

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب والتحضير البدني

عنوان

أثر برنامج مقترح باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة في اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند ناشئي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة (10-12)
-دراسة تجريبية على عينة من فريق كرة اليد تلمسان (HBCT) -

إشراف: د/ بخالد الحاج.

من إعداد الطالبين:

رئيس اللجنة : ا.د/ رمعون محمد

• فوقية إبراهيم

العضو المناقش : ا/ ستاوتي جمال

• شويخ عبد المالك

السنة الجامعية: 2016/2015

إهداء:

في ختام عملنا المتواضع أتوجه بإهدائي وبكل حب إلى كل من ساعدني
إلى العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها ، إلى المعلمة الأولى سيدة النساء إلى
التي أعطتنا من روحها لتبقي أرواحنا .

أمي (حفظها الله)

إلى سيد الرجال ، الذي انتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضني نرجو
أن تتحقق بهذا العمل المتواضع .

أبي (حفظه الله)

إلى جميع أفراد عائلتي و إخوتي.

إلى من شاركني أيامي الحلوة وزميلي في الدراسة " فوقية إبراهيم "

وإلى كل الأصدقاء : سفيان، رزقي، هشام، دحو، بغداد، أمير، مروان، رشيد، عمر،
يوسف...

وإلى كل زملائي وزميلاتي في العمل: يوسف، مراد، سيد أحمد، علي، دعلاش، سمية،
فاطمة ، أمينة، إيمان و صليحة.

وإلى جميع العمال الإداريين بالمعهد.

و إلى أساندة قسم التدريب والتحصير البدني و كل أساندة المعهد.

وإلى الأستاذ المشرف: *بخالد* .

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي .

عبد المالك

شكر وتقدير:

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير
إلى الأستاذ المشرف **بخالد** الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر
والعرفان إلى كل أساتذة قسم التدريب والتحضير البدني على صبرهم معنا طوال
مدة دراستنا، وإلى كل عمال الرابطة الولائية لكرة اليد بتلمسان على المساعدات
التي قدموها لنا في بحثنا هذا.

عبد المالك

شكر وتقدير:

بما نبدأ وإذا تكلمنا فما عسانا نقول؛

إن كانت كلمات شكر فهي للعظيم القائل: "فمن شكر فإنما يشكر الله، ومن كفر فإن الله غني حميد"، فأول شكرنا هو للهادي الذي وفقنا لما نحن عليه، والذي أوصانا بالوالدين، فما من نعمة بعد نعمة الإسلام إلا هما، فشكرا لكما على كل تضحية من أجلنا، شكرا لكما على كل أمنية قد تحققت لنا، شكرا لاسمكما الذي أخرجنا به صدورنا، شكرا لكل دعوة أثارنا درينا، شكرا لكما على كل ما نلح فيه.

شكر لزوجتي العزيزة، التي كانت السبب في هذا النجاح، فلولا تضحيتها لما كنا هنا، شكرا للتي ساعدتني في كل خطوة في حياتي ودراستي، والتي نتمنى أن يوفقنا الله لتعويضها، شكرا لأنها نصف ديني، شكرا لعمتي، شكرا لابنتي التي صبرت على فراقني، أيام بعدي عنها، شكرا لهما لأنهما كل حياتي.

شكرا لكل أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم وخاصة الأساتذة الذين تتلمذنا على أيديهم في درجة الماجستير، حيث قمنا بجمع رصيد علمي هام من خلال الدروس المقدمة كقاعدة نظرية ارتكزنا عليها في إبتاث وجهة نظرنا في التدريب الرياضي المبنية على أسس علمية.

كل الشكر لكل من ساعدنا في درينا، وعلى رأسهم السيد المشرف الذي منحنا كل وقته في بحثنا، السيدة والدة زميلنا بلجيلاني محمد التي فيحي لنا باب بيتها، شكرا لكل الأصدقاء، والأصحاب من زملاء في الدراسة والحياة، شكرا للسيد بن داود عبد الناصر مديري في العمل الذي وفر لي كل ظروف العمل، بل وكان الولي الذي اهتم بمساري الدراسي والعملية، شكرا لزميلي في العمل الذي تحمل الساعات الإضافية ليسهل علي دربي.

وأبي كلمات ستوفي بتشكراتنا للسادة المشرفين على فريق كرة اليد تلمسان مع شكر خاص لسكرتير الفريق السيد سنوسي محمد الذي وفر لنا كل ظروف العمل سواء في الدراسة التطبيقية في المذكرة أو في التربص التطبيقي، إلى كل من السيد لعربي بلهادي، وبن زازوة هواري

فشكرا جزيلا لكل من ساعدنا في مسيرتنا العلمية هذه.....

فوقية إبراهيم

الإهداء:

إلى العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها ، إلى المعلمة الأولى سيدة النساء إلى التي أعطتنا من روحها لتبقي أرواحنا .

أمي.....حفظها الله

إلى سيد الرجال ، الذي انتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضني، نرجو أن تتحقق بهذا العمل المتواضع .

أبي.....حفظه الله

إلى خليلتي نور عيني، إلى التي أنارت علي دربي وصبرت علي في مساري، فأدخلت السعادة في حياتي زوجتي....حفظها الله.

إلى عصفورتي، التي أغنانا الله بميلادها فأدخلت الفرحة على قلوب كل العائلة والأحباب لترسم بنشاطها الأمل، إلى ابنتي غنية.

إلى جميع أفراد عائلتي، دون أن ننسى أي واحد، .

وإلى كل الأصدقاء : وخاصة شويخ عبد المالك، سيد أحمد بوقرة، أمين جيح، بلجيلاني محمد، سباعي محمد، بن زازوة هوارى، بيدري مراد، أحمد رحمانى، بن شريف محمد....

وإلى رفقائي في العمل : بن مشتى عبد الرحمن، السيد المدير بن داود عبد الناصر، براهيم ميلود، بن ميمون مليكة، بن ديمراد أنيسة....إلى كل العمال...كوجاتي رشيد، لخضر دحمان، معبد محمد.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي .

فوقية إبراهيم

ملخص البحث:

1- عنوان البحث:

أثر برنامج مقترح باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة على اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند ناشئي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة (10-12) سنة -دراسة تجريبية على عينة ناشئي صنف أقل من 13 سنة فريق كرة اليد تلمسان من مجتمع الرابطة الولائية لولاية تلمسان.

تهدف الدراسة إلى من خلال بحثنا التجريبي إلى التعرف على أثر برنامج مقترح باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة على اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند ناشئي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة (10-12) سنة في ظل مبدأ الفروق في المستوى بين اللاعبين، فافتراضنا أن يكون لاستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى أثناء تطبيق البرنامج المقترح أثر على مستوى الناشئين، حيث سيصنع الفارق في نتائج العينتين لفائدة العينة التجريبية، وقد طبق بحثنا التجريبي هذا على عينة من مجتمع ولاية تلمسان لفريق كرة اليد تلمسان، فضمت 44 ناشئا جنس ذكور من صنف أقل من 13 سنة تتراوح أعمارهم بين (10-12) سنة موزعين بشكل معتدل بين عينتي البحث فضمت كل عينة 22 لاعبا، وقد استخدمنا في بحثنا التجريبي هذا اختبارين لاختبار سرعة التنقل جريا وبتنطيط كرة اليد لمسافة 20م في خط مستقيم، واقترحنا برنامجا تدريبيا يضم 18 حصة تدريبية، كما ارتكزنا على نتائج الاستبيان المقدم للمدربين في تميمين مشكلة بحثنا الميدانية؛ ومن خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لكلا العينتين في كلا المتغيرين التابعين، توصلنا لأهم استنتاج حيث لعب التدريب بالمجموعات دورا كبيرا في إحراز الفارق في المستوى النهائي للعينتين لفائدة العينة التجريبية، ومنه نوصي بتطبيق دراستنا هذه على عينات أخرى وعلى متغيرات مختلفة من أجل إبراز فعالية هذا الطرح في كل الظروف وكل المتغيرات، إضافة لتوصية المدربين بالتطبيق الفعلي الميداني للتدريب بالمجموعات المتجانسة ما يساعد على التحكم الجيد في فروق المستوى بين الناشئين.

2- الكلمات المفتاحية:

كرة اليد، التدريب بالمجموعات المتجانسة؛ مهارة التنطيط، سرعة التنقل.

Abstract:

1. Title of research:

The impact of a proposed training groups using heterogeneous dribbling to acquire the skill and the speed of movement when junior handball program category less than 13 years (10-12 years)

A study of the experimental sample junior class less than 13 years old handball team Tlemcen Wilaya of Tlemcen Association of the state society.

The study aims through the demo we checked to identify the impact of a proposed training groups using heterogeneous dribbling to acquire the skill and the speed of movement when junior handball program category less than 13 years (10-12 years) in the light of the principle of individual differences in level between the players, we proposed to use the training groups heterogeneous in level during the application of the proposed program impact on the youth level, where he will be the difference in the results of the two samples for the benefit of the experimental sample, has been applied to our research pilot this on a sample of Tlemcen province society for team handball Tlemcen 'group included 44 emerging sex male class of less than 13 years aged (10-12 years) distributors moderately between binocular search was undertaken by each sample of 22 players, we have used in the demo we checked this two tests to test the mobility capacity of conformity and dribbling for a distance of 20 m in a straight line, and we proposed to physically program includes 18 training session, as we rely on the results of the questionnaire given to coaches in the valuation problem of our research field; and through the presentation and analysis of the results of the post tests for both samples in both variables followers, we came to the most important finding in terms of training groups played a major role in making a difference in the final level of the two samples for the benefit of the experimental sample, and from it we recommend applying Our study of these other samples and on different variables in order to highlight the effectiveness of this approach in all circumstances and all the variables, in addition to the recommendation of coaches actual implementation of field training groups heterogeneous helps to good control in the level difference between the rookies.

2- Key words:

Training heterogeneous groups; Dribbling skill; Movement speed; Individual differences.

Le résumé de l'étude

Le titre: L'impact de programme proposé en utilisant entraînement en groupes homogènes afin d'acquérir l'habilité du dribble et la vitesse de déplacement chez les débutants du handball, catégorie les moins de 13 ans entre 10 et 12 ans.

Etude expérimentale sur un échantillon de débutants, catégorie moins de 13 ans de l'équipe de Handball club Tlemcen

Notre étude vise à connaître l'impact du programme proposé en utilisant l'entraînement en groupes homogènes pour l'acquisition de l'habilité du dribble et la vitesse du déplacement chez les débutants du Handball, catégorie les moins de 13 ans (10_12 ans) par principe des différences de niveau entre les joueurs.

On a supposé que l'utilisation de l'entraînement des groupes homogènes pendant l'application du programme proposé aura un impact sur le niveau des débutants ; ou il créera la différence aux résultats des deux échantillons au profit de l'échantillon d'essai.

Notre étude a été appliquée sur une échantillon de la wilaya de Tlemcen de l'équipe de Handball club Tlemcen(HBCT), elle comptait 44 joueurs débutants de sexe masculin, catégorie les moins de 13 ans, leur âge varie entre 10 et 12 ans, répartis de manière modérée entre les deux échantillons de l'étude.

Chaque échantillon comptait 22 joueurs, on a utilisé deux tests pour savoir les résultats et le niveau des joueurs au vitesse de déplacement avec et son ballon sur 20 mètres dans une ligne droite.

On a proposé un programme contient 18 séances d'entraînements.

Aussi on s'est basés sur les résultats du questionnaire donné aux entraîneurs pour effectuer et enrichir notre problématique sur le terrain.

A partir de l'exposition et l'analyse des résultats des tests des deux échantillons, on est arrivé à une importante conclusion.

Donc l'entraînement en groupes homogènes a joué un grand rôle dans l'obtention de la différence du niveau final entre les des deux échantillons au profit de l'échantillon d'essai.

Pour cela, on demande d'appliquer notre étude sur d'autres échantillons et sur d'autres notifications variées afin de montrer et faire apparaitre son efficacité dans toutes les circonstances et tous variables ; En plus on conseille les entraîneurs d'appliquer sur le terrain l'entraînement en groupes homogènes car cela facilitera la bonne maîtrise des différences de niveau entre les débutants.

les mots clés de l'étude:

* handball ; l'entraînement avec des groupes homogènes au Handball; les débutants; la compétence du dribble; la vitesse du déplacement.

قائمة الجداول

| رقم الصفحة | الموضوع: | الرقم |
|------------|--|-------|
| 28 | يحلل عناصر الإعداد والمرامي الواجب بلوغها من (9-12) سنة | 01 |
| 38 | يبين الأهداف العريضة لصنف أقل من 11 سنة في برنامج التكوين | 02 |
| 39 | يبين الأهداف العريضة لصنف أقل من 13 سنة في برنامج التكوين | 03 |
| 43 | أبعاد وعناصر التدريب المتكامل للناشئين | 04 |
| 71 | يوضح نسبة المدربين المتحصلين على شهادات في التدريب الرياضي | 05 |
| 72 | يبين نوع الشهادات المتحصل عليها من طرف المدربين | 06 |
| 73 | يبين التخصص في كرة اليد | 07 |
| 74 | يبين عدد المدربين الذين لهم ماضي رياضي كلاعب | 08 |
| 75 | يبين سنوات الخبرة المهنية للمدرب في تدريب كرة اليد | 09 |
| 76 | يوضح نسبة المدربين الذين يملكون مصادر المعارف الحديثة | 10 |
| 77 | يبين القدرة على التوفيق بين المعارف النظرية والتطبيقية | 11 |
| 78 | دراية بمبادئ وأسس التدريب الرياضي | 12 |
| 79 | الإعتماد على التخطيط المسبق أثناء العمل | 13 |
| 80 | نوع التخطيط الذي تعتمد عليه | 12 |
| 81 | يمثل النسب لمدى دراية المدربين بأهداف الأصناف في كرة اليد. | 13 |
| 82 | يبين مدى تناسب المبلغ المتقاضى مع الجهد المبذول | 14 |
| 84 | يمثل نسبة المدربين المتلقين تكويناً في تدريب الناشئين | 15 |
| 85 | يمثل نسب خبرة المدربين في تدريب فئة أقل من 13 سنة | 16 |

| | | |
|-----|---|----|
| 86 | يبين نسب المدربين الذين يجدون صعوبة مع فئة أقل من 13 سنة | 17 |
| 87 | يبين عدد الفرق الذين يهتمون بفئة البحث بشكل واضح | 18 |
| 88 | يبين نسب فرق مجتمع البحث التي تعتمد صنف أقل من 11 سنة. | 19 |
| 89 | يبين الفرق المهتمين بصنف أقل من 13 سنة. | 20 |
| 90 | يبين نسب توفر العتاد اللازم. | 21 |
| 91 | نسب الحجم الساعي لفئة الناشئين أقل من 13 سنة | 22 |
| 92 | يبين مدى كفاية الحجم الساعي لتحقيق الأهداف مع هذه الفئة | 23 |
| 93 | يبين مدى استخدام المدربين للاختبارات | 24 |
| 94 | يبين نوع الإختبارات | 25 |
| 95 | يبين مدى اهتمام المدربين باللعب مع هذه الفئة. | 26 |
| 96 | يبين الجانب الأهم في تدريب الناشئين عند المدربين. | 27 |
| 97 | يمثل نظرة المدربين لملاءمة هذا العمر لاكتساب المهارات الخاصة. | 28 |
| 98 | يبين تركيز المدربين على نوع التدريب في العملية التدريبية. | 29 |
| 99 | يبين رأي المدربين حول الصفات البدنية الممكنة تنميتها | 30 |
| 100 | يبين مساهمة اللعب في تنمية الصفات البدنية في رأي المدربين | 31 |
| 101 | يبين هدف المدربين من المباريات. | 32 |
| 102 | آراء المدربين حول اعتبار المباريات معيارا لتطور المستوى | 33 |
| 104 | يمثل اطلاع المدربين على الفروق الفردية. | 34 |
| 105 | يبين رأي المدربين على مبدأ الفروق الفردية في هذا الصنف. يبين مدى تأثير المبدأ في التدريب الرياضي | 35 |

| | | |
|-----|--|----|
| 106 | يبين تأثير الفرق الفردية في عزوف الناشئين | 37 |
| 107 | يبين اللاعبين المركز عليهم في الحصة التدريبية | 38 |
| 108 | يبين تحقيق التوازن بين اللاعبين في الحصة. | 39 |
| 109 | يبين كفاءة التوفيق بين اللاعبين | 40 |
| 110 | مدى تقسيم المدربين اللاعبين لمجموعات المستويات | 41 |
| 111 | يبين تأثير التدريب بالمجموعات في مستوى اللاعبين | 42 |
| 131 | يوضح نتائج الفرق بين متوسطات العمر عند العينتين. | 43 |
| 133 | يوضح نتائج الفرق بين متوسطات العمر التدريبي عند العينتين. | 44 |
| 135 | يوضح نتائج الفرق بين متوسطات الطول عند العينتين. | 45 |
| 137 | يوضح نتائج الفرق بين متوسطات الوزن عند العينتين. | 46 |
| 139 | يوضح نتائج الفرق بين متوسطات العرض بذراعين ممدودتين للجانبين عند العينتين. | 47 |
| 141 | يوضح نتائج الفرق بين متوسطات طول الذراع عند العينتين. | 48 |
| 143 | يوضح الفرق بين متوسطات في العرض بين الكتفين عند العينتين. | 49 |
| 146 | يوضح نتائج الفرق في مستوى الاختبار القبلي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين العينتين. | 50 |
| 147 | يوضح نتائج الفرق في مستوى الاختبار القبلي في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م بين العينتين. | 51 |
| 149 | يوضح التباين والفرق بين متوسطات مستويات العينة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي لسرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م بين العينتين. | 52 |

| | | |
|-----|--|----|
| 153 | يوضح التباين بين مستويات العينة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي لسرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م بين العينتين. | 53 |
| 157 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م. | 54 |
| 159 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط في خط مستقيم لمسافة 20م. | 55 |
| 161 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الأول للعينة التجريبية في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م. | 56 |
| 163 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الأول للعينة التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م. | 57 |
| 166 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الأول للعينة التجريبية في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م | 58 |
| 168 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الثاني للعينة التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م | 59 |
| 170 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الأول للعينة التجريبية في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م. | 60 |
| 172 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الثاني للعينة التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م. | 61 |
| 176 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م. | 62 |
| 178 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في سرعة التنقل بالتنطيط في خط مستقيم لمسافة 20م. | 63 |
| 181 | يوضح نتائج الفروق في مستوى الاختبار البعدي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين العينتين. | 64 |

| | | |
|-----|---|----|
| 183 | يوضح نتائج الفروق في مستوى الاختبار البعدي في سرعة التنقل بالتخطيط لمسافة 20م بين العينتين. | 65 |
| 186 | يوضح التباين بين مستويات العينة التجريبية في نتائج الاختبار البعدي لسرعة التنقل جريا لمسافة 20م. | 66 |
| 188 | يوضح التباين بين مستويات العينة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي لسرعة التنقل بالتخطيط لمسافة 20م بين العينتين. | 67 |

| قائمة الأعمدة البيانية | | |
|---------------------------|--|------------|
| خاصة بالتجربة الاستطلاعية | | |
| الرقم | الموضوع: | رقم الصفحة |
| 05 | يوضح نسبة المدربين المتحصلين على شهادات في التدريب الرياضي | 71 |
| 06 | يبين نوع الشهادات المتحصل عليها من طرف المدربين | 72 |
| 07 | يبين التخصص في كرة اليد | 73 |
| 08 | يبين عدد المدربين الذين لهم ماضي رياضي كلاعب | 74 |
| 09 | يبين سنوات الخبرة المهنية للمدرب في تدريب كرة اليد | 75 |
| 10 | يوضح نسبة المدربين الذين يملكون مصادر المعارف الحديثة | 76 |
| 11 | يبين القدرة على التوفيق بين المعارف النظرية والتطبيقية | 77 |
| 12 | دراية بمبادئ وأسس التدريب الرياضي | 78 |
| 13 | الاعتماد على التخطيط المسبق أثناء العمل | 79 |
| 12 | نوع التخطيط الذي تعتمد عليه | 80 |
| 13 | يمثل النسب لمدى دراية المدربين بأهداف الأصناف في كرة اليد. | 81 |
| 14 | يبين مدى تناسب المبلغ المتقاضى مع الجهد المبذول | 82 |
| 15 | يمثل نسبة المدربين المتلقين تكويناً في تدريب الناشئين | 84 |
| 16 | يمثل نسب خبرة المدربين في تدريب فئة أقل من 13 سنة | 85 |
| 17 | يبين نسب المدربين الذين يجدون صعوبة مع فئة أقل من 13 سنة | 86 |
| 18 | يبين عدد الفرق الذين يهتمون بفئة البحث بشكل واضح | 87 |
| 19 | يبين نسب فرق مجتمع البحث التي تعتمد صنف أقل من 11 سنة. | 88 |

| | | |
|-----|---|----|
| 89 | يبين الفرق المهممين بصنف أقل من 13 سنة. | 20 |
| 90 | يبين نسب توفر العتاد اللازم. | 21 |
| 91 | نسب الحجم الساعي لفئة الناشئين أقل من 13 سنة | 22 |
| 92 | يبين مدى كفاية الحجم الساعي لتحقيق الأهداف مع هذه الفئة | 23 |
| 93 | يبين مدى استخدام المدربين للاختبارات | 24 |
| 94 | يبين نوع الاختبارات | 25 |
| 95 | يبين مدى اهتمام المدربين باللعب مع هذه الفئة. | 26 |
| 96 | يبين الجانب الأهم في تدريب الناشئين عند المدربين. | 27 |
| 97 | يمثل نظرة المدربين لملائمة هذا العمر لاكتساب المهارات الخاصة. | 28 |
| 98 | يبين تركيز المدربين على نوع التدريب في العملية التدريبية. | 29 |
| 99 | يبين رأي المدربين حول الصفات البدنية الممكنة لتميتها | 30 |
| 100 | يبين مساهمة اللعب في تنمية الصفات البدنية في رأي المدربين | 31 |
| 101 | يبين هدف المدربين من المباريات. | 32 |
| 102 | آراء المدربين حول اعتبار المباريات معياراً لتطور المستوى | 33 |
| 104 | يمثل اطلاع المدربين على الفروق الفردية. | 34 |
| 105 | يبين رأي المدربين على مبدأ الفروق الفردية في هذا الصنف. | 35 |
| 106 | يبين مدى تأثير المبدأ في التدريب الرياضي | 36 |
| 106 | يبين تأثير الفروق الفردية في عزوف الناشئين | 37 |
| 108 | يبين اللاعبين المركز عليهم في الحصة التدريبية | 38 |
| 109 | يبين تحقيق التوازن بين اللاعبين في الحصة. | 39 |

| | | |
|-----|---|----|
| 110 | يبين كيفية التوفيق بين اللاعبين | 40 |
| 111 | مدى تقسيم المدربين اللاعبين لمجموعات المستويات | 41 |
| 112 | يبين تأثير التدريب بالمجموعات في مستوى اللاعبين | 42 |

قائمة الأعمدة البيانية

خاصة بتحليل النتائج

| رقم الصفحة | الموضوع: | الرقم |
|------------|--|-------|
| 131 | : يوضح نتائج الفروق بين متوسطات العمر عند العينتين. | 1 |
| 133 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطات العمر التدريبي عند العينتين. | 2 |
| 135 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطات الطول عند العينتين. | 3 |
| 137 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطات الوزن عند العينتين. | 4 |
| 139 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطات العرض بذراعين ممدودتين للجانبين عند العينتين. | 5 |
| 141 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطات طول الذراع عند العينتين. | 6 |
| 143 | يوضح الفروق بين متوسطات في العرض بين الكتفين عند العينتين. | 7 |
| 146 | يوضح نتائج الفروق في مستوى الاختبار القبلي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين العينتين. | 8 |
| 147 | يوضح نتائج الفروق في مستوى الاختبار القبلي في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م بين العينتين. : يوضح التباين والفروق بين متوسطات مستويات العينة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي لسرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م بين العينتين. | 9 |
| 153 | يوضح التباين بين مستويات العينة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي لسرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م بين العينتين. | 11 |
| 157 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م. | 12 |
| 159 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للعينة | 13 |

| | | |
|-----|--|----|
| | التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط في خط مستقيم لمسافة 20م. | |
| 161 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الأول للعينة التجريبية في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م. | 14 |
| 163 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الأول للعينة التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م. | 15 |
| 166 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الأول للعينة التجريبية في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م | 16 |
| 168 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الثاني للعينة التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م | 17 |
| 170 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الأول للعينة التجريبية في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م. | 18 |
| 172 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الثاني للعينة التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م. | 19 |
| 176 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م. | 20 |
| 178 | يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في سرعة التنقل بالتنطيط في خط مستقيم لمسافة 20م. | 21 |
| 181 | يوضح نتائج الفروق في مستوى الاختبار البعدي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين العينتين. | 22 |
| 183 | يوضح نتائج الفروق في مستوى الاختبار البعدي في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م بين العينتين. | 24 |
| 186 | يوضح التباين بين مستويات العينة التجريبية في نتائج الاختبار البعدي لسرعة التنقل جريا لمسافة 20م. | 25 |
| 188 | يوضح التباين بين مستويات العينة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي | 26 |

| | | |
|--|--|--|
| | لسرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م بين العينتين. | |
|--|--|--|

قائمة الأشكال

| رقم الصفحة | الموضوع: | الرقم |
|------------|--|-------|
| 31 | يوضح أهم المهارات الأساسية في كرة اليد | 01 |
| 62 | يوضح أنواع التغذية الراجعة | 02 |
| | | |
| | | |
| | | |

قائمة المحتويات

| رقم الصفحة | الموضوع: |
|----------------|---|
| | إهداء |
| | شكر وتقدير |
| | ملخص البحث: باللغة العربية/ اللغة الفرنسية/ اللغة الانجليزية. |
| | قائمة الجداول |
| | قائمة الأشكال |
| التعريف بالبحث | |
| رقم الصفحة | الموضوع: |
| 01 | 1-مقدمة |
| 03 | 2-المشكلة |
| 06 | 3-الأهداف |
| 07 | 4-الفرضيات |
| 08 | 5-الأهمية |
| 09 | 6-مصطلحات البحث |
| 11 | 7-الدراسات المشابهة |

الباب الأول: الخلفية النظرية

الفصل الأول: التدريب الرياضي لناشئي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة.

| رقم الصفحة | الموضوع: |
|------------|---|
| 21 | تمهيد: |
| 21 | 1- العوامل المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين. |
| 21 | 1-1- مراعاة الخصائص السنوية للناشئ: |
| 22 | 1-1-1- خصائص النمو الحركي |
| 23 | 1-1-2- خصائص النمو الجسمي البدني الفسيولوجي |
| 24 | 1-1-3- خصائص النمو العقلي المعرفي |
| 25 | 1-1-4- خصائص النمو الاجتماعي الانفعالي |
| 26 | 1-1-5- خصائص مكونات اللياقة البدنية (10-12) سنة |
| 29 | 1-1-6- توجيهات عملية التدريب للبراعم في ضوء خصائص النمو |
| 30 | 1-2- مميزات وخصائص النشاط الرياضي |
| 32 | 1-2-1- تدريب كرة اليد للناشئين عند أقل من 13 سنة |
| 32 | 1-1-2-1- تعليم وتدريب المبتدئين لكرة اليد |
| 34 | 1-2-1-2- محاور تعليم كرة اليد للمبتدئين |
| 34 | 1- ممارسة تدريبات الإحساس بالحيز المكاني لاكتساب النضج الحركي |

الفصل الأول: التدريب الرياضي لناشئي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة.

| رقم الصفحة | الموضوع: |
|------------|---|
| 36 | ب : التدريبات الموقفية |
| 36 | ت : الأدعاءات المهارية المركبة |
| 37 | ث : المباريات التعليمية |
| 38 | 1-2-1-3 أصناف الناشئين في كرة اليد |
| 38 | 1-3-2-1 صنف أقل من 11 سنة |
| 39 | 1-2-1-3-2 صنف أقل من 13 سنة |
| 40 | 1-3- بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات العالية |
| 40 | 1-4 الدافعية وفلسفة البرنامج |
| 40 | 1-5 وضع الأهداف والتمرينات المتوقعة والواقعية |
| 40 | 2- الاستجابة الفردية للتدريب (مبدأ الفروق الفردية) عند الناشئين |
| 43 | 3- أبعاد وعناصر التدريب الرياضي للناشئين |
| 44 | خلاصة الفصل |

الفصل الثاني: الأداء المهاري والتعلم الحركي.

| رقم الصفحة | الموضوع: |
|------------|--|
| 46 | تمهيد |
| 47 | 1- السن الأمثل للتعلم الحركي |
| 48 | 2- مبادئ التعلم الحركي |
| 48 | 3- العوامل المؤثرة في التعلم الحركي |
| 50 | 4- مسار تعلم المهارات الحركية |
| 58 | 5- خصائص المهارة الحركية الرياضية |
| 59 | 6- إرشادات التدريب على الأداء المهاري للناشئين (09-12) سنة |
| 60 | 7- أسس وضع برامج الإعداد المهاري الفني |
| 62 | 8- التغذية الراجعة والتعلم الحركي |
| 64 | 9- هضبة التعلم الحركي |
| 65 | خلاصة الفصل |

| الباب الثاني: الجانب الميداني | |
|---|--|
| الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية. | |
| رقم الصفحة | الموضوع: |
| 69 | 1- تمهيد |
| 71 | 2- عرض، تحليل ومناقشة أسئلة ومحاور الاستبيان |
| 71 | 2-1 المحور الأول: المعلومات الشخصية للمدرب في التدريب الرياضي لكرة اليد. |
| 83 | 2-1-2 مناقشة المحور الأول |
| 84 | 2-2-2 عرض وتحليل المحور الثاني: التدريب الرياضي لناشئي كرة اليد (فئة -13 سنة). |
| 103 | 2-2-2 مناقشة المحور الثاني في تثمين مشكلة البحث |
| 104 | 2-3 المحور الثالث: الفروق الفردية عند ناشئين (9-12 سنة). |
| 113 | 2-3-2 مناقشة المحور الثالث |
| الباب الثاني: الجانب الميداني | |
| الفصل الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية. | |
| رقم الصفحة | الموضوع: |
| 115 | 1- منهج البحث |
| 115 | 2- مجتمع وعينة البحث |

| | |
|--|---|
| 116 | 3- متغيرات البحث |
| 118 | 4- مجالات البحث |
| 118 | 4-1- المجال البشري |
| 118 | 4-2 المجال المكاني |
| 119 | 4- أدوات البحث |
| 123 | 5- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة |
| 124 | 6- الدراسة الإحصائية |
| الباب الثاني: الجانب الميداني | |
| الفصل الثالث: عرض، تحليل ومناقشة النتائج. | |
| رقم الصفحة | الموضوع: |
| 130 | 1- عرض، تحليل ومناقشة النتائج |
| 130 | 1-1 عرض، تحليل و مناقشة نتائج الاعتدالية في توزيع العينتين (التجريبية والضابطة) |
| 131 | 1-1-1 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرق بين متوسطي العمر للعينتين |
| 133 | 2-1-1 تحليل ومناقشة نتائج الفروق بين متوسطي العمر التدريبي للعينتين |
| 135 | 3-1-1 ، تحليل ومناقشة نتائج الفرق بين متوسطي الطول للعينتين |
| 137 | 4-1-1 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرق بين متوسطي الوزن للعينتين |
| 139 | 5-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرق بين متوسطي العرض بذراعين ممدودتين للعينتين |

| | |
|-----|--|
| 141 | 6-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرق بين متوسطي طول الذراع للعينتين |
| 143 | 7-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرق بين متوسطي العرض بين الكتفين للعينتين |
| 145 | 2-1 عرض، تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات بين العينتين (سرعة التنقل بالكرة وبدونها) |
| 155 | 5-1-2-1 مناقشة الفروق في نتائج الاختبارات القبلية لكلا العينتين مع الفرضيات |
| 156 | 2-2-1 عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لكل عينة |
| 180 | 3-2-1 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية |
| 190 | 2- الاستنتاجات |
| 193 | 3- مناقشة عامة للنتائج |
| 196 | 4- الاقتراحات والتوصيات |
| 197 | 5- الخلاصة العامة |

1- مقدمة البحث:

على غرار صنف أقل من 13 سنة الذي يعتبر أول مرحلة في التخطيط معتمدة على انتقاء وتوجيه اللاعبين للاختصاص، فهي أنسب مرحلة للتعلم الحركي واكتساب القدرات التوافقية كسرعة التنقل والتوافق الحركي (إستبيان، 2016) لتبني ركيزة عريضة نتيجة الإعداد الشامل والمتزن تمهيدا لانتظامهم التخصص وصولا للقمّة في منافسات كرة اليد، فكللت تلك الجهود بجيل ذهبي في فترة التسعينيات على المستوى القاري (06 كؤوس إفريقية) وحتى العالمي، حيث صار يضرب للجزائر ألف حساب، خاصة بعد خطة (دفاع 3/3 متقدم) والتي أبهر بها المدرب الجزائري درواز المنتخب الروسي والعالم.

و على غرار مهارة التنطيط، للمهارات الحركية مكانة كبيرة في كرة اليد لتتنوعها وكثرتها نظرا لضيق مساحات اللعب وسرعة الأداء والتنقل وتنوع الخطط؛ ما يفرض اكتساب المهارات الرياضية الخاصة لاستخدامها بفعالية أثناء المنافسات، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للرياضي، ومهما اتصف به من سمات نفسية، فلن يفيد ذلك ما لم يرتبط بالإتقان والإنسيابية في الأداء المهاري أثناء المواقف المواجهة في المنافسة، فاللاعب الماهر يصنع الفارق خاصة أثناء فشل الأداء الجماعي في اختراق الدفاع المنظم، ما يتطلب امتلاك كل لاعبي الفريق مهارات عالية لإضعاف دفاع الخصم وإرباكه، ليس هذا فقط بل المدافع الذي لا يمتلك مهارات دفاعية، لن يستطيع تحمل ضغط الأداء حتى لو كان يملك لياقة بدنية عالية، فإتقان المهارات لا يقتصر فقط على الأداء بل يساهم في حفاظ اللاعب على لياقته في كل أطوار المباراة، إضافة إلى مساهمته في إتقان خطط اللعب المختلفة.

وتعد الفروق الفردية بين الناشئين من أهم المبادئ التي يواجهها مدرب صنف أقل

من 13 سنة خاصة في التعلم الحركي، فمن الطبيعي عدم تشابههم في القدرات

والمستوى حتى في نفس المرحلة السنية، نظرا لاختلافهم في المعارف والقدرة على الاكتساب، إضافة للاختلافات الجسمية والعمر التدريبي، (إستبيان، 2016) و بالتالي فإن استجاباتهم وتقبلهم للتمرين الواحد تكون مختلفة، ما يفرض على المدربين البحث عن حلول للتحكم في هذه الفروق بين اللاعبين في البرنامج التدريبي الواحد وخلال وحدة التدريب نفسها، خاصة في الألعاب الجماعية لاختلاف المستوى بين لاعبي نفس الفريق.

في ظل هذه المعطيات ونظرا لما يواجهه المدرب من مصاعب في الميدان للتحكم في الفروق بين الناشئين في المستوى من جهة، واختلاف استجاباتهم للبرامج التدريبية المسطرة من جهة أخرى، وكمحاولة منا كطالبيين باحتين، حاولنا البحث عن سبيل للتحكم في هذه الفروق بين ناشئي كرة اليد عند التعلم الحركي على غرار اكتساب مهارة التنطيط وربطها بسرعة التنقل من خلال بحث تجريبي مطبق على عينة من فريق كرة اليد تلمسان لصنف أقل من 13 سنة، اعتمادا على برنامج تدريبي مبني على خلفية علمية صلبة مستخدمين التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى كطريقة للتغلب على الفروق في العينة التجريبية، ومراقبة التطور في الأداء مقارنة بزملائهم من نفس المجموعة من جهة أخرى، فأثبتت النتائج صحة طرحنا بتحقيق فروق في المستوى النهائي بين عينتي البحث لفائدة العينة التجريبية رغم التطور الحاصل عند العينتين؛ وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى:

أولاً-الجانب النظري: ويحتوي على فصلين:

الفصل الأول: التدريب الرياضي لناشئي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة.

الفصل الثاني: الأداء المهاري والتعلم الحركي في كرة اليد.

ثانياً-الجانب التطبيقي: وقسم إلى ثلاثة فصول:

الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية.

الفصل الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

الفصل الثالث: عرض ومناقشة النتائج، الاستنتاجات، الخلاصة والتوصيات.

2- مشكلة البحث:

إن السقوط الحر لمستوى كرة اليد الجزائرية لم يكن وليد الصدفة، بل حكمته مجموعة من الظروف والمشاكل المتراكمة على غرار الإهمال الواضح لأصناف الناشئين وخاصة الأقل من 13 سنة، رغم لجوء بعض الفرق لإنشاء مدارس لتنمية النشء وجلبه قصد غرس حب كرة اليد عندهم لاستثمارهم في بناء قاعدة جديدة تعتمد عليها مستقبلا للنهوض بمستوى كرة اليد الجزائرية وإعادتها لسكة النجاحات، إلا أنها صارت تتخبط في مشاكل أصبحت تؤرق كاهل الفرق والمدربين، ومن خلال دراسة استطلاعية ميدانية بتقديم استبيان لمجموعة من مدربي هذا الصنف من مجتمع البحث لولاية تلمسان نذكر ما يلي:

- نقص القاعات وكثرة التخصصات في نفس القاعة ما يؤدي للازدحام في توقيت الفرق، مما جعل الفرق تضحي بالحجم الساعي المخصص للناشئين. كما أن لهذه الفئة فروق فردية في المستوى والقدرة على التطور، لاختلاف الأعمار من 9 سنوات إلى 12 سنة، وخاصة في ظل إهمال صنف الأقل من 11 سنة، هذا ما يزيد في الفروق بين اللاعبين في المستوى والخصائص العمرية، حيث نتعامل هنا مع مرحلتين عمريتين مختلفتين، إضافة لعزوف معظم المدربين عن تدريب هذا الصنف لسببين هما:

* ضعف المنحة المخصصة لمدربي هذا الصنف، وهذا ما يراه المدربون من خلال إجاباتهم في الدراسة الاستطلاعية (40% من الإجابات).

* صعوبة التعامل مع هذا الصنف نظرا لخصوصية ومتطلبات الأطفال في هذه المرحلة العمرية، زد على ذلك الفروق الواضحة بين اللاعبين في المستوى والقدرات. (إستبيان، 2016)

وبما أن العمر التدريبي يعتبر من العوامل المؤثرة في الفروق بين اللاعبين، فإن هذا الدمج في صنف واحد كحل بدوره يشكل للمدرب مشكلا في التعامل مع أفراد مجموعته من حيث هل سيهتم بلاعبيه المتطورين عن طريق التدريب منذ سنتين على الأقل؟ أم سيلتزم بالاهتمام باللاعبين الجدد من أجل تحقيق الأهداف المسطرة واللاحق بزملائهم؟ علما أن هذا الاختيار سيكون له نتيجتين حسب السبيل المتبع:

أما الطريق الأول سيدفع لتهميش الوافدين الجدد والمتأخرين عن زملاءهم في المستوى ما سيدفعهم لاحقا لكره هذه الرياضة والعزوف عن ممارستها نتيجة عدم حصولهم على فرصة للتعلم والتطور الجيد المحفز على حب الرياضة وفقدانهم للثقة في النفس أثناء التعامل مع الزملاء، وهذا مشكل يتم ملاحظته مليا في الأصناف الصغرى كل سنة حيث نلاحظ عزوف مجموعة كبيرة من اللاعبين الجدد، فبهذا الحل إننا لا نحسب الرياضة للمبتدئين بل نبعدهم عنها و نطردهم لفرق أخرى.

أما الثاني سيؤدي لتفهم مستوى اللاعبين المتطورين نتيجة دمج الجدد معهم في نفس الأفواج حتى يسمح لهم بتوجيه زملاءهم إضافة للتوقفات المتكررة في الأداء نتيجة التغذية الراجعة المتكررة لتصحيح الأخطاء، ما سيؤدي بهم للملل والتذبذب في

المستوى وعدم الانتظام في التدريبات وحتى العزوف عن الممارسة. (إستبيان، 2016) زيادة على ذلك هناك اختلافات كبيرة بين آراء المدربين قد لاحظناها في الميدان حول طريقة التعامل مع هذا الصنف ومحتوى الحصص التدريبية؛ فمنهم من يهتم باللعب مستعملا ألعابا مصغرة لجلب المبتدئين مهملًا بذلك التعلم واكتساب المهارات الأساسية للرياضة وهو أهم هدف لهذه الصنف؛ أما البعض الآخر فيركزون على تعلم

واكتساب المهارات الأساسية في الاختصاص مع عدم إهمال بعض القدرات التي يتزامن تطويرها وهذه المرحلة العمرية مهملين احتياجات و رغبات هذه المرحلة من لعب؛ كما أن البعض يقوم بدمج مجموعة من المهارات لاكتسابها في أسبوع واحد، إن لم يكن ذلك في حصة تدريبية واحدة؛ هذا ما يؤدي لعدم احترام مسار تعلم المهارات الرياضية والوصول لمرحلة التثبيت والإتقان محاولا ربح الوقت لاكتساب أكبر عدد من المهارات، بينما يرى الخبراء أنه يجب الفصل بين المهارات أثناء التعلم الأولي، كما يركز البعض على تحقيق أحسن النتائج في هذه المرحلة المتقدمة ما يدفعهم لإيجاد حلول سريعة خاصة مع اللاعبين المتقدمين من أجل الفوز في المباريات وإبراز نتائج عملهم مع الفريق مهملين كل مبادئ وأسس التدريب الرياضي في هذه المرحلة، إضافة للقفز على مراحل التعلم مستعملين الأداء أثناء التعلم بالسرعة والدقة المطلوبتين في المقابلات بتهميش جميع اللاعبين المتأخرين عن زملائهم ومعاملتهم كصنف 'ب' عكس زملائهم المستجيبين لرغبة المدرب في الفوز أي الوصول للنتائج في أسرع وقت ممكن لإبراز الوجود أما المدرب الكثير الانهزام عندهم فهو مدرب ضعيف لا يستحق فرصة التدريب حتى لو كان عمله مبنيا على أسس علمية صحيحة.

للأسف فقد صرنا نلاحظ مخلفات هذا العمل في التعامل مع هذه الفئة خاصة في المباريات حيث نجد فريقا ما يعتمد على لاعب أو اثنين من أصحاب الموهبة لتنشيط اللعب فإذا غلق عليهما اللعب وحوصرا تغيب الحلول ويقع الارتباك؛ والكارثة الأكبر؛ أن هذا النقص لم يعد في فئات الناشئين بل تطور لفئة الأكاير فنلاحظ اللاعب الموهوب يتطور بسرعة ليكون كركيزة للفريق في ظل تقهقر مستوى زملاءه في الأداء ليعتمد مردود كل الفريق على مستوى أداءه في المقابلة عكس الفرق العالمية التي تمتلك أحسن المدارس حيث نجدها تملك ثروة من اللاعبين لتوفر الزاد للمدربين في كل مقابلة لتغطية العديد من الحلول سواء في اللعب الفردي أو تسلسل الأداء الجماعي.

كل هذه المعطيات والمشاكل حركتنا كطالبيين باحثين مهتمين بصنف أقل من 13 سنة في اختصاص كرة اليد للبحث في إحدى المشاكل الميدانية عن أنجع السبل والحلول الميدانية من خلال اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى للتحكم الجيد في الفروق في المستوى والقدرة على التطور عند الناشئين أثناء اكتسابهم المهارات الأساسية والقدرات الحركية التوافقية في كرة اليد مركزين على مهارتي التنطيط وربطها بسرعة التنقل، مع عدم إهمال القدرات التي يمكن اكتسابها تزامنا مع هذا العمر ومنها التوافق الحركي والمرونة.

2-1- السؤال العام:

ومن هنا يمكن حصر مشكلة بحثنا في السؤال الرئيسي التالي:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تنظيم المجموعات المتجانسة في المستوى أثر إيجابي في اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند صنف أقل من 13 سنة لكرة اليد؟ وهل هو أنسب وسيلة للتحكم في الفروق بين الناشئين؟

2-2- الأسئلة الفرعية:

للإجابة على السؤال العام لا بد من الإجابة على الأسئلة الفرعية التالية:

- هل للبرنامج المقترح أثر على اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند صنف أقل من 13 سنة لكرة اليد؟.
- هل للبرنامج المقترح باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى أثر على اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند صنف أقل من 13 سنة لكرة اليد؟.
- هل استخدام طريقة التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى أكثر تأثير عند اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل لصنف أقل من 13 سنة لكرة اليد؟.

- هل للبرنامج المقترح باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى
أثر بدرجات متفاوتة حسب مختلف المستويات على اكتساب مهارة التنطيط
وسرعة التنقل عند صنف أقل من 13 سنة لكرة اليد .؟

3- أهداف البحث:

3-1- الهدف العام:

إن بحثنا يهدف إلى تحقيق الهدف العام المتمثل في:

- التعرف على أثر البرنامج المقترح على اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل،
والكشف عن أحسن طريقة لتحقيق ذلك (الطريقة المعتادة في التدريب، أو
التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى)، وهل لتطبيق البرنامج المقترح
أثر متفاوت حسب المستويات باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة في
المستوى على اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند ناشئي كرة اليد صنف
أقل من 13 سنة.

3-2- الأهداف الفرعية:

حتى نتمكن من الوصول إلى تحقيق الهدف العام، لابد لنا من تحقيق الأهداف

الفرعية التالية:

- الكشف عن أثر البرنامج المقترح من دون التدريب بالمجموعات على اكتساب
مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند صنف أقل من 13 سنة لكرة اليد.

- الكشف عن أثر البرنامج المقترح باستخدام طريقة التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى على اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند صنف أقل من 13 سنة لكرة اليد.

- الكشف عن أحسن طريقة في التدريب (التدريب من دون المجموعات ، أو طريقة التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى) على اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل من خلال تطبيق البرنامج المقترح عند صنف أقل من 13 سنة لكرة اليد .؟

- الكشف عن الأثر المتفاوت للبرنامج المقترح باستخدام طريقة التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى حسب مختلف المستويات على اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند صنف أقل من 13 سنة لكرة اليد .؟

4- فرضيات البحث:

انطلاقا من الخلفية النظرية ونواتج معظم الدراسات السابقة في هذا المجال، وخبرتنا المتواضعة في مجال تدريب الفئات الصغرى لكرة اليد تم افتراض ما يلي:

4-1- الفرضية العامة:

- للبرنامج المقترح باستخدام تنظيم المجموعات المتجانسة في المستوى أثر ايجابي في اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل، عند صنف أقل من 13 سنة لكرة اليد.

4-2- الفرضيات الجزئية:

للتحقق من الفرضية العامة لابد من التحقق من الفرضيات الفرعية التالية:

- للبرنامج المقترح باستخدام الطريقة المعتادة في التدريب أثر ايجابي على اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند صنف أقل من 13 سنة لكرة اليد.

- للبرنامج المقترح باستخدام طريقة التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى أثير ايجابي على اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند صنف أقل من 13 سنة لكرة اليد.

- البرنامج المقترح أكثر تأثير باستخدام طريقة التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى على اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند صنف أقل من 13 سنة لكرة اليد.

- للبرنامج المقترح أثير متفاوت حسب مختلف المستويات باستخدام طريقة التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى على اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند صنف أقل من 13 سنة لكرة اليد.

5- أهمية البحث والحاجة له:

إن مشكلة بحثنا مستقاة من الواقع الميداني والخبرة في التعامل مع الناشئين، وهنا تكمن الحاجة الملحة لمثل هذه الدراسات لإيجاد الحلول والتكيف مع كل ظروف ومتطلبات الميادين على غرار مشكل التحكم في الفروق في المستوى بين اللاعبين عامة والناشئين خاصة، وهنا تظهر أهمية بحثنا البالغة والتي تحدها النتائج المتوصل لها لإثراء الجانب العلمي والعملية الميداني:

5-1 الأهمية العلمية: لهذا البحث أهمية بالغة من خلال الخلفية النظرية المترتبة عن النتائج التي توصل لها البحث، خاصة في غياب بحوث مشابهة تدرس فئة الناشئين من هذا الجانب، لدرجة أن العديد ممن تعرفوا على طرحنا المبني على التدريب بالمجموعات استغربوا لعدم التعرف عليه من قبل، ومنه إثراء مجال البحث العلمي بنتائج جديدة تعتبر كركيزة للبحوث والدراسات المقبلة، ف جاء لإثراء البحوث العلمية السابقة والدراسات المشابهة لدراستنا من خلال البحث في باب جديد سيكون مكملًا

ومثنا لنتائج البحوث السابقة التي لطالما سعت للوصول بالمدرّب واللاعب إلى أحسن الظروف و أنسب السبل.

5-2 الأهمية العملية: يكتسي بحثنا أهمية كبيرة في مجال التدريب الرياضي، من خلال اعتماد إحدى الطرق العلمية المبرهن عليها ميدانيا وتجريبيا، وبالتالي الاعتماد على نتائجه في رسم مسارات للتعامل مع اللاعبين والناشئين خاصة للتحكم في أحد أهم المتغيرات التي من الممكن أن تؤثر على تطور مستوى اللاعبين خاصة في الرياضات الجماعية على غرار كرة اليد أين تظهر الفروق الفردية بشكل واضح في نفس الفريق، وهذا سيدفع بالمدرّبين للارتكاز على دراستنا كخلفية نظرية يرونها الحل المناسب للتحكم الجيد في مجموعتهم بتقسيمها إلى مجموعات متجانسة في المستوى أثناء تطبيق برامجهم التدريبية المقترحة.

6- مصطلحات البحث:

وهنا سنقوم بشرح أهم الكلمات المفتاحية لبحثنا حتى نتمكن من تفادي أي لبس أو خلط في المعاني، وهي كالتالي:

6-1 البرنامج الحركي التدريبي: إن الفرد يمر بعدة مراحل أثناء تعلمه المهارات الحركية المختلفة حتى أقصى مرحلة متقدمة للتعلم ووجود مرحلة الآلية بما تتصف به يؤكد على وجود البرنامج الحركي (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 134) .

6-2 التدريب بالمجموعات المتجانسة:

التعريف النظري: هي مجموعات من أفراد المجتمع الواحد تستخدم غالبا في مجال التعلم والتدريس، حيث تظم كل مجموعة عددا من الأفراد المتجانسين في المستوى.

التعريف الإجرائي: هي إحدى أنواع التدريب مراعاة للفروق الفردية بين اللاعبين، حيث يتم تصنيف اللاعبين إلى مستويات في شكل مجموعات متجانسة عند تطبيق التدريبات المهارية والفنية (إبراهيم شعلان، 2009، صفحة 26)، ففي هذا النوع من

التدريب يتم تقسيم الفريق إلى مجاميع مؤلفة من بعض اللاعبين في المجموعات حسب تقاربهم بالمستوى كيلا يكون هناك تباين كبير من الناحية الفنية، أو قد تتشكل المجموعة على أساس المراكز فمثلاً مجموعة اللاعبين في مركز الزاوية مثلاً أو مركز حارس المرمى وهكذا، (علي فالح، 2014).

الناشئين: تعريف مفتي إبراهيم حماد: هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاماً) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 إلى 10 سنوات تقريباً)، مرحلة الطفولة المتأخرة (11-13 سنة تقريباً)، ومرحلة المراهقة حتى سن 14 سنة (عامر فاخر شغاتي، 2014).

3-6 مهارة التنطيط:

التعريف النظري: التنطيط هو طبطبة الكرة أي ضربها على الأرض بدون توقف

التعريف الإجرائي: التنطيط هو دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة إلى الأرض لترتد إليها مرة ثانية، حيث تؤدي حركة الرسغ دوراً أساسياً في دفع الكرة للأرض وتوجيهها، وتدفع الكرة للأمام وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة على أن تكون الكرة دائمة الحركة بين الأرض ويد اللاعب والنظر للأمام (عبد الوهاب غازي حمود، 2008، صفحة 41).

4-6 سرعة التنقل:

نظرياً: هي التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، أي التغلب على مسافة معينة في أقصر وقت ممكن (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 152).

التعريف الإجرائي: هي أحد أنواع صفة السرعة، ويرتبط اسمها بالقدرات الحركية التوافقية في مجال التدريب الرياضي حيث تلعب دوراً مهماً في كل التخصصات من خلال ارتباطها الوطيد مع الأداء المهاري الحركي الخاص بالنشاط الممارس، من خلال التنقل بأقصى سرعة بأداة ومن دونها في أقصر وقت ممكن، مثلاً التنقل بتنطيط الكرة بأقصى سرعة نحو مرمى الخصم للتسجيل في الهجمات المعاكسة.

5-6 5-6 تعريف كرة اليد :

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

7- الدراسات المشابهة:

1-7- عرض الدراسات :

لم يتم التوصل لدراسات سابقة لموضوع بحثنا، ما جعلنا نعتمد على دراسات

مشابهة موزعة كالتالي:

أولاً: دراسة عبد الله رمضان ومختار الصديق عبد الحق (2006-2007) :

العنوان: أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة ، رشاقة ، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية.

مشكلة البحث: هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة؟.

هدف البحث: التعرف على أثر البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة؟.

فرضية البحث: للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

منهج البحث : اعتمد الباحث على المنهج التجريبي

عينة البحث : تلاميذ (09 - 12) سنة ذكور في مدرستي عدل1 و عدل2 من مجتمع

مدينة وهران للسنة الدراسية 2006/2007

أداة البحث: البرنامج المقترح، الاختبارات لقياس المتغيرات التابعة

أهمية البحث: موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز

أهميته، وتسلط الضوء على واقع ممارسة التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة

التربوية و في المدرسة على وجه الخصوص .

النتائج: للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى

العينة التجريبية .

ثانيا: دراسة قيصر عبد القادر، بوبكري رشيد، بن ضياف حسان (2007):

عنوان الدراسة : دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى

ممارسي كرة اليد " 9 - 12 " سنة.

مشكل البحث: هل للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى

ممارسي كرة اليد " 9 - 12 " سنة ؟.

هدف الدراسة: إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الألعاب في حياة الطفل، ودورها في

تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي النفسي

فرض البحث: للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدي

ممارسي كرة اليد 9 - 12.

منهج البحث: اعتمد الباحثين على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

عينة البحث: تم اختيار العينة بشكل عشوائي وتمثلت في 20 مدربا لكرة اليد.

أداة البحث: فقد تم إتباع تقنية الاستبيان.

أهم نتيجة: أثبتت الدراسة أن اللعب الشبه رياضي له دور ايجابي في تحسين السلوك

الحسي للطفل كما يعمل على تكوين خبرات حركية أولية تساهم في سرعة استيعاب المهارات الحركية وذلك بتنمية عملية الإحساس والعمل على اكتساب القدرات البدنية والصفات الحركية مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي.

ثالثا: دراسة أحمد بن كبحول، بوزيان عثمان، عبد الرحمان فوندو(2008):

عنوان البحث : دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد (14-15 سنة).

مشكلة البحث : هل للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي

للأشبال(14-15 سنة) في كرة اليد؟

أهداف الدراسة : محاولة إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين.

فرض البحث : للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي

للأشبال(14-15 سنة) في كرة اليد.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث : تم اختيار العينة بشكل عشوائي وشملت المدربين .

أداة البحث : تم استخدام الاستبيان

أهم نتيجة : أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد.

رابعا: دراسة د. بشير حسام، د. ثابت محمد (2009-2010) منشورة في(2014):

عنوان الدراسة : تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

مشكلة البحث : هل للتدريب الذهني تأثير في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد؟

هدف البحث : معرفة تأثير التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

فرض البحث : للبرنامج التدريب الذهني أثر إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

عينة البحث : عينة من 30 طالب من السنة الأولى تربية بدنية ورياضية بجامعة أم البواقي.

المنهج المتبع : تم استخدام المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين.
أداة البحث: الاختبارات.

أهم نتيجة: للتدريب الذهني تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد عند طلبة السنة الأولى تربية بدنية ورياضية.

2-7- التعليق على الدراسات:

دراستين استخدمتا المنهج التجريبي من خلال تطبيق برنامج تدريبي مقترح، أحدهما لتنمية بعض خصائص اللياقة البدنية والحركية، والآخر برنامج ذهني لتعلم المهارات الأساسية في كرة اليد، بينما دراستين استخدمتا المنهج الوصفي من خلال استبيان مقدم لمدربي كرة اليد، الدراسة الأولى اهتمت بمدربي فئة (10-12) سنة، والدراسة الثانية اهتمت بمدربي فئة (14-15 سنة).

أما فيما يخص العينة بالنسبة للدرستين التجريبيتين فقد كان مماثل للعينة التي تم اختيارها في بحثنا (10-12) سنة فيما يخص الدراسة الأولى أما الدراسة الثانية فكانت العينة تتمثل في طلبة السنة الأولى تربية بدنية ورياضة بالجامعة فهو يختلف كل الاختلاف عن عينة بحثنا.

أما فيما يخص أدوات القياس فقد اختلفت ممن خلال الاختبارات المعتمدة، والتي كانت تلاءم طبيعة دراستنا الدراسة الأولى التي اهتمت بنفس الفئة العمرية لدراستنا. ومن خلال الاطلاع على النتائج التي توصلت إليها الدراسات التي تناولناها نجد أن النتائج كانت إيجابية في دراسة كانت تهدف إلى التعرف على أثر الألعاب المصغرة في تنمية الصفات البدنية والحركية، ومن بينها صفة سرعة التنقل، بينما الدراسة التجريبية الثانية فقد أكدت أن النتائج ايجابية في اكتساب المهارات الأساسية في كرة اليد بإتباع نوع من التدريب الذهني المعتمد على التصور.

7-3- نقد الدراسات:

إن الدراسات السابقة التي تناولناها كانت مفيدة لنا جدا من خلال الجوانب التي تناولتها وكانت مرتبطة بموضوع بحثنا ومتغيراته، حيث ظهر أن لدراستنا تشابه مع الدراسة التي تناولت الألعاب المصغرة مع الفئة العمرية المعتمدة كذلك في بحثنا، حيث اعتمدنا في كل الحصص التدريبية المطبقة على عيني البحث مجموعة من الألعاب التمهيدية والمصغرة في التسخين الخاص من جهة، وفي تنمية تحمل الأداء وسرعة التنقل بالكرة وبدونها من جهة، ومنه استندنا على الاقتراحات المقدمة من طرف الباحثين في التعامل مع الألعاب المصغرة الخاصة بهذه الفئة العمرية.

واستفدنا كذلك من الدراسة التي تناولت خصائص ومتطلبات الفئة العمرية (9-12) سنة من وجهة أخرى ألا وهي نظرة المدربين، حيث جاءت مكملة للدراسة التي تناولت مدى تأثير الناشئين بالألعاب المصغرة، فالدراستان جاءتا مكملتين لبعضهما في

دور الألعاب على النمو وتنمية الصفات البدنية والحركية، وهنا فكلا الدراستين جاءتا
تمثلان أرضية لبحثنا من جانب تثمين الحصص التدريبية.
ووجه الاستفادة الآخر يكمن في أهمية هذه الدراسة لنا في أن التدريب بالمجموعات
المتجانسة في المستوى ما كان لينجح لولا البرنامج المقترح في عملية التخطيط والمبني
على أسس علمية، وأكبر دليل أن تطبيق البرنامج على كلا العينتين أدى لتطور
ملحوظ في المستوى ببرهان أن الدراسات الإحصائية المقارنة بين الاختبارات القبلية
والبعديّة جاءت بفروق دالة إحصائياً لفائدة النتائج النهائية، ومنه فاستخدام أي طريقة
أو أسلوب عمل في ظل العمل العشوائي لن يحقق نتائج كالتى تنتج عن التخطيط
العلمي، وقد ارتبطت كلا الدراستان في التخطيط المسبق للتدريب المهاري والتعلم
الحركي.

ومن هنا يظهر الجديد من بحثنا هو الاهتمام بهذه الفئة العمرية التي أظهرت
الدراسات السابقة أهمية الاهتمام بها، وذلك من خلال الإحاطة بجميع الجوانب كدراسة
خصوصيات هذه الفئة العمرية والتخطيط العلمي للبرامج التدريبية مع الاهتمام بالفروق
الفردية التي قد تواجه المدربين في الميدان وهذا ما يمثل قوة بحثنا.

مدخل للجانب النظري:

في إطار دراستنا التجريبية الهادفة لإبراز أثر برامجنا المقترح باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى، ومن أجل الارتكاز على أسس علمية ومنهجية في تحديد أهداف ومحتوى البرنامج المقترح حسب متطلبات كرة اليد مع المرحلة العمرية قيد الدراسة ومنه إثبات تناسب المرحلة العمرية مع تنمية سرعة التنقل والتعلم الحركي من جهة، وإبراز صدق طرحنا لمشكل البحث، بمدى تأثير ميدان التدريب الرياضي وفئة الناشئين بمبدأ الفروق الفردية من جهة أخرى، كان لزاما علينا التطرق لأهم المراجع العلمية وخاصة الحديثة منها والتي نتكلم في صلب موضوعنا، من أجل بناء أرضية علمية صلبة كخلفية نظرية متينة.

حيث تم تقسيم الخلفية النظرية إلى فصلين كالتالي:

الفصل الأول: التدريب الرياضي لناشئي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة.

الفصل الثاني: الأداء المهاري والتعلم الحركي.

حيث قمنا باختصار ذكر أهم الأقوال والنظريات في هذا المجال.

تمهيد:

إن الوصول للمستويات العالية لا ينتج وليد الحظ، بل ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات طوال تنقسم لمراحل متعددة، وترتكز كل منها على المرحلة السابقة لها وتتأسس عليها (محمد حسن علاوى، 1994، صفحة 289)، فالتدريب الرياضي ليس قاصراً على إعداد المستويات العليا فقط، فلكل مستوى طريقه وأساليبه لضمان عملية وتقدم تطوير مستمر لمستوى اللاعبين في كل رياضة (عامر فاخر شغاتي، 2014، صفحة 227).

وهنا يبرز التدريب الرياضي للناشئين الذي يهدف لخلق قاعدة عريضة، يبدأ تدريبها في السن الذي يسمح بتنمية لقدراتهم المختلفة وتهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، وتعد مرحلة قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين (كامل أشرف، خالد حمودة، 2013، صفحة 58).

وقد اعتبر مفتي إبراهيم حماد: الناشئين هم الصغار من الجنسين، الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاماً) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 إلى 10 سنوات تقريباً)، مرحلة الطفولة المتأخرة (11-13 سنة تقريباً)، ومرحلة المراهقة حتى سن 14 سنة ذكر (عامر فاخر شغاتي، 2014)، بينما قد تنحصر بين (8-15 سنة) (محمد حسن علاوى، 1994، صفحة 289).

1- العوامل المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين:

هناك مجموعة من العوامل المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين وهي:

1-1- مراعاة الخصائص السنية للناشئ: إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للفرد بتطوره البيولوجي وبمقدرته على التكيف لمتطلبات المستوى العالي (عامر فاخر شغاتي، 2014، صفحة 228)، فعلى مدرب الناشئين معرفة الخصائص المميزة للناشئين في كل مرحلة عمرية والذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 سنة ولكل سنتين أو

ثلاثة سنوات منها خصائص مميزة، ففئة (9-12) سنة لا يتم التعامل معهم كفئة أقل من 15 سنة وهكذا، وهذا سيساعد المدرب على وضع أهداف التدريب، وكيفية استثارة الناشئين، وملاحظة وتقييم أداءهم. (أحمد أمين فوزي، 2008، الصفحات 59-60). وهنا سنتطرق لأهم خصائص ومتطلبات المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة (10-12) سنة - والمسماة بمرحلة الطفولة المتأخرة أو مرحلة الدراسة المتأخرة - من أجل تحديدها وتحليلها للاعتماد عليها كخلفية نظرية علمية صلبة في إنجاز بحثنا هذا من جهة، وكإثبات لمدى صحة مطالبنا وتوافق دراستنا التطبيقية المتمثلة في البرنامج الحركي المقترح المطبق على هذه الفئة العمرية من جهة أخرى ولعل أهمها ما يلي:

1-1-1- خصائص النمو الحركي:

وجود فروق فردية في أداء المهارات الحركية الرياضية ما يستدعي تكليف الطفل بأنشطة في حدود قدراته؛ مع صقل وتحسين أداء المهارات المركبة وتسخيرها في الأنشطة، والتي بدورها تعد مناسبة لكلا الجنسين في هذه المرحلة، حيث تظهر الحاجة للأنشطة التي تتميز بالحيوية والنشاط الزائد؛ أين يحقق الطفل تقدماً سريعاً في التعلم ونواحي الأداء كتفسير للتحكم والتوافق الحركي الجيد، إضافة لتنظيم أجهزة الجسم الحسية الحركية (أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 114)، فتبرز حركاته بدرجة عالية من الرشاقة والسرعة والقوة (المجد السديري، 2008-2009، صفحة 73)؛ فهذه المرحلة هي القمة الأولى في التطور الحركي من حيث تطور التوافق، التوازن، النقل، التعلم، التوجيه (وجيه محجوب، 2001، صفحة 113)؛ وقد نقل هرم مراحل النمو الحركي وتقسيماته عن (جالهو 1982) مبيناً التسلسل في عملية النمو الحركي من الحركات المنعكسة والأساسية للمهارات وصولاً للمهارات والحركات الخاصة بنوع الألعاب والأنشطة (وجيه محجوب، 2001، صفحة 114).

السيطرة على الدوافع الحركية من الحركات العشوائية والميل الشديد للحركات التي

تتحدى قدراتهم من خلال المنافسة مع الذات أو الآخرين وحب اللعب الجماعي حتى في الفترة الأخيرة من هذه المرحلة العمرية إضافة للحماس الكبير للتعلم الحركي وبلورة الخبرات الحركية المكتسبة في المراحل السابقة (الحركات الأساسية) إلى مهارات محددة؛ إضافة للقدرة على التركيز في الأداء الحركي ومحاولة فهم التعليمات والإرشادات، والاهتمام والتشجيع وارتفاع مستوى المثابرة على الأداء خاصة في الأداء ذو صفة التكرار، ما يؤدي لزيادة القدرة على أداء الحركات الموجهة والسيطرة على حركات الأطراف بتوافق جيد، حيث يتميز الأداء بالانسيابية الكاملة بين مراحل الحركة بأنواعها؛ مع زيادة مستوى الربط الحركي الذي يتطلب مشاركة الجذع للطرف المتحرك، بالاستفادة من نقل حركات الجذع إلى الذراعين والقدمين، كما يلاحظ مرونة حركية لمفاصل الورك والأكتاف والعمود الفقري (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، صفحة 61)، مع تحسن كبير في الرمي الذي يتطلب توفر عنصر الدقة كالتصويب في كرة اليد (طلحة حسام الدين، سعيد عبد الرشيد، مصطفى كامل حمد، وفاء صلاح الدين، 1998، الصفحات 293-294)

1-1-2 خصائص النمو الجسمي البدني الفسيولوجي:

تبدأ العضلات الصغيرة بالنمو بدرجة كبيرة، ويبدأ نمو الطول والوزن بالتباطؤ والهدوء (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، صفحة 61) (محمد حسن علاوى، 1994، صفحة 134) كي يتناسب مع المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في سن المراهقة (محمد حسن علاوى، 1994، صفحة 134)، ويقترب القلب والرئتين من جمهما الطبيعي، والبنات يكن أكثر طولاً وأثقل وزناً (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، صفحة 61) (محمد حسن علاوى، 1994، صفحة 134)، ففي حوالي سن العاشرة تبدأ طفرة نمو البنات ليلاحظ في سن الحادية عشر أن البنات يكن أطول وأثقل وزناً من البنين (محمد حسن علاوى، 1994، صفحة 134)، وتظهر بعض التغيرات

الداخلية للنمو في تكوين الجسم والغدد، مع تفاوت فترات النمو الجنسي بصورة واضحة في نهاية هذه المرحلة (محمد حسن علاوى، 1994، صفحة 134)؛ ومن هنا كان النمو البدني مستقرا من حيث الوزن (35-45) سم والطول (140-160) سم (أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 122 و140)، مع ظهور فروق فردية جلية في البناء الجسمي والقدرات، والتحكم في العضلات الكبيرة والدقيقة، هذا النمو المتوازن بين العظام والأنسجة يعتبر عاملا هاما في زيادة الكفاءة الوظيفية للجسم، ويلاحظ خاصة في بداية هذه المرحلة زيادة نمو الأطراف عن الجذع لكلا الجنسين مع تسجيل تفوق للبنين على الإناث في طول الجسم والذراعين والرجلين، البنات يتميزن باتساع المقعدة وحجم الفخذ في هذه المرحلة (أسامة كامل راتب، 1999، الصفحات 140-122).

1-1-3- خصائص النمو العقلي المعرفي:

تحسن تدريجي في المقدرة على التركيز والانتباه، وتزداد في نهاية هذه المرحلة العمرية كما يقل اعتماد الناشئ في التقدير على الصورة البصرية، ويحل محلها تدريجيا الألفاظ والكلمات؛ ما يؤدي لزيادة المحصول اللغوي نتيجة ما يسمعه الناشئ من مفردات ومصطلحات من المدرب بالنادي أو المدرسة، وما يطلع عليه من وسائل المعرفة والإعلام السمعي والمرئي، ليميز التخيل بالواقعية، فيتجه نحو اللعب الواقعي، ويبتعد عن اللعب الإيهامي في المرحلة السابقة، يصاحبه نمو سريع في المقدرة على التذكر، مع زيادة حب الاستطلاع والاستكشاف الحركي والرغبة لمعرفة ما يدور حوله بالاستفسار ويبدأ الفهم كأحد العوامل التي تساعد في التذكر، وتزداد القدرة على التعلم ونمو المفاهيم والتفكير المجرد (إبراهيم شعلان، 2010، صفحة 31)، فيحقق الطفل تقدما سريعا في التعلم (أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 115).
إن من متطلبات هذه المرحلة العمرية هو أن يراعي البرنامج استثارة المشاركة العقلية في النشاط الحركي حيث يصبح الأطفال مستعدين لاستخدام المفاهيم التي سبق

تعلمها كالعوامل المرتبطة بكيفية ومفاهيم الحركة؛ كما يمكن مناقشة مبادئ اللياقة مع الأطفال واستخدامها في البرامج (أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 115).

1-1-4 خصائص النمو الاجتماعي الانفعالي:

يحدث التقدم الاجتماعي للناشئ عند ممارسة الألعاب والأداء في مجموعات أثناء التدريب، حيث يلاحظ أنه يفضل اللعب الجماعي على اللعب الفردي، فيستطيع المشاركة في اللعب كعضو في فريق من خلال فهم روح الفريق والالتزام بها (إبراهيم شعلان، 2010، صفحة 32)؛ كما يستمتع الأطفال بالاشتراك في المنافسات حيث يراعى استخدامها أكثر في الألعاب لمجموعات كبيرة أو صغيرة مع ضرورة الاطمئنان على أن الناشئ يستطيع التحكم والسيطرة في أداء المهارات خاصة مع الاستفادة من مساعدة الزملاء المتميزين في مساعدة الأطفال الأقل مهارة، في وجود تنوع الميول لممارسة الأنشطة الرياضية (أسامة كامل راتب، 1999، الصفحات 115-116).

تتميز العلاقات بالتعاون بعد أن كانت علاقات التنافس هي السائدة في المرحلة العمرية السابقة وتتسع دائرة اتصال الناشئ بالعالم الخارجي مع كل الأشخاص المحيطين به، ما يصرفه عن التفكير في مطالبه الشخصية، فلا تكون هناك مبررات قوية للانفعال والتوتر الزائدين، حيث تزداد القدرة على ضبط النفس والمشاعر وتقل المخاوف بينما تظهر مخاوف جديدة مرتبطة بالفشل في القيام بالواجبات والمهام الموكلة لهم أثناء التدريب (إبراهيم شعلان، 2010، صفحة 32)، حيث يظهر الاهتمام بإرضاء جماعة الفريق من خلال الوعي بردود فعل الجماعة والمستويات الواجب تحقيقها جماعيا وينقص التمرکز نحو الذات وزيادة التقدير للأشخاص الأكبر سنا (أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 116).

زيادة الثقة بالنفس نظرا لزيادة المعلومات والمهارات المكتسبة ويصبح قادرا على إشباع حاجاته، وتعتبر هذه المرحلة مجالا طيبا لغرس القيم والمبادئ الأخلاقية، حيث

يحتاج للشهرة وإثبات الذات (إبراهيم شعلان، 2010، صفحة 32)، فيقتنع الأطفال بسهولة بأراء الأشخاص الذين يحترمونهم لذا يجب أن يتحلى سلوك المربي نحو الأطفال بالعدل والاستقرار والتشجيع (أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 116).

فيجب أن تتضمن البرامج أساليب التدريس التي تعتمد على حل المشكلات، ومراعاة الفروق الفردية بما يضمن النجاح لكل الأطفال إضافة للمتابعة والملاحظة المستمرة لسلوك الطفل، وتشجيع كل مستوى إنجاز، كما توجد فروق فردية بين الجنسين في الاهتمام نحو ممارسة الرياضة حيث يميل البنون أكثر نحو المنافسة وتحقيق أحسن مستوى في الأداء المهاري ما يتطلب أكثر تشجيع مع الحفاظ على اللعب النظيف والتعاون الجماعي بينما يتنوع اهتمام البنات بين التوافق المهاري والصدقة (أسامة كامل راتب، 1999، الصفحات 114-116).

1-1-5 خصائص مكونات اللياقة البدنية لمرحلة الطفولة المتأخرة (10-12) سنة:

- * يستطيع طفل هذه المرحلة أداء الأنشطة الهوائية (المشي، التحمل).
- * تقل فترة استعادة الشفاء بعد أداء المجهود في تلك الفترة العمرية، ويستطيع الأطفال بدل المجهود مع ارتفاع معدلات نبض القلب ليصل إلى 210 ن/د.
- * التحمل العضلي غير مستقر من حيث درجة النمو، ويتم تتبع النمو من خلال قياس قوة عضلات الجسم، كما تنمو القدرة العضلية بشكل منتظم حيث يكون تقدم نمو القدرة العضلية أفضل للمجموعات للأطراف السفلى مقارنة بالمجموعات العضلية الخاصة بعضلات الذراعين والجدع، ويعتبر اختبار الوثب العريض من الثبات من أكثر الاختبارات صلاحية لقياس مدا النمو في القدرة.
- * تحقق معظم مفاصل الجسم نموها في مداها الحركي، غير أنها تتسم بالبطء من حيث معدلها في نهاية هذه الفترة العمرية، و يتميز نمو المرونة بمفاصل الجسم بالخصوصية فالناشئ الذي يتميز بالمرونة الكبيرة في مفصل الكتف ليس بالضروري أن يتميز كذلك

بالنسبة لمفصل الفخذ؛ كما يتأثر تطور نمو المرونة لمفاصل الجسم وفقا لفرص ممارسة النشاط البدني والحركي والبدني على نحو أكثر من التأثير بمتغير العمر. * تتحسن السرعة للجري، وكذا سرعة رد الفعل مع تقدم العمر لهذه المرحلة السنية من (12-09) سنة ويسير معدل السرعة بصورة منتظمة وبدرجة كبيرة، وتشهد هذه الفترة العمرية نموا منتظما في التوافق الحركي، وتزداد إلى أقصى مدا لها عند سن 12 سنة. * يحقق الأطفال نموا محدودا للرشاقة مقارنة بمكونات العناصر البدنية الأخرى حيث تلعب الوراثة دورا هاما في تطور الرشاقة وبالرغم من ذلك يمكن تتميتها ولكن بدرجة كبيرة من التدريب والممارسة.

* يتحسن التوازن من عام لآخر خلال تلك المرحلة العمرية، إلا أنه يقل نسبيا في سن 11 سنة عند سنوات العمر الأخرى وبصفة عامة تشهد هذه الفترة تحسنا واضحا في كل من التوازن الثابت والمتحرك (أ/د إبراهيم شعلان، 2009، الصفحات 29-30).
والجدول رقم (01) يحلل عناصر الإعداد والمرامي الواجب بلوغها في المرحلة العمرية من (12-9) سنة (أ/د إبراهيم شعلان، 2009، صفحة 42) بالاتفاق مع (كامل أشرف، خالد حمودة، 2013، صفحة 59) وغيرهم من المراجع.

جدول رقم (01) يحلل عناصر الإعداد والمرامي الواجب بلوغها في المرحلة العمرية
(9-12) سنة

| عناصر الإعداد | (10-09) سنوات | (12-11) سنة |
|---------------|--|--|
| القوة | - مكون القدرة؛ من خلال أجهزة وبدونها، التكرارات من 8-12 مرة الزمن من 20-30 ثانية. | القوة الدافعة المندفعة(انقباض بالتقصير والتطويل)؛ استخدام مقاومة لا تتعدى 50% من قدرة الناشء؛ تكرار من 10-15 مرة. |
| التحمل | تهيئة الجهاز الدوري التنفسي للعمل المستمر؛ العمل لفترات متقطعة أطول (25ث)، فترات راحة إيجابية، المسافات 20-30م | بناء وتكيف الجهاز الدوري التنفسي للعمل المستمر، الأداء المستمر 30ث، الراحة الإيجابية 30-45ث، الحمل لا يتعدى 60%، المسافة 30-50م. |
| السرعة | - مكون سرعة الأداء الحركي والمهاري؛ سرعة أداء مهارات اللعبة بالكرة وبدونها، سرعة رد الفعل. | - السرعة الإنتقالية لمسافة من 15-25م من أوضاع مختلفة؛ سرعة الأداء الحركي والمهاري(سرعة الإرتداد)؛ سرعة الإستجابة. |
| الرشاقة | - من خلال أجهزة وأدوات بالكرة وبدونها من أوضاع مختلفة. | - من خلال العمل الزوجي والجماعي مع التركيز على دقة وسرعة الأداء. |
| المرونة | - الأداء الديناميكي لدى محدود مع التركيز على المفاصل الأكثر استعمالا في اللعبة؛ التكرار 5-8 مرات | - الأداء الديناميكي الإستاتيكي ولكافة مفاصل الجسم بمدى مناسب، التكرار 10-12 مرة؛ الثبات 5-8ث |
| الدقة | - دقة الأداء المهاري والحركي؛ دقة تصويب الكرة على أهداف صغيرة من مسافات وزوايا مختلفة. | - دقة الأداء المهاري والحركي؛ دقة تصويب الكرة من مسافات ومناطق ومواقف لعب مختلفة. |
| التوافق | -الأداء بأكثر من كرة؛ الربط بين أكثر من مهارة، التعامل مع الكرة بأجزاء الجسم المختلفة. | - الأداء المكب للمهارات، تفادي المنافس بالكرة وذنونها، التعامل مع الكرات بإشراك منافس ومن خلال لأدوات. |
| التوازن | - الأداء الحركي والمهاري في أوضاع مختلفة، الأداء الحركي مع التوقف المفاجئ | - التحكم والسيطرة على الكرة من خلال مساحات ومواقف مختلفة، وتحت ضغط المنافس. |

1-1-6 توجيهات عملية التدريب للبراعم في ضوء خصائص النمو بين (9-12) سنة:

- * يحتاج الناشئ إلى النشاط الزائد، بفضل ممارسة الأنشطة التي تتميز بالحيوية والنشاط؛ ولذا لابد عند إعداد الوحدات التدريبية أن يتاح لكل لاعب فرصة بدل أقصى نشاط خلال الوقت المحدد للممارسة، ولذلك بواقع من 60 إلى 90 دقيقة.
- * نظرا لأن هذه الفترة تشهد زيادة مستقرة في نمو الطول والوزن، وتحسن اللياقة البدنية من حيث القوة، التوازن، الرشاقة، المرونة فإنه يراعى أن تتضمن الوحدات التدريبية فرصا متنوعة لممارسة المهارات التي سبق تعلمها في المرحلة العمرية من (06-08) سنوات، على أن يستخدمها الطفل في مواقف جديدة متنوعة.
- * في بداية هذه المرحلة يتم التركيز على تنمية القدرات الحركية الأساسية وتنوع استخدامها كأساس للمهارات الأساسية بالكرة وبدونها في الرياضات الجماعية.
- * إن الناشئ في منتصف هذه المرحلة العمرية من 9-10 سنوات يحقق نموا سريعا للتحكم في العضلات الدقيقة، وإنه يراعى أن تتضمن برامج الأنشطة بالوحدات التدريبية كاستخدام تلك المجموعات العضلية الدقيقة لكل من اليدين والرسغ والقدمين مثل مهارات الرمي، المسك، الركل، الضرب، التحكم في الكرة.
- * نظرا لأن هذه الفترة العمرية تتميز بمقدرة الناشئ على السرعة في اكتساب وتعلم المهارات والقدرات الحركية المتنوعة وأنها فترة مناسبة لبداية التخصص المبكر للبراعم لذلك، يراعى أن تتضمن الوحدات التدريبية اليومية فرصا متنوعة تسمح للطفل بالتعرف واكتساب المهارات الأساسية للرياضة الممارسة بدرجاتها ومستوياتها المختلفة والملائم لخصائص مراحل النمو في كل سنة من سنوات تلك المرحلة العمرية.
- * نظرا لسرعة استعادة الشفاء وعودة الطفل لحالته الطبيعية يراعى استخدام أسلوب الأداء المنقطع المستمر عند تنمية التحمل للأداء الحركي و المهاري (أ/د إبراهيم شعلان، 2009، الصفحات 33-34).

* تشمل عملية التدريب الجانب (المعرفي-العقلي) من خلال التعرف على مواد القانون للناشئين في كرة اليد، وكذا الإلمام بطبيعة اللعبة، وأيضا التدريب على التحركات التي تتطلب اتخاذ القرار، وإدراك تحركات المنافسين من خلال الأداء الجماعي المبسط وذلك لتزايد القدرة على التركيز والانتباه والفهم التدريجي للألفاظ والكلمات.

* كما لابد من أن تحتوي الوحدات التدريبية على مفاهيم الإدراك الحركي والمعارف والمعلومات المتعلقة بصحة الطفل وقوامه.

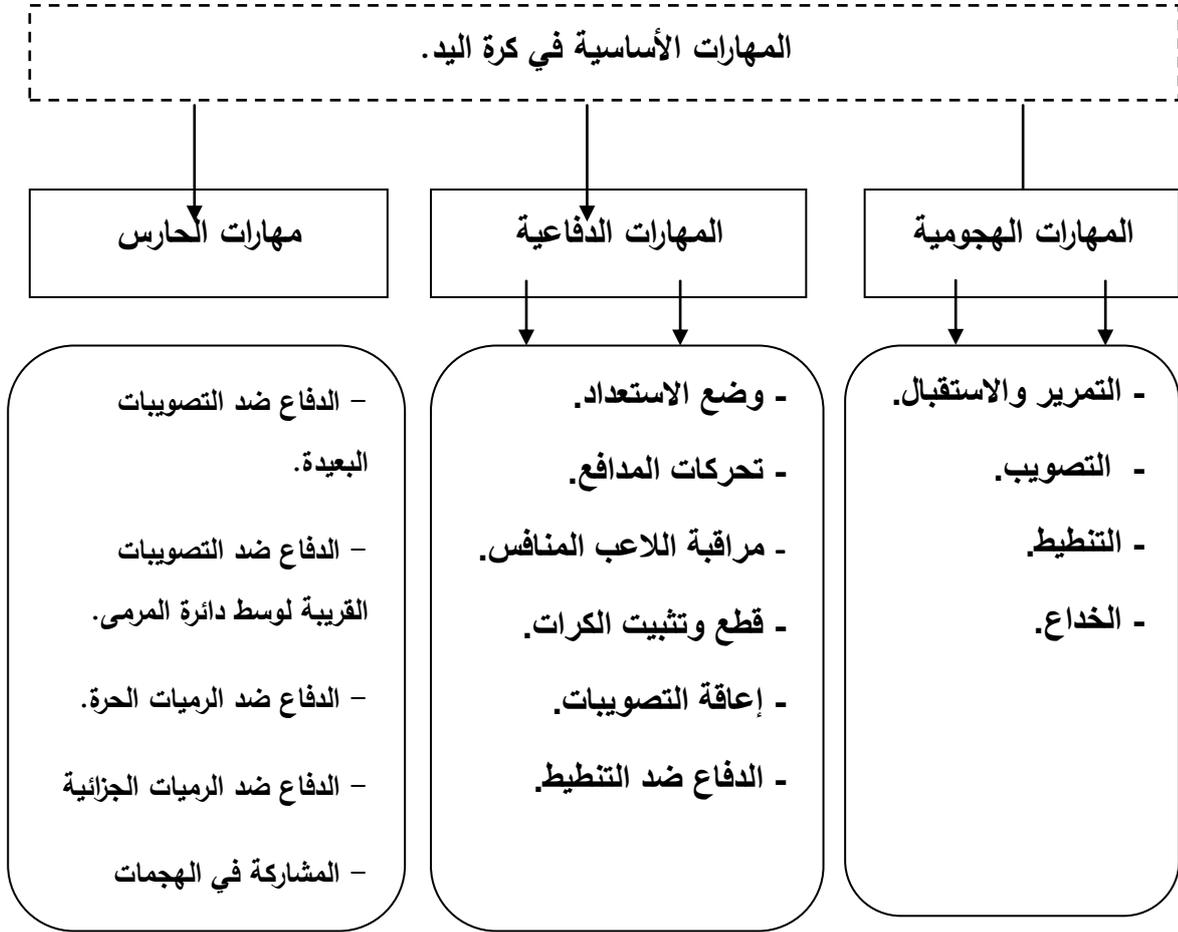
* نظرا لميل الطفل في هذه المرحلة إلى الأداء الجماعي والتعاون مع الزملاء وضبط النفس والمشاعر وإثبات الذات، يراعى تشكيل وإعداد تدريبات التي تحقق ذاته من خلال مهام في العمل من خلال مجموعات، والأداء التنافسي المباشر وغير المباشر كالألعاب الصغيرة والتمهيدية وغيرها، وكذا ترسيخ القيم والمبادئ الأخلاقية الاجتماعية كالتعاون وإنكار الذات، واحترام المنافس والحكام والمدربين وغيرها من السلوكيات المرغوبة والحميدة (أ/د إبراهيم شعلان، 2009، الصفحات 33-34).

* يجب أن تكون مباريات الناشئين أقل من 12 سنة تجربة ايجابية الهدف منها هو الأداء الجيد وليس الفوز، بحيث يتعلمون أن يكونوا رياضيين جيدين، وأن يبذلوا جهودهم ويستمتعوا باللعب لهذا يجب التخطيط لها بحيث يحصل جميع اللاعبين على فرص متساوية في كل المباريات و تقسيم وقت اللعب بين الذين حققوا التزاماتهم في التدريب أكثر من السماح لأفضلهم في اللعب أغلب وقت المباراة والاحتفاظ بأسئتهم بجواره على مقعد الاحتياطيين. (أحمد أمين فوزي، 2008، الصفحات 177-178).

1-2 مميزات وخصائص النشاط الرياضي: حيث يتسم كل نشاط بصفات خاصة تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى المطلوب العالي (عامر فاخر شغاتي، 2014، صفحة 228)، فالمعرفة الجيدة للمدرب بخصوصية النشاط الرياضي الذي يقوم بتدريبه هو سلاحه الفني، لأن الأداء الجيد للمدرب للمهارات

والخطط الخاصة بنشاطه والمعرفة الجيدة بقوانين ممارسة اللعبة هي من العوامل التي تساعده على استثارة الناشئين نحو التعلم ، بالإضافة لقدرته على التدرج بالتمارين التي تساعد على اكتساب المهارات الحركية للاعبين وتجنب الأخطاء القانونية في أداءهم الحركي خلال التدريب (أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 60).

وبما أننا بصدد معالجة موضوع الأداء المهاري في كرة اليد سنتطرق لأهم المتطلبات المهارية الخاصة برياضة كرة اليد، ومن خلال اطلاعنا على مجموعة من المراجع العلمية في نشطا كرة اليد استخلصنا الشكل التالي:



الشكل رقم 01: يوضح أهم المهارات الأساسية في كرة اليد (عبد الوهاب غازي حمود، 2008)، (thierry noteboom, 1995)، (أحمد عريبي عودة، 2016).

على غرار كل المهارات الأساسية في كرة اليد، يعتبر التنطيط من المهارات المهمة، خاصة في المراقبة الشديدة للزملاء حيث لا تجعلهم في أماكن سانحة لاستقبال التمريرات، وحتى في الهجمات المعاكسة السريعة وعند الإنفراد بالحارس، كما تعتبر من وسائل تهدئة اللعب عند اللاعبين للسماح للزملاء بالتغيير (عبد الوهاب غازي حمود، 2008، صفحة 40).

ويؤدي التنطيط بدفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة إلى الأرض لترتد إليها مرة ثانية، حيث تؤدي حركة الرسغ دوراً أساسياً في دفع الكرة للأرض وتوجيهها، وتدفع الكرة للأمام وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة على أن تكون الكرة دائمة الحركة بين الأرض ويد اللاعب والنظر يكون دائماً للأمام، وعلى المدرب تعليم اللاعبين الأداء الصحيح للمهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة وإلى جميع الاتجاهات، وكذلك التنطيط بارتفاعات مختلفة (عالية ومنخفضة) (عبد الوهاب غازي حمود، 2008، صفحة 41).

فعلى المدرب التعرف على كل الجوانب المرتبطة بخصوصية النشاط من أصناف للناشئين، ومهارات وخصائص بدنية وحركية... ودون الخروج عن إطار بحثنا سنقوم بالتعريف ببعض الجوانب المرتبطة بتدريب الناشئين عند صنف أقل من 13 سنة في رياضة كرة اليد:

1-2-1- تدريب كرة اليد للناشئين في المرحلة العمرية (09-12) سنة أقل من 13 سنة:

1-1-2-1 تعليم وتدريب المبتدئين لكرة اليد:

تعتمد رياضة كرة اليد على المنافسة المباشرة لذا فتعليم المهارات الحركية لا يتوقف على كيفية أداء الحركات فقط ولكن في كيفية تكييفها مع مواقف اللعب المختلفة في المباريات، حيث يعتمد على اختيار التوقيت السليم لأداء المهارات المناسبة وفقاً لسرعة حركة المنافسين والزملاء، ما يتطلب تغيير سلوك اللاعب وتكييفه وفقاً لمواقف

المنافسة المختلفة والمتغيرة؛ وهنا يبرز التدريب المنظم الذي يضمن أفضل أداء للمهارات لتحقيق أفضل النتائج في مختلف الظروف .

كما يجب أن نضع المبتدئين في ظروف طبيعية حرة باستخدام تدريبات مرتبطة بالمتطلبات الحركية للعبة كرة اليد حيث يحاول تكييف قدراته في التعامل مع الكرة وزملاءه في حيز كافي، كما يجب تنمية التوافق بين المبتدئ والأداة والفراغ.

لذلك يجب أن تتوفر للمبتدئ الظروف الملائمة باستخدام أساليب تعليم وتدريب مبتدئي كرة اليد التي تتسم بعاملتي التشويق و الإثارة عن طريق تدريبات تتميز بالحيوية والتغير في طابعها عن طريق اللعب حتى يتم ممارسة واستيعاب عدد كبير من المهارات عند المبتدئين تحقيقاً لردود أفعال خاصة تخدم متطلبات الأداء الخاص للعبة، مع العمل على تنويع الظروف، والتدريبات المختلفة التي تعمل على تنظيم وتكرار المهارات بصورة منظمة ومحددة بغرض الإحساس الحركي الخاص بكرة اليد، فيجب أن تحتوي العلاقات والتفاعلات المختلفة التي تحدث بين القوى المختلفة كالزميل أو الأداة أو المنافس حتى يصل المتعلم إلى المهارات التي تمكنه من الأداء بفاعلية أكثر أثناء المنافسة، فتدريب المبتدئ في جو من التنافس عن طريق المنافسات الجماعية يعمل على تنمية المهارات الخاصة والصفات البدنية المناسبة لكل موقف، باعتباره من أفضل الطرق في عملية التعلم والتدريب، لأن المتعلم أثناء المنافسة يمر بمواقف متنوعة تتطلب منه تكييف مهاراته (كامل أشرف، خالد حمودة، 2013، صفحة 57).

ومن هنا كان لزاماً على كل مدرب أثناء التخطيط ووضع البرامج، التعرف على أهم المحاور الخاصة بتعليم وتدريب الناشئين والتي تتوزع كالتالي:

1-2-1-2 محاور تعليم كرة اليد للمبتدئين:

يشتمل البرنامج التدريبي للناشئين مجموعة من المحاور وسنكتفي بذكر المحاور التي لها علاقة ببحثنا، في اكتساب مهارة التنطيط وربطه بتتمية سرعة التنقل على الشكل التالي: (كامل أشرف، خالد حمودة، 2013، صفحة 65).

❖ ممارسة تدريبات الإحساس بالحيز المكاني لاكتساب النضج الحركي.

أولاً : مرحلة التحرك الشامل للأمام: بالتدرج في تحريك المبتدئ تحركات عامة لا تحتاج إلى تعليم أو تعلم حيث يستخدم فيها عضلاته الكبيرة دون الدخول في تحركات دقيقة تتطلب دقة في الأداء لاستخدام العضلات الصغيرة ، لضبط سرعة واتجاه تردد حركات قدميه مع سرعة واتجاه كرة متحركة في فراغ أو حيز مكاني محدد وتكييف سرعة الأشياء التي يحركها لإمكاناته البدنية .

وتشمل هذه المرحلة تحركات تدريبية ترتبط بالجري والتنطيط، نذكر منها:

- ا . الجري في خط مستقيم ثم متعرج مع التعامل مع الكرة أماماً بالرفع و الرمي باليدين والرسغ في كل الاتجاهات واللقف بعد الارتداد ثم التنطيط باليد اليمنى، ثم اليسرى، ثم بتبادل اليدين في عكس اتجاه الجري
- ب . الجري للأمام مع رمي الكرة ولقفا من الهواء مباشرة ثم تنطيط الكرة بالتبادل بين اليدين في عكس اتجاه الجري ، ثم الجري للأمام مع تبادل تنطيط الكرة باليد اليمنى مرة وباليد اليسرى مرة بعد الاستحواذ عليها باليدين في كل مرة.
- ج . الجري ناحية اليمين مع تنطيط الكرة مرة واحدة باليد اليمنى ثم تغيير الاتجاه والجري ناحية اليسار مع تنطيط الكرة مرة واحدة باليد اليسرى.
- د. الجري للأمام مع تنطيط الكرة باليد اليمنى، ثم اليسرى باستمرار.
- و . الجري ناحية اليمين ورمي الكرة في نفس الاتجاه ولقفا بعد ارتدادها من الأرض ثم تغيير الاتجاه باليد اليسرى والجري ثم رميها ناحية اليسار ولقفا ثم تغيير الاتجاه ناحية

اليسار وتنطيط الكرة باليد اليمنى ، ثم التكرار مع التركيز على عنصر الجودة ثم السرعة في الأداء (كامل أشرف، خالد حمودة، 2013، صفحة 66) .

ثانياً : مرحلة التحرك الدقيق للأمام: يتم التحرك بالدقة المناسبة للمرحلة السنية؛ وتهدف لتكييف الإمكانيات مع سرعة الأشياء التي يحركها، وتشمل التحرك التدريبي التالي:

- ا . عمل تحركات خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة بنفس اليد.
- ب . نفس التحرك السابق والارتقاء بالقدم اليسرى ، ثم التكرار والارتقاء بالقدم اليمنى.
- ت . عمل حركات خداع اليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة باليد الأخرى، ويعاد نفس التحرك ثم الارتقاء بالقدم اليسرى وبعدها الارتقاء بالقدم اليمنى .
- ث . عمل حركات خداع بالوثب ثم تنطيط الكرة ثم الوثب .
- ج . عمل حركات خداع بالتصويب ثم الدوران مع تنطيط الكرة بنفس اليد الحاملة للكرة ثم الارتقاء بالقدم اليسرى، والتكرار بالارتقاء بالقدم اليمنى.

ثالثاً : مرحلة التحرك للخلف: حيث يتحرك المبتدئ تحركات شاملة للخلف يحاول فيها ضبط سرعة تردد حركات قدميه واتجاهها مع سرعة، واتجاه حركة لاعب آخر، وتهدف لتكييف سرعة تردد حركات قدميه أثناء التحرك بسرعة للخلف في خطوط متعرجة، في موقف دفاعي لسرعة واتجاه تردد حركات لاعب آخر يتحرك في موقف هجومي. وتشتمل على التحركات التدريبية مع وجود لاعب مدافع يتبادل التفهق يميناً ويساراً متبعا تحركات القدمين للاعب المتحرك بالكرة في نفس تحركات المرحلة السابقة في الجري والتنطيط (كامل أشرف، خالد حمودة، 2013، الصفحات 68-70).

رابعاً : مرحلة التدريبات الجماعية على شكل ألعاب منظمة وألعاب صغيرة: ويتم تحريك المبتدئ مع آخر أو مع مجموعة في تدريبات جماعية يتم تبسيطها وتقنينها لتؤدي في شكل لعبة منظمة أو لعبة صغيرة أو في شكل مسابقة أو تتابع؛ وتهدف هذه المرحلة لتنمية القدرة عند المبتدئ لاستغلال إمكانياته البدنية إلى أقصى درجة ممكنة ليصبح قادراً

على التعامل مع حيز مكاني محدد خلال تعامله بالكرة مع آخر أو على التعامل مع مبتدئ بالكرة خلال تحركه في حيز مكاني محدد . (كامل أشرف، خالد حمودة، 2013، صفحة 130) .

❖ التدريبات الموقفية:

أولاً- التدريبات الموقفية بزيادة عدد المهاجمين:

أ- مهاجمين ضد مدافع؛ ب- 3 مهاجمين ضد مدافع، ت- 3 مهاجمين ضد مدافعان

ث- أربعة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين.

ثانياً- التدريبات الموقفية بزيادة عدد المدافعين:

أ- مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين، ثلاثة مهاجمين ضد أربعة مدافعين، أربعة مهاجمين ضد خمسة مدافعين.

ثالثاً- التدريبات الموقفية بتساوي عدد المهاجمين و المدافعين:

أ- مهاجم ضد مدافع، ب- مهاجمين ضد مدافعين، ت- أربعة مهاجمين ضد أربعة مدافعين (كامل أشرف، خالد حمودة، 2013، صفحة 140).

ت : الأدعاءات المهارية المركبة: اشتملت على مجموعة من التدريبات المركبة سنشرح ما يتعلق منها ببحثنا:

ت1 - أداء مهاري باستخدام ثلاثة مهارات (تمرير واستلام + تصويب):

ت2- أداء مهاري باستخدام أربعة مهارات (تمرير واستلام + خداع ودوران + الذراع + تنطيط الكرة + تصويب): منها تمرير الكرة للمدرب ثم أداء خداع تغيير اتجاه الجري في الشاخص ثم استلام الكرة و التصويب على المرمى.

ت3- أداء مهاري باستخدام خمسة مهارات (تمرير واستلام + خداع ودوران الذراع + تنطيط الكرة + تنطيط): منها تمرير الكرة للمدرب ثم استلامها ثم أداء خداع دوران الذراع (تفويت ذراع) في الشاخص ثم أداء تنطيط الكرة والتصويب على المرمى.

ت4- أداء مهاري باستخدام ستة مهارات (تمرير + خداع تغيير الاتجاه (استلام) + خداع تفويت الذراع + تنطيط + التصويب): كتمرير الكرة للمدرب وأداء خداع تغيير اتجاه الجري في الشاخص ثم استلام الكرة و خداع تفويت ذراع في الشاخص ثم أداء تنطيط الكرة والتصويب على المرمى (كامل أشرف، خالد حمودة، 2013، صفحة 140).

ث : المباريات التعليمية: حيث يمارس مباريات بعدد منخفض وقوانين مبسطة وضوابط فنية، كي يساعد على تكوين علاقة بين المبتدئين واللعبة وكذلك سيكتسب مجموعة من المتطلبات الفنية المطلوبة لممارسة اللعبة بطريقة مميزة في المستقبل.

* يبدأ المدرب بإشراك المبتدئ في المباريات التعليمية بإعداد مخفضة من 4×4، بما فيهم حارس، على ملعب بمقاييس مصغرة مع استخدام مجموعة قليلة من قوانين اللعبة الأساسية، ويضع بعض القوانين كضوابط لتحقيق متطلبات فنية في أسلوب الأداء.

ث1- في الهجوم: بغرض تحقيق سرعة الحركة الهجومية تمارس قواعد اللعب التالية:

- عدم الاستحواذ على الكرة أكثر من ثانية واحدة،- عدم تمرير الكرة المقوسة.

- عدم ثبات اللاعب في مكانه بعد التمرير، - الارتفاع بالقدم عكس ذراع التصويب

أثناء التصويب من الجري، - السماح بتنطيط الكرة مرة واحدة إلا إذا أدى المبتدئ

حركة خداع نتج عنها تخطي جسم المدافع، والسماح لهم بالتنطيط بعد تعلم المهارة.

ث2- في الدفاع: تمارس القواعد التالية بغرض تحقيق تقنين الحركة الدفاعية

- الدفاع بالملازمة فرد لفرد في الملعب كله،- الدفاع بملازمة نصف الملعب الخلفي.

- الدفاع بالملازمة عند خط منطقة المرمى.

ث3- في حراسة المرمى: عدم تحديد حراسة المرمى في لاعبين معينين.

1-2-1-3 أصناف الناشئين في كرة اليد:

إن السن المناسب لتدريب كرة اليد لكلا الجنسين هو 11 سنة، و سن المنافسة

هو 14 سنة (كامل أشرف، خالد حمودة، 2013) ، كما حددت الاتحادية الدولية لكرة

اليد أصناف وفئات الناشئين لتكوين ناشئي كرة اليد وقد وضعت مجموعة من الأهداف في شكل برامج مقننة مراعية لعدة جوانب في كل مرحلة عمرية من أجل التكوين الشامل للناشئ وهي: صنف أقل من 11 سنة، صنف أقل من 13 سنة، صنف أقل من 15 سنة، صنف أقل من 17 سنة، صنف أقل من 19 سنة، صنف أقل من 21 سنة.

1-3-2-1 صنف أقل من 11 سنة:

جدول رقم 02: يبين الأهداف العريضة لصنف أقل من 11 سنة في برنامج التكوين (HEFSM'I école fédérale de sport de macoline، 2002، صفحة 3).

| المجال | الأهداف الخاصة ببرنامج التكوين |
|----------------------------------|---|
| الأداء المهاري | التمرير، الاستقبال، القذف القاعدي البسيط، التنطيط، المراوغة بالكرة وبدونها (بسيطة)، مهارات التنقل. |
| الأداء الخططي و القدرة على اللعب | المراقبة والتحرر، الانطلاق و التحرر، اللعب 2 ضد 1، 3 ضد 2، الدفاع 1 ضد 1 |
| اللياقة البدنية والتوافق الحركي | التوافق الحركي العام (الصفات التوافقية)، تثبيت و ثبات كل الجسم، تمارين الوازن والثبات، السرعة، المرونة. |
| الجانب العقلي | غرس الرغبة والتشوق لتعلم لعبة كرة اليد، اكتساب الثقة، اكتشاف واختراع الخبرات والتجارب. تحويل الخبرات الإيجابية، تطوير نقاط القوة. |
| حارس المرمى | مهارة الدفاع، لعب المناطق والمراكز. |
| الحياة الإجتماعية | اكتساب القوانين و المرامي والأهداف، روح الفريق، المشاركة في النشاطات مثلا كمساعدة الوالدين. |

1-2-1-2-3-2 صنف أقل من 13 سنة:

جدول رقم 03: يبين الأهداف العريضة لصنف أقل من 13 سنة في برنامج التكوين (école fédérale de sport de macoline HEFSM'I، 2002، صفحة 3)

| المجال | الأهداف |
|---------------------------------|---|
| الأداء المهاري | التنوع في القذف القاعدي مع خطوة حتى 3 خطوات، القذف من الارتقاء للأعلى والأمام، المراوغة مع دفاع سلبي من اليمين لليساار ومن اليسار لليمين، مراوغة التقدم الأمامي، مراوغة الدوران، تعلم أنواع التمير (تمير القذف القاعدي، تعلم التمير الارتدادي، تمرير الهجوم المعاكس) من الحركة، مهارات الدفاع وعمل الأطراف السفلية، دفع الخصم وإبعاده عن المنطقة، التفوق بالكرة 1 ضد 1. |
| الأداء الخططي والقدرة على اللعب | المراقبة والتحرر، الانطلاق و التحرر، اللعب 2 ضد 1، 3 ضد 2، الدفاع 1 ضد 1 |
| اللياقة البدنية والتوافق الحركي | التوافق الحركي العام (الصفات التوافقية)، تثبيت و ثبات كل الجسم، تمارين التثبيت والثبات، السرعة ، المرونة. |
| الجانب العقلي | غرس الرغبة والتشوق لتعلم لعبة كرة اليد، اكتساب الثقة، اكتشاف الخبرات والتجارب وتحويل الخبرات الإيجابية، تطوير نقاط القوة. |
| حارس المرمى | مهارة الدفاع، لعب المناطق والمراكز. |
| الحياة الإجتماعية | اكتساب القوانين و المرامي والأهداف، روح الفريق، المشاركة في النشاطات مثلا كمساعدة الوالدين. |

1-3- بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات العالية: حسب النمو الطبيعي، التطور التدريجي لمستوى الناشئ واتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية، وتختلف طول فترة تدريب الناشئين باختلاف تلك الخصائص الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس المناسب لمرحلته العمرية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه وقدرته على التلاؤم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية العالي.

1-4 الدافعية وفلسفة البرنامج: أي أن البرنامج يوفر البيئة لإحداث تدريب الصغار ويتطلب هذا تطوير فلسفة واستخدام أدوات البرنامج التي تشمل على اعتبارات الدافعية وبرنامج واقعي يقدم للنشء والذي يجب أن يعتمد على الفهم السيكولوجي والفسولوجي الواضح لاحتياجات وكفاءات النشء العالي.

1-5 وضع الأهداف والتمرينات المتوقعة والواقعية: من الأهمية معرفة التمرينات المتوقعة والواقعية لبرنامج التدريب التي يمكن انجازها حيث يعتمد التوقع المحدد على فهم كيفية استجابة النشء في مختلف المراحل السنية لبرامج التدريب المختلفة، و هنا يأتي دور المدرب الناجح ذي الخبرة في تنفيذ البرامج التدريبية المختلفة، لذا من الضروري عدم النظر إلى هذه المبادئ على أنها منفصلة عن بعضها البعض حيث تشكل فيما بينها وحدة واحدة العالي (عامر فاخر شغاتي، 2014، الصفحات 228-229).

2- الاستجابة الفردية للتدريب (مبدأ الفروق الفردية) عند الناشئين:

تعتبر الفروق الفردية من أهم الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي للناشئين فهي وحدة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب ومن الطبيعي أن يكون الناشئون غير متشابهين في القدرات حتى في المراحل السنية الواحدة، وبالتالي فإن استجاباتهم وتقبلهم واستفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة (عامر فاخر شغاتي، 2014، صفحة 230)، ويرجع ذلك لعدة من الأسباب على غرار القدرات، نوع الجسم،

الخبرات الحركية والاجتماعية السابقة، العمر التدريبي... (عبد الحافظ، عبد الباسط مبارك ترجمة عن شميدت، ريتشارد، 2012، صفحة 231) .

ويشير ويستكوت إلى أن الاستجابة الفردية للتدريب ترجع لعدة أسباب منها: .
النضج، الوراثة، تأثير البيئة، التغذية، الراحة والنوم، مستوى اللياقة البدنية، المرض والإصابة، الدوافع (د/ عامر فاخر شغاتي، 2014، الصفحات 230-232).

ومن أهم ما تتميز به عملية التدريب الحديث هو مراعاتها للفروق بين اللاعبين في النشاط الرياضي الواحد وخلال وحدة التدريب نفسها، والفروق الفردية لا تراعي فقط في الألعاب الفردية بل أيضا في الألعاب الجماعية (عامر فاخر شغاتي، 2014، صفحة 230)، فمبدأ الفروق الفردية هو الأساس الذي تبنى عليه برامج الإعداد البدني والمهاري حيث يتم تخطيط البرامج بصورة فردية لتحديد الأحمال الملائمة لكل لاعب على حدة و ذلك قبل البدء في العمل الجماعي وتحديد مقدار الولاية المندرجة من وحدة تدريبية لأخرى (أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 37).

إن التدريب يتميز بالصيغة الفردية ما يتطلب اختيار طرق وأساليب متعددة للتدريب الرياضي كما يتطلب الأمر التركيز على نواح بدنية ونفسية معينة واستخدام وسائل مختلفة للرعاية والتوجيه والإرشاد (محمد حسن علاوى، 1994).

و يجب تصنيف اللاعبين وفق الفروق إلى مستويات في مجموعات متجانسة عند تطبيق التدريبات المهارية والفنية (أ/د إبراهيم شعلان، 2009، الصفحات 25-26)، حيث أن التباين بين الناشئين في الاستعداد والقدرة يؤدي إلى تباين في سرعة ومقدار التعلم الحركي، فكل ناشئ يتعلم وفق استعداده وقدراته، وعلى المدرب التعامل مع الجميع دون التقليل من شأن أولئك الذين يتعلمون ببطء أو بصعوبة عن زملائهم، ودون المبالغة المفرطة في تشجيع ومدح من يتعلم أسرع (أحمد أمين فوزي، 2008)، كما أن من أحسن أنواع التدريب للتعامل مع الفروق في المستوى والقدرة على التعلم

عند الناشئين هو التدريب بالمجموعات من خلال التدريب في مجموعات متجانسة
(علي فالج، 2014).

كما يجب الاعتماد على الاختبارات بأنواعها في بداية المرحلة التدريبية لتشخيص
المستوى لاكتشاف الفروق في المستوى وتصنيف الأفراد حسب قابليتهم الرياضية
ووضعهم في مجموعات متجانسة من حيث المستوى في المهارة مما يجعل عمليات
التدريس والتدريب والمنافسة أكثر فعالية وأكثر عدلا، ومن أهم القياسات المستخدمة
من طرف الباحثين هي قياسات الطول والوزن إضافة لبعض القياسات الأخرى
(المهارية، البدنية) (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، صفحة 72)، حيث يتم تحديد
المستويات الحالية للرياضيين، فينبغي أن يعكس تحليل المستوى الحالية الصادقة لكل
منهم من نواحي: الحالة الصحية، درجة مستوى الفرد الحالية ونتائجه في المنافسات
واحتمالات تطورها بما يتناسب مع العمر، تحديد مستوى الصفات البدنية الأساسية
والضرورية لنوع النشاط التخصصي، تحديد درجة المستوى المهاري - الخططي و
التربوي-النفسي للفرد... (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 199).

إن الفروق الفردية من المبادئ السيكولوجية لتدريب الناشئين المؤثرة في العملية
التدريبية، حيث يجب أن تنطلق عملية تخطيط التدريب الرياضي وتحديد إجراءاته
وأساليب تقييمه وفقا لاختلافات الأفراد الخاضعين للتدريب من حيث مظاهر الاختلاف
والفروق الفردية (أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 19).

3- أبعاد وعناصر التدريب الرياضي للناشئين:

هناك مجموعة من الأبعاد والعناصر للتدريب الرياضي للناشئين وبعد تحليلها تم التوصل إلى وضع جدول شامل لها:

الجدول رقم 04: أبعاد وعناصر التدريب المتكامل للناشئين (أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 95).

| عناصر الإعداد | أبعاد الإعداد |
|--|--------------------|
| 1- التغذية. 2- الرعاية الصحية والعلاجية. | البعد الصحي |
| 1- الإعداد البدني العام. 2- الإعداد البدني الخاص. | البعد البدني |
| 1- الإعداد المعرفي العام للممارسة الرياضية. 2- الإعداد المعرفي الخاص للنشاط. 3- الإعداد العقلي الوظيفي العام للممارسة الرياضية. 4- الإعداد العقلي الوظيفي الخاص للنشاط. | البعد العقلي |
| 1- الإعداد الانفعالي العام للممارسة الرياضية. 2- الإعداد الانفعالي الخاص للنشاط. 3- الإعداد المهاري الانفعالي العام للممارسة الرياضية. 4- الإعداد المهاري الانفعالي الخاص للنشاط. | البعد الانفعالي |
| 1- الإعداد الاجتماعي العام للممارسة الرياضية. 2- الإعداد الاجتماعي الخاص للنشاط. | البعد الاجتماعي |

خلاصة الفصل:

من خلال الخلفية النظرية لهذا الفصل من خصائص ومتطلبات لعينة بحثنا، وبعد اطلعنا على الأهداف المسطرة لصنف الأقل من 13 سنة، والتي تندرج ضمن توجيه الناشئين للرياضة ضمن برنامج السيرة الطويل المدى للاعبين والموزع في برامج متعددة المواسم لكل فئة عمرية، ، كما تعتبر السن الأمثل للتخصص الرياضي المبكر، والتعلم الحركي وتنمية القدرات الحركية على غرار اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل، ومن هنا انطلقت مشكلة بحثنا فبمناقشتها مع هذا الفصل ومن خلال التجربة الاستطلاعية الميدانية والاستبيان المقدم لمدربي ناشئي كرة اليد لفئة أقل من 13 سنة تبين أن فرق مجتمع البحث لا تعتمد صنف أقل من 11 سنة (100% من الإجابات) وتركز على فئة أقل من 13 سنة، على غرار المشاكل والنقائص على مستوى الفرق التي يتصدرها الغلاف المالي المخصص لهذه الفرق، من هنا كان المدرب مجبرا على التعامل مع هذا الوضع من خلال دمج أهداف صنفين مختلفين في الخصائص في برنامج حركي واحد، خاصة في جانب التعلم الحركي والاكتساب المهاري ما يدفعه للبحث عن أنسب الحلول للوصول إلى أهداف أكثر فعالية.

فجاءت الدراسة النظرية لهذا الفصل مثمنا لبرنامجنا الحركي المقترح على العينتين من جهة، ودالة على صدق طرحنا للتدريب بالمجموعات للتحكم في مبدأ الفروق الفردية، كما أثبتت أن كلا متغيري البحث من تنطيط وسرعة تنقل يمكن تمييزهما في هذه المرحلة العمرية.

تمهيد:

إن الأداء الحركي في كرة اليد يعتمد على اختيار التوقيت السليم لأداء المهارات المناسبة وفقا لسرعة حركة المنافسين والزملاء، حيث لا يتضمن تكوين أنماط سلوكية جامدة، بل يتطلب تغيير سلوك اللاعب وتكييفه وفقا لمواقف المنافسة المختلفة والمتغيرة، (كامل أشرف، خالد حمودة، 2013، صفحة 57)، أن وهنا يلعب التعلم الحركي أهمية كبيرة حيث تهدف إلى فهم أبعاد السلوك الحركي وتفسيره وتوقعه اعتمادا على الخبرات المكتسبة، كما يهتم بتعلم المهارات الحركية وإتقانها لتكييفها مع مواقف اللعب المختلفة، لإضافة للتحكم في الأداء الحركي، فهو ذلك التغيير الثابت نسبيا في الأداء نتيجة الخبرة والممارسة والذي يتم بفعل متغيرات مستقلة ذات تأثيرات دائمة نسبيا، فالطبيعة الخاصة بمفهوم التعلم الحركي كما نفهمها هي تعلم الحركات بصورة عامة و تشمل على حركات الإنسان كافة بما فيها حركات العمل و الرياضة (نايف مفضي الجبور، 2012، الصفحات 141-145).

ونحن في هذا الفصل من دراستنا النظرية تحت عنوان التعلم الحركي والأداء المهاري، سنتطرق لأهمية التعلم الحركي في المجال الرياضي، وخاصة عند الناشئين الأقل من 13 سنة، لما لهذه المرحلة من خصوصية في التعلم الحركي في ظل السن الأنسب لاكتساب المهارات الرياضية.

1- التعلم الحركي والمرحلة العمرية (09-12) سنة:

إن المرحلة العمرية (09-12) سنة هي الأنسب للتعلم الحركي حيث يتميز الناشئ بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة والانسائية وسرعة تعلم الحركات الجديدة، كما يمكن إكسابه الحركات المعقدة و المركبة لأنه أكثر حساسية وتكيفاً لتنمية المهارات كما يمكنه ممارسة الألعاب التي تتميز بحركات معقدة و مركبة، نتيجة لقدرته السريعة على التعلم الحركي ما يمكنه اكتساب المهارات الخاصة بمختلف التخصصات الرياضية، فيستطيع التحكم واستخدام أطرافه بتوافق أفضل ما يحقق له القدرة على أداء حركات واعية وموجهة (كامل أشرف، خالد حمودة، 2013، صفحة 58).

وتعتبر هذه المرحلة انتقالية من صقل القدرات الحركية الأساسية إلى تأسيس فترة المهارات التمهيدية والخاصة للألعاب، فنجد تطوراً للمهارات الحركية الأساسية على النحو الذي يسمح بالمشاركة في اللعب بنجاح وفعالية، ما يفرض التركيز على اكتساب المهارات الخاصة بالنشاط وعدم إهمالها (أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 95)، خاصة بعد سن التاسعة أين سيكتمل توافق العين مع اليد، ما سيؤدي إلى تحسن التوافق و الإيقاع وتعلم الطفل العمل مع الجماعة لتنمو مقدراته على إتقان أداء النشاط الحركي فيصل مع سن الثاني عشر إلى اكتساب مهارات حركية خاصة بمستوى البالغين، فينبغي توفير فرص ممارسة الحركات الأساسية في شكل ألعاب تمهيدية للانتقال من مرحلة الحركات الأساسية إلى مرحلة المهارات الخاصة (أبو العلا عبد الفتاح، 2003، صفحة 552)، ونشهد تطوراً بطيئاً في اكتساب وأداء المهارات التي تتطلب استخدام العينين مع الأطراف والتي نجدها بكثرة في كرة اليد مثل: المسك، الضرب، الرمي... الخ؛ لذلك تحتاج إلى ممارستها بدرجة كبيرة حتى يتمكن الطفل من أداءها بدقة (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، صفحة 61).

2- مبادئ التعلم الحركي :

يرى هيربرت سبنسر أنه يجب مراعاة المبادئ التالية أثناء عملية التعلم (أ-د/ مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، الصفحات 113-115):

- أ) السير من البسيط للمركب.
 - ب) السير من الغامض للمحدد.
 - ت) السير من المحسوس إلى المعنوي.
 - ث) السير من العملي إلى النظري، ومن مستوي الخبرة العملية إلى التفكير الفعلي.
- كما يرى جون هنري بستالوكزي مراعاة المبادئ التالية:

- أ) البدء بالمدركات الحسية.
 - ب) الانتقال من المحسوس إلى المعقول.
 - ت) الانتقال من البسيط إلى المركب.
 - ث) الانتقال من العام إلى الخاص.
 - ج) الانتقال من الممثل إلى المفصل.
 - ح) الانتقال من المعلوم إلى المجهول.
- (أ-د/ مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، صفحة 113)

3- العوامل المؤثرة في التعلم الحركي:

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في عملية التعلم الحركي وهي:

- 3-1 التصميم على الهدف: لقد أطلق (pawlow) على دافع الحركة و المران التصميم على تحقيق الهدف، حيث يسعى الإنسان بجهد للمحافظة على الحياة محققا هدف غريزة الحياة، إن هذا الدافع يتكون من عدة دوافع ويشكل القسم الأكبر منها الدوافع الحركية الإيجابية التي تتم في ظروف تتناسب والحياة، والتي يمكن ملاحظتها من خلال حركة الذراعين.

3-2 المخزن الحركي والتجارب الحركية: يرتبط تعلم الحركات الجديدة بنمو الأجهزة الداخلية المختلفة و خاصة الجهاز العصبي، فلا يستطيع الطفل المشي دون أن تنمو ساقاه حيث تستطيعان تحمل وزنه؛ ومن المعروف في المجال الرياضي أن الفرد يتعلم المهارات الحركية والسلوك الرياضي من الصفر، فمنذ ولادته يبدأ بتعلم المهارات الحركية ليمر بعدة تجارب حركية و سلوكية تؤثر في الخبرات التي يحاول اكتشافها و تعلمها ليكون تأثيرها إما إيجابيا أو سلبيا حسب الخبرات السابقة التي يحتفظ بها في المخزن الحركي و السلوكي فيشكل لنا انتقال إيجابي لأثر التدريب والمران وهو عبارة عن إسهام مهارة معينة تم تعلمها قبلا في تكوين أو تطوير مهارات جديدة، مما يساهم في سرعة اكتسابها وإتقانها بالارتكاز على خبرات حركية سابقة للرياضي تتميز بالإتقان و التثبيت الصحيح للمهارات الحركية السابقة والتي تتشابه في مكوناتها أو بعض مكوناتها مع تلك المهارات الجديدة.

3-3 غرض الحركة وهدفها: لكل حركة واجب يحدد الهدف من الحركة، حيث أن كل حركة رياضية جديدة يتعلمها الفرد تخدم هدفا معينا وتحقق واجبا سبق معرفته له؛ فالتعلم الحركي المقصود يرتبط بفهم واستيعاب واجب و هدف الحركة الجديدة حيث يولد ذلك الحماس الإقدام في نفس الرياضي على تعلم تلك الحركة الجديدة، وتزيد فعالية التعلم الحركي أكثر عند التعامل مع الأداة، أو عند محاولة التغلب على شيء معارض... (أبو العلا عبد الفتاح، 2003، الصفحات 92-94).

4- مسار تعلم المهارات الحركية:

يحتل تعلم المهارات الحركية أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي إذ يهدف إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسات الرياضية (نايف ماضي الجبور، 2012، صفحة 153).

إن المهارات الحركية بنوعها - المهارات الأساسية الضرورية، المهارات التخصصية لنوع النشاط- هي متكونة من حركة أساسية أو أكثر والتي تصنف إلى نوعين - حركات التنقل وحركات التناول (أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 104)، إذا فلولا وجود حركات أساسية بنوعها لن تتشكل مهارات حركية أساسية أو خاصة.

4-1 مراحل تعلم المهارات الحركية:

لقد تعددت الأقوال والتصنيفات لمراحل تعلم المهارات الحركية إلا أن أهمها وأنسبها لدراستنا هي المراحل المتعلقة بمسار التعلم، أين يمر بثلاثة مراحل أساسية مرتبطة فيما بينها فتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، وهي:

* مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية.

* مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

* مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 153).

أولاً: مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية: هنا يكون الأداء الحركي صعباً لاشتراك عضلات زائدة مما يجعل الأداء الحركي متوتراً وبذلك يحتاج لطاقة إضافية.
➤ اعتبارات هامة:

يجب على المدرب الرياضي مراعاة الاعتبارات الهامة التالية، والتي ترتبط باستخدام

الوسائل أثناء مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية وهي :

(ا) بالنسبة للوسائل السمعية : هناك العديد من الاعتبارات نذكر أهمها:

* يجب أن يتسم التقديم اللفظي والشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم الأفراد

ليفهمه الجميع، ما يؤدي لقدرتهم على التصور السمعي الصحيح للمهارة الحركية .

* ينبغي استخدام مصطلحات صحيحة للمساهمة في سرعة الفهم والتصوير والتمييز .

* يجب أن يناسب الشرح والإيضاح المستوى المهاري للأفراد وما يرتبط به من

المعارف والخبرات السابقة .

* يحسن ارتباط الشرح والوصف بالطابع الانفعالي المحبب إلى النفس والذي يتمثل في اختيار مختلف التعبيرات والألفاظ المعينة التي تعمل على إثارة ميل الفرد للتقليد وعلى زيادة الثقة بالنفس والتي تضي على الموقف التعليمي الروح الانفعالية الايجابية السارة

* يجب على المدرب الرياضي مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد سماع الشرح .

* يجب أن تبدأ عملية التعلم بالتقديم اللفظي الذي يتناول هدف المهارة والوصف الإجمالي لها بصورة مختصرة.

* بعد أن يزداد استيعاب الفرد للمهارة الحركية يمكن زيادة التعمق في الشرح وتوجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 159) .

(ب) بالنسبة للوسائل البصرية (المرئية):

* إن تقديم نموذج للمهارة الحركية في هذه المرحلة يعتبر من أهم الوسائل التقليدية المستخدمة، وينبغي مراعاة أداء النموذج بصورة صحيحة، مع مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد رؤية النموذج بصورة واضحة.

* فالمتعلم يرغب لرؤية منظر هذه المهارة الحركية التي ينبغي عليه تعلمها، إذ أنه مهما بلغت دقة الوصف أو الشرح اللفظي فلا يمكن بأي حال من الأحوال أن يعوض المتعلم عن رؤيته للنموذج، فالتعلم الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصورة المرئية الحقيقية للمهارة الحركية.

* إن التأثير الحقيقي لرؤية نموذج للمهارة الحركية في بداية عملية التعلم يتركز في أنه يعمل كدافع وكباعث أو كحافز لتعبئة قوى الفرد الداخلية لكي يقوم بأداء المهارة الحركية ومحاولة تقليدها. كما يعمل على اكتساب الفرد الحماس المطلوب لإنجاح عملية التعلم. وعلى ذلك فإن استعداد الفرد للتعلم يزكيه النموذج الجيد للمهارة الحركية

* ويجب علينا مراعاة أن النموذج الحركي يكتسب أهمية قصوى في أثناء عملية تكرار أداء المهارة الحركية ، إذ أن ذلك يؤدي إلى زيادة تعمق واستيعاب الفرد لمفردات المهارة الحركية ويسهم في العمل على صقل أداء المهارة الحركية ككل .
* بالنسبة للوسائل العلمية:

إن الاكتساب الحقيقي للفرد الرياضي يبدأ منذ قيامه الفرد بالمحاولة الأولى لأداء المهارة الحركية، وبالرغم من تميزها بعدم الإتقان إلا أنها تكسب الفرد " صورة داخلية " للحركة، وهذا يعني اكتساب الفرد للإدراك الحركي بالمهارة ؛ فأداء المهارة الحركية يعمل على إكساب الفرد لبعض الخبرة للعمل الحركي الحقيقي، أي إدراك الإحساس بالعمل العضلي وإدراك الإحساس بالتوتر العضلي وإدراك الإحساس بوضع الجسم أثناء الأداء (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 160).
ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

تحتل الوسائل العملية مكانة هامة في هذه المرحلة والتي يمكن بواسطتها ممارسة وأداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل وكأجزاء كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دوراً هاماً في خلال عملية التدريب.
(أ) تعلم المهارة الحركية ككل :

يرى أنصار مدرسة " التعلم بالاستبصار" أن الطريق الصحيح للتعلم هو تعلم المهارة الحركية ككل والتدريب عليها ككل أيضاً إذ يرون ضرورة تنظيم المهارة الحركية المطلوب تعلمها كوحدة واحدة، وتعلمها بهذه الطريقة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة، إذ أن ذلك يساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها .

كما أن من المزايا الهامة لهذه الطريقة هو أنها تسهم بدرجة كبيرة في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة نظراً لأن الفرد يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة ، أي بارتباطها بأجزائها المختلفة دون انفصام أو تجزئة.

وفي الواقع نجد أن عملية تعلم المهارة الحركية أو التدريب عليها باستخدام الطريقة الكلية تناسب غالباً المهارات الحركية السهلة غير المركبة ، كما تناسب المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها .

ويرى بعض الباحثين إن الطريقة الكلية يصعب استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة ، أو عند تعلم المهارات الحركية الكرية من بعض الأجزاء المعقدة وبعض الأجزاء الأخرى السهلة نظراً لأن أداء المهارة الحركية ككل يتطلب بذل جهد زائد لتكرار الأجزاء السهلة من المهارة الحركية التي اكتسبها الفرد (نايف مفضي الجبور، 2012، الصفحات 61-62).

وهنا يقوم المدرب بشرح المهارة الحركية وأداء نموذج لها ككل بطريقة مبسطة في أول الأمر ثم يقوم الفرد الرياضي بأداء المهارة الحركية والتدريب ككل أيضاً، ويمكن استخدام التوقيت البطيء الذي يساعد - في بعض الأحيان على الإحساس الحركي بالمهارة مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى فقد الحركة لوحدها وتوافقها، كما يستطيع المدرب الرياضي أثناء أداء الفرد للمهارة الحركية ككل من توجيه انتباهه نحو التركيز على جزء معين من المهارة الحركية حتى يستطيع إتقانه.

ب) تعلم المهارة الحركية كأجزاء:

في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية إلى عدة أجزاء صغيرة ويقوم الرياضي بأداء كل جزء على حده، ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانه للجزء الأول وهكذا حتى ينتهي من تعلم جميع أجزاء المهارة الحركية، ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كلها كوحدة واحدة نتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها والتدريب عليها.

وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، إلا أنها لا تناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو المهارات الحركية التي لا يمكن تجزئتها.

ومن أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها ببعض الآخر، وينصح عند استخدام هذه الطريقة بمراعاة ما يلي:

- أن يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء المهارة الحركية والتدريب عليها وقتاً قصيراً.
- ضرورة قيام الفرد بالتدريب على تلك الأجزاء التي تكون في مجموعها وحدة واحدة (نايف مفصي الجبور، 2012، الصفحات 62-63).

ج) تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية الجزئية:

في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين السابقتين معا حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة. وقد دلت الخبرات على أن التعلم بالطريقة الكلية - الجزئية يحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية وعند استخدام المدرب الرياضي لهذه الطريقة ينبغي عليه مراعاة ما يلي:

- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر.
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع الارتباط بالأداء الكلي للمهارة الحركية.
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كأجزاء.

* إصلاح الأخطاء:

إن اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية يرتبط بظهور بعض الأخطاء في الأداء، ما يتطلب من المدرب إصلاحها، ومن أهم أسباب الأخطاء ما يلي:

- عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى الفرد الرياضي كصعوبة المهارة الحركية بالنسبة لعمر اللاعب ما يؤدي لسوء الفهم أو التصور الخاطئ للمهارة الحركية .

- عدم كفاية الاستعداد البدني للفرد الرياضي، مثل افتقار الفرد إلى بعض الصفات البدنية كالسرعة أو القوة العضلية أو المرونة التي تساعد على أداء المهارة بنجاح.
- الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة في النفس.
- الانتقال السلبي لأثر التعلم - أي التأثير السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وانتقائها على المهارة الحركية الجديدة المراد تعلمها لاختلافهما في طريقة الأداء مثلاً.
- ويجب على المدرب الرياضي أن يلم إماماً كافياً بكل أجزاء المهارة الحركية في جميع مراحلها حتى يستطيع الإسهام بطريقة فعالة في إصلاح الأخطاء الحادثة.
- ومن الأهمية بمكان امتلاك المدرب الرياضي للقدرة على الملاحظة فنظرة المدرب الفاحصة الناقدة، بالعثور على مكنم الخطأ في الأداء، فتشكل حجر الزاوية لنجاح المدرب في عملية إصلاح الأخطاء، إضافة لاختيار المدرب المكان المناسب الذي يستطع منه حسن ملاحظة الأداء.
- ومن أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء ما يلي:
- سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.
- التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها إذ يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية أو الجزئية.
- وفي معظم الأحيان نجد أن إصلاح الخطأ الأساسي يؤدي إلى إصلاح بعض أو معظم الأخطاء الجزئية الأخرى نظراً هذه الأخطاء ترتبط غالباً بالخطأ الرئيسي.
- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح وذلك بإعادة عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية ، أو بقيام أحد الأفراد بالأداء الذي يتسم بعدم الدقة والذي يرتبط بالخطأ ثم يعقبه الأداء - الصحيح سواء من المدرب أو من أحد الأفراد ، كما يمكن الاستعانة ببعض الوسائل البصرية المعينة على التعلم السابق ذكرها.

- محاولة تشكيل التمرين بطريقة معينة بحيث لا تدع المجال لتسرب الخطأ (كالجري طبقاً لبعض العلامات المرسومة في حالة قصر طول خطوة الجري مثلاً) .
- تكرار التدريب على الجزء من المهارة الحركية الذي يؤدي بصورة خاطئة مع ضرورة ارتباطه بعد فترة قصيرة بالتدريب على المهارة الحركية كلها.
- يحسن أن تبدأ عملية إصلاح الأخطاء بمحاولة تحسين وضع الجسم بغض النظر عما إذا كان التمرين يؤدي من وضع الوقوف أو التعلق أو الرقود .. الخ.
- في بعض الأحيان يصبح من المستحسن استخدام بعض التمرينات التمهيدية للمهارة الحركية لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة.
- توجيه النظر إلى مكن الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة وذلك في أثناء أداء الفرد للمهارة الحركية ، وينبغي عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة.
- يجب على المدرب الرياضي تجنب النقد والتشهير بالمخطئ نظراً لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على الفرد الرياضي ، وينبغي ضرورة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التي تحفز الفرد على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الأخطاء ، كما ينبغي تجنب تكرار أداء المهارة بصورة مستمرة إلا بعد التأكد من اصطلاح الأخطاء الأساسية (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 166).
- ثالثاً: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال موالاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة، ويمكن استخدام المراحل التالية في غضون عملية التدريب لمحاربة العمل على إتقان الفرد الرياضي للمهارة وتثبيتها.

1- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة:

يستطيع الفرد الرياضي أن يحرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة عندما يقوم بموالاتة التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان، مع مراعاة موالاتة تكرار المهارة الحركية ككل وكأجزاء، ويراعى استخدام حمل متوسط حمل يتناسب مع المستوى المهاري للفرد نظراً لأن الزيادة البالغة في الحمل وبذل الجهد والتكرار السريع في أداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل التعب يسهم في عدم قدرة الفرد على ضبط وتوقيت الحركات، ويعمل على إشراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في غضون الأداء.

2- تثبيت المهارة الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة:

يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة والثابتة لفترة طويلة، وأن يكون ذلك بالقدر الذي يسمح للفرد بإتقان المهارات الحركية تحت الظروف السالفة الذكر وضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة الحركية مع استخدام القوة التي تتناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي الذي تؤدي فيه المهارة الحركية في أثناء المسافات (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 167).

3- تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشتراطات والعوامل الخارجية:

إن التغييرات التي تتناول البيئة الخارجية كثيراً ما تؤثر على نوع المهارة الحركية، ففي بعض الأحيان يؤدي التغيير في نوع الجهاز أو الأداء، والتي لم يتعود عليها الفرد الرياضي، إلى حدوث بعض التأثير السلبي على المهارة الحركية، بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب مع وجود منافس يحاول إعاقة حركات اللاعب كما هو الحال في الألعاب الرياضية مثلاً، يسهم كثيراً في التأثير على دقة الأداء، وعلى ذلك على الفرد الرياضي محاولة إتقان المهارات الحركية تحت نطاق مثل هذه الظروف وغيرها الاشتراطات والعوامل الخارجية التي يحتمل مجابتهها.

4- تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة:

لضمان إتقان المهارات الحركية والعمل على تثبيتها في غضون المنافسة يجب أن يقوم الرياضي بأداء المهارة الحركية تحت الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه الفرد في غضون المنافسات الرياضية، وبهذه الطريقة يستطيع الفرد اكتساب القدرة على الأداء المهاري الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية والنفسية في غضون المنافسات التي تتميز بقوتها.

5- اختبار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية:

إن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بموالة التدريب، بل أيضا بقدرة الفرد على التركيز والانتباه الإسهام الواعي في التحكم في مهاراته الحركية، فكلما تكرر حدوث بعض الأخطاء في غضون المنافسات كلما تطلب ذلك العمل الإسهام الواعي للفرد لمحاولة تجنب هذه الأخطاء وإصلاحها، كما يجب علينا مراعاة أنه كلما أزداد إتقان الفرد للمهارة الحركية ، كلما قل المجهود المبذول في محاولة الأداء، وكلما تسنى له استخدام كل تفكيره وانتباهه لمختلف الواجبات الخطئية في إنشاء المنافسات (نايف مفضي الجبور، 2012، الصفحات 167-168).

5- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

- 1) المهارة تعلم: المهارة تتطلب التدريب وتتحسن بالخبرة.
- 2) المهارة لها نتيجة نهائية: ويعني ذلك الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء.
- 3) المهارة تحقق النتائج بثبات: تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء من آخر من خلال المحاولات المتتالية والمتعددة.
- 4) المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية: أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها.
- 5) مقدرة المؤدي للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها: فالمهارة ليست مجرد أداء

فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدره على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب (د/ مفتي إبراهيم حماد، 2002).

6- إرشادات التدريب على الأداء المهاري للناشئين (09-12) سنة:

* لابد من التخطيط والبرمجة لمحتوى مهارات اللعبة على مدار الموسم التدريبي، حيث أن عملية التخطيط والبرمجة هي التي تحدد الطريق السليم لتحقيق الأهداف للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والفني للاعبين، وتبتعد عن الارتجال، وتضمن التركيز، وبأسلوب متوازن على كافة مهارات اللعبة.

* ضرورة استخدام القياس والتقييم لبرمجة الإعداد المهاري والفني لدى اللاعبين، وتبرز ما يعوقها من مشكلات، وبالتالي حلها للوصول لما ترمي له من أهداف.

* يراعى تهيئة اللاعب والأدوات قبل البدء بوحدة التدريب، وبما يلاءم الهدف منها، بما يتناسب مع عدد أفراد الفريق.

* استخدام مبادئ التدريب الرياضي عند إعداد البرامج والوحدات اليومية، وكذلك الحمل التدريبي وعلاقته بالإعداد المهاري والفني، فعامل التعب يؤثر على فاعلية الجهاز العصبي المركزي في تعليم وإتقان المهارات، والإدراك الحركي والفني لها.

* احتواء التدريبات على الجانب الذهني والفكري والإدراكي، والحساسية والتحكم والدقة في أداء مهارات اللعب مرتبط بالتحركات الخطئية والحالة البدنية العالية.

* مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، وكذلك تصنيفهم إلى مستويات في شكل مجموعات متجانسة عند تطبيق التدريبات مهارية والفنية.

* التركيز على برامج الإعداد الفردي ضمن برامج الإعداد المهاري، لما لها من أثر فعال في معالجة مشكلات الأداء عند بعض اللاعبين.

* يعد مبدأ التدرج في صعوبة الأداء هاما للوصول لتنمية عالية في الأداء المهاري.

* إن عامل التنوع في التدريبات يولد لدى اللاعبين إقبالا وفاعلية في أداء محتوى الحصة التدريبية بجانب التشجيع والثناء لكافة اللاعبين.

* إن التدريبات التي تأخذ شكل الألعاب التمهيدية والتنافسية والصغيرة، تعد من أكثرها تأثيرا على تطوير وتحسين العناصر المركبة لمهارات اللعب.

* أن تؤدي المهارات بالدقة الكاملة من خلال التركيز على العناصر الفنية من دون منافس، ودون تحديد مكان التحرك، ثم مع منافس سلبي وتحديد مجال التحرك وسرعة اللعب، ثم مع منافس إيجابي وتحديد مجال التحرك وزمن التنفيذ.

* عند تدريب اللاعبين على مهارات الهجوم لابد و أن يصاحبه في نفس الوقت التصرف الصحيح في الدفاع؛ أي الأداء الصحيح الفردي والجماعي في الدفاع (إبراهيم شعلان، 2009، الصفحات 25-26).

7- أسس وضع برامج الإعداد المهاري الفني:

تعد البرمجة إحدى وسائل التخطيط الهامة والتي يمكن عن طريقها تحديد الأهداف المرورية والفرعية لمجالات الخطة السنوية التدريبية، وعند وضع تلك البرامج لابد من إتباع العديد من الأسس والمبادئ لضمان نجاحها في تنمية وتطوير الأداء المهاري والفني للناشئين، ومن أهم تلك المبادئ والأسس ما يلي:

* أن تبدأ العمل التدريبي بأداء المهارات الأساسية والتأكد من إتقانها دون مؤثرات خارجية، ويتم التركيز على العناصر الفنية الصحيحة من خلال العمل الحر وتقديم النموذج الجيد، مع ربط المهارات السابق تعلمها مع المهارات الجديدة، واستمرار التدريب عليها خلال وحدات التدريب اليومية وعلى مدار الموسم التدريبي.

* أن تتدرج فيما تتضمنه من تمارين لتطوير الأداء المهاري في درجة الصعوبة، حيث العمل مع الزميل ثم من زيادة المسافات، ومع زيادة السرعة والقوة، فلأداء من خلال الأدوات والأجهزة... وهكذا.

* أن تشتمل على مرحلة الأداء الفني لمهارة اللعبة، أي: بإدخال العوامل المؤثرة وظروف مواقف اللعبة على تشكيل وبناء التمرينات بالبرامج.

* أن يتلاءم محتوى البرامج مع خصائص مراحل النمو للناشئين، من حيث درجة نمو الأجهزة الحيوية والفسولوجية ، العضوية للجسم، وكذا الجهاز العصبي المركزي، وأيضا النمو الإدراكي والذهني والعقلي للاعبين بالإضافة إلى الخصائص النفسية، كما أن المشاركة في المنافسات الرسمية للبراعم والتي يتنافس فيها الصغار من أجل البطولة وإحراز المراكز والكسب والخسارة وإحراز الأهداف والتحكيم الرسمي والذي يتعرض فيه الناشئون للطرد والضغوط النفسية العصبية والاحتكاكات العنيفة، مما يتعارض مع خصائص النمو لتلك المرحل العمرية، حيث لم يكتمل نمو الجهاز العصبي المركزي لهذه الفئة والأجهزة الفسيولوجية فيبدل الطفل مجهودا أكثر من طاقته يؤثر على حالته النفسية والبدنية والصحية والاجتماعية.

* مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي، وأيضا بتعديل محتوياته بما يلاءم ما يستجد من مواقف، وبما لا يخل بتحقيق أهدافه.

* ضرورة ارتباط الأداء المهاري للتمرينات بالبرامج بالحركات الأساسية وعناصر الكفاءات الحركية: (السرعة ، الرشاقة، الدقة ، التوافق، التوازن، القدرة)، ومطاطية العضلات ومرونة المفاصل، وهي تلعب دورا هاما في ارتفاع مستوى الأداء المهاري لدا الناشئين، حيث إن إعداد التدريبات المهارية بأسلوب لا يتضمن تلك العناصر يؤدي بالضرورة إلى الأداء المهاري ببطء، وثبات غير قابل للتطوير والتحسين.

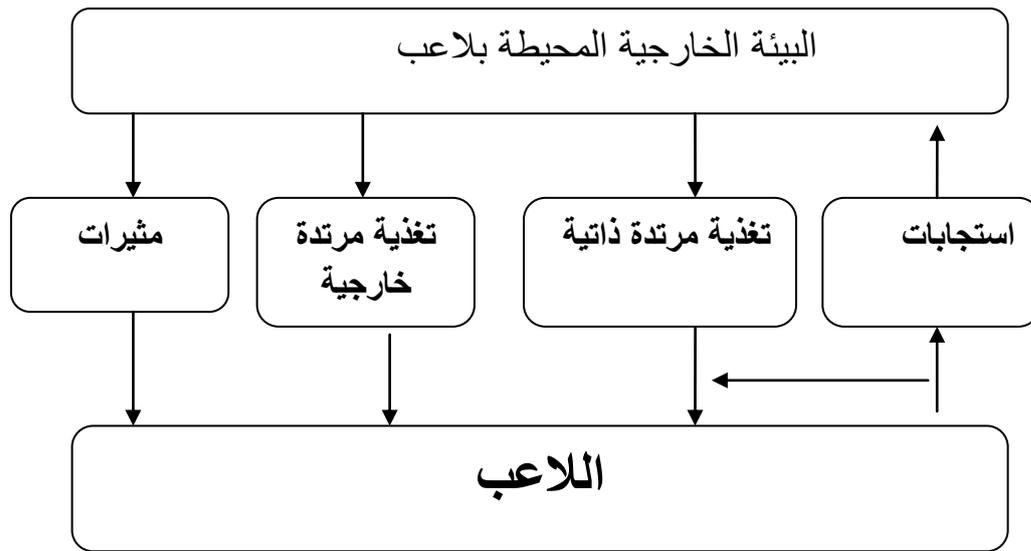
* أن يحتوي البرنامج على تمرينات تحسين نوعية الحركة (السرعة+ الدقة) في الأداء، من خلال أداء متنوع ومختلف ومتعدد؛ كالتنوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد.

* التركيز على احتواء البرامج لكل متطلبات اللعبة الحديثة (التكامل والشمول)، كالأداء الجماعي والمركب ومن خلال مواقف ومساحات مختلفة، وكذا اتخاذ القرار

الملائم لاستخدام المهارات، وفي الموقف والتوقيت المناسب (إبراهيم شعلان، 2009، الصفحات 37-38).

8-التغذية الراجعة والتعلم الحركي:

هي العملية التي تعمل على توجيه السلوك وتعديله وتقويته في ضوء نتائجه حيث تعتمد على طبيعة الأداء الصادر عن اللاعب وتساعد على تعديل استجاباته المقبلة وتقويتها ليزداد معدل ظهورها في المواقف التالية المشابهة و الشكل التالي يوضح دور التغذية المرتدة وأنواعها الرئيسية خلال التدريب على اكتساب المهارات الحركية الرياضية:



الشكل رقم 02: يوضح أنواع التغذية الراجعة (أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 30)

فيلاحظ من خلال الشكل السابق أن الأسهم تربط بين التغذية المرتدة الذاتية واستجاباته فقط أي أن هذه التغذية لا تخرج الى البيئة الخارجية للاعب، أما التغذية المرتدة الخارجية فتصل للاعب عن طريق البيئة، ويستفيد اللاعب من كلا النوعين من التغذية المرتدة في تعديل استجاباته على مدى محاولاته المستمرة لتحقيق الواجب

الحركي (أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 31)، ومن هنا نجد نوعين للتغذية المرتدة: خارجية وداخلية.

فالخارجية تتم بمثيرات خارجة عن المتعلم وتشتمل على أكثر من نوع من المعلومات، وتأتي من أكثر من مصدر، كما قد تكون فورية أو مؤجلة حيث نجد التغذية بمعلومات عن نتيجة الأداء وغالبا ما تستقبل في نهاية العمل أو عقب أداء محاولة كاملة منه كما تتمثل في تغذية بمعلومات عن طبيعة الأداء إما عن طريق السمع أو البصر... الخ (أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 31).

أما الداخلية فتتم بمثيرات نابعة من الفرد نفسه وتكون دائما فورية تحدث خلال الأداء أو عقب الانتهاء منه مباشرة من خلال التغذية بالمعلومات التي حققها الأداء ويستقبلها الفرد بأعضائه الحسية في نهاية الأداء، أو عقب الانتهاء من محاولة كاملة للتعرف على مدى تحقيق الواجب الحركي، كما قد تكون عن طريق الأداء أو طبيعته سواء كانت لإرادية كالتغذية المسئولة عن التوافق الحركي لأعضاء الجسم وردود أفعاله الانعكاسية أو إرادية حيث تعمل المستقبلات الحسية الداخلية بجسم الإنسان على إمداده بمعلومات عن أدائه؛ وهذه المعلومات كلها يستقبلها الفرد عن طريق إحساساته الداخلية مثل الإحساس بحركة المفاصل... الخ ولها وظائف مختلفة كالتوجيه من خلال توجيه الاستجابات الحركية إلى اتجاه منشود فبمجرد إصدار الاستجابة الحركية تحدد التغذية المرتدة المدى و الاتجاه الذي وصلت إليه الأمر الذي يساعد على مقارنة آثار هذه الاستجابة بما يجب تحقيقه ، وظائف تدعيميه ، وظائف دافعية (أحمد أمين فوزي، 2008، الصفحات 31-32).

9- هضبة التعلم الحركي:

تبدوا هضبة التعلم الحركي كخط أفقي في منحى التعلم، ويطلق عليها الهضبة وتتمثل في وجود بعض الفترات التي لا يحق فيها المتعلم أي تقدم في الموقف التعليمي على الرغم من مواصلته للتعلم.

وتعد هذه الفترة من الفترات التي تشكل حساسية معينة إضافة إلى الرغبة والدافع للتعلم، مما يؤثر تأثيرا خطيرا في مستوى الفرد الرياضي، وبالرغم من أن الهضبة في التعلم قد تشكل ظاهرة عامة بالنسبة لبعض الأفراد ذلك فقد يكون تعلم الفرد راجع لخطأ في الطريقة التي يتعلم بها أو قد يكتسب بعض العادات السلبية والتي تعوق تقدمه، أو أن هناك زيادة سريعة غير مناسبة في عملية التدرج بالنسبة للموقف التعليمي وقد تكون هناك أسباب سيكولوجية مرتبطة بالحياة الانفعالية للفرد بسبب بعض العوامل كال فشل أو التعب أو عدم الثقة بالنفس وقد يعود حدوث الهضبة إلى عدم إكمال الإعداد البدني أو افتقار الفرد لبعض الصفات البدنية والنفسية والتي تعد من العوامل الهامة لتقدم الفرد المتعلم، ويفسر العلماء ظاهرة الهضاب بأن الفرد قد وصل إلى الحد الأقصى لقدرة مستواه وهو ما يعرف "بالحد الفسيولوجي" للفرد، إذ لا يستطيع الفرد تخطي هذا الحد برغم مواصلته للتدريب، ويدلون على ذلك بوجود حدود مطلقة موروثه لقدرات الفرد الحركية والعقلية، كما يرى مؤيدو هذا الرأي إلى أن الفرد يصل إلى الحد الأقصى لقدرة مستواه "الحد الفسيولوجي" في وجود الهضبة الثانية حتى الرابعة أي أن الفرد يمر في حياته بهضبتين أو ثلاث أو أربع على الأكثر ثم يقف مستواه عند هذا الحد، ولا يمكن تخطي (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، صفحة 119) هـ.

وهناك نوعين من الهضبات في التعلم الحركي؛ الهضبة المتوسطة والهضبة النهائية وهذه الأخيرة يرجع تحديدها إلى أحد الأسباب التالية: أ- أسباب دافعية، ب- أسباب مادية، ج- أسباب فسيولوجية. (أحمد أمين فوزي، 2008، الصفحات 46-47)

خلاصة الفصل:

كل ما تم ذكره من معلومات، أمور نظرية هو معروف وبديهي لدا الجميع، لكن الأمر الأصعب في هذه الحلقة هو التطبيق الميداني لهذه المعلومات المكتسبة؛ خاصة عند الناشئين وفي صنف عينة دراستنا، أين نجد مستويات متفاوتة في المعارف، حيث تعتبر هذه المرحلة نقطة الصفر التي ينطلق منها التعلم الحركي والتخصص في النشاط الممارس، فيجد المدرب نفسه حائرا في أي نوع من التغذية يتم تطبيقه، وهل يتم ذلك مع كل اللاعبين أم كل على حدا، وفي حال وجود مجموعة من الفريق بنفس المستوى، هل يتم إيقاف الأداء ككل لتقديم التغذية المرتدة وبالتالي سيؤثر على أداء اللاعبين المتقدمين في الأداء أم يتم عزلها عن المجموعة، وتقديم النصائح؟، هل سيعين مجموعة من الزملاء لإرشاد زملاءهم؟

ومن هنا انبثقت فكرة بحثنا، لمحاولة التحكم قدر الإمكان في التغذية الراجعة السليمة المقدمة للاعبين، وعدم التأثير على المتقدمين في الأداء من جهة، وللسماع لهم بالتدريب على المهارات الحركية حسب المستوى ومرحلة التعلم التي هم فيها، من خلال تقسيم الفريق حسب نتائج الاختبارات الميدانية الأولية إلى مجموعات متجانسة في المستوى بحيث تعمل كل مجموعة على حدا بعيدا عن تأثير المجموعات الأخرى. ليس هذا فقط فالتدريب بالمجموعات المتجانسة لن يكون له أثر واضح في غياب اعتماد برنامج تدريبي مبني على أسس علمية يراعى فيه كل المتغيرات التي تحك عملية التدريب في هذه المرحلة العمرية على غرار تحديد الأهداف حسب المتطلبات العمرية من صفات بدنية وقدرات حركية الممكن تميمتها في هذه المرحلة، مع احترام المبادئ العلمية ومراحل التعلم الحركي من خلال التدرج في عملية التعلم من الصفر وصولا لأعلى مستوى من تكييف الأداء المهاري مع مواقف المنافسات المختلفة.

مدخل للجانب التطبيقي:

بعد التطرق لأهم العناصر المهمة المرتبط بمشكل دراستنا تم الانتقال للعمل الميداني التطبيقي، والاتصال بالمسؤولين عن فريق كرة اليد تلمسان، وطرح برنامج عملنا ، حيث لاقينا الترحيب وكل المساعدة، وبعد الانتهاء من الأمور القانونية تم التعرّيج على التطبيق الميداني مباشرة، حيث كانت خطواتنا عملنا كالتالي:

- اقتراح استمارة وعرضها للتحكيم.
- عرض الاستمارة على 10 مدربين من مجتمع البحث.
- اقتراح اختبارات وعرضها للترجيح والتحكيم
- اقتراح برنامج تدريبي وعرضه للتحكيم
- القيام بالقياسات الأنتروبومترية، والاختبارات القبلية للعينة وتوزيعها بشكل متجانس بعد المعالجة الإحصائية.
- تطبيق البرنامج التدريبي على كلا العينتين.
- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة على العينة التجريبية في ثلاثة مستويات.
- الإختبارات النهائية.
- المعالجة الإحصائية: قبلي بعدي للعينتين وكل مستوى على حدى.
- بعدي بعدي بين العينتين، وبين المستويات الثلاثة.

ومن خلال هذا الجانب سنتطرق لعرض هذه الخطوات بالتفصيل في ثلاثة فصول كالتالي:

الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية.

الفصل الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

الفصل الثالث: عرض ومناقشة النتائج، الاستنتاجات، الخلاصة والتوصيات.

1- تمهيد:

بعد الحصول على الموافقة الرسمية من طرف نادي كرة اليد تلمسان على تسهيل مهمتنا في كل مراحل البحث، و في إطار الاستطلاع الميداني، المندرج ضمن الوسائل والأساليب المستعملة في البحوث العلمية، وخاصة التجريبية منها، ومن اجل اعتماد طريقة عمل مبنية على أسس علمية صلبة وواقعية، تم النزول إلى الميدان للاستطلاع على مدى صدق مشكلة بحثنا وتوافقها مع الواقع الميداني في مجتمع البحث، فكانت إلى مرحلتين:

- المرحلة الأولى: تثمين مشكلة البحث.

- المرحلة الثانية: التحقق من الأسس العلمية للاختبارات والتدريب على تطبيقها ميدانيا.

1- المرحلة الأولى: تثمين مشكلة البحث: من أجل تثمين مشكلة بحثنا، وتحسين

انطلاقها من الواقع المعاش، قمنا باقتراح استمارة استبائية - كل التفصيل موجودة في أدوات ووسائل المستخدمة في البحث- موجهة لعينة من مدربي مجتمع البحث والمشرفين على صنف أقل من 13 سنة المقدر عددهم ب10 مدربين، وبعد الاتفاق مع السيد المشرف قمنا بعرض الاستمارة الإستبائية على أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم من أجل التحكيم في الفترة الممتدة بين 2015/10/25- 2015/10/30 ومن تم عرضها على المدربين في الفترة الممتدة بين 2015/11/02- 2015/11/30 بعد التعديلات المقترحة من السادة المحكمين.

المرحلة الثانية: التحقق من الأسس العلمية للاختبارات والتدريب على تطبيقها ميدانيا: بعد الاتفاق مع السيد المشرف، تم اقتراح مجموعة من الاختبارات التي ترمي لاختبار المتغيرات المدروسة لدى عينة البحث في التنقل بالكرة وبدونها (06 اختبارات) للترجيح من طرف أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية في التخصص في الفترة الممتدة بين 2015/12/06- 2016/12/10، وقد تم ترجيح الاختبارين الثاني والثالث (اختبار

التنقل بدون كرة 20م، اختبار التنقل بتنطيط الكرة 20م)، ثم قمنا بتطبيق الاختبارين القبليين يوم السبت 2015/12/06 عند الساعة 09:00 صباحا بقاعة بن منصور تلمسان على 15 لاعبا من ناشئي صنف أقل من 13 سنة لنادي هواة الشرطة بتلمسان، وبعد أسبوع من ذلك، أي يوم 2015/12/19 تم تطبيق الاختبارين البعدين في نفس التوقيت، وفي نفس القاعة، وبعدها تم التحليل الإحصائي باستعمال معامل الارتباط سبيرمان.

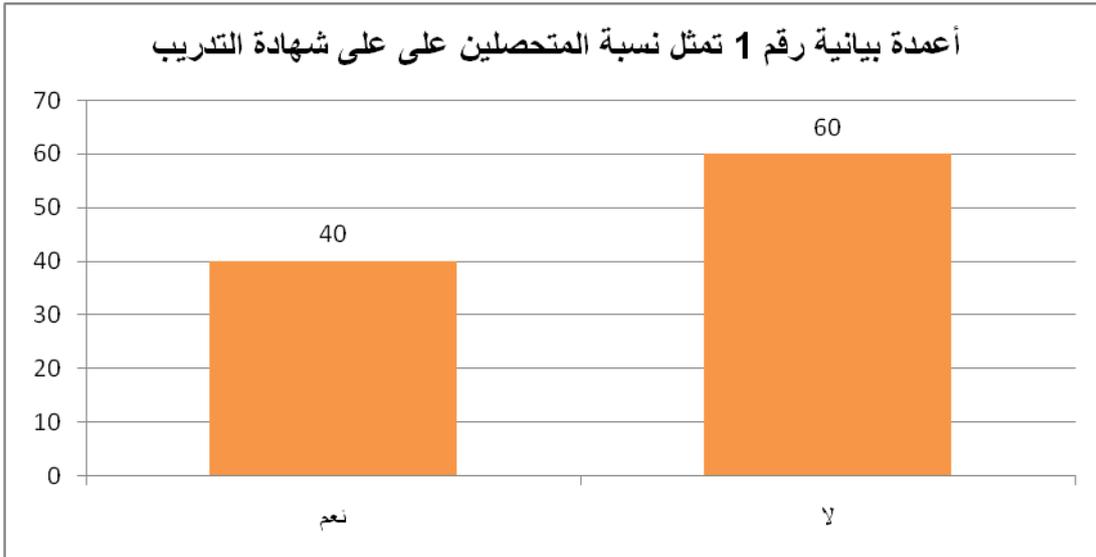
2- عرض، تحليل ومناقشة أسئلة ومحاور الاستبيان:

1-2 المحور الأول: المعلومات الشخصية للمدرب في التدريب الرياضي لكرة اليد.

السؤال الأول: هل أنت متحصل على شهادة في التدريب الرياضي؟

الجدول رقم 05: يوضح عدد ونسبة المدربين المتحصلين على شهادات في التدريب الرياضي.

| الإجابات | | | | العدد |
|----------------|---------|----------------|---------|-----------|
| لا | | نعم | | 10 مدربين |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| 60 | 6 | 40 | 4 | |



من خلال إجابات المدربين تبين أن 40% فقط من المدربين المتحصلين على

شهادة في التدريب الرياضي والذين يمثلون 60% من المجتمع؛ ومنه نستنتج أن

أغلبية العينة لا يملكون شهادة في التدريب الرياضي، وهذا ما يتنم طرحنا لمشكل

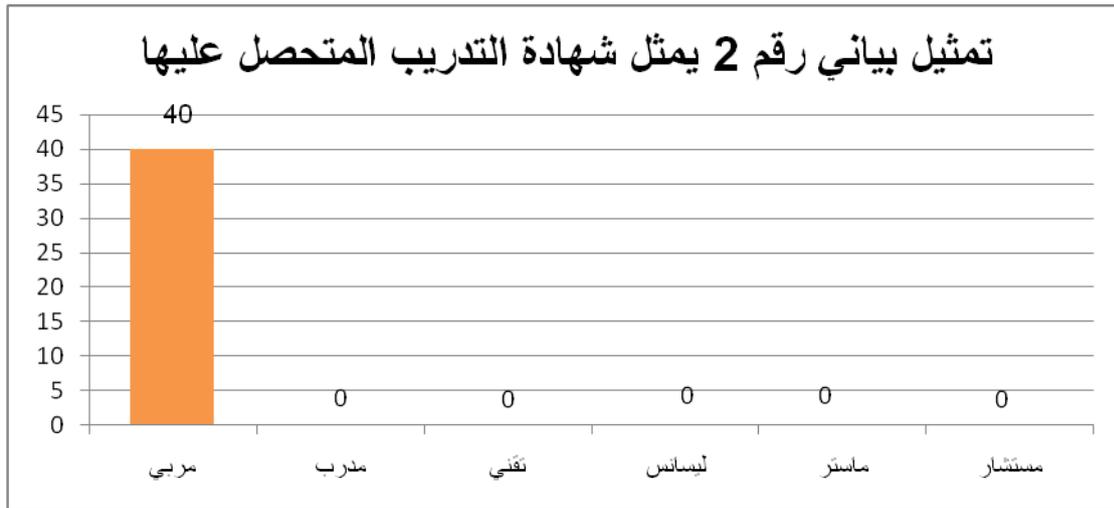
البحث حيث صارت العديد من الفرق، وخاصة فرق مجتمع البحث تعتمد في تكوين

فئة الأقل من 13 سنة، على مدربين غير مؤهلين من حيث الشهادات العلمية في التدريب الرياضي.

السؤال الثاني: ما هي الشهادات المتحصل عليها؟

الجدول رقم (06): يبين نوع الشهادات المتحصل عليها من طرف المدربين.

| الاقتراحات | | | | | | | | | | | العينة | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|-------------------------|
| مستشار | | ماستر | | ليسانس | | تقني | | مدرب | | مربي | | نوع شهادة التدريب |
| نسبة تكرار | | |
| مئوية | | |
| 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 40% | 4 | |



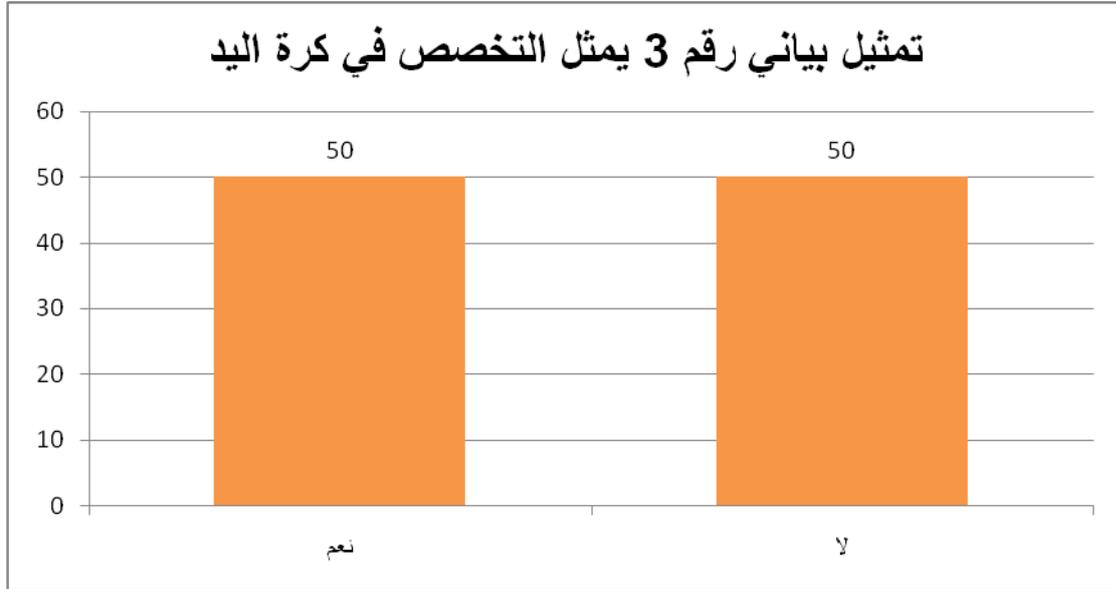
من خلال تحليل نتائج السؤال الثاني تبين أن الشهادات المتحصل عليها من المدربين المؤهلين في التدريب الرياضي هي شهادات من الدرجة الأولى والتي لا تتجاوز مدة التكوين فيها مدة في يوما للحصول على درجة مربي، من خلال اكتساب بعض النقاط العريضة في التعامل مع الناشئين، وهذه بدورها تبقى ناقصة حيث لا تمد بالمدرّب بتكوين معمق يسمح له باكتساب خلفية نظرية صلبة لدخول ميدان التدريب

الرياضي بنجاح، وهذا متمن لمشكلتنا الميدانية فبالإضافة لنقص المؤهلات العلمية، تبقى الشهادات المكتسبة غير موفية بالغرض بالنسبة لمجتمع البحث.

السؤال الثالث: هل أنت مختص في كرة اليد؟

الجدول رقم 07 : يبين التخصص في كرة اليد.

| الاقتراحات | | | | العينة |
|-------------------|---------|----------------|---------|-----------------------|
| لا | | نعم | | التخصص في كرة اليد |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| %50 | 5 | %50 | 5 | |

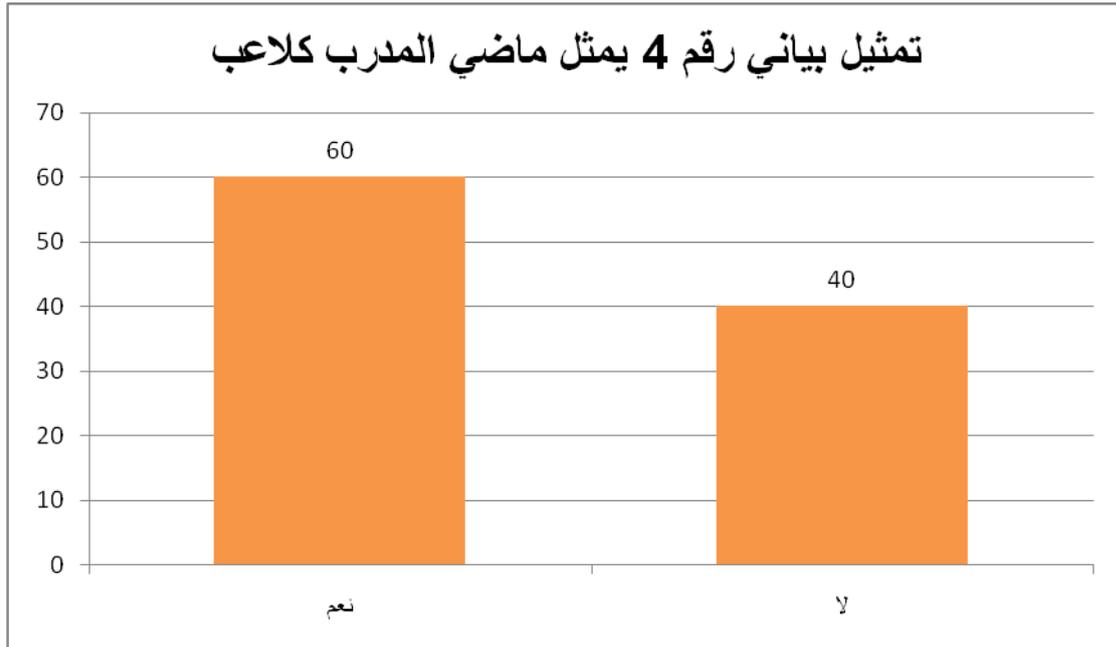


لقد أظهرت الإجابات أن نصف المدربين والمقدر عددهم بخمسة متخصصين في كرة اليد، عكس الآخرين.

السؤال الرابع: هل لديك ماضي رياضي في كرة اليد كلاعب؟

الجدول رقم 08: يبين عدد المدربين الذين لهم ماضي رياضي كلاعب

| الموضوع | | الاقتراحات | |
|---------|----------------|------------|----------------|
| | | لا | نعم |
| الماضي | التكرار | التكرار | النسبة المئوية |
| المدرّب | النسبة المئوية | | |
| كلاعب | 6 | 4 | 60% |



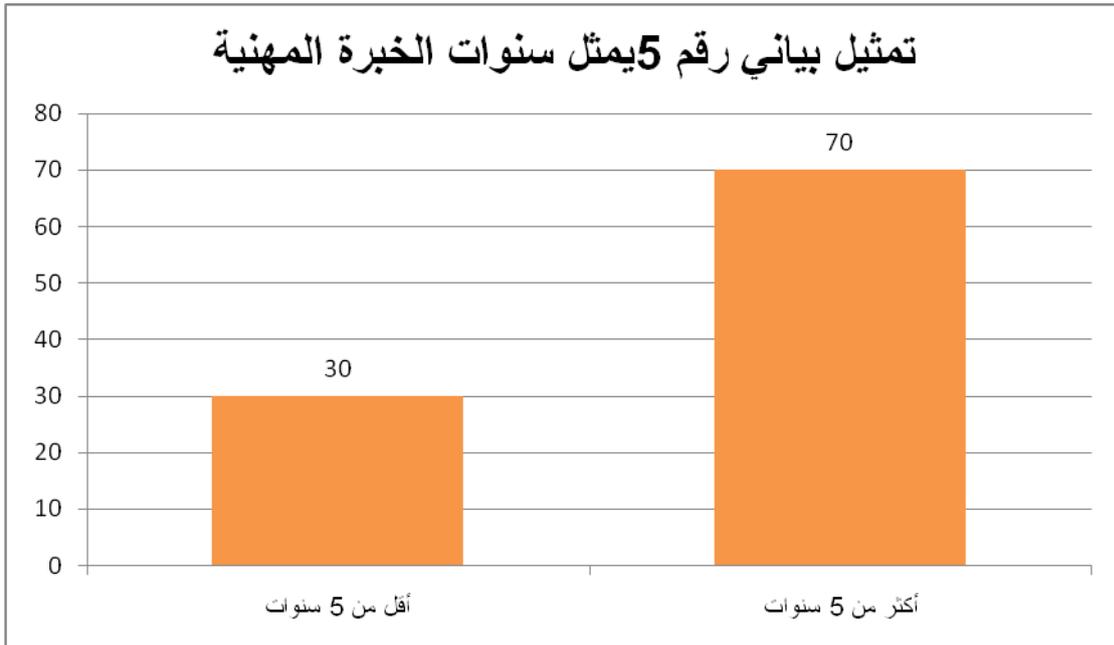
لقد أظهرت الإجابات أن 60% من المدربين والمقدر عددهم بستة لهم ماضي رياضي كلاعب في كرة اليد، عكس الآخرين، ومن خلال المقارنة بين السؤال الأول والثاني تبين أن هؤلاء المدربين غير متحصّلين على شهادة في التدريب الرياضي،

وهذا ما يتمن المشكل الميداني من حيث اعتماد الفرق على بعض المدربين غير المؤهلين علمي، ويمتلكون ماضي كلاعب.

السؤال الخامس: ما هي سنوات الخبرة المهنية لديك في تدريب كرة اليد؟

الجدول رقم 09: يبين سنوات الخبرة المهنية للمدرب في تدريب كرة اليد.

| العينة | | 10 | |
|----------------------|---------|----------------|-----------------|
| سنوات الخبرة المهنية | | أقل من 5 سنوات | أكثر من 5 سنوات |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار |
| 70% | 7 | 30% | 3 |



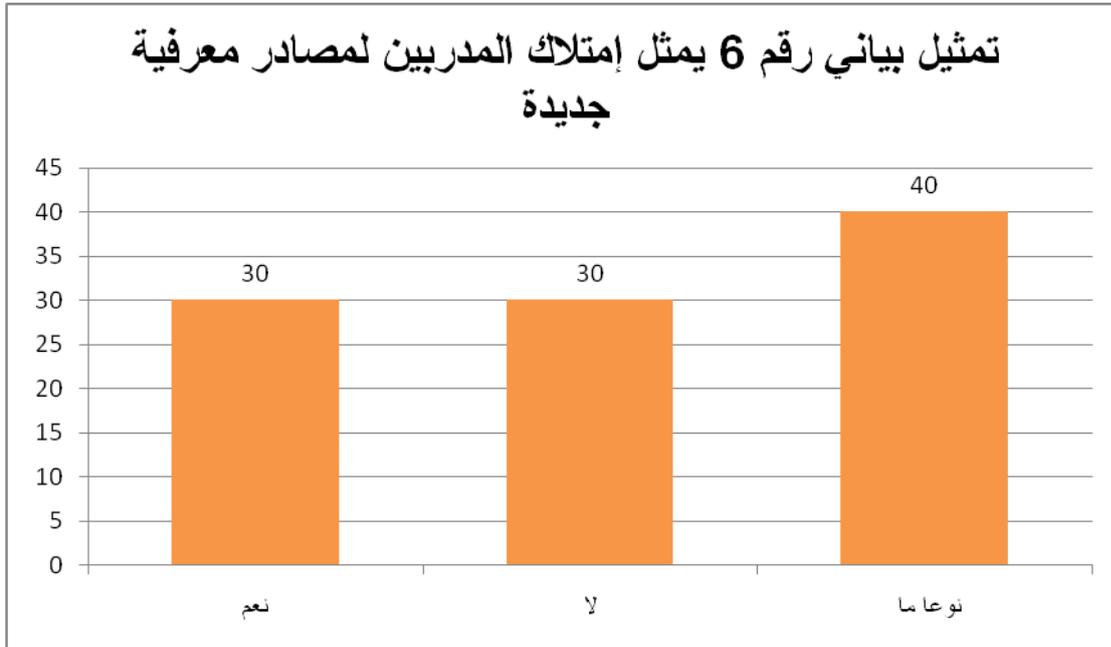
من خلال تحليل النتائج تبين لنا أن 70% من المدربين لهم أكثر من خمسة

سنوات خبرة ميدانية في تدريب كرة اليد.

السؤال السادس: هل تملك مصادر لمعارف حديثة في ميدان التدريب الرياضي لكرة اليد؟

الجدول رقم 10: يوضح نسبة المدربين الذين يملكون مصادر المعارف الحديثة

| 10 | | | | | | العينة |
|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|-----------------------------|
| نوعا ما | | لا | | نعم | | مصادر المعارف الحديثة |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| %40 | 4 | %30 | 3 | %30 | 3 | |

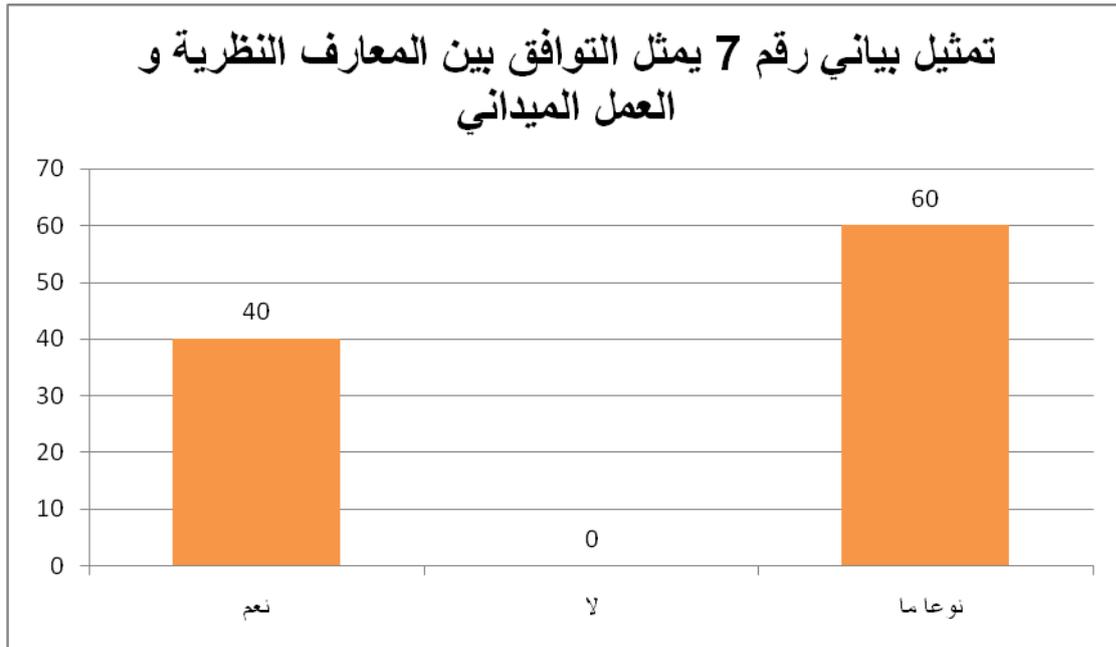


نلاحظ أن 30% يملكون و 30% لا يملكون أما 40% لديهم بعض المعارف

الحديثة ومنه نستنتج أن الأقلية هم من لديهم مصادر معرفية حديثة في التدريب الرياضي.

السؤال السابع: هل استطعت أن توفق بين المعارف النظرية المكتسبة والعمل الميداني؟
الجدول رقم 11: يبين القدرة على التوفيق بين المعارف النظرية والتطبيقية.

| الموضوع | | التكرارات | | | |
|-------------------------------------|--|-----------|----------------|---------|----------------|
| | | لا | | نعم | |
| | | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية |
| التوافق بين العمل النظري و الميداني | | 6 | %00 | 4 | %40 |
| | | | | | |
| | | | | | |

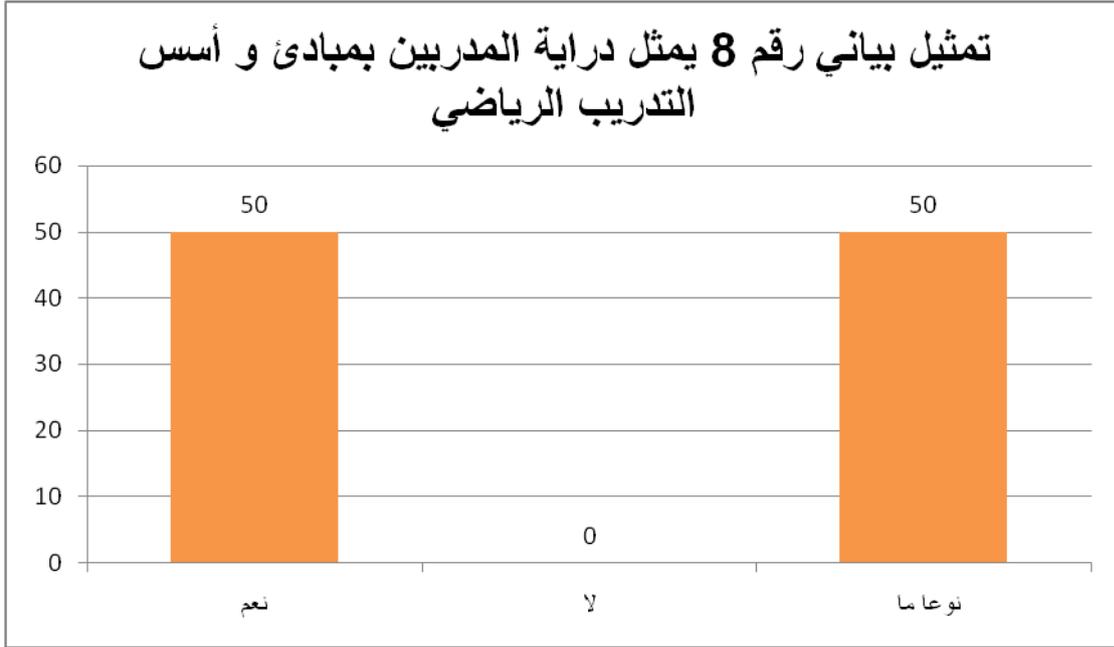


من خلال تحليل الأجوبة تبين أن 40% يستطيعون التوفيق بين العمل الميداني والمعارف العلمية، بينما 60% لا يستطيعون ذلك إلا أحيانا.

السؤال الثامن: هل لديك دراية بمبادئ وأسس التدريب الرياضي؟

الجدول رقم 12 : يبين مدى دراية المدربين بأسس ومبادئ التدريب الرياضي.

| العينة | | 10 | | نعم | | لا | | نوعا ما | |
|-----------------------------|--|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|
| مبادئ و أسس التدريب الرياضي | | التكرار | النسبة المئوية |
| | | 5 | %50 | 0 | %00 | 5 | %50 | | |

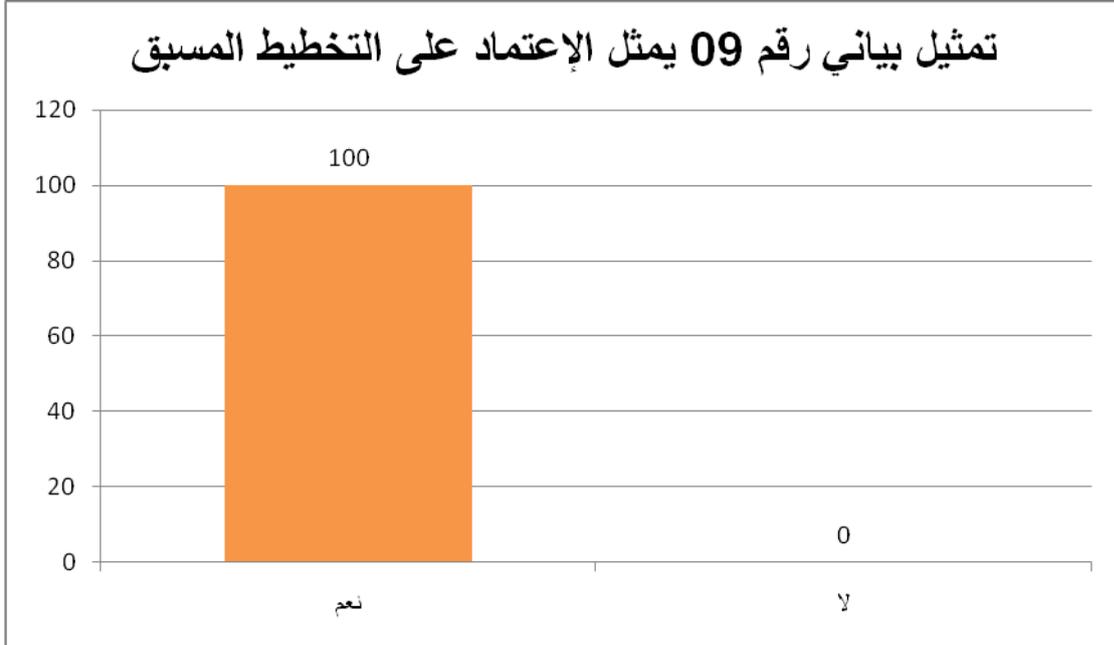


لقد تبين فيما يخص دراية المدربين بمبادئ و أسس التدريب الرياضي، أن 50% يقولون نعم و 50% يقولون نوعا ما و، ومنه نستنتج أن نصف العينة لديها دراية تامة بمبادئ و أسس التدريب الرياضي.

السؤال التاسع: هل تعتمد على التخطيط المسبق أثناء العمل؟

الجدول رقم 13: يوضح نسب اعتماد المدربين على التخطيط المسبق.

| الإجابات | | | | الموضوع |
|----------------|---------|----------------|---------|----------------|
| لا | | نعم | | التخطيط المسبق |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| 00% | 0 | 100% | 10 | |



حسب إجابات المدربين أن كل عينة مجتمع البحث تعتمد على التخطيط

المسبق في برمجة التدريب الرياضي.

السؤال العاشر: ما نوع التخطيط الذي تعتمد عليه ؟

الجدول رقم 14: يوضح نوع التخطيط المتبع من طرف المدربين.

| 10 | | | | | | | | | | | | العينة |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|-------|----------------|
| حصة | | ميكرو | | ميزو | | ماكرو | | سنوي | | طويل المدى | | نوع التخطيط |
| نسبة | تكرار | نسبة | تكرار | |
| مئوية | | مئوية | | مئوية | | مئوية | | مئوية | | مئوية | | |
| %100 | 10 | %0 | 0 | %0 | 0 | %0 | 0 | %0 | 0 | %40 | 0 | |



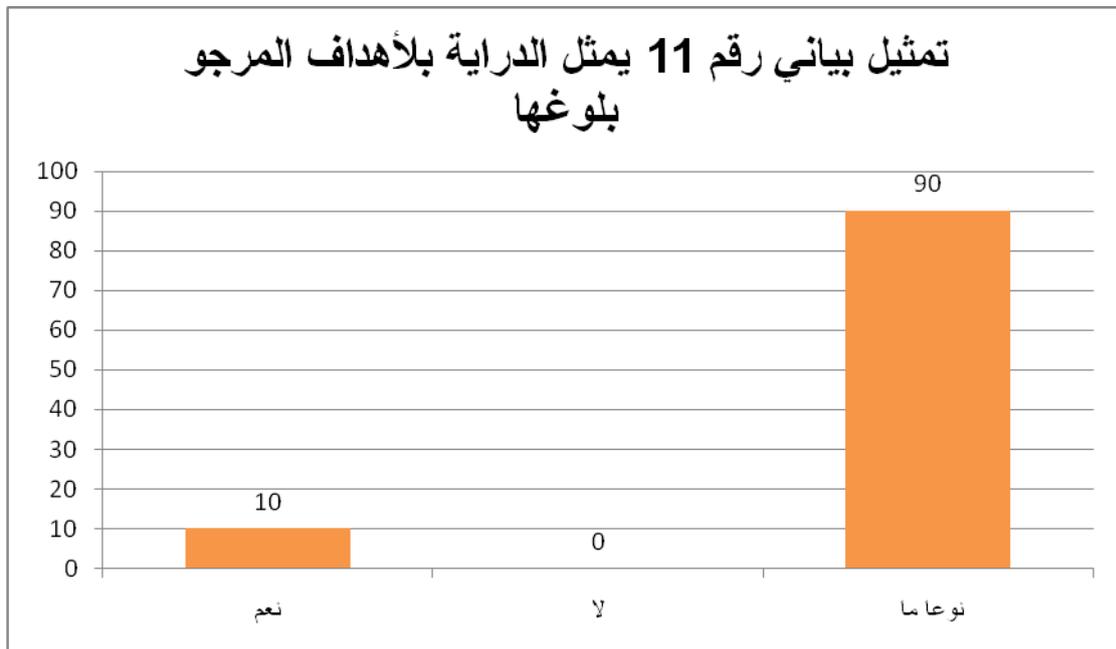
نرى أن كل المدربين يعتمدون على الوحدات التدريبية في التخطيط المسبق، ومن مناقشة السؤالين السابقين، تبين لنا أنه رغم اعتماد المدربين على التخطيط المسبق إلا أنهم لا يركزون على مخططات طويلة المدى، ولا حتى قصيرة المدى حيث يقتصر التخطيط على تحضير الحصص التدريبية، وهذا ما يعد أحد البراهين الميدانية على مشكلة إحدى جوانب مشكلة بحثنا من خلال عدم الاعتماد على استراتيجيات واضحة

في العمل مع صنف أقل من 13 سنة فرغم التخطيط الجيد للحصص، سيبقى العمل عشوائياً ما سيؤدي للتذبذب في المستوى.

السؤال الحادي عشر: هل لديك دراية بأهداف كل صنف في كرة اليد؟

الجدول رقم 15: يمثل النسب لمدى دراية المدربين بأهداف الأصناف في كرة اليد.

| الإجابات | | | | | | الموضوع |
|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|---|
| بعض | | لا | | نعم | | الدراية بالأهداف المرجو بلوغها |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| %90 | 9 | %00 | 0 | %10 | 1 | |



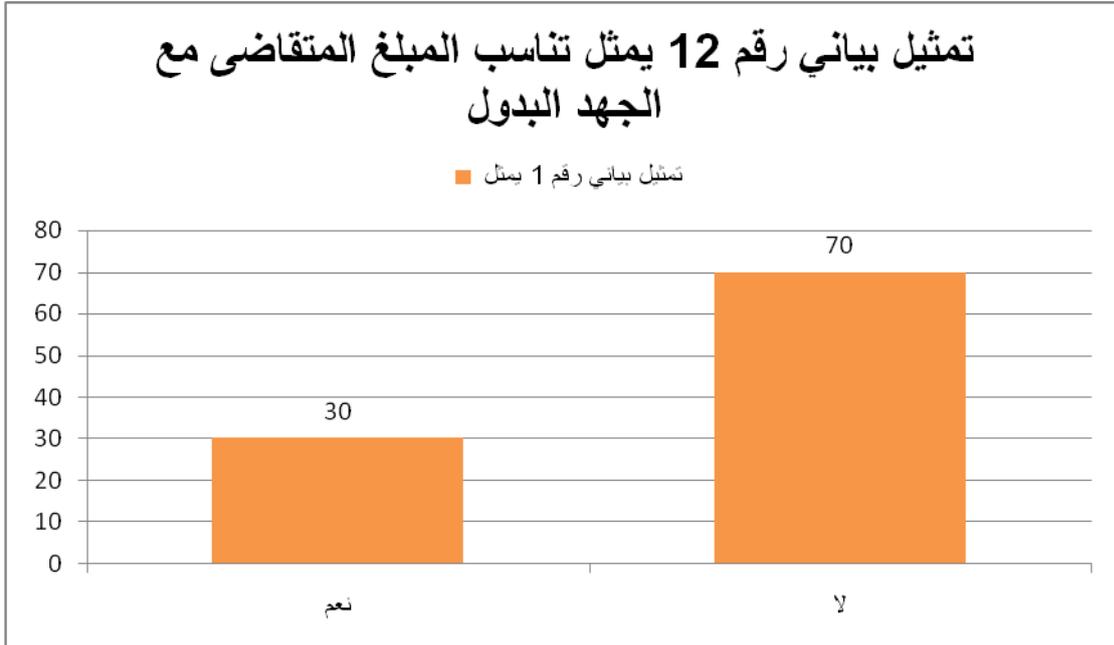
لقد تبين أن 90% من المدربين غير متأكدين من معرفة كل الأهداف لأصناف الناشئين ومن خلال المقابلة الشخصية معهم، ظهر أن كل واحد يتحدث عن الأهداف

قصيرة المدى المتعلقة بالفئة التي يديرونها، عكس 10% الذين أظهروا معرفتهم لأهداف كل صنف.

السؤال الثاني عشر: هل المبلغ المالي الذي تتقاضونه مناسب للجهد المبذول؟

الجدول رقم 16 : يبين مدى تناسب المبلغ المتقاضى مع الجهد المبذول.

| الإجابات | | | | الموضوع |
|----------------|---------|----------------|---------|-----------------------|
| لا | | نعم | | تناسب المبلغ مع الجهد |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| 30% | 3 | 70% | 7 | |



لقد بينت النتائج أن مجموعة من المدربين لا يتقاضون أجورهم، كما أن 70% منهم غير راضيين على المبلغ المتقاضى من حيث أنه غير مناسب للمجهود المبذوا، وعند المقابلة الشخصية معهم عن السبب، تفاوتت الآراء بين المبلغ المالي المخصص

للفريق والغير كافي لمبالغ أكبر، ومنهم من لمح لعدم الاهتمام بالمدرين، إضافة للحجم الساعي لهذه الفئة الذي لا يتطلب مبلغا أكبر.

وقد جاءت نتائج هذا السؤال مثمنا لمشكل بحثنا، لعدم تناسب المبلغ المالي مع المجهود المبذول والذي صار يبعد المجربين عن هذه الفئة.

2-1-2 مناقشة المحور الأول:

لقد جاءت نتائج إجابات المدرين على أسئلة المحور الأول مثمنا لمشكلة البحث، فمن جهة هناك مجموعة من المدرين لا يملكون مؤهلات علمية في مجال التدريب الرياضي بل عينوا على أساس الخبرة المكتسبة من الماضي الرياضي كلاعب، وحتى من يملكون المؤهل فهو لا يتجاوز الدرجة الأولى في التدريب وهي غير كافية في مجال التدريب الرياضي الواسع وبالخصوص التدريب الرياضي للناشئين الذي يتميز بخصوصيته الكبيرة نتيجة لحساسية خصائص ومتطلبات هذه المرحلة العمرية.

إن اعتماد مدربي مجتمع البحث على التخطيط للحصص التدريبية على حدى يؤطد مشكل البحث ، فهم لا يعتمدون على خطة عمل واحدة تتميز باستمرارية وترابط الأهداف.

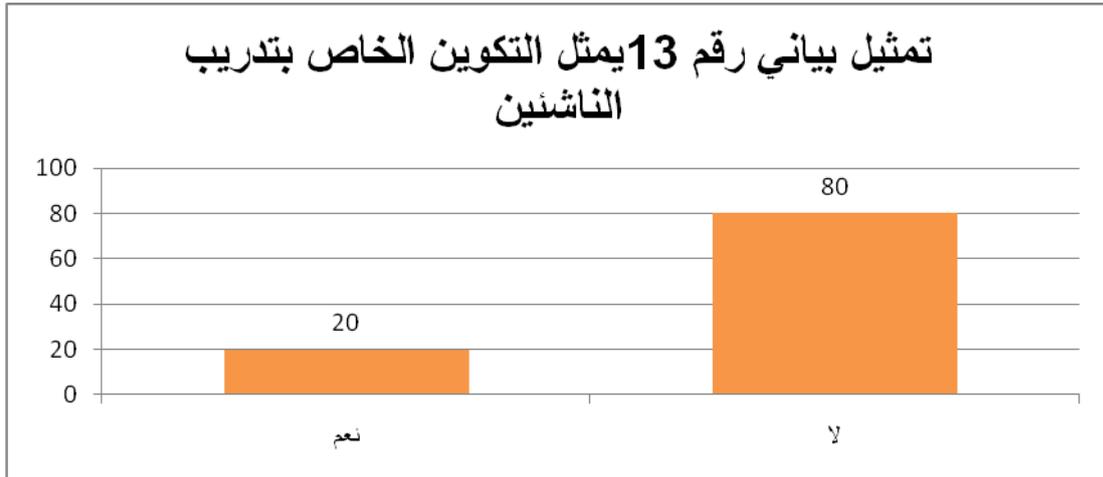
ناهيك عن المبلغ المالي المخصص لمدرين هذه الفئة والذي لا يكفي مقابل المجهودات المبذولة من هؤلاء المدرين.

2-2 عرض وتحليل المحور الثاني: التدريب الرياضي لناشئي كرة اليد (فئة -13 سنة).

السؤال الأول: هل تلقيت تكويننا خاصا بتدريب الناشئين؟

الجدول رقم 17: يمثل نسبة المدربين المتلقين تكويننا في تدريب الناشئين.

| الإجابات | | الموضوع | |
|----------------|---------|----------------|----------------|
| لا | نعم | التكرار | النسبة المئوية |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار |
| 80% | 8 | 20% | 2 |

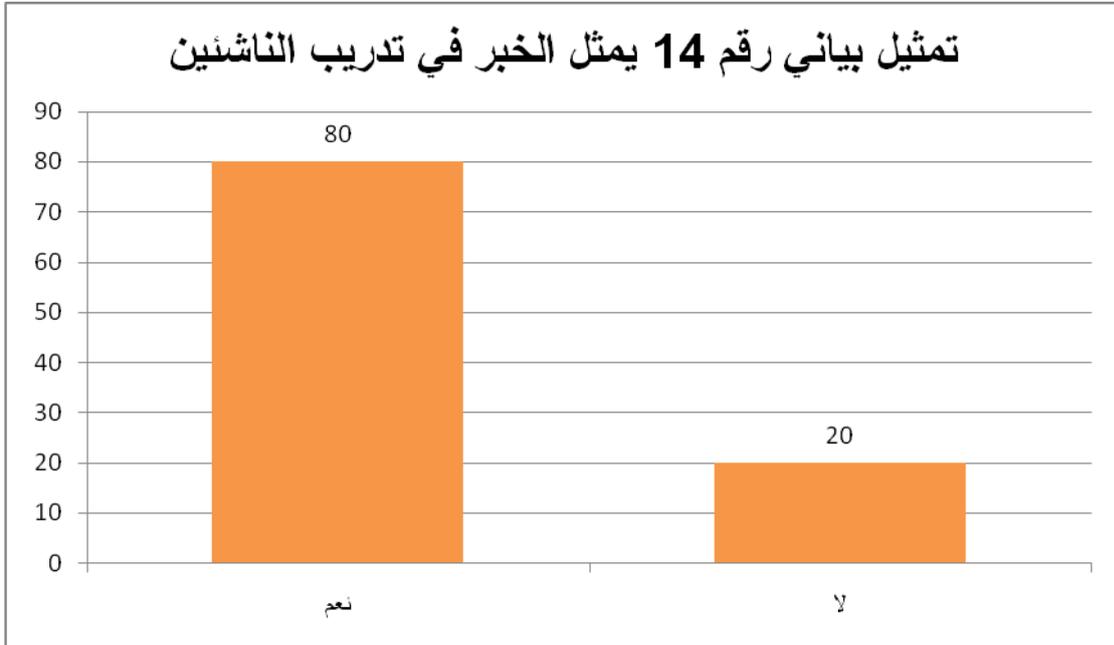


لقد أظهرت الإجابات أن 20% من المدربين فقط تلقوا تكويننا خاصا بالناشئين، ومن هنا تمت مشكلتنا من حيث أن المدربين لم يتلقوا تكويننا خاصا بمتطلبات هذه المرحلة العمرية ما يجعلهم يجهلون، ومن الممكن أن يطبقوا عليهم المعارف التي تلقوها في التدريب الرياضي للمنافسة، وما يؤدي إلى حرق اللاعبين، وهذا ما لاحظناه ميدانيا من خلال الملاحظة غير المقننة، فنجد بعض المدربين يدرونهم على أساس كبار، بل يحضرون للمقابلات كمنافسات مصيرية رسمية تبين مدى كفاءتهم، حتى أنهم يعفون المتأخرين عن التحضير للمقابلات.

السؤال الثاني: هل لديك خبرة في تدريب الناشئين الأقل من 13 سنة؟

الجدول رقم 18: يمثل نسب خبرة المدربين في تدريب فئة أقل من 13 سنة.

| 10 | | | | العينة |
|----------------|---------|----------------|---------|--------------------------|
| لا | | نعم | | الخبرة في تدريب الناشئين |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| 20% | 2 | 80% | 8 | |

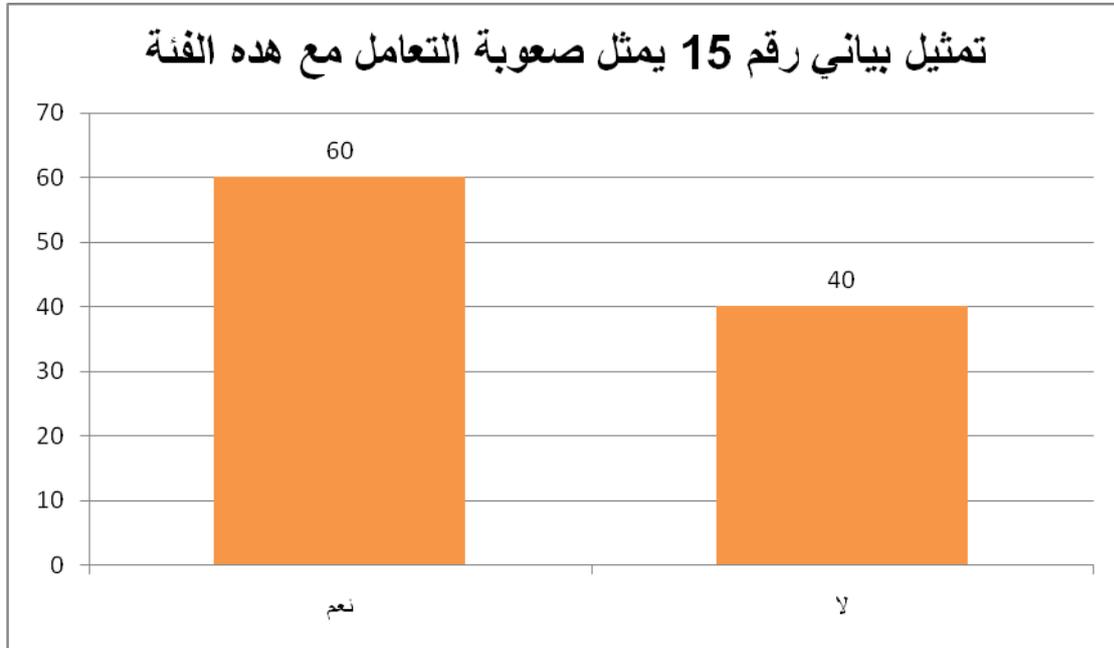


من الإجابات، تبين أن معظم المدربين والمقدر عددهم بـ 8 ونسبة 80% لهم خبرة ميدانية في تدريب صنف أقل من 13 سنة لكرة اليد.

السؤال الثالث: هل تجد صعوبة في التعامل مع هذه الفئة؟

الجدول رقم 19: يبين نسب المدربين الذين يجدون صعوبة مع فئة أقل من 13 سنة

| الموضوع | | الإجابات | |
|----------------------------|---------|----------------|---------|
| صعوبة التعامل مع هذه الفئة | | نعم | لا |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار |
| 40% | 4 | 60% | 6 |



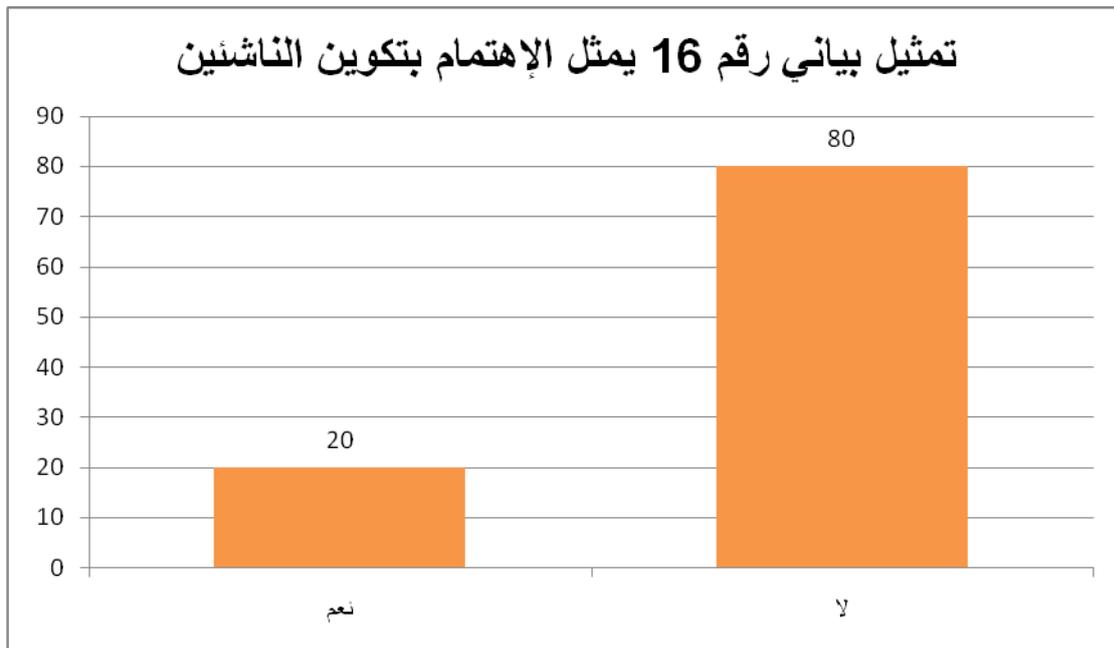
نلاحظ أن 60% من المدربين يجدون صعوبة في التعامل مع فئة أقل من 13 سنة، وبعد المقابلة الشخصية تبين أن ذلك بسبب المسؤولية المفروضة عليهم في التعامل الجيد مع خصائص ومتطلبات هذه المرحلة العمرية وحساسيتها، ومن خلال المقارنة مع أسئلة المحور الأول ظهر أنهم المدربون الذين يملكون معارف جديدة في

التدريب الرياضي الحديث ويحاولون التوفيق على قدر المستطاع بينها وبين التطبيق الميداني.

السؤال الرابع: هل يهتم فريقك بتكوين الناشئين بوضع إستراتيجية عمل واضحة؟

الجدول رقم 20: يبين عدد الفرق الذين يهتمون بفئة البحث بشكل واضح.

| العينة | | 10 | |
|--------------------------|---------|----------------|---------|
| الإهتمام بتكوين الناشئين | | نعم | لا |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار |
| 80% | 8 | 20% | 2 |



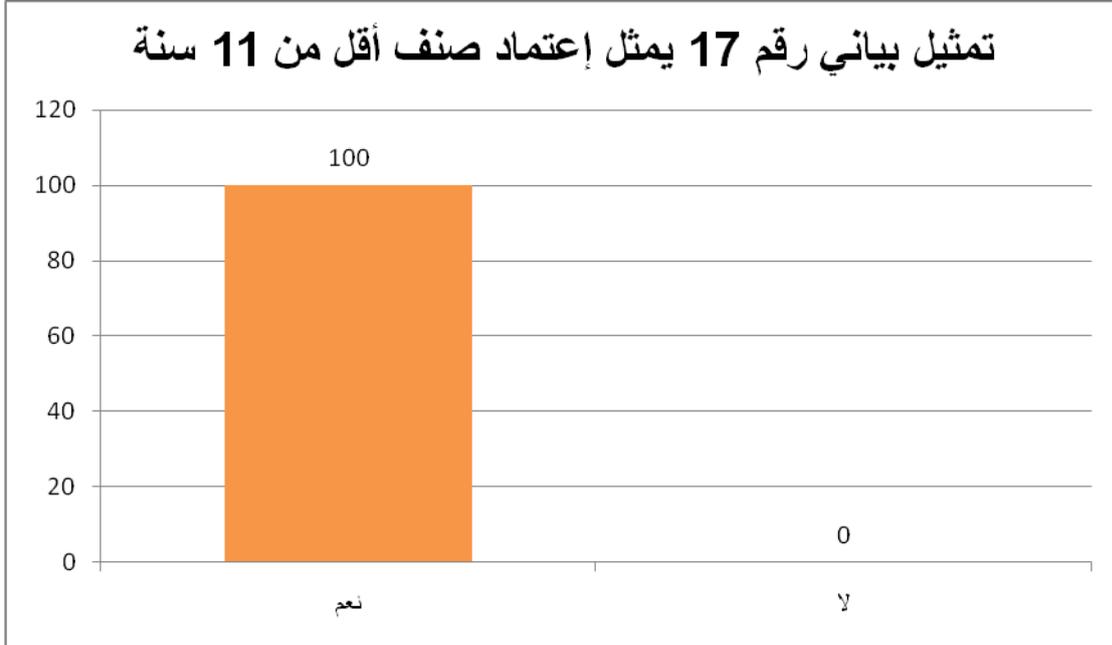
لقد تبين أن 20% من فرق مجتمع البحث يهتمون بفئة الناشئين بينما 80%

يعتمدون على العمل العشوائي والروتين كل سنة.

السؤال الخامس: هل تعتمدون صنف الأقل من 11 سنة؟

الجدول رقم 21 : يبين نسب فرق مجتمع البحث التي تعتمد صنف أقل من 11 سنة.

| الإجابات | | | | الموضوع |
|----------------|---------|----------------|---------|-------------------|
| لا | | نعم | | اعتماد |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | صنف أقل من 11 سنة |
| 00% | 0 | 100% | 10 | |

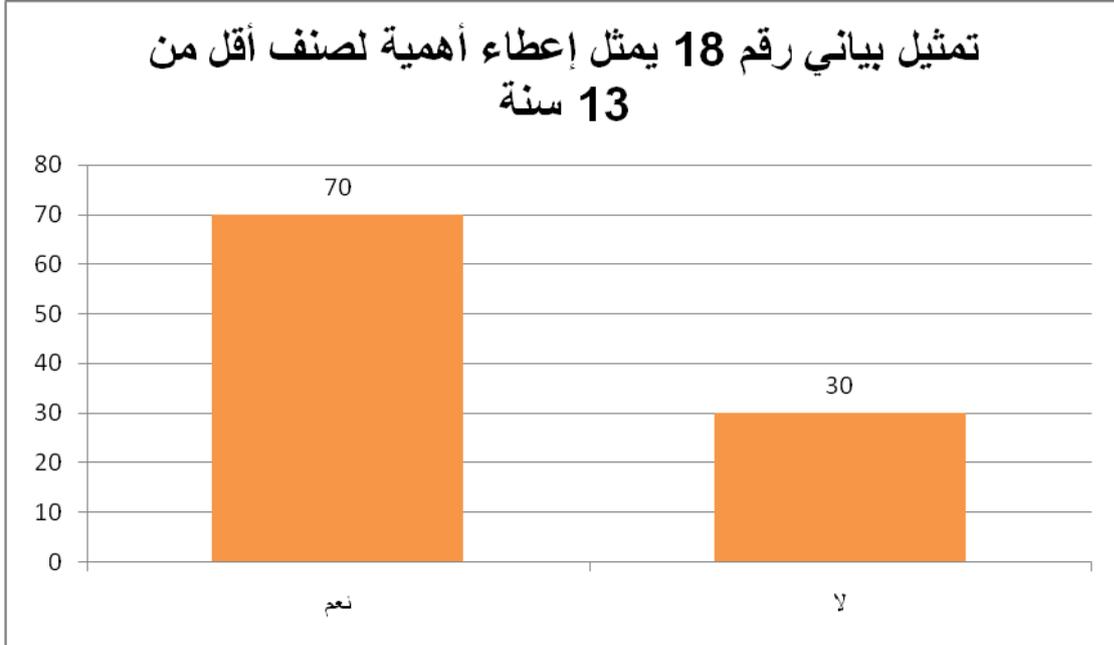


نلاحظ من الإجابات أن 100% من فرق البحث لا يعتمدون صنف أقل من 11 سنة رغم أهميته في تكوين السيرة للاعبين كرة اليد، فهي مرحلة اكتشاف الموهوبين، وهنا تمن الشطر الرئيسي لبحثنا من خلال اضطراب المدربين لجمع مرحلتين عمريتين في صنف واحد لما يؤدي لتوضيح الفروق بين اللاعبين، ويخلق مشكلا حقيقيا للمدرب في التعامل معهم.

السؤال السادس: هل يبلي أهمية كبيرة لصنف الأقل من 13 سنة؟

الجدول رقم 22: يبين الفرق المهتمين بصنف أقل من 13 سنة.

| الإجابات | | | | العينة |
|-------------------|---------|----------------|---------|--------------------------------------|
| لا | | نعم | | إعطاء أهمية لصنف أقل من 13 سنة |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| 30% | 3 | 70% | 7 | |



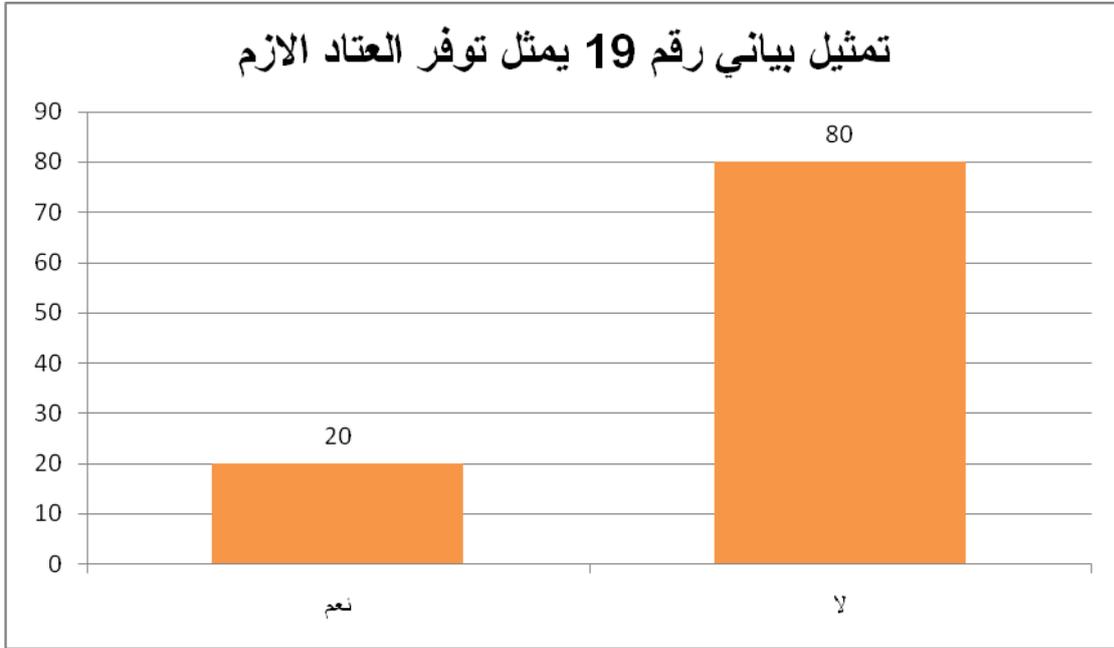
من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن نسبة 70% من الفرق يهتمون بهذه الفئة أما

30% لا، إذا أغلبيتهم يبلون أهمية كبيرة لصنف أقل من 13 سنة.

السؤال السابع: هل يتوفر لديك العتاد اللازم؟

الجدول رقم 23: يبين نسب توفر العتاد اللازم.

| الإجابات | | | | الموضوع |
|----------------|---------|----------------|---------|--------------------|
| لا | | نعم | | توفر العتاد اللازم |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| 80% | 8 | 20% | 2 | |

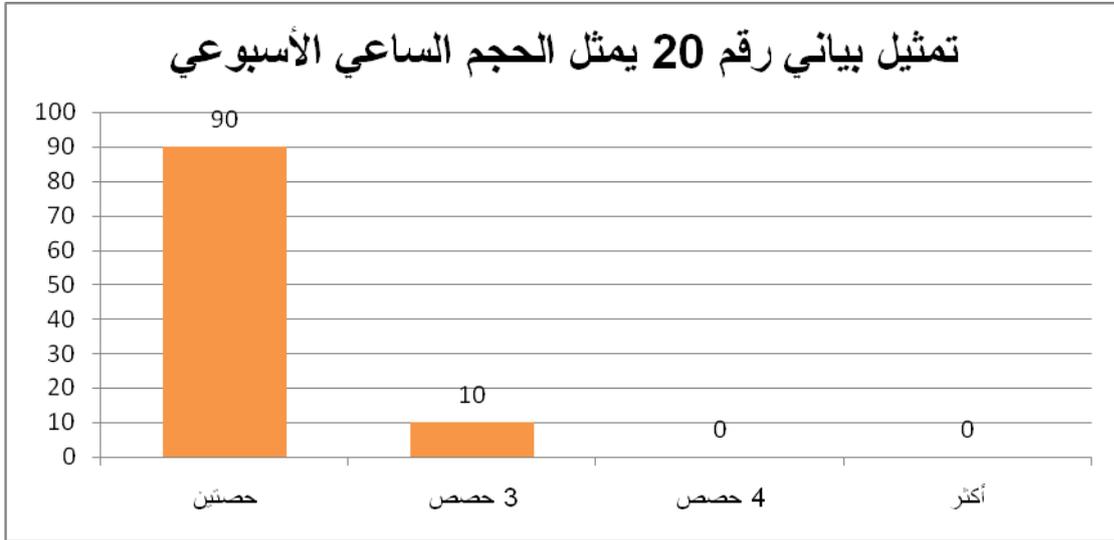


تبين أن 20% فقط من يمتلكون العتاد اللازم أما 80% لا، ومن خلال هذه النسب نلاحظ أن الأغلبية يعانون من نقص في العتاد الرياضي.

السؤال الثامن: ماهو الحجم الساعي الأسبوعي المخصص لهذه الفئة؟

الجدول رقم 24 : نسب الحجم الساعي لفئة الناشئين أقل من 13 سنة.

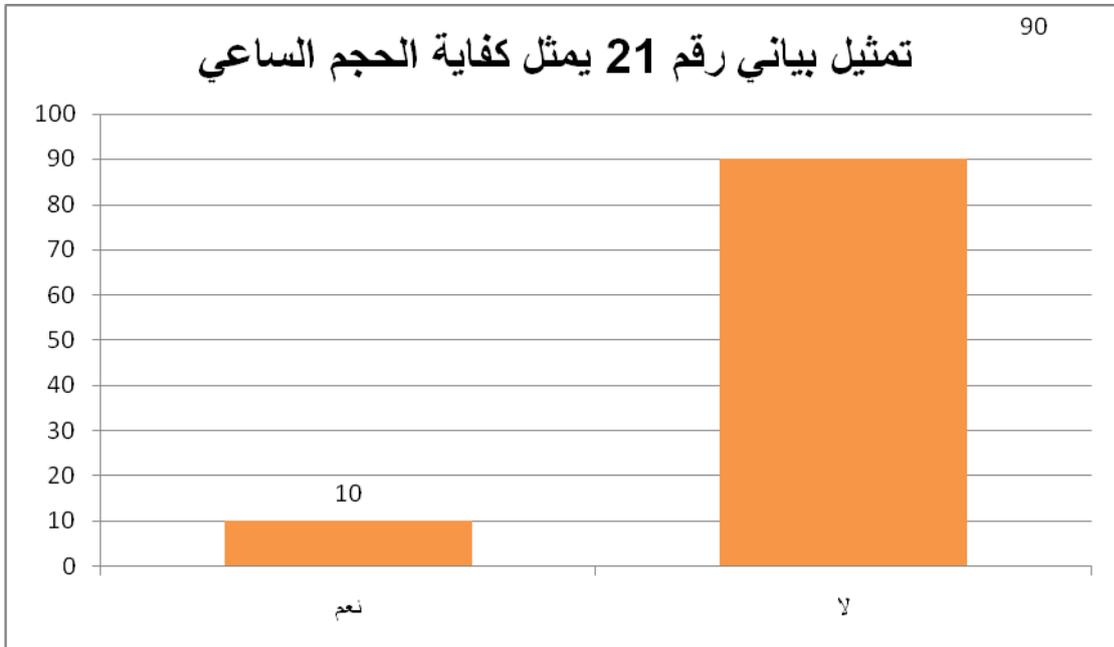
| 10 | | | | | | | | العينة |
|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|-----------------------|
| أكثر | | 4 حصص | | 3 حصص | | حصتين | | الحجم الساعي الأسبوعي |
| النسبة المئوية | التكرار | |
| 00% | 0 | 00% | 0 | 10% | 1 | 90% | 9 | |



لقد تبين أن الحجم الساعي لفئة الناشئين أقل من 13 سنة عند 90% من الفرق لا تتجاوز حصتين أسبوعياً، وإذا قارنا هذه النسبة مع الخلفية النظرية سيتبين أنها قليلة مقارنة بالحد الأدنى لعدد الحصص المطلوبة لهذه الفئة والذي يجب أن يتجاوز 03 حصص فما فوق، وهذا مثنى آخر لمشكل بحثنا، فمن خلال المقابلة الشخصية استفسارا عن الأسباب ، ظهر أن أهمها كثرة التخصصات المقص لتوقيت كل فريق، وكل صنف، إضافة للمبلغ المقدم من الفرق، مع احترام توقيت الدراسة للتلاميذ.

السؤال التاسع: هل هو كاف لتحقيق الأهداف المرجو بلوغها مع هذه الفئة؟
الجدول رقم 25: يبين مدى كفاية الحجم الساعي لتحقيق الأهداف مع هذه الفئة.

| التكرار | | | | الموضوع |
|----------------|---------|----------------|---------|---------------------|
| لا | | نعم | | الحجم الساعي الكافي |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| 90% | 9 | 10% | 1 | |

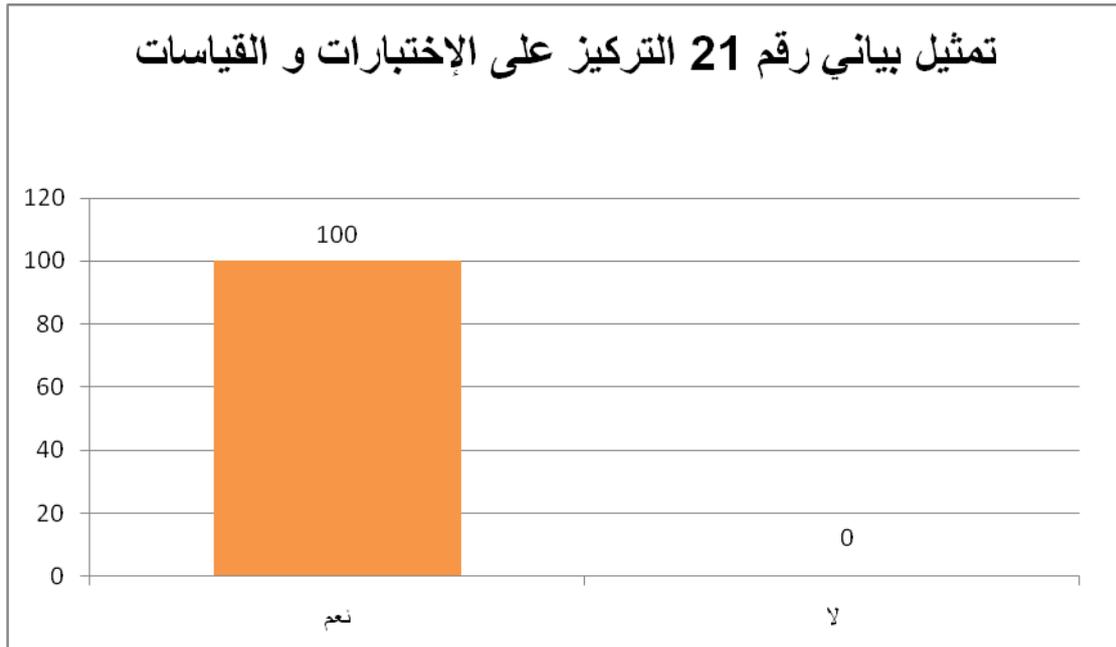


جاءت الإجابات متمنة للجانب النظري والمشكلة من خلال تأكدهم من عدم كفاية الحجم الساعي المخصص لبلوغ أهدافهم.

السؤال العاشر: هل تركز على الاختبارات القياسات على اللاعبين لتقييم اللاعبين؟

الجدول رقم 26: يبين مدى استخدام المدربين للاختبارات.

| 10 | | | | العينة |
|----------------|---------|----------------|---------|----------------------------------|
| لا | | نعم | | التركيز على الاختبارات والقياسات |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| 00% | 0 | 100% | 10 | |



من خلال الجدول 26 نلاحظ أن كل المدربين يستعملون الاختبارات و القياسات

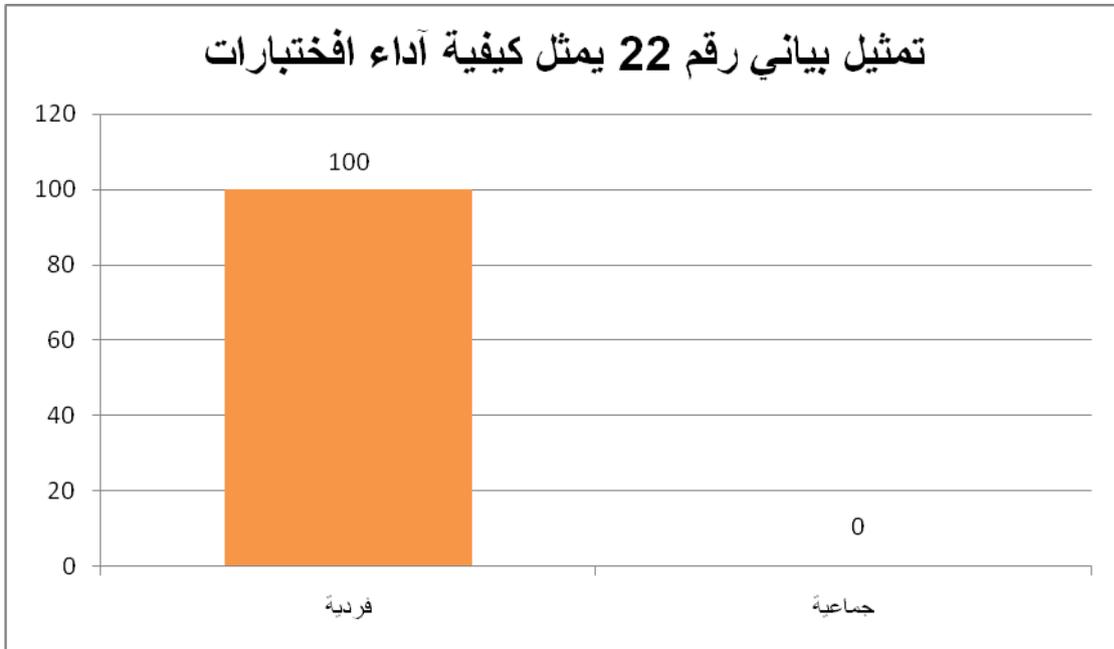
لتقييم لاعبيهم حيث كانت إجاباتهم نعم بنسبة 100%، ومن هنا نستنتج أن

لاختبارات والقياسات أهمية كبيرة في تقييم اللاعبين عند مدربي مجتمع البحث.

السؤال الحادي عشر: كيف هي هذه الاختبارات؟

الجدول رقم 27: يبين نوع الاختبارات.

| الموضوع | | الإجابات | |
|-----------------------|---------|----------------|---------|
| كيفية أداء الإختبارات | | فردية | جماعية |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار |
| 00% | 0 | 100% | 10 |

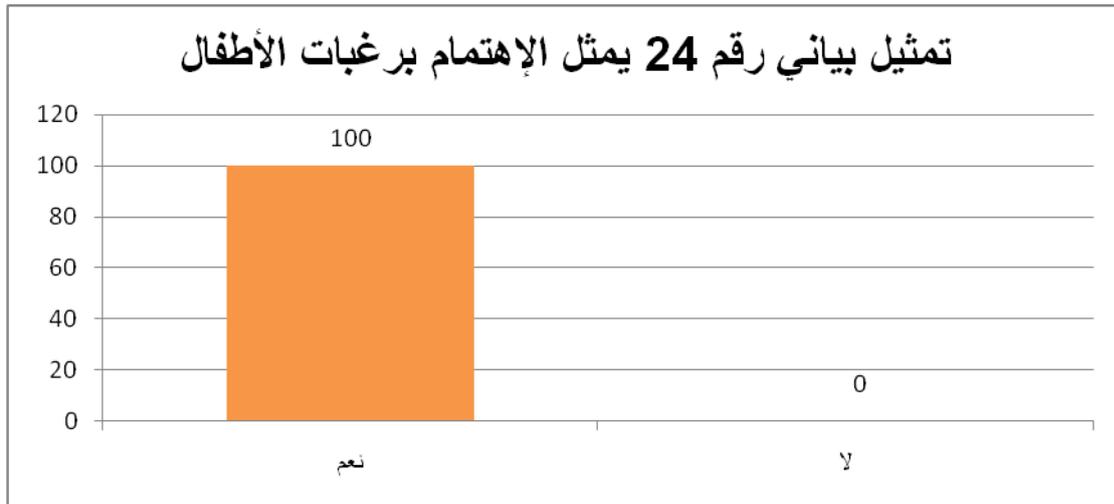


نلاحظ من خلال الجدول رقم 27 أن جميع المدربين يهتمون بالاختبارات الفردية أكثر و ذلك من خلال نسبة 100% للإجابة على نعم، ومنه نستنتج أن كل مدربي العينة يقومون باختبارات فردية.

السؤال الثاني عشر: هل تأخذ بعين الاعتبار احتياجات ورغبات أطفال هذه المرحلة في اللعب؟

الجدول رقم 28: يبين مدى اهتمام المدربين باللعب مع هذه الفئة.

| الموضوع | | الإجابات | |
|------------|--------|----------------|----------------|
| | | لا | نعم |
| الإهتمام | برغبات | التكرار | التكرار |
| الأطفال في | اللعب | النسبة المئوية | النسبة المئوية |
| | | 0 | 10 |
| | | 00% | 100% |

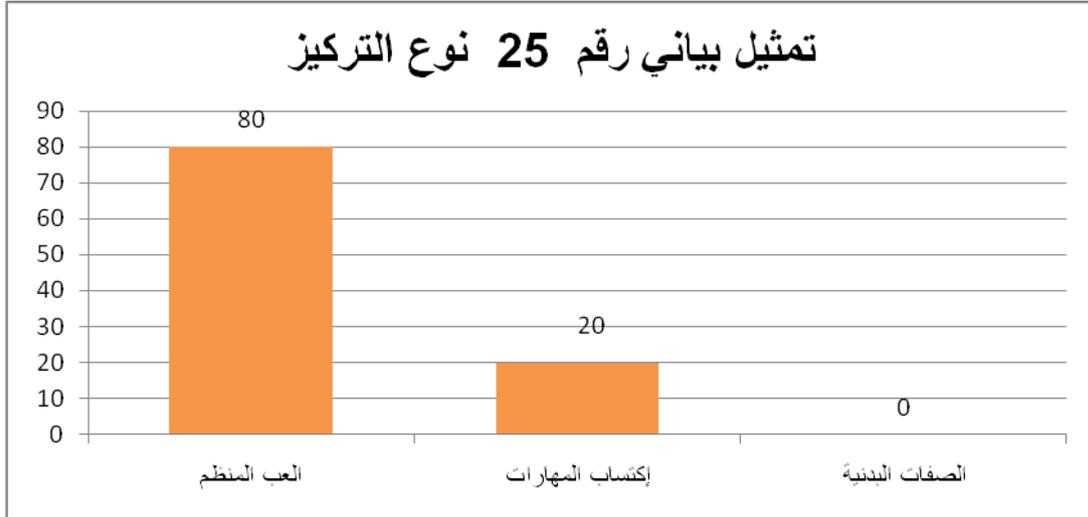


إن جميع المدربين وبنسبة 100% من الإجابات أجمعوا على الإهتمام باللعب مع هذه الفئة، ومنه نستنتج أنهم يهتمون باحتياجات و رغبات الأطفال باللعب في هذه المرحلة، حيث لم تتفاوت آراءهم في هذا الجانب.

السؤال الثالث عشر: على ماذا تركز في هذه المرحلة؟

الجدول رقم 29: يبين الجانب الأهم في تدريب الناشئين عند المدربين.

| الإجابات | | | | | | الموضوع |
|----------------------|---------|-----------------|---------|----------------|---------|-------------|
| تنمية الصفات البدنية | | إكتساب المهارات | | اللعب المنظم | | نوع التركيز |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| 00% | 0 | 20% | 2 | 80% | 8 | |

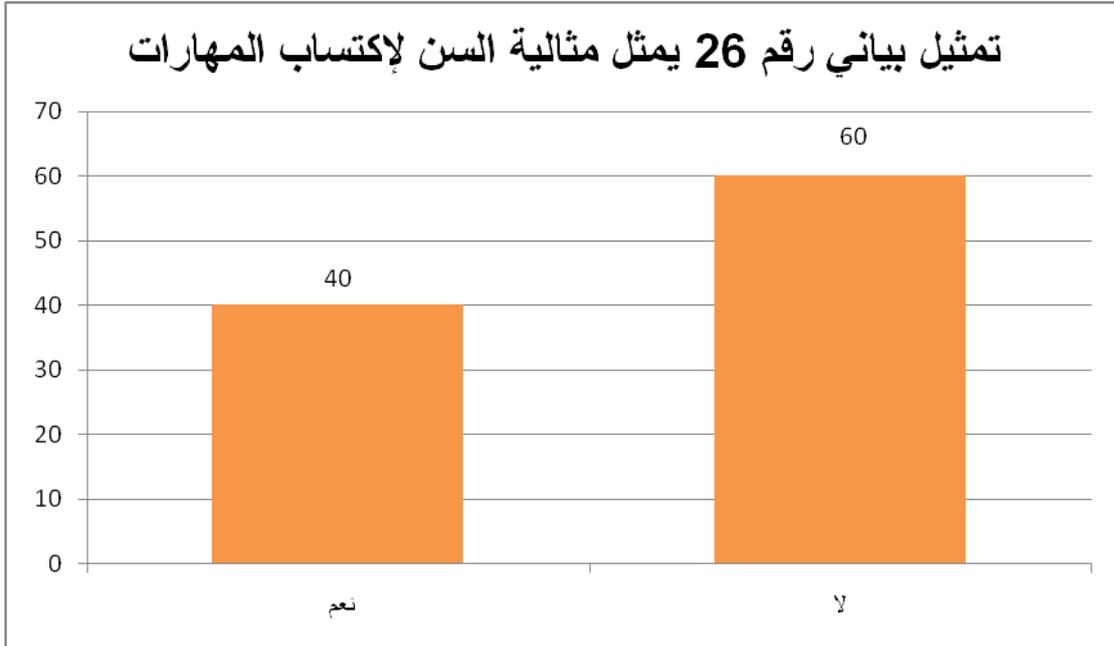


نلاحظ أن المدربين قد أجابوا بنسبة 80% للعب المنظم و 20% لاكتساب المهارات في حين انعدام النسبة لتنمية الصفات البدنية، وهذا ما يثمن مشكلة بحثنا، فرغم اتفاق الجميع على اللعب المنظم، إلا أنهم تفاوتوا في الجوانب الأكثر أهمية، بينما أجمعوا كلهم على تجنب تنمية أي صفة بدنية في هذه المرحلة العمرية الحساسة، ولا حتى التحمل، وهذا ما يخالف الخلفية النظرية التي أثبتت بإجماع العديد من المراجع على تنمية بعض الصفات البدنية

السؤال الرابع عشر: هل تعتبر هذا الصنف الأنسب لاكتساب المهارات الخاصة بكرة اليد؟

الجدول رقم 30: يمثل نظرة المدربين لملاءمة هذا العمر لاكتساب المهارات الخاصة.

| الإجابات | | الموضوع | |
|----------------|---------|----------------|---------|
| لا | | نعم | |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار |
| 60% | 6 | 40% | 4 |

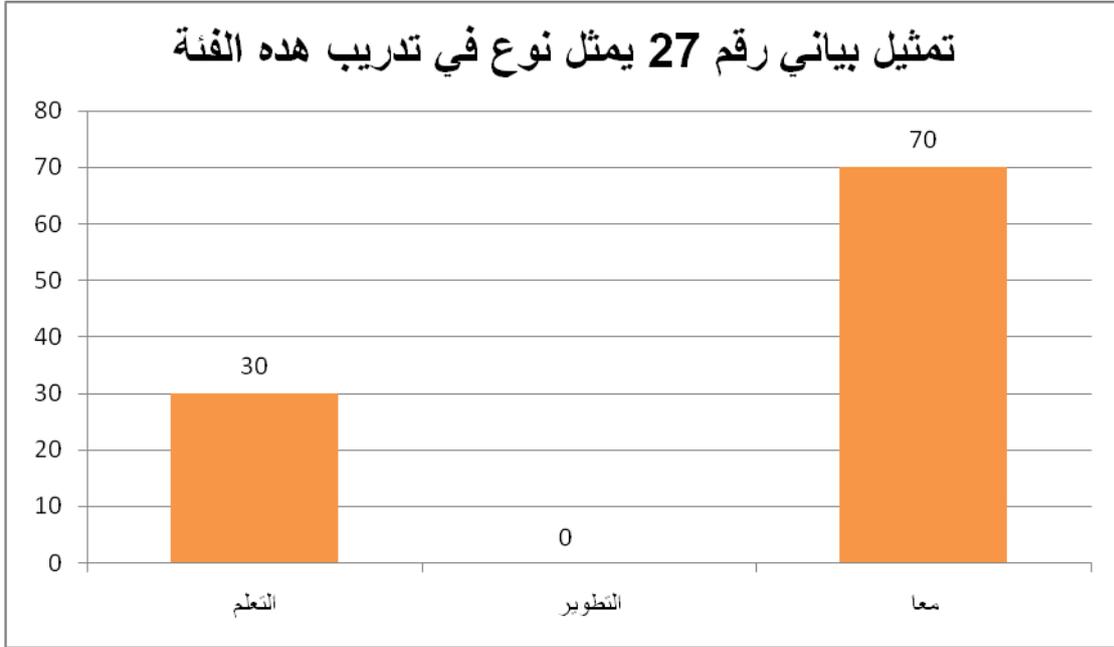


من خلال هذا السؤال تبين تفاوت الآراء حول تناسب هذا العمر مع اكتساب كل المهارات الأساسية في كرة اليد، ومن خلال المقابلة الشخصية تبين أنهم يحاولون تجنب المهارات المعقدة قدر المستطاع.

السؤال الخامس عشر: على ماذا تركز في تدريب هذه الفئة ؟

الجدول رقم 31: يبين تركيز المدربين على نوع التدريب في العملية التدريبية.

| التكرارات | | | | | | الموضوع |
|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|--------------------------------------|
| معا | | التطوير | | التعلم | | نوع التركيز في تدريب هذه الفئة |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| %70 | 7 | %00 | 0 | %30 | 3 | |



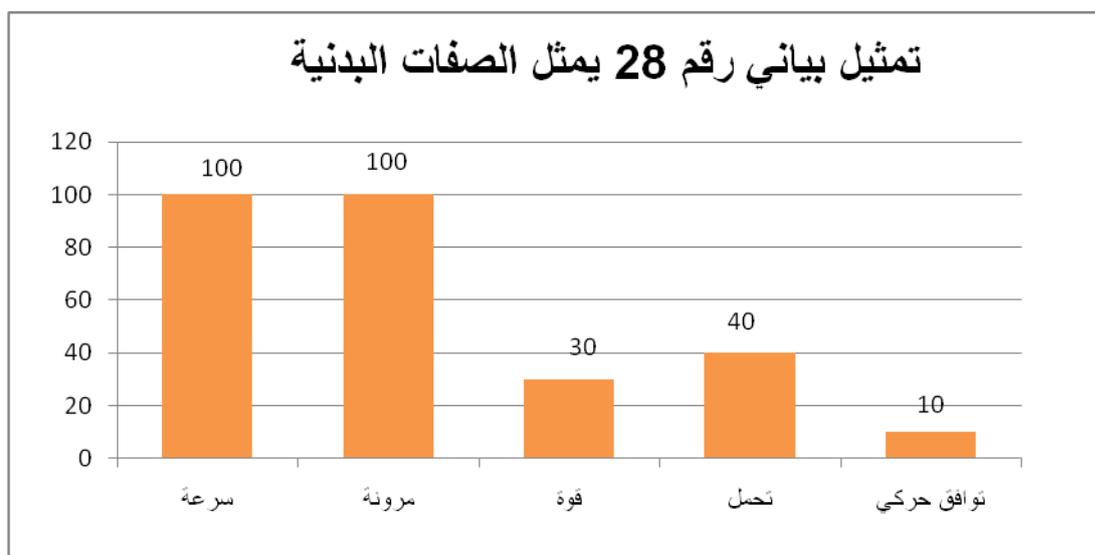
أجاب البعض بنسبة 30% للتعلم و نلاحظ إنعدام إجابة التطوير لوحده والبعض الآخر أجابوا بنسبة 70% بالنسبة للتطوير و التعلم معا، ومنه نستنتج أن المدربين في هذه الفئة يركزون و بنسبة كبيرة على التعلم و التطوير في نفس الوقت، وذلك هو الأكثر واقعية حسب الفروق الموجودة بين اللاعبين في السن التدريبي والمستوى، والقدرة على التعلم.

السؤال الثامن عشر: ماهي الصفات البدنية الممكنة لتميتها؟ و هنا لم نقيد المدربين

بإجابات حصرية إنما تركنا حرية الإجابات المتنوعة فكانت كالتالي:

الجدول رقم 32 يبين رأي المدربين حول الصفات البدنية الممكنة لتميتها.

| 10 | | | | | | | | | | العينة |
|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|-------------------|
| توافق حركي | | تحمل | | قوة | | مرونة | | سرعة | | الصفات البدنية |
| نسبة مئوية | تكرار | |
| 10% | 1 | 40% | 4 | 30% | 3 | 100% | 10 | 100% | 10 | |



لقد تم الاتفاق على بعض الصفات ، وتفاقت الآراء في أخرى، فتم الإجماع على

صفتي السرعة والمرونة بنسبة 100% والقوة 30% والتحمل 40% والتوافق

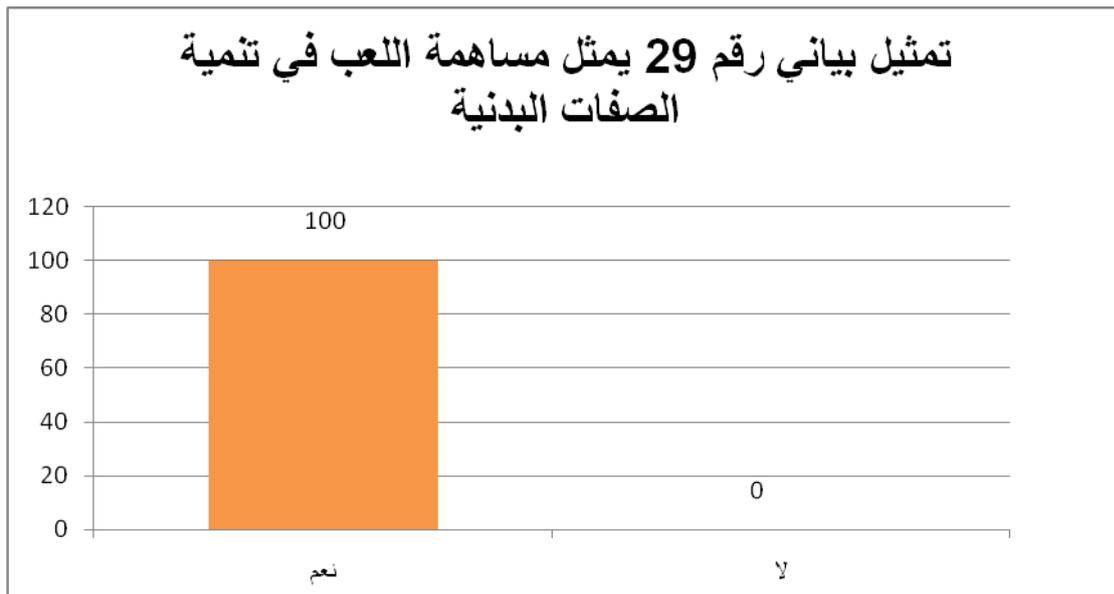
الحركي 10%، حيث نرى تفاوتاً في الآراء حول الصفة الأهم في هذه المرحلة العمرية

والتي يدعوا كل المختصين لتميتها أُل وهي صفة التوافق الحركي.

السؤال التاسع عشر: هل يمكن للعب أن يساهم في تنمية الصفات البدنية في هذه المرحلة؟

الجدول رقم 33: يبين مساهمة اللعب في تنمية الصفات البدنية في رأي المدربين.

| العينة | | | |
|----------------|---------|----------------|---------|
| 10 | | | |
| لا | | نعم | |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار |
| 00% | 0 | 100% | 10 |

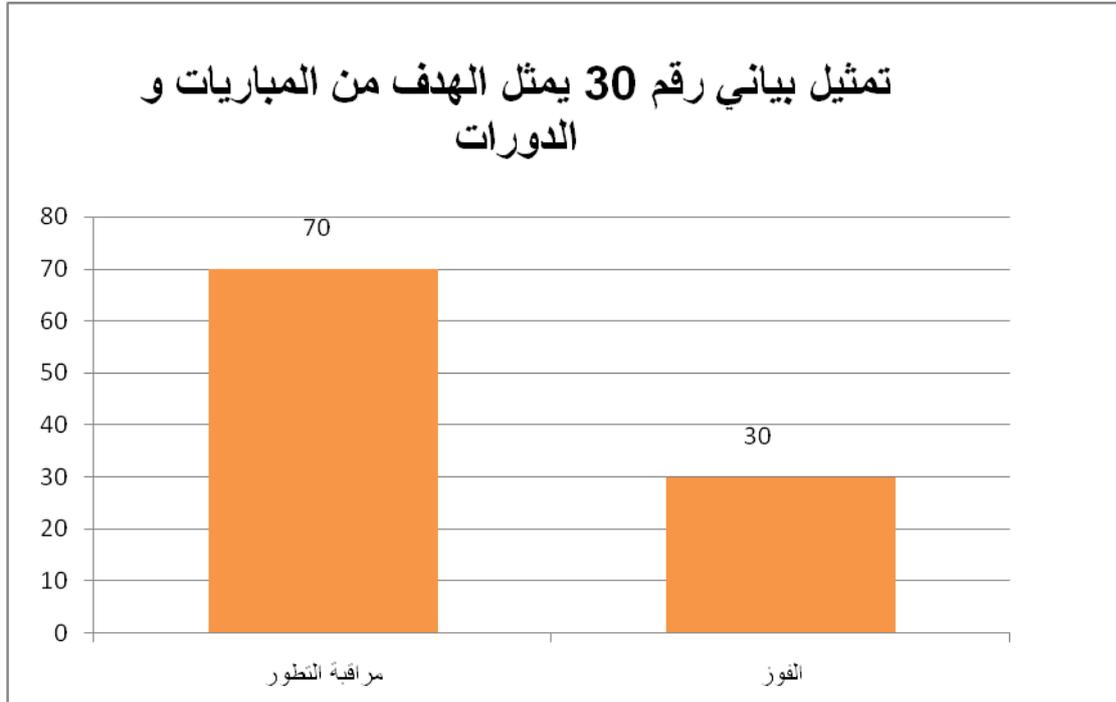


هنا تم الإجماع على الدور الكبير في تنمية الصفات البدنية، وقد جاءت مثمناً للدراسات المشابهة في دور الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية، كما أننا ارتكزنا على هذا الرأي أيضاً في المحتوى التدريبي لبرنامجنا المقترح.

السؤال الواحد والعشرون: ما هو هدفك من المباريات؟ و هنا لم نقيّد المدربين بإجابات حصرية إنما تركنا حرية الإجابات المتنوعة فكانت كالتالي:

الجدول رقم 34: يبين هدف المدربين من المباريات.

| 10 | | | | العينة |
|----------------|---------|----------------|---------|------------------------------|
| الفوز | | مراقبة التطور | | الهدف من المباريات و الدورات |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| 30% | 3 | 70% | 7 | |

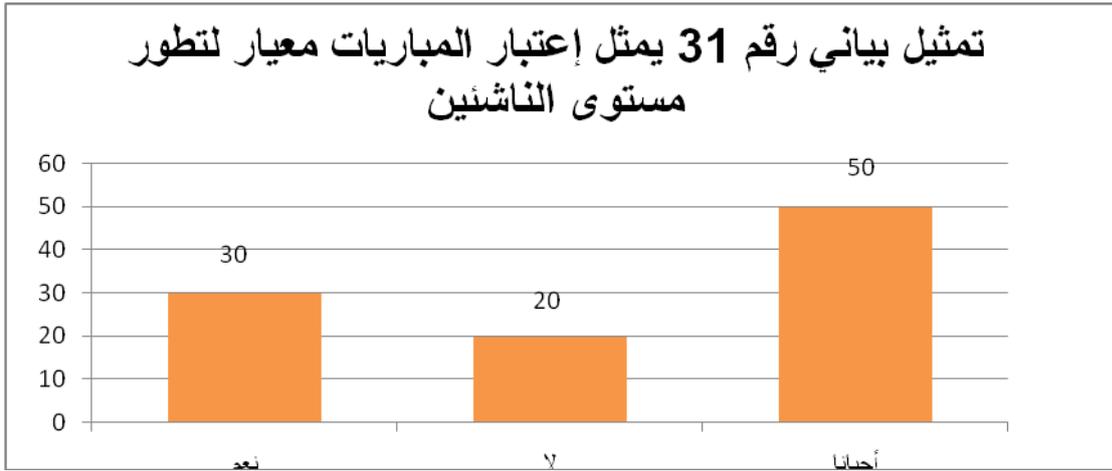


بعد التعرف في السؤال السابق على مشاركة كل الفرق في المباريات، ومن خلال هذا السؤال تبين أن 70% يهدفون من خلالها لمراقبة التطور و 30% للفوز، فنرى تفاوتاً في الآراء بين المدربين ما يثمن مشكلة بحثنا من خلال عدم اتفاق كل المدربين على هدف موحد، وهذا حسب الجانب المعرفي والخبرة لكل مدرب.

السؤال الثاني والعشرون: هل تعتبرها معيارا للتعرف على المستوى الذي وصل له الناشئون؟

الجدول رقم 35: آراء المدربين حول اعتبار المباريات معيارا لتطور المستوى.

| الموضوع | | | | | | الإجابات | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----------|----------------|----------------|---------|----------------|----------------|---------|----------------|----------------|
| إعتبار المباريات معيار للتعرف على مستوى التطور | | | | | | نعم | | | لا | | | أحيانا | | |
| | | | | | | التكرار | النسبة المئوية | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | النسبة المئوية |
| | | | | | | 3 | 30% | 2 | 20% | 5 | 50% | | | |



تفاوتت آراء المدربين حول اتخاذ المباريات كمعيار للتعرف على مستوى التطور

فكانت نسبة 30% نعم و نسبة 20% لا و نسبة 50% أحيانا.

2-2-2 مناقشة المحور الثاني في تـمـين مشكـلة البـحث:

إن الأهم في هذا الفصل والأكثر تـمـينا لمشكل بحثنا هو عدم اعتماد صنف أقل من 11 سنة من كل فرق مجتمع، حيث يعتبر من أهم الجوانب لانبثاق مشكـلة بحثنا بدمج صنفين مع في صنف واحد، فبالإضافة للفئة للفروق في نفس العمر ستزيد نسبة الفروق بين مرحلتين مختلفتين في الخصائص وما يدل على عدم الإهتمام بهذه الأصناف من خلال عملية واضحة، ضف إلى ذلك عدم امتلاك المدربين لمؤهل علمي خاص بهذه الفئة فتفاوتت الآراء حول الأهداف المراد بلوغها في هذه المرحلة من جميع النواحي، البدنية، المهارية، واللعب المنظم.

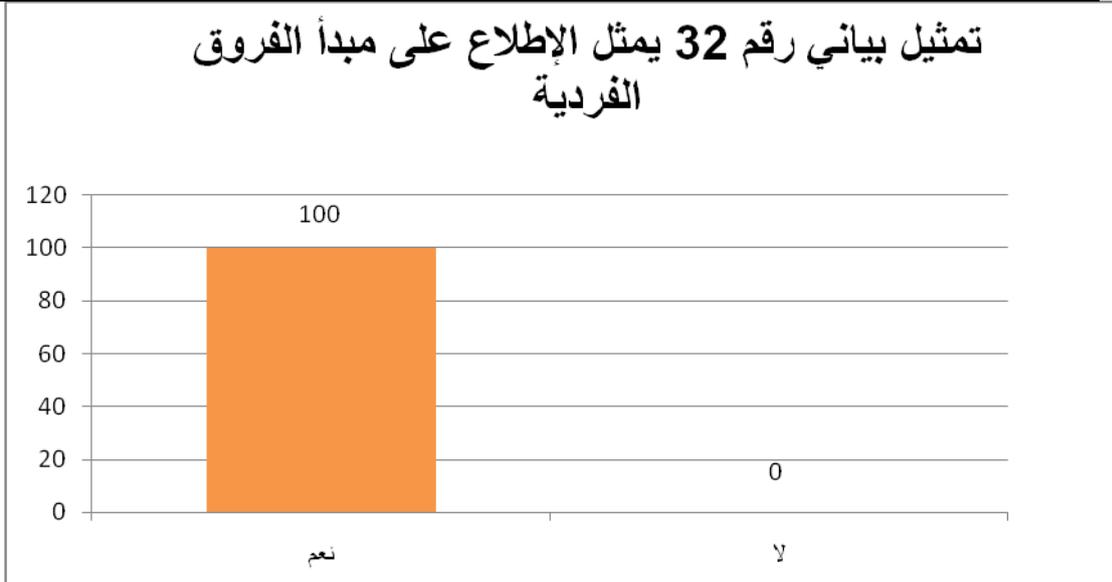
3-2 المحور الثالث: الفروق الفردية عند ناشئين (9-12 سنة).

1-3-2 عرض وتحليل المحور الثالث:

السؤال الأول: هل اطلعت على مبدأ الفروق الفردية من قبل؟

الجدول رقم 36: يمثل اطلاع المدربين على الفروق الفردية.

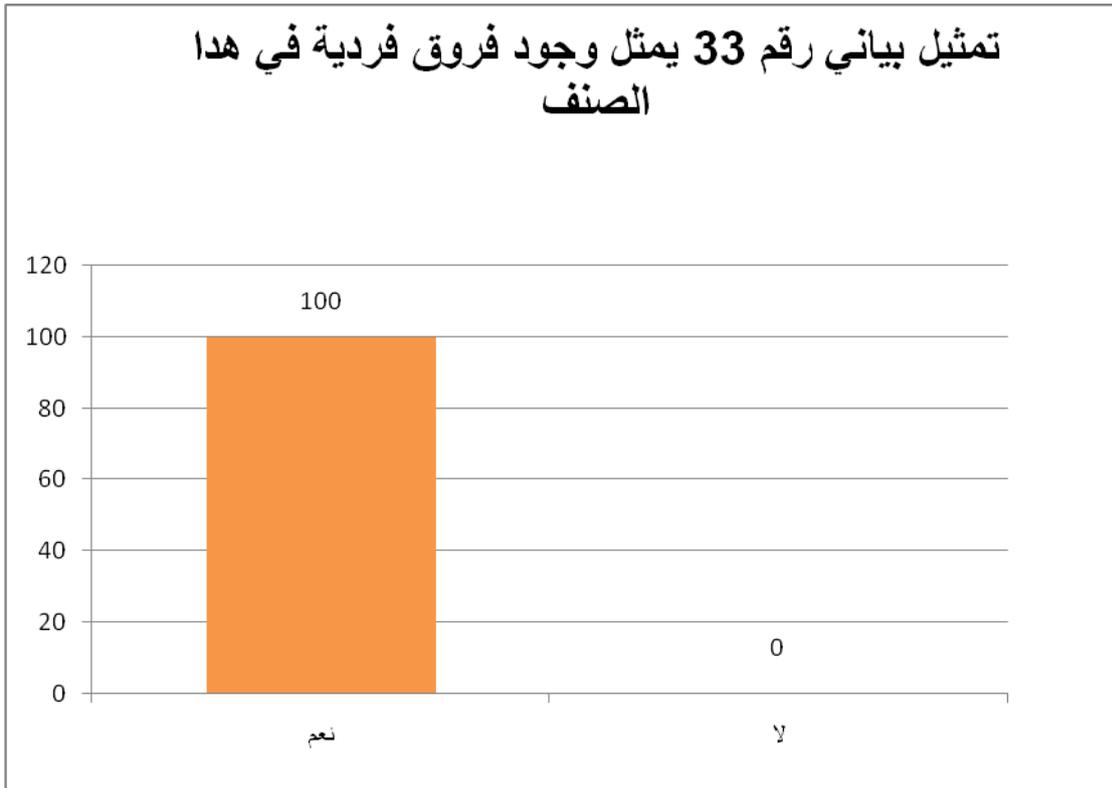
| العينة | | | |
|----------------|---------|----------------|---------|
| 10 | | | |
| لا | | نعم | |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار |
| 00% | 0 | 100% | 10 |



100% من المدربين مطلعين على مبدأ الفروق الفردية حيث كانت الإجابة بنعم

السؤال الثاني: هل يوجد فروق فردية بين اللاعبين في هذا الصنف؟
الجدول رقم 37: يبين رأي المدربين على مبدأ الفروق الفردية في هذا الصنف.

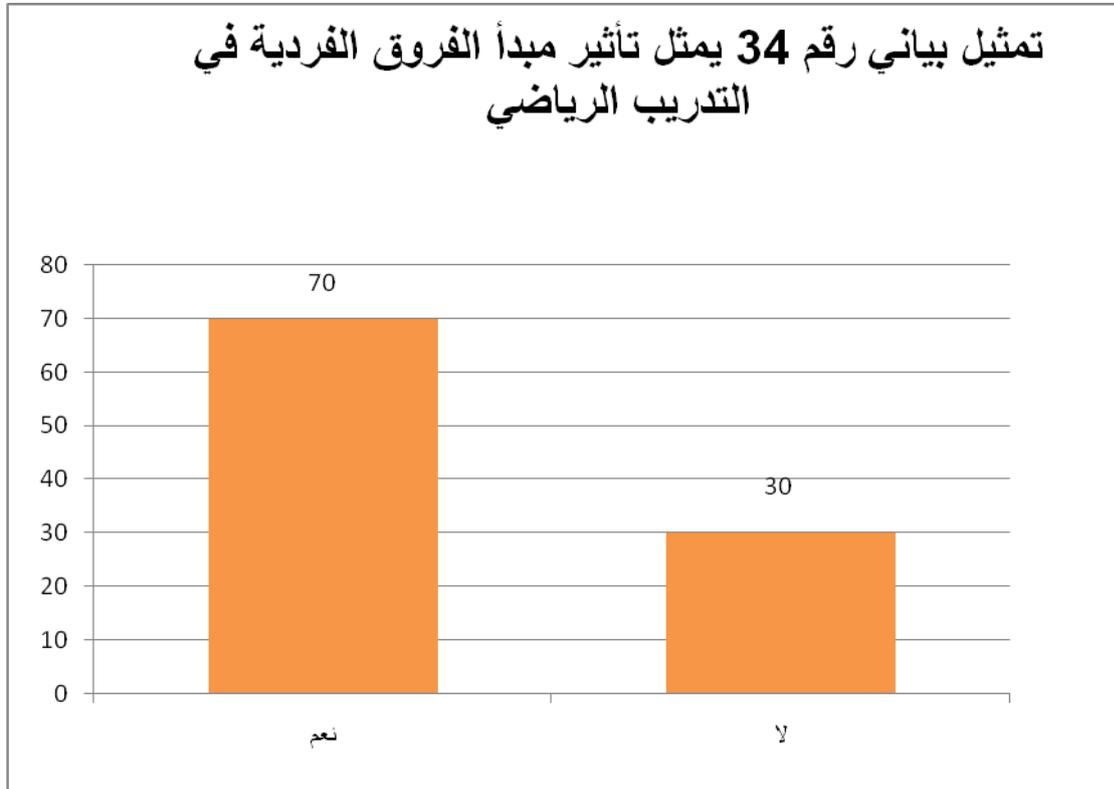
| الموضوع | | الإجابات | |
|-------------------------|---------|----------------|---------|
| فروق فردية في هذا الصنف | | نعم | لا |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار |
| 00% | 0 | 100% | 10 |



يمثل الجدول رقم 37 إمكانية وجود فروق فردية بين اللاعبين في هذا الصنف حيث نلاحظ أن الإجابات كانت نعم بنسبة 100%، ومنه نستنتج أن المدربين يجمعون على وجود فروق فردية بين اللاعبين في هذا الصنف.

السؤال الثالث: حسب رأيك؛ هل يؤثر هذا المبدأ على اللاعبين في التدريب الرياضي؟
الجدول رقم 38: يبين مدى تأثير المبدأ في التدريب الرياضي.

| الإجابات | | | | الموضوع |
|----------------|---------|----------------|---------|--|
| لا | | نعم | | تأثير مبدأ فروق فردية في التدريب الرياضي |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| 30% | 3 | 70% | 7 | |

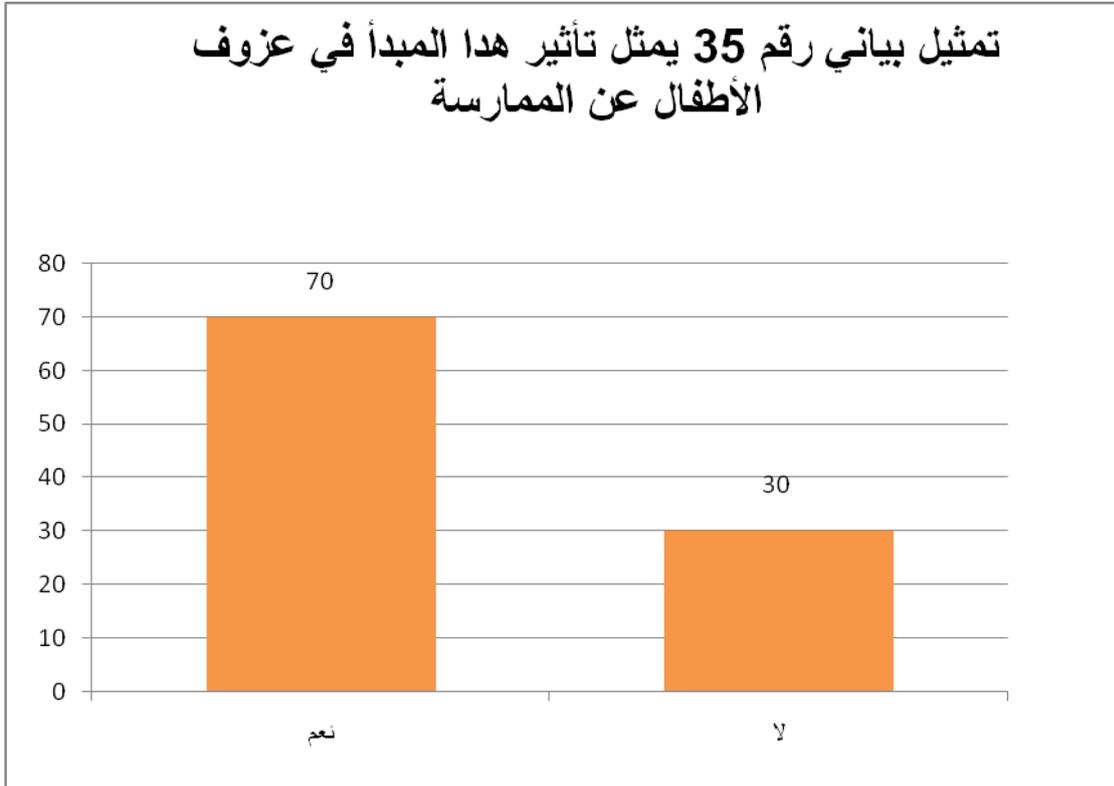


نلاحظ، حسب رأي 70% من المدربين أن الفروق الفردية تؤثر على اللاعبين في
بين يرى 30% منهم العكس.

السؤال الرابع: هل يمكن أن يؤثر هذا المبدأ في عزوف الأطفال عن الممارسة؟

الجدول رقم 39: يبين تأثير الفوق الفردية في عزوف الاناشئين

| الإجابات | | الموضوع | |
|----------------|---------|---|---------|
| لا | نعم | تأثير هذا المبدأ في عزوف الأطفال عن اللعب | |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار |
| 30% | 3 | 70% | 7 |



70% من المدربين يرون أن هذا المبدأ يؤثر في عزوف الأطفال عن الممارسة،

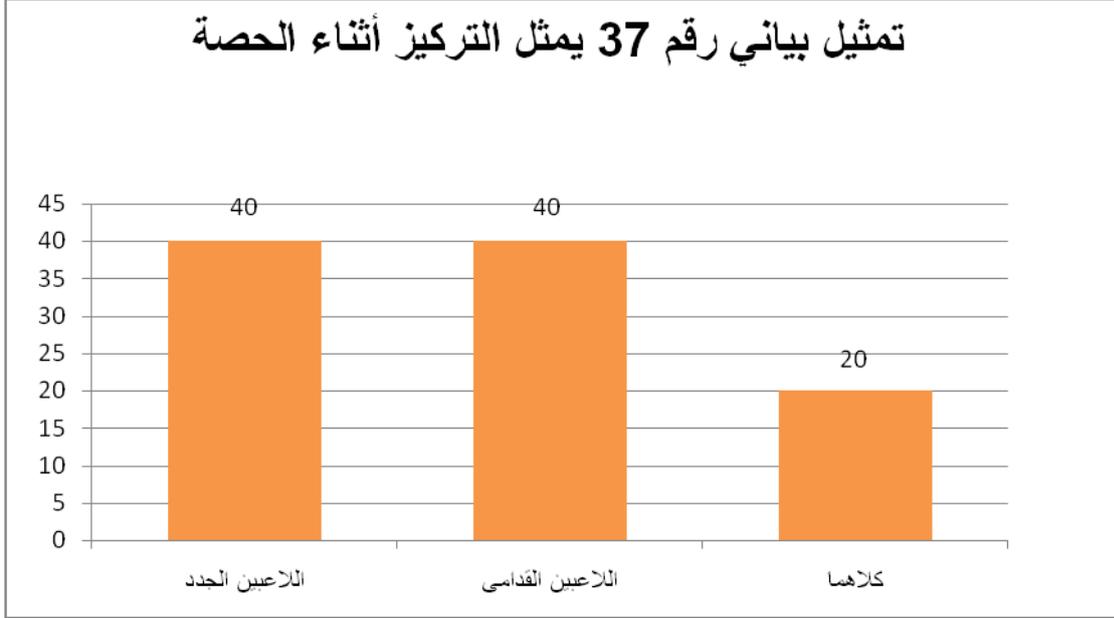
وذلك لعدم حصولهم على فرص في التعلم تحبب لهم الممارسة، نظرا للجمع بين

الفئتين معا، ما يثمن مشكلة بحثنا.

السؤال السادس: على من تركز أثناء الحصة؟

الجدول رقم 41: يبين اللاعبين المركز عليهم في الحصة التدريبية.

| 10 | | | | | | العينة |
|----------------|---------|------------------|---------|----------------|---------|---------------------|
| كلاهما | | اللاعبين القدامى | | اللاعبين الجدد | | التركيز أثناء الحصة |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | |
| 20% | 2 | 40% | 4 | 40% | 4 | |



تفاوتت الآراء حول اللاعبين المركز عليهم في الحصة التدريبية، فبعض المدربين

يركزون على اللاعبين الجدد حيث كانت الإجابات بنسبة 40% والبعض على

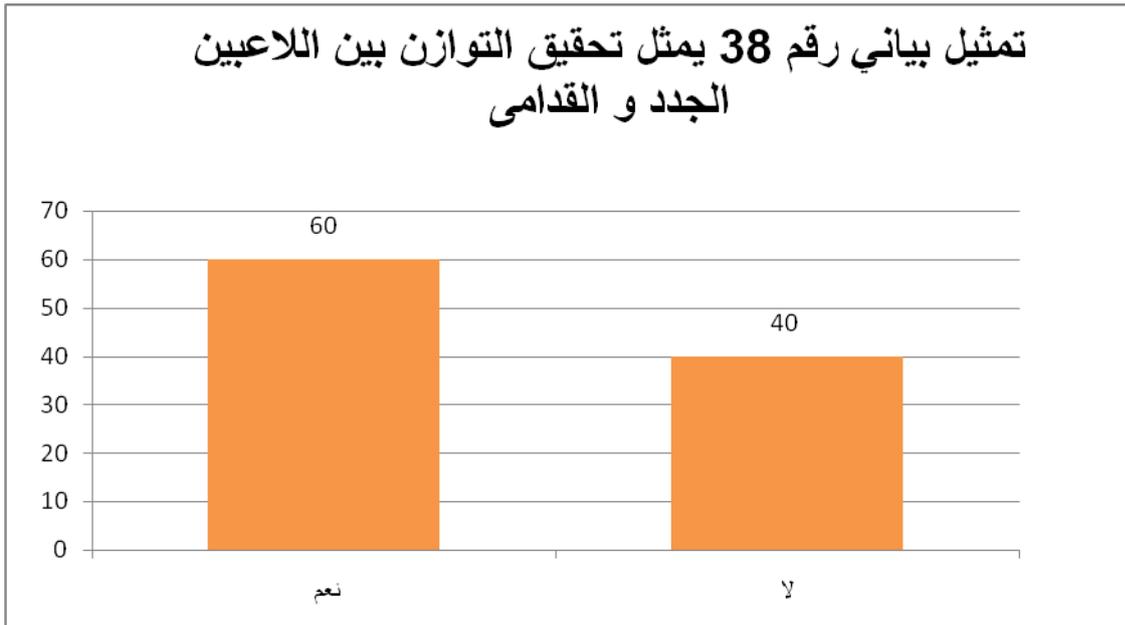
اللاعبين القدامى حيث كانت نسبتهم 40% و البقية كانت إجابتهم بالفتتين الإثنتين

حيث كانت نسبتهم 20%.

السؤال السابع: هل يمكنك تحقيق توازن بين اللاعبين الجدد والقدامى أثناء اكتساب المهارات؟

الجدول رقم 42: يبين تحقيق التوازن بين اللاعبين في الحصة.

| الموضوع | | الإجابات | |
|---|----------------|----------|---------|
| تحقيق التوازن بين اللاعبين الجدد والقدامى | | لا | نعم |
| | | التكرار | التكرار |
| النسبة المئوية | النسبة المئوية | 4 | 60% |
| 40% | | 4 | 6 |

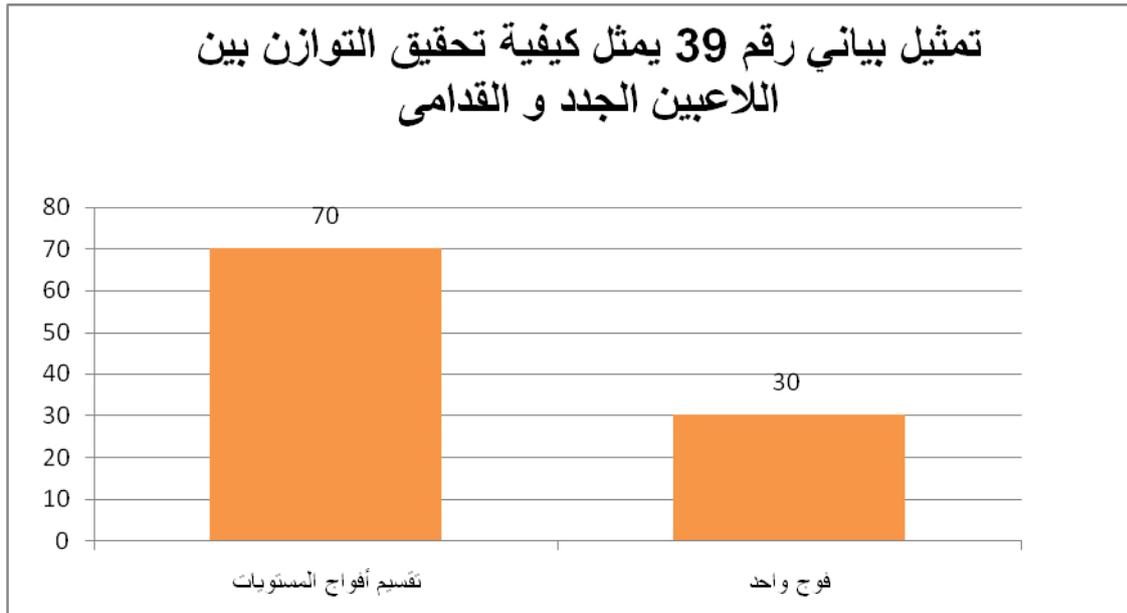


نلاحظ أن المدربين الذين يمكنهم تحقيق التوازن بين اللاعبين الجدد و القدامى كانت نسبتهم 60% والذين أجابوا ب لا كانت نسبتهم 40%، ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين يحققون التوازن بين اللاعبين الجدد و القدامى.

السؤال الثامن: كيف ذلك؛ حسب خبرتك؟ وهنا لم نقيّد المدربين بإجابات حصرية إنما تركنا حرية الإجابات المتنوعة فكانت كالتالي:

الجدول رقم 43: يبين كفاءة التوفيق بين اللاعبين.

| الإجابات | | الموضوع | |
|----------------|---------|---|---------|
| لا | نعم | كيفية تحقيق التوازن بين اللاعبين الجدد والقدامى | |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار |
| 30% | 3 | 70% | 7 |

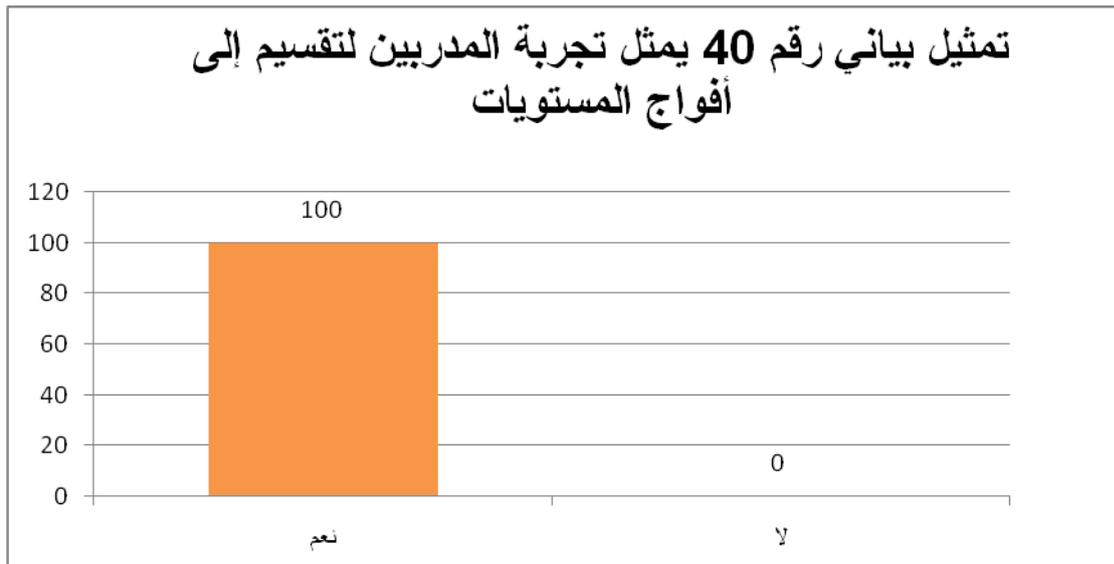


يمثل تبين أن أغلب المدربين يعتمدون التدريب بالمستويات المتجانسة، وهذا ما يؤيد طرحنا للتدريب بالمجموعات المتجانسة.

السؤال الحادي عشر: هل قمت يوماً بتقسيم لاعبيك إلى أفواج حسب المستويات أثناء التدريب؟

الجدول رقم 44: مدى تقسيم المدربين للاعبين لمجموعات المستويات.

| 10 | | العينة | |
|----------------|---------|----------------|---------|
| لا | | نعم | |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار |
| 00% | 0 | 100% | 10 |



نلاحظ ان نسبة المدربين الذين قد قاموا بتقسيم اللاعبين إلى أفواج المستويات كانت

100%.

السؤال الثاني عشر: هل يمكن لأسلوب مجموعات المستويات أن يؤثر إيجاباً على مستوى الأطفال في اكتساب المهارات الخاصة؟
الجدول رقم 45: يبين تأثير التدريب بالمجموعات في مستوى اللاعبين.

| الموضوع | | الإجابات | |
|--|---------|----------------|---------|
| إمكانية أسلوب مجموعة المستويات في التأثير الإيجابي | | لا | نعم |
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار |
| 00% | 0 | 100% | 10 |



إستنتاج:

نستنتج أن أسلوب مجموعة المستويات له تأثير إيجابي على مستوى الأطفال في إكتساب المهارات الخاصة حسب كل المدربين..

2-3-2 مناقشة المحور الثالث:

من خلال هذا المحور، تبين أن للمدربين دراية بمبدأ الفروق الفردية خاصة في هذا الصنف، حيث يرى 70% منهم أن له تأثير كبير في عزوف اللاعبين عن الممارسة، خاصة في ظل الدمج بين صنفين في فئة واحدة ما سيزيد من حجم الفروق بين اللاعبين في المستوى والتعلم، وهنا يرى المدربون أن أغلب المدربين يهتمون بالتدريب المجموعات المتجانسة في المستوى للتعامل مع هذا المبدأ، وهذا يثمن طرحنا لفرضيتنا باعتماد التدريب بالمجموعات كأنسب حل للتحكم الجيد في الفروق الفردية بين اللاعبين مع هذه الفئة العمرية.

الفصل الثاني:

منهج البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

تكمن قيمة البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها، وقد اتبعنا في بحثنا المنهجية العلمية التالية:

1- منهج البحث:

اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج التجريبي، بتصميم لمجموعتين (ضابطة وتجريبية) للقياس القبلي والبعدي لأنه الأنسب لمعالجة مشكلتنا هذه من خلال اقتراح برنامج تدريبي للعينتين واعتماد التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى على العينة التجريبية، حيث وبعد إجراء الاختبارات القبالية قمنا بتقسيم العينة التجريبية إلى ثلاثة مستويات ومن تمّ الدراسة الإحصائية للعينتين القبالية والبعدية والبيئية.

2- مجتمع وعينة البحث:

تمّ تطبيق بحثنا التجريبي هذا على عينة من مجتمع ناشئي فرق كرة اليد بولاية تلمسان والمقدر عددهم ب 260 لاعبا موزعين على 10 فرق، حيث تمثلت في ناشئي صنف أقل من 13 سنة لفريق نادي كرة اليد تلمسان (تلمسان) والتي تتكون من 44 لاعبا من صنف أقل من 13 سنة تم اختيارهم بصفة مقصودة تتراوح أعمارهم بين (10-12) سنة؛ وانقسمت هذه العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، تكونت كل مجموعة من (22) لاعب، وقد قسمت العينة التجريبية لثلاثة مجموعات متجانسة في المستوى من خلال تحليل نتائج الاختبارين القبليين وتم توزيعها كالتالي:

- المستوى الأول: 05 لاعبين متجانسين في المستوى.
- المستوى الثاني: 07 لاعبين متجانسين في المستوى.
- المستوى الأول: 10 لاعبين متجانسين في المستوى.

3- متغيرات البحث:

لقد كانت متغيرات البحث كالتالي:

3-1 المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة من حيث المستوى.

3-2 المتغيرين التابعين: اكتساب مهارة التطيط، سرعة التنقل بالكرة وبدونها.

3-3 المتغيرات المشوشة: لقد تعرضنا في التصميم الأولي للبحث لمجموعة من المتغيرات التي كان بمقدرتها التشويش على سيرورة البحث، وبالتالي التأثير في صحة ومصداقية النتائج النهائية، وهي كالتالي:

أ- متغيرات مرتبطة بمجتمع البحث

ب- متغيرات مرتبطة بالتجربة .

أ- متغيرات مرتبطة بمجتمع البحث: وقد تم ضبطها من خلال التعامل بمنهجية علمية محضة مع الاختيار المقصود والمنظم لعينة البحث؛ فبعد تحديد السن بين 10 و12 سنة والجنس باختيار الذكور، تم البحث عن التجانس بين عینتي البحث في كل من نتائج الاختبارات القبلية في اختباري التنقل بالكرة وبدونها لمسافة 20م، أي اختيار لاعبي كل عينة بحيث لا توجد فروق إحصائية بين متوسطات العینتين في الاختبارات القبلية وإلا فلا داعي لتطبيق برنامج عملنا في ظل وجود فروق قبلية أصلاً، حيث لن نتضح لنا النتائج النهائية بشكل صريح وواضح بعد تطبيق البرنامج، كما أنه لا يمكننا التحكم في دقة النتائج النهائية لكل عينة ولا يمكننا الحكم عن تأثير التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى في هذه النتائج.

إضافة للاختبارات، تم القيام بمجموعة من القياسات الأنثرومترية للاعبين على غرار الطول، الوزن، عرض الكتفين، عرض الجسم بذراعين ممدودتين، طول الذراع وقد تم البحث عن التجانس بين العینتين من خلال عدم وجود فروق إحصائية بين

العينتين في كل قياس، وهذا كله من أجل الضبط والتحكم الصحيح في اختيار وتوزيع عناصر العينتين.

ب- متغيرات مرتبطة بالتجربة: من أجل إبراز نجاعة استخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة، قمنا بتطبيق نفس البرنامج المقترح على كلتا العينتين -مع استخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة مع العينة التجريبية- كحل لضبط متغير تأثير البرنامج المقترح في النتائج النهائية وأن يكون له الفضل في أفضلية نتائج العينة التجريبية على العينة الضابطة.

- قصد التحكم في متغير تأثير شخصية المدرب وطريقة وأسلوب تعامله مع البرنامج المقترح على النتائج النهائية، قمنا بضبط هذا المتغير بالإشراف شخصيا على تطبيق البرنامج الحركي مع كلتا العينتين.

- قصد التحكم في الحجم الساعي قمنا ببرمجة نفس عدد الحصص التدريبية على كلتا العينتين.

- قصد التحكم في توقيت التدريب، قمنا ببرمجة الحصص التدريبية في نفس اليوم متتالية، فيوم السبت العينة التجريبية من 09:00 إلى 10:30، و العينة الضابطة من 10:30 إلى 12:00، الثلاثاء العينة الضابطة من 14:00 إلى 15:30 والعينة التجريبية من 15:30 إلى 17:00 والجمعة العينة الضابطة من 09:00 إلى 10:30 والتجريبية من 10:30 إلى 12:00.

- قصد احترام مبدأ الاستمرارية في التدريب تم التخلي عن اللاعبين كثيري الغياب وعدم احتساب نتائجهم النهائية.

4- مجالات البحث:

وهي ثلاثة موزعة كالتالي: مجال بشري، مجال مكاني، مجال زمني.

4-1- المجال البشري:

لقد تم تطبيق بحثنا التجريبي ميدانيا على عينة من مجتمع ولاية تلمسان، تضم 44 لاعبا من فريق كرة اليد تلمسان (عينتي البحث).

4-2- المجال المكاني:

لقد تم تطبيق البحث ميدانيا بولاية تلمسان، بقاعة المركب الرياضي العقيد لطفي.

4-3- المجال الزمني:

تم إجراء البحث بمراحله في الفترة الممتدة بين 2015/01/15 - 19-05-2016 تاريخ إيداع المذكرة بمعهد التربية البدنية والرياضية، حيث توزعت هذه الفترة على التواريخ التالية:

➤ اختيار الموضوع وتحديد جوانبه: لقد قمنا بطرح مشكلة بحثنا على السيد المشرف في 2015/01/15، وبعد عدة لقاءات مع السيد المشرف والسادة الدكاترة المختصين في مجال التدريب وكرة حدونا موقع مشكلة بحثنا والمتغيرات التي يمكن دراستها، وبعدنا أنجزنا مشروع البحث لتحديد أهم الخطوات التي يجب إتباعها والوسائل التي يجب الاعتماد عليها.

➤ الدراسة النظرية: لقد شرعنا في جمع المادة الخبرية، والمعلومات النظرية من خلال التطرق لمجموعة من المراجع العلمية الحديثة لبناء خلفية نظرية صلبة لمشكل بحثنا منذ تاريخ 2015/03/01.

➤ الدراسة الميدانية: والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، والدراسة الأساسية فكانت كما يلي:

- الدراسة الاستطلاعية لدراسة الأسس العلمية للأداة المستخدمة (الاختبارات) في الفترة مابين 2015/10/15-2015/12/19

- الدراسة الأساسية في الفترة ما بين 2016/03/01 - 2016/04/23، أين تم تطبيق البرنامج التدريبي على العينتين. حيث أجرينا الاختبارات القبليّة قبل تطبيق البرنامج والاختبارات البعدية مباشرة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

- في الفترة الموالية تمت الدراسة الإحصائية لنتائج الدراسة، وبالتالي إتمام البحث في صورته النهائية.

5- أدوات البحث:

لقد تم الاعتماد على مجموعة من الأدوات العلمية المنتهجة في البحث العلمي من أجل ضمان السير الحسن لبحثنا التجريبي في كلا الجانبين؛ النظري والميداني، وهي:

5-1 الأدوات المستخدمة في الجانب النظري:

5-1-1 الدراسات والبحوث السابقة: لسرد والتعرف على نتائج البحوث السابقة والمشابهة.

5-1-2 المراجع و الكتب: تم التركيز على مجموعة من الكتب الحديثة، ومواقع الإتحاد الدولي لكرة اليد؛ والمراجع من الإنترنت، المتعارف عليها في الخلفية النظرية.

5-2 الأدوات المستخدمة في الجانب التطبيقي الميداني:

5-2-1 الملاحظة غير المقننة:

فأول ما جلب انتباهنا لمشكل البحث هو ملاحظته في الواقع الميداني عند تدريب فئة الناشئين وخاصة صنف الأقل من 13 سنة لارتباطها أكثر بالتعلم الحركي والتوجيه للتخصص المبكر، ومن هنا انطلقت فكرة بحثنا من خلال ملاحظة الصعوبة التي يواجهها المدربون في التوفيق في التدريب في ضل الفروق في كل من المستوى المهاري والمعرفي وقابلية التعلم والتطور.

ملاحظة التطور الحاصل عند اللاعبين جراء التأقلم والتكيف مع البرنامج التدريبي المقترح والمؤثر كل مرة في تغيير اللاعبين في كل مستوى ومدى تأثره بالقدرة على التطور عند كل لاعب وعدم الاستمرار في نفس المستوى حتى نهاية تطبيق البرنامج التدريبي الحركي المقترح.

ملاحظة الأداء الميداني لمدربي الناشئين الذين عرضت عليهم الاستمارة الإستبائية والمقارنة مع الإجابات عليها، خاصة في التعامل مع المباريات.

2-2-5-2 الاستمارة الاستبائية: وذلك من خلال اقتراح استمارة استبائية موزعة في ثلاثة محاور تشمل أسئلة أساسية، والتي كان الغرض منها تثمين مشكلة بحثنا وهي:

المحور الأول: المعلومات الشخصية للمدرب في التدريب الرياضي لكرة اليد: ويضم 13 سؤالاً، حيث كان الهدف منها التعرف على المعلومات والمستوى العلمي والمعرفي لكل مدرب.

المحور الثاني: التدريب الرياضي لناشئي كرة اليد (فئة -13 سنة): يضم 24 سؤالاً حيث ركزنا فيها على أسئلة هادفة للتعرف على كم المعلومات التي يمتلكها كل مدرب وخبرته في الميادين مع فئة البحث، وكيفية تعامله معها، ومدى الاهتمام الذي توليه الفرق لهذه الفئة.

المحور الثالث: الفروق الفردية عند ناشئين (9-12 سنة): تضم 14 سؤالاً، حاولنا من خلالها التعرف على مدى دراية المدربين بمبدأ الفروق الفردية عند فئة البحث وطرقهم المستعملة ميدانياً في التحكم بهذا المبدأ

3-2-5 الاختبارات:

5-2-3-1 الاختبار الأول:

اسم الاختبار: اختبار سرعة التنقل جرياً بدون كرة لمسافة 20م.

الهدف من الاختبار: يهدف لاختبار سرعة تنقل الناشئ جريا في خط مستقيم لمسافة 20متر.

الأدوات المستخدمة:

- نصف الخط الجانبي لميدان كرة اليد على طول 20م.
- شريط ديكامتر للتحديد الفعلي والتحقق من المسافة.
- قمعين لتحديد المسافة.
- صافرة للإيعاز.
- ميقاتي لتحديد زمن الأداء.

طريقة الأداء:

- 1- يجمع الناشئين في مجموعة وشرح طريقة الأداء، وطريقة احتساب النتيجة، مع التنبيه على عدم الإنقاص من السرعة حتى تجاوز قمع النهاية كليا.
 - 2- يقف الناشئ عند قمع الانطلاق في قمة الاستعداد موجهها كل تركيزه نحو الإيعاز، ينبه قبل إعطاء الإشارة "استعد ورفع الذراع"، وعند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة، ويبدأ احتساب الوقت في آن واحد، ليتجه بأقصى سرعة ليتجاوز قمع النهاية دون الإنقاص من السرعة حتى التجاوز الكلي، أين يتم إيقاف الميقاتي.
- طريقة التسجيل: يحتسب زمن الأداء منذ الانطلاق مباشرة حتى تجاوز قمع النهاية لمسافة 20م كاملة.

4-2-3-2 الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: اختبار سرعة التنقل بتتطيط كرة اليد لمسافة 20م.

الهدف من الاختبار: يهدف لاختبار سرعة تنقل الناشئ أثناء تتطيط الكرة في خط مستقيم لمسافة 20متر.

الأدوات المستخدمة:

- نصف الخط الجانبي لميدان كرة اليد على طول 20م.
 - كرة اليد، حجم 0 الخاصة بصنف أقل من 13 سنة.
 - شريط ديكامتر للتحديد الفعلي والتحقق من المسافة.
 - قمعين لتحديد المسافة.
 - صافرة للإيعاز.
 - ميعاتي لتحديد زمن الأداء.
- طريقة الأداء:

- 1- يجمع الناشئين في مجموعة وشرح طريقة الأداء، وطريقة احتساب النتيجة، مع التنبيه على عدم الإنقاص من السرعة حتى تجاوز قمع النهاية كلياً.
 - 2- يقف الناشئ عند قمع الانطلاق في قمة الاستعداد حاملاً الكرة في يده، موجهاً كل تركيزه نحو الإيعاز، ينبه قبل إعطاء الإشارة "استعد ورفع الذراع"، وعند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة بتتطيط الكرة، ويبدأ احتساب الوقت في آن واحد، ليجه بأقصى سرعة ليتجاوز قمع النهاية دون الإنقاص من السرعة حتى التجاوز الكلي، أين يتم إيقاف الميعاتي.
- طريقة التسجيل: يحتسب زمن الأداء منذ الانطلاق بالتتطيط مباشرة حتى تجاوز قمع النهاية لمسافة 20م كاملة.
- يحتسب عدد التتطيطات الخاطئة.
- وقد تم تطبيقهما على عينة من مجتمع البحث لتطبيق الأسس العلمية للاختبار، ومن تم تطبيقهما على عينتي البحث.

4-2-4 البرنامج التدريبي المقترح للتطبيق: بعد الاتفاق مع السيد المشرف، تم اقتراح برنامج مكون من 18 حصة تدريبية للتطبيق على عينتي البحث، ومن تم للتحكيم من طرف أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية في التخصص في الفترة الممتدة بين 2016/01/15 - 2016/01/20، وقد تم تطبيقه على عينتي البحث في الفترة الممتدة بين 2016/03/01 - 2016-04-30 حيث تم إدراج البرنامج حسب الرزنامة المقترحة من الرابطة الولائية لهذه الفئة.

5-2-5 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على مجموعة من المعادلات الإحصائية سيتم ذكرها في المعالجة الإحصائية.

6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

6-1 ثبات الاختبار:

من أجل تحقيق الأسس العلمية للاختبارين استخدمنا طريقة إعادة الاختبار (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1998، صفحة 82)، حيث تم تطبيقهما على عينة من مجتمع البحث تتكون من 15 لاعبا - ذكرنا ذلك في مجتمع وعينة البحث- أين تم تطبيق الاختبارين القبليين يوم السبت 2015/12/06 عند الساعة 09:00 صباحا بقاعة بن منصور تلمسان، وبعد أسبوع من ذلك، أي يوم 2015/12/19 تم تطبيق الاختبارين البعدين في نفس التوقيت، وفي نفس القاعة.

وعند حصولنا على النتائج قمنا بدراسة الارتباط باستخدام معامل الارتباط

"سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبارين فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي:

للنتائج ثبات اختبار سرعة التنقل جريا بدون كرة لمسافة 20م هي 0.996.

للنتائج ثبات اختبار سرعة التنقل بتطيط الكرة لمسافة 20م هي 0.990 .

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات.

6-2 صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

نتائج صدق اختبار سرعة التنقل جريا بدون كرة لمسافة 20م هي 0.997.

نتائج صدق اختبار سرعة التنقل بتطيط الكرة لمسافة 20م هي 0.994 .

ومن خلال النتائج المحصل عليها نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

3-6 موضوعية الاختبار:

لأجل ضمان أكبر درجة من الموضوعية، تم عرض الاختبارات المقترحة على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية في التخصص من أجل التحكيم والترجيح أين كان الترجيح للاختبارين المطبقين ميدانيا، هذا من جهة؛ من جهة أخرى فإن الاختبارات المطبقة في بحثنا تعتمد على وسائل معلومة لدى الجميع على غرار الديكامتر والميقاتي في تحديد كل من المسافة وزمن الأداء وطريقة أداء سهلة و مفهومة لكل الأصناف، ذلك ما يزيد من موضوعيتها ويجعلها أهلا للتطبيق الميداني.

7- الدراسة الإحصائية:

قصد الابتعاد قدر الإمكان عن درجة الخطأ في المعالجة الإحصائية، استخدمنا التطبيق الحاسوبي للإحصاء S.P.S.S، و Excel وقد تطرقنا في بحثنا التجريبي هذا لمجموعة من الدراسات الإحصائية وهي:

6-1 الدراسة الإحصائية الخاصة بالتجربة الاستطلاعية: وهنا اعتمدنا على:

أ- العمليات الثلاثية: وذلك لتحليل أجوبة المدربين على كل سؤال وتحويل القيم إلى نسب من أجل التحليل الإحصائي.

ن ← 100%
س ← ؟

$$\frac{س * 100}{ن} = ؟$$

ب- معامل الارتباط لسبيرمان: وذلك لدراسة الارتباط بين النتائج القبلية والبعديّة لاختباري سرعة التنقل بالجري في خط مستقيم لمسافة 20م، وسرعة التنقل بتطيط الكرة في خط مستقيم لنفس المسافة والمطابقين على عينة من مجتمع البحث.

ف²: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

$$\frac{1}{ن} = \frac{1}{عدد العينة}$$

ر: معامل الارتباط لسبيرمان. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1998، صفحة 89).

المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{مج(س * ك)}{ك}$$

الانحراف المعياري:

$$\frac{مج(س - \bar{س})^2 * ك}{ك} = ع$$

اختبار "ت" ستودنت:

ا- اختبار "ت" ستودنت لعينتين متساويتي العدد ن₁=2:

$$\bar{س}_1 - \bar{س}_2$$

$$= ت$$

$$\frac{\sqrt{ع^2 + 2ع^2}}{ن - 1}$$

درجة الحرية = 2ن - 2.

وقد استعملت هذه المعادلة في الحالات التالية:

- 1- دراسة الفروق في المتوسطات في العمر للعينتين.
 - 2- دراسة الفروق في المتوسطات في العمر التدريبي للعينتين.
 - 3- دراسة الفروق في المتوسطات في قياس الطول للعينتين.
 - 4- دراسة الفروق في المتوسطات في قياس الوزن للعينتين.
 - 5- دراسة الفروق في المتوسطات في قياس العرض بذراعين ممدودتين للعينتين.
 - 6- دراسة الفروق في المتوسطات في قياس العرض بين الكتفين للعينتين.
 - 7- دراسة الفروق في المتوسطات في قياس طول الذراع للعينتين.
 - 8- دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار القبلي للعينتين لسرعة التنقل جريا في خط مستقيم لمسافة 20م.
 - 9- دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار القبلي للعينتين لسرعة التنقل بتطيط الكرة في خط مستقيم لمسافة 20م.
 - 10- دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار البعدي للعينتين لسرعة التنقل جريا في خط مستقيم لمسافة 20م.
 - 11- دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار البعدي للعينتين لسرعة التنقل بتطيط الكرة في خط مستقيم لمسافة 20م.
- ب- اختبار "ت" ستودنت لعينة واحدة باختبارين:

م ف

$$t = \frac{\text{مج ح ف} \cdot 2}{n * (n - 1)}$$

ف: الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي = س1 - س2.

م ف: متوسط الفروق = مج ف/ن.

ح ف = ف - م ف

وقد استعملت هذه المعادلة في الحالات التالية:

- 1- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في سرعة التنقل جريا في خط مستقيم لمسافة 20م.
- 2- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في سرعة التنقل جريا في خط مستقيم لمسافة 20م.
- 3 - دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في سرعة التنقل بتنطيط الكرة في خط مستقيم لمسافة 20م.
- 4- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في سرعة التنقل بتنطيط الكرة في خط مستقيم لمسافة 20م.
- 5- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة المستوى الأول للعينه التجريبية في سرعة التنقل جريا في خط مستقيم لمسافة 20م.
- 6- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة المستوى الأول للعينه التجريبية في سرعة التنقل بتنطيط الكرة في خط مستقيم لمسافة 20م.
- 7- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة المستوى الثاني للعينه التجريبية في سرعة التنقل جريا في خط مستقيم لمسافة 20م.
- 8- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة الثاني للعينه التجريبية في سرعة التنقل بتنطيط الكرة في خط مستقيم لمسافة 20م.
- 9- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة المستوى الثالث للعينه التجريبية في سرعة التنقل جريا في خط مستقيم لمسافة 20م.

10- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة المستوى الثالث للعيينة التجريبية في سرعة التنقل بتنطيط الكرة في خط مستقيم لمسافة 20م.

اختبار تحليل التباين "ف" فيشر:

التباين بين المجموعات

_____ = ف

التباين داخل المجموعات

1/ حساب التباين بين المجموعات:

مجموع المربعات بين المجموعات

_____ = التباين بين المجموعات

درجة حرية التباين بين المجموعات

مجموع المربعات بين المجموعات = $n_1 \cdot q_1^2 + n_2 \cdot q_2^2 + n_3 \cdot q_3^2$

ن₁، ن₂، ن₃، عدد أفراد المجموعات.

q_1^2 ، q_2^2 ، q_3^2 مربع انحراف متوسط كل مجموعة عن المتوسط الكلي للمجموعات و

يساوي $q_1^2 = (m - m_1)^2 \dots m_1$ هو المتوسط الحسابي للمجموعة 1.

$(n_1 \cdot m_1^2) + (n_2 \cdot m_2^2) + (n_3 \cdot m_3^2)$

_____ = م هو المتوسط الوزني (الكلي)

$n_1 + n_2 + n_3$

درجة حرية التباين بين المجموعات = عدد المجموعات - 1

2/ حساب التباين داخل المجموعات:

مجموع المربعات داخل المجموعات

التباين داخل المجموعات =

درجة حرية التباين داخل المجموعات

مجموع المربعات داخل المجموعات = $n_1 \bar{e}_1^2 + n_2 \bar{e}_2^2 + n_3 \bar{e}_3^2 + \dots$

$$\dots \left(\frac{\sum_{s=1}^2 e_{s1}^2}{n_1} - \frac{\sum_{s=1}^2 e_{s1}^2}{n} \right) = \bar{e}_1^2$$

درجة الحرية داخل المجموعات = عدد أفراد كل المجموعات - عدد المجموعات.

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج.

1- عرض، تحليل ومناقشة النتائج:

1-1 عرض، تحليل و مناقشة نتائج الاعتدالية في توزيع العينتين (التجريبية والضابطة):

في إطار البحث عن التجانس من أجل التوزيع العادل لعينتي البحث، وعلى غرار التساوي في العدد، فقد قمنا بدراسة الفروق في المتوسطات بين عدة متغيرات والتي من الممكن أن تؤثر في هذا التوزيع وهي:

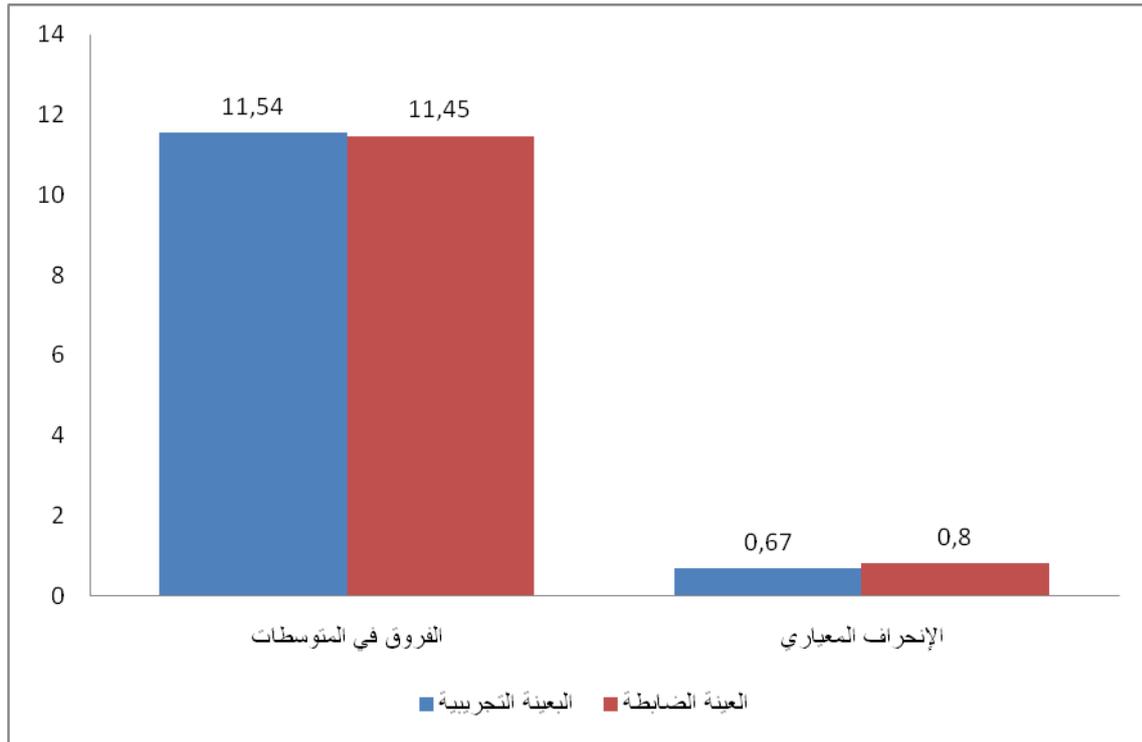
- أ- الفرق بين متوسطي العمر والعمر التدريبي.
- ب- الفرق بين متوسطي الطول.
- ت- الفرق بين متوسطي الوزن.
- ث- الفرق بين متوسطي العرض بذراعين ممدودتين ومفتوحتين.
- ج- الفرق بين متوسطي العرض بين الكتفين.
- ح- الفرق بين متوسطي طول الذراع.

1-1-1 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرق بين متوسطي العمر للعينتين:

من أجل ضمان أكبر نسبة من التجانس بين لاعبي العينتين، وعملا منا على تحقيق ذلك فقد قمنا بتوزيعهم بشكل متجانس في العمر لما لهذا المتغير من تأثير في الفروق بين مستويات اللاعبين وقدرتهم على التطور أثناء التدريب؛ ومنه افترضنا أنه لا توجد فروق بين متوسطي لاعبي العينتين في متغير العمر، وبعد المعالجة الإحصائية من خلال معادلة ستودنت كانت النتائج كالآتي:

| عمر اللاعبين | | العدد | |
|----------------------------|-----------------|-------|---------------------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 0.67 | 11.54 | 22 | العينة التجريبية |
| 0.80 | 11.45 | 22 | العينة الضابطة |
| 0.70 | | / | التجانس ف المحسوبة |
| 0.45 | | / | ف الجدولية |
| هناك فروق أي لا يوجد تجانس | | / | الدالة |
| 0.40 | | | المحسوبة |
| 0.05/41 | | | اختبار "ت" درجة الحرية و الدالة |
| 2.02 | | | ت الجدولية |
| لا توجد دلالة إحصائية | | | الدالة الإحصائية |

الجدول رقم 46 : يوضح نتائج الفروق بين متوسطات العمر عند العينتين.



أعمدة بيانية رقم 42: توضح الفروق في العمر بين العينة التجريبية والعينة الضابطة. من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطين عمر لاعبي العينتين متقاربين جدا (التجريبية 11.54 و الضابطة 11.45) ، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت، أين لم نجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي العينتين حيث كانت "ت" المحسوبة (0.40) أصغر من "ت" الجدولية (2.02) عند درجة حرية تساوي 41، ومستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما أثبت صحة افتراضنا و مدى توفيقنا في التوزيع العادل للاعبين على عيني البحث من حيث العمر، ومنه ضبط هذا المتغير الذي بإمكانه التشويش على صدق النتائج المراد بلوغها.

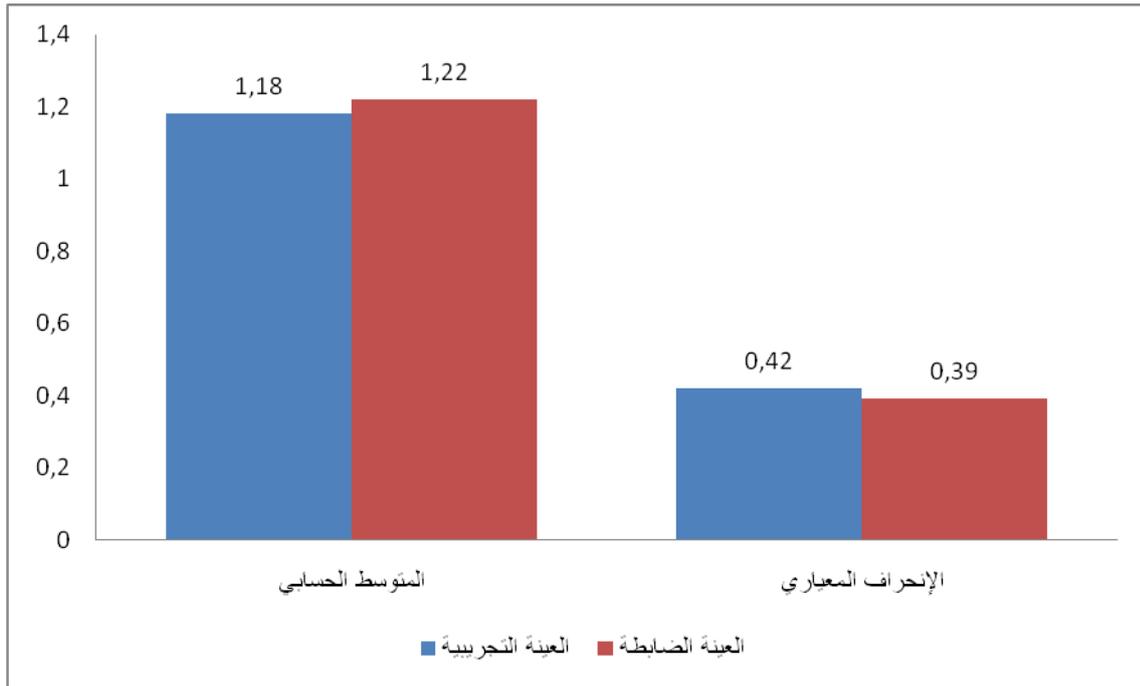
2-1-1 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفروق بين متوسطي العمر التدريبي للعينتين:

في إطار التوزيع العادل للاعبين بين عينتي البحث؛ وعملا منا على تحقيق أكبر نسبة تحكم في المتغيرات المؤثرة في الفروق الفردية بينهم والتي لها دور كبير في تحديد مستويات اللاعبين وقدراتهم خاصة في مجال التدريب الرياضي، وبما أن العمر التدريبي للاعبين من أهم العوامل المؤثرة في هذه الفروق فقد قمنا بتوزيعهم بشكل متجانس من حيث العمر التدريبي؛ ومنه افترضنا أنه لا توجد فروق بين متوسطي لاعبي العينتين في هذا المتغير، وبعد المعالجة الإحصائية من خلال معادلة ستودنت كانت النتائج كالآتي:

| العمر التدريبي للاعبين | | العدد | |
|----------------------------|-----------------|-------|-----------------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 0.42 | 01.18 | 22 | العينة التجريبية |
| 0.39 | 01.22 | 22 | العينة الضابطة |
| 0.24 | | / | التجانس ف المحسوبة |
| 0.47 | | / | ف الجدولية |
| لا توجد فروق أي هناك تجانس | | / | الدالة |
| 0.36 | | | المحسوبة |
| 0.05/42 | | | اختبار درجة الحرية و الدالة |
| 2.02 | | | ت الجدولية |
| لا توجد دلالة إحصائية | | | الدالة الإحصائية |

الجدول رقم 47 : يوضح نتائج الفروق بين متوسطات العمر التدريبي عند

العينتين.



أعمدة بيانية رقم 43: توضح الفروق في العمر التدريبي بين العينتين.

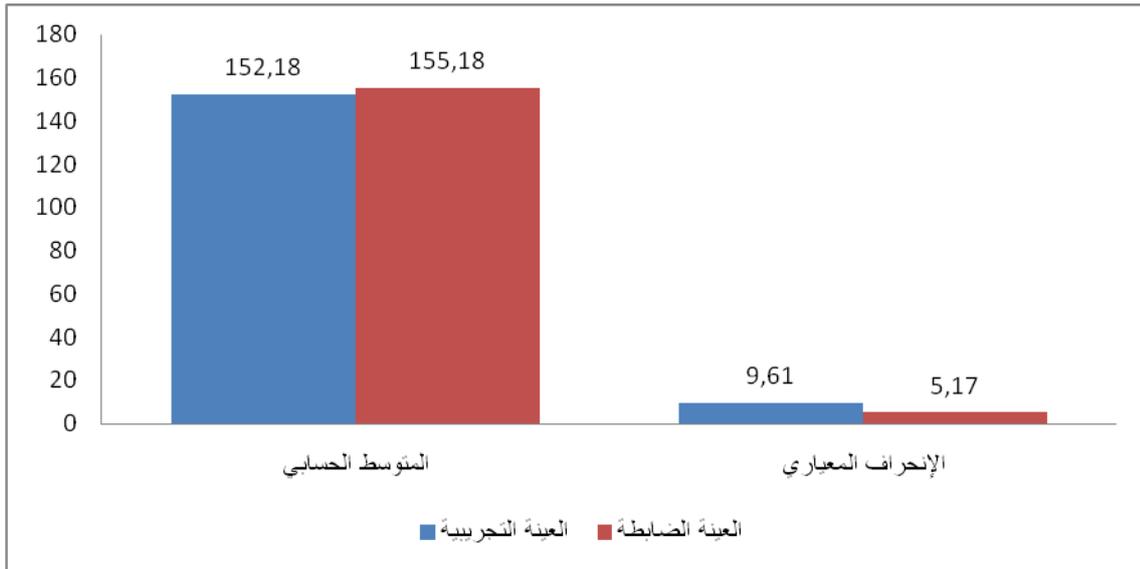
من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطين العمر التدريبي للاعبين العينتين متقاربين جدا (التجريبية 1.18 و الضابطة 1.22)، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي العينتين، فكانت "ت" المحسوبة (0.36) أصغر من "ت" الجدولية (2.02) عند درجة حرية تساوي 42، و مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما أثبت صحة افتراضنا من خلال التوزيع العادل للاعبين من حيث العمر التدريبي على عيني البحث، ومنه ضبط هذا المتغير الذي كان بإمكانه التشويش على صدق النتائج المراد بلوغها.

3-1-1 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرق بين متوسطي الطول للعينتين:

عملا منا على التحكم الجيد في المتغيرات المؤثرة في الفروق الفردية بين اللاعبين، والتي لها دور كبير في تحديد مستوياتهم، وبما أن الطول من أهم العوامل المؤثرة في هذه الفروق، فقد قمنا بتوزيع الناشئين بشكل متجانس من حيث الطول؛ ومنه افترضنا أنه لا توجد فروق بين متوسطي لاعبي العينتين في هذا المتغير، وبعد المعالجة الإحصائية من خلال معادلة ستودنت كانت النتائج كالآتي:

| طول اللاعبين | | العدد | |
|-----------------------------|-----------------|-------|----------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 9.61 | 152.18 | 22 | العينة التجريبية |
| 5.17 | 155.18 | 22 | العينة الضابطة |
| 3.44 | | / | التجانس ف المحسوبة |
| 2.08 | | / | ف الجدولية |
| توجد فروق أي ليس هناك تجانس | | / | الدالة |
| 1.28 | | | المحسوبة |
| 0.05/32 | | | درجة الحرية و الدالة |
| 2.03 | | | ت الجدولية |
| لا توجد دلالة إحصائية | | | الدالة الإحصائية |

الجدول رقم 48: يوضح نتائج الفروق بين متوسطات الطول عند العينتين.



أعمدة بيانية رقم 44: توضح الفروق في الطول بين العينتين.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطين الطول للاعبين العينتين متقاربين (التجريبية 152.18 والضابطة 155.18)، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي العينتين فكانت "ت" المحسوبة (1.28) أصغر من "ت" الجدولية (2.03) عند درجة حرية تساوي 32، و مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما أثبت صحة افتراضنا وساعد في التوزيع العادل للاعبين من حيث الطول على عيني البحث، هذا من جهة.

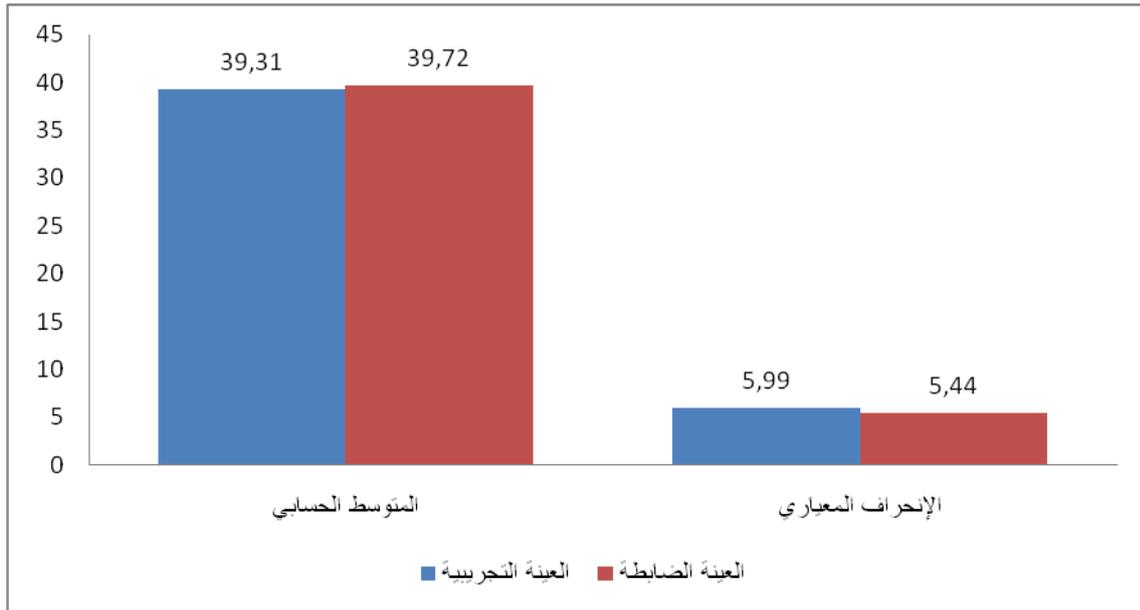
من جهة أخرى، جاءت النتائج مؤكدة ومحصنة للخلفية النظرية والخاصة بمتوسط الطول لكل فئة عمرية، فبمقارنة متوسطي العينتين في الطول مع المنحنى البياني المعياري النموذجي لمتوسط الطول و مراحل النمو حتى سن الثامن عشر والذي وضعه (أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 122 و140) أين أشار لمتوسط الطول لأطفال المرحلة العمرية (10-12) سنة والذي حصره بين (140-160) سم، فنجد أن متوسطي كلتا العينتين يندرجان ضمن المجال الذي حدده.

4-1-1 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرق بين متوسطي الوزن للعينتين:

على غرار الطول، يعتبر عامل الوزن من أهم العوامل المؤثرة في هذه الفروق، والتي لها دور كبير في تحديد مستويات وقدرات اللاعبين، خاصة إذا ما ارتبط مع سرعة التنقل لما له من تأثير في ذلك، لهذا كان من الضروري التحكم الجيد في هذا المتغير المؤثر في الفروق الفردية بين اللاعبين، ، فقد قمنا بتوزيع الناشئين بشكل متعادل من حيث المزن؛ ومنه افترضنا أنه لا توجد فروق بين متوسطي لاعبي العينتين في هذا المتغير، وبعد المعالجة الإحصائية من خلال معادلة ستودنت كانت النتائج كالآتي:

| وزن اللاعبين | | العدد | |
|----------------------------|-----------------|-------|-----------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 5.99 | 39.31 | 22 | العينة التجريبية |
| 5.44 | 39.72 | 22 | العينة الضابطة |
| 1.21 | | / | ف المحسوبة |
| 2.08 | | / | ف الجدولية |
| لا توجد فروق أي هناك تجانس | | / | الدالة |
| 0.23 | | | المحسوبة |
| 0.05/42 | | | درجة الحرية و الدلالة |
| 2.01 | | | ت الجدولية |
| لا توجد دلالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية |

الجدول رقم 49: يوضح نتائج الفروق بين متوسطات الوزن عند العينتين.



أعمدة بيانية رقم 45: توضح الفروق في الوزن بين العينتين.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطين الوزن للاعبين العينتين متقاربين جدا (التجريبية 39.31 والضابطة 39.72)، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي العينتين فكانت "ت" المحسوبة (0.23) أصغر من "ت" الجدولية (2.01) عند درجة حرية تساوي 42، و مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما أثبت صحة افتراضنا وساعد في التوزيع العادل للاعبين من حيث الوزن على عيني البحث، هذا من جهة.

من جهة أخرى، جاءت النتائج مؤكدة ومحصنة للخلفية النظرية والخاصة بمتوسط الوزن لكل فئة عمرية، فبمقارنة متوسطي العينتين في الطول مع المنحنى البياني المعياري النموذجي لمتوسط الوزن و مع مراحل النمو حتى سن الثامن عشر والذي وضعه (أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 122 و140) أين أشار لمتوسط الوزن

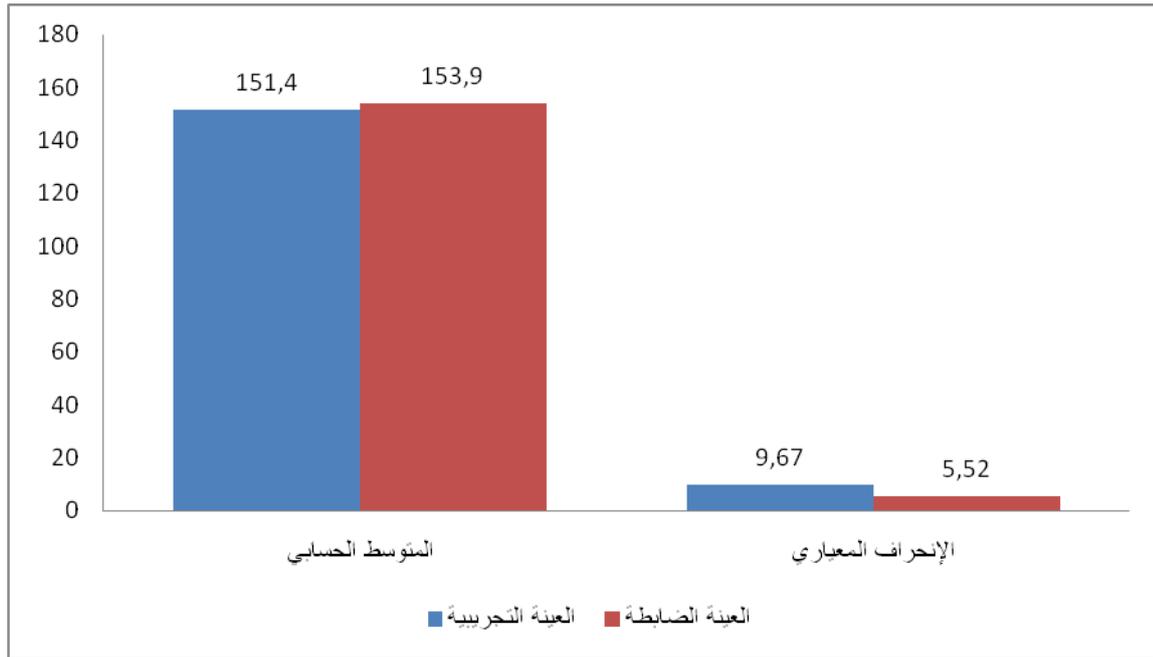
للأطفال الذكور في المرحلة العمرية (10-12) سنة والذي حصره بين (35-45) سم،
فوجد أن متوسطي كلتا العينتين يندرجان ضمن المجال الذي حدده.

5-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرق بين متوسطي العرض بذراعين ممدودتين للعينتين:

بعد التوزيع العادل للاعبين العينتين في العرض بذراعين ممدودتين، افترضنا أنه لا
توجد فروق بين متوسطي لاعبي العينتين في هذا المتغير، فكانت نتائج المعالجة
الإحصائية باستخدام اختبار "ت" ستودنت كآلاتي:

| النتائج | | العدد | |
|----------------------------|-----------------|-------|-----------------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 9.67 | 151.40 | 22 | العينة التجريبية |
| 5.52 | 153.90 | 22 | العينة الضابطة |
| 3.06 | | / | التجانس ف المحسوبة |
| 2.08 | | / | ف الجدولية |
| توجد فروق أي لا يوجد تجانس | | / | الدالة |
| 1.05 | | | المحسوبة |
| 0.05/33 | | | اختبار درجة الحرية و الدالة |
| 2.03 | | | ت الجدولية |
| لا توجد دلالة إحصائية | | | الدالة الإحصائية |

الجدول رقم 50 : يوضح نتائج الفروق بين متوسطات العرض بذراعين ممدودتين
للجانبيين عند العينتين.



أعمدة بيانية رقم 46: توضح الفروق في طول الذراع بين العينتين.

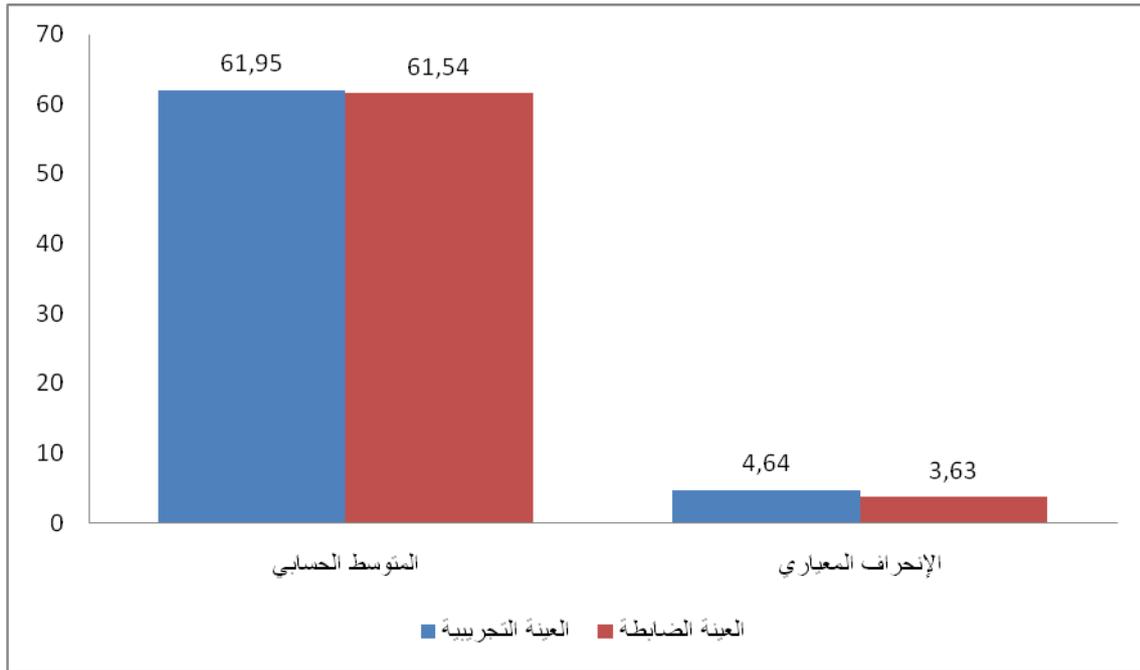
من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطين عرض الجسم بذراعين ممدودتين ومفتوحتين على الجانبين للاعبين العينتين متقاربين (التجريبية 151.4 و الضابطة 153.9)، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي العينتين فكانت "ت" المحسوبة (1.05) أصغر من "ت" الجدولية (2.03) عند درجة حرية تساوي 33، ومستوى الدلالة (0.05)، و هذا ما أثبت صحة افتراضنا وساعد في التوزيع العادل للاعبين من حيث هذا المتغير.

6-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرق بين متوسطي طول الذراع للعينتين:

يعتبر طول الذراع من أهم العوامل المؤثرة في الفروق بين اللاعبين وخاصة كرة اليد، لهذا كان من الضروري ضبطه من خلال التوزيع المعتدل للاعبين على عينتي البحث، و منه افترضنا أنه لا توجد فروق بين متوسطي لاعبي العينتين في هذا المتغير، من أجل ضمان أكبر نسبة من الاعتدالية في توزيع اللاعبين، فكانت نتائج الدراسة الإحصائية لاختبار "ت" ستودنت لعينتين متساويتي العدد كالآتي:

| النتائج | | العدد | |
|----------------------------|-----------------|-------|-----------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 4.64 | 61.95 | 22 | العينة التجريبية |
| 3.63 | 61.54 | 22 | العينة الضابطة |
| 1.36 | | / | ف المحسوبة |
| 2.08 | | / | ف الجدولية |
| لا توجد فروق أي هناك تجانس | | / | الدالة |
| 0.32 | | | المحسوبة |
| 0.05/42 | | | درجة الحرية و الدلالة |
| 2.02 | | | ت الجدولية |
| لا توجد دلالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية |

الجدول رقم 51 : يوضح نتائج الفروق بين متوسطات طول الذراع عند العينتين.



أعمدة بيانية رقم 47: توضح الفروق في طول الذراع بين العينتين.

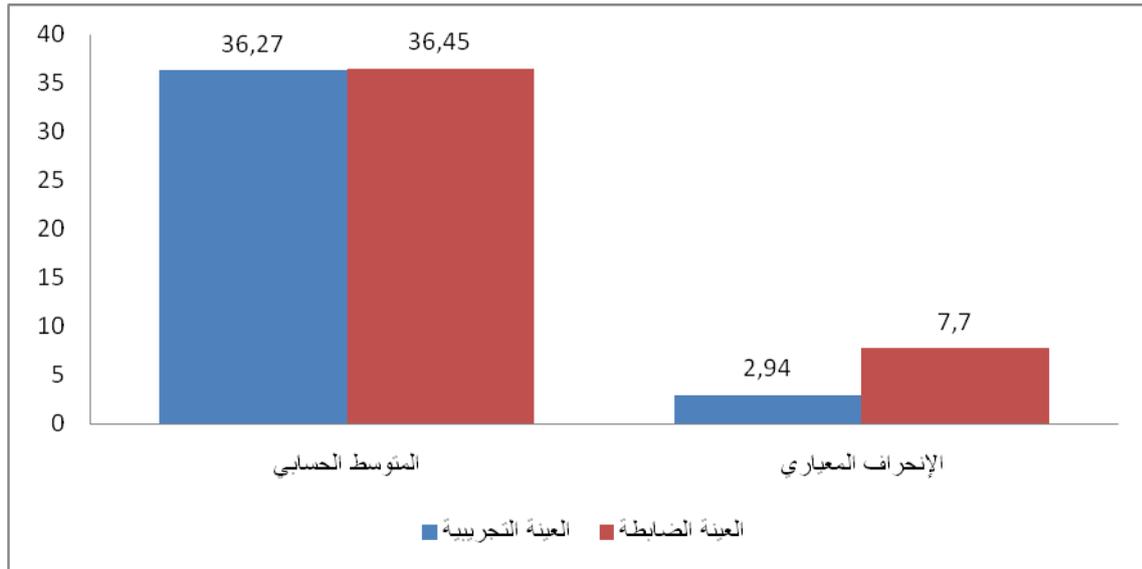
من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطين طول الذراع للاعبين العينتين متقاربين جدا (التجريبية 61.95 والضابطة 61.54)، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي العينتين فكانت "ت" المحسوبة (0.32) أصغر من "ت" الجدولية (2.02) عند درجة حرية تساوي 42، و مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما أثبت صحة افتراضنا وساعد في التوزيع العادل للاعبين من حيث الطول على عيني البحث.

7-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرق بين متوسطي العرض بين الكتفين للعينتين:

بعد التوزيع العادل للاعبين العينتين في العرض بين الكتفين، افترضنا أنه لا توجد فروق بين متوسطي لاعبي العينتين في هذا المتغير، فكانت نتائج المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار "ت" ستودنت كآلاتي:

| النتائج | | العدد | | |
|----------------------------|-----------------|-------|--|-----------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | | |
| 2.94 | 36.27 | 22 | | العينة التجريبية |
| 7.70 | 36.45 | 22 | | العينة الضابطة |
| 0.14 | | / | | التجانس |
| 2.08 | | / | | ف المحسوبة |
| لا توجد فروق أي هناك تجانس | | / | | ف الجدولية |
| 0.10 | | | | الدلالة |
| 0.05/42 | | | | المحسوبة |
| 2.01 | | | | اختبار |
| لا توجد دلالة إحصائية | | | | "ت" |
| | | | | درجة الحرية و الدلالة |
| | | | | ت الجدولية |
| | | | | الدلالة الإحصائية |

الجدول رقم 52: يوضح الفروق بين متوسطات في العرض بين الكتفين عند العينتين.



أعمدة بيانية رقم 48: توضح الفروق في العرض بين الكتفين بين العينتين.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطي العرض بين الكتفين للاعبين العينتين متقاربين (التجريبية 36.27 والضابطة 36.45)، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي العينتين فكانت "ت" المحسوبة (0.10) أصغر من "ت" الجدولية (2.02) عند درجة حرية تساوي 42، و مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما أثبت صحة افتراضنا وساعد في التوزيع العادل للاعبين من حيث هذا المتغير.

2-1 عرض، تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات بين العينتين (سرعة التنقل بالكرة وبدونها):

1-2-1 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية:

بعد الانتهاء من القياسات الأنتروبومترية، ولأجل التحكم الجيد في التوزيع المعتدل للاعبين على العينتين، كان من الواجب المرور إلى الاختبارات القبلية لعينة البحث ككل قصد التعرف على مستوى الناشئين في كل من متغيري البحث الواجب بلوغهما ألا وهما سرعة التنقل جريا في خط مستقيم لمسافة 20م، وسرعة التنقل بتنطيط الكرة في خط مستقيم لنفس المسافة؛ وبعد ذلك توزيع اللاعبين على العينتين حسب المستوى بحيث لا توجد فروق بينهما و إلا فلا داعي للشرع في برنامج عمل بحثنا التجريبي انطلاقا من الاختلاف في المستوى مسبقا، وبعد ذلك تقسيم العينة التجريبية إلى ثلاثة مجموعات حسب مستوى، وقد كانت افتراضاتنا كالتالي:

- عدم وجود فروق بين متوسطي عيني البحث في النتائج القبلية للاختبارين المعتمدين في البحث.
- وجود فروق بين متوسطات المجموعات المتجانسة في المستوى في الاختبارين.

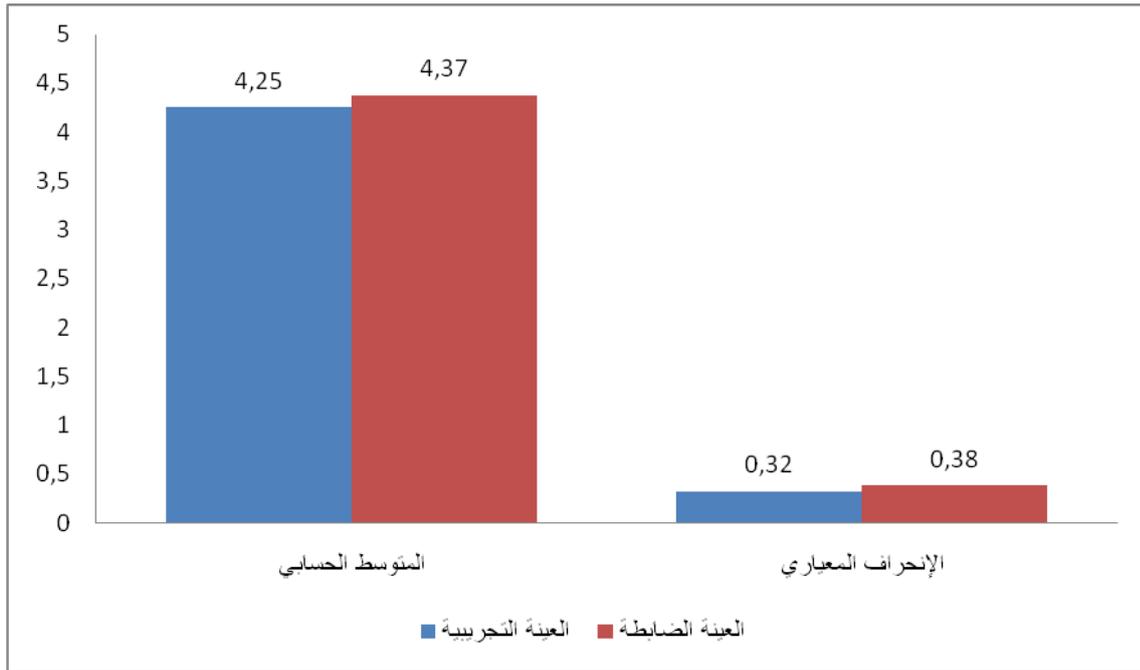
1-1-2-1 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي في سرعة التنقل 20م جريا للعينتين:

بعد إجراء الاختبارات القبلية لكلا العينتين في اختبار سرعة التنقل لمسافة 20 م جريا في خط مستقيم، كان لابد من الوصول لمستوى متقارب بحيث تنعدم الفروق الإحصائية بين متوسطي العينتين، وبعد الدراسة الإحصائية جاءت النتائج كالتالي:

| النتائج | | العدد | |
|-----------------------------|-----------------|-------|-----------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 0.32 | 4.25 | 22 | العينة التجريبية |
| 0.38 | 4.37 | 22 | العينة الضابطة |
| 0.70 | | / | ف المحسوبة |
| 0.40 | | / | ف الجدولية |
| توجد فروق أي ليس هناك تجانس | | / | الدالة |
| 1.20 | | | المحسوبة |
| 0.05/41 | | | درجة الحرية و الدلالة |
| 2.01 | | | ت الجدولية |
| لا توجد دلالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية |

الجدول رقم 53 : يوضح نتائج الفروق في مستوى الاختبار القبلي في سرعة التنقل جريا

لمسافة 20م بين العينتين.



أعمدة بيانية رقم 49: توضح الفروق في مستوى الاختبار القبلي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين العينتين.

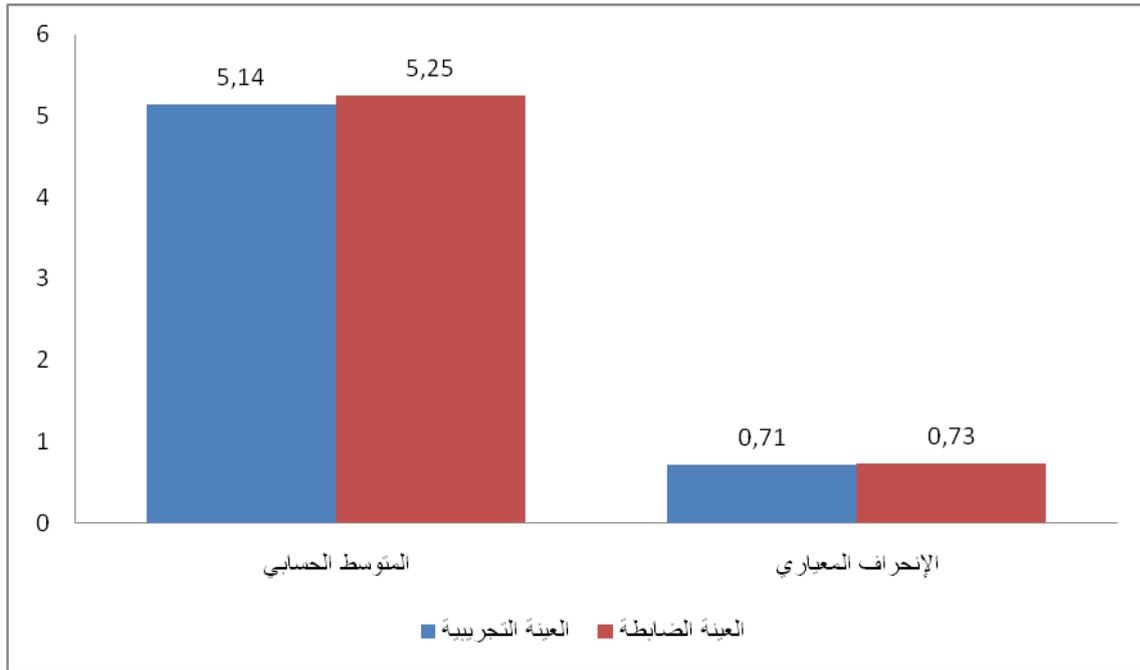
من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطين مستوى الاختبار القبلي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين لاعبي العينتين متقاربين جدا (التجريبية 4.5 والضابطة 4.37)، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي العينتين فكانت "ت" المحسوبة (1.20) أصغر من "ت" الجدولية (2.01) عند درجة حرية تساوي 41، و مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما أثبت صحة افتراضنا بعدم وجود فروق بين متوسطي العينتين في هذا الاختبار، وساعد في التوزيع العادل للاعبين من حيث المستوى على عيني البحث.

1-2-1-2 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي في سرعة التنقل 20م بالتنطيط
للعينتين:

بعد إجراء الاختبارات القبلية لكلا العينتين في اختبار سرعة التنقل لمسافة 20 م
جريا في خط مستقيم، كان لابد من الوصول لمستوى متقارب بحيث تنعدم الفروق
الإحصائية بين متوسطي العينتين، وبعد الدراسة الإحصائية جاءت النتائج كالتالي:

| النتائج | | العدد | |
|-----------------------------|-----------------|-------|--|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 0.71 | 5.14 | 22 | العينة التجريبية |
| 0.73 | 5.25 | 22 | العينة الضابطة |
| 0.95 | | / | التجانس ف المحسوبة |
| 0.47 | | / | ف الجدولية |
| توجد فروق أي ليس هناك تجانس | | / | الدالة |
| 0.50 | | | المحسوبة |
| 0.05/42 | | | اختبار "ت" درجة الحرية و الدلالة |
| 2.01 | | | ت الجدولية |
| لا توجد دلالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية |

الجدول رقم 54: يوضح نتائج الفروق في مستوى الاختبار القبلي في سرعة التنقل
بالتنطيط لمسافة 20م بين العينتين.



أعمدة بيانية رقم 50: توضح الفروق في مستوى الاختبار القبلي في سرعة التنقل بالتخطيط لمسافة 20م بين العينتين.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطين مستوى الاختبار القبلي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين لاعبي العينتين متقاربين جدا (التجريبية 5.14 والضابطة 5.25)، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي العينتين فكانت "ت" المحسوبة (0.50) أصغر من "ت" الجدولية (2.01) عند درجة حرية تساوي 42، و مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما أثبت صحة افتراضنا بعدم وجود فروق بين متوسطي العينتين في هذا الاختبار، وساعد في التوزيع العادل للاعبين من حيث المستوى على عيني البحث.

3-1-2-1 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي بين مستويات العينة التجريبية في

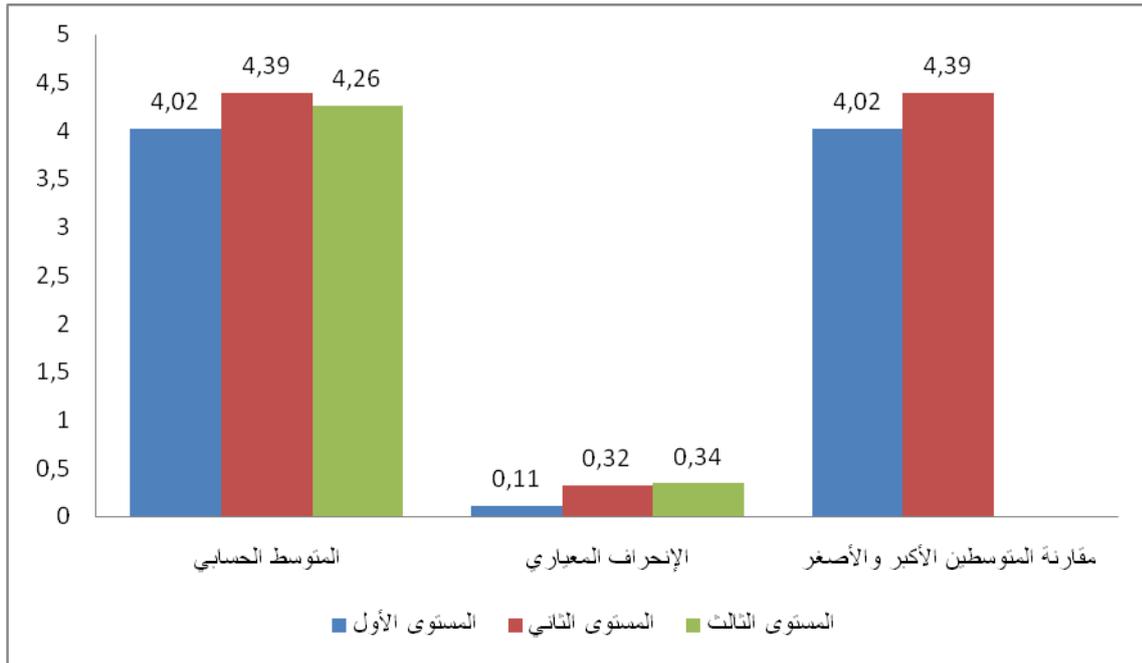
سرعة التنقل 20م جريا:

بالرغم من تركيزنا خلال تقسيم لاعبي العينة التجريبية لمجموعات حسب المستوى، بدرجة أكبر على اختبار التنطيط لمسافة 20م في خط مستقيم، وذلك لأن اللاعبين يمكن أن يكون لهم سرعة تنقل متقاربة في هذه المرحلة بحجة أن الجري هو من الحركات الأساسية الانتقالية المكتسبة خلال مراحل النمو المختلفة ومنذ سن مبكر، إلا أننا قمنا بدراسة إحصائية من خلال اختبار تحليل التباين "ف" فيشر، كما قمنا بدراسة الفروق بين أكبر و أصغر متوسطين حسابيين فكانت النتائج كالتالي:

| الدالة الإحصائية | اختبارات بين أكبر وأصغر متوسطين | | الدالة الإحصائية | تحليل التباين "ف" فيشر | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | المعالجة الإحصائية المستوى |
|--------------------|---------------------------------|--------|------------------|------------------------|--------|-------------------|-----------------|-------|----------------------------|
| | جدولية | محسوبة | | جدولية | محسوبة | | | | |
| توجد دلالة إحصائية | 2.30 | 2.76 | لا يوجد تباين | 3.52 | 2.10 | 0.11 | 4.02 | 05 | الأول |
| | | | | | | 0.32 | 4.39 | 07 | الثاني |
| | | | | | | 0.34 | 4.26 | 10 | الثالث |

الجدول رقم 55: يوضح التباين والفروق بين متوسطات مستويات العينة التجريبية في

نتائج الاختبار القبلي لسرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م بين العينتين.



أعمدة بيانية رقم 51: توضح التباين والمقارنة في نتائج الاختبار القبلي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين مستويات العينة التجريبية.

بعد الدراسة الإحصائية تبين لنا أن هناك تباين بين متوسطات الاختبار القبلي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين لاعبي المستويات الثلاثة للعينة التجريبية (المستوى الأول 4.02 ثانية، المستوى الثاني 4.39 ثانية، المستوى الثالث 4.26 ثانية)، إلا أن هذا التباين لم يكن دالا إحصائيا، حيث كانت "ف" المحسوبة (2.10) أكبر من "ف" الجدولية (3.30)، وذلك لأن اللاعبين يمكن أن يكون لهم سرعة تنقل متقاربة في هذه المرحلة بحجة أن الجري هو من الحركات الأساسية الانتقالية المكتسبة خلال مراحل النمو المختلفة ومنذ سن مبكر، أي أن النتائج جاءت مؤكدة للدراسة النظرية ومن هنا فالواجب ليس البحث عن الفروق بل العمل على تنمية هذه الخاصية الحركية وتقنينها في التخصص وربطها مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس.

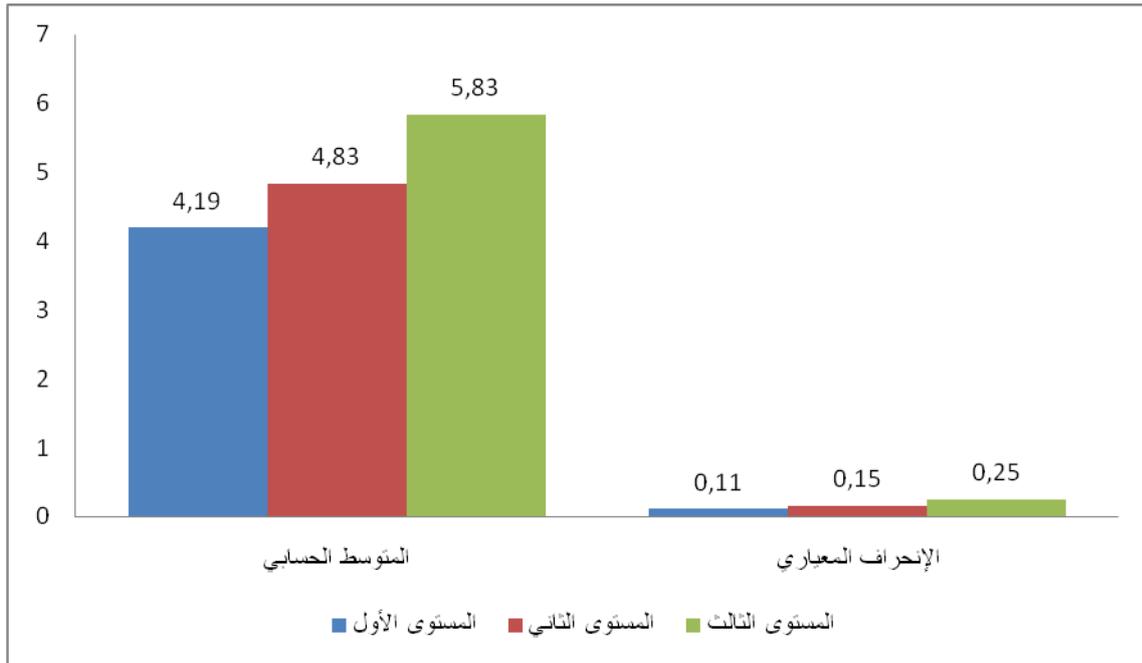
كما قمنا بالمقارنة بين أكبر (4.02 ثانية) وأصغر (4.38 ثانية) متوسطين في المستويات الثلاثة، فكانت هناك فروق بينهما وقد أكدت ذلك الدراسة الإحصائية باستخدام اختبار "ت" ستودنت، حيث كانت "ت" المحسوبة (2.76) أكبر من "ت" الجدولية (2.30).

4-1-2-1 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي بين مستويات العينة التجريبية في سرعة التنقل 20بتنطيط الكرة لمسافة م جريا:

لقد ركزنا خلال تقسيم لاعبي العينة التجريبية لمجموعات حسب المستوى، بدرجة أكبر على اختبار التنطيط لمسافة 20م في خط مستقيم، وذلك لأن اللاعبين يمكن أن يكون لهم سرعة تنقل متقاربة في هذه المرحلة بحجة أن الجري هو من الحركات الأساسية الانتقالية المكتسبة خلال مراحل النمو المختلفة ومنذ سن مبكر، أما لما نربطه بأي مهارة تحتاج التعلم على غرار مهارة التنطيط في كرة اليد، هنا سيتدخل المستوى المعرفي لكل طفل في هذه المهارة أين سيؤثر العمر التدريبي والممارسة المسبقة بالدرجة الأولى، حيث سيتحكم الأداء المهاري في سرعة تنقل اللاعب، هذا ما دفعنا للتنبؤ بوجود تباين بين مستويات العينة التجريبية في هذا الاختبار، حيث أنه إن لم يوجد هذا التباين فلا فائدة لتقسيم اللاعبين للمستويات في ظل التجانس في المستوى بين كل الناشئين، وبعد الدراسة الإحصائية من خلال اختبار تحليل التباين فيشر تبين ما يلي:

| المعالجة الإحصائية المستوى | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ف المحسوبة | ف الجدولية | الدالة الإحصائية |
|----------------------------|-------|-----------------|-------------------|------------|------------|--|
| الأول | 05 | 4.19 | 0.11 | 120.14 | 3.52 | هناك تباين واضح بين المستويات، أي توجد دلالة إحصائية . |
| الثاني | 07 | 4.83 | 0.15 | | | |
| الثالث | 10 | 5.83 | 0.25 | | | |

الجدول رقم 56: يوضح التباين بين مستويات العينة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي ل سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م بين العينتين.



أعمدة بيانية رقم 52: توضح التباين في نتائج الاختبار القبلي في سرعة التنقل بالنتيطة لمسافة 20م بين مستويات العينة التجريبية.

بعد الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطات الاختبار القبلي في سرعة التنقل بتنطيط الكرة لمسافة 20م بين لاعبي المستويات الثلاثة للعينة التجريبية (المستوى الأول 4.19 ثانية، المستوى الثاني 4.83 ثانية، المستوى الثالث 5.83 ثانية)، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار تحليل التباين "ف" فيشر، حيث ظهرت لنا فروق دالة إحصائية ما يدل على وجود تباين بين مستوى المجموعات الثلاثة، فكانت "ف" المحسوبة (120.14) أكبر من "ف" الجدولية (3.52)، وهذا ما أثبت صحة افتراضنا بوجود فروق في المستوى بين المجموعات الثلاثة في هذا الاختبار.

5-1-2-1 مناقشة الفروق في نتائج الاختبارات القبلية لكلا العينتين مع الفرضيات:

من خلال الدراسة الإحصائية لنتائج عيني البحث في الاختبارين القبليين (سرعة التنقل جريا 20م في خط مستقيم، سرعة التنقل بتطيط الكرة 20م في خط مستقيم) تبين لنا صدق افتراضنا بعدم وجود فروق في المستوى القبلي لمتوسطي العينتين، وهذا ما سهل لنا مسار العمل ومنه الشروع في تطبيق برنامجنا المقترح على العينتين مع تقسيم العينة التجريبية إلى ثلاثة مجموعات متجانسة في المستوى حسب نتائج الاختبارين القبليين من أجل استخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة على العينة التجريبية والبحث عن مدى نجاعتها مع العينة في متغيري البحث التابعين.

1-2-2-2 عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لكل عينة:

1-2-2-1 عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة

التجريبية:

بعد تطبيق البرنامج الحركي التدريبي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة على العينة التجريبية، قمنا بإجراء الاختبارات البعدية على لاعبي العينة (سرعة التنقل لمسافة 20 م جريا في خط مستقيم)، وقد كانت افتراضاتنا كالتالي:

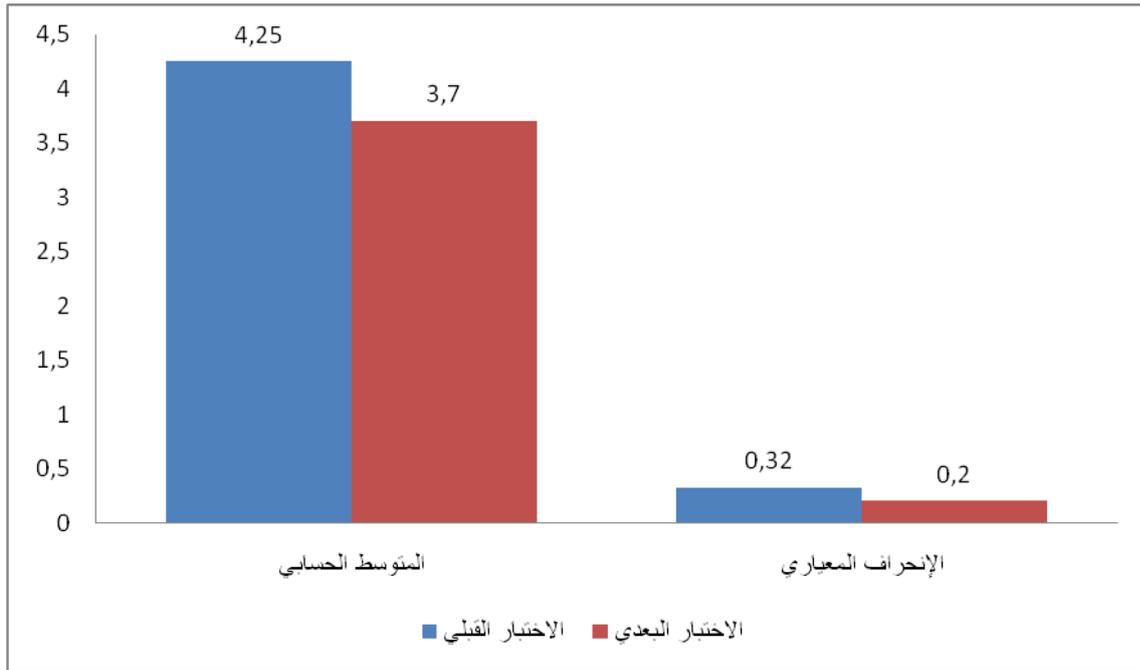
- توجد فروق دالة إحصائية لفائدة كل الاختبارات البعدية للعينة التجريبية.

1-2-2-1-1 عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في اختبار سرعة التنقل 20م جريا :

بعد تطبيق البرنامج الحركي التدريبي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة على العينة التجريبية، قمنا بإجراء الاختبارات البعدية على لاعبي العينة (سرعة التنقل لمسافة 20 م جريا في خط مستقيم)، وبعد الدراسة الإحصائية جاءت النتائج كالتالي:

| اختبار سرعة التنقل 20م جريا بدون كرة | | العدد | العينة التجريبية | |
|--------------------------------------|-----------------|-------|-----------------------|---------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | | |
| 0.32 | 4.25 | 22 | الاختبار القبلي | |
| 0.20 | 3.70 | 22 | الاختبار البعدي | |
| 7.60 | | | المحسوبة | اختبار "ت" |
| 0.05/21 | | | درجة الحرية و الدلالة | |
| 2.07 | | | ت الجدولية | |
| توجد فروق دالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية | |

الجدول رقم 57 : يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م.



أعمدة بيانية رقم 53: توضح الفروق في مستوى الاختبار القبلي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين العينتين.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطي الاختبار القبلي والبعدي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين لاعبي العينة التجريبية متباعدين (القبلي 4.25 ثانية والبعدي 3.70 ثانية)، حيث نلاحظ تحسنا واضحا في المستوى عند العينة في سرعة التنقل بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية بين متوسطي نتائج الاختبارين لصالح الاختبار القبلي فكانت "ت" المحسوبة (7.60) أكبر بكثير من "ت" الجدولية (2.01) عند درجة حرية تساوي 21 و مستوى الدلالة (0.07)، وبملاحظة المتوسطات نجد أن هذا الفرق هو لصالح الاختبار البعدي (3.70 ثانية) على حساب الاختبار القبلي (4.25 ثانية)، وهذا

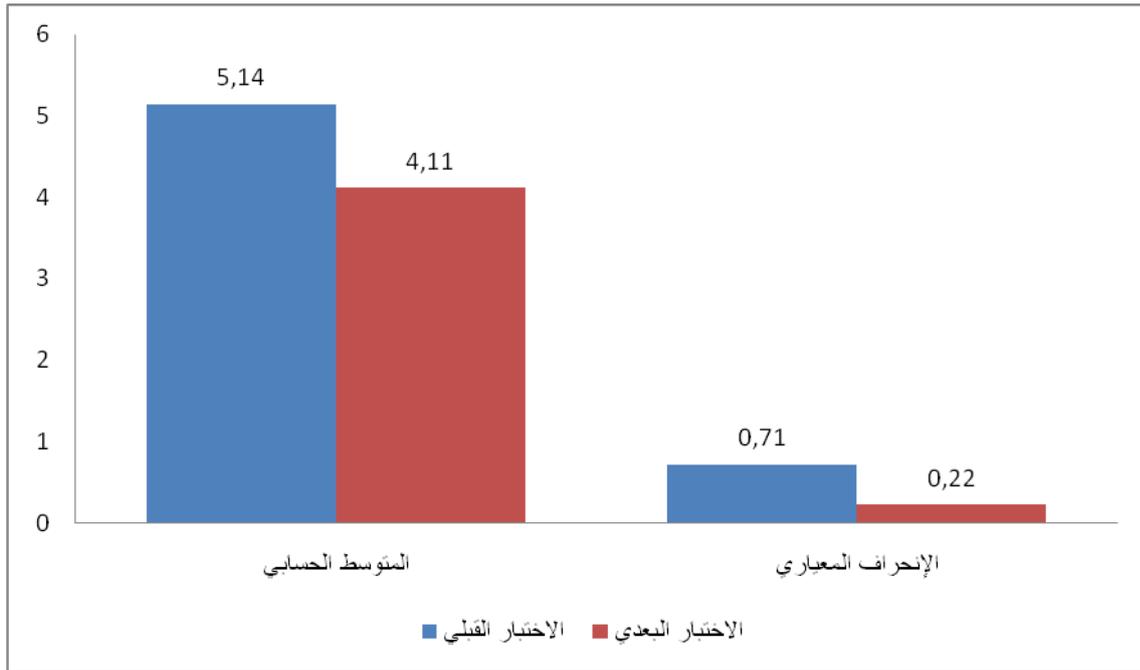
ما أثبت صحة افتراضنا بوجود فروق بين متوسطي الاختبارين لصالح الاختبار البعدي.

1-2-2-1-2 عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في اختبار سرعة التنقل بالتنطيط في خط مستقيم لمسافة 20 م :

بعد تطبيق البرنامج الحركي التدريبي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة على العينة التجريبية، قمنا بإجراء الاختبارات البعديّة على اللاعب (سرعة التنقل لمسافة 20 م جريا في خط مستقيم)، وبعد الدراسة الإحصائية جاءت النتائج كالتالي:

| اختبار سرعة التنقل 20م جريا بدون كرة | | العدد | العينة التجريبية | |
|--------------------------------------|-----------------|-------|-----------------------|---------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | | |
| 0.71 | 5.14 | 22 | الاختبار القبلي | |
| 0.22 | 4.11 | 22 | الاختبار البعدي | |
| 7.45 | | | المحسوبة | اختبار "ت" |
| 0.05/21 | | | درجة الحرية و الدلالة | |
| 2.07 | | | ت الجدولية | |
| توجد فروق دالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية | |

الجدول رقم 58: يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط في خط مستقيم لمسافة 20م.



أعمدة بيانية رقم 54: توضح الفروق في مستوى الاختبار القبلي في سرعة التنقل بالتنطيط في خط مستقيم لمسافة 20م للعينه التجريبية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطي الاختبار القبلي والبعدي في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م بين لاعبي العينة التجريبية متباعدين (القبلي 5.14 ثانية والبعدي 4.11 ثانية)، حيث نلاحظ تحسنا واضحا للمستوى في سرعة التنقل بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث أظهرت النتائج فروقا دالة إحصائيا بين متوسطي نتائج الاختبارين لصالح الاختبار القبلي فكانت "ت" المحسوبة (7.45) أكبر بكثير من "ت" الجدولية (2.07) عند درجة حرية تساوي 21 و مستوى الدلالة (0.05)، وبملاحظة المتوسطات نجد أن هذا الفرق هو لصالح الاختبار البعدي (4.11 ثانية) على حساب الاختبار القبلي (5.14 ثانية)،

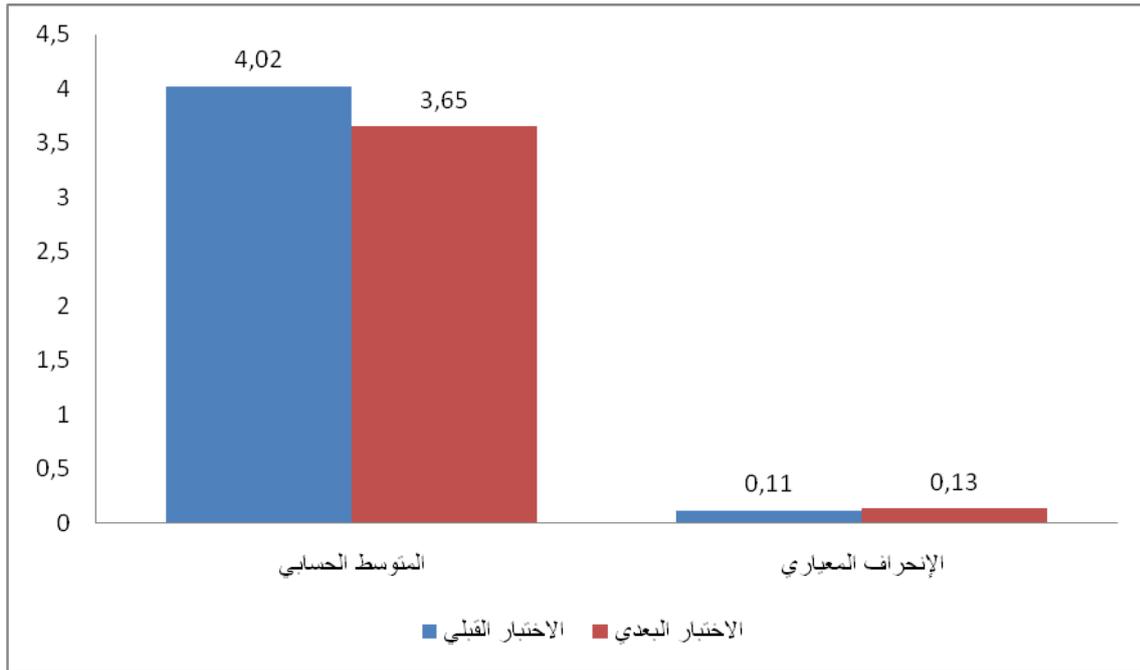
وهذا ما أثبت صحة افتراضنا بوجود فروق بين متوسطي الاختبارين لصالح الاختبار البعدي في سرعة التنقل بتطيط الكرة في خط مستقيم لمسافة 20م.

1-2-2-1-3 عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين النتائج القبليّة والبعديّة لمجموعة المستوى الأول للعينة التجريبية في اختبار سرعة التنقل جريا في خط مستقيم لمسافة 20م :

بعد الدراسة الاحصائية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الاختبارات بين كل مجموعة على حدا فكانت نتائج مجموعة المستوى الأول في اختبار سرعة التنقل 20م جريا كالتالي:

| اختبار سرعة التنقل 20م جريا بدون كرة | | العدد | المستوى الأول العينة التجريبية |
|--------------------------------------|-----------------|-------|--------------------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 0.11 | 4.02 | 05 | الاختبار القبلي |
| 0.13 | 3.65 | 05 | الاختبار البعدي |
| 6.38 | | | المحسوبة |
| 0.05/4 | | | اختبار درجة الحرية و الدلالة |
| 2.77 | | | ت الجدولية |
| توجد فروق دالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية |

الجدول رقم 59: يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الأول للعينة التجريبية في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م.



أعمدة بيانية رقم 55: توضح الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الأول للعيينة التجريبية في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطي الاختبار القبلي والبعدي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين لاعبي العينة التجريبية متباعدين (القبلي 4.02 ثانية والبعدي 3.65 ثانية)، حيث نلاحظ تحسنا واضحا في المستوى عند العينة في سرعة التنقل بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية بين متوسطي نتائج الاختبارين لصالح الاختبار القبلي فكانت "ت" المحسوبة (6.38) أكبر بكثير من "ت" الجدولية (2.77) عند درجة حرية تساوي 4 و مستوى الدلالة (0.05)، وبملاحظة المتوسطات نجد أن هذا الفرق هو لصالح الاختبار البعدي (3.56 ثانية) على حساب الاختبار القبلي (4.02 ثانية)،

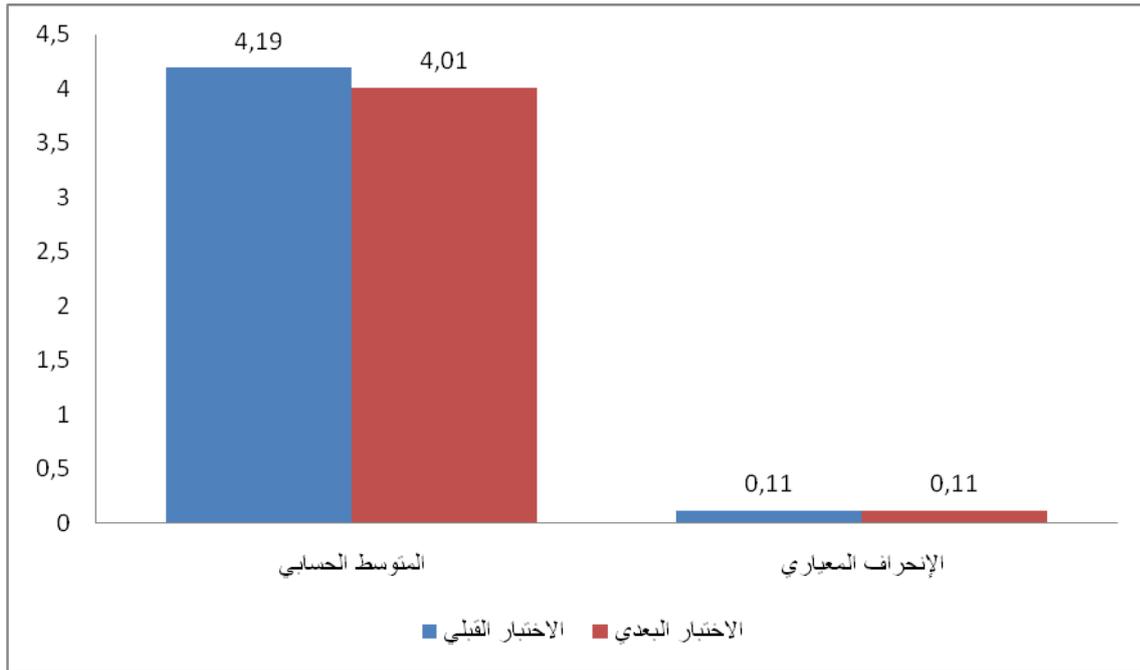
وهذا ما أثبت صحة افتراضنا بوجود فروق بين متوسطي الاختبارين لصالح الاختبار البعدي للمستوى الأول.

4-1-2-2-1 عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين النتائج القبلي والبعدي لمجموعة المستوى الأول للعينه التجريبية في اختبار سرعة التنقل بالتنطيط في خط مستقيم لمسافة 20م :

بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الاختبارات بين كل مجموعة على حدا فكانت نتائج مجموعة المستوى الأول في اختبار سرعة التنقل 20م بالتنطيط كالتالي:

| اختبار سرعة التنقل 20م جريا بالتنطيط | | العدد | المستوى الأول العينة التجريبية | |
|--------------------------------------|-----------------|-------|--------------------------------|------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | | |
| 0.11 | 4.19 | 05 | الاختبار القبلي | |
| 0.11 | 4.01 | 05 | الاختبار البعدي | |
| 4.81 | | | المحسوبة | اختبار "ت" |
| 0.05/4 | | | درجة الحرية و الدلالة | |
| 2.77 | | | ت الجدولية | |
| توجد فروق دالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية | |

الجدول رقم 60: يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للمستوى الأول للعينه التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م.



أعمدة بيانية رقم 56: توضح الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الأول للعينة التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطي الاختبار القبلي والبعدي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين لاعبي المستوى الأول متباعين نوع ما (القبلي 4.19 ثانية والبعدي 4.01 ثانية)، حيث نلاحظ تحسنا في المستوى في سرعة التنقل بالتنطيط بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية بين متوسطي نتائج الاختبارين لصالح الاختبار القبلي فكانت "ت" المحسوبة (4.81) أكبر من "ت" الجدولية (2.77) عند درجة حرية تساوي 4 و مستوى الدلالة (0.05)، وبملاحظة المتوسطات نجد أن هذا الفرق هو لصالح الاختبار البعدي (4.01 ثانية) على حساب الاختبار القبلي (4.19 ثانية)،

وهذا ما أثبت صحة افتراضنا بوجود فروق بين متوسطي الاختبارين لصالح الاختبار البعدي للمستوى الأول.

ونفسر عدم وجود فرق كبير بين متوسطي العينتين أن لاعبي المستوى الأول كانوا أصلاً متطورين في مهارة التنطيط منذ الاختبار القبلي نتيجة العمر التدريبي فأغلب لاعبي هذا المستوى في السنة التدريبية الثانية فيمكن برهنة ذلك بوصولهم لنوع من هضبة التعلم التي تم التلميح لها في الخلفية النظرية وذلك حسب قدراتهم في هذه المرحلة العمرية.

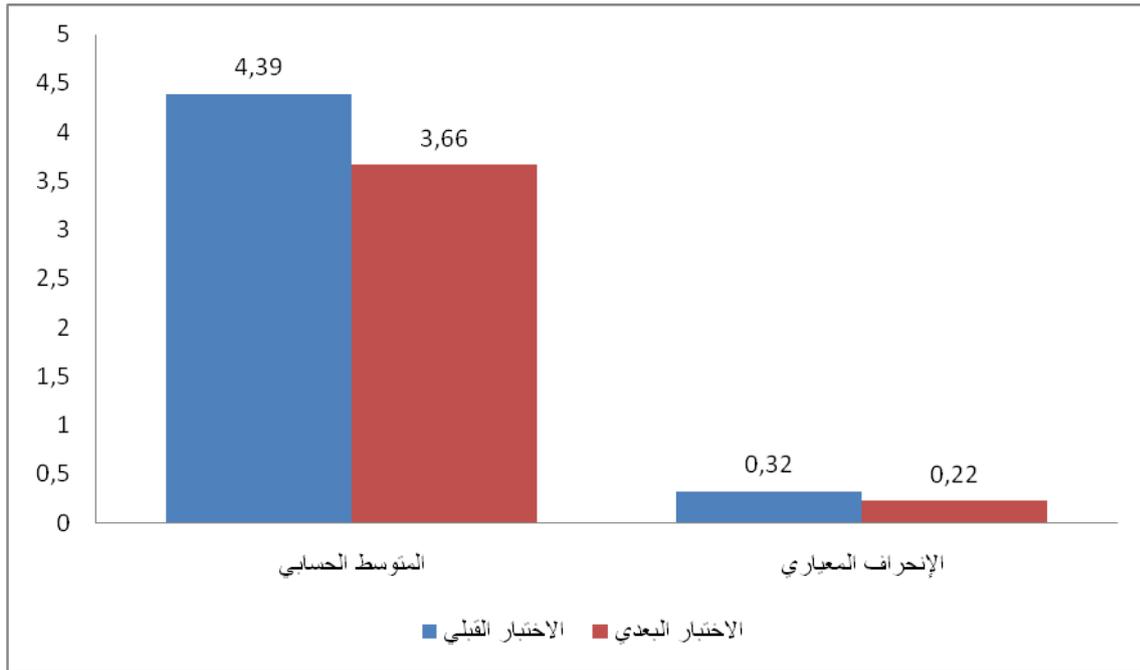
1-2-2-1-5 عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين النتائج القبلية والبعدي لمجموعة المستوى الثاني للعينه التجريبية في اختبار سرعة التنقل جريا في خط مستقيم لمسافة 20م :

بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الاختبارات بين كل مجموعة على حدا فكانت نتائج مجموعة المستوى الثاني في اختبار سرعة التنقل 20م جريا كالتالي:

| اختبار سرعة التنقل 20م جريا بدون كرة | | العدد | المستوى الثاني العينة التجريبية | |
|--------------------------------------|-----------------|-------|---------------------------------|------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | | |
| 0.32 | 4.39 | 07 | الاختبار القبلي | |
| 0.22 | 3.66 | 07 | الاختبار البعدي | |
| 4.78 | | | المحسوبة | اختبار "ت" |
| 0.05/6 | | | درجة الحرية و الدلالة | |
| 2.44 | | | ت الجدولية | |
| توجد فروق دالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية | |

الجدول رقم 61 : يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى

الأول للعينه التجريبية في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م.



أعمدة بيانية رقم 57: توضح الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الأول للعيينة التجريبية في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطي الاختبار القبلي والبعدي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين لاعبي العينة التجريبية متباعدين (القبلي 4.39 ثانية والبعدي 3.66 ثانية)، حيث نلاحظ تحسنا واضحا في المستوى عند العينة في سرعة التنقل بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية بين متوسطي نتائج الاختبارين لصالح الاختبار القبلي فكانت "ت" المحسوبة (4.78) أكبر من "ت" الجدولية (2.44) عند درجة حرية تساوي 6 و مستوى الدلالة (0.05)، و هذا الفرق هو لصالح الاختبار البعدي (3.66 ثانية) على حساب الاختبار القبلي (4.39 ثانية)، وهذا ما أثبت صحة افتراضنا

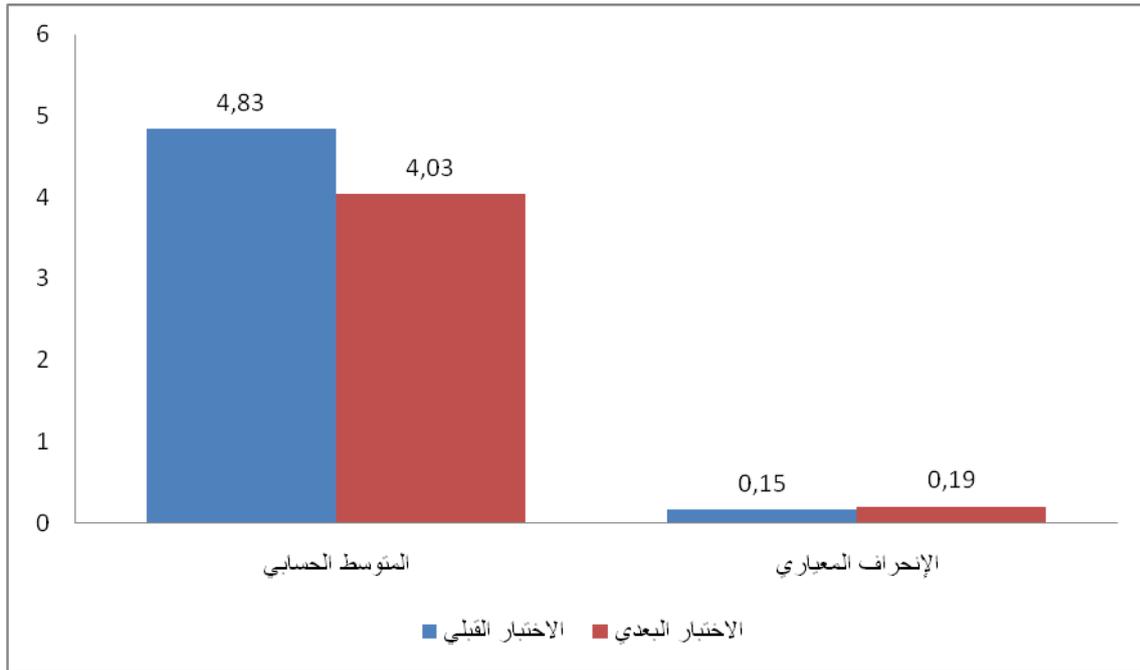
بوجود فروق بين متوسطي الاختبارين لصالح الاختبار البعدي للمستوى الثاني، بل وأصبح قريبا جدا من متوسط الاختبار البعدي للمستوى الأول (3.65 ثانية).

1-2-2-1-6 عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين النتائج القبلية والبعدي لمجموعة المستوى الثاني للعينه التجريبية في اختبار سرعة التنقل بالتنطيط في خط مستقيم لمسافة 20م :

بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الاختبارات بين كل مجموعة على حدا فكانت نتائج مجموعة المستوى الأول في اختبار سرعة التنقل 20م بالتنطيط كالتالي:

| اختبار سرعة التنقل 20م جريا بالتنطيط | | العدد | المستوى الأول العينة التجريبية |
|--------------------------------------|-----------------|-------|--------------------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 0.15 | 4.83 | 07 | الاختبار القبلي |
| 0.19 | 4.03 | 07 | الاختبار البعدي |
| 8.96 | | | المحسوبة |
| 0.05/6 | | | درجة الحرية و الدلالة |
| 2.44 | | | ت الجدولية |
| توجد فروق دالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية |

الجدول رقم 62 : يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للمستوى الثاني للعينه التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م.



أعمدة بيانية رقم 58: توضح الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الثاني للعيبة التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطي الاختبار القبلي والبعدي بين لاعبي المستوى الأول متباعين نوع (القبلي 4.83 ثانية والبعدي 4.03 ثانية)، حيث نلاحظ تحسنا في المستوى في سرعة التنقل بالتنطيط بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت ذلك، حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية بين متوسطي نتائج الاختبارين فكانت "ت" المحسوبة (8.96) أكبر من "ت" الجدولية (2.44) عند درجة حرية تساوي 4 و مستوى الدلالة (0.05)، وبملاحظة المتوسطات نجد أن هذا الفرق هو لصالح الاختبار البعدي (4.03 ثانية) على حساب الاختبار القبلي (4.83 ثانية)، وهذا ما أثبت صحة افتراضنا بوجود فروق بين متوسطي

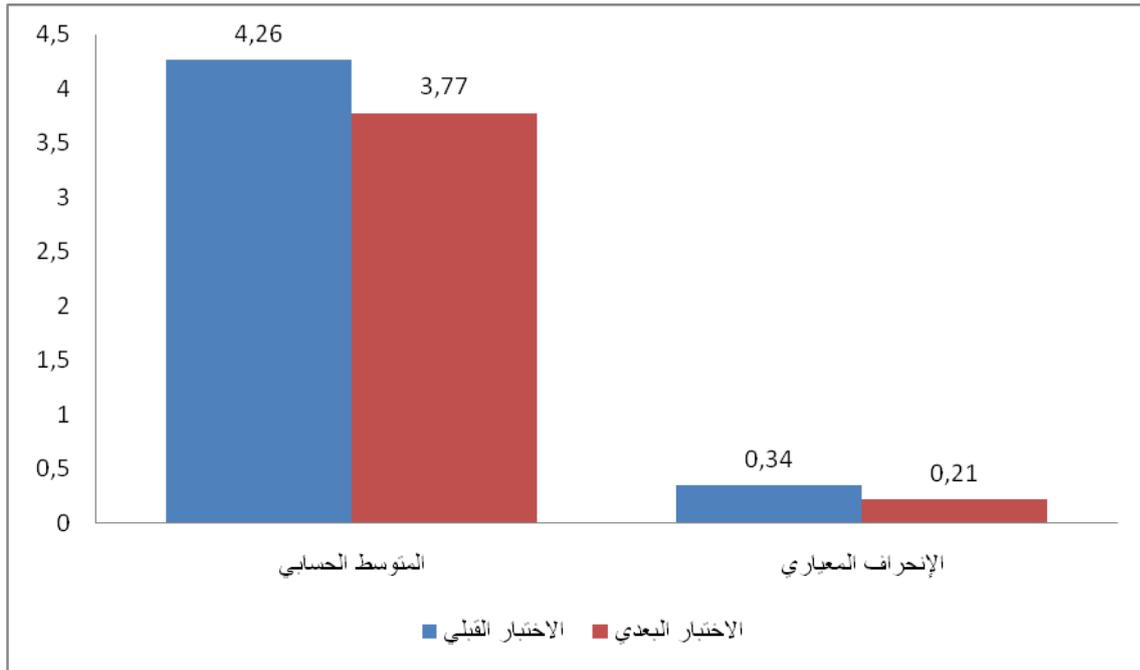
الاختبارين لصالح الاختبار البعدي للمستوى الثاني، بل وأصبح قريباً جداً من متوسط الاختبار البعدي للمستوى الأول (4.01 ثانية).

1-2-2-1-7 عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين النتائج القبليّة والبعديّة لمجموعة المستوى الثالث للعيّنة التجريبيّة في اختبار سرعة التنقل جريا في خط مستقيم لمسافة 20 م :

بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعيّنة التجريبيّة، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الاختبارات بين كل مجموعة على حدة فكانت نتائج مجموعة المستوى الثالث في اختبار سرعة التنقل 20م جريا كالتالي:

| اختبار سرعة التنقل 20م جريا بدون كرة | | العدد | المستوى الثالث للعيّنة التجريبيّة |
|--------------------------------------|-----------------|-------|-----------------------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 0.34 | 4.26 | 10 | الاختبار القبلي |
| 0.21 | 3.77 | 10 | الاختبار البعدي |
| 4.99 | | | المحسوبة |
| 0.05/9 | | | اختبار درجة الحرية و الدلالة |
| 2.26 | | | ت الجدولية |
| توجد فروق دالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية |

الجدول رقم 63 : يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الأول للعيّنة التجريبيّة في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م.



أعمدة بيانية رقم 59: توضح الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الثالث للعيينة التجريبية في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م.

من خلال نتائج الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطي الاختبار القبلي والبعدي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين لاعبي العينة التجريبية متباعين (القبلي 4.26 ثانية والبعدي 3.77 ثانية)، حيث نلاحظ تحسنا واضحا في المستوى عند العينة في سرعة التنقل بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية بين متوسطي نتائج الاختبارين لصالح الاختبار القبلي فكانت "ت" المحسوبة (4.99) أكبر من "ت" الجدولية (2.26) عند درجة حرية تساوي 9 و مستوى الدلالة (0.05)، و هذا الفرق هو لصالح الاختبار البعدي (3.77 ثانية) على حساب الاختبار القبلي (4.26 ثانية)، وهذا ما أثبت صحة افتراضنا بوجود فروق بين

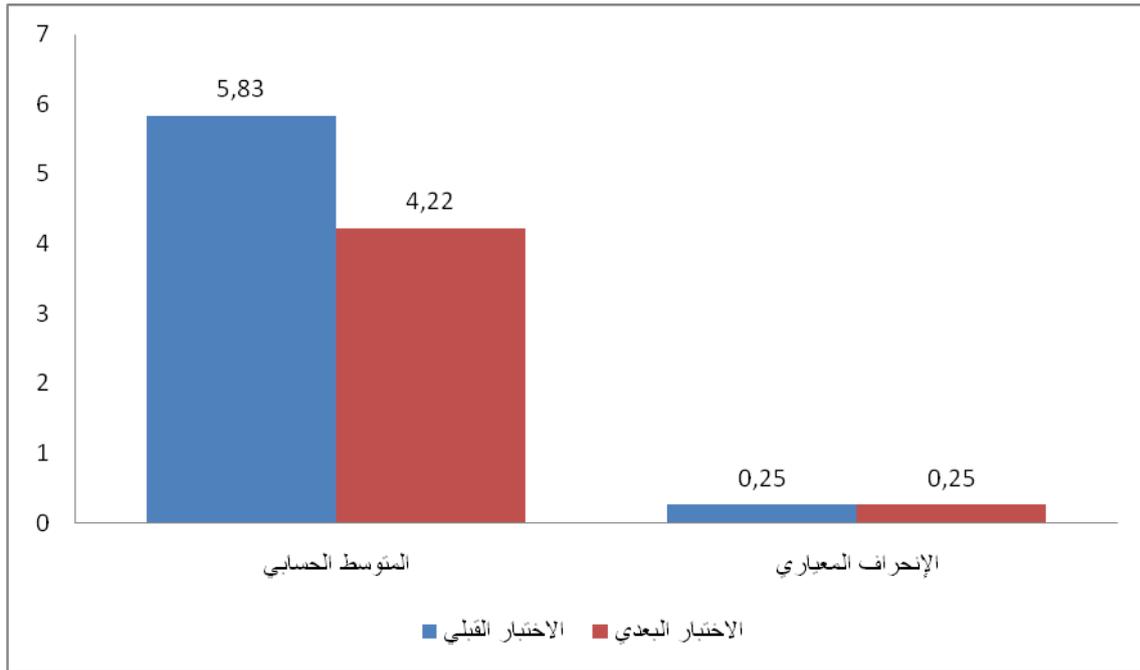
متوسطي الاختبارين لصالح الاختبار البعدي للمستوى الثالث، بل وأصبح قريبا جدا من متوسطي الاختبار البعدي للمستوى الأول (3.65 ثانية) والثاني (3.66 ثانية).

1-2-2-1-8 عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين النتائج القبليّة والبعديّة لمجموعة المستوى الثالث للعيّنة التجريبيّة في اختبار سرعة التنقل بالتنطيط في خط مستقيم لمسافة 20م :

بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعيّنة التجريبيّة، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الاختبارات بين كل مجموعة على حدا فكانت نتائج مجموعة المستوى الأول في اختبار سرعة التنقل 20م بالتنطيط كالتالي:

| اختبار سرعة التنقل 20م جريا بالتنطيط | | العدد | المستوى الأول العينة التجريبية | |
|--------------------------------------|-----------------|-------|--------------------------------|------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | | |
| 0.25 | 5.83 | 10 | الاختبار القبلي | |
| 0.25 | 4.22 | 10 | الاختبار البعدي | |
| 14.95 | | | المحسوبة | اختبار "ت" |
| 0.05/9 | | | درجة الحرية و الدلالة | |
| 2.26 | | | ت الجدولية | |
| توجد فروق دالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية | |

الجدول رقم 64: يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للمستوى الثاني للعيّنة التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م.



أعمدة بيانية رقم 60: توضح الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي المستوى الثاني للعينة التجريبية في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطي الاختبار القبلي والبعدي بين لاعبي المستوى الثالث متباعين جدا (القبلي 4.22 ثانية والبعدي 5.83 ثانية)، حيث نلاحظ تحسنا في المستوى في سرعة التنقل بالتنطيط بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت ذلك، حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية بين متوسطي نتائج الاختبارين فكانت "ت" المحسوبة (14.95) أكبر بكثير من "ت" الجدولية (2.26) عند درجة حرية تساوي 9 و مستوى الدلالة (0.05)، وبملاحظة المتوسطات نجد أن هذا الفرق هو لصالح الاختبار البعدي (4.22 ثانية) على حساب الاختبار القبلي (4.83 ثانية)، وهذا ما أثبت صحة افتراضنا بوجود فروق بين

متوسطي الاختبارين لصالح الاختبار البعدي للمستوى الثاني، بل وأصبح قريبا جدا من متوسط الاختبار البعدي للمستوى الأول (4.01 ثانية) والثاني (4.03 ثانية).

1-2-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمستويات العينة التجريبية:

من جهة جاءت هذه النتائج مصدقة ومؤكدة لصحة الفرضيات بوجود تحسن دال إحصائيا في عند لاعبي المستويات الثلاثة في كل من التطيط وسرعة التنقل، فتقاربت المستويات الثلاثة جدا في النتائج البعديّة، مع ملاحظة جلية للتطور الواضح للاعبي المستوى الثالث، وهذا يدل:

أولا: دور البرنامج الحركي التدريبي المقترح في تحسن مستوى اللاعبين فلواه ما كان للتدريب بالمجموعات دور واضح، حيث اعتمدنا على الخلفية النظرية الصلبة أين كان محترما لخصائص المرحلة العمرية (10-12) سنة ومتطلباتها من كل الجوانب سواء كانت مهارية، أو الصفات الحركية الممكنة تنميتها في هذه المرحلة العمرية ومراعيًا لكل التوجيهات المكتسبة في الجانب النظري، إضافة لدور اللعب في جلب وتحفيز اللاعبين على التدريب المنتظم، كما يجب الذكر أن البرنامج الحركي كان ملتزما ببرنامج الرابطة الولائية في تنظيم المباريات ولم تعزل العينيتين عن جو المنافسة وأثبتنا دور العدالة في مشاركة اللاعبين بالمباريات بجعلها وسيلة للمرح والتشويق عند اللاعبين المنتظمين في التدريب، وطريقة لمراقبة تطور الأداء عند المدرب.

ثانيا: دور التدريب بالمجموعات المتجانسة الذي حقق الفارق في التطور الواضح للاعبين بين العينتين، حيث ساهم في التطور الواضح لكل مستوى على حدة، من اعتمادا على أهمية الاختبارات في تصنيف اللاعبين حسب مستوياتهم وقدراتهم في مجموعات متجانسة المستوى - تم التطرق له في الجانب النظري-، كما أكدت النتائج

نظرة ابراهيم شعلان الذي اعتبر تصنيف الناشئين في مجموعات متجانسة من حيث المستوى من أهم التوجيهات الواجب الارتكاز عليها في ظل الفروق الفردية لضمان أكثر نجاعة في تطور المستوى.

1-2-2-2-1 عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة:

بعد تطبيق البرنامج الحركي التدريبي على العينة الضابطة، قمنا بإجراء الاختبارات البعديّة على لاعبي العينة (سرعة التنقل لمسافة 20 م جريا في خط مستقيم)، وقد كانت افتراضاتنا كالتالي:

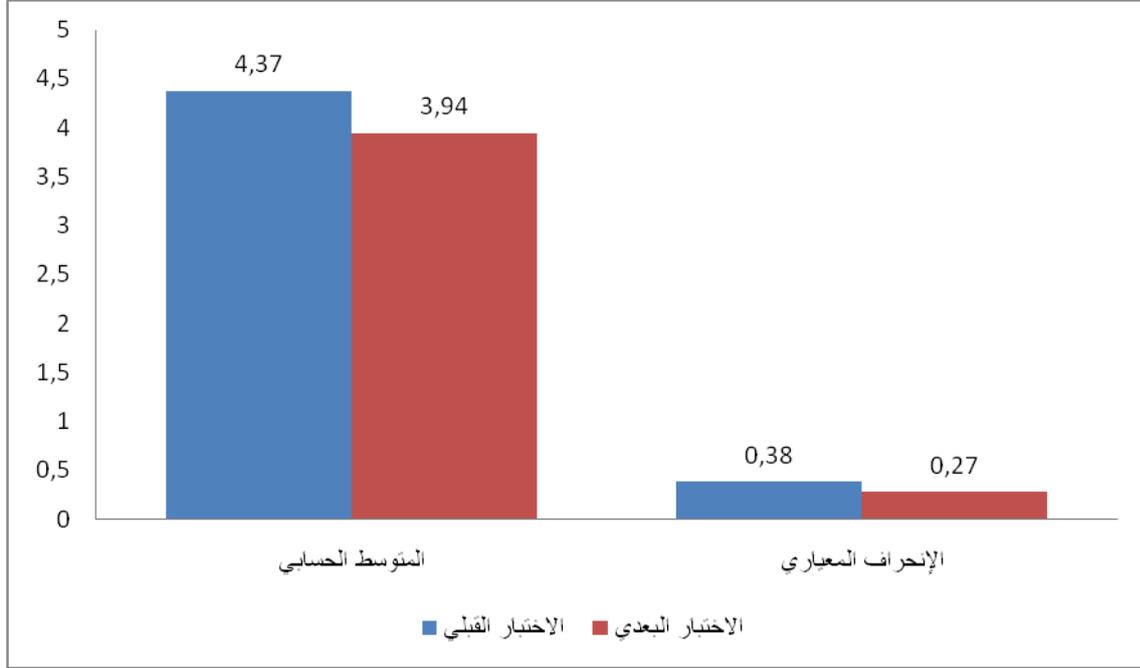
- توجد فروق دالة إحصائية لفائدة كل الاختبارات البعديّة للعينة الضابطة.

1-2-2-2-1 عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في اختبار سرعة التنقل 20م جريا :

بعد الدراسة الإحصائية جاءت النتائج كالتالي:

| اختبار سرعة التنقل 20م جريا بدون كرة | | العدد | العينة التجريبية | |
|--------------------------------------|-----------------|-------|-----------------------|---------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | | |
| 0.38 | 4.37 | 22 | الاختبار القبلي | |
| 0.27 | 3.94 | 22 | الاختبار البعدي | |
| 6.10 | | | المحسوبة | اختبار "ت" |
| 0.05/21 | | | درجة الحرية و الدلالة | |
| 2.07 | | | ت الجدولية | |
| توجد فروق دالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية | |

الجدول رقم 65: يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م.



أعمدة بيانية رقم 61: توضح الفروق في مستوى الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين العينتين.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطي الاختبار القبلي والبعدي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين لاعبي العينة الضابطة متباعدين (القبلي 4.37 ثانية والبعدي 3.94 ثانية)، حيث نلاحظ تحسنا في المستوى عند العينة في سرعة التنقل بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية بين متوسطي نتائج الاختبارين لصالح الاختبار القبلي فكانت "ت" المحسوبة (6.10) أكبر من "ت" الجدولية (2.07) عند درجة حرية تساوي 21 و مستوى الدلالة (0.05)، وبملاحظة المتوسطات نجد أن

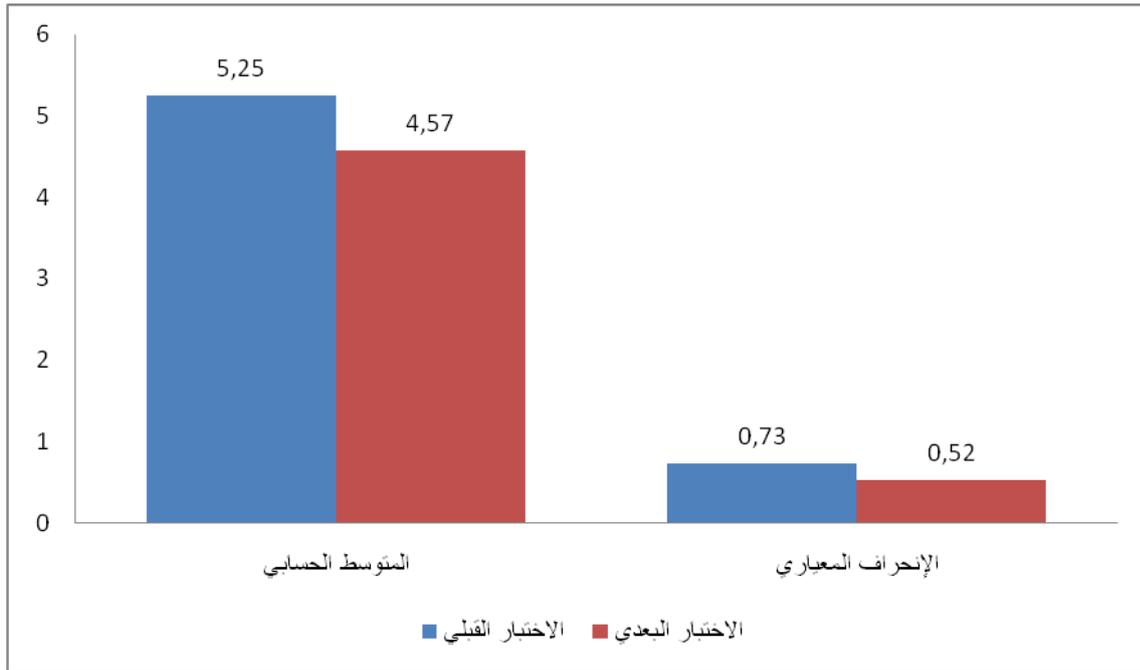
هذا الفرق هو لصالح الاختبار البعدي (3.94 ثانية) على حساب الاختبار القبلي (4.37 ثانية)، وهذا ما أثبت صحة افتراضنا بوجود فروق بين متوسطي الاختبارين لصالح الاختبار البعدي للعينه الضابطة.

1-2-2-2-2 عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين النتائج القبلية والبعدي للعينه الضابطة في اختبار سرعة التنقل بالتنطيط في خط مستقيم لمسافة 20 م :

بعد تطبيق البرنامج الحركي التدريبي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة على العينه الضابطة، قمنا بإجراء الاختبارات البعدي على اللاعبين (سرعة التنقل لمسافة 20 م جريا في خط مستقيم)، وبعد الدراسة الإحصائية جاءت النتائج كالتالي:

| اختبار سرعة التنقل 20م جريا بدون كرة | | العدد | العينه التجريبية | |
|--------------------------------------|-----------------|-------|-----------------------|---------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | | |
| 0.73 | 5.25 | 22 | الاختبار القبلي | |
| 0.52 | 4.57 | 22 | الاختبار البعدي | |
| 5.11 | | | المحسوبة | اختبار "ت" |
| 0.05/21 | | | درجة الحرية و الدلالة | |
| 2.07 | | | ت الجدولية | |
| توجد فروق دالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية | |

الجدول رقم 66 : يوضح نتائج الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في سرعة التنقل بالتنطيط في خط مستقيم لمسافة 20م.



أعمدة بيانية رقم 62: توضح الفروق في مستوى الاختبار القلبي في سرعة التنقل بالتنطيط في خط مستقيم لمسافة 20م للعينة التجريبية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطي الاختبار القلبي والبعدي في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م بين لاعبي العينة الضابطة متباعدين (القلبي 5.25 ثانية والبعدي 4.57 ثانية)، حيث نلاحظ تحسنا واضحا للمستوى في سرعة التنقل بتنطيط الكرة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث أظهرت النتائج فروقا دالة إحصائيا بين متوسطي نتائج الاختبارين لصالح الاختبار القلبي فكانت "ت" المحسوبة (5.11) أكبر بكثير من "ت" الجدولية (2.07) عند درجة حرية تساوي 21 و مستوى الدلالة (0.05)، وبملاحظة المتوسطات نجد أن هذا الفرق هو لصالح الاختبار البعدي (4.57 ثانية) على حساب الاختبار القلبي (5.25 ثانية)، وهذا ما أثبت صحة

افتراضنا بوجود فروق بين متوسطي الاختبارين لصالح الاختبار البعدي في سرعة التنقل بتطيط الكرة في خط مستقيم لمسافة 20م.

1-2-3 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية:

من أجل التعرف على مدى نجاعة تطبيق التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى على العينة التجريبية ، وبعد تحقيق كلتا العينتين لتحسن في المستوى ما أدى بوجود فروق دالة إحصائية للعينتين في الاختبارين، كان من الضروري إجراء دراسة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين في كلا الاختبارين، إضافة لدراسة الفروق في المتوسطات بين مستويات العينة التجريبية فكانت افتراضاتنا كالتالي:

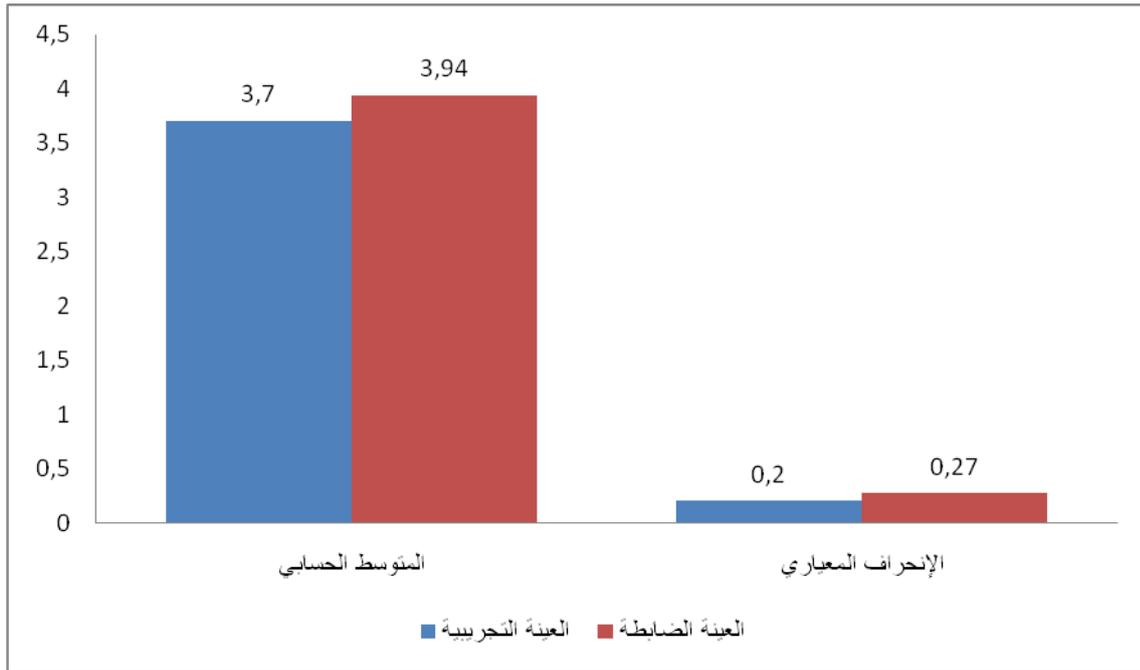
- استخدام التدريب بالمجموعات سيكون له أكثر نجاعة على تطور مستوى اللاعبين في سرعة التنقل بتطيط الكرة وبدونها، وكدليل على ذلك سيكون هناك فروق دالة إحصائية في الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارين النهائيين لفائدة العينة التجريبية.
- نتائج الاختبارات البعدية لمستويات العينة التجريبية ستكون متقاربة لدرجة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نتائجها.

1-3-2-1 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م:

بعد إجراء الاختبارات البعدية لكلا العينتين في اختبار سرعة التنقل لمسافة 20 م جريا في خط مستقيم، وللتأكد من صحة افتراضنا القائل بوجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي العينتين، وبعد الدراسة الإحصائية جاءت النتائج كالتالي:

| وزن اللاعبين | | العدد | |
|-----------------------------|-----------------|-------|--|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 0.20 | 3.70 | 22 | العينة التجريبية |
| 0.27 | 3.94 | 22 | العينة الضابطة |
| 0.55 | | / | التجانس ف المحسوبة |
| 0.47 | | / | ف الجدولية |
| توجد فروق أي ليس هناك تجانس | | / | الدالة |
| 3.21 | | | المحسوبة |
| 0.05/39 | | | اختبار "ت" درجة الحرية و الدلالة |
| 2.02 | | | ت الجدولية |
| توجد دلالة إحصائية | | | الدلالة الإحصائية |

الجدول رقم 67: يوضح نتائج الفروق في مستوى الاختبار البعدي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين العينتين.



أعمدة بيانية رقم 63: توضح الفروق في مستوى الاختبار البعدي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين العينتين.

لقد أظهرت نتائج الدراسة الإحصائية أن متوسطي نتائج الاختبار البعدي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م للاعبين العينتين قد نزل لأقل من 04 ثوان (التجريبية 3.70 والضابطة 3.94)، كدليل على التطور الحاصل نتيجة البرنامج التدريبي الحركي المطبق، إلا أنه كان للتدريب بالمجموعات المتجانسة المستخدم مع لاعبي العينة التجريبية دور كبير في ترجيح التطور الحاصل عند العينة التجريبية، وذلك ما أكدته نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث وجدنا فروقا دالة إحصائيا بين متوسطي العينتين، فكانت "ت" المحسوبة (3.21) أكبر من "ت" الجدولية (2.02) عند درجة حرية تساوي 39، ومستوى الدلالة (0.05)، وبملاحظة المتوسطات يتضح لنا أن هذا الفارق هو لصالح متوسط لاعبي العينة التجريبية (3.70 ثانية) على حساب متوسط لاعبي العينة الضابطة (3.94 ثانية) وهذا ما أثبت صحة افتراضنا بفعالية التدريب

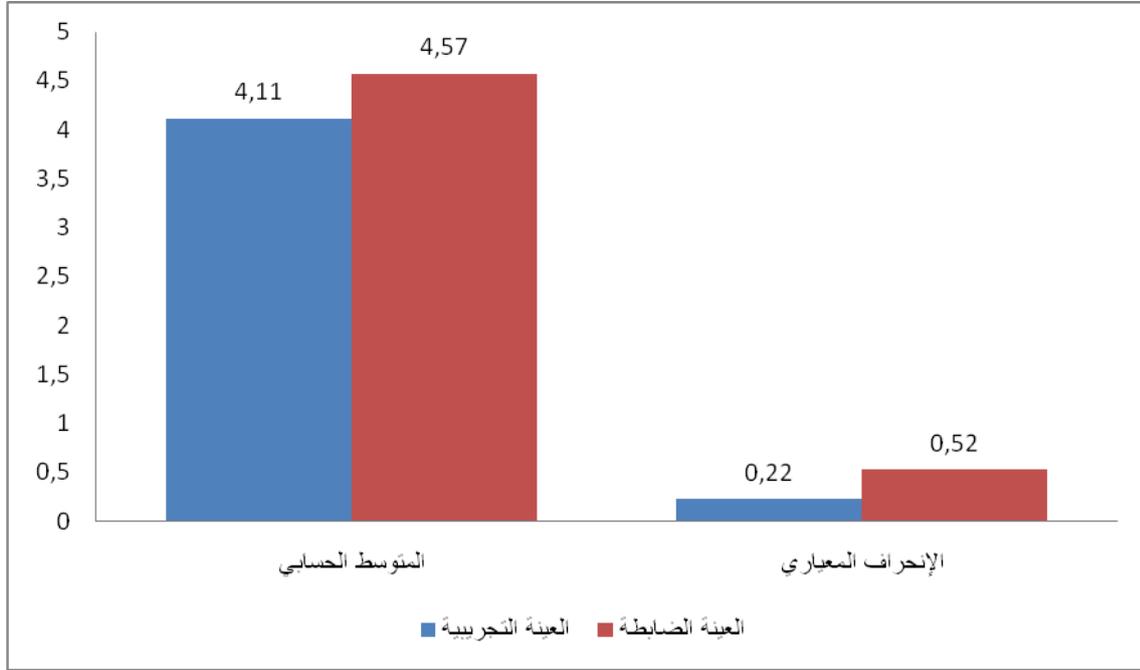
بالمجموعات في تحقيق أحسن النتائج في اكتساب سرعة التنقل بدون كرة عند الناشئين، موافقين في ذلك الخلفية النظرية التي دلت على أهمية هذا النوع من التدريب في التحكم الجيد بالفروق الفردية بين الناشئين وتنوع قدراتهم من أجل إعطاء أكثر نجاعة في التدريب.

1-2-3-2 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي في سرعة التنقل 20م بالتنطيط للعينتين:

على غرار اختبار سرعة التنقل جريا ل20م، فبعد إجراء الاختبارات البعدية لكلا العينتين في اختبار سرعة التنقل بتنطيط الكرة لمسافة 20 م في خط مستقيم، وللتأكد من صحة افتراضنا القائل بوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي العينتين، وبعد الدراسة الإحصائية جاءت النتائج كالتالي:

| وزن اللاعبين | | العدد | |
|----------------------------|-----------------|-------|----------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 0.22 | 4.11 | 22 | العينة التجريبية |
| 0.52 | 4.57 | 22 | العينة الضابطة |
| 0.18 | | / | التجانس |
| 0.47 | | / | ف المحسوبة |
| لا توجد فروق أي هناك تجانس | | / | ف الجدولية |
| | | | الدالة |
| 3.76 | | | المحسوبة |
| 0.05/42 | | | اختبار |
| 2.01 | | | درجة الحرية و الدالة |
| | | | ت الجدولية |
| لا توجد دلالة إحصائية | | | الدالة الإحصائية |

الجدول رقم 68: يوضح نتائج الفروق في مستوى الاختبار البعدي في سرعة التنقل بالتطيط لمسافة 20م بين العينتين.



أعمدة بيانية رقم 64: توضح الفروق في مستوى الاختبار القبلي في سرعة التنقل بالتطيط لمسافة 20م بين العينتين.

لقد أظهرت نتائج الدراسة الإحصائية أن متوسطي نتائج الاختبار البعدي في سرعة التنقل بتطيط الكرة لمسافة 20م للاعبين العينتين قد نزل لأقل من 05 ثوان (التجريبية 4.11 والضابطة 4.57)، كدليل على التطور الحاصل نتيجة البرنامج التدريبي الحركي المطبق، إلا أنه كان للتدريب بالمجموعات المتجانسة المستخدم مع لاعبي العينة التجريبية دور كبير في ترجيح التطور الحاصل عند العينة التجريبية، وذلك ما أكدته نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث وجدنا فروقا دالة إحصائيا بين متوسطي العينتين، فكانت "ت" المحسوبة (3.76) أكبر من "ت" الجدولية (2.01)

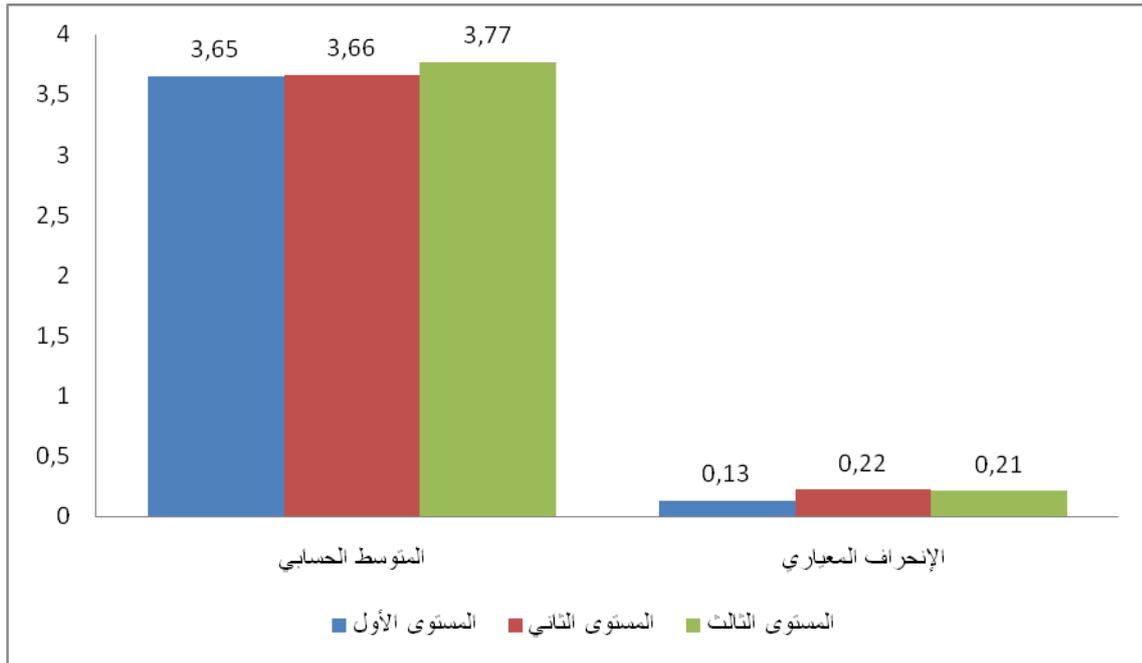
عند درجة حرية تساوي 42، ومستوى الدلالة (0.05)، وبملاحظة المتوسطات يتضح لنا أن هذا الفارق هو لصالح متوسط لاعبي العينة التجريبية (4.11 ثانية) على حساب متوسط لاعبي العينة الضابطة (4.57 ثانية) وهذا ما أثبت صحة افتراضنا بفعالية التدريب بالمجموعات في تحقيق أحسن النتائج في اكتساب مهارة التنطيط وربطها بسرعة التنقل بالكرة عند الناشئين، موافقين في ذلك الخلفية النظرية التي دلت على أهمية هذا النوع من التدريب في التحكم الجيد بالفروق الفردية بين الناشئين وتنوع قدراتهم من أجل إعطاء أكثر نجاعة في التدريب.

1-2-3-3 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي بين مستويات العينة التجريبية في سرعة التنقل لمسافة 20م جريا:

بعد دراسة نتائج المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية لكل مجموعة على حدا، وبعد ملاحظة التقارب بين متوسطات الاختبارات البعدية بين متوسطات المجموعات في كلا الاختبارين، وبالرغم من عدم افتراض التجانس في المستوى النهائي للمستويات الثلاثة للعينة التجريبية كان لزاما علينا دراسة التباين في مستوى المجموعات بعد تطبيق برنامجنا الحركي آملين في عدم وجود فروق في المستوى النهائي لكل المستويات، فبدأنا باختبار سرعة التنقل لمسافة 20م جريا باستخدام اختبار تحليل التباين "ف"، فكانت النتائج كالتالي:

| المعالجة الإحصائية المستوى | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ف المحسوبة | ف الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|----------------------------|-------|-----------------|-------------------|------------|------------|--|
| الأول | 05 | 3.65 | 0.13 | 0.86 | 3.52 | لا يوجد تباين واضح بين المستويات، أي أصبحت المجموعات الثلاثة متجانسة في المستوى. |
| الثاني | 07 | 3.66 | 0.22 | | | |
| الثالث | 10 | 3.77 | 0.21 | | | |

الجدول رقم 69: يوضح التباين بين مستويات العينة التجريبية في نتائج الاختبار البعدي لسرعة التنقل جريا لمسافة 20م.



أعمدة بيانية رقم 65: توضح التباين في نتائج الاختبار القبلي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين مستويات العينة التجريبية.

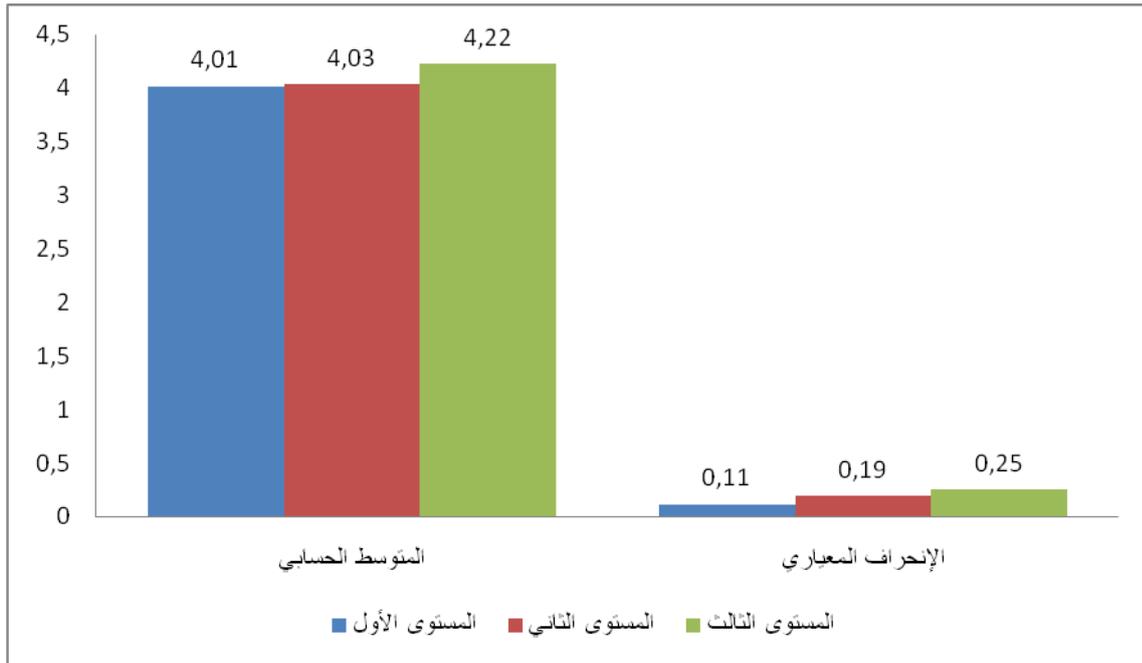
بعد الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطات الاختبار البعدي في سرعة التنقل جريا لمسافة 20م بين لاعبي المستويات الثلاثة للعينة التجريبية (المستوى الأول 3.65 ثانية، المستوى الثاني 3.66 ثانية، المستوى الثالث 3.77 ثانية)، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار تحليل التباين "ف" فيشر، حيث ظهرت لنا فروق دالة إحصائيا ما يدل على وجود تباين بين مستوى المجموعات الثلاثة، فكانت "ف" المحسوبة (0.86) أكبر من "ف" الجدولية (3.52)، ومنه لم يقتصر دور التدريب بالمجموعات المتجانسة على تحسين مستوى كل مجموعة على حدا، بل ساهم في التقارب بين المستوى النهائي للمجموعات الثلاثة بدرجة كبيرة.

1-2-3-4 عرض، تحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي بين مستويات العينة التجريبية في سرعة التنقل بتنطيط الكرة لمسافة 20م:

على غرار اختبار سرعة التنقل 20م جريا، وبعد ملاحظة التقارب الكبير بين متوسطات الاختبارات البعدية بين متوسطات المجموعات في اختبار سرعة التنقل لمسافة 20م، وبالرغم من عدم افتراض التجانس في المستوى النهائي للمجموعات الثلاثة للعينة التجريبية، فقد قمنا بدراسة التباين في مستوى المجموعات بعد تطبيق برنامجنا الحركي آملين في عدم وجود فروق في المستوى النهائي لكل المجموعات، باستخدام اختبار تحليل التباين "ف"، فكانت النتائج كالتالي:

| المعالجة الإحصائية المستوى | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ف المحسوبة | ف الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|----------------------------|-------|-----------------|-------------------|------------|------------|--|
| الأول | 05 | 4.01 | 0.11 | 2.44 | 3.52 | لا يوجد تباين واضح بين المستويات، أي أصبحت المجموعات الثلاثة متجانسة في المستوى. |
| الثاني | 07 | 4.03 | 0.19 | | | |
| الثالث | 10 | 4.22 | 0.25 | | | |

الجدول رقم 70: يوضح التباين بين مستويات العينة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي لسرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م بين العينتين.



أعمدة بيانية رقم 66: توضح التباين في نتائج الاختبار القبلي في سرعة التنقل بالتنطيط لمسافة 20م بين مستويات العينة التجريبية.

بعد الدراسة الإحصائية تبين لنا أن متوسطات الاختبار القبلي في سرعة التنقل بتنطيط الكرة لمسافة 20م بين لاعبي المستويات الثلاثة للعينة التجريبية (المستوى الأول 4.01 ثانية، المستوى الثاني 4.03 ثانية، المستوى الثالث 4.22 ثانية) متقاربة جداً، وقد أكدت ذلك نتيجة اختبار تحليل التباين "ف" فيشر، حيث ظهرت لنا فروق دالة إحصائية ما يدل على وجود تباين بين مستوى المجموعات الثلاثة، فكانت "ف" المحسوبة (2.44) أكبر من "ف" الجدولية (3.52)، ومنه لم يقتصر دور التدريب بالمجموعات المتجانسة على تحسين مستوى كل مجموعة على حدا في مهارة التنطيط، بل ساهم في التقارب بين المستوى النهائي للمجموعات الثلاثة بدرجة كبيرة.

2- الاستنتاجات:

بعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات توصلنا للاستنتاجات التالية:

- إن التوزيع المعتدل والمتجانس للاعبين العينيين من حيث العمر والعمر التدريبي ساهم في التحكم الجيد في المتغيرات التي كان من الممكن أن تشوش على صحة نتائج بحثنا.

- لقد قمنا بالتحكم قدر المستطاع في القياسات الأنتروبومترية للاعبين التي لها أهمية كبيرة في رياضة كرة اليد على غرار الطول، الوزن، العرض بذراعين ممدودتين للجانبين، العرض بين الكتفين، طول الذراع، والذي كان له دور كبير في تحقيق نتائج صادقة في ظل التحكم في معظم المتغيرات التي كان من الممكن أن تؤثر في ذلك.

- إن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين العينيين في كلا الاختبارين القبليين ساعد في التأكد من صحة الخطوات المتبعة في بحثنا وصحة النتائج، فلو وجدت تلك الفروق لكانت ستؤثر على أثر كل من البرنامج المقترح والتدريب بالمجموعات، حيث لن يمكننا الحكم على أثرهما الإيجابي في وجود فروق قبلية أصلا.

- إن مستوى سرعة التنقل بتطيط الكرة المتباين بين لاعبي المجموعات الثلاثة للعينة التجريبية ساعد في تدعيم مشكلة بحثنا بوجود مستويات غير متجانسة بين اللاعبين وبالتالي كان تقسيمهم لمجموعات متجانسة في المستوى أكثر واقعية في التطبيق الميداني.

- لقد حقق البرنامج الحركي تطور ملحوظا عند لاعبي العينيين في كل من سرعة التنقل بالكرة وبدونها.

- لقد حققت العينة التجريبية مستوى أفضل من العينة الضابطة في كلا الاختبارين، نتيجة للأثر الواضح للتدريب بالمجموعات المتجانسة.

مما سبق نستنتج أن التدريب بالمجموعات ساهم بشكل واضح في إبراز الفروق بين العينتين في المستوى النهائي وبالتالي يمكن اعتباره من أنسب الحلول للتعامل مع مبدأ الفروق الفردية الموجودة بين الناشئين، سواء الفروق في المستوى، أو الفروق المتعلقة بالقدرة على التعلم والتطور.

هذا دون أن ننسى الاستنتاج الأهم من خلال الدور الهام للتخطيط المسبق والذي يراعي كل من المستوى المسبق للاعبين وخصائص المرحلة العمرية ومتطلباتها البدنية والحركية والمهارية، إضافة إلى مراعاة المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي للناشئين بالمرور من الأسهل للأصعب، ومن المجهول للمعلوم، ومن الثابت للمتحرك، ومن البسيط للمعقد، مع تجنب الدمج في اكتساب المهارات خاصة في هذه المرحلة العمرية، ومنه عدم السماح بالسير الحسن للمسار الحركي أثناء التعلم الحركي، حيث أن البرنامج الحركي قد أدى لتحسن مستوى كل اللاعبين في كلا العينتين.

إن التدريب بالمجموعات له ارتباط كبير مع البرنامج الحركي المقترح والمطبق على كلا العينتين، فبدون برنامج مبني على أسس علمية، مراعاة لمتطلبات المرحلة العمرية في تحديد الأهداف العريضة والتمارين المقترحة والمناسبة للاعبين هذه المرحلة على غرار الألعاب... لن يكون هناك دور واضح للتدريب بالمجموعات في ظل عمل عشوائي قد يؤدي لاحتراق اللاعبين، أو التذبذب في المستوى وبالتالي دفعهم للعزوف عن الممارسة.

إن مراعاة رزمة المباريات المقترحة من طرف الرابطة وكذا البرنامج الخاص بالمباريات بين مدارس الفريق التي تسبق مباريات الاستقبال لأكابر أثناء تخطيط برنامجنا المقترح، جعله أكثر واقعية وتجنبنا للصعوبات الميدانية التي كان من الممكن مواجهتها من قبل الفريق

إن نتائج بحثنا التجريبي هذا كانت إيجابية لدرجة أكبر مما كنا نتوقع حيث تجاوزت مستوى افتراضاتنا، لتحقق فروق غير دالة إحصائياً في الاختبارات البعدية للمجموعات المتجانسة في المستوى، ما يدل على التقارب الكبير في المستوى بين كل لاعبي العينة التجريبية ليصبحوا ضمن مستوى واحد في كل من سرعة التنقل و مهارة التنطيط مايدل على التكيف الحاصل عند المجموعات الثلاثة مع محتوى البرنامج الحركي التدريبي المقترح المطبق على كل مجموعة على حدا.

كما نستنتج تأكيد النتائج البعدية لاختبار التنطيط لمسافة 20م التطور الحاصل عند اللاعبين في اكتساب مهارة التنطيط، خاصة عند ارتباطها بسرعة التنقل، حيث أثر ذلك في زيادة سرعة التنقل عند اللاعبين ما أدى لنقص الزمن، مؤكدين في ذلك مدى تأثير التعلم الحركي في زيادة سرعة الأداء، ومن هنا كلما كان اكتساب مهارة التنطيط أكبر كلما زادت سرعة التنقل بتنطيط الكرة في ظل نقص الأخطاء المهارية .

أخيراً كانت نتائج بحثنا مؤكدة للخلفية النظرية بتناسب المرحلة العمرية (10-12) سنة مع تعلم المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة والقدرات الحركية على غرار سرعة التنقل، كم أكدت أنها أنسب مرحلة لصقل الحركات الأساسية واستخدامها في المهارات الأساسية الخاصة بنوع النشاط، على غرار الاعتماد على الجري كحركة أساسية في اكتساب وتنمية سرعة التنقل بشكل مقنن وربطه بالمهارات الخاصة على غرار مهارة التنطيط في كرة اليد التي نرى أنها الأنسب والأكثر ارتباطاً مع سرعة التنقل.

3- مناقشة عامة للنتائج:

3-1- مناقشة الفرضيات:

بعد مناقشة نتيجة كل اختبار على حدا مع الفرضية التي يعمل على تحقيقها نمر الآن لمناقشة نتائج بحثنا مع الفرضيات:

3-1-1 مناقشة الفرضية العامة:

الفرضية: إن للبرنامج الحركي باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى أثر كبير في تحسن مستوى ناشئي العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة التي يطبق عليها البرنامج الحركي المقترح فقط، وذلك في كل من سرعة التنقل الكرة وبدونها في ظل مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين في المستوى والقدرة على التعلم والتطور حيث ستبرز المعالجة الإحصائية فروقا دالة إحصائيا لفائدة متوسطي العينة التجريبية عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين .

المناقشة: لقد أثبتت النتائج صدق تنبئنا من خلال التطور الحاصل عند لاعبي العينة التجريبية ككل، وفي كل مستوى على حدا من خلال التحليل الإحصائي لنتائج اختباري (سرعة التنقل جريا في خط مستقيم لمسافة 20م، سرعة التنقل بتتطيط الكرة لنفس المسافة في خط مستقيم)، حيث أظهرت الدراسة الإحصائية المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية، وبين المجموعات فروقا دالة إحصائيا بين كل النتائج، بل وحققت الدراسة الإحصائية للنتائج الاختبارات البعدية بين العينتين (الضابطة والتجريبية) فروقا دالة إحصائيا لصالح متوسطي العينة التجريبية في كلا الاختبارين مقارنة بالعينة الضابطة، بل وفاقته النتائج كل توقعاتنا من خلال عدم وجود فروق فردية بين متوسطات لاعبي المجموعات في الاختبارين.

3-1-1 الفرضيات الجزئية:

الفرضية الأولى: أن توزيع اللاعبين بين العينتين سيكون بشكل معتدل ومتجانس في كل من العمر، العمر التدريبي، الطول، الوزن، العرض بذراعين ممدودتين، العرض بين الكتفين، طول الذراع.

المناقشة: لقد أثبتت النتائج صدق تنبئنا من خلال عدم وجود فروق في الدراسة الإحصائية المقارنة بين لاعبي العينتين في كل العمر، العمر التدريبي، الطول، الوزن، العرض بذراعين ممدودتين، العرض بين الكتفين، طول الذراع وقد قمنا بمناقشة الدراسة الإحصائية مع الفرضية لكل متغير على حدا أثناء عرض وتحليل النتائج.

الفرضية الثانية: هناك تباين في المستوى بين المجموعات الثلاثة للعينة التجريبية في اختبار سرعة التنقل بتنطيط الكرة في خط مستقيم لمسافة 20م.

المناقشة: لقد أثبتت النتائج صدق تنبئنا من خلال وجود تباين في المستوى بين المجموعات الثلاثة للعينة التجريبية في اختبار سرعة التنقل بتنطيط الكرة في خط مستقيم لمسافة 20م، أما في سرعة التنقل جريا فلم نجد فروقا بين المجموعات، وقد أثبتنا السبب، وبالمقارنة بين أصغر وأكبر متوسط فقد ظهرت فروقا دالة إحصائية لفائدة متوسط المجموعة الأولى، وقد قمنا بمناقشة الدراسة الإحصائية مع الفرضية لكل اختبار على حدا أثناء عرض وتحليل النتائج.

الفرضية الثالثة: إن تطبيق البرنامج الحركي التدريبي المقترح، سيحقق فروقا دالة إحصائية في النتائج عند المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لكلا العينة كدليل لنجاعته وأثره على تحسين مستوى كل اللاعبين.

المناقشة: لقد أثبتت النتائج صدق تنبؤنا من خلال التطور الحاصل عند لاعبي العينتين ككل، وفي كل مستوى على حدا من خلال التحليل الإحصائي لنتائج اختباري (سرعة التنقل جريا في خط مستقيم لمسافة 20م، سرعة التنقل بتنطيط الكرة لنفس المسافة في خط مستقيم)، حيث أظهرت الدراسة المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينتين، وفي كل مجموعة فروقا دالة إحصائيا بين كل النتائج، وقد قمنا بمناقشة الدراسة الإحصائية مع الفرضية لكل اختبار على حدا أثناء عرض وتحليل النتائج.

3-2- مناقشة النتائج مع الخلفية النظرية:

1 - لقد أثبتت نتائج الاختبارات أن المرحلة العمرية (10-12) سنة هي المرحلة المناسبة لتنمية سرعة التنقل و مهارة التنطيط عند الناشئين من خلال الفروق الدالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية والبعديّة في سرعة التنقل بالكرة وبدونها، ومنه جاءت مصدقة من جهة للخلفية النظرية العلمية على غرار (أ/د إبراهيم شعلان، 2009، صفحة 42)...الخ، التي أكدت اعتبرت هذه المرحلة العمرية الأنسب لاكتساب المهارات الحركية الخاصة والتعلم الحركي إضافة للقدرات الحركية عند الناشئين على غرار سرعة التنقل والمرونة والرشاقة والتوافق الحركي والتوازن والثبات...الخ، ومن جهة أجرى دليلا ميدانيا محصنا على تناسب المرحلة العمرية مع تنمية هذه القدرات الحركية.

2- لقد أكدت نتائج المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعات المتجانسة في المستوى للخلفية النظرية على غرار المركز الدولي لكرة اليد، (أحمد أمين فوزي، 2008، صفحة 37)، (أ/د إبراهيم شعلان، 2009، الصفحات 25-26) ...الخ، عند تدريب الناشئين من خلال تقسيم الناشئين لمجموعات متجانسة في المستوى نظرا للفروق بين اللاعبين.

3- نتائج قياس الطول والوزن كانت مطابقة للنمو الجسدي لأطفال هذه المرحلة العمرية، فمقارنة متوسطي العينتين في الطول والوزن مع المنحنى البياني المعياري النموذجي لمتوسط الطول والوزن و مراحل النمو حتى سن الثامن عشر والذي وضعه (أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 122 و140) أين أشار لمتوسط الطول لأطفال المرحلة العمرية (10-12) سنة والذي حصره بين (140-160) سم، والوزن بين (35-45) كغم.

4- الاقتراحات والتوصيات:

لقد خلاصنا لمجموعة من التوصيات التالية:

- الاستفادة من نتائج البحث المتوصل إليها
- نرجوا الاعتماد على صنف الأقل من 11 سنة وعزله عن الأقل من 13 سنة لما له من أهمية في بناء الرياضيين في كرة اليد.
- نرجو تطبيق التدريب بالمجموعات في تدريب الناشئين خاصة.
- اعتماد التخطيط الطويل المدى، من خلال برامج تدريبية مبنية على أسس علمية ومراعية لمتطلبات كل مرحلة عمرية.

وفي البحث العلمي:

- نوصي الباحثين بالبحث أكثر في هذا الصنف، لما له من أهمية في التدريب الرياضي، مع تطبيق طرحنا مع عينات مختلفة و متغيرات أخرى لإثباته أكثر من خلال التجريب المستمر المبني على أسس علمية.

الخلاصة العامة:

يعد التدريب الرياضي للناشئين المحطة الأولى لبلوغ أهداف التدريب الرياضي من خلال خلق قاعدة عريضة للمقدرة الرياضية ابتداء من السن الذي يسمح بالتنمية القصوى لقدراتهم، حيث يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها بما يتناسب مع العمر الأنسب لتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والحركية والمهارية، حيث تعد مرحلة تدريب الناشئين، قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين.

وعلى غرار التخصصات الرياضية الأخرى، تكتسي المهارات الرياضية الأساسية والقدرات الحركية أهمية كبيرة في رياضة كرة اليد لارتباطها فيما بينها، فمهما بلغ اللاعب من قدرات بدنية، ومهما اتصف به من اتزان نفسي لن يغني عنه ذلك شيئاً ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الخاصة وتكيفها مع كل مواقف اللعب في المنافسات انطلاقاً من اكتسابها في العمر الأنسب لذلك، حيث تعتبر المرحلة العمرية (10-12) سنة الأنسب للتعلم الحركي وتنمية القدرات الحركية.

ومن هنا سعينا كطالبين باحثين للبحث في إحدى الجوانب المرتبطة بتدريب هذه الفئة العمرية والمتعلقة باكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل في ظل وجود فروق فردية بين اللاعبين، فأسفرت نتائج الدراسة عن أهمية الاعتماد على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى، من خلال الحصول على نتائج نهائية دالة على التطور الحاصل في مستوى اللاعبين ما أكد على نجاعة هذا الطرح في التدريب الرياضي للناشئين في كرة اليد، ولما لا تطبيقه مع التخصصات الأخرى، وخاصة الجماعية منها لتشابهها في المتطلبات والقواعد الأساسية.

قائمة المصادر والمراجع:

1- المراجع بالعربية:

- 1- أحمد أمين فوزي. (2008). سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- إبراهيم شعلان. (2009). كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12) سنة ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 3- أبو العلا عبد الفتاح. (2003). كتاب فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- أسامة كامل راتب. (1999). النمو الحركي -مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق-. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- مفتي إبراهيم حماد. (2002). المهارات الرياضية -أسس التعلم والتدريب والدليل المصور-. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 6- وجيه محجوب. (2001). نظريات التعلم والتطور الحكي. عمان: دار وائل للطباعة والنشر.
- 7- كامل أشرف، خالد حمودة. (2013). تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين في كرة اليد. الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- 8- مروان عبد المجيد إبراهيم. (1998). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي: مصر.
- 9- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2014). التعلم الحركي والنمو البدني في التربية الرياضية. عمان: دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- 10- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). النمو البدني و التعلم الحركي/الطبعة الأولى. عمان-الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع.
- 11- نايف مفضي الجبور. (2012). فسيولوجيا التدريب الرياضي الطبعة الأولى. عمان-الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

12- أحمد أمين فوزي. (2008). سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.

2- المصادر الأجنبية:

1- l'école fédérale de sport de macoline HEFSM. (2002). cahier d'entrainement J+S Handball. MACOLINE, confédération suisse de hand ball, SUISSE:

2- thierry noteboom. (1995). Hand balltechnique; pédagogie d'entrainement. Paris: édition Amphora.

3- مواقع الأنترنت:

/علي فالح. (12/04/2014). تدريب المجموعات في كرة اليد -محاضرات نظرية-1 .
http://internationalhandballcenter.com /:المركز الدولي لكرة اليد.

البرنامج التدريبي الحركي المقترح

| الشهر | الهدف | الأسبوع | الهدف | الحص ة | الهدف |
|--------|--------|-------------------------------|-------------------------------|---|--|
| يناير | الهدف | الأول | التعرف على الوضعية | 01 | الإختبار التشخيصي لعينتي البحث وتقسيم مستويات العينة التجريبية (سرعة التنقل 20م بالكرة و بذونها + ألعاب مصغرة). |
| | | | الأساسية | 02 | التعرف على الوضعية الصحيحة للتطبيق من الوقوف في المكان مع تطبيق بسيط. (التعريف ببعض أخطاء التطبيق في كرة اليد). |
| | | | لمهارة التطبيق | 03 | تعلم التطبيق البسيط في المكان بحرية من الإحناء مع التغذية الراجعة وتتمية سرعة التنقل بذون كرة. |
| | الثاني | | تعلم التطبيق أثناء التنقل. | 01 | تعلم التطبيق مع التنقل في خط مستقيم بذون عوائق وتجنب الأخطاء الشائعة. |
| | | | | 02 | اكتساب التطبيق مع التنقل الثنائي في أماكن عشوائية. |
| | | | | 03 | تتمية سرعة التنقل أثناء التطبيق بالكرة في خط مستقيم. |
| | الثالث | | اكتساب التوافق | 01 | اكتساب التطبيق للتخلص من دفاع فردي متحرك غير معيق. |
| | | | الجيد أثناء التطبيق | 02 | اكتساب توافق حركي جيد أثناء التطبيق في مساحات ضيقة مع الزيادة في سرعة الأداء (التطبيق). |
| | | | لمواجهة الخصم. | 03 | تتمية سرعة التنقل بالكرة في اتجاهات مختلفة للتغلب على الخصم. |
| الرابع | | الإعتماد على التطبيق لبناء | 01 | استخدام التطبيق للتخلص من الرقابة الفردية في وضعيات بسيطة. | |
| | | هجمات بسيطة | 02 | سرعة التنقل أثناء التطبيق للوصول لمنطقة الخصم بسرعة وذون أخطاء. | |
| | | | 03 | التطبيق في مواقف مختلفة مع الزيادة في سرعة الأداء عند مواجهة الخصم 2/2 | |
| فبراير | الخامس | | دمج التطبيق مع التمرير في | 01 | التعاون الثنائي لإخراج الكرة من المنطقة أثناء الرقابة الفردية والبحث عن الزميل المتحرر. (تنظيف+تمرير + التنقل بسرعة) |
| | | | بناء الهجمات | 02 | سرعة التحرك بالكرة وبذونها في مواقف مختلفة مع تغيير المواقع بسرعة أثناء مواقف اللعب لإيجاد الثغرات. |
| | | | | 03 | سرعة التنقل بالكرة للوصول لمنطقة الخصم 3/3 (سرعة التنقل والأداء). |
| | السادس | | دمج التطبيق مع التصويب | 01 | استخدام التطبيق كحل فردي لاخترق دفاع الخصم المنظم و القذف (4/4). |
| | | | القاعدي في التغلب على | 02 | تطبيق التطبيق في مواقف المباراة المختلفة (هجوم، دفاع لنقل الكرة من المنطقة، الرقابة الفردية) مع الوصول لتنظيم مباريات 1+4/1+4 |
| | | | دفاع الخصم | 03 | التقويم النهائي لمستوى العينتين (سرعة التنقل 20م بالكرة و بذونها) |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|---|----------|-------------------------|-------|-----------|
| hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 70 دقيقة. |
| الميزوسيكل | | | | |
| التعرف على الوضعية الأساسية لمهارة التنطيط. | | | | |
| الميكروسيكل 01 | | | | |
| الإختبار التشخيصي لعينتي البحث وتقسيم مستويات العينة التجريبية (سرعة التنقل 20م بالكرة و بذونها + ألعاب مصغرة). | | | | |
| وسائل الإنجاز | | | | |
| أقماع، كرات اليد، صافرة، مقياتي، شريط القياس. | | | | |

| المرحلة | الأهداف | ظروف الإنجاز | الحمل | | التوجيهات |
|-------------------|---|--|-----------|----|---|
| | | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتسخين الجيد | - الاصطفاف، المناداة، شرح الهدف، التحية. - ت.عام: جري خفيف في نصف الميدان ثم الجري عشوائيا في 9م، تسخين شامل لكل الجسم - ت خاص: العجلة، التزلج على الصدر، الشمعة، الجسر على الأطراف. | 20' | | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة والتعود على المراوغة الجسمية. -التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة. - |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية التعاون الجماعي لنجاح الفريق. - الاختبار التشخيصي للجري بالكرة و بذونها. | التمرين الأول: لعبة الجدار الصيني: لاعب يجري وراء زملاءه ومن يمسكه يصبح معه يمسك بيده ويجريان وراء الزملاء. التمرين الثاني: القياسات الجسمية (طول، عرض، الكتفين، طول الذراع الإختبار الأول: جري 20م في خط مستقيم فرديا بذون كرة بأقصى سرعة. الإختبار الثاني: جري 20م في خط مستقيم فرديا بالتنطيط بالكرة بأقصى سرعة. | 5' 30' | 2' | - العمل في نصف الميدان، جري الصيادين بمسك الأيدي. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - المرور من القياس للاختبار. - الجري حسب القائمة واحد تلو الآخر في كل اختبار على حدا. - تسجيل نتائج الاختبارات والقياسات. |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | التمرين الأول: مشي عشوائي في نصف الميدان. التمرين الثاني: تمارين التمطية الثنائية. - تقسيم الناشئين لمستويات وأعلامهم بمجموعاتهم ومسار الأداء. التحية النهائية. | 13' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي. - الإصطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|---|----------|-------------------------|-------|----------|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 90 دقيقة |
| الميزوسيكل | | | | |
| الميكروسيكل 01 | | | | |
| التعرف على الوضعية الأساسية لمهارة التنطيط. | | | | |
| هدف الحصّة 02 | | | | |
| التعرف على الوضعية الصحيحة للتنطيط من الوقوف في المكان مع تنطيط بسيط. (التعريف ببعض أخطاء التنطيط في كرة اليد). | | | | |
| وسائل الإنجاز | | | | |
| أقماع، كرات اليد، صافرة، مقياتي، دوائر بلاستيكية. | | | | |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | الحمل | | التوجيهات |
|-------------------|--|---|---|----------------------------------|---|
| | | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتسخين الجيد | - الاصطفاف، المناداة، شرح الهدف، التحية. - ت.عام: جري خفيف في نصف الميدان ثم الجري عشوائيا في 9م وتنفيذ الإعازات، تسخين شامل لكل الجسم - ت خاص: العجلة، التزلج على الصدر، الشمعة، الجسر على الأطراف، القفز للأعلى ومد الأيدي | 20' | | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة . -التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية التعاون الجماعي لنجاح الفريق. - تنمية التوافق الحركي - تنطيط بسيط من الوقوف. | التمرين الأول: لعبة صيد الأرناب: لاعبان يجريان وراء زملاءهما للمسهما بالكرة ومن يمسكه يصبح معه ويجرون وراء الزملاء. التمرين الثاني: على السلم الأرضي، المرور بين المربعات على أصابع الرجلين ومد الدراعين للأعلى. التمرين الثالث: المرور برجلين للداخل ورجلين للخارج على التوالي. التمرين الرابع: شرح مبسط للوضعية الصحيحة للتنطيط وذكر أخطاء التنطيط. التطبيق زميلين متقابلين على بعد 5م والتنطيط 10 مرات ثم تمريرها للزميل المقابل. التمرين الخامس: زميلين متقابلين وتمرير الكرة مباشرة عن طريق التمرير دون مسكه أي تنطيطها مباشرة مع الزميل. لعبة تطبيقية: وضع دائرة قطرها 70سم والعمل ثنائي، يقوم زميل بالتنطيط داخل الدائرة دون خطأ والزميل يشوش عليه. | 6' 8' 8' 2' 8' 8' 10' | 2' 2' 2' 2' 2' 2' | - العمل في نصف الميدان، ممنوع الجري بمسك الكرة لأكثر من 3خطوات. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - تقسيم الفوج ل3مجموعات متجانسة في المستوى، حيث يقومون بنفس التمرين مع في كل مجموعة على حدا. - التغذية الراجعة الفورية. - الالتزام بالاعتبارات الهامة لعرض المهارة الجديدة. - سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء. -الحركة المستمرة لالتقاط الكرة وعدم انتظارها في المكان. - احتساب عدد التنطيطات غير الخاطئة. - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | التمرين الأول: مشي عشوائي في نصف الميدان. التمرين الثاني: تمارين التمطية الثنائية. - التحدث عن الناشئين المتطورين في الحصّة وإمكانية تغيير مجموعتهم. التحية النهائية. | 10' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و التعريف بأخطاء التنطيط. - الاصطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|----------------|---|-------------------------|-------|----------|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 90 دقيقة |
| الميزوسيكل | اكتساب مهارة التنطيط وتنمية السرعة الانتقالية بالكرة وبدونها | | | |
| الميكروسيكل 01 | التعرف على الوضعية الأساسية لمهارة التنطيط. | | | |
| هدف الحصاة 03 | تعلم التنطيط البسيط في المكان بحرية من الانحناء مع التغذية الراجعة وتنمية سرعة التنقل بدون كرة. | | | |
| وسائل الإنجاز | أقماع، كرات اليد، صافرة، ميقاتي، دوائر بلاستيكية. | | | |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | الحمل | | التوجيهات |
|-------------------|---|---|--|---------------------------------------|---|
| | | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتسخين الجيد | - الاصطفاف، المناداة، شرح الهدف، التحية. - ت.عام: جري خفيف في نصف الميدان ثم الجري عشوائيا في 9م وتنفيذ الإجازات، تسخين شامل لكل الجسم - ت خاص: العجلة، التزلج على الصدر، الشمعة، الجسر على الأطراف، القفز للأعلى ومد الأيدي. - التمرير والإستقبال بكل الإتجاهات بحرية. | 20' | | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة . -التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية سرعة التنقل والتعاون الجماعي. - تنمية التوافق الحركي أثناء الجري. - تنطيط بسيط من الوقوف. | التمرين الأول: لعبة سرقة الأقماع: فوجان متوازيان على مسافة 5م، بعثرة 5 أقماع بنفس الشكل عند كل فوج ينطلق كل ناشئ من فوجه في نفس الوقت يسرق قمع الخصم ويدور حول المستطيل المسطر 5*10 عائدا لفوجه يضع القمع مع الباقي يلمس زميله لينطلق. التمرين الثاني: 3 أفواج، انطلاقات جري ل8م والتوافق الجيد بين الأطراف أثناء الجري التمرين الثالث: المرور برجلين للداخل ورجلين للخارج على التوالي على السلم الأرضي. التمرين الرابع: تذكير للوضعية الصحيحة للتنطيط وذكر أخطاء التنطيط. التطبيق: زميلين متقابلين على بعد 5م والتنطيط من الانحناء ثم تمريرها للزميل المقابل. التمرين الخامس: نفس الأداء لكن 3 إشارات 1 التنطيط من الوقوف، 2 من الانحناء، 3 التمرير للزميل. لعبة تطبيقية: وضع دائرة قطرها 70سم والعمل ثنائي، يقوم زميل بالتنطيط داخل الدائرة دون خطأ والزميل يشوش عليه ويغلطه بالإشارة. | 6' 5' 6' 2' 8' 8' 10 | 2' 2' 2' 2' 2' 2' / | - ممنوع الإنطلاق قبل وصول الزميل، عند نهاية الوقت يحتسب أكبر عدد مت الأقماع. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - تقسيم الفوج ل3مجموعات متجانسة في المستوى، حيث يقومون بنفس التمرين مع في كل مجموعة على حدا، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء - التغذية الراجعة الفورية. - إشارة التمرير تكون من المدرب. - سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء. - التنقل بين المجموعات. - احتساب عدد التنطيطات غير الخاطئة. - تسمية كل وضعية للتنطيط بإسم والمغالطة. - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | التمرين الأول: مشي عشوائي في نصف الميدان. التمرين الثاني: تمارين التمطية الثنائية. - التحدث عن الناشئين المتطورين في الحصاة وإمكانية تغيير مجموعتهم. التحية النهائية. | 10' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و التعريف بأخطاء التنطيط. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاصطفاف للتحية. |

| | | | | |
|----------------|---|-------------------------|-------|----------|
| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
| hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 80 دقيقة |
| الميزوسيكل | اكتساب مهارة التنطيط وتنمية السرعة الانتقالية بالكرة وبدونها | | | |
| الميكروسيكل 02 | تعلم التنطيط أثناء التنقل. | | | |
| هدف الحصاة 04 | تعلم التنطيط مع التنقل في خط مستقيم بدون عوائق وتجنب الأخطاء الشائعة. | | | |
| وسائل الإنجاز | أقماع، كرات اليد، صافرة، مقياتي. | | | |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | | التوجيهات |
|-------------------|--|--|--|---|
| | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتسخين الجيد | 20' | 5' | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة . - التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية سرعة الاستجابة وسرعة التنقل. - تنمية التوافق الحركي. - تنطيط في خط مستقيم. | 6' 8' 8' 2' 8' 8' 5' | 2' 2' 2' 2' 2' 2' 5' | - من يمسك يخرج، وعند خروج كل أعضاء الفريق تعاد اللعبة بعد به 5م. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. ممنوع رمي الزميل بالكرة، الجري في خط مستقيم. - الزيادة كل مرة في درجة الصعوبة مع إدخال التصفيق... الخ. - تقسيم الفوج ل3مجموعات متجانسة في المستوى، حيث يقومون بنفس التمرين مع في كل مجموعة على حدا، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء - التغذية الراجعة الفورية. - سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء. - التنقل بين المجموعات والتصحيح. - يعاد القمع المأخوذ بالتنطيط الخاطئ. - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | 5' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و تقويم الحصاة. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاصطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|----------------|--|-------------------------|-------|----------|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 90 دقيقة |
| الميزوسيكل | اكتساب مهارة التنطيط وتنمية السرعة الانتقالية بالكرة وبدونها | | | |
| الميكروسيكل 02 | تعلم التنطيط أثناء التنقل. | | | |
| هدف الحصاة 05 | اكتساب التنطيط مع التنقل الثنائي في أماكن عشوائية. | | | |
| وسائل الإنجاز | أقماع، كرات اليد، صافرة، مقياتي. | | | |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | | التوجيهات |
|-------------------|---|--|--|---|
| | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتسخين الجيد | 20' | 5' | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة . - التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية التعاون الجماعي وسرعة الاستجابة وسرعة التنقل. - تنمية التوافق الحركي. - تنطيط مع التنقل عشوائياً. | 6' 6' 8' 2' 8' 8' 5' 5' | 2' 2' 2' 2' 2' 2' 2' 5' 5' | - كل مجموعة تمارس اللعبة لوحدها تجنباً للفوضى. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - من يمسك يخرج، وعند خروج كل أعضاء الفريق تعاد اللعبة بعد حمل الزميل على الظهر. - تقسيم الفوج ل3مجموعات متجانسة في المستوى، حيث يقومون بنفس التمرين مع في كل مجموعة على حدا، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء - التغذية الراجعة الفورية. - سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء. - التنقل بين المجموعات والتصحيح. - لا يحسب الهدف في غياب التنطيط. - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | 5' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و تقويم الحصاة. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاضطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|----------------|--|-------------------------|-------|----------|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 85 دقيقة |
| الميزوسيكل | اكتساب مهارة التنطيط وتنمية السرعة الانتقالية بالكرة وبدونها | | | |
| الميكروسيكل 02 | تعلم التنطيط أثناء التنقل. | | | |
| هدف الحصاة 06 | تنمية سرعة التنقل أثناء التنطيط بالكرة في خط مستقيم. | | | |
| وسائل الإنجاز | أقماع، كرات اليد، صفارة، مقياتي. | | | |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | | التوجيهات |
|-------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|--|
| | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتمارين الجيد | 20' | 6' | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة . -التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية التعاون الجماعي وسرعة الاستجابة وسرعة التنقل. - تنمية التوافق الحركي. - تنمية سرعة التنقل. - تنمية سرعة التنقل أثناء التنطيط بالكرة في خط مستقيم. | 6' 6' 8' 8' 8' 5' | 2' 2' 3' 3' 3' 3' | - كل مجموعة تمارس اللعبة لوحدها تجنباً للفوضى. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - تقسيم الفوج ل3مجموعات متجانسة في المستوى، حيث يقومون بنفس التمرين مع في كل مجموعة على حدا، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء - التغذية الراجعة الفورية. - سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء. - التنقل بين المجموعات والتصحيح. - لا يحسب الهدف في غياب التنطيط. - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. - مراقبة النبض بعد الاسترجاع من كل تمرين |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | 5' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و تقويم الحصاة. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاصطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|----------------|----------|--|-------|----------|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 85 دقيقة |
| الميزوسيكل | | اكتساب مهارة التنطيط وتنمية السرعة الانتقالية بالكرة وبدونها | | |
| الميكروسيكل 03 | | اكتساب التوافق الجيد أثناء التنطيط لمواجهة الخصم. | | |
| هدف الحصاة 07 | | اكتساب التنطيط للتخلص من دفاع فردي متحرك غير معيق. | | |
| وسائل الإنجاز | | أقماع، كرات اليد، صفارة، ميقاتي. | | |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | | التوجيهات |
|-------------------|---|--------------|----|--|
| | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتسخين الجيد | 20' | 6' | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة . -التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية التعاون الجماعي. - تنمية سرعة التنقل في وجود عائق. | 8' | 2' | - كل مجموعة تمارس اللعبة لوحدها تجنباً للفوضى. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - تقسيم الفوج ل3مجموعات متجانسة في المستوى، حيث يقومون بنفس التمرين مع كل مجموعة على حدا، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء - التغذية الراجعة الفورية. - سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء. |
| | - تنمية سرعة التنقل أثناء التنطيط بالكرة في خط مستقيم. | 8' | 2' | -الإشارة من المدرب. التنطيط باليد المعاكسة للخصم وتجاوزه كلياً. - التنقل بين المجموعات وتصحيح. - لا يحسب الهدف في غياب التنطيط. - لحساب نقاط كل فريق للفوز. - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. - مراقبة النبض بعد الاسترجاع من كل تمرين |
| | - تنمية سرعة التنقل أثناء التنطيط بالكرة في خط مستقيم. | 8' | 2' | -الإشارة من المدرب. التنطيط باليد المعاكسة للخصم وتجاوزه كلياً. - التنقل بين المجموعات وتصحيح. - لا يحسب الهدف في غياب التنطيط. - لحساب نقاط كل فريق للفوز. - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. - مراقبة النبض بعد الاسترجاع من كل تمرين |
| | - تنمية سرعة التنقل أثناء التنطيط بالكرة في خط مستقيم. | 8' | 2' | -الإشارة من المدرب. التنطيط باليد المعاكسة للخصم وتجاوزه كلياً. - التنقل بين المجموعات وتصحيح. - لا يحسب الهدف في غياب التنطيط. - لحساب نقاط كل فريق للفوز. - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. - مراقبة النبض بعد الاسترجاع من كل تمرين |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | 5' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و تقويم الحصاة. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاضطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|---|----------|-------------------------|-------|----------|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 90 دقيقة |
| الميزوسيكل | | | | |
| اكتساب مهارة التنطيط وتنمية السرعة الانتقالية بالكرة وبدونها | | | | |
| الميكروسيكل 03 | | | | |
| اكتساب توافق الجيد أثناء التنطيط لمواجهة الخصم. | | | | |
| هدف الحصاة 08 | | | | |
| اكتساب توافق حركي جيد أثناء التنطيط في مساحات ضيقة مع الزيادة في سرعة الأداء (التنطيط). | | | | |
| وسائل الإنجاز | | | | |
| أقماع، كرات اليد، صفارة، مقياتي. | | | | |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | | التوجيهات |
|-------------------|--|------------------------------------|----------------------------------|---|
| | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتمسخين الجيد | 20' | 5' | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة . -التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية التعاون الجماعي. - تنمية التوافق الحركي. - تنمية التنطيط في مساحات ضيقة. - تنمية سرعة التنقل أثناء التنطيط بالكرة في خط مستقيم. | 6' 10' 8' 8' 8' 10' | 2' 2' 2' 2' 2' 2' | - كل مجموعة تمارس اللعبة لوحدها تجنباً للفوضى. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - تقسيم الفوج ل3مجموعات متجانسة في المستوى، حيث يقومون بنفس التمرين مع في كل مجموعة على حدا، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء - التغذية الراجعة الفورية. - سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء. -الإشارة من المدرب. التنطيط باليد المعاكسة للخصم وتجاوزه كليا. - التنقل بين المجموعات وتصحيح. - لا يحسب الهدف في غياب التنطيط. - العمل بالتناوب بين الثنائيات. - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. - مراقبة النبض بعد الاسترجاع من كل تمرين |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | 5' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و تقويم الحصاة. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاصطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|----------------|----------|-------------------------|-------|----------|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 86 دقيقة |
| الميزوسيكل | | | | |
| الميكروسيكل 03 | | | | |
| هدف الحصاة 09 | | | | |
| وسائل الإنجاز | | | | |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | | التوجيهات |
|-------------------|--|------------------|----------------|--|
| | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتسخين الجيد | 20' | 5' | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة . -التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية التعاون الجماعي. - تنمية التوافق الحركي. - تنمية التنطيط في مساحات ضيقة. | 10' 10' 8' | 2' 2' 2' | - كل مجموعة تمارس اللعبة لوحدها تجنباً للفوضى. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - تقسيم الفوج ل3مجموعات متجانسة في المستوى، حيث يقومون بنفس التمرين مع في كل مجموعة على حدا، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء - التغذية الراجعة الفورية. -الإشارة من المدرب. التنطيط باليد المعاكسة للخصم وتجاوزه كلياً. - التنقل بين المجموعات وتصحيح. - لا يحسب الهدف في غياب التنطيط. - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. - مراقبة النبض بعد الاسترجاع من كل تمرين |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | 5' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و تقويم الحصاة. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاصطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|----------------|----------|-------------------------|-------|----------|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 90 دقيقة |
| الميزوسيكل | | | | |
| الميكروسيكل 04 | | | | |
| هدف الحصاة 10 | | | | |
| وسائل الإنجاز | | | | |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | | التوجيهات |
|-------------------|--|--------------|----|---|
| | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للسخين الجيد | 20' | 5' | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة - التسخين المنظم الموجه - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية سرعة رد الفعل. | 2' | 5' | - كل مجموعة تمارس اللعبة لوحدها تجنباً للفوضى. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - تقسيم الفوج ل3مجموعات متجانسة في المستوى، حيث يقومون بنفس التمرين مع في كل مجموعة على حدا، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء - التغذية الراجعة الفورية. - سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء. |
| | - تنمية التوافق الحركي. | 2' | 8' | - التنقل بين المجموعات وتصحيح. - لا يحسب الهدف في غياب التنطيط. |
| | - التنطيط لجلب الخصم و تحرير الزميل في مواقف مختلفة. | 2' | 6' | - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. |
| | - تنسيق الأهداف السابقة في مباراة. | 2' | 8' | - مراقبة النبض بعد الاسترجاع من كل تمرين |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | 5' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و تقويم الحصاة. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاصطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|----------------|----------|-------------------------|-------|----------|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 88 دقيقة |
| الميزوسيكل | | | | |
| الميكروسيكل 04 | | | | |
| هدف الحصاة 11 | | | | |
| وسائل الإنجاز | | | | |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | | التوجيهات |
|-------------------|---|----------------------------|----------------------------|--|
| | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتسخين الجيد | 20' | 5' | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة . -التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية سرعة رد الفعل. - تنمية التوافق الحركي. - تنمية سرعة التنقل بالكرة وبدونها. - التنظيط لجلب الخصم و تحرير الزميل في مواقف مختلفة. -تنظيط الأهداف السابقة في مباراة. | 5' 8' 6' 6' 8' | 2' 2' 2' 2' 2' | - كل مجموعة تمارس اللعبة لوحدها تجنباً للفوضى. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - تقسيم الفوج ل3مجموعات متجانسة في المستوى، حيث يقومون بنفس التمرين مع في كل مجموعة على حدا، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء - احتساب الوقت والتعديل في المجموعات. - التنقل بين المجموعات وتصحيح. - لا يحسب الهدف في غياب التنظيط. - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. - مراقبة النبض بعد الاسترجاع من كل تمرين |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | 5' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و تقويم الحصاة. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاصطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|----------------|----------|-------------------------|-------|---|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 88 دقيقة |
| الميزوسيكل | | | | اكتساب مهارة التنطيط وتنمية السرعة الانتقالية بالكرة وبدونها. |
| الميكروسيكل 04 | | | | الاعتماد على التنطيط لبناء هجمات بسيطة. |
| هدف الحصة 12 | | | | التنطيط في مواقف مختلفة مع الزيادة في سرعة الأداء عند مواجهة الخصم 3/3. |
| وسائل الإنجاز | | | | أقماع، كرات اليد، صفارة، ميقاتي. |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | | التوجيهات |
|-------------------|--|-----------------|-----------------------------|---|
| | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتسخين الجيد | 20' | 5' | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة . - التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية سرعة رد الفعل. - تنمية التوافق الحركي. - مراوغة الخصم بالتنطيط والتمرير. - جلب الخصم وتحرير الزميل. | 5' 8' 10' | 2' 2' 3' 8' 10' | - كل الفوج معا. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - الزيادة كل مرة في درجة الصعوبة مع إدخال التصفيق...الخ. - تقسيم الفوج ل3مجموعات متجانسة في المستوى، حيث يقومون بنفس التمرين مع في كل مجموعة على حدة، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء. - التغذية الراجعة الفورية. - التنقل بين المجموعات وتصحيح. - لا يحسب الهدف في غياب التنطيط. - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. - مراقبة النبض بعد الاسترجاع من كل تمرين |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | 5' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و تقويم الحصة. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاصطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|--|----------|-------------------------|-------|----------|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 85 دقيقة |
| الميزوسيكل | | | | |
| اكتساب مهارة التنطيط وتنمية السرعة الانتقالية بالكرة وبدونها. | | | | |
| الميكروسيكل 05 | | | | |
| دمج التنطيط مع التمرير في بناء الهجمات. | | | | |
| هدف الحصاة 13 | | | | |
| التعاون الثنائي لإخراج الكرة من المنطقة أثناء الرقابة الفردية والبحث عن الزميل المتحرر. (تنطيط+تمرير + التنقل بسرعة) | | | | |
| وسائل الإنجاز | | | | |
| أقماع، كرات اليد، صفارة، مقياتي. | | | | |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | الحمل | | التوجيهات |
|-------------------|---|--|------------------------------|-----------------------------|--|
| | | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتسخين الجيد | - الاصطفاف، المناداة، شرح الهدف، التحية. - ت.عام: جري خفيف في نصف الميدان ثم الجري عشوائيا في 9م وتنفيذ الإعازات، تسخين شامل لكل الجسم - ت خاص: العجلة، التزلج على الصدر، الشمعة، الجسر على الأطراف، القفز للأعلى ومد الأيدي - التمرير والاستقبال بكل الاتجاهات بحرية. | 20' | 5' | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة . -التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية التعاون الجماعي. - تنمية التوافق الحركي. - التنقل السريع بالكرة وبدونها للتححرر والخروج من المنطقة. - جلب الخصم وتحرير الزميل. | التمرين الأول: صيد الأرانب. التمرين الثاني: رمي الكرة للأعلى والارتقاء لمسكها قبل السقوط مع المشي ل 10م. التمرين الثالث: رسم دوائر قطرها 5م*3 تمرير المراقبة الفردية، التنطيط والتمرير للاعب المتحرر ومحاولة الخروج بالكرة من الدائرة عن طريق التنطيط. التمرين الرابع: 2*2 في مستطيل 10*2 محدد بقمع في كل زاوية، التنطيط ثم ينطلق زميله فيمرر له الكرة لينطلق بالتنطيط بسعة وإسقاط أحد قمعي الخصم حيث اللاعب الذي لا ينطط يتحرك بسرعة في كل الاتجاهات للتححرر وتشتيت انتباه الخصم . التمرين الخامس: مباريات في كرة اليد 6/6 حارس، ممرر، ساعدين، جناحين والتركيز على الأداء السريع وسرعة التنقل، كل هدفين يغير الفريقين. | 2' 8' 10' 8' 15' | 2' 2' 3' 2' 15' | - كل الفوج معا. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - الزيادة كل مرة في درجة الصعوبة مع إدخال التصفيق...الخ. - تقسيم الفوج ل3مجموعات متجانسة في المستوى، حيث يقومون بنفس التمرين مع في كل مجموعة على حدا، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء - التغذية الراجعة الفورية. - التنقل بين المجموعات وتصحيح. - لا يحسب الهدف في غياب التنطيط. - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. - مراقبة النبض بعد الاسترجاع من كل تمرين - التمرير الجيد بين الزملاء. |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | التمرين الأول: مشي عشوائي في نصف الميدان. التمرين الثاني: تمارين التغطية الثنائية. - التحدث عن الناشئين المتطورين في الحصاة وإمكانية تغيير مجموعتهم. التحية النهائية. | 5' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و تقويم الحصاة. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاصطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|----------------|----------|-------------------------|-------|----------|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 76 دقيقة |
| الميزوسيكل | | | | |
| الميكروسيكل 05 | | | | |
| هدف الحصاة 14 | | | | |
| وسائل الإنجاز | | | | |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | | التوجيهات |
|-------------------|--|--------------|----------------|--|
| | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتسخين الجيد | 20' | 5' | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة . -التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية سرعة رد الفعل. - التنقل السريع بالكرة وبدونها للتحرر والخروج من المنطقة. | 5' | 2' 3' 3' | - كل مجموعة تمارس اللعبة لوحدها تجنباً للفوضى. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - الزيادة كل مرة في درجة الصعوبة مع إدخال التصفيق...الخ. - تقسيم الفوج ل3مجموعات متجانسة في المستوى، حيث يقومون بنفس التمرين مع في كل مجموعة على حدا، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء. - التغذية الراجعة الفورية. - التنقل بين المجموعات وتصحيح. - لا يحسب الهدف في غياب التخطيط. - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. - مراقبة النبض بعد الاسترجاع من كل تمرين - التمرير الجيد بين الزملاء. |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | 10' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و تقويم الحصاة. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاصطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|----------------|----------|-------------------------|-------|----------|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 85 دقيقة |
| الميزوسيكل | | | | |
| الميكروسيكل 05 | | | | |
| هدف الحصاة 15 | | | | |
| وسائل الإنجاز | | | | |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | | التوجيهات |
|-------------------|---|------------------------------|----------|---|
| | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتسخين الجيد | 20' | 5' | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة . -التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية التعاون الجماعي. - تنمية التوافق الحركي. - التنقل السريع بالكرة وبدونها للتحرر وتحريز الزميل. -التعاون الجماعي. | 5' 5' 15' 5' 20' | 2' 3' | - كل مجموعة تمارس اللعبة لوحدها تجنباً للفوضى. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - الثلاثيات تكون من نفس المستوى، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء. - التغذية الراجعة الفورية. - التأكد من عدم ضياع الكرة ، ممنوع التسجيل من خارج 9م - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. - مراقبة النبض بعد الاسترجاع من كل تمرين - تصحيح الأخطاء. |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | 5' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و تقويم الحصاة. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاصطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|----------------|----------|-------------------------|-------|----------|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 85 دقيقة |
| الميزوسيكل | | | | |
| الميكروسيكل 06 | | | | |
| هدف الحصاة 16 | | | | |
| وسائل الإنجاز | | | | |

| المراحل | الأهداف | ظروف الإنجاز | | التوجيهات |
|-------------------|---|-----------------------------|----------------------|---|
| | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للسخين الجيد | 20' | 5' | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة - التسخين المنظم الموجه - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية التعاون الجماعي وسرعة التنقل للتغلب على الخصم. - التغلب على الخصم والتسجيل - التنقل السريع بالكرة وبدونها للتحرر وتحريير الزميل. - التنقل السريع والتعاون الجماعي. | 5' 5' 7' 7' 20' | 2' 3' 3' 3' | - احتساب عدد الكرات عند كل فوج. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - التغذية الراجعة الفورية. - الرباعيات تكون من نفس المستوى، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء. - التأكد من عدم ضياع الكرة، ممنوع التسجيل من خارج 9م - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. - مراقبة النبض بعد الاسترجاع من كل تمرين - المهاجم فقط من يحق له التسجيل. - التعرف على تحركات المهاجم بالتنسيق مع مكان وجود الكرة. - تصحيح الأخطاء. |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | 5' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و تقويم الحصاة. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاصطفاف للتحية. |

| الفريق | النشاط | الصف | الجنس | المدة |
|---|----------|-------------------------|-------|----------|
| Hbct | كرة اليد | أقل من 13 سنة (المدرسة) | ذكور | 85 دقيقة |
| الميزوسيكل | | | | |
| اكتساب مهارة التنطيط وتنمية السرعة الانتقالية بالكرة وبدونها. | | | | |
| الميكروسيكل 06 | | | | |
| دمج التنطيط مع التمرير و التصويب القاعدي في التغلب على دفاع الخصم. | | | | |
| هدف الحصاة 17 | | | | |
| تطبيق التنطيط في مواقف المباراة المختلفة (هجوم، دفاع لنقل الكرة من المنطقة، الرقابة الفردية) مع الوصول لتنظيم مباريات 1+4/1+4 | | | | |
| وسائل الإنجاز | | | | |
| أقماع، كرات اليد، صفارة، مقياتي. | | | | |

| المرحلة | الأهداف | ظروف الإنجاز | الحمل | | التوجيهات |
|-------------------|--|---|-----------------------------------|----------------------------|--|
| | | | م | ر | |
| المرحلة التحضيرية | - التحضير التربوي - قيادة الفوج للتسخين الجيد | - الاصطفاف، المناداة، شرح الهدف، التحية. - ت.عام: جري خفيف في نصف الميدان ثم الجري عشوائيا في 9م وتنفيذ الإعازات، تسخين شامل لكل الجسم - ت خاص: العجلة، التزلج على الصدر، الشمعة، الجسر على الأطراف، القفز للأعلى ومد الأيدي - التمرير والاستقبال بكل الاتجاهات بحرية. | 20' | | - مبدأ استمرارية التدريب - الدخول وسط الزحمة . -التسخين المنظم الموجه. - العمل بالمستويات المتجانسة (3مجموعات) محددة بأقماع. |
| المرحلة الرئيسية | - تنمية التعاون الجماعي. - التنقل السريع بالكرة وبدونها للتحرك وتحرير الزميل. | التمرين الأول: تقسيم الميدان ل3 ميادين بالعرض ولعب مباريات في كرة القدم.. التمرين الثاني: 5فواج متمرزين على 9م يقابلهم 5 مدافعين على 9م المقابلة، ينطلق الساعدان و الجناحان والمهاجم بأقصى سرعة ويتمركزان على بعد3م من الدفاع والموزع بالتنطيط حتى يتجاوز المنتصف ثم يمررها للساعد وعمل تمريرات مع محاولة التمرير أرضية للمهاجم لسجل أو التثبيت والتمرير وفي حال اقتناص الكرة ينطلق الزميلان بأقصى سرعة وهو يقوم بتمريره طويلة نحو أحدهما، ليستقبلها وينطط نحو المرمى أو يمرر لزميله الثاني فيقوم بنفس العمل ويسجل. التمرين الثالث: تمارين المرونة مباريات تطبيقية مقابلة تطبيقية، والتركيز على تطبيق الهدف ميدانيا. | 5' 5' 7' 7' 5' 30' | 2' 3' 3' 3' 5' | - التحفيز. - تمارين المرونة أثناء الاسترجاع. - التغذية الراجعة الفورية. - الخماسيات تكون من نفس المستوى، سرعة الأداء تكون حسب مستوى كل ناشئ بشرط عدم ارتكاب الأخطاء. - التأكد من عدم ضياع الكرة. ، ممنوع التسجيل من خارج 9م - مراقبة التطور الحاصل عند كل ناشئ. - مراقبة النبض بعد الاسترجاع من كل تمرين -المهاجم فقط من يحق له التسجيل. -التعرف على تحركات المهاجم بالتنسيق مع مكان وجود الكرة. - تصحيح الأخطاء. |
| المرحلة الختامية | العودة للهدوء بعد التعب | التمرين الأول: مشي عشوائي في نصف الميدان. التمرين الثاني: تمارين التمطيط الثنائية. - التحدث عن الناشئين المتطورين في الحصاة وإمكانية تغيير مجموعتهم. التحية النهائية. | 5' | / | - حساب النبض بعد الهدوء. - التوزيع في الميدان. - الحوار الجماعي و تقويم الحصاة. - التعرف على إحساسات الناشئين نحو مدا التطور والدافعية لذلك. - الاصطفاف للتحية. |

إستمارة استبائية موجهة لمدربي فئة الأقل من 13 سنة في رياضة كرة اليد

في إطار الدراسة الاستطلاعية الميدانية التي تندرج ضمن الوسائل والأساليب المستعملة في مذكرة تخرج لدرجة الماستر في تخصص : التدريب الرياضي التحضير البدني؛ المنطوية تحت عنوان:

أثر استخدام أسلوب ورشات المستويات عند ناشئي كرة اليد الأقل من 13 سنة (09-12 سنة) في اكتساب مهارة التنظيط وتنمية سرعة التنقل.

الذي سيتم تجريبه على عينة ناشئي كرة اليد لفريق كرة اليد تلمسان (HBCT)

نتقدم لك سيدي المدرب بهذه الأستمارة الإستبائية التي تظم مجموعة من الأسئلة المحددة والتي نهدف من خلالها لتدعيم مشكلة بحثنا

المحور الألى: المعلومات الشخصية للمدرب في التدريب الرياضي لكرة اليد.

- 1) هل أنت متحصل على شهادة في التدريب الرياضي؟
 لا نعم
- 2) ما هي الشهادات المتحصل عليها؟
 مربى مدرب تقني ليسانس ماستر دكتورا مستشار
- 3) هل أنت مختص في كرة اليد؟
 لا نعم
- 4) هل لديك ماضي رياضي في كرة اليد؟
 لا نعم
- 5) ما هي سنوات الخبرة المهنية لديك في تدريب كرة اليد؟
 أقل من 05 سنوات أكثر من 05 سنوات
- 6) هل تملك مصادر لمعارف حديثة في ميدان التدريب الرياضي لكرة اليد؟
 لا نعم
- 7) هل استطعت أن توفق بين المعارف النظرية المكتسبة والعمل الميداني؟
 لا نعم
- 8) هل لديك دراية بمبادئ وأسس التدريب الرياضي؟
 لا نعم
- 9) هل تعتمد على التخطيط المسبق أثناء العمل؟
 لا نعم
- 10) ما نوع التخطيط الذي تعتمد عليه ؟
 طويل المدى سنوي ماكرو ميزو ميكرو الحصاة
- 11) هل لديك دراية بالأهداف المرجو بلوغها عند كل صنف في كرة اليد؟
 لا نعم
- 12) هل تتلقون مقابل الجهود؟
 لا نعم
- 13) هل المبلغ المالي الذي تتقاضونه مناسب للجهد المبذول؟
 لا نعم

المحور الثاني: التدريب الرياضي لناشئي كرة اليد (فئة -13 سنة).

- 1) هل تلقيت تكويننا خاصا بتدريب الناشئين؟
- 2) هل لديك خبرة في تدريب الناشئين الأقل من 13 سنة؟
- 3) هل تجد صعوبة في التعامل مع هذه الفئة؟
- 4) هل يهتم فريقك بتكوين الناشئين من خلال وضع استراتيجية عمل واضحة؟
- 5) هل تعتمدن صنف الأقل من 11 سنة
- 6) هل يبلي أهمية كبيرة لصنف الأقل من 13 سنة؟
- 7) هل يتوفر لديك العناد اللازم؟
- 8) ماهو الحجم الساعي الأسبوعي المخصص لهذه الفئة؟
- 9) هل هو كاف لتحقيق الأهداف المرجو بلوغها مع هذه الفئة؟
- 10) هل تركز على الإختبارات القياسات على اللاعبين لتقييم اللاعبين؟
- 11) كيف هي هذه الإختبارات؟
- 12) ما طبيعتها؟
- 13) هل تأخذ بعين الإعتبار احتياجات ورغبات أطفال هذه المرحلة في اللعب؟
- 14) على ماذا تركز في هذه المرحلة؟
- 15) هل تعتبر هذا الصنف الأنسب لاكتساب المهارات الخاصة بكرة اليد؟
- 16) على ماذا تركز في تدريب هذه الفئة ؟
- 17) ما درجة الحمل التي تعتمدها في تشكيل الحصص؟
- 18) في رأيك؛ هل يمكن تنمية بعض الصفات البدنية عند هذا الصنف؟
- 19) ماهي الصفات البدنية الممكن تنميتها؟
- 20) هل يمكن للعب أن يساهم في تنمية الصفات البدنية في هذه المرحلة؟
- 21) هل يتم برجة المباريات والدورات في هذا الصنف من طرف الرابطة؟
- 22) ماهو هدفك من هذه المباريات ؟
- 23) هل تعتبرها معيارا للتعرف على المستوى الذي وصل له الناشؤون؟
- 24) هل نتائج هذه المباريات مهمة؟

لا

نعم

أكثر

4 حصص

3 حصص

حصتين

لا

نعم

لا

نعم

جماعية

فردية

اخرى

فيسيولوجية

انثروبومترية

نفسية

مهارة

بدنية

لا

نعم

تنمية الصفات البدنية

اكتساب المهارات

اللعب المنظم

لا

نعم

التطوير

التعلم

حسب الهدف

قصوى

عالية

متوسطة

ضعيفة

لا

نعم

لا

نعم

لا

نعم

لا

نعم

لا

نعم

