

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد حميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

الموضوع:

فاعلية وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعض
المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد (U11)

دراسة تجريبية أجريت على فئة الناشئين لكرة اليد (U11) لفريق JSMR ولاية غليزان

تحت إشراف :

- د.حجار محمد خرفان

من إعداد الطالبة :

- بوشريط إكرام

السنة الجامعية: 2024-2025

قال الله تعالى:

" وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت

واليه أنيب "

صدق الله العظيم

سورة هود {الآية: 88}

إهداء

الحمد لله الذي علم إنسان ما لم يعلم وجعل العلم وسيلة للرفي والنهوض بالمجتمعات والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم خير معلم للبشرية أجمع.

قال الله تعالى: " يرفع الله الذين امنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات " [المجادلة 11]

- إلى من كانوا مصدر إلهامي وسندي في مسيرتي العلمية، إلى والديّ العزيزين، دعاؤكم ودعمكم هو نبض إنجازاتي.
- إلى إخوتي الأعزاء، سندي في كل خطوة، وأصدقائي الذين كانوا لي خير رفقاء.
- وإلى من كان سندي ومرشدي في مسيرتي العلمية أستاذي المشرف الدكتور " حجار محمد " .
- وإلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، لكم كل التقدير والاحترام على ما بذلتموه من جهد وعطاء لتقديم العلم والمعرفة لنا، وعلى كل ما غرستموه من قيم ومعارف.
- إلى كل من شاركني هذه الرحلة وأثري مسيرتي، اهدي هذا العمل المتواضع تعبيراً عن امتناني العميق لكل ما قدمتموه لي.
- إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعاً أهدي عصارة جهدي إلى دفعة 2024 - 2025

بوشريط إكرام

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين، سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى إله وصحبه أجمعين.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذي المشرف " د. حجار محمد " على دعمه المستمر وتوجيهاته القيمة التي كانت نبراسا أنار طريقي وساهمت في انجاز هذا العمل، إن حسن إرشاده وصبره الدائم كان له أثر كبير في التغلب على كل التحديات التي واجهتني.

كما لا يفوتني أن اعبر عن شكري وامتناني إلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الذين لم يدخروا جهدا في تقديم العلم والمعرفة، وكانوا قدوة ومصدر الهام خلال مسيرتي الدراسية.

ولا يسعني إلا أن اشكر كل من دعمني وشجعني، من عائلتي الكريمة وأصدقائي الأعزاء، الذين كانوا لي عوناً بالدعاء والكلمة الطيبة.

لكم جميعا ارفع كلمات الشكر والامتنان، وارجوا أن أكون قد وفقت في تقديم العمل يليق بثقتكم وجهودكم.

جزاكم الله عنا خيرا، ووفقنا الله وإياكم فيما يصلح العباد.

ملخص البحث

" فاعلية وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لفئة الناشئين (U11)"

يعد تعليم المهارات الأساسية لأي رياضة من ركائز الصلبة و اساسية التي يستند عليها المدرب للوصول برياضي لأعلى المستويات حيث يكون تثبيت هذه مهارات في مرحلة الصغر بحيث تنطور هذه الأخيرة مع تطور نموه الفسيولوجي ومورفولوجي للوصول الناجح لمرحلة الاحتراف لهذا جاءت هذه الدراسة تحت عنوان : فاعلية وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعض المهارات في كرة اليد لفئة الناشئين (U11) سنة ، حيث تمحورت أهداف هذا البحث في اقتراح وحدات تعليمية تساهم في تنمية وتطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة كرة اليد والتعرف على مدى تأثير هذه الوحدات وفعاليتها في تنمية بعض المهارات في كرة اليد لاعبين بعمر (11) سنة والكشف عن الفروق الإحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية البعدية حيث اعتمدت الطالبة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ضابطة وتجريبية وتمثلت عينة الدراسة في فريق JSMR لكرة اليد صنف U11 والبالغ عددها 8 لاعبين كعينة أساسية و 8 لاعبين كعينة ضابطة و 6 لاعبين كعينة استطلاعية، حيث استخدمت الباحثة الاختبارات المهارية كأدوات الجمع البيانات، وأسفرت نتائج الدراسة عن اهم نتيجة هي ان للوحدات التعليمية المطبقة أثر إيجابي على العينة التجريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد (U11)، وتوصي الطالبة الباحثة بضرورة الاهتمام بإدراج وحدات تعليمية داخل البرامج واستغلالها بشكل واسع أثناء الحصص التدريبية ، واجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة على عينات أخرى .على أن للوحدات التعليمية.

الكلمات المفتاحية: وحدات تعليمية ، المهارات الأساسية , كرة اليد

Résumé de la recherche

L'efficacité des unités éducatives proposées dans le développement de certaines compétences de base du handball pour la catégorie junior (U11)

Enseigner les compétences de base de tout sport est l'un des piliers solides et fondamentaux sur lesquels l'entraîneur s'appuie pour atteindre les plus hauts niveaux de l'athlète, car ces compétences sont établies dès le plus jeune âge afin que ce dernier se développe avec le développement de sa croissance physiologique et morphologique pour atteindre avec succès le stade professionnel. Français Par conséquent, cette étude a été intitulée : L'efficacité des unités éducatives proposées dans le développement de certaines compétences en handball pour la catégorie junior (11U) ans, car les objectifs de cette recherche se sont concentrés sur la proposition d'unités éducatives qui contribuent au développement de certaines compétences de base en handball et sur l'identification de l'étendue de l'impact de ces unités et de leur efficacité dans le développement de certaines compétences en handball pour les joueurs âgés de (11) ans et sur la révélation des différences statistiques entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans les tests post-compétences, car l'étudiant s'est appuyé sur la méthode expérimentale en concevant deux groupes équivalents, témoin et expérimental, et l'échantillon de l'étude était représenté par l'équipe de handball JSMR, catégorie U11, qui comptait 8 joueurs comme échantillon de base, 8 joueurs comme échantillon de contrôle et 6 joueurs comme échantillon d'enquête, car le chercheur a utilisé des tests de compétences comme outils de collecte de données, et les résultats de l'étude ont donné le résultat le plus important, à savoir que Les unités éducatives appliquées ont un impact positif sur l'échantillon expérimental dans le développement de certaines compétences de base chez les juniors de handball (U11). L'étudiant chercheur recommande la nécessité de prêter attention à l'inclusion d'unités éducatives dans les programmes et de les exploiter largement lors des sessions de formation, et de mener davantage d'études et de recherches similaires sur d'autres échantillons. Les unités éducatives.

Research Summary

The Effectiveness of Proposed Educational Units in Developing Some Basic Handball Skills for juniors (U11)

Teaching the basic skills of any sport is one of the solid and fundamental pillars upon which coaches rely to advance athletes to the highest levels. These skills are established at an early age, so that they develop with the athlete's physiological and morphological growth, leading to successful professional development. Therefore, this study is titled: "The Effectiveness of Proposed Educational Units in Developing Some Handball Skills for Juniors (U11) Years." The objectives of this research centered on proposing educational units that contribute to the development of some basic handball skills, identifying the extent of the impact and effectiveness of these units in developing some handball skills for players aged (11) years, and revealing statistical differences between the control group and the experimental group in the post-skill tests. The researcher relied on the experimental approach by designing two equivalent groups: a control group and an experimental group. The study sample consisted of the JSMR U11 handball team, consisting of 8 players as a baseline sample, 8 players as a control sample, and 6 players as a control group. As a survey sample, the researcher used skill tests as data collection tools, and the results of the study yielded the most important result, which is that the applied educational units have a positive impact on the experimental sample in developing some basic skills among handball juniors (U11). The student researcher recommends the necessity of paying attention to including educational units within the programs and exploiting them widely during training sessions, and conducting more similar studies and research on other samples. The educational units.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	الاسس العلمية للاختبارات المهارية	34
2	نتائج اختبارات العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي	40
3	نتائج العينة التجريبية في اختبار التمرير واستقبال القبلي والبعدي	41
4	نتائج العينة التجريبية في اختبار التنطيط 30 متر القبلي والبعدي	42
5	نتائج العينة التجريبية في اختبار التصويب القبلي والبعدي	43
9	نتائج اختبارات العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي	44

قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	طرق التعلم	24
2	مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية	40
3	قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار التمرير واستقبال القبلي والبعدي	41
4	قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار التنطيط 30 متر القبلي والبعدي	42
5	قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار التصويب القبلي والبعدي	43
9	مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية	45

قائمة الصور

الرقم	العنوان	الصفحة
1	مهارة التمريرة الكرابجية من الارتكاز	14
2	مهارة التمريرة البندولية للامام	15
3	مهارة التمريرة البندولية للجانب	16
4	مهارة التمريرة البندولية للجانب خلف الظهر	16
5	مهارة التمريرة البندولية للجانب خلف الرأس	17
6	اختبار التمريرة البندولية للخلف	18
7	مهارة التصويب من الوثب	19
8	مهارة التصويب من السقوط	20
9	اختبار التصويب من الطيران	20

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	اهداء
	الشكر والتقدير
	ملخص البحث
	قائمة جداول
	قائمة الأشكال
	قائمة الصور
	قائمة المحتويات
	الفصل التمهيدي
2	المقدمة
3	اشكالية البحث
3	فرضيات البحث
4	أهداف البحث
4	أهمية البحث
4	مصطلحات البحث
5	الدراسات السابقة والمشابهة
10	نقد الدراسات السابقة
11	أسباب اختيار الموضوع

الجانب النظري

الصفحة	العنوان
	الفصل الأول: كرة اليد والمهارات الأساسية
14	1-1 - كرة اليد
14	1-2 - المهارات الأساسية وأنواعها
14	1-2-1 - مهارة التمرير والاستقبال
14	1-2-1-1 - أنواع التمريرات
18	1-2-2-1 - مهارة التنطيط
19	1-2-3-1 - مهارة التصويب
19	1-3-2-1 - أنواع التصويب
	الفصل الثاني: التعلم الحركي وخصائص الفئة العمرية U11
23	1-2 - نظريات التعلم
23	1-1-2 - بعض نظريات التعلم
23	1-1-1-2 - نظرية محاولة والخطأ أو نظرية ثورنديك
23	1-1-2-2 - نظرية جثري
24	1-1-1-2-3 - نظرية جانيه

25	2-1-1-4 - نظرية بياجيه (نظرية المعرفة)
25	2-2 - انتقال أثر التعليم او الانتقال أثر التدريب
26	2-2-1 - شروط حدوث انتقال أثر التعلم أو التدريب
26	2-3 - مراحل التعلم الحركي
27	2-4 - طرق التعلم الحركي
27	2-4-1 - الطريقة الكلية
27	2-4-2 - الطريقة الجزئية
27	2-4-3 - الطريقة الجزئية الكلية
27	2-4-4 - طريقة المحاولة والخطأ
27	2-5 - خصائص المرحلة العمرية U11
27	2-5-1 - التعريف بالمرحلة السنية U11
27	2-5-2 - خصائص وسمات النمو في المرحلة الطفولة المتأخرة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية	
الصفحة	العنوان
32	1-1 - المنهج البحث
32	1-2 - المجتمع والعينة البحث
32	1-3 - المتغيرات البحث
32	1-4 - مجالات البحث
33	1-5 - أدوات البحث
33	1-6 - التجربة الاستطلاعية
34	1-7 - الأسس العلمية للاختبارات
35	1-8 - الدراسة الرئيسية
35	1-9 - مواصفات الاختبارات البدنية والمهارية
36	1-10 - الوسائل الإحصائية
الفصل الثاني: تحليل نتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات	
40	2-1 - عرض وتحليل نتائج
46	2-2 - مقابلة النتائج بالفرضيات
46	2-3 - التوصيات
47	2-4 - الاستنتاجات
47	2-5 - الخلاصة العامة

48	مصادر والمراجع
51	ملاحق

الفصل التمهيدي التعريف بالبحث

المقدمة:

أصبحت الرياضة في عصر الحالي عنصرا مهما وجزءا أساسيا في حياة الانسان والطفل خاصة حيث انها تساهم في تعزيز النمو البدني والصحة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى الطفل وتساعده على تنمية بعض الجوانب الأخرى.

وتعد كرة اليد من الرياضات الجماعية المتميزة التي تلعب دورا محوريا في تطوير الجوانب البدنية والمهارية والاجتماعية لدى اللاعبين وهي ليست مجرد رياضة تمارس للتسلية بل اداه فعاله لبناء الشخصية المتكاملة تسعى لتحقيق التوازن بين الاداء الرياضي والقيم الأخلاقية ويبرز الاهتمام بهذه الرياضة بشكل خاص عند الناشئين تحت (11سنة) بحيث تعتبر هذه المرحلة العمرية مرحلة حاسمة و اساسية للتعليم وارساء القواعد المهارية الاساسية التي سترافق اللاعب طوال مسيرته الرياضية.

تتميز الفئة العمرية الناشئة بقدرتها الكبيرة على التعلم واكتساب المهارات البدنية والمركبة مما يجعلها مرحلة ذهبية للاستثمار في تطوير اللاعبين.

وفي ظل التطورات التي يشهدها مجال التدريب الرياضي أصبح من الضرورية اعتماد وحدات تعليمية حديثة وفعالة تتماشى مع خصائص هذه الفئة العمرية مثل احتياجاته من نفسيته وقدراتهم البدنية ومستوياتهم المهارية فالهدف ليس فقط تحسين الاداء الرياضي وانما ايضا بناء الثقة بالنفس وتنمية روح العمل الجماعي وتحفيز الاطفال على الاستمرار في الممارسة الرياضية.

ان تقديم وحدات تعليمية متكاملة تتيح للأطفال فرصة لتطوير مهاراته في البيئة المشجعة وداعمة مما يسهم في تحقيق نتائج ايجابية على المدى الطويل ومن خلال هذه الدراسة سيتم التركيز على اقتراح وحدات تعليمية تسهم في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة اليد للناشئين U11 على مراعاة خصائص مع مراعاة الخصائص النفسية والبدنية لهذه الفئة. تهدف هذه الوحدات الى تحسين الأداء الفني للأطفال وزيادة شغفهم بالرياضة وارساء القواعد متينة لبناء جيل جديد من لاعبي كرة اليد يتمتع بالكفاءة والمهارة.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في كونها لا تسعى فقط لتحسين الجانب الفني للناشئين بل تمتد بل تمتد لتعزيز القيم الرياضية كالالتزام والتعاون والانضباط بالإضافة الى اسهامها في سد فجوات تدريبية القائمة وتقديم نموذج حديث يمكن الاستفادة منه في الميدان الرياضي بناء على ذلك تأمل هذه الدراسة ان تكون اضافة نوعية تسهم في تطوير كرة اليد خاصة على مستوى الفئات الناشئة التي تشكل الركيزة الاساسية لمستقبل الرياضة.

شملت هذه الدراسة مايلي:

الفصل التمهيدي: وتناولنا فيه التعريف بالبحث

الباب الاول: وقسمناه الى فصلين:

الفصل لأول: كرة اليد والمهارات الاساسية

الفصل الثاني: التعلم والحركي وخصائص الفئة العمرية U11

الباب الثاني: وقسمناه الى فصلين:

الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج ومناقشة فرضيات والاستنتاجات.

2- إشكالية البحث:

تعتبر كرة اليد من الالعاب الجماعية التي توجهت اليها الانظار والاهتمام بها حديثا من حيث عملية التعليم مهاراتها وتذليل العقبات التي تواجهها في عملية التعليم ومساعدة من هو قائم بعملية التعليم على الارتقاء بأنفسهم ومتعلم معا.

لذلك فالمهارات الحركية للعبة هي العمود الفقري بالنسبة للعملية التدريبية في الوقت الراهن خاصة بالنسبة لمرحلة اعداد الناشئين حيث يصعب اصلاح الاخطاء فيما بعد. (إ.د كمال سليمان حسن علي اخرون، صفحة 294)

ان متابع لكرة اليد الحديثة يظهر له جليا الطفرة النوعية في جانب المهاري للاعبين وهذا ما اظهرته الفرق العالمية المشاركة في البطولة العالمية الاخيرة التي اقيمت مناصفة بين دنمارك وكرواتيا اذ لاحظنا تطور كبير في الاداء المهاري والحركي للاعبين مما رجح كفة فرقهم خاصة في مقابلات الادوار المتقدمة حيث كانت للمساهمات الفردية للاعبين دور في حسم نتائج الكثير من مباريات بالإضافة طبعا الى التناسق في الاداء الجماعي للفريق , وهذا ما افتقده فريقنا الوطني الجزائري اذ اعتمد على بعض المحاولات الفردية الشحيحة في غالب مقابلاته قبل اقصائه من الدور الاول.

حيث اتضح من خلال الزيارات الميدانية لمختلف الاندية وفرق التي تنشط تحت غطاء الاتحاد الجزائري لكرة اليد في الجهة الغربية اتضح ان غالبية هذه الفرق تفتقر لبرامج تدريبية علمية حيث ان معظم المدربين يواجهون صعوبات اثناء تأدية مهامهم التدريبية كنقص الوسائل والعتاد وأحيانا حتى المنشآت والقاعات وهذا ما أثر على مردود العملية التدريبية بالإضافة الى قيامنا ببعض المقابلات الشخصية مع اهل الاختصاص اتضح نقص في اهتمام بالجانب المهاري خاصة في تكوين الفئات الشبانية والتي تعتبر الخزان الاول للفرق الوطنية وبالتشاور, بالإضافة الى ما سبق فان جل المصادر والمراجع المتخصصة في تدريب كرة اليد وكذا نظريات التعلم تؤكد ضرورة الاهتمام بالجانب المهاري خاصة في مراحل السنية المبكرة هذا ومن خلال الخبرة الميدانية للطالبة الباحثة لمسنا ان هناك نقص في مستوى الاداء المهاري لدى الناشئين في كرة اليد خاصة مرحلة العمرية U11.

وعليه ارتئنا لاقتراح وحدات تعليمية لتنمية بعض المتطلبات المهارية الاساسية لدى هذه الفئة ومنه نطرح التساؤل التالي:

~ التساؤل العام:

ما مدى فاعلية الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض المهارات الاساسية للناشئين U11 ؟

~ التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في المهارات الأساسية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية؟

3 - الفرضيات:

~ الفرضية العامة:

- للوحدات التعليمية المقترحة أثر إيجابي في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للناشئين U11

~ الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينات التجريبية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث وهي لصالح العينة التجريبية

4 - أهداف البحث:

~ الكشف عن مدى فاعلية الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للناشئين U11.

~ الاهداف الفرعية:

- الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينات التجريبية

- الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في مهارات الأساسية قيد الدراسة

5 - أهمية البحث:

- ✓ تحفيز المدربين على التعليم المهارات باستخدام وحدات تعليمية اثناء التدريب.
- ✓ تعزيز ثقة اللاعب او الطفل أثناء أداء المهارة.
- ✓ اعطاء الأولوية للفئة العمرية الناشئة.
- ✓ تقديم نموذج حديث في ميدان الرياضي.
- ✓ تزويد المكاتب بالدراسات العلمية.

6 - مصطلحات البحث:

1. كرة اليد

اصطلاحا: أحدث الالعاب الجماعية التي مارسها العالم حيث مراسها الكثير من الناس وهي لعبه مشتقة من كرة القدم وهي لعبه السرعة والإثارة معا في وقت واحد تجمع بين الجري والقفز واستلام الكرة وتمريها في اقل وقت ممكن وتسجل اهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم. (فدوى خالد رشدي ، 2016 الطبعة الاولى، صفحة 5)

اجرائيا: كرة اليد هي رياضة جماعية تتكون من فريقين كل فريق يتكون من 7 لاعبين تبدأ بتمرير واستقبال وتنطيط الكرة وتنتهي بالتصويب.

2. المهارات الاساسية Basic skills او fundamentals skills

اصطلاحا: هي المهارات الحركية Motor skills التي تعتبر ضرورية وجوهرية لإجادة اي نشاط ما مثل الجري Runing او الوثب jumping او الرمي throwing او الركل kicking وهي بمفهوم اخر مزج متوافق Aco -ondinated conbination من الحركات الاساسية Basic Movements. (محمد صبحي حسانين واخرون، الطبعة الاولى 2002، صفحة 17)

يشير محمد الوليلي 2001 ان المهارات الحركية الأساسية هي العمود الفقري للعملية التدريبية خاصة مرحلة اعداد الناشئين حيث يتلقى الناشئ الخطوط العريضة لأبسط عمليات التعليم المهاري الصحيح الذي يستمر معه طوال فترة حياته في الملاعب والتي ان تكونت بصورة خاطئة يصعب او يستحيل اصلاحها وان اتقان المهارات الأساسية عامل يتأسس عليه الوصول لأعلى مستويات رياضية. (مدوح محمد السيد ، 2015، صفحة 26 - 27)

اجرائيا: المهارات الأساسية في كرة اليد هي الركيزة الأساسية التي تبنى عليها اللعبة.

3. فئة الناشئين U11

اصطلاحا: هي المرحلة اتقان الخبرات والمهارات اللغوية والحركية والعقلية السابق اكتسبها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب الى مرحلة الاتقان والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاركة الانفعالية ويميل الطفل ميلا شديدا الى الملكية التي يبدا في النمو قبل ذلك. كما يتجه الى الانتماء الى الجماعات المنتظمة بعد ان كان يميل قبل ذلك لمجرد اجتماع لمن في سنه. (ميدات يوسف - صغير علي، 2020 - 2021، صفحة 5)

اجرائيا: مرحلة جوهرية لاكتساب الطفل مهارات الجديدة واكتشاف قدراته حيث ان الطفل يحاول اثبات وجوده واهميته خلال انتمائه للجماعات.

4. الوحدات التعليمية

اصطلاحا: هي دراسة لموقف معين ام موقف تعليمي مخطط له سابقا ويقوم به التلاميذ في صورة سلسلة من الأنشطة المتنوعة تحت اشراف وتوجيه الاستاذ بهدف اكتساب التلاميذ مجموعة من المعارف والمعلومات في مختلف الجوانب. (بن كعبة سفيان - بلهاشمي فاطمة، 2019 - 2020، صفحة 7)

الإجرائي: هي عبارة عن حصة التي يتم من خلالها تحقيق هدف تعليمي سواء كان نشاط فردي أو جماعي.

7 - الدراسات السابقة والمشابهة:

- الدراسة الأولى: دراسة ميدان يوسف وصغير علي " مذكرة الماستر 2021/2020 " بعنوان:

" دور الألعاب الشبه رياضية في تطوير المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد أقل من 12 السنة "

مشكلة البحث:

~ هل للألعاب شبه رياضية دور في تطوير المهارات الأساسية لدى صنف الناشئين؟

فرض البحث:

~ للألعاب الشبه الرياضية تحسن مهارتي التمرير والاستقبال والتصويب لدى صنف الناشئين أقل من 12 سنة.

الأهداف البحث:

~ الهدف الرئيسي والذي يتمثل في إبراز دور الألعاب شبه رياضية كوسيلة بيداغوجية وأهميتها في مساعدة الناشئ على تطوير مختلف المهارات الأساسية لتخطي الصعوبات التي يصادفها أثناء أدائه لمهامه.

~ الإبراز مكانة ودور الألعاب شبه رياضية في الحصة التدريبية.

~ محاولة القضاء على نقص العناد الرياضي في النوادي الرياضية بصفة عامة، وداخل الحصص التدريبية بصفة خاصة.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة الدراسة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث عشوائيا بطريقة عشوائية بسيطة، والبالغ عددها 20 مدرب، وبسبب الظروف الحالية لم يتمكن الباحث من تطبيق أداة الدراسة على العينة الحالية.

أدوات البحث:

1. الدراسة النظرية التي يصطلح عليها ب "البيبلوغرافيا، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب مذكرات مجلات وغيرها.
2. استمارة الاستبيان.

أهم الاستنتاجات:

~ للألعاب الشبه رياضية تلعب دور هام في الحصة التدريبية.

~ بإمكان الناشئ تعلم المهارات الأساسية بدون وسائل وإمكانات معقدة.

~ للألعاب شبه رياضية دور فعال في تحسين المهارات الأساسية إذا ما أحسن تطبيقها.

أهم التوصيات:

~ إجراء بحوث مشابهة تشمل محاور أخرى لها صلة بالمهارات الحركية.

~ استغلال هذه الألعاب بشكل واسع أثناء تلقينهم للبرامج داخل الحصة لأنها تمثل قاعدة صلبة لهم.

~ معرفة استعمال الألعاب شبه رياضية.

- الدراسة الثانية: دراسة بن كعبة سفيان وبلهاشمي فاطمة " مذكرة الماستر 2020/2019 " بعنوان:

" فاعلية وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13) سنة "

مشكلة البحث:

~ هل للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13) سنة؟

فرض البحث:

~ تأثر الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة بشكل إيجابي في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13) سنة لصالح العينة التجريبية.

أهداف البحث:

~ التعرف على أثر الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13) سنة.

منهج البحث:

~ استخدم الطالبان المنهج التجريبي لملائمته لهذه الدراسة وأهدافها وذلك للتعرف على مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام ألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى التلاميذ الطور المتوسط (11-13) سنة.

عينة البحث:

يبلغ العدد الإجمالي للتلاميذ مدرسة 350 تلميذ وتم اختيار 50 تلميذ تتوفر فيهم الشروط المطلوبة بنسبة 30% أجريت هذه الدراسة على مجموعتين من التلاميذ من كلا الجنسين يمارسون نشاطهم الرياضي بمتوسطة عبد المؤمن بن علي بولاية تلمسان. أعمارهم من (11 - 13) سنة تم تقسيمها إلى ثلاثة أقسام (10) تلاميذ للدراسة الاستطلاعية 20 بالنسبة للمجموعة التجريبية المطبق عليها الوحدات التعليمية و20 بالنسبة للمجموعة الضابطة.

أدوات البحث:

الاختبارات البدنية.

اهم الاستنتاجات:

~ فاعلية الالعاب الصغيرة في تنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ المتوسط.

~ فاعلية الصغيرة في تنمية مهارتي التمرير والاستقبال في لعبة كرة اليد لدى تلاميذ المتوسط.

الاقتراحات والتوصيات:

~ الاهتمام بتنمية صفتي المرونة والرشاقة ومهارة التمرير والاستقبال لأن هذه القدرات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية.

~ اعتماد مثل هذه الوحدات التعليمية المزودة بالألعاب الصغيرة لنجاحها في تحقيق الأهداف المسطرة.

~ الاهتمام والعناية بالفئة العمرية (11-13) سنة لأنها مرحلة مهمة للقفز إلى سن المراهقة.

- **الدراسة الثالثة:** دراسة الحسين زكراوي، عامر رنان، عامر شويطر " مذكرة الليسانس 2016/2017" بعنوان:

" أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد "

مشكلة البحث:

~ هل استعمال طرق التدريب المختلفة لها دور في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة اليد لدى الناشئين؟

فرض البحث:

~ إن استخدام البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة يؤثر إيجاباً على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئي كرة اليد.

أهداف البحث:

~ تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام طرق التدريب المختلفة يهدف إلى تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة اليد معرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

~ معرفة تأثير البرنامج التجريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئي كرة اليد.

منهج البحث:

~ استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

عينة البحث:

تمت الدراسة على لاعبي كرة اليد للاعبي متوسطة هواري بومدين ببلدية حاسي العش ولاية الجلفة، تتراوح أعمارهم بين 13 إلى 15 عاماً وعددهم 20 لاعبا مقسمين إلى قسمين: 10 عينة ضابطة و10 عينة تجريبية.

أدوات البحث:

1. المقابلات الشخصية.
2. الاستبيان.
3. الاختبارات البدنية والمهارية.
4. الوسائل البيداغوجية.
5. الوسائل الإحصائية.

أهم الاستنتاجات:

~ إن توظيف طرق التدريب المختلفة يؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

- الدراسة الرابعة: دراسة طوطاوي عبد الله " مذكرة الماستر 2014 / 2015 " بعنوان:

" أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد "

مشكلة البحث:

~ ما أثر طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد؟

فرض البحث:

~ تعمل طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد.

أهداف البحث:

~ الكشف عن أهمية وتأثير بعض الصفات البدنية على بعض المهارات في كرة اليد.

~ وضع برنامج تدريبي مقترح على أسس علمية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد لنادي الرياضي لبلدية القاديرية.

~ الكشف عن أثر طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

الكشف عن أثر طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة على بعض المهارات في كرة اليد.

منهج بحث:

اعتمد المنهج التجريبي في هذه الدراسة.

عينة البحث:

في هذه الدراسة يتكون مجتمع بحث من لاعبين كرة اليد فئة أصاغر الرابط الولائية بالبويرة التي تضم 12 فريق حيث اشتملت هذه الدراسة على 20 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية وقد اختار وقع على ناديين هما: النادي الرياضي للهواة لبلدية قادية (DRBK) والنادي الرياضي للهواة لبلدية عين بسام (AAB) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين كالتالي: المجموعة التجريبية تحتوي على 10 لاعبين من النادي الهاوي لبلدية قادية والتي يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح والمجموعة الضابطة: تحتوي على 10 لاعبين من النادي الهاوي لبلدية عين بسام ويبقى تدريبهم عادي.

أدوات البحث:

1. الدراسة النظرية متمثلة في مصادر ومراجع ودراسات السابقة.
2. البرنامج التدريبي.

3. الاختبارات البدنية والمهارية.

أهم الاستنتاجات:

البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمطبق على المجموعة التجريبية قد أثر على جميع المتغيرات المهارية المدروسة مما يدل على أن الوحدات التدريبية المطبقة من خلال البرنامج المقترح كانت ذات فعالية، ويرى الباحث أن تطور القدرات البدنية قد ساهم في تطوير الجانب المهاري.

أهم التوصيات:

~ الربط بين الأهداف ووضع أهداف بدنية وتقنية في نفس الحصة التدريبية واستخدام تمارين مركبة من هدفين لما لها من أثر على الجانبين مع مراعات مستوى اللاعبين.

~ الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة في مجال لعبة كرة اليد ما ينعكس بالإيجاب على الجانب المهاري.

~ ضرورة الاهتمام الجدي من قبل المدربين باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لتطوير لتنمية القدرات الخاصة لدى لاعبي كرة اليد.

8 - نقد الدراسات السابقة:

تم عرض بعض الدراسات السابقة التي أجريت خلال الفترة الممتدة ما بين (2014-2024) التي تناولت موضوع التدريب البليومتري والقوة الانفجارية والاستفادة منها في معرفة أداة الدراسة اللازمة لجمع البيانات والمنهج المستخدم في الدراسة والعينة المستعمل وكيفية اختيارها حيث لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء إلى الدراسات السابقة، حيث تكمن أهمية الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في ضبط المتغيرات و مناقشة النتائج ، وعليه نذكر أهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات المتمثلة في مايلي:

• المنهج المتبع:

اشتركت الدراسات السابقة في اعتماد المنهج المستخدم الا وهو المنهج التجريبي.

• العينة وكيفية اختيارها:

اختلفت عينة البحث في الدراسات السابقة حيث يمكن حصرها فيما يلي:

من حيث العدد: تراوح العدد من 20 إلى 50

من حيث الجنس: ذكور

من حيث الفئة: أشبال وناشئين.

من حيث نوع الرياضة: مثل الكرة اليد

طريقة الاختيار العينة: فكانت الطريقة العشوائية والمقصودة.

يظهر الاختلاف بين عينات الدراسات في حجم والفئة العمرية للعينة وتتشترك في جنس ونوع النشاط إضافة إلى طريقة اختيارها (الطريقة القصدية)

• الأدوات المستخدمة:

اشتركت معظم الدراسات السابقة في اعتمادها على المصادر والمراجع العربية والأجنبية القيام بالاختبارات البدنية والمهارية والمعالجة الإحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعديّة.

• أهداف البحث:

اشتركت الأهداف بحثنا مع الأهداف دراسات السابقة فيما يخص تنمية وتطوير الجانب المهاري للاعب كرة اليد أي المهارات الأساسية لهذه الرياضة من خلال وحدات تعليمية مقترحة مناسبة للفئة المختارة ولكن الاختلاف في دراسات السابقة كان في نوع الوحدات وطرق التدريب حيث ان هناك من اقترح وحدات تدريبية بطريقة تدريبي مرتفع الشدة ومنخفض الشدة وهناك طريقة أخرى متمثلة في الألعاب الصغيرة او شبه رياضية التي تخلق جوا من متعة وتحفيز خاصة وأننا نتعامل مع فئات الصغيرة.

9 - أسباب اختيار الموضوع:

- تدعيم المكتبات الجامعية وتزويدها بمعلومات جديدة.
- نقص في الأداء المهاري.
- تسهيل عملية تعليم المهارة بالنسبة للطفل الناشئ.
- الميولات والخلفية المعرفية للباحثة في كرة اليد.
- رغبة الطالبة الباحثة في توسيع نطاق الدراسة الحالية.

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول

المهارات الأساسية في كرة اليد

1 - 1 - 1 - كرة اليد:

يشير عماد الدين عباس ابو زيد 2007م ان كرة اليد تعد من الأنشطة الرياضية التي زاد الاهتمام بها في معظم دول العالم نظرا لما تحتوي هذه اللعبة من عوامل التشويق. (الدكتور ممدوح محمد السيد، الطبعة الاولى 2015، صفحة 26)

1 - 2 - المهارات الأساسية وانواعها:

1 - 2 - 1 - مهارة التمرير والاستقبال: هما مهارتان متلازمتان لا يمكن الفصل بينهما الا في مراحل الاولى للتعلم المهارة فكلتاهما تؤثر وتتأثر بالأخرى. (عزوني سليمان، 2023-2022، صفحة 69)

1 - 1 - 2 - انواع التمريرات:**1. التمريرة الكرابجية (تمريرة الكتف):**

تعتبر هذه التمريرات من اهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم وسواء في تمرير او التصويب على الهدف. وتنقسم الى:

أ - التمرير من الارتكاز: يستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة او عند التصويب على هدف نظرا لما تتميز به من حده كبيرة. (منير جرجس ابراهيم، 2004م - 1424، صفحة 101)



صورة رقم 01: التمريرة الكرابجية من الارتكاز

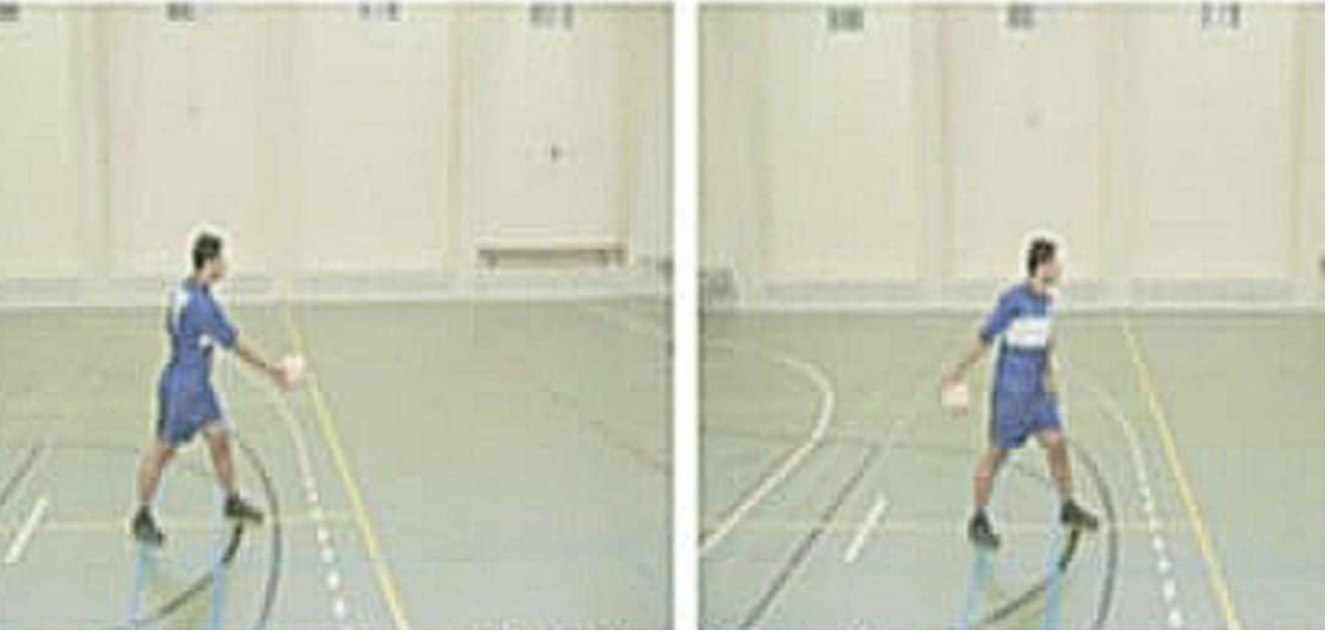
ب - التمرير من الجري: يستخدم هذا التمرير في جميع مواقع اللعب وعند التصويب على الهدف ايضا خلال حركة الجري ويتميز بسرعة بالمقارنة بالتمرير من الارتكاز الا انه غالبا ما يكون أقل قوة. (منير جرجس ابراهيم، 2004م - 1424، صفحة 103)

2. التمرير المرتدة:

يمكن اداء التمريرة المضاد المرتدة عن طريق اللاعب الى زميله خلال المدافع يقف بينهما. (منير جرجس ابراهيم، 2004م - 1424، صفحة 102)

3. التمريرة البندولية:

تسهم مختلف انواع التمريرات البندولية في ارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة ويقتصر استخدام هذه التمريرات على المسافات القصيرة. وتنقسم التمريرات البندولية الانواع التالية:
 أ - التمريرة البندولية للأمام: تستخدم هذه التمريرات عندما تكون الكرة في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمرير ولأداء هذه التمريرة تستقر الكرة في يد المفتوحة مع مد الذراع بارتخاء. (منير جرجس ابراهيم، 2004م - 1424، صفحة 104)



صورة رقم 02: التمريرة البندولية للأمام

ب - التمريرة البندولية للجانب: وهي شائعة الاستخدام وخاصة في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة وتتميز هذه التمريرات بسرعة الإنجاز.



صورة رقم 03: التمريرة البندولية للجانب

خلف الظهر: تتميز هذه التمريرة انه يصعب على المدافع الملاصق اعاققتها.



صورة رقم 04: التمريرة البندولية للجانب خلف الظهر

خلف الرأس: تعمل هذه التمريرة على خداع المنافس لتوقعه قيام المهاجم بأداء التمريرة كرابجية في مستوى الكتف وبذلك يصعب اعاققتها.



صورة رقم 05: التمريرة البندولية للجانب خلف الرأس

ج - التمريرة البندولية للخلف: تسمح هذه التمريرة بتمرير الكرة الى الزميل الخلفي المحاور دون القيام الممرر بدوران جسمه خلفا مع مراعاة ضرورة تحديد توقيت وحدة والارتفاع التمريرة دون تثبيت نظره على الزميل المستقبل وتقدير المكان حتى يصعب على المدافع اعاققتها. (منير جرجس ابراهيم، 2004م - 1424، صفحة 96)



صورة رقم 06: التمريرة البندولية للخلف

4. التمريرة الصدرية: تؤدي هذه التمريرة بطريقتين هما:

أ - التمرير باليدين: تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة وتؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر.

ب - التمرير بيد واحدة: تستخدم سرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين الى الزميل ناحية الجانب ويكون الممرر في حالة حركة في الامام. (منير جرجس ابراهيم، 2004م - 1424، صفحة 96)

1 - 2 - 2 - مهارة التنطيط:

يشير محمد توفيق الوائلي 2001 ان مهارة التنطيط الكرة مهارة اساسية في كرة اليد لما لها من اهمية في التحكم بالكرة والسيطرة عليه اثناء الاداء وذلك بغرض تهدئة الاداء اللعب او في تحديد ثلاث ثواني لحظه مسك الكرة وهي نوعان:

1. تنطيط الكرة المنخفض

2. تنطيط الكرة العالي (الدكتور ممدوح محمد السيد، الطبعة الاولى 2015، صفحة 28)

1 - 2 - 3 - مهارة التصويب:

ان اصابة الهدف هي الغرض الاساسي لمباراة كرة اليد لهذا تعتبر مهارة التصويب من المهارات المهمة والاساسية في لعبة كرة اليد وان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة ان لم تنتهي بإصابة الهدف. (دكتور احمد عربي عودة، 2016، صفحة 42)

1 - 2 - 3 - 1 - انواع التصويب:**1. التصويب من فوق الكتف:**

يعتبر التصويب من فوق الكتف أحسن أنواع التصويب وأضمنها. خاصة وان طريقة مسك الكرة عند ادائه هي نفس الطريقة مسكها في التمريرة من فوق الكتف فهي تسمح بالقيام بعملية الخداع والمحاوره دون تغيير في طريقة المسك إذا ما تطلبت ظروف ذلك. (دكتور فتحي أحمد هادي السقاف، 2010، صفحة 57)

2. التصويب من الوثب:

يستخدم هذا النوع من التصويب من مدافع قريب او الاقتراب من مرمى الفريق الخصم او المضاد. (دكتور فتحي احمد هادي السقاف ، 2010 ، صفحة 58)



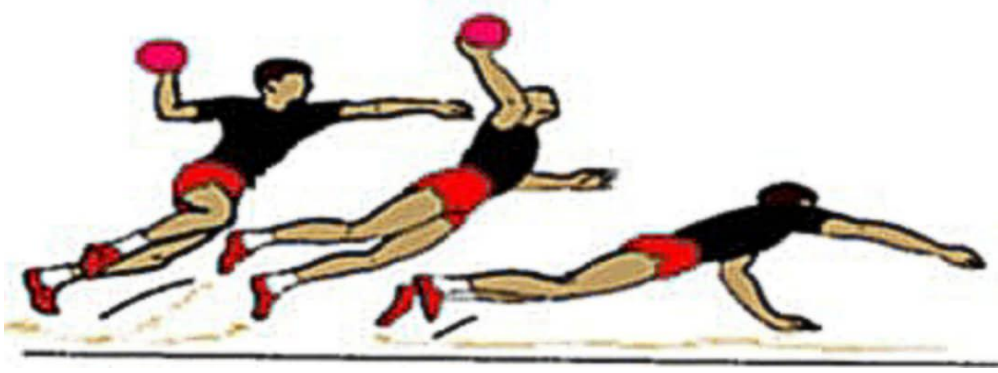
صورة رقم 07: التصويب من الوثب

3. التصويب من الخلف:

يستعمل لخداع حارس المرمى او التخلص من مراقبة مدافع قريب. (دكتور فتحي احمد هادي السقاف ، 2010 ، صفحة 58)

4. التصويب من السقوط:

هو أحسن انواع التصويب إذا ما تم اتقانه وتأديته بطريقة صحيحة. (دكتور فتحي احمد هادي السقاف ، 2010 ، صفحة 59)



صورة رقم 08: التصويب من السقوط

5. التصويب من الطيران:

يستخدم غالبا في نفس الظروف التي يستخدم فيها التصويب من السقوط بل يؤدي بنفس الطريقة الا ان الجسم يطير في الهواء بعد حركة السقوط عن طريق الوثب امام اتجاه المرمى. (دكتور فتحي احمد هادي السقاف ، 2010 ، صفحة 59)



صورة رقم 09: التصويب من الطيران

6. التصويب من الدوران:

يستخدم للقيام بعملية خداع حارس المرمى عن طريق اخفاء اتجاه التصويب وتؤدي خطوات الدوران كما في خطوات رمي القرص بحيث تتبادل القدم الارتكاز اثناء التحرك باتجاه المرمى. (دكتور فتحي احمد هادي السقاف ، 2010 ، صفحة 60)

الفصل الثاني
التعلم الحركي لفئة العمرية
U11

2 - 1 - نظريات التعلم:

~ ان نظريات التعلم هي احدى مساهمات علم النفس التربوي في تفسير ظاهره التعلم والتعلم ظاهرة انسانية ترتبط بكل مراحل النمو الانساني ولا تكون قاصرة في مرحلة من مراحلها. (د. كفاح يحي صالح العسكري واخرون، 2012 الطبعة، صفحة 5)

وجاء تعريف النظرية في قاموس لا لاند 2001 بأنها انثناء تأملي للفكر يربط النتائج بالمبادئ. وقد حدد تقابلات عدة للنظرية يمكن حصرها فيما يأتي: ان النظرية تقابل الممارسة والتطبيق تقابل المعرفة العامة، تقابل معرفة اليقينية والنهائية. (د. كفاح يحي صالح العسكري واخرون، 2012 الطبعة، صفحة 7)

2 - 1 - 1 - بعض نظريات التعلم:

2 - 1 - 1 - 1 - نظرية محاولة والخطأ أو نظرية الارتباط (ثورندايك): يرى ان لكل استجابة مثيرها الخاص في العالم الخارجي فلو افترضنا مثيرا ما فان الكائن يستقبله عن طريق الاطراف العصبية المختلفة الموزعة على أنحاء جسمه. (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 67)

وقد وضع ثورندايك عدد من القوانين التي تفسر التعلم:

1 - قانون الأثر: يشير هذا القانون الى انه من طبيعة النتائج السارة والمرغوبة ان تؤدي الى تقوية الارتباطات أما السلبية الى ضعفها. (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 77)

2 - قانون التمرين التكرار: يشير هذا القانون الى نشوء علاقة ارتباطيه بين أي موقف معين وبين استجابة التي يبديها الفرد وان التكرار حدوث ذلك الموقف سوف يؤدي الى احتمال تكرار تلك الاستجابة وتقويتها بصورة كبيرة وبينما يعمل عدم التكرار الى اضعاف الارتباط بين المثير والاستجابة مما يؤدي الى نسيان ما سبق تعلمه. (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 78)

3 - قانون الاستعداد: يشير هذا القانون الى توفر الاستعداد الطبيعي لدى الانسان للقيام ببعض الاعمال بدافع الرغبة في ارضاء النفس. (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 79)

• نقد نظرية ثورندايك:

~ استخدام المنهج التجريبي الموضوعي في أبحاثه وحدد العوامل المستقلة واتباع المنهج الاستقرائي في جمعه للوقائع المختلفة.

~ لم يكن ثورندايك عالما متعصبا وانما عدل قوانينه وفقا لي مختلف الانتقادات التي واجهت لأعماله. (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 82)

2 - 1 - 1 - 2 - نظرية جثري:

هي نظرية شرطية مؤسسة على الارتباط (الاقتران) ويشير الى أن الاقتران هو العامل والأساسي الذي يربط بين المنبه والاستجابة بارتباط على ان احتكاك كائن حي بموقف معين يثير مجموعة من الحركات الاخرى يؤدي تتابع تلك الحركات الى ظهور استجابة صحيحة هي الاستجابة الأخيرة وهي استجابة الأخيرة التي تثبت لدى الكائن الحي تؤدي الى التعلم. (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 116 - 117)

● **نقد نظرية جثري:** من أهم الانتقادات التي وجهت الى جثري ما يلي:

~ ان التمسك بقانون واحد هو الاقتران لتفسير عملية التعلم يوحي بأن ما يحدث أثناء التعلم يعتبر شيء بسيط وليس أمرا في غاية التعقيد.

~ المغالاة في تبسيط عملية التعلم حيث يرى بأن التعلم يحدث في خبرة واحدة فقط ولا يحتاج الى تدعيم او تقرير ويرى ذلك بأن الموقف التعليمي لا يمكن تكراره بالتسجيل للفرد الواحد مرة اخرى وينتج عن ذلك تجنب لإشكالية القياس فلم يعين الزمن ودقة الحركات وغيرها من القياسات التي كان من الممكن تنفيذها في تجاربه. (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 117)

2-1-1-3 - نظرية جانيه:

~ ينظر الى التعليم باعتباره في أساس عملية ترتيب للظروف والشروط التي تسيير التعليم ومن هنا يسمى كتابه شروط التعلم.

~ وعند تصميم التعليم يجب الأخذ ببعض الملامح المتعلقة بالمتعلم البعض الاخر يتعلق بالبيئة التي تحيط به.

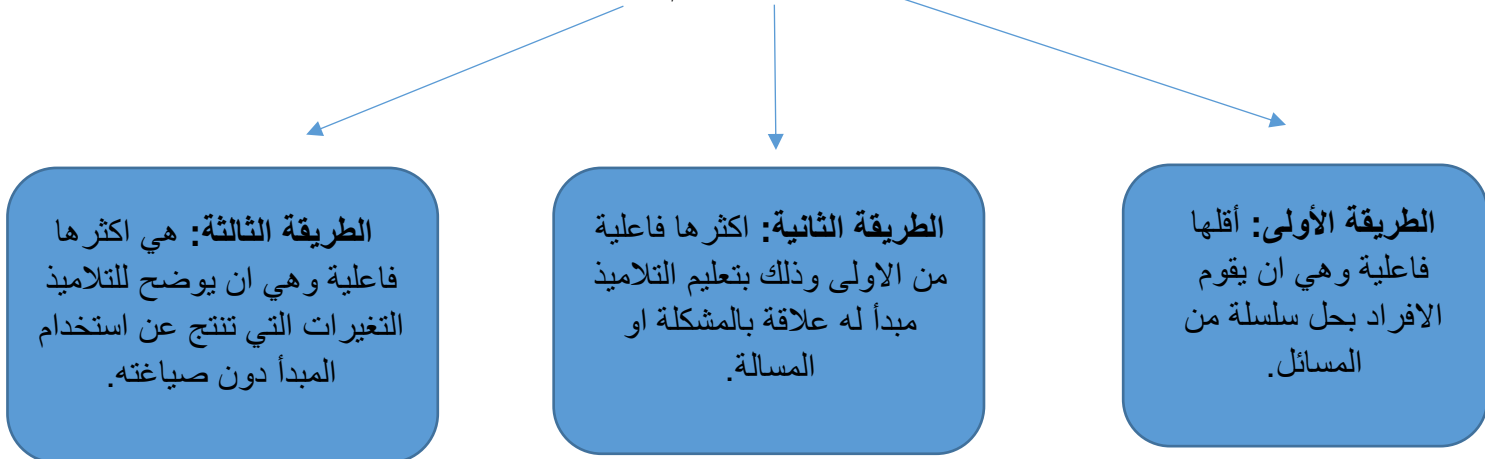
~ من الامور او الملامح الفردية لمنهجه:

- تحليل العمل التعليمي.
- تصنيف انماط التعلم. (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 136)

~ انماط التعلم ومضامينها التعليمية والتربوية:

1. النمط الأول: التعلم الاشاري
2. النمط الثاني: تعلم المثير والاستجابة
3. النمط الثالث: التسلسل الحركي
4. النمط الرابع: الترابط اللغوي
5. النمط الخامس: تعلم التمييز
6. النمط السادس: تعلم المفهوم
7. النمط السابع: تعلم القاعدة
8. النمط الثامن: حل المشكلات

ثلاث طرق للتعلم



شكل رقم 01: يمثل طرق التعلم

(ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 138 - 144)

2-1-1-4 - نظرية بياجيه: (نظرية المعرفة)

~ طبقا للدراسات بياجيه عن النمو عند الاطفال يمكن تقسيم النمو العقلي عند الانسان الى 4 مراحل هي:

1. مرحلة الحسية الحركية the sensrinetos
2. المرحلة قبل الاجرائية the preoperetional
3. المرحلة الإجرائية العيانية
4. المرحلة الاجرائية الشكلية the formerl operetionl stage (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 168)

1 - المرحلة الحسية الحركية: تبدأ من الميلاد حتى سن 2 وفي هذه المرحلة يبدأ الطفل في تكوين ما سماه بياجيه الاسكيا او الخطة الإجمالية ويكون الطفل اسكيا لكل حركة يقوم بها لكنها جميعها غير مرتبطة حيث لا يتعامل الطفل مع بيئته بفكره وانما بواسطة حواسه وعضلاته.

2 - المرحلة قبل الإجرائية: تمتد من السن 2 وحتى السن 7 تقريبا وتسمى قبل الإجرائية لان الطفل غير قادر على القيام بعمليات إجرائية مثل ثبات العدد وثبات الطول وثبات الحجم وثبات الكمية وثبات المادة. (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 169)

3 - المرحلة الإجرائية العيانية: وتبدأ في سنوات وتنتهي في سن 12 تقريبا وقد تمتد حتى سن 20 وسميت بهذا الاسم لان الطفل قادر على القيام بعمليات عقلية إذا كانت هذه العمليات مرتبطة بحواسه ويكون الطفل في هذه المرحلة قادرا على القيام بعمليات فكرية مثل الاستنباط والاستنتاج. (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 174)

4 - المرحلة الإجرائية الشكلية: تعرف بالمرحلة العمليات المجردة حيث يكون الطفل قادرا على القيام بعمليات عقلية ليس فقط عن طريق المحسوسات ولكن ايضا عن طريق الافتراضات وبطريقة منظمة ان الطفل ان الطفل في هذه المرحلة قادر على فرض الفروض حول ظاهرة معينة وتجريبها. (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 179)

2-2 - انتقال أثر التعليم او الانتقال أثر التدريب: يؤخذ هذا الانتقال حول ثلاث:

أ - الانتقال الإيجابي: الانتقال الايجابي لأثر التعلم ومن أمثلته تعلم اللغة الفرنسية يسهل تعلم اللغة الإيطالية وتعلم الجبر يسهل تعلم التفاضل والتكامل.

ب - الانتقال السلبي: الانتقال السلبي لأثر التعلم يحدث هذا عندما يزيد تعلم شيء ما من صعوبة تعلم شيء اخر اي اداء عمل معين او مهاره معينة ربما يتداخل Jnhibit Interpes مع أداء عمل اخر او مهارة اخرى وهو ما يطلق عليه الانتقال السلبي Negative transper. (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 309)

ج - عدم حدوث انتقال من اي نوع

2 - 2 - 1 - شروط حدوث انتقال أثر التعلم او التدريب: لابد وان تتوفر شروط معينة حتى يحدث انتقال أثر التعلم وتقسّم هذه الشروط الى الموضوعية والذاتية: (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 310)

2 - 2 - 1 - 1 - العوامل الموضوعية المسيرة للانتقال:

- أ - وجود عوامل مشترك بين نوعين من التعلم فتعلم الجمع يبسر تعلم الضرب.
- ب - التعميم وإدراك المبادئ الرئيسية المشتركة بين نوعين من التعلم.
- ج - طريقة التعلم الجيدة التي تتم عن طريق الادراك الواضح والفهم التام لموقف المتعلم.
- هـ - اهتمام بطرق الاستخدام المادة المتعلمة وتطبيقها على الواقع كاستخدام التلاميذ قواعد الحساب في عمليات واقعية للبيع والشراء.

2 - 2 - 1 - 2 - العوامل الذاتية المسيرة للانتقال:

- أ - الذكاء والقدرات الخاصة
- ب - الادراك الصحيح الصريح لوجود عناصر مشتركة بين نوعين من التعلم.
- ج - الميول والاهتمام تيسر حدوث الانتقال كما (تسهل التعلم)
- د - الجوانب الانفعالية للشخصية تؤثر في التعلم وفي انتقال أثره ويمكن افتراض ارتباط بين انتقال الايجابي لأثر التعلم وبعض المتغيرات الشخصية مثل المرونة (**عكس التصلب**). (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 311)

2 - 3 - مراحل التعلم الحركي: توجد ثلاث المراحل لتعلم المهارة الرياضية:

2 - 3 - 1 - المرحلة العقلية:

تهدف هذه الحركة الاكتساب الناشئ وادراكه التوافق الاولي للحركة او المهارة.

2 - 3 - 2 - مرحلة الممارسة:

وهي تكرار المتعلم للمهارة او الحركة ومع استمرار الاداء التمرين يصبح للنموذج المقدم أثر على أداء المتعلم وهذا ما يسمى بالإحساس الحركي.

2 - 3 - 3 - المرحلة الالية (تثبيت الحركة):

بعد عملية الاستبصار والادراك التوافقي الدقيق للحركة يأتي التثبيت والمطابقة لشروط الأداء الجيد أي أن المتعلم بإمكانه التصحيح لنفسه ومعرفة الاخطاء. (ا. د محمد جاسم محمد، 2007، صفحة 41 -

(42)

2 - 4 - طرق التعلم الحركي:

2 - 4 - 1 - الطريقة الكلية:

تعتمد هذه الطريقة على تعلم المهارات الحركية كوحدة واحدة غير مجزأة (المهارات الوحيدة) بمعنى تعلم المهارة في إطار وحدة وظيفية متكاملة دون تجزئتها الى وحدات صغيرة.

2 - 4 - 2 - الطريقة الجزئية:

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة المهارات الى أجزاء صغيرة بحيث يقوم التلميذ بأداء كل حركة على حدة ويدرس كل جزء منفصلاً عن الآخر ويتم انتقال من الجزء الذي يتم تعليمه واتقانه الى الجزء الذي يليه حتى ينتهي المدرس من تعليم جميع اجزاء المهارة ثم قيام بربط أجزاء ببعضها وتؤدي المهارة متكاملة.

2 - 4 - 3 - الطريقة الجزئية الكلية:

هي خلط ودمج للطريقة الكلية والطريقة الجزئية وتعتمد على تقسيم المهارة الى أجزاء كبيرة او مراحل ويتم تدريس كل مرحلة على حدة كما في الطريقة الجزئية وهكذا حتى يتم تدريس جميع مراحل أداء المهارة يتم ربط أجزاء المهارات او مراحلها ببعض ويتم أداء المهارة كاملة. (دكتورة عفاف عثمان عثمان مصطفى، 2007، صفحة 136)

2 - 4 - 4 - طريقة المحاولة والخطأ:

تعتمد هذه الطريقة على ان يحاول التلاميذ أداء المهارة حسب قدراتهم الحركية وعلى المعلم قيام بدور الموجه والمرشد في اعطاء النقاط التعليمية والتصحيحية وتساعد هذه الطريقة تلاميذ على اكتشاف أخطاءهم بأنفسهم ثم محاوله تصحيحها. (دكتورة عفاف عثمان عثمان مصطفى، 2007، صفحة 137)

2 - 5 - خصائص المرحلة العمرية U11:

2 - 5 - 1 - التعريف بالمرحلة السنية U11:

هي مرحلة اتقان الخبرات والمهارات اللغوية والحركية والعقلية السابقة اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجياً من مرحلة الكسب الى مرحلة الاتقان والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاركة الانفعالية ويميل الطفل ميلاً شديداً الى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك كما يتجه الى الانتماء الى الجماعات المنتظمة بعد ان كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه. (ميدات يوسف - صغير علي، 2020 - 2021، صفحة 5)

2 - 5 - 2 - خصائص وسمات النمو في المرحلة الطفولة المتأخرة:

2 - 5 - 2 - 1 - النمو الجسمي:

يسير النمو الجسم في هذه المرحلة بطريقة بطيئة ومنتظمة بالمقارنة مع مراحل النمو الاخرى ولا تحدث تغيرات مفاجئة الى ان يصل الطفل الى سن البلوغ وتنمو العضلات الكبيرة وتزداد المهارات الحركية المتصلة بها اترانا واتقانا مما يساعد الطفل على ممارسه اعماله والعب التي تحتاج الى العضلات الكبيرة والكثير من التأزر العضلي والعصبي.

2-2-5-2 - الفروق الفردية:

تبدأ الفروق الفردية واضحة فجميع الاطفال لا ينمون بنفس الطريقة او بنفس المعدلات وبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الاخر في الوزن مما يؤدي الى تنوع الانماط الجسمية العامة مثل (الطويل النحيف) او (القصير طويل).

2-2-5-3 - النمو العقلي المعرفي:

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في هذه المرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الاجرائي بمعنى ان التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبني على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل الى المرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السن الثانية الى السن السابعة والتفكير في مرحلة العمليات العيانية (7 - 12) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الاشياء او الاشياء نفسها.

2-2-5-4 - النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة حيث يتطور الادراك الحسي وخاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتابع الزمني للأحداث التاريخية يلاحظ ان إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد وعن الشيخوخة.

2-2-5-5 - النمو الانفعالي:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي Stability Emotional، ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم " مرحلة الطفولة الهادئة " .

2-2-5-6 - النمو الاجتماعي:

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

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

1. مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل (من الثلاثة من العمر).
2. مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد).
3. مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (من الخامسة من العمر).
4. مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر).
5. مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور (من الثانية عشر من العمر)

2 - 5 - 2 - 7 - النمو الحركي:

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل. (ميدات يوسف - صغير علي، 2020 - 2021، صفحة 23 - 26)

الباب الثاني الدراسة التطبيقية

الفصل الأول
منهجية البحث واجراءاته
الميدانية

1 - 1 - منهج البحث:

المنهج التجريبي هو المنهج الذي تتمثل فيه معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، فهو يستخدم التجربة في قياس متغيرات الظاهرة وتمتار البحوث التجريبية بإمكان إعادة إجرائها بواسطة أشخاص آخرين مع الوصول إلى نفس النتائج إذا توحدت الظروف.

وهذا المنهج يقوم على أساس جمع البيانات بطريقة تسمح باختبار عدد من الفروض عن طريق التحكم في مختلف العوامل التي تؤثر في الظاهرة موضع الدراسة، والوصول بذلك إلى العلاقات بين الأسباب والنتائج لذا فإن هذا المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس تأثير وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للفئة الناشئة بتطبيقها على عينة تجريبية. (دكتور محمد شفيق، 2008، صفحة 96)

1 - 2 - مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي البطولة الولائية (غليزان) للموسم الرياضي 2024 - 2025 والذين بلغ عددهم 250 لاعب حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية بمعدل 22 لاعبا من فريق JSMR للكرة اليد غليزان وذلك لعدة أسباب منها توفر الإمكانيات اللازمة للمنهج التجريبي وتواجد أفراد العينة بشكل كامل، وكذلك توفر الملاعب والمساحات اللازمة للاختبارات.

1 - 3 - متغيرات البحث:

1 - 3 - 1 - المتغير المستقل: وحدات تعليمية.

1 - 3 - 2 - المتغير التابع: مهارات الأساسية.

1 - 4 - مجالات البحث:

1 - 4 - 1 - المجال البشري:

تمثلت عينة البحث في 22 لاعب حيث تم تقسيمهم كالتالي:

- 6 لاعبين يمثلون التجربة الاستطلاعية
- 8 لاعبين يمثلون عينة تجريبية
- 8 لاعبين يمثلون عينة ضابطة

1 - 4 - 1 - المجال المكاني:

ويقصد به المكان الذي يتم فيه إجراء الدراسة الميدانية، حيث قمنا بهذه الدراسة بالقاعة القصر الرياضي بولاية غليزان وتحديدًا داخل قاعة كرة اليد المخصصة للفريق وذلك للظروف المساعدة، وخاصة من قبل رئيس النادي ماحي محمد والمدرّب بن تيس الهاشمي اللذين سهلا لنا المهمة، مع احتواء هذا النادي على المعدات والأجهزة،

1 - 4 - 2 - المجال الزمني: تمت هذه الاختبارات على مرحلتين:

المرحلة 01: خلال هذه المرحلة قمنا بالدراسة الاستطلاعية والتي امتدت على مدار حوالي 10 أيام. قمنا خلالها ب:

- 1 - الزيارات الميدانية للفريق ومكان إجراء الاختبارات.
 - 2 - المقابلات الشخصية مع المدربين الرياضيين بغرض إثراء مشكلة بحثنا.
 - 3 - إنجاز اختبارات قبلية وبعديّة للعينة الاستطلاعية.
- امتدت هذه الفترة من 6/11/2024 إلى 15/11/2024 على الساعة 8:30.
- المرحلة 02:** خلال هذه المرحلة شرعنا في تطبيق التجربة الأساسية من خلال:
- 1 - إجراء الاختبارات القبليّة لعينتي البحث بتاريخ: 22/11/2024 على الساعة 8:30
 - 2 - تطبيق الوحدات التعليمية ابتداء من يوم: 23/11/2024 إلى 22/02/2025
 - 3 - إجراء الاختبارات البعديّة لعينتي البحث بتاريخ: 28/02/2025 على الساعة 8:30

1 - 5 - أدوات البحث:

1 مصادر ومراجع: باللغة العربية وآراء الأستاذ المشرف حجار محمد.

2- اختبارات مهارية: المتمثلة في:

اختبار التصويب

اختبار التنطيط 30 متر

اختبار التمرير واستقبال

3 - وسائل بيداغوجية: صفارة، ميقاتي، اقماع وكرات اليد.

4 - الحصص التعليمية المقترحة

5 - الوسائل الإحصائية: تمثلت في المعادلات الحسابية لتحليل الإحصائي: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ت ستودنت، النسبة المئوية معامل الارتباط بارسون.

1 - 6 - التجربة الاستطلاعية:

قامت طالبة باحثة بزيارة نادي JSMR بولاية غليزان للتعرف على مكان ومدرب ولاعبين وتدريباتهم. وتم تحديد اختبارات وتقنيها وتم إجراء تجربة استطلاعية على 06 لاعبين من فريق تم اختياراتهم وأجريت اختبارات يوم 2024-11-08 واعدت يوم 2024-11-12 على نفس عينة وهذا للوقوف على صدق وثبات وموضوعية اختبارات من اجل اعداد الوحدات التعليمية.

1 - 7 - أسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

الثبات:

يشير هذا المصطلح إلى قدرة الأداة على قياس ما صممت لقياسه في فترات زمنية متفاوتة. (دكتور عدنان عوض، 2009، صفحة 252)

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه يوم 08/11/2024 و 12/11/2024 على عينة بلغ قوامها 06 لاعبين (عينة الاستطلاعية)، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

الصدق:

المقصود بالصدق هو إلى أي درجة يقيس الاختبار ما وضع لقياسه. وعندما نتكلم عن الصدق لا نكتفي بالقول إن هذا الاختبار صادق أو غير صادق. ولكن يجب أن نسأل أنفسنا صادق لماذا ولمن فالاختبار الصادق في الرياضيات لا يعني انه صادق في قياس الشخصية والصادق في قياس اللغة لدى الصف التاسع غير صادق لقياس مستوى الصف الثالث ثانوي. (منذر عبد الحميد الضامن، 2015، صفحة 113)

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

الصدق	الثبات	إعادة اختبار		اختبار		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.99	0.99	5.84	18.16	5.63	16.83	التمرير والاستقبال
0.96	0.93	3.18	8.83	4.22	11.33	التنظيف 30 متر
1	1	1.21	2.66	1.21	1.66	التصويب

جدول (01) يمثل الأسس العلمية للاختبارات المهارية.

من خلال الجدول (01) نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تتراوح قيمة الأول بين 1 و 0.93 فيما تتراوح قيمة الثاني بين 1 و 0.96، وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

الموضوعية:

المقصود من الموضوعية وقياس الرغبة والقدرة على فحص الأدلة بنزاهة وتجرد انها الشرط الأول في البحث. اذن هي التعامل مع الحقائق بدون تحيز او اصدار احكاما قيمة فنتائج يجب ان تكون خالية من المعتقدات الشخصية والحب او الكره. فكل البيانات والتحليل يفترض ان لا تكون متحيزة. (منذر عبد الحميد الضامن، 2015، صفحة 120)

- من خلال دراستنا قمنا بالعرض الاختبارات على محكمين وقبولهم بها حيث الاختبارات كانت سهلة وواضحة وغير قابلة لتأويل.

1 - 8 - الدراسة الرئيسية:

قمنا بإجراء الحصص التدريبية أيام الجمعة والسبت على الساعة الثامنة ونصف صباحا يومي الجمعة والسبت لمدة شهرين و23 يوما حيث احتوت الوحدات التعليمية على تمارين مهارية تتناسب مع هدف الدراسة بواقع 18 حصة تعليمية تمت التجربة الرئيسية على نفس الشروط بالنسبة للعينتين الضابطة والتجريبية الا في الوحدات التعليمية بحيث العينة التجريبية طبق عليها التمارين المهارية اما العينة الضابطة فنفذت برنامجها الاعتيادي مع المدرب.

1 - 9 - مواصفات الاختبارات المهارية:

1 - 9 - 1 - اختبار التمرير والاستقبال:

الهدف من الاختبار: قياس مهارتي التمرير والاستلام ودقتهما فضلا عن التعرف على كفاءة الربط الحركي بين المهارتين وتقدير الوضع وسرعة الحركة.

الأدوات المستخدمة: كرة البدء، ساعة إيقاف وحائط مستوي

مواصفات الأداء:

- يقف التلميذ خلف الخط المرسوم على الأرض على بعد 3 أمتار بحيث لا يلامسه خلال أدائه للاختبار.

- يقوم التلميذ بتمرير الكرة على الحائط واستلامها واستمرار التمرير واستلام الأكثر عدد ممكن في الزمن محدد.

التسجيل: تحسب عدد مرات التمرير والاستلام خلال 30 ثانية. (بن كعبة سفيان - بلهاشمي فاطمة، 2019 - 2020، صفحة 81)

1 - 9 - 2 - اختبار تنطيط الكرة (30 م):

يقف اللاعب متخذا وضع البدء العالي بحيث تكون الكرة أمام جسمه وفي مستوى الحوض يبدأ الجري مع الإشارة ثم يبدأ في تنطيط الكرة بيد واحدة طوال الاختبار يقاس زمن الاداء من خط البداية حتى النهاية. (د. أحمد محمد خاطر و د. علي فهمي البيك، 1996 الطبعة الرابعة)

1 - 9 - 3 - التصويب من الثبات (10 كرات):

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من الثبات.

الأدوات المستخدمة: 10 كرات يد + ستارة لغلغ المرمى بها أربعة مربعات تمثل الزوايا العليا للمرمى (40 x 40 سم).

طريقة الأداء:

- يختار اللاعب مربعان للتصويب عليهما أحدهما علوي والآخر سفلي وعلى قطر واحد.
- يقف اللاعب خلف خط الـ 9 م ممسكا بالكرة، وعند إعطاء الإشارة (صفارة) يقوم اللاعب بالتصويب على أحد المربعين، ثم يمسك كرة أخرى ويصوب على المربع الآخر بعد سماع الصفارة، ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر (خمس على كل مربع).

الشروط:

- ضرورة ثبات أحد القدمين
- يصوب اللاعب خلال 3 ثوان من الصفارة.

التسجيل:

- يعطى نقطة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد.
- تلغى التمريرة إذا تحركت القدم الملامسة للأرض (الثانية)، وكذا عند عدم التصويب خلال 3 ثوان. (د.كمال الدين عبد الرحمن درويش، د.قدري سيد مرسى، د.عماد الدين عباس أبو زيد، الطبعة الأولى 2002، صفحة 125)

1 - 10 - الوسائل الإحصائية:**1 - 10 - 1 - المتوسط الحسابي:**

هو أبسط المتوسطات يمكن استخراجها بعدة طرق كالآتي:
من خلال جمع الدرجات وقسمتها على عددها كالآتي:

القانون:

$$\frac{\text{مجموع الدرجات (مجموع)}}{\text{عددها (ن)}} = \text{المتوسط الحسابي}$$

س: المتوسط الحسابي

مجموع القيم

ن: عدد أفراد العينة

(جلال را.س ، 2008 ، صفحة 69)

1 - 10 - 2 - الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري يعد من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة. ويعرف بأنه الجذر التربيعي الموجب للتباين.

وهو الجذر التربيعي المتوسط مربعات انحرافات القيم على متوسطها الحسابي. والغرض منه هو معرفة إذا ما كانت العينة متجانسة أم مشتتة ويرمز له ب S. (مجمع فحيص تجاري, محمد نصر الدين رضوان، 2002)

القانون:

$$S = \frac{\sqrt{\sum (x-\bar{x})^2}}{n-1}$$

المتوسط الحسابي: \bar{x} الدرجة الخام: X عدد أفراد العينة: n

1 - 10 - 3 - اختبار "ت" للمجاميع المرتبطة:

يحسب عن طريق المعادلة:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(s_1^2 + s_2^2) - (2 \times R \times S_1 \times S_2)}{n}}}$$

(1974، Eckert Helen M)

1 - 10 - 4 - معامل ارتباط لبيرسون:

هو المقياس الرسمي لقوة الارتباط بين متغيرين مثل س، ص وله مجموعة من الخصائص هي:

تتراوح قيمة معامل الارتباط بين 1 و +1

تزداد قوة العلاقة كلما اقترب معامل الارتباط من 1 و +1 وتقل كلما اقتربت من الصفر



(أحمد عبد السميع الطيبه ، 2007 ، صفحة 124)

1 - 10 - 5 - اختبار " ت " للمجاميع المستقلة:

يتم حسابه وفق القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{Y}_1 - \bar{Y}_2}{\sqrt{\left(\frac{n_1 s_1^2 + n_2 s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}\right) \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

(Allen Rubin ، 2009)

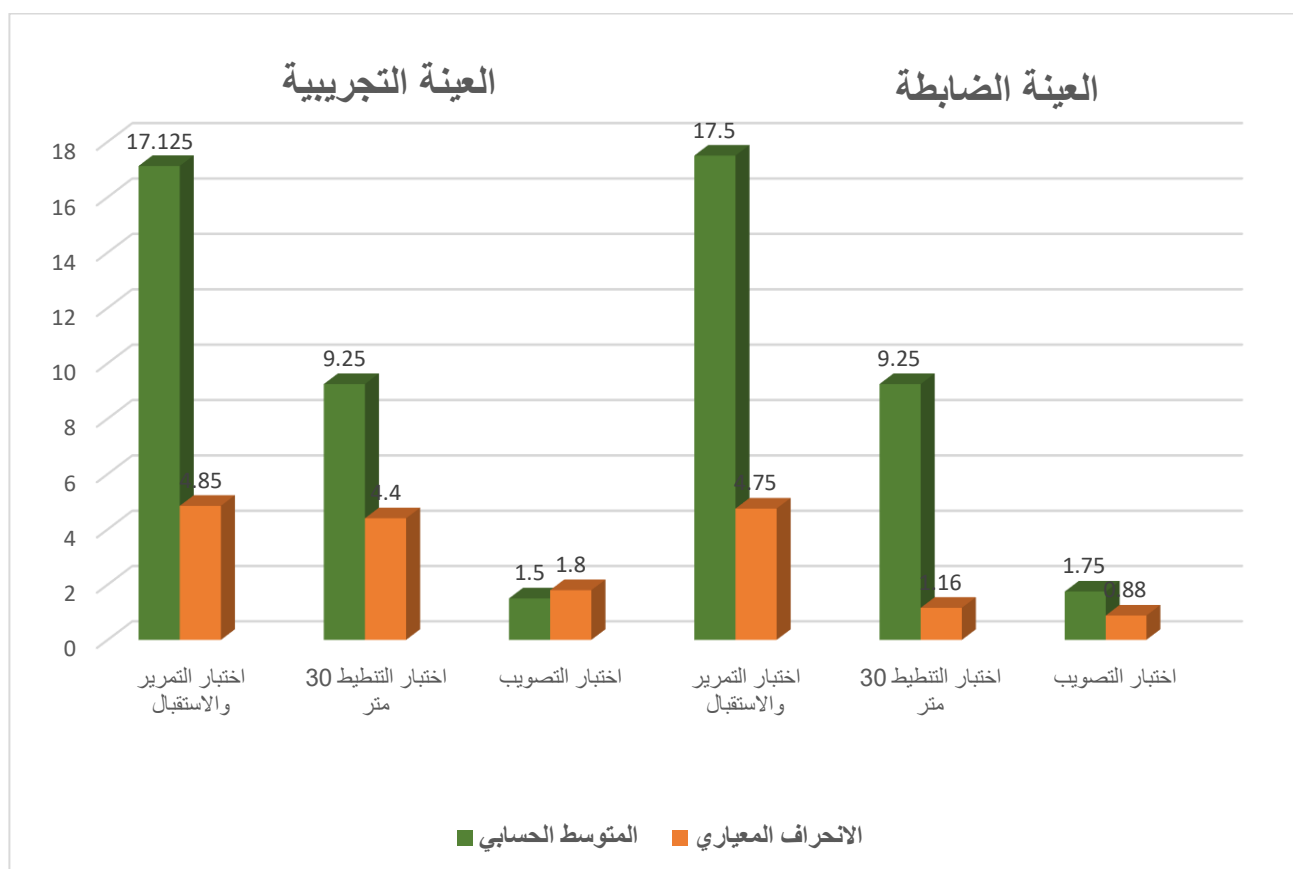
الفصل الثاني
عرض وتحليل النتائج
ومناقشة الفرضيات
والاستنتاجات

1 - 2 - عرض وتحليل نتائج:

1 - 2 - عرض نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث:

الاختبار	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التمرير والاستقبال	17.125	4.85	17.5	4.75	0.15	2.14	0.05	14	غير دال
التنظيف 30 متر	9.25	2.12	9.25	1.16	0	2.14	0.05	14	غير دال
التصويب	1.5	1.41	1.75	0.88	0.42	2.14	0.05	14	غير دال

الجدول 02: يبين نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث



الشكل 02: يبين قيمة متوسطي حسابي والانحراف المعياري للعينتي البحث في اختبارات القبلي.

من خلال جدول رقم 02 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة الضابطة والعينة التجريبية في اختبار التمرير والاستقبال حيث بلغت قيمة متوسط حسابي للعينة التجريبية 17.125 وبالانحراف معياري 4.85 في حين العينة الضابطة بلغت قيمة المتوسط الحسابي قبلي ب 17.5 وبالانحراف معياري 4.75 كما نلاحظ من الجدول قيمة "ت" المحسوبة 0.15 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة.

وفي اختبار التنطيط 30 متر بلغت قيمة متوسط حسابي للعينة التجريبية 9.25 بالانحراف معياري قدره 2.12 في حين العينة الضابطة بلغت قيمة المتوسط الحسابي 9.25 وبالانحراف معياري 1.16 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 0 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 وهي أقل بالمقارنة بقيمة " ت " محسوبة.

وبلغت المتوسطات الحسابية عند العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار التصويب حيث بلغت قيمت متوسط الحسابي للعينة الضابطة 1.75 وانحراف معياري قدره 0.88 في حين العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي بـ 1.5 وبالانحراف معياري 1.41 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة بـ 0.42 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 وهي أقل بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة.

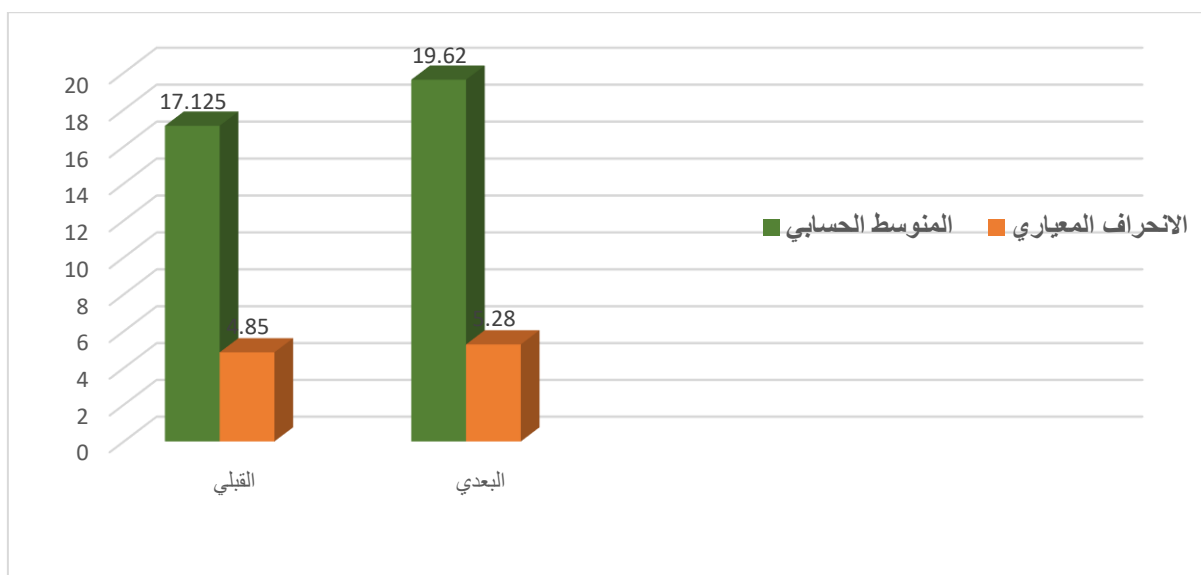
ومن خلال جدول رقم 2 نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية مما يدل على تجانس العينتين في المتغيرات قيد الدراسة.

3-1-2 - عرض نتائج العينة التجريبية:

1-3-1-2 - اختبار التمرير والاستقبال:

اختبار	القبلي		البعدي		الانحراف المعياري	الدرجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التمرير واستقبال	17.125	4.85	19.62	5.28	9.35	7	دال

الجدول رقم 03: يبين نتائج العينة التجريبية في اختبار التمرير والاستقبال القبلي والبعدي



الشكل رقم 03: يبين قيمة متوسطي حسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار التمرير والاستقبال القبلي والبعدي.

من خلال جدول رقم 03 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة التجريبية في اختبار التمرير والاستقبال حيث بلغت قيمة متوسط حسابي القبلي 17.125

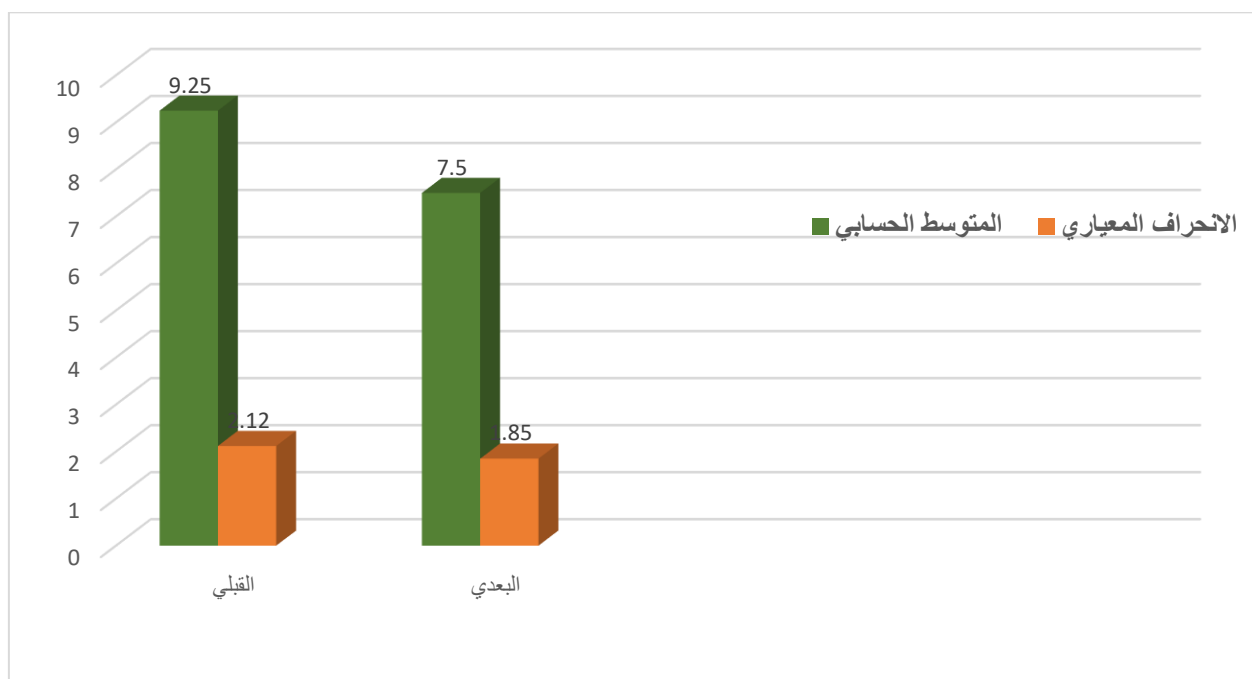
وبالانحراف معياري 4.85 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي بعدي ب 19.62 وبالانحراف معياري 5.28 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 9.35 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.36 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 7 وهي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة

ومما سبق نلاحظ ان العينة التجريبية حققت نتائج أحسن في اختبار التميرير والاستقبال وتعزي الباحثة هذا تحسن الى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على هاتين المهارتين اذ ان هذه الوحدات التعليمية قد تم تصميمها وفقا للمبادئ الحديثة لعلم التدريب الرياضي وهذا ما اتفقت مع دراسة بن كعبة سفيان وبلهاشمي فاطمة " مذكرة الماستر 2020/2019 بعنوان " فاعلية وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13) سنة "

2 - 1 - 3 - 2 - اختبار التنطيط 30 متر:

اختبار	القبلي		البعدي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القبلي	البعدي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القبلي	البعدي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي														
التنطيط 30 متر	2.12	9.25	1.85	7.5	7	2.36	0	7	دال									

الجدول رقم 04: يبين نتائج العينة التجريبية في اختبار التنطيط 30 متر القبلي والبعدي



الشكل رقم 04: يبين قيمة متوسطي حسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار التنطيط 30 متر القبلي والبعدي.

من خلال جدول رقم 04 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة التجريبية في اختبار التنطيط 30 متر حيث بلغت قيمة متوسط حسابي القبلي 9.25 وبالانحراف معياري 2.12 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي بعدي ب 7.5 وبالانحراف معياري

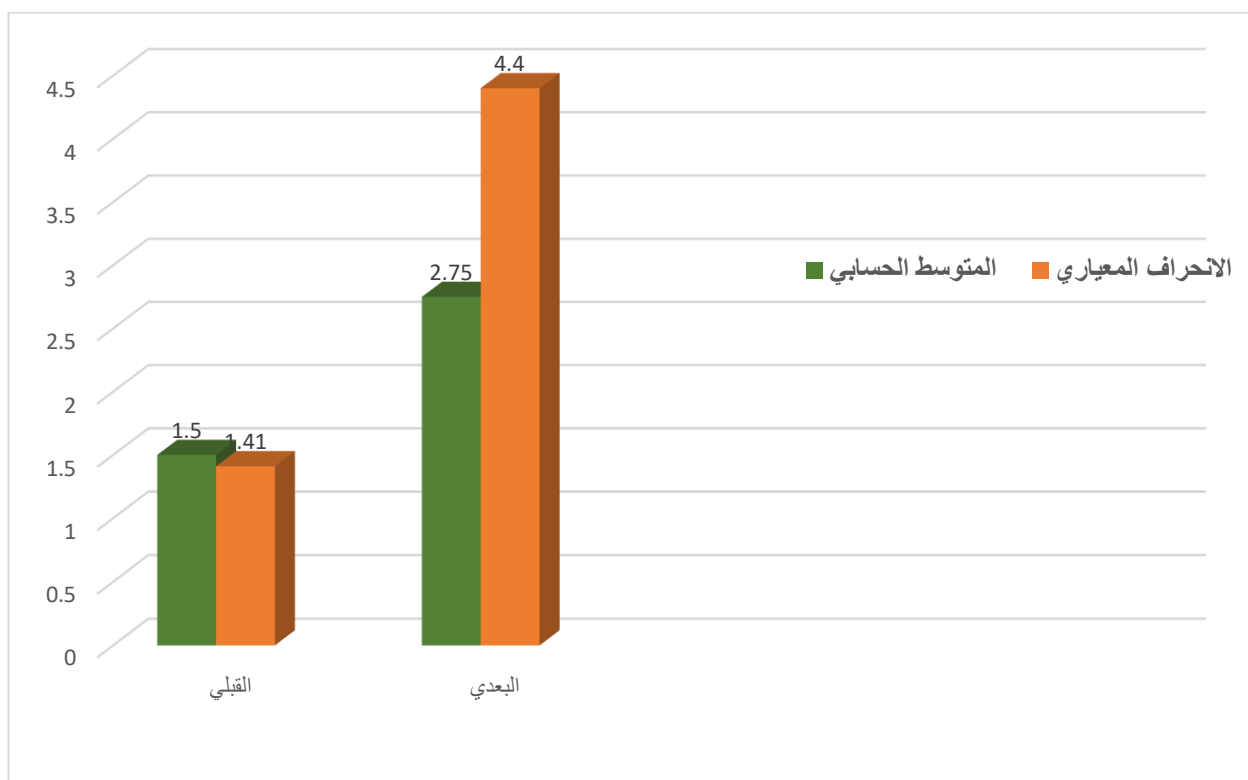
1.85 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 7 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.36 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 7 وهي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة.

ومن خلال الشكل البياني رقم 4 يتضح لنا ان العينة التجريبية حققت نتائج أحسن في اختبار التنطيط وهذا يدل على تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على هذه المهارة والتي تم عرضها على مجموعة من خبراء وتم تحكيمها وهذا ما اتفقت مع مقراني جمال " رسالة ماجستير في تخصص مناهج وطرائق التدريس في علوم التربية البدنية والرياضية 2002 بعنوان " تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة) "

2-1-3-3 - اختبار التصويب:

اختبار	القبلي		البعدي	قيمة " ت " المحسوبة	قيمة " ت " الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري						
التصويب	1.5	1.41	2.75	7.63	2.36	0.05	7	دال

الجدول رقم 05: يبين نتائج العينة التجريبية في اختبار التصويب القبلي والبعدي



الشكل رقم 05: يبين قيمة متوسطي حسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار التصويب القبلي والبعدي

من خلال جدول رقم 05 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة التجريبية في اختبار التصويب حيث بلغت قيمة متوسط حسابي القبلي 1.5 وبالانحراف معياري 1.41 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي بعدي ب 2.75 وبالانحراف معياري 1.28 كما

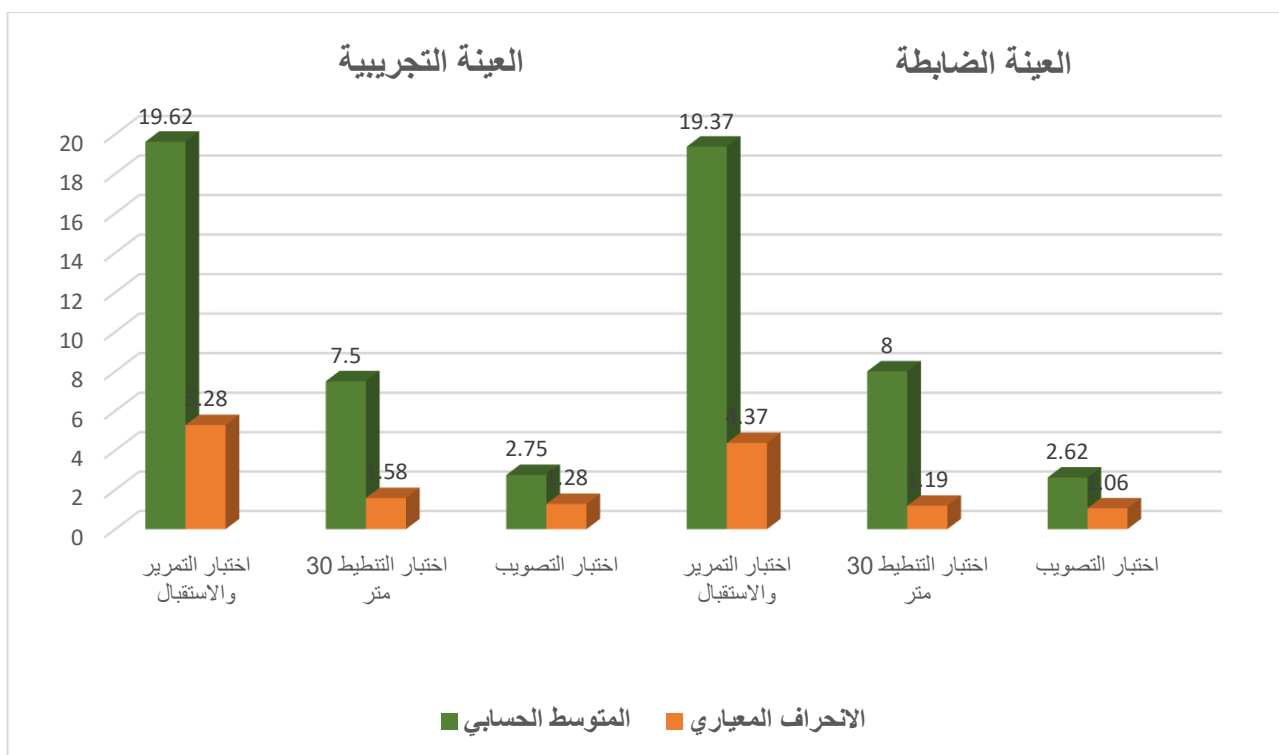
نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 7 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.36 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 7 وهي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة.

ومن خلال الشكل رقم 5 يظهر لنا جليا ان العينة التجريبية حققت نتائج أحسن في اختبار التصويب وهذا يدل على تأثر العينة بمحتوى الوحدات التعليمية المقترحة على هذه المهارة والتي تم اقتراحها على مجموع من المختصين في مجال التدريب الرياضي وهذا ما اتفقت مع دراسة الحسين زكراوي، عامر رنان، عامر شويطر " مذكرة الليسانس 2017/2016 بعنوان " أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد "

2 - 1 - 5 - عرض نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

اختبارات	التجريبية		الضابطة		قيمة " ت " المحسوبة	قيمة " ت " الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التمرير واستقبال	19.62	5.28	19.37	4.37	0.1	2.14	0.05	14	غير دال
التنطيط 30 متر	7.5	1.58	8	1.19	0.64	2.14	0.05	14	غير دال
التصويب	2.75	1.28	2.62	1.06	0.21	2.14	0.05	14	غير دال

الجدول 06: يبين نتائج اختبارات عينتي البحث في اختبارات البعدية



الشكل 06: يبين قيمة متوسطي حسابي والانحراف المعياري لعينتي البحث في اختبارات البعدية.

من خلال جدول رقم 09 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة الضابطة والعينة التجريبية في اختبار التمرير والاستقبال حيث بلغت قيمة متوسط حسابي للعينة التجريبية 19.62 والانحراف المعياري 5.28 في حين العينة الضابطة بلغت قيمة المتوسط الحسابي ب 19.37 والانحراف المعياري 4.37 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 0.1 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 وهي أقل بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة.

وفي اختبار التنطيط 30 متر بلغت قيمة متوسط حسابي للعينة التجريبية 7.5 والانحراف المعياري قدره 1.58 في حين العينة الضابطة بلغت قيمة المتوسط الحسابي 8 والانحراف المعياري 1.19 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 0.64 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 وهي أقل بالمقارنة بقيمة " ت " محسوبة.

وبلغت المتوسطات الحسابية عند العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار التصويب حيث بلغت قيمت متوسط الحسابي للعينة الضابطة 2.62 وانحراف معياري قدره 1.06 في حين العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي ب 2.75 والانحراف المعياري 1.28 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة ب 0.21 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 وهي أقل بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة.

ومن خلال الجدول رقم 6 والشكل البياني رقم 6 يتضح لنا ان العينة التجريبية حققت نتائج أحسن في اختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية وتعزي الطالبة الباحثة هذا تحسن الى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على هذه المهارات ومنه نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية مما يدل على نجاح الوحدات التعليمية المقترحة من قبل الطالبة الباحثة.

2 - 2 - 2 - مقابلة النتائج بالفرضيات:

2 - 2 - 2 - 1 - الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج اختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية.

من خلال الجداول رقم (3 - 4 - 5) وأشكال البيانية رقم (3 - 4 - 5) لاحظنا ان العينة التجريبية حققت متوسطات حسابية أحسن من العينة الضابطة خاصة في اختبارات البعدية وهذا ما أكده الجدول رقم 6 وخصوصا الشكل البياني رقم 6 وعليه الفرضية صحيحة.

وهذا ما اتفق مع العديد من الدراسات كدراسة ميدان يوسف وصغير علي " مذكرة الماستر 2021/2020 بعنوان " دور الألعاب الشبه رياضية في تطوير المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد أقل من 12 السنة "

2 - 2 - 2 - 2 - الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث وهي لصالح العينة التجريبية

من خلال الجدول رقم (6) والشكل البياني رقم (6) لاحظنا ان العينة التجريبية حققت نتائج أحسن من العينة الضابطة في اختبارات البعدية مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا في نتائج اختبارات البعدية للعيني البحث و عليه الفرضية الصحيحة.

وهذا ما اتفق مع العديد من الدراسات كدراسة طوطوي عبد الله " مذكرة الماستر 2014/2015" بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد "

من خلال مقابلة النتائج المتحصل عليها مع الفرضية الأولى والفرضية الثانية وفي حدود مجال الدراسة يتضح ان الوحدات التعليمية المقترحة أثرت بشكل إيجابي في تنمية المهارات الأساسية قيد الدراسة وترجعه الباحثة الى عدة أسباب منها:

- اتباع المنهجية العلمية الصحيحة.
- الاهتمام بخصائص الفئة العمرية.
- تحكيم الوحدات التعليمية من طرف أساتذة ودكاترة مختصين وأراءهم التي أبدوها في هذا الباب.
- الخبرة المتواضعة للطالبة الباحثة في مجال التدريب الرياضي.

2 - 3 - الاقتراحات والتوصيات:

في حدود الدراسة وعلى ضوء نتائجها نوصي بما يلي:

1. ضرورة الاهتمام بتصميم الوحدات التعليمية تناسب خصائص الفئة العمرية للمتعلم
2. الاعتماد على أهداف واضحة في تصميم البرامج التدريبية موجهة للناشئين خاصة الفئة العمرية أقل من 11 سنة
3. تنوع في الوحدات التدريبية ما بين وحدات تعليمية ووحدات تنافسية لإضفاء طابع اللعب وهذا ما تؤكد نظريات التعلم
4. استخدام عدة أساليب علمية مبنية على أسس وضوابط محددة لإيصال التعليم المهاري للاعب.
5. مراعاة خصائص الفئة الناشئة عند وضع البرامج التدريبية.
6. توسيع نطاق البحث من أجل الوصول لنتائج دقيقة.

2 - 4 - الخلاصة العامة:

يسعى كثير من العلماء الباحثين في مجال التربية والتعليم إلى بناء الوحدات التعليمية على أسس علمية، وهذا لرفع مستوى التحصيل، ويكون هذا الإنجاز تحت إطار خطط علمية موضوعية علمياً وعملياً لأن بناء الوحدات التعليمية عملية تربوية هادفة ذات تخطيط علمي لإعداد التلاميذ في مختلف المواد الدراسية، معرفياً ومهارياً ونفسياً، وهناك عدة أساليب مبنية ومتنوعة عند كثير من المعلمين.

وعليه تم تقسيم البحث الى بابين الأول وهو الدراسة النظرية وقد تم لتطرق الى جمع معلومات تخدم وتعرف بموضوع البحث وتنظيمها في فصلين حيث اشتمل الفصل الأول على كرة اليد والمهارات الأساسية أما الفصل الثاني فقد تضمن التعلم الحركي وخصائص الفئة العمرية U11 أما الباب الثاني وهو الجانب التطبيقي حيث تم تطرق في هذا الباب الى الدراسة الميدانية الذي يحتوي على فصلين حيث يتضمن الفصل الأول منهجية البحث واجراءاته الميدانية والذي منهج البحث ومجالاته

وعينة البحث حيث تم الاعتماد المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة البحث ويتضمن الدراسة الاستطلاعية كما شملت هذه الدراسة على الاختبارات المهارية التي طبقت على 06 لاعبين من فريق JSMR لولاية غليزان وبعد 4 أيام تم تطبيق نفس الاختبارات على نفس اللاعبين وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها باستخدام معامل بيرسون تأكدنا من صدق وثبات الاختبارات وبعدها تم التطرق الى الدراسة الأساسية التي طبقت على 16 لاعبين تم تقسيمهم الى عينتين متساويتين احدهما ضابطة وتمارس نشاطها تحت اشراف مدربها وأخرى تجريبية طبقت عليها مجموعة من الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض المهارات الأساسية.

أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها باستخدام المقاييس الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار دلالة الفروق " T " ستودنت ثم تطرقت الطالبة الباحثة فيه الى الاستنتاجات ومناقشة فرضيات البحث حيث استخلصت مايلي:

- للوحدات التعليمية المقترحة أثر في تنمية مهارة التمير والاستقبال لدى ناشئي كرة اليد U11.
- للوحدات التعليمية المقترحة أثر في تنمية مهارة التنطيط لدى ناشئي كرة اليد U11.
- للوحدات التعليمية المقترحة أثر في تنمية مهارة التصويب لدى ناشئي كرة اليد U11.
- الوحدات التعليمية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.
- وجود فروق دالة إحصائية بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية لصالح العينة التجريبية.
- وبالتالي يمكن الإقرار بفاعلية الوحدات التعليمية في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد U11.

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

1. ا. د محمد جاسم محمد. (2007). نظريات التعلم. عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع.
2. ا.د كمال سليمان حسن علي اخرون. (بلا تاريخ). الشامل في (تعليم - تدريب - ادارة) كرة اليد وتطبيقاتها.
3. أحمد عبد السميع الطيبه . (2007). مبادئ الاحصاء. عمان: دار البداية.
4. الاستاذ كمال سليمان حسن علي وأخرون. (بلا سنة). الشامل في (تعليم - تدريب - ادارة) كرة اليد وتطبيقاتها. مصر : جامعة اسيوط.
5. الدكتور ممدوح محمد السيد. (الطبعة الاولى 2015). القدرات التوافقية في كرة اليد للناشئين. مصر - الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة والنشر و دار الوفاء لدنيا الطباعة .
6. جلال را. س . (2008). مبادئ الاحصاء النفسي طرق و تدريبات عملية على برنامج spss . مصر - القاهرة: الدار الدولية للاستثمارات الثقافية القاهرة.
7. د. أحمد محمد خاطر و د. علي فهمي البيك. (1996 الطبعة الرابعة). القياس في المجال الرياضي. 94 شارع عباس العقاد - مدينة نصر : دار الكتاب الحديث.
8. د. كفاح يحي صالح العسكري واخرون. (2012 الطبعة). نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية. دمشق - سوريا: تموزة للطباعة ونشر وتوزيع.
9. د.كمال الدين عبد الرحمن درويش ,د.قدري سيد مرسى ,د.عماد الدين عباس أبو زيد. (الطبعة الاولى 2002). القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
10. دكتور احمد عريبي عودة. (2016). كرة اليد وعناصرها الاساسية. جامعة المستنصرية كلية التربية الرياضية: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
11. دكتور عدنان عوض. (2009). مناهج البحث العلمي. ص.ب مكتب بريد هليوبوليس - مصر جديدة - القاهرة - جمهورية مصر العربية: الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات بالتعاون مع جامعة القدس المفتوحة.
12. دكتور عزاز ياسين. (2020).
13. دكتور فتحي احمد هادي السقاف . (2010). التدريب العلمي الحديث في كرة اليد (التدريب - النظريات-التطبيق-الطرق -الوسائل -فسيولوجيا انتاج الطاقة التخطيط) . الاسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للنشر.
14. دكتور فتحي أحمد هادي السقاف. (2010). التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد. مصر - الاسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.
15. دكتور محمد شفيق. (2008). البحث العلمي الأسس - الاعداد. الازارطة - الاسكندرية.
16. دكتورة عفاف عثمان عثمان مصطفى. (2007). طرق التدريس في التربية الرياضية. الاسكندرية - مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
17. عزوني سليمان. (2023-2022). مطبوعة محاضرات : كرة اليد. الجزائر: جامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية والرياضية.

18. فدوى خالد رشدي . (2016 الطبعة الاولى). *التدريب المهاري في كرة اليد* . عمان : دار أمجد للنشر والتوزيع.
19. مجمع فحيص تجاري ,محمد نصر الدين رضوان. (2002). *الاحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية*. دار الفكر العربي.
20. محمد صبحي حساتين واخرون. (الطبعة الاولى 2002). *كرة اليد الحديثة جزء ثاني*. القاهرة - مصر.
21. ممدوح محمد السيد . (2015). *القدرات التوافقية في كرة اليد للناشئين بين النظرية والتطبيق*. الاسكندرية - مصر : مؤسسة عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
22. منذر عبد الحميد الضامن. (2015). *أساسيات البحث العلمي*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
23. منير جرجس ابراهيم. (2004م - 1424). *كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري*. مصر - القاهرة: دار الفكر العربي.
24. الحسين زكرواوي - عامر رنان - عامر شويطر. (2016 - 2017). *أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد*. جامعة زيان عاشور الجلفة .
25. بن كعبة سفيان - بلهاشمي فاطمة. (2019 - 2020). *فاعلية وحدات تعليمية مقترحة باستخدام باستخدام الالعب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11 - 13) سنة*. جامعة مستغانم .
26. ميدات يوسف - صغير علي. (2020 - 2021). *دور الالعب الشبه رياضية في تطوير المهارات الاساسية لدى ناشئي كرة اليد اقل من 12 سنة* . جامعة أكلي محند اولحاج البويرة .

المراجع الأجنبية:

27. Allen Rubin . (2009) . *Statistique for evidence-basedpractise and .evaluation* .cengage learning
28. Eckert Helen M . (1974) . *Practical Measurement of Physical Performance* .

الملاحق:
نتائج الاختبارات القبلية للعينه التجريبية:

رقم عينة	اختبار التمرير واستقبال	اختبار التنظيط 30 متر	اختبار التصويب
1	16	9	3
2	20	8	1
3	13	10	2
4	26	6	4
5	18	11	1
6	15	9	1
7	19	8	0
8	10	13	0

نتائج الاختبارات البعدية للعينه التجريبية:

رقم عينة	اختبار التمرير واستقبال	اختبار التنظيط 30 متر	اختبار التصويب
1	19	8	4
2	24	6	2
3	15	8	3
4	29	5	5
5	20	10	2
6	17	7	3
7	21	6	2
8	12	10	1

نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة:

رقم عينة	اختبار التمرير واستقبال	اختبار التنطيط 30 متر	اختبار التصويب
1	25	7	3
2	18	9	1
3	22	10	1
4	16	9	2
5	19	11	1
6	17	9	1
7	13	10	2
8	10	9	3

نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة:

رقم عينة	اختبار التمرير واستقبال	اختبار التنطيط 30 متر	اختبار التصويب
1	26	6	4
2	19	8	2
3	23	9	3
4	20	8	2
5	21	10	1
6	19	8	2
7	15	8	3
8	12	7	4

الاسم واللقب: بوشريط اكرام

الموسم الرياضي: 2024 / 2025

الحصة رقم: 01

التوقيت: 70 د

الهدف الاجرائي: تعليم تمرير كرة واستقبالها
أفماع

الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات،

الفريق: JSMR

المراحل	محتوى الانجاز	التشكيل	المدة	تكرار	راحة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none">المناداةالتحية الرياضيةتحليل هدف الحصةتمارين إطالة،تمديداتالتمريرات العشر		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none">تسخين الجيدبداية النشاط
المرحلة الرئيسية	<p><u>التمرين الأول:</u></p> <ul style="list-style-type: none">كل لاعب يكون مقابل الجدار يقوم بضرب الكرة نحو الجدار ثم يستقبلها <p><u>التمرين الثاني:</u></p> <ul style="list-style-type: none">لاعب يقابل لاعب التمرير بيد واحدة، تمرير باليدين فوق الرأس <p><u>التمرين الثالث:</u></p> <ul style="list-style-type: none">مجموعتين كل مجموعة مقابلة للأخرى كل واحد يمرر الكرة للاعب المقابل ويرجع للخلف <p><u>التمرين الرابع:</u></p> <ul style="list-style-type: none">يقسم الفريق لمجموعتين كل مجموعة تتكون من 04 لاعبين يمررون الكرة فيما بينهم	   	10 د	2x3	30 ث	<ul style="list-style-type: none">المحافظة على الكرة
	10 د	10x10	30 ث	<ul style="list-style-type: none">التركيز أثناء التمرين		
	10 د	5x10	30 ث	<ul style="list-style-type: none">احترام الدور		
	10 د	6x6	30 ث	<ul style="list-style-type: none">ايصال الكرة للزميل المناسب		
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none">اطالة وتمديدتمارين المرونةالتحية الرياضية		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none">العودة الى حالة الهدوء

المراحل	محتوى الانجاز	التشكيل	المدة	تكرار	راحة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> المناداة التحية الرياضية تحليل هدف الحصة تمارين ااطالة، تمديدات التمريرات العشر 		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none"> تسخين الجيد بداية النشاط
المرحلة الرئيسية	<p><u>التمرين الأول:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> مجموعتين a و b يمرر لاعب مجموعة a الكرة للاعب مجموعة b ويجري ليأخذ مكان خلف مجموعة b <p><u>التمرين الثاني:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> من خط 6 م كل لاعبين يحملان الكرة التمرير حتى نصف الملعب المسافة بينهم 3 م <p><u>التمرين الثالث:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 03 لاعبين لهما كرة تمرير بينهما من منطقة 6 م حتى نصف الملعب <p><u>التمرين الرابع:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> التمرير من خط التماس حتى خط التماس 20 م ثم تنقص المسافة ثم تكبر المسافة 		10 د	3x2	30 ث	<ul style="list-style-type: none"> ابصال الكرة للزميل المحافظة على الكرة النظر للأمام التركيز أثناء التمرير
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> اطالة وتمديد تمارين المرونة التحية الرياضية 		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الهدوء

الاسم واللقب: بوشريط اكرام

الموسم الرياضي: 2024 / 2025

الحصة رقم: 03

التوقيت: 70 د

الهدف الاجرائي: تعليم تقنية التنطيط

الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات، أقماع

الفريق: JSMR

المراحل	محتوى الانجاز	التشكيل	المدة	تكرار	راحة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none">المناداةالتحية الرياضيةتحليل هدف الحصةتمارين اطالة،تمديداتالتمريرات العشر		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none">تسخين الجيدبداية النشاط
المرحلة الرئيسية	<p><u>التمرين الأول:</u></p> <ul style="list-style-type: none">كل لاعب يحمل الكرةيقوم بتنطيطها باليد اليمنى ثم بعد ذلك باليسرى <p><u>التمرين الثاني:</u></p> <ul style="list-style-type: none">تنطيط الكرة على طول نصف الملعب، تنطيط الكرة ولاعب واقف في مكانه، تنطيط كرة ولاعب جالس <p><u>التمرين الثالث:</u></p> <ul style="list-style-type: none">وضع أقماع في نصف الملعب وعلى كل لاعب أن يقوم بتنطيط الكرة بين هذه الأقماع <p><u>التمرين الرابع:</u></p> <ul style="list-style-type: none">التمريرات العشرة والهدف هو التنطيط الكرة قبل التمرير لزميل		10 د	4x4	30 ث	<ul style="list-style-type: none">محاولة التحكم في الكرة
			10 د	3x2	30 ث	<ul style="list-style-type: none">التنطيط الكرة للأمام
			10 د	2x3	30 ث	<ul style="list-style-type: none">التنطيط حول كل الأقماع
			10 د		30 ث	<ul style="list-style-type: none">التنطيط قبل التمرير
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none">اطالة وتمديدتمارين المرونةالتحية الرياضية		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none">العودة الى حالة الهدوء

الاسم واللقب: بوشريط اكرام

الموسم الرياضي: 2024 / 2025

الحصة رقم: 04

التوقيت: 70 د

الهدف الاجرائي: التمرير والاستقبال مع التنطيط

الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات، أقماع

الفريق: JSMR

المراحل	محتوى الانجاز	التشكيل	المدة	تكرار	راحة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> المناداة التحية الرياضية تحليل هدف الحصة تمارين ااطالة، تمديدات التمريرات العشر 		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none"> تسخين الجيد بداية النشاط
المرحلة الرئيسية	<p><u>التمرين الأول:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> كل لاعب يحمل الكرة ويقوم بعملية التنطيط في نصف الملعب وعدم الدخول الى 6 م <p><u>التمرين الثاني:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> مجموعة a مقابل مجموعة b يتقدم اللاعب الأول في مجموعة a ينطط الكرة ثم يمررها الى اللاعب الآخر المقابل له من مجموعة b <p><u>التمرين الثالث:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> وضع أقماع على خط التماس وقمعيين عند 7 م كل لاعب يدور على هذه أقماع ثم يمرر الكرة لزميل ثاني <p><u>التمرين الرابع:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> لاعبين لهما كرة لاعب a ينطط الكرة ثم يدور حول زميله ثم يرجع الى مكانه ثم يمرر له كرة 	   	10 د	4x5	30 ث	<ul style="list-style-type: none"> عدم الدخول منطقة 6 م
	<ul style="list-style-type: none"> الرجوع خلف مجموعة المقابلة 	10 د	4x6	30 ث		
	<ul style="list-style-type: none"> البقاء في نفس الوضعية 	10 د	6x8	30 ث		
	<ul style="list-style-type: none"> احترام الدور 	10 د	5x10	30 ث		
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> اطالة وتمديد تمارين المرونة التحية الرياضية 		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الهدوء

الاسم واللقب: بوشريط اكرام

الموسم الرياضي: 2024 / 2025

الحصة رقم : 05

التوقيت: 70 د

الهدف الاجرائي: تعليم عملية التصويب

الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات، أقماع

الفريق: JSMR

المراحل	محتوى الانجاز	التشكيل	المدة	تكرار	راحة	الملاحظات	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none">المناداةالتحية الرياضيةتحليل هدف الحصةتمارين اطالة،تمديداتالتمريرات العشر		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none">تسخين الجيدبداية النشاط	
المرحلة الرئيسية	<p><u>التمرين الأول:</u></p> <ul style="list-style-type: none">كل لاعبين ينطلقان بالكرة عن طريق التمرير بينهما وعند منطقة 6 م الذي تكون لديه الكرة يقذف نحو المرمى <p><u>التمرين الثاني:</u></p> <ul style="list-style-type: none">يكون كل اللاعبين عند منطقة 9 م وموزع عند الجناح عنده كل الكرات يقوم بتمرير الكرة نحو اللاعب وهذا الأخير يقوم بتسديد الكرة <p><u>التمرين الثالث:</u></p> <ul style="list-style-type: none">كل لاعب ينطلق الى الهجوم عن طريق عملية التنطيط وعند الوصول الى منطقة 9 م يقوم بتسديد نحو مرمى <p><u>التمرين الرابع:</u></p> <ul style="list-style-type: none">نقوم برميات جزاء	   	10 د	4x5	30 ث	<ul style="list-style-type: none">عدم الدخول منطقة 6 مالتمرير الكرة في منطقة التصويب	
				10 د	5x6	30 ث	<ul style="list-style-type: none">التصويب في منطقة المحددة
				10 د	3x7	30 ث	<ul style="list-style-type: none">احترام الدور
				10 د	6x8	30 ث	
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none">اطالة وتمديدتمارين المرونةالتحية الرياضية		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none">العودة الى حالة الهدوء	

الاسم واللقب: بوشريط اكرام

الموسم الرياضي: 2024 / 2025

الحصة رقم: 06

التوقيت: 70 د

الهدف الاجرائي: تصويب الكرة على مدافع حمايتها

الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات، أقماع

الفريق: JSMR

المراحل	محتوى الانجاز	التشكيل	المدة	تكرار	راحة	الملاحظات	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none">التحية الرياضيةالتمديدات العضليةالتمريرات العشر		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none">تسخين الجيدبداية النشاط	
المرحلة الرئيسية	<p><u>التمرين الأول:</u> فريق A عند خط حارس المرمى يكون حامل للكرة و B في خط الوسط وعند الإشارة فريق A يصعد بالكرة بالتنطيط وعلى فريق B أخذ الكرة ونفس العملية ل B</p> <p><u>التمرين الثاني:</u></p> <ul style="list-style-type: none">فريق يقابل فريق عند خط حارس المرمى A يحمل الكرة و B يريد أخذ الكرة البداية من خط حارس المرمى حتى خط الوسط <p><u>التمرين الثالث:</u></p> <ul style="list-style-type: none">نفس الفريقين A و B واحد من A وآخر من B عند خط حارس مرمى والمدرّب في وسط المرمى يرمي كرة للأمام وعلى اللاعبين جري نحو الكرة والذي يمسكها الأول يقوم بعملية الهجوم والآخر الدفاع <p><u>التمرين الرابع:</u></p> <ul style="list-style-type: none">وقوف مدافعين عند خط 6م وانطلاق 3 لاعبين بالتمرير فيما بينهم الذي تكون عنده كرة في نهاية يصوب		10 د	2x10	30 ث	<ul style="list-style-type: none">التحكم الجيد في كرة	
				10 د	4x8	30 ث	<ul style="list-style-type: none">التركيز الجيد ومحاولة أخذ الكرة
				10 د	5x8	30 ث	<ul style="list-style-type: none">الحصول على الكرة بسرعة
				10 د	6x6	30 ث	<ul style="list-style-type: none">التركيز عند تقدم الى المرمى ومحاولة التصويب في مرمى
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none">اطالة وتمديدتمارين المرونةالتحية الرياضية		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none">العودة الى حالة الهدوء	

الاسم واللقب: بوشريط اكرام

الموسم الرياضي: 2024 / 2025

الحصة رقم: 07

التوقيت: 70 د

الهدف الاجرائي: قذف الكرة مع الجري

الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات، أقماع

الفريق: JSMR

المراحل	محتوى الانجاز	التشكيل	المدة	تكرار	راحة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none">المناداةالتحية الرياضيةتحليل هدف الحصةتمارين ااطالة،تمديداتالتمريرات العشر		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none">تسخين الجيدبداية النشاط
المرحلة الرئيسية	<p><u>التمرين الأول:</u></p> <ul style="list-style-type: none">تقسيم الفريق الي A وB مجموعة في نصف الملعب وتكون عند م A 06 كرات عند اشارة تقوم م A برمي الكرات نحو م B <p><u>التمرين الثاني:</u></p> <ul style="list-style-type: none">كل اللاعبين في وسط الميدان وممر عند منطقة 09م يقوم اللاعب بالتمرير الكرة نحو الممر وهذا الأخير يرجعها له عند ما يقذف الكرة نحو الحارس <p><u>التمرين الثالث:</u></p> <ul style="list-style-type: none">تقسيم الفريق الي مجموعتين كل واحدة مقابلة للأخرى كل واحد يمرر الكرة الي زميله ويجريان نحو طول الملعب وعند منطقة 09 م الذي تكون لديه الكرة يقذف نحو الحارس <p><u>التمرين الرابع:</u></p> <ul style="list-style-type: none">القذف من منطقة 09 م ثم منطقة 06 م		10 د	10	30 ث	<ul style="list-style-type: none">التحكم الجيد في كرة
			10 د	12	30 ث	<ul style="list-style-type: none">التركيز الجيد عند تمرير الكرة
			10 د	10	30 ث	<ul style="list-style-type: none">التمرير الاستقبال الكرة بشكل جيد
			10 د	5x5	30 ث	<ul style="list-style-type: none">قذف الكرة في مختلف مناطق للمرمى
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none">اطالة وتمديدتمارين المرونةالتحية الرياضية		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none">العودة الي حالة الهدوء

الاسم واللقب: بوشريط اكرام

الموسم الرياضي: 2024 / 2025

الحصة رقم: 09

التوقيت: 70 د

الهدف الاجرائي: تعليم القذف بالارتقاء

الوسائل: صافرة، ميفاتي، كرات، أقماع، مقعد

الفريق: JSMR

المراحل	محتوى الانجاز	التشكيل	المدة	تكرار	راحة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none">المناداةالتحية الرياضيةتحليل هدف الحصةتمارين اطالة،تمديداتالتمريرات العشر		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none">تسخين الجيدبداية النشاط
المرحلة الرئيسية	<p><u>التمرين الأول:</u></p> <ul style="list-style-type: none">لاعبين متقابلين تمرير كرة بيد واحدة بيدين فوق الرأس مع ارتقاء ثم التنطيط الكرة ثم يدور وراء زميله يعود الى مكانه <p><u>التمرين الثاني:</u></p> <ul style="list-style-type: none">لاعبين متقابلين يقومان بعملية الارتقاء برجل واحدة نفس عملية لكن الارتقاء بالجري ثم ارتقاء <p><u>التمرين الثالث:</u></p> <ul style="list-style-type: none">وضع مقعد في 09 م كل لاعبين يقذف نحو الحارس فوق مقعد بوضع رجله فوقه <p><u>التمرين الرابع:</u></p> <ul style="list-style-type: none">وضع لاعب في 06 م واقف كل لاعب يقذف كرة فوق هذا اللاعب	   	10 د	10x6	30 ث	<ul style="list-style-type: none">محاولة ارتقاء الجيد
			10 د	2x10	30 ث	<ul style="list-style-type: none">التركيز الجيد عند الارتقاء وعند هبوط
			10 د	3x6	30 ث	<ul style="list-style-type: none">محاولة قذف كرة من فوق المقعد
			10 د	10x10	30 ث	<ul style="list-style-type: none">ارتقاء الجيد ومحاولة قذف كرة في مرمى
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none">اطالة وتمديدتمارين المرونةالتحية الرياضية		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none">العودة الى حالة الهدوء

الاسم واللقب: بوشريط اكرام

الموسم الرياضي: 2024 / 2025

الحصة رقم: 10

التوقيت: 70 د

الهدف الاجرائي: تعلم قذف الكرة من مختلف الوضعيات الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات، أقماع

الفريق: JSMR

المراحل	محتوى الانجاز	التشكيل	المدة	تكرار	راحة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> المناداة التحية الرياضية تحليل هدف الحصة تمارين اطالة، تمديدات التمريرات العشر 		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none"> تسخين الجيد بداية النشاط
المرحلة الرئيسية	<p><u>التمرين الأول:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> كل لاعب يحمل كرة عند نصف الملعب حيث يقوم بتنطيط الكرة واحدة قذف كرة نحو الحارس من 9 م من كل الوضعيات <p><u>التمرين الثاني:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> لاعب الوسط يمرر للخلفي الذي يقذف نحو الحارس، لاعب وسط أيضا يمرر للخلفي ثم الخلفي الجانح الذي يقذف نحو الحارس <p><u>التمرين الثالث:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> لاعب عند 06 م يستقبل الكرة من زميله ثم يقذف نحو الحارس بدورة <p><u>التمرين الرابع:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> كل وضعية نضع لاعب وعند اشارة كل لاعب يقذف نحو الحارس 	   	10 د	10x10	30 ث	<ul style="list-style-type: none"> محاولة التنطيط ثم قذف على مرمى التركيز الجيد عند تمرير للاعبين ومحاولة قذف نحو مرمى استقبال الجيد للكرة وقذف نحو مرمى أخذ كل لاعب وضعية عند اشارة يقوم بقذف نحو المرمى
	10 د	8x10	30 ث			
	10 د	9	30 ث			
	10 د	2x12	30 ث			
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> اطالة وتمديد تمارين المرونة التحية الرياضية 		15 د	/	/	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الهدوء



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم تدريب رياضي تنافسي



قائمة الأساتذة المحكمين للإختبارات

الرقم	اسم و اللقب الأستاذ	الدرجة العلمية	المؤسسة	الإمضاء
01	د. بن زويمان	استاد	مسائر	
02	مفراحي جمال	استاذ	مغانم	
03	يحيى حسام	استاد محترف	مستغانم	

قائمة المدربين المحكمين للإختبارات

الرقم	اسم و اللقب المدرب	الشهادة متحصل عليها	المؤسسة	الإمضاء
01	بن نيسر لاسمي	مستشار في الرياضة	نادي الهواي و تربية عليه ان MR D	
02	بهبهر سبيان	مستشار في الرياضة	نادي الهواي و تربية عليه ان MR D	



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: 2025/01/07

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 090/ت.ر / 01 / 2025

إلى السيد (ة): رئيس فريق JSMR لكرة اليد .
- ولاية غليزان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

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

والمسجلة في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنقضي للسنة الجامعية 2025/2024.
هذا قصد إجراء اختبارات تدريبية على لاعبي فئة أقل من 17 سنة لإعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
د. شاشو سداوي

موافقة الرئيس



رئيس النادي
ماحي محمد