



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 اللسانس في تخصص
التدريب الرياضي

تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية صفتي السرعة و القوة لدى
لاعبى كرة اليد
فئة أقل من 17 سنة

تحت إشراف الأستاذ:
مصالييتي لخضر

من إعداد الطلبة:
رفيق يسعد بن عبد الله
كربوش ياسين
سماويل فتحي

السنة الجامعية 2015 / 2016

إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله ومن والاه :
الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل ،
فلا هادي إلاه ولا موفق سواه ...أما بعد
أهدي ثمرة جهدي هذه :

إلى منبع الحب و الحنان إلى رمز الوفاء و العطاء أمي الغالية .
إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى المجد أبي الغالي .
إلى العائلة الصغيرة أختي و إخوتي و إلى كل أفراد عائلة سماعيل ،
و بلحاج إيمان
و إلى أصدقائي عبد الله و ياسين
إلى الأصدقاء في تغنيف عبد الرحمان ، جيلالي ، عبد القادر ، أمين ، أمير ، عبد النور
و إلى كل أبناء الحي .
إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث المتواضع و إلى كل طلبة المعهد خاصة
دفعة 2016.
إلى كل من وسعه قلبي و لم يذكره لساني.

سماعيل فتحي

الشكر والتقدير والوفاء

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ،
و نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف : " مصاليتي لخضر"
الذي سهل لنا طريق العمل و كل أساتذة المعهد
و إلى كل من ساعدنا ، من قريب أو من بعيد في انجاز هذا البحث
المتواضع خاصة الأخ العزيز حمدي سيد احمد.
و لا ننسى أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذنا على
أيديهم حتى يومنا هذا
وفي الأخير نحمد الله جلا و علا الذي انعم علينا بإنهاء هذا العمل.

رفيق يسعد بن عبد الله ، كربوش ياسين، سماعيل فتحي .

" تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية صفتي السرعة و القوة لدى لاعبي كرة اليد فئة اقل من 17 سنة "

و هدفت الدراسة إلى إعداد وحدات تدريبية مقترح لتطوير صفة السرعة و القوة للاعبي كرة اليد باستخدام الوحدات التدريبية ولقد افترض الطالبان الباحثان أن للوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة و القوة لدى العينة التجريبية ، و بعد الدراسة الاستطلاعية ، و بعد تحديد مجتمع الأصلي للدراسة و الذي يشمل عينة اواسط كرة اليد تيغنيف و نظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم (المنهج التجريبي) ، و تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية و توزيعها إلى مجموعتين مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية و نظم 40 لاعب ، قمنا بإجراء اختبارين قبلي و بعدي بينهما مدة تطبيق الوحدات التدريبية و بعد جمع نتائج الاختبارين القبلي و البعدي تمت المعالجة الإحصائية و التي إستخدمنا فيها المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و "ت" ستودنت و إجراء مقارنة بين العينتين الضابطة و التجريبية و من خلالها توصل الطالبان الباحثان إلى وجود فروق دالة إحصاءايا بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية. كما كان للوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة و القوة لدى العينة التجريبية

كما يوصي الطالبان الباحثان بضرورة العمل على استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب البدني خصوصا في هذه المرحلة المهمة بالنسبة للرياضي و في دراستنا هذه لفئة اقل من 17 سنة لكرة اليد ، في تطوير صفتي السرعة و القوة و تأثير هذه الأخيرة على مستوى اللياقة البدنية تأثيرا ايجابيا.

الكلمات المفتاحية: الألعاب الصغيرة - السرعة - القوة - كرة اليد .

فهرس الجداول والأعمدة البيانفة

1- فهرس الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الجدول فوضف قفمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة فف الدراسة	
02	الجدول فوضف النتائج الإحصائفة فف الإختبارفن القبلف و البعدف لإختبار bar fix	
03	الجدول فوضف النتائج الإحصائفة فف الإختبارفن القبلف و البعدف لإختبار الجرف فف المكان 15 دقفقة	
04	الجدول فوضف النتائج الإحصائفة فف الإختبارفن القبلف و البعدف لإختبار القفز العمودف	
05	الجدول فوضف النتائج الإحصائفة فف الإختبارفن القبلف و البعدف لإختبار العدو 30 م	
06	الجدول فوضف النتائج الإحصائفة فف الإختبار البعدف لإختبار bar fix	
07	الجدول فوضف النتائج الإحصائفة فف الإختبار البعدف لإختبار الجرف فف المكان 15 دقفقة	
08	الجدول فوضف النتائج الإحصائفة فف الإختبار البعدف لإختبار القفز العمودف	
09	الجدول فوضف النتائج الإحصائفة فف الإختبار البعدف لإختبار العدو 30 م	
10	الجدول فوضف نسبة تطور الإختبارات على مستوى البرنامجفن التدرففبفن المقترح (الألعاب الصغفرة) و العادف.	

2- فهرس المدرجات البيانية :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل يمثل الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.	
02	شكل يوضح اختبار عدو 30م من البدء المنطلق	
03	شكل يمثل اختبار الوثب العمودي لسارجنت	
04	مدرج تكراري يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (في bar fix) في المجموعتين التجريبية و الضابطة.	
05	مدرج تكراري يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (في الجري في المكان 15 دقيقة) في المجموعتين التجريبية و الضابطة.	
06	مدرج تكراري يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (في القفز العمودي) في المجموعتين التجريبية و الضابطة.	
07	مدرج تكراري يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (في العدو 30م) في المجموعتين التجريبية و الضابطة.	
08	مدرج تكراري يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي (في bar fix).	
09	مدرج تكراري يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي (في الجري في المكان 15 دقيقة).	
10	مدرج تكراري يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي (في القفز العمودي).	
11	مدرج تكراري يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي (في العدو 30م).	

	مدرج تكراري يوضح نسبة تطور الإختبارات في البرنامجين التدريبيين المقترح و العادي	12
	مدرج تكراري يوضح نسبة التطور العام بين البرنامجين التدريبيين المقترح و العادي	13

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
الإهداء.....	ج.....
الشكر و التقدير.....	د.....
ملخص البحث.....
قائمة الجداول.....	ط.....
قائمة الأشكال.....	ي.....

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

1-1- مقدمة.....	02.....
1-2- مشكلة البحث.....	03.....
1-3- أهداف البحث.....	04.....
1-4- الفرضيات.....	05.....
1-5- مصطلحات البحث.....	05.....
1-6- الدراسات المشابهة.....	06.....

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: كرة اليد و المرحلة العمرية 14-17 سنة

- 12.....تمهيد
- 12.....1-1- مفهوم كرة اليد
- 13.....1-2- خصائص لعبة كرة اليد
- 13.....1-2-1- أرضية الميدان
- 14.....1-2-2- المرمى
- 14.....1-2-3- الكرة (المادة، الحجم)
- 15.....1-3- خصائص لاعب كرة اليد
- 15.....1-3-1- الخصائص المرفولوجية
- 16.....1-3-2- الخصائص البدنية
- 17.....1-3-3- الخصائص الفسيولوجية
- 17.....1-3-4- الخصائص الحركية
- 18.....1-3-5- الخصائص النفسية
- 18.....1-6- مفهوم اللياقة البدنية
- 18.....1-4- ميادين كرة اليد
- 19.....1-5- خصائص المرحلة العمرية 14-17 سنة
- 19.....1-5-1- الخصائص المعرفية

- 20..... 1-5-2- الخصائص النفسية
- 20..... 1-5-3- الخصائص الحركية و الجسميّة
- 21..... 1-5-4- الخصائص الاجتماعية
- 21..... 1-5-5- الخصائص الانفعاليّة
- 23..... الخلاصة

الفصل الثاني: التدريب الرياضي و الألعاب الصغيرة

- 25..... تمهيد
- 25..... 2-1- مفهوم التدريب الرياضي
- 26..... 2-2- خصائص التدريب الرياضي
- 26..... 2-2-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
- 27..... 2-2-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
- 28..... 2-2-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
- 29..... 2-2-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
- 30..... 2-3- مراحل التدريب الرياضي
- 31..... 2-4- تعريف القوة
- 32..... 2-4-1- أشكال القوة
- 34..... 2-4-2- مطاولة القوة
- 34..... 2-4-3- القوة الانفجارية
- 35..... 2-5- حمل التدريب
- 35..... 2-5-1- تعريف حمل التدريب
- 35..... 2-5-2- مكونات حمل التدريب

- 36..... 3-5-2 - مستويات حمل التدريب
- 36..... 6-2 - مبادئ حمل التدريب
- 37..... 1-6-2 - مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية
- 37..... 2-6-2 - مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج
- 37..... 3-6-2 - مبدأ حمل التدريب الفردي
- 38..... 4-6-2 - مبدأ حمل التدريب على مدار السنة
- 38..... 5-6-2 - مبدأ الراحة
- 38..... 6-6-2 - مبدأ حمل التدريب الخطير
- 39..... 7-2 - تعريف اللعب
- 39..... 8-2 - تعريف الألعاب الصغيرة
- 40..... 9-2 - أهداف الألعاب الصغيرة
- 41..... 10-2 - خصائص الألعاب الصغيرة
- 41..... 11-2 - علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية
- 42..... 12-2 - مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة
- 43..... 13-2 - تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة
- 44..... 14-2 - كيفية اختيار الألعاب الصغيرة
- 45..... الخلاصة

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- تمهيد 48
- 1-1- الدراسة الإستطلاعية 48
- 1-2- منهج البحث 48
- 1-3- مجتمع وعينة البحث 49
- 1-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث 50
- 1-5- مجالات البحث 51
- 1-5-1 المجال الزمني 51
- 1-5-2 المجال المكاني 51
- 1-5-3 المجال البشري 51
- 1-6- أدوات البحث 52
- 1-7- الاسس العلمية 53
- 1-7- الاختبارات البدنية 55
- 1-8- الوسائل الإحصائية 58
- 1-9- صعوبات البحث 60

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

- 62 نمهد
- 62..... عرض و مناقشة وتحليل النتائج.....2-
- 82..... الإستنتاجات العامة.....3-
- 83..... مناقشة الفرضيات في ضل الدراسات السابقة.....4-
- 84.....1-4- مناقشة الفرضية الأولى.....
- 84.....2-4- مناقشة الفرضية الثانية.....
- 85.....5- خلاصة عامة.....
- 86.....6- الاقتراحات و التوصيات

المصادر و المراجع

الملاحق

1- مقدمة:

أصبح التدريب عملية لها دور هام في المجتمعات المعاصرة للأبي حياة يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة و مجال الرياضة المستويات العالية خاصة و أن أكثر التعاريف لها صلاحية و شمولية ، و التدريب عملية تراعي الفروق الفردية من حيث العمر و الجنس و درجة المستوى ، فتدريب الناشئين يختلف عن تدريب الكبار كما يختلف تدريب الأنشطة عن الألعاب الرياضية.

بحيث كثيرا ما نستخدم لفظة الألعاب الرياضية هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين (حنفي محمود مختار 1998 ص 135) و التي تجرى في مساحات ضيقة و بعدد معين من اللاعبين ، و قد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة كثيرا ما نطلق على نوع معين من الرياضة بأنها اللعبة الفلانية (لعبة كرة اليد مثلا)، حيث تتكون الألعاب من عدة مكونات و عناصر تكون بنيتها الأساسية و التي يمكن اجازها فيما يلي:

عدد الأفراد، أدوات اللعب، الاستراتيجيات، المهارات الحركية و أخيرا النشاط البدني الذي يتضمن عناصر اللياقة البدنية (الصفات البدنية) من سرعة ، تحمل، قوة، مرونة ورشاقة

تهتم الألعاب الصغيرة بتطوير الفرد خلال مراحل نموه، و تسمح له باستثمار الفرص المناسبة لتنمية استعداداته و إمكانياته و قدراته فضلا عن إشباع حاجاته الأساسية من بدنية و حركية و عقلية و نفسية

و من بين الأنشطة الرياضية التي تدمج فيها الألعاب الصغيرة كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم و هي تتميز بالسرعة و الإثارة حيث تجمع بين

الجري و القفز و إستلام الكرة و تمريرها في أقل وقت ممكن و تسجل الأهداف حيث يتكون الفريق من 7 لاعبين و تجري مسابقتها في الصالات المغلقة و الملاعب المفتوحة (صبحي أحمد قبالن، 2012، صفحة 09) و مما ذكرناه سابقا نستخلص أن للألعاب الصغيرة دور كبير في تطوير و تحسين مستوى الرياضي و الصفات البدنية و كذلك ما تتطلبه لعبة كرة اليد ألا و هي السرعة ، إن هذه الأخيرة تعد صفة بدنية ملازمة لمهارات كرة اليد و هي ما يحدد سرعة أداء هذه المهارات و في عدم توفرها.

مما ذكرناه سابقا نستخلص أن نشاط كرة اليد يستلزم وجود الألعاب الصغيرة التي لها هدف في تنمية و تطوير و تحسين لاعب كرة اليد (صفات بدنية) فالسرعة و القوة عنصرين مهمين في اللياقة البدنية المهمة و الضرورية للاعب كرة اليد حيث تعتبر صفة ملازمة له للأداء الجيد و السريع لمهاراته ، و في عدم توفرها يظهر الضعف في الأداء لديه.

لذا يسعى جميع المدربين محاولين استخدام شتى الطرق و الأساليب (الألعاب الصغيرة مثلا) من اجل تحقيق أقصى مستويات السرعة و القوة.

2- مشكلة البحث:

تصنف كرة اليد من الألعاب الجماعية و احتلت صدارة الرياضات في العالم و في عقول الصغار و الكبار، لما تحظى به من ممارسين و مناصرين ، و لهذه اللعبة خصائصها و قوانينها و متطلباتها الخاصة.

إن كرة اليد جعلت علماء التربية البدنية و الرياضية يصنفونها نصب دراستهم ، فاهتموا بدراسة عدة جوانب تخص اللاعبين و المدربين

و يرجع الاهتمام بمشكلة تطوير صفة القوة و السرعة للرياضيين في الآونة الأخيرة إلى الارتفاع المذهل في مستوى النتائج و الأرقام الرياضية التي تطالعنا بها مختلف وسائل الإعلام يوما بعد يوم، مما أدى في المقابل إلى ارتفاع هائل في حجم المتطلبات البدنية و النفسية و المهارية التي تفرضها حلبة المنافسة الرياضية على اللاعبين.

و نظرا لحتمية وجود الاختلافات الفردية بين الرياضيين في مختلف النواحي البدنية (صفة السرعة و القوة) ..الخ فقد وجه علماء التربية البدنية و الرياضية اهتمامهم نحو بحث و دراسة مشكلة الاستعدادات و القدرات الخاصة لهذا و جب على المدرب تقديم حصص مع مراعاة جانب اللعب و الترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب المصغرة لتكون لها دور ايجابي في تنمية صفة السرعة و القوة ، و هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلين التاليين:

- هل للحصص التدريبية بالألعاب المصغرة اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة و القوة لدى العينة التجريبية
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية

3- أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى:

- 1- التعرف على مدى فاعلية هذه الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير صفة السرعة والقوة لدى لاعبي كرة اليد
- 2-الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث

4- فرضيات البحث :

من خلال التساؤلات المطروحة و بعد القراءة المفصلة لجوانب البحث يمكن صياغة الفرضيات على الشكل التالي:

الفرضية العامة :

1- للوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة و القوة لدى العينة التجريبية

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية و هذا لصالح العينة التجريبية

5- مصطلحات البحث:

5-1/ الألعاب المصغرة:

هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين (حنفي محمود مختار 1998 ص 135) و التي تجرى في مساحات ضيقة و بعدد معين من اللاعبين ، و قد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة

5-2/ السرعة:

هي قابلية اللياقة على أداء الحركات تحت المتطلبات الموضوعية وبأقصر وقت (عبد العالي نصيف، 1990، صفحة 212)

5-3/ القوة:

تساهم في كل أداء بدني رياضي، حيث تعتبر المكون الأول للياقة البدنية وأيضاً عنصر أساسي في القدرة الحركية و اللياقة البدنية،وهي الأساس في اللياقة العضلية (حسنين، قاسم حسن، 1998، صفحة 17)

5-4/ كرة اليد:

هي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم و هي تتميز بالسرعة و الإثارة حيث تجمع بين الجري و القفز و إستلام الكرة و تمريرها في أقل وقت ممكن و تسجل الأهداف حيث يتكون الفريق من 7 لاعبين و تجري مسابقتها في الصالات المغلقة و الملاعب المفتوحة (صبحي أحمد قبالن، 2012، صفحة 09)

6- الدراسات المشابهة:

1/ الدراسة الأولى:

دراسة سنوسي عبد الكريم سنة 2003 تحت عنوان:

تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم اقل من 17 سنة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم شهادة ماستر

الهدف:

- يهدف البرنامج التدريبي إلى التعرف على مدى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم

الاستنتاجات:

- تحقيق البرنامج التدريبي التطور الايجابي بين الاختبارين القبلي و البعدي و هذا لصالح العينة التجريبية

- حققت العينتين التجريبية و الضابطة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي

2/ الدراسة الثانية :

دراسة كاسر احمد و يحياوي عبد الكريم سنة 2008 تحت عنوان:

أهمية الألعاب المصغرة في تنمية المهارات الأساسية لكرة السلة عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي (13-16)

معهد التربية البدنية و الرياضية قسنطينة شهادة ماستر

أهداف البحث:

- التركيز على الألعاب المصغرة و المدرجة في حصة التربية البدنية و الرياضية
 - التعرف على مفهوم و دور الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية
 - تحديد أهمية و اثر الألعاب المصغرة على التعلم المهاري في كرة السلة
- فرضيات البحث:

- الألعاب المصغرة تسهل على التعلم تحسين مهاراته الأساسية في كرة السلة
- للألعاب المصغرة دور فعال في حصة التربية البدنية و الرياضية

الاستنتاجات:

- وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية و فروق عشوائية مقترية عند العينة الضابطة
- كان الفرق غير معنوي بين الاختبارين القبلي و البعدي ، أما العينة التجريبية ظهر عليها تطور في الانجاز

التوصيات:

- أن يهتم أستاذ التربية البدنية و الرياضية أكثر بالألعاب المصغرة و إعطائها كل الأهمية التي تستحقها
- تسطير برنامج تدريس لحصة التربية البدنية عن طريق الألعاب المصغرة لمراحل تعليمية مختلفة

3/ الدراسة الثالثة:

دراسة قيري عبد الغاني و إبراهيم عيسى 2004/2003 تحت عنوان:
أهمية استعمال الألعاب المحضرة لتنمية القدرات النفسية و الحركية للتلاميذ الطور
الثانوي معهد التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم جامعة الجزائر شهادة ماستر
مشكلة الدراسة:

- هل طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية
لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

- هل استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية
لدى تلاميذ الطور الثانوي يلعب دورا ايجابيا في تنمية القدرات النفسية و
الحركية؟

فرضيات الدراسة:

- طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى
تلاميذ الطور الثانوي

- استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى
تلاميذ الطور الثانوي يلعب دورا ايجابيا في تنمية القدرات النفسية و الحركية

أهداف الدراسة:

- دراسة الممارسة العلية لطريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و
الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي

- دراسة تأثير الألعاب المصغرة كوسيلة تربوية و طريقة بيداغوجية تساعد في
تنمية القدرات النفسية و الحركية

- التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال طريقة الألعاب
المصغرة لما لها من أهمية في تنمية القدرات النفسية و الحركية

نتائج الدراسة:

- الألعاب المصغرة موجودة في البرنامج التروي للتربية البدنية و الرياضية
- طريقة الألعاب المصغرة تنمي القدرات النفسية و الحركية لتلاميذ الطور الثانوي
- طريقة الألعاب المصغرة طرية محببة جدا لدى تلاميذ الطور الثانوي

مناقشة الدراسات السابقة:

عند استناد الطلبة على الدراسات السابقة تجلت لها العديد من التساؤلات في مجال البحث العلمي كما أنهما اعتمدا على هاته الدراسات في خطوات هذا البحث

- اعتمادا على توصيات سنوسي عبد الكريم 2003 التي من بينها الاهتمام و البحث في تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على الصفات البدنية
- كما أن حوصلة هذه الدراسات يصب في هف واحد و هو الرقي بالرياضة إلى التطور الحاصل بالعالم ، و ذلك استنادا على عدة طرق و منهجيات في مجال التدريب الرياضي مع مراعاة كل ما هو عملي و علمي في هذا المجال و من الدوافع أيضا توضيح بعض المفاهيم و التفريق بينها مثل الألعاب المصغرة ، و الألعاب الصغيرة و الملاعب المصغرة

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من مختلف شرائح المجتمع ورغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى، إلا أنها استطاعت أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي ترويحي في معظم دول العالم.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى نشاط كرة اليد فنعطي تعريف كرة اليد ثم خصائص كرة اليد وخصائص لاعب كرة اليد ومكانة كرة اليد في الأنشطة الرياضية، ومميزات كرة اليد ثم أهداف كرة اليد واللياقة البدنية في كرة اليد.

1-1 - مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) و يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 د x 2) (منير جرجس إبراهيم، 1990، صفحة 17) .

كما يقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد اسماعيل: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل

أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد " (إسماعيل، 2001، صفحة 22) .

1-2- خصائص لعبة كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة، حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم، وتمتلى بالتغيير المستمر بالأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة إلى منطقة الخصم، باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال، التتطيط، التصويب.

وتتميز ببعض القوانين منها:

- عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني.
- عدم المشي بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.
- عدم التكرار في تتطيط الكرة بعد مسكها.
- عدم دخول المنطقة المحرمة.

1-2-1- أرضية الميدان:

تلعب كرة اليد على ميدان ذو أرضية مسطحة طولها 40م وعرضها 20م محدودة بخطوط جانبية بيضاء، سمكها 5سم مقسمة إلى منطقتين متساويتين.

كل منطقة تحتوي على مرمى يبعد بـ 06 أمتار عن المنطقة المحرمة ولا يسمح لأي لاعب مهاجم كان أو مدافعا بالدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب وتليها إشارة 07 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الرمية الحرة ثم منطقة 09 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ

الأخطاء بالإضافة إلى منطقة دخول وخروج اللاعبين المحددة بـ 4.5 متر من منتصف الملعب.

1-2-2- المرمى:

يوضع المرمى في منتصف كل من خطي المرمى ويتكون من قائمين رأسيين بارتفاع مترين بارتفاع 02 متر وباتساع 03 أمتار من الداخل وعلى بعدين متساويين من ركني الملعب بحيث يجب أن يثبت القائمان بالأرض ويتصلان من الأعلى بعارضة أفقية (يجب أن يكون الخط الخلفي للقائمين منطبقا على الحد الخلفي لخط لرمى).

يجب أن يكون القائمان والعارضة بسبك 08سم×08سم مربع مقطع، ومصنوعة من الخشب أو معدن خفيف أو أي مادة صناعية مشابهة وتطلى من جميع جوانبها بلونين مختلفين تماما عن لون الأرضية الخلفية للملعب، وتطلى زوايا المرمى عند اتصال القائمين بالعارضة بنفس اللون ويكون طول كل مستطيل 28سم وطول المستطيلات الأخرى 20سم، يزود المرمى بشبكة تركيب بطريقة ما بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

1-2-3- الكرة (المادة، الحجم):

يجب أن تكون الكرة مستديرة وأن تكون مصنوعة من الجلد أو مادة صناعية مماثلة وأن لا يكون سطحها شديد اللمعان أو أملس، محيطها من 58 إلى 60سم ووزنها من 450 إلى 470غ، هذا بالنسبة للرجال، أما بالنسبة للإناث فالمحيط يكون من 45 إلى 50سم ووزنها من 325 إلى 400غ (منير جرجس إبراهيم، 1990، صفحة 236).

1-3-1 - خصائص لاعب كرة اليد:

تتطلب كل رياضة سواء كانت جماعية أو فردية ممن يمارسها أن يمتاز بخصائص تتناسب مع طبيعة اللعب فيها، حيث تساهم هذه الخصائص في تفعيل الأداء والنتائج وكغيرها من الرياضات يمتاز لاعب كرة اليد بمجموعة من الخصائص منها:

1-3-1-1 - الخصائص المرفولوجية:

للخصائص المرفولوجية دور هام جدا تتوقف عليه الكثير من نتائج الفرق خاصة عند فرق المستوى العالي، حيث أصبح الاهتمام أكثر بالرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد من الرياضات التي تهتم بطول اللاعب ووزنه، حيث يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية وطول القامة، وكذلك طول الأطراف وخاصة الذراعين واليد الواسعة وسلاميات الأصابع الطويلة نسبيا التي تتناسب مع طبيعة كرة اليد.

أ/ النمط الجسماني:

إن أنسب الأنماط الجسمانية لكرة اليد هو النمط العضلي ولكن هذا لا يكفي بل يجب أن يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع لأن هذا يخدم السيطرة على الكرة مع قوة التصويب (كمال عبد الحميد، 1997، صفحة 25).

كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات، فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات.

ب/ الطول:

هو أحد المميزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة اليد لما له من أهمية في تسجيل الأهداف وزيادة ذروته، كالارتقاء أثناء التصويب في الهجوم وصد واسترجاع الكرة

في الدفاع، فمثلا متوسط الطول في بطولة العالم بالدانمرك سنة 1978 كان 188سم وقد فاق طول بعض اللاعبين 2متر في الاتحاد السوفياتي آنذاك.

ج/ الوزن:

هو أحد المؤشرات الأساسية على حركة اللاعب لما له من تأثيرات على خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي، وعادة يحسب الوزن بطرح 100 من طول اللاعب (كمال درويش وآخرون ، 1998، الصفحات 156-159) .

1-3-2- الخصائص البدنية:

بما أن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب ذو لياقة بدنية عالية فإن الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد يجب أن تكون في مستوى الأداء الجيد.

إن كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي تنمية الصفات البدنية.

وتتمثل الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد في:

- **السرعة:** ولها عدة أنواع: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل.
- **المداومة (الحمل):** ومن أشكالها: مداومة قصيرة المدى، ومتوسطة المدى، مداومة طويلة المدى.
- **القوة:** ومن أنواعها: القوة السريعة، القوة القصوى، وقوة التحمل.
- **المرونة:** تعتبر إحدى القدرات الهائلة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات على أقصى مدى لها.

1-3-3- الخصائص الفسيولوجية:

وتتمثل في:

- تكيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب.
- قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء.
- تنوع نظم إنتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية والطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة لفترة طويلة.
- للاعب القدرة على إيجاد مصادر للطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخير ظهور أعراض التعب.
- نمو وتطور الجهازين التنفسي والدوري الدموي.

1-3-4- الخصائص الحركية:

- تلعب الصفات الحركية دورا هاما وفعالا في الأداء الحركي السليم وتتمثل في:
- **التوازن:** يرتبط بسلامة الجهازين العصبي والعضلي وبجهاز التوازن خلف الأذن وهو ضروري للأداء في كل الحركات والقفزات
- **الرشاقة:** وهي مركبة من صفات السرعة والقوة والتوازن والمرونة، ويكمن دورها في التحكم بالكرة.
- **التنسيق (التوافق):** يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في وقت واحد يتسم بالانسائية وحسن الأداء (محمد صبحي حسنين، 1996، صفحة 220).

1-3-5- الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

أ/ المواجهة والمثابرة للانتصار:

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة و أخذ المسؤولية و إعطاء ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على الخصم (منير جرجس إبراهيم، 1990، صفحة 37).

ب/ التحكم في كل انفعالاته:

نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين، فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضورا ذهنيا وبدنيا في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

ج/ الدافعية:

حب الانتصار والفوز يجعل اللاعب أكثر دافعية وتحفز .

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث المتعددة أن اللاعبين اللذين يفتقدون للسمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية .

9- اللياقة البدنية في كرة اليد:

1-4- مفهوم اللياقة البدنية:

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات، أما في كرة اليد فتعني

كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خطية أو نفسية.... الخ.

كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي:

القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، المرونة، السرعة، الرشاقة، التوازن، الدقة، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل.

1-5- خصائص المرحلة العمرية 14-17 سنة

1-5-1- الخصائص المعرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمناً إلا أن بعض لمراقبين (1987 Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً و أن يكون معرفياً باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات نظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات

و يقترحه Guilford في المجال الرياضي : "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها " .

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها (فرج حسين بيومي ، 1986، صفحة 71) .

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل .

1-5-2- الخصائص النفسية :

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و انجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ، هناك رغبة شديدة للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار ، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين ، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبه و أمه. ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليه ، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس ، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات لحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب (حمدي عبد المنعم، 1983، صفحة 20).

في مرحلة الطفولة هذه" خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد توفق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح.

1-5-3- الخصائص الحركية و الجسميّة:

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته ، و يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب ، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه

عند الذكور يفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة ، و يختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية ، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوبية و حجمها أكثر ، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن ، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون أقل.

الإعداد البدني الخاص في كرة اليد يجب أن يتجه إلى تنمية المكونات الهامة والمتماشية مع طبيعة كرة اليد ومتطلباتها، حيث تعطى الأولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي:

- أن تضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركي المستخدم في كرة اليد.
- أن تستخدم التدريبات نفس الأجهزة العضوية المستخدمة في كرة اليد.
- يفضل استخدام نفس الأدوات المستعملة في كرة اليد.
- أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات.

1-5-4- الخصائص الاجتماعية:

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المرهق يرغبه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد لها كونها تحد من حريته ، و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه ، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به (مصطفى فهمي ، 1974 ، الصفحات 233-234) .

1-5-5- الخصائص الانفعالية:

يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل و تشمل هذه ما يلي :

- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .
 - تظهر على المراهق انفعالات متقلبة ، و عدم الثبات ، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا :
 - الصراخ ويرمي الأشياء ، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .
- يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس ، تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية ، كالاعتزاز بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء آرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة

خلاصة:

يمكن القول أن كرة اليد التي مرت بتحويلات عدة من نشأتها إلى الآن وهذا من اجل تحسينها وتطويرها كلعبة رياضية مقننة، فكل المراحل التي مرت بها ساعدتها على فرض مكانتها ضمن حضيرة الرياضات وأخذت مكانة مرموقة بينها.

كما أن شعبيتها جعلها محل دراسة للعديد من الباحثين ومحل اهتمام العديد من البلدان لتبنيها ضمن مجالاتها الرياضية، وفي قوانينها وخصوصية لعبها المعروف بالجري وسرعة التنقل حيث أصبحت منتشرة في أغلبية بلدان العالم، ولاقت إقبالا جماهيريا كثيرا عليها، كما أنها أخذت مكان أولي من حيث التتويجات والاهتمام.

تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات، و يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد ، و في الآونة الأخيرة ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

2-1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (مفتي إبراهيم حماد، 1998، صفحة 19) .

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في

المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة" (قاسم حسن حسين، 1997، صفحة 78).

2-2- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما بالمما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

2-2-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"عملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات

الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم" (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 19) .

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها" (مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا، 2005، صفحة 26) .

2-2-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: (مفتي إبراهيم حماد، 1998، الصفحات 21-22)

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.

- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.



شكل رقم (01) : الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

2-2-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا

أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي " (محمد حسن علاوي، 1994، الصفحات 22-23) .

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب" (حسن السيد أبو عبده، 2001، الصفحات 27-28) .

2-2-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنتهي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية" (مفتي إبراهيم حماد، 1998، صفحة 22).

" استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".

2-3- مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى اكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاوله التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

1- القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي عل أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا

أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.

2- التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
- مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
- مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا) (قاسم حسن حسين، 1984).

2-4- تعريف القوة :

تعد القوة العضلة أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية ، إمكانية العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية أو مقاومتها ، فيري لارسون كلارك و مايتوس ، أنها عنصر أساسي لتطور الأداء الحركي الجيد و أن امتلاك الرياضي لصفة القوة عامل مهم في حمايته من الإصابات و تجنبه حوادث الملاعب ، و ذلك لأنها تزيد من ثبات مفاصله . حيث تتفاوت درجة احتياجه لها حسب متطلبات الأداء إضافة إلى عنصر ضروري لتكوين مكونات بدنية أخرى متعددة مثل :

• تنمية مطاولة القوة .

• تنمية عنصر السرعة و ارتفاع مستوى القدرة العضلية للرياضي.

و في هذا الصدد يشير أوزلين إلى القوة العضلية بأنها إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة ، و هي تؤثر بصفة مباشرة على سرعة الحركة و على الأداء و على الجلد و المهارة المطلوبة (قاسم حسن حسين، 1997، صفحة 211) و يتفق كل من كلارك و مايتوس في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة في أثناء الإنقباض العضلي .

و تعرف بأنها قابلية العضلية أو العضلات في التغلب على المقاومة أو عدة مقاومات .

2-4-1- أشكال القوة :

تكتسي القوة العضلية أهمية بالغة من خلال مختلف الفعاليات الرياضية ، فمن الضروري الإشارة إلى أنواع القوة وفق ما جاء بها العلماء و الباحثون من آراء حول هذه التقسيمات ، فقد أعطى كل من ليستر لترامارة مارتين فداء .

تقسيم القوة إلى ثلاثة :

2-1: القوة القصوى : و هي أقل قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي إنتاجها ف حالة

أقصى إنقباض إرادي ، و تعتبر العامل الحاسم في أنواع الرياضة التي تعتمد على مقاومة

عالية جدا و القصوى في حد ذاتها يمكن تقسيمها إلى قسمين :

أ- القوة القصوى الثابتة :

و يعرفها العالم فراي بأنها أكبر قوة يستطيع إنجازها الجهاز العصبي العضلي عن طريق إنقباض إرادي ضد أكبر مقاومة لا يمكن التغلب عليها .

ب- القوة القصوى المتحركة :

هي أكبر قوة متحركة يمكن للجهاز العصبي العضلي بذلها و ذلك عن طرق إنقباض إرادي لانجاز عمل حركي.

إن القوة القصوى الثابتة تكون دائما أكبر من مثيلتها المتحركة ، ذلك لأن القوة القصوى لا

يمكن أن تتجزأ إلا إذا توازنت المقاومة (النقل الأقصى) و قوة الإنقباض العضلي (

الجرر) و تعتم القوة القصوى على عوامل عدة منها:

(حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 69).

▪ المقطع العرضي الفسيولوجي للعضلة .

▪ التوافق ما بين العضلات التي تشارك في العمل .

▪ التوافق العصبي العضل .

إن العوامل الثلاثة المذكورة تؤدي إلى تطوير و تنمية القوة القصوى .

2-4-2- مطاولة القوة :

و يعرفها مارة بأنها القدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل و الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية ، إذ يعتبر هذا النوع من القوة مركبا من صفتين هما : صفة القوة ، و صفة المطاولة .

إن هذا النوع من القوة عامل حاسم في الألعاب الرياضية مثل المشي على الجليد ، التجريف الدرجات ، السباحة ، المصارعة و الملاكمة .

و تتميز مطاولة القوة بخاصتين هما : شدة المؤثر (النسبة المؤوية من الحد الأقصى) و حجم المؤثر (مجموعة التكرارات)

الطريقة التي تنتج بها الطاقة تعتمد أساسا على : شدة القوة ، حجم المؤثر ، مدة بقاء المؤثر

2-4-3- القوة الانفجارية :

تعتبر القوة الانفجارية قدرة الفرد على إنجاز تزايد أكبر للقوة ف خلال أقصر وقت ممكن أي بمعنى زيادة القوة خلال وحدة زمنية معينة و تلعب القوة الانفجارية دورا هاما من الألعاب الجماعية ، تعتمد القوة الانفجارية على عدة عوامل أهمها :

✓ سرعة الإنقباض للوحدات الحركية التي تتكون من الألياف عضلية سريعة .

2-5- حمل التدريب :

2-5-1- تعريف حمل التدريب:

يعرف "Harrar" حمل التدريب على انه:"الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة" (عادل عبد البصير علي، 1999، الصفحات 59-61) .

في حين يفرق "مات فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على مآزره العالم "اوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استثارة عمليات الاستشفاء (أبو العلاء احمد عبد الفتاح، 1998، صفحة 52).

2-5-2- مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.

- عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير .
- كثافة المثير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البيئية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

2-5-3- مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

الحمل الأقصى ، الحمل اقل من الأقصى ، حمل متوسط ، حمل بسيط ، حمل متواضع.

2-6- مبادئ حمل التدريب:

من اكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبتدئ الأساسية لحمل التدريب والتمثلة في:

2-6-1- مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

2-6-2- مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

2-6-3- مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر (السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج (محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد، صفحة 83) .

2-6-4- مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

2-6-5- مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود.

2-6-6- مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.

2-7- تعريف اللعب:

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

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

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

2-8- تعريف الألعاب الصغيرة:

"هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها (أمين أنور الخولي ، 1994 ، صفحة 171) .

هو "مجموعة متعددة من العاب الجري والعب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة والعب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة (عطيات محمد خطاب ، 1990 ، صفحة 63)

2-9- أهداف الألعاب الصغيرة:

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

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- تحسين الأداء المهاري للأطفال .
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس...الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل :الإحساس بقيمة العمل الجماعي ،التعاون ،الطاعة وتحمل المسؤوليةالخ.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جليلة في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة

2-10- خصائص الألعاب الصغيرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأيّة اشتراطات أو قواعد دولية

- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة (عطيات محمد خطاب ، 1990 ، صفحة 171) .

2-11- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

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

كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين..الخ، كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة..الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة .

2-12- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.

. مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.

- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.

- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.

- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها (قاسم المنذلاوي وآخرون، 1990، الصفحات 172-173).

2-13- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

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

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.

- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .

- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.

- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .

. تمرينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالبا من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لايمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعًا لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى (قاسم المنديلاوي وآخرون، 1990، صفحة 180) .

2-14- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو العاب تمهيدية أو العاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد سواء.

خلاصة:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلي مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي.

تمهيد :

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول المتعلقة بالبحث كونه يبرز الجانب الميداني الذي يلي الجانب النظري ،ويبين المنهج المتبع في الدراسة وكذا مجالات البحث البشرية الزمنية والمكانية ،هذا بالإضافة إلى التطرق إلى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات التي تساعدنا في إتمام هذا البحث ، وأهم العمليات الإحصائية وشرح العينة التي جرى العمل معها والصعوبات التي تلقيناها خلال إنجاز هذا البحث .

1- الدراسة الإستطلاعية:

تطبيقا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات و إعطاء المصدقية و الموضوعية للبحث قام الطلبة بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب البدني على مجموعة مكونة من 10 لاعبين أواسط النادي الهاوي نصر تيغنيف لكرة اليد ثم استبعادهم من الدراسة الأساسية و قد أغنت التجربة ببعض الملاحظات هي:

- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى و قدرات العينة
- مدى سلامة و كفاية الأجهزة و الأدوات المستخدمة
- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات

2- منهج البحث:

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق

المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظاهرة مدروسة.

3- عينة البحث:

تعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي ، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله و يتناسب مع المشكلة المراد حلها ، إضافة إلى كون هذه العينة تمثل المجتمع الأصلي اصدق تمثيل

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عشوائية من لاعبي أواسط لكرة اليد بولاية معسكر و البالغ عددهم 300 لاعب أما عينة البحث فتكونت من 24 لاعب أواسط النادي الرياضي الهاوي النصر تيغنيف تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية بواقع 10 لاعب و الثانية هي المجموعة الضابطة بواقع 10 لاعب و تم استبعاد حراس المرمى حارس 01 من كل مجموعة فضلا عن استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا إجراءات البحث لاعب 01 من كل مجموعة ليصبح عدد اللاعبين في كل مجموعة 10 لاعب وبهذا أصبح عدد أفراد عينة البحث 20 لاعب يمثلون نسبة مقدارها 16.66% من مجتمع البحث

العينة التجريبية: عددها 10 لاعب طبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفتي السرعة والقوة

العينة الضابطة: عددها 10 نتركها تتدرب بصفة عادية

من خلال ملاحظة قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد أنها أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.68) وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين العينة التجريبية و الضابطة للاختبارات القبلية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 38 وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في متغيرات البحث.

4- ضبط متغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في الألعاب المصغرة .

ب- المتغير التابع: ويتمثل في السرعة و القوة.

للسير الحسن لتجربة البحث عمد الطلبة إلى ضبط جميع المتغيرات التي من شأنها إعاقة التجربة ، و عليه قام الطلبة باستبعاد كل المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث ، بحيث تم ضبط المتغير المستقل و هو الألعاب الصغيرة و تحديد مدى تأثيره على المتغير التابع الذي تمثل في صفة السرعة و القوة لدى لفئة اقل من 17 سنة و انطلاقا من هذه الاختبارات تم ضبط التغيرات و التي نلخصها فيما يلي:

- تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية و البعدية في نفس التوقيت للعينتين و تحت

نفس الظروف وقد اشرف الباحث بنفسه على هذه العملية بمساعدة المدرب

و في نفس الظروف الزمنية و المكانية

- لاعبي المجموعة التجريبية تختلف المعلومات النظرية و النواحي التدريبية

- و التطبيقية و ذلك من خلال اتباع محتوى الوحدات التدريبية المقترحة تحت إشراف الطلبة.
- العينة الضابطة تترك تحت إشراف مدربيها مع مراقبة كل خطوات التدريب من طرف الطلبة
- بعد جمع كل المعلومات السالفة الذكر قام الطلبة بوضع الوحدات التدريبية المقترحة و التي سوف يتم عرضها و مناقشة نتائجها لاحقا لمعرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية على العينة التجريبية

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري:

شملت عينة البحث 20 لاعب موزعين كما يلي:

- 10 لاعب تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة

- 10 لاعب تمثل العينة الضابطة التي تركزت تمارس تدريباتها العادية

4-2- المجال المكاني:

أجريت الاختبارات البدنية و المهارية القبلية و البعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية و التعليمية المقترحة في القاعة متعددة الخدمات بلدية تيغنيف

4-3- المجال الزمني:

تمت التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة من 2016/02/8 إلى غاية 18 أبريل 2016

- 1- القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي يوم 2016/02/8

2- القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي يومي 16 إلى 18 أبريل 2016

و فيها تم إجراء بعض الاختبارات البدنية القبلية و البعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية

5- أدوات جمع البيانات:

لإضفاء الموضوعية و الدقة اللازمة لأي دراسة علمية لابد من استعمال الأدوات العلمية و الوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب عن الظاهرة محل الاهتمام و الدراسة و قد إستخدمنا في دراستنا ما يلي:

أولاً: المصادر و المراجع:

و هذا من خلال الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع و كذا من خلال الاطلاع عن القراءات النظرية و تحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عامة و تدريب الناشئين خاصة

ثانياً: المقابلات الشخصية:

قام الطلبة بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين و الخبراء المتخصصين في مجال التدريب الرياضي و الناشئين ، كما شملت المقابلات الشخصية العديد من الدكاترة و الأساتذة من معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم للتعرف على أهمية الأهداف التي يجب أن تحقق في هذه المراحل العمرية ، وكذا الكيفية الصحيحة في بناء الوحدات التدريبية و التعليمية و من حيث المحتوى و نوعية هذه و الوحدات طرق تنفيذها خلال الوحدات التدريبية و التعليمية.

6- الأسس العلمية لإجراء الإختبار:

- ثبات الإختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الإختبار هو مدى الدقة أو الإتساق و استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الإختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (بن قوة، 1997)

- قام الطلبة بتطبيق الإختبارات البدنية على عينة من (10) لاعبين من فئة اقل من 17 سنة وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الإختبار على نفس العينة ، بعد الحصول على النتائج استخدم الطلبة معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من 0.28 التي تعتبر القيمة المناسبة لثبات الإختبارات.

- صدق الإختبار: من أجل التأكد من صدق الإختبار استخدم الطلبة معامل الصدق الذاتي باعتبار صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس و الذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الإختبار . (بن قوة، 1997).

الجدول (01) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	معامل الارتباط	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		د، الإحصائية الاختبارات
				التطبيق الأول		التطبيق الثاني		
				ع	س ⁻	ع	س ⁻	
ارتباط متوسط	0.62	0.39	0.39	2.44	8.80	1.98	8.20	إختبار Bar fix
ارتباط متوسط	0.53	0.28	0.28	2.75	27.30	2.95	27.40	إختبار الجري في المكان 15 دقيقة
ارتباط قوي	0.74	0.55	0.55	9.21	7.10	9.33	7.80	إختبار القفز العمودي
ارتباط متوسط	0.50	0.25	0.25	15.98	15.55	15.45	14.45	إختبار العدو 30 م

- موضوعية الإختبار:

موضوعية الإختبار تدل على عدم تأثره ، أي أن الإختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء و المختصين بالإجماع على الإختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك و التأويل ، كما أن الإختبارات المستخدمة في هذا البحث

سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي ، حيث أن مفردات الإختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية و لهذا تعتبر مفردات الإختبار موضوعية.
7- الاختبارات البدنية:

- اختبار العدول ل 30م من البدء المنطلق(الحركة):

الغرض من الاختبار هو لقياس السرعة الانتقالية القصوى ، يحتاج إلى مجموعة من الأدوات تتمثل في مضمار ألعاب القوى أو منطقة ملعب تسمح بإجراء الاختبار و 10 شواخص و ساعة إيقاف.

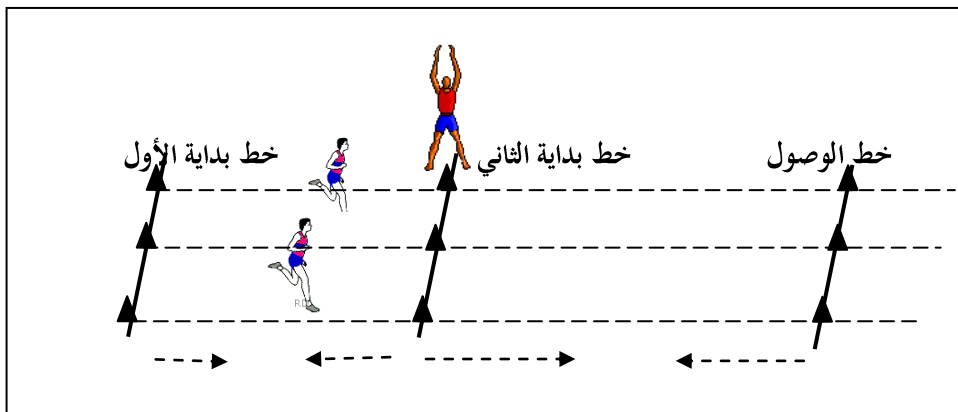
- وصف الأداء:

يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدا العالي و عند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية و يسجل المدرب زمن العدو و يأخذ اللاعب ثلاثة محاولات بينهما فترة راحة لعودته إلى الحالة الطبيعية.

- التسجيل:

يسجل أحسن زمن من المحاولات الثلاث.

شكل رقم (02) يوضح اختبار عدو 30م من البدء المنطلق



- اختبار الجري في المكان 15 ثانية:

الغرض من الاختبار هو لقياس السرعة

- الأدوات اللازمة:

ساعة إيقاف ، قائم وثب عالي ، خيط مطاط

- وصف الأداء:

يقف المختبر أما خيط المطاط المربوط في قائمتي الوثب العالي ، ارتفاع الخيط عن الأرض يعادل ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفاً (إحدى الفخذ موازيا للأرض) عند سماع إشارة البدا يجري المختبر بالمكان بأقصى سرعة ، بحيث يلمس الخيط بركبتيه.

- التسجيل:

يسجل المختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للخيط في الزمن المقرر.

- اختبار الوثب العمودي لسارجنت:

الغرض من الاختبار هو لقياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأعلى

- الأدوات اللازمة:

- لوحة من الخشب ترسم عليها خطوط

- حائط لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3,6م

- قطع طباشير أو مسحوق جير، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة

كل محاولة يقوم بها المختبر.

- وصف الأداء:

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير ثم يقف مواجهها للوحة و يمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن و يحدد علامة بالطباشير.

ثم يقف بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب و يقوم بمرجحة الذراعين لأسفل و إلى الخلف مع ثني الجذع للأمام و لأسفل و ثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.

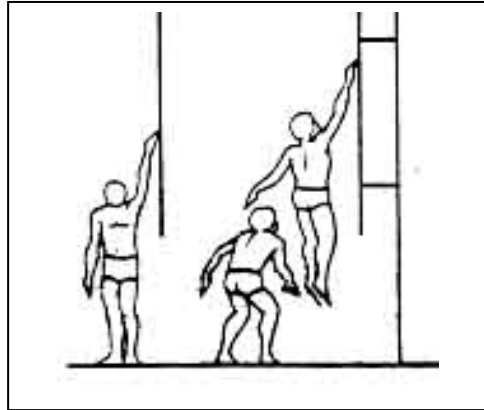
ليقوم بعدها بمد الركبتين و الدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام و لأعلى للوصول بهما على أقصى ارتفاع ممكن.

- التسجيل:

تعتبر المسافة بين العلامة الأولى و الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من قوة للرجلين مقاسة بالسنتيمتر .

شكل رقم (03) اختبار الوثب

العمودي لسارجنت



- اختبار الشد للأعلى على العقلة (bar fix):

الغرض من الاختبار هو لقياس قوة الأطراف العلوية

- الأدوات اللازمة:

جهاز عقلة السمك العارضة 4 سم و ارتفاعه 275 سم

- وصف الأداء:

من وضع التعلق (المسك من الأعلى) يقوم المختبر بثني الذراعين حتى تصل

الضقن إلى الأعلى من مستوى العارضة ثم فرد الذراعين على كامل امتدادهما

و يكرر العمل اكبر عدد من المرات

- التسجيل:

يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها

8- الوسائل الإحصائية:

و هي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة

المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها و مناقشتها بعد ذلك ، علما أن

لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة و التي تتناسب مع نوع المشكلة و خصائصها و

هدف البحث ، و قد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي: و هو الطريقة الأكثر استعمالا حيث يعتبر الحاصل لقسمة

مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي اجري عليها القياس

س1، س2، س3، س4... س ن على عدد القيم و صيغة المتوسط الحسابي تكتب على

الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

(الحفيظ، 1993 ص 69)

حيث س : يمثل المتوسط الحسابي ن: عدد القيم.

- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لانه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضائيا التحليل الإحصائي و يرمز له بالرمز (ع) فإذا كان الانحراف المعياري قليل فان ذلك يدل على أن القيم المقاربة و العكس صحيح و يكتب على الصيغة التالية: (الحفيظ، 1993 ص 69)

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث:

ع: تمثل الانحراف المعياري. س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي. ن: عدد العينة.

- (ت) ستودنت:

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية ، و كذا قياس مدى دلالة الفرق بين

متوسطي المجموعتين (الحفيظ، الإحصاء و القياس التربوي و النفسي،

1993).

و تحسب T الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص بـ T ستودنت

وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (2-ن2) و من

اجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{(e_1)^2 + (e_2)^2}{n}}}$$

س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع₁²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع₂²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة.

9- صعوبات البحث:

أهم الصعوبات التي واجهت الطلبة أثناء القيام بالاختبارات:

- عدم تعاون بعض أفراد النادي الهاوي نصر تيغنيف .
- صعوبة تطبيق الوحدات التدريبية في بعض الفترات.
- عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بالنادي الهاوي نصر تيغنيف واستعمال الزمن لخاص بالطلبة.

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الاستمارة، التي تم تقسيمها إلى أربع محاور حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، و عرض النتائج في جداول

1- عرض و تحليل النتائج:

الإختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19

الجدول رقم(01) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار bar fix

الدالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	Bar Fix	العينة التجريبية
			ع	س	ع	س			
دال	1.72	2.64	2.28	9.20	2.36	8.25	20	Bar Fix	العينة التجريبية
غير دال		0.17	1.98	8.35	2.04	8.40	20		

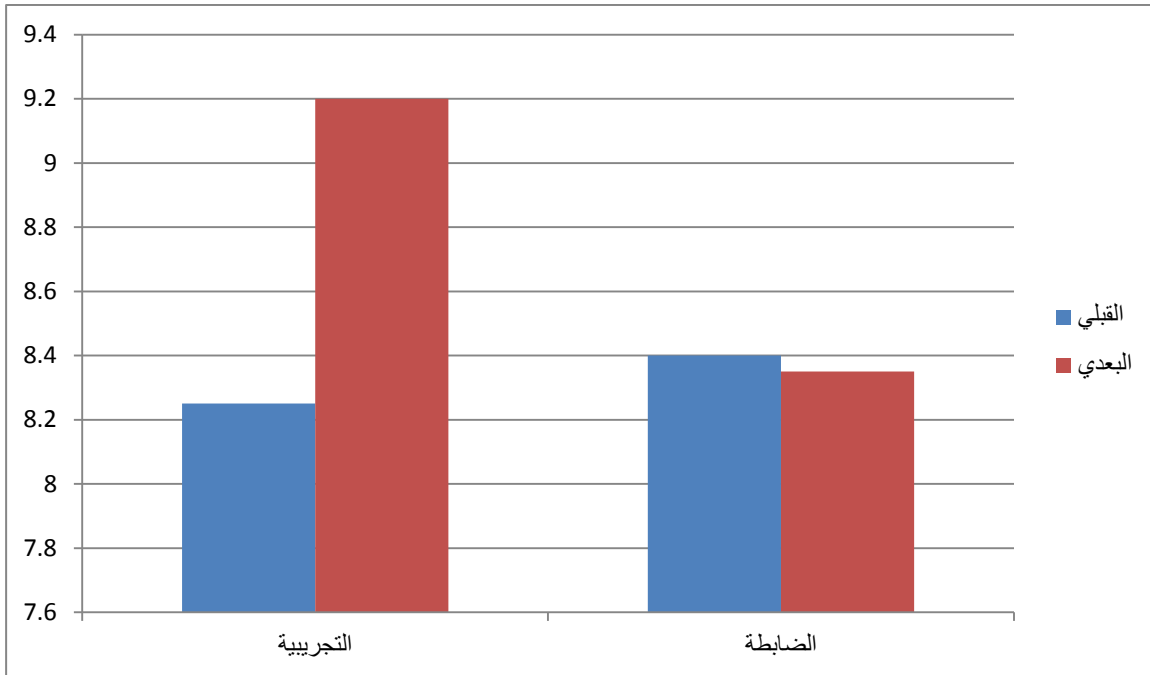
من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (2):

- في الإختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية في (إختبار bar fix) على متوسط حسابي قدره 8.25 و إنحراف معياري قدره 2.36 أما في الإختبار البعدي تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 9.20 و إنحراف معياري قدره 2.28 وبلغت (T) المحسوبة 2.64 هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي وهو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي.

- في الإختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة (إختبار bar fix) على متوسط حسابي قدره 8.40 و إنحراف معياري قدره 2.04 أما في الإختبار البعدي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 8.35 و إنحراف معياري قدره 1.98 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.17 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائيا.

و على ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (02) توصلنا الى ان الوحدات التدريبية المقترحة نمت صفة القوة .

مدرج تكراري رقم (01) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (في bar fix) في المجموعتين التجريبية و الضابطة.



من خلال نتائج البيان نلاحظ تطور كبير بين الإختبارين القبلي و البعدي وهذا لصالح الإختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فنلاحظ تطور قليل بين الإختبارين القبلي و البعدي وهذا لصالح الإختبار البعدي.

الجدول رقم (02) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري في المكان 15 دقيقة

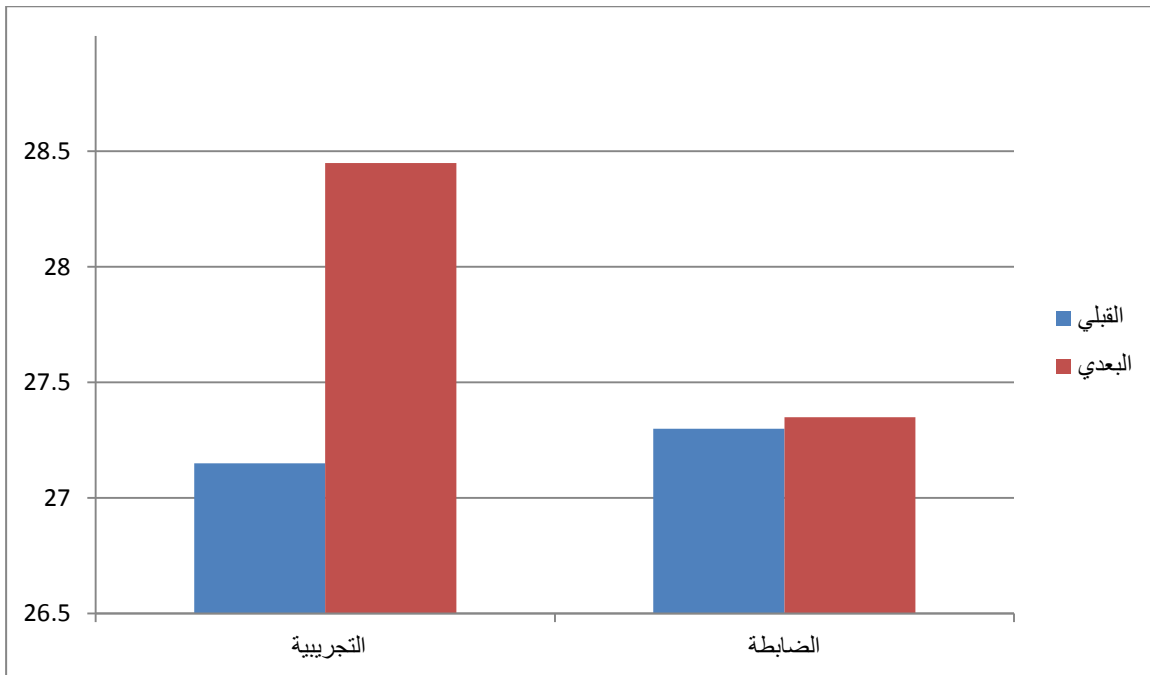
الدالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة		
			ع	س	ع	س			
دال	1.72	2.82	2.98	28.45	2.91	27.15	20	الجري في المكان 15 دقيقة	العينة التجريبية
غير دال		0.21	2.70	27.35	2.77	27.30	20		العينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (3)

- في الإختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية في (إختبار الجري في المكان 15 دقيقة) على متوسط حسابي قدره 27.15 و إنحراف معياري قدره 2.91 أما في الإختبار البعدي تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 28.45 و إنحراف معياري قدره 2.98 وبلغت (T) المحسوبة 2.82 هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي وهو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي.

- في الإختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة (إختبار الجري في المكان 15 دقيقة) على متوسط حسابي قدره 27.30 و إنحراف معياري قدره 2.77 أما في الإختبار البعدي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 27.35 و إنحراف معياري قدره 2.70 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.21 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائياً. و على ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (03) توصلنا الى ان الوحدات التدريبية المقترحة نمت صفة السرعة .

مدرج تكراري رقم (02) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (الجري في المكان 15 دقيقة) في المجموعتين التجريبية و الضابطة.



من خلال الشكل البياني رقم (2) نلاحظ أن :

- العينة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 27.15 أما في الإختبار البعدي فحصلت على متوسط حسابي قدره 27.30 أما العينة الضابطة فحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 27.30 أما في الإختبار

البعدي فحصلت على متوسط حسابي قدره 27.35 ومن خلال هذه النتائج نلاحظ وجود تطور بين الإختبارين القبلي و البعدي وهذا لصالح الإختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فنلاحظ وجود تطور ضئيل بين الإختبارين القبلي و البعدي

الجدول رقم(03) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار

القفز العمودي

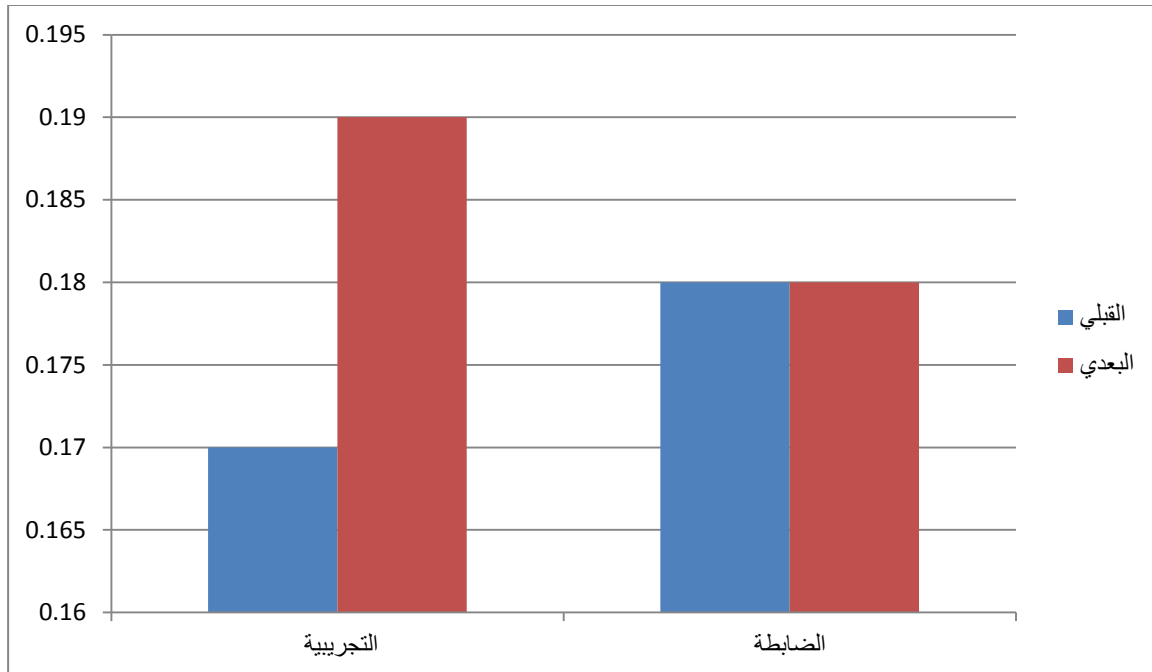
الدالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	القفز العمودي	العينة التجريبية
			ع	س	ع	س			
دال	1.72	2.41	0.04	0.19	0.03	0.17	20	القفز العمودي	العينة التجريبية
غير دال		0.20	0.04	0.18	0.04	0.18	20		العينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (4)

- في الإختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية في (إختبار القفز العمودي) على متوسط حسابي قدره 0.17 و إنحراف معياري قدره 0.03 أما في الإختبار البعدي تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 0.19 و إنحراف معياري قدره 0.04 وبلغت (T) المحسوبة 2.41 هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.72

وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي وهو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي. - في الإختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة (إختبار القفز العمودي) على متوسط حسابي قدره 0.18 و إنحراف معياري قدره 0.04 أما في الإختبار البعدي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 0.18 و إنحراف معياري قدره 0.04 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.20 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائيا. و على ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (04) توصلنا الى ان الوحدات التدريبية المقترحة نمت صفة القوة .

مدرج تكراري رقم (03) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (في القفز العمودي) في المجموعتين التجريبية و الضابطة.



من خلال الشكل البياني رقم (06) نلاحظ أن :

- العينة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0.17 أما في الإختبار البعدي فحصلت على متوسط حسابي قدره 0.19 أما العينة الضابطة فحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0.18 أما في الإختبار البعدي فحصلت على متوسط حسابي قدره 0.18 ومن خلال هذه النتائج نلاحظ وجود تطور بين الإختبارين القبلي و البعدي وهذا لصالح الإختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فنلاحظ وجود تطور ضئيل بين الإختبارين القبلي و البعدي

الجدول رقم(04) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار

العدو 30 م

الدالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة		
			ع	س	ع	س			
دال	1.72	4.37	0.13	3.28	0.13	3.32	20	العدو 30 م	العينة التجريبية
غير دال		0.93	0.12	3.33	0.12	3.34			20

من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (05)

- في الإختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية في (العدو 30م) على متوسط حسابي قدره 3.32 و إنحراف معياري قدره 0.13 أما في الإختبار البعدي تحصلت العينة

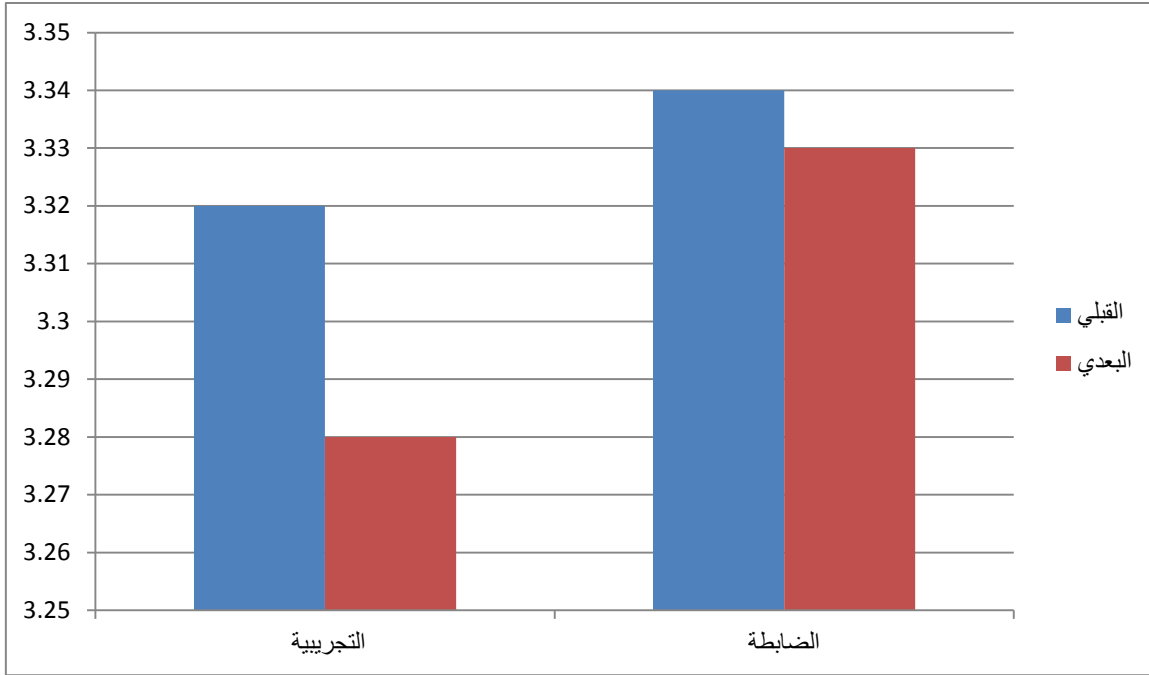
التجريبية على متوسط حسابي قدره 3.28 و إنحراف معياري قدره 0.13 وبلغت (T) المحسوبة 4.37 هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي وهو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي.

- في الإختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة (العدو 30م) على متوسط حسابي قدره 3.34 و إنحراف معياري قدره 0.12 أما في الإختبار البعدي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 3.33 وإنحراف معياري قدره 0.12 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.93 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائيا.

وعليه فالباحث يرجع هذا التطور إلى المنهج التدريبي المقترح وأفضليته على المنهج التدريبي العادي.

و على ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (02) توصلنا الى ان الوحدات التدريبية المقترحة نمت صفة السرعة .

مدرج تكراري رقم (04) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (في العدو 30م) في المجموعتين التجريبية و الضابطة.



من خلال الشكل البياني رقم (07) نلاحظ أن :

- العينة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 3.32 أما في الإختبار البعدي فحصلت على متوسط حسابي قدره 3.28 أما العينة الضابطة فحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 3.34 أما في الإختبار البعدي فحصلت على متوسط حسابي قدره 3.33 ومن خلال هذه النتائج نلاحظ وجود تطور بين الإختبارين القبلي و البعدي وهذا لصالح الإختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فنلاحظ وجود تطور ضئيل بين الإختبارين القبلي و البعدي التأكيد من وجود دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية بين عینتي البحث.

الإختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38

الجدول رقم(05) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لإختبار bar fix

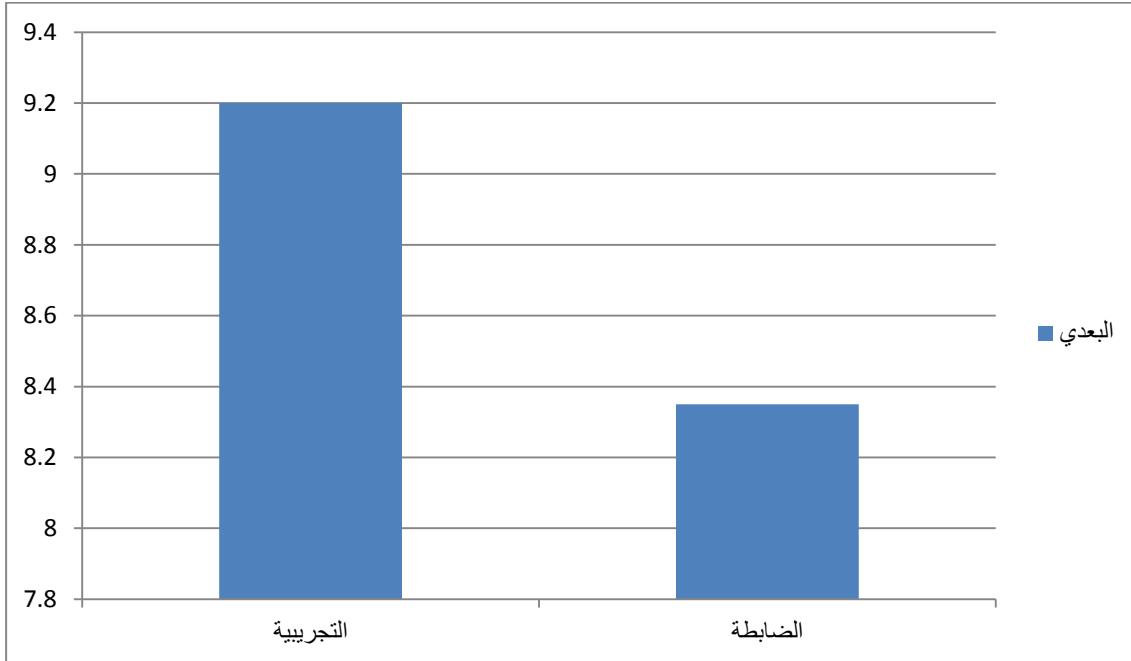
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		حجم العينة	العينة التجريبية	bar fix
			ع	س			
غير دال	1.68	1.25	2.28	9.20	20	العينة التجريبية	bar fix
			1.98	8.35		العينة الضابطة	

من خلال نتائج الجدول رقم (6):

- العينة التجريبية (في إختبار bar fix) تحصلت على متوسط حسابي قدره 9.20 وإنحراف معياري قدره 2.28 أما العينة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي قدره 8.35 و إنحراف معياري قدره 1.98 ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة 1.25 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.68 و عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 ويعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فرق معنوي غير دال إحصائياً.

و على ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (02) توصلنا الى ان الوحدات التدريبية المقترحة نمت صفة القوة .

مدرج تكراري رقم (05) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي (في bar fix).



من خلال هذه النتائج نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الإختبار البعدي ، وعليه فالباحث يرجع هذه الأفضلية إلى المنهج التدريبي المقترح و المطبق على العينة التجريبية وأفضليته على المنهج التدريبي العادي و المطبق على العينة الضابطة.

الجدول رقم(06) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لإختبار الجري في المكان 15 دقيقة

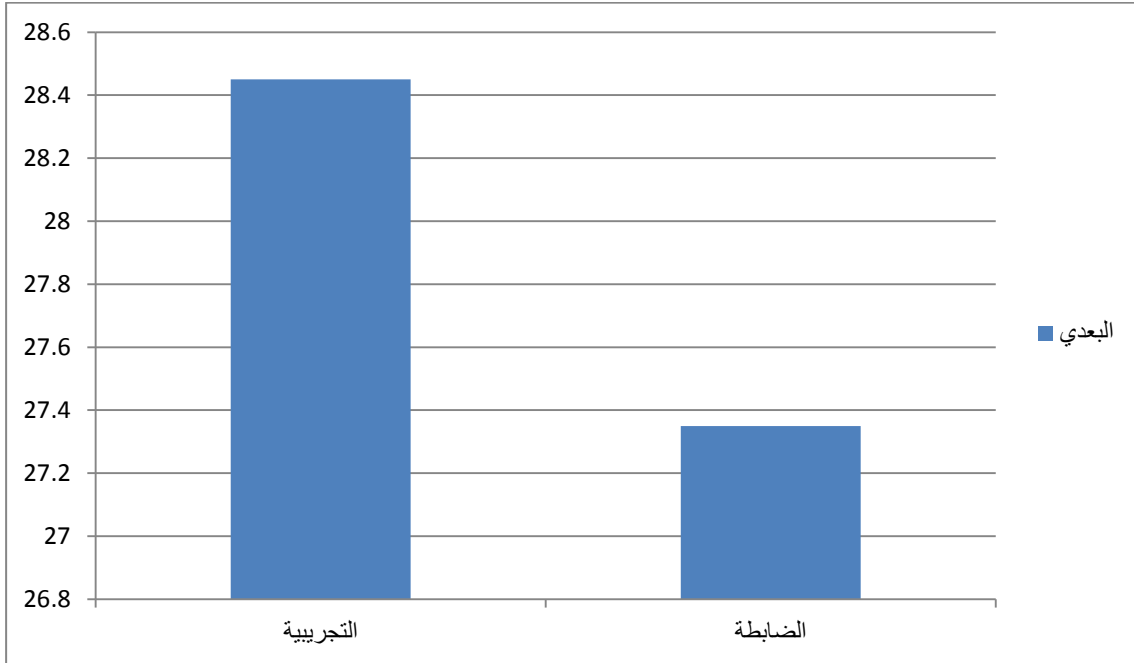
الدالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		حجم العينة	العينة التجريبية	الجري في المكان 15 دقيقة
			ع	س			
غير دال	1.68	1.22	2.98	28.45	20	العينة التجريبية	الجري في المكان 15 دقيقة
			2.70	27.35		العينة الضابطة	

من خلال نتائج الجدول رقم (7)

- العينة التجريبية (في إختبار الجري في المكان 15 دقيقة) تحصلت على متوسط حسابي قدره 28.45 وإنحراف معياري قدره 2.98 أما العينة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي قدره 27.35 و إنحراف معياري قدره 2.70 ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة 1.22 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.68 و عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 ويعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فرق معنوي غير دال إحصائياً.

و على ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (02) توصلنا الى ان الوحدات التدريبية المقترحة نمت صفة السرعة .

مدرج تكراري رقم (07) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي (في الجري في المكان 15 دقيقة).



من خلال هذه النتائج نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الإختبار البعدي ، وعليه فالباحث يرجع هذه الأفضلية إلى المنهج التدريبي المقترح و المطبق على العينة التجريبية وأفضليته على المنهج التدريبي العادي و المطبق على العينة الضابطة.

الجدول رقم (07) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لإختبار القفز العمودي

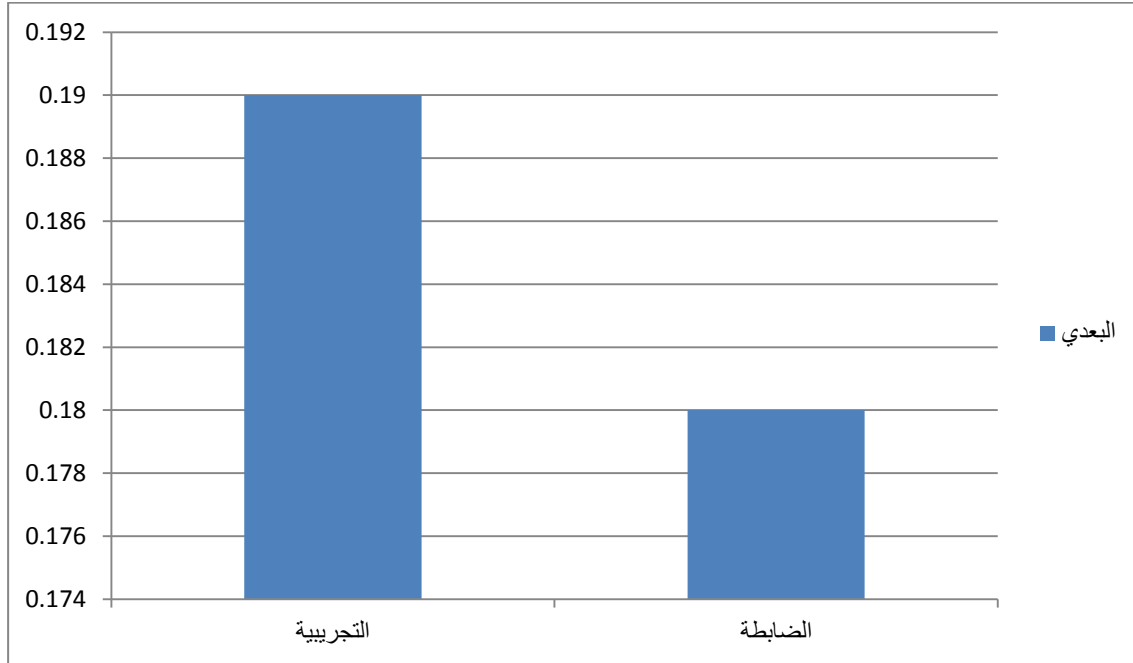
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		حجم العينة	القفز العمودي	العينة التجريبية
			ع	س			
غير دال	1.68	0.79	0.04	0.19	20		
			0.04	0.18			

من خلال نتائج الجدول رقم (8)

- العينة التجريبية (في القفز العمودي) تحصلت على متوسط حسابي قدره 0.19 وإنحراف معياري قدره 0.04 أما العينة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي قدره 0.18 و إنحراف معياري قدره 0.04 ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.79 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.68 و عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 ويعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فرق معنوي غير دال إحصائياً.

و على ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (02) توصلنا الى ان الوحدات التدريبية المقترحة نمت صفة القوة .

مدرج تكراري رقم (08) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي (في القفز العمودي من الشباب).



من خلال هذه النتائج نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الإختبار البعدي ، وعليه فالباحث يرجع هذه الأفضلية إلى المنهج التدريبي المقترح و المطبق على العينة التجريبية وأفضليته على المنهج التدريبي العادي و المطبق على العينة الضابطة.

الجدول رقم(08) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لإختبار العدو 30 م

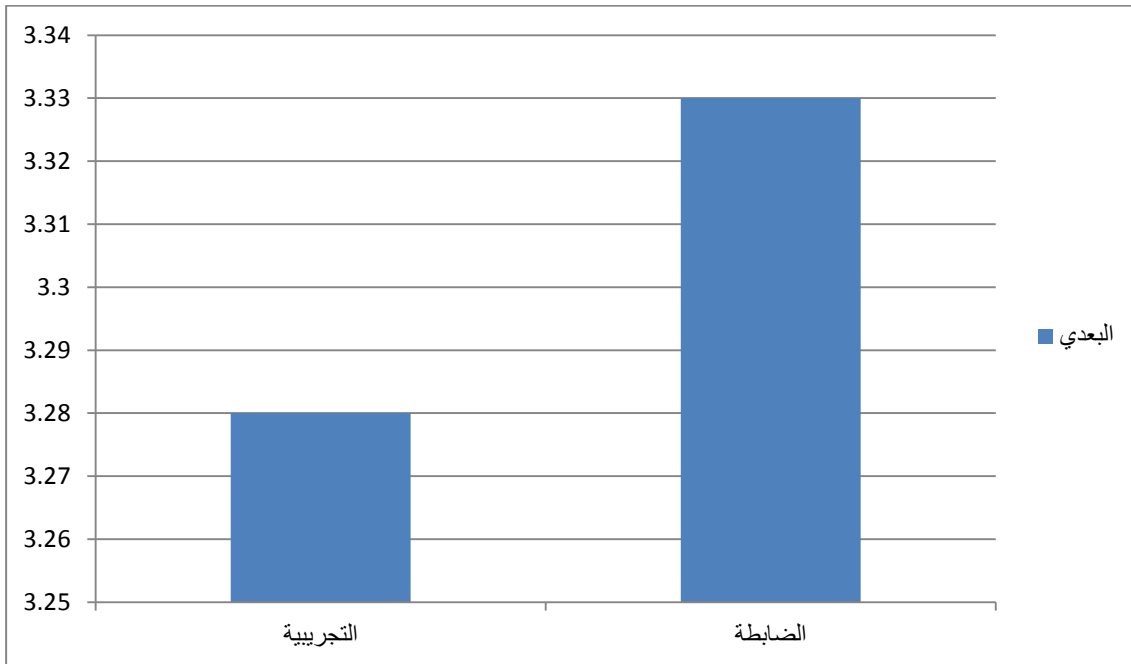
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		حجم العينة	العدو 30 م
			ع	س		
غير دال	1.68	1.26	0.13	3.28	20	العينة التجريبية
			0.12	3.33		العينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول رقم (9)

- العينة التجريبية (في إختبار العدو 30م) تحصلت على متوسط حسابي قدره 3.28 وإنحراف معياري قدره 0.13 أما العينة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي قدره 3.33 و إنحراف معياري قدره 0.12 ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة 1.26 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.68 و عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 ويعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فرق معنوي غير دال إحصائياً.

و على ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (02) توصلنا الى ان الوحدات التدريبية المقترحة نمت صفة السرعة .

مدرج تكراري رقم (09) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي (في العدو 30م).



من خلال هذه النتائج نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الإختبار البعدي ، وعليه فالباحث يرجع هذه الأفضلية إلى المنهج التدريبي المقترح و المطبق على العينة التجريبية وأفضليته على المنهج التدريبي العادي و المطبق على العينة الضابطة.

الجدول رقم يوضح نسبة تطور الإختبارات على مستوى البرنامجين التدريبيين المقترح (الألعاب الصغيرة) و العادي.

الإختبارات	البرنامج التدريبي المقترح	البرامج التدريبية الأخرى
إختبار bar fix	%11.51	%0.59
الجري في المكان 15 دقيقة	%4.78	%0.18
القفز العمودي	%11.76	%0.10
العدو 30 م	%1.20	%0.29
نسبة التطور العام	%4.37	%0.30

- حصل إختبار التصويب bar fix في البرنامج التدريبي المقترح على نسبة تطور قدرها %11.51 أما في طرق التدريب الأخرى فحصل نسبة تطور قدرها %0.59.

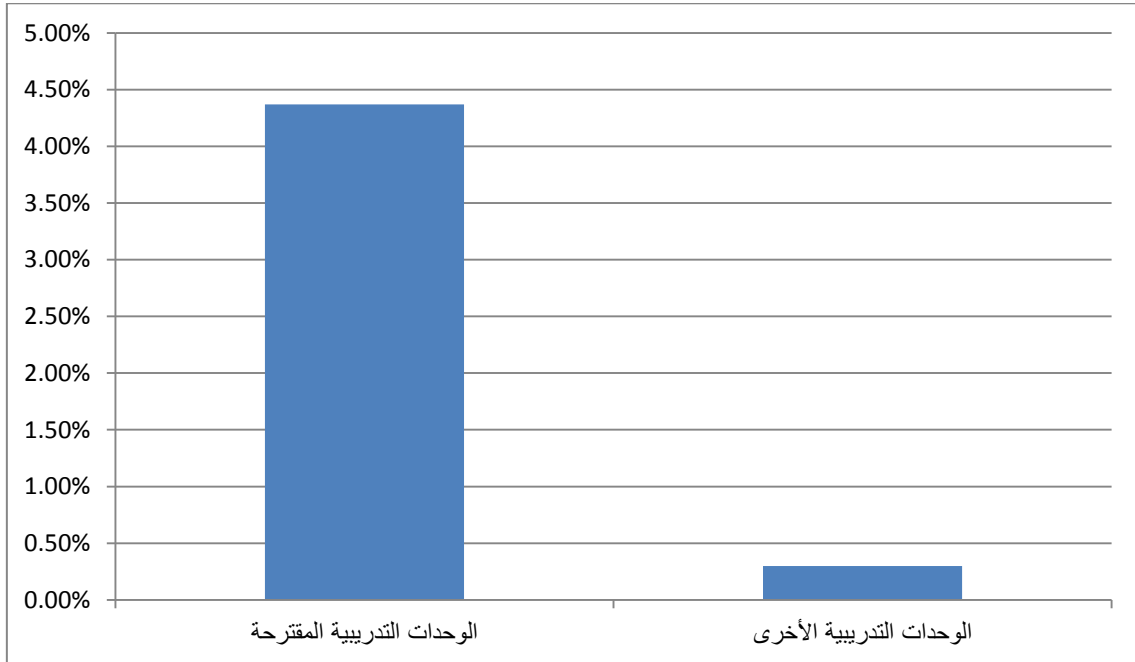
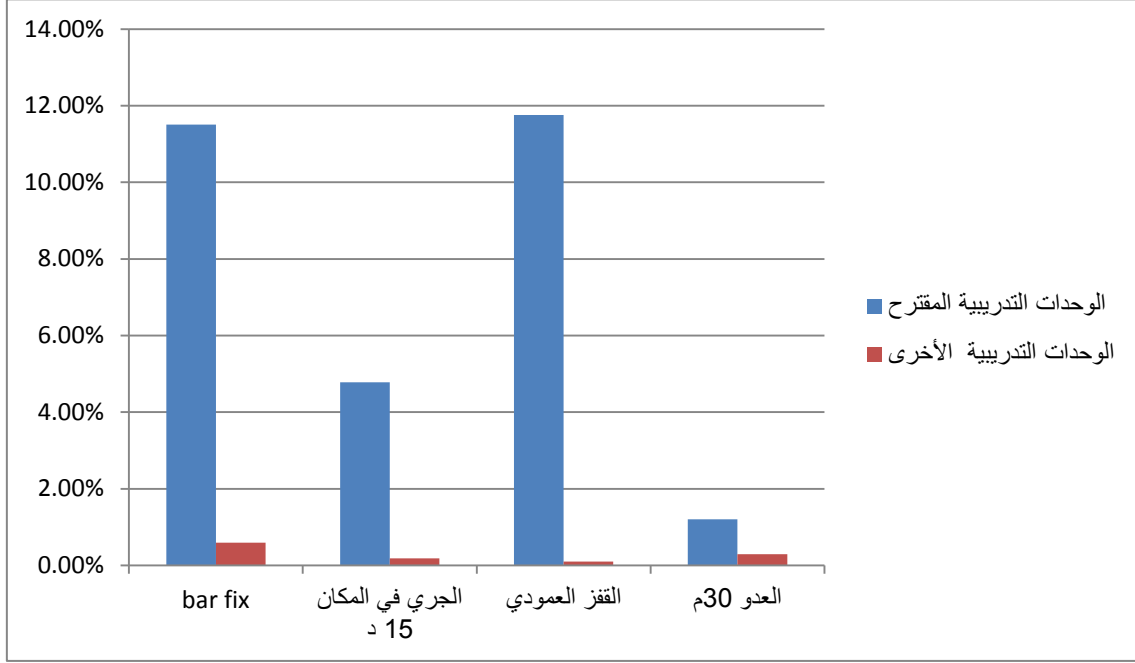
- إختبار الجري في المكان 15 دقيقة البرنامج التدريبي المقترح حصل على نسبة تطور %4.78 أما في الطرق التدريبية الأخرى فحصل على نسبة تطور قدرها %0.18.

- إختبار القفز العمودي في البرنامج التدريبي المقترح حصل على نسبة تطور %11.76 أما في الطرق التدريبية الأخرى فحصل على نسبة تطور قدرها %0.10

- إختبار العدو 30 م في البرنامج التدريبي المقترح حصل على نسبة تطور %1.20 أما في الطرق التدريبية الأخرى فحصل على نسبة تطور قدرها %0.29

مدرج تكراري رقم (10) يوضح نسبة تطور الإختبارات في البرنامجين التدريبيين المقترح

و العادي



2- الإستنتاجات العامة:

1- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار عدو 30 متر وهذا يعني وجود تطور في مستوى صفة السرعة عند العينة التجريبية فقط .

2- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار الجري في المكان 15 ثانية وهذا يعني وجود تطور في مستوى صفة السرعة عينتي البحث

3- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار القفز العمودي من الثبات وهذا يعني وجود تطور في صفة القوة لأطراف العلوية عند العينة التجريبية فقط

4- وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي لإختبار الشد لأعلى على العقلة وهذا يعني وجود تطور في صفة القوة لأطراف السفلية عند العينة التجريبية فقط.

3- مناقشة فرضيات البحث:

3-1- مناقشة الفرضية الأولى:

و

التي تنص على أن للوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة و القوة لدى العينة التجريبية

من خلال الجداول رقم (02) (03) (04) (5) و تحليلها الذي يبين المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي بين العينتين الضابطة و التجريبية في كل وحدات التدريبية البحث أن قيمة 'ت' المحسوبة اكبر من 'ت' الجدولية مما يؤكد أن للوحدات التدريبية تأثير ايجابي في تنمية صفة السرعة و القوة لدى العينة التجريبية، لقد تأكد الباحث من أن الفرضيات الأولى و الثانية تحققت وهذا يعني أن الوحدات التدريبية قد أدت إلى تنمية صفتي السرعة و القوة عند اواسط كرة اليد لأقل من 17 سنة و عليه يرى الطلبة أن الفرضية العامة و المتمثلة في: للوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة و القوة لدى العينة التجريبية قد تحققت ، وهذا ما يتفق مع الجانب النظري من خلال عرض علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية، إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (14-17) سنة وهذه المرحلة تعتبر خصبتة للمهتمين بتربية الرياضي حركيا حيث يمتاز بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي. كما اكدته الدراسات السابقة كدراسة دراسة سنوسي عبد الكريم سنة 2003 تحت عنوان تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم اقل من 17 سنة . و دراسة كاسر احمد و يحيوي عبد الكريم سنة 2008 تحت عنوان أهمية الألعاب المصغرة في تنمية المهارات الأساسية لكرة السلة عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي (13-16)

فبهذا تتحقق الفرضية الأولى.

3-2- مناقشة الفرضية الثانية:

و التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية و هذا لصالح العينة التجريبية

و ما يوضح ذلك هو تحليل و مناقشة الجداول السابقة (6) (7) (8) (9) الذي تبين مقارنة العينة الضابطة مع العينة التجريبية للاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، مما يؤكد أن للوحدات التدريبية تأثير ايجابي في تنمية صفة السرعة و القوة لدى العينة التجريبية وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعاب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين..الخ ، كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة..الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة .

كما اكدته الدراسات السابقة كدراسة دراسة قيري عبد الغاني و إبراهيم عيسى 2004/2003 تحت عنوان أهمية استعمال الألعاب المحضرة لتنمية القدرات النفسية و الحركية للتلاميذ الطور الثانوي ، فبهذا تتحقق الفرضية الثانية.

خلاصة عامة:

إن ممارسة النشاط البدني أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في إختيار التمارين الرياضية والوسائل الملائمة ، ويتدرج بحثنا هذا في نفس السياق ، إذ نهدف من خلاله إلى إظهار أهمية الألعاب الصغيرة في تطوير السرعة و القوة لأواسط لاعبي كرة اليد. وعلى ضوء النتائج و التحاليل الإحصائية توصل الطلبة إلى وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار التعلق على العقلة و إختبار القفز العمودي من الثبات و إختبار عدو 30م و الجري في المكان 15 ث وهذا يعني وجود تطور في السرعة و القوة عند العينة التجريبية ، كما توصل الطلبة إلى وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث وهذا يعني وجود تطور في السرعة و القوة عند العينة التجريبية .

التوصيات:

- العمل على إستخدام الألعاب الصغيرة في التدريب البدني خصوصا في هذه المرحلة المهمة بالنسبة للرياضي و في دراستنا هذه لفئة اقل من 17 سنة لكرة اليد ، في تطوير صفتي السرعة و القوة و تأثير هذه الأخيرة على مستوى اللياقة البدنية تأثيرا ايجابيا.
- ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة بإستخدام الوسائل و الأدوات المساعدة و التمارين النوعية و الانسجام التام في فترات التدريب لتحسين و تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين خاصة صفتي السرعة و القوة.

قائمة المصادر و المراجع:

1. أبو العلاء احمد عبد الفتاح .(1998). التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية .
القاهرة،مصر :دار الفكر العربي.
2. إسماعيل ,م .ص .(2001). رباعية كرة اليد الحديثة .القاهرة، مصر :دار النشر.
3. أمين أنور الخولي .(1994). التربية الرياضية المدرسية .
4. بن قوة ,ع .(1997). تحديد مستويات معيارية لإختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم
11-12 سنة .مستغانم :رسالة ماجيستر.
5. حسن السيد أبو عبده .(2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم .
الإسكندرية، مصر :مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
6. حمدي عبد المنعم .(1983). بناء اختبار معرفي .عمان -الاردن :دار الفكر .
7. عادل عبد البصير علي .(1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية
والتطبيق .القاهرة،مصر :مركز الكتاب للنشر.
8. عطيات محمد خطاب .(1990). أوقات الفراغ والترفيه .
9. عماد الدين إسماعيل .(1986). الأطفال ميراث المجتمع .الكويت :دار العلم .
10. فرج حسين بيومي .(1986). بناء اختبارات معرفية لكرة القدم .عمان -
الاردن :دار الفكر .
11. قاسم المندلاوي وآخرون .(1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية
للتربية الرياضية .دار الفكر العربي.

12. قاسم حسن حسين .(1984) .علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة .
بغداد.
13. قاسم حسن حسين .(1997) .علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة .
عمان، الأردن :دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
14. كمال درويش وآخرون .(1998) .الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد .
القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
15. كمال عبد الحميد .(1997) .اللياقة البدنية ومكوناتها .مصر :دار الفكر
العربي.
16. محمد حسن علاوة .(1983) .علم النفس الرياضي .القاهرة مصر :دار
المعارف.
17. محمد حسن علاوي .(1994) .علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات
الرياضية .مصر :دار الفكر العربي.
18. محمد صبحي حسنين .(1996) .التحليل العاملي للقدرات البدنية .القاهرة،
مصر :دار الفكر العربي.
19. محمود أبو العينين،مفتي إبراهيم حماد .تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم .
القاهرة،مصر :دار الفكر العربي.
20. مصطفى فهمي .(1974) .سيكولوجية الطفولة والمراهقة .مصر :مكتبة
مصر.
21. مفتي إبراهيم حماد .(1998) .التدريب الرياضي الحديث،تخطيط-تطبيق -
قيادة .القاهرة،مصر :دار الفكر العربي.

مقدم عبد الحفيظ. (1993 ص 69). الإحصاء و القياس النفسي و التربوي. ديوان المطبوعات الجامعية.

22. منير جرجس إبراهيم. (1990). كرة اليد للجميع. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

23. مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان، الأردن: دار وائل للنشر.

وسائل العمل : مقاتي – صافرة – شواخص – قمصان

المهدف الاجرائي الرئيسي : تنمية القوة باستخدام الألعاب الصغيرة

مكونات الحمل البدني		التمارين	مراحل التعلم
الكثافة	الشدة		
15 د	20 %	- القيام بالتسخين العام و الخاص	المرحلة التحضيرية
30 د	60 %	التمرين الأول : يقف القطار خلف خط البدء ، كل قطار أمامه قمع على بعد 8 متر عند الإشارة يبدأ اللاعب الأول من كل قاطرة بالحجل على الساق المفضلة و الدوران حول، ثم العودة بالحجل للمس الزميل التالي ثم الوقوف خلف قاطرته ، و تستمر اللعبة حتى آخر لاعب . يفوز الفريق الذي ينهي اللعبة أولا .	المرحلة الرئيسية
30 د	70 %	التمرين الثاني : لاعبين لكل فريق على محيط دائرة كبيرة أو خلف خط البداية تقف الفريق في قطارات خلف الخط (وقوف فتحا) اللاعب الأول يحمل الكرة الطيبة و الذراعين عاليا . المسافة بين اللاعب و آخر في القطار متر واحد تقريبا عند الإشارة يسلم اللاعب الأول الكرة إلى الذي يليه من فوق الرأس و يستمر حتى آخر لاعب الذي يقوم بتسليمها للاعب الذي أمامه من بين رجليه و هكذا حتى تصل الكرة إلى اللاعب أول القطار الذي يرفعها للأعلى تفوز القاطرة التي تنتهي من العمل ذهابا و إيابا .	
35 د	80 %	التمرين الثالث : فريقان ثمانية للفريق يقف لاعب من كل فريق موجها لآخر بحيث يكون الطوق أو الدائرة بينهما على أن يقف يقف كل لاعب على مسافة متر واحد من الطوق ، عند الإشارة يحاول كل لاعب سرعة القفز للدخل الدائرة للسيطرة عليها قبل منافسة . تمنح نقطة للاعب الذي يلمس الأرض داخل الطوق أولا ، الفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزا .	
10 د	15 %	- جري خفيف حول الميدان . - القيام بتمارين الاطالة – مناقشة الحصبة و الانصراف .	المرحلة الختامية

وسائل العمل : مقاتي – صافرة – شواخص – قمصان

الهدف الاجرائي الرئيسي : تنمية القوة باستخدام الألعاب الصغيرة

مكونات الحمل البدني		التمارين	مراحل التعلم
الكثافة	الشدة		
15 د	20 %	– القيام بالتسخين العام و الخاص	المرحلة التحضيرية
30 د	60 %	التمرين الأول : يقف اللاعب على خط الوسط ، يتماسك اللاعبان باليد اليسار مع تلاصق القدم اليسار للاعبين ، عند الإشارة يحاول كل لاعب سحب منافسة إلى جهته ، بحيث يجعله يتخطى الخط القريب من الساحب ، ثم يتم تغيير التماسك باليد اليمنى و التلاصق بالرجل اليمنى و تسجل النقطة للفائز .	المرحلة الرئيسية
30 د	70 %	التمرين الثاني : يمسك كل لاعب بأحد الزوايا الزوايا الحبل الداخلي عند الإشارة يحاول كل لاعب سحب بقية اللاعبين ناحية الركن القريب منه ليقترب من الصولجان ليرفعه بإحدى اليدين أو يسقطه .	
35 د	80 %	التمرين الثالث : يقف الفريقين في قاطرتين متقابلتين يحوط كل لاعب زميله الذي أمامه بذراعية من وسطه قدم للأمام و أخرى للخلف ، و يمسك للاعب الأول من كل قاطرة طرفي العصي من كل طرف باليد بحيث تكون العصا فوق خط المنتصف عند الإشارة يحاول كل فريق سحب الفريق الآخر للخلف دون أن يفقد زملائه إلى أن يتخطى اللاعب الأول من الفريقين الخط الذي يبعد عن خط المنتصف بـ 3 م الفريق الذي يسحب زميله هو الفائز .	
10 د	15 %	– جري خفيف حول الميدان . – القيام بتمارين الاطالة – مناقشة الحصاة و الانصراف .	المرحلة الختامية

وسائل العمل : مقاتي – صافرة – شواخص .

الهدف الاجرائي الرئيسي : تنمية صفة السرعة باستخدام الألعاب الصغيرة

مكونات الحمل البدني		التمارين	مراحل التعلم
الكثافة	الشدة		
15 د	20 %	- القيام بالتسخين العام والخاص	المرحلة التحضيرية
30 د	70 %	<p>التمرين الأول :</p> <p>- يعطي المعلم الإشارة عندما يجري اللاعبون المتنافسون إلى مكان الأحذية داخل الدائرة محاولين العثور على أحذيتهم و لبسها و العودة إلى مكان وقوفهم على الخط بأسرع ما يمكن .</p> <p>- يفوز الفريق الذي يقف لاعبيه بعد العودة بعدد أكبر من الفريق الآخر .</p>	المرحلة الرئيسية
30 د	85 %	<p>التمرين الثاني :</p> <p>- (يقسم اللاعب) عندما يعطي المعلم إشارة البدء و يطلب أشياء مختلفة ، الفريق الذي يرسل هذا الطلب الذي أراده المعلم من ممثلها أو لا تفوز بنقطة واحدة .</p> <p>- يفوز الفريق الذي يحصل على 10 نقاط أولاً .</p>	
35 د	95 %	<p>التمرين الثالث :</p> <p>- يبدأ كل فريق التقدم إلى الأمام محاولاً الوصول إلى مكان الفريق المنافس و من يتم الإمساك به يوضع في ركن الحيس حيث يظلوا هناك إلى أن يلمسوا بأحد من زملائه الأحرار .</p> <p>- كلا من المحبوسين و المحررين معرضين للمس و الدخول لركن الحيس ما داموا خارج منطقتهم .</p> <p>- يفوز باللعبة الفريق الذي ينجح في حيس جميع أفراد الفريق المنافس أو إذا نجح أحد أفراد دون أن يلمس دخول ركن الحيس الفريق الآخر قبل أن يجبس أحد زملائه .</p>	
10 د	15 %	<p>- جري خفيف حول الميدان .</p> <p>- القيام بتمارين الاطالة – مناقشة الحصاة و الانصراف .</p>	المرحلة الختامية

وسائل العمل : مقاتي - صافرة - شواخص .

الهدف الاجرائي الرئيسي : تنمية صفة السرعة باستخدام الألعاب الصغيرة

مكونات الحمل البدني		التمارين	مراحل التعلم
الكثافة	الشدة		
15 د	20 %	- القيام بالتسخين العام والخاص	المرحلة التحضيرية
25 د	70 %	التمرين الأول : - يبدأ اللاعبون السير حول الدائرة مبتعدين عنها بمسافة 5 م عندما يعطي المعلم إشارة البدء ، يحاول كل لاعب أن يصل إلى أي دائرة و يقف داخلها . - اللاعب المتبقي خارج الدوائر يخرج عن اللعب . - تمسح دوائر في كل مرة يخرج فيها اللاعب . - تستمر اللعبة حتى أن يبقى لاعب واحد و الأخير هو الفائز .	المرحلة الرئيسية
25 د	85 %	التمرين الثاني : - يجلس اللاعبون على ركبهم بشكل دائرة ، مرفوعي الأذرع ، ظهورهم للدائرة ، يقف أحدهم خارج الدائرة و يمسك بيده منديلا ، يجري اللاعب حامل المنديل بحيث يتطير منديله فوق أيدي اللاعبين بمسافة تمكنه من ملامسته ، عند الإشارة يحرص كل لاعب على التقاط المنديل .	
25 د	95 %	التمرين الثالث : - يقف اللاعبون أزواجا ، الواحدة تلو الأخرى على دائرتين متداخلتين يبعد كل زوج عن آخر من 2-3 خطوة ، يقف القائد في الوسط يصبح القائد وجه لوجه ، فينفذ كل لاعبين يصبح : 'ظهرا الظهر' - ينفذ اللاعبان على أن تجري هذه التبديلات بسرعة و عندما يصبح القائد أخيرا 'جنبنا جنبنا' يبدل جميع اللاعبين أماكنهم للوقوف جنبنا و يحاول القائد أن يجد له زميلا .	
20 د	95 %	التمرين الرابع : - لعبة مطاردة على خط مستقيم . - فريقين خلف بعضهما البعض من وضعية الجلوس و عند إعطاء إشارة البدء يحاول كل تلميذ اللحاق بزميله و محاولة لمسه قبل الوصول إلى خط النهاية .	
10 د	15 %	- جري خفيف حول الميدان . - القيام بتمارين الإطالة - مناقشة الحصاة و الانصراف .	المرحلة الختامية

إهداء

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما
إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضائلهما
إلى والدي العزيزين أدامهما الله لي
إلى إخوتي و أخواتي (دحية ، أمين ، محسن ، سعاد ، فاطمة الزهرة)
و إلى أزواجهم (مصطفى و عبد القار)
و إلى البراعم (بدر الدين ، أسماء ، بسمة ، ابتهاج ، محمد ، إبراهيم
الخليل ، زكريا ، رنيم ، تيسير و التوأمين ضحى و أسيا)
و إلى عماتي و خالاتي و كل عائلة كربوش و بوعلاق و إلى الغالية
مفيدة و إلى كل أصدقائي و بالأخص عبد الله و عبد النور و فتحي و
أمير رابح ، لخضر ، مصطفى ، أسامة ، بلال و أمين
إلى كل طلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص تدريب رياضي دفعة 2016
إلى كل من وسعه قلبي و لم يذكره لساني.

كربوش ياسين

النتائج الخام المتحصل عليها من الإختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية

العمودي		30		15		Bar fix		الإسم و اللقب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
0,24	0,2	3,5	3,5	24	24	13	11	مشحاط محمد
0,16	0,14	3,4	3,44	28	26	8	7	ديلم ابراهيم
0,25	0,21	3,39	3,48	27	25	10	8	سي الفوضيل مختار
0,21	0,22	3,18	3,22	32	31	11	8	سي موسى أسامة
0,15	0,17	3,3	3,37	29	30	10	12	قاسمي ابراهيم
0,14	0,13	3,35	3,41	27	26	12	13	رقيق عمار
0,29	0,27	3,09	3,18	31	31	9	8	سايج جلول
0,14	0,13	3,36	3,38	30	29	9	7	عمامرة عرفات
0,25	0,22	3,29	3,31	30	28	5	6	فنكروز سليمان
0,23	0,23	3,2	3,26	31	30	8	5	بورقاق ابراهيم
0,18	0,16	3,5	3,54	21	22	9	7	بلهادف محمد
0,2	0,15	3,2	3,26	31	29	8	6	بوجللال ياسين
0,15	0,13	3,14	3,19	27	26	10	9	دوخي عبد الغاني
0,17	0,18	3,5	3,52	26	26	12	9	محمودي محمد
0,11	0,16	3,2	3,24	30	28	12	12	قادة الشيخ بن علي
0,21	0,18	3,15	3,2	25	24	6	5	غراب رضا
0,22	0,21	3,2	3,14	27	27	5	7	مسعدي أمير
0,15	0,13	3,21	3,17	33	32	8	9	بوقلي عبد الرحمان

النتائج الخام المتحصل عليها من الإختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة

العمودي		30		15		Bar fix		
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
0,2	0,24	3,5	3,49	22	23	10	10	الإسم و اللقب
0,11	0,12	3,41	3,42	27	26	6	7	مشحاط محمد
0,2	0,2	3,48	3,48	26	24	8	7	ديلم ابراهيم
0,2	0,23	3,22	3,2	30	31	10	9	سي الفوضيل مختار
0,2	0,19	3,31	3,3	27	29	10	11	سي موسى أسامة
0,13	0,1	3,2	3,41	27	27	8	9	قاسمي ابراهيم
0,2	0,24	3,16	3,18	30	32	7	8	رقيق عمار
0,15	0,13	3,38	3,4	28	28	7	6	سايج جلول
0,16	0,2	3,3	3,31	30	29	5	5	عمامرة عرفات
0,28	0,24	3,27	3,26	29	29	9	10	فنكروز سليمان
0,21	0,15	3,48	3,5	23	23	9	8	بورقاق ابراهيم
0,2	0,15	3,21	3,2	31	30	6	5	بلهادف محمد
0,14	0,16	3,3	3,26	28	27	11	12	بوجلال ياسين
0,13	0,19	3,5	3,54	28	28	12	10	دوخي عبد الغاني
0,11	0,12	3,26	3,26	29	29	6	7	محمودي محمد
0,19	0,19	3,2	3,19	22	23	10	9	قادة الشيخ بن علي
0,2	0,2	3,22	3,22	27	26	11	11	غراب رضا
0,25	0,24	3,25	3,24	31	31	7	8	بوقلي عبد الرحمان

النتائج الخام المتحصل عليها من الإختبارات القبليّة و البعديّة للعيّنة الضابطة

العمودي		30		15		Bar fix		الإسم و اللقب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
0,11	0,12	3,49	3,5	22	26	10	10	مسعدي أحمد
0,13	0,11	3,48	3,48	26	31	6	7	شراد محمد الأمين
0,27	0,24	3,41	3,42	27	27	10	9	مساها رزقي
0,16	0,2	3,2	3,41	30	26	7	6	سماعيل بن يسعد
0,15	0,19	3,48	3,5	29	29	6	5	حمشاشي علي
0,1	0,12	3,26	3,27	30	30	9	10	بسوس عبد القادر
0,23	0,21	3,21	3,19	25	28	12	10	رماصي سفيان
0,19	0,19	3,3	3,26	29	23	13	9	قادة خالد
0,15	0,12	3,22	3,22	30	31	8	6	بوعلاق بلحول
0,2	0,24	3,26	3,24	25	23	7	10	العبيدي ياسين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة استبيان لتحديد أولوية الاختبارات البدنية المقترحة

السادة الدكاترة و الأساتذة الموقرين.....

في إطار تحضير مذكرة ليسانس في التدريب و التحضير البدني بعنوان:

تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية صفتي السرعة و القوة لدى

لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة

ويتشرف الطلبة الباحثون بالاستفادة من خبراتكم العلمية والعملية في المجال و التي سيكون لها أكبر إثراء في إجراء هذه الدراسة .

وعليه نرجو من سيادتكم المحترمة القيام بالاختبارات البدنية المقترحة حسب ملائمتها لقياس بعض القدرات البدنية والتي تخدم موضوع البحث.

والطلبة الباحثون يشكرونكم لحسن تعاونكم فتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

تحت إشراف:

د/ميصالتي لخضر

إعداد الطلبة:

رقيق يسعد بن عبد الله

كربوش ياسين

سماعيل فتحي

السنة الجامعية 2015 / 2016