



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز: _____

القسم : تدريب رياضي .

الشعبة : تحضير بدني .

التخصص : تحضير بدني .

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
تحت عنوان :

اثر طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة في تثبيت المهارات
الاساسية لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى (المراوغة
والتصويب).

دراسة ميدانية بنادي النجم الرياضي لبلدية جميلة لكرة اليد

إشراف الاستاذ:
غيدي عبد القادر.
أستاذ محاضر - أ -

اعداد الطالبان:
طالبني محمد مهدي .
معيزة محمد بحر الدين .

السنة الجامعية : 2021\2022

شكر وعرّفان

ان كان الشكر ... فالشكر لله... على ما وفقنا اليه ...ويسر لنا طريقنا....

نحمد الله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلاً الذي كان له الفضل وكان عطائه كريماً بحمده لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على اتمام هذا العمل الذي نسأله أن يكون خالصاً لوجهه الكريم.

كما نتقدم بجزيل الشكر والعرّفان الى كل اساتذة وموظفي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة على كل ما قدموه لنا من مساعدات طوال مشوارنا الدراسي.

ونتقدم بالشكر والعرّفان إلى كل اساتذة وموظفي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة على كل ما قدموه لنا من مساعدات طوال مشوارنا الدراسي.

و نتقدم بالشكر الجزيل الى من الدكتور غيدي عبد القادر الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته وارشاداته ونصائحه القيمة والتي ساهمت بكثير في انجاز هذا العمل المتواضع.

كما لا ننسى أن نشكر جزيل الشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في انجاز هذا العمل ولو بالكلمة .

كما اتقدم بجزيل الشكر لطلبة دفعة 2022 وأخص بالذكر طلبة الفوج 06 على ما قدموه لنا من مساعدة في انجاز هذا البحث .

(وفقكم الله)

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الصلاة والسلام على اشرف المرسلين محمد المصطفى الامين صل الله عليه وسلم

أهدي ثمرة جهدي إلى وطني الحبيب الجزائر

إلى الشمعة التي أنارت دربي وفتحت لي ابواب العلم والمعرفة الى اعز انسان في الوجود وينبوع المحبة والحنان ، الى التي حملتني في الصغر والكبر الى اعز واغلى شيء املكه في الوجود ، والتي هي سبب وجودي وتعليمي ، والتي تجرعت من اجلي المر والمرير الى من فضلتني على نفسها حبا وطواعية .

..... امي الحبيبة الغالية

لحفضها الله و جعلها لي قرّة العين

الى خير الاباء ، الى مضيء دربي الى الذي كان عظيما بعبثائه ، إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي

الى جميع عائلة ... طالبي اينما وجدت

إلى جميع اساتذتي في مساري الدراسي كله

الى جميع الزملاء الذين درسوا معي خلال مشواري الدراسي ، الى جميع الزملاء بجامعة المسيلة خاصة

دفعة 2022 إلى كل الأصدقاء والى جميع الاخوة والزملاء المذكورين اهدي عملي هاذا متمنيا التوفيق

والنجاح والسعادة لنا جميعا

محمد المهدي

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الصلاة والسلام على اشرف المرسلين محمد المصطفى الامين صل الله عليه وسلم

أهدي ثمرة جهدي إلى وطني الحبيب الجزائر

إلى الشمعة التي أنارت دربي وفتحت لي ابواب العلم والمعرفة الى اعز انسان في الوجود وينبوع المحبة والحنان ، الى التي حملتني في الصغر والكبر الى اعز واغلى شيء املكه في الوجود ، والتي هي سبب وجودي وتعليمي ، والتي تجرعت من اجلي المر والمرير الى من فضلتني على نفسها حبا وطواعية .

..... امي الحبيبة الغالية

لحفضها الله و جعلها لي قرّة العين

الى خير الاباء ، الى مضيء دربي الى الذي كان عظيما بعطائه ، إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي

الى جميع عائلة ... معيزة اينما وجدت

إلى جميع اساتذتي في مساري الدراسي كله

الى جميع الزملاء الذين درسوا معي خلال مشواري الدراسي ، الى جميع الزملاء بجامعة المسيلة خاصة دفعة 2022 إلى كل الأصدقاء والى جميع الاخوة والزملاء المذكورين اهدي عملي هاذا متمنيا التوفيق

والنجاح والسعادة لنا جميعا

محمد بحر الدين

قائمة المحتويات

-	شكر
-	إهداء
-	قائمة المحتويات
-	قائمة الجداول
-	قائمة الاشكال
-	الملخص باللغة العربية
-	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
2	1 - إشكالية الدراسة
4	2 - فرضيات الدراسة

4	3 - أهمية الدراسة
4	4 - أهداف الدراسة
5	5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
7	6 - الدراسات السابقة
19	7 - مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني : التدريب الرياضي
22	تمهيد
23	1-التدريب الرياضي
23	1-1-مفهوم التدريب الرياضي
23	1-2-واجبات التدريب الرياضي
24	1-3-مبادئ أساسية في التدريب
25	1-4- المبادئ الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد
26	1-5- أهداف التدريب الرياضي العامة

27	6-1- متطلبات التدريب الرياضي
27	2- طرق التدريب
27	1-2- معنى و مفهوم طرق التدريب
28	2-2- طريقه التدريب المستمر
30	1-2-2- التدريب المستمر منخفض الشده
30	2-2-2- التدريب المستمر عالي الشده
30	2- 3- طريقة التدريب الفتري
31	1-3-2 انواع التدريب الفتري
34	2-4- طريقة التدريب التكراري
35	1-4-2 تشكيل حمل التدريب التكراري
35	2-4-2 التمييز بين التدريب الفتري والتكراري (تمرينات الجري)
36	2-5- التدريب الدائري
36	1-5-2 الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريية
37	2-5-2 أساليب التدريب الدائري
37	3- اللعب

37	3-1- تعريف اللعب
38	3-2- اهمية اللعب
38	3-3- وظائف اللعب
39	3-4- العوامل المؤثرة في اللعب
39	4- الألعاب المصغرة
39	4-1- مفهوم الألعاب الرياضية المصغرة
40	4-2- تعريف الالعاب الرياضية المصغرة
40	4-3- خصائص الالعاب المصغرة
41	4-4- تقسيم الالعاب الرياضية المصغرة
41	4-5- الاسس الواجب مراعاتها عند اختيار الالعاب المصغرة
42	4-6- أهداف الألعاب المصغرة
42	4-7- مميزات الألعاب المصغرة
43	4-8- أهمية الألعاب المصغرة
44	4-9- علاقة الألعاب المصغرة بالصفات مهارية
45	خلاصة

الصفحة	الفصل الثالث : كرة اليد
47	تمهيد
48	1- كرة اليد
48	1-2- تعريف كرة اليد
48	1-3- مفهوم كرة اليد
48	1-4- أهمية رياضة كرة اليد
49	1-5- متطلبات كرة اليد
51	1-6- المتطلبات المهارية التقنية للاعب كرة اليد
51	1-6-1- المهارات الأساسية في كرة اليد
54	1-7- تحديد المتطلبات المهارية التقنية الهجومية و الدفاعية في لعبة كرة اليد
56	1-7-1- التمير والاستلام
57	1-7-2- التصويب
58	1-7-3- التنطيط
58	1-8- أهم العناصر التكتيكية في رياضة كرة اليد
59	1-8-1- الدفاع

59	1-8-2-الهجوم
60	2- دراسة المرحلة العمرية
60	1-2- مفهوم الطفولة المتأخرة (9-12) سنة
60	2-2- مميزات الطفولة (9 - 12 سنة)
61	3-2- خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12) سنة
65	4-2- الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 12 سنة)
66	5-2- حاجات الأطفال النفسية
67	6-2- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة
69	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
71	تمهيد
72	1 - الدراسة الاستطلاعية
72	2 - منهج الدراسة

73	3 - متغيرات الدراسة
73	4- مجتمع وعينة الدراسة
74	5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
77	6- الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة(الصدق،الثبات،الموضوعية)
78	7 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
82	8 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية
84	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
86	1 - عرض النتائج
86	2 - تحليل النتئج
93	3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات
97	1 - الاستنتاج العام
98	2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

99	- قائمة المصادر والمراجع
-	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
32	1	جدول يمثل الشدة والحجم في التدريب الفتري متوسط الشدة لتمارين الركض والقوة .
32	2	جدول يمثل الراحة في التدريب الفتري متوسط الشدة للمتقدمين و الناشئين .
33	3	جدول يمثل الشدة و الحجم في التدريب الفتري مرتفع الشدة لتمارين الركض والقوة .
34	4	جدول يمثل الراحة في التدريب الفتري مرتفع الشدة للمتقدمين و الناشئين .
54	5	جدول يمثل المتطلبات المهارية التقنية الهجومية في لعبة كرة اليد
55	6	جدول يمثل المتطلبات المهارية التقنية الدفاعية في لعبة كرة اليد .
73	7	جدول بين التجانس بين العينتين من حيث الوزن , السن , الطول .
74	8	جدول يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.
78	9	جدول يبين صدق وثبات الاختبار .
86	10	جدول يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار التصويب .

87	11	جدول يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار التصويب
88	12	جدول يمثل نتائج الاختبارين البعدين للعينه الضابطة و التجريبية في اختبار التصويب
89	13	جدول يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار المراوغة
90	14	جدول يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار المراوغة
91	15	جدول يمثل نتائج الاختبارين البعدين للعينه الضابطة و التجريبية في اختبار المراوغة

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
49	1	شكل يمثل متطلبات كرة اليد
56	2	شكل يمثل المتطلبات المهارية التقنية الهجومية و الدفاعية في لعبة كرة اليد .
76	3	شكل يمثل اختبار الحبال لوارنر (التصويب) .
76	4	شكل يمثل التنطيط المسافة 30م في خط متعرج .
86	5	شكل يمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار التصويب .
87	6	شكل يمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار التصويب .
88	7	شكل يمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين البعدين للعينه الضابطة و التجريبية في اختبار التصويب

89	8	شكل يمثل نتائج الوسط الحسابي و المتوسط الحسابي الاختبارين القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبار المروعة
90	9	شكل يمثل نتائج وسط حسابي وانحراف معياري للإختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار المروعة
92	10	شكل يمثل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبارين البعدين للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار المروعة .

الملخص :

اثر طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة في تثبيت المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى (المراوغة والتصويب).

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة في تثبيت المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى , ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 26 لاعبا قسمت لمجموعتين ضابطة و تجريبية بواقع 13 لاعبا في كل مجموعة للموسم الرياضي 2021 \ 2022 ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة ، واستخدمت الاختبارات المهارية كأداة بحث ، و اعتمدنا في الدراسة الميدانية على وحدات تدريبية وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبليّة والبعديّة ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (SPSS) ، لتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها في تثبيت مهارتين اساسيتين هما المراوغة والتصويب من خلال الحصص التدريبية المطبقة باستخدام طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة و هذا على لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى (تمت الدراسة على الفئة العمرية 9 – 12 سنة) . حيث توصل الباحثان أن الحصص التدريبية التي طبقت فيها طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة ، لها اثر في تثبيت مهارتي المراوغة والتصويب في كرة اليد ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لهتين الصفتين من خلال الاختبارات المطبقة و هذا لصالح الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.

Study summary :

The effect of the repetitive training method with mini-games in stabilizing the basic skills of handball players in small classes (feint and shooting) .

The study aims to identify the effect of the repetitive training method with mini-games in stabilizing the basic skills of handball players in the smaller classes. The study used the experimental method appropriate to the nature of the study, and skill tests were used as a research tool. In the field study, we relied on training units and data were collected on

Through the tribal and remote tests and their treatment using the Statistical Package System (SPSS) program, to analyze and interpret the results obtained in establishing two basic skills, namely feint and shooting through training sessions applied using the repetitive training method with mini-games, and this on handball players in small classes (the study was done on age group 9-12 years).

Where the researchers found that the training sessions in which the method of repetitive training was applied with mini-games had an effect on stabilizing the skills of feint and shooting in handball. experimental group.

مقدمة :

لعبة كرة اليد هي لعبة حديثة مقارنة برياضات أخرى، وهي واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا خلال السنوات الأخيرة من الناحية المهارية ، ورغم حداثة هذه اللعبة إلا أنها سرعان ما استحوذت على عقول الكبار والصغار حيث نالت شعبية كبيرة في الفترة الأخيرة لما تحظى به من ممارسين ومناصرين، ولهذه اللعبة خصائصها وقوانينها ومتطلباتها الخاصة، وهذا ما جعل العلماء يضعونها نصب دراستهم فاهتموا بدراسة عدة جوانب تخص اللاعبين والمدربين في كرة اليد منها الجانب الجانبي المهاري.

وإن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بتنوع مهاراتها الرياضية، فضلا عن الترابط الوثيق بينها مما يجعل فرصة تحقيق التقدم بالأداء المهاري مرتبطة بما تقدمه المهارة السابقة كما إن بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد مثلا التصويب والمراوغة هي من المهارات الحاسمة في هذه اللعبة إذ عن طريقها يمكن الحصول على هدف مباشر يعطي الأسبقية للفريق بالتقدم وهذا يأتي من خلال أداء التكرارات والتصحيح والاعتماد على التغذية الراجعة لضمان إدراك الحركة وتطبيقها.

ولقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى الاداء البدني و المهاري، كما يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع التدريب المناسبة وتطبيقها، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب التكراري والتي تعد من بين الطرق التي يعتمد عليها المدربون لما لها من أهمية حيث أنه يقوم هذا التدريب على الإعادة في التمرين مع إعطاء فترات راحة بينية، وكما أشارت مصادر رياضية إلى أن استخدام التدريب التكراري يعد من بين الطرق التي تساهم في تطوير بعض المهارات الرياضية. وكذلك طريقة الألعاب المصغرة وما توفره من حمل نفسي و بدني في التدريب بمستوى يحاكي الحمل الحقيقي ليوم المنافسة .

وباعتبار مرحلة الطفولة المتأخرة انسب مرحلة لتعلم واكتساب المهارات الحركية ما أعطى الباحثان دافعا قويا لاختيار هذا الموضوع " أثر طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة في تثبيت بعض المهارات الأساسية لدي لاعبي كرة اليد في الأصناف الصغرى " , دراسة ميدانية لنادي نجم بلدية جميلة لكرة اليد . وهذا ما حفز الباحثان لاختيار الموضوع ومن أجل ذلك قام بتقسيم البحث الى 3 جوانب وهي :

الجانب المنهجي :

الفصل الأول تضمن الإطار العام للدراسة وذلك من خلال التطرق إلى مشكلة البحث والتساؤلات الجزئية له بالإضافة إلى فرضيات و أهداف و أهمية البحث , وايضا التطرق الى اهم الكلمات الدالة .

في حين احتوى الجانب النظري على فصلين :

- الفصل الثاني تضمن التدريب الرياضي و طرق التدريب بالإضافة الى اللعب والألعاب المصغرة , و
- الفصل الثالث تناول التعريف بكرة اليد وبعض المتطلبات المهارية بالإضافة الى خصائص الفئة العمرية .
- الجانب التطبيقي احتوى على ثلاث فصول :
- الفصل الرابع اشتمل على منهجية الدراسة .
- الفصل الخامس جاء فيه عرض و تحليل و مناقشة النتائج .
- الفصل السادس تضمن الاستنتاجات و الاقتراحات .

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية :

تعد رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين . فرغم عمرها القصير نسبيا اذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول، بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم .

وكرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع ، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بانه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف ، معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية كذلك مهاراته ، وحالة النفسية والعقلية .

(د .ياسر دبور , 1996 - ص 19)

ومهارات كرة اليد تتميز بانها مترابطة لا يمكن الفصل بين الاجزاء المكونة لها , يذكر هانز جيرت شتاين و ادجار فيدرهوف (Hans gertshtain & Edjar fedrhaff) : ان المهارات الحركية في كرة اليد هي الحركات الهادفة والاقتصادية في المجهود وفي الزمن .

(د . فتحي احمد هادي السقاف , 2010 - ص 149) .

ومن اجل تنفيذ و اتقان أي مهارة من مهارات كرة اليد مثل التصويب و المراوغة لا بد من الاعتماد على طريقة تدريب.

و يذكر عصام عبد الخالق : ان طرق التدريب الرياضي من الاساليب اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للاعب بسلوك اقرب السبل لتحقيق المطلوب , وتعرف بانها النظام المتقن لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل الى الهدف من عملية التدريب الرياضي .

(غانم محمد الامين , 2018\2019 اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه , جامعة العربي بن مهيدي)

تعرف طرق التدريب بأنها (المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب) .

(د. موفق اسعد محمود الهيتي , 2011 , ص 243)

وبما أن طريقة التدريب تهدف أساسا إلى إيصال المعلومة أو الكيفية الصحيحة لأداء مهارة معينة , فإن التدريب التكراري بالألعاب المصغرة هو الطريقة التي اعتمدها في دراستنا.

واستخدام طريقة التدريب التكراري يؤثر على أعضاء وأجهزة الجسم الداخلية وخاصة الجهاز العصبي زيادة مخزون الطاقة في العضلات. : زيادة الطاقة اللاهوائية التي تحصل بعدم وجود الأوكسجين .

(د. موفق اسعد محمود الهيتي , 2011 , ص 265)

فالألعاب الصغيرة هي أحد أهم الأنشطة السائدة في حياة الطفل لما لها من تأثير على جميع النواحي البدنية و العقلية والحركية والنفسية والاجتماعية لتوفير المتعة والسعادة من خلال إتاحة الفرص الكافية للتعبير عن ذاتهم وإمكاناتهم الحركية .

وهي محببة الى نفوس اللاعبين .تجرى على مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين وقد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الاهداف التي يسطرها المربي .

(مانع ياسر و مانع عبد الله , مذكرة ماستر , 2015 \ 2016 , جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي)

ومن هذا المنطلق اخترنا في بحثنا هذا طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة في تثبيت المهارات الاساسية (المراوغة و التصويب) لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى , ومحاولة تجربة هذه الطرق لمعرفة مدى فاعليتها على اللاعبين .

وهذا ما دفعنا لطرح التساؤلات التالية :

1-1- التساؤل العام :

- هل لطريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة أثر في تثبيت المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد في الأصناف الصغرى - مراوغة والتصويب - ؟

1-2-التساؤلات الفرعية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في اختبار بعض المهارات الاساسية (مراوغة وتصويب) للمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في اختبار بعض المهارات الاساسية (مراوغة وتصويب) للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار بعض المهارات الاساسية (مراوغة وتصويب) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارين البعدين لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف

الصغرى ؟

2-الفرضيات :

2-1-الفرضية الرئيسية :

- لطريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة أثر في تثبيت المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد في الأصناف الصغرى - مراوغة والتصويب - .

2-2-الفرضيات الجزئية :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة في اختبار بعض المهارات الاساسية (مراوغة وتصويب) للمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة في اختبار بعض المهارات الاساسية (مراوغة وتصويب) للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى لصالح الاختبار البعدي .
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار بعض المهارات الاساسية (مراوغة وتصويب) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارين البعديين لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى لصالح المجموعة التجريبية .

3-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في :

- تكوين رياضيين في كرة اليد من أجل الوصول بهم إلى مستويات عليا .
- إلقاء الضوء على أهمية التدريب التكراري بالألعاب المصغرة في تثبيت مهارة (المراوغة و التصويب) لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى .
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تثبيت المهارات الأساسية للاعبين في الاصناف الصغرى .
- تساهم في تطوير اللعبة ومحاولة إيجاد الحل المناسب لمشكله ضعف أداء مهارة المراوغة والتصويب .

4-اهداف الدراسة :

- 1- التعرف فيما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة في اختبار بعض المهارات الاساسية (مراوغة وتصويب) للمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى .

2- التعرف فيما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في اختبار بعض المهارات الاساسية (مراوغة وتصويب) للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى لصالح الاختبار البعدي .

3- التعرف فيما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبار بعض المهارات الاساسية (مراوغة وتصويب) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارين البعديين لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى لصالح المجموعة التجريبية .

5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

5-1- مفهوم اللعب :

اللعب ظاهرة اجتماعية ووسيلة مباشرة للتربية البدنية والاجتماعية للأطفال ويتميز اللعب بانه متنوع في اهدافه ودوافع ادائه حيث انه نشاط حيوي له اهمية قصوى في نمو الاطفال وتربيتهم .

(ياسر دبور, 1996 , ص 11)

يعرفه هربرت سبنسر Herbert Spencer : اللعب هو منفذ ومخرج للطاقة الزائدة نتيجة تخفيف التوتر لدى الطفل او الشخص الذي يلعب .

(د. مدحت محمد ابو النصر, 2016 , ص 88)

- التعريف الاجرائي :

اللعب هو نشاط حركي يكون فرديا او جماعيا , وهو ذو طابع نفسي و اجتماعي .

5-2-الالعاب الصغرى :

هي نشاط رياضي يساعد في تطوير الاداء الحركي للالعاب الرياضية وتمارس وفق قواعد لعب سهلة غير ثابتة ويمكن تغييرها و تصعيبها تدريجيا , وهي لا تحتاج الى تحضير كبير وادوات كثيرة او مكان خاص , كما انها تؤدي بشكل ازواجي وفرديا وحتى جماعيا , وهي كثيرة الانواع وتؤدي في اي مكان وزمان وليس هدفها تحقيق النشاط البدني والمحافظة على الصحة العامة والقوام السليم فقط , بل هي ايضا تطور مستويات اللاعبين الموهوبين في مختلف الالعاب الرياضية .

(مانع ياسر و مانع عبد الله , مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب والتحصير البدني , 2015 \ 2016 , جامعة العربي بن مهيدي)

- **التعريف الاجرائي :** هي نشاط ترفيهي يمارسه اي شخص سواء كان ذكر او انثى , صغير او كبير وفق قواعد محددة وهو كثير الانواع .

5-3- المهارة :

ان مفهوم المهارة يشير الى الاداء المتميز ذي المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة , وهو بذلك يشكل كافة الأداءات الناجحة للتوصل الى اهداف سبق تحديدها بشرط ان يتميز هذا الاداء بال إتقان والدقة .

(وسام صلاح عبد الحسين , و سامر يوسف متعب , 2014 , ص 92) .

- **التعريف الاجرائي :** هو الاتقان لفعل او حركة او اي شيء اخر يمارسه الانسان في اي مجال بشكل دقيق

5-4- المهارة الرياضية :

هي قدرة عالية على الانجاز سواء كانت بشكل منفرد او داخل فريق او ضد خصم بأداة او بدونها .

(وسام صلاح عبد الحسين , سامر يوسف متعب , مرجع سابق , ص 92) .

- **التعريف الاجرائي :** هي اداء الحركات الرياضية بطريقة سليمة و توقيت مناسب سواء كانت اللعبة جماعية او فردية .

5-5- الاعداد المهاري :

يعني كافة العمليات التي تبدا بتعلم اللاعبين واللاعبات اسس تعلم المهارات الحركية وتهدف الى وصولهم فيها لأعلى درجة او رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الالية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق افضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد .

(مفتي ابراهيم حماد , 2001 , ص 103) .

- **التعريف الاجرائي :** هو مرحلة تعليم اللاعبين مهارات التعلم الحركي السليم لرياضة ما من اجل الوصول بهم الى مستوى محترف في رياضة معينة .

5-6- كرة اليد :

- **لغة :** جمع الأيدي اواليدين, الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف.

- **اصطلاحاً:** كانت تمارس تحت أسم كرة اليد للملعب الصغير (الصالة) وتمارس حالياً داخل ملاعب مغلقة و كذلك على المستويين الدولي و الأولمبي.

وتعرف أيضاً بان فيها فريقان لكل منها 07 لاعبين بحارس المرمى بحيث يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم داخل منطقة الخصم لإحراز الأهداف وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز.

(غانم محمد الامين , أطروحة لنيل شهادة دكتوراه ل .م.د , 2018 \ 2019 , جامعة العربي بن مهيدي)

- **التعريف الاجرائي :** هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين و يتكون كل فريق من 07 سبعة لاعبين وتلعب بواسطة كرة حيث يسمح للاعبين بلمس الكرة باليد فقط ما عدا حارس المرمى , والفريق الذي يتمكن من تسجيل عدد اكبر من الاهداف في مرمى الخصم هو الفريق الفائز.

6-الدراسات المشابهة :

من خلال العملية الاستكشافية ومحاولة الإلمام واثراء بحثنا حاولنا الحصول على بعض الدراسات

التي ارتبطت بموضوع بحثنا، تحصلنا على الدراسات التالية:

6-1-دراسة 01 :

اسماعيل فريطس ورايح شرابطة - مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص تحضير بدني , جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل - 2017 \ 2018 .

تحت عنوان : اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم (المراوغة والتصويب من الثبات)

دراسة ميدانية بالنادي الهاوي اتحاد العنصر لأمن الدائرة صنف اشبال (15 -17) سنة .

التساؤل العام :

هل توجد فروق بين القياسات القبلية والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15- 17 سنة) ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15 - 17 سنة) ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار التصويب منه الثبات لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15 - 17 سنة) ؟

الفرضية الرئيسية :

توجد فروق بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في الاختبارات المهاريّة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15 - 17 سنة) .

الفرضيات الفرعية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15 - 17 سنة) .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15 - 17 سنة) .

اهداف الدراسة :

- الكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على أداء بعض المهارات الأساسية (المراوغة - والتصويب من الثبات) لدى عينة البحث .
- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة عند مجموعة البحث في مستوى بعض المهارات الأساسية (المراوغة - التصويب من الثبات) لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15 - 17 سنة) .

المنهج المستخدم :

الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي .

عينة البحث:

وقد تكونت عينة البحث من 24 لاعبا والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية والمتمثلة في الفريق الهادي اتحاد العنصر لأمن الدائرة ويتألف لاعبا.

النتائج :

- البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية لمدة ثمانية أسابيع له أثر إيجابي على تحسين المتغيرات المهارية (المراوغة - التصويب من الثبات) لدى اشبال كرة القدم .
- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على عينة الدراسة كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية وهو يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية قد كان ذو فاعلية في تحسين المتغيرات المهارية (المراوغة - التصويب من الثبات) لدى أشبال كرة القدم .
- أن استخدام طريقة التدريب التكرارية لها تأثير على تحسين أداء المتغيرات المهارية (المراوغة - التصويب) من الثبات في كرة القدم .

6-2-الدراسة 02:

عنوان الدراسة :

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

صاحب الدراسة: حريزي عبد الهادي - دكتوراه - 2012 .

أهداف الدراسة :

- التعرف فيما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد.
- التعرف فيما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة اليد .

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام :

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد؟

التساؤلات الجزئية :

- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد ؟

- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة اليد ؟

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

عينة الدراسة :

اختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية وهي فريق ترجي المسيلة ب 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي أولمبي المسيلة ب 15 لاعب و تم اختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبين كرة اليد بنادي الترجي .

النتائج :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة اليد .

- تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة اليد وهذا يعزى للبرنامج التدريبي .

- اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر القوة للذراعين و الرجلين والمرونة و السرعة و الرشاقة و التمرير و التنطيط و التصويب) .

6-3-دراسة 03 : (كروم حسين | غول هشام) - مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب و تحضير بدني , جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - 2013 \ 2014 .

التساؤل العام :

هل الألعاب المصغرة في كرة القدم طريقة ناجحة لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الاصاغر (14-16-) سنة؟.

الفرضية العامة :

الألعاب المصغرة في كرة القدم تساهم بشكل فعال في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم .

أهداف الدراسة :

الهدف الرئيسي :

محاولة إبراز أهمية الالعاب المصغرة في كرة القدم كطريقة حديثة لتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الاصاغر .

الأهداف الجزئية:

- دراسة الالعاب المصغرة في كرة القدم كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس (14-16) سنة الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور

- التوصل إلى إنجاز حصص تدريبية باستعمال التدريبات المصغرة في كرة القدم لما لها من أهمية في تعلم او تطوير المهارات الأساسية

- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة اللعب في المساحات الضيقة أثناء الحصص التدريبية .

عينة البحث:

تحديد عينة بحث عن طريق اختيار فريقين في كرة القدم ، ينشطان تيارت و البيض.

المجموعة التجريبية: تحتوي على (15) لاعب من فريق اتحاد السوقر (الجهوي الأول).

المجموعة الشاهدة: تحتوي على (15) لاعب من فريق مولودية البيض (الجهوي الثاني) .

النتائج :

- إدراج طريقة تدريب الألعاب المصغرة في كرة القدم كطريقة جد هامة لإنجاز الحصة التدريبية .

- يجب الالتزام بمبدأ التنوع و التغيير و طرق التدريب .
- التجديد و الابتكار المستمر في طريقة إعداد مواد التدريب.
- إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب حيث أن هذه الطريقة تستجيب لمتطلبات الفئات الصغرى المهارية.
- يجب على المدربين استعمال الاختبارات في قياس درجة الاستيعاب لدى الناشئين و ذلك من أجل معرفة الوجه الحقيقي للاعب من جهة و السماح للمدرب بإجراء تعديل في برنامج السنوي من جهة أخرى.
- الاعتماد على التكوين القاعدي و الاستمرارية في التكوين و التخطيط للمدى الطويل - إقامة تریصات وطنية و دولية للمدربين قصد مواكبة التطور الرياضي .

6-4-الدراسة 04 :

غانم محمد الامين , أطروحة لنيل شهادة دكتوراه, أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد, جامعة العربي بن مهيدي , 2018\ 2019 ,

التساؤل العام:

هل الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تؤثر بشكل فعال في تحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر؟

التساؤلات الثانوية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة الضابطة؟
- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية والمهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لإختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لإختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة الضابطة؟

أهداف الدراسة :

- معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري لتطوير الهجوم المضاد صنف أكابر.

- التعرف فما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- معرفة فما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

- التعرف فما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- معرفة فما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

- معرفة فما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية والمهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- التعرف فما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة الضابطة.

الفرضية العامة:

الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تؤثر بشكل فعال في تطوير الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر.

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة التجريبية.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة الضابطة.
 - هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية والمهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. ،
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة التجريبية (
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار قياس سرعة أداء الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة الضابطة .
- منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة البحث:

- المجموعة التجريبية: تضم 14 لاعبين من فريق ترجي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر.
- المجموعة الشاهدة: تضم 14 لاعبين من أولمبي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر.

الاستنتاجات :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارية بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لبعض الاختبارات البدنية والمهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي لاختبار الهجوم المضاد بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- أدى استخدام الإختبارات البدنية إلى دقة وموضوعية تحديد الصفات البدنية والمهارية الواجب توفرها لأداء هجوم مضاد بطريقة جيدة.
- استخدام طريقة التدريب قيد الدراسة كان لها دور كبير في الارتقاء بمستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية.
- حققت الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد معظم الأهداف المتوقعة و الموضوعية للدراسة.

6-5-دراسة 05 :

كواشخية ابراهيم و سعداوي عبد الحميد - مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص تحضير بدني ,
جامعة العربي بن مهدي , ام البواقي , 2018 \ 2019 .

تحت عنوان : دور الالعاب الرياضية المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية والتقنية في كرة اليد
صنف اشبال (اقل من 17 سنة) .

دراسة ميدانية على فريق الشباب الرياضي لبلدية مسكيانة لكرة اليد .

التساؤل العام :

هل للألعاب الرياضية المصغرة دور في تنمية بعض الجوانب البدنية والتقنية في كرة اليد ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لبعض الصفات التقنية بين الاختبار القبلي والبعدي ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لبعض الصفات التقنية بين الاختبار القبلي والبعدي ؟

الفرضية العامة :

للألعاب الرياضية المصغرة دور في تنمية المجال الجانب البدني والتقني في كرة اليد .

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية لبعض الصفات التقنية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي

- توجد فروق ذات دلالة احصائية لبعض الصفات البدنية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي

اهداف الدراسة :

- ابراز وظيفة الالعاب الرياضية المصغرة لدى المراهق (15 - 17) ودورها في تنمية الجانب التقني و البدني .

- معرفة الالعاب الرياضية المصغرة في تنشيط الحصة التدريبية .

- معرفة دور الالعاب الرياضية المصغرة على تغطية النقص الكبير للوسائل والامكانيات كما يكون هدفنا العام من هذه الدراسة هو النهوض بالنشاطات الرياضية المصغرة وما يمكن ان تلعبه من دور كبير خلال الحصص التدريبية في الرياضات التنافسية او الترويحية .

- ابراز دور الالعاب الرياضية المصغرة في تنمية روح التعاون داخل المجموعة خاصة في الرياضات الجماعية .

منهج البحث : الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وهذا لملائمته لموضوع البحث ومشكلته .

النتائج :

- الالعاب الرياضية المصغرة وسيلة فعالة في تنمية الخصائص البدنية و المهارات التقنية للاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة .

- تعتمد الالعب الرياضية المصغرة على التكرار المستمر للتقنيات و هذا ما يؤدي الى تطوير الجانب المهاري و التقني بشكل اسرع .
- من خصائص الالعب المصغرة التشويق و المتعة اثناء اللعب ما يدفع اللاعبين الى ممارستها و الرغبة في مزاولتها و هذا ما يجعل من التمرينات البدنية ممتعة و مشوقة و يكون التقدم فيها سريع .
- تمتاز الالعب الرياضية المصغرة بطابع المنافسة و بالتالي يكون تطور الجانب التقني للاعبين سريع مقارنة بالتمرينات التي تخلو من الالعب و المنافسة .
- الالعب الرياضية المصغرة تؤدي الى سرعة التقدم في الأداء مع تجنب الملل و سرعة التعب اثناء التدريب البدني .
- الالعب المصغرة في الألعاب الجماعية تحقق الهدف من هذه الالعب و هو اللعب الجماعي والخططي المتناسق .
- الالعب الرياضية المصغرة تتيح للمدرب تحقيق جملة من الأهداف التقنية والبدنية التي يسعى اليها في آن واحد و في اقل وقت ممكن.

6-6-دراسة 06 :

شابة لقمان, مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي , جامعة العربي بن مهيدي ,ام البواقي , (2018 \ 2019) .

تحت عنوان : اثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض المهارات الاساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (12 - 15) سنة , دراسة ميدانية لمتوسطة مصطفى عبد النوري بالخروب .

التساؤل العام :

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض المهارات الاساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (12 - 15) سنة ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختباري التميرير والاستلام في كرة اليد لعينة الدراسة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار التنطيط في كرة اليد لعينة الدراسة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار التصويب في كرة اليد لعينة الدراسة ؟

الفرضية الرئيسية :

البرنامج التدريبي المقترح يؤثر على تحسين بعض المهارات الاساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (12 - 15) سنة .

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختباري التمرير والاستلام في كرة اليد لعينة الدراسة ولصالح الاختبار البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار التنطيط في كرة اليد لعينة الدراسة ولصالح الاختبار البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار التصويب في كرة اليد لعينة الدراسة ولصالح الاختبار البعدي .

اهداف البحث :

- اقتراح برنامج لاصفي خارجي لتحسين بعض مهارات كرة اليد من أجل التنبيه من طرف الأساتذة أو تخطيط برامج مماثلة مستوحاة من البرنامج المقترح .
- اقتراح برنامج لاصفي خارجي لتحسين مهارات (التمرير، الإستقبال، التنطيط، التصويب) في كرة اليد.
- التعرف على مستوى التلاميذ في الجانب المهاري في كرة اليد.
- الرفع والتحسين من مستوى التلاميذ في أداء المهارات الأساسية في كرة اليد.
- تحفيز التلاميذ على المشاركة في الأنشطة اللاصفية.
- التعرف على مختلف الاختبارات لمختلف المهارات الأساسية في كرة اليد.
- التعرف بالاختبارات المهارية الميدانية.

المنهج المستخدم : الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وهذا لملائمته لموضوع البحث ومشكلته .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث عن طريق العينة المقصودة حيث تمثلت في الفريق المدرسي لكرة اليد لمتوسطة مصطفى عبد النوري بالخروب ولاية قسنطينة وقدر عددهم ب 16 تلميذ .

النتائج :

- النتائج المتحصل عليها في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج اللاصفي المقترح أحسن من النتائج المتحصل عليها قبل تطبيقه.
- البرنامج اللاصفي المقترح أثر إيجابا على تحسين مهارات التمرير، الإستقبال، التنطيط و التصويب.

7-التعليق على الدراسات المشابهة :

بعد أن قام الباحثان باستعراض الدراسات المشابهة بموضوع الدراسة أمكن للباحث ملاحظة ما يلي:

- 1- اتفقت معظم الدراسات المشابهة على استخدام المنهج التجريبي للتحقق من أهداف وفروض تلك الدراسات.
 - 2- اتفقت معظم الدراسات التجريبية المشابهة على استخدام نظام المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لإتمام تلك الدراسات.
 - 3- اتفقت معظم الدراسات التجريبية المشابهة على استخدام القياسات القبلية و البعدية كأدوات لجمع البيانات اللازمة لتلك الدراسات.
 - 4 - لغرض تحليل البيانات ومعالجتها إحصائيا في الدراسات المشابهة استخدم اختبار (T) لتحديد الفروق بين المجموعات وبين القياسين القبلي والبعدى وتحديد مستوى واتجاه الدلالة الإحصائية بشكل أساسي و لاستخلاص نتائج تلك الدراسات.
- وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها:
- 1 - بحث في اثر طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة في تثبيت المهارات الاساسية (مراوغة وتصويب) لدى لاعبي كرة اليد في الأصناف الصغرى .
 - 2 - استخدام الاختبارات المهارية : اختبار دقة التصويب و اختبار التنطيط بالكرة 30 متر ذهابا وايابا . ولقد كان للإطلاع على الدراسات المشابهة أهمية كبيرة للباحثان حيث ساعدتهما في:
- 1 - وضع تصور واضح عن أهداف الدراسة الحالية والإطار العام لها وكذلك صياغة فروض وتساؤلات الدراسة.
 - 2 - تحديد المنهج المناسب لإجراء دراسة ليتناسب مع الأهداف التي وضعت.
 - 3 - تحديد المدة الزمنية المناسبة للبرنامج .
 - 4 - تحديد متغيرات الدراسة.

5 - التعرف إلى الطرق الإحصائية والتحليلية المستخدمة في الدراسات المشابهة وطرق عرضها واستخراج النتائج وعرضها والخروج بالاقتراحات.

6 - الاستفادة من الصدق والثبات والموضوعية في الدراسات السابقة، ومن الاختبارات اللازمة للبحث.

الجانب النظري

الفصل الثاني :

التدريب الرياضي

تمهيد :

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقاً لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة ، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات. فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

1-التدريب الرياضي :

1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بأنه : العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة .

(مفتي إبراهيم حماد , 2001، ص 21)

ويعرف التدريب الرياضي بأنه : عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته، لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين؛ لبلوغ هدف محدد، ولزيادة الإنتاجية للفرد و المجتمع, او هو رفع الكفاءة البدنية والفنية للاعب , باستعمال الوسائل والإمكانات المتاحة.

(د. موفق اسعد محمود الهيتي , 2011 م , ص 14-15)

تختلف آراء العلماء بتعريف التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع وهناك عدة تعاريف للتدريب الرياضي.

فمن هذه التعاريف من وجهة النظر الفسيولوجية فيعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي .

(أمر الله أحمد البساطي , 1998، ص03).

ويعرف هارا التدريب الرياضي بأنه : اعداد الرياضيين للوصول الى المستوى العالي فالأعلى. ويعرفه ما تقيف : اعداد اللاعب فسيولوجياً ، تكتيكياً ، عقلياً ، نفسياً ، خلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب .

(د. خالد تميم الحاج , 2017 ص 19)

1-2- واجبات التدريب الرياضي :

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب كما يلي :

1-2-1- الواجبات التربوية للتدريب : وتشمل مايلي

- تربية النشء على حسب الرياضة وان يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الاساسية للاعب \ اللاعبة .

- تشكيل دوافع وميول اللاعب \ اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف اساسا خدمة الوطن .
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية .
- بث و تطوير الخصائص والسمات الارادية .

1-2-2-الواجبات التعليمية للتدريب :

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية و الارتقاء بالحالة الصحية للاعب \ اللاعبه .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية .
- تعلم و اتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم واتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية .

1-2-3-الواجبات التنموية :

- التخطيط و التنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب \ اللاعبه والفريق الى اقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لاعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام احداث الاساليب العلمية المتاحة .
- (مفتي إبراهيم حماد , مرجع سابق ، ص 30).

1-3-3-مبادئ اساسية في التدريب :

- مبدأ المعرفة :
- قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.
- مبدأ المشاهدة:
- يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى السلايدات وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد و عرض الجداول و الرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل و التدريب عليها.
- مبدأ التنظيم و الترتيب:
- عند أداء حركة جديدة لابد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.
- مبدأ الاقتراب:
- عند إعطاء تمارين و البدء بعملية التدريب لابد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها.
- مبدأ التكرار :

هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة والمنتجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة ، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب وسرعته ومرونته و تحمله.

- مبدأ الاستمرارية (الديمومة):

يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار و التنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.

- مبدأ التنوع:

لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي.

- مبدأ التدرج:

لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.

- مبدأ المنفعة:

المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطى للاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب أن يكون نافعا.

- مبدأ التثبيت:

المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب، وإنما تساعده .

1-4- المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة اليد:

هناك بعض المبادئ الفسيولوجية يجب على المدرب كرة اليد مراعاتها عند تخطيطه لبرامج التدريب نشير عملية التدريب بطريقة سليمة لابد أن يراعي مايلي:

- مبدأ التدريب النوعي:

المقصود بمبدأ التدريب النوعي كأحد المبادئ الفسيولوجية الأساسية والهامة لتدريب كرة اليد، هو أن توجه عملية التدريب و تركز على متطلبات الأداء للعبة من الناحية الفسيولوجية والمهارية و الخطئية.

- مبدأ التكيف:

ويذكر حنفي مختار أن عملية التكيف هي نتاج لتبادل الصحيح بين الحمل و الراحة، وينظر إليها كوحدة.

- مبدأ زيادة الحمل:

لما كانت الأجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكراره، بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة في مستوى مقدرة اللاعب، وبالتالي لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات ، لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب.

- مبدأ التدرج :

يجب زيادة الأحمال التدريبية بصفة مستمرة، ولكن يجب على المدرب أن يتوخى الحذر و يراعي مبدأ التدرج عند زيادة الأحمال التدريبية.

- مبدأ الفروق الفردية :

لكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية للاعبين من حيث السن، والعمل الرياضي، والعمل البيولوجي والجنس والحالة الصحية... الخ.

- مبدأ التنوع :

عند تخطيط البرامج التدريبية يجب أن يتميز هذا البرنامج بالتنوع و عدم التكرار، و نعني بالتنوع هنا تنوع حمل التدريب بين العمل والراحة.

- مبدأ الإحماء و التهدئة :

يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات الإحماء تعطى في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرة تدريبية.

- مبدأ التدريب طويل المدى :

يجب أن يخطط المدرب بدقة متناهية لعملية التدريب لسنوات متعددة لضمان وصول اللاعب للمستويات الرياضية العالية .

- مبدأ التكامل :

إن ضعف أحد أجهزة الجسم الحيوية أو مجموعة عضلية معينة منه يتسبب في عدم أداء اللاعب للمتطلبات البدنية والمهارية بالدقة والتكامل المطلوبين.

(معمرى محمد انيس , معمرى عمر , مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر , 2014 \ 2015 , جامعة العربي بن مهيدي)

1-5- أهداف التدريب الرياضي العامة:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغييرات الإيجابية للتغييرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية والاجتماعية).

- يعتبر التدريب الرياضي شيئاً رئيسياً في تطوير قدرات الرياضي البدنية والفكرية والحركية لما تحتويه المادة التدريبية من تمارين هادفة إلى تطوير هذه القدرات بشكل مستمر وخلال فترة زمنية محددة للوصول بالرياضي لتحقيق الأهداف المختلفة.
- إن مفهوم أهداف التدريب الرياضي تكمن في اكتساب حالة التغير والتثبيت، ومراقبة ظواهر الصفات، القابلية، القدرة والمعلومات التي ينبغي أن يصلها المتدرب بعد فترة زمنية معينة.
- تتحقق أهداف التدريب الرياضي من خلال إحرار المنتخبات للألقاب العالمية عربية قارية أو اولمبية وكذا الوصول الى المنافسات النهائية.
- التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين والانصياع لقرارات الحكام ومراعاة اداء الآخرين والخذ بها ان كانت على صواب.

1-6- متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلاً عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة.

(شليغم عبد الحق , شباح نبيل , 2018 \ 2019 , جامعة جيجل)

2- طرق التدريب :

2-1- معنى و مفهوم طرق التدريب :

يعبر عن طرق التدريب بأنها استخدام الوسائل التدريبية المتاحة والتي يمكن من خلالها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب والوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، والحالة التدريبية هي " الحالة البدنية والحالة المهارية و الحالة الخطئية و الحالة النفسية".

تعرف طرق التدريب بأنها " المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى او الحالة البدنية للاعب ."

كما يعبر عن طرق التدريب بأنها: "الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة على وفق قيم محددة للعمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتماً على إحدى نوعي التدريب هوائي ولاهوائي .

(د. موفق اسعد محمود الهيتي , مرجع سابق, ص 243).

طرق التدريب هي وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد .بسلوك أقرب السبل إلى تحقيق الغرض المطلوب .

وتعرف طريقة التدريب بأنها : نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل إلى الهدف .

(د . خالد تميم الحاج , 2017 , ص 193)

2-2- طريقة التدريب المستمر :

- مفهومها :

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفتره طويله من الوقت دون أن يتخللها فترات راحه بينيه ، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقيه عمل اجهزه واعضاء الجسم الوظيفية ، اي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوه ، تحمل الأداء) ، ويظهر تأثيره حاليا في قدره اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن المنافسه وتأخير ظهور التعب خاصه في نهايتها ، ويتضح ذلك في الأنشطة التي تستمر لفتره طويله (الجري لمسافات متوسطة وطويله - السباحة - كره القدم - كرة اليد - كره السلة - الهوكي الخ).

(د . امر الله احمد البساطي , مرجع سابق , ص 81)

- اهدافها :

تهدف طريقة التدريب المستمر إلى:

- تطوير التحمل العام (الدوري التنفسي) .
- تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوه، تحمل الأداء).
- تطوير التحمل الهوائي.
- تطوير التحمل العضلي.
- تطوير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ($VO_2 max$).

توجيه الشدة:

- تستخدم الشدة المتوسطة (40 - 60 %) او (25 - 75 %)
- تحدد الشدة من خلال :
- تحديد المسافة .
- تحديد الزمن .

- فترة الأداء طويلة.
- النبض يصل من (150 - 160) او (130 - 180) نبضة في الدقيقة .
- زيادة الشدة عن طريق أداء نفس المسافة السابقة بسرعة كبيرة.

توجيه الحجم:

- يتحدد الحجم من خلال:
- تحديد الزمن (فترة زمنية) لقطع مسافة الركض او سباحة.
- أو تحديد المسافة بعدد الكيلومترات أو الأمتار .
- أو بتحديد المسافة والزمن معا.

وتتم زيادة الحجم عن طريق:

- زيادة طول المسافة
- زيادة الفترة الزمنية للأداء
- زيادة عدد التمرينات.
- زيادة عدد التكرارات.

توجيه الراحة:

- يكون الأداء مستمرا دون وجود فترات للراحة، إذ يصل النبض عند الأداء من (130 - 180) نبضة في الدقيقة .
 - يستطيع المدرب التحكم بشدة وحجم التدريب بحسب ما يراه مناسباً على وفق مستوى وقدرة اللاعب والمرحلة التدريبية التي هو فيها.
 - يجب تحديد زمن الأداء بالنسبة للاعبين المبتدئين وليس المسافة ، مع مراعاة التدرج في الزمن .
 - تحدد مسافة الركض للناشئين .
- (د. موفق اسعد محمود الهيتي ، مرجع سابق، ص 247 - 248) .

- تشكيل الحمل المستمر:

يعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد درجه الشده في تدريبات الحمل المستمر ، وتوصي نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال باستخدام التدريبات التي تستمر لفترات طويلة من الوقت والتي تسمح بوصول النبض من 130 - 180 ناق بدون فواصل زمنية للراحة . ولزياده خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة اساليب متنوعه هي :

2-2-1- التدريب المستمر منخفض الشده :

ويستخدم هذا الأسلوب منذ عام 1960م ، وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ،حيث يتراوح شدته ما بين 60 - 80 % من اقصى معدل لضربات القلب ، وتتميز تدريباته بالاستمرار لفترات ومسافات طويله جدا تصل إلى 48 كيلومتر ، ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف (سرعة استعادة الاستشفاء - والتعويض الطاقى) وخاصة في بدايات فترات الاعداد العام أو لحالات صحيه خاصه .

مثال : الجري المستمر لمسافة 8 كيلو متر بمعدل 7 - 8 دقيقه لكل كيلو متر أو بمعدل نبض لا يتجاوز 160 نبضه / دقيقه .

2-2-2- التدريب المستمر عالي الشده :

يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين 80- 90 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب ، وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسة والجري لمسافة متوسطة ، ويعد مؤثرا جيدا في رياضات التحمل ، واستخدامه في تدريبات الجري يحسن من سرعة الرجلين وقوتها وكذا التحمل العضلي .

مثال : الجري المستمر لمسافه 8 كيلو متر بمعدل 3 - 5 دقائق لكل كيلو متر أو معدل نبض 80 - 90 % من أقصى معدل لضربات القلب .
(د . امر الله احمد البساطي ، مرجع سابق ، ص 82)

2-3- طريقة التدريب الفتري :

- مفهومه :

- يقصد بالتدريب الفتري هو التبادل بين فترات العمل والراحة .
- أو هو نظام تدريبي يمتاز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة، وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البيئية بين كل تدريب والذي يليه."
(د. موفق اسعد محمود الهيتي ، مرجع سابق ، ص 252) .

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و الآخر فواصل زمنية للراحة ، وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه

التنمية ، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار (المشي - الجري الخفيف - مرجحات الرجلين والزرعان الخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب ، واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض اللبني المتجمع في العضلات وتقليل الاحساس بالتعب وكذا استعادة تكرين مصادر الطاقة المستهلكة اثناء الأداء ، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبيا .

ويعتمد التدريب الفترى بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (PC - ATP) بالإضافة للنظم الأخرى (الجري بأنواعه - التنس - كرة القدم - السلة - اليد - الطائرة - السباحة الخ) ، ويستخدم في معظم الرياضيات ان لم يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الانشطة الرياضية .
(د . امر الله احمد البساطي ، مرجع سابق ، ص 88)

2-3-1 انواع التدريب الفترى :

تستخدم طريقة التدريب الفترى في شكلين (نوعين) هما :

أولا : التدريب الفترى المتوسط الشدة (Extensive)

الأهداف:

تهدف طريقة التدريب الفترى المتوسط الشدة الى تطوير:

- التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) .
- التحمل الخاص .
- تحمل القوة .

تأثيرها:

- 1- تحسين عمل الجهاز التنفسي.
- 2- تحسين عمل القلب الدورة الدموية .
- 3- تحسين السعة الحيوية للرنيتين .
- 4- زيادة قدرة الدم على حمل كميات كبيرة من الأوكسجين .
- 5- حصول حالة التكيف لدى اللاعب على المجهود البدني .

6- تأخر ظهور التعب.

7- تحسين كفاءة إنتاج الطاقة.

8- حصول التكيف النفسي للمتغيرات الحاصلة في المنافسة.

9- سرعة هبوط النبض بعد المجهود (العودة إلى الاستشفاء) و انخفاضه في فترة الراحة , وهذا دليل

على حصول التكيف .

توجيه وترشيد خصائص مكونات حمل التدريب الفكري المتوسط الشدة:

الشدة والحجم :

الخصائص			تمريبات
الحجم	فترة الأداء	الشدة	
2 - 6 مرات	14 - 90 ثانية	(60 - 80) %	تمريبات الركض
20 - 30 مرات	15 - 30 ثانية	(50 - 60) %	تمريبات القوة

جدول رقم (1) : يمثل الشدة والحجم في التدريب الفكري متوسط الشدة لتمريبات الركض والقوة .

الراحة :

الخصائص			تمريبات
الراحة بين المجموعات	معدل النبض	فترات الراحة	
120 - 180 ثا	120 - 130 ن انا	45 - 90 ثانية	المتقدمين
60 - 90 ثا	90 - 120 ن انا	60 - 120 ثانية	الناشئين

جدول رقم (2) : يمثل الراحة في التدريب الفكري متوسط الشدة للمتقدمين و الناشئين .

ثانياً: التدريب الفكري المرتفع الشدة:

الأهداف:

تهدف طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة إلى تطوير:

- التحمل الخاص (تحمل السرعة و تحمل القوة) .
- التحمل اللاهوائي.
- السرعة.
- القوة المميزة بالسرعة.
- القوة القصوى.

تأثيرها:

- 1- تحسن كفاءة إنتاج الطاقة.
- 2- يكون العمل بغياب الأوكسجين (ظاهرة الدين الاوكسجيني) .
- 3- زيادة القدرة المعادلة والموازنة للدم .
- 4- اتساع الشعيرات الدموية بشكل أسرع , لكي يؤدي إلى مرور كميات كبيرة من الأوكسجين والأملاح المعدنية والفوسفات واليوتاسيوم.
- 5- حصول التكيف النفسي للاعب للمتغيرات الحاصلة في المنافسة.
- 6- تأخر الإحساس بالتعب ويعود ذلك إلى:
 - الاقتصاد في استخدام العضلات في إثناء العمل.
 - التكيف الذي حصل للعضلات .
 - زيادة سرعة سريان الدم إلى العضلات العاملة مما يؤدي إلى زيادة وصول الدم إلى العضلات.
 - تقليل حامض اللبنيك (LA) الذي يؤدي إلى التأثير على العضلات سلبياً.
 - فترات الراحة تعمل على إزالة التعب وتساعد في عودة اللاعب إلى مزاوله النشاط مرة أخرى بنشاط وحيوية.

توجيه وترشيد خصائص مكونات حمل التدريب المرتفع الشدة:

الشدة والحجم :

التمرينات	الشدة	التكرارات
تمرينات الركض	(80 - 90) %	10 - 15 مرة
تمرينات القوة	(60 - 75) %	8 - 10 مرات

جدول رقم (3) : يمثل الشدة و الحجم في التدريب الفكري مرتفع الشدة لتمرينات الركض والقوة .

الراحة :

الخصائص		تمرينات
معدل النبض	فترات الراحة	
110 - 120 نأثا	90 - 180 ثانية	المتقدمين
110 - 120 نأثا	120 - 140 ثانية	الناشئين

جدول رقم (4) : يمثل الراحة في التدريب الفكري مرتفع الشدة للمتقدمين و الناشئين .

وتتم زيادة حمل التدريب أما ب:

أ - تقصير فترات الراحة.

ب - أو زيادة شدة التمرينات.

(د. موفق اسعد محمود الهيتي , مرجع سابق , ص 257 - 265).

2-4- طريقة التدريب التكراري :

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب الفكري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في :

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى اثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث المسافة و الشدة ، مع اعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الاداء بدرجة شدة عالية .

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة و قصيرة .

(د . امر الله احمد البساطي , مرجع سابق , ص 94)

2-4-1- تشكيل حمل التدريب التكراري :

توجيه الشدة :

- تستخدم الشدة القصوى .
- شدة تمرينات الركض من (90 - 100 %) .
- شدة تمرينات القوة من (80 - 90 %) .
- يصل معدل ضربات القلب من (180 - 190 ن/د) .

توجيه الحجم :

- يكون الحجم قليلا قصر فترة الأداء وقلة عدد التكرارات .
- يحدد التكرار من (1 - 3) مرات للركض .
- بينما يكون التكرار من (20 - 30) مرة للأثقال .
- ويكون التكرار للمجاميع من (3 - 6) مجموعات .

توجيه الراحة:

- فترات الراحة طويلة .
- فترة (زمن) الراحة للمتقدمين في تمرينات الركض من (10 - 45) دقيقة .
- فترة (زمن) الراحة للمتقدمين في تمرينات القوة (الأثقال) من (3 - 4) دقائق .
- (د. موفق اسعد محمود الهيتي , مرجع سابق , ص 266 - 267) .

2-4-2- التمييز بين التدريب الفتري والتكراري (تمرينات الجري):

- السرعة في التدريب الفتري تقترب من سرعة المنافسة أو أسرع ولكن التدريب التكراري تكون أقل من سرعة المنافسة قليلا .
- مسافات العدو في التدريب الفتري قصيرة نسبيا على أن لا تتجاوز نصف المسافة الأساسية ومسافة العدو في التكراري أكثر من ثلثي المسافة المنافسة .
- درجة الحمل (شدة وحجم) في التدريب التكراري أعلي من الفتري لأن السرعات تقترب من سرعة المنافسة كما تقترب مسافة التدريب التكراري نسبيا مسافة المنافسة .
- التكرار يكون في التدريب الفتري أكبر من التدريب التكراري .
- الراحة البيئية تستخدم في الفتري راحة بيئية قصيرة (45 - 180) ثانية بينما تستخدم في التكرار فترات راحة طويلة نسبيا (3 - 45) دقيقة .
- (د . خالد تميم الحاج , مرجع سابق , ص 208)

2-5- التدريب الدائري :

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل يعتبر

- المستمر للحمل أو الفترى أو التكراري، ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة بهذا الاسم (التدريب الدائري - Circuit training) إلى ادامسون ومورجان بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينات ، ومنذ ذلك الحين ويستخدمه كثير من المدرسين والمدربين ، وقد أدخلت عليه تعديلات وتغيرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمه أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية .

ومن وجهة نظر الخبراء في هذا المجال بعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب على الإطلاق لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل

السرعة حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية أثناء الأداء وهذه طبيعة التدريب الدائري ، فضلا عما يتميز به هذا الأسلوب التنظيمي بزيادة عدد المشتركين وتوافر الشدة والتحدي للقدرات أثناء الأداء من خلال العمل الجماعي مما يحقق روح التحدي والاستمتاع معا .

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في فترة زمنية محددة ، أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) واداء أكبر كمية من العمل .

2-5-1- الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية :

يعتمد التدريب الدائري على عدة متغيرات يجب على المدرس أو المدرب الأخذ بها ووضعها في الاعتبار عند تشكيل تمارين الدائرة ويمكن ايجازها في النقاط التالية :

1 - يتراوح عدد المحطات (التمارين) ما بين 6 - 15 تمرين مختلف وربما أكثر مع مراعاة أن تكون مفهومة ويسبقها إحماء جيد .

2 - اشتراك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي (رجلين - زراعين - كتفين - بطن - ظهر) ويكون ترتيب المحطات مبتدأ بالتمارين السهلة والبسيطة والتدرج شيئا فشيئا .

3 - طبقا للهدف من الدائرة يمكن اختيار تمرينين أو أكثر متتالية لنفس المجموعة العضلية.

4 - التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة لضمان تأثيرها على المجموعات العضلية المستهدفة سواء كانت حرة أو بأدوات أو مقاومات متدرجة باستخدام أجهزة أو أثقال حرة - أو تدريبات مهارية - أو تمرينات زوجية .

5 - مراعاة التمرينات بما يتناسب مع مكان التمرين حيث يمكن أداء التدريب الدائري في أي مكان (ملعب - أرض رملية - فرق السفن - الملاعب المغطاة -..... الخ) .

6- يفضل أداء أكثر من لاعب معا (في كل محطه لاعبين أو أكثر لتحقيق التنافس) .

7- تحديد أسلوب تشكيل الحمل المستخدم طبقا للهدف من الدورة التدريبية .

(د . امر الله احمد البساطي , مرجع سابق , ص 103 - 104)

2-5-2 - أساليب التدريب الدائري:

ينظم التدريب الدائري ويشكل على وفق الأساليب الآتية:

- التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر .

- التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي بأسلوبين :

- التدريب الدائري الفترتي المتوسط الشدة.

- التدريب الدائري الفترتي المرتفع الشدة.

(د. موفق اسعد محمود الهيتي , مرجع سابق , ص 273) .

3- اللعب:

3-1- تعريف اللعب:

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

1 - تعريف هربرت سبنسر Herbert Spencer : اللعب هو منفذ ومخرج للطاقة الزائدة، نتيجه تخفيف التوتر لدى الطفل أو الشخص الذي يلعب.

2 - تعريف جود Good : اللعب نشاط موجه , directed أو غير موجه free , يقوم به الأطفال من أجل تحقيق المتعة والتسلية ويستفيد منه الكبار عادة ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المختلفة العقلية والجسمية والوجدانية.

3 - تعريف شابلين Chaplin : اللعب نشاط يمارسه الناس أفراداً أو جماعات بقصد الاستمتاع ودون أي دافع آخر .

4 - تعريف أحمد بدوى :اللعب هو اشتراك الفرد في نشاط رياضي أو ترويحي، سواء كان لعباً حرّاً أو لعباً منظماً، يتم بموجب قوانين وأنظمة معترف بها.

3-2- اهمية اللعب:

- للعب اهمية كبيرة للاعبين الناشئين و الكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي :
- 1 - اللّعب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتربية بل هو كما قال روسو Russo : أسلوب الطبيعة في التربية ووسيلتها لإعداد الكائن الحي للعمل الجدي في المستقبل.
 - 2 - الاستفادة من طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد.
 - 3 - يساعد في تنمية قدرات الاستكشاف والتعبير الذاتي.
 - 4 - وسيلة من وسائل الترويح والترفيه لدى الإنسان.
 - 5 - يساهم في عملية النماء العقلي والذكاء لدى الإنسان.
 - 6 - ينمي اللّعب لدى الأطفال كل المهارات التي يحتاجون إليها في المستقبل من أجل حياة تتسم بالنشاط والنجاح والثقة بالنفس.
 - 7 - يوفر اللّعب ميداناً لخوض التجربة وجمع الخبرة لا يمكن تعويضه، وبدونه سنكون أقل مهارة.
 - 8 - يعتبر اللّعب من الشروط الأساسية لعمليات التعلّم والتعليم.
 - 9 - اللّعب يعزز التطوّر الذهني والاجتماعي والعاطفي والحركي والإبداعي لدى الأطفال، الأمر الذي يعجز أي برنامج تعليمي عن تقديمه مهما بلغت جودته.
 - 10 - اللّعب يساهم في تنشيط هرمون السعادة (دوبامين) في المخ.
 - 11 - اللّعب يحفز جسم الإنسان على إفراز خلايا حرف تي T cells والتي تذهب لتقوية جهاز المناعة لدى الإنسان، وبالتالي فإن اللّعب يساهم في وقاية الإنسان من الأمراض، وفي حالة مرضه فإنه يساعد في شفاؤه سريعاً.

(د . مدحت محمد ابو النصر , 2016 , ص87)

3-3- وظائف اللعب :

- إن وظيفة اللّعب الأساسية و هدفها الأصلي هو توفير للناشئين الميل إلى الألعاب وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكملية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:
- اللّعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.

- اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حد ما .

- اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون .

- اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها .

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

3-4- العوامل المؤثرة في اللعب :

يوجد اختلاف كبير بين الناشئين أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية :

أ- الصحة: من الأكيد أن اللاعبين الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي طاقة للاعب ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس اللاعبين الأصحاء .

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

ج- البيئة: تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثير مباشر على اللاعب ، فنجد أن اللاعب الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل .

(كروم حسين ، و غول هشام ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، 2013\2014، جامعة عبد الحميد بن باديس)

4- الألعاب المصغرة:

4-1- مفهوم الألعاب الرياضية المصغرة:

يشير كل من غسان صادق و فاطمة الهاشمي الى مفهوم الألعاب المصغرة على انها : عبارة عن العاب لا تحتاج الى ملاعب كبيرة ، ويمكن تنفيذها بأدوات بسيطة يسهل استخدامها ، وتدخل الشوق والحماس في دروس التربية في دروس التربية الرياضية ، فضلا عن المتعة التي يكتسبها الفرد من مزاولته إياها .

(زكية كامل ابراهيم ، ومصطفى السايح محمد ، 2007 ، ص 27) .

كما عرفها إيلين وديع فرج على أنها : ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً ، سهلة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة .
(إيلين وديع فرج ، 1987 ، ص 26) .

4-2- تعريف الألعاب الرياضية المصغرة:

الألعاب الرياضية المصغرة هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم و لا تحتاج إلى تعقيدات مهارية كبيرة، حيث يمكن للقائم على تنفيذها تحديد بعض القوانين الخاصة بها وفقاً للهدف المراد تحقيقه و لسن المتعلم و جنسه في صورة مشوقة تمتعه و تسليه تنمي له الاستكشاف و حل المشكلات الحركية . و تعتبر من الوسائل التي تساعد في قدرة الجسم بدنيا و مهاريا ، كما تمتاز الألعاب المصغرة بانها تمتاز بعنصر المنافسة و بالتالي يكون التقدم فيها سريع مقارنة بالألعاب التي تخلو من طابع المنافسة .
(وديع ياسين التكريتي ، 2012، ص 27)

هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن او جنس او مستوى بدني معين و يغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات او بأجهزة او بدونها .

(أمين انور الخولي ، 1994 ، ص 171)

4-3- خصائص الألعاب المصغرة :

لا يشترط ممارستها طبقاً لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية - سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب - عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة

(عطيات محمد خطاب ، 1990 ، ص 171)

4-4 - تقسيم الالعاب الرياضية المصغرة :

حسب إلين وديع فرج الألعاب الشبه رياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب إلى :

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

(الين وديع فرج , مرجع سابق , ص 26)

4-5 - الاسس الواجب مراعاتها عند اختيار الالعاب المصغرة:

- ان تكون قواعدها سهلة و واضحة و تتناسب مع استعدادات و سن و جنس المشتركين و الاهداف المستهدفة .
- لكل مرحلة عمرية العابها المصغرة التي تميزها .
- ان تتسم بالطابع التنافسي بين المشتركين .
- ان تتسم بأشتراك اكبر عدد من المشاركين .
- ان تتسم بتوزيع الأدوار بين المشاركين وفقا للفروق الفردية البدنية او المهارية أو الوظيفية او الجسمية أو العقلية او السنية او الجنسية .
- ان تسمح بسهولة ادخال بعض التعديلات و التغييرات المناسبة لعناصر اللعبة اثناء عمليات التنظيم و التنفيذ و طلك عند الشعور بخطأ في القواعد الخاصة بالعبة .
- ان تسمح بالتدرج التصاعدي او التنازلي في عمليات تسهيل او تصعيب عناصر اللعبة .
- ان تسمح بالارتقاء بالعناصر البدنية و المهارية للمشاركين .
- ان تسمح في تنمية القدرات اللاإرادية كالشجاعة و الجرأة و الكفاح من أجل الفوز .
- ان تسمح في تنمية العلاقات الاجتماعية بين المشاركين .
- ان تسمح في تنمية القدرات العقلية كالتفكير و الذكاء و التصور .
- ان تتناسب مع الامكانيات المادية و البشرية المتاحة .

- ان يتوفر فيها عوامل الأمن و السلامة للمشاركين .
 - ان تتناسب مع الوقت المتاح لها و الظروف و الاحوال الجوية الطارئة .
 - ان تتماشى مع احتياجات المشاركين البدنية و المهارية و الجسمية و النفسية و العقلية .
 - ان تتناسب مع الأدوات و الاجهزة و الملاعب المتاحة .
- (قاسم المندلوي واخرون , 1997 , ص 172 - 173) .

4-6- أهداف الألعاب المصغرة:

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

- تطوير وتحسين الصفات البدنية.
 - تحسين الأداء المهاري للمتدربين تحت ظروف أكثر صعوبة أو تشبه مما يحدث في المباريات.
 - تطوير الصفات الإرادية لدى المتدربين مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس.. الخ.
 - إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس المتدربين.
 - اكتساب المتدربين الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية الخ.
 - اكساب اللاعبين الخبرات الخطئية الهجومية والدفاعية.
- وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة .

4-7- مميزات الألعاب المصغرة:

تتميز الألعاب المصغرة بقيمتها التربوية إذ أنها تمهد السبيل نحو التربية الخلقية والإرادي، فالمجالات الكثيرة للألعاب تسهم في تنمية سمات التعاون والولاء والنظام والطاعة والأمانة والاعتماد على النفس والكفاح في سبيل الفوز وغير ذلك من مختلف السمات الإرادية والخلقية الحميدة .

كما تعتبر الألعاب المصغرة من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلف القدرات العقلية، لأنها تتيح للفرد فرصا عديدة لتنمية سرعة التفكير والتصرف والإدراك والتصور والتذكر وما إلى ذلك من مختلف العمليات العقلية

كما لا يمكن إغفال دور الألعاب المصغرة في تشكيل وتكوين وبناء جسم الفرد وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته والداخلية وإكسابه القدرات والمهارات الحركية المتعددة ومختلف الصفات البدنية مما يؤثر بصورة ايجابية على شخصية الفرد .

ومميزات الألعاب المصغرة كثيرة ومتنوعة وسوف نلخصها في النقاط التالية:

- إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة، بل يمكن الاعتماد على الأدوات البديلة.
- سهولة وتعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب المصغرة في وقت قصير نسبيا مما يمنح الفرد خبرات النجاح التي تؤثر بصورة إيجابية على ثقته بنفسه وقدراته.
- تسهم الألعاب المصغرة بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ لجميع الأفراد حيث أنها لا تتطلب قدا كبيرا من القدرات الحركية والمواهب الخاصة.
- يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة ممارسة الألعاب المصغرة بدءا من سن الطفولة وحتى سن الكهولة نظرا لإمكانية تحديد الجرعات المناسبة التي تتفق مع خصائص كل مرحلة.
- يمكن أن تمارس بجهد متوسط أو عال تبعا لدرجة الحمل والسن والقدرات البدنية والحركية لكل فرد أو فئة.
- تعد الألعاب المصغرة من أمتع ما يؤديه كل من الجنسين في شتى الأعمار وأثناء كل المواسم و المناسبات.

4-8- أهمية الألعاب المصغرة:

يرى عدنان درويش أن الألعاب المصغرة خاصة واللعب عامة تمثل أهمية بالغة في نمو الطفل، وهذا ما جعلنا نلاحظ الطفل يقوم أثناء اللعب بنشاطات يظنها سهلة في حين أنها ليست سهلة ، ولكن هذه النشاطات نظرا للصعوبات التي تنطوي عليها، فهي تعتبر وسيلة جديدة للتدريب والنظام وطريقة ناجحة لتعليم اللغة، إذ عن طريقها يتعرف الطفل على جوهر الأشياء والألعاب والصور، ويحاول بتعابير مركزة شرح أفكاره وما يراه خطأ أو صواب، كما أنها تساهم على امتصاص الانفعالات وتدريب العضلات الكبيرة والصغيرة إضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين، والاحترام المتبادل والعناية بممتلكات الشخصية وممتلكات الغير .

تهتم الألعاب المصغرة بتطوير الفرد خلال مراحل نموه، وتسمح له باستثمار الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وقدراته، فضلا عن إشباع حاجاته الأساسية البدنية والحركية والنفسية والعقلية.

4-9 - علاقة الألعاب المصغرة بالصفات المهارية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب المصغرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات المهارية للمتدرب وخاصة في المرحلة (9 - 12) سنة ، وهذه المرحلة تعتبر خصبتة للمهتمين بتربية المتدرب حركيا حيث يمتاز اللاعب بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز اللاعب بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب المصغرة في إتاحة الفرص للاعبين لتطوير قدراتهم المهارية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب المصغرة الأنشطة الرياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تتجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعاب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب المصغرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين .. الخ .

(براهيمي محمد و رقاط عبد الجليل , مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر , 2015\2016 , جامعة العربي بن مهيدي)

خلاصة :

إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة ، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو الألعاب الرياضية ، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم.

حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسن استجابات الجسم ، ولهذا ومن خلال هذه الدراسة ، توصلنا إلى أنها وسيلة جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه لتنمية أداء الرياضي.

الفصل الثالث :

كرة اليد

تمهيد :

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة وخاصة إذا قورنت بألعاب سبقتها بعشرات السنين ككرة القدم وهي تعتبر من الألعاب الجديدة في العالم . وبالرغم من حداثة نشأتها إلا أنها انتشرت بسرعة حتى أنها أصبحت تحتل المرتبة الثانية بعد كرة القدم من حيث شعبيتها في العالم وقد ساعد على ذلك طبيعتها، فهي تتميز بنواحي عديدة منها إمكانيات بسيطة، سهلة من حيث تعلمها والتقدم فيها ،قانونها مبسط، إمكانية ممارستها لكلا الجنسين ومختلف الأعمار إضافة للتشويق لكل من اللاعب و المنفرد ، وزيادة على ذلك فائدتها لجميع أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله منافساتها من سرعة و كفاح مستمر بين المهاجمين و المدافعين طيلة أطوار مبارياتها . و يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق، حيث تلعب المهارة دورا بارزا في إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق . مما لا بد لممارس كرة اليد التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات .

1- كرة اليد:

1-2- تعريف كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة .

1-3- مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) و يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها 2x30د).

1-4- أهمية رياضة كرة اليد :

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة..... الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك بيبث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة .

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص .

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى ، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد .

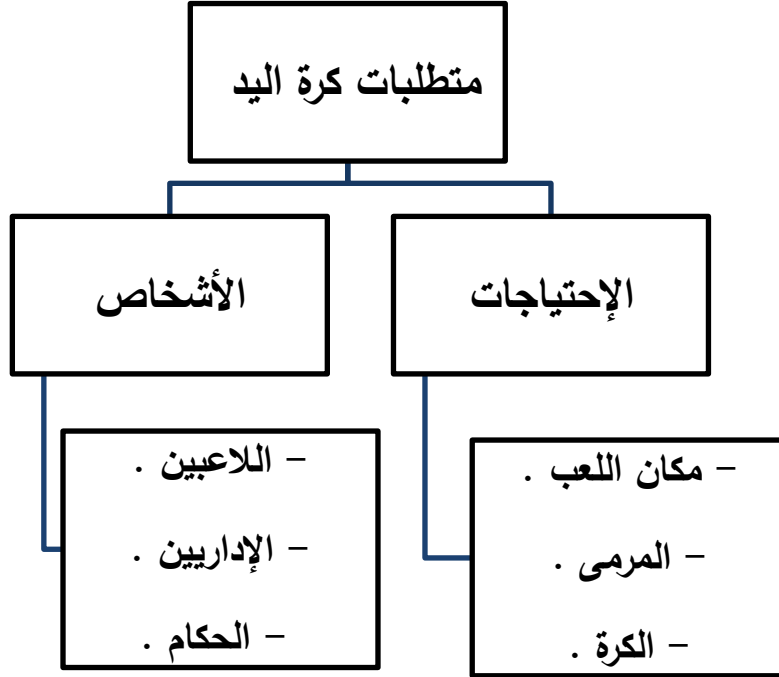
كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى

وتعتبر رياضة كرة اليد محالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخطتها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل .

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين .

(يوسف سخري , مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير , 2016 / 2015 , جامعة محمد خيضر)

1-5 - متطلبات كرة اليد :



الشكل رقم (1) : يمثل متطلبات كرة اليد

أولاً: الإحتياجات

1 - مكان اللعب :

- ملعب كرة يد قانوني مساحته (40 م طول × 20 م عرض) .
- تحيط بها في الخارج مساحة 1م على خط الجانبين و2م خلف كل مرمى تعتبر كمناطق أمان بالإضافة إلى وجود شبكة خلف المرمى.
- ترسم جميع الخطوط داخل الملعب بعرض 5 سم ما عدا الخط الواصل بين العارضتين للمرمى يكون بعرض 8 سم .
- يحتوي الملعب على منطقتين مرمي التي ترسم بنصف قطر 6 م على شكل نصف دائري يتصل بخط مستقيم يتضمنه خط المرمى الأصلي .
- خط الرمية الحرة يرسم بنصف قطر 9 م ويوازي خط منطقة ال6م ويرسم بخطوط متقطعة طول كل منها 15 سم . والمسافة بينهما 15م.

- خط حارس المرمى بطول 15م ويبعد 4م عن خط المرمى.
- خط الرمية الجزائية بطول 1م ويبعد 7م عن خط المرمى وموازيا لكل من خط حارس المرمى وخط المرمى
- خطوط التبديل ترسم على جانبي خط منتصف الملعب وعمودي على خط الجانب و بطول 15 سم ويبعد 4.5 م على كلا الجانبين بعيدا عن خط المنتصف الذي يقسم الملعب إلى نصفين متساويين.
- 2- المرمى :** عبارة عن مستطيل ارتفاعه 2 م وعرضه 3 م ومساحة عارضة المرمى 8×8 وبداخله شبكة تسمح باستقرار الكرة داخل المرمى
- 3- الكرة :** تصنع الكرة بحيث تكون سهلة الاستخدام سواء من الجلد أو مواد مطاطة ووزن الكرة للرجال 450جم ومحيطها (58-60مم) أما السيدات 350جم ومحيطها (54-56مم).
- ثانيا - الأشخاص :**
- تقوم اللعبة على أساس المنافسة بين مجموعتين من اللاعبين يدير شئونهم فنيا إداريين ويحكم منافساتهم حكام المباراة.
- 1- اللاعبين :** عدد اللاعبين 14 لاعب (12لاعب) (2حارس مرمى) ولا يسمح بزيادة عدد اللاعبين في الملعب عن سبعة لاعبين أحدهم حارس المرمى.
- يلتزم اللاعبون بزي موحد اللون ومخالف للون الفريق المنافس ولهم أرقام غير مكررة . ويختلف زي حارسي المرمى عن الفريق وعن بعضهما.
- 2- الإداريين :** هم الذين يقومون بتهيئة كل ظروف المنافسة المسجل والميقاتي على طاولة التسجيل والمدرّب والإداري والطبيب على الأماكن المخصصة لهم على كراسي البدلاء
- 3 - الحكام :** وهم السلطة المطلقة في حدود القانون داخل الملعب لما يلقي عليهم من مسئولية إدارة المباراة بصورة صحيحة ويدير المباراة حكمان يتبادلان الأماكن والمهام أحدهما الحكم الأول والآخر الحكم الثاني وأحيانا يكون أحدهما حكم ملعب والآخر حكم مرمى.

(د . عمرو عبد الفتاح حسين , 2011 , ص 26 - 28) .

1-6- المتطلبات المهارية التقنية للاعب كرة اليد :

أن الهدف الأساسي من تعليم المهارات الأساسية هو أن يجيد اللاعب أداء هذه المهارات بإتقان وتكامل بحيث يصل إلى أن يؤديها كما يجب تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

ويضاف بأن المتطلبات المهارية التقنية للاعب كرة اليد تتضمن جميع مرات الاساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون اللعبة بهدف الوصول افضل النتائج ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية التقنية من خلال التخطيط الجيد لبرنامج الإعداد التقني والمهاري .

أن اللياقة المهارية التقنية للاعب كرة اليد تعني مدى تكيف اللاعب مع ظروف ومواقف اللعب المختلفة بمعنى الحصول على إنجاز حركي هادف وبطريقة اقتصادية .

ويذكر هانز جيرت شتاين وإدجار فيدرهوف Edjar Fedrhoff & Hans Gertshtain 1986 م أن المهارات الحركية في كرة اليد هي الحركات الهادفة والاقتصادية في المجهود وفي الزمن . وقد اتفقت معظم المراجع العلمية في كرة اليد أن المهارات الأساسية في كرة اليد هي :

1-6-1- المهارات الأساسية في كرة اليد هي:

يجب أن يتقن لاعب كرة اليد عدة مهارات أساسية أهمها التنطيط والتمرير، والاستقبال والمحاورة، والتصويب.

أ - المهارات الهجومية لرياضة كرة اليد :

مهارات هجومية بالكرة :

التمرير .

الاستلام .

التصويب .

التنطيط .

الخداع .

مهارات هجومية بدون كرة .

تعتبر مهارة التصويب هي الأبرز وتتفرع منها عدة أساليب هي:

أ. التصويب من الثبات.

ب. التصويب مع الارتقاء

التصويبة السليمة وهي عبارة عن ثلاث خطوات ونصف (يقصد فيه الارتقاء) قبل التصويب، والتصويب من وضع الطيران.

ب - المهارات الدفاعية لرياضة كرة اليد:

- 1- وقفة الاستعداد .
- 2- التحركات الدفاعية.
- 3- المقابلة .
- 4- . التغطية .
- 5- التسليم والتسلم .
- 6- حائط الصد .
- 7- التخلص من الحجز .
- 8- تشتيت الكرة.
- 9- جمع الكرات المرتدة.

ج- مهارات حارس المرمى لرياضة كرة اليد:

من المهم جدا أن يتقن حارس المرمى مهارات وتقنيات حارس المرمى الخاصة وهي :

ج - 1 - مهارات هجومية :

- 1- بداية لبعض الهجوم الخاطف .
- 2- بداية أغلب الهجوم المنظم .
- 3- إمكانية الاشتراك في اللعب خلال الهجوم .
- 4- تصويبة الرمية الجزائية .

ج - 2 - مهارات دفاعية :

- 1- وقفة الاستعداد .
- 2- التحرك الدفاعي .
- 3- الدفاع بالذراع.
- 4- الدفاع بالذراعين .
- 5- الدفاع باليد .

- 6- الدفاع باليدين .
- 7- الدفاع بالذراع واليد.
- 8- الدفاع بالجسم .
- 9- الدفاع بالرأس .
- 10- الدفاع بالوثب .
- 11- الدفاع بالارتقاء .
- 12- الخداع .

1-7 - تحديد المتطلبات المهارية التقنية الهجومية و الدفاعية في لعبة كرة اليد

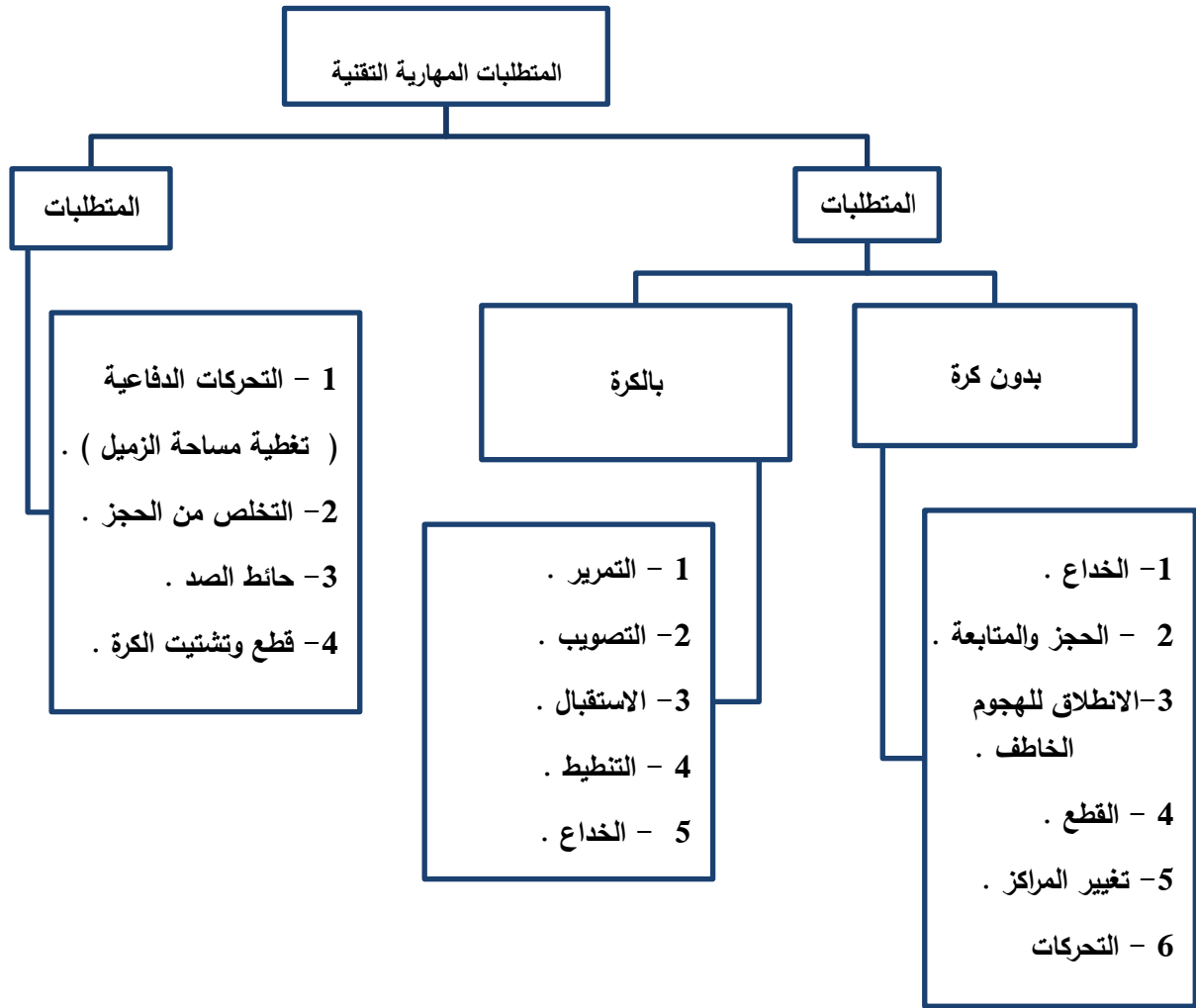
مهارات هجومية بدون كرة	مهارات هجومية بالكرة	الاسم	
الخداع - الحجز - الدوران - التوقف - البدء - الانطلاق - الجري مع تغيير الاتجاه	استلام الكرة - تمرير الكرة - التصويب على المرمى - الخداع - التنطيط	بلحسن الاسود , محمد محمود الرزاق	1
الخداع - التوقف المفاجئ - التغيير المفاجئ والسريع للاتجاه - البدء المفاجئ بالعدو من المشي	التمرير - الاستقبال - التصويب - تنطيط الكرة باستمرار و تنطيطها مرة واحدة - الخداع	جيرد لانجريف تيواندت	2
حجز المدافع - الخداع - الانطلاق للهجوم الخاطف - القطع	الاستقبال - التمرير - التصويب - التنطيط - الخداع	قدري سيد موسى	3
تغيير المراكز - الحجز بانواعه - الانطلاق للهجوم الخاطف	التمرير - الاستلام - التصويب بانواعه - الخداع	كمال الدين عبد الرحمان درويش	4
الخداع - الحجز والمتابعة - الانطلاق للهجوم الخاطف	التمرير - الاستلام - التصويب - التنطيط - الخداع	محمد توفيق الوليلي	5
البدء - العدو - الجري للجانب - الجري مع تغيير الاتجاه - التوقف - تغيير توقيت الجري - المراوغة بالجسم - الحجز	مسك الكرة - استلام الكرة - التمرير - التصويب - التحرك بالكرة - الخداع	منير جرجس واخرون	6
الخداع - تغيير المكان - الحجز - الاختراق الامامي وتغيير المكان	الاستقبال - التمرير - التصويب - التنطيط - الخداع	هانز جيرت شتاين وادجار فيدرهوف	7
التحركات الهجومية - الخداع - الحجز والمتابعة - التحرك للهجوم الخاطف	التمرير - الاستقبال - التنطيط - التصويب - الخداع - الرميات الحرة	سامي محمد علي محمد	8
وضع الاستعداد الهجومي - التحركات الهجومية - التحركات الهجومية - الخداع بالجسم - الحجز	مسك الكرة - التمرير - استلام الكرة - التصويب - الخداع - التنطيط	محمد خالد عبد القادر . ياسر دبور	9

جدول رقم (5) : يمثل المتطلبات المهارية التقنية الهجومية في لعبة كرة اليد

متطلبات العناصر الدفاعية الضرورية	الاسم	
تحركات اللاعب - استخدام الجسم - إبعاد الكرة - إعاقة الكرة - المنافسة للاستحواذ على الكرة - وضع الاستعداد للدفاع - خطف الكرة - حوائط الصد	بلحسن الاسود , محمد محمود مرزوق	1
دفاع فرد لفرد - الدفاع المركب - وضع الاستعداد الدفاعي - إعاقة اللاعب المستحوذ على الكرة - لعب الكرة من يد المنافس - إعاقة استقبال الكرة - إعاقة التصويب	جيرد لانجربوف , تيواندرت	2
التحركات الدفاعية - حائط الصد - التخلص من الحجز - مراقبة المهاجم - التسليم والتسلم	قدري سيد مرسي	3
دفاع فردي - حركات اليدين - حائط الصد تشتيت الكرة	كمال الدين عبد الرحمن درويش	4
وقف الاستعداد - التحركات - المراقبة - التغطية - التسليم والتسلم - حائط الصد - التخلص من الحجز - جمع الكرات المرتدة	محمد توفيق الوليلي	5
التحركات الدفاعية - التوقف - حجز المدافع - اللف والدوران - تفادي حركات المراوغة - تفادي الحجز - تغطية الممرر - تغطية المصوب - تغطية المراوغ - تغطية تمرير الكرة - تغطية المتابعة بعد الحجز	منير جرجس وآخرون	6
وضع الاستعداد للدفاع - موقف اللعب للمدافع - قطع وتشتيت الكرة - إعاقة التصويبات - لعب الكرة الى الخارج	هانز جيرت شتاين وادجار فيدرهوف	7
التحركات الدفاعية - المهاجمة الدفاعية - التغطية والمتابعة - التسليم والتسلم - المراقبة والعد - التزامم في اتجاه الكرة - التخلص من الحجز	سامي محمد علي محمد	8
التحركات الدفاعية - التوقف - حجز المدافع - تفادي الحجز - إعاقة التمريرات إعاقة التصويب - التصدي للمراوغة - الدفاع ضد تنطيط الكرة - الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز	كمال درويش , عماد الدين عباس , سامي محمد علي	9

جدول رقم (6) : يمثل المتطلبات المهارية التقنية الدفاعية في لعبة كرة اليد .

بعد العرض السابق لاهم المتطلبات المهارية التقنية الهجومية والدفاعية للاعب كرة اليد امكن للمؤلف استخلاص :



شكل رقم (2) : يمثل المتطلبات المهارية التقنية الهجومية و الدفاعية في لعبة كرة اليد .

وسوف نتناول اهم المهارات الهجومية وهي التمرير والاستلام والتصويب والتنطيط واهم المهارات الدفاعية وهي التحركات الدفاعية .

1-7-1- التمرير والاستلام :

التمرير والاستلام مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بينهما الا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاهما تؤثر في الأخرى وتتأثر بها وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الحركية الهجومية فكلما كان الاستلام سليما كان التمرير سليما .

فيجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب . وهناك بعض المتطلبات البدنية التي تساهم في أداء مهارة التمرير بالطريقة المثلى .

أن المتطلبات البدنية لنجاح مهارة التمرير هي :

تحمل الأداء : ويحتاجه اللاعب عند تكرار أداء التمرير طوال الهجمة.

سرعة الأداء : ويحتاجها اللاعب لسرعة نقل الكرة للزميل

الدقة : ويحتاجها اللاعب الوصول الكرة إلى الزميل .

سرعة الاستجابة : وتظهر في تمرير الكرة للزميل المناسب .

التوافق : ويظهر في قدرة اللاعب على أداء التمرير من الجري. ومن خلال العرض السابق تبين أن مهارة التمرير هي أكثر المهارات استخداما خلال المباراة ولذا نؤكد على أن المدرب الجيد هو الذي يعمل على إتقان جميع لاعبيه. لمهارة التمرير لأنه ليس هناك فرق في هذه المهارة بين لاعب مدافع وآخر مهاجم .

1-7-2-التصويب :

يعتبر الهجوم هو الوسيلة الأساسية لتحقيق الهدف على المنافس أو الخصم حيث يشمل على كل الحركات الهادفة التي يقوم بها اللاعبون في مختلف النواحي البدنية والمهارية التقنية والخطية لتحقيق الهدف الأساسي وهو إحراز الأهداف في مر من المنافس ويعتبر التصويب من المهارات الهجومية الهامة في كرة اليد باعتباره المهارة الهجومية الوحيدة التي تحدد نتيجة العمل الهجومي .

ولقد حاول الكثير من الخبراء وضع تعريف لمهارة التصويب فقد عرفها ايبيرت وتشيتوم Ebert & Cheatum بأنها فن إنجاز الحركة بالأسلوب المناسب في مواقف اللعب المختلفة بسهولة ودقة وسرعة.

ويعرفه كوبر وسيدن توب Cooper & Sieden Top بأنه فن دفع او توجيه الكرة تجاه الهدف بدقة وسرعة بطرق عديدة وأشكال متنوعة من الاداء باستخدام يد واحدة .

أنواع التصويب :

تتعدد أنواع التصويب خلال المباراة حيث يتوقف احراز الهدف في مرمى المنافس على اختيار اللاعب لأفضل أنواع التصويب الذي يتناسب مع التشكيل الدفاعي للفريق المنافس والتشكيل الهجومي للفريق المهاجم وكذلك المكان الذي يؤدي اللاعب منه التصويب وانفقت معظم المراجع العلمية على الأنواع التالية للتصويب :

أنواع التصويب:

1- التصويب بالارتكاز .

2- التصويب بالوثب لأعلى .

3- التصويب بالوثب للأمام .

4- التصويب بالسقوط .

5- التصويب بالطيران .

6- التصويب الخلفي .

وبعد العرض السابق لأنواع التصويب سوف نتناول التصويب بالوثب لأعلى على اعتبار أنه أكثر أنواع التصويب استخداما في المباريات .

1-7-3- التنطيط :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعي السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب ، كما تؤدي في حالة عدم القدرة على التمرير لزميل مراقب .

كما يستخدم التنطيط في تهدئة اللعب أو تجديد الثلاث ثوان لحظة مسك الكرة أو الثلاث خطوات أثناء عمليات الخداع أو لكسب مساحة أثناء الهجوم الخاطف .

1-7-4- التحركات الدفاعية :

التحركات الدفاعية عبارة عن تحركات الية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة قصيرة ومتلاحقة ودقيقة ، وتهدف إلى منع اكساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه .

كما أن التحركات الدفاعية هي إحدى المهارات الدفاعية وهي عبارة عن تحركات هادفة وسريعة يؤديها المدافع بأقل جهد ، بهدف منع حصول المهاجم على مميزات هجومية تساعد في تنفيذ التصور الهجومي للفريق المنافس ، على أن يأخذ المدافع وضع الاستعداد للدفاع ، وتكون التحركات وفقا لحركة سير الكرة واللاعب والمنافس إما خلفية أو جانبية أو مائلة ، ويجب أن تتم التحركات الدفاعية بقوة وسرعة عالية حتى تحقق الهدف منها وهو محاولة إعاقة المهاجم أو الكرة من الوصول لمنطقة تتيح له فرصة التصويب على الهدف .

1-8- أهم العناصر التكتيكية في رياضة كرة اليد:

للتكتيك عناصر اساسية وضرورية يجب معرفتها كالتالي:

1-8-1- الدفاع:

مهارات وتقنيات الدفاع من اهم المهارات في رياضة كرة اليد.

تخطيط الدفاع يعتبر فن يساوي في اهميته فن الهجوم ان لم يكون يفوقه اهمية. اذ انه مهما يكن الفريق متمكنا من اساليب الهجوم فان هذا سيكون عديم الجدوى والفائدة اذا لم يستطيع صد محاولات الفريق المضاد للاقتراب نحو المرمى واصابته مرات تتساوى او تزيد عن اصابته لمرمى الفريق المضاد. يعتبر الفريق في حالة دفاع من اللحظة التي تنتقل فيها الكرة من حوزته الى حوزة الفريق المضاد سواء أكان ذلك في المنطقة الأمامية أو الخلفية.

حتى يكون دفاع الفريق ناجحا يجب ان يكون الدفاع الفردي لكل من لاعبيه قوية ومتينا بحيث يتميز كل منهم بالسرعة والتحمل وحسن التصرف والتغطية حسب ما تقتضيه ظروف اللعب، وبحيث يستخدم جميع الوسائل القانونية لإعاقة الخصم من الاندفاع والاقتراب نحو المرمى سواء أكان ذلك عن طريق قطع التميريرات او استخدام الذراعين والجسم لاعتراض طريق الخصم والدفاع اربع طرق هامة هي:

1- دفاع رجل لرجل .

2- دفاع عن المنطقة.

3- الدفاع المختلط .

4- الدفاع المتقدم.

1-8-2- الهجوم:

فن الهجوم يعتمد في اساسية على الامكانيات الفردية للاعبي الفريق من جهة، وعلى التفاهم والتعاون بين افراد الفريق من جهة ثانية.

أن التقدير الصحيح والتصرف الحسن من قبل اللاعب كثيرا ما يغني عن قوة التصويب وشدته ، واللاعب الناجح هو الذي يستطيع تكييف اللعبة بما يتفق والظروف التي تقابله اثناء اللعب.

(د . فتحي احمد هادي السقاف, 2010 - ص 149 - 155) .

2- دراسة المرحلة العمرية :

2-1- مفهوم الطفولة المتأخرة (9-12) سنة:

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية ، والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان ، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي بدا في النمو قبل ذلك ، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك جرد الاجتماع لمن في سنة .

(عبد الرحمان عيسوي ، 1992 ، 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 أخرى نذكره انه مازال طفلا صغيرا ، فإذا بكى مثلا ، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير ، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغيرة .

ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار ، يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخمسة ، الذي يسعى في إرضاء من حوله وتقديرهم ، ولما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدأ انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقاءه أهم في إرضاء والديه.

ونضرا 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 جلال ، 1991 ، ص 198 - 200)

2-2- مميزات الطفولة (9 - 12 سنة):

من أهم مميزات هذه المرحلة نجد :

- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العدية .
- إدراك دوره مذكر 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 .

(سيد خيري ، 1976 ، ص 20 - 21)

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته ، كما تعتبرالمرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية) .

(محمد مصطفى زيدان ، 2001 ، ص 39)

2-3- خصائص وسمات النمو لدى الطفل (12-9) سنة :

- النمو النفسي :

مع دخول الطفل المدرسة الابتدائية ،أي الفترة ما بين السادسة والثانية عشر ، يزداد إحساسه بهويته وبصورة ذاته وقدرته على امتداد الذات، وسرعان ما يتوقع الطفل أن ما هو متوقع منه خارج المنزل يختلف إلى حد كبير عما هو متوقع منه داخل المنزل، فمستويات الرفقاء في اللعب والمشى والكلام والملبس جديد عليه .

(محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشطاطي ، 1992 ، ص 142)

ثم هو يحاول أن يندمج مع الشئ في عالم الواقع ، ونجده يرتبط بالمعايير الخلقية وأحكام اللعب ، ويتبعها بكل دقة ، ويكون راضيا على نفسه بنمو صورة ذاته والإحساس بها.

(سيد علي غنيم ، 1976 ، ص 93)

بالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال في هذه المرحلة ، يبدوون في انشغال بعض اهتمامهم ومبولهم مع غيرهم من الناس ، كأصدقائهم وزملائهم في المدرسة بدلا من أن يكونوا منطويين على أنفسهم ، وفي هذا الوقت تتاح لهم أول فرصة لتنمية مشاعر الحب والمتعة والتعلق بالرفاق وعالمهم الذي يبدأ بالاتساع ، ولو أنه لا يزال صغيرا ومعروفا.

(سيد خيرى ، 1976 ، ص 75)

وفي نظر عبد الرحمان عيساوي (1992) فإن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء والاتزان ، فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المراحل السابقة ، فهو يفكر ويدرك ويقدر الأمور المثيرة للغضب ، ويقتنع إذا كان مخطأ ، كذلك يتغير موضوع الغضب ، فبدلا من الانفعال بسبب إشباع الحاجات المادية ، تصبح الإهانة والإخفاق من الأمور التي تثير انفعالاته ؛ أي بمعنى الأمور المعنوية .

(عبد الرحمان عيساوي ، 1992 ، ص 34)

- النمو الجسمي :

يمتاز النمو الجسمي بالسرعة ، حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى ، ثلاث أمثال وزنه عند الميلاد ، وفي السنة الخامسة يصل إلى ستة أمثال وزنه عند الميلاد ، وبنفس السرعة ينمو الطول ، العضلات المختلفة وحجم المخ وغير ذلك من مظاهر الجسم بعد ذلك يبدأ النمو بالتباطؤ باقتراب الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى نضج الجهاز العصبي في الطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع . وكذا تنمو أعضاء الجسم الإنسان خلال الطفولة بنسب مختلفة وتتأثر في نموها بعوامل عدة ، لكن أكثر مظاهر النمو ارتباطا بالعمر الزمني وتأثيرا به هو نمو الطول ونمو الجسم ، ولذلك يقاس النمو الجسمي بالنسبة للعمر الزمني إلى معدل النمو الطولي الوزني ، وفي نهاية السن العاشر تبدأ طفرة نمو البنات إذ يلاحظ في السن الحادية عشر أن البنات يكون أكثر طولاً وأثقل وزناً من الذكور .

(سيد خيرى , مرجع سابق , ص 25)

الفروق الفردية :

تبدو الفروق الفردية واضحة ، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات ، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل (طويل، نحيف) أو (قصير، طويل).

(محمد عبد الرزاق شفق , 1985 , ص 43)

- النمو العقلي المعرفي :

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبنيا على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (7 - 12) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها .

إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي ، ويخص بياجيه العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بما بفضل ما حققته من نمو المعرفية في المرحلة السابقة بالعمليات التالية :

- القدرة على العودة إلى نقطة البداية في عملية التفكير .

مثال : إذا كان : $4 = 2+2$, إذن : $2 = 4-2$

مثال آخر : $6 = 2 \times 3$

القدرة على تنظيم أو تصنيف الأشياء في فئات مثل : 10-20-30-40- وهكذا كلها وحدات عشرية .

ولخص "روبرت فيجربست" مطالب النمو :

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .
- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل .
- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية .
- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية .
- اكتساب الاستقلال الذاتي .

(محمد عبد الرزاق شفق , 1985 , ص 44)

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات ، أي يصبح تفكيره واقعيًا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات ، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالًا فكرية أكثر استنتاجًا واستقراءً وتطورًا ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدرج القدرة على الابتكار .

(عبد الرحمان الوافي , د زيان سعيد , 2004 , ص 30)

- النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية ، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة ، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدي أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعا ، وفي هذه المرحلة أيضا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة. وتزداد دقة السمع وميل الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد .

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر واحدة أطول من ذي قبل .

وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12 ، وهذا عامل أهم من عوامل المهارة اليدوية .

(حامد عبد السلام زهران , 1999 , ص 269)

- النمو الحركي :

يطرد النمو الحركي ، ويلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل.

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة .

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممثلون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه .

العوامل المؤثرة في النمو الحركي :

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي ، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون ، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات .

ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال ، فاللعب التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبة التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بما اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية ... وهكذا .

(حامد عبد السلام زهران , مرجع سابق , ص 267 - 268)

- النمو الاجتماعي :

يقدم لنا " اريك اريكسون " في كتابه (Childhood Joretey) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل " فرويد " قام اريكسون بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع .

ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ .
والمراحل الخمسة هي :

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد) .
- مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل (من الثلاثة من العمر) .
- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (من الخامسة من العمر) .

- مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر).
 - مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور (من الثانية عر من العمر).
- (محمد مصطفى زيدان , 1975 , ص 61)

يزداد تأثير جماعة الرفاق ويون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشويه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل ، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ، ويسود اللعب الجماعي والمباريات .

ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبلها له نجده يساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدرج.

(حامد عبد السلام زهران , مرجع سابق , ص 276)

- النمو الانفعالي :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي Emotional Stability . ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم (مرحلة الطفولة الهادئة). ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات ، فمثلا إذا غضب الطفل فانه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا ، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة . ويتضح الميل للمرح ، ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها ، وتتمو الاتجاهات الوجدانية . ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه، ويون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وان كان الطفل يخاف الظلام واللصوص . وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيرا سيئا على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل .

(حامد عبد السلام زهران , مرجع سابق , ص 275)

2-4- الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 12 سنة) :

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي :

الفروق الجسمية :

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم البنية سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف ، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية .

الفروق المزاجية :

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم .

الفروق العقلية :

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس .

الفروق الاجتماعية :

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والحوار وغير ذلك ، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية.

(خدم عوض البسيوني ، 1992 ، ص 36)

2-5- حاجات الأطفال النفسية :

الحاجة افتقار إلى شيء ما ، إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي .

والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها (حاجة فسيولوجية) أو للحياة بأسلوب أفضل

(حاجة نفسية) ، فالحاجة إلى الأكسجين ضرورية للحياة نفسها ، وبدون الأكسجين يموت الفرد في

الحال ، أما الحاجة إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة ، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح

الفرد سيئ التوافق ، والحاجات توجه سلوك الكائن سعياً لإشباعها .

وتتوقف كثير من خصائص الشخصية على وتتبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات . ولا شك

أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو

النفسي ، والتوافق النفسي ، والصحة النفسية .

وأهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة إلى الهواء ، الغذاء ، الماء ، درجة الحرارة المناسبة ، الوقاية من

الجروح والأمراض والسموم ، والتوازن بين الراحة والنشاط .

ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعودا ، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة إلى الأمن تعتبر حاجة أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وهي من حاجات الرشد.

(حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 294 - 295)

2-6- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة :

عدم ضبط النفس :

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفعلا وثائرا غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها . وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاولة إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه .

الهروب من المدرسة :

تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعل أهمها :

- عدم راحة التلميذ في المدرسة .
- عدم إشباع المدرسة لحاجاته وميوله .
- عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها .
- كرهه لبعض المدرسين .
- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه .
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها .

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولا عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلا : يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة ، وقد يرجع ذلك إلى رداءة ملابسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها .

الانطواء على النفس :

قد يعتمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة وامتثال لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجد لها متلبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل ، والسلوك الانطوائي يرجع أصلا إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل .

أسباب الانطواء :

يرجع إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الأخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل سيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التدليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفا عليه منهم ، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزويا غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عاهة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه .

(خدم عوض البسيوني , مرجع سابق , ص 36 - 37)

خاتمة :

تطرقنا في هذا الفصل الى اللعبة الشعبية الثانية في العالم حيث قمنا بالتعريف بها و بجميع مميزاتها خصائصها و متطلباتها (البدنية، التقنية، الخططية، والنفسية حيث أنها تتطلب جهد بدني كبير لأن اللاعب لا يتوقف طيلة أطوار المباراة مما يتطلب تصميم برامج تدريبية تخدم اللاعبين في كل أطوار المقابلة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :

منهجية الدراسة

تمهيد :

إن البحث العلمي يقوم أساسا على طلب المعرفة وتقصيها والوصول اليها، فالبحث العلمي يعتمد منهجية علمية وذلك للوصول إلى نتائج جديدة لإثراء البحث العلمي عامة بأفكار جديدة، وان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية الواجب اتباعها.

حيث أن بحثنا هو عبارة عن دراسة تجريبية حول أثر طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة في تثبيت المهارات الاساسية (مراوغة و تصويب) لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى ، حيث أخذنا بعين الاعتبار الدراسات المشابهة و التساؤلات التي طرحت في هذا المجال، و بالتالي الالمام ببعض جوانب بحثنا.

وفي هذا الفصل سنحاول توضيح أهم الاجراءات الميدانية المتبعة و الادوات المستخدمة والوسائل الاحصائية المعتمد عليها وتبيان مجالات الدراسة، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية دقيقة تمتاز بالموضوعية وقابلة للتجريب مرة أخرى.

1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة للتجربة الحقيقية.

(وجيه محجوب ، 2002 ، ص84).

حيث قمنا بالدراسة الاستطلاعية واشتملت على عدة خطوات نلخصها فيما يلي:

أ- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس بعض المهارات الأساسية (مراوغة ، تصويب)

ب- الاتصال بإدارة النادي وذلك من أجل مساعدتنا على تنفيذ الاختبارات.

حيث قام الباحثان بزيارة ميدانية الى نادي النجم الرياضي لبلدية جميلة صنف (9 - 12) سنة في كرة

اليد , لتفقد الوسائل المستعملة واوقات العمل ,وبعد الانتهاء من جمع المعلومات التي نحتاجها تم اختيار

عينة قصد اخضاعها للتجربة , و قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات والبرامج يوم :

الاثنين 21 - 02 - 2022, على عينة من لاعبي نادي النجم الرياضي لبلدية جميلة صنف (9 - 12)

سنة في كرة اليد , مكونة من 07 لاعبين واعد الاختبار على نفس العينة في نفس الاسبوع

(الجمعة 25 - 02 - 2022) .

والهدف من هذه الدراسة هو:

أ- معرفة العراقيل التي يمكن أن تواجهنا خلال الدراسة الأساسية.

ب- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة .

ج-مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.

د- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحثان في دراستهما هو الذي يوجه الباحثان في مختلف مراحل بحثهما

والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي

الملائم لطبيعة البحث ومتغيراته الكمية .

وذلك لكون المنهج التجريبي : هو محاولة لضبط كل العوامل المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة

ماعدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغيرات

التابعة .

(نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي ، 2003 ، ص 59)

3- ضبط متغيرات الدراسة :

يعرف المتغير على أنه الخاصية أو الصفة التي تختلف فيها العناصر تنتمي لهذا المتغير ويستخدم للتغيير عن المفهوم و بالتالي يعتبر مؤشرا يمكن عن طريقة قياس الظاهرة.

(محمود أبو علام ، 2004 ، ص، 54)

تم ضبط متغيرات الدراسة كما يلي :

- المتغير المستقل: ويتمثل في طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة.

- المتغير التابع: ويتمثل في المهارتين الاساسيتين المراوغة و التصويب في كرة اليد .

4- مجتمع وعينة البحث:

تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث وهي النموذج الذي يجري فيه ميدان الدراسة، حيث يرى خالد يوسف العمار (2015) أنه لا بد للباحث من تحديد واضح لمجتمع البحث وذلك لمعرفة من هو المجتمع الذي سيعمم عليه نتائج البحث .

(خالد يوسف العمار، 2015 ، ص 88)

مجتمع الدراسة : نادي النجم الرياضي لبلدية جميلة صنف اقل من 12 سنة في كرة اليد، وعددهم 26 لاعب .

عينة الدراسة : تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية و تمثلت في 26 لاعبا للنجم الرياضي لبلدية جميلة (اقل من 12 سنة) .

تضم مجموعة تجريبية 13 لاعب ومجموعة ضابطة ايضا 13 لاعب .

تجانس عينة الدراسة :

المتغيرات	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		T	T	درجة الحرية	الدلالة
	متوسط حسابي	الانحراف المعياري	متوسط حسابي	الانحراف المعياري				
السن (سنة)	11,23	0,599	11,15	0,689	0,249	2,06	24	غير
الطول (سم)	144,54	3,688	144,15	4,180	0,259	2,06	24	دال
الوزن (كغ)	40,62	2,815	40,31	3,225	0,304	2,06	24	

الجدول رقم (7) : بين التجانس بين العينتين من حيث الوزن , السن , الطول .

من الجدول السابق يتضح أن :

1- **متغير السن** : بلغت قيمة T المحسوبة 0,249 وهي اقل من قيمة T الجدولية التي تحصلنا فيها على قيمة 2,06 عند درجة الحرية 24 وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية مما يدل على وجود تجانس لمتغير السن بين العينتين التجريبية والضابطة .

2- **متغير الطول** : بلغت قيمة T المحسوبة 0,259 وهي اقل من قيمة T الجدولية التي تحصلنا فيها على قيمة 2,06 عند درجة الحرية 24 وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية مما يدل على وجود تجانس لمتغير الطول بين العينتين التجريبية والضابطة .

3- **متغير الوزن** : بلغت قيمة T المحسوبة 0,304 وهي اقل من قيمة T الجدولية التي تحصلنا فيها على قيمة 2,06 عند درجة الحرية 24 وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية مما يدل على وجود تجانس لمتغير الطول بين العينتين التجريبية والضابطة .

تكافئ مجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية):

يجب التحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات قيد البحث، وذلك

بالاعتماد على اختبار (T) كما هو موضح في الجدول التالي:

الاختبارات	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري					
اختبار 1: (تصويب)	10,62	,870	11,00	1,155	0,95	2,06	0,05	24	غير دال
اختبار 2: (مراوغة)	16,26	0,80	16,33	0,70	0,22				

جدول رقم (8) : يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

يتضح من خلال الجدول رقم (8) أن جميع قيم (T) المحسوبة كانت غير دالة معنويًا، مما يؤكد أن

كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتان في اختبارات البحث.

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبارات التي تمثلت في اختباري المراوغة والتصويب والتي أجريت على المجموعة

التجريبية ومجموعة ضابطة على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي كما تم استعمال حصص تدريبية تساهم في تطوير المروعة و التصويب وتخضع لها المجموعة التجريبية من عينة البحث .
الاختبارات الخاصة بدقة التصويب و المروعة الموجودة و المقننة في المصادر العلمية. وقام الباحث بعرض مجموعة الاختبارات التي ذكرت في المصادر العلمية وأهل الاختصاص في كرة اليد بهدف إضافة ملاحظاتهم عليها لتكون أكثر ملائمة للبحث و كان كالتالي:

أ- اختبار دقة التصويب "الحيال": **worner Nelson**. (من الثبات)

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب لدى اللاعب.

طريقة العمل: نقسم المرمى إلى أقسام بواسطة أحبال على طول ارتفاع المرمى، نسمي كل قسم بالأحرف الأبجدية أو الأرقام. حيث يكون التقسيم على طول المرمى.

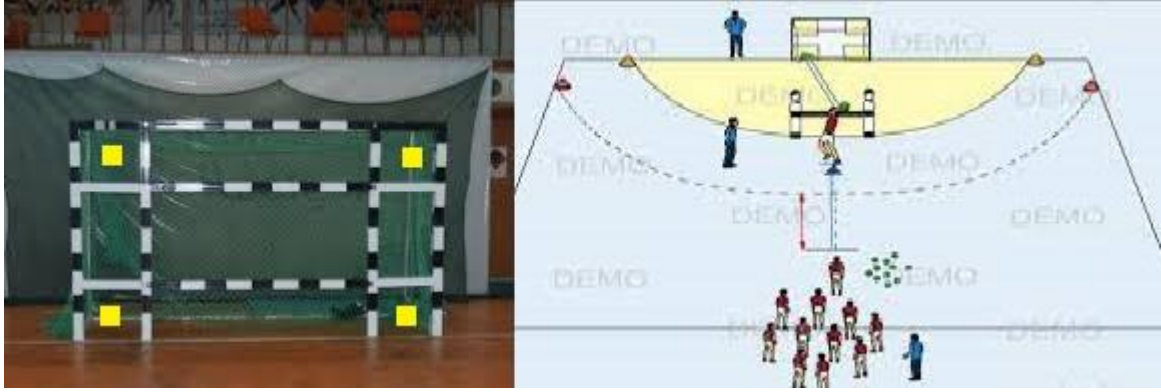
كيفية إجراء الاختبار:

- يقوم اللاعب بتسديد 10كرات نحو المرمى بدقة متناهية كما هو مبين في الشكل .
- محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (ا.د.ج.و) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة.
- في القسم (ب.هـ) الحصول على نصف العلامة.
- التسجيل: نشير إلى أن النقطة تساوي 4 نقاط حتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة و أكبر عدد من النقاط فهو مطالب بالتسديد داخل الإطارات (ا-ج-د-و) وهذا حتى يضمن 20 نقطة و هي العلامة الكاملة.

الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعات توقيت عدد (2).
- الاختبارات المستخدمة.
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.
- شواخص.
- كرات يد قانونية.
- طباشير، شريط لاصق.
- المصادر العربية و الأجنبية.

(ديدي ابو بكر , مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر , 2015\2016 , جامعة عبد الحميد بن باديس)



شكل رقم (3) : اختبار الحبال لوارنر (التصويب).

ب- تنطيط بين الأقماع: (مراوغة جانبية للأقماع)

اسم الاختبار : التنطيط المسافة 30م في خط متعرج .

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التنطيط . رشاقة . توافق .

ادوات الاختبار : 5 اعلام او ارماع بارتفاع 1.5 م - كرة يد - ساعة إيقاف

وصف الاختبار :

- يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط 9 م وعند إعطاء إشارة البدء

- يقوم اللاعب بالتنطيط الزجراجي حول الأعلام ذهابا وعودة .

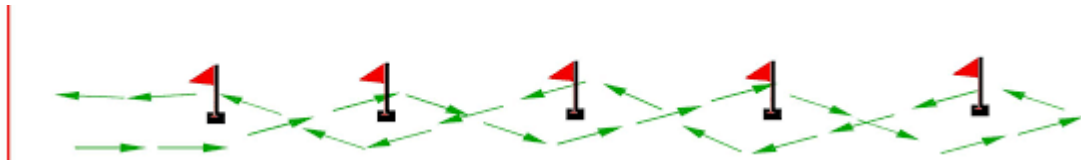
شروط الاختبار:

- لكل لاعب محاوله واحده

- عند حدوث أي خطأ قانوني يعاد الاختبار .

تسجيل نتائج الاختبار : يحتسب الزمن لأقرب 1/10

(د . فتحي احمد هادي السقاف , 2010 , ص 232) .



شكل رقم (4) : التنطيط المسافة 30م في خط متعرج .

6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق ، الثبات ، الموضوعية)

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات وجب على الباحثين إخضاعها إلى الأسس العلمية لها، حيث يرى "بوداود" أنه : يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبار أن يراعي فيه الشروط و الأسس العلمية.
(بوداود عبد اليمين ، 2009 ، ص105).

6-1- صدق الاختبار :

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار، كما أنه حسب ليلي السيد فرحات هو (مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله) .

(ليلي السيد فرحات ، 2007 ، ص209)

6-2- ثبات الاختبار :

ويقصد به " :محافظة الاختبار على نتائجه اذا ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف.

(مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1999، ص 75)

ويُقاس الثبات احصائيا بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد في المرة الأولى وبين نتائج الاختبار في المرة الثانية، وهو نسبة التباين الحقيقي الداخل في تباين الدرجات التجريبية ويمكن أن نستدل من صدق الاختبار أنه ثابت، في حين أن الاختبار الثابت ليس بالضرورة أن يكون صادقا.

(ايمان حسين الطائي ، جانفي. 2005)

وللتأكد من مدى ثبات وصدق الاختبارات المستعملة فقد تم اجراء الدراسة الاستطلاعية على (07) أفراد من مجتمع الدراسة والذين تم استبعادهم فيما بعد، حيث ومن أجل ذلك قام الباحثان بإجراء الاختبار الأول يوم (21 - 02 - 2022) وتم إعادة الاختبار يوم (25 - 02 - 2022) ، وقد حصلنا على نتائج الاختبارين فيما يخص معاملي الثبات والصدق كما هو مبين في الجدول التالي:

الاختبارات المستخدمة	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة
اختبار 1 : (تصويب)	07	0,87	0,88	دال
اختبار 2 : (مراوغة)	07	0,96	0,97	دال

الجدول رقم (9) : يبين صدق وثبات الاختبار .

استنتجنا من خلال النتائج المحصل عليها أن نتائج الاختبار كانت ثابتة، لأن النتائج لم تتغير خلال الاختبار وإعادة الاختبار .

6-3- الموضوعية :

هي : أن يقوم الباحث بالتعامل مع الأشياء والظواهر على أنها أشياء وظواهر مستقلة عن ذاته ومحاولة التحرر من كافة النواحي الانفعالية والمواقف الذاتية من خلال الابتعاد عن الأحكام الذاتية و النزوات الشخصية والالتزام بالحياد الأخلاقي والابتعاد عن الآراء والأحكام المسبقة .

(يوسف لازم كماش , 2016 , ص242)

حيث أن الباحثان استخدمتا اختبارات لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة كما أنها سهلة وواضحة ولا تحتاج إلى التقويم الذاتي، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للاختبارات.

7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

استخدم الباحثان عديد من الوسائل الإحصائية لأجل الوصول إلى النتائج المراد تحقيقها ، والتي هي :

المتوسط الحسابي :

يحسب بالعلاقة التالية:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

حيث:

\bar{x} : المتوسط الحسابي .

$\sum x$: مجموع القيم .

n : عدد الافراد .

الانحراف المعياري :

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط

الحسابي ويعطى بالعلاقة التالية:

$$s^2 = \frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

حيث :

s^2 = الانحراف المعياري .

$\sum x^2$ = مجموع مربع الدرجات .

$(\sum x)^2$ = مربع مجموع الدرجات .

n = عدد افراد العينة .

معامل الارتباط بيرسون :

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار وعلاقته

هي :

$$r_{yx} = - \frac{\sum_{i=1}^{\eta} (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^{\eta} (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^{\eta} (y_i - \bar{y})^2}}$$

معامل الالتواء :

ويسمى معامل بيرسون للالتواء Pearsonian coefficient for skewness ويعطى بالعلاقة التالية

$$Sk = \frac{3(\bar{x} - Md)}{S}$$

اختبار (T) ستودنت عينتين متصلتين متساويتين :

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية:

$$T = \frac{\bar{D}}{SD}$$

وتقيما تقييما مجردا من التدخل الشخصي : $\bar{D} = \frac{\sum D}{n}$

بما أن العينة أقل من 30 فإننا نستعمل صيغة T التالية : $s\bar{D} = \frac{sD}{\sqrt{n}}$

المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين .

انحراف المتوسطات للفروق .

$$sD = \sqrt{\frac{\eta \sum D^2 - (\sum D)^2}{\eta(\eta-1)}}$$

اختبار (T) ستودنت عينتين منفصلتين :

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{s_1^2 + s_2^2}}$$

\bar{x}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الاولى .

\bar{x}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية .

s^2 : تباين المجموعتين .

$$s^2 = \frac{\eta \sum x^2 - (\sum x)^2}{\eta(\eta-1)}$$

$$df = 2 (n - N)$$

معامل الثبات :

$$\frac{r^2}{r+1} = \text{معامل الثبات}$$

ر : هو معامل الثبات

ملاحظة : تم استخدام في هذه الدراسة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بالإضافة الى اختبار الفروق بين المتوسطات T TEST (حالة العينتين المستقلتين) كما تم تحليل النتائج عن طريق برنامج SPSS

صعوبات البحث :

- نقص المراجع التي تناولت الموضوع بصفة مباشرة .
- صعوبة الحصول على مصطلحات دقيقة خلال ترجمة الكتب الأجنبية .
- عدم تعود اللاعبين على القيام بالاختبارات .
- عدم حضور جميع اللاعبين خلال الحصص التدريبية .
- نقص العتاد المخصص للفريق .

8- خطوات اجراء الدراسة الميدانية :

المجال المكاني : اجريت الدراسة الاستطلاعية وكذلك الاختبارات و الحصص التدريبية على مستوى القاعة المتعددة الرياضات 18 فيفري ببلدية جميلة .

المجال الزمني :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث في الفترة من : 20 - 02 - 2022 الى غاية 10 - 04 - 2022

أجريت الاختبارات القبلية لعينة الدراسة يوم : 25 - 02 - 2022

وقد انطلق تطبيق الحصص التدريبية المقترحة على عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) من : 28 - 02 - 2022 الى غاية : 08 - 04 - 2022 .

كما تم اجراء الاختبارات البعدية للعينة يوم : 09 - 04 - 2022

المجال البشري : تمت التجربة على عينة من لاعبين لنادي النجم الرياضي لبلدية جميلة والمقدر عددهم 13 لاعبا من العينة تجريبية , وعينة ضابطة تضم 13 لاعب , بمجموع 26 لاعب .

ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المحرجة (الدخيلة)، أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على النتيجة (المتغير التابع) . وانطلاقا من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث:

أ-ضبط الزمن:

- الاثنين : 13:00 - 14:30 .

- الجمعة : 08:00 - 09:30 .

- السبت : 10:00 - 11:30 .

ب-ضبط السن: اعتمد الباحثان في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم من 9 الى 12 وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة، أي في كل مجموعة (تجريبية، ضابطة.)

ج-ضبط الجنس: قام الباحثان بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم .

هـ-ضبط الوسائل البيداغوجية:

- ملعب كرة اليد .

- صافرة .
- اقماع .
- ميقاتي .
- كرات اليد .

بعد إجراءات الاختبار القبلي، تم إدماج الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين مهارتي المراوغة و التصويب لدى براعم كرة اليد، و هذا بعد الاتفاق مع المدرب على أوقات تدريب الفريق حيث يسمح لنا باستغلال كل الحصص التدريبية ، تم ضبط ثلاث حصص تدريبية خلال الأسبوع حيث كان زمن كل حصة ساعة ونصف وهي موزعة كالتالي:

الفترة التحضيرية : 20 د حيث تشمل علي تمرينات عامة وخاصة بالكرة وبدون كرة.

الفترة الرئيسية : 50 د حيث تشمل علي الأهداف الرئيسية للحصة.

الفترة الختامية : 20 د حيث تشمل علي جري خفيف وتمديد العضلات وبعض المقابلات التجريبية لتقييم هدف الحصة وتصحيح الأخطاء , لما تشمل علي تمرينات استرجاعية.

الإطار العام للوحدات للتدريبية المبرمجة:

تعد الوحدات التدريبية المبرمجة الوسيلة الفعالة في تحقيق مناهج المدربين وخططهم وتنفيذها بأسلوب يقوم على الأسس العلمية والعملية السليمة.

البرامج الرياضية القائمة على أسس علمية سليمة تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق نتائج أفضل، والتغلب على الصعوبات والمشاكل التي تواجه اللاعبين بسبب البرامج التدريبية التقليدية التي تبنى وفق اجتهاد فردي في الغالب ويتضمن تمريناته نوعيات متشابهة من حيث الحجم والشدة وقد ركزت هذه الطريقة التي اعتمدت بالألعاب المصغرة على نوعية من التمارين تعطى بأسلوب معين ذو طابع ترفيهي يمتاز بالتشويق و الإثارة، وهذا ما يؤدي الى تطوير الجانب المهاري والتقني بشكل اسرع .

تحديد وسائل تنفيذ محتوى الوحدات التدريبية المبرمجة

- عدد اللاعبين الذين سيتم تدريبهم.
- أماكن التدريبات.
- الاختبارات المهارية لقياس مستوي التطور.
- المساعدات التدريبية التي سيتم استخدامها.
- كما تشمل علي تمرينات استرجاعية.

خلاصة :

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات وعينة ومجتمع البحث وكذا الدراسات الإحصائية، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى فيه الباحث أن تكون دراسته علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج المتوصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

الفصل الخامس :

عرض وتحليل ومناقشة

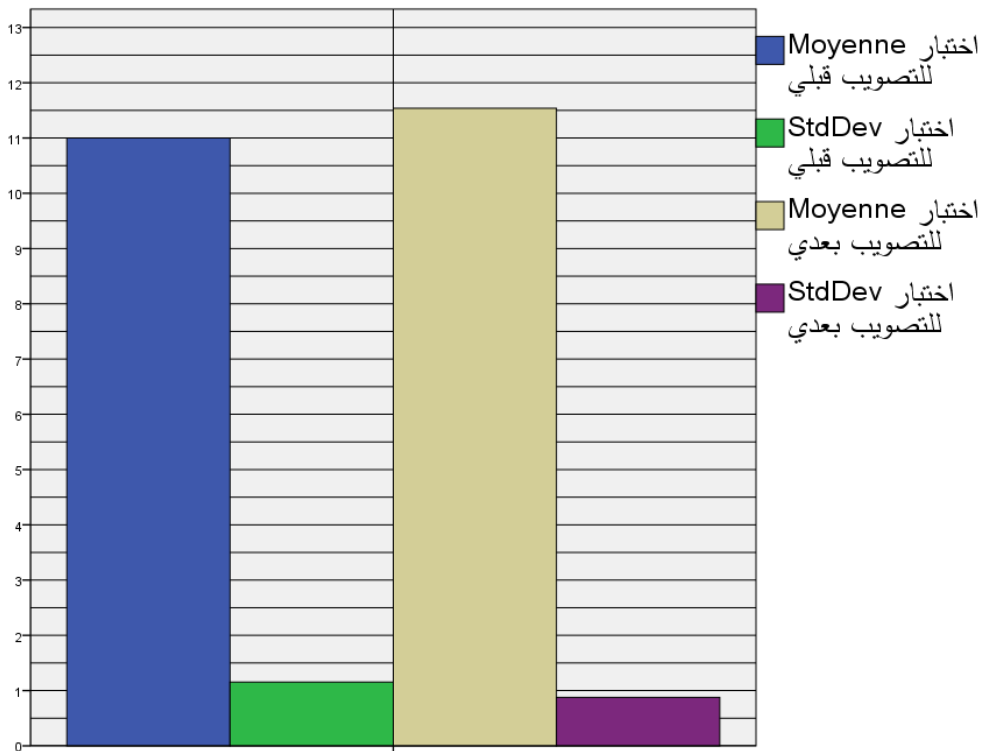
النتائج

1- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب:

1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار التصويب :

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
القبلي	نقطة	11,00	1,155	1,62	2.17	0,05	12	غير دال
البعدي	نقطة	11,54	0,877	1,62	2.17	0,05	12	غير دال

الجدول رقم (10) : يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار التصويب .



الشكل رقم (5) : يمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار

التصويب .

عرض و قراءة النتائج :

من خلال الجدول رقم (10) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة ، حيث تم الحصول في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 11,00 وانحراف معياري قدره 1,155 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 11,54 و انحراف معياري قدره 0,877 ،

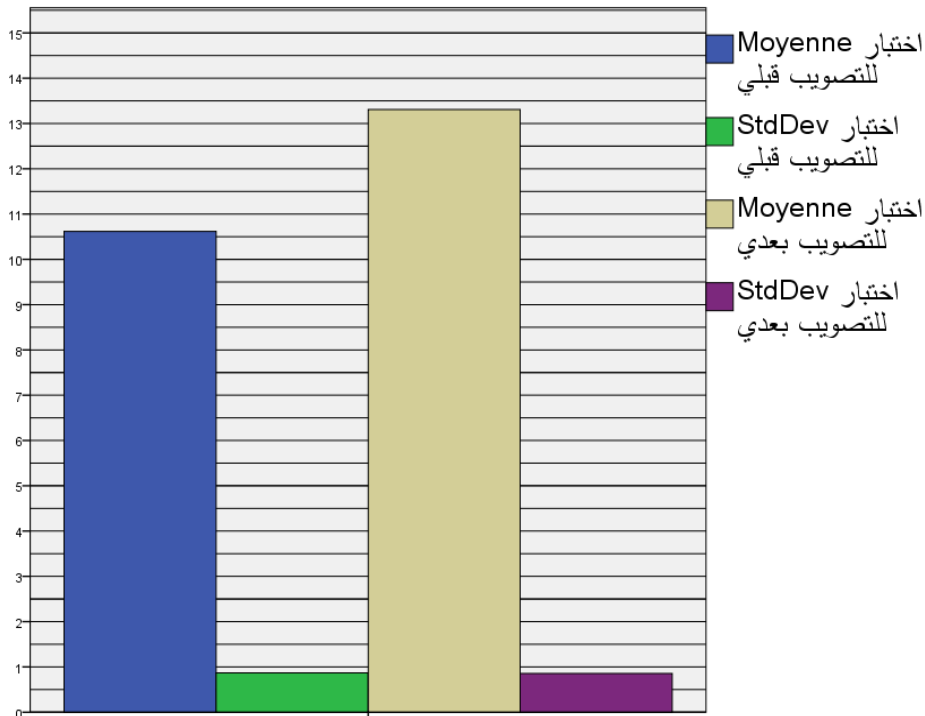
وبلغت فيه قيمة T الإحصائية المحسوبة 1,620 وهي اصغر من قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (12) وباللغة (2.17) .

ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الضابطة في اختبار التصويب .

2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التصويب :

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
القبلي	نقطة	10,62	0,870	10,247	2.17	0,05	12	دال
البعدي	نقطة	13,31	0,855	10,247	2.17	0,05	12	دال

الجدول رقم (11) : يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التصويب



الشكل رقم (6) : يمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التصويب .

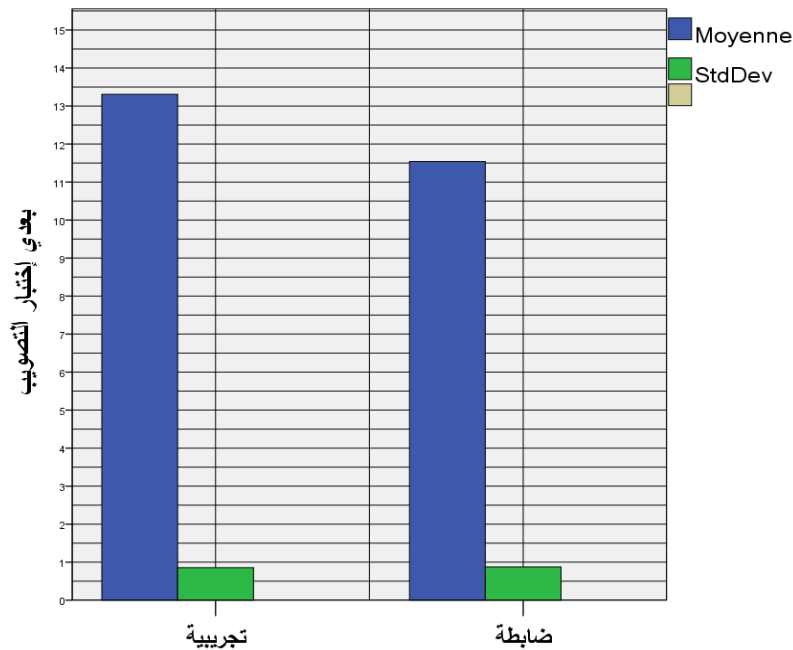
عرض و قراءة النتائج :

من خلال الجدول رقم (11) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية ، حيث تم الحصول في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (10,62) وانحراف معياري قدره (0,870) وفي الاختبار البعدى لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره (13,31) و انحراف معياري قدره (0,855) ، وبلغت فيه قيمة T الإحصائية المحسوبة (10,247) وهي اكبر من قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (12) وبالباغعة (2.17) .
ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة التجريبية في اختبار التصويب .

1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارين البعديين للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب :

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
البعدى ضابطة	11,54	0,877	5,208	2,06	0,05	24	دال
البعدى تجريبية	13,31	0,855	5,208	2,06	0,05	24	

الجدول رقم (12) : يمثل نتائج الاختبارين البعديين للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار التصويب



الشكل رقم (7) : يمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين البعديين للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار التصويب

عرض و قراءة النتائج :

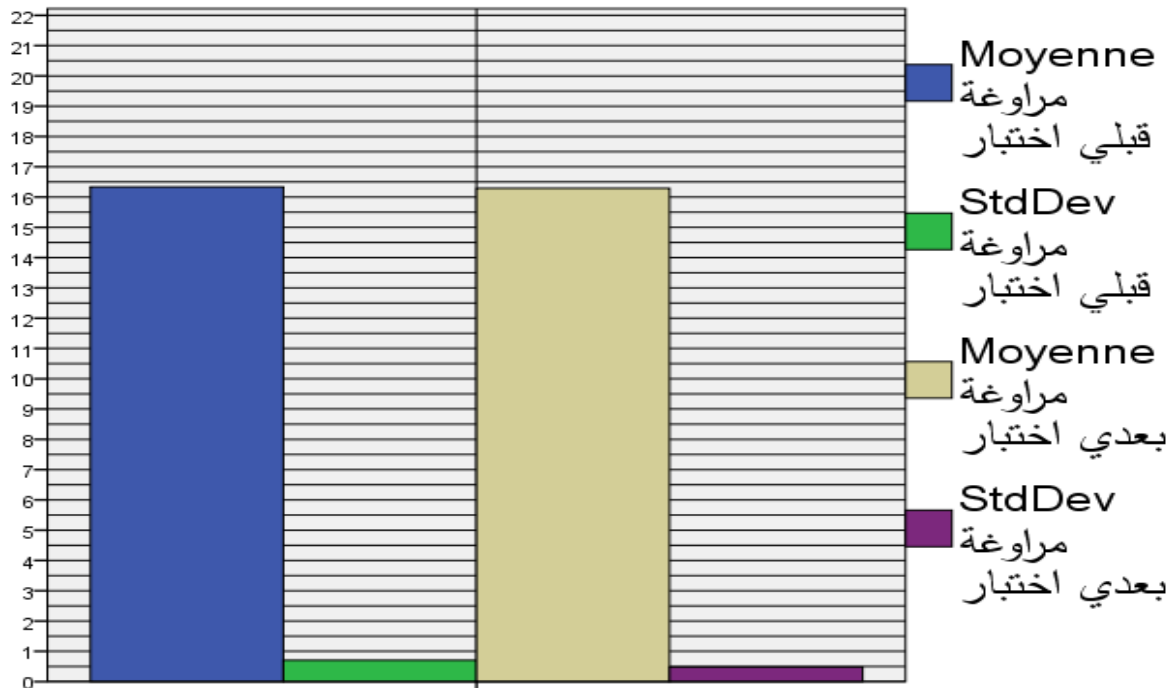
يتضح من الجدول رقم (12) أن نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة و الذي تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 11,54 وانحراف معياري قدره 0,877 ، في حين تحصلنا في العينه التجريبية على متوسط حسابي قدره 13,31 و انحراف معياري قدره 0,855 وبلغت قيمة T المحتسبة 5,208 في حين بلغت قيمة T الجدولية عند درجة حرية 24 ومستوى دلالة 0.05 وهي 2.06 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية.

2- عرض وتحليل نتائج اختبار المراوغة:

2-1- عرض و تحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار المراوغة :

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
القبلي	ثانية	16,3323	0,70646	0,410	2.17	0.05	12	غير دال
البعدي	ثانية	16,2900	0,47683	0,410	2.17	0.05	12	

الجدول رقم (13) : يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار المراوغة



الشكل رقم (8) : يمثل نتائج الوسط الحسابي و المتوسط الحسابي الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار المراوغة

عرض و قراءة النتائج :

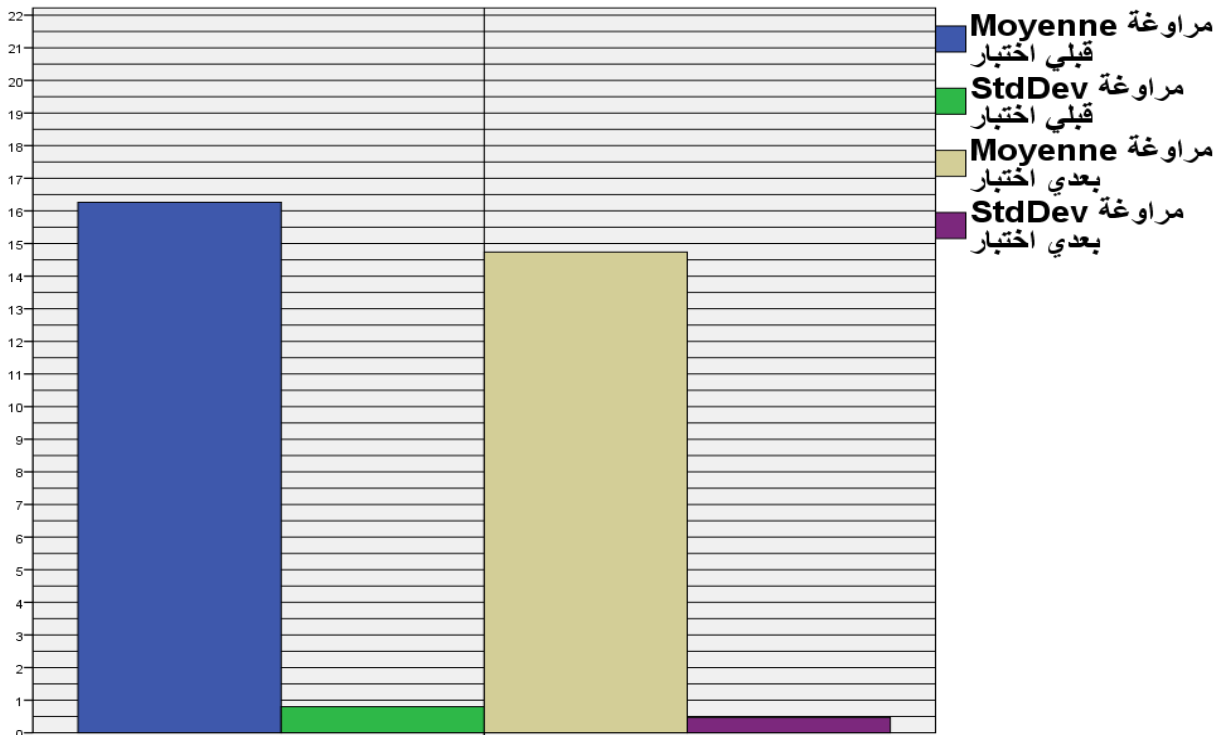
من خلال الجدول رقم (13) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة ، حيث تم الحصول في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 16,33 وانحراف معياري قدره 0,70 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 16,29 و انحراف معياري قدره 0,47 ، وبلغت فيه قيمة T الإحصائية المحسوبة 0,41 وهي اصغر من قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 12 والبالغة 2.17 .

ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الضابطة في اختبار المروغة.

2-2- عرض و تحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المروغة :

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
القبلي	ثانية	16,26	0,80	12,17	2.17	0.05	12	دال
البعدي	ثانية	14,73	0,46		2.17			

الجدول رقم (14) : يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المروغة



الشكل رقم (9) : يمثل نتائج وسط حسابي وانحراف معياري للاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المروغة

عرض و قراءة النتائج :

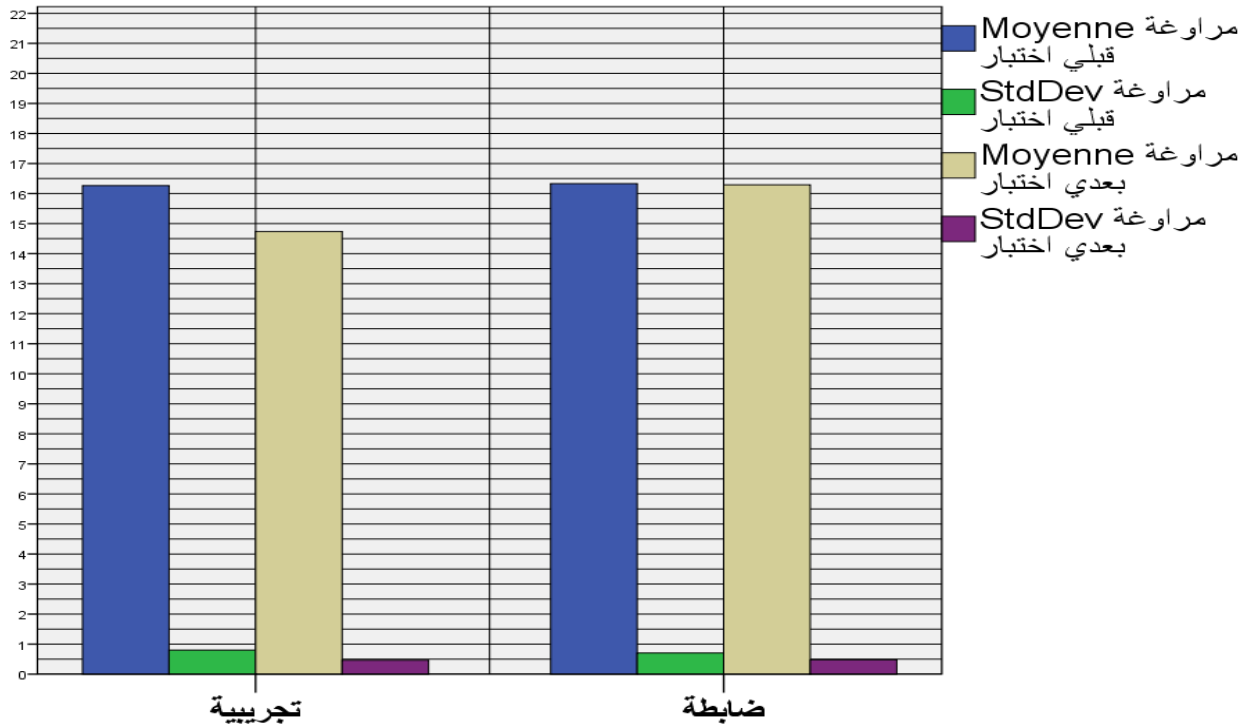
من خلال الجدول رقم (14) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية ، حيث تم الحصول في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 16,26 وانحراف معياري قدره 0,80 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 14,73 و انحراف معياري قدره 0,46 ، وبلغت فيه قيمة T الإحصائية المحسوبة 12,17 وهي اكبر من قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 12 والبالغة 2.17 .

ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار المراوغة.

2-3- عرض و تحليل نتائج الاختبارين البعديين للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار المراوغة :

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
البعدي ضابطة	16.29	0.47	8,40	2.06	0.05	24	دال
البعدي تجريبية	14.73	0.46	8,40	2.06	0.05	24	

الجدول رقم (15) : يمثل نتائج الاختبارين البعديين للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار المراوغة



الشكل رقم (10) : يمثل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين البعدين للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار المروعة .

عرض و قراءة النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم (15) أن نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و الذي تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 16.29 وانحراف معياري قدره 0.47، في حين تحصلنا في العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 14.73 و انحراف معياري قدره 0.46 وبلغت قيمة T المحتسبة 8,40 في حين بلغت قيمة T الجدولية عند درجة حرية 24 ومستوى دلالة 0.05 وهي 2.06 . مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارين البعدين للعينتين الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية.

3- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

من خلال هذا البحث الذي يتطرق الى اثر طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة في تثبيت المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد في الأصناف الصغرى - مراوغة والتصويب - .
و من خلال النتائج المتحصل عليها بعد اجراء الاختبارات المهارية و الذي شملت (اختبار المراوغة - اختبار دقة التصويب) ، و المستعملة مع المجموعة الضابطة و التجريبية والتي سجلت في الجداول (من 04 الى 11) ، سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات ، و كذا التحليل الإحصائي للنتائج في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي دخلت في تحديد النتائج المحصل عليها و التي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

3-1- الفرضية الاولى :

بعد المعالجة الاحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب جاءت النتائج كما في مبينة في الجول رقم (10)، حيث كانت في القياس القبلي قيمة المتوسط الحسابي تقدر ب 11.00 في حين يبلغ الانحراف المعياري 1.155 في حين قيمة المتوسط الحسابي بلغت في القياس البعدي 11.54 والانحراف المعياري 0,877 ، و هنا جات قيمة T المحسوبة تساوي 1.62 وهي أكبر من قيمة T المجدولة المقرة ب 2.17 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12 وعليه جاء القرار بانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب .

ونفس الامر في اختبار المراوغة فبعد المعالجة الاحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة سجلت النتائج كما في مبينة في الجدول رقم (13)، حيث كانت في القياس القبلي قيمة المتوسط الحسابي تقدر ب16.33 في حين يبلغ الانحراف المعياري 0.70 وتحصلنا في القياس البعدي على متوسط الحسابي قدره 16.29 وانحراف معياري 0.47 ، و هنا جات قيمة T المحسوبة تساوي 0.41 وهي اقل من قيمة T المجدولة المقرة ب 2.17 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12 وعليه جاء القرار بانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنطيط الكرة 30 متر.

- من خلال ما سبق يمكننا إثبات الفرضية الاولى والتي نقول :

بانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار بعض المهارات الأساسية (مراوغة و تصويب) للمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد في الأصناف الصغرى .

3-2- الفرضية الثانية :

بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب جاءت النتائج كما في مبينة في الجدول رقم (11)، حيث كانت في القياس القبلي قيمة المتوسط الحسابي تقدر بـ 10,62 في حين يبلغ الانحراف المعياري 0,870 في حين قيمة المتوسط الحسابي 13,31 والانحراف المعياري 0,855 في القياس البعدي ، و هنا جات قيمة T المحسوبة تساوي 10,247 وهي أكبر من قيمة T المجدولة المقرة بـ 2.17 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12 وعليه جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب .

ونفس الامر في اختبار المراوغة فبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية سجلت النتائج كما في مبينة في الجدول رقم (14)، حيث كانت في القياس القبلي قيمة المتوسط الحسابي تقدر بـ 16,26 في حين يبلغ الانحراف المعياري 0,80 في حين قيمة المتوسط الحسابي 14.73 والانحراف المعياري 0,46 في القياس البعدي ، و هنا جات قيمة T المحسوبة تساوي 12.17 وهي أكبر من قيمة T المجدولة المقرة بـ 2.17 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12 وعليه جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنطيط الكرة 30 متر،

- من خلال ما سبق يمكننا إثبات الفرضية الثانية والتي تقول :

بانه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في اختبار بعض المهارات الاساسية (مراوغة و تصويب) للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد في الأصناف الصغرى لصالح الاختبار البعدي .

3-3- الفرضية الثالثة :

بعد المعالجة الإحصائية بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في دقة التصويب جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (12) ، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي 11,54 والانحراف المعياري 0,877 للقياس البعدي للعينة الضابطة ، في حين قيمة المتوسط الحسابي 13,31 والانحراف المعياري 0,855 في القياس البعدي للعينة التجريبية ، و عليه جاءت قيمة T المحسوبة المقدر بـ 5,208 أكبر من قيمة T المجدولة المقدر بـ 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 24 .

وعليه جاء القرار بوجود دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح التجريبية في اختبار دقة التصويب .

وبعد المعالجة الإحصائية بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار تنطيط الكرة 30 متر حيث جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (15)، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي 16.29 والانحراف المعياري 0.47 للقياس البعدي للعينه الضابطة ، في حين قيمة المتوسط الحسابي 14.73 والانحراف المعياري 0.46 في القياس البعدي للعينه التجريبية ، وعليه جاءت قيمة T المحسوبة المقدرة ب 8.40 اكبر من قيمة T المجدولة المقدرة ب 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 24 .
وعليه جاء القرار بوجود دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في اختبار تنطيط الكرة 30 متر .

و بالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية اكبر منه من المجموعة الضابطة في اختبار تنطيط الكرة 30 متر و اختبار التصويب, يفتح لنا المجال لقول :
ان المجموعة التجريبية التي طبقت عليها طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة قد ابدت تحسن ملحوظ في الاختبار البعدي.

من خلال ما سبق يمكننا إثبات الفرضية الثالثة والتي تقول :
بانه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار بعض المهارات الأساسية (مراوغة و تصويب) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير هذه النتائج الى أن الوحدات التدريبية المطبقة بطريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة اثرت ايجابيا في تثبيت المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد في الأصناف الصغرى - مراوغة والتصويب - .

3-4- الفرضية الرئيسية:

من خلال تحقيق نتائج الفرضيات الجزئية , وعلى ضوء هذا تتضح صحة الفرضية الرئيسية التي تقول:
لطريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة اثر في تثبيت المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد في الأصناف الصغرى - مراوغة والتصويب -

الفصل السادس :

الاستنتاجات

والاقتراحات

1- الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث والمتمثلة في معرفة أثر طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة في تثبيت المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد في الأصناف الصغرى (مراوغة والتصويب) ، وبعد إجراءات الدراسة في شقها الأول والثاني وبعد التحليل الإحصائي وعرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان للاستنتاجات التالية:

- من خلال النتائج المحصلة اظهرت ان طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة اثر ايجابي في تحسين مهارتي المراوغة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات بعض المهارات الأساسية (مراوغة و تصويب) لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى ، بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد العينة الضابطة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار بعض المهارات الأساسية (المراوغة و التصويب) لدى لاعبي كرة اليد بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- اثبتت فاعلية طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة في تثبيت المهارات الأساسية (مراوغة وتصويب) لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى .
- تعتمد الألعاب الرياضية المصغرة على التكرار المستمر للتقنيات وهذا ما يؤدي الى تطوير الجانب المهاري والتقني بشكل اسرع .
- تمتاز الألعاب الرياضية المصغرة بطابع المنافسة وبالتالي يكون تطور الجانب التقني للاعبين سريع مقارنة بالتمرينات التي تخلو من الألعاب والمنافسة .

2- اقتراحات والفرضيات المستقبلية :

أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات أهمها:

- القيام ببحوث مشابهة على صفات مهارية وفئات عمرية اخرى .
- ادراج الالعاب المصغرة ضمن البرامج التدريبية للفئات الصغرى .
- على المدربين استخدام الالعاب الصغيرة في تعليم المهارات الاساسية لكرة اليد لما تمتلكه من تشويق واثاره.
- محاولة خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال استخدام الالعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية والبدنية وخاصة لدى الفئات الصغرى .
- إجراء اختبارات اخرى مع مراعاة دقة إجراءاتها و خلوها من الخطأ للحصول على نتائج دقيقة.
- إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة الاطفال.
- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعبين كرة اليد خاصة في الاصناف الصغرى.

المصادر

والمراجع

المصادر والمراجع :

الكتب :

1. ابو علاء عبد الفتاح - احمد نصر الدين فيزيولوجيا اللياقة البدنية - دار الفكر العربي - ط1 - القاهرة - 1993
2. اساسيات التدريب الرياضي - د. موفق اسعد محمود الهيتي - جامعة الانبار - 2011
3. أساسيات كرة اليد , د . عمرو عبد الفتاح حسين , جامعة المنصورة , 2011 .
4. أمر الله أحمد البساطي , قواعد واسس التدريب الرياضي , 1998, ص03.
5. أمين انور الخولي , التربية الرياضية المدرسية , ط3 , 1994 , ص 171 .
6. ايلين وديع فرج , خبرات في الالعب للصغار والكبار , دار المعارف الاسكندرية, ط1, 1987.
7. ايمان حسين الطائي : صلاحية الاختبارات و القياسات و المعاملات العلمية، الأكاديمية العراقية الرياضية، جانفي. 2005
8. بوداود عبد اليمين :مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدني والرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 2009 .
9. حامد عبد السلام زهران , علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة , عالم الكتاب , القاهرة 1999 .
10. خالد تميم الحاج , اساسيات التدريب الرياضي , ط 1 , 2017 .
11. خالد يوسف العمار : أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية، دار الإعمار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط 1 ، 2015 .
12. خدم عوض البسيوني , نظريات وطرق التربية البدنية , د . م . ج . الجزائر 1992 .
13. سعد جلال , الطفولة والمراهقة , ط 2 , دار الفكر العربي , القاهرة , 1991 .
14. سيد خيرى , النمو الجسمي في مرحلة الطفولة , المجلد السابع , مطبعة حكومة الكويت , 1976 .
15. سيد علي غنيم , النمو النفسي من الطفل الى الراشد , ط 1 , عالم الفكر طباعة , مصر . 1976 .

16. عبد الرحمان الوافي , د زيان سعيد , النمو من الطفولة الى المراهقة , الخنساء للنشر والتوزيع 2004 .
17. عبد الرحمان عيساوي , سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق , دار النهضة العربية , بيروت 1992.
18. عصام عبد الخالق - تدريب الرياضي و نظرياته , تطبيقات , ط9 , دار الكتاب الجامعي الاسكندرية , 1999 .
19. عطيات محمد خطاب , اوقات الفراغ والترويح , ط1 , 1990 .
20. علم التدريب الرياضي - الدكتور محمد حسن علاوى - ط11 - 1990 .
21. فتحي احمد هادي السقاف - التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد - مؤسسة حورس الدولية , الاسكندرية , 2010 .
22. قاسم المندلأوي وآخرون , دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية , دار الفكر العربي , 1997 .
23. كرة اليد الحديثة - د .ياسر دبور - منشأة المعارف بالإسكندرية - 1996 .
24. ليلي السيد فرحات :القياس والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، ط 4 ، 2007،
25. محمد عبد الرزاق شفق , إدارة الصف المدرسي , دار الفكر العربي , القاهرة 1985 .
26. محمد عوض بسيوني , فيصل ياسين الشطاطي , نظريات وطرق التربية البدنية , ط 2 , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر 1992 .
27. محمد مصطفى زيدان , دراسة سيكولوجية الطفل , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر 1975 .
28. محمود أبو علام :مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية، دار النشر للجامعات، مصر، ط 4 ، 2004 .
29. مدحت محمد ابو النصر , الالعاب والمباريات التدريبية لتطوير مهنة التدريب , دار الكتب المصرية , ط1 , 2016 .

30. مروان عبد المجيد ابراهيم :الأسس العلمية و طرق الاحصاء في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 .
31. مفتي ابراهيم حماد , التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق و قيادة , دار الفكر العربي , ط 2 , 2001.
32. نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، ط 1 ، كلية التربية الرياضية، بغداد ، 2003 .
33. وجيه محبوب :البحث و مناهجه، دار الكتاب، ط 1 ، بغداد، 2002 .
34. وديع ياسين التكريتي ,المرشد في الالعاب الصغيرة في لكافة المراحل الدراسية , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ,الاسكندرية ,ط1, 2012 .
35. وسام صلاح عبد الحسين , سامر يوسف متعب , التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية , 2014 .
36. يوسف لازم كماش : البحث العلمي مناهجه أقسامه أساليبه الإحصائية ، دار دجلة - الأردن - ط 1 - 2016 .

المذكرات :

1. براهيم محمد و رقاط عبد الجليل , مذكرة ماستر, اثر الألعاب المصغرة في تطوير مهارتي المرواغة والجري بالكرة لدى اصغر كرة القدم , جامعة العربي بن مهدي بام البواقي , 2015 \ 2016 .
2. حمزة قاسمي , علي ثامري , مذكرة ماستر , بناء برنامج مقترح لتعليمية الألعاب لتنمية بعض المهارات الاساسية لكرة اليد , (تمرير واستقبال , تنطيط) , 2016 \ 2017 .
3. ديدي ابو بكر , مذكرة ماستر , علاقة بعض الصفات البدنية(المرونة، الرشاقة، السرعة) بدقة التصويب في كرة اليد (14 - 15 سنة) - جامعة عبد الحميد بن باديس - 2015 \ 2016 .
4. شليغم عبد الحق , شباح نبيل , اثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم لدى الاصاغر , جامعة جيجل , 2018 \ 2019 .
5. غانم محمد الامين , اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه, اثر وحدات تدريبيه مقترحة بطريقة تدريب تكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد , جامعة العربي بن مهدي , ام البواقي , 2018\2019 .

6. كروم حسين - غول هشام - دراسة مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصغر (14 - 16) سنة , جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم , 2013 \ 2014.
7. كواشخية ابراهيم , سعداوي عبد الحميد , مذكرة ماستر , دور الألعاب الرياضية المصغرة , في تنمية بعض الصفات البدنية و التقنية في كرة اليد صنف اشبال , اقل من 17 سنة , 2018 \ 2019 .
8. مانع ياسر و مانع عبد الله -أثر الألعاب الصغيرة في تنمية بعض القدرات الحركية(التوازن، التوافق) لدى براعم كرة القدم 11-12 سنة - دراسة ميدانية لفريق هنشير تومغني - جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي - 2015 \ 2016 .
9. معمري محمد انيس , معمري عمر , دراسة تأثير طريقة التدريب باللعب على بعض العناصر البدنية وفعالية الاداء في المنافسة لدى لاعبي كرة اليد فئة اشبال , جامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي , 2014 \ 2015 .
10. يوسف سخري , مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص :تدريب رياضي نخبوي تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي(لسرعة ، القوة)للاعبي كرة اليد صنف أشبال أقل من 19 سنة , جامعة محمد خيضر , بسكرة . 2015 / 2016 .

الملاحق

نتائج برنامج التحليل الإحصائي spss :

تجانس :

Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
طول	ضابطة	13	144,15	4,180	1,159
	تجريبية	13	144,54	3,688	1,023
وزن	ضابطة	13	40,31	3,225	,894
	تجريبية	13	40,62	2,815	,781
سن	ضابطة	13	11,15	,689	,191
	تجريبية	13	11,23	,599	,166

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des n			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
طول	Hypothèse d'égalité	,297	,591	-,249	24	,806	-,385
	Hypothèse de variances inégales			-,249	23,633	,806	-,385
وزن	Hypothèse de variances égales	,013	,912	-,259	24	,798	-,308
	Hypothèse de variances inégales			-,259	23,570	,798	-,308
سن	Hypothèse de variances égales	,098	,757	-,304	24	,764	-,077
	Hypothèse de variances inégales			-,304	23,549	,764	-,077

تكافئ مجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية) :

Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
للتصويب قبلي اختبار	ضابطة	13	11,00	1,155	,320
	تجريبية	13	10,62	,870	,241

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
التصويب قبل اختبار									
Hypothèse de variances égales	,874	,359	,959	24	,347	,385	,401	-,443	1,212
Hypothèse de variances inégales			,959	22,300	,348	,385	,401	-,446	1,215

Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مراوغة	ضابطة	13	16.3323	.70646	.19594
	تجريبية	13	16.2646	.80264	.22261

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
مراوغة									
Hypothèse de variances égales	,682	,417	,228	24	,821	.06769	.29656	-,54438	.67976
Hypothèse de variances inégales			,228	23,619	,821	.06769	.29656	-,54490	.68028

صدق وثبات:

Statistiques de fiabilité مراوغة

Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach basé sur des éléments standardisés	Nombre d'éléments
,962	,972	2

Matrice de corrélation inter-éléments مراوغة

	VAR00001	VAR00002
VAR00001	1,000	,945
VAR00002	,945	1,000

Statistiques de fiabilité تصويب

Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach basé sur des éléments standardisés	Nombre d'éléments
,878	,882	2

Matrice de corrélation inter-éléments تصويب

	VAR00003	VAR00004
VAR00003	1,000	,789
VAR00004	,789	1,000

Matrice de covariance inter-éléments

	VAR00003	VAR00004
VAR00003	,476	,429
VAR00004	,429	,619

اختبار قبلي وبعدي للمجموعة الضابطة (تصويب) :

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 ضابطة قبلي تصويب	11,00	13	1,155	,320
ضابطة بعدي تصويب	11,54	13	,877	,243

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 بعدي تصويب & ضابطة قبلي تصويب ضابطة	13	,329	,272

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Pair e 1 بعدي تصويب - ضابطة قبلي تصويب ضابطة	-,538	1,198	,332	-1,263	,186	-1,620	12	,131

اختبار قبلي وبعدي للمجموعة التجريبية (تصويب):

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 تجريبية قبلي تصويب	10,62	13	,870	,241
تجريبية بعدي تصويب	13,31	13	,855	,237

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 بعدي تصويب & تجريبية قبلي تصويب تجريبية	13	,397	,180

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Pair بعدي تصويب - تجريبية قبلي تصويب تجريبية e 1	-2,692	,947	,263	-3,265	-2,120	-10,247	12	,000

اختبارين بعديين في التصويب :

Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار للتصويب بعدي ضابطة		13	11,54	,877	,243
تجريبية		13	13,31	,855	,237

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
اختبار بعدي للتصويب Hypothèse de variances égales	,039	,846	-5,208	24	,000	-1,769	,340	-2,470	-1,068
اختبار للتصويب Hypothèse de variances inégales			-5,208	23,984	,000	-1,769	,340	-2,470	-1,068

اختبار قبلي وبعدي للمجموعة الضابطة (مراوغة) :

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 ضابطة قبلي مراوغة	16,3323	13	,70646	,19594
ضابطة بعدي مراوغة	16,2900	13	,47683	,13225

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 بعدي مراوغة & ضابطة قبلي مراوغة ضابطة	13	,873	,000

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
بعدي مراوغة - ضابطة قبلي مراوغة ضابطة	,04231	,37207	,10319	-,18253	,26715	,410	12	,689

اختبار قبلي وبعدي للعينة التجريبية (مراوغة) :

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 تجريبية قبلي مراوغة	16,2646	13	,80264	,22261
تجريبية بعدي مراوغة	14,7369	13	,46527	,12904

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 بعدي مراوغة & تجريبية قبلي مراوغة تجريبية	13	,878	,000

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
مراوغة - تجريبية قبلي مراوغة تجريبية بعدي	1,52769	,45248	,12549	1,25426	1,80112	12,173	12	,000

اختبارين بعديين (مراوغة) :

Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مراوغة	ضابطة	13	16.2900	.47683	.13225
تجريبية		13	14.7369	.46527	.12904

-2

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
مراوغة Hypothèse de variances égales	,893	,354	8,405	24	,000	1.55308	.18477	1.17172	1.93443
تجريبية Hypothèse de variances inégales			8,405	23,986	,000	1.55308	.18477	1.17171	1.93444

العينة الاستطلاعية :

بيانات عينة المجموعة الاستطلاعية			
السن	الوزن	الطول	
12	40	145	1
12	39	142	2
11	39	144	3
11	39	143	4
11	38	142	5
10	37	139	6
10	73	140	7

نتائج اختبار التصويب والمراوغة للمجموعة الاستطلاعية				
اختبار المراوغة		اختبار التصويب		
إعادة الاختبار (ثا)	اختبار (ثا)	إعادة الاختبار /20	اختبار /20	
15,29	15,44	10	10	1
16,10	16,05	11	10	2
15,48	15,23	11	11	3
15,09	15,31	10	10	4
16,26	16,18	11	10	5
15,38	15,56	11	12	6
16,36	16,22	10	11	7

العينة الضابطة :

بيانات عينة المجموعة الضابطة			
السن (سنة)	الوزن (كلغ)	الطول (سم)	
10	39	140	1
12	40	145	2
11	40	142	3
12	45	150	4
12	44	149	5
10	36	139	6
11	39	144	7
11	40	147	8
11	36	140	9
11	39	142	10
11	39	143	11
11	40	141	12
12	47	152	13

نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

بعدي		قبلي		
اختبار 2 مراوغة(ثا)	اختبار 1 تصويب/20	اختبار 2 مراوغة(ثا)	اختبار 1 تصويب/20	
16.34	11	16.20	9	1
17.13	12	17.11	10	2
16.03	13	16.13	11	3
16.40	11	17.10	10	4
16.20	12	16.23	10	5
16.22	12	16.46	12	6
16.50	12	17.06	11	7
16.16	12	16.23	12	8
16.09	10	15.34	10	9
16.50	10	16.33	11	10
15.55	11	15.41	12	11
17.11	12	17.44	13	12
15.54	12	15.28	12	13

العينة التجريبية :

بيانات عينة المجموعة التجريبية			
السن	الوزن	الطول	
11	39	143	1
12	46	151	2
10	37	140	3
12	40	147	4
11	39	144	5
11	38	141	6
11	38	140	7
11	40	143	8
11	40	142	9
12	44	149	10
11	42	145	11
11	40	144	12
12	45	150	13

نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

بعدي		قبلي		
اختبار 2 مراوغة(ثا)	اختبار 1 تصويب/20	اختبار 2 مراوغة(ثا)	اختبار 1 تصويب/20	
14.43	14	15.23	11	1
15.34	12	17.46	10	2
14.23	13	15.48	12	3
14.41	13	16.28	10	4
14.21	14	15.34	11	5
15.03	14	17.10	12	6
15.18	13	16.55	9	7
15.11	12	17.08	10	8
14.23	13	15.41	10	9
14.10	13	15.49	11	10
15.19	13	16.35	11	11
15.07	15	17.24	11	12
15.05	14	16.43	10	13

بطاقة فنية : 01

تاريخ: 2022-02-28

الحصة التدريبية : رقم (01)

المكان : القاعة متعددة الرياضات 18 فيفري ببلدية جميلة .

هدف الوحدة : تدريبات خاصة لتنمية مهارة المراوغة والتصويب .

مرحلة	مدة	الهدف	شرح التمرين	التشكيل	توجيهات
المرحلة التحضيرية	20د	- التحضير الذهني و السيكلوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .	التحضير الذهني و السيكلوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .		
المرحلة الرئيسية	15د	تدريبات خاصة لتنمية مهارة الخداع بالكرة.	التمرين 01 : يصطف فريقان على مسافة كل فريق مقابل للمرمى ووجود مدافعين ممسكين ببعضهم يتحركون جانبيا . يقوم اللاعب بمراوغة للاعبين وبعدها يصوب على المرمى . الفريق المتحصل على اكبر عدد من الاهداف هو الفائز .		
	15د	تمرير مع وجود مدافع و التصويب	التمرين 02: يقف اربع مهاجمين خارج خط 9 م ولاعب ممرر ثابت بجانبه صندوق للكرات داخل منطقة المرمى . ويقف ثلاث مدافعين لقطع التمريرات . يبدأ التمرين بتمريرة من اللاعب المهاجم يتبادل المهاجمين سلسلة التمرير حتى تصل الكرة إلى آخر لاعب الذي يصوب على المرمى . يمكن أداء التمرين على هيئة مسابقة على نصفي الملعب ويفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل اكبر عدد من الاهداف .		يحاول المدافعون قطع الكرة الممررة.
	15د	تدريبات خاصة لتنمية مهارة التصويب والمراوغة .	التمرين 03 : ينقسم اللاعبون الى فريقين مهاجمين يقفون بمحاذاة خط 9 متر كل مهاجم بحوزته كرة و مدافعين يقفون بمحاذاة منطقة 6 متر . عند الإشارة يقوم المهاجمين بالتصويب على المرمى , بينما يقوم المدافعين بعرقلة وصد محاولة التصويب		محاولة قيام المهاجمين بحركات خداعية عند التصويب لتفادي المدافعين .
المرحلة الختامية	10د	محاولة العودة الى الحالة الطبيعية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم .		

بطاقة فنية : 02

تاريخ: 11-03-2022

الحصة التدريبية : رقم (02)

المكان : القاعة متعددة الرياضات 18 فيفري ببلدية جميلة .

هدف الوحدة : تدريبات خاصة لتنمية بعض المهارات الهجومية في كرة اليد.

مرحلة	مدة	الهدف	شرح التمرين	التشكيل	توجيهات
المرحلة التحضيرية	20 د	- التحضير الذهني و السيكلوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .	التحضير الذهني و السيكلوجي و تحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .		
المرحلة الرئيسية	15 د	تصويب على هدف .	التمرين 01 : يقف الفريقان برتلين مواجهين للجدار خلف الخط عند الاشارة يقدم اللعبة بالتصويب نحو الهدف واللاعب الذي يصوب الكرة هو الفائز الذي يعيدها الى زميله الذي يليه ليقوم بالتصويب ثم ينقل الى اخر القاطرة . وهكذا تستمر اللعبة حتى اخر لاعب .		كل مرة تدخل فيها الكرة الهدف تحتسب نقطة للفريق . يجب ان يقدم التصويب من خلف الخط .
المرحلة الرئيسية	15 د	تدريبات خاصة لتنمية مهارة التصويب بالكرة.	التمرين 02: يقف الفريقان برتلين خلف الخط امام الهدف المرسوم على الجدار ويسلم لاول لاعب من كل فريق كرة يد . عند الاشارة يقدم اللعبة بقيام اللاعبين بتصويب الكرة على الجدار بحدود الهدف المرسوم والعودة الى اخر القاطرة ويقوم اللاعب الذي يليه باستلام الكرة وتصويبها ثانية . وهكذا تستمر اللعبة الى اخر لاعب .		الفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزا .
المرحلة الرئيسية	15 د	تمرير واستلام - مراوغة -	التمرين 03 : ترسم دائرة قطرها 6.5 م ، ويقف بداخلها لاعب محرر ثابت و تقسم الفريق الى مجموعتين (مهاجمين و مدافعين) ، المدافعون يوضعون على محيط الحلقة و المهاجمون يحاولون تمرير الكرة الى اللاعب المحرر باختراق الدفاع .		
المرحلة الختامية	10 د	محاولة العودة الى الحالة الطبيعية	تمرينات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم .		

بطاقة فنية : 03

تاريخ: 2022-03-12

الحصة التدريبية : رقم (03)

المكان : القاعة متعددة الرياضات 18 فيفري ببلدية جميلة .

هدف الوحدة : تدريبات خاصة لتنمية بعض المهارات الهجومية في كرة اليد.

مرحلة	مدة	الهدف	شرح التمرين	التشكيل	توجيهات
المرحلة التحضيرية	20 د	- التحضير الذهني و السيكولوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .	التحضير الذهني و السيكولوجي و تحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .		
المرحلة الرئيسية	15 د	التمرير والاستلام على هيئة منافسة 4 مهاجمين.	التمرين 01 : برسم مربعات داخل الملعب لمعبين في كل نصف ملعب كما في الشكل . - يقف اربع مهاجمين ضد مدافعين داخل كل مربع. - يقوم مهاجمين بالتمرير مع الضغط الدفاعي من قبل المدافعين مع عدم الخروج من المربع .		هذا التمرين فرصة وبيئة صالحة لتنمية انواع مختلفة من الخداع قبل التمرير مثل الخداع بالجسم ثم التمرير وبالتمرير ثم يمرر
	15 د	تمرير واستلام وتصويب في منافسة	التمرين 02: يوضع حاجزين داخل دائرة في كل نصف ملعب ، يستخدموا كرمي مع وجود حارس . يقسم اللاعبون إلى فريقين متنافسين كل فريق يكون من اربع لاعبين ممنوع عمل تنطيط باستمرار يسمح بعمل تنطيط للكرة بشرط أن يتخطى المهاجم بحركة خداعية .		
	15 د	تدريبات خاصة لتنمية مهارات هجومية فردية (استلام - مراوغة - تصويب)	التمرين 03 : يقف اللاعبون على شكل مجموعتين في نصف الملعب مع وجود مدافعين ومهاجمين. يبدأ التمرين بتقدم احد اللاعبين للمجموعة 1 باتجاه المدافع عندها يستلم الكرة من المهاجم 2 ليقوم بحركة خداعية للمدافع ثم التصويب على المرمى . يكرر اللاعب من المجموعة 2 نفس الاداء يمكن أداء التمرين على هيئة منافسة بين المجموعات وتفوز المجموعة التي تسجل اكبر عدد من الاهداف.		
المرحلة الختامية	10 د	محاولة العودة الى الحالة الطبيعية	تمرنات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.		

بطاقة فنية : 04

تاريخ: 2022-03-14

الحصة التدريبية : رقم (04)

المكان : القاعة متعددة الرياضات 18 فيفري ببلدية جميلة .

هدف الوحدة : تدريبات خاصة لتنمية مهارة المراوغة والتصويب .

المرحلة	مدة	الهدف	شرح التمرين	التشكيل
المرحلة التحضيرية	20 د	- التحضير الذهني و السيكولوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .	التحضير الذهني و السيكولوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .	
المرحلة الرئيسية	15 د	الهدف من التمرين الدقة	التمرين 01 : لاعبين اثنين يمسكون بحلقة كبيرة واربعه لاعبين يمسكون كرات. يحاولون اللاعبون الذين بحوزتهم الكرات دخولها من خلال الحلقة اما اللاعبين الذين يمسكون الحلقة يسيروا بسرعة من امام اللاعبين كل لاعب معه عشرة كرات.	
	15 د	-الهدف من التمرين التصويب من الثبات وكذلك الدقة.	التمرين 02: مجموعة من اللاعبين يضعون كل لاعب 20 كرة تنس صغيرة وبعد ذلك يضع لهم كرة كبيرة في المنتصف يعملون دائرة حولها ويحاولون التصويب على الكرة ويحسبون عدد الكرات الصحيح	
المرحلة الختامية	15 د	تمرير - مراوغة - تصويب	تمرين 03 : لعبة القلعة الحصينة : وضع طاولة داخل حلقة قطرها 6.5 م ، و فوقها نضع كرة طيبة و نقسم الفرق الى مجموعتين (مهاجمين و مدافعين) ، المدافعون يوضعون على محيط الحلقة و المهاجمون يحاولون التسديد او اختراق الدفاع بهدف اسقاط الكرة الطيبة من فوق الطاولة .	
	10 د	محاولة العودة الى الحالة الطبيعية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	

التنسيق بين
المدفعين
تبادل الادوار
بين الدفاع
والهجوم كل
مرة .


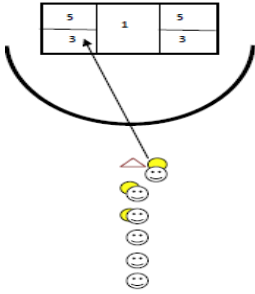
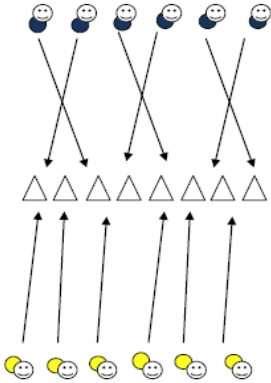
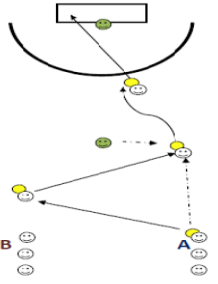
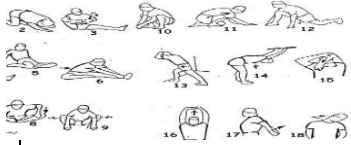
بطاقة فنية : 05

تاريخ: 2022-03-19

الحصة التدريبية : رقم (05)

المكان : القاعة متعددة الرياضات 18 فيفري ببلدية جميلة .

هدف الوحدة : تدريبات خاصة لتنمية مهارة التصويب في كرة اليد.

المرحلة	مدة	الهدف	شرح التمرين	التشكيل
المرحلة التحضيرية	20 د		التحضير الذهني و السيكلوجي و تحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .	
المرحلة الرئيسية	15 د	الدقة في التصويب	كل فريق يقف خلف الخط امام مرمى مقسم الى مناطق عند الاشارة يقوم كل لاعب بالتصويب على العلامة وبالتالي الحصول على النقطة (حسب دقة التصويب) الفريق المتحصل على اكبر عدد من النقاط هو الفائز .	
	15 د	الدقة في التصويب على هدف ثابت	فريقان متقابلان بمسافة 20 متر وفي وسط المسافة توجد اقمام . عند الاشارة يقوم الفريقان بالتصويب على الاقمام كل اصابة للقمع تحتسب نقطة . الفريق المتحصل على اكبر عدد من النقاط هو الفائز .	
	15 د	تدريبات خاصة لتنمية مهارة التصويب بالكرة.	يصطف فريقان على شكل قاطرة امام خط . اللاعب (أ) يمرر الكرة الى اللاعب (ب) ثم يستلمها منه مع الجري بعدها يقابله مدافع ايجابي ليقوم بمراوغته ثم التسديد على المرمى	
المرحلة الختامية	15 د	محاولة العودة الى الحالة الطبيعية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم .	

بطاقة فنية : 06

تاريخ: 2022-03-21

الحصة التدريبية : رقم (06)

المكان : القاعة متعددة الرياضات 18 فيفري ببلدية جميلة .

هدف الوحدة : تدريبات خاصة لتنمية بعض المهارات الهجومية في كرة اليد.

مرحلة	مدة	الهدف	شرح التمرين	التشكيل
المرحلة التحضيرية	20 د	- التحضير الذهني و السيكولوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .	التحضير الذهني و السيكولوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .	
المرحلة الرئيسية	15 د	تدريبات خاصة لتنمية مهارة المراوغة و التصويب بالكرة.	التمرين 01 : يقف اللاعبون على شكل قاطرتان عند الإشارة يقوم اللاعب بالتنطيط بين الاقدام كما في الشكل وبعدها يقوم بالقفز بين الشواخص ثم مراوغة بالكرة بين الاعمدة ثم التصويب على المرمى . الفريق المتحصل على اكبر عدد من الاهداف هو الفائز .	
	15 د	تدريبات خاصة لتنمية مهارة الخداع و التميرير والاستلام بالكرة.	التمرين 02: يقف اللاعبون في صفين المسافة بين كل لاعب واخر 1 متر . عند الإشارة يحاول كل لاعب تمرير الكرة الى زميله حيث يوجد بينهما مدافع . يقوم اللاعب بمراوغة المدافع من اجل تمرير الكرة الى الزميل . يحتسب زمن الاداء لكل فريق والفريق الذي يسجل اقل زمن هو الفائز .	
المرحلة الختامية	15 د	تصويب على هدف .	التمرين 03 : مهران موضوعان داخل حدي الملعب النهائيين بمسافة متر واحد ومحاط كل بدائرة قطرها (3-5م) وعلى كل مهر توضع كرة طيبة . طريقة اللعب : يحاول كل فريق ضرب الكرة الطيبة الخاصة بالفريق المنافس ويمكن للفريق من تمرير الكرة بين اعضائه .	
	10 د	محاولة العودة الى الحالة الطبيعية	تمرنات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	

بطاقة فنية : 07

تاريخ: 2022-03-25

الحصة التدريبية : رقم (07)

المكان : القاعة متعددة الرياضات 18 فيفري ببلدية جميلة .

هدف الوحدة : تدريبات خاصة لتنمية مهارة المراوغة في كرة اليد .

المرحلة	مدة	الهدف	شرح التمرين	التشكيل	توجيهات
المرحلة التحضيرية	20د	- التحضير الذهني و السيكولوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .	التحضير الذهني و السيكولوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .		
المرحلة الرئيسية	15د	تدريبات خاصة لتنمية المهارات الفردية الهجومية	يصطف فريقان على شكل قاطرة . عند الاشارة ينطلق لاعب لكل فريق بالتنطيط بين الاقماع ذهابا وايابا وعند العودة يسلم الكرة لزميله التالي ليقوم بنفس المرحلة . يحتسب زمن الاداء لكل فريق والفريق الذي يسجل اقل زمن هو الفائز .		
	15د	تدريبات خاصة لتنمية المهارات الفردية الهجومية	يصطف فريقان على شكل قاطرة . عند الاشارة ينطلق لاعب لكل فريق بالتنطيط بالكرة وعند وصول اللاعب امام القمع يقوم بعملية مراوغة للقمع عند الانتهاء ينطلق اللاعب الذي بعده ليقوم بنفس المرحلة . يحتسب زمن الاداء لكل فريق والفريق الذي يسجل اقل زمن هو الفائز .		
المرحلة الختامية	15د	تدريبات خاصة لتنمية المهارات الفردية الهجومية	يقف اللاعبون على هيئة مجموعات, تقف كل مجموعة عند خط البداية مع اللاعب الأول في كل قاطرة كرة - يبدأ التمرين بالجري بالكرة بين الحواجز مع أداء تنطيط الكرة وينتهي بالتصويب على المرمي اللاعب الثاني الذي يؤدي نفس العمل. يمكن أداء التمرين على هيئة منافسة وتفوز المجموعة التي ينهي افرادها اولاداء التدريب،		يجب أن يتم استخدام اليدين اثاء تنطيط الكرة.
	20د	محاولة العودة الى الحالة الطبيعية	تمرينات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.		

بطاقة فنية : 08

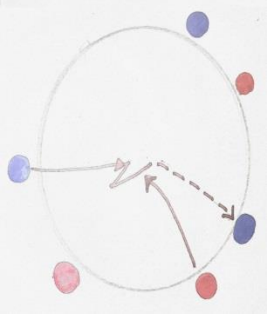

تاريخ: 2022-03-26

الحصة التدريبية : رقم (08)

المكان : القاعة متعددة الرياضات 18 فيفري ببلدية جميلة .

هدف الوحدة : تدريبات خاصة لتنمية بعض المهارات الهجومية في كرة اليد.

مرحلة	مدة	الهدف	شرح التمرين	التشكيل
المرحلة التحضيرية	20 د	- التحضير الذهني و السيكولوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات	التحضير الذهني و السيكولوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .	
المرحلة الرئيسية	15 د	تمرير - مراوغة - تمرير مع وجود مدافعين .	التمرين 01 : ترسم دوائر داخل الملعب توضع سلة كرات في منتصف الدائرة ولاعب يقف في منتصف الدائرة لحماية السلة يقف خارج الدائرة للاعبين كما هو واضح من الشكل يتم تبادل التمرير وعند اللحظة المناسبة يقوم أحد اللاعبين بالتصويب على السلة في نفس الوقت الذي يمنع حارس السلة الكرة من لمس السلة . يفوز الأربع لاعبين الذين يتمكنوا من اصابه السلة بأكبر عدد من الإصابات .	
	15 د	تمرير - مراوغة - تمرير مع وجود مدافعين على شكل منافسة.	التمرين 02 : يرسم مربع في كل نصف ملعب داخل المربع يتواجد ثلاثة لاعبين مهاجمين وثلاثة مدافعين يقف خارج المربع لاعب محرر ثابت معه الكرة يتحرك اللاعبون المهاجمون للهروب من المدافع المكلف بمراقبته لاستلام الكرة من اللاعب الممرر ثم التمرير مرة أخرى له . - وعند قطع الكرة من قبل المدافعين يتبادلون العمل الهجومي والدفاعي ينجح اللاعبون الذين يتمكنوا من التمرير والاستلام أكبر عدد من المرات مع اللاعب الثابت.	

<p>- يتم تبادل العمل الهجومي والدفاعي عند تمكن الفريق المدافع من قطع الكرة. - يمكن أن يتم التمرين على هيئة منافسة ويفوز الفريق الذي يتمكن من تمرير أكبر عدد من التمريرات.</p>		<p>تمرين 03 : يرسم دوائر في الملعب على حسب عدد اللاعبين. كل مجموعة مكونة من 6 لاعبين (3 مدافعين و3 مهاجمين) يفتقوا على محيط الدائرة - لاعب مهاجم يقوم بتنطيط الكرة في مركز الدائرة وعند وصوله إلى مركز الدائرة يجري لاعب مدافع ليدافع على تنطيط الكرة. - عند ضغط المدافع يمسك المهاجم بالكرة ويتخطى المدافع بحركة خداعية ثم التمرير للأحد المهاجمين الذي يكرر نفس الأداء...وهكذا.</p>	<p>تنطيط دفاع - ثم تمرير</p>	<p>15</p>	
	<p>تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.</p>	<p>محاولة العودة الى الحالة الطبيعية</p>	<p>10</p>	<p>المرحلة الختامية</p>	

بطاقة فنية : 09

تاريخ: 2022-03-28

الحصة التدريبية : رقم (09)

المكان : القاعة متعددة الرياضات 18 فيفري ببلدية جميلة .

هدف الوحدة : تدريبات خاصة لتنمية مهارة التصويب .

المرحلة	مدة	الهدف	شرح التمرين	التشكيل	توجيهات
المرحلة التحضيرية	20 د	- التحضير الذهني و السيكولوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .	التحضير الذهني و السيكولوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .		
المرحلة الرئيسية	15 د	تصويب على هدف متحرك .	التمرين 01 : يقسم اللاعبون إلى فريقين - يصطف كل فريق على خط الجانب مع كل لاعب كرة. ويدا التمرين بجري احد اللاعبين على طول الملعب يقوم الفريق المستحوذ على الكرة بالتصويب على اللاعب المتحرك . فوز الفريق الذي يتمكن افراده من اصابة الهدف المتحرك اكبر عدد من المرات.		
	15 د	تصويب على هدف متحرك .	التمرين 02 : نفس التمرين السابق ولكن يقف المدرب عند خط المنتصف ويقوم بدحرجة كرة طبيعية على طول خط المنتصف. - يقوم اللاعبون بالتصويب على الكرة المدحرجة. - يمكن أن يتم التمرين على هيئة منافسة ويفوز الفريق الذي يتمكن أفراده من اصابة الكرة الطبيعية اكبر عدد من المرات.		
	15 د	تنطيط - تحرك - تمرير واستلام . تصويب	التمرين 03 : كل لاعب مستحوذ على كرة . وبيوزعوا أنفسهم بالتساوي على نصفي الملعب. - يبدأ التمرين بتحريك اللاعبين من خلال تنطيط الكرة باستمرار . - يمكن من خلال تحرك اللاعبين أن يتبادلون الكرات فيما بينهم من خلال التمرير والاستلام عند إشارة المدرب يتم التصويب على المرمى من خارج خط ال 9 م في وقت واحد واللاعب الذي يفشل في وضع الكرة في المرمى يخرج من اللعبة .		يستمر الأداء في صورة منافسة بين الفريق لزمان معين ويفوز الفريق الذي يحتفظ بأكثر عدد من اللاعبين داخل الملعب.
المرحلة الختامية	10 د	محاولة العودة الى الحالة الطبيعية	تمارين تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.		

بطاقة فنية : 10

تاريخ: 2022-04-01

الحصة التدريبية : رقم (10)

المكان : القاعة متعددة الرياضات 18 فيفري ببلدية جميلة .

هدف الوحدة : تدريبات خاصة لتنمية بعض المهارات الهجومية في كرة اليد.

المرحلة	مدة	الهدف	شرح التمرين	التشكيل	توجيهات
المرحلة التحضيرية	20 د	- التحضير الذهني و السيكولوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .	التحضير الذهني و السيكولوجي وتحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .		
المرحلة الرئيسية	15 د	التصويب على هدف متحرك	التمرين 01 : يقسم الملعب الى مجموعات في كل مجموعة يوجد ثلاث لاعبين معهم كرة . لاعبين يقوموا بتمرير الكرة فيما بينهم ويقوم اللاعب الثالث بدور الهدف المتحرك الذي تم التصويب عليه عند فشل اللاعب في اصابة الهدف المتحرك يتبادل الأدوار . " يقوم اللاعب الذي يقوم بدور الهدف المتحرك الهروب وتقاوي الكرة المصوبة ناحيته.		قبل التصويب على الهدف يجب أداء تمرير و استقبال الكرة.
	15 د	تدريبات خاصة لتنمية مهارة الخداع بالكرة.	التمرين 02: يقف اللاعبون على شكل مجموعتين باتجاه المرمى على بعد 11 متر . يبدا التمرين بتقديم اللاعب رقم 1 من كل مجموعة بعمل حركة خداع للحاجز ثم التصويب على المرمى يمكن أداء التمرين على هيئة منافسة بين المجموعات وتفوز المجموعة التي تسجل اكبر عدد من الاهداف.		خداع جهة اليسار او اليمين ثم التصويب
	15 د	تدريبات خاصة لتنمية مهارة الخداع بالكرة .	التمرين 03 : يقسم اللاعبون الى مجموعات كل مجموعة مكونة من لاعبين معهم كرة, يقوم اللاعب الاول بالتقدم خطوتين الى الامام بعدها يقوم بعملية خداع بالتصويب جهة اليسار او اليمين ثم التمرير الى اللاعب المقابل الذي يكرر نفس العمل يمكن أداء التمرين على هيئة منافسة بين المجموعات وتفوز المجموعة التي تمرر اكبر عدد من التمريرات في 3 دقائق.		
المرحلة الختامية	10 د	محاولة العودة الى الحالة الطبيعية	تمارين تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.		

بطاقة فنية : 11

تاريخ: 2022-04-08

الحصة التدريبية : رقم (11)

المكان : القاعة متعددة الرياضات 18 فيفري ببلدية جميلة .

هدف الوحدة : تدريبات خاصة لتنمية مهارة المراوغة والتصويب و التمرير .

مرحلة	مدة	الهدف	شرح التمرين	التشكيل	توجيهات
المرحلة التحضيرية	20د	- التحضير الذهني و السيكولوجي و تحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .	التحضير الذهني و السيكولوجي و تحضير الجهازين الدوري و التنفسي و تحضير الاطراف العلوية و السفلية لتجنب الاصابات .		
المرحلة الرئيسية	15د	تدريبات خاصة لتنمية مهارة الخداع بالكرة.	التمرين 01 : يصطف اللاعبون على طول الملعب على شكل صفين متقابلين , (مهاجمين و مدافعين) كل مهاجم مستحوذ على الكرة . عند الإشارة ينطلق المهاجمين بتنطيط الكرة باتجاه المدافعين المتواجدين وسط الملعب ومحاولة عمل حركة خداعية لمراوغة المدافعين .		خداع جهة اليسار او اليمين
	15د	تدريبات خاصة لتنمية مهارات هجومية فردية . (استلام - مراوغة - تصويب)	التمرين 02 : يقف اللاعبون على شكل مجموعتين في نصف الملعب مع وجود حاجزين . يبدأ التمرين بتقدم احد اللاعبين للمجموعة 1 باتجاه الحاجز عندها يستلم الكرة من اللاعب المحرر الثابت ليقوم بحركة خداعية للحاجز ثم التصويب على المرمى . يكرر اللاعب من المجموعة 2 نفس الاداء يمكن أداء التمرين على هيئة منافسة بين المجموعات وتفوز المجموعة التي تسجل اكبر عدد من الاهداف.		
المرحلة التحضيرية	15د	تمرير واستلام في منافسة	التمرين 03 : يرسم مربعات داخل الملعب لمعبين في كل نصف ملعب كما في الشكل . - يقف اربع مهاجمين ضد ثلاث مدافعين داخل كل مربع . مع وجود لاعب محرر ثابت - يقوم مهاجمين بالتمرير مع الضغط الدفاعي من قبل المدافعين مع عدم الخروج من المربع . - يحاول المهاجمين تمرير الكرة الى اللاعب الثابت		
	10د	محاولة العودة الى الحالة الطبيعية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم .		

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : اثر طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة في تثبيت المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى (المراوغة والتصويب).

اهداف الدراسة :

- 1- التعرف فيما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في اختبار بعض المهارات الاساسية (المراوغة والتصويب) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى .
- 2- التعرف فيما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبار بعض المهارات الاساسية (المراوغة والتصويب) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى .

التساؤل العام : هل لطريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة أثر في تثبيت المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد في الأصناف الصغرى - مراوغة والتصويب - ؟

الفرضية الرئيسية : لطريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة أثر في تثبيت المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد في الأصناف الصغرى - مراوغة والتصويب - .

الفرضيات الجزئية :

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في اختبار بعض المهارات الاساسية (مراوغة وتصويب) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار بعض المهارات الاساسية (مراوغة وتصويب) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى لصالح المجموعة التجريبية .

مجتمع وعينة البحث :

العينة : تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي من لاعبي نادي نجم بلدي جميلة لكرة اليد .

المجال الزمني : من 20 - 02 - 2022 الى غاية 10 - 04 - 2022

المجال المكاني : القاعة متعددة الرياضات 18 فيفري على نادي نجم بلدية جميلة لكرة اليد .

المنهج المتبع : استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

الادوات المستعملة في الدراسة : الاختبارات وهي اداة من ادوات الحصول على البيانات والمعلومات والحقائق .

نتائج الدراسة :

- من خلال النتائج المحصلة اظهرت ان طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة اثر ايجابي في تحسين مهارتي المروغة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات بعض المهارات الاساسية (مروغة و تصويب) لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى , بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد العينة الضابطة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار بعض المهارات الاساسية (المروغة و التصويب) لدى لاعبي كرة اليد بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- اثبتت فاعلية طريقة التدريب التكراري بالألعاب المصغرة في تثبيت المهارات الاساسية (مروغة و تصويب) لدى لاعبي كرة اليد في الاصناف الصغرى .
- تعتمد الالعاب الرياضية المصغرة على التكرار المستمر للتقنيات وهذا ما يؤدي الى تطوير الجانب المهاري والتقني بشكل اسرع .
- تمتاز الالعاب الرياضية المصغرة بطابع المنافسة وبالتالي يكون تطور الجانب التقني للاعبين سريع مقارنة بالتمارين التي تخلو من الالعاب والمنافسة .

التوصيات والاقتراحات :

- القيام ببحوث مشابهة على صفات مهارية وفئات عمرية اخرى .
- ادراج الالعاب المصغرة ضمن البرامج التدريبية للفئات الصغرى .
- على المدربين استخدام الالعاب الصغيرة في تعليم المهارات الاساسية لكرة اليد لما تمتلكه من تشويق واثاره.
- محاولة خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال استخدام الالعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية والبدنية وخاصة لدى الفئات الصغرى .
- إجراء اختبارات اخرى مع مراعاة دقة إجراءاتها و خلوها من الخطأ للحصول على نتائج دقيقة.
- إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة الاطفال.
- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعبي كرة اليد خاصة في الاصناف الصغرى.