



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث
العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
تخصص تدريب رياضي

عنوان

برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة لتنمية بعض المهارات الأساسية في
كرة اليد

تحت إشراف:

د/ شاشو سداوي

إعداد الطالبة:

بلحاج بشرى

السنة الجامعية: 2024/2023

الإهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى
وأهله ومن وفى أما بعد :
الحمد لله الذي وفقني لتثمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية
بمذكرتي هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة إلى :
من وضع المولى - سبحانه وتعالى - الجنة تحت قدميها ، ووقرها
في كتابه العزيز... (أمي الحبيبة).
إلى من علمني ما لم أتعلمه من الكتب والدارس والجامعة العطاء
والثقة بالنفس والصبر... (أبي العزيز)
إلى أقرب الناس إلى قلبيأختي وأخي
إلى كل من ساندني وكان معي
كما لا أنسى الدكتور المؤطر «سداوي»
ونسأل الله أن يوفقني في تحقيق الأمنيات والنجاحات

الشكر والتقدير

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

أولا وقبل كل شيء نشكر الله تعالى ونحمده عز وجل على توفيقه لي في إنهاء هذا العمل المتواضع الذي أتمنى فيه أنني استفدت وأفدت غيري و أتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور "شاشو سداوي" الذي أشرف على هذا العمل

والذي لم يبخل على بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته لإثراء هذه الدراسة. كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذة ودكاترة جامعة عبد الحميد ابن باديس "مستغانم" معهد التربية البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي. كما أشكر السيد حبيب بن محال على دعمه وتشجيعه لي ومساندتي في الأوقات الصعبة وما نحن إلا بمبتدئين.. وما من مبتدئين بلغوا الكمال، فإن أصبنا فهذا من فضل الله وحده وان أخطأنا فلنا محاولتنا، فألف حمد لله على إتمام فضله ونشكره على نعمه.

فهرس المحتويات

	المقدمة
	الجانب التمهيدي الإطار العام للدراسة
01	(1) إشكالية البحث
02	1-2- فرضيات الدراسة
02	1-3- أهمية البحث
03	1-4- أهداف البحث
6/5/4	1-5- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة
7	1-6- الدراسات السابقة والمثابفة
14	1-7- نقد الدراسات السابقة و المثابفة
	الفصل الأول: متطلبات بناء البرنامج التدريبي في الألعاب الجماعية
14	(1) مفهوم التدريب الرياضي
15	(2) الأهداف العامة للتدريب الرياضي
16/15	(3) واجبات التدريب الرياضي
17	(4) طرق وأساليب التدريب الرياضي
18	(5) مفهوم البرامج
19	(6) أسس بناء البرامج تدريبية
20	(7) خطوات تصميم البرامج التدريبية
21	(8) خصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
22	(9) السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
23	الخلاصة
24	I. الفصل الثاني: اللعب والألعاب المصغرة
25	تمهيد
26	1-اللعب
26	1-1-تعريف اللعب
27	1-2-نظريات اللعب
28	1-3- دور اللعب في تكوين الطفل
29	2- الألعاب المصغرة
30	1-2- طريقة الألعاب المصغرة

	2-2- تعريف الألعاب المصغرة
31	3-2- أهداف الألعاب المصغرة
32	4-2- أهمية الألعاب المصغرة
32	5-2- مميزات الألعاب المصغرة
33	6-2- مبادئ اختيار واستخدام الألعاب المصغرة
34	الخلاصة
37	الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية من (9 - 12)
38	تمهيد
39	1- خصائص المرحلة العمرية (09 - 12) سنة
40	النمو الجسمي
41	النمو الحركي
42	النمو العقلي
43	النمو النفسي
44	النمو الاجتماعي
45	2 - خصوصيات عملية النمو
	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
	تمهيد
47	1- 4- الدراسة الاستطلاعية
48	2- منهج الدراسة
48	3- متغيرات الدراسة
49	4- مجتمع وعينة الدراسة
50	5- مجالات الدراسة
50	1- المجال المكاني
50	2- المجال الزماني
50	3 - المجال البشري
	4 - خصائص العينة
51	5- تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: العمر، الطول والوزن
52	6- الأسس العلمية للاختبارات المهارية

52	الثبات
52	الصدق
52	الموضوعية
53	7- الاختبارات المستخدمة في البحث
54	الخلاصة
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
56	تمهيد
57	1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
57	1-1 عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية
58	1-2 عرض نتائج الفروق بين اختبار التمرير القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية
59	2-2 عرض نتائج الفروق بين اختبار التنطيط القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية
60	2-3 عرض نتائج الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية
61	3- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لدى العينة الضابطة
62	3-1 عرض نتائج الفروق بين اختبار التمرير القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة
63	3-2 عرض نتائج الفروق بين اختبار التنطيط القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة
64	3-3 عرض نتائج الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة
65	4- عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية
68	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
75	الاستنتاجات و الاقتراحات
76	ملخص الدراسة باللغة العربية
77	ملخص الدراسة باللغة الاجنبية

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجداول	الصفحة
01	جدول رقم: 01: يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: العمر، الطول والوزن	50
02	جدول (.02): يبين الأسس العلمية للاختبارات المهارية	52
03	جدول رقم 03: يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبليّة	56
04	جدول رقم 04: يبين طبيعة الفروق بين اختبار التمرير القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية	58
05	جدول رقم 05: يبين طبيعة الفروق بين اختبار التنظيظ القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية	60
06	جدول رقم 06: يبين طبيعة الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية	61
07	جدول رقم 07: يبين طبيعة الفروق بين اختبار التمرير القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة	62
08	جدول رقم 08: يبين طبيعة الفروق بين اختبار التنظيظ القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة	63
09	جدول رقم 09: يبين طبيعة الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة	64
10	جدول رقم 10: يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعديّة	65

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	عناوين الأشكال	الصفحة
01	شكل رقم 01 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار التمرير القبلي والبعدي	57
02	شكل رقم 02: يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار التنظيظ القبلي والبعدي	59

60	شكل رقم 03: يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار التصويب القبلي والبعدي	03
61	شكل رقم 04: يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار التمرير القبلي والبعدي	04
62	شكل رقم 05: يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار التنطيط القبلي والبعدي	05
63	شكل رقم 06: يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار التصويب القبلي والبعدي	06
64	شكل رقم 07: يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية	07

المقدمة

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة. وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو إن تدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع . ويعتبر ميدان كرة اليد من الميادين الرياضية التي تأثرت ايجابيا بشكل كبير بتطور علم الأنشطة الرياضية التدريب الرياضي , وتحديث طرق وأساليب التدريب وإعداد اللاعب, كما إنها من الألعاب التي تعتمد إلى حد كبير على ارتفاع مستوى اللياقة البدنية بجانب إتقان الأداء المهاري والخططي , لذلك اقتصتها الأبحاث والتجارب العلمية التي استهدفت التعرف على عناصر إعداد اللاعب والفريق ومن الملاحظ أن مستوى الأداء في كرة اليد في مطلع التسعينات و أوائل القرن الحالي, قد ارتفع بشكل واضح, وتضاعف الجهد المبذول خلال فترات الموسم الرياضي وأثناء المباراة, وأصبحت اللعبة تتطلب مستوى عال من الكفاءة البدنية والفسولوجية حتى يمكن للاعب من أداء وجباته الخطئية - هجوميا, ودفاعيا - بكفاءة طوال زمن المباراة (الوهاب، 2015، صفحة 07)

فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرون العشرين , جاءت نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا وقد واكب هذا التطور تقدما في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية .

ومن هنا نجد إن الألعاب المصغرة هي قاعدة الألعاب فمن خلالها يمكن الوصول باللاعبين إلى تعلم اللعبة الجماعية أو الفردية بصفة عامة وتعلم المهارات الأساسية لكرة اليد بصفة خاصة فللألعاب المصغرة دور في مساعدة المدرب على تنفيذ الحصة التدريبية بطريقة فعالة وممتعة في نفس الوقت بغرض تحقيق وتنمية الأهداف المرجوة والتي تركز على تطوير وتنمية بعض الصفات البدنية الأساسية لكرة اليد من خلال حصص التدريبية (هشام)

لذلك نجد المدرب يوجه الألعاب من حيث استعدادات اللاعبين لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار اللعبة والتخطيط المسبق لكيفية إنجازها لعرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية والمهارية وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب المصغرة لذا أردنا أن تكون دراستنا تتمحور حول برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة لتعليم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد.

انصب موضوع دراستنا على "برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة لتعليم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد فئة أقل من 13 سنة".

وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى جانبين :

الجانب النظري :ويحوي ثلاثة فصول:

الفصل الأول :التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي

الفصل الثاني:الألعاب المصغرة

الفصل الثالث:خصائص المرحلة العمرية اقل من 13 سنة

الجانب التطبيقي: ويحوي فصلين :

الفصل الرابع: منهجية الدراسة .

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الباب الأول :

الجانب التمهيدي

والإطار العام للدراسة

1-1 إشكالية البحث:

تعد كرة اليد لعبة من بين الألعاب الجماعية الشائعة في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمر جوهريا للوصول بلاعب كرة اليد إلى الأداء بصورة آلية وممتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لإجراء البحوث العلمية والتطبيقية في مجال كرة اليد وفق للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء المستوى المتقدم لكرة اليد في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعدادا بدنيا ومهاري وخطيا ونفسيا وتربويا وهذا لا يأتي إلا من خلال البرنامج التدريبي والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية.

إن تخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى اللاعبين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة اليد التي ما تزال في الجزائر ولكافة الأعمار تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة ومبنية على أسس علمية ومن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة اليد وأن إتقان المهارات الأساسية للعبة سواء الهجومية والدفاعية يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبين جميعا أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق و بأقل قدر من الخطأ مما أدى بالطالبة الباحثة إلى اقتراح هذا البرنامج التدريبي لتعليم المهارات الأساسية وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي :

➤ هل البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة يساهم في تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لفئة اقل من 13 سنة؟
وانطلاقا من هذا التساؤل قمنا بال طرح التساؤلات الفرعية التالية؟

- 1- هل البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة يساهم في تعلم مهارة التمرير القصيرة ؟
- 2- هل البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة يساهم في تعلم مهارة التنطيط ؟
- 3- هل البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة يساهم في تعلم مهارة التصويب ؟

1-2 فرضيات الدراسة:

*الفرضية العامة:

-البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة يساهم في تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد فئة اقل من 13 سنة.
-الفرضيات الجزئية:

- 1- البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة يساهم في تعلم مهارة التمرير القصيرة .
- 2- البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة يساهم في تعليم مهارة التنطيط .

3- البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة يساهم في تعلم مهارة التصويب .

1-3- أهمية البحث:

➤ تتحصر أهمية البحث والحاجة إليه في محورين أساسيين هما:

أولاً: الجانب النظري:

- إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية بوجه عام والمدرسين بوجه خاص للرفع من قدراتهم المعرفية وبالتالي تسهيل عملية إعداد البرامج التدريبية العلمية بكل سهولة.
 - معرفة مدى مساهمة هذا البرنامج المقترح
 - أهمية الألعاب المصغرة في حياة اللاعبين وخاصة في مرحلة المراهقين.
- ثانياً: الجانب الميداني:

- قد تفيد نتائج الدراسة في فرض أسلوب تدريبي في مجال التدريب الرياضي في الأندية الرياضية الجزائرية
- تسهيل مهمة المدرسين في استخدام الألعاب المصغرة أو تعديل عليها بما يلائم قدرات الناشئين لديهم لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.
- اكتشاف المواهب مبكراً في طور الابتدائي وتوجيههم مبكراً نحو ممارسة هذا التخصص لبلوغ درجات التعلم الأعلى (الإتقان) واستخدام الألعاب المصغرة لتحقيق ذلك كوسيلة ملائمة تناسب العينة المتصرفة نظراً لخصوصية العينة من حيث العمر اللياقة البدنية – التركيز – صحياً.
- محاولة مواكبة الحداثة في التدريب بالاعتماد على النظريات الحديثة في التدريب.

1-4 أهداف البحث:

➤ نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية:

- التوصل إلى انجاز حصة تدريبية باستعمال الألعاب المصغرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية بعض المهارات الأساسية بدفع اللاعب إلى بذل مجهودات إضافية.
- إبراز مختلف أشكال الألعاب المصغرة ودورها في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد الاصاغر.
- لفت الانتباه لاستعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء الحصة التدريبية لأنها تتماشى مع خصوصيات هذه الفئة العمرية وتحقق بدورها الأهداف العامة للبرنامج التدريبي.
- تحبيب كرة اليد للصغار عن طريق الألعاب المصغرة يحفزهم أكثر على الممارسة فتكون النتائج ايجابية على مستقبل الرياضة في البلاد.
- اقتراح وحدات تدريبية متنوعة ومختلفة لتعليم المهارات الأساسية لكرة اليد على مستوى الجمعيات والطور المدرسي (الابتدائي)

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي مصغر من الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الأساسية لكرة اليد لدى الصغار.

1-5- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

من خصائص العلم ومستلزمات الدقة في العلم وضع تعريفات واضحة ومحددة لكل مفهوم أو مصطلح مهما كانت هذه المفاهيم بسيطة ولذلك سنحاول في هذا الموضوع التعرض لكافة المفاهيم أو المصطلحات التي يحتوي عليها هذا البحث:

➤ البرنامج التدريبي:

اصطلاحاً: البرمجة التدريبية هي عملية تنبؤ منهجية تعتمد أساساً على خبرة المكتسبة من الممارسة والإلمام بالعلوم الرياضية، حيث تساهم في تنظيم التدريب الطويل الأجل وفقاً لهدف التدريب ومستوى قدرات اللاعبين المكتسبة.

يعرف بأنه هو "أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة الأنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف (،البيك، 2003)

إجرائياً: البرامج التدريبية هي أحد العناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، معنى هذا أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية تشكل ليس لها مضمون أو شكل ذو مضمون واعي يمكن أن يري النور.

➤ كرة اليد

اصطلاحاً: كرة اليد من الألعاب الجماعية وتاريخ ميلادها 1877 ببرلين وأخذت هذه اللعبة بالانتشار بسرعة من حيث تعلمها والتقدم فيها وبفضل قوانينها السهلة والمبسطة بالإضافة إلى فائدتها لجميع أعضاء الجسم. (الجواد، 1977).

إجرائياً: كرة اليد تجمع كل العوامل والميزات الرياضية والجماعية لأنها بسيطة في مضمونها وقواعدها وكذا في تجهيزاتها وهي تجذب أنظار الكثير من المعجبين بها خاصة من الأطفال والمراهقين ونسمح لهم بالمشاركة في المنافسات الرياضية.

➤ **اللعبة اصطلاحاً:** هي التوزيع الأمثل للاعبين الفريق في مساحة اللعب يمكنهم اللعب من تنفيذ أفضل الخطط

وتحركات الهجومية وتمكنهم من انتقال من حالة الهجوم إلى الدفاع والعكس بسهولة (ابراهيم، 2010)

إجرائياً: هو نشاط إرادي مملوء بالحماس والرغبة يقوم به اللاعب بمجرد شعوره بالقوة والارتياح نتيجة لممارسته أو مزاولته أو الاشتراك فيه

➤ الألعاب المصغرة :

اصطلاحاً: هي ألعاب منظمة تنظيماً سهلاً وبسيطاً وسهلة في الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمدرب وضع قوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم والهدف المراد تحقيق هو يمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق. (فرج، 2002)

إجرائياً: الألعاب المصغرة هي الصغيرة وبسيطة تبعث البهجة والسرور في نفوس اللاعبين وخاصة في فئة المراهقين حيث تحمل في طياتها روح التنافس كما أنها تتميز بالبساطة.

➤ تعريف المهارات الأساسية

اصطلاحاً: تعرف المهارة بأنها: الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفق لقواعد المنافسة (الحماد، 1988)

- وتعرف أيضاً أنها ثبات في الحركة والياتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح (محمود، 1989)
- وتعرف أيضاً ... (باعتبارها عنصراً مهماً لتعيين المستوى في جميع الألعاب الرياضية على الرغم من اختلاف قيمتها من لعبة إلى أخرى، لذا فإنها تعدّ قسماً رئيسياً في عملية التعلم والتدريب الرياضي وكلما كان الإتقان المهاري كلما ارتفع المستوى العام لتلك اللعبة وان تحقيق النجاح المنشود فيها يكون مرتبطاً أساساً بالمستوى المهاري الجيد ومن أجل إحراز النجاح في أي لعبة على أن يركز على الأداء المهاري بشكل جيد. (واخرون ف.، 1985)
- أما المهارات الأساسية في كرة اليد: تعرف بأنها جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة، وتعني كل التحركات ضرورية وهادفة التي يقوم بها اللاعب تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل نتائج أثناء التدريب والمباراة (واخرون د.، 2003)

إجرائياً: المهارات الأساسية هي الركيزة القوية التي تبنى عليها لعبة كرة اليد وفي هذه الدراسة تم تطرق لبعض المهارات الهجومية بالكرة والتي يحتاج الناشئ لتعلمها ومن ثم إتقانها في المراحل العمرية القادمة ، ومن هذه المهارات نذكر منها مهارة التمير والاستقبال التي يستخدمها اللاعب في بناء الهجمة سواء كانت سريعة (مرتدة) أو منظمة عن طريق الاستحواذ على الكرة واكتشاف الثغرات في دفاع الخصم وتمير للمهاجم المتحرك أو إضاعة الوقت من أجل دخول أحد زملاء المعاقبين وأيضاً للحفاظ على النتيجة إن كان الفريق فائزاً ، والمهارة الثانية هي تنطيط الكرة وتسمى أيضاً المحاورة والتي يستعملها اللاعب في الهجوم قبل تسجيل الأهداف و من أجل التمويه و المراوغة وجذب المدافعين للخروج من مناطق الدفاع لكي يتم فتح ثغرات والمساحات للتوغل والتسجيل ، إما المهارة الأخيرة فهي دقة التصويب وهي ضرورية ولا غنى عنها لأي لاعب من حيث يعتبر اختيار المهاجم المكان المناسب الذي سيصوب فيه لكي تلج الكرة من خلاله إلى داخل المرمى جزءاً مهماً في تسجيل النقاط ، والتي تمكن الفريق من الفوز بالمباريات والمنافسات .

➤ التصويب:

اصطلاحاً: تعني القدرة على توجيه الحركات الإدارية نحو الهدف معين وتتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو الهدف معين.

إجرائياً: هو توجيه الكرة نحو المرمى طبقاً لطبيعة اللاعب والظروف التي يفرضها الموقف المشكل.

1-6- الدراسات السابقة والمشابهة:

➤ الدراسة الأولى

- **عنوان الدراسة:** «دراسة تأثير الألعاب المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين من (09-11) سنة».

- **دراسة:** نعيمي عثمان، بن علي محمد أمين، بناني عبد الرزاق.

- **سنة الدراسة:** 2014-2015.

- **مشكلة الدراسة:**

هل الألعاب المصغرة طريقة ناجحة لتعلم أبنديات كرة القدم لدى الناشئين 09-11 سنة؟

- **فرضية الدراسة:**

الألعاب المصغرة تساهم بشكل فعال في تعليم أبنديات كرة القدم لدى الناشئين 09-11 سنة.

- **هدف الدراسة:**

محاولة إبراز أهمية الألعاب المصغرة كطريقة حديثة لتعلم أبنديات كرة القدم لدى الناشئين 09-11 سنة.

- **نتائج الدراسة:**

طريقة الألعاب المصغرة تعتبر طريقة حديثة وناجحة، حيث تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

- **المنهج المتبع:** المنهج التجريبي.

➤ الدراسة الثانية:

- **عنوان الدراسة:** «بناء برنامج مقترح لتعليمية الألعاب لتنمية بعض المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير-

الاستقبال-التنطيط) دراسة ميدانية على فئة الأصغر (09-12) سنة نادي الوفاق الجلفة».

- **دراسة:** حمزة قاسمي، علي ثامري.

- **سنة الدراسة:** 2016-2017.

- **مشكلة الدراسة:**

هل يساهم البرنامج المقترح لتعليمية الألعاب في تنمية بعض المهارات الأساسية لكرة اليد؟

- فرضية الدراسة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإخباريين البعيدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد الأصغر نادي الوفاق الرياضي بالجلفة.

- هدف الدراسة:

معرفة تأثير البرنامج المقترح لتعليمية الألعاب لتنمية بعض المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير-الاستقبال-التنطيط)

التعرف على الفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد الأصغر نادي الوفاق الرياضي بالجلفة.

- المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.

➤ الدراسة الثالثة:

- عنوان الدراسة: «برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري لليد الغير مميزة (التمرير – التنطيط –

التصويب) لدى لاعبي كرة اليد أصغر (u16)»

- دراسة: هاني موبيان.

- سنة الدراسة: 2019-2020.

- مشكلة الدراسة:

هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على الأداء المهاري لليد الغير المميزة في كرة اليد (التمرير – التنطيط – التصويب)؟

- فرضية الدراسة:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على الأداء المهاري لليد الغير المميزة في كرة اليد (التمرير – التنطيط – التصويب).

- هدف الدراسة:

الكشف عن تأثير تحسين اليد الغير مميزة على الأداء المهاري في كرة اليد (التمرير – التنطيط – التصويب).

- المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

➤ الدراسة الرابعة:

-عنوان الدراسة: «تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات الحركية وبعض المهارات الأساسية

لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (13-15) سنة».

- دراسة: محمد قرقور، حكيم لعيداني، خالد بعوش.

- سنة الدراسة: 2018-2019.

- مشكلة الدراسة:

ما مدى تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات الحركية (الرشاقة-التوازن) وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد؟

ما مدى تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات الحركية (التمرير-التنطيط) وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد؟

- فرضيات الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية في القدرات الحركية (الرشاقة-التوازن) لدى لاعبي كرة اليد.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية في المهارات الأساسية (التمرير-التنطيط) لدى لاعبي كرة اليد.

- هدف الدراسة:

وضع وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة بهدف تنمية بعض القدرات الحركية (الرشاقة-التوازن) وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (13-15) سنة.

معرفة تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات الحركية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (13-15) سنة.

- منهج المتبع: المنهج التجريبي.

➤ الدراسة الخامسة:

-عنوان الدراسة: «الانتقاء وفق المستوى البدني والاتجاه النفسي وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد».

- دراسة: أقموم عبد المالك.

- سنة الدراسة: 2015-2016.

- مشكلة الدراسة:

هل الانتقاء الفرد وفق المستوى البدني والاتجاه النفسي أفضل من الانتقاء وفق المستوى البدني فقط فيتعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد؟

- فرضيات الدراسة:

الانتقاء الفرد وفق المستوى البدني والاتجاه النفسي أفضل من الانتقاء وفق المستوى البدني فقط في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد.

-هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد بين أفراد المجموعة المنتقاة وفق المستوى البدني والمجموعة المنتقاة وفق الاتجاه النفسي والمستوى البدني. توجيه الرياضيين الناشئين التوجيه الصحيح لنوع الرياضة التي تناسب خصائصهم الفردية واستعداداتهم الخاصة.

- المنهج المتبع: المنهج التجريبي المقارن.

➤ الدراسة السادسة:

- عنوان الدراسة: دور التغذية الراجعة السمعية والبصرية في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد عند الناشئين (12-15) سنة.

- دراسة: قجة رفيق.

- سنة الدراسة: 2017-2018.

- مشكلة الدراسة:

هل للتغذية الراجعة السمعية والبصرية دور في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد عند الناشئين (12-15) سنة؟

- فرضية الدراسة:

للتغذية الراجعة السمعية والبصرية دور في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد عند الناشئين (12-15) سنة.

- هدف الدراسة:

معرفة أي من هذين النوعين (التغذية الراجعة السمعية والتغذية الراجعة البصرية) أكثر تأثيرا في تنمية بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد.

- المنهج المتبع: منهج تجريبي.

➤ الدراسة السابعة:

- عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير التصويب بالارتقاء في كرة اليد صنف الأشبال

- دراسة: هشام مرابطي

- سنة الدراسة: 2017/2018

- مشكلة الدراسة: هل البرنامج التدريب المقترح له إثر في تطوير مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد؟

- فرضية الدراسة: الأسباب الرئيسية في ضعف تأدية التصويب بالارتقاء جيدا راجع إلى جهل المدربين للأساليب العلمية في التدريب.

- هدف الدراسة: الكشف عن الأسباب الدقيقة لضعف التصويب بالارتقاء لدى فئة الأشبال

- المنهج المتبع: منهج مسحي تجريبي

➤ الدراسة الثامنة:

-عنوان الدراسة:

إثر استخدام التغذية الراجعة باستخدام النموذج المصور في تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد

دراسة: تامة حميد / غربي علي

- سنة الدراسة: 2016/05/30

- مشكلة الدراسة: هل استخدام التغذية الراجعة باستخدام النموذج المصور طريقة ناجعة في تعلم الحركات

الأساسية في كرة اليد

- فرضية الدراسة: التغذية الراجعة باستخدام النموذج المصور إثر ايجابي في تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد.

- هدف الدراسة:

التعرف على تأثير بعض أنواع التغذية الراجعة أثناء الأداء وبعد الأداء مباشر في تعلم بعض المهارات الأساسية في

كرة اليد لدى نادي اتحاد أمية ونسه لكرة اليد.

محاولة تحسين الطرق المعمولة بها

في التدريب الخاص بكرة اليد.

-المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

1-7- نقد الدراسات السابقة و المشابهة :

من خلال استعراضنا لمختلف الدراسات السابقة والمشابهة نجد أن معظمها تطرق إلى استخدام التغذية الراجعة

كوسيلة تعليمية أو تدريبية في مختلف النشاطات الرياضية ككرة اليد والسلة وكرة القدم للرفع من نتائج التعلم

المهاري وإتقانه إلا أن دراستنا تختلف عنهم كوننا استخدمنا الألعاب المصغرة لتعلم بعض المهارات الأساسية وهنا

يكمن عنصر الاختلاف من حيث الوسيلة المستخدمة وهي الألعاب المصغرة ومن حيث التعلم أي تتحسن المهارة

من حيث الأداء تحسن فورياً بعد التنفيذ وكذلك العينة المستهدفة وهي لاعبين كرة اليد اقل من 13 سنة وهو أول

بحث تطرق لهذا الموضوع وبهذه الكيفية.

الفصل الأول
التدريب الرياضي
و
البرنامج التدريبي

تمهيد:

يعتبر علم التدريب من العوامل الأساسية التي لعبت دورا كبيرا في تطور الألعاب والرياضات، بالإضافة إلى علوم أخرى في المجال الرياضي التي أصبحت أيضا من العوامل التي تحدد نجاح المؤسسات الرياضية بشكل كبير.

كما يعد البرنامج التدريبي إحدى الطرق التي يستند عليها المدرب في تطبيق خطته لتعليم المهارات والتقنيات الأساسية في بعض الرياضات الجماعية والفردية لذا وجب علينا الإحاطة بهذا العنصر بصفة عامة نظرا لأهميته في بحثنا، ومن بين أهم العناصر التي يحتاجها المدرب لتصميم برنامج تدريبي من أجل تحسين المهارة الأساسية التدريب والتخطيط. .

01- مفهوم التدريب الرياضي:

يتحدد مفهوم التدريب طبقا للهدف العام من العملية التدريبية، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية أو التجارية... الخ

فقد تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك لمصطلح التدريب الرياضي، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال التخصص، ومن ثم اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤية الخاصة في كل مجال

يعرف التدريب الرياضي فسيولوجيا على انه مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي. ومن وجهة نظر علم النفس والتربية فان التدريب الرياضي يبني على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية (علم النفس، التربيةالخ). وان عملية التدريب هنا ترتبط بتربيته الفرد ككل لكي تحقق أهدافها. وعليه يعرف التدريب الرياضي من وجهة نظر علماء النفس والتربية بأنه عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخطئية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس. وبشكل عام فان التدريب الرياضي أصبح له مفهوما اجتماعيا جديدا، حيث يتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه، ولم يعد التدريب قاصرا على تدريب الفرق الرياضية أو الرياضة المستويات العالية. والمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع، بتحديد الأهداف الخاصة والأسس العلمية لبرامج التدريب (لأنواع التدريب المختلفة) بما يتناسب والاتجاهات الرياضية والثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية. (البساطي، 1997).

1-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان من خلال التغيرات الايجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- تطوير وتحسين الإعداد البدني العام.
- التركيز على الإعداد البدني العام (الفعالية المختصة)
- ضبط وإتقان الأداء الفني للفعالية.
- تنمية وتطوير الصفات الإرادية (المثابرة والثقة بالنفس والجرأة)
- الإعداد الجيد للفريق الرياضي.
- تجنب حدوث الإصابات، أي العمل على تطوير الحالة الصحية للرياضي.
- إجراء اختبارات وفحوصات منتظمة.
- تطوير واغناء الرياضيين بالمعلومات الخاصة (نظام التدريب الغذاء، تحليل المباريات، العلاقة بين المدرب واللاعبين وبين اللاعبين أنفسهم، الجوانب الخطئي).
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الانجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالإنجاز التربوي.

1-3- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب كما يلي:

- الواجبات التربوية:

- يقع كثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون إن العناية بالتوجيه لتنمية الصفات الخلقية وتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة ولیدرك المدرب مقدار خطأه إلا مؤخرا بعد تتولى هزائم فريقه، فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية ضعيف تنقص لاعبيه العزيمة والمثابرة والكفاح والعمل على النصر مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والنفسي وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الجانب التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على أن اللاعب لعبته أولا.
- زيادة الوعي القوي للاعب.
- أن ينمي المدرب اللاعبين الروح الرياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها كالمثابرة والتعميم (حماد، 1998، صفحة 23)

- الواجبات التعليمية:

الواجبات التعليمية للتدريب هي الواجبات الظاهرة والمباشرة لعملية التدريب والتي يمكن ان يخطط لها المدرب بوضوح وتشمل ما يلي:

- الإعداد البدني للاعبين وهو الواجب الأول للمدرب
- الإعداد المهاري للاعبين وذلك بالعمل على إن يصل اللاعب إلى الإتقان التام والمتكامل في الأداء الفني للمهارة.
- الإعداد الخططي، فقد أصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا بتعلم خطط اللعب.
- الإعداد الذهني، إن التفكير السليم والتصرف الحسن متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة خاصة أثناء اللحظات الحرجة، إضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالرياضة والصحة.

- الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

- الواجبات الصحية:

وتشمل ما يلي:

- تأقلم وتكيف الأجهزة الوظيفية والأعضاء الداخلية للجسم.
- تطوير مناعة الجسم ضد الأمراض.
- إبعاد شبح الإصابات والضعف البدني.
- تمنح الثقة العالية للاعب وتعزز من قدراته في مواجهة المواقف.

1-4 طرق وأساليب التدريب الرياضي:

طريقة التدريب المستمر:

تمتاز طريقة التدريب المستمر بالاستمرارية والعمل أو التدريب دون وجود فترات راحة خلال النشاطات التدريبية، ويتميز حجمها بالاتساع بسبب طول الفترة الزمنية الخاصة بالأداء الرياضي، أما هدفها فهو تطور التحمل العام، والخاص، والعضلي، تؤثر هذه الطريقة على جهازَي الدوران والتنفس، لأنها تحفز الدم، وتزيد قدرته على حمل كمية أكبر من الأكسجين والوقود الذي يؤدي إلى زيادة قدرة أجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر، ولتحقيق هذه الفائدة يستخدم المدرب أساليب مختلفة في هذه الطريقة وهي:

ثبات شدة الأداء: أن يحافظ الرياضي على سرعة واحدة خلال تدريبه العضلي حتى يصل نبضه إلى 150 نبضة /دقيقة

تغير شدة الأداء: إن تقسم مسافة الأداء إلى مسافات أو فترات زمنية تزداد وتنخفض في الشدة بناءً على تقسيم المدرب

- طريقة الجري المتنوع:

تتغير فيه السرعة التمرين حسب قدرة وحالة اللاعب

- طريقة التدريب الفتري:

يقصد بالتدريب الفتري أن يأخذ المدرب راحة بصورة دورية عند تدريبه على تمارين معينة، وتقسّم هذه العينة إلى:

- **طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:** تزداد شدة التمرين في هذه الطريقة من خلال التدريب المستمر، حيث يقل الحجم وتظهر الراحة الايجابية بين التكرارات المختلفة مع العلم إنها غير كاملة، أما أهدافها فإنها تطيل التحمل العام والخاص والقوة، وتؤثر على أجهزة الجسم الداخلية، حيث تزيد كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية عندما تكون نسبة تراكم ع امض اللبني في العضلة أكثر من نسبة التخلص من الذي يسبب التعب العضلي.

- **طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:** تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة، وبالتالي فان حجم يقل، وتزداد الراحة الايجابية لكنها تبقى غير كاملة أما هدفها فهو تحسين التحمل الخاص واللاهوائي والسرعة والقوة، ويكون تأثيرها على الأجهزة الداخلية للجسم من خلال تحسين إنتاج الطاقة اللاهوائية تحت ظروف معينة هي نقص الأكسجين.

2- مفهوم البرامج:

عرف مفتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيله من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، بذلك نجد إن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص(ابراهيم م، 1997، صفحة 261).
وتعرف ليلي زهران البرنامج بأنه مجموعة خبرات نابغة من المنهاج ومعدة ونقد وتنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها، ويتطلب ذلك إن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المناهج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريبية وكل من المدرب واللاعب في تنفيذها (زهران، 1991، صفحة 96).

وعرفه محمد أحمادي بأنه أوجه النشاط والخبرات التعليمية المختارة لتحقيق الأهداف الموجودة (الحمادي، 1990، صفحة 101)

2-1-أسس بناء البرامج تدريبية:

اتفق كل من محمد أحمادي وأمين الخوالي (1990، ص 44)

بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للأكابر وخاصة في كرة اليد هي:

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتدريب
- إن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو والتوازن
- أن يبني البرنامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية والشخصية، وفلسفة المجتمع.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية، المهارات / المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) ما يتناسب مع كل مرحلة نسبية.
- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية.
- يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مراحل منطقية.
- يجب إن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تحدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسام لديهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق والترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء.
- ولا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج تأثير التدريب على اللاعبين.

- لابد أن يراعي عند التخطيط البرنامج الإعداد المتكامل للفرد من جميع النواحي، البدنية، والمهارية، الخططية ن والنفسية، والذهنية.
 - معرفة مسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية، حتى يتم وضع خطة التدريب مع هذا الأساس.
- 2-2-خطوات تصميم البرامج التدريبية:(ابراهيم م.، 1997، صفحة 294) ، (مختار، 1992، صفحة 228) ،(الوقاد، 2003، صفحة 209،203)
- حسب مقاله مفتي إبراهيم 1997 محمد رضا الوقاد ص 294 – 2003 ص 203 انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار متكامل لكرة اليد فان من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل.

أولاً: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

إن برنامج كرة اليد يجب أن يبقي على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة... الخ.

ثانياً: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة. كما أنه من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق وألا يفصل هدفه عن محتواه. وتحديد الأهداف بدقة يتم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

ثالثاً: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني، مهاري، خططي، نفسي).

رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:

على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

- لقاء المدرب مع اللاعبين الشرح محتويات التدريب
- إعداد التدريب المكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.

• بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.

• إجراء تمارين الإحماء

• إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي

• إجراء تمارين التهدئة

• مقابلة اللاعبين للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

2-3-تقويم البرنامج التدريبي:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني -مهاري - خططي - ذهني -نفسى)، وعلى المدرب استخدام النتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

2-4-تطوير البرنامج التدريبي:

يتم من خلال عدد من الخطوات تلخصها فيما يلي:

• التحديد الدقيق هدف عملية تطوير البرنامج.

• التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.

• التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.

• التحديد الدقيق لأفضل الأنشطة التي تحقق أهداف البرنامج

• التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب التي تحقق أنشطة البرنامج

• التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج.

2-5- الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الإعداد:

أولاً: يجب على أي مدرب قبل وضع محتوى المواد التدريبية لبرنامج الإعداد أن يكون لديه إجابة واضحة على النقاط التالية والواجب مراعاتها وهي:

• تحديد أثر التدريبات السابقة عند اللاعب والكشف الطبي وتقرير شامل عن كل لعب والتعرف على المستوى

الحقيقي للجوانب البدنية والمهارية لكل لعب من خلال الاختبارات.

• تحديد صفات اللياقة البدنية المراد تحسينها ونسبة كل منها تقريبا.

• تحديد الأهداف الخاصة لكل مرحلة.

• تحديد الملعب والمساعدين والأدوات الخاصة.

• التطلع على قائمة المنافسات أي البطولة

ثانيا: يجب على المدرب معرفة الأهداف والواجبات الخاصة بمراحل التدريب خلال فترة الإعداد إضافة إلى البيانات السابقة وذلك بهدف معرفة نسبة مكونات الحالة التدريبية من حيث كمية التدريب والزمن المخصص لهما. وبصفة عامة فإعداد العام في هذه الفترة يجب أن يحقق تحسن قويا في عمل الأجهزة الوظيفية والقدرة الهوائية بصفة خاصة وإنشاء قاعدة عامة لخدمة العناصر الخاصة في كرة القدم. بينما الإعداد الخاص يكون التدريب فيه موجها أكثر إلى تحسين وتطوير المتطلبات الخاصة في كرة القدم (بدنية،مهارة،خطية،فكرية)(المقصود، 1992، صفحة 107).

2-6- خصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي والثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرنامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برنامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برنامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- بفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

2-7- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم:ناشئين،متقدمين، مستوى عال.
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية – أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة
- يساهم في ازدهار الفكر التدريبي للمدرب وبيبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في استيعاب.

الخلاصة:

أصبحت الانجازات الرياضية و الأرقام القياسية تتحقق وتتخطم قبل خوض المنافسات على الميادين الرياضية بفضل ما توصلت إليه الدراسات والبحوث العلمية وبذلك أصبحت المباريات تعد في المختبرات العلمية (بولص، 2014، صفحة 99)

كما أصبح اليوم التخطيط في مجال التدريب الحديث ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير وإعداد متزنا ومتكاملا من جميع النواحي (البدنية – المهارية – الخططية – النفسية – الذهنية). ويتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية ومن ثم اختلاف نسبة التركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية بما يتناسب وطفرة نمو هذه القدرات خلال مراحل لعمر والذي يختلف من دولة لأخرى تبعا لاختلاف الظروف البيئية والمناخية. (البساطي، 1997، صفحة 7)

الفصل الثاني :
اللعب والألعاب
المصغرة

تمهيد:

يعد اللعب نشاطا يمارسه الفرد ، يساهم في تكوين الشخصية بأبعادها وسماتها كافة ، فهو ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية ، ولا يكون مقتصرًا على الإنسان بل تمارسه الحيوانات أيضا ، واللعب عند الإنسان يعد وسيطا تربويا مهما ، وهو مدخل أساسي لنمو الطفل من جميع الجوانب العقلية و البدنية و الاجتماعية و الأخلاقية و المعرفية و الانفعالية و اللغوية ، كما يخفف عنه الانفعالات السلبية ، فضلا عن كونه إحدى المفردات الرئيسة في عالم الطفل ، وهو احد أدوات التعلم و اكتساب الخبرة (المعدي، 1998، صفحة 5/4) فضلا عن كونه ضرورة من ضرورات الحياة لأنه ترويح عن نفس لمختلف الأعمار ، إذ انه النتيجة المباشرة لشعورنا بالحرية عند الفراغ من العمل الجدي و التحرر من المسؤولية ، والسر في الميل إلى اللعب هو الحاجة إلى الإحساس و الشعور بالحرية التي تعد من أهم مميزاته (عبدالله، 1985، صفحة 13) .

وبالتالي إن تحديد مفهوم اللعب ليس بالأمر البسيط بل انه أمر في غاية الصعوبة، فهناك مفاهيم و آراء متعددة بتعدد العلماء و الفلاسفة و التربويين ولقد حاول هؤلاء التصدي لمفهوم اللعب و دوره في تربية الطفل ما قبل المدرسة الابتدائية، إلا أن هناك إجماعا على أهمية اللعب و إسهاماته في مرحلة الطفولة، ويؤكد الكثير منهم إن اللعب عمل جاد، على الرغم من أن العمل الجاد يعد في نظر الكثيرين نقيض ما عرف به اللعب، وقد تكون هذه الطريقة متعمدة من جانب علماء التربية لجذب الانتباه إلى المعنى الحقيقي للعب.

1- اللعب

1-1- تعريف اللعب :

تعددت تعاريف اللعب و اختلفت ويمكن إيجازها فيما يلي :

حسب علاوة فيعرفه " بأنه نشاط السائد في حياة الطفل مقابل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي و الخلقى و البدني و الجمالي و الاجتماعي ، و المنتبغ لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم و اختلاف باختلاف مراحل النمو " (علاوي، 1983، صفحة 09)

أما أوليفر كاميل "يقول مما لا شك فيه انه لا أحد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل ، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف ، إما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق راشد ".(camelle, 1973, p. 31)

أما عماد الدين إسماعيل " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها " (اسماعيل، 1986، صفحة 09).

ويعرفه شاطو: chatau اللعب هو النشوة وحرية التعبير عن الذات "(varin, 1976, p. 29).

إذن اللعب عبارة عن نشاط يسلي يتم بالحركية حيث تكون الألعاب ثابتة أما المضمون فيكون معقول مع محدودية في الأدوار كما يعرفه بعض العلماء بأنه كل عمل نجد فيه للغرائز الأولية مجالا للظهور ويصبح ضربا من ضروب اللعب والطفل إذا لم يرضى ميوله واعترضت رغباته حواجز اعتراه القلق .

1-2-نظريات اللعب :

قد بحث العديد من العلماء والفلاسفة عن السبب في الميل للعب ودوافعه ومعرفة منشأه وأنواعه وتشابه بعض الألعاب في البلاد المختلفة وما إلى ذلك ، ووضعوا عدة نظريات تحاول أن تفسر اللعب بأشكال متعددة ومن أبرز تلك النظريات ما يلي :

– نظرية الطاقة الزائدة :

عبر الفيلسوف الألماني "فريديك شيلد " عن فكرته عن اللعب بأنه " البذل غير الهادف للطاقة الزائدة وهذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة ، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد ، وكنيجة لذلك يوجد لدى الإنسان قوة كاملة لفترات طويلة ، أثناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ ، واللعب وسيلة مناسبة وممتازة للاستنفاد هذه الطاقة المتراكمة .

- نظرية الترويح :

يبين "وستموس " القيمة الترويحية للعب ، حيث تفترض نظريته أن الفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي ، والإجهاد العقلي والقلق النفسي . (فرج، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ط2، 2002، صفحة 22) .

- نظرية الميراث :

أكد "ستانلي هول" أن اللعب والألعاب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل ، والألعاب الحديثة ما هي إلا صورة لتلك الألعاب القديمة .

- نظرية الغريزة :

يفيد "جروس" ان لدى الفرد اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من مراحل حياته واللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطي طولاً هدف معين ، ويعتبر جزءاً من التكوين العام للإنسان .

- نظرية التواصل الاجتماعي :

تشير هذه النظرية إلى أن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته ولذلك نرى ان لكل دولة لعبتها المفضلة التي تشتهر بها ، ففي مصر نجد أن كرة القدم هي اللعبة السائدة ، وفي الهند الهوكي ، وفي الولايات المتحدة البيسبول ، وفي إنجلترا الكريكت ، وفي اسبانيا مصارعة الثيران .

- نظرية التعبير الذاتي :

أكد "ماسون" أن الإنسان مخلوق نشط إلى أن تكوينه الفسيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها وتدفعه ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية اتجاهاته وعاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب (فرج، خبرات في الألعاب للصغار والكبار ط2، الاسكندرية، صفحة 23/22) .

3-1- دور اللعب في تكوين الطفل :

يقول "لي - LEE" (اللعب يكون الطفل) عبر اللعب الطفل يعبر عن أفكاره ويرضي احتياجاته الداخلية ، ويعتبر اللعب وسيلة محددة للتطوير الشامل للطفل عبر التنوع في اللعب المعطى للطفل قصد تحسين وتسهيل المهارة والتوافق . تحسين التقنية يأتي تدريجياً عبر مجموع الألعاب التي تعتبر سهلة وتساعد الطفل على الخضوع للقواعد والقوانين والعمل بها ، الشيء الذي يجعله يلعب محترماً زملائه وخصومه وبذلك يكون قد تحلى بالروح الرياضية وروح الجماعة .

- الجانب الاجتماعي :

يساهم اللعب في تنشئة الطفل اجتماعياً و اتزانها عاطفياً و انفعالياً ، فالطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين و الإثارة و الأخذ و العطاء و احترام حقوق الآخرين ، ويؤدي اللعب دوراً في تكوين النظام الأخلاقي ، و الجانب الاجتماعي للألعاب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي بحيث انه لا يمكن اللعب مفرداً ، لهذا الغرض الطفل مدعوا للاندماج في مجموعة الأطفال لكي يستطيع التعبير مع مختلف زملاءه ، ولكي يفضل لديه

روح الجماعة ولكي يوضع منذ حداثة عهده (سنة) في مواجهة أهم الحقائق التي يتطلبها اللعب التعاوني (الشيبياني، 1981، صفحة 274)

- الجانب النفسي :

الطفل كأبي كائن حي في علاقة تبادل مع محيطه ، إن اللعب يسمح للطفل بالتعلم التدريجي والسيطرة على محيطه وكذا التحكم في وجوده ، عن طريق اللعب تجد للطفل وسيلة لكي يكون أكثر انتباها وأكبر تطوعا واستعدادا للعمل ، وكذلك فإن العمل يطور الجدية والإرادة (الجرعة) وتحفز الرؤية الفكرية لمعرفة قواعد اللعب والمفهوم الواجب والنسبية .

" إن المحللون النفسيون ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها ذات الطفل بالتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها إذ يكتشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى " (علاوي، علم النفس الرياضي ط6، 1986، صفحة 120)

" كما يقول "مارداكا p.MARDAGA" فاللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفيس والتفريغ لكل الضغوط والشحنات والغرائز الداخلية المكبوتة (جعيرن، 2009/2008، صفحة 30)

- الجانب الحركي والنفسي الحركي :

إن التعليم وتلقين الحركات في الألعاب الجماعية في المجال الحركي والنفسي الحركي يقدم منبع غني بالوضعيات (حذاقة ، تنسيق ، توازن) والتي هي دائما مطلوبة وملتمسة ومن هنا تأتي العلاقة التي يمكن للعب تكوينها بوضع تمارين صعبة الانجاز وقليلة التحفيز ، تكون سهلة التنفيذ إذ ما عرضت على شكل لعب ، حيث الطفل يظهر الكثير من الراحة والسهولة في حركته (جعيرن، 2009/2008، صفحة 30)

يهدف اللعب في هذه المرحلة إلى تحسين خاصية التنسيق والتوازن ، وتنمية نواحي التوافق والانسجام وتحديد هادفة الحركات أي إن لكل حركة هدف ومنه المقدر على التحكم في الحركات . وله دور في تنمية التفوق العضلي العصبي وذلك من خلال اقتراح ألعاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية والعلوية . يمكن إن يدخل دور اللعب كعامل أساسي في التعليم وتطوير الخصائص المتنوعة كتتمية المهارة الحركية (المظهر الحسي الحركي) واكتساب المهارات الفنية إلى غير ذلك من الصفات .

- الجانب البدني :

هناك فوائد عديدة تعود على البدن بالإيجاب ، حيث يساعد على زيادة الوزن ونمو القدرات العضلية للطفل لهذا يعتر اللعب ضروريا في هذه المرحلة لتهيئة الطفل لاستقبال الأعمال ، والمهارات التي تتطلبها المرحلة المقبلة إلى جانب

هذا فاللعب ينمي العضلات الكبيرة والصغرى التي تمكن الطفل من القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة وتتضح أهمية اللعب في النمو الجسمي . (كوجك، 1983، صفحة 47)

- الجانب الأخلاقي :

ينمي القيم والمشاعر الأخلاقية عند الطفل بحيث يوصل الطفل على التحكم على تصرفاته إذا كانت مقبولة حسب معايير أخلاقية واجتماعية والتي ترعرع عليها وكذا نلاحظ أن الأطفال عند قيامهم بدور من الأدوار ، وأثناء اللعب يرفضون أدني العيش للقيام بذلك الدور ويلزمون بعضهم البعض استجابة قواعد اللعبة .

- الجانب العقلي :

إن اللعب ينمي القدرة العقلية على إبداع التي تنشأ أساساً من تقيد والتي تعتبر انعكاساً لواقع الطفل ، فلأطفال حينما يلعبون فإنهم يحاولون نسخ الواقع نسخاً ميكانيكياً وإنما يدخلون فيه إدراك وذاكرة والتصورات والإرادة لذلك فإن الطفل يستطيع الوصول إلى كل شيء من خلال اللعب وبهذا يتحقق لدينا إن اللعب عبارة عن استخدام للمعارف ووسيلة لتحقيقها وطريق للنمو قدرات الطفل وقواه المعرفية ، لكي يلعب الطفل .

العلاج باللعب من الطرق الهامة في علاج الأطفال المضطربين نفسياً حيث تتاح للمعالج فرصة ملاحظة الطفل أثناء اللعب ويتسنى له ضبط وتوجيه سلوكه وقد استخدم هذه الطريق كل من " فرويد" واتبعها في علاج الأطفال كبديل مباشر للتداعي اللفظي الحر المستعمل لدى الراشدين وذلك لصعوبة التعبير لدى الأطفال وترى " كلاين " إن ما يفعله الطفل في اللعب يرمز إلى المخاوف والصراعات التي لا تكون على الوعي بها .

2-الألعاب المصغرة

1-2 طريقة الألعاب المصغرة (الصغيرة)

تعتمد هذه الطريقة على تنمية وتطوير الخصائص والقدرات التقنية والتكتيكية والبدنية وخاصة الحركية والنفسية للأطفال من خلال اللعب والتطبيق الجيد لمختلف الألعاب ليقدم خدمات كبيرة للتطوير النوعي وخاصة للطاقت البدنية للأطفال وكذا المقاومة اللازمة للمهارات الحركية والتقنية والتكتيكية للعب الجماعي للفريق، بالإضافة إلى ذلك فإن هذه الألعاب تساعد على تطوير الجانب النفسي لدى الأطفال (Paflait, 1989)

2-2 تعريف الألعاب المصغرة (الصغيرة)

الألعاب الصغيرة هي : " تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجرى على مساحات ضيقة وبعدهم معين من اللاعبين وقد يكون هذا المعدل متساوياً أو متفاوتاً حسب الهدف أو الأهداف المسطرة "(مختار، كرة القدم للناشئين، 1992)

وتعد الألعاب المصغرة (الصغيرة) إحدى وسائل إعداد الناشئ إعدادا جيدا، حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة السرعة الرشاقة المرونة التحمل التوازن وذلك لاحتوائها على ألعاب تختبر مدى قدرة اللاعب على إجادة المبادئ الأساسية للألعاب الصغيرة. (محمد، 2008)

ويعرفها عبد الحميد مشرف على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة في أدائها، يصاحبها البهجة والسرور، تحمل بين طياتها روح التنافس وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة. (مشرف، 1995)

كما يعرفها أمين أنور الخولي على أنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني ويغلب عليها طابع الترويح وقد تستخدم فيها أدوات وأجهزة أو بدونها. (الخولي، 1994)

كما يعرفها عطيات محمد الخطاب على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الكرات والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطبع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة. (الخطاب، 1990)

2-3 أهداف الألعاب المصغرة:

لطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية، وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للأطفال من أجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين هذه الأهداف:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية والأداء المهاري للأطفال.
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل: العزيمة المثابرة، الثقة بالنفس... الخ.
- إدخال عامل السرور إلى نفوس الأطفال.
- اكتساب الصفات الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي التعاون، الطاعة، وتحمل المسؤولية.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحدية والأكثر فاعلية، 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 (Bottym, 1981).

ويضيف خليفة الشبلي " إن للألعاب المصغرة فوائد عظيمة وتؤكد الدراسات بأن الأطفال يتعلمون من خلال اللعب وفق قوانين ملائمة، حيث ذكر (Michael) 2011، بأن الألعاب المصغرة لها فوائد عديدة منها:

- تتيح المشاركة لجميع اللاعبين وتكسبهم نجاحات متكررة.
- تحسين المهارات الفردية ومهارات أداء الفريق كالاستحواذ على الكرة.
- تخلق بيئة للمنافسة والتحدي والمتعة بين اللاعبين.
- إتاحة الفرصة في اتخاذ القرار وحل المشكلات.
- إضافة شروط وقواعد تؤدي إلى تحقيق هدف التدريب بكفاءة وفعالية.

قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة مرارا وتكرارا.

قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية مرارا وتكرارا.

الشعور بالمتعة والمرح عند ممارسة الألعاب المصغرة.

تنمى الصفات البدنية والمهارات الأساسية المرتبطة بكرة القدم.

تتيح فرص كثيرة للتعرض للمواقف الدفاع والهجوم.

تحسن من الوعي المكاني والتكتيكي للاعب.

تعطي وقت أكثر للعب.

تحسن القدرات الفردية للاعب وتخلق مواقف لعب (1) ضد (1) (2) ضد (2) (3) ضد (3) ... إلخ

تتيح فرص كثيرة للإحراز الأهداف في الهجوم ومنع الأهداف في الدفاع. (ناشف، 1993)

2-4 أهمية الألعاب المصغرة :

تمثل الألعاب المصغرة (الصغيرة) خاصة واللعب عامة أهمية بالغة في نمو الطفل والتلميذ وهذا ما يجعلنا

تلاحظ التلميذ يقوم أثناء اللعب بنشاطات يظنها سهلة في حين أنها ليست كذلك ولكن هذه النشاطات نظرا

للسعوبات التي تنطوي عليها، فهي تعتبر وسيلة جديدة للتدريب والنظام وطريقة ناجحة التعلم اللغة، إذ عن

طريقها يتعرف التلميذ على جوهر الأشياء، والصور، ويحاول بتعابير مركزة شرح أفكاره وما يراه خطأ أو

صواب.

كما أن الألعاب الصغيرة تعمل على إشباع ميل التلاميذ إلى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم، وإكسابهم

القدرة على استخدامها، كما أنها تساهم في امتصاص الانفعالات وتدريب العضلات الكبيرة والصغيرة

وتحقق التوافق إضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية

التعامل مع الآخرين، والاحترام المتبادل والعناية بالملكات الشخصية وممتلكات الغير (الشبلي، 2016).

2-5 مميزات الألعاب المصغرة:

تمتاز الألعاب المصغرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الأفراد.

تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه

وجنس هو قدرته.

يمكن أداؤها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت.

لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين عامة للعبة.

لا تحتاج ممارستها أي قدرة جسمية وعقلية عالية.

مجال واسع لتحديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس.

تمتاز مسابقات الألعاب الصغيرة بالحماس وروح المنافسة في نفوس التلاميذ لها والتي لها دور كبير في

تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة.

فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.
تؤهل الأطفال للألعاب الكبيرة.

تنمي روح الجماعة والتعاون كما في الألعاب الجماعية.

ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها.

تمارس بالأدوات أو بدونها. " (عبده، اساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، 2002)

2-6 مبادئ اختيار واستخدام الألعاب المصغرة:

- فهم الغرض من مراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.

- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها، وتهيئ الفرص لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.

- مراعاة سهولة تعلمها وبساطة قواعدها وأن تكون في حدود الإمكانيات المتوفرة في المدرسة.

- مراعاة اشتراك جميع التلاميذ طيلة الوقت مع توفير عوامل السلامة وتأكيد اختيار الألعاب التربوية المختلفة الهادفة.

- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة، حيث تنقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى المعقد بصفة عامة، حيث تبدأ بالألعاب البسيطة لتصل إلى الألعاب المعقدة.

- مراعاة أن تكون هذه الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع الموقف التعليمي. (حسن، 2008)

- ينبغي التحكم في الحمل الخاص باللعبة عن طريق تعديل وموائمة المواصفات واشتراطات اللعبة وبأي طريقة لمقابلة أهداف البرامج وقدرات التلاميذ. (واخرون ع، 1994)

2-7 استخدام الألعاب المصغرة في المجالات المختلفة:

● في درس التربية البدنية والرياضة:

لقد لعبت الألعاب المصغرة (الصغيرة دورا هائلا في تغيير الدرس ومضمون هو خروجه عن صورته الجامدة التي أنت مبعثا للملل وتضايق التلاميذ، فقد عملت على تغيير وتنويع مادة الدرس وجعلت دور التلاميذ خلال الدرس إيجابيا، يستغل فيه مهاراته وقدراته وإمكانياته وحواسه وانفعالاته مما يساعد على تحقيق الهدف من التربية الرياضية. كما أنها قد تطور درس التربية الرياضية تبعا للتطور الذي شمل النواحي التعليمية بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة، وعند وضع الألعاب المصغرة ضمن خطة حصة التربية البدنية والرياضية وحتى تحقق الغرض منها

في الحصة يجب مراعاة النقط الهامة التالية: عند استخدامها في المقدمة (الإحماء) تختار الألعاب التي يشترك فيها جميع الأفراد في وقت واحد مع مراعاة أن تستخدم هذه الألعاب النشاط التعليمي للحصة وأن تشمل إعداد جميع أجزاء الجسم. عند استخدامها في الجزء الخاص بالتمرينات فإن الحصة يجب أن تخدم عناصر اللياقة البدنية ويفضل

استخدام التمرينات في صور الألعاب المصغرة لإدخال عنصر المنافسة وبت روح المرح والتشويق. عند استخدامها في النشاط التطبيقي، نختار الألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة. عند استخدامها في النشاط الختامي للحصة توضع لعبة صغيرة تهدف إلى الراحة والتهدئة والعودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.

● في التدريب الرياضي:

الألعاب المصغرة عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات و تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن النواحي الشكلية المملة في التدريب الرياضي و يجب أن تطور بإدخال الألعاب الصغيرة، حيث أنها تعتبر عنصرا أساسيا من عناصر التشويق و المرح والمنافسة المطلوبة للارتفاع بالناحية النفسية للاعب، و تعويده على طاعة القوانين المبسطة الموجودة في هذه الألعاب دون اعتراض، و هي ناحية أخلاقية هامة.(الجواد، الألعاب الصغيرة، (1979)

الخلاصة:

ومن خلال تطرقنا لأهم واغني الجوانب الخاصة بالألعاب المصغرة من مفهوم و دورها وأهميتها و أهدافها يمكننا أن نقول بأن الألعاب المصغرة تعد احد أهم الأنشطة في مجال التربية البدنية و الرياضية و المناسبة لجميع الأعمال و كلا الجنسين على السواء ، إضافة إلى إن الميل إلى اللعب سلوك فطري موروث في كل طفل طبيعي ، يساعده على التعبير عن نفسه و يدفعه إلى التجربة و التقليد و اكتشاف طرائق جديدة لعمل الأشياء و محاولة أداء أوجه نشاطات عديدة لان الطفل متعدد الميول متشعب الرغبات ، وكل رغبة تدفعه إلى الاستطلاع و الاستكشاف و التجربة ، وهي أيضا احد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي .

الفصل الثالث

خصائص المرحلة

العمرية

(09 – 12) سنة

تمهيد:

يختلف السلوك الإنساني باختلاف مرحلة النمو الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي فسلوك الطفل يختلف عن سلوك المراهق. ولكل مرحلة من مراحل النمو ظروفها ومطالبها بالنسبة للفرد ، وتختلف قدرة كل فرد على السلوك والتصرف والتعبير عن انفعالاته من مرحلة نمو إلى أخرى حيث كل مرحلة من مراحل نمو لها مميزاتها الخاصة بها ، فهي تتوقف على سابقتها وتؤثر في تابعتها ، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى وهي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها .

الطفولة المتأخرة تعد من مراحل عالم الطفولة، وقد قسم علماء التربية عالم الطفولة إلى ثلاث مراحل:

- الطفولة المبكرة من (6-2) سنوات .

- الطفولة المتوسطة من (7-8) سنوات .

- الطفولة المتأخرة من (9-12) سنوات .

وسوف نقتصر في دراستنا على مرحلة الطفولة المتأخرة مركزين على مظاهر النمو لمرحلة الطفولة المتأخرة والمهارات التي يتمتع بها طفل هذه المرحلة وذكر بعض المشكلات التي تصدر لبعض أطفال هذه المرحلة

1 - خصائص المرحلة العمرية (09-12 سنة):

من أجل الوصول إلى تدريب أفضل للأطفال و الناشئة لابد أولاً أن نتعرف على خصائصهم الجسمية و الحركية وما يطرأ عليها من تغيرات خلال مراحل نموهم وتطورهم الحركي المختلفة.

تدخل هذه الفترة العمرية بين مرحلتي الطفولة المتوسطة ومرحلة المراهقة وهي تعتبر من أهم مراحل التكوين وتعتبر السن الذهبي لتعلم وتنمية الأداء المهاري كما تعتبر أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الموجهة

ووفقا لما أورده الكثير من المراجع عن خصائص نمو المرحلة العمرية 12/09 سنة أنه يمس العديد من النواحي نذكر منها ما يلي: (النمو الجسمي، النمو الحركي، ، النمو العقلي ، النمو النفسي، النمو الاجتماعي).

-النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بحدوث نمو سريع ومفاجئ في طول الجسم واتساع الكتف والصدر بالنسبة للذكور وزيادة في الوزن والهيكل العظمي، بالإضافة إلى الزيادة في طول الجذع والساقين ومحيط الأرداف كما يكون معدل النمو الجسمي في هذه المرحلة لدى البنات أسرع من البنين

وحسب محمد حسن علاوي « تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة جدا ويلاحظ أن حجم العضلات يزداد في هذه المرحلة بالمقارنة مع المرحلة التي تسبقها حيث أن الزيادة تكون كبيرة بالنسبة للجهاز العضلي للطفل في هذه المرحلة، حيث تبلغ عضلاته في السن الثانية عشر (12) ضعف وزنها وقوتها في سن السادسة (06) » (مقراني، 2006م، صفحة 51)

ومما سبق ، يرى الباحثان أن هذه المرحلة تتميز بالنمو السريع مما يجعلها مرحلة مناسبة لبروز المواهب بالممارسة والتنافس

- النمو الحركي:

إن الطفل يتحول في عملية النمو من كائن حي يعتمد على الغير إلى إنسان يعتمد على نفسه يتحكم في حركاته عن طريق الإدارة والعادة ، فهي تعني أكثر من مجرد الزيادة في الطول والوزن ، فالطفل ينمو في مختلف النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، ولا يحدث هذا التغيير فجأة بل وفقا لعمليات بعضها سريع وبعضها بطيء وتهدف في مجموعها إلى هدف عام هو البناء والنضج(محمد سعيد، 2004م، صفحة 30) .

حيث تتميز هذه المرحلة العمرية بكثرة الحركات ونموها بإيقاع سريع كما يكون الطفل في هذه المرحلة قادرا على أداء الحركات ويكون كذلك قادر على التحكم في حركاتها بحيث « يتميز الطفل في هذه المرحلة بسرعة الاستيعاب وتعلم الحركات الجديدة والقدرة على الحركة في مختلف الظروف » (محمد حسن، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس، 1988م، صفحة 135) .

كما يؤكد فايناك بقوله « أن في هذه المرحلة تنمو القدرة على الدقة والتركيز وصفة التوافق والترابط وكذلك القدرة على تحليل الإشارات والتعليمات التي تعطي له قابلية الحركة ويمكن أن تكون طريقة العرض أحسن طريقة بيداغوجية في هذه المرحلة، كما هذا السن هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لترويض القابلية الحركية، حيث

يجب أخذ الحذر في هذه المرحلة فيما يتعلق بالعوادات الحركية السيئة وتصحيحها بسرعة لأنها تكون صعبت التصحيح مستقبلا « (بن سي قدور، 2007م، صفحة 47).

إن هذا السن (11-12) هو السن الذهني لاكتساب التمارين الحركية وهي المرحلة التي يتعلم فيها الناشئ الحركات بصفة جيدة وخلال هذه المرحلة تطرأ تغييرات كبيرة نذكر منها:

-استمرار النسيج العصبي في تطور، نمو القدرات على التركيز حيث يستطيع متابعة تمارين الحيوية المطولة (طويلة المدة).

القدرة على تحليل الإرشادات والتعليمات التي تعطي له القابلية الحركية، ويمكن أن تكون طريقة العرض هي أحسن طريقة بيداغوجية.

نمو التركيز والدقة وصفة الترابط والتوافق.

هذا السن يعتبر مفتاح لمعرفة القدرات الحركية المستقبلية ولهذا فإن التهاون في أداء التمارين الحركية خلال هذا السن لا يجب للناشئين من خلال ما يتعلمه الناشئ من حركات تصبح لديه ثابتة حيث تتكون لديه عادات حركية سريعة يمكن الإشارة بأخذ الحذر في هذه المرحلة فيما يخص العادات الحركية السيئة وتصحيحها بسرعة، لأنها تكون صعبة التصحيح مستقبلا (Wiene kjur groin, 1986., p. 41).

« وانطلاقا من وجهة نظر تطور الحركة فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني والذي يجب استثمار فيه لتطوير القابلية الحركية المتنوعة » ومما سبق يمكن القول بان هذه المرحلة تعتبر أفضل مرحلة لتطوير وتحسين القابلية الحركية والتي يجب الاستثمار فيها.

- النمو العقلي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان ويفسر بأنه القدرة البكائية، وأن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم والتمثيل والاستيعاب والتوازن والتكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية.

حيث تتميز هذه المرحلة بظفره سريعة في النمو العقلي للطفل حيث يلاحظ أن الطفل يستطيع أن يفكر و يستعمل التحليل بالظواهر الاجتماعية و المواقف التي يمر بها مع الرغبة الكبيرة في حب الاستطلاع و الاستفسار عن كل حالة يصادفها مع حب الحصول عل الإجابة لأسئلته , حيث أن في هذه المرحلة « يزداد نمو نضج العمليات العقلية كالتذكر و التفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية كما تزداد قدرته على الانتباه و التركيز من حيث المدى و المدة, و يزداد ميله للاستطلاع مما يحفزه إلى كشف ما يقع تحت حواسه, و كذلك إلى ميله للفرح و الفكاهة » (محمد حسن، القياس في التربية الرياضية و علم النفس، 1988م، الصفحات 134-138)

ويشير كل من أسامة راتب وابر هيم عبد ربه أن « هذه المرحلة العمرية تتميز بنضج بعض القدرات العقلية وعملياتها الإدراكية، فالطفل يستطيع البدء بالتفكير المجرد والتصور والتذكر والانتباه، وبالرغم من أن هذه المرحلة تتميز ببطء في النمو الجسمي العام فإن التكوين العقلي يبدأ بنشاطه الإدراكي واستمرار التفكير الحسي وشموله » (بن سي قدور، 2007م، صفحة 51).

ويؤكد (محمد حسن، 1988م، صفحة 144) أن في هذه المرحلة يزداد نمو العمليات العقلية كالتذكر والتفكير لدى الطفل بالإضافة إلى زيادة قدرة الطفل على الانتباه والتركيز والتخيل بالإضافة إلى حب استطلاع ومن مميزات هذه المرحلة .

- يتطور إدراك الطفل للعلاقات بين أجزاء الأشياء المركبة منها .
 - يصبح أكثر وعيا وإدراكا بالمشاكل التي تتميز بقدر معين من التعقيد .
 - يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكير والتفكير .
 - يزداد ميله للاستطلاع مما يحفزه إلى الكشف عما يقع تحت حواسه .
 - يبدأ الانتقال من طور الخيال والإيهام إلى طور الواقعية ويعتبر الطفل عمليا في نظرتة لبيئته .
 - يبدأ في التحرر من اللعب الإيهامي ويهتم بالألعاب الواقعية .
- النمو النفسي:

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار وعدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالا لإشباع حاجاته النفسية، كما يكون الطفل في هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألما نفسية شديدة قد تقوده أحيانا إلى الانتقام والعدوان. ومن جهة أخرى يعمل على تقليد الكبار وخاصة ذوي القدرات كالأبطال، ويتحمس لهم ويدافع عنهم دفاعا شديدا. يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح والفكاهة، كما يميل أيضا إلى العنف والخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية ومقارنتها بقدرات الآخرين .

يشير قاسم المندلأوي وآخرون « أن في هذه المرحلة يظهر الطفل نوعا من التفتح والتعبير عن نفسه في الشخصيات التي يتقمصها ويقلدها » كما يضيف محمد مصطفى زيدان بأن ما يميز سلوك الناشئ في هذه المرحلة عدم المبالاة وكذا النقض الذاتي، الجراءة والحماس والمبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف فعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه (مقراني، 2006م، صفحة 53).

و هذا ما يؤكد محمد حسن علاوي حيث يذكر أن « خلال هذه المرحلة يهتم الأطفال بالجماعة و ينتقل التركيز من الذات إلى الجماعة كما يزيد إعجابهم بالأبطال , و يميز أيضا لدى الناشئين زيادة فترة الانتباه و التركيز و قلة الميل للتغير من نشاط إلى آخر , حيث يهتم الطفل بمظهره الشخصي و خاصة عند الذكور حيث تنمو عندهم صفة

الاعتماد على النفس و الرغبة في الاستقلال, كما تتميز هذه الفترة بالرغبة في التحرر من السيطرة العائلية و اكتساب امتيازات التي يتمتع بها الكبار , و مضاعفة محاولاتهم للحصول على مركز من المراكز الممتازة في المباريات الرياضية و الثقافية و الاجتماعية , إلى جانب اهتمامهم بالقيم و المثل العليا للدين و العقيدة لذلك فهو بحاجة لرعاية خاصة» .

وفي نفس الصياغ يؤكد تيل وآخرون « أن الطفل في هذه المرحلة العمرية يمتاز بالشجاعة والثقة بالنفس والزيادة في الاستقلالية وحب الاعتماد على النفس من الآخرين، كما تتولى الرغبة والروح التنافسية العلية » (بن سي قدور، 2007م، صفحة 50).

- النمو الاجتماعي :

ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة والسهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيا وفي نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون ، الرحلات ، الكشافة ، المعسكرات والفرق الرياضية ، فيخضع الطفل تماما إلى القيادة ويسعى إلى معاونتها والالتزام بتنفيذ تعليماتها.

حيث يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة حيث أن للتحويلات الهرمونية و التغيرات الجسدية في هذه المرحلة تأثير قوي على الصورة الذاتية و المزاج و العلاقات الاجتماعية حيث أنه « في هذه المرحلة يزداد الشعور بتقدير الجماعة في صورة الولاء للفريق والرغبة في الكيان الذاتي و ضد ميولهم للعمل للمساهمة في المواقف الاجتماعية حيث يبرز و يصبح موضوع التميز مع زملاءه و في نفس الصياغ يشير مفتي إبراهيم حماد « أن الذكور يلغون تشجيعا عاما للممارسة أنواع الرياضة التي تتميز بالالتحام البدني و المهارات التي تحتاج إلى القوة العضلية » (بن سي قدور، 2007م، صفحة 55).

4-2- خصوصيات عملية النمو:

إن أهم خصوصيات النمو حسب (محمد سعيد، 2004م، صفحة 33) ما يلي :

- النمو عملية مستمرة ومتابعة ولا يوجد حد فاصل بين كل مرحلة والتي تليها بل قد نجد طفلا في السابعة يتشابه في الميول والقدرات مع طفل آخر في الحادية عشر وبينما نجد أن ميول وقدرات الأطفال المتقاربة لسن متشابهة ومتداخلة نجد الفرق واضحا جدا كلما زاد الفرق في السن .

- لكل فرد نمط خاص لنموه، فعملية النمو لا تسير وفقا لمعادلة حسابية، ولا تتبع نظاما دوريا منتظما، ولا تسير بسرعة منتظمة من سنة إلى أخرى بل هي عملية تختلف من شخص لآخر ويسير كل شخص في نموه في طريق خاص به ، فتوجد عوامل مختلفة تؤثر في النمو مثل الوراثة والبيئة الاجتماعية والتغذية ، ومعنى هذا أنه توجد فروق فردية في النمو .

- إن نمو الطفل في مختلف النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية هو مظهر متكامل ينمو كوحدة واحدة متماسكة، فالنمو الحركي يسبقه نمو في العضلات، وهو يساعد على النمو الاجتماعي، والسلوك الانفعالي يؤثر في عمليات الطفل العقلية ، لذلك نجد أن هناك علاقة بين النمو الجسدي والعقلي والانفعالي وهي تؤثر بعضها في بعض كوحدة واحدة .

- إن تأثير النمو والتعلم لهما دور كبير في سلوك الطفل فالتغيرات التي تحدث في السلوك أثناء النمو لا تستطيع أن تحدد منها ما يرجع إلى النمو وما يرجع منها إلى التعليم.

خلاصة:

إن خصائص الطفل للمرحلة العمرية (12-9) سنة تشكل أهمية كبيرة في نموه من الناحية الجسمية، العقلية، والنفسية وحتى الاجتماعية. وهذه الخصائص التي تتمثل في النمو الجسدي، النمو الحركي، ، النمو العقلي وغيرها

تمكنه من تكوين شخصيته وتطوير مستواه مستقبلاً، واعتماده على نفسه وتحكمه في حركاته عن طريق تقوية الإرادة لديه، ومن هنا نستطيع القول بأنها المرحلة الحاسمة لنمو الطفل نمواً متكامل كوحدة واحدة متماسكة.

ومعرفة خصوصيات المرحلة العمرية بات من الضروري على المربين والعاملين في المجال الرياضي لأنه يسمح للمربي بإعداد برامج وتمارين تتجاوز ومتطلبات الفئة العمرية التي يتعامل معها من أجل تحقيق أفضل النتائج.

الجانب التطبيقية

الفصل الأول

تمهيد:

بعد الانتهاء من الإطار النظري والذي تضمن ثلاث فصول مقسمة كالآتي:

الفصل الأول: متطلبات بناء البرنامج التدريبي في الألعاب الجماعية.

الفصل الثاني: اللعب والألعاب المصغرة

الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية (09 - 12) سنة.

سننطلق إلى الجانب الميداني وسنتناول في هذا الفصل إجراءات الميدانية لمنهجية الدراسة وذلك من تحديد منهج الدراسة وتعريفها وتحديد عينة ومجتمع الدراسة، تحديد تقنيات الدراسة، مجالات الدراسة، والأساليب الإحصائية.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها كما تعتبر أول خطوة، نقوم بها في دراستنا وقبل الشروع في الجانب الميداني تتم هذه الدراسة على مرحلتين:

بغرض السير الحسن لدراستنا قمت بجمع المعلومات من خلال الاطلاع على الكتب و المقالات و المجالات العلمية ، إضافة إلى الدراسات السابقة أو المشابهة التي لها علاقة أو صلة بموضوع دراستنا ، أو بعد التأكد من وجود معلومات في الجانب النظري تأتي المرحلة الثانية ثم الانتقال إلى ميدان و الهدف من هذه الدراسة هو انه قمنا بزيارة ميدانية لمقر الرابطة الولائية لكرة اليد بغية معرفة الفرق المنخرطة بالرابطة حيث كان لنا لقاء مع رئيسها وبعض

أعضائه الذين قدموا لنا كل التسهيلات اللازمة ومساعدتنا بأسماء و أرقام الأندية المنخرطة قانونيا وبعدها قمنا بزيارة تلك الأندية و التعرف على مسؤوليها الإداريين والفنيين وتمثلت في فريق ، عين تادلس ، فريق حاسي ماماش ، وفريق أفاق ارزيو .حيث وقفنا على إمكانياتهم المادية من وسائل بيداغوجية و القاعات ومدى توفر العينة تحت 13 سنة أيام إجراء الدراسة الأساسية وبعد كل هذا اخترنا العمل مع فريق النادي الرياضي نجمة حاسي ماماش نظرا لمدى ملائمة المناخ مع مشروع بحثنا .

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة تجريبية مكونة من 07 لاعبين وإخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح ثم قمت بإجراء الاختبار وإعادة الاختبار بعد 05 أيام والهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو تحديد الأسس العلمية للاختبارات (الصدق،الثبات،الموضوعية). حيث قمت بإجراء الاختبار الأول في 2023/12/02 وإعادة الاختبار في 2023/12/07 في نفس الوقت (الخامسة مساء). وذلك لمعرفة مدى تناسب البرنامج التدريبي المقترح مع هدف البحث وبعد تأكدنا من نجاح البرنامج التدريبي المقترح قمنا باختيار العينة التجريبية مقدره بـ 14 لاعب وعينة ضابطة مقدره بـ 14 لاعب حيث أن العينتين متجانستين من حيث (الطول،الوزن،السن).

2- منهج الدراسة:

- تعريف المنهج العلمي:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، ويقول "عمار بوحوش" و "محمد تديات": إنها الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة (تديات، 1995، صفحة 89).

- المنهج المستعمل:

في مجال البحث العلمي، يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي لأننا بصدد دراسة اقتراح برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

3- متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: وهو الذي يؤدي للتغير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وحدد المتغير المستقل في دراستنا البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة

- المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى والذي حدد في دراستنا هذه المهارات الأساسية

3- مجتمع وعينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الاصلي من 100 لاعب يتوزعون على خمس فرق لكرة اليد تحت 13 سنة وفي تجربتنا واحتجنا الى عينتين كل عينة فيها 14 لاعب زائد 7 لاعبين للدراسة الاستطلاعية .

- مفهوم عينة الدراسة:

تعتبر أساس عمل الباحث والتي تجمع منها البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي(زرواتي، 2002، صفحة 191).

وفي دراستنا هذه تم اختيار عينة تجريبية واحدة تتكون من 14 لاعب بطريقة منتظمة أجريت لهم اختبارات قبلية وبعديّة بحيث خضعوا لوحدات تدريبية.

● العينة التجريبية: يعرض عليها برنامج تدريبي خاص.

● العينة الضابطة: تتدرب بصفة عادية أي بالطريقة المعتادة

وتم تقسيم العينات على الشكل التالي:

- **العينة التجريبية:** وشملت 14 لاعب من فريق النادي الرياضي نجمة حاسي ماماش، أجريت عليهم الاختبارات القبلية بعدها خضع والى البرنامج التدريبي وفي الأخير تم إجراء الاختبارات البعدية.

- **العينة الضابطة:** شملت 14 لاعب من نفس الفريق أجريت عليهم الاختبارات القبلية بعدها خضعوا إلى برنامج تدريبي العادي وفي الأخير تلك إجراء الاختبارات البعدية.

4- مجالات الدراسة:

للتحقق من صحة الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد مجالات كالأتي:

- المجال المكاني:

لقد قمنا في بحثي هذا على إجراء الدراسة على مستوى فريق النادي الرياضي نجمة حاسي ماماش وتم تطبيق البرنامج التدريبي على فئة اقل من 13 سنة.

- المجال الزماني:

انطلقت هذه الدراسة بشقها النظري والتطبيقي بعد الاتفاق مع الأستاذ المشرف على العنوان وقبوله، وكان ذلك في شهر ديسمبر، وقد تمت على عدة مراحل:

المرحلة الأولى: وامتدت من شهر ديسمبر إلى شهر مارس، وهي مرحلة البحث النظري، حيث تم من خلالها جمع المعلومات ذات علاقة بموضوع الدراسة.

المرحلة الثانية:إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة تتكون من 7 لاعبين لقياس صدق وثبات الاختبارات ثم تليها المرحلة التطبيقية من 20ديسمبر 2023 الى 10 فيفري2024.

- المجال البشري:

ويتمثل في لاعبي كرة اليد فئة اقل من 13 سنة – ذكور – فريق النادي النجمة حاسي ماماش ولاية مستغانم والمقدر عددهم 28 لاعب

5- خصائص العينة:

- تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: العمر، الطول والوزن:

جدول رقم:01: يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: العمر، الطول والوزن

العينه	التجريبية		الضابطة		قيمة فيشر المحسوبة	قيمة فيشر الجدولية	درجة حرية البسط	درجة حرية المقام
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
العمر	12.71	0.47	12.71	0.47	0.000	7.82	01	26
الطول	1.53	0.11	1.53	0.14	0.95			
الوزن	43.07	7.98	42.07	7.92	0.03			

التحليل:

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن قيم اختبار فيشر المحسوبة لمتغيرات: العمر، الطول والوزن بين العينتين الضابطة والتجريبية والبالغة: 0.000، 0.95، 0.03 على التوالي وهي أقل من قيمة فيشر الجدولية والبالغة 7.82 عند درجتي حرية: 01، 26 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن هذه المجموعتين متجانستين في التباين في متغيرات: العمر، الطول والوزن.

6-الأسس العلمية للاختبارات المهارية:

-الثبات:

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) يومي 2023/12/24 و2023/12/29 على عينة بلغ قوامها 07 لاعبين (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

-الصدق:

لمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات المهارية المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (02) يبين نتائج الأسس العلمية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية:

- الموضوعية:

أن يتصف الاختبار بالوضوح في التعليمات وكذلك إعطاء الدرجة حيث يتصف الاختبار بموضوعية عالية عندما يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المقيمون (سعيد، الصفحات 102-103).

وهو عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام والتحرر من التحيز أو التعصب. (عيسوي، 2003، صفحة 332)

إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، حيث يتم التسجيل بواسطة وحدات قياس وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

7-الاختبارات المستخدمة في البحث :

✓ الاختبار الأول:

التمرير: (خلال الدقيقة الواحدة)

الأدوات المستخدمة: حائط له ارتداد، يرسم خط يبعد عن الحائط مسافة 4 متر وموازي له، ساعة الإيقاف وكرة اليد القانونية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض وهو يستحوذ على كرة اليد القانونية، ثم يقوم

بتمرير الكرة إلى الحائط على أن يكون مستوى التمرير على الارتفاع من 02 متر إلى 03 أمتار (شرط غير ملزم)، وعلى المختبر أن يستمر في الأداء بعد أن يستحوذ على الكرة بعد ارتدادها من الحائط.
التسجيل: يسجل اللاعب عدد التمريرات التي يؤديها في الدقيقة الواحدة.

✓ الاختبار الثاني :

اختبار التنظيط المستمر في اتجاه متعرج : (لمسافة 30 متر)

الأدوات المستخدمة: 05 أعلام، ديكا متر، كرات اليد، خط بداية.

مواصفات الاختبار: تثبيت 05 أعلام على الأرض في خط مستقيم المسافة بين كل علم والآخر 03 أمتار ويرسم خط للبداية والنهاية يبعد عن العلم الأول 03 أمتار، يقف المختبر خلف خط البداية وعند إشارة البدء يقوم المختبر بتنظيط الكرة مع الجري بين الأعلام بشكل متعرج ذهاباً وإياباً يعطى لكل لاعب محاولتين تحسب الأفضل منها.
التسجيل: تحسب المحاولة الأفضل .

✓ الاختبار الثالث:

اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي من : (مسافة 06 أمتار)

الأدوات المستخدمة: نصف ملعب كرة اليد، 06 كرات، 04 مربعات 40×40 سم اثنان في الزاويتان العليا واثنان في الزاويتان السفليتين.

مواصفات الأداء: يقف المختبر في المنطقة المواجهة للرمي خلف منطقة الـ 06 أمتار ويوجه الكرات الواحدة بعد الأخرى إلى داخل المربعات الثلاث كرات الأولى إلى أي من الزاويتين العلويتين والثلاث كرات الأخرى إلى أي من الزاويتين السفليتين وغير متدرجة على الأرض يتم التهديف من الثبات أو الحركة.
التسجيل: تحسب عدد الكرات التي تدخل الزوايا وتحسب النقاط بعدد الأهداف المسجلة.

جدول (.02): يبين الأسس العلمية للاختبارات المهارية

الاختبارات	الاختبار	إعادة الاختبار		الثبات	الصدق الذاتي
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التمرير	16.86	3.53	17.29	0.98	0.99
التنظيط	14.31	3.24	14.02	0.99	0.99
التصويب	1.43	1.27	1.43	0.90	0.95

التحليل:

من خلال الجدول (02) نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تتراوح قيمة الأول بين 0.90 و 0.99 فيما تتراوح قيمة الثاني بين 0.95 و 0.99، وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

الأدوات الإحصائية:

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ اختبارات للمجاميع المرتبطة (لعينة واحدة).
- ✓ اختبارات للمجاميع المستقلة (لعينتين).
- ✓ معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- ✓ اختبار التجانس لفisher.

الخلاصة:

مما تم عرضه في هذا الفصل تكون قد أوضحت الباحثة أهم الإجراءات الميدانية التي قامت بها انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية والمنهج الذي تم اعتماده في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي كما تضمن هذا الفصل مجمع وعينة البحث وكيفية اختيارها بالإضافة إلى أدوات الدراسة المستخدمة التي شملت برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة لتعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد المعتمدة والأسس العلمية أي الصدق والثبات وحدوداً لدراسة ومجالاتها الزمانية والمكانية، وكل هذا من أجل وضع الدراسة في منهجها السليم وستتناول الباحثة في الفصل الموالي عرض وتحليل ومناقشة ما توصلت إليه من نتائج.

الفصل الثاني
عرض وتحليل
ومناقشة
النتائج

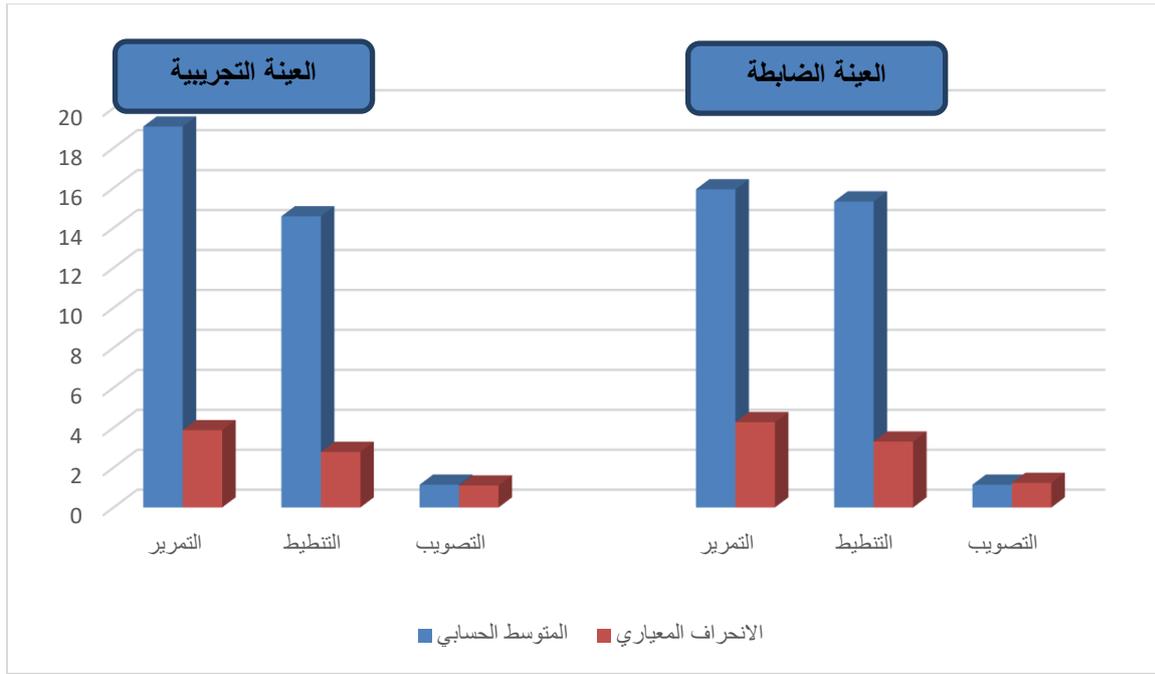
تمهيد:

تسير معظم البحوث والدراسات العلمية والأكاديمية بمنهجية تستدعي من الباحثين ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلوا إليها خلال دراستهم، وهذا من أجل إزالة الغموض وإعطاء دلالات منطقية مبنية على أساس علمي واقعي عن النتائج المسجلة سواء في جداول أو أشكال أو مخططات بيانية وهذا بطبيعة الحال بعد تطبيق أدوات الدراسة. وفي هذا الفصل سنتطرق الباحثة إلى عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها في دراستها من خلال عمليات المعالجة الإحصائية وذلك بعد تبويبها وتفرغها فبرنامج spss ثم عرضها في جداول وأشكال مناسبة.

1 - عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبليّة:

جدول رقم 03: يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبليّة

الاختبار	التجريبية		الضابطة		قيمة ت المحسوبة الجدولية	قيمة ت نسبة الخطأ الحرية	الدرجة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التمرير	19.07	3.87	15.93	4.27	2.04	2.06	26
التنطيط	14.58	2.78	15.32	3.30	0.65	2.06	26
التصويب	1.14	1.10	1.14	1.23	0.000	2.06	26



شكل رقم 01: يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية

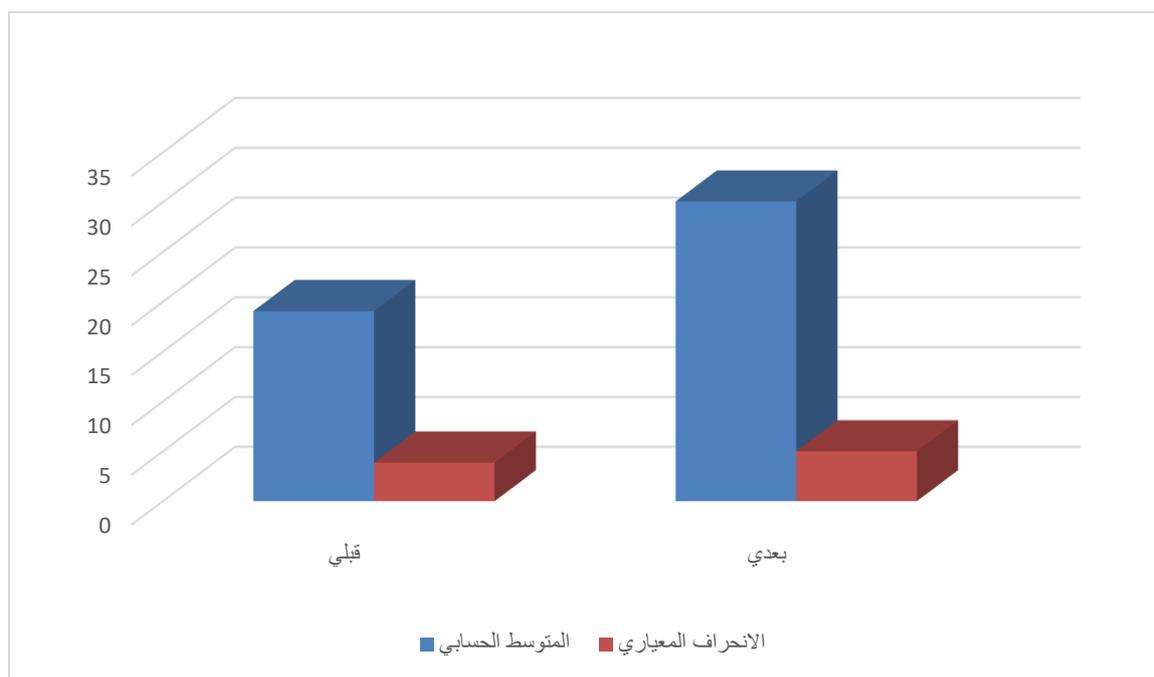
من خلال الجدول رقم (03) الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار التمرير حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي للعينة الضابطة 15.93 وانحراف معياري قدره 4.27 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 19.07 وانحراف معياري 3.87 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2.04 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-28) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار التمرير القبلي في حين بلغ في المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار التنطيط 15.32 وانحراف معياري قدره 3.30 فيما قدر المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية بـ 14.58 وانحراف معياري 2.78 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.65 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-28) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار التنطيط القبلي. أما في اختبار التصويب فبلغ تقيمه المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 1.14 وانحراف معياري قدره 23.1 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 1.14 وانحراف معياري 1.10 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.000 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-28) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار التصويب القبلي.

2- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية:

2-1- عرض نتائج الفروق بين اختبار التمرير القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية:

جدول رقم 04: يبين طبيعة الفروق بين اختبار التمرير القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ الحرية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التمرير	19.07	3.87	30.07	5.01	6.43	2.16	0.05	13	دال



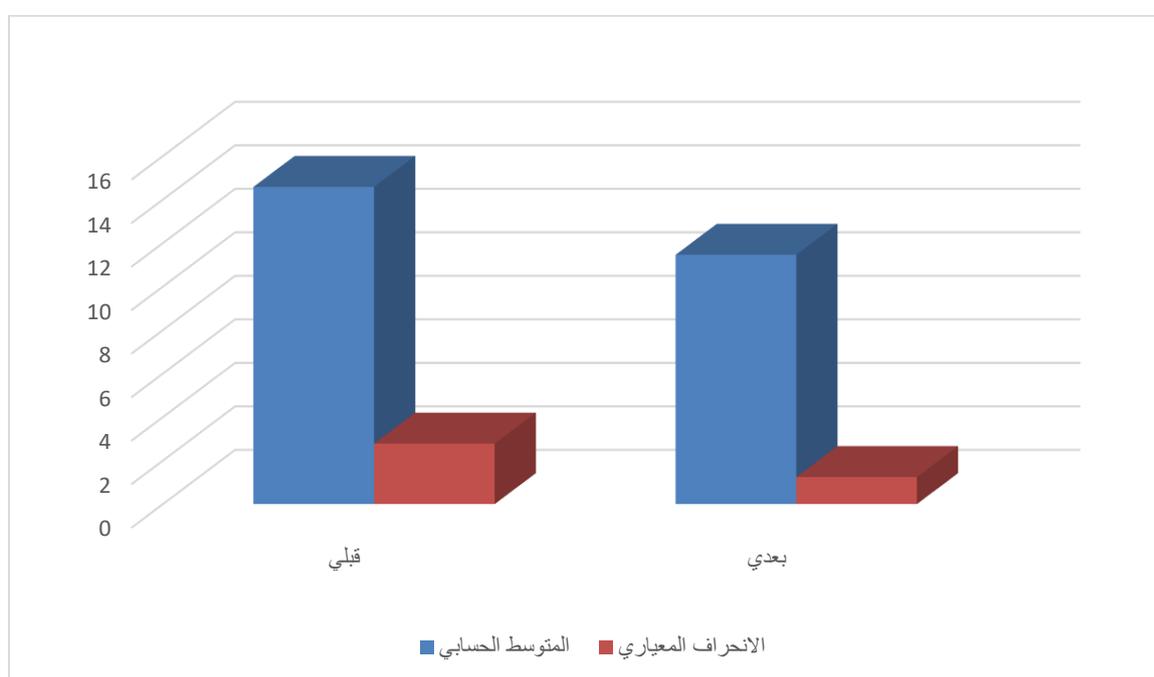
شكل رقم 02: يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار التمرير القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم (04) الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة التجريبية في اختبار التمرير حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي 19.07 و بانحراف معياري قدره 3.87 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 30.07 و بانحراف معياري 5.01 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 5.01 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 05.0 ودرجة الحرية (14-1) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار التمرير القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المقترح.

2-2- عرض نتائج الفروق بين اختبار التنطيط القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية:

جدول رقم 05: يبين طبيعة الفروق بين اختبار التنطيط القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية

اختبار	القبلي		البعدى		قيمة ت المحسوبة الجدولية	قيمة ت نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التنطيط	14.58	2.78	11.46	1.24	5.13	2.16	13	دال



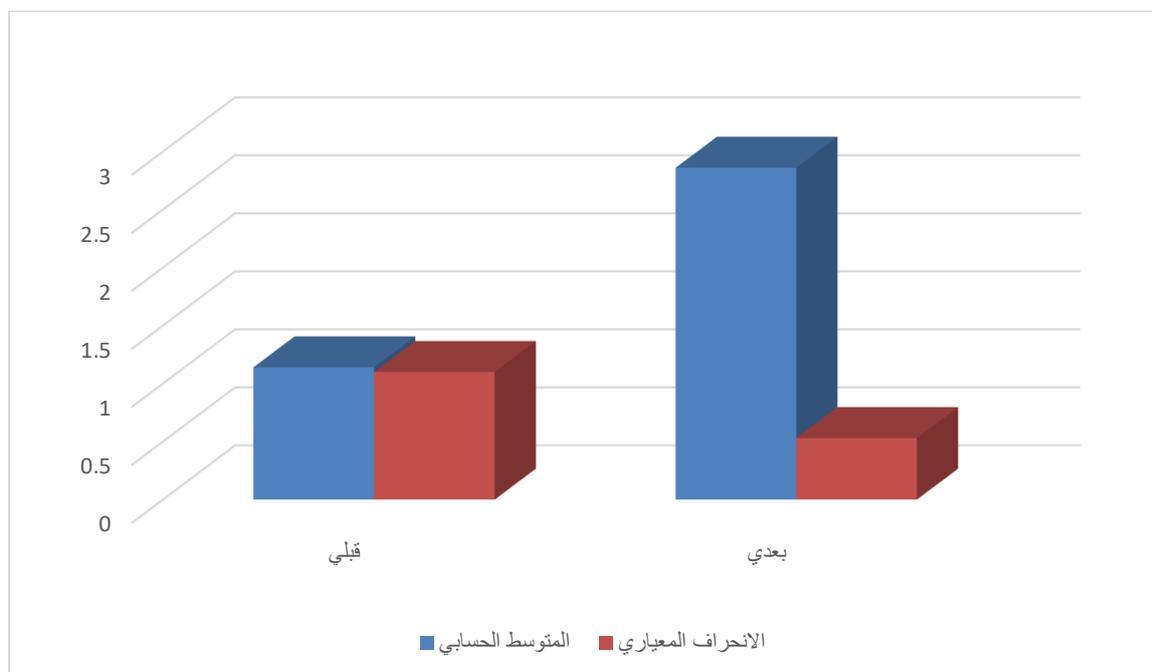
شكل رقم 03: يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار التنطيط القبلي والبعدى

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند العينة التجريبية في اختبار التنطيط القبلي بلغ 14.58 وبانحراف معياري قدره 2.78 فيما قدر المتوسط الحسابي لها في الاختبار البعدى بـ 11.46 وبانحراف معياري 1.24 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 5.13 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (14-1) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار التنطيط القبلي والبعدى، لصالح الاختبار البعدى ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المقترح.

2-3- عرض نتائج الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية:

جدول رقم 06: يبين طبيعة الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ الحرة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التصويب	1.14	1.10	2.86	0.53	7.77	0.05	13	دال



شكل رقم 04: يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار التصويب القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم(06) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي لمهارة التصويب بلغت 1.14 وبانحراف معياري قدره 1.10 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي 2.86 وبانحراف معياري 0.53 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 7.77 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (14-1) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار التصويب القبلي البعدي، لصالح الاختبار البعدي ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المقترح.

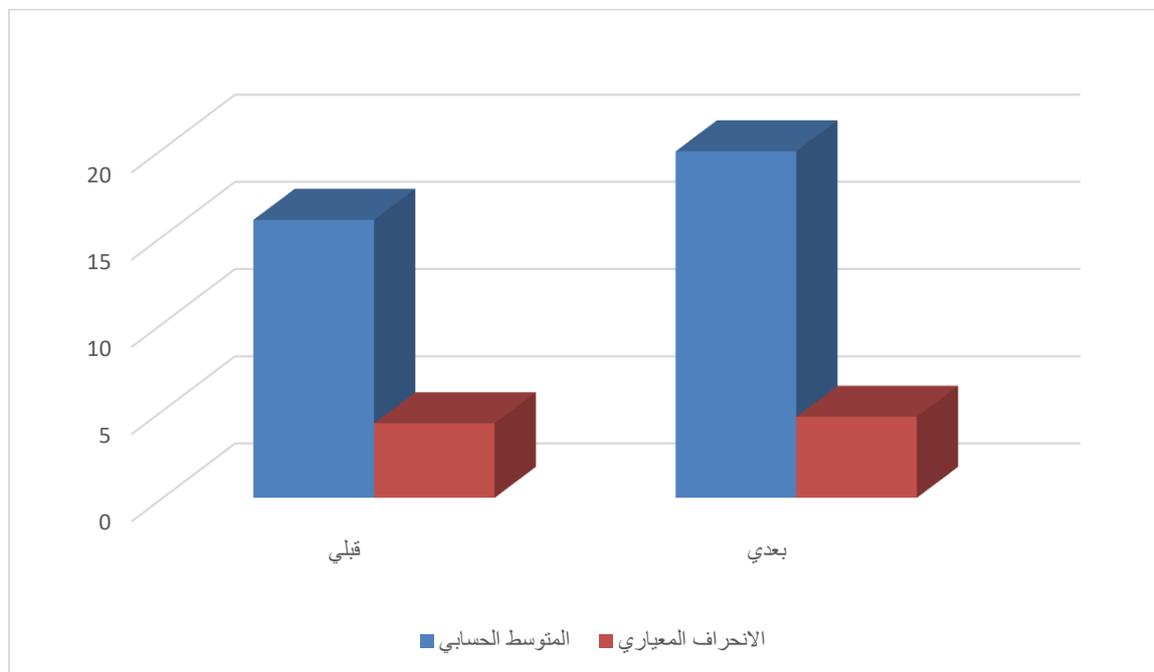
عرض نتائج الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لدى العينة الضابطة:

3-1 عرض نتائج الفروق بين اختبار التمرير القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 07: يبين طبيعة الفروق بين اختبار التمرير القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ الحرة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				

التمرير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التمرير	15.93	4.27	19.86	4.64	2.69	2.16
دال	13	0.05				



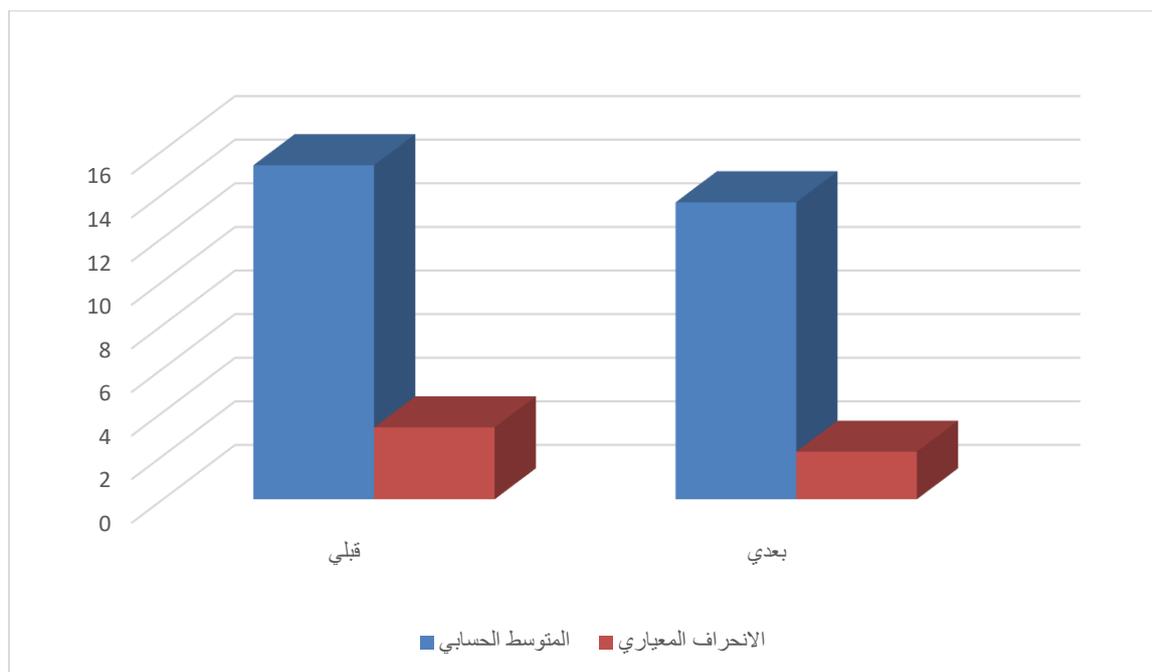
شكل رقم 05: يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار التمرير القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم (07) الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة في اختبار التمرير حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي 15.93 وبانحراف معياري قدره 4.27 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 19.86 وبانحراف معياري 4.64 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2.69 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 05.0 ودرجة الحرية (14-1) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار التمرير القبلي البعدي، لصالح الاختبار البعدي ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المطبق.

2-3 عرض نتائج الفروق بين اختبار التنطيط القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 08: يبين طبيعة الفروق بين اختبار التنطيط القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ الحرية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التنطيط	15.32	3.30	13.62	2.18	2.13	2.16	0.05	13	غير دال



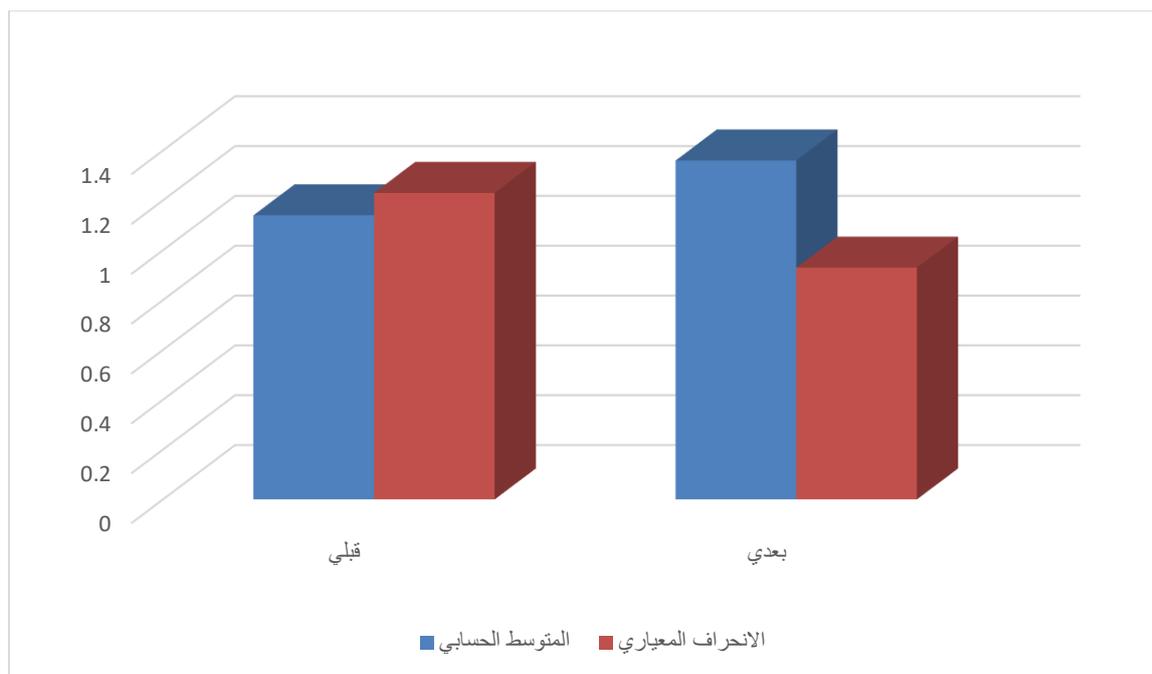
شكل رقم 06: يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار التنطيط القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار التنطيط القبلي بلغ 15.32 وبانحراف معياري قدره 3.30 فيما قدر المتوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي بـ 13.62 وبانحراف معياري 2.18 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2.13 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (14-1) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار التنطيط القبلي والبعدي.

3-3 عرض نتائج الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 09. يبين طبيعة الفروق بين اختبار التصويب القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة خطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	البعدي		القبلي		اختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	13	0.05	2.16	0.72	0.93	1.36	1.23	1.14	التصويب



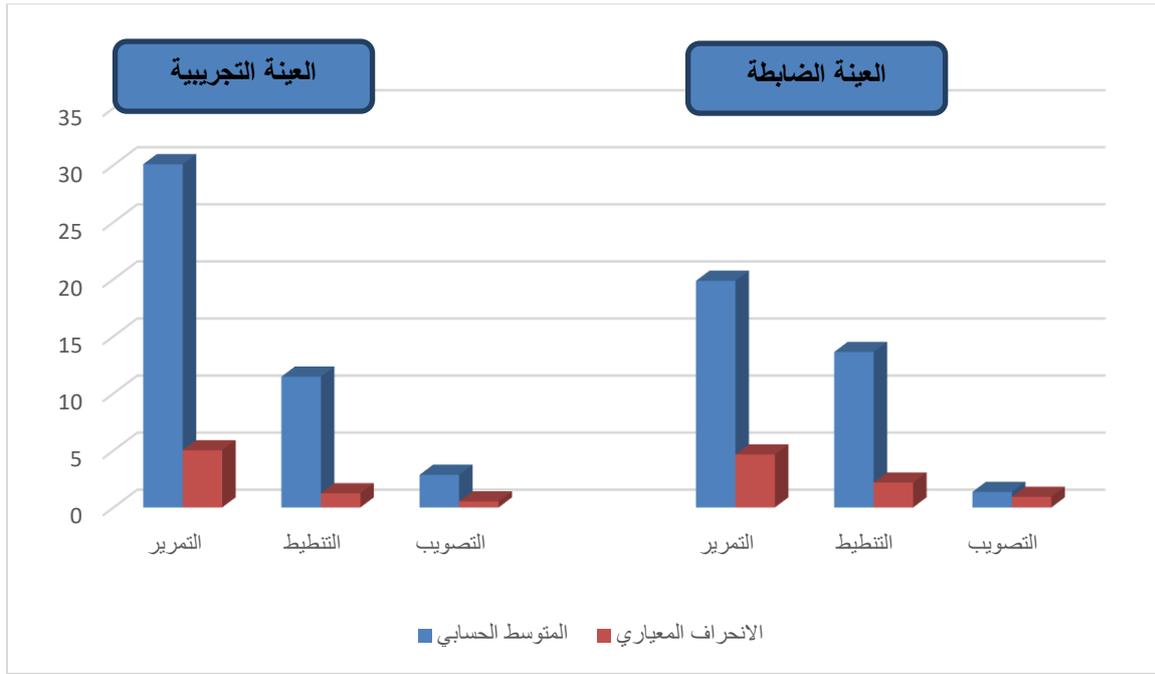
شكل رقم 07: يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار التصويب القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في اختبار التصويب القبلي بلغت 1.14 وبانحراف معياري قدره 1.23 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي 0.72. وبانحراف معياري 0.93 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.72 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (14-1) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار التصويب القبلي والبعدي.

4 - عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية:

جدول رقم 10: يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية

الاختبار	التجريبية		الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ الحرية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التمرير	30.07	5.01	19.86	4.64	5.60	2.06	0.05	26	دال
التنظيف	11.46	1.24	13.62	2.18	3.22	2.06	0.05	26	دال
التصويب	2.86	0.53	1.36	0.93	5.24	2.06	0.05	26	دال



شكل رقم 08: يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعيدة

من خلال الجدول رقم (10) الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار التمرير حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي للعينة الضابطة 19.86 وبانحراف معياري قدره 4.64 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 30.07 وبانحراف معياري 5.01 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 5.60 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-28) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار التمرير البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المقترح.

في حين بلغ في المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار التنطيط 13.62 وبانحراف معياري قدره 2.18 فيما قدر المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية بـ 11.46 وبانحراف معياري 1.24 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.22 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-28) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار التنطيط البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المقترح. أما في اختبار التصويب فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 1.16 وبانحراف معياري قدره 93.0 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 2.86 وبانحراف معياري 0.53 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 5.24 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-28)

وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار التصويب البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المقترح.

❖ مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

➤ مناقشة الفرضية الأولى:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل ايجابي في تطوير مهارة التمرير لدى لاعبي كرة اليد فئة اقل من 13 سنة.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير " وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (04) وهي كلها لصالح القياس البعدي.

و يرجع الباحث ذلك نتيجة إلى فاعلية التدريب باستخدام الألعاب المصغرة و أثره في تطوير الجوانب مهارية لدي لاعبي كرة اليد من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية من أداء حركي و مواقف تشبه ما يحدث في المباريات ، و هذا ما يعرف بالخصوصية حسب (BrianMackenzie) حيث يقول " إن القاعدة الذهبية لأي منهاج هي الخصوصية و تعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لا بدى أن تكون مشابهة للحركات التي سيوجهها في أثناء المنافسة " (Mackenzi, 1999, p. 118) ، و يؤكد (Dellal, Al 2008) " أن التدريب المتكامل يجب أن يوجه نحو النوعية و نحو التخصص باستعمال الألعاب المصغرة"، و يضيف مفتي إبراهيم حماد " أنه كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة كان التمرين أكثر فائدة بالإضافة إلى التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات و المباريات أمر مهم جدا، و يجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجيا، و يراعي أهمية الوصول لدقة الأداء أو لا ثم سرعته ثانيا مع التأكد على زيادة السرعة تدريجيا ". (حماد، 1905، صفحة 200)

من هنا يتضح أن المباريات في مساحة صغيرة ترفع من قدرة اللاعب على الأداء و دقته خاصة و أن هذه المساحات تتطلب من اللاعب أداءً صحيحا و سريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين الخصوم في حيز ضيق من اللعب، هذا بالإضافة إلى أن هذه المباريات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف و هدوء الأعصاب أثناء اللعب، إذ يرى محمد كشك و أمر الله البساطي " بأن تدريبات الألعاب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب و زيادة دوافع ممارسته نحو الأداء " (البساطي، صفحة 166).

إن الألعاب المصغرة عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات و تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب، لذلك يجب الابتعاد عن النواحي الشكلية المملة في التدريب الرياضي، و يجب أن تطور بإدخال الألعاب المصغرة، حيث أنها تعتبر عنصرا أساسيا من عناصر التشويق و المرح و المنافسة المطلوبة للارتقاء بالناحية النفسية للاعب و تعويده على طاعة القوانين المبسطة الموجودة في هذه الألعاب دون اعتراض و هي ناحية أخلاقية هامة (الجواد، صفحة 28)، و

هذا ما يتفق مع (Dellal, Al 2008) " أن الألعاب المصغرة تسمح بتطوير جميع صفات الأداء في كرة اليد خلال كل الموسم و تناسب جميع الأعمار، الأجناس، ومستوى الخبرة في المنافسة ".

ما تؤكد عن الدراسات والبحوث كدراسة جغدم بن ذهبية (2013)، إذ تشير إلى أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات المهارية للاعبين كرة القدم، كذلك دراسة قصير عبد الرزاق (2013)، والتي تشير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة كان له الأثر الإيجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

من خلال ما سبق نؤكد بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة أثبت فعاليته حيث ساهم بشكل إيجابي في تطوير مهارة التمرير لعينة البحث التجريبية وعليه نؤكد صحة الفرضية الأولى

➤ مناقشة الفرضية الثانية:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد فئة اقل من 13 سنة.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التنطيط بالكرة وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (05) وهي كلها لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات الألعاب المصغرة والتي تتم في مساحات ضيقة تشابه وما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها والتحرك السريع مع التغيير المفاجئ في الاتجاه، الانطلاقات السريعة والتوقف، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، القفز المتكرر للأعلى والتهديف في مرمى الخصم ساهمت في تنمية مهارة التنطيط بالكرة.

إن أهمية الألعاب المصغرة حسب كل من (Divalto, Al 2007) تكمن في إمكانية تطوير القدرات البدنية و المهارية و الفيزيولوجية و النفسية للاعبين و تنمية روح اللعب في الفريق، وهذا ما يعرف بالتدريب الرياضي الشامل و المدمج حيث يقول (Jones, Al 2007) " أن الألعاب المصغرة تدمج كل من التحضير البدني من خلال الحركات القصيرة و المكثفة، تغيير الاتجاهات، الثنائيات، وكذلك العمل التقني و التكتيكي و الفكري"، كما يتفق معه (EricMombearnts) إذ يرى " أن التدريب الرياضي الشامل هو الذي يشمل جميع العناصر (الأداء الرياضي، الصفات البدنية) في حصة تدريبية واحدة و هذا بينت أهميته البالغة في تحقيق الأهداف المسطرة "

حاليا في التحضير البدني والتقني باستعمال كرات على مساحة صغيرة حقق نتائج جيدة من حيث تكيف اللاعبين حيث يقول (little, Reilly 2000) " أن الألعاب المصغرة باستعمال كرة على مساحة صغيرة غنية وكاملة أكثر من التدريب التقليدي بدون كرات ونستطيع أن نؤكد أن عدم استعماله يعتبر خطأ فادحا في منهجية التدريب"،

ويضيف عماد بليدي (2001) " أنه يمكن لأي متعلم من خلال الألعاب المصغرة أن يحقق النجاح في النشاط الممارس مما يزيد من حماسه وميوله نحو الممارسة وبذلك يزداد مستواه المهاري والبدني".

تعتبر الألعاب المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فاعلية، فالوضعيات والتركيبات الحديثة موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها، وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة، لذا فالأغلبية من المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات ومساحات صغيرة حيث يذكر (Dellal, Al 2008) " أن الكثير من المدربين يستعملون الألعاب المصغرة كمحفز أساسي للتدريب لضمان نتائج مؤكدة، إن هذه التمارين التي تستعمل فيها الكرة تعادل شدتها الشدة المحققة خلال الألعاب المتقطعة من نوع قصير (court-court) ".

من هذا المنطلق نؤكد بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة أثبت فعاليته في تطوير مهارة التنطيط بالكرة لعينة البحث التجريبية وعليه نؤكد صحة الفرضية الثانية

➤ مناقشة الفرضية الثالثة:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل ايجابي في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد فئة اقل من 13 سنة.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة الضابطة والتجريبية في الاختبارات مهارية لوحظ وجود فروق ذات دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في التسديد وهذا ما تلاحظه في الجدول رقم (06) وهي كلها لصالح القياس البعدي.

و يرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات الألعاب المصغرة و التي تشابه و ما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة من تمرير الكرة أو استقبالها، ساهمت في تطوير مهارة التمرير و هذا ما اتفق مع عمر أبو المجد و جمال إسماعيل (2001) " إذ يرى أن الألعاب المصغرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي، و تتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية و المشتقة، كما أنها تعمل على إكساب الفرد الكثير من التوافق العضلي العصبي " (السايج، 2008، صفحة 27)

ما تأكد عن العديد من الدراسات والبحوث كدراسة أحمد فرج إسماعيل (2003)، ودراسة بالعروسي سليمان (2009)، دراسة حجار خرفان محمد (2011)، إذ تشير أن تدريبات الألعاب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات مهارية للاعبين كرة اليد، كذلك دراسة حجار خرفان محمد (2012)، والتي تشير إلى أن توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثرا ايجابيا في تطوير الصفات مهارية لدى لاعبي كرة اليد.

إن تدريبات الألعاب المصغرة تتميز بالشمولية وهذا ما يعرف بالتدريب البدني الشامل والدمج حيث يؤكد (Lambertin 2000) " أن التدريب البدني المدمج (الشامل) هام وأساسي في تنمية صفات بدنية كالقوة و السرعة وتنمية جوانب أخرى كالجوانب الفسيولوجية والمهارية والخطية أثناء أداء النشاط البدني"، ويضيف (Dellal,

(AI 2008) أن التدريب البدني المدمج عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات التقنية والبدنية للاعبين .

انطلاقاً مما سبق نرى بأن تدريبات الألعاب المصغرة مهمة جداً في التدريب الرياضي وهذا ما أكدته كل من (Jones, AI 2007) " أن الألعاب المصغرة مهمة جداً في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين في مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية، الذكاء في اللعب، القدرات البدنية، الرغبة في التعاون المتبادل من أجل المساهمة في ارتقاء نوعية اللعب، وتحقيق أداء أفضل واستعراض جذاب ."

لهذا يمكن القول بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير مهارة التسديد للاعبين العينة التجريبية وبالتالي فالفرضية الثانية قد تحققت

➤ مناقشة الفرضية الرابعة:

- هناك فروق ذات دلالية إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في الصفات المهارية لصالح العينة التجريبية.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث وهذا ما نلاحظه في الجداول:(04، 05، 06، 07، 08، 10) وهي كلها لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية.

و يرجع الباحث ذلك نتيجة إلى أثر تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات المهارية لدى لاعبي كرة اليد من خلال ما توفره تلك التدريبات التي تتم في ملاعب مصغرة من تمارين جماعية مدمجة تتضمن كل من الجانب البدني، التقني، الخطي و كذلك النفسي و هذا ما اتفق مع (Herman Vermeulen) إذ يرى " أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظراً لظروف التحول السريع و المستمر من خلال الأداء الجماعي، هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة و سرعة ردة الفعل ودقة الأداء لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية و تحسين كفاءة المهارات و تحقيق الثبات و الاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة "، و يضيف على هذا " أن تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة و مقيدة من الملعب أو ما يسمى بالملاعب المحورة يعود على اللاعبين باكتساب العادات الجيدة و تعودهم التصرف الصحيح و اتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب و يقدم لنا حالات مشابهة و مطابقة كما هو في كرة القدم الحديثة" (vermeulen, 2004, p. 23) .

ويؤكد علي فهمي البيك 1997 أن اللعب في الملاعب المصغرة أساس لاكتساب العديد من التركيبات التكتيكية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة وإتقان التمير السريع

والمناسب وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن وحجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب، حيث أنها دائماً ما تتم على مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء البدني والتكتيكي (1997، صفحة 140). إن تدريبات الألعاب المصغرة تساهم في تنمية الصفات البدنية بطريقة شاملة ودمجة، وهذا ما يعرف بالتحضير البدني المدمج والذي يعتبر من الطرق الحديثة المستخدمة في كرة اليد حيث يتم تنمية الصفات البدنية كالقوة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مثلاً باستخدام تمرينات مهارية لها علاقة بالجانب البدني هذا ما يؤكد (Alexander Dellal 2008) " عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية و البدنية للاعبين"، و يذكر أيضا (Impellizzeri 2006) " بأن استخدام التمارين بالتدريب البدني المدمج أكثر ثراءً وأكثر اكتمالاً عن التدريب البدني التقليدي"، و يضيف (Dellal 2008) " أن التحضير البدني المدمج هو الأفضل والأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية، وكذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري".

إن التدريب بالألعاب المصغرة لا يقتصر على فترة المنافسات أو قبل المنافسات بل يكون أيضا حتى في فترة الإعداد البدني العام والخاص وهذا ما يؤكد (Dellal, Dufoun 2003) إذ يقول " بعض المدربين تأخذ على سبيل المثال Mourinho يستعمل في تحضيراته البدنية قبل الموسم برنامج يقتصر على استعمال الكرة، هذه التدرجات تستعمل الألعاب المصغرة كحافز بدني مماثل للتمارين البدنية بدون كرات".

ما اتفق مع العديد من الدراسات والبحوث في هذا المجال مثل دراسة أحمد فرج اسماعيل (2003)، دراسة بالعروسي سليمان (2009)، دراسة حجار خرفان محمد (2011)، دراسة جعدم بن ذهبية (2013)، والتي أكدت بأن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تطوير الجوانب المهارية للاعبين كرة القدم، دراسة قصير عبد الرزاق (2013)، والتي تشير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة كان له الأثر الإيجابي في تطوير القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم، كذلك دراسة كاليس وكتيس E.kellis and (2009) التي تنص على أن ألعاب الملاعب الصغيرة تطوير اللياقة البدنية و الصفات المهارية للاعبين كرة القدم.

انطلاقاً من النتائج المحصل عليها نقول إن الفرضية الرابعة قد تحققت.

➤ مناقشة الفرضية العامة:

مما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تقول بأن "البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 13 سنة" قد تحققت.

-الخلاصة العامة

تعد طريقة اللعب إحدى أهم الطرق التي أصبح يعتمد عليها كثيرا في مجال التدريب الرياضي وشم مختلف الأعمار وكلا الجنسين، وذلك لكونها طريقة نشطة تساعد على سرعة التعلم في مختلف الرياضات خاصة الجماعية منها، حيث تستدعي وضع اللاعب في ظروف حقيقية مشابهة لما يراه في المنافسات الرياضية الرسمية، وهذا ما تتطلب من المدربين أن يعملوا على تكييف مجموعة من الألعاب المصغرة وتوجيهها لخدمة أهداف الحصة سواء كانت هذه الأهداف تخدم الجانب الخططي والمهاري وكذا المعرفي لدى لاعبي كرة اليد بالإضافة إلى أن الألعاب المصغرة لها أهداف تربوية بدنية، كتنمية الصفات البدنية وتنمية روح الجماعة وتحسين الصفات مهارية والخطوية البسيطة والمعقدة. وغيرها من الأهداف التي تساعد اللاعب في مسيرته الرياضية. كما أن الألعاب المصغرة تعتبر من أنجح الطرق في عملية تنمية الصفات مهارية كتمركز اللاعبين وتحسين الهجوم السريع المرتد، إضافة إلى تحسين وتطوير المهارات الخطوية كالاستقبال من الأسفل والأعلى المراوغة بالتنطيط حيث اللاعب يقوم بإنجاز التمارين المقترحة دون الشعور بالمثل أو التعب وذلك لوجوده في جو تنافسي يسمح بالعمل أكثر. ومن خلال الدراسة تبين لنا أن معظم اهتمامات المدربين شملت على تحسين الصفات مهارية والمهارات الخطوية بالدرجة الأولى لكونها تمثل قاعدة أساسية في لعبة كرة اليد وهذا بالتركيز على الألعاب المصغرة.



الاستنتاج
والاقتراحات

1- الاستنتاجات:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار التمرير.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار التنطيط

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار التصويب

إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات مهارية قيد البحث

لصالح المجموعة التجريبية.

إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير المهارات الأساسية لكرة اليد.

يساهم في تحسين اللياقة البدنية وبالتالي تحسن الأداء المهاري.

2- الاقتراحات :

من خلال ما توصلنا إليه في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وبعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة والتي ندرجها كما يلي:

تكيف هذا البرنامج على فئة الأواسط للاستفادة منها لأنها الفئة التي تمثل الخلف الواعد في المستقبل.

دراسة تأثير التدريب بالألعاب المصغرة تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.

إجراء دراسات متشابهة على فرق أخرى لإثبات أو نفي النتائج المحصل عليها خلال هذه الدراسة.

القيام بدراسات أخرى مشابهة على مرحلة سنوية لم تتناولها الدراسة الحالية.

تعميم استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي للاعبين كرة اليد على كل الفئات.

إجراء دراسات مشابهة على أنشطة رياضية أخرى ككرة السلة، كرة القدم، كرة الطائرة.

إدخال المدربين في تربية وطنية ودولية حيث يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.

نقترح على الباحثين في ميدان التدريب الرياضي:

نقترح على الباحثين..... القيام بدراسات أخرى مشابهة تتناول الجانب المهاري ، الخططي,التفسي,والجوانب الوظيفية ومع فئات عمرية مختلفة وصنف اخر إناث .

ملخص البحث

عنوان الدراسة:

اقترح برنامج تدريبي باستخدام الألعاب المصغرة لتعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد فئة اقل من 13 سنة هدفت الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التمير ،مهارة التنطيط ، مهارة التصويب لدى لاعبي أصغر كرة اليد ، ولدراسة مدى الفعالية أجرت الباحثة دراسة على مستوى رابطة الولائية لولاية مستغانم و التي تضم (08) فرق حيث شملت عينة الدراسة فريق النادي الرياضي نجمة حاسي ماماش فئة اقل من 13 سنة مكونه من (28) لاعب قسم إلى عينتين الضابطة (14) لاعب والتجريبية (14) لاعب ، وقد تم اختيارهم من عينة البحث بالطريقة العمدية ، كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وذلك بإجراء الاختبار القبلي يوم 2023/12/24 يلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحثة حيث يحتوي على (18) حصة تدريبية ، ثم انتهى ذلك بإجراء الاختبار البعدي 2024/04/26 ، كما اعتمدت الباحثة على اختبار التمير واختبار التنطيط واختبار التصويب كأدوات لقياس متغيرات البحث .

- ومن خلال تحليل النتائج تمكنا من حوصلة الاستنتاجات التالية :
 - ✓ البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم بشكل ايجابي في تطوير مهارة التمير لدى لاعبي كرة اليد الفئة اقل من 13 سنة .
 - ✓ البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم بشكل ايجابي في تطوير مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد الفئة اقل من 13 سنة .
 - ✓ البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم بشكل ايجابي في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد الفئة اقل من 13 سنة .
 - ✓ يساهم في تحسين اللياقة البدنية وبالتالي تحسن الأداء المهاري .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح العينة التجريبية .

وللتذكير فان ماتوصلنا إليه من هذه الدراسة كنتائج لا يمكن تعميمها لفرق أخرى وذلك لاختلاف الظروف ظروف التمير والاسترجاع الخاصة بكل فريق والإمكانيات المتاحة لضمان عملية تدريبية ، واعتبار هذه النتائج أولية لدراسات أخرى معمقة وطويلة تكون مستقبلا كمرجع علمي يساهم في عملية التدريب الرياضي .

الكلمات المفتاحية :

الألعاب المصغرة – البرنامج التدريبي – المهارات الأساسية – كرة اليد – المرحلة العمرية (09-12)

Summary

Study Title:

Proposing a training program using para-sport games to learn some basic handball skills for the under-13 age group

The study aimed to determine the extent to which the training program based on para-sports games contributes to developing the passing skill, dribbling skill, and shooting skill of junior handball players. To study the extent of effectiveness, the researcher conducted a study at the level of the state association of the state of Mostaganem, which includes (08) teams, where the study sample included the NajmaHassiMamache sports club team, under 13 years of age, consisting of (28) players, divided into two samples: the control (14) players and the experimental (14) players. They were selected from the research sample in an intentional manner. The researcher also relied in this study on the experimental approach was conducted by conducting the pre-test on 12/24/2023, followed by applying the sports training program designed by the researcher, which contains (18) training sessions, then this ended by conducting the post-test on 04/26/2024. The researcher also relied on the pass test and the Drilling and aiming testing as tools for measuring research variables.

By analyzing the results, we were able to reach the following conclusions:

- ☐ The training program based on para-sport games contributed positively to developing the passing skill of handball players under 13 years old.
- ☐ The training program based on para-sport games contributed positively to developing the dribbling skill of handball players under 13 years old.
- ☐ The training program based on para-sports games contributed positively to developing shooting skills

For handball players under 13 years old

- ☐ It contributes to improving physical fitness and thus improving skill performance.

-There are statistically significant differences between the experimental and control samples in the post-measurement of all the skill tests under study in favor of the experimental sample.

As a reminder, what we have achieved from this study as results cannot be generalized to other teams due to the different circumstances, the training and recovery conditions of each team, and the capabilities available to ensure a training process. These results are considered preliminary for other in-depth and long-term studies that will serve as a scientific reference That contributes to the process of sports training in the future.

key words:

Mini games –Training program -basic skills - handball - age stage (09 -12).



قائمة
المصادر
والمراجع

المصادر والمراجع

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح أحمد نصر الدين. (1993). فيسيولوجيا اللياقة البدنية. تأليف أبو العلاء أحمد عبد الفتاح أحمد نصر الدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر.
- 2- اخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مركز الكتاب للنشر.
- 3- اكرم زاكي خطايبيبة. (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة. عمان، الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 4- البهي فؤاد السيد. (1975). النفسية للنمو ط4. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 5- الحبيب بن سي قدور. (2007م). تحديد مستويات معيارية لإنهاء التلاميذ الناشئين 12-13 سنة في مسابقة الرباعي. جامعة مستغانم.
- 6- السيد عبد المقصود. (1992). نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفيسيولوجيا التحمل. 107. القاهرة: دار الفكر والنشر.
- 7- الشماري وآخرون. (2005). الاختبارات العملية والميدانية لشباب كرة القدم المستوى العالي. الجريدة الرياضية العدد 38.
- 8- الكبيسي عبد الواحد. (2007). القياس والتقويم- تجديبات ومناقشات ط1. عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.
- 9- الين وديع فرج. (2002). خبرات في الالعاب للصغار والكبار. 25. الاسكندرية: دار المعارف للنشر والتوزيع.
- 10- امر الله احمد البساطي. (1997). اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. 3- 4. (جلال حزي وشركاه، المحرر) الاسكندرية: المعارف.
- 11- أميرة حسن محمود، وماهر حسن محمود. (1997). الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 12- امين انور الخولي. (1994). التربية الرياضية المدرسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 13 - بسطويسي احمد. (2007). اسس ونظريات التدريب الرياضي. تأليف بسطويسي احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي (صفحة 21). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 14- بطرس رزق الله. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبية 2003 نظريات وتطبيقات 102 الاسكندرية منشأ المعاهد
- 15- ثامر محسن واخرون. (1932). الاختبار والتحليل في كرة القدم. بغداد: مطبعة بغداد.
- 16- جمال مقراني. (2006م). تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة البد 10-12 سنة. جامعة مستغانم.
- 17- حسن السيد ابو عبده. (2002). اساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية. الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
- 18- حسن السيد ابو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ط1. الاسكندرية: مطبعة الاشعاع الفنية.
- 19- حسن السيد ابو عبده. (2002). الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم النظرية والتطبيق. القاهرة، مصر: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
- 20- حسن عبد الجواد. (1979). الالعاب الصغيرة. بيروت: دار العلم للملايين.
- 21- حسن عبد الجواد. (بلا تاريخ). دراسة سابقة. 28.
- 22- حسن عبد الجواد. (1977). كرة اليد. 12. بيروت: دار العلم للملايين.
- 23- حسنين محمد صبحي. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ج1 ط4. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

- 25- حمد محمد خا ر علي فهمي البيك. (1997). القياسات في المجال الريا ي. تأليف احمد محمد خاطر علي فهمي البيك، *القياسات في المجال الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- 26- محمد حسن علاوي. (1989). *علم التدريب ط6*. القاهرة: دار المعارف القاهرة.
- 27- حمود عوض البسيوين ، فيصل ايسني الشاطى. (1992). *نظرايت و طرق الرتبة البدنية*. الجزائر: جامعة الجزائر.
- 28- حنفي محمود مختار. (1993). *الاختبارات والقياسات للاعبى كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 29- حنفي محمود مختار. (1974). *الاسس العلمية في التدريب كرة القدم*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 30- حنفي محمود مختار. (1992). *برنامج تدريبي سنوي في كرة القدم*. 228. دار الفكر العربي.
- 31- حنفي محمود مختار. (1992). *كرة القدم للناشئين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 32- خروبي محمد فيصل. (2019_2020). *محاضرة مقياس اختصاص كرة القدم*. الجزائر: جامعة الجزائر 3.
- 33- خليفة الشبلي. (2016). *الالعاب المصغرة لبناء هرم الاستحواز في كرة القدم ط1*. عمان: مركز الكتاب للنشر.
- 34- خليل ميخائيل عوض. (1971). *مشكلات المراهقة في المدن والريف*. مصر: دار المعارف.
- 35- درشيد زرواتي. (2002). *تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية*. 191.
- 36- دكتور علاوي محمد حسن واخرون. (2003). *الاعداد النفسي في كرة اليد. نظريات تطبيقات* ، 33. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 37- راين جميد خريبط. (1989). *موسوعة القياس و الاختبارات يف الرتبة البدنية*. بغداد: جامعة بغداد.
- 38- رمضان محمد ألقفاي. *علم نفس الطفولة والمراهقة*. الاسكندرية: المكتبة الجامعية الحديثة.
- 39- روية امين عبدالله. (1985). *الالعاب الصغيرة و العاب المضرب. نظريات الالعاب تنس المضرب الخشبي* ، 13. القاهرة.
- 40- زاكي خطابية. (1997). *المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1*. عمان: دار الفكر.
- 41- زعيتر بهاء الدين. (2007). *بور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين*. المسيلة: جامعة المسيلة، كلية.
- 42- زكية ابراهيم كمال ، مصطفى السايح. (2008). *الوسيط في الالعاب الصغيرة ط1*. 27. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر.
- 43- زكية ابراهيم كمال و مصطفى السايح محمد. (2008). *الوسيط في الالعاب الصغيرة ط1*. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر.
- 44- ساهرة حنا بولص. (2014). *ثقافة الرياضة*. 99. عمان: دار المناهج للنشر و التوزيع.
- 45- سعيدي امين. (2014_2015). *قياس عناصر اللياقة البدنيه لمعرفة المستوى البدني لدى لاعبي كره القدم صنف اواسط*. قياس عناصر اللياقة البدنيه لمعرفة المستوى البدني لدى لاعبي كره القدم صنف اواسط . البويرة، الجزائر.
- 46- سنوسي عبد الكريم. (2017). *تصميم اختبار مهاري مركب لقياس الاداء المهاري عند ناشئي كرة القدم*. مستغانم: معهد التربية البدنية جامعة مستغانم.
- 47- سيد عبد جواد. (1984). *العلاقة بني كل من القوة العضلية ومدى احركة يف امفاصل لالعيب امستوايت امختلفة يف الكرة الطائرة*. القاهرة: جامعة حلوان.
- 48- طلحت حسام الدين. (1997). *الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ج1*. القاهرة.
- 49- طه اسماعيل واخرون. (1985). *كرة القدم بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 50- طه إساعيل عمر ، أبو اجملد ، (1989). كرة القدم بني النظرية و التطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 51- عادل تركي حسن و سلام جبار صاحب. (2007). كرة القدم تعليم-تدريب. عمان: دار الخليج.
- 52- عباس علي عذاب وعكلة سليمان علي. (2007). علاقه بعض القياسات الجسميه ببعض الصفات البدنيه. علاقه بعض القياسات الجسميه ببعض الصفات البدنيه . مجلة علوم الرياضة .
- 53- عبد الحميد مشرف. (1995). التربية الرياضية للطفل. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 54- عبد الرحمان الوافي وزيان سعيد. (بدون تاريخ). النمو من الطفولة الى المراهقة. الجزائر.
- 55- عبد الرحمان عبد العظيم سيف. (2010). التغيرات البيوكيميائية لرياضيين ط1. تأليف عبد الرحمان عبد العظيم سيف، التغيرات البيوكيميائية لرياضيين ط1 (صفحة 07). الاسكندرية: دار الوفاء.
- 56- عبد الرحمان محمد عيسوي. (2003). الاختبارات و المقاييس النفسية. 332. الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- 57- عبد الرحمن الوافي، زيان سعيد. النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع.
- 58- عبد العزيز نمر. (1997). الاطالة العضلية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 59- عبد الفتاح محمد دويدار. (2005). المرجع في فنيات كتاب البحث العلمي ومناهج البحث في علم النفس. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 60 - عبد المنعم المليحي وحلمي المليحي. (1973). النمو النفسي، ط4. دار النهضة العربية.
- 61- عبد الهادي. (1999). القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي. الاردن: دار وائل للنشر.
- 62- عدنان درويش واخرون. (1994). التربية الرياضية المدرسية ط3. القاهرة: دار الفكر العربية.
- 63- عزمي محمد سعيد. (2004م). أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر.
- 64- علام صلاح الدين محمود. (2007). القياس والتقويم التربوي في العملية التدريسية ط1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .
- 65- علاوي محمد حسن. (1988م). القياس في التربية الرياضية و علم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 66- علي فهمي البيك. (1997). مرجع سابق ، 140.
- 67- عمار بوحوش ، محمد تديات. (1995). منهج البحث العلمي. 89. الجزائر: ديوان الطبوعات الجامعية.
- 68- عبطات محمد الخطاب. (1990). اوقات الفراغ والترويح. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 69- فائز بشير حمودات واخرون. (1985). اسس ومبادئ كرة السلة. 39. جامعة الموصل.
- 70- فرحات ليلي السيد. (2003). القياس والاختبار في التربية البدنية ط1. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 71- فيصل عياش. (1987). المهارة الحركية ط1. 6. دار الفكر العربي.
- 72- قاسم المندللاوي و احمد سعيد احمد. (1979). التدريب بني النظرية والتطبيق. بغداد، العراق: مطبعة جامعة بغداد.
- 73- قاسم المندللاوي و محمود الشاطي. (1987). التدريب الرياضي والارقام القياسية. الموصل، العراق: دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- 74- قاسم حسن حسين. (1997). علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. عمان، الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان،.

كرة القدم بين النظري التطبيقية القاهرة دار الفكر العربي 1989

- 75- كمال عبد احميد ، محمد صبحي حسيني. (1987). *اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 76- كمال مجيل الربطي. (2004). *التدريب الرياضي للقرن 21*. عمان.
- 77- ليلى عبد العزيز زهران. (1991). *المناهج في التربية الرياضية* ، 96. القاهرة: دار زهران للنشر والتوزيع.
- 78- مجدي أحمد، محمد عبد الله. (2003). *النمو النفسي بين السواء والمرضى*. دار المعرفة الجامعية للتوزيع والنشر.
- 79- محمد ابو يوسف. (1989). *الاحصاء في البحوث العلمية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 80- محمد الحماحمي. (1990). برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية في ضوء تقويم برامجها الجالية. 101. القاهرة: رسالة دكتوراه غير منشورة .
- 81- محمد السيد خيرى. (1997). *الاحصاء النفسى*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 82- محمد السيد محمد الزعلوي. (1998). *خصائص النمو في المراهقة ط1*. مصر، مصر: مكتبة التوبة.
- 83- محمد حازم ابويوسف. (2005). *اسس اختيار الناشئين في كرة القدم. اسس اختيار الناشئين في كرة القدم*. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع.
- 84- محمد حازم محمد ابو يوسف. (2005). *اسس اختيار الناشئين في كرة القدم*. الاسكندرية، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 85- محمد رضا الوقاد. (2003). *التخطيط الحديث في كرة القدم*. 203، 209. القاهرة: دار السعادة للنشر.
- 86- محمد صبحي حسانين ابو العلاء احمد عبد الفتاح. (1996). *فيزيولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم الفصل السادس*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 87- محمد صبحي حسانين. (1995). *القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية ج1*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 88- محمد كشك امر الله البساطي. (بلا تاريخ). 166.
- 89- محمد مصطفى زيدان. (1995). *علم النفس الاجتماعي*. الجزائر، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 90- محمد مصطفى زيدان. *علم النفس التربوي*. جدة: دار الشروق.
- 91- مرخي سليم. (بلا تاريخ). مقارنة لبعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب لفئة 9-12 سنة. مقارنة لبعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب لفئة 9-12 سنة .
- 92- مفتي ، محمد حمادة ابراهيم. (1997). *البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم*. 201. القاهرة: مركز الكتاب لمنشر.
- 93- مفتي ابراهيم. (2010). *المرجع الشامل في التدريب الرياضي* ، 201. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 94- مفتي ابراهيم الحماد. (1988). *التدريب الرياضي الحديث*. 180. القاهرة: دار الفكر الحديث.
- 95- مفتي ابراهيم حماد. (19 جوان، 1905). *البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم*. 200. مركز الكتاب للنشر.
- 96- مفتي ابراهيم حماد. (2008). *الجديد في اعداد المهاري والخططي*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي
- 97- منير جرجس ابراهيم. (1994). *كرة القدم للجميع*. القاهرة، مصر: دار الفكر الطبعة الرابعة.
- 98- مهند حسين البشناوي واحمد ابراهيم الخواجا. (2005). *مبادئ التدريب الرياضي*. عمان، الاردن: دار وائل.
- 99- موفق اسعد محمود. (2009). *الاعداد المهاري والخططي لاعب كرة قدم ط1*. عمان: دار الدجلة.
- 100- نزار سعيد سعيد. (بلا تاريخ). 103/102.
- 101- نعمي عادل. (2008). *أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر*. مسيلة: جامعة لمسيلة.
- 102- هاشم ياسر حسن. (2008). *الموسوعة التطبيقية للاعب الرياضي كافة ط1*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- 103- هدى محمد قناوي. *بيولوجيا المراهقة*. دار الفكر للطباعة والنشر.
- 104- هدى محمد ناشف. (1993). *استراتيجية التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 105- وجيه محمود. (1989). *علم الحركة. الموصول* ، 96. دار الفكر الحديث.
- 106- وليد احمد المعدي. (1998). *دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة بين اللعب و تأثيره في شخصية أطفال السادسة. دائرة التربية والتعليم* ، 5/4. عمان: مجلة المعلم طالب العدد الثاني.
- 107- يوسف لازم كماش. (2002). *اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم*. ليبيا: دار الفكر.
- 108 -Brain Mackenzi .(1999) .sport coca - ply metrics - disclamiev -bbc .188 .paris: edition web guide sport.
- 109 -CarbeanGoel ، .(1998) .*foot Ball de lécoleauxassation*.paris: edition revue, paris.
- 110-claide .(1987) .*handball,la formation du jouer*.vigot paris: frence.
- 111 -Dekkar Nourddine et aut .(1990) .*technique d evoulation physique des Athlete* .alger: iimpremerie du poin sportif.
- 112 -DEKKARN etALL .(1990) .*Techniques D,Evaluation Physiologiques des athletes ED.COA* .
- 113-Eric Bottym .(1981) .*Entrainementàl'europiènnè*.paris: Edition Vigot.
- 114-herman vermeulen .(2004) .*foot ball K entrainement a la zone* .23 .paris :èdition amphora.
- 115-Janos Paflait .(1989) .*méthode d'entrainement moderne en football*.paris: edition coorens brakel.
- 116-Jürgen Weineck .(1992) .*Biologie du Sport*.Paris: Edition Vigot,Paris.
- 117-Jürgen Weineck .(1986) .*Manuel de l'entraînement*.Paris: Edition Vigot.Paris.
- 118-Parlepas.p .(1992) .*statistiques appliquee aux activite physique et sportive*.ED.INSEP.
- 119-R Thomas caga-Etleille .(1993) .*Manuel de ledenciation sport*.Paris.
- 120-W Wiene kjur groin .(1986) .*manuel d 'entrainementédition vigit*

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 12/10/2023
Ref : 185/ S.T / 2023

مستغانم في: 2023/12/10
الرقم: 185 / ت.ر / 2023

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد : رئيس النادي الرياضي النجمة لبلدية حاسي ماماش
- ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم
المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبة :
- بلحاج بشرى .

المسجلة في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2023/2022 .
وهذا قصد إجراء برنامج تدريبي على لاعبي كرة اليد لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .



إمضاء: بلقطني محمد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

* استمارة تحكيم الأساتذة *

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة ليسانس
في التربية البدنية والرياضية: التدريب الرياضي

تحت عنوان :

اقتراح برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للفئة أقل من
13 سنة

جدول تحكيم الأساتذة :

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الملاحظات	الامضاء
عدة غوال	استاذ	مقبولة	
كوتشوك سيدي أحمد	أستاذ ألعاب القوى	مقبولة	
مقدس إدريس مولاي	//	//	
زرف محمد	//	//	
سنوسي عبد الكريم	أستاذ محاضر	//	

شكرا مسبقا على صدق مساهمتك ومساعدتك.

السنة الجامعية 2024/2023

صورة جماعية مع فريق الذي اجري عليه البحث لكرة اليد



زيارة ميدانية للقاعة الرياضية شارف خطاب :



زيارة ميدانية لقاعة متعددة الرياضات الشهيد دريدر بن موسى





زيارة تفقدية لعتاد القاعة متعددة رياضية حاسي ماماش

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
العمر	تجريبية	14	12,7143	,46881	,12529
	ضابطة	14	12,7143	,46881	,12529
الطول	تجريبية	14	1,5314	,11265	,03011
	ضابطة	14	1,5314	,13558	,03624
الوزن	تجريبية	14	43,0714	7,97558	2,13156
	ضابطة	14	42,0714	7,91750	2,11604

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
العمر	Hypothèse de variances égales	,000	1,000	,000	26	1,000
	Hypothèse de variances inégales			,000	26,000	1,000
الطول	Hypothèse de variances égales	,949	,339	,000	26	1,000
	Hypothèse de variances inégales			,000	25,156	1,000
الوزن	Hypothèse de variances égales	,033	,858	,333	26	,742
	Hypothèse de variances inégales			,333	25,999	,742

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التمرير	تجريبية	14	19,0714	3,87227	1,03491
	ضابطة	14	15,9286	4,26911	1,14097
التطبيق	تجريبية	14	14,5771	2,77544	,74177
	ضابطة	14	15,3207	3,30304	,88277
التصويب	تجريبية	14	1,1429	1,09945	,29384
	ضابطة	14	1,1429	1,23146	,32912

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
التمرير	Hypothèse de variances égales	,847	,366	2,040	26	,052
	Hypothèse de variances inégales			2,040	25,756	,052
التطبيق	Hypothèse de variances égales	,397	,534	-,645	26	,525
	Hypothèse de variances inégales			-,645	25,250	,525
التصويب	Hypothèse de variances égales	,006	,938	,000	26	1,000
	Hypothèse de variances inégales			,000	25,673	1,000

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التمرير	تجريبية	14	30,0714	5,01481	1,34027
	ضابطة	14	19,8571	4,63859	1,23971
التطبيق	تجريبية	14	11,4586	1,24079	,33161
	ضابطة	14	13,6179	2,17793	,58208
التصويب	تجريبية	14	2,8571	,53452	,14286
	ضابطة	14	1,3571	,92878	,24823

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test de Student		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
التمرير	Hypothèse de variances égales	,564	,459	5,595	26	,000
	Hypothèse de variances inégales			5,595	25,843	,000
التطبيق	Hypothèse de variances égales	5,846	,023	-3,223	26	,003
	Hypothèse de variances inégales			-3,223	20,635	,004
التصويب	Hypothèse de variances égales	4,922	,035	5,237	26	,000
	Hypothèse de variances inégales			5,237	20,760	,000

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلتي	19,0714	14	3,87227	1,03491
بعدي	30,0714	14	5,01481	1,34027

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلتي & بعدي	14	-,020	,946

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl
				Différences appariées			
				Inférieur	Supérieur		
Paire 1 قبلتي - بعدي	-11,00000	6,39711	1,70970	-14,69358	-7,30642	-6,434	

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلتي	14,5771	14	2,77544	,74177
بعدي	11,4586	14	1,24079	,33161

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلتي & بعدي	14	,591	,026

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl
				Différences appariées			
				Inférieur	Supérieur		
Paire 1 قبلتي - بعدي	3,11857	2,27365	,60766	1,80580	4,43134	5,132	13

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلتي	1,1429	14	1,09945	,29384

بعدي	2,8571	14	,53452	,14286
------	--------	----	--------	--------

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي & بعدي	14	,692	,006

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
				Inférieur			Supérieur
Paire 1 قبلي - بعدي	-1,71429	,82542	,22060	-2,19087	-1,23770	-7,771	13

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلي	15,9286	14	4,26911	1,14097
بعدي	19,8571	14	4,63859	1,23971

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي & بعدي	14	,248	,393

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
				Inférieur			Supérieur
Paire 1 قبلي - بعدي	-3,92857	5,46970	1,46184	-7,08668	-,77046	-2,687	13

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلي	15,3207	14	3,30304	,88277
بعدي	13,6179	14	2,17793	,58208

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قَبلي & بعدي	14	,468	,092

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl
				Différences appariées			
				Inférieur	Supérieur		
Paire 1 قَبلي - بعدي	1,70286	2,98767	,79849	-,02217	3,42789	2,133	13

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قَبلي	1,1429	14	1,23146	,32912
بعدي	1,3571	14	,92878	,24823

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قَبلي & بعدي	14	,490	,075

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl
				Différences appariées			
				Inférieur	Supérieur		
Paire 1 قَبلي - بعدي	-,21429	1,12171	,29979	-,86194	,43337	-,715	13

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	16,8571	3,53217	7
retest	17,2857	3,63842	7

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,976**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	7	7
retest	Corrélation de Pearson	,976**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	7	7

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	14,3129	3,24387	7
retest	14,0229	3,04438	7

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,987**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	7	7
retest	Corrélation de Pearson	,987**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	7	7

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	1,4286	1,27242	7
retest	1,4286	,97590	7

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,901**
	Sig. (bilatérale)		,006
	N	7	7
retest	Corrélation de Pearson	,901**	1

Sig. (bilatérale)	,006	
N	7	7

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).