



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التريب الرياضي

عنوان

فاعلية الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتطلبات المهارية لناشئي كرة اليد للفئة العمرية
الأقل من 13 سنة.

بحث تجريبي أجري على فريق كرة اليد أقل من 13 سنة لولاية مستغانم

تحت اشراف :

د/أ حجار محمد خرفان

إعداد الطلبة :

زيار محمد

بلمختار شهرزاد

السنة الجامعية : 2021/ 2020

الإهداء

فضلا و اقتداء و اعترافا بالفضل أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى من غمرتني بحنانها منذ نعومة أظفاري و ضحت بنفسها من أجل سعادتني ، إلى من علمتني مبادئ الحياة الفاضلة و الأخلاق السامية الحبيبة " أمي " أطال الله في عمرها .

إلى من جرع كأسا فارغا ليسقيني قطرة حب.

إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة السعادة.

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم.

" أبي " رحمه الله و أسكنه فسيح جناته.

إلى الشموع التي تحترق لتتير درب حياتي أشقائي و إخوتي .

إلى جميع من يحمل لقب " بلمختار .

و إلى كل من ساعدني في إتمام هذه المذكرة

وإلى كل من يسعهم فكري ولا تسعهم مذكرتي.

بلمختار شهرزاد

الإهداء

إلى من علمتني الصبر و الصمود مهما تبدلت الظروفوالدتي الغالية

و إلى النور الذي ينير لي طريق النجاح

والذي حفظه الله و رعاه

إلى كل إخوتي

إلى الزوجة الكريمة و أبنائي الأعزاء

" ايناس و أمير "

إلى من أظهر بسماحته و تواضعه

أ.د حجار محمد

إلى كل اساتذتي الكرام الذين زرعوا في حب الدراسة و المثابرة .

إلى كل أصدقائي و زملائي في العمل

إلى كل إيطارات و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية

" دمتم فخرا لنا "

زار محمد

شكر و عرفان

بداية نشكر الله عز وجل الذي ألهمنا الصبر و أمددنا القوة لبلوغ هذه المرحلة.

ثم نتوجه بخالص الشكر و العرفان و التقدير و الاحترام.

للأستاذ: حجار محمد خرفان.

لقبوله الإشراف على هذه المذكرة ، ثم على مجوداته و نصائحه القيمة التي أثرت هذا العمل .

المتواضع و ذلك بالرغم من كل المسؤوليات الملقاة على عاتقه .

فلك منا خالص الشكر أستاذنا الفاضل.

ثم نتوجه بالشكر للسادة أعضاء لجنة المناقشة لقبولهم مناقشة هذه المذكرة .

وإلى كل من ساندنا من قريب أو بعيد.

ملخص البحث

في الدراسة تم التطرق إلى موضوع فاعلية الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية لناشئين كرة اليد أقل من 13 سنة ، كونها من أهم المواضيع التي أصبحت تستدعي القيام بالبحوث و الدراسات للوصول إلى نتائج فعلية تكون بمثابة الحل لمجال التدريب الرياضي ، حيث كانت مشكلة البحث تتبلور حول : هل الألعاب الصغيرة طريقة ناجحة لتطوير المهارات الأساسية لناشئين كرة اليد أقل من 13 سنة ؟

ولمعالجة هذه المشكلة تم الاعتماد على المنهج التجريبي باستخدام أسلوب الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار و ذلك باستخدام مجموعة من الاختبارات و اختيار عينة البحث المتمثلة في لاعبين كرة اليد أقل من 13 سنة و ذلك بنحو 10 لاعبين تم تطبيق الاختبار عليهم و ذلك من أجل الاستفادة و الاستدلال بما يمكنه خدمة هذا البحث .

وبعد جمع النتائج و مناقشتها انتهت الدراسة إلى أن: للألعاب الصغيرة في كرة اليد تعتبر طريقة ناجحة و حديثة، حيث تساهم بشكل فعال في تعليم المهارات الأساسية.

يوصي الطلبة بإبراز دور الألعاب الصغيرة في تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة اليد أقل من 13 سنة و ذلك من أجل إضفاء نوع من البهجة و النشاط و الحيوية في الحصص التدريبية و الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات.

Résumé de la recherche

Dans l'étude, le sujet de l'efficacité des petits jeux dans le développement de certaines des compétences des débutants en hand Ball de moins de 13 ans a été discuté car c'est l'un des sujets les plus importants qui nécessite de mener des recherches et des études pour atteindre des résultats réels qui servent de solution au domaine de l'entraînement sportif où le problème de recherche s'est cristallisé quant à savoir si les petits jeux une manière réussie de développer les compétences de base des débutants de handball de moins de 13 ans ?

Pour résoudre ce problème. La méthode expérimentale a été utilisée en réappliquant le test en utilisant un ensemble de tests et en sélectionnant l'échantillon de recherche

Représenté par les joueurs de hand Ball de moins de 13 ans. Par environ 10 joueurs. Le test a été appliqué afin de bénéficier et de déduire que cela peut servir à rechercher.

Après avoir recueilli et discuté les résultats. L'étude a conclu que // les petits jeux de hand Ball sont considérés comme une méthode réussie et moderne / car ils contribuent efficacement à l'enseignement des compétences de base.

Les étudiants recommandent de mettre en évidence le rôle des petits jeux dans le développement des compétences des joueurs de hand Ball de moins de 13 ans afin de donner une sorte de joie, d'activité et de vitalité lors des séances d'entraînement et d'amener les joueurs au plus haut niveau.

محتوى البحث

ج.....	إهداء.....
ه.....	شكر و التقدير.....
و.....	ملخص البحث.....

محتوى البحث

ل.....	قائمة الجداول.....
م.....	قائمة الأشكال.....

التعريف بالبحث

مقدمة

07.....	مشكلة البحث.....
08.....	أهداف البحث.....
08.....	فرضيات البحث.....
09.....	مصطلحات البحث.....
10.....	الدراسات السابقة.....

الباب الأول: الباب النظري

الفصل الأول: التدريب الرياضي و الألعاب الصغيرة.

17.....	تمهيد.....
18.....	1.1 مفهوم التدريب الرياضي.....
19.....	2.1 مبادئ التدريب الرياضي.....
19.....	1.2.1 مبدأ زيادة الحمل.....

19.....	2.2.1. مبدأ الخصوصية
20.....	3.2.1. مبدأ الفردية.
20.....	4.2.1. مبدأ الانعكاسية (استمرارية التدريب)
20.....	3.1. أهداف التدريب الرياضي.
21.....	4.1. واجبات التدريب الرياضي.
22.....	1.4.1. الواجبات التربوية للتدريب الرياضي
22.....	2.4.1. الواجبات التعليمية للتدريب الرياضي
23.....	3.4.1. الواجبات التنموية للتدريب الرياضي
23.....	5.1. اللعب
23.....	1.5.1. تعريف اللعب.
24.....	2.5.1. خصائص اللعب
25.....	6.1. الألعاب الصغيرة.
25.....	1.6.1. تعريف الألعاب الصغيرة.
26.....	2.6.1. خصائص الألعاب الصغيرة.
27.....	3.6.1. أهمية الألعاب الصغيرة.
27.....	4.6.1. الأهمية التربوية للألعاب الصغيرة
28.....	5.6.1. أهداف الألعاب الصغيرة.
29.....	7-1. طريقة كتابة الألعاب الصغيرة.
30.....	خلاصة الفصل

الفصل الثاني : المتطلبات المهارية في كرة اليد للفئة العمرية أقل من 13 سنة .

- تمهيد..... 32
- 1.2. الألعاب الصغيرة الممهدة لكرة اليد 33
- 2.2. المتطلبات المهارية للاعبين كرة اليد (تمرير استقبال ، تنطيط ، تصويب)..... 33
- 3.2. تطور القدرات الحركية و السن الأمثل للتعلم 34
- 4.2. التعريف بالمرحلة العمرية أقل من 13 سنة 35
- 5.2. مميزات المرحلة العمرية أقل من 13 سنة 35
- 6.2. خصائص و سمات النمو عند الطفل (6. 12 سنة)..... 36
- 1.6.2. النمو الجسمي..... 36
2. 6.2. النمو الحركي..... 37
- 1.2.6.2. العوامل المؤثرة في النمو الحركي 37
- 38..... خلاصة الفصل

الباب الثاني : الجانب التطبيقي .

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .

- تمهيد..... 41
1. الدراسة الاستطلاعية..... 42
- 1.1. المجال الزمني و المكاني..... 42
- 2.1. الشروط العلمية للاختبار 43
- 3.1. ضبط متغيرات الدراسة 44

45	4.1 عينة البحث و كيفية اختيارها.....
45	5.1 ضبط متغيرات أفراد العينة
46	2. المنهج المستخدم.....
46	1.2 أدوات الدراسة.....
46	1.1.2 الوسائل الاحصائية
48	2.2.1 الاختبارات
51	3. اجراءات التطبيق الميداني
53	4. حدود الدراسة
53	1.4 المجال المكاني
53	2.4 المجال الزمني

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

55	عرض و تحليل و مناقشة النتائج
63	الاستنتاجات.....
64	مناقشة الفرضيات.....
65	خلاصة عامة.....
66	الاقتراحات.....
68	الخاتمة.....

المصادر و المراجع

، الملاحق

المخطط الأسبوعي .

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
44	نتائج الدراسة الاستطلاعية	01
55	نتائج الاختبار القبلي / البعدي للعينة المطابقة	02
56	نتائج ارتباطات الاختبار القبلي و البعدي	03
67	نتائج الاختلافات المتطابقة للاختبار القبلي و البعدي	04
58	نتائج الاختبار القبلي 01 و البعدي 02	05
59	نتائج ارتباطات الاختبار القبلي 01 و البعدي 02	06
60	نتائج الاختلافات المتطابقة للاختبار القبلي 01 و البعدي 02	07
61	نتائج الاختبار القبلي / البعدي للاختبار 01 و القبلي 01 و البعدي 02 للاختبار 02	08

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	طريقة أداء الاختبار الأول (استقبال + تنطيط + تمرير).	49
02	طريقة أداء الاختبار الثاني (استرجاع كرة ضائعة + تنطيط + تسديد)	50
03	أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي / البعدي للعينه المتطابقة .	55
04	أعمدة بيانية توضح مدى ارتباط الاختبار القبلي و البعدي	56
05	أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للاختبار 01	57
06	أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي 01 / البعدي 02	58
07	أعمدة بيانية توضح مدى ارتباط الاختبار القبلي 01 و البعدي 02	59
08	أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي 01 و البعدي 02	60
09	أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي / البعدي للاختبار 01 و الاختبار القبلي 01 و البعدي 02 للاختبار 02 .	62

التعريف بالبحث

المقدمــــة

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة و هادفة وموجهة علميا نحو إعداد الرياضيين في المراحل و المستويات المختلفة بدنيا و مهاريا و فنيا و خططيا و عقليا و نفسيا للوصول بقدراتهم إلى أعلى المستويات ممكنة .

ومن هذا نجد أن التدريب الرياضي هو عبارة عن عمليات مختلفة التعليمية و التربوية و التنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة .

(مفتي ابراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث . تطبيق . قيادة دار الفكر العربي ط 01 القاهرة مصر 1998 ص 19).

و يرى الطلبة أن عملية التدريب تطلق على كل عملية تعلم منظمة و موجهة يكون الهدف منها تحسين الأداء الفكري و العقلي لعنصر ما حركي أو مهاري وحتى نفسي . ولذلك نجد أن الحصص التدريبية تحتاج للتعديل و هذا من أجل الوصول باللاعبين الى أعلى المستويات، وتدعيم الحصص التدريبية بتغيير طرق التدريب القديمة واستبدالها بطرق جديدة .

لذا اردنا ان تكون دراستنا تتمحور حول تأثير الألعاب الصغيرة على تطوير المهارات الأساسية عند ناشئين كرة اليد للفئة العمرية أقل من 13 سنة .

فعلينا كلنا و أكثر من أي وقت مضى أن نعطي للاعبين طريقة جديدة من طرق التدريب الحديث تساعدهم على إكتساب المهارات الأساسية و تطويرها باستخدام الألعاب الصغيرة و هذا لما تتميز به من خصائص و مميزات وتأثير على اللاعبين فهذه الأخيرة تضي نوع من النشاط و الحيوية على الحصص التدريبية .

إذ يعد الجانب المهاري في كرة اليد أحد أهم الجوانب المحددة لمستوى الأداء في هذه اللعبة وتعد المهارات الأساسية في كرة اليد قاعدة تك²²² وين اللاعب من حيث تنمية جوانب شخصية وتعلم المهارات واتقانها وإثراء الرصيد المعرفي واكتساب المعلومات التي تساعد على اكتساب المهارة بشكل صحيح و متقن .

(أساليب التدريس وتعليم كرة اليد بارزان عثمان قادر رسول كردي الطبعة 01 2017 مؤسسة عالم للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ص 11).

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين أهم الألعاب التي تكسب الفرد الثقافة الرياضية، وهذه الألعاب تتميز بمناسبتها للظروف فكثير منها يمكن تنفيذه بدون استخدام أدوات كما يؤكد العلماء أن الألعاب الصغيرة تحتل مكانا مرموقا في خطة التعليم فهي تعد من الوسائل المفضلة في تعليم المهارات الأساسية للألعاب المنظمة.

من هنا كان اهتمام الباحثون بمحاولة استخدام بعض التمرينات البدنية الهادفة في القسم التحضيري من الدرس باعتباره وسيلة فعالة في تنمية عناصر اللياقة البدنية. وكذلك استخدام بعض الألعاب الصغيرة في الجزء الرئيسي لما لها من مميزات في اغناء الحصة التدريبية بالنشاط والحركة لتمنحها عنصر التشويق و المرح.

وهذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تنمية بعض المتطلبات المهارية انطلاقا من برنامج ملئ بالألعاب الصغيرة وذلك لتحفيز لاعبين كرة اليد للفئة العمرية أقل من 13 سنة لإفراغ طاقاتهم الحركية والمهارية والنفسية في قالب مشوق بعيدا عن طرق التدريب التقليدية الجافة و المملة بحيث تطرقت هذه الدراسة إلى محاولة معرفة فاعلية الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتطلبات المهارية لدى ناشئين كرة اليد أقل من 13

سنة . حيث قمنا بتقسيم هذا البحث الى بايين، باب نظري و باب تطبيقي، وقد اشتمل الباب النظري الى فصلين مقسمة كالتالي:

الفصل الأول: وقد تناولنا فيه موضوع التدريب الرياضي و الألعاب الصغيرة.

الفصل الثاني: المتطلبات المهارية للاعبين كرة اليد للفئة العمرية أقل من 13 سنة.

وقد اشتمل الباب التطبيقي على فصلين تم تقسيمها على الشكل التالي:

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية بذكر المنهج المتبع ومجتمع وعينة البحث ومجالات البحث وأدوات البحث والدراسة الإحصائية .

الفصل الثاني: قمنا بعرض نتائج الدراسة وتحليل النتائج و عرضها في جداول وتمثيلها بيانيا .

1. الإشكالية :

لقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار سيكولوجية التفكير و الابتكار بحيث تتجلى طريقة حل المشكلات بتحديد المشكلة أولاً ، وتعتبر أحد أهم الطرائق لتنمية التفكير بحيث أن الباحث يبحث في شروط المواقف الاشكالية و يكشف عناصر جديدة وينمي طرق جديدة و يختبر الفرضيات والتوقعات من صنعه هو .

كما أن الألعاب الصغيرة في أي بلد من العالم تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى تقدم في الميدان الرياضي و لعلها من أهم الدعائم للحركة الرياضية، وهذه الطريقة الجديدة من طرق التدريب تتجه أساساً لتنمية الطفل من عدة نواحي بدنية نفسية وعقلية أيضاً خاصة في هذا السن الحساس الذي يعتبر من أهم المراحل في حياة، أصبح من الضروري استخدام أساليب تدريب جديدة تتلاءم والمرحلة العمرية للاعبين وتتسجم مع ميولهم و رغباتهم.

وقد أكد الكثير من العلماء والباحثين والخبراء في مجال التربية البدنية والرياضية إلى أهمية الألعاب الصغيرة في الارتقاء بقدرات التلاميذ وأوضحوا أن ممارستها تعمل كوسيلة للنمو البدني إضافة إلى تنمية الحركات والمهارات الأساسية الخاصة، وأكدوا على وجود علاقة ايجابية بين القدرات البدنية والحركية وسرعة التعلم وأداء المهارات الحركية. (الكريم، 1998 ، ص 31). و لهذا فإن استخدام الألعاب الصغيرة لهذه المرحلة والتي تلاءم طاقاتهم الحركية والبدنية ينمي فيهم القوام السليم والصحة الجسمية.

ويعتبر الجانب المهاري في رياضة كرة اليد من أهم الجوانب المحددة لمستوى الأداء في هذه اللعبة، التي تشمل جميع المهارات الهجومية والدفاعية وتعد المهارات الأساسية في كرة اليد القاعدة الأساسية في تكوين اللاعب من حيث تنمية جوانب المختلفة للاعب.

الأمر الذي دفع الطالبان إلى التطرق بالدراسة، وذلك من خلال محاولة ادراج الألعاب الصغيرة في الحصص التدريبية لتنمية المتطلبات المهارية لناشئين كرة اليد أقل من 13 سنة، ومن هنا برزت مشكلة البحث في تساؤل حول فاعلية الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتطلبات المهارية لناشئين كرة اليد أقل من 13 سنة. وبعد الطرح السابق يتبلور الإشكال في الآتي:

هل الألعاب الصغيرة طريقة ناجحة لتطوير المهارات الأساسية لناشئين كرة اليد أقل من 13 سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

هل الألعاب الصغيرة في كرة اليد تساهم بشكل فعال في تطوير المهارات الأساسية لناشئين (أقل من 13 سنة)؟

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية ؟

2- الأهداف :

1. دراسة الألعاب الصغيرة في كرة اليد كطريقة حديثة لتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى الناشئين أقل من 13 سنة.

2. دراسة الألعاب الصغيرة و مدى تأثيرها في تعليم المهارات الأساسية لكرة اليد لناشئين أقل من 13 سنة خصوصا في هذا السن الحساس الذي يتميز بقابلية النمو و التطور و الاستعدادات المهارية .

3. التوصل إلى انجاز حصص تدريبية بادماج الألعاب الصغيرة فيها لما لها من أهمية و تطوير المهارات الأساسية .

3- الفرضيات :

الفرضية العامة: الألعاب الصغيرة طريقة ناجحة لتطوير المهارات الأساسية لناشئين كرة اليد أقل من 13 سنة.

الفرضيات الجزئية:

الألعاب الصغيرة في كرة اليد تساهم بشكل فعال في تطوير المهارات الأساسية لناشئين كرة اليد أقل من 13 سنة

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية.

4- مصطلحات البحث:

لغة: الألعاب: جمع لعبة و تعني اللهو و التسلية.

الصغيرة: بمعنى قليلة.

الألعاب الصغيرة : ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمدرب وضع قوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه ويمكن ممارستها في أي مكان يمكن أداؤها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون استخدام الأدوات.

(أ/د خالد حمودة و أ /د أشرف كامل ص 130).

المهارات الأساسية في كرة اليد: هي كل الحركات الهادفة التي تسمح باستمرار اللعب في مواقف متعددة بطريقة قانونية وتعد المهارات الأساسية لأية لعبة من الألعاب الرياضية الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وهي حجر الأساس لها وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق إذ يجب تعريف اللاعبين بالمهارات الأساسية فيتم البدء من الأسهل إلى الأصعب و إعطاء تمارين تساعد على التوظيف

مهاراتهم الفردية ضمن العمل الجماعي أو الفردي. (التدريب المهاري في كرة اليد فدوى خالد رشدي ط 2016 أمجد للنشر والتوزيع).

التعريف اللغوي للمهارة : المهارة هي القدرة على أداء العمل ببراعة وحذاقة والماهر هو الحاذق و السابح المجيد. (المنجد في اللغة العربية والأعلام 1987 ، ص 777).

يعرفها "ويستر" : المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية و استعداداه لإنجاز . (محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان ، 1987 ، 20).

كما يرى " كنان " أن المهارة هي استجابات حركية لتوجهات تصدر من المخ (نفس المرجع السابق).

والمهارة هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح و الغرض الموجود وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت. (توماس هيل 1987 ص 30).

الناشئ: هو اللاعب من 06 إلى 13 سنة بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر وهو في مرحلة لها خصائص ومميزات التي يجب على القائمين على العملية التدريبية (المدرسين) مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن (مذكرة ماستر ص08).

مرحلة العمرية أقل من 13 سنة : ويطلق على هذه المرحلة بما يعرف بالمراهقة والتي يحدث فيها انتقال تدريجي نحو النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي. (عبد الرحمان العيساوي 1999 ص 100).

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير ناضج انفعاليا و جسميا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة. (تركي رابح 1989 ص 241).

ويقول أيضا كورت: " انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو الأفضل عمر يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية متنوعة الوجوه.

5- الدراسات السابقة و المشابهة :

منور عبد الوهاب، دراسة تأثير تدريبات كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة.

الإشكالية:

هل تدريبات كرة القدم المصغرة طريقة ناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم ؟
هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المهارات الأساسية ؟

أهداف الدراسة :

. محاولة إبراز أهمية التدريبات كرة القدم المصغرة كطريقة حديثة لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم .

. معرفة الوسائل و الطرق في تنمية مهارات الأساسية في كرة القدم الناشئين.

. جعل دراستي مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

فرضيات الدراسة :

تدريبات كرة القدم المصغرة طريقة ناجحة و حديثة لتعليم المهارات الأساسية.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي البعدي في المهارات الأساسية.

الدراسة الثانية :

صهيب زيغم، عبد الرحمان جرعوب ومحمد حمام دراسة تأثير الألعاب الصغيرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 13 سنة). جامعة الجلفة
زيان عاشور .

الإشكالية :

هل هناك تأثير للألعاب الصغيرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم أقل 13 سنة ؟

فرضية الدراسة :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمهارة التسديد نحو المرمى لدى الناشئين .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى الناشئين تعزى لبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لقوة التسديد لناشئين في كرة القدم تعزى للبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للتسديد بالرأس نحو المرمى لناشئين كرة القدم تعزى لبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح .

أهداف الدراسة :

أهمية الألعاب المصغرة في تنشيط الحصة التدريبية أي زيادة الدافعية للاعبين .

مساعدة الناشئ في رفع نسبة تسجيل الأهداف باستخدام الألعاب الصغيرة .

تحسين مهارة التسديد في المرمى من الناحية التقنية .

الدراسة الثالثة:

كروم حسين و غول هشام دراسة : مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصاغر 14.16 سنة . مذكرة ماستر، جامعة عبد الحميد ابن باديس . <

الإشكالية:

هل الألعاب المصغرة في كرة القدم طريقة ناجحة لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم ؟

الفرضيات:

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

أهداف الدراسة :

دراسة الألعاب المصغرة في كرة القدم كطريقة حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس 14 . 16 سنة الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو و التطور.

التوصل لإنجاز حصص تدريبية باستعمال التدريبات المصغرة في كرة القدم لما لها من أهمية في تعلم أو تطور المهارات الأساسية.

دراسة الممارسة الفعلية لطريقة اللعب في المساحات الضيقة أثناء حصص التدريب.

التعليق على الدراسات السابقة :

عند مقارنة الدراسات المشابهة المذكورة سابقا نجد أنها تشابهت في الأهداف، حيث كانت هذه الدراسات مهتمة كثيرا ب مدى تأثير الألعاب الصغيرة على الجانب المهاري للاعب مثل دراسة منور عبد الوهاب التي هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة . ودراسة كروم حسين وغول هشام مذكرة ماستر والتي هدفت إلى دراسة مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصاغر (14 . 16) سنة. وباقي الدراسات ركزت على محاولة التعرف على مدى تأثير الألعاب الصغيرة على المهارات الأساسية مثل دراسة زيغم صهب وعبد الرحمان

جرعوب و محمد حمام تحت عنوان تأثير الألعاب الصغيرة على مهارة التسديد في المرمى لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 13 سنة).

وانطلاقاً من هذه الدراسات يرى الطالبان أن جل هذه الدراسات سالفة الذكر توصلت إلى نفس النتائج من حيث تأثير الإيجابي الألعاب المصغرة في تنمية الجانب المهاري وتطويره، ويشير الطالبان أن معظم الدراسات المشابهة اتفقت على النقاط التالية :

. التوصل لإنجاز حصص تدريبية باستعمال الألعاب المصغرة .

. محاولة إبراز أهمية الألعاب المصغرة كطريقة جديدة في تعلم المهارات الأساسية.

إتباع المنهج التجريبي للوصول إلى النتائج المرجوة.

. اتفقت معظم الدراسات على استخدام المتوسط الحسابي، و الانحراف المعياري، وت ستبوندت في عملية المقارنة.

وعلى هذا الأساس جاءت أهمية البحث الحالي في الاهتمام بالدراسة من خلال معرفة استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية الجانب المهاري للاعب في شتى الرياضات وخاصة رياضة كرة اليد.

ويشير الطالبان أنه من خلال الدراسات السالفة تم الاستفادة من ما يلي:

. تحديد الخطوات المتبعة في إجراء البحث.

. إتباع المنهج التجريبي لدراسة المشكلة البحث .

. استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة البحث و كيفية عرض النتائج ومناقشتها و تفسيرها.

وكذلك تم الاستفادة من النتائج المتوصل إليها الدراسات المشابهة وأخذها بعين الاعتبار في انجاز هذا البحث المتواضع .

نقد الدراسات السابقة :

بين هذه الدراسات وبحثنا هذا عامل مشترك و الذي يتمثل في مدى أهمية الألعاب الصغيرة في تطوير المهارات الأساسية و كما اقتصر جميع الدراسات على رياضة كرة القدم ونحن تطرقنا في بحثنا هذا إلى رياضة كرة اليد ومدى تأثير الألعاب الصغيرة على فئة الناشئين في مستواهم المهاري وهذا من أجل الوصول بهم إلى أعلى المستويات

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول:

التدريب الرياضي والألعاب

الصغيرة.

تمهيد :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة و موجهة علميا نحو إعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة (بدنيا ، مهاريا ، فنيا ، خططيا ، عقليا ونفسيا). للوصول بقدراتهم إلى أعلى المستويات الممكنة .

ويرى الطلبة أن عملية التدريب تطلق على كل عملية تعلم منظمة و موجهة يكون الهدف منها تحسين الأداء الفكري و الحركي و المهاري و حتى النفسي للفرد . وسابقا كانت التجربة المدرب وحدها تكفي ليتمكن للوصول بلاعبيه إلى المستويات العليا إذا كان لديهم الرعاية والقابلية الجسمانية الجيدة .

ومع التطور الذي مس التدريب الرياضي تم إدماج عنصر جديد في الححص التدريبية تسمى " الألعاب الصغيرة " .

تستخدم الألعاب الحركية (الصغيرة) في الإحماء نظرا لما تتميز به من مقدرتها على التشويق للاعبين و أيقاظ روح التنافس و الحماس بينهم ومن هنا جاء حبهم و تقبلهم لها. (د/ مفتي إبراهيم حماد الجزء 2 تمرينات الإحماء و المهارات في برنامج تدريبي كرة القدم . مركز الكتاب للنشر ص 71).

وتعد من أهم الطرق المساعدة للمدربين في تسهيل مهامه التدريبية، ويكون إدراج هذه الألعاب في حصص التدريب طبقا لميول ورغبات اللاعب وتماشيا مع مميزات وخصائص هذه المرحلة العمرية (دراسة مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصاغر (16 - 14). سنة إعداد الطالبين كروم حسين و غول هشام تحت إشراف د / حمزاوي حكيم).

1.1 : مفهوم التدريب الرياضي

لابد من معرفة مفهوم التدريب الرياضي قبل الدخول في تفاصيله الشائكة والمتفرعة والمهمة في كل شيء ، لذلك لابد من معرفة معنى التدريب الرياضي .

يعرفه " هارا" : هو إعداد الرياضي للوصول إلى أفضل مستوى في الإنجاز ، أي إعداد الرياضي من النواحي البدنية ، الوظيفية والنفسية والعقلية والخطية والمهارية عن طريق استخدام التمارين الرياضية . (هارة ترجمة عبد علي نصيف 1986 صفحة 111).

وعرفه السرو فيتى الروسي (ماتيفيف) : بأنه التهيئة الفسيولوجية و البدنية والتكنيكية والتكتيكية والنفسية للرياضي بمساعدة التمارين البدنية (إبراهيم عبد المقصود 2003 ص 71).

ويعرف محمد حسن علاوي التدريب الرياضي: هو عملية تربية تعليمية منظمة تخضع لأسس ومبادئ علمية، تهدف أساسا إلى إعداد المتكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق مستوى لائق من حيث مراعاة حياة الرياضي و صحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي العضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد (قاسم حسن حسين علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط 1 عمان الأردن 1997 ص 78).

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته. تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية وقواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غي ر مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها. (مهند حسين الشتاوي . إبراهيم الخواجا مبادئ التدريب الرياضي دار وائل للنشر و التوزيع ط1 عمان الأردن 2005 ص 26).

1.2: مبادئ التدريب الرياضي:

1.1 . 2 . 1 : مبدأ زيادة الحمل: هذا المبدأ يعني أن الفرد المتدرب يجب عليه زيادة شدة التمرين من فترة لأخرى ،حيث يستطيع تحسين و تطوير مستواه في اللعبة الممارسة أو النشاط البدن الممارس، فعلى سبيل المثال إذا طلبنا من شخص غير ممارس للنشاط البدني أن يمشي يوميا 30 د فإنه لا يستطيع عمل ذلك إلا إذا قام بالمشي لمدة 5 د يوميا لمدة أسبوع وفي الأسبوع الثاني لمدة 7 د وهكذا حتى يتم الوصول للهدف المرجو وهو أن يمشي 30 د يوميا و هنا يجب الانتباه إلى أن زيادة في الحمل يجب أن تتم بشكل تدريجي يتناسب مع قدرات الفرد الممارس لا الزيادة المفاجئة والكبيرة والتي تؤدي إلى حدوث إصابات رياضية .

1.2.2 مبدأ الخصوصية :

المقصود بمبدأ الخصوصية هو أن التحسن في مجال معين ينتج عن التدريب والممارسة في ذلك المجال، فعلى سبيل المثال الشخص الذي ينوي تحسين مستواه في المهارات الحاسوب فيجب عليه الدراسة والتدريب على استخدام الحاسوب وهذا ما ينطبق تماما في مجال البدني والرياضة فالفرد الذي يريد تنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي يجب عليه اختيار التمرينات والأنشطة التي تنمي ذلك العنصر (المشي السريع أو الجري الخفيف مثلا). ولا يجوز اختيار وممارسة تمارين القوة العضلية لأنها تنمي القوة العضلية ولا تنمي التحمل .

ولقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية التي أجريت في أوائل السبعينيات أن أثر التدريب الرياضي يقتصر على العضلات المدربة فعند تدريب عضلات الطرف السفلي لا ينتقل لعضلات الطرف العلوي و العكس تماما صحيح فعند تدريب عضلات الطرف العلوي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف السفلي (بسطويسي أحمد، 1999، صفحة 67).

3.2.1. مبدأ الفردية:

المقصود بمبدأ الفردية أنه يجب الأخذ بعين الاعتبار قدرات الفرد وأهدافه عند تصميم برنامج تدريبي لذلك الفرد. فتصميم برنامج رياضي لشخص عمره سبعين عاما يختلف تماما عن تصميم برنامج لفرد عمره ثلاثين عاما. وهذا تماما ينطبق على تصميم البرنامج الرياضي لشاب مقارنة مع فتاة فإن تصميم البرنامج للذكور يختلف عن تصميم البرنامج الرياضي للإناث.

4.2.1. مبدأ الانعكاسية (استمرارية التدريب) :

المقصود بهذا المبدأ أن الشخص يفقد المتكيفات الرياضية التي يكتسبها في حالة ما إذا توقف عن ممارسة النشاط البدني و الرياضة . و في المجال الرياضي لقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية التي أجريت في أواخر الستينات أن التطور والتغير الايجابي الذي ينتج عن ممارسة الرياضية والأنشطة البدنية بانتظام يفقد في حالة التوقف عن الممارسة أو في حالة إجبار الشخص على الرقود والبقاء في السرير. فلذلك عند الوصول لمستوى معين في الرياضة أو مستوى معين في اللياقة البدنية فيجب المحافظة عليه من خلال الاستمرارية في الممارسة. (بسطويسي أحمد 1999، ص 74).

3.1. أهداف التدريب الرياضي :

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:

1.3.1. الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الإيجابية للمتغيرات الفسيولوجية، والنفسية الاجتماعية .

2.3.1. محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، والنفسية، والاجتماعية. ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من

الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة والتحمل، القوة) ،، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول باديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير والتطوير الدوافع، بحاجات الممارسة، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة ..، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة ،... الخ . (محمد حسن علاوي " علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية دار الفكر العربي القاهرة مصر 2002 ص 24 ، 25).

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على إستمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، التي تمكن اللاعب من أداء المثالي خلال المنافسات الرياضية . (مفتي إبراهيم حماد " التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة ط 2 دار الفكر العربي القاهرة مصر 1998 ص 21).

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه فرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. (ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية "دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان الأردن 2002 ص 20).

4.1. واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لابد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

1.4.1. الواجبات التربوية:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية الصفات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية اللاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مدى خطئه إلا متأخرا بعد أن تتولى هزائم فريقه، فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص اللاعبين العزيمة و المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما بأثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب على تحقيقها هي(حنفي محمود مختار : " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " دار الفكر العربي ، مدينة نصر، القاهرة مصر، ص14- 15 ص 30).

. العمل على إن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون المثل الأعلى و هدفه الذي يعمل على تحقيقه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي مما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أي مبررات للتهرب من التدريب أو أداء الأقل مما هو مطلوب منه.

. زيادة الوعي القومي للاعب و يبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية و الخلقية. أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من التسامح والتواضع ، و ضبط النفس و العدالة الرياضية.

. تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمةإلخ .

1.4.2 : الواجبات التعليمية للتدريب الرياضي:

. التنمية الشاملة و المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب

. التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

. تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى رياضي ممكن.

. تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

1.4.3: الواجبات التنموية للتدريب الرياضي :

التخطيط و التنفيذ لعمليات تطوير المستوى اللاعب و الفريق إلى أقصى درجة ممكنة، تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأفضل المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

ويجب علينا مراعاة أن الواجبات التعليمية والتربوية والتنموية يرتبطان معا ارتباطا وثيقا ويكونان وحدة واحدة. (طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية د/ علي فهمي بيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبده قليل، سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات. تطبيقات الجزء الثالث ص (37).

تدريبية. (نفس المصدر السابق ص 90).

5.1. اللعب :

1.1.5. تعريف اللعب :

هناك تعريفات مختلفة للعب ويمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

إذ يشير بلقيس ومرعي إلى مفهوم اللعب بأنه : "نشاط حر موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل، يمارس فرديا أو جماعيا، ويستثمر طاقة الجسم الحركية والذهنية، ويمتاز بسرعة والخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية، ولا يتعب صاحبه و به يتمثل الفرد المعلومات ويصبح جزءا من حياته ولا يهدف إلى الاستمتاع " (أحمد

بلقيس وتوفيق مرعي الميسر في سيكولوجية اللعب دار الفرقان للنشر والتوزيع ط 1
عمان 1982 ص 15).

ويعرفه القاموس الدولي للتربية اللعب بأنه " نشاط موجه أو غير موجه (حر) يقوم به
الأطفال من أجل المتعة والتسلية، ويستخدمه الكبار عادة ليسهم في تنمية سلوكهم
وشخصياتهم من حيث أبعادها المختلفة العقلية والبدنية والوجدانية .

ويعرفه نومان : اللعب بأنه " سلوك الذي يتحدد من خلال قرار باطني للعب. عبر عالم
من الخيالات الخاصة وتحركه دوافع حقيقية قد تكون شخصية أو خارجية في شكل
حوافز ."

بينما يعرفه شابلن على أنه : " نشاط يمارسه الناس أفرادا أو جماعات بقصد الاستمتاع
ودون أي دوافع أخرى ."

(د / أمين أنور الخولي ود / جمال الدين الشافعي الألعاب الصغيرة والألعاب
الكبيرة ط الأولى 1430 / 2009 م . ملتزم الطبع و النشر دار الفكر العربي ص
25).

1.2.5. خصائص اللعب :

أوضح المفكر الفرنسي "كيوا " بعض الصفات و الخصائص اللعب :

1. اللعب مستقل و حر .
2. اللعب غير منتج ولا يمكن التنبؤ بنتائجه .
3. غير محكوم بقواعد ثابتة و معلومة سلفا. (نفس المصدر ص 26).

1. 5. 3. فوائد اللعب :

للعب فوائد كبيرة للأطفال و الكبار على حد سواء و يمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي :

1. يدخل الخصوبة و التنوع في حياة الطفل .
2. يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه و عن العالم المحيط به .
3. يمكن الكبار من مساعدة الطفل حل مشاكله الشخصية إذ يوجههم إلى مفاتيح الهامة لمسلكتهم .
4. يتيح للطفل فرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في الواقعية.
5. يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم اللعبي ويوفر له الفرصة للتعبير وفي حاجته الأساسية عند الإنسان في الحياة من التعبير لكي لاتصبح الحياة مملة . (عدنان عرفان المصلح التربية في رياض الطفل دار الفكر للنشر والتوزيع 1995 ص 04).

6.1. الألعاب الصغيرة.

1.6.1. تعريف الألعاب الصغيرة.

الألعاب الصغيرة عبارة عن ألعاب مختارة، تحتاج إلى ملاعب كبيرة و يمكن تنفيذها بأدوات بسيطة يسهل استخدامها تدخل الشوق و الحماس في الدروس التربوية الرياضية، فضلا عن المتعة التي يكتسبها الفرد من مزاولته إياها. (غسان صادق وفاطمة الهاشمي الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس تربية الرياضية مديرية دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل 1988 ص 121).

كما أنها سهلة وسريعة وغير معقدة لا يشترط فيها زمن أو عدد الأفراد أو مساحة وحجم مكان اللعب، ويمكن أن يمارسها الأطفال و الشباب و الكبار لأنها تجلب لمن يمارسها السرور وعدم التوتر ، وهي ليست الطريق الممهد للألعاب الكبيرة فحسب بل

انه لا يمكن الاستغناء عنها في أي مجال سواء في الدراسة أو التدريب (روحية أمين عبد الله ص15).

الألعاب الصغيرة هي الألعاب المنظمة تنظيماً بسيطاً ، سهلة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة (أيلين وديع الفرج خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ط1 . دار المعارف بالإسكندرية 1987 ص 26).

2.6.1- خصائص الألعاب الصغيرة:

1. تختص بإظهار غالب والمغلوب بصورة قاطعة الأمر الذي يترتب عنه معاناة وخبرات مفيدة لا يمكن توافرها بوضوح في أي نشاط إنساني آخر. إذ يتصف بالمنافسة العادلة قصد تحديد المستوى.

2. تتطلب جهوداً عقلية ونفسية و بدنية كبيرة إذ تحتاج لدرجة من التدريب و التركيز و الانتباه و تمارس طبقاً لمبدأ العلمية و الخلقية .

3. تعد ظاهرة حضارية لأنها تبعث ألعاب المجتمع القديمة و تساهم في إحياء التراث وتنظيم عادة بين أفراد ينتمون إلى مجتمع نفسه ويحملون القيم و المثل والتقاليد نفسها.

4. رياضة اختيارية يمارسها الفرد بالرغبة منه دون ضغط أو الإكراه.

(ادجال جو نستون ، رونالد فاوس النشاط المدرسي في المرحلة الثانوية ترجمة محمد علي العريان ، دار العلم القاهرة 1964 ص 441).

3.6.1. أهمية الألعاب الصغيرة :

تعد الألعاب الصغيرة من أبرز مظاهر التربية الرياضية و تحتل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب و الأنشطة الرياضية المتعددة. و تشكل حيزاً كبيراً في محيط النشاط المدرسي خصوصاً في الدروس التربية البدنية ويقول محمد جميل عبد القادر: "الألعاب

الصغيرة أصبحت من المقاومات التي يحتاج إليها أي برنامج للتربية الرياضية و لذلك كان من واجب المدارس التربية الرياضية أو المدرب، أن يكون ملماً تماماً بكثير منها فيما يتعلق بالطرائق و التنظيمات و الفوائد التي تعود من ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها .

(محمد جميل عبد القادر . التربية الرياضية الحديثة . مكتبة النهضة . بغداد ص 153).

لقد أصبحت الألعاب الصغيرة من الوسائل التربوية و التعليمية الهامة و الناجحة التي تساعد في أن ينمو نمواً كاملاً متزناً عقلياً و نفسياً و اجتماعياً فضلاً عن إسهامها بقدر كبير في تنمية القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

ويمكن تلخيص بعض النواحي للإفادة من الألعاب الصغيرة فيما يأتي (محمد حسن علاوي، موسوعة الألعاب الرياضية، ط 02، دار المعارف بمصر 1977 ص 47 . 53).

1. 6. 4 . الأهمية التربوية للألعاب الصغيرة :

إن كل تأثير تربوي في اللعب أو في الدروس التربية الرياضية يعد جزءاً من العملية التربوية العامة للنشء نحو بناء الخلق الاشتراكي . إذ يساهم ذلك في تربية الأطفال و الشباب في اكتساب الكثير من الصفات و السمات السلوكية الحميدة لبناء مجتمع متحضر يتميز بأفضل العلاقات بين الناس . و تتأسس على الصدق و التعاون و النظام و الإخلاص في العمل و إنكار الذات و العمل لصالح الجماعة .

ويمكن تلخيص بعض الإمكانيات التربوية المهمة للألعاب الصغيرة فيما يأتي :

1. التمسك بالنظام : ممارسة الألعاب الصغيرة تلزم الطفل والناشئين والشباب على التمسك بالنظام الذي تفرضه طبيعة ومتطلبات هذه الألعاب وذلك للاستفادة من الوقت المخصص للعب، بعد أن يقوم المدرس بشرح القواعد و شروط اللعبة، يلزم الطالب التمسك بالنظام في جميع المواقف سواء كان ذلك في الاصطفاف في المكان أو

تشكيل الصحيح ولما كانت الرغبة في التنافس والفوز والمتوفرة لدى الأطفال لذا نجدهم يحثون بعضهم بعضا على التمسك بالنظام و الالتزام بقواعد اللعبة وشروطها وسرعان ما نجدهم يعتادون على النظام عن طيب خاطر .

2. تنمية روح التعاون: عن طريق ممارسة الألعاب الصغيرة يحاول المدرس تنمية قدرات الطالب على التعاون فيما بينهم. ويبث الأفكار والمفاهيم الصحيحة في التعامل مع الغير وتهذيب سلوكهم والسمو بنزعاتهم والرغبات هم حتى يتسم سلوكهم بالطابع التعاوني وأن يعتادوا على مثل هذا السلوك. بذلك يتمكن من القضاء على الأنانية الفردية وحب الذات وتحويلها لمصلحة المجموع .

ومن خلال ذلك نتمكن من تحقيق الاقتصاد في الوقت وتثبيت التفكير والعمل الجماعي في نفوس الطلاب. د/ أمين أنور الخولي د/ جمال الدين الشافعي الألعاب الصغيرة والألعاب الكبيرة).

3. عدم كبت التعبيرات التلقائية لمظاهر السلوك في أثناء اللعب : لمن الطبيعي إننا نسعى دائما إلى تربية و التوجيه الناشئة نحو ممارسة اللعب بحرية تامة ودون صخب أو ضجيج ومن البديهي الالتزام بأساليب التربية الحديثة إلا نعمل على كبت التعبيرات التلقائية. لمظاهر المرح والسرور وتبادل صيحات الفوز والنصر ولكننا يجب أن نجد من بعض التصرفات مثل الاستخفاف بالزميل المنافس في حالة الضعف مستواه أو التقوه بالكلمات النابية ومعاقبة المخطئ بما نراه من وسائل تربوية.

5.6.1. أهداف الألعاب الصغيرة:

لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ الأهداف مجتمعة لتطوير المهارات لناشئين كرة اليد ومن بين هذه الأهداف:

1. تطوير و تحسين الصفات البدنية.

2. تحسين الأداء المهاري للأطفال.

3. تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة والمثابرة.

4. إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال.

5. اكتساب الأطفال للصفات الخلقية الحميدة مثل الإحساس بقيمة العمل الجماعي والتعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فاعلية. فالوضعيات والترتيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص أهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في المربعات الصغيرة و المساحات الصغيرة.

(Eric bottym entrainment a l European edition kigot Paris 1981 p28)

7.1 طريقة كتابة الألعاب الصغيرة :

يجب عند كتابة الألعاب الصغيرة إن توضع اسم اللعبة والهدف منها ويجب أن يكتب شرح اللعبة بطريقة منظمة ولا يفضل كتابتها بطريقة السرد.

وفيما يلي شكل مقترح لكتابة الألعاب الصغيرة :

. اسم اللعبة :

. الهدف من اللعبة :

. عدد التلاميذ المشتركين :

. عدد و نوع الأدوات المستخدمة :

. شرح اللعبة :

. طريقة احتساب النقاط لتحديد الفائز :

(موسوعة الألعاب الصغيرة أ /مصطفى السايح محمد. الطبعة الأولى 2007 الناشر دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر . الإسكندرية).

خلاصة الفصل:

وفي الأخير نصل إلى أن الألعاب الصغيرة تحتل مكانا مرموقا في خطة التدريب لما تتميز به من خصائص و ما تنتشره من سعادة و مرح و تشويق أثناء الحصص التدريبية ، وهي الوحدة المصغرة التي تحقق البناء المتكامل من مختلف الجوانب و خاصة الجانب المهاري للاعب وهو في مرحلة النمو إذ تعتبر هذه المرحلة (أقل من 13 سنة) أكثر حساسية و مناسبة لتعلم اللاعب المهارات الأساسية، وعليه استخلص الباحثان أن استخدام الألعاب الصغيرة ضمن حصص التدريب في مرحلة نمو عند اللاعب هي أحد الوسائل ذات الأهداف التربوية و التعليمية بالإضافة إلى إسهامها في تحسين المهارات اليد.

الفصل الثاني:

المتطلبات المهارية في كرة اليد للفئة العمرية

الأقل من 13 سنة.

تمهيد

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية، التي مارسها العالم، وبعدها كثير من الناس لعبة مشقية عن كرة القدم.

(التدريب المهاري في كرة اليد، فدوى خالد رشدي الطبعة الأولى 2016، أمجد للنشر و التوزيع ص 5).

اذ تعتمد هذه الأخيرة على مجموعة من المجالات نذكر منها الجانب المهاري لما يتميز به طابع الرياضة اذ تعرف المهارات الأساسية على أنها كل الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية، وتعد المهارات الأساسية لأية لعبة من الألعاب الرياضية الداعمة القوية التي تبنى عليها اللعبة وهي حجر أساس لها وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق، إذ يجب تعريف اللاعبين بالمهارات الأساسية فيتم البدء من الأسهل إلى الأصعب وإعطاء تمارين تساعد على توظيف مهاراتهم الفردية ضمن العمل الجماعي أو الفردي، ويؤكد (محمد توفيق) أن الإعداد المهاري يعد القاعدة الأساسية لأية لعبة رياضية وذلك لتنمية الأداء الحركي والمهاري المطلوب سواء كان هجومياً أم مهارة دفاعية .

(التدريب المهاري في كرة اليد ، فدوى خالد رشدي الطبعة الأولى 2016، أمجد للنشر والتوزيع ص 67).

وعلى ناشئ كرة اليد أن يمتلك ثروة من مهارات اللعب المتنوعة بمختلف أشكالها حتى يستطيع اختيار المهارة بالشكل المناسب للموقف وأدائها بدقة السرعة المطلوبة في هذا الموقف ليس هذا فقط بل يجب أيضاً أن يمتلك القدرة على التنفيذ هذه المهارة المختارة بطريقة مؤثرة و دقيقة تحقق الهدف من استخدامها تحت مختلف الظروف التي يمكن أن تواجهه أثناء المنافسة الفعلية (المبارات) من تعب، ضغوط نفسية، ظروف خارجية يجب ألا تؤثر على أدائه للمهارة بصورة سلبية .

(تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد، أ/د خاد حمودة و أ/د أشرف كامل ماهي للنشر والتوزيع ص 57).

2.1. الألعاب الصغيرة الممهدة للعبة كرة اليد :

للألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في إثارة النشاط الناشئين وزيادة دافعيتهم من خلال أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتمتاز بالمرونة فهي قابلة للتعديل و التغيير بما يتلائم والظروف المحيطة وبما يحقق الأهداف الموضوعة، وتعتبر وسيلة فعالة للتقدم في الألعاب المنظمة، وتلائم الصغار والكبار، بالإضافة إلى عدم وجود مهارات أو خطط معينة لكل لعبة وكذلك عدم خضوعها لقواعد وقوانين ثابتة، هذا إلى جانب أنها تضي على المشتركين جوا من المرح .

(تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد، أ/د خالد حمودة و أ/د أشرف كامل ماهي للنشر و التوزيع 2012 . 2013 ص 130).

2.2. المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد :

المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني جميع التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب، وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد يهدف في الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، يمكن تنمية هذه المتطلبات من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى الوصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف من ظروف المباراة (نفس المصدر 103).

ويمكن تحديد المتطلبات المهارية الهجومية والدفاعية الضرورية للاعب كرة اليد قيد الدراسة فيما يلي:

1. التميرير و الاستقبال: هو أساس العمل الهجومي في كرة اليد في بناء الهجمات أو التحضير لها .

2. تنطيط الكرة: هي مهارة ضرورية في بعض الحالات والمواقف الخاصة في كرة اليد

3. التصويب: بما يحتويه من أنواع و أساليب مختلفة سواء من الثبات أو الحركة.

(التدريب المهاري في كرة اليد، فدوى خالد رشدي الطبعة الأولى 2016 دار أمجد للنشر و التوزيع ص 105).

2. 3. تطور القدرات الحركية و السن الأمثل للتعلم :

إن المقصود من تدريب الناشئين هو خلق قاعدة عريضة للمقدرة الرياضية ولهذا يجب تدريب الناشئين في السن الذي يسمح بالتنمية القصوى لقدراتهم و تعد مرحلة الناشئين (9 .12 سنة) . هي أنسب المراحل السنية للتعلم الحركي حيث يتميز الناشئ بقدر كبير من الرشاقة و السرعة و القوة ومن التوقيت والانسيابية و سرعة الإستعاب والتعلم للحركات الجديدة أنه كثيرا ما يتعلم الناشئ من الوهلة كما يتميز في هذه المرحلة بالقدرة على المواءمة الحركية لاختلاف الظروف.

وإن قدرة الناشئ في هذه المرحلة على تعلم الحركات المركبة والمعقدة حيث أن الناشئين الذين تتراوح أعمارهم 9 . 12 سنة الأكثر حساسية وتكيفاً لتنمية المهارات وإمكاناتهم ممارسة الألعاب التي تتميز بالمزيد من الحركات المعقدة والمركبة والناشئ في هذه المرحلة تتميز بالقدرة السريعة على التعلم الحركي مما يمكنه من إكتساب الأشكال الحركية الرياضية في الألعاب المختلفة وكذلك التكوينات المختلفة لهذه الألعاب

تظهر بوضوح قدرة الطفل في هذه المرحلة 9 . 12 سنة على التحكم واستخدام أطرافه بتوافق أفضل مما يحقق له القدرة على أداء الحركات الواعية وموجهة توجيهها

الفصل الثاني: المتطلبات المهارية في كرة اليد للفئة العمرية الأقل من 13 سنة

سليما تظهر في انصهار الحركة بصورة هادفة من أداء الحركات الوحيدة والتكوينات الحركية. كما تزيد القدرة الطفل على التوجيه و التحكم في التكوين الحركي والرشاقة وسرعة الأداء. (تعليم المبدئين وتدريب الناشئين كرة اليد أ أد خالد حمودة وأ د أشرف كامل ماهى للنشر و التوزيع 2013 . 2014 ص 58 . 59).

4.2. التعريف بمرحلة أقل من 13 سنة :

ويطلق على هذه المرحلة بما يعرف بالمراهقة والتي يحدث فيها انتقال التدريجي نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والنفسي. (عبد الرحمان العيساوي 1999 ص 100).

أما معنى هذه المرحلة العمرية عند اللاتينيين فتعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي والوجداني أو الانفعالي وبشير ذلك إلى حقيقة مهمة وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة ولكنه تدريجي ومستمر و متصل فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقا بين عشية وضحاها ولمنه لا ينقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الشكل والنمو والتغير جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة وان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن المرحلة الطفولة ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا لما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها . (مذكرة ليسانس جامعة الجلفة).

ويقول " لذي سلاف " : أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة و الصعبة من خلال التمرينات المطبقة .

(LADISLAVE 1984 P 16)

2.5. مميزات المرحلة العمرية أقل من 13 سنة :

من أهم مميزات هذه المرحلة نجد:

- اكتساب المهارات اللازمة للمهارات العادية .

- تنمية المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.

_ تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.

_ سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث كما أن الاختلاف غير واضح .

(سيد خيرى 1976 ص 20).

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

(محمد مصطفى زيدان 2001 ص 39).

6.2. خصائص وسمات النمو لدى الطفل (6. 12 سنة):

1.6.2. النمو الجسمي :

يمتاز النمو الجسمي بالسرعة حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى ثلاث أمثال وزنه عند الميلاد، وفي السنة الخامسة يصل إلى ستة أمثال وزنه عند الميلاد ، وبنفس السرعة ينمو الطول، العضلات المختلفة و حجم المخ وغير ذلك من مظاهر الجسم بعد ذلك يبدأ النمو بالتباطؤ باقتراب الطفل من لمرحلة الطفولة المتأخرة إلى نضج الجهاز العصبي في الطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع وكذلك تنمو أعضاء الجسم الإنساني خلال الطفولة بنسب مختلفة وتتأثر بنموها بعوامل عدة لكن أكثر مظاهر النمو ارتباطا بالعمر الزمني الى معدل النمو الطولي والوزني وفي نهاية السن العاشرة تبدأ طفرة نمو البنات يكون أكثر طولاً و أثقل وزناً من الذكور.

2.6.2. النمو الحركي:

يترد النمو الحركي ويلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكمل لمنه يمل، وهذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، فالطفل لا يستطيع أن يبقى ساكنا بلا حركة مستمرة، وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة، وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة . وغير ذلك من أنواع النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة و شجاعة من ذي قبل، والنشاط الحركي المستمر للطفل قد تتعرض لبعض الجروح الطفيفة ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممثلون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه.

2.6.2. العوامل المؤثرة في النمو الحركي :

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي، فبالرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجررون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال، فاللعب التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفيا عن اللعبة التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية وهكذا (مذكرة ماستر).

خلاصة الفصل

من خلال دراستنا لهذا الفصل للصفات والخصائص المميزة لهذه المرحلة (أقل من 13 سنة). والمتطلبات المهارية التي يجب تطويرها في هذه المرحلة و هذا راجع لحساسية المرحلة السنية اذ تعرف هذه المرحلة بمرحلة التعلم الحركي. وتعتبر المرحلة العمرية أقل من 13 سنة من أنسب المراحل للتعلم الحركي وذلك باعتبار أن الطفل يميل لتعلم المهارات الحركية.

وفي هذا السن يتسنى للاعب إكتساب المهارات الأساسية في رياضة كرة اليد وتطويرها.

الباب الثاني:

الجانِب التَطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث و إجراءاته
الميدانية

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى تحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة المتطابقة ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث و التي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية لأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما يشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1. الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريقين وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريقين، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا المسؤول وكذا المدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وبعد الانتهاء من جمع كل المعومات والمعطيات التي نحتاجها ثم اختيار عينة عشوائية مقدرة بـ 10 أفراد قصد إخضاعها للاختبارات ووقد كان ذلك على النحو التالي:

فريق نادي الرياضي الهاوي مزگران لأقل من 13 سنة (ناشئين) كعينة متطابقة وذلك باستخدام أسلوب الاختبار و إعادة تطبيق الاختبار .

1.1. المجال المكاني و الزمني:

. المكاني المجال: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في قاعة متعددة الرياضات لبلدية مزگران .

. المجال الزمني : قمنا بإجراء الإختبارات بالنسبة للعينة المتطابقة على النحو التالي :

الاختبار القبلي يوم : 07 . 01 . 2020

الاختبار البعدي يوم : 17 . 03 . 2020

2.1. الشروط العلمية للاختبار :

1. 2. 1. ثبات الاختبار : يعتبر الاختبار على أنه تقارب الدرجات المنحطة على الاختبار الواحد عند الإجراء المختلف ويقول مروان عبد المجيد " أن ثبات الاختبار هو المحافظة على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999 ، ص 75).

ويعرف الثبات على أنه " إذا أُجري اختبار على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الإختبار ثم أعيد إجراء هذا الإختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الإختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المر الثانية ، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت القائمة في المرة الأولى . (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999 ، ص 68).

1. 2. 2. الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (غضبن، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي 1996، ص 321).

كما يشير تايلر: " أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (محمد صبحي، صفحة 183).

3.2.1. الموضوعية : من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه و أهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصب

فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها نحن أن تكون (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999 ، ص 145).

*** نتائج الدراسة الاستطلاعية**

بعد إجراء الاختبارات المقترحة لقياس التمرير و الاستقبال و التنطيط و سرعة استرجاع الكرة ، قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري و معامل الارتباط بيرسون و هذا لمعرفة مدى صدق و ثبات الاختبارات المستخدمة و الجدول التالي يوضح ذلك :

الاختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
الاختبار 01: استقبال + تنطيط + تمرير .	10	0.95	0.97
الاختبار 02: استرجاع كرة ضائعة + تنطيط + تسديد في المرمى .	10	0.70	0.83

الجدول رقم 01: جدول يوضح ثبات و صدق الاختبار .

3.1. ضبط متغيرات الدراسة :

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

أ. المتغير المستقل: ويتمثل في الألعاب الصغيرة في كرة اليد.

ب . المتغير التابع: ويتمثل في المهارات الأساسية في كرة اليد.

4.1. عينة البحث و كيفية اختياره:

1.4.1. عينة البحث:

قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار فريق ينشط على مستوى ولاية مستغانم .
الفريق : النادي الرياضي الهاوي لبلدية مزهران مستغانم .

. العينة المتطابقة :تخضع لإختبارات قبلية و يطبق عليها برنامج تدريبي الخاص لتطوير المهارات الأساسية في كرة اليد وبعد ذلك نقوم بإعادة تطبيق الإختبارات مرة أخرى على نفس العينة (إختبارات بعدية) .

2.4.1. كيفية اختيار العينة.

لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي ذلك لأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعة واحدة (عينة متطابقة) .

. المجموعة: تحتوي على 10 لاعبين من فريق النادي الرياضي الهاوي لبلدية مزهران

5.1. ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ. الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب المخصص للتدريبات حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

يوم الثلاثاء من 15:00 - 17:00

يوم السبت من 14:00 - 16:00

ب . الجنس : لقد إجراء هذه الإختبارات على الذكور في العينة.

ج . السن: إن سن اللاعبين بالنسبة للمجموعة (أقل من 13 سنة).

2. المنهج المستخدم:

تختلف المناهج باختلاف الدراسات والهدف الذي يريد الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا ونظرا لطبيعة المشكلة اتبعنا المنهج التجريبي وهذا من أجل التأكد من صحة الفرضيات، ويعتبر هذا المنهج من أدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه الأقرب إلى الموضوعية ويعيد كل البعد عن الذاتية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي يكون لها تأثير على الظاهرة المدروسة.

1.2. أدوات الدراسة:

1.1.2. الوسائل الاحصائية:

أ . المتوسط الحسابي:

هو طريقة الأكثر استعمالا، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2، س3، س4.....س ن.

على العدد ن وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي :

حيث: س : المتوسط الحسابي.

ن : عدد القيم .(عبد القادر حلومي ، 1992 ، ص45).

ب : الانحراف المعياري هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل إستعماله في كثير من القضايا التحليل الإحصائي و يرمز له ب الرمز (ع)، فإذا كان الإنحراف

المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة و العكس صحيح و يكتب على الصيغة التالية :

$$ع = \frac{\sqrt{\text{مج (س . س)}}}{ن}$$

حيث ع: الانحراف المعياري

س: المتوسط الحسابي.

س : قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

ن : عدد العينة (عبد القادر حلومي ، 1992 ، ص 53).

ج . اختبار ت ستودنت :

يستخدم قياس سيودنت للدلالة الإحصائية ، و كذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين .

د . الارتباط:

نستعمل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ارتباط الاختبار و صياغته على الشكل التالي:

$$ر = \frac{ن \times (س ص) - (مج س) \times (مج ص)}{\sqrt{[ن \times مج س * - (مج س) *] [ن \times مج ص * - (مج ص) *]}}$$

ر = 1.

حيث:

ر = معامل الارتباط البسيط.

ن : عدد العينة .

هـ . صدق الاختبار :

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار و هو عبارة عن معامل جذر الارتباط.

$$ص = \sqrt{\text{الثبات}}$$

ص: الصدق الاختبار. (نزار مجيد الطالب . محمد السمرائي 1980 ص 89).

2.2.1. الاختبارات :

اختبار الأول: استقبال +تنطيط +تمرير

هدف من الاختبار :

الأدوات المستعملة: صفارة، ميقاتي، أقماع، كرة.

طريقة أداء الاختبار:

استقبال الكرة من الزميل و التنطيط بها بين الأقماع لمسافة 10 أمتار و ثم تمريرها

للاعب الأول . مع حساب الوقت من لحظة استقبال الكرة حتى إعادة تمريرها .

ملاحظة: الوقت يحسب الثانية.

الاختبار الثاني: استرجاع كرة ضائعة + تنطيط + تسديد في المرمى.

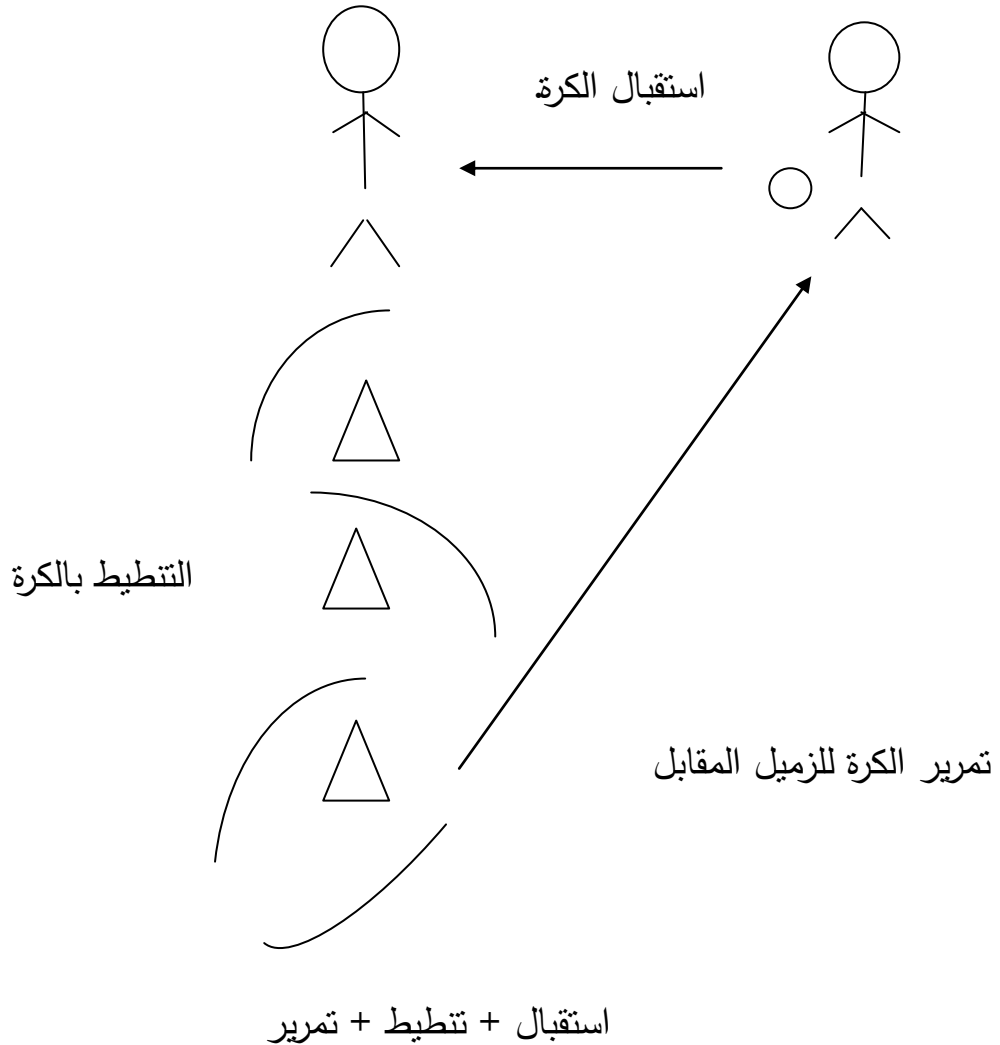
الأدوات المستعملة: ميقاتي، صفارة، أقماع، كرة، حلقات.

طريقة أداء الاختبار:

جري اللاعب لمسافة متر وفي نفس الوقت يرمي المدرب الكرة خلفه ليعود إلى استلامها و التنطيط بها في شكل خط مستقيم لمسافة 10 أمتار مع التسديد في المرمى المعلق بيها 3 حلقات .

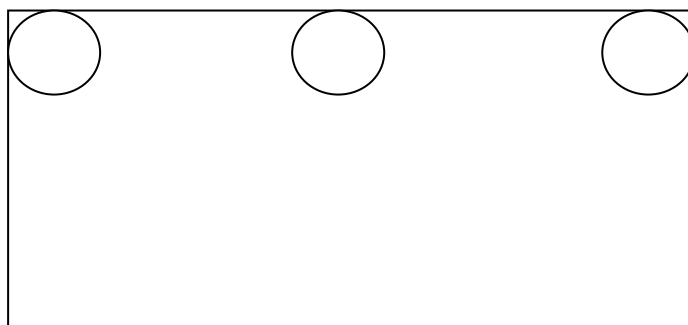
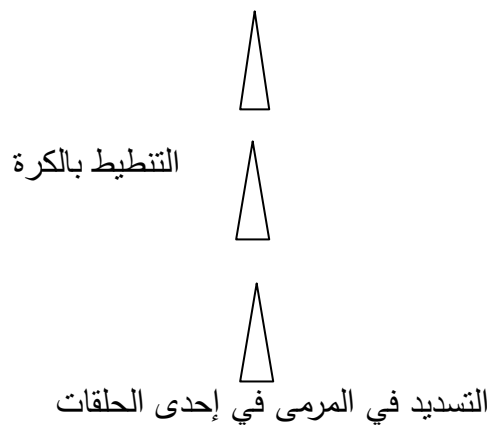
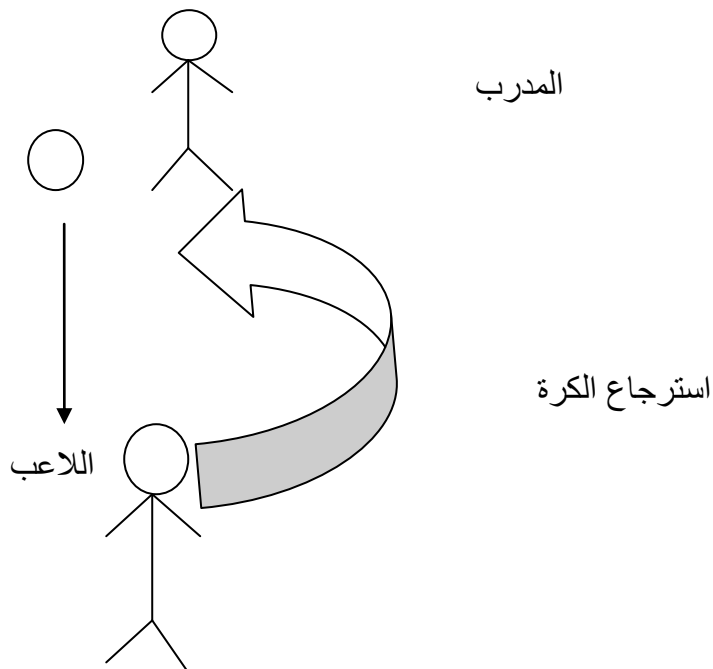
ملاحظة: مع حساب الوقت ويكون بالثانية

الشكل رقم 01: يمثل طريقة أداء الاختبار الأول .



الشكل رقم 02: يمثل طريقة أداء الاختبار 02

استرجاع كرة ضائعة + تنطيط + تمرير.



3. إجراءات التطبيق الميداني :

بعد إجراء الاختبارات القبليّة، تمّ إدماج الوحدات التدريبية بالألعاب الصغيرة المقترحة لتطوير المهارات الأساسية في كرة اليد، وهذا بعد الاتفاق مع المدرب على أوقات تدريب الفريق، بحيث كنا نحن من نشرف على تدريب الفريق، بحيث تجرى من 2 إلى 03 تمارين في كل حصة مع إعطاء من 10 إلى 15 دقيقة في بداية الحصة كمرحلة تحضيرية يكون فيها الإحماء العام و الخاص و المرحلة الرئيسية التي يتكون محتواها من مجموعة من الألعاب الصغير تهدف إلى تنمية المهارات الأساسية لكرة اليد و في الأخير كمرحلة ختامية تعطى مدة 10 دقائق حتى 15 دقيقة للعودة إلى الحالة الطبيعية. وقد جرت العملية طوال فترة التدريب التي كانت بمجموع حصتين في الأسبوع و في بعض الأحيان 3 حصص وهذا في وقت فراغ الفريق، في حين بدأ العمل بهذه الوحدات مع الفريق ابتداء من 11-01-2020 على النحو التالي:

يوم الثلاثاء مساء من 15:00 – 17:00

يوم السبت مساء من 14:00 – 16:00

يوم الخميس مساء من 16:00 – 18:00

وجاء تقسيم الوحدات التدريبية كمايلي :

الحصة الأولى: تنمية صفة تحمل السرعة عند اللاعبين.

تقسيم الفريق إلى فوجين كل فوج أمامه مجموعة من الحلقات بحيث يقوم اللاعبون بالقفز بين الحلقات برجلين مضمومتين ثم الدوران حول دائرة مرسومة بالصحن

والعودة إلى القفز بين الحلقات برجل واحدة والانطلاق بسرعة حتى الوصول إلى نقطة البداية.

الجري لمسافة 30م

جري لاعبين في وسط الملعب للأمام على شكل خط مستقيم وعند سماع صفاة المدرب يقوم اللاعبون بالجري للخلف ثم العودة للجري للأمام وهذا حتى الوصول إلى حافة الملعب الأخرى والعودة بنفس الطريقة.

الحصة الثانية: تمرير واستقبال الكرة.

يقسم اللاعبون على شكل مجموعات متساوية يميز كل مجموعة لون يختلف عن المجموعة الأخرى وتقسّم المنطقة إلى ثلاثة كل مجموعة في منطقة والمجموعين الباقية في الوسط تعطى الكرة لأي من المجموعتين وعند الإشارة تبدأ اللعبة يمرر أفراد المجموعتين الكرة فوق رؤوس المجموعة التي في الوسط وإذا نجح أحد أفراد المجموعتين التي في الوسط بمسك الكرة يخرج من اللعب. يتم تبادل المناطق إلى أن يتم تحديد الفائز في كل المجموعات.

التمريرات العشر.

تقسيم اللعبتين إلى مجموعتين متساويتين و يقوم المدرب بإلقاء الكرة ويقوم اللاعبون بتمرير الكرة بينهم دون الحصول الفريق الآخر عليها 10مرات وعند فقدان أحدهم الكرة تذهب إلى الفريق الآخر.

عمل طائرة ورقية بألوان مختلفة و مسك الكرة من الأعلى والجري بيه وسط الملعب

الحصة الثالثة: التسديد في المرمى.

يقف فوجان عند منتصف الملعب مقابلين للمرمى عند صحن ليقوم اللاعب بالانطلاق بالتخطيط وعند منطقة 06 أمتار يقوم بالتصويب نحو الحلقة المعلقة بالعارضة (العمل بالتناوب).

التمرين نفسه مع تغيير مكان الحلقتين في كل زاوية ليقوم اللاعب بالتصويب نحو الحلقات مع معاقبة الفريق الخاسر.

ترسم دائرة ويضع في منتصفها سلة صغيرة ويقف اللاعبون حول هذه الدائرة عدا لاعب واحد يقف بجوار السلة لترجيع الكرة للمشاركين عند الإشارة يقوم كل لاعب برمي الكرة من خارج الدائرة في السلة ومن يصيب الهدف يحق له التصويب مرة أخرى ويفوز من يسجل أكبر عدد من النقاط في وقت محدد .

4- حدود الدراسة :

1.4. المجال المكاني :

تم إجراء الدراسة الميدانية في قاعة متعددة الرياضات لبلدية مزهران في ملعب كرة اليد.

2.4. المجال الزمني :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

الاختبار القبلي: 07 - 01 - 2020

الاختبار البعدي : 17 - 03 - 2020

وقد تم الشروع في ادماج الوحدات التدريبية مع العينة ابتداء من 11 - 01 - 2020.

الفصل الثاني:

تحليل و مناقشة النتائج

عرض و تحليل و مناقشة النتائج .

الجدول رقم 02: نتائج الاختبار القبلي البعدي للعينه المطابقة .

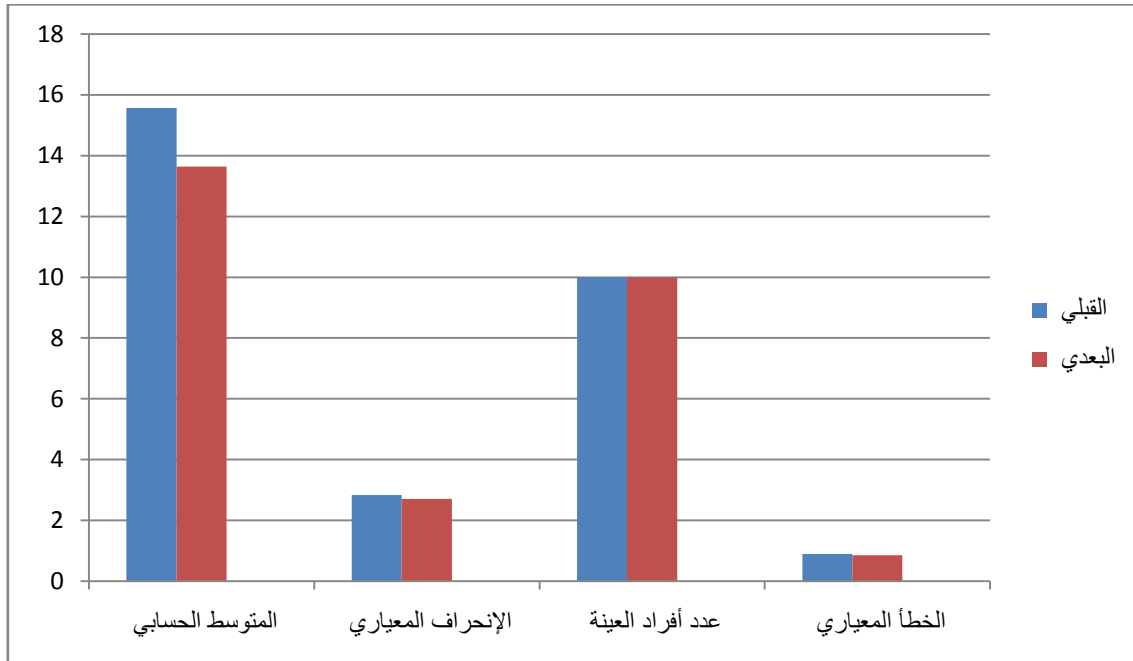
إحصائيات العينة المتطابقة .					
الخطأ المعياري	عدد أفراد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
895080.	10	2.8304 8	15.57 80	قبلي	الاختبار 01
0.85787	10	2.7128 3	13.64 80	بعدي	

من خلال نتائج الجدول رقم 02 : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي

يقدر ب 15.57، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 2.83 كما أن المتوسط

الحسابي للاختبار البعدي يقدر ب 13.64 والانحراف المعياري 2.71 وهذا ما يدل

على تقارب و تجانس نتائج عناصر العينة .



الشكل رقم 03: أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه المطابقة .

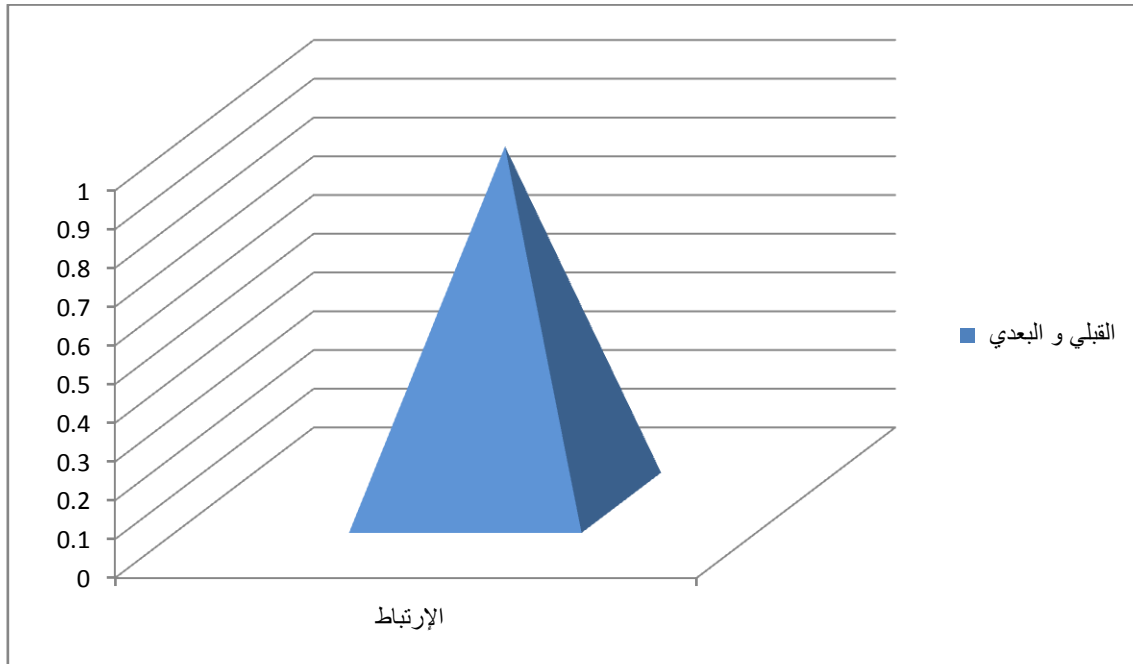
الجدول رقم 03: ارتباطات الاختبار القبلي و البعدي .

ارتباطات العينة المتطابقة				
مستوى الدلالة	الارتباط	عدد أفراد العينة		
0.0005	924 .0	10	القبلي و البعدي	الاختبار 01

من خلال نتائج الاختبار القبلي و البعدي نلاحظ أن الارتباط بين نتائج المتغيرين

يساوي 9.924

وهذا ما يدل على وجود علاقة طردية بين المتغيرات.



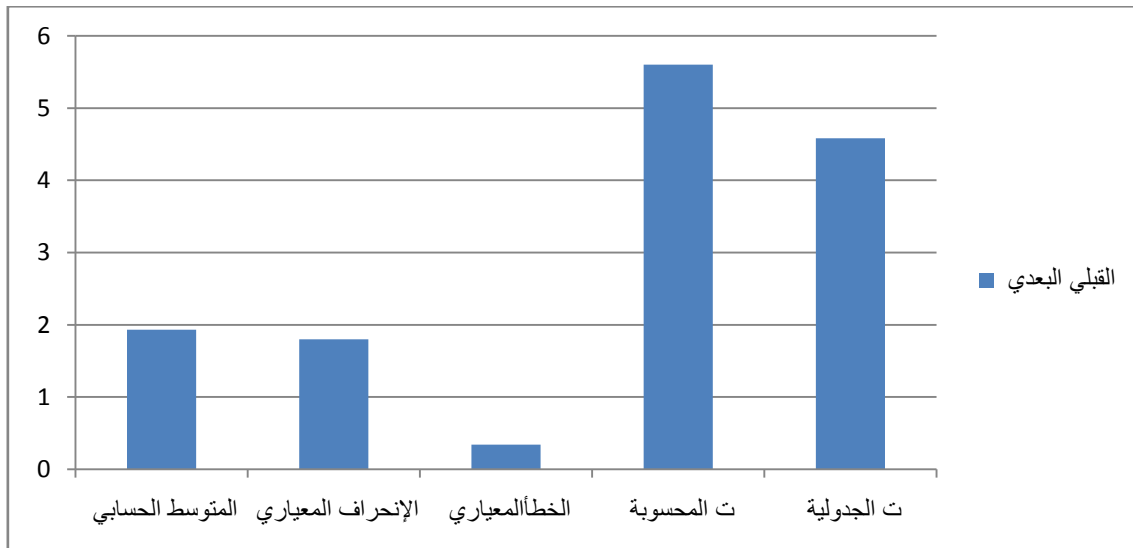
الشكل رقم 04: أعمدة بيانية توضح مدى ارتباط الاختبار القبلي و البعدي.

الجدول رقم 04: نتائج الاختلافات المتطابقة للاختبار القبلي و البعدي .

اختبارات العينة المتطابقة									
الاختلافات المتطابقة									
مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت	فاصل الثقة الفارق		الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القبلي و البعدي	الاختبار 01
			أعلى	أدنى					
0.0005	9	5.602	2.70941	1.15059	0.34454	1.08955	1.93000		

من خلال نتائج الجدول رقم 04: نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي يقدر ب 1.93 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.80 وهذا ما يدل على تجانس وتقارب نتائج عناصر العينة.

في حين سجلنا قيمة 5.60 ت سيودنت المحسوبة التي تفوق الجدولية و التي تقدر ب 4.58 و بالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي.



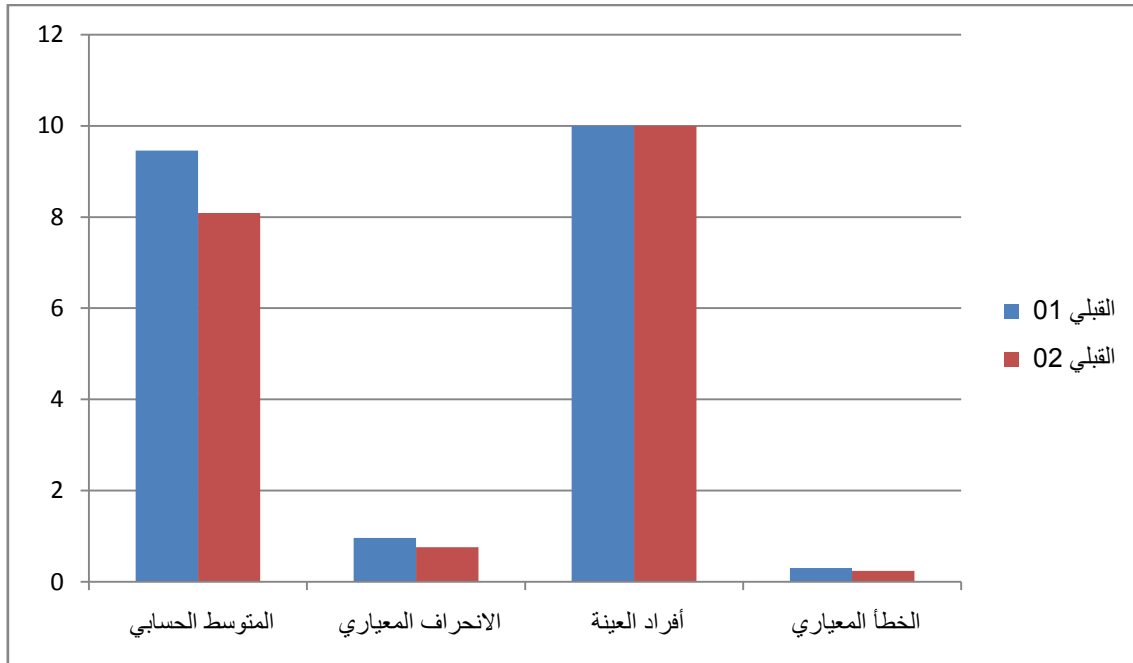
الشكل رقم 05: أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للاختبار الأول .

الاختبار الثاني: (استرجاع كرة ضائعة + تنطيط + تسديد في المرمى)

الجدول رقم 05: نتائج الاختبار القبلي 01 / البعدي 02 .

إحصائيات العينة المتطابقة .					
الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	القبلي 01	الثاني 01
0. 30508	0. 96475	10	9.4630	01	
0. 24153	0. 76380	10	8.0910	02	

من خلال نتائج الجدول رقم 05: نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 01 يقدر ب 9.46 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.96 . كما أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 02 يقدر ب 8.09 أما الانحراف المعياري يساوي 0.76 وهذا يدل على تقارب و تجانس نتائج عناصر العينة في الاختبار القبلي 01 و البعدي 02.

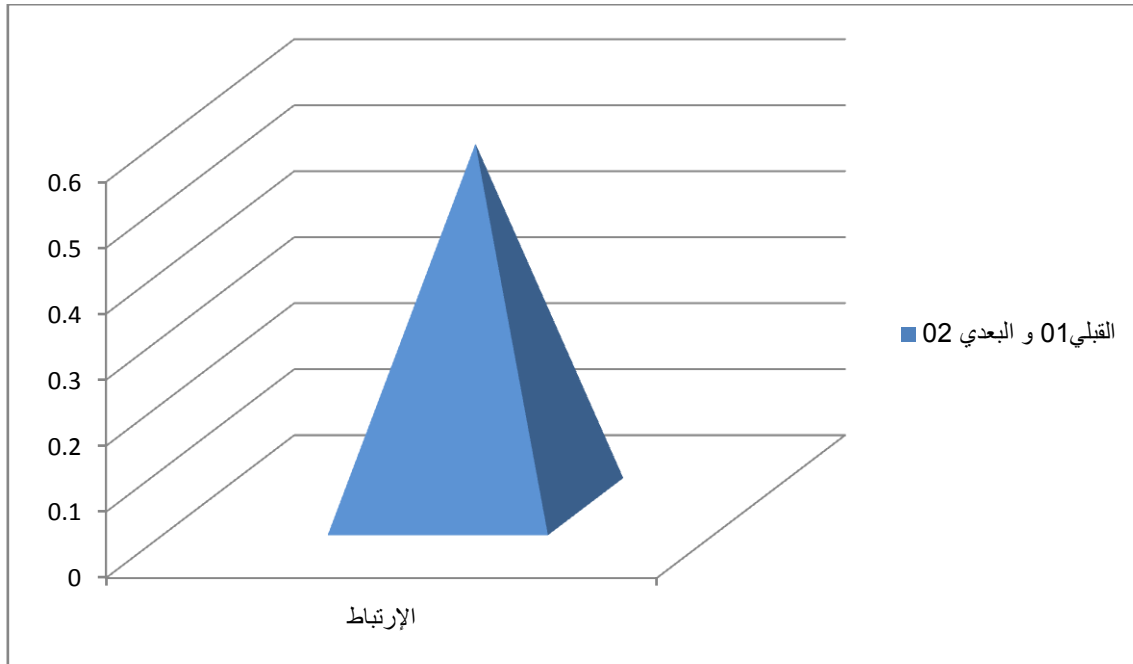


الشكل رقم 06: أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي 01 / البعدي 02 .

الجدول رقم 06: يوضح ارتباط الاختبار القبلي 01 و البعدي 02

ارتباطات العينة المتطابقة				
مستوى الدلالة	الارتباط	عدد أفراد العينة	القبلي 01 و البعدي 02	الثاني 01
0.093	0.559	10		

من خلال نتائج الجدول رقم 06: نلاحظ أن نتائج الاختبار القبلي 01 و البعدي 02 أن الارتباط يساوي 0.55 وهذا يدل على وجود علاقة طردية بين المتغيرين أي وجود علاقة قوية و مرتفعة بين المتغيرين .



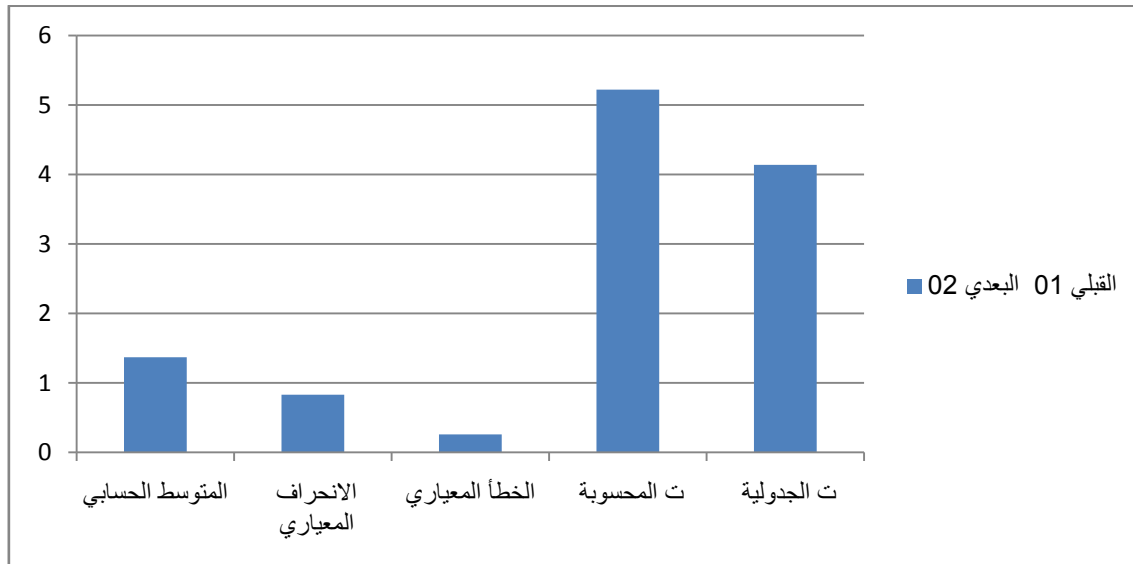
الشكل رقم 07: أعمدة بيانية توضح مدى ارتباط الاختبار القبلي 01 و البعدي 02.

الجدول رقم 07 : نتائج الاختلافات المتطابقة للاختبار القبلي 01 والبعدي 02

اختبارات العينة المتطابقة							
الاختلافات المتطابقة							
القبلي 01 البعدي 02	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	أعلى	أدنى	ت	درجة الحرية
	137200	83089	26275	1.96638	77762	5.222	9

من خلال نتائج الجدول رقم 07: نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 01 والبعدي 02 يقدر ب 1.37 والانحراف المعياري 0.83 هذا يدل على تجانس نتائج عناصر العينة في حين سجلنا 5.22 قيمة ت المحسوبة التي تفوق ت الجدولية التي تقدر ب 4.14.

فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي 01 والبعدي 02 .
أي هناك تطور في الصفات المهارية عند ناشئين كرة اليد أقل من 13 سنة .



الشكل رقم 08: أعمدة بيانية توضح نتائج الاختلافات المتطابقة للاختبار القبلي 01 والبعدي 02 .

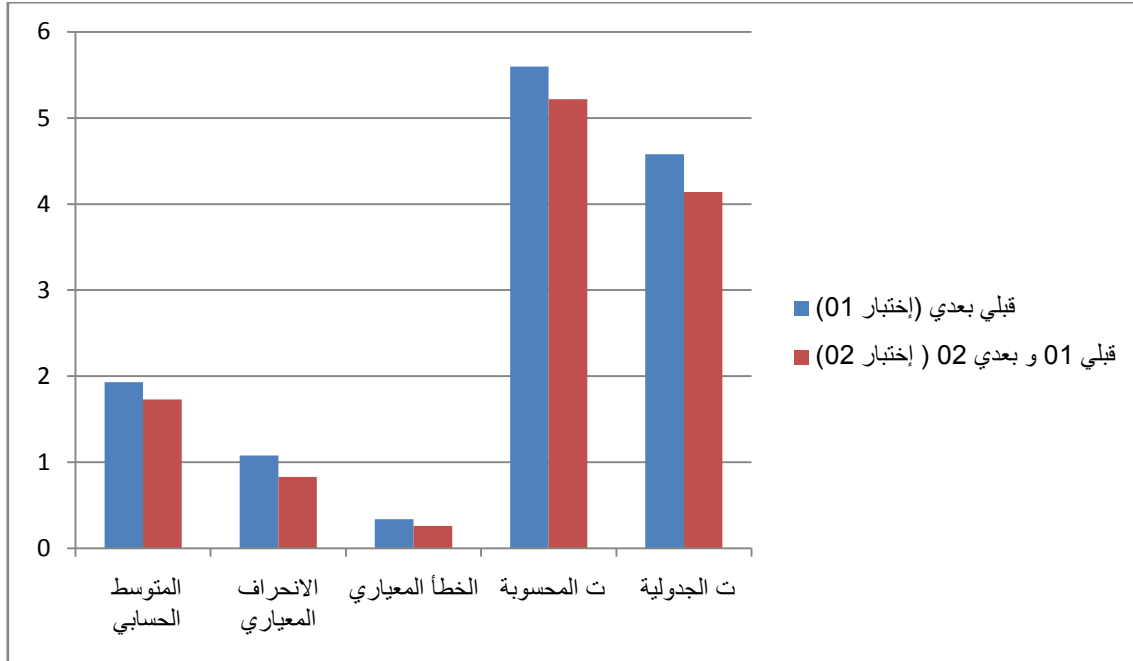
الجدول رقم 08: نتائج الاختبار القبلي /البعدي للاختبار الأول و القبلي 01 و البعدي 02 للاختبار الثاني .

اختبارات العينة المتطابقة								
الاختلافات المتطابقة								
درجة الحرية و مستوى الدلالة	ت	الفارق 95		الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
		أعلى	أدنى				قبلي	الاختبار
9 0005 .0	5.602	2.70491	1.115059	34454	1.0895 5	1.9300 0	قبلي بعدي	01
9 0.001	5.222	1.96638	77762	26275	83089.	1.3720 0	قبلي بعدي	01 02

من خلال نتائج الجدول رقم 08: نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البعدي للاختبار 01 يساوي 1.93 أما الانحراف المعياري فيساوي 1.08 أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 01 و البعدي 02 يساوي 1.37 أما الانحراف المعياري فيقدر ب 0.83 و هذا مايدل على تجانس نتائج عناصر العينة .

في حين سجلنا 5.60 قيمة ت المحسوبة التي تفوق الجد ولية و التي تقدر ب 4.58 للاختبار القبلي البعدي في حين سجلنا للاختبار القبلي 01 و البعدي 02 و 5.22 قيمة ت المحسوبة و التي تفوق الجد ولية التي تقدر ب 4.14 و هذا مايدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين قبلي .بعدي و قبلي 01 وبعدي 02.

وهذا ما يوضح مدى فاعلية البرنامج المطبق على العينة



الشكل رقم 09: أعمدة بيانية توضح نتائج الاختبار القبلي / البعدي للاختبار الأول و القبلي 01 و البعدي 02 للاختبار الثاني .

الاستنتاجات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة رغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية للبحوث الأخرى في هذا المجال لذا كان من ضروري طرح مجموعة من الاقتراحات حتى يتسنى لمدرّب كرة اليد إدماج الألعاب الصغيرة كطريقة هامة لتدريب الناشئين ، لما لها من أهمية و تأثير في تطوير المهارات الأساسية في كرة اليد وهذا من أجل الوصول بهذه الفئات إلى أعلى المستويات قمنا باقتراح الخطوات التالية .

1. إدراج طريقة التدريب الألعاب الصغيرة في كرة اليد كطريقة جد هامة لإنجاز الحصة التدريبية.
2. يجب على المدربين الالتزام بمبدأ التنوع و التغيير في طرق التدريب .
3. يجب على المدربين استعمال الاختبارات في قياس درجة الإستعاب لدى الناشئين .
4. التجديد و الابتكار المستمر في طريقة التدريب.

مناقشة الفرضيات:

الألعاب الصغيرة في كرة اليد طريقة ناجحة في تعليم وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد .

بعد تحليل النتائج المتحصل عليها من الاختبارات ، قمنا بمعالجتها إحصائياً وعلى ضوء النتائج الموضحة للاختبارات المطبقة على العينة المطابقة في الجدول رقم 03 و 04 و 07 الذي يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات (استقبال + تنطيط + تمرير). و(استرجاع كرة ضائعة + تنطيط + تسديد في المرمى). في الاختبار القبلي مقارنة بالبعدي ومنه نستنتج أن الوحدات التدريبية المقترحة مع الألعاب الصغيرة أثناء عملية التدريب التي قمنا بها بعد الاختبارات القبليّة في تحسين الأداء المهاري للناشئين قد أثرت ايجابيا على تطوير المستوى المهاري لعينة البحث

الخلاصة العامة :

إن الألعاب الصغيرة في كرة اليد طريقة ناجحة لتعليم و تطوير المهارات الأساسية في كرة اليد ،وهي من أهم الطرق المنتهجة نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في بلوغ الأهداف لتنمية مهارات ناشئ كرة اليد أقل من 13 سنة وتتلاءم معه، وتعتبر الألعاب الصغيرة من أهم تدريبات الفرق الكبرى وهذا راجع للقيم التي تحتويها وأثرها الإيجابي على الناشئين و مستواهم المهاري .

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلال نتائج الاختبارات ومعالجتها إحصائيا التي بينت لنا أهمية الألعاب الصغيرة في كرة اليد، كما يجب إعطاء مكانة هامة للألعاب الصغير وإدماجها في الحصص التدريبية وهذا لما تحتويه و تضيفه من المرح والسعادة والسرور وتفاعل اللاعبين معها .

ونستطيع القول أن هذه النتائج ستكون بمثابة مرجع للباحثين في إعداد الأبحاث في هذا المجال.

الاقتراحات :

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة بالإمكانيات المتوفرة و رغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية للأبحاث الأخرى و توجيه الطريق لهم في هذا المجال .و لذلك كان من الضروري طرح مجموعة من الاقتراحات حتى يستطيع مدرب كرة اليد أن يدمج الألعاب الصغيرة في الحصص التدريبية للناشئين، لما لها من دور فعال في تطوير المهارات الأساسية في كرة اليد وهذا من أجل الوصول بهذه الفئة إلى المستويات عليا ومنه قمنا باقتراح الخطوات التالية :

.الأخذ بعين الاعتبار خصائص و مميزات المرحلة العمرية في تأطير البرامج التدريبية

. إدراج الألعاب الصغيرة في الحصص التدريبية لما لها من أهمية و تأثير على

المستوى المهاري للاعب .

. يجب تعليم المهارات الأساسية في هذه المرحلة العمرية لأنها تتميز بالقابلية التعلم

وسرعة إكتساب المهارات .

. يجب التنوع في طرق التدريب .

. ضرورة الإهتمام بفئة الناشئين من خلال توفير مساحات التدريب و الوسائل .

. إقامة تریصات دولية للمدربين قصد إكتساب الخبرات و المعارف الجديدة و الإستفادة

من طرق التدريب و مواكبة التطور الرياضي العلمي .

الخاتمة

الخاتمة :

إن الألعاب الصغيرة في كرة اليد كطريقة لتطوير المهارات الأساسية ومن أهم الطرق الحديثة المنتهجة لما تلعبه من دور كبير و فعال في بلوغ الأهداف و تطوير المهارات الأساسية للناشئ و هذه الطريقة تتلاءم مع الأقل من 13 سنة و التي تعتبر المرحلة الأكثر ملائمة و أرض خصبة لصقل المهارات . لأن الطفل في هذه المرحلة يتميز بالنشاط و الحيوية و الميل إلى اللعب ، ولذلك فإن هذه الألعاب تعطي فرصة للطفل لتطوير و تنمية مهاراتهم و قدراتهم البدنية .

و هذا ماجعلنا نؤكد على ضرورة إدراج الألعاب الصغير في الحصص التدريبية لأنها طريقة تدريب جديدة خاصة للناشئين الذين يعتبرون مستقبل كرة اليد في الجزائر .

وعل ضوء النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى ضرورة إعطاء هذه الطريقة المكانة و الأهمية التي تستحقها من أجل تدريب و تكوين الناشئين و ضرورة الإعتماد على على مناهج علمية و برامج تتماشى مع متطلبات التدريب الرياضي الحديث .

و في الأخير يمكن أن نقول أن النتائج المتحصل عليها من خلال بحثنا لا بد أن تكون مرجعا للدراسات الأخرى في هذا المجال ، و نبراس للمتخصصين في مجال التدريب الرياضي للسير على الطريق الصحيح ومن خلال ايجاد برامج ناجعة و توفير ظروف النجاح لهذه الفئة .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع

1. أساليب تدريس و تدريب كرة اليد بارزان عثمان رسول كردي .ط 2017 .مؤسسة علم الرياضة للنشر و التوزيع و دار الوفاء لدنيا الطباعة .
2. أمين أنور الخولي .التربية البدنية الرياضية المدرسية الطبعة الثانية ص 43.
3. عطيات محمد خطاب أوقات الفراغ و الترويح الطبعة الأولى 1990 ص 171.
4. حسن السيد أبو عبده 2002 ص 127.
5. أ د خالد حمودة و أ د أشرف كمال تعليم المبتدئين و تدريب الناشئين كرة اليد ص 130.
6. التدريب المهاري في كرة اليد فدوى خالد رشدي ط 2016 أمجد للنشر و التوزيع
7. المنجد في اللغة العربية و الأعلام 1987 ص 777.
8. محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان 1987 ص 20 .
9. عبد الرحمان العيساوي 1999 الدراسات في تفسير السلوك الإنساني دار راتب الجامعية ، بيروت لبنان ص 100.
10. تركي رابح 1989 أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1989 ص 241.
11. د مفتي ابراهيم حماد الجزء 02 تمرينات الإحماء و المهارات في برنامج تدريبي كرة القدم مركز الكتاب للنشر ص 71.
12. هارة ترجمة عبد علي نصيف 1986 ص 111.

13. ابراهيم عبد المقصود 2003 ص 71 الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية . الطبعة الأولى . الإسكندرية مصر : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر .
14. قاسم حسن حسنين علم التدريب الرياضي غي الأعمار المختلفة دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع ط 01 عمان الأردن 1997 ص 78 .
- 15 . مهند حسن الشتاوي ابراهيم خووجا مبادئ التدريب الرياضي دار وائل للنشر و التوزيع ط 01 عمان الأردن 2005 ص 26.
16. بسطويسي أحمد 1999 ص 67 . أسس و نظريات التدريب الرياضي . القاهرة . دار الفكر العربي .
17. محمد حين علاوي علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية دار الفكر العربي القاهرة مصر 2002 ص 24. 25.
18. مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث تخطيط . تطبيق . قيادة ط 02 دار الفكر العربي القاهرة مصر 1998 ص 21 .
19. ناهد رسن سكر علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية دار الفكر للنشر و التوزيع الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع عمان الأردن 2002 ص 20.
20. حنفي محمود مختار الأسس العلمية في تدريب كرة القدم دار الفكر العربي مدينة نصر القاهرة مصر ص 14 . 15 ص 30.

21. طرق و أساليب تدريبية لتنمية و تطوير بقدرات الهوائية و اللاهوائية د/ علي فهمي بيك عماد الدين عباس أبو زيد محمد أحمد عبده سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات تطبيقات الجزء الثالث ص 37 .
22. أمر الله البساطي أسس قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ص 88 89 منشأة المعارف الإسكندرية مصر 1998 .
23. أحمد بلقيس و توفيق مرعي الميسر في سيكولوجية اللعب دار الفرقان للنشر و التوزيع ط 01 عمان 1982 ص 15 .
24. د/ أمين الخولي و د/ جمال الدين الشافعي الألعاب الصغيرة و الألعاب الكبيرة ط 01 1430 2009 ملتزم الطبع و النشر دار الفكر العربي ص 25 .
25. غسان صادق و فاطمة الهاشمي الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس تربية الرياضية مديرية دار الكتب للطباعة و النشر جامعة الموصل 1988 ص 121 .
26. روحية أمين عبد الله ص 15 .
27. أيلين وديع الفرج دار المعارف بالإسكندرية 1987 ص 26 .
28. أذجال جو وستون. رونالد فاوس النشاط المدرسي في المرحلة الثانوية ترجمة حمد علي العريان دار العلم القاهرة 1964 ص 441 .
29. محمد جميل عبد القادر التربية الرياضية الحديثة مكتبة النهضة بغداد ص 153 .
30. محمد حسن علاوي موسوعة الألعاب الرياضية ط 02 دار المعارف بمصر 1977 ص 47 53 .

31. موسوعة الألعاب الصغيرة أ/ مصطفى السايح محمد الطبعة الأولى 2007
الناشر دار الوفاء لدنيا الطباعة الإسكندرية .
32. التدريب المهاري في كرة اليد فدوى خالد رشدي الطبعة الأولى 2016 دار أمجد
للنشر و التوزيع ص 105.
33. سيد خيري 1976 ص 20.
34. محمد مصطفى زيدان 2001 ص 39 . (LADISLAVE 1984 P 16)
35. محمد صبحي حسنين القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ج 01
ط03 دار الفكر العربي القاهرة مصر .
36. عبد القادر حلومي، مدخل إلى علم الإحصاء 1992 ص 45 ديوان المطبوعات
الجامعية.
37. نزار عبد المجيد طالب ، محمد ألسمرائي 1980 ، مبادئ الإحصاء و
الاختبارات البدنية الرياضية دار الكتاب للطباعة و النشر جامعة الموصل بغداد العراق
- المراجع بالفرنسية :

Rempota manno : "les bases de l'entraînement sportif, tradult de l'italien" .

par plerre carrer, vigot .paris (Eric bottoms entrainement a l'European edition kigot Paris
1981 p28)

(LADISLAVE 1984 P 16)

الدراسات:

دراسة ليسانس تأثير الألعاب الصغيرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبين كرة القدم (أقل من 13 سنة). دراسة ميدانية لنادي الشرطة الجلفة . جامعة زيان عاشور.

دراسة ماستر : دراسة مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصغر 16.14 سنة . جامعة مستغانم

الملاحق

الملاحق:

المكان : قاعة متعددة الرياضات مزگران

الحصة رقم : 01

المدة: 1سا و 10د .

الصف: ناشئين .

الهدف العام: تنمية وتطوير مهارة التمرير و الاستقبال .
الوسائل المستعملة : صفارة
ميقاتي، شواخص، كرات ،أقمصة، طائرات ورقية .

معايير النجاح	التوقيت			محتوى التمارين	المراحل
	عدد التكرارات	وقت الراحة	وقت العمل		
الإحماء الجيد من أجل تفادي الإصابة التهيئة النفسية و البدنية للاعبين .			10 د	التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة ، التسخين البدني العام و الخاص مع التركيز على الأطراف السفلية .	المرحلة التحضيرية
تعليم اللاعب مهارة التمرير بين المناطق .	04	'01	'15	التمرين 01: يقسم اللاعبين على شكل مجموعات متساوية يميز كل مجموعة لون يختلف عن المجموعة الأخرى و تقسم المنطقة إلى ثلاثة كل مجموعة في منطقة و المجموعتين الباقيات في الوسط تعطى الكرة لأي من المجموعتين و عند الإشارة تبدأ اللعبة يمرر أفراد المجموعتين الكرة فوق رؤوس المجموعة التي في الوسط وإذا نجح أحد أفراد المجموعتين التي في الوسط بمسك الكرة يخرج من اللعب . يتم تبادل المناطق إلى أن يتم تحديد الفائز في كل المجموعات.	المرحلة الرئيسية
تطوير مهارة التمرير و الإذ	02	'01	'15	التمرين 02: التمريرات العشر . تقسيم اللعبتين إلى مجموعتين متساويتين و يقوم المدرب بإلقاء الكرة و يقوم اللاعبون بتمرير الكرة بينهم دون الحصول الفريق الآخر عليها 10مرات و عند فقدان أحدهم الكرة تذهب إلى الفريق الآخر.	
استقبال لدى اللاعبين تنمية روح اللعب الجماعي .	04	'01	'15	التمرين 03: عمل طائرة ورقية بألوان مختلفة و مسك الكرة من الأعلى و الجري بيها وسط الملعب .	
تعليم عملية مناولة الكرة من الأعلى .					
العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية .			'10	الجري الخفيف، المشي مع أداء تمارين الاستطالة و التمديد.	المرحلة الختامية

المكان : قاعة متعددة الرياضات مزگران

الحصّة رقم : 02

المدة: 1سا 10د.

الصنف: ناشئين .

الوسائل المستعملة:

الهدف العام : تنمية مهارة التسديد في المرمى .
صفارة ميقاتي، صحن، كرات، سلة، حلقات

معايير النجاح	التوقيت			محتوى التمارين	المراحل
	عدد التكرارات	فترة الراحة	فترة العمل		
الإحماء الجيد من أجل تفادي الإصابة التهيئة النفسية و البدنية للاعبين			12"	التحية الرياضية ، شرح هدف الحصّة ، التسخين البدني العام و الخاص مع التركيز على الأطراف السفلية .	المرحلة التحضيرية
تطوير مهارة التسديد عند اللاعبين .	02	"01	'15	التمرين 01: يقف فوجان عند منتصف الملعب مقابلين للمرمى عند صحن ليقوم اللاعب بالانطلاق بالتنظيط وعند منطقة 06 أمتار يقوم بالتصويب نحو الحلقة المعلقة بالعارضة (العمل بالتناوب) .	المرحلة الرئيسية .
تعلم اللاعب لطريقة التسديد و إحراز الأهداف في المرمى .	02	"01	'15	التمرين 02: التمرين نفسه مع تغيير مكان الحلقتين في كل زاوية ليقوم اللاعب بالتصويب نحو الحلقات مع معاقبة الفريق الخاسر .	
	01	"01	'15	التمرين 03: ترسم دائرة ويضع في منتصفها سلة صغيرة و يقف اللاعبون حول هذه الدائرة عدا لاعب واحد يقف بجوار السلة لترجيع الكرة للمشاركين عند الإشارة يقوم كل لاعب برمي الكرة من خارج الدائرة في السلة و من يصيب الهدف يحق له التصويب مرة أخرى و يفوز من يسجل أكبر عدد من النقاط في وقت محدد .	
العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية .			'10	الجري الخفيف، المشي مع أداء تمارين الاستطالة و التمديد.	المرحلة الختامية.

الحصة رقم : 03

المكان : قاعة متعددة الرياضات مزگران

الصنف: ناشئين .

المدة: 1سا و 5د .

الهدف العام: تنمية وتطوير مهارة التنطيط.

الوسائل المستعملة: صفارة

ميقاتي، كرات ، شواخص .

معايير النجاح	التوقيت			محتوى التمارين	المراحل
	عدد التكرارات	فترة الراحة	فترة العمل		
الإحماء الجيد من أجل تفادي الإصابة التهينة النفسية و البدنية للاعبين			10'	التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة ، التسخين البدني العام و الخاص مع التركيز على الأطراف السفلية .	المرحلة التحضيرية
تعلم مهارة التنطيط .	02	"01	'15	التمرين 01: تقسيم منتصف الملعب إلى نصفين في كل نصف فوج مع إعطاء رقم و كرة لكل لاعب عند إصدار رقم معين من طرف المدرب يقوم صاحب الرقم من كلا الفوجين بالجري بالكرة (تنطيط) إلى غاية الوصول إلى خط 06 متر و الرجوع إلى المنطقة .	المرحلة الرئيسية
التصويب نحو المرمى .	02	"01	'15	التمرين 02: اللعبة نفسها لكن مع التسديد في المرمى وبعد ذلك الاسترجاع الكرة و التنطيط بها الى منطقة (التصويب يكون من 06 أمتار) .	
تعلم طريقة التنطيط بالجري	01	'01	'15	التمرين 03: فوجان متقابلان الأول من كل فوج عند الإشارة ينطلقان بالكرة و عند الوصول الى شاخص يقوم بعمل تمريره طويلة يتقاطعا للاعب الأول و الثاني لينطلق هو كذلك .	
العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية .			'10	الجري الخفيف، المشي مع أداء تمارين الاستطالة والتمديد.	المرحلة الختامية

الحصة رقم : 04

المكان : قاعة متعددة الرياضات مزگران

الصف: ناشئين .

المدة: 1ساو 18د .

الهدف العام: تنمية وتطوير مهارة التنطيط بالكرة .

الوسائل المستعملة: صفارة ميقاتي،

كرات ، شواخص من الحجم الكبير و المتوسط .

معايير النجاح	التوقيت			محتوى التمارين	المراحل
	عدد التكرارات	فترة الراحة	فترة العمل		
الإحماء الجيد من أجل تفادي الإصابة التهيئة النفسية و البدنية للاعبين			15 ' 15	التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة ، التسخين البدني العام و الخاص مع التركيز على الأطراف السفلية .	المرحلة التحضيرية
التركيز على التوقف و تغيير الإتجاه في الوقت المناسب .	02	'01	'15	التمرين 01: يقسم الفريق إلى فوجين يقفان عند خط المرمى مع وضع أمام كل فريق شاخص من الحجم الكبير ينطلق اللاعب الأول بالتنطيط وصولا عند الشاخص يتوقف مدة 03 ثواني ثن بالتنطيط إلى الشاخص الثالث يغير الاتجاه مع التنطيط بالكرة إلى اليمين و اليسار .	المرحلة الرئيسية
سرعة تنفيذ اللعبة	02	'01	'15	التمرين 02: فريقان تقف وسط الملعب متوازيان مع وضع شاخص أمام كل فوج و عند الإشارة يقوم كل فرد من الفريق بالانطلاق مع التنطيط بالكرة على شكل خط متعرج و عند الوصول إلى الشاخص الأخير ينطلق اللاعب الثاني.	الرئيسية
تطوير مهارة التنطيط بالكرة .	02	'01	'15	التمرين 03 : فوجان يقفان أمام خط مستقيم من الشواخص الكبيرة و المتوسطة بحيث يقوم اللاعب بإسقاط الشواخص و هو ينطط بالكرة حتى آخر شاخص في المجموعة و يقوم بإعادة ترتيبها مع التنطيط كذلك في العود . تحديد الفريق الخاسر.	الرئيسية
العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية .			15 ' 15	الجري الخفيف، المشي مع أداء تمارين الاستطالة و التمديد.	المرحلة الختامية

المكان : قاعة متعددة الرياضات مزگران

الحصة رقم : 05

المدة: 1سا و 8 د .

الصف: ناشئين .

الوسائل المستعملة:

الهدف العام: تنمية وتطوير مهارة تمرير و استقبال الكرة .

ميدان كرة اليد، 08 أقماع. صفارة، ميقاتي.

معايير النجاح	التوقيت			محتوى التمارين	المراحل
	عدد التكرارات	فترة الراحة	فترة العمل		
الإحماء الجيد من أجل تفادي الإصابة التهيئة النفسية و البدنية للاعبين			15 ' 15	التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة ، التسخين البدني العام و الخاص مع التركيز على الأطراف السفلية .	المرحلة التحضيرية
تعلم مهارة التمرير و استقبال الكرة .	02	'01	'15	التمرين 01: يتنافس الفوجان على نقل الكرات على طول حافة الملعب إلى الحافة المقابلة ، حيث يقف كل لاعب أمام قمع و توضع الكرات أمام خط البداية و عند إعطاء إشارة التقاط الكرة من الأرض و تمريرها إلى الزميل الذي هو بدوره يمررها للزميل الآخر حتى تصل الكرة إلى نهاية خط الملعب فتوضع فالأرض و هكذا دوليك حتى تمرر جميع الكرات ثم بعد ذلك ترجع بنفس الطريقة .	المرحلة الرئيسية
التمرير و الاستقبال السريع للكرة .	02	'02	'20	التمرين 02: فوجان يتوزع على شكل مستطيل و الآخر كل اثنين معا عند زاوية المستطيل ممسكين ببعضهما بالأيدي عند إشارة المدرب يبدأ الفوج الأول تمرير مع عد كل تمريره حتى ينتهي الفوج الآخر من الجري الثنائي حول المستطيل ثم تتبادل المهام.	
العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية .			'15	الجري الخفيف، المشي مع أداء تمارين الاستطالة والتمديد.	المرحلة الختامية

المكان : قاعة متعددة الرياضات مزگران

الحصة رقم : 06

المدة : 1سا و 15 د .

الصف : ناشئين .

الوسائل المستعملة:16

الهدف العام : تنمية وتطوير مهارة التسديد في المرمى .

صحن لتحديد الدائرة، كرات، صفارة،

معايير النجاح	التوقيت			محتوى التمارين	المراحل
	عدد التكرارات	فترة الراحة	فترة العمل		
الإحماء الجيد من أجل تفادي الإصابة التهنية النفسية و البدنية للاعبين			10'	تحضير اللاعبين نفسيا و بدنيا . شرح هدف الحصة .	المرحلة التحضيرية
دقة التسديد على الهدف .	01	"30	'20	التمرين 01: يقسم اللاعبين على شكل أفواج بالتساوي، تبدأ اللعبة بتعيين حارس لكل مجموعة، تكون المجموعة منظمة على شكل فاطرات، عند إعطاء الإشارة يبدأ بتسجيل على الحارس بالتناوب بين الزملاء .	المرحلة الرئيسية
دقة في التسديد + تنمية حقل الرؤية .	01	"30	'15	التمرين 02: يصطف اللاعبين على خطي الطول ملعب كرة اليد حاملين الكرات بينما بقية التلاميذ على خط المرمى (خط عرض الملعب) . يقومون بقطع الملعب جريا مع تجنب الكرات .	
سرعة رد الفعل + التسديد فالمرمى .	01	'01	'25	التمرين 03: يشكل الفوجين دائرتين كبيرتين كل دائرة في جهة من الملعب بحيث يكون اللاعبون المشكلين للدائرة جالسين على الأرض و يقوم أحد الزملاء بالدوران عليها من خلال التنطيط و عند سماع الصفارة يضعها خلف أحد الزملاء يجري نحو المرمى التسديد في الجهة المقابلة لمنع الكرة من الدخول المرمى يلاحقه الذي وضعت الكرة خلفه من أجل التسديد نحو المرمى نفس الشيء بالنسبة للفوج الثاني .	
العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية .			'10	الجري الخفيف حول الملعب و المشي مع أداء حركات الاستطالة و التمديد .	المرحلة الختامية .

المكان : قاعة متعددة الرياضات مزگران

الحصة رقم : 07

المدة : 1سا و 8 د .

الصنف : ناشئين .

الوسائل المستعملة:

الهدف العام: تطوير الحركات الدفاعية للاعبين .
صفارة، شاخص حبل، ميقاتي

معايير النجاح.	التوقيت			محتوى التمارين	المراحل
	عدد التكرارات	فترة الراحة	فترة العمل		
الإحماء الجيد من أجل تفادي الإصابة التهيئة النفسية و البدنية للاعبين			10'	تحضير اللاعبين نفسيا و بدنيا. شرح هدف الحصة . الإحماء الخاص: التمريرات العشر .	المرحلة التحضيرية
تتمية روح العمل الجماعي عند اللاعبين .	02	'01	'10	التمرين 01: وضع اللاعبين على شكل دائرة حيث يكون موقع المدرب في الوسط الدائرة. يقوم المدرب بتدوير حبل طويل بحيث يجب على اللاعبين النط فوقه لتجنب الحبل و من يمسه الحبل يخرج من اللعبة.	المرحلة الرئيسية
تطوير حركات الدفاعية عند اللاعبين .	02	'01	'15	التمرين 02: وضع اللاعبين على شكل دائرة و يكون برجل واحدة.	
تتمية	02	'01	'20	التمرين 03: جري اللاعبين على شكل دائرة بحيث يكون الشاخص في الوسط و عند سماع الصفارة يقوم اللاعبون بالنط بالرجلين مع أمام الشاخص.	
العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية			'10	الجري الخفيف حول الملعب و المشي مع أداء حركات الاستطالة و التمديد.	المرحلة الختامية.

الحصة رقم : 08

المكان : قاعة متعددة الرياضات مزگران .

الصف: ناشئين . المدة: 1سا و 02د .

الهدف العام: تنمية وتطوير مهارة التنطيط و تمرير الكرة . الوسائل المستعملة: كرات ، أقماع ، حلقات ، صفارة

المراحل	محتوى التمارين	التوقيت		
		فترة العمل	فترة الراحة	عدد التكرارات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا و بدنيا. شرح الهدف من الحصة أداء التحية الرياضية.	'10		
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: يقف كل فوجين على خطي المرمى على شكل قاطرات بحيث كل فوج يلعب مع الثاني في الجهة المقابلة و تعطى لكل واحد منهم كرة و عند إعطاء الإشارة ينطلق الأول من كل قاطرة إلى منتصف الملعب عن طريق التنطيط و عند دخول الدائرة الموضوعة وسط الملعب يقوم كل لاعب بتمرير الكرة إلى الزميل و العودة بسرعة عن طريق تنطيط الكرة إلى خط البداية . وهكذا يكون التنافس بين القاطرة أ و ب. التمرين 02: فوجين كل فوق يقابله مجموعة من الحلقات ، عند سماع الصفارة ينطلق اللاعب الأول بتنطيط الكرة و التوقف عند الحلقة الأولى ليمررها للاعب المقابل الذي هو بدوره كذلك يقوم بتنطيط الكرة وصولا للحلقة الثانية و كذلك تمرير الكرة بالتسلسل و هكذا دوليك .	'20	'01	02
المرحلة الختامية	الجري الخفيف حول الملعب و المشي مع أداء حركات الاستطالة و التمديد. أداء التحية الرياضية.	'10		

المكان : قاعة متعددة الرياضات مزگران

الحصة رقم : 09

المدة :

الصف : ناشئين .

الهدف العام : تنمية و تطوير صفة التحمل السرعة عند الاعبين .
الوسائل المستعملة: صفارة ، صحنون ، حلقات ، ميقاتي

معايير النجاح	التوقيت			محتوى التمارين
	عدد التكرارات	فترة الراحة	فترة العمل	
الإحماء الجيد من أجل تفادي الإصابات الرياضية .			'10	التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة . الجري الخفيف حول الملعب مع أداء الحركات للأطراف العلوية و السفلية . الإحماء الخاص : الجري مع رفع الركبتين
تنمية صفة السرعة و رد الفعل .	05	"20	'20	التمرين 01: تقسيم الفريق إلى فوجين كل فوج أمامه مجموعة من الحلقات بحيث يقوم الاعبين بالقفز بين الحلقات برجلين مضمومتين ثم الدوران حول دائرة مرسومة بالصحنون و العودة إلى القفز بين الحلقات برجل واحدة و الإطلاق بسرعة حتى الوصول إلى نقطة البداية . التمرين 02 : الجري لمسافة 30م التمرين 03 : جري لاعبين في وسط الملعب للأمام على شكل خط مستقيم و عند سماع صافرة المدرب يقوم الاعبين بالجري للخلف ثم العودة للجري للأمام و هذا حتى الوصول الى حافة الملعب الأخرى و العودة بنفس الطريقة .
تنمية صفة التحمل عند اللاعبين .	02	« 20	'20	
عودة الجسم إلى حالة الطبيعية			'10	الجري الخفيف حول الملعب و المشي و أداء تمارين التمديد و الإسترخاء

جدول يمثل نتائج الخام للاختبارات القبليّة و البعديّة قيد البحث لدى العينة (ن=10)

الاختبار 02		الاختبار 01		
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
8.58	9.82	13.18	13.25	اللاعب رقم 01
7.47	7.78	11.54	12.27	اللاعب رقم 02
8.26	10.31	10.11	13.76	اللاعب رقم 03
7.44	9.14	16.87	18.13	اللاعب رقم 04
7.62	9.39	16.62	18.08	اللاعب رقم 05
9.20	10.34	17.55	22.75	اللاعب رقم 06
8.99	9.41	15.42	17.61	اللاعب رقم 07
8.56	10.98	11.43	13.37	اللاعب رقم 08
6.79	9.20	11.49	13.76	اللاعب رقم 09
7.99	8.26	12.27	14.80	اللاعب رقم 10

المخطط الشهري

المخطط الأسبوعي 01	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
	الحصة الأولى	راحة	راحة	الحصة الثانية	راحة	الحصة الثالثة	راحة
	تنمية صفة تحمل السرعة عند الاعيين . 80%			تنمية مهارة التمرير الاستقبال 90%		تطوير مهارة التسديد في المرمى 70%	
المخطط الأسبوعي 02	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
	الحصة الأولى	راحة	راحة	الحصة الثانية	راحة	راحة	راحة
	تنمية مهارة التنطيط بالكرة 70%			تطوير الحركات الدفاعية للاعبيين 60%			