الأشبال، حيث تعتبر هذه الفئة القاعدة الأساسية لبناء الرياضيين لما لها من دور فعال في إعداد الرياضي مستقبلاً، كما تطرقنا إلى تعريف التمرين الرياضي باعتباره الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية، والذي يعتمد على مجموعة من الشروط والقواعد الواجب احترامها لتفادي الوقوع في الأخطاء.

ويعتبر كل من الإعداد البدني والإعداد المهاري من أهم مكونات التمرين الرياضي، لأنهما يساعدان على تطوير الفرد من حيث الناحية البدنية والمهارية، مما يسهل عملية الأداء.

الفصل الثالث:
المتطلبات البدنية والمهارية
في كرة اليد

تمهيد:

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم، ويعدّها الكثير من الناس لعبة مشتقة من كرة القدم وهي لعبة السرعة والإثارة معا في وقت واحد تجمع بين الجري، القفز، استلام الكرة وتمريضها في أقل وقت ممكن وتسجيل الأهداف عن طريق قذف الكرة، في المرمى الخصم، وتحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية وقوة جسمانية وعلى الرغم من حداثة اللعبة إلا أنها اجتذبت كثيرا من الجماهير في جميع بلدان العالم، حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة بعد لعبتي كرة القدم وكرة السلة، وتجري مسابقاتها في الصالات المغلقة أو الملاعب المفتوحة في الهواء الطلق.

3.1. تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي إستخدمت فيها الكرة حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم، وتمتلى بالتغيير المستمر للأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة إلى المنطقة باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال، التنطيط والتصويب وتعتبر أيضا أم الألعاب الجماعية التنافسية والتي تعتمد على إحراز أكبر عدد من الأهداف داخل مرمى المنافس في الزمن المحدد للمباراة لذلك فمهارات كرة اليد ذات الأداء المتقن تعمل جميعها على تحقيق الهدف الأساسي الذي يسعى إليه الفريق لإحراز الأهداف في المرمى. (صبحي، 1998، ص 163)

3.2. متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية والمهارية:

كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية الحديثة التي تعتمد على مجموعة من المؤهلات البدنية والمهارية التي يجب أن يمتلكها اللاعب لمساعدته في تحقيق وأداء حركته في كل جوانبها كي تتناسب مع متطلبات اللعب المتغير باستمرار (الشريحي، 1982، ص 54)

حيث التدريب الرياضي على زيادة الإعداد البدني إلى تنمية الصفات البدنية كالسرعة التحمل، القوة، المرونة.... الخ ، هذا بدوره يؤدي إلى تغيرات في جميع أجهزة الجسم بصفة عامة في الجهاز الحركي بصفة خاصة (ابو العلاء، 2003، ص 197)

ومما تقدم يمكن القول أن لعبة كرة اليد تعتمد على المؤهلات البدنية وعلى درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة إن كرة اليد هي عباة عن عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم بها اللاعب ويتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل وعلى تحطيط المدرب في إعداد اللاعبين إعداد كاملا من الناحية البدنية والمهارية.

3.3. المتطلبات البدنية

يرى كمال درويش أن كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارات في الأداء الفني وأن القاعدة الاساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية الصفات البدنية. (درويش، 1998، ص 22)

1- الصفات البدنية الخاصة للعبة كرة اليد

- السرعة

وهي القدرة على أداء حركة معينة في أقل زمن ممكن (عزيز، 2015، ص 86)

الفصل الثالث: المتطلبات البدنية والمهارية في كرة اليد

ويعرفها يوسف محمد الزامل على أنها مقدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة زمنية ممكنة (الزامل، 2011، ص 63)

ويعرفها لارسن ويوركهام بكونها قدرة الفرد على حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن ويعرفها يوسف لازم كماش بأنها قدرة اللاعب على الانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي أقل زمن ممكن (dornhooff,mh.1993.p,183)

ومن خلال التعاريف السابقة نستخلص أن سرعة هي القابلية على إنجاز عمل معين في أقصر زمن ممكن.

أنواعها:

✓ السرعة الانتقالية

✓ السرعة الحركية

✓ سرعة ردة الفعل الحركي (سرعة الاستجابة)

السرعة الإنتقالية:

وتعني الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وبأقصى زمن ممكن (عزيز، مرجع سابق، ص 48).

ويعرفها فاضل حسين عزيز بأنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة (مفتي حمادة إبراهيم، مرجع سابق، ص 167)

و يعرفها سليمان على أنها ذلك الترابط بين انتقال الجسم من مكان إلى آخر خلال وحدة زمنية معينة (حسين ودرويش، 1993، ص 134)

ومن خلال التعاريف السابقة نستنتج أن سرعة الانتقال هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معينة في أقل مدة زمنية.

السرعة الحركية:

وهي القدرة على أداء الحركة او عدة حركات في أقل زمن ممكن (عبد الحميد، 1997، ص194)

ويعرفها محمد علاوي بأنها أداء حركة ذات هدف محدد في أقل زمن معين (علاوي، 1994، ص 23). ومن خلال ما سبق نستخلص ان السرعة الحركية عبارة عن أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن.

الفصل الثالث: المتطلبات البدنية والمهارية في كرة اليد

وهي القدرة على أداء الحركة او عدة حركات في أقل زمن ممكن (عبد الحميد ومحمد، مرجع سابق، ص189)

ويعرفها محمد علاوي بأنها أداء حركة ذات هدف محدد في أقل زمن معين (علاوي، 1994، ص23)

سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):

وتعرف على أنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن (الصالح وآخرون، 2011، ص 149)

ويعرفها عادل عبد البصير بأنها القدرة على الاستجابة الجزئية لمثير معين في أقل زمن ممكن (علي، 1999، ص109)

يوجد نوعان:

سرعة ردة الفعل البسيط: هي الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معروف بين الاستجابة له مثل السباحة والعدو.... الخ (الزامل، 2011، ص 50)

سرعة رد الفعل المركبة: وهو الزمن المحصور بين ظهور عدة مثيرات للتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما فقط. (الصالح وآخرون، ص 133-134)

ومن خلال ما سبق نستنتج أن سرعة رد فعل الحركي هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما.

وترتبط سرعة رد الفعل الحركي في الفعليات والألعاب الرياضية بالعوامل التالية:

- دقة الإدراك البصرى.
- مستوى الرياضي وقدرته على إختيار نوع الفعل المناسب.
- القدرة على صدق التوقع والحدس في مواقف اللعب المختلفة (حسين، 1998، ص 210)

أهمية السرعة في لعبة كرة اليد:

إن السرعة الحركية ضرورية من ضروريات كرة اليد وخاصة سرعة استلام الكرة وتميرها وتصويبها وكذلك سرعة القفز وسرعة الاقتراب من الخصم لذلك فإن السرعة الحركية تأتي نتيجة القوة العضلية. (الصغار، 1987، ص 238)

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها.

الفصل الثالث: المتطلبات البدنية والمهارية في كرة اليد

وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

كما تنمي لدى المهاجم أو المدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة والزملاء والمنافسين طيلة المباراة بالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.

وكذلك لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات والأدينوزين ثلاثي الفوسفات.

- **المرونة:** لقد تعددت مفاهيم المرونة حسب كل منطقة فهناك ما يسمى المرونة: الإطالة، مدى الحركة، المقدرة الحركية للمفصل.

مفهوم المرونة: قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية على أوسع مدى تسمح به المفاصل العامة في الحركة (عودة، 2009، ص 144)

ويعرفها هاشم ياسر بأنها إمكانية الرياضي هي أداء مجموعة من الحركات بمدى حركي واسع دون حدوث أي إضرار لها. (ياسر، 2010، ص 17)

ويعرفها سعد الجميلي أنها قابلية الجسم على تمطية أو إتساع العضلات حسب حاجة الحركة دون حدوث إصابات جراء ذلك في العضلة أو المفصل (الجميلي، 2014، ص 40)

ومن خلال التعاريف السابقة استنتج الطالبان الباحثان أن المرونة هي أنها المدى الحركي عند المفاصل أو مجموعة من المفاصل.

أنواعها:

لها عدة أنواع ويعتمد كل نوع على طبيعة تقسيمها كالاتي:

وفق نوع الحركة:

تشمل مرونة جميع مفاصل الجهاز الحركي للجسم (مصطفى، 2000، ص 54)

نستنتج أن المرونة العامة بمعنى قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى واسع في جميع المفاصل.

أ - **المرونة العامة:**

ب - **مرونة خاصة:**

وهي المدى الذي يصل إليه المفاصل في أداء الحركة ذات طبيعة تخصصية لنوع الرياضة

المدرسية. وفق القوى المسببة للحركة:

المرونة الايجابية:

يقصد به قدرة الوصول لمدى حركي في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعات عضلية معينة يرتبط بها المفصل (الجميلي، مرجع سابق ، ص 25)

المرونة السلبية:

هي قدرة الفرد على العمل لكل الحركة الناتجة عن تأثير قوي خارجية مثل مساعدة الزميل (عبد الحميد والحسين، 1997، ص 80)

وفق نوع الانقباض العضلي:

المرونة الثابتة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه. (أحمد، 2003، ص 15)

المرونة المتحركة:

وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى (العلاء وأحمد، 2003، ص 20)

أهمية المرونة عند لاعبي كرة اليد:

تتمثل أهمية المرونة في كرة اليد في ما يلي:

- تسهل انتساب اللاعب المهارات الحركية المختلفة والأدوات الخطئية .
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والاقلال من احتمالات النقل العضلي.
- تسهم في الاقتصاد بالطاقة وقت الأداء .
- تعمل مع الصفات البدنية الأخرى على إعداد اللاعب المتكامل بدينا .
- تساعد على التقليل من الألم العضلي (مفتي ابراهيم حمادة ، 2001، ص 18)

- الرشاقة:

مفهوم الرشاقة:

تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاه سرعة وبدقة وتوقيت سليم. ويعرفها منيل بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجهزة الجسم أو بجزء معين منه ومن خلال التعاريف السابقة يستنتج الطالبان الباحثان أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه حسب متطلبات الموقف الرياضي.

أنواع الرشاقة

هناك نوعان من الرشاقة:

أولاً: الرشاقة العامة: وهي نتيجة تعلم حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية

(horsky ،1986 ،p25)

وتوقيت سليم وتستنتج الطالبان الباحثان من خلال ما سبق أن الرشاقة العامة هي نتيجة تعلم حركي متنوعة أي نجده من مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانياً: الرشاقة الخاصة: إمكانية الرياضي على أداء المهارات الحركية للعبة التخصصية أو لنشاط معين بتوافق وتوازن.

ومنه يستخلص الطالبان الباحثان معاً سبق أن الرشاقة الخاصة هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس.

أهمية الرشاقة:

إن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو وضعه في المواد أو على الأرض، أو الانطلاق السريع أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق (حمادة، 2001، ص 201)

فإن للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي، كما أنها تلعب دوراً هاماً على تعدد نتائج المنافسات وخاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها على التعاون والتناسق وتغيير المراكز والوافق، ويتضح حلياً دور الرشاقة في تحديد الإتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك على الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فوراً في حالة فقدان توازنه كالتعثر أو الاصطدام ويمكن تخليص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي، في التحكم الدقيق .

في المهارات الأساسية للرياضي (denttraining, 1986 p.232)

- **القوة:** تعرف القوة العضلية على أنها القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلته أو مجموعة من العضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها.

ويعرفها محمد توفيق الوليلي على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الجهد البدني (الوليلي، 2000، ص 177)

الفصل الثالث: المتطلبات البدنية والمهارية في كرة اليد

ويعرفها برنارد على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات ومواجهتها
(bernard,1990,p76)

حسب متطلبات النشاط الرياضي ومما سبق يستنتج الطالبان الباحثان أن القوة على التحمل
الخارجي بفضل المجهود العضلي.

أنواع القوة

أولاً: القوة القصوى: هي أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها
(شحاتة، 2008، ص 193)

ويعرفها أحمد خاطر وعلي فهمي البيك بأنها أقصى كمية من القوة يمكن بذلها لمرة واحدة.
(البيك، 1996، ص 107-108)

ويستخلص الطالبان الباحثان مما سبق أن القوة القصوى هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي
العصبي إنتاجها.

ثانياً: القوة المميزة بالسرعة

وتعني مقدرة العضلات من التغلب على المقاومات باستخدام سرعة الحركية عالية.
وتعرف كذلك بأنها إمكانية الجهاز العصبي في إنتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن ويستخلص الطالبان
الباحثان مما سبق أن القوة المميزة بالقوة على أنها المظهر السريع للقوة العضلية، (physique,1991،p
66)،

ثالثاً: قوة التحمل (القوة المميزة بالتحمل): وهي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة
لأطول فترة زمنية ممكنة (zimkin rennylacamp,p,102)

بأنه المقدرة بدون انقطاع على الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة في أداء المجهود ويعرفها.
ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن القوة المميزة بالتحمل على أنها المقدرة على التغلب على المقاومات
لفترة طويلة.

- التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للرياضة البدنية في الفعاليات الرياضية وهو القدرة على
مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (نصر الدين وعلاوي، ص 92)

الفصل الثالث: المتطلبات البدنية والمهارية في كرة اليد

و يرى ليفسكي بأنها المقدرة على جهد طويل أو كفاءة مقاومة التعب لمدة طويلة (daniel,1991, p91) ،ويستخلص الطالبان الباحثان أن التحمل قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفعالية.

أنواع التحمل:

أولاً: التحمل العام

يعتمد على القدرات الوظيفية الفسيولوجية والعضلية التي تأثر بشكل إيجابي دون الشعور بالتعب (الخشاب،1998، ص 87)

ويعرفه فاضل حسن أنه القدرة على العمل (الأداء) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة (حسين عزيز،مرجع سابق ، ص50)

ثانياً: التحمل الخاص

ويعرفه ريا تشيكوغ أنه قابلة على المقاومة والتعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة (حسين والجبار،1984، ص 67)

ويعرفه مفتي إبراهيم على أنه مقدرة اللاعب والاستمرار في أداء الأعمال البدنية التخصصية بفاعلية دون هبوط في الأداء (ابراهيم حمادة،2001، ص 146).

- التوازن:

ويعرفه فاضل حسين أنه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء الحركة.

ويستخلص الطالبان الباحثان مما سبق أن التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة.

أنواع التوازن

أولاً: التوازن الثابت

يعرفه أسامة كامل على أن قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط عند اتخاذ أوضاع معينة (راتب،1998، ص 54)

ويستنتج الطالبان الباحثان من خلال ما سبق أن التوازن الثابت هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع الثابت دون السقوط أو الاهتزاز .

ثانياً: التوازن الديناميكي

هو القدرة على الحفاظ بالتوازن أثناء أداء حركة.

الفصل الثالث: المتطلبات البدنية والمهارية في كرة اليد

التوافق: يعرف على أنه القدرة على التنسيق والتوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل في وقت واحد (حسين، 1999، ص 50)

ويعرفه محمد عوض بسيوني على أنه مقدرة الفرد على أداء وإدماج الحركات من نوع مختلفة في إطار واحد (بسيوني، 1992، ص 170).

أنواع التوافق

أولاً: التوافق العام

ويقاس بقدرة المتدرب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية.

ثانياً: التوافق الخاص

ويقاس بقدرة التدرّب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية المختلفة.

2-2-2- المتطلبات المهارية: يرى كمال درويش أن المتطلبات في كرة اليد تتضمن المهارة الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل نتائج أثناء المباراة أو التدريب ويمكن تعلم وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد كبرامج الإعداد المهاري التي تهدف بالوصول .

باللاعب إلى الدقة الاتقان والتكامل في أداء جميع.(شعلان، 1959، ص 50)

المهارات الأساسية للعبة كرة اليد

- مسك الكرة:

يعتبر مسك الكرة أول مبدأ من المبادئ الأساسية في كرة اليد بدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع

اللاعب أداء المهارات الهجومية الأخرى بالكرة (عارف وسعد محسن، 1997، ص 64-65)

وتمسك الكرة باتخاذ وضع الأصابع من راحة اليد الشكل الكروي، انتشار الأصابع وتساعدتها مع

انتصافها بالكرة عند الملامسة ومسك الكرة باليد الواحدة أو باليدين (عماد، 1997، ص 40)

أ. الكف أسفل الكرة.

ب. الكف خلف الكرة بمعنى مسكها بالأصابع دون شدّها براحة الكف وهي تتناسب أصحاب الأصابع

الطويلة (الحسين، 1997، ص 76)

- استقبال الكرة:

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة

لعب وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن إضافة إلى قدرته على استقبال

الفصل الثالث: المتطلبات البدنية والمهارية في كرة اليد

الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يظهر إليها كما يجب على الذي يقوم بلقطة الكرة أن تتخذ مكانه بصورة تنمو بسرعة التأمين على الكرة يمنع المنافس من الاشتراك فيها (اسماعيل،1986، ص 80)

- التمرير:

التمارين من المهارات الأساسية في كرة اليد تعتمد إلى حد بعيد على مقدار السيطرة على الكرة ودقة استلامها وإعادتها إلى لاعب آخر لإيصالها بأسرع ما يمكن إلى منطقة هدف الخصم (bayer,1983,p 169)

فعند أداء أي تمرين يكون الجسم مرتخيا، مائلا قليلا إلى الأمام بحيث يرتفع ثقل الجسم على القدمين وتكون الركبتان مثبتتان قليلا والجسم متزنا ويأخذ اللاعب خطوة في اتجاه زميله الذي سيمرر له الكرة ويكون دفع الكرة بالرسغ والأصابع يساعد جميع مفاصل الجسم (الجبار، 1977، ص23)

أنواع التمرير

أولاً: التمرير الكبراجية: تمريرة الكنف تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتنقسم إلى:
أ. التمريرة من الارتكاز: يستخدم غالبا في تمرير لمسافات طويلة وعند التصويب

ب . التمرير من الجري دون إرتكاز: يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب وعند التصويب على الهدف (جرجس،2004، ص 105)

ثانيا: التمرير البندولية: حيث تنقسم التمريرة البندولية إلى الأنواع التالية:

أ/. التمريرة البندولية للأمام: تستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة في مستوى حوض مما يسمح بسرعة التمرير

ب/. التمريرة البندولية للخلف: هذه التمريرة تسمح بتمرير الكرة إلى الزميل الخلفي المجاور دون قيام الممرر بدور انجسمة خلفا.

ج/ . التمريرة البندولية للجانب: وهي شائعة الاستخدام وخاصة في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة.

ثلاثا: التمريرة الصدرية: وتنقسم إلى:

أ/ التمريرة الصدرية باليدين: تستخدم هذه التمريرة المسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة، وتؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر.

الفصل الثالث: المتطلبات البدنية والمهارية في كرة اليد

ب/ التمريرة الصدرية بيد واحدة: ويستخدم لسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب ويكون الممر في حركة للأمام بطريقة الأداء كما في البند السابق مع دفع الكرة بيد واحدة بسرعة بدون حركة استعداد (الحفيظ،1994، ص64)

- التصويب:

يعتبر التصويب كاللقطة النهائية لكل اللقطات الفردية والجماعية في الهجوم.(العاطي،1998، ص46).

أنواع التصويب:

أ - التصويب من مستوى الحوض أو الركبة: غالبا لما المهاجم مدافع أو مدافعين في تلك الحالة لا يتسنى له إحراز هدف إلا بمحاولة التصويب على مستوى الحوض أو الركبة.

ب . التصويب من الوثب: يستخدم التصويب من الوثب إما داخل المنطقة المحرمة أو من أمام المدافع (vernovik,1982,p,124)

ج . التصويب بالسقوط: ويؤدي غالبا عندما يكون اللاعب قريبا من الهدف (توفيق،1987، ص133)

يعتبر التنطيط من أهم المهارات الأساسية لكرة اليد Horst Kuster

حيث يؤدي بيد واحدة أو باليدين ولكن بالتتابع تتم عملية التنطيط أمام وخارج القدم المماثلة لليد التي يقوم بها التنطيط والنظر إلى الأمام كما يسهم التنطيط إلى حد ما في إبطاء عملية الهجوم، تؤدي حركة (Kuster 1986,p 53)

التنطيط في حالة عدة القدرة على تمرير لزميل مراقب وذلك لتجديد فترة الثلاث ثواني أو ثلاث خطوات (السمراني،1987، ص64).

- الخداع:

يعد الخداع من المهارات الحركية الهجومية المهمة في كرة اليد ويستخدم كوسيلة للتخلص من إعاقة المنافس ويعتمد الخداع على لياقة اللاعب البدنية ومدى إتقانه المهارات الحركية للعبة كرة اليد (علي محمد،1994، ص90)

أنواع الخداع:

أ . الخداع بالكرة: هو الاختراق لغرض التصويب والجذب انتباه اللاعب

ب . الخداع بدون كرة: هو قليل الاستخدام ضد دفاع المنطقة ولكن يكثر استخدامه ضد دفاع

رجل لرجل ويهدف هذا الخداع إلى تخطي المدافع وتسليم الكرة إلى الزميل التصويب (علوي،1992، ص40)

خلاصة

تعتبر رياضة كرة اليد من الألعاب المنتشرة دولياً ولها قيم تربوية سليمة للممارسين، كما أن مهاراتها التقنية لا تعد من الأمور المعقدة إطلاقاً، وتوفر كرة اليد الصفات البدنية اللازمة للرياضي كالسرعة والقوة التحمل والرشاقة والمرونة والتي تحضر حيث تربط بين هذه الصفات علاقة وثيقة، كما تعتبر رياضة كرة اليد وسيلة تعويضية حيث تعمل على تحسين الجانب الخلقى والنفسي والتقني للرياضي، كما تعطي مجالاً خصباً لتنمية القدرات العقلية، إن رياضة كرة اليد تعتمد على عدة مهارات أساسية في أدائها وتعد هذه المهارات العمود الفقري لهذه اللعبة، ورغم أن كرة اليد تعتمد على ركنين هامين هما: الإعداد البدني (العام والخاص) والمهارات الحركية، وتكوين القيامتين يبدأ من إدراك مختلف هذه المهارات، ويمكن لنا من خلال حسن تعليم هذه المهارات الوصول إلى مستوى مرموق في هذه الرياضة.

الفصل الرابع:
الفئة العمرية والألعاب
الشبه رياضية

تمهيد:

لكل مرحلة من مراحل العمر المختلفة خصائصها التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو، ومن الأهمية القصوى توضيح الخصائص المميزة لهذه المرحلة السنية، فهذه المرحلة لها من الخصائص والمظاهر ما لا يوجد في المراحل الأخرى.

كما أن لكل مرحلة ظروفها ومطالبها بالنسبة لكل فرد، ولهذا تختلف قدرة الفرد على السلوك والتصرف إزاء الموقف الواحد من مرحلة إلى أخرى، ويبدو ذلك واضحا عند تعبير الفرد عن انفعالاته وكذا قدرته على التعلم والتعليم، وأيضا على الأساليب التي يتبعها في تلبية حاجاته.

لذلك يجب على أي مدرب عند التعامل مع أي فئة أن يكون ملما بمختلف خصائص هذه المرحلة ومراعاة هذه الخصائص عند وضع البرنامج التدريبي. سواء كان مبني على ألعاب صغيرة أو برامج تدريبية أخرى ولكل فئة برنامج يتمشى مع معناها دون التأثير على النمو أو الأجهزة الفيزيولوجية للفرد بشكل سلبي.

1.4. المرحلة العمرية:

1.1.4. التعريف بالمرحلة العمرية (11 - 13) سنة

التعريف اللغوي: إن كلمة المراهقة مشتقة من كلمة راهق أو دنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (فؤاد بهي السيد، ص 257) كما جاء في معجم الوسيط ما يلي: " الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد. (أنيس وآخرون، 1972، ص 275)

التعريف الاصطلاحي: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (العيساوي، 1999، ص 100)

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد الغير ناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (تركي، 1989، ص 241)

2.1.4. مراحل النمو:

يمكن أن نقسم مراحل النمو في العمل مع الأطفال الصغار " الناشئين إلى مرحلتين:

أ - المرحلة الأولى للطفل الناشئ قبل سن المدرسة من 2 إلى 6 سنوات.

ب - المرحلة الثانية: الطفل الناشئ في سن الدراسة وتنقسم إلى:

- من سن 7 إلى 9 سنوات

- من سن 10 إلى 12 سنة

- من سن 13 إلى 15 سنة

- من سن 16 إلى 18 سنة (كشك، 2017، ص 48)

3.1.4. مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة:

أ. مفهوم الطفولة المتأخرة:

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية والعقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه. (عبد الرحمان، 1980، ص 15)

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة ويتوقع الجدية من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة، فتارة نطلبه أن يكون كبيرا، وتارة

الفصل الرابع:الفئة العمرية والألعاب الشبه رياضية

أخرى نذكره انه مازال طفلا صغيرا، فإذا بكى مثلا، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير.

ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار، يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخامسة، الذي يسعى في إرضاء من حوله وتقديرهم ولما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدء انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقاءه أهم في إرضاء والديه ونظرا لطاقة النشاط التي تميز أطفال هذه المرحلة، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب، ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقاءه في اللعب. (سعد، 1991، ص 200 - 198)

ب. مميزات الطفولة المتأخرة:

من أهم مميزات هذه المرحلة نجد:

✚ اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العدية.

✚ إدراك دوره منكر أو مؤنث.

✚ تنمية المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.

✚ تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.

✚ سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

✚ اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث، كما أن الاختلاف بين الجنسين غير واضح

(خيري، 1976، ص 20-21)

ج. الخصائص الجسمية الحركية للطفولة المتأخرة:

- تتميز هذه الفترة بطفرة نمو قبل البلوغ في سن 11 سنة للإناث 12 سنة للذكور، ولذلك يتحسن لديهم التوافق والتحكم الحركي.
- يتزايد النمو العضلي وتزداد العظام قوة وتتحسن النسب الجسمية بين الوصلات وتكون قريبة الشبه من الراشد.
- يتحسن الحس العضلي للطفل أو الناشئ وكذلك التوافق ومن ثم تزداد قدرته على التعلم وأداء المهارات بشكل مقنن.
- توجد طفرة في الطول لكل من الذكور والإناث في نهاية هذه المرحلة ويتراوح معدل الزيادة في الطول من 6 - 8 سنوات والوزن من 3 4 كغ...

الفصل الرابع:الفئة العمرية والألعاب الشبه رياضية

- يزداد طول ووزن الذكور عن الإناث في عمر 9 - 12 سنة وتكون نسبة الدهن عند البنت أكثر من الولد، أما النسيج العضلي فيكون لدى الذكور أكثر من الإناث، وبصفة عامة تتميز البنات بالتطور الفسيولوجي عن البنين بحوالي سنة تقريباً، حيث تظهر التغيرات الفسيولوجية للبنات من سن 8-12 سنة، وللذكور من سن 9 - 13 سنة.

د. محتويات برنامج النشاط الحركي لأطفال هذه المرحلة

- التركيز على إتقان المهارات الحركية الأساسية والنماذج الحركية المكونة لها.
- الربط الجيد والانسحاب الحركي لأداء الواجبات الحركية المركبة.
- بداية أداء بعض المهارات الأساسية العامة للأنشطة الرياضية التخصصية الفردية والجماعية (التخصص المبكر)
- تعليم وتدريب المهارات الخاصة برياضات الألعاب كرة القدم كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، والمنازلات الفردية: الجودو المصارعة، التايكوندو... الخ، والتكرار الكبير لأداء المهارات لإتقانها.
- التركيز على التدريبات التي تظهر التفاعل والتعاون بين مجموعات اللعب وزيادة درجة التطبيقات المتعددة للخطط العامة الأساسية.
- تشكيل التدريبات التي تنمي لدى الطفل الإحساس والوعي بالفراغ وبحركات جسمية.

4.1.4. الأسس العلمية لتدريب الناشئين:

يعد التدريب من أفضل الطرائق لضمان التطور المستمر ولجعل الرياضيين قادرين على الوصول إلى المستويات الرياضية العليا من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية. إن التدريب الرياضي لا يتوقف على مستوى دون آخر وليس محددًا على إعداد المستويات العليا فقط، فلكل مستوى طرائقه وأساليبه التدريبية، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقديم وتطوير مستمر لمستوى الرياضيين في المجالات الرياضية المختلفة، كما يعتمد التدريب الرياضي على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبية والعلوم الإنسانية كالتطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي. وغيرها من العلوم المرتبطة بتطبيقاتها بالمجال الرياضي ومن المعروف أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقا لخصائص المرحلة السنية (العمرية) التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، وتعد مرحلة تدريب الناشئين قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين، ويعرف مفتي إبراهيم حماد الناشئين بأنهم (هم الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين

الفصل الرابع:الفئة العمرية والألعاب الشبه رياضية

(6 - 14) عاماً، وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 - 10) سنوات تقريباً، ومرحلة الطفولة المتأخرة (11 - 13) سنة تقريباً، ومرحلة المراهقة حتى سن (14) سنة، وغالباً ما يوصف الناشئين بأنهم الأولاد الأصغر من (13) - (15) سنة بصفة عامة على الرغم من الاختلافات الفردية بينهم في سن البلوغ. (شغاتي، 2014، ص 227)

4.1.5. علاقة العمر بمراحل التدريب والاختصاص الرياضي:

تختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية فيما بينها، كما تختلف الأعمار المناسبة للتدريب من فعالية إلى أخرى، فضلاً عن مراحل التدريب الأساس كما أن لكل نشاط رياضي فيها عمر تخصصي خاص به. أما القمة التي يبدع ويعطي الانجاز الرياضي فيها فتكون في الأعمار المتقدمة بالنسبة للرجال، في حين نجد عند النساء تقدم حدود الأعمار كافة بفارق (1 إلى 2 سنة) في الوصول إلى القمة.

4.2. اللعب:

4.2.1. تعريف اللعب

إن موضوع اللعب لقي اهتماماً ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء والذين أرادوا أن يعطوا تعريفاً دقيقاً له ومن بينهم الدكتور ريسان عبد المجيد' والذي عرفه: "هو نشاط حيوي واستخدام حر دائم يقوي المرء وإبداعه في إطار قواعد محددة". (ريسان عبد المجيد، 2000، ص 11)

أما 'غروس' "GROSS" عرفه: "لعب ما هو إلا إعداد الطفل لعمل الجد في الحياة المستقبلية".

(حسن علاوي، 1985، ص 35)

أما "عبد الحميد شرف" فيرى: "اللعب ميل فطري موروث في كل فرد طبيعي وهو وسيلة للتعبير عن الذات باستغلاله طاقته ويدفع الفرد إلى التجريب والتقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الإنسان وبذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد: (عبد الحميد شرف، 1987، ص 5)

ويرى د/عطية محمود: " أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تفرض وتحيط بالطفل، في كل لحظة وأونة، فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه ". (عطية محمود ، 1949 ، ص 28)

ويرى شاتو "CHATAU" أن: " اللعب هو النشوة وحرية التعبير عن الذات ".

(les jeux de l'enfant, 1976, p29)

الفصل الرابع:الفئة العمرية والألعاب الشبه رياضية

إذن فاللعب عبارة عن نشاط يسلي ويتم بالحركة حيث تكون الألعاب ثابتة أما المضمون فيكون معقول مع محدودية الأدوار .

2.2.4. وظائف اللعب:

من الوظائف المعروفة عن اللعب هي أن اللعب يستطيع التعرف على وجوده، بالإضافة إلى استيعاب القواعد الاجتماعية والخلقية واللعب يجعل الأفراد يحتكون ببعضهم البعض، وذلك لأنهم يسرقون اكتشاف العلاقات الإنسانية ويوافقون على الخضوع لقواعد المجموعة ومن بين هذه الألعاب توجد الألعاب الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية والاجتماعية للفرد ومن بين اكبر الوظائف نجد:

- يتعلم السلامة والأمن ومبادئ السلوك الاجتماعي
- يشبع حاجاته من الرضا والسرور والنجاح والمغامرة والتعبير عن النفس.(حسين عبد الجواد،1984، ص 09)

- إشباع ميول ورغبات التلاميذ نحو الأداء الحركي
- اكتساب التلاميذ الاحساس بالتذوق والجمال والتعبير الحركي.
- تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس.
- تنمية وتطوير الحركات الطبيعية الأساسية.
- اكتساب المهارات الحركية.
- تنمية القيم الخلقية والاجتماعية.
- تنمية عنصر الاتصال الاجتماعي.(مصطفى، 2001، ص 119)

3.2.4. أنواع اللعب:

- اللعب العفوي:

يعتبر أساس النشاط النفسي والحركي للاعب، وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن إشارات وحركات تظهر مجانية.

- اللعب التربوي

المدرسة الفعالة النشيطة اهتمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة في التعاون وبعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية.(مفتى، 2000، ص ص 25-26)

- اللعب العلاجي

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص إذ أن الطفل لا يستطيع التعبير على كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها بظهر بوضوح في نشاطات الهوية كاللعب.

4.2.4. قيمة اللعب:

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعده على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرة، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي:

- تدريب الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة.
- تلبية حاجات الفرد وميوله إلى اللعب والحركة.
- المساعدة على التكليف الاجتماعي.
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة.
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات وإثرائها.
- اكتساب المحيط وتنظيم الفضاء.

5.2.4. دور الألعاب في نمو الفرد

- الجانب البدني:

تساعد الألعاب الطفل على النمو البدني فهي تنمي قدرات الجسم على التكيف للمجهود وقدرته على مقاربة اللعب والعودة إلى الحالة الطبيعية، وتتضمن الألعاب العديد من الحركات كالجري والرمي والقفز وكلها حركات تساعد على تحسين الأجهزة العضوية المختلفة للجسم. (ألين، 1996، ص 24)

- الجانب النفسي:

إن المحللون النفسيين ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم ذات اللاعب للتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها إذا يكتشف اللاعب الذي يعاني من مشكلة خاصة مشكلته عن طريق اللعب بشكل لاتقاد طريق أخرى. (عمر، 1981، ص 274)

- الجانب الحركي:

تعمل الألعاب على جعل الجسم قادرا على الحركة مع بذل أقل قدرا ممكن من الطاقة كما تجعل حركات اللاعب رشيقة وجميلة، وتعتمد الحركة الفعالة على العمل المنسق بين الجهاز العضلي والجهاز العصبي وينتج عن هذه الحركة الصحيحة المنسجمة أن تبعد المسافة بين التعب وقمة الأداء وتنمو هذه

الفصل الرابع:الفئة العمرية والألعاب الشبه رياضية

الحركات في الألعاب التي تتضمن مهارات مثل: الجري والوثب والمحاورة ولف الجسم وكل الحركات التي تتطلب مهارات توافقية مثل: القدرة على التحكم في رمي الكرة إلى مكان بعيد وإيجاد ضرب الكرة بالمضرب وأهم فترة لاكتساب هذه المتوافقات المهارية وتتميتها هي مرحلة الطفولة إلا أنها تحتاج إلى سنوات عديدة من التدريب.

- الجانب الانفعالي:

في ممارسة الألعاب مجال خصب لتنمية إنكار الذات، فالألعاب تجعل الفرد يشعر بالمسؤولية والاعتماد على نفسه في كيفية مواجهة المنافس، وفي أثناء اللعب يتحرر الفرد من التوتر ويشعر بالثقة في نفسه وسعادة ورضا فيما يقوم به، كما أن مزاج الفرد يصبح أكثر ثباتاً فلا يتذبذب لأسباب تافهة بين الفرح والحزن أو بين التحمس والفتور من الفوز بنقطة أو فقد نقطة.

- الجانب الاجتماعي

تساعد الألعاب على النمو الاجتماعي للفرد أثناء اللعب يكشف مسؤولية نحو الجماعة والحاجة إلى تبعية والقيادة إلى ممارسة النجاح والشعور بالانتماء، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا ومواقف الضيق والهزيمة ويتحقق اللاعب التعاون والحب والإخاء وتحقيق الذات واحترام حقوق الآخرين، والرغبة في الفوز تجعل اللاعب يبذل الجهد والعطاء وبذلك تنمو في اللاعب العلاقات الإنسانية القيمة والوعي الجماعي والمعاشية التعاونية.

- الجانب العقلي

تساعد الألعاب على نمو العقلي فالفرد يحتاج إلى التفكير وتفسير المعارف التي يكتسبها مثل: القوانين وميكانيكية الأداء الحركي والخطط المتضمنة للألعاب وتساعد اللاعب على تحليل المواقف المفاجئة والمشحونة بالانفعال والقدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط هذه الظروف.

6.2.4. تقسيم الألعاب

يمكن تقسيم الألعاب إلى نوعين هما:

- الألعاب الكبيرة:

فهي ذلك النوع من الألعاب التي لها قواعد وقوانين متعارف عليها محليا ودوليا وتحتاج عادة إلى مساحات كبيرة لإقامتها ولعدد كبير من الأفراد لمزاومتها.

- الألعاب الصغيرة:

فهي الألعاب التي ليس لها اتحاديات دولية أو قوانين ثابتة ويجب أن لا يغيب عن أذهاننا أن هناك عوامل كثيرة لها أثر كبير في تقسيم الألعاب كالجنس والسن والبيئة والعوامل الجوية.(فايز مهنا، 1985، ص 172)

7.2.4. خصائص الألعاب

تعتبر الألعاب أحد أشكال الحركة البنائية ولها طبيعة ثقافية وتتميز بعدة خصائص أهمها:

- قابليتها للتكرار (يمكن إعادتها أكثر من مرة).
- تنتهي بنتيجة محددة.
- تتسم ببعض التنظيم (كيفية احتساب الفوز، عدد اللاعبين..... الخ).
- السلوك الوظيفي (يتمكن وصفها وبالتالي تعليمها).
- روح ومشاعر خاصة أنها تتشكل من الانتقالات المرتبطة بها. أمين أنور الخولي - وآخرون: (أمين، 2000، ص 135)

8.2.4. أهداف اللعب

تعد طريقة اللعب من الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التدريب الرياضي لمختلف أطوار نمو الفرد وذلك لما تحققه هذه الطريقة من نجاح كبير للوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب الحركية، والمعرفية، والانفعالية (العاطفية)، ومن بين هذه الأهداف نجد:

- الأهداف النفسية الحركية:

لكي تكون طريقة اللعب فعالة تجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان آخر كالوثب والجري بالإضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتحريك الرأس والجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم، وتنمية القدرات الإدراكية التي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة وتتضمن أساسا التمييز الحركي والبصري والسمعي، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والعقدة بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية.

- الأهداف المعرفية ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة والتي معرفة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها بالإضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا

الفصل الرابع:الفئة العمرية والألعاب الشبه رياضية

على الفهم الحركي أو المهارات التي يتعلمها، وكذا تطابقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها، ثم الوصول إلى تقييمها أو معرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع له، ومثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي: أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق ويحلل أنماط المهارات تحليلاً دقيقاً ويقارن بين مستويات الأداء الأولى والنهائي ويقوم أخطاء الأداء.

- الأهداف العاطفية

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمها أمر طبيعي، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين للتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها، كما يتضمن المجال العاطفي عملية التطبيع الاجتماعي الذي له الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب: غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل: التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين واحترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب واحترام الحكام والإداريين، وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي وإدراك الفرد لذاته والشجاعة، والمثابرة وبذل الجهد، كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعد على فهم ثقافة المجتمع، وكذا اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضا الجمالي والفني. (الين وديع فرح، مرجع سابق، ص 41-43)

9.2.4. الألعاب الشبه رياضية:

إن مصطلح كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعاريف والمراجع العلمية حيث تستعمل مصطلحات "الألعاب الصغيرة أو الألعاب الكبيرة" كمفردات لها - تعريف الألعاب الشبه رياضية:

عرفها عدنان "درويش جلول": هي تلك الألعاب بسيطة التنظيم التي يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة ولا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويلعب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم أدوات أو أجهزة أو بدونها. (عدنان، 1954، ص 171)

كما عرفها الين وديع فرح: هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة ولكن يمكن للمعلم وضع قوانين تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم. (الين وديع فرح، مرجع سابق، ص 26)

وحسب مناهج التعليم الأساسي: "هي نشاطات حركية تجعل اللاعبين متنافسين حسب قواعد محددة ويستعملون حركات معينة". (مناهج ومواقيت السنة السادسة، 1986، ص 116).

10.2.4. خصائص الألعاب الشبه رياضية:

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص وهي:

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة أو معقدة
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.
- تحتوي على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من اللاعبين أثناء الأداء.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدفة.
- يجب أن تكون محفزة للاعب.
- يجب أن تسمح بمجهود بدني تنوع لكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازي الجهد البدني وكذا وقت للراحة وأيضاً المتطلبات التنسيقية والمعرفية. (Rachid.Aoudia: 1985.p5)

11.2.4. أغراض الألعاب شبه الرياضية:

- تختلف الألعاب الشبه رياضية فيما بينها وتتباين في ضوء بعض المتغيرات والعوامل كالسن والجنس والمرحلة التعليمية والإمكانيات والهدف، كما أن اللعبة الواحدة يمكن أن يتغير هدفها من خلال تغير حمل الأداء، وبشكل عام هناك بعض الأغراض الهامة تحققها الألعاب شبه الرياضية منها:
- **التشويق:** حيث توفر للأفراد الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية في النشاط الحركي
 - **المرح والبهجة:** تتيح الألعاب شبه الرياضية وسطاً بهيجاً ومرحاً من خلال ظروف اللعبة
 - **اللياقة الحركية:** حيث أن الألعاب الشبه رياضية تعتمد على الصفات البدنية والحركية الأصلية وبذلك تتيح ممارستها للمشاركين اكتساب مهارات وقدرات حركية.
 - **التفاعل الاجتماعي:** يكتسب الأفراد المشتركون في الألعاب شبه الرياضية مهارات التعامل مع الجماعة واحترام وتقدير الآخرين وتقبل القيم الاجتماعية.
 - **التدرج التعليمي:** تساعد هذه الألعاب على تدرج تعليمي للواجبات المتعلمة حيث ينتقل اللاعب تدريجياً من السهل إلى الأصعب ومن البسيط إلى المعقد.
 - **التكيف مع التسهيلات المتاحة:** تعاني أغلب الأندية من نقص الوسائل حيث تتناسب معطيات الألعاب الشبه رياضية وما تتميز به من قدر كبير من المرونة مع الظروف.

(عدنان، درويش، مرجع سابق، ص 171-172)

12.2.4. أهداف الألعاب الشبه رياضية:

الفصل الرابع:الفئة العمرية والألعاب الشبه رياضية

إن استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل جزء من أجزاء الحصة لديها أهداف تتجلى فيما يلي:

- المرحلة التحضيرية:

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لهدفين:

القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة قصد تحفيز اللاعبين على القيام بجهود بدني وعقلي دائما في صياغ عملية الترفيه.

- المرحلة الرئيسية: وتستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز وتدعيم عملية التعلم وذلك باقتراح ألعاب تخدم الحصة، بحيث تسمح باكتشاف المهارات الحركية والتقنية في وسط تنافسي بحيث تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية

- المرحلة النهائية:

و تستعمل الألعاب شبه الرياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسيين ويتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد في مرتفع، أما الهدف الثاني فيهدف ترك اللاعبين في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير، أو إذا كان البرنامج يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية (chachaou Brahim.Meseausi.Brahim.1991-1992.p38)

4.2.13. تصنيف الألعاب شبه الرياضية:

إن تصنيف الألعاب شبه الرياضية يعود إلى "أندري دمي بر" حيث صنفها إلى أربع مجموعات:

- ألعاب جد نشطة: وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

- ألعاب نشيطة:

يكون الجهد في هذه الألعاب عالي، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية، مع أخذ قسط حقيقي وفعال من اللعب - ألعاب ذات شدة ضعيفة:

و تصنف هنا كل الألعاب أن يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة انه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من اللاعبين.

- ألعاب ترويحوية تثقيفية:

الفصل الرابع:الفئة العمرية والألعاب الشبه رياضية

تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف. بوغدة نواري وآخرون: أهمية الألعاب الشبه رياضية لألعاب الرياضة الجماعية.

14.2.4. تقسيم الألعاب شبه الرياضية:

حسب ألين وديع فرح في كتابه خبرات في الألعاب للصغار والكبار أن الألعاب الشبه رياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب في ما يلي: (ألين وديع فرح، مرجع سابق، ص 26)

- ألعاب الكرة.
- ألعاب المسافة.
- ألعاب الفصل.
- ألعاب التتابع.
- ألعاب اختبار الذات.
- ألعاب مائية.

15.2.4. مبادئ استخدام الألعاب شبه الرياضية:

- ينبغي أن تقدم الألعاب آخذا بنظام التدرج من السهل إلى الصعب فالأكثر صعوبة
- تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين
- يجب أن تتيح الألعاب فرص الحاجة للمنافسة
- ملائمة الأجهزة والأدوات مع قدرات الممارسين من حيث الاعتبارات التدريبية
- ينبغي أن يخطط استخدام الألعاب كي تسهم بفعالية في نمو وتنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة. (عدنان، مرجع سابق، ص 173 - 174)

16.2.4. أهميتها التربوية:

- تعتبر الألعاب الشبه رياضية وسيلة فعالة في الحصة التربوية فهي تساهم في:
- إثارة الرغبة في الحل.
- وسيلة فعالة في إثارة الدوافع نحو تحقيقه أهداف الحصة.
- تعد مجالا لإشباع المتعلم نحو تحقيق الذات وإثبات الوجود وسط الجماعة.
- تشبع الحاجات حتى تمكن الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين.
- تقود إلى الفهم والمعرفة وحب الإصلاح.
- وسيلة لزيادة قدرة التحكم الحركي للمهارات والألعاب المختلفة. (الين وديع فرح، مرجع سابق، ص 294)

17.2.4. ملاحظات خاصة بالألعاب شبه الرياضية:

تساعد الألعاب شبه الرياضية في التحكم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى تسمح:

الفصل الرابع:الفئة العمرية والألعاب الشبه رياضية

- بإشراك عدد من الأفراد في حالة نقص الوسائل
- استغلال الوسائل البسيطة مثل: كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة
- تقدم بعض الألعاب الشبه الرياضية كمثال: على المربي أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ التالية

- * القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة
- * تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التكلم والميل إلى التنشيط (مناهج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي ، 1996،ص 95)

خلاصة

تعتبر الألعاب المصغرة من الأساليب الفعالة في تدريب النشئ حيث انها تجمع بين الطابع الترفيهي والجانب التعليمي التدريبي وتتميز مرحلة النشء بكونها مرحلة حساسة جدا في نمو الفرد حيث يشهد خلالها تطورا في القدرات البدنية والمهارية والإدراكية مما يجعلها ملائمة بالإعتماد على الألعاب المصغرة كوسيلة ناجعة لتعزيز التعلم الحركي وتنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية.

كما أن هذه الألعاب تساعد في رفع دافعية الأداء لدى النشئ وتحفزه على المشاركة الايجابية دون الشعور بالملل أو الضغط المرتبط بعض الأحيان بتدريب كما تمنح النشء فرص تطوير مهارات مثل التوازن، التناسق، الرشاقة وخلق روح التعاون الجماعي.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

منهجية

الدراسة

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الفصل هذا على جزئين الجزء الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعي والمجال أزمانى والمكانى وكذا الشرو العلمية لأداة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة . أما الجزء الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة و مناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1.5. الدراسة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء الاختبارات لتفاديها. (المنذلاوي، وآخرون، 1999، ص 107)

إن أي دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها الأولى على الدراسة الاستطلاعية وحتى نعطي لموضوع دراستنا الصبغة العلمية، وبعد اقتراح موضوع الدراسة من طرف الاستاذ المشرف وبالتشاور معه، هذا وبصفتي مدرب للفئة العمرية (11-13) سنة لفريق أمل عين الحجل لكرة اليد، حيث قمنا بدراسة ميدانية وبالإمكانات المتوفرة لدى الفريق مع مراعاة أوقات التدريب، وبالمرافقة من طرف مسؤولي تمت الموافقة وتوفير الظروف الملائمة، وقد تمت الدراسة الاستطلاعية.

ومن أهم النتائج المتحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- إمكانية إجراء الدراسة وضبط برنامج العمل.
- تحديد الوسائل اللازمة لإجراء الإختبارات وكذلك تطبيق الوحدات
- تحديد أهم النقائص وتداركها قبل المباشرة في العمل .
- ضبط مجتمع وعينة الدراسة (11-13) سنة.
- حساب الخصائص السيكومترية الصدق والثبات (للتأكيد من صحتها)
- ضبط المجال الزمني والمكاني الخاص بالدراسة الميدانية.

2.5. المنهج المتبع في الدراسة:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختبار المهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه (السماك وآخرون، 1989، ص 42)

وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلة إتباع المنهج التجريبي حيث يعتبر هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، فهو يبدأ بملاحظة الواقع وفرض الفروض وإجراء التجارب.

للتحقق من صحة الفروض، ثم الوصول الى القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر. وتمثل البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تأثر على العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل.

3.5. متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات الدراسة تبين لنا جليا أن هناك متغيرين أحدهما مستقل والآخر تابع:

1.3.5. المتغير المستقل: يسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي، وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية، أي لما يقوم الباحث بتثبيتها يتأكد من تأثير حدث معين، وتعتبر ذات أهمية خاصة وأنها تساهم على التحكم في المعالجة والمقارنة، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو الأسباب لنتيجة معينة ودراسة تؤدي إلى معرفة تأثير متغير على متغير. (مروان، 2000، ص134) ومن خلال موضوع دراستنا فقد تم تحديد المتغير المستقل على أنه: **الوحدات التدريبية.**

2.3.5. المتغير التابع: هي المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. (مروان، 2000، ص134).

ومن خلال موضوع دراستنا فقد تم تحديد المتغير التابع على أنه: **الصفات البدنية والمهارية (المرونة، الرشاقة، التمرير والإستقبال).**

4.5. عينة الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس، فريق، تلاميذ، سكان أو وحدات أخرى ويطبق المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص والسمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي، وفي بحثنا كان مجتمع الدراسة فريق أمل عين الحجل لكرة اليد لفئة (11-13) سنة.

التصميم التجريبي للعينة الواحدة:

يتطلب أبسط تصميم تجريبي مجموعة واحدة من المفحوصين إذا يقوم الباحث بملاحظة أداء المفحوصين قبل وبعد تطبيق متغير أو أبعاده، وقياس مقدار التغير الذي يحدث إذا ما وجد تغير في أدائهم.

ومن هذا المنطلق فلقد اجرينا اختبار قبلي للعينة ومن ثم إخضاع العينة التجريبية للبرنامج ثم اجرينا اختبار بعدي لمعرفة تأثير البرنامج.

العينة:

هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة

معينة من أفراد المجتمع كله، ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية تكون أشخاص (محمد نصر الدين، 2003، ص 14)

كيفية اختيارها:

نظرا لصغر حجم مجتمع الدراسة والمتمثل في 21 لاعب لأمل عين الحبل لكرة اليد فئة (13-11) سنة فقد إعتدنا في بحثنا على المسح الشامل، اي دراسة جميع أفراد المجتمع دون اللجوء إلى أسلوب المعاينة، ويعد هذا الإجراء مناسباً في مثل هذه الحالات، حيث يسمح بالحصول على بيانات دقيقة وشاملة تعكس خصائص المجتمع الدروس بشكل كامل ويقلل من إحتمالة الخطأ الناتج عن إختيار العينة.

ومن هنا نقول أن نوع العينة قصدي تمثل في المسح شامل .

أفراد المجتمع:

➤ تتراوح أعمار العينة ما بين 11 و 13 سنة

➤ يتراوح طولهم من 1.42 الى 1.65م

➤ متوسط الوزن 43.14 كغ

5.5. أدوات جمع البيانات والمعلومات

التي يصطلح عليها بالمعطيات البيداغوجية أو المادة الإخبارية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمرجع من قواميس، موسوعات، كتب مذكرات، انترنت... الخ، والتي يدور محتواها حول موضوع بحثنا، وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم موضوع البحث، سواء كانت عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع، والهدف منها هو تكوين خليفة نظرية عن الموضوع الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة.

أولاً: الاختبارات البدنية

إختبار المرونة:

ثني الجذع للأمام من الوقوف:

أ / الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

ب / الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازياً لسطح المقعد ورقم 100 موازياً للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

ج . مواصفات الاختبار: يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعده مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين:

د . توجيهات:

- ✓ يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- ✓ للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .
- ✓ يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .
- ✓ يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين . (محمد صبحي حسنين، 2001 ص308).



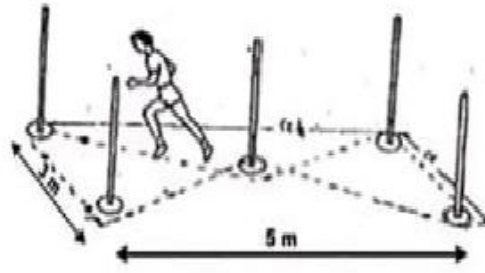
شكل رقم(4): يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام

إختبار الرشاقة:

أ / الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

ب / الأدوات: خمس أعلام، ميقاتية، مستطيل يكون عرضه 3 م / 5 م .

ج/ مواصفات الاختبار: يقوم اللاعب بالجري من الوقوف على الشكل رقم (4) ويكون الدوران حول الأعلام الموضحة في لشكل مع مراعاة عدم لمسها أو الإصطدام بها، يستمر اللاعب بالدوران 03 مرات بسرعة.



الشكل رقم (5): يبين إختبار الجري المتعرج

ثالثا: إختبار التمرير والاستقبال: إختبار التوافق في حركة رمي الكرة وإستقبالها

أ / الغرض من الاختبار: قياس مهارتي التمرير والإستقبال ودقتهما وكذلك التعرف على كفاء الربط الحركي بين المهارتين وتقدير الوضع وسرعة الحركة.

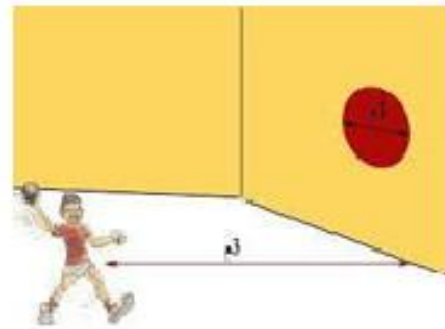
ب / الأدوات: كر اليد، ميقاتية، حائط مستوي

ج/ مواصفات الاختبار:

يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على بعد 3 أمتار بحيث لا يلامسه خلال أدائه للاختبار وكما هو مبين في الشكل رقم (6).

طريقة الانجاز: يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط واستلامها واستمرار التمرير والاستلام لأكثر عدد ممكن في زمن محدد.

تحتسب عدد مرات التمرير ولاستلام خلا 30 ثانية .



شكل رقم (6): يوضح التمرير والاستقبال على الحائط

6.5. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

1.6.5. الصدق:

سعى الباحث إلى اعتماد الأسس العلمية في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة لغرض تحديد مدى عملية هذه الاختبارات المختارة.

جدول رقم (1): يمثل معامل الصدق الذاتي للاختبارات

الاختبار	معامل الصدق
اختبار المرونة	0.861 **
اختبار الرشاقة	0.927 **
اختبار إختبار التمرير والاستقبال	0.806 **
دالة عند مستوى دلالة إحصائية 0.001	

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

2.6.5. ثبات الاختبارات:

ولحساب ثبات الاختبارات اعتمدنا على طريقة: اختبار - إعادة اختبار، وذلك بحساب معامل الارتباط الذي يمثل الثبات، حيث اعتمدنا في هذه الطريقة على إجراء الاختبار مرتين على نفس العينة تحت ظروف مشابهة قدر الإمكان، ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني، ويشير هذا الأخير إلى ثبات الأداة يعرف كذلك بمعامل الاستقرار، حيث طبق البرنامج على عينة قوامها 5 لاعبين.

جدول رقم (2): يمثل قيم معامل ثبات الاختبارات

الاختبار	معامل الصدق
اختبار المرونة	0.881 **
اختبار الرشاقة	0.789 **
اختبار إختبار التمرير والاستقبال	0.914 **
دالة عند مستوى دلالة إحصائية 0.001	

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

ويلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لكل بعد والتي تمثل ثبات هذه الاختبارات مرتفعة وقوية وهذا ما يعكس ثبات الاختبارات بدرجة معينة وهي دالة إحصائياً بمعنى أن معامل الثبات يمتاز بدرجة

إحصائية عالية من ثبات القيم النسبة والتي تعبر عنها نتائج الاختبارات البدنية وفق نتائج اختبار / إعادة اختبار.

7.5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد استخدمنا مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة، وقد تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وفي ضوء فرضيات البحث تتم معالجة الدرجات بالاعتماد على الأسلوب الإحصائي التالي:

اختبار الصدق الذاتي: لمعرفة مدى صدق الاختبارات.

اختبار اختبار - إعادة الاختبار: لمعرفة مدى ثبات الاختبارات.

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري.

اختبار "ت" ستودنت **t.test**: لمعرفة درجة الفروق.

8.5. إجراءات التطبيق الميداني للدراسة

أ / المجال المكاني: تم إجراء كل من قياس القلبي والقياس البعدي بنادي الأمل لكرة اليد ببلدية عين الحجل ولاية المسيلة (إكمالية محمد رشيد رضا نظرا لتدريبا الفريق اليومية على مستوى هذه المؤسسة).

ب/ المجال الزمني: تم إجراء الدراسة التجريبية في الفترة الممتدة بين: 2025/02/16 و 2025/04/20.

كما تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية يوم 2025/02/16 والبعدية يوم

2025/04/20 للعينة قيد الدراسة، مع تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة لعينة البحث .

خلاصة

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة الدراسة التي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن صورة ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

تكتسي عملية عرض وتوضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات، ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية، والتي سنحاول فيما يلي من هذا الفصل إثباتها أو نفيها ميدانياً بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات، وبالتالي الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

1.6. عرض النتائج تبعا للفرضيات

1.1.6. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة المرونة لصالح الإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي لكرة اليد لدى فئة أقل من 13 سنة".
ولإختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

الجدول رقم (3): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي في

صفة المرونة لصالح الإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي

المرونة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
	القبلي	49.4286	5,08499	-7.071	0,000	توجد دلالة عند 0.01
	البعدي	50.8571	4,69346			
العينة: 21		درجة الحرية: 20		مستوى الثقة: 95%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (4):

يظهر لنا من خلال الجدول (4) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار المرونة القبلي للبرنامج التدريبي بلغ (49,4286) وبانحراف معياري قدره (5.08499) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار المرونة فبلغ (50,8571) وبانحراف معياري قدره (4.69346)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (7,071) عند درجة الحرية 20، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,01) نجد أنها أقل منه ($0,01 \geq 0,000$) أي أنه توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار المرونة للبرنامج التدريبي.

وعليه يمكن القول أن للبرنامج التدريبي حدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (في اختبار المرونة) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

2.1.6. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة الإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي لكرة اليد لدى فئة أقل من 13 سنة." ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

الجدول رقم (5): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي في

صفة الرشاقة للإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي

الفروق	T دلالة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار	الرشاقة
توجد دلالة عند 0.01	0,000	9.832	1,15177	17,5695	القبلي	
			,83986	15,8952	البعدي	
مستوى الثقة: 95%		درجة الحرية: 20		العينة: 21		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (5):

يظهر لنا من خلال الجدول (5) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار المرونة القبلي للبرنامج التدريبي بلغ (17,5695) وبانحراف معياري قدره (1.15177) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار الرشاقة فبلغ (15,8952) وبانحراف معياري قدره (0.83986)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (7,071) عند درجة الحرية 20، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,01) نجد أنها أقل منه ($0,000 \geq 0,01$) أي أنه توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار الرشاقة للبرنامج التدريبي.

وعليه يمكن القول أن للبرنامج التدريبي حدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (في اختبار الرشاقة) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

3.1.6. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في مهارة التمرير والإستقبال للإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي لكرة اليد لدى فئة أقل من 13 سنة." ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

الجدول رقم (6): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي في

مهارة التمرير والإستقبال للإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي

الفرق	دلالة T	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار	التمرير والإستقبال
توجد دلالة عند 0.01	0,000	-10.954	2,071353	15,9048	القبلي	
			2,03657	17.6190	البعدي	
مستوى الثقة: 95%		درجة الحرية: 20		العينة: 21		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (6):

يظهر لنا من خلال الجدول (6) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التمرير والإستقبال القبلي للبرنامج التدريبي بلغ (15,9048) وبانحراف معياري قدره (2.071353) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار التمرير والإستقبال فبلغ (17,6190) وبانحراف معياري قدره (2.03657)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (-10,954) عند درجة الحرية 20، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,01) نجد أنها أقل منه (0,01) ≥ 0.000 أي أنه توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار التمرير والإستقبال للبرنامج التدريبي.

وعليه يمكن القول أن للبرنامج التدريبي حدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (في اختبار التمرير والإستقبال) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

2.6. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

من خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت أثر برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية (المرونة، الرشاقة، تمرير وإستقبال) لكرة اليد لفئة أقل من 13 سنة المستعملة من طرف القياس القبلي والبعدي والتي دونت في الجداول السابقة.

سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليها الأخصائيون في هذا المجال والتحليل الإحصائي في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة المرونة لصالح الإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي لكرة اليد لدى فئة أقل من 13 سنة.

- يتبين من خلال نتائج الجدول السابقة الخاصة بمحور الفرضية الأولى أنه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين مهارة المرونة ولصالح القياس البعدي وهذا من خلال ما توصلت إليه دراسة دمري محمد الأمين(2014) الموسومة بعنوان " تأثير البرنامج التدريجي المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15)سنة" هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد (13-15سنة) في الفرق المدرسية، تكونت عينة البحث 25 تلميذ من متوسطة قدوري عبد القادر وادي الأبطال، تم استخدام المنهج التجريبي ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على بطارية اختبار بدنية ومهارية، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية (13-15 سنة) للاعبين كرة اليد.

_ إتباع الطرق والوسائل العلمية الحديثة إعداد بطاريات الاختبارات لجميع الصفات البدنية والمهارية الأساسية في مختلف الأنشطة.

وكذا دراسة برداد باي سعيد وآخرون (2014) الموسومة بعنوان " الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة، المرونة والسرعة) لتلاميذ الطور الثاني متوسط" هدفت الدراسة للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية لدى الأطفال بعمر (9-12 سنة)، تكونت العينة من عينة البحث: 60 تلميذ، تم استخدام الباحث المنهج التجريبي.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وتوصلت الدراسة إلى تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.

- توصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى في صفة الرشاقة الإختبار البعدى تعزى للبرنامج التدريبي لكرة اليد لدى فئة أقل من 13 سنة.

- يتبين من خلال نتائج الجدول السابقة الخاصة بمحور الفرضية الثانية أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في تحسين مهارة الرشاقة ولصالح القياس البعدى وهذا من خلال ما توصلت إليه دراسة ناهدة الدليمي (2010) الموسومة بعنوان " تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8 سنوات)، هدفت الدراسة إلى اختيار مجموعة ألعاب صغيرة لتطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات (7-8) سنوات، تكونت عينة الدراسة من تلميذات مدرسة بنت الهدى الابتدائية للبنات للعام الدراسي (2009-2010) وبعمر (7-8) سنوات عينة عشوائية، وتم استخدام المنهج التجريبي، وبيّنت نتائج الدراسة أنّ مفردات الألعاب الصغيرة أدت دورا فعالا وكبيراً في تطوير القدرات الحركية المحددة وبعض المهارات الأساسية.

- ظهور فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ.

- ضرورة تطبيق مجموعة الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة الابتدائية.

- وكذلك ضرورة تهيأت البيئة التعليمية ب الإمكانات والأدوات اللازمة لتطبيق الألعاب الصغيرة.

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى في مهارة التمرير والإستقبال للإختبار البعدى تعزى للبرنامج التدريبي لكرة اليد لدى فئة أقل من 13 سنة.

- يتبين من خلال نتائج الجدول السابقة الخاصة بمحور الفرضية الثالثة أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في تحسين مهارة التمرير والاستقبال ولصالح القياس البعدى وهذا من خلال ما توصلت إليه دراسة مسلم جميلة (2011) الموسومة بعنوان " تأثر الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في كرة اليد" والتي تهدف إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

المتوسطة، تكونت عينة الدراسة من 96 تلميذ من متوسطة بن سعدون منور. عينة عشوائية، تم استخدام المنهج التجريبي.

بينت نتائج الدراسة أنّ نسبة تحسن المجموعة التجريبية أفضل من نسبة تحسن المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج العلمية بحيث تتناسب هذه البرامج مع مستوى وقدرات وأعمار اللاعبين.

وكذا دراسة بوسدره كريم، محمد بكير الحاج (2014) الموسومة بعنوان " أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد في المرحلة المتوسطة (13-15 سنة)." هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تحسين بعض المهارات الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15 سنة)، تكونت عينة الدراسة من 24 لاعبا (10 استطلاعية / 7 ضابطة و 7 تجريبية)، وتم استخدام المنهج التجريبي، ولتحقيق أهداف الدراسة يتم الاعتماد على الاختبارات المهارية.

توصلت النتائج إلى أنّ هناك فروق دالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية وكلها لصالح العينة التجريبية.

ضرورة دراسة خصائص المرحلة العمرية قيد الدراسة من كل الجوانب بالتعرف على متطلباتها ومعرفة التعامل معها.

-الوحدات التعليمية المقترحة تؤثر إيجابا في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15 سنة)

وتعزى هذه النتائج الإيجابية المحققة في القياس البعدي إلى عدة عوامل أساسية، من أبرزها فاعلية البرنامج التدريبي المقترح، وما تضمنه من وحدات وألعاب المصغرة مناسبة للفئة العمرية 11-13 سنة.

كما تعكس هذه النتائج أيضًا مدى رغبة أفراد عينة الدراسة ودافعيتهم العالية، والتي ظهرت من خلال التزامهم المستمر بالحضور والمشاركة الفعلية في الحصص التدريبية طيلة مدة تطبيق البرنامج من بدايته وحتى مرحلة القياس البعدي.

ونلاحظ أن كفاءة البرنامج من حيث أساليبه وفنياته ساهمت بشكل ملموس في تحقيق الأهداف المرجوة وهو ما يؤكد استفادة المشاركين من محتواه.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

كما أن انخراطهم ضمن فريق رياضي وسعيهم نحو تطوير مستواهم والوصول إلى مراتب متقدمة في الأداء، ساعد في رفع مستوى التفاعل والانضباط، مما يعكس إعجابهم بالطرق التدريبية المتبعة وتحفيزهم لاكتساب المهارات الجديدة.

كما يمكن تفسير التحسن الملحوظ في أداء أفراد العينة، وخصوصاً لدى بعض العناصر النشطة منهم، إلى الاستمرارية في تلقي هذا النوع من التدريب سواء داخل البرنامج المقترح أو في السياقات التعليمية النظامية كالمراحل الابتدائية والمتوسطة، حيث تُدرّس أنشطة مشابهة تعتمد على الألعاب الصغيرة.

ويعد هذا عاملاً معزز لاكتساب المهارات وتثبيتها بفعالية أكبر.

ولا يمكن إغفال الدور الحاسم الذي لعبه البرنامج التدريبي المقترح في تحقيق هذه النتائج، إذ أظهر نجاعة واضحة من خلال اعتماد أساليب تعليمية وتدريبية تتماشى مع الخصائص النمائية والفنوية للأطفال المشاركين.

وقد ساهم تنوع التمارين المستخدمة، وتدرجها في الصعوبة، وكذلك الأسلوب المرح المرتبط بالألعاب الصغيرة، في تحسين مؤشرات الأداء البدني والمهاري بشكل ملحوظ.

ويؤكد ذلك النتائج الإحصائية المسجلة، حيث وُجدت فروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي في عدة متغيرات بدنية ومهارية (مثل: القياس البعد للمرونة، الرشاقة، التمرير والإستقبال)، مما يُبرز فعالية البرنامج كأداة تطوير شاملة.

خلاصة

من خلال عرض نتائج هذه الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من الأحكام تمثلت في قبول بعض الفرضيات ورفض أخرى، كما تم تفسير تلك النتائج ومناقشتها في ضوء ما أتيح للطالب الباحث من تراث نظري ودراسات سابقة متعلقة بالموضوع، وفي الختام حاولنا تقديم بعض الاقتراحات لمن لهم علاقة بمستقبل التدريب الرياضي في رياضة كرة اليد.

الفصل السابع:
الاستنتاجات
والاقتراحات

1.7.1. الاستنتاج العام

تطرقنا في دراستنا الى أحد أهم النتائج التي تأتي من أثر برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية (المرونة، الرشاقة، تمرير واستقبال) لكرة اليد لفئة أقل من 13 سنة التي تتطور عند اللاعبين ومن بينها مهارات الحركية الأساسية للأنشطة الجماعية ومن بينها نشاط كرة اليد التي تعتبر أحد الركائز التي تهدف الى تكوين اللاعبين مهاريا وبدنيا وتكتيكيا ونفسيا واجتماعيا وهذا ما حفزنا على هاته الدراسة التي أجريناها واكتشاف نتائج التوقعات والفرضيات التي وضعناها.

وهذا ما يثبت صحة الفرضيات القائلة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة المرونة لصالح للإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي لكرة اليد لدى فئة أقل من 13 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة للإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي لكرة اليد لدى فئة أقل من 13 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في مهارة التمرير والإستقبال للإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي لكرة اليد لدى فئة أقل من 13 سنة.

2.7.1. الإقتراحات والفرضيات المستقبلية

بناء على ما تم التوصل إليه في هذه الدراسة من نتائج يمكن إعطاء بعض الاقتراحات التي نرى فيها حلول تخدم رياضة كرة اليد، ويمكن إجمال هذه الاقتراحات فيما يلي:

- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الخططية والنفسية والذهنية في المراحل السنية المختلفة.
- ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب لتنمية المستوى البدني للاعبين.
- ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب لتنمية المستوى الخططي للاعبين و ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب لتنمية المستوى الذهني للاعبين.
- ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب لتنمية المستوى والمهاري للاعبين.
- استخدام النتائج المتوصل اليها في هذا البحث كقاعدة لإجراء دراسات وبحوث اخرى.
- استعمال الألعاب الصغيرة في برامج التدريب لتنمية الأداء المهاري في كرة اليد.
- استعمال الألعاب الصغيرة في برامج التدريب لتنمية الصفات البدنية في كرة اليد.

- اعتماد طرق التدريب المناسبة من أجل تنمية المهارات الحركية.
- الاهتمام ببرامج التدريب ومحتوياتها ومكوناتها واجراء البحث على المراحل السنية الأخرى.
- ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات الحركية وتطوير عناصر اللياقة البدنية.
- محاولة التركيز في التدريب على تحسين مهارة التسديد والارتقاء.
- يستحسن تسطير برامج تدريبية مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لتحقيق الأهداف المنشودة.

قائمة المصادر والمراجع

القواميس

1. إبراهيم أنيس وآخرون (1972)، المعجم الوسيط انتشارات ناصر خسرو، طهران، إيران.
2. فؤاد إفرايم البستاني (1973)، منجد الطلاب ط 3، المطبعة الكاثوليكية، بيروت.

أولاً- قائمة المراجع العربية:

أ- الكتب:

1. أبو العلاء عبد الفتاح (2003)، فيزيولوجية اللياقة البدنية، مصر، دار النشر.
2. أحمد محمد خاطر، على فهيمي البيك (1996)، القياس في المجال الرياضي، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
3. أحمد يوسف متعب الحساوي (2014) مهارات التدريب الرياضي، جامعة بابل.
4. أسامة كامل راتب (1998)، النمو الحركي من الطفولة إلى المراهقة، مصر: دار الفكر العربي.
5. ألين وديع فرح (1996)، "خبرات في الألعاب للصغار والكبار": دار المعارف الإسكندرية.
6. امر الله احمد البساطي (1998)، التدريب الرياضي وتطبيقاته، مطبعة الانتصار لطباعة أوفيسنت الاسكندرية.
7. أمين أنور الخولي - وآخرون (2000)، "مناهج التربية الرياضية الحديثة: " دار الفكر العرب، ط1.
8. بسطويسي احمد (1999)، أسس ونظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي مصر.
9. تركي رايح (1989)، أصول التربية والتعليم ديوان المطبوعات الجامعية ط 1.
10. حسن السيد أبو عبده (2001)، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
11. حسن عبد الجبار (1977)، كرة اليد (الإصدار 3) بيروت: دار الفكر العربي.
12. حسين عبد الجواد (1984)، "الألعاب الصغيرة " دار العلم للملايين، بيروت، ط 1 .
13. حسين قاسم (1998)، أسس التدريب الرياضي الجزء 1، عمان: دار الفكر.
14. حمادة مفتى ابراهيم (2001)، المدرب الناجح وإدارة التدريب الرياضي، القاهرة مؤسسة المختار.
15. الخشاب (1992)، كرة القدم وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة الموصل.

16. خفاجة، زكية ابراهيم كامل، نوال ابراهيم شلتوت، ميرفت علي (2002)، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، القاهرة. دار الكتب الجامعية
17. ريسان عبد المجيد (2000)، 'ألعاب الحركة': دار الشروق، الأردن، ط1.
18. زكي محمد حسن، عباد أبو القاسم محمد علي (2004)، مركز التحكم في الألعاب الجماعية مثال تطبيقي في كرة اليد، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
19. سعد جلال (1991)، الطفولة والمراهقة ط2 دار الفكر العربي القاهرة .
20. سعد حمادي الجميلي (2014)، التدريب الميداني في القوة والمرونة دار دجلة.
21. سيد خيرى (1976)، النمو الجسمي في مرحلة الطفولة المجد السابع، مطبعة حكومة الكويت.
22. الصفار، و، أ (1987)، كرة القدم، جامعة الموصل. العراق: مديرية دار. 22 الكتاب للطباعة والنشر.
23. عادل عبد البصير علي (1999)، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق مصر مركز الكتاب للنشر.
24. عامر فاخر شغاتي (2014)، علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع - عمان - الأردن.
25. عبد الرحمان العيساوي (1999)، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الانسانية بيروت.
26. عبد المجيد شرف (1987)، "التربية الرياضية للأطفال الأسوياء والمتحدي للإعاقة" ط4 .
27. عدنان درويش (1994)، التربية الرياضية، الطبعة الثالثة، لبنان، دار الفكر العربي.
28. عماد الدين إسماعيل (1986)، الأطفال ميراث المجتمع، دار العلم، الكويت.
29. عماد الدين عباس أبوزيد وسامي محمد علي (1998)، الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد مصر القاهرة مركز الكتب للنشر.
30. عمر محمد التومي الشيباني (1981)، "تطوير النظريات والأفكار التربوية.
31. فاضل حسين عزيز (2015)، اللياقة البدنية ط1 - مصر الاسكندرية للنشر والتوزيع.
32. فاطمة عبد الصالح وآخرون (2011)، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد
33. فايز مهند (1987)، التربية الرياضية الحديثة، دمشق، دار الملايين

34. فؤاد بهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة دار الفكر العربي القاهرة.
35. فؤاد سمير السامرائي (1987)، المبادئ الأساسية لكرة اليد، بغداد، دار الكتابة للطبع والنشر.
36. قارة النذير (2017): "التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي، مطبوعة، جامعة باتنة 2 الجزائر.
37. قاسم حسن حسين، قيس بلجي الجبار (1984)، مكونات الصفات الحركية، بغداد مطبعة الجامعة.
38. محمد أحمد عبد العافي (2012)، كرة اليد للناشئين، القاهرة، مطابع العامري.
39. محمد السيد محمد الزعبلوي (1410)، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، ط4، مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت.
40. محمد حسن علاوي (1994)، أصول تنمية الصفات البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي
41. محمد حسن علاوي نصر الدين رضوان (1994)، الاختبارات المهارية والتنمية في المجال الرياضي.
42. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين غصبن (1996)، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ط3 دار الفكر العربي القاهرة - مصر.
43. محمد رضا الوقاد (2009)، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة.
44. محمد شوقي كشك (2017)، تدريب الناشئين في المجال الرياضي ط1 مكتبة أونسييس أمام القرية الأولمبية المنصورة.
45. محمد صبحي حسانين (2001)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4، دار الفكر العربي.
46. محمد مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2000)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار العدل للنشر والتوزيع.
47. محمود عوض بسيوني، فيصل الشاطر (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية.
48. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.

49. محمود عوض وفيصل ياسين (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية
50. مصطفى السابع محمد (2001)، "اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية": مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1.
51. معتز يونس ذنون وريان عبد الرزاق الحسو (2013)، أساسيات التدريب الرياضي الموصل.
52. مفتي إبراهيم حماد (2000)، " طرق تدريس ألعاب الكراتي "ط1, دار الفكر العربي.
53. مفتي إبراهيم حماد (2001)، التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي القاهرة.
54. مفتي حمادة ابراهيم (2001)، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والاعدادية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
55. منير جرجس ابراهيم (2004)، كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، مصر: دار الفكر العربي
56. منير جرجس إبراهيم (2004)، كرة اليد للجميع دار الفكر العربي القاهرة.
57. نصيف عبد العلي، وحسين قاسم حسن (1988)، مبادئ علم التدريب، مطبعة التعليم العالي بغداد.
58. نوال مهدي العبيدي - فاطمة عبد مالح (2009)، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، بغداد.
59. نوال مهدي العبيدي، وفاطمة عبد مالح (2012)، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، بغداد.
60. وجدي مصطفى الفاتح، ومحمد لطفي السيد (2002)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب دار الهدى، ألمانيا.
61. الوليلي متوفيق (2000)، تدريب المنافسات، القاهرة: دار جي أم سي للطباعة والنشر.
62. يوسف محمد الزامل (2011)، الثقافة الرياضية. عمان ز الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر

ب. الرسائل والمذكرات الجامعية:

1. برداد باي سعيد وآخرون (2014): "الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة، المرونة والسرعة) لتلاميذ الطور الثاني متوسط، مذكرة ماستر، تربية بدنية ورياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
2. بوسدره كريم، محمد بكير الحاج (2014): أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد في المرحلة المتوسطة (13-15 سنة)، مذكرة ماستر، تربية بدنية ورياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
3. دمري محمد الأمين (2014): تأثير البرنامج التدريجي المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين لكرة اليد (13-15 سنة)، مذكرة ماستر، تربية بدنية ورياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
4. ساسي عبد العزيز (2007-2008): انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر، مذكرة ماجستير، علم النشاط البدني التربوي، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله زيرالدة.
5. سفير الحاج (2015)، توظيف برنامج تدريبي بتقنين الأجمال التدريبية لإعداد ناشئ كرة القدم اطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة الجزائر 3 الجزائر.
6. سليمان حمزة، زلالي عباس (2016): أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، مذكرة ماستر، تربية بدنية ورياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
7. مسلم جميلة (2011) الموسومة بعنوان " تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في كرة اليد، مذكرة ماجستير، علم النشاط البدني التربوي، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله زيرالدة.
8. مشرق عزيز اللامي (2014): أثر التعلم باستخدام الألعاب الصغيرة لتطوير أهم المهارات الأساسية للاعب كرة اليد للأعمار (08-14 سنة)، مذكرة ماستر، تربية بدنية ورياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.

ج. المجالات العلمية:

1. صادق عباس على (2013)، تأثير تمارينات تخصصية في تطوير مستوى أداء التحركات الدفاعية بكرة اليد، مجلة ميسان العلوم التربية البدنية، المجلد 07، العدد 07 جامعة ميسان، العراق.
2. فارس فاطيمة وشادلي فريد (2022): وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية الدقة والتوازن عند المصابين بعرض داون (9-10) سنة، مجلة التربية البدنية والرياضية، المجلد 01، العدد 0.
3. ناهدة الدليمي (2010): تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8 سنوات)، مجلة علوم التربية الرياضية الصادرة عن جامعة بابل - كلية التربية الرياضية.

ثانيا - قائمة المراجع الأجنبية:

- 1- Bayer (c) (1983) hand ball la formation du joueur ed.Paris.vigot.
- 2- benard.t (1990) preparation et entrainement de footballeurs paris amphora
- 3- chachaou Brahim, Meseausi, Brahim, ben taha sid – Ahmed: mémoire étude comparative de deuse m'eihodes d'emtreuement sous la diractuou de –lelawi, f.jumar 1991-1992
- 4- D'or nhooff mh (1993) 1 education physique et sportif alger office des publications unissessitaire
- Paris, 1981 5-Eric bottym, entrainement a l'européenne, édition vigot
- 6- Fritz Belger, (1993).L'entrainement des jeunes.Broodcoorens
- 7- horsky.ke (1986) entrainement de football belgique broodcourens.
- 8- Horst kaster (1985) le hand ball de 1 appentissage a la competition ed.Paris vigot
- 9- institu national du sports et 1 education physique (1991) special sports athletisme France.ed.insep.
- 10- jean-luclayla et remylacamp aneul pratique de 1 entrainement. Jürgen weineck,manuel entrainement, edition vigo, 1997
- 11- Les jeux de l'enfant Apres 3ans, sa nature, sa discipline 4eme Ed ; j Varin libraire philosophiques, pares, 1976
- 12- levesque daniel(1991) 1 entrainement dans la sports canada lanal guy saint jean-editeur inc
- 13- N.E Medajaouiri M.rachid.Amelioration des qulitès physique Travers LES J.P.S, (15-17) Sous La Direction M.Dgaout.A.juin.91.

14- Rachid,Aoudia: les jeux pré sportif dans la formation lu hand balle sous la directuen de p.konstanty I.D.P.S.jumi 1985

15- Thierry Noteboom, Les fondements pédagogiques et techniques du Handball, édition amphora, paris, 1986

16- thile (1977) manuel d education sportif vigot

17- weineck.j (1986) manuel d entainement vigot

قائمة الملاحق

الملاحق:

قائمة اللاعبين

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ ومكان الازدياد	الفئة	فصيلة الدم
01	قويدري محمد أمين	2016/02/08	U 11	O+
02	هجريسي عماد الدين	2016/08/07	U 11	B-
03	حميدي براء عبد السلام	2013/09/22	U13	O+
04	قويديري حسان	2012/07/05	U13	O+
05	بن مخلوف عبد المالك	2014/12/30	U 11	B-
06	جوادي أسامة عبد الجليل	2013/07/07	U13	O+
07	خليفي عبد الحميد	2012/11/19	U13	B+
08	بن ناعة محمد	2013/01/14	U13	B+
09	جديلي أنس	2012/06/21	U13	O-
10	حامدي زكرياء	2013/08/14	U13	O+
11	حامدي أمين	2013/12/10	U13	A+
12	جوادي باديس	2014/10/29	U 11	O+
13	ثعلوب سالم	2012/06/22	U13	O+
14	جوادي كاظم	2012/04/09	U13	O+
15	دلهوم عبد المجيد	2012/08/20	U13	B+
16	بن مخلوف عبد الرؤوف	2012/03/28	U13	B+
17	زيان موسى	2012/11/03	U13	B+
18	بن حامد ريان	2013/03/19	U13	O+
19	صحراوي مهدي مسعود	2013/11/17	U13	B+
20	عمور المعتز بالله	2012/04/01	U13	O+
20	جوادي باسم	2015/10/12	U 11	O+
21	شريط عماد الدين	2013/02/23	U13	O+

الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : THALLOUB
Prénom : SALAH
Né le : 22/06/2012
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitta : NEANT
Ligue : BBA
Cat : U13 N°: 000873



الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : BENHAMED
Prénom : RAYANE
Né le : 19/03/2013
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitta : NEANT
Ligue : BBA
Cat : U13 N°: 000874



الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : DJOUADI
Prénom : KADHEM
Né le : 09/04/2012
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitta : NEANT
Ligue : BBA
Cat : U13 N°: 000940



الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : SAHRADJI
Prénom : MAHOI MESSAOUD
Né le : 17/11/2013
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitta : AAEH
Ligue : BBA
Cat : U13 N°: 000917



الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : DELHOUM
Prénom : ABDELMADJID
Né le : 20/08/2012
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitta : AAEH
Ligue : BBA
Cat : U13 N°: 000908



الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : AMMOUR
Prénom : EL MOUATAZ BILLAH OTHMAN
Né le : 01/04/2012
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitta : NEANT
Ligue : BBA
Cat : U13 N°: 000918



الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : BENMEKHOUB
Prénom : ABDERRAOUF
Né le : 28/03/2012
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitta : NEANT
Ligue : BBA
Cat : U13 N°: 000938



الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : DJOUADI
Prénom : BASSIM
Né le : 12/10/2015
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitta : NEANT
Ligue : BBA
Cat : U13 Elite N°: 000939



الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : ZIANE
Prénom : MOUSSA
Né le : 02/11/2012
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitta : NEANT
Ligue : BBA
Cat : U13 N°: 000937



الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : CHERBET
Prénom : IMADEDINE
Né le : 23/02/2013
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitta : NEANT
Ligue : BBA
Cat : U13 N°: 000936

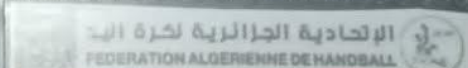




الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : KOUIDRI
Prénom : MOHAMED EL AMINE
Né le : 08/02/2016
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitté : AAEH
Ligue : BBA
O+ U11 Ecole N°: 029665



الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : HAMIDI
Prénom : BARAA EL ABDESELM
Né le : 22/09/2013
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitté : NEANT
Ligue : BBA
O+ U13 N°: 019582



الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : HEDJERCI
Prénom : IMAD EDDINE IBRAHIM
Né le : 07/06/2016
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitté : AAEH
Ligue : BBA
B- U11 Ecole N°: 029662



الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : KOUIDRI
Prénom : HASSANE
Né le : 05/07/2012
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitté : AAEH
Ligue : BBA
O+ U13 N°: 026712



الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : **BENMEKHOUDJ**
Prénom : **ABDELMALEK**
Né le : 20/12/2014
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitté : NEANT
Ligue : BBA
N° : 015294

الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : **OJEDJ**
Prénom : **AMS**
Né le : 21/08/2012
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitté : NEANT
Ligue : BBA
N° : 00908

الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : **DJOUADI**
Prénom : **OUSSAMA ABDELJALILE**
Né le : 07/07/2013
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitté : NEANT
Ligue : BBA
N° : 005942

الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : **HAMDI**
Prénom : **ZAKARIA**
Né le : 14/08/2013
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitté : AAEH
Ligue : BBA
N° : 020798

الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : **KHELIFI**
Prénom : **ABDELHAMID**
Né le : 19/11/2012
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitté : AAEH
Ligue : BBA
N° : 026721

الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : **HAMDI**
Prénom : **AMINE**
Né le : 12/10/2013
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitté : AAEH
Ligue : BBA
N° : 030000

الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : **BENNAA**
Prénom : **MOHAMED**
Né le : 14/01/2013
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitté : AAEH
Ligue : BBA
N° : 027883

الإتحادية الجزائرية لكرة اليد
FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LICENCE JOUEUR 2024-2025

Nom : **DJOUADI**
Prénom : **BADIS**
Né le : 29/10/2014
Nationalité : Algérienne
Club : AAEH (34)
Club quitté : NEANT
Ligue : BBA
N° : 009008



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم: تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني

استمارة ترشيح الاختبارات

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته تحية قلبية مني لك أساتذتي الأفاضل وبعد:

يسرني أن أضع بين أيديكم هذه الإستمارة والتي تشمل عدة إختبارات مننقاة لهذه الدراسة والتي تدخل

ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر تخصص التحضير البدني تحت عنوان: أثر برنامج مقترح للألعاب

المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية (رشاقة، مرونة ، تمرير واستقبال) لدى لاعبي كرة

اليد أمل عين الحجل - المسيلة للفئة (11 - 13) سنة.

كما نرجو من سيادتكم المحترمة وضع العلامة (X) على الاختبار الأنسب الذي يلائم الدراسة ويماشي مع

هذه الدراسة من خلال الوثيقة المشار لها وتزويدنا بالقتراحات والارشادات التي ترونها مفيدة لبحثنا.

تحت إشراف


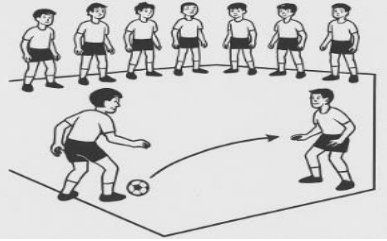
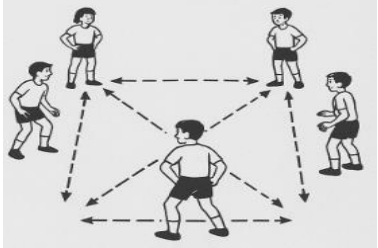
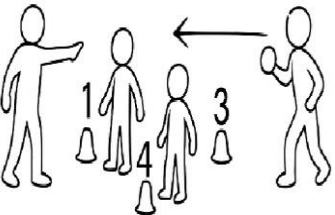

إعداد الطالب:


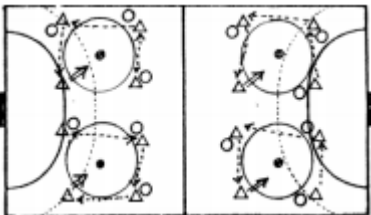
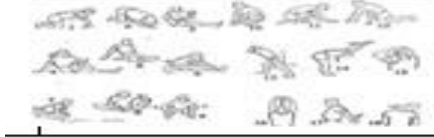
أ.د مجادي مفتاح


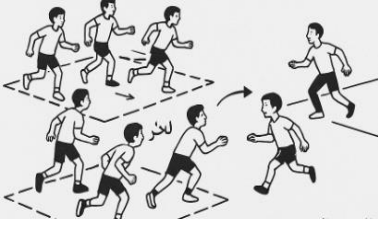



بن يوسف على

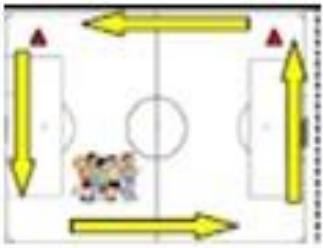
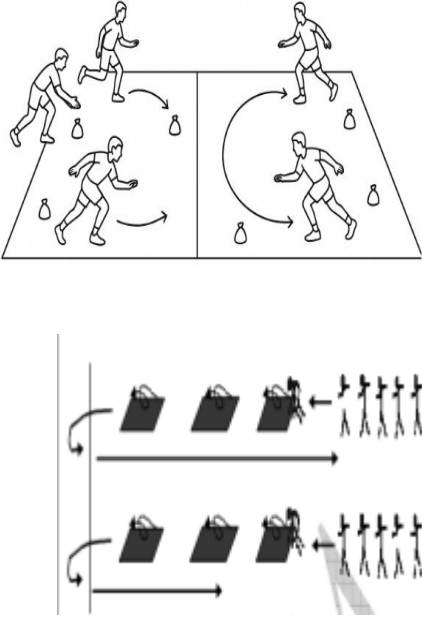

مكان التدريب: اكمالية محمد رشيد رضا / عين الحجل		الوحدة تدريبية رقم: 01	النشاط: كرة اليد الطالب: بن يوسف علي
المدة: 60د الشدة: 40%	الهدف العام: تنمية صفة الرشاقة والمرونة الهدف: التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية عند الارتقاء		الفئة: 11 - 13 سنة
المراحل	التشكيلات	التمارين	المراحل
10		المناداة - التحية - شرح هدف الحصة تقسيم المجموعة لأفواج جري خفيف حول الملعب احماء عام وخاصة لمفاصل والعضلات	المرحلة التحضيرية
12 2x5 2x1		التمرين 1: الحبل الدوار يملك لاعبان طرف الحبل ثم يديرانه حيث يلامس الأرض عند كل دورة يقف باقي اللاعبين على بعد خطوات من وسط الحبل يقفز كل لاعب في دورة عددا معيناً من القفزات ثم يفسح المجال للذي يليه.	المرحلة الرئيسية
10 2x4 2x1		التمرين 2: المنديل الطائر يجلس اللاعبون على ركبهم بشكل دائرة مرفوعي الأيدي يقف احدهم خارج الدائرة ويمسك بيده منديله فوق أيدي اللاعبين حاملاً المنديل حيث يتطاير منديله فوق أيدي اللاعبين والذي يلتقط المنديل يأخذ مكانه.	
18 2x7 2x2		التمرين 3: الكيري والنفق خلف خط بداية تقف الفرق في قطارات اللاعب الأول يحمل الكرة والذراعان عالي، عند الإشارة يسلم اللاعب الأول الكرة إلى اللاعب الذي يليه من فوق الرأس ويستمر تسليمها للاعب الذي أمامه من بين رجليه وهكذا حتى تصل الكرة إلى اللاعب الأول الذي يرفعها للأعلى	
10		العودة الى الراحة، تمارين إطالة استرخاء العضلات دورة خفيفة الريتم حول الملعب	المرحلة الختامية

<p>مكان التدريب: اكاديمية محمد رشيد رضا / عين الحجل</p>	<p>الوحدة تدريبية رقم: 02</p>	<p>النشاط: كرة اليد الطالب: بن يوسف علي</p>
<p>المدة: 60د الشدة: 40%</p>	<p>الهدف العام: تنمية الرشاقة والمرونة الهدف الجزئي: تنمية مرونة الجسم مع المحافظة على توازن</p>	
<p>المراحل</p>	<p>التشكيلات</p>	<p>التمارين</p>
<p>10</p>		<p>المناداة - التحية - شرح هدف الحصة تقسيم المجموعة لأفواج جري خفيف حول الملعب احماء عام وخاصة لمفاصل والعضلات</p>
<p>14 2x6 1x2 14 2x6 1x2 12 2x4 2x2</p>	  	<p>التمرين 1: إشارة المرور ينتشر اللاعبين في الملعب وعندما يرفع المدرب العلم الأخضر يركض اللاعبون بسرعة وعندما يرفع العلم الأحمر يركض اللاعبون ببطء والعلم الأصفر يقف اللاعبون مع الجلوس التمرين 2: لعبة الانحناء يقف اللاعبون في دائرة ويعطي المدرب كلمة انحناء فينحني اللاعبون وعند قول كلمة اعتدال يعتدلون والذي يبقى منحنى يعاقب. التمرين 3: لعبة الكرة يقسم اللاعبون إلى فوجين وتوضع أمام كل فوج دوائر وعند الإشارة يتم الجري وفي النهاية حائط يتم لمسه والعودة للمس الزميل</p>
<p>10</p>		<p>المرحلة الختامية العودة الى الراحة، تمارين إطالة استرخاء العضلات دورة خفيفة الريتم حول الملعب</p>


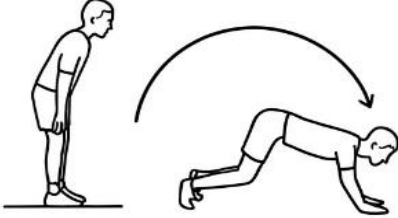
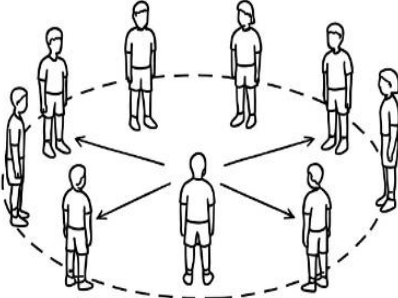
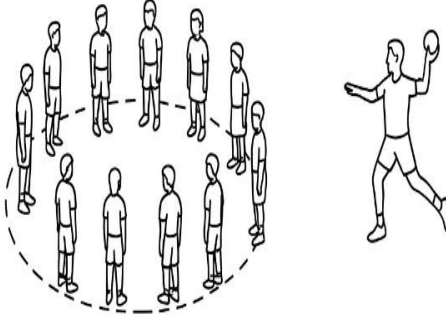
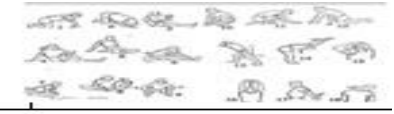
<p>مكان التدريب: اكاديمية محمد رشيد رضا / عين الحجل</p>	<p>الوحدة تدريبية رقم: 03</p>	<p>النشاط: كرة اليد الطالب: بن يوسف علي</p>
<p>المدة: 60د الشدة: 40%</p>	<p>الهدف العام: تعلم الفئة التمرير والاستقبال الهدف الجزئي: تأدية الخطوات الفنية لمهارة التمرير والإستقبال</p>	
<p>المراحل</p>	<p>التشكيلات</p>	<p>التمارين</p>
<p>10</p>		<p>المناداة - التحية - شرح هدف الحصة تقسيم المجموعة لأفواج جري خفيف حول الملعب احماء عام وخاصة لمفاصل والعضلات</p>
<p>15 2×7 1×1 12 2×5 2×1 12 2×4 2×2</p>	  	<p>التمرين 1: المكتشف يقف كل فريق في ملعبه ويرسل لاعب يقف في ملعب الخصم يبدأ اللعب بعمل تنطيط بالكرة ثم يقوم بالتمرير للمكتشف إذا استلمها تحتسب نقطة للفريق</p> <p>التمرين الثاني: تبادل أخذ المكان يقوم اللاعبون الأربعة أو الستة بعمل زوايا في الملعب (المربع) يكون هناك زوايا إلى أخرى بسرعة بعد سماع الصافرة يحاول اللاعبون تغيير أماكنهم</p> <p>التمرين 3: سباق الأرقام يقسم اللاعبون إلى فريقين ويقوم المدرب بإعطاء رقم خاص لكل فريق وعند سماع الفريق لرقمه الخاص يقوم أعضاء الفريق بالجري بسرعة للمس الأشياء والعودة بسرعة إلى مكانه</p>
<p>10</p>		<p>المرحلة الختامية العودة الى الراحة، تمارين إطالة استرخاء العضلات دورة خفيفة الريتم حول الملعب</p>

<p>مكان التدريب: اكاديمية محمد رشيد رضا / عين الحجل</p>	<p>الوحدة تدريبية رقم: 04</p>	<p>النشاط: كرة اليد الطالب: بن يوسف علي</p>
<p>المدة: 60د الشدة: 40%</p>	<p>الهدف العام: تعلم الفئة التمرير والاستقبال الهدف الجزئي: التمكن من القيام بالتمرير والاستقبال بشكل جماعي</p>	
<p>المراحل</p>	<p>التشكيلات</p>	<p>التمارين</p>
<p>10</p>		<p>المناداة - التحية - شرح هدف الحصة تقسيم المجموعة لأفواج جري خفيف حول الملعب احماء عام وخاصة لمفاصل والعضلات</p>
<p>16 2x6 2x2</p> <p>20 2x8 2x2</p> <p>09 2x4 1x1</p>	  	<p>التمرين 1: الكرة تحت العارضة في قاطرة يقف أفراد الفريق الكرة مع اللاعب الأول عند الإشارة يجري اللاعب مع تنطيط الكرة ليعبر بالكرة أسفل العارضة ويستمر خط المربع المقابل والعودة بنفس الطريقة ليسلم لزميله.</p> <p>التمرين 2: المحافظة على الكرة ينتشر اللاعبون في دائرة، كل لاعب بحوزته كرة ويتحرك بها عند الإشارة يحاول إبعاد كرة خصمه خارج الدائرة واللاعب الذي تخرج كرتيه من الدائرة يخرج من الملعب.</p> <p>التمرين 3: الكرة البالون يجلس اللاعبون على الأرض متقابلين يتم رمي البالون بين الفريقين في منتصف الحجرة يحاول لاعبو كل فريق ضرب البالون باليد ليطير ويستقر في مرمى الفريق الآخر يمكن ضرب الكرة للزميل لتحقيق الغرض من اللعبة</p>
<p>10</p>		<p>المرحلة الختامية العودة الى الراحة، تمارين إطالة استرخاء العضلات دورة خفيفة الريتم حول الملعب</p>

<p>مكان التدريب: اكمالية محمد رشيد رضا / عين الحجل</p>	<p>الوحدة تدريبية رقم: 05</p>		<p>النشاط: كرة اليد الطالب: بن يوسف علي</p>
<p>المدة: 60د الشدة: 40%</p>	<p>الهدف العام: تعلم الفئة التمرير والاستقبال الهدف الجزئي: القيام بالتمرير والاستقبال والتنقل باتجاهات مختلفة</p>		<p>الفئة: 11 - 13 سنة</p>
<p>المراحل</p>	<p>التشكيلات</p>	<p>التمارين</p>	<p>المراحل</p>
<p>10</p>		<p>المناداة - التحية - شرح هدف الحصّة تقسيم المجموعة لأفواج جري خفيف حول الملعب احماء عام وخاصة لمفاصل والعضلات</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>15 2×7 1×2 12 2×5 2×1 18 2×7 2×2</p>	  	<p>التمرين 1: العبور السريع تقف المجموعات، كل مجموعة داخل مربع عند الإشارة يجري اللاعبون من مربع إلى آخر، ويحاول قائد اللعبة لمس اكبر عدد من اللاعبين خلال انتقالهم</p> <p>التمرين 2: النهار وليل فريقان يتقبلان عند خط الوسط وعند المناداة النهار الفريق المناسب يطارد الفريق الخصم الذي يحاول الوصل إلى خط نهاية الملعب دون أن يلمس.</p> <p>التمرين 3: الكرة العالية ينتشر اللاعبون حول الدائرة ويبدأ كل لاعب كرة بعد الإشارة يرمي المدرب الكرة عاليا ويقوم اللاعبون برمي كراتهم نحوها لإصابتها والفائز من يصيب كرة المدرب.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>10</p>		<p>العودة الى الراحة، تمارين إطالة استرخاء العضلات دورة خفيفة الريم حول الملعب</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

<p>مكان التدريب: اكمالية محمد رشيد رضا / عين الحجل</p>	<p>الوحدة تدريبية رقم: 06</p>		<p>النشاط: كرة اليد الطالب: بن يوسف علي</p>
<p>المدة: 60د الشدة: 40%</p>	<p>الهدف العام: تطوير الرشاقة الهدف الجزئي: تعلم تقنيات التمير والإستقبال على مستوى منطقة الهجوم وتمير الكرة في مختلف الاتجاهات</p>		<p>الفئة: 11 - 13 سنة</p>
<p>المراحل</p>	<p>التشكيلات</p>	<p>التمارين</p>	<p>المراحل</p>
<p>10</p>		<p>المناداة - التحية - شرح هدف الحصة تقسيم المجموعة لأفواج جري خفيف حول الملعب احماء عام وخاصة لمفاصل والعضلات</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>20 2x8 2x2 20 2x8 2x2</p>		<p>التمرين 1: جمع الأكياس يقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق في أحد قسمي الملعب وعند الإشارة يحاول لاعبو فريق جمع أكياس الحب التي على خط نهاية الفريق الآخر دون أن يلمس من لاعبي الفريق الآخر.</p> <p>التمرين 2: الكرة والخشبة يقسم اللاعبون إلى فريقين توضع أمام كل فريق كرة وخشبة مصافحة ويحاول كل لاعب دحرجة الكرة والدوران بها خلف القمع والرجوع لتسليمها إلى زميله</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>10</p>		<p>العودة الى الراحة، تمارين إطالة استرخاء العضلات دورة خفيفة الريتم حول الملعب</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

مكان التدريب: اكاديمية محمد رشيد رضا / عين الحجل	الوحدة تدريبية رقم: 07		النشاط: كرة اليد الطالب: بن يوسف علي
المدة: 60د الشدة: 40%	الهدف العام: تمرير واستقبال الكرة مع المدافعين الهدف الجزئي: التنسيق بين اجزاء الجسم		الفئة: 11 - 13 سنة
المراحل	التشكيلات	التمارين	المراحل
10		المناداة - التحية - شرح هدف الحصة - تقسيم الافواج جري خفيف حول الملعب احماء عام وخاصة لمفاصل والعضلات	المرحلة التحضيرية
15 2x7 1x2 15 2x7 1x2 10 2x4 1x2	  	التمرين 1: لمس الزميل يقوم عدد من اللاعبين بالانتشار في الملعب يحدد القائد أحد اللاعبين ليقوم بدور اللامس يحاول باقي اللاعبين الهروب منه تحتسب للاعب اللامس نقطة في كل مرة يلمس فيها لاعب. التمرين 2: الزحف على أربعة يقف المتسابقون في قاطرة مائلة إلى الأمام ويقوم اللاعب الأخير بالزحف من بين الرجلين حتى الوصول إلى الزميل الأول يكرر اللاعب الأخير ما يقوم به وهكذا. التمرين 3 توضع بالونات في منتصف الملعب وتوضع أجزاء الصندوق في أركان الملعب ويقسم اللاعبين إلى ثلاثة أفواج على شكل قاطرات ويحاول كل فريق جمع اكبر عدد من بالونات	المرحلة الرئيسية
10		العودة الى الراحة، تمارين إطالة استرخاء العضلات دورة خفيفة الريم حول الملعب	المرحلة الختامية

<p>مكان التدريب: اكمالية محمد رشيد رضا / عين الحجل</p>	<p>الوحدة تدريبية رقم: 08</p>		<p>النشاط: كرة اليد الطالب: بن يوسف علي</p>
<p>المدة: 60د الشدة: 40%</p>	<p>الهدف العام: تمرير الكرة في أماكن معينة الهدف الجزئي: تنمية المرونة العضلية والقدرة على التحكم في الجسم</p>		<p>الفئة: 11 - 13 سنة</p>
<p>المراحل</p>	<p>التشكيلات</p>	<p>التمارين</p>	<p>المراحل</p>
<p>10</p>		<p>المناداة - التحية - شرح هدف الحصة - تقسيم المجموعة لأفواج جري خفيف حول الملعب احماء عام وخاصة لمفاصل والعضلات</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>12 2x'4 2x'2 15 2x'7 1x'2 18 2x'7 2x'2</p>	  	<p>التمرين 1: دودة القز يقف اللاعب عند خط البداية وعند سماع الإشارة ينحني أماما حتى يلامس الأرض ثم يبدأ بنقل يديه أماما على الأرض حتى يصل وضعية الانبطاح.</p> <p>التمرين 2: البحث عن مكان عند سماع إشارة المدرب يحاول كل لاعب بسرعة احتلال مكان داخل الدائرة بشرط أن يلامس الخطوط المحددة للدائرة اللاعب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في دائرة تخصم منه نقطة.</p> <p>التمرين 3: لعبة الصياد يقسم اللاعبين إلى فريقين فريق صياد وفريق مصطاد بحيث يكون الفريق المصطاد داخل دائرة والفريق الأخر خارجها ويحاول التصويب عليه وكل لاعب تلمسه الكرة يخرج من الدائرة إلى أن يبقى الفائز.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>10</p>		<p>العودة الى الراحة، تمارين إطالة استرخاء العضلات دورة خفيفة الريتم حول الملعب</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std.Deviation	Std.Error Mean
Pair 1 الرشاقة قبل	17,5695	21	1,15177	,25134
الرشاقة بعد	15,8952	21	,83986	,18327

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 الرشاقة قبل & الرشاقة بعد	21	,736	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences		
	Mean	Std.Deviation	Std.Error Mean
Pair 1 الرشاقة قبل - الرشاقة بعد	1,67429	,78038	,17029

Paired Samples Test

	Paired Differences		t	df	Sig.(2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference				
	Lower	Upper			
Pair 1 الرشاقة قبل - الرشاقة بعد	1,31906	2,02951	9,832	20	,000

T-TEST PAIRS=القياس القبلي. القياسي WITH البعدي. القياسي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std.Deviation	Std.Error Mean
Pair 1 المرونة قبل	49,4286	21	5,08499	1,10964
المرونة بعد	50,8571	21	4,69346	1,02420

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 المرونة قبل & المرونة بعد	21	,985	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences		
	Mean	Std.Deviation	Std.Error Mean
Pair 1 المرونة قبل - المرونة بعد	-1,42857	,92582	,20203

Paired Samples Test

	Paired Differences		t	df	Sig.(2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference				
	Lower	Upper			
Pair 1 المرونة قبل - المرونة بعد	-1,85000	-1,00714	-7,071	20	,000

T-TEST PAIRS=قياس قبلي WITH بعدي. قياس (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std.Deviation	Std.Error Mean
Pair 1 تمرير واستقبال قبل	15,9048	21	2,07135	,45200
تمرير واستقبال بعد	17,6190	21	2,03657	,44442

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 تمرير واستقبال قبل & تمرير واستقبال بعد	21	,939	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences	Paired Differences		
		Mean	Std.Deviation	Std.Error Mean
Pair 1 تمرير واستقبال قبل - تمرير واستقبال بعد		-1,71429	,71714	,15649

Paired Samples Test

	Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference		t
		Lower	Upper	
		Pair 1 تمرير واستقبال قبل - تمرير واستقبال بعد	-2,04072	

Paired Samples Test

	df	Sig.(2-tailed)
Pair 1 تمرير واستقبال قبل - تمرير واستقبال بعد	20	,000



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم : تدريب رياضي

تخصص : تخصص بدني

الأساتذة المحكمون للوحدات التدريسية موضوع الدراسة : أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض

الصفات البدنية والمهارية (رشاقة , مرونة , تمرير واستقبال) لدى لاعبي كرة اليد أمل عين الحجل -

المسيلة للفترة (11 - 13) سنة .

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
01	مراد بن عمر	استاذ	
02	حريز براهيم	استاذ	
03	ميراد سعد	..	
04			
05			