



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



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

التخصص: تدريب رياضي

تحت عنوان

فاعلية برنامج تدريبي مبني على أساس الألعاب  
المصغرة في تحسين بعض المهارات  
الهجومية (التمرير، التصويب و التنطيط) لدى لاعبي  
كرة اليد أقل من 13 سنة (U13)

تحت اشراف الأستاذ:

د. بن برنو عثمان

من اعداد الطالبين:

- بلمصطفى أسامة
- عابدي محمد ضياء الحق

السنة الجامعية: 2024/2023

# شكر وعرهان

الحمد لله الذي هداانا إلى نور العلم ووفقنا لإنجاز هذا العمل  
والذي لم نكن لنحققه لولا دعوته وفضله علينا، والشكر له على  
كرمه ونعمته الوافرة والصلاة والسلام على خير الخلق الله

محمد صلى الله عليه وسلم

أما بعد نتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى الأستاذ المشرف  
الذي لم يبخل علينا أنا وزميلي أن نحظى بتوجيهاته ونصائحه .

وتشكراتنا الخالصة لجميع أساتذتنا

والى كل من علمني حرفه من بداية تعليمي إلى يومنا هذا،  
والى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد.

# إهداء

أهدي ثمرت جهدي :

إلى صاحب القلب الطيب إلى من علمني القوة والإرادة، إلى من علمني أن الأبوة عطاء دائم، إلى من حبينني في العلم وعلمني أن السير في طريقه لأندم فيه، إلى الرجل الذي ليس له مثيل،

إلى والدي الكريم

إلى من منحتني كل الحب والحنان، إلى من كان دعائها سر نجاحي أمي حبيبة قلبي ادا لك الله لي سنداً وأطال في عمرك .  
إلى أخواتي التي ساندوني وكانو خير عون لي،

إلى أصدقائي وزملاء المعهد

أسأل الله تعالى أن يحفظكم ويسد خطاكم .

## ملخص البحث

العنوان :استخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الهجومية(التمرير,التصويب و التنطيط) في كرة اليد فئة اقل من 13 سنة

هدفت الدراسة التي بين أيديكم والتي تناولت موضوع الألعاب المصغرة و معرفة اذا كان استخدامها على فئة اقل من 13سنة يؤدي إلى تطوير المهارات الهجومية التالية (التمرير و التصويب و التنطيط). وحول معرفة ذلك فقد استخدم الطالبين المنهج التجريبي و اسلوب تدريبي مكون من حصص مبرمجة و مخططة في القاعة الرياضية المسماة (بالعقيد لظفي)والواقعة في دائرة سبدا وولاية تلمسان . و قد اعتمد الطالبين على عينتين لتطبيق و معرفة أثر الدراسة وهما :عينة ضابطة مكونة من 10لاعبين . و عينة تجريبية مكونة كذلك من 10لاعبين. و ماتم استنتاجه من هذه الدراسة هو ان اغلب النتائج السائدة و المرجوة كانت لصالح العينة التجريبية وان كان ذلك يدل على شيء فإنما يدل على اثر البرنامج التدريبي الإيجابي في تطوير المهارات الهجومية المدروسة وهي (التمرير و التصويب و التنطيط).

الكلمات المفتاحية:

- ❖ الألعاب المصغرة
- ❖ المهارة الهجومية
- ❖ كرة اليد
- ❖ فئة اقل من 13سنة

## **Research Summary**

**Title:** The Use of Mini-Games in Developing Some Offensive Skills (Passing, Shooting, and Dribbling) in Handball for the Under-13 Category

This study aimed to explore the use of mini-games and whether their application to the under-13 category leads to the development of the following offensive skills: passing, shooting, and dribbling.

To investigate this, the students employed an experimental methodology and a training method consisting of programmed and planned sessions in the sports hall named "Colonel Lotfi" located in the Sebdou district of Tlemcen province. The students relied on two samples to apply and understand the impact of the study: a control sample consisting of 10 players and an experimental sample also consisting of 10 players. The conclusion drawn from this study is that most of the prevalent and desired results were in favor of the experimental sample. This indicates the positive effect of the training program in developing the studied offensive skills, namely passing, shooting, and dribbling.

### **Keywords:**

- ❖ Mini-Games
- ❖ Offensive Skills
- ❖ Handball
- ❖ Under-13 Category

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	العنوان
أ	شكر وعرقان
ب	إهداء
ج	الملخص باللغة العربية
د	الملخص باللغة الاجنبية
هـ	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الاشكال
<b>الجانب التمهيدي</b>	
<b>التعريف بالبحث</b>	
1	مقدمة
2	أهداف الدراسة
2	الفرضية الرئيسية
2	الفرضيات الجزئية
2	أهمية البحث
3	أسباب اختيار الموضوع
3	تحديد المصطلحات
5	الدراسات المشابهة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الاول : خصائص المرحلة العمرية اقل من 13 سنة</b>	
10	1- مفهوم مرحلة الطفولة
10	2- خصائص النمو ( من 06 سنوات 12 سنة)

10	2-1-النمو الجسمي والفيزيولوجي
11	2-2-النمو الحركي
11	2-3-النمو الحسي
11	2-4-لنمو العقلي
11	3-أنواع مراحل الطفولة
11	3-1-مرحلة الطفولة المبكرة
12	3-2-مرحلة الطفولة المتوسطة
12	3-3-مرحلة الطفولة المتأخرة
13	4-العوامل المؤثرة في نمو الطفل التلميذ
13	4-1العوامل الوراثية
13	4-2العوامل البيئية
14	4-3والتعلم النضج: هو تغيرات نمائية يمكن ملاحظتها.
14	4-4-عوامل ثانوية
16	5-حاجات الطفل اقل من 13 سنة في التعليم
18	2-قيمة اللعب
18	3-انواع اللعب
19	3-1-اللعب الحسي الحركي
19	3-2-اللعب بالدمى
19	3-3-اللعب الإيهام
19	3-4-اللعب الإنشائي
19	3-5-اللعب الاجتماعي
20	4-مفهوم الألعاب المصغرة
20	5-اهداف الألعاب المصغرة
21	6- تدريبات الألعاب المصغرة

21	7-أهمية الألعاب المصغرة
22	8- تصنيفات الألعاب المصغرة
23	9- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة
<b>الفصل الثاني : المهارات الهجومية الأساسية لكرة اليد</b>	
25	1-تعريف كرة اليد
25	2-أهمية كرة اليد
26	3-المهارات الحركية في كرة اليد
26	3-1 تعريف المهارة الحركية
26	3-2- الطاقة الحركية
27	4- أنواع المهارات الأساسية لكرة اليد
27	4-1-التمرير
29	4-2- الاستقبال
32	4-3-التنطيط
<b>الباب الثاني : الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الاول : منهجية البحث واجراءاته الميدانية</b>	
36	1-منهج البحث
36	2-المنهج التجريبي
36	3-مجتمع البحث
36	4-مجالات البحث
36	4-1- المجال المكاني
36	4-2- المجال البشري
37	4-3- المجال الزمني
37	5-متغيرات البحث
38	6-أدوات البحث

40	7- التجربة الاستطلاعية:
41	8- الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة
41	1-8 صدق الاختبار
42	9- تجربة رئيسية
42	10 البرنامج التدريبي المقترح
43	11 وسائل الاحصاءة
<b>عرض ومناقشة نتائج البحث</b>	
45	<b>1- عرض النتائج وتحليلها</b>
46	1-أ-التحقق من الفرضية الأولى ( التمرير )
48	1-ب- التحقق من الفرضية الأولى ( التصويب )
49	1-ج- التحقق من الفرضية الأولى ( التطبيق )
51	2-أ-التحقق من الفرضية الثانية ( التمرير )
52	2-ب- التحقق من الفرضية الثانية ( التصويب )
54	2-ج- التحقق من الفرضية الثانية ( التطبيق )
55	3-أ-التحقق من الفرضية الثالثة ( التمرير )
57	3-ب- التحقق من الفرضية الثالثة ( التصويب )
58	3-ج- التحقق من الفرضية الثالثة ( التطبيق )
60	4-أ-التحقق من الفرضية الرابعة ( التمرير )
61	4-ب- التحقق من الفرضية الرابعة ( التصويب )
62	4-ج- التحقق من الفرضية الرابعة ( التطبيق )
<b>الفصل الثالث : الاستنتاجات و التوصيات</b>	
64	1-الاستنتاجات
64	2-مقابلة النتائج بالفرضيات
64	1-2-مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

65	2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
66	2-3- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
66	2-4- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
67	3-الاقتراحات و التوصيات
82	4-الخلاصة العامة
<b>المراجع</b>	
<b>قائمة الملاحق</b>	

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	جدول يبين تواريخ البداية والنهاية ومدة كل مرحلة من المراحل التطبيقية للبحث	37
2	جدول يبين معاملات الصدق و الثبات للاختبارات المهارية	41
3	جدول يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبارات القبليّة لمهارة التمرير	45
4	جدول يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبارات القبليّة لمهارة التصويب	47
5	جدول يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبارات القبليّة لمهارة التنطيط	48
6	الجدول يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبار المهاري القبلي و البعدي للعيّنة التجريبية في مهارة التمرير	50
7	الجدول يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات المهارية القبليّة و البعديّة للعيّنة التجريبية لمهارة التصويب	51
8	لجدول يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للعيّنة التجريبية في مهارة التنطيط	52
9	الجدول يبين الفروق بين نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للعيّنة الضابطة لمهارة التمرير	53
10	الجدول يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للعيّنة الضابطة لمهارة التصويب	54
11	جدول يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للعيّنة الضابطة في مهارة التنطيط	56
12	جدول يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات المهارية البعديّة للعينين الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير	57
13	جدول يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات المهارية البعديّة للعينين الضابطة والتجريبية في مهارة التصويب	59
14	جدول يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للعينين الضابطة والتجريبية في مهارة التنطيط	60

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
17	سلم ماسلو للحاجات الإنسانية	1
23	أنواع التمريرات الأساسية	2
25	أنواع اللقف باليدين	3
26	إيقاف الكرة	4
34	لعبة التمرير	5
35	لعبة الركض	6
41	شكل يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهارية القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية (التمرير)	7
45	الشكل يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهارية القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية (التصويب)	8
47	الشكل يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهارية القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية (التتطيط)	9
48	الشكل يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهارية القبلية و البعدية للعينة التجريبية (التمرير)	10
50	الشكل يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهارات البعدية للعينة التجريبية(التصويب)	11
51	الشكل يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهارات البعدية للعينة التجريبية (التتطيط)	12
52	الشكل يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهارات البعدية للعينة الضابطة (التمرير)	13
53	الشكل يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهارات البعدية للعينة الضابطة (التصويب)	14
54	الشكل يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهارات البعدية للعينة الضابطة (التتطيط)	15

56	الشكل يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية (التمرير)	16
57	الشكل يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية (التصويب)	17
59	الشكل يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية (التنطيط)	18

الجانبة التمهيدية:

التعريف بالبحث

## مقدمة:

تعتبر الرياضة من اهم العناصر والوسائل التي أحدثت تطورا فكريا وذلك لتحولها من مجال الميول والهواية الى مجال المنافسات، وتعتبر رياضة كرة اليد من بين هذه الرياضات التي تمتاز بالشعبية، حيث عرفت هذه الرياضة طريقها الى الجزائر عام (1942) حيث تدرب عليها الجزائريون ، ومورست هذه الرياضة على مستوى المدارس والجامعات ، وظهرت لها الفيدرالية الجزائرية لكرة اليد، وبرز فيها عدد كبير من اللاعبين على الصعيد المدرسي فيلا الثانويات و الجامعات ، حيث شاركت الجزائر في بطولات مغربية وعربية اولمبية و عالمية عام 1974.(عالم مرشوش،كرة اليد ، سلسلة عالم الرياضة دار الهدى للنشر، عين مليلة الجزائر ،ص ص 5-6)

وقد تطور التدريب بمراحل واسس تم تكييفها ودراستها دراسة تحليلية فالتدريب ينقسم الى عدة أنواع وكل نوع بدوره يستخدم لنوع محدد من العناصر ، ومن أنواع التدريب : التدريب الدائري و التدريب الفترى الذي بدوره يتفرع الى نوعين فترى منخفض الشدة وفترى مرتفع الشدة والتدريب المستمر وكل نوع من التدريب يطور او مسؤول على التأثير على صفة واحدة او مجموعة من الصفات كالتحمل او القوة او السرعة او القوة المميزة بالسرعة وغيره.

وكما ان هناك عناصر أخرى جديدة تابعة للتدريب تم اكتشافها كالألعاب المصغرة التي تستخدم بصفة عامة عند الفئات الرياضية الصغرى مثل (فئة اقل من 13 سنة) وتستعمل هذه الألعاب عند هذه الفئات بالضبط لانها تخدم هدف الحصة بشكل غير مباشر .

ومن اجل بلوغ الأداء المثالي للمهارات الهجومية في كرة اليد يستلزم استخدام أسلوب تدريبي محدد يخدم هدف الدراسة ومن اجل ذلك تم اقتراح وحدات تدريبية لدى لاعبين كرة اليد لمعرفة ما اذا كان هناك تأثير لهذا الأسلوب على تطوير بعض المهارات بالهجومية في كرة اليد .

## مشكلة البحث:

تُعد كرة اليد من الألعاب التي تتميز بتنوع مهاراتها ويتطلب النجاح فيها التركيز على المهارات الأساسية سواء كانت هجومية أو دفاعية. فإن معرفة وإتقان هذه المهارات الأساسية هو ما يساعد المدرب في تحقيق الأهداف والتفوق في الرياضة من النواحي العلمية والعملية، مما يساهم في رفع المستوى الفني للفريق والوصول إلى الأهداف المنشودة.

المهارات الأساسية في كرة اليد تشمل جميع الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين ضمن قوانين اللعبة. لا يمكن للاعب أن يمارس كرة اليد بفاعلية دون تعلم وإتقان هذه المهارات، التي تعتبر أساسية لتعلم اللعبة. تشمل هذه المهارات التنطيط، التمير، الاستلام، والتصويب، والتي تتطلب الدقة في الأداء أثناء فترة تعلمها.

الباحثون يرون أن البرامج التدريبية الحالية قد لا تأخذ في الاعتبار المناهج العلمية الصحيحة، خصوصاً فيما يتعلق بمهارات التنطيط، التمير، والتصويب. بناءً على ذلك، يرغب الباحثون في تطوير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب المصغرة لتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للفئة العمرية تحت 13 سنة. وتتمحور مشكلة البحث حول السؤال العام التالي:

• هل تساهم الألعاب المصغرة على تنمية المهارات الهجومية (التمير، التصويب، والتنطيط)

في كرة اليد لدى الذكور اقل من 13 سنة؟

وحتى تتمكن من الإجابة على هذا السؤال العام، لابد من الإجابة على الأسئلة الفرعية التالية:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة أثر في تعلم مهارة التنطيط لكرة اليد لدى الفئة العمرية تحت 13 سنة؟
- هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة أثر في تعلم مهارة التمير والاستلام لكرة اليد لدى الفئة العمرية تحت 13 سنة؟
- هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة أثر في تعلم مهارة التصويب من الثبات لكرة اليد لدى الفئة العمرية تحت 13 سنة؟

## أهداف الدراسة:

- معرفة كيفية التأثير الألعاب المصغرة على بعض المهارات الهجومية في كرة اليد (U13) ذكور.
- تحسين بعض القدرات الهجومية من خلال وحدات تعليمية باستخدام الألعاب المصغرة لدى لاعبي كرة اليد (U13) ذكور.
- إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الصغيرة.
- معرفة واقع تطبيق الألعاب الصغيرة داخل الحصص التدريبية وكيفية استجابة لاعبي كرة اليد 13 سنة لها.
- الكشف عن طبيعة الفروق الاحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية لمتغير البحث (المهارات الهجومية).

## الفرضية الرئيسية

- لاستخدام الألعاب المصغرة تأثير إيجابي على بعض المهارات الهجومية في كرة اليد (U13) ذكور.

## الفرضيات الجزئية

- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة.
- توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية

## أهمية البحث

### أ. الأهمية العلمية:

- يأتي هذا البحث استجابة لنتائج وتوصيات البحوث والدراسات العلمية المتخصصة في الأنشطة الاجتماعية، والتي أوصت باستخدام استراتيجيات وأساليب وطرق تدريبية حديثة في المجال الرياضي (الأنشطة الرياضية المختلفة).
- قد تسهم الدراسة في فتح آفاق جديدة أمام الباحثين لاجراء بحوث ودراسات مماثلة في تخصصات أو أنشطة رياضية لمراحل سنية أخرى.
- لقاء الضوء على الاستراتيجيات والأساليب التدريبية كبداية جديدة واختيار افضلها لتعليم وتطوير مهارات رياضية خاصة بكرة اليد (الهجومية منها).

### ب. الأهمية التطبيقية:

- قد تساهم نتائج هذا البحث القائمين بوضع البرامج التدريبية في تعليم وتطوير المهارات الهجومية لكرة اليد.
- استخدام أساليب تدريس غير تقليدية التي تعتمد على المدرب وتهميش اللاعب خاصة المهارات الهجومية.

## أسباب اختيار الموضوع

### أ. الأسباب الذاتية

- ميولنا ورغبتنا ببحوث تخص الموضوع.
- قدرتنا على انجاز هذا الموضوع.

### ب. الأسباب الموضوعية

- اثناء مكتسباتنا ببحوث تخص الموضوع.
- التأكيد على أهمية استخدام الألعاب المصغرة لكرة اليد.
- تردد بعض الأساتذة من استخدام هذا الأسلوب التدريبي.
- الرغبة في معرفة تطوير التدريب بالألعاب المصغرة على أداء بعض المهارات الهجومية.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

## تحديد المصطلحات :

من أهم خصائص التدريب تميزه عن غيره من المجالات الأخرى خاصة وأنه يتطلب معرفة شاملة ودقيقة حوله، بحيث يتطلب هذا الأخير التعريف به تعريفا واضحا محددًا بكل مفهوم أو مصطلح للباحث في كتابته وابعائه مهما كانت هذه المصطلحات وسنحاول في هذا الفصل التعرض لكافة المفاهيم والمصطلحات التي يحتويها البحث.

## الألعاب المصغرة

**التعريف اللغوي** هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجرى في مساحات ضيقة و بعدد معين من اللاعبين، وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة ( حنفي ، 1998 ، ص 135 )  
**التعريف الإجرائي:** هي ألعاب منظمة تنظيمًا بسيطًا، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ، وبإمكان المعلم أن يضع قوانين تناسب من التلاميذ واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان ويمكن أداؤها باستخدام أدوات بسيطة أو بدونها .

## المهارات الهجومية:

**التعريف اللغوي:** هي مجموعة من المهارات التي يوجهها الفريق الى ملعب المنافس ،ويتمكن من خلالها احراز النقطة المباشرة(الشرطتات2008، 04 )  
**التعريف الاجرائي:** هي مجموع مهارات عكس الدفاعية،توجه نحو جهة المنافس لتسجيل نقطة مباشرة.

## كرة اليد:

أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم وهي تتميز بالسرعة و الإثارة حيث تجمع بين الجري و القفز و إستلام الكرة وتمريرها في أقل وقت ممكن وتسجل الأهداف حيث يتكون الفريق من 7 لاعبين و تجري مسابقتها في الصالات المغلقة و الملاعب المفتوحة

(صبحي أحمد قبالن، 2012، صفحة 09)

## المراةة:

**التعريف اللغوي :** هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو فرد ناضج انفعاليا،جسميا وعقليا .

من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال الرشد ،فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (تركي 1990)

**التعريف الاجرائي:** المراهقة هي مرحلة انتقالية يمر بها الفرد تكون بدايتها البلوغ ونهايتها الرشد.

### **الدراسات المشابهة:**

#### **الدراسة الأولى:**

دراسة سيريدي جمال وبرودو هشام سنة 2006-2007 تحت عنوان: دراسة تأثير ألعاب المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين (11-13) سنة. جامعة المسيلة

#### **مشكلة الدراسة:**

ما مدى تأثير ألعاب المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين (11-13) سنة؟

#### **فرضية الدراسة:**

الالعاب المصغرة تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم.

#### **هدف الدراسة:**

محاولة إبراز أهمية الألعاب المصغرة كطريقة حديثة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين.

#### **نتائج الدراسة:**

تساهم الالعاب المصغرة بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم.

#### **النقد والتعليق على الدراسة السابقة:**

من خلال الدراسة السابقة يتضح لنا الطالبان تناولوا تأثير ألعاب المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين (11-13) سنة.

أما دراستنا فكانت حول تنمية الجانب الحسي الحركي وهذا لم يأتي به الطالبان ونظرا لأهمية هذه الدراسة جعلنا نتناول هذا البحث.

## الدراسة الثانية:

دراسة عبد الله رمضان ومختار الصديق تحت عنوان "أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية سنة 2007-2008 جامعة وهران "

**مشكلة الدراسة:** هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضية.

## فرضية الدراسة:

للبرنامج المقترح أثر إيجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

**هدف الدراسة:** تهدف إلى انجاز التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية.

## التعليق والنقد على الدراسة:

من خلال الدراسة السابقة يتضح لنا أن الطالبان تناولوا برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضية.

اما دراستنا فكانت حول تنمية الجانب الحسي الحركي داخل الفريق وهذا لم يأتي به الطالبان ونظرا لأهمية هذه الدراسة جعلنا نتناول هذا البحث.

المهارات الأساسية: تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة.

## الدراسات الثالثة:

دراسة محمد احمد خليل (2014) تأثير تمارين خاصة بملعب مصغر واعتيادي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والاحتفاظ بها لتلاميذ الصف السادس الابتدائي. تطرق الباحث إلى أهمية التعلم الحركي في تنشئة جيل جديد على أسس علمية متطورة، وإلى أهمية التجدد والارتقاء في درس الرياضة لتعلم المهارات بشكل صحيح ولأي لعبة ومنها لعبة كرة اليد من خلال توفير بيئة ملائمة للمتعلمين وخاصة المرحلة الابتدائية إذ تعتبر من المراحل الأساسية في تعلم

المهارات، وتأتي أهمية البحث في استخدام الملعب المصغر والاعتيادي في تعلم المهارات الأساسية وبتطبيق التمرينات الخاصة في درس الرياضة ولتحقيق عملية تعلم جيدة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي واتبع تصميم المجموعات المتكافئة، أما عينة البحث فكانت من تلاميذ المرحلة الابتدائية وعددهم خمسة وأربعون تلميذاً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة تم العمل بالتجربة الرئيسة من 29/10/2013 إلى 22/12/2013 وبلغت مدتها ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين وبلغ مجموع الوحدات التعليمية ست عشرة وحدة، ومن النتائج التي توصل إليها: إن التمرينات الخاصة المستخدمة في الدراسة الحالية أدت إلى تفاعل المتعلمين مع الفعالية وزادت من إقبالهم نحو الأداء مما انعكس بشكل إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

**الجابج الاول:**

**الجابج النظري**

**الفصل الأول:**

**خصائص المرحلة العمرية**

**أقل من 13 سنة**

### 1- مفهوم مرحلة الطفولة:

أشار جاك روسو ان الطفولة من منظور روسو ان تقبل التعامل منطبق الواجب وحسب، بل ان تكون قادرة على تعقل الافعال والاشياء كما هو الحال مع الراشدين. ويرجع ذلك لسبب بسيط يكمن في أن الطفل ليس في حاجة إلى هذا التعقل اصلا. فهو لا يليق والاسلوب الذي يستطيع، فضلا عن ذلك لا يمكن للطفل إشباع حاجاته وحده، يعتبر روسو أن المشاكل التي تصادف الطفل لا تستلزم بالضرورة حلول عقلية اذ لا يعرف الطفل الصغير أن عضوا من أعضائه أنه جزء منه بل يحتاج إلى تفكير، إذ يكفي مثال أن تهتز قدمه فوqe ويتحسس هذا الاهتزاز حتى يرتسم في ذهنه الاحساس بانتماء هذا العضو في جسمه وامتلاكه له دون أي برهان عقلي. (روسو، تربية الطفل من المهد إلى الرشد، ترجمة نظمي لوقا، د.ت، صفحة 115)

يعرفها الباحث عبد الفتاح دويدار: " نجد الطفولة المتوسطة تبدأ من 6 إلى 9 سنوات، فيها ينتقل الطفل من البيت إلى المدرسة، فتتوسع دائرة بيئته الاجتماعية وتتنوع تبعاً لذلك علاقاته، وتتحدد ويكتسب الطفل معايير وقيم واتجاهات جديدة، والطفل في هذه المرحلة يكون مستعداً لأن يكون اعتماداً على نفسه وأكثر تحملاً للمسؤولية وأكثر ضبطاً لانفعالاته وهي أنسب مرحلة للتنشئة أكثر اجتماعي وغرس القيم التربوية والتطبيع الاجتماعي (دويدار، 1996، صفحة 201)

يقول الباحث توما جورج خوري أن: " هذه المرحلة تعرف بالاستقلالية النسبية عن الأم أو المربية بالنسبة للطفل، في أكثر من مجال وناحية بالإضافة إلى نشاط وحيوية ملحوظة تتمثل في اللعب، القفز والجري" (خوري، 2000، صفحة 05)

### 2- خصائص النمو (من 06 سنوات 12 سنة)

**1-2- النمو الجسمي والفيزيولوجي:** ويقصد به مجموعة من التغيرات الكمية من زيادة الحجم والوزن وطول الجسم والأطراف. مجموعة من التغيرات الكيفية المرتبطة بتطور الأداء الوظيفي الأجهزة الجسم مثل طول وسمك الألياف العصبية، تناقص معدل نبض القلب.

### 2-2-النمو الحركي:

ويقصد به نمو العضلات الكبيرة والصغيرة للطفل مثل: زيادة نمو التآزرين بين العضلات الدقيقة.التآزر بين العين واليد وبين حاسة السمع والبصر. (علواني و بن سليمان، 2009، صفحة 06)

### 2-3-النمو الحسي:

ويقصد به: قدرة الإدراك الحسي للأطفال من خلال بعض العمليات الحسية على: القراءة والكتابة والتعرف على الأشياء من خلال ألوانها وأشكالها وأحجامها، رائحتها، ذوقها. قدرة التعرف على الحيوانات من حيث التذكير والتأنيث، ومعرفة الأشكال الهندسية والأعداد وتعلم العمليات الحسابية الأساسية. معرفة الحروف المجانية وتركيبها في كلمات وجمل. يتميز النمو الحسي للأطفال ابتداء من من السادسة، بالتوافق البصري والسمعي واللمسي والشمي والتذوقي الذي يتجه نحو الاكتمال بالتدريب في نهاية المرحلة مع وجود بعض الصعوبات الحسية عند كثير من الأطفال (البصر، السمع). (الطمانى، 1998، صفحة 131)

### 2-4-نمو العقلي:

ويقصد به غير النمو العقلي به القدرة على التعليم أو التفكير أو التحميل لم الذكاء وحب الاستطلاع ولو المفاهيم تأثر النمو العقلي عليا والسجايا بالمستوى الاجتماعي والقبالي والاقتصادي للأسرة ويرتبط إلى حد كبير بالنمو الاجتماعي والانفعالي لدى الأعمال.ارتباطه بالمحسوس والشموس والذي تتوفر فيه عناصر آثار أكثر. (عباب، 1997، صفحة 06)

### 3-أنواع مراحل الطفولة

#### 3-1-مرحلة الطفولة المبكرة

المرحلة الطفولة المبكرة خصائص نمو تنفرد بها جسمية وحركية وعقلية وانفعالية واجتماعية ومعرفة هذه الخصائص تساعد في تفهم سلوك الأطفال وتصرفاتهم والأساليب التي يستخدمونها لمعالجة الأمور أو للتفاعل مع الآخرين، وتساعدنا في التعرف على كيفية التعامل معهم وتوجيههم ومساعدتهم لينمو نموا سليما باعتبار أن النمو عبارة عن سلسلة متتابعة من التغيرات تهدف إلى اكتمال النضج.وله مجموعة من المبادئ المختلفة التي يسير

## خصائص المرحلة العمرية اقل من 13

وفقا لها وهي: أنه عملية مستمرة متصلة الحلقات، إذ لا يتوقف نمو الفرد في أية مرحلة عمرية، ويؤدي اكتمال أية حلقة منها إلى نمو الحلقة التالية لها. أنه عملية تحدث للكائن الحي ككل، فلا تحدث في جانب دون الآخر أو لعضو دون عضو آخر فهو عملية متشابكة شديدة الارتباط. ( عبد الحليم، د.ت، صفحة 01)

### 3-2-مرحلة الطفولة المتوسطة:

تمثل هذه المرحلة الصفوف الثلاثة الأولى من الدراسة يتراوح عمر الطفل فيها من (6-9) سنوات يعرفها دويدار: نجد الطفولة المتوسطة تبدأ من (6) سنوات فيها ينتقل الطفل من البيت الى المدرسة، فتتوسع دائرة بيئته الاجتماعية وتتنوع تبعاً لذلك علاقاته وتتحدد، ويكتسب الطفل معايير وقيم واتجاهات جديدة، والطفل في هذه المرحلة يكون مستعداً لأن يكون أكثر اعتماداً على نفسه وأكثر تحملاً للمسؤولية وأكثر ضبطاً لانفعالاته وهي أنسب مرحلة للتنشئة الاجتماعية وغرس القيم التربوية والتطبيع الاجتماعي. ويقول الباحث خوري: ان هذه المرحلة تعرف بالاستقلالية النسبية عن الام أو العريبة بالنسبة للطفل، في أكثر من مجال وناحية بالإضافة الى نشاط وحيوية ملحوظة تتمثل في اللعب، القفز، والجري. (دويدار، 1996)

يطلق العديد من الاباء على هذه المرحلة اسم مرحلة الازعاج والمشكلات " حيث يكون الاطفال في هذه المرحلة غير راغبين في القيام بما يطلب منهم ويصبح تأثرهم بالآباء او غيرهم من اعضاء الأسرة، ولأن معظم الأطفال الأكبر سناً ولاسيما الذكور منهم غير مهتمين بملابسهم ولا يظهرون المسؤولية حول المحافظة عليها او على غيرها من الممتلكات الأخرى، فان الاباء يعتبرون هذه المرحلة فترة زمنية يتميز فيها الطفل بالانساج، حيث يكون الاطفال غير مهتمين بنظافة ملابسهم وأجسامهم، وتكون غرفهم الخاصة مبعثرة بحيث يصعب على أي أحد اخر مجرد الدخول اليها.

### 3-3-مرحلة الطفولة المتأخرة:

تقع هذه المرحلة بين عمر 9 و12 سنة، وينظر اليها الكثير من العلماء على أنها الفترة الثانية المكتملة لمرحلة الطفولة الوسطى وتأتي هذه المرحلة فيما قبل

## خصائص المرحلة العمرية اقل من 13

المراهقة وكأنها مقدمة لها. ويبدو طفل هذه المرحلة مشغولاً عن نفسه بالعالم الخارجي، فهو شغوف بالبحث والاكتشاف للتعرف على الأشياء، كما يشارك مع أقرانه في نشاطات اللعب والنشاطات العلمية.

### 4- العوامل المؤثرة في نمو الطفل التلميذ

ينمو الإنسان نتيجة للتفاعل بين عوامل الوراثة والبيئة، فعامل الوراثة والذي يتمثل في الخصائص والقدرات والسمات الجسمية والعقلية المورثة إلى جانب الغدد والنواحي الفسيولوجية والعصبية، وعامل البيئة بما يمثله من تعلم وخبرات وعلاقات اجتماعية وثقافية. وهذه العوامل متداخلة بشكل كبير بحيث يصعب الفصل بينها: (العامري، د.ت، صفحة 02)

### 4-1 العوامل الوراثية

الوراثة: هي مجموع الخصائص والسمات التي تنتقل من الآباء والأجداد والأسلاف إلى الأبناء عن طريق الكروموسومات والجينات. تبدأ حياة الإنسان بتكوين الخلية الملقحة (الزيجوت) التي تتكون من 23 زوجاً من الكروموسومات نصفها يحمل الصفات الوراثية من الأب بينما النصف الآخر يحمل الصفات الموروثة من الأم، أول صفة تحدد هي نوع جنس الجنين حيث تتشابه 22 زوجاً من الكروموسومات عند الأبوين، ويتحدد جنس الجنين من الزوج 23. فالأم تعطي النوع (x) بينما الأب النوعين (x) أو (y) فإذا كان نوع الكروموزوم (x) ينتج أنثى، إما إذا كان من النوع (y) فينتج ذكراً

### 4-2 العوامل البيئية

يشير مصطلح "البيئة" إلى ما يحيط بالفرد من متغيرات طبيعية جغرافية مثل درجات الحرارة، ونوع البيئة الزراعية - صناعية - ساحلية، والبيئة الاجتماعية من عادات وتقاليد ونظم ثقافية ودينية وتعليم، وما يوفره المجتمع من إمكانيات وتسهيلات، كما يتضمن هذا المفهوم مصطلح "البيئة النفسية" والتي تشير إلى تأثير الفرد بمثيرات معينة دون غيرها. وتعرف البيئة بأنها: مجموع الاستثمارات التي يتلقاها الفرد منذ لحظة إخصاب البويضة في رحم الأم وحتى وفاته (العامري، د.ت، صفحة 02)

### 4-3 والتعلم النضج: هو تغيرات نمائية يمكن ملاحظتها.

## خصائص المرحلة العمرية اقل من 13

النضج هو. "التغير المفاجئ لمظاهر سلوكية تظهر عند أفراد النوع الواحد دون أثر للتدريب والمران" مثال: نضج الجهاز العصبي والتشريحي للطفل الذي يمكنه من المشي أو الكلام أو الكتابة والقراءة

### أنواع النضج

أ-النضج العضوي أو الجسمي: درجة نمو أعضاء الجسم بما يمكنها من القيام بوظائف محددة، مثل درجة نمو عضلات اليد والأصابع والجهاز العصبي الذي يمكن الطفل من الكتابة أو الرسم.

ب-النضج العقلي: درجة نمو الوظائف العقلية كال تفكير، الانتباه التي تمكن الفرد من التعلم وحل المشكلات.

ج-النضج الاجتماعي: وصول الفرد إلى درجة من النمو تمكنه من التفاعل الاجتماعي مع أفراد البيئة التي يعيش فيه.

د-النضج الانفعالي: وصول الفرد إلى درجة من النمو تمكنه من التحكم في مشاعره. (العامري، د.ت، صفحة 02)

### 4-4- عوامل ثانوية

4-4-أ المرض والحوادث: تؤثر بعض الأمراض التي تصاب بها الأم أثناء حملها على نمو الطفل.وقد دلت أبحاث L. W. Sontag على أن أصابه الأم بالمalaria، قد يؤثر على الأذن الداخلية للجنين فيصاب الطفل بصمم كلي أو بصمم جزئي، ويؤثر هذا الصمم بدوره على النمو اللغوي فيعطله أو يعوقه.

هذا، وقد تؤثر بعض الأمراض البدنية على النمو الانفعالي والاجتماعي، فالطفل المصاب بالهيموفيليا Hemophila إذا نزف دمه فإنه لا يتجمد بل يظل يسيل حتى تخور قواه ويشرف على الهلاك، فهو لذلك يخشى دائماً على حياته فيعيش قلقاً مضطرباً.ويبعد دائماً عن رفائه حتى لا يصاب بأي جرح ما، وهو يلعب معهم، وبذلك تضيق دائرة تفاعله الاجتماعي، ويتأخر نضجه.

### 4-4-ب- الانفعالات الحادة:

## خصائص المرحلة العمرية اقل من 13

يتأثر نمو الطفل بالانفعالات الحادة. ولقد دلت أبحاث ويدوسن E. M. widowson التي أجراها على الأطفال الذين يعيشون في ملاجئ اليتامى بألمانيا والذين تمتد أعمارهم من 4 إلى 14 سنة، على أن الانفعالات القوية الحادة تؤخر سرعة نمو هؤلاء الأطفال تأخيراً واضحاً. (العامري، د.ت، صفحة 03)

### 4-4-ج- الولادة المبكرة:

يولد بعض الأطفال ولادة مبكرة، أي أنهم يولدون قبل أن تكتمل المدة الطبيعية للحمل. ولهذا تتأثر حياتهم وصحتهم وسرعة نموهم مدة حملهم. ولقد دلت أبحاث ستينز M. Steiner ويونرامث W. Poneramce على أن نسبة الوفيات بين الأطفال الرضع تتناسب عكسياً ومدة الحمل. فكلما نقصت هذه المدة زادت نسبة الوفيات، وكلما زادت هذه المدة نقصت نسبت الوفيات. هذا وتتأثر الحواس عامة بهذه الولادة المبكرة وخاصة حاسة البصر.

### 4-4-د- الهواء النقي وأشعة الشمس:

تأثر النمو بدرجة نقاوة الهواء الذي يتنفسه الطفل فأطفال الريف ينمون أسرع من أطفال المدن المزدحمة بالسكان. ولأشعة الشمس أثرها الفعال في سرعة النمو وخاصة الأشعة فوق البنفسجية. (العامري، د.ت، صفحة 03)

### 4-4-هـ- الصحة النفسية لدى طفل اقل من 13 سنة

يعيش الأطفال في مراحل نموهم الجسدي المختلفة عدة تغيرات فيسيولوجية ونفسية يولد الطفل فيها مزودا بعدة غرائز وميول تنتقل بالوراثة وتدفعه الى أن يسلك سلوكا معيناً يحقق به احتياجات خاصة فقد عرف إن الطفولة من منظور "روسو" بأنها لا تقبل التعامل بمنطق الواجب وحسب، بل لا تكون قادرة على تعقل الأفعال والأشياء كما هو الحال مع الراشدين، ويرجع ذلك لسبب بسيط يكمن في أن الطفل ليس في حاجة إلى هذا التعقل أصلاً. فهو لا يليق والأسلوب الذي يستطيع به الطفل إشباع حاجاته. إنه تكبير لحريته في توظيف ملكاته وقواه، وفضلاً عن ذلك يعتبر "روسو" أن المشاكل التي تصادف الطفل لا تستلزم بالضرورة حلولاً عقلية (روسو، تربية الطفل من المهد الى الرشد. تر: نظمي لوقا، د.ت، صفحة 115)

## خصائص المرحلة العمرية اقل من 13

وان الطفل يكون خلال مراحل النمو في الطفولة قدرات ومهارات يمكن صقلها والتي عرفها (بلعيد، 2021) بانها: " بأنها التوافق بين الوظائف النفسية للفرد وشعوره بالرضا والسعادة مع ذاته وقدرته على إشباع حاجاته دون الوقوع في صراع مع نفسه. (بلعيد، 2021، صفحة 16)

ولابد ان نشير الى ان مرحلة الطفولة من ضمن احتياجاتها للنمو السليم وتحقيق الصحة النفسية تحقيق احتياج اللعب، لصقل المهارات النفسية لدى الطفل ومحاولة ضبط سلوكياته وتحديد أنماطها، وقد أشار "زهران، 1995" بان الأطفال يتميزون بالحركة الشديدة ونشاطا كثيرا لا يمكن التحكم فيه الا عن طريق اللعب، مثل المطارة والجري والألعاب الشبه رياضية لتصريف طاقة الطفل. (زهران، 1995، صفحة 162)

ويعتبر اللعب نشاط حر موجه أو غير موجه، ويكون على شكل حركة يمارس في جماعات أو فرادى ويشغل طاقة الجسم الذهنية والحركية، ويتصف بالسرعة والخفة لارتباطه بالدوافع الذاتية للطفل ومن خلاله يحصل الطفل على التفريغ الطاقوي. (ابراهيم، 2002، صفحة 174)

يتبين مفهوم الطفولة لتلك المرحلة المبكرة من حياة الإنسان والتي يكون فيها الإنسان في حالة اعتماد واضحة على المحيطين به سواء كانوا الآباء أو المدرسين... الخ. وترجع أهمية هذه المرحلة من حياة الطفل لكونه يكون فيها الفرق المستجيب لعملية التفاعل من حوله حيث يزود بالعادات والتقاليد والقيم والمعايير وأساليب التقييم وأنماط السلوك التي تسود التمتع وتحددها ثقافته. (يخلف، 2014، صفحة 155)

### 5- حاجات الطفل اقل من 13 سنة في التعليم

لابد من تحديد أولا خصائص التلميذ كالتالي: معرفة الخصائص النمائية للتلاميذ، تتضمن: (د.ا، 2014، صفحة 02)

معرفة الخصائص النفسية والعقلية والجسدية للأطفال في المراحل المختلفة والتغيرات التي تحدث لهم عن طريق النمو والتطور. تفسير التغيرات السلوكية التي تطرأ على الأطفال في المجالات السابقة في الأعمار المختلفة وربطها بالخصائص النمائية. إدراك العلاقات بين

## خصائص المرحلة العمرية اقل من 13

السمات العقلية والنفسية والجسدية للأطفال في المراحل المختلفة وبين طرائق تفكيرهم وتعلمهم. أهمية معرفة المعلم للتلاميذ الذين يتولى تنظيم تعلمهم وأهمية عدم قصر هذه المعرفة على أسمائهم وأشكالهم وغيرها من المعلومات الديمغرافية بل يتعدى ذلك إلى الأمور والجوانب التي لها انعكاساتها على تنظيم التعلم مثل قدراتهم العقلية ومستواهم النمائي. التخطيط السليم للمواقف التعليمية. تنوع الأسئلة والأنشطة التي يعدها المعلم.

- التعرف على أنجح الأساليب في التعامل مع الطلاب. مراعاة الفروق الفردية في التخطيط والتنفيذ. اختيار طرق التدريس المناسبة لتلاميذه. يتبين مما تقدم أهمية معرفة المعلم للتلاميذ الذين يتولى تنظيم تعلمهم وأهمية عدم قصر هذه المعرفة على أسمائهم وأشكالهم وغيرها من المعلومات الديمغرافية

أولاً: الحاجات الأولية اللازمة للبقاء (المستوى الأول):

- الحاجات الفيزيولوجية: تشمل الحاجات الأساسية للبقاء مثل الدفء، الطعام، الراحة، الحركة، وكل ما هو ضروري للحفاظ على الحياة.
- الحاجات الأمنية: تتمثل في الحاجة إلى تجنب المخاطر والخوف من الأشياء غير المألوفة، بالإضافة إلى الشعور بالأمان والانعزال عن التهديدات.
- الحاجات إلى الانتماء: تتعلق بالرغبة في الانتماء العاطفي، إقامة العلاقات العاطفية، وإيجاد مكانة بين الآخرين.

الحاجات الأساسية لتلميذ المرحلة الابتدائية



شكل 1 : سلم ماسلو للحاجات الإنسانية

## خصائص المرحلة العمرية اقل من 13

ثانياً: الحاجات الثانوية (المستوى الأعلى):

- الحاجة إلى الاعتبار: تتمثل في الحاجة إلى تقدير الذات والشعور بالحب والاحترام من الآخرين.
- الحاجة إلى تحقيق الذات: تتجسد في رغبة الفرد في أن يكون ما يريد هو نفسه، وليس ما يريده الآخرون له، مما يمكنه من تحقيق آماله وطموحاته بما يتناسب مع شخصيته.
- الحاجة إلى المعرفة والفهم: تتجلى في حب الاستطلاع، وحب المغامرة، والاستكشاف.
- الحاجات الجمالية: تحتل مكانة عالية في سلم الحاجات الأساسية للفرد، وتتمثل في تقدير الجمال والرغبة في تحقيق التجارب الجمالية. (د.ا، 2014، صفحة 02)

### 6-قيمة اللعب

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعد الطفل على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرة، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي: (الخطاب، 1973)

- تدريس الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة
- تمكين الطفل من اكتشاف المحيط وتنظيم الفضاء
- تلبية حاجات الطفل وميوله إلى اللعب والحركة
- مساعدته على التكيف الاجتماعي
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية وإثرائها.

### 7-انواع اللعب:

يمر اللعب بمراحل تطور تتفق مع مراحل النمو للطفل ونضجه الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، حيث يرى جون بياجيه أن ألعاب الصغار تتغير شيئاً فشيئاً بحكم تطورها من الداخل لتصبح بناءً مكيفاً يستلزم البناء العقلي باستمرار وبناءً على ذلك يمكن تصنيف اللعب إلى: (حمادي، 2000، الصفحات 25-26)

## خصائص المرحلة العمرية اقل من 13

**1-7- اللعب الحسي الحركي:** يظهر هذا اللعب في مرحلة المهد ويعتمد على الحركات العضلية من خلال تكرير الحركات الجسدية واكتشاف الحواس وهذا النوع من اللعب يبدأ في الشهر الثالث من العمر حيث يقوم الطفل بالنظر إلى الأشياء وبيئته لها، وذلك إذا أحسن الوالدان اختيار اللعب التي يتم تعليقها على سرير الطفل.

**2-7- اللعب بالدمى:** وهي الألعاب التي تسود في الفترة العمرية من السنة الأولى وحتى سن ما قبل المدرسة، وهذا النمط من اللعب يعتبر مكملاً للعب الاستكشافي، فيتابع الطفل عمليات الاستكشاف الفردي لكل ما يقع عليه بصره أو تصل إليه يداها من دمى واللعب حيث يتعرف الطفل على الدمى والألعاب وكأنها أشياء قادرة على الكلام والإحساس والحركة والحركة حتى يبلغوا سنتين أو ثالث ثم يبدأ اهتمام الطفل بالدمى والألعاب الجامدة الفردية يقل مع التقدم في السن وعلى العموم يظهر هذا النوع من اللعب عند الأطفال في عمر اقل من

**3-7- اللعب الإيهام:** وهي المرحلة الثالثة في النمو ويظهر الطفل في هذا النوع من اللعب قدرته العضلية الابتكارية والاجتماعية فيلعب بعالم الكبار، ويستعيز عن الواقع بموقف خيالي يشبع فيه رغباته الشخصية وأمنيته، وفي هذا النوع من اللعب يتعامل الطفل مع المواد والمواقف كما لو أنها تحمل خصائص أكثر مما تتصف

**4-7- اللعب الإنشائي:** وهذا النوع من اللعب يهيئ الطفل للأنشطة الابتكارية فهو قادر في هذه المرحلة على الاستمرار لمدة أطول في اللعب والتركيز لمدة أطول كذلك، ويستطيع إن يخطط للعبة، ويتطور اللعب الإنشائي من مجرد تناول الأشياء وتفحصها فقط إلى تشكيلها، ويدرك الطفل نفسه من خلال عملية التشكيل هذا كمبتكر. وقد عرف "جونسون" اللعب الإنشائي بأنه استخدام الخام أتمثل المكعبات لبناء شيء ما. (مكوض، 1970، الصفحات 44-45)

**5-7- اللعب الاجتماعي:** ويظهر هذا النمط من اللعب بعد سن السادسة من عمر الطفل، كما ويتخذ شكل الألعاب الجماعية التي يشارك فيها الطفل أقرانه في الألعاب

## خصائص المرحلة العمرية اقل من 13

الرياضية والمباريات والتمثيل والهوايات، ويستمر هذا النمط م اللعب حتى نهاية مرحلة الطفولة وقبل مرحلة البلوغ.

وكلما تقدم الطفل في العمر يكون أكثر قدرا على التعاون مع غيره من الأطفال، كما يزداد حجم الجماعات مع حجم التقدم والجدير بالذكر إن اللعب الاجتماعي يتأثر كما وكيفا بالعادات والتقاليد والمكان الذي يعيش فيه الطفل (حمادي، 2000، صفحة 26)

### 8- مفهوم الألعاب المصغرة

تمثل الألعاب المصغرة خاصة واللعب بصفة عامة أهمية بالغة في نمو الطفل، وهذا ما يجعلنا نلاحظ أن الطفل يقوم أثناء اللعب بنشاطات يضمنها سهولة في حين أنها ليست كذلك، ولكن هذه النشاطات تضرر الصعوبات التي تتطوي عليها، فهي منع التطورات عديدة، كما تعتبر وسيلة جديدة لتدريب الضبط والنظام والطريقة الناجحة لتعليم اللغة إذ عن طريقها يتعرف الطفل على جميع الأشياء والألعاب والصور ويسمى كل شيء باسمه، ويحاول بتعبير مركزة شرح أفكاره وما يحوك في صدره وما يراه خطأ أو صوابا (البيسوني و الشاطي، 1992، صفحة 42)

كما إن الألعاب المصغرة تعمل على إشباع ميل الأطفال إلى الحركة والنشاط، وتدريب حواسهم وإكسابهم القدرة على استخدامها، كما أنها تساهم في امتصاص الانفعالات وتخفيف التوتر النفسي، وتدريب عضلات اليد الصغيرة والكبيرة مع تحقيق التوافق، إضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين والاحترام المتبادل، والعناية بالملكات الشخصية وملكات الغير (الناشف، 1993)

### 9- اهداف الألعاب المصغرة

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة كما إن لدى الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف:

1. تطوير وتحسين الصفات البدنية.

## خصائص المرحلة العمرية اقل من 13

2. تحسين الأداء المهاري للأطفال.
3. تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس.
4. إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال.
5. اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون الطاعة وتحمل المسؤولية (التكريتي، 2013، صفحة 05)

### 10- تدريبات الألعاب المصغرة

معظم المدربين اليوم، يحضرون لاعبيهم من خلال تدريبهم داخل مربعات او مساحات صغيرة، تشبه منطقة العمليات أو في نصف الملعب أو عندما يتعلق بعدد كبير من اللاعبين. في الوقت الحاضر، كل فريق يقوم بمراقبة لصيقة على أفضل لاعبين من الفريق الخصم، وعدم ترك لهم أي مجال للعب أو التفكير التدريب في المساحات الصغيرة متقاربة للعب الحديث: الخطوط تمثل الخصم إذا الكرة تجاوزت الكرة احدى الخطوط فتعتبر ضائعة. يجب على اللاعبين تطوير صفة الرشاقة بطريقة جيدة وهذا ليتصرف بطريقة سريعة داخل المساحات الضيقة في اقل زمن ممكن جدا كما يجب أيضا على اللاعب ان يتنبأ بالحل المناسب للعبة قبل تلقي الكرة. (Erick Batty، 2015، صفحة 07)

إن خصوصية تدريب كرة القدم تحسن جميع مؤشرات الأداء المرتبطة باللعبة، ولهذا السبب يجب دمج المؤشرات مهارية والتكتيكية في المهام التي تستخدم عادة لتطوير المتغيرات الفسيولوجية والبدنية. (Filipe Manuel Clemente، 2016، صفحة 11)

### 11- أهمية الألعاب المصغرة

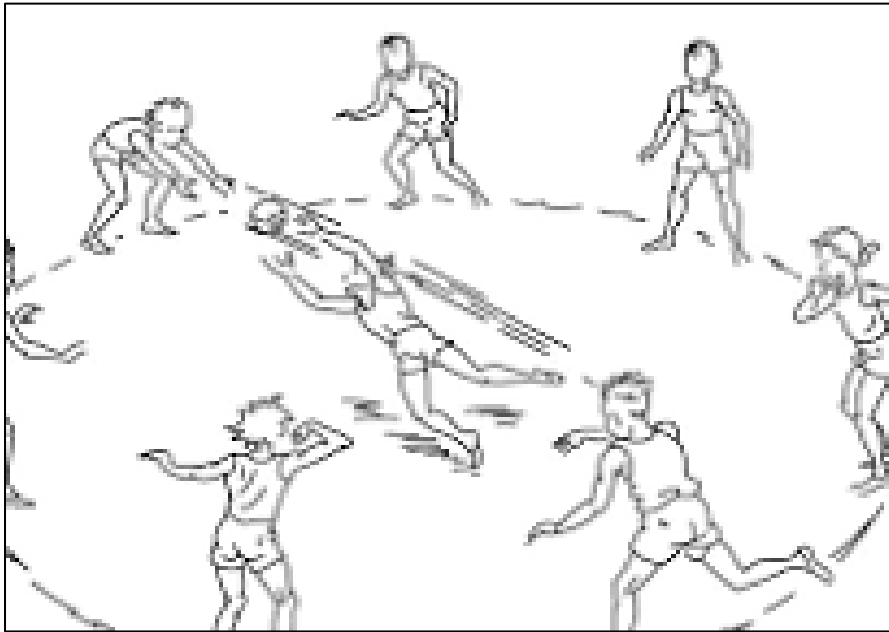
وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين، كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)،

## خصائص المرحلة العمرية اقل من 13

والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة (التكريتي، 2013، صفحة 06)

### 12- تصنيفات الألعاب المصغرة

تصنف الألعاب المصغرة في مجموعات بحسب الصفات الغالبة على كل منها، وقد تكون هذه الصفات واردة في اسم اللعبة فيدل اسم المجموع عليها، ومنها: (بطرس، 1970، صفحة 85)

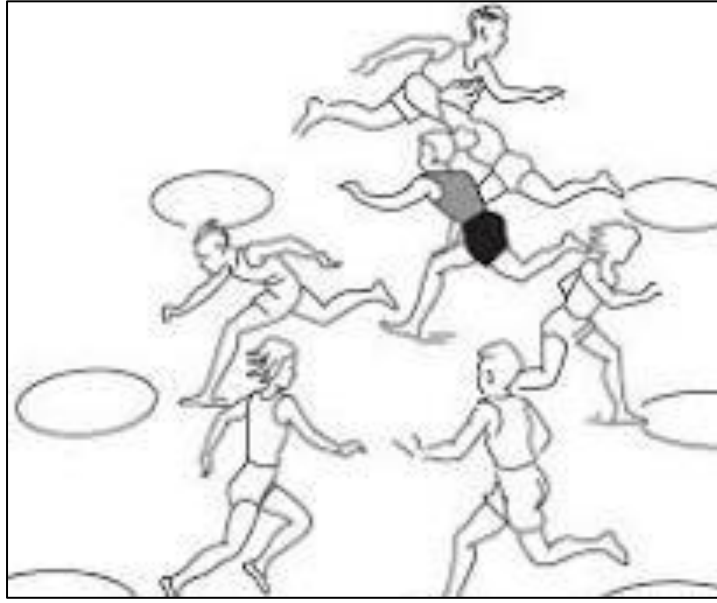


شكل 2 : لعبة التمرير

العاب الخفة والدهاء: مثل تمرير الكرات بين مجموعة أصدقاء أو تلاميذ ويحاول اوسطهم التقاط الكرة والتوقع لمن سيتم تمريرها.

● العاب الركض الصغيرة: وتشمل السياقات والتتابعات وألعاب البحث عن أداة أو مكان والعب المطاردة واللمس أو المسك. العاب مصغرة بالكرات وتهدف إلى تطوير الحركات الأساسية كلها في ألعاب الكرات واللعب الجماعي ضمن الفرق مثل تمرير الكرة واستقبالها والتصويب والمراوغة وما يشبه ذلك..

● العاب مصغرة لتنمية القوة والتحمل وتشمل المنافسات الفردية أو الزوجية أو الجماعية في الدفع أو السحب أو الشد أو التوازن وبأنماط مختلفة مثل شد الحبل، أو تتابع المجموعات.



شكل 3: لعبة الركض

- ألعاب مصغرة لتنمية الحواس وتشمل العابا تحتاج إلى مراقبة جيدة وتصرف سريع والتنباء شديد عن طريق البصر أو السمع أو اللمس، وما يشبه ذلك، مثل التوجه بالصوت للوصول إلى الهدف أو لعبة التصفيق، والبحث.: (بطرس، 1970، صفحة 85)
- العاب مصغرة تحت الماء وتنفذ في الماء غير العميق كألعاب الركض، أو تنفذ في المياه العميقة كالغوص والغطس وسباقات السباحة بأنواعها وسباقات القوارب وغيرها.
- ألعاب مصغرة على الثلج توتؤدى بأدوات تزلج أو بدونها ومنها ألعاب الجري على الثلج والتزلق على الجليد.
- العاب مصغرة في المناطق السكنية توتشمل ألعاب التخفي والتستر واقتفاء الأثر والبحث، وألعاب الهجوم والدفاع.
- ألعاب مصغرة منزلية : وتؤدى في المنازل والسهرات العائلية، وتشمل ألعاب التسلية أو المراقبة أو القوة أو التوازن وغيرها. : (بطرس، 1970، صفحة 85)

### 13- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة

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

## خصائص المرحلة العمرية اقل من 13

- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهبي الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعات قانون التدرج التدريبي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى.
- الصعب ومن البسيط إلى المعقد، وبصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة. (علاوي، 1976)

# الفصل الثاني:

المهارات المجموعية الأساسية

لكرة اليد

### 1-تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم، وتمتلى بالتغيير المستمر للأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة إلى المنطقة باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال، التنطيط والتصويب وتعتبر أيضا أم الألعاب الجماعية التنافسية والتي تعتمد على إحراز أكبر عدد من الأهداف داخل مرمى المنافس في الزمن المحدد للمباراة لذلك فمهارات كرة اليد ذات الأداء المتقن تعمل جميعها على تحقيق الهدف الأساسي الذي يسعى إليه الفريق لإحراز الأهداف في المرمى. ( كمال و حسانين، 1980، صفحة 78)

### 2-أهمية كرة اليد:

اكتسبت رياضة كرة اليد في كثير الدول الأوربية اعدادا كبيرة من المشجعين، كما تعتبر من الألعاب الرياضية المنتشرة دوليا، وقد بدأت في الآونة الأخيرة تجد لها صدى كبير في الدول الأخرى، ونظرا الى ان لعبة كرة اليد تتميز بالبساطة ومالها من قيمة تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها، فإن هذه اللعبة من الألعاب المحببة في نفوس الشباب لان الصراع المستمر والمتبادل للحصول على الكرة تجذب البنين والبنات الى هذه اللعبة جذبا شديدا ولا تعد الأسس والمهارات الفنية لرياضة كرة اليد من الأمور المعقدة اطلاقا، فإن حيازة كرة ورميها عنصرين أساسيين في اللعبة حركات غالبا ما يكون اللاعب قد سبق له معرفتها منذ وقت بعيد، بحيث يتلقى اللاعب واللاعبات ضمن التدريبات بالإضافة الى ان لديهم إمكانية ممارسة هذه اللعبة في الهيئات الرياضية، ويمكن اعتبار لعبة كرة اليد وسيلة ناجحة لتربية اللاعب على التفكير والتصرف الجماعي، وتوفر لنا وسائل ممتازة تساعد على تربية اللاعب على الاعتماد على النفس، حيث يضطر كل لاعب اثناء المباراة الى ان يتخذ بنفسه قرارات سريعة ومناسبة لكل موقف من المواقف معتمدا على نفسه، ولكرة اليد أهمية كبيرة في تكوين الشخصية، حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص. (دبور، 2007، صفحة 42)

### 3-المهارات الحركية في كرة اليد

#### 3-1 تعريف المهارة الحركية

هي الحركة التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف المختلفة التي تتطلبها اللعبة ويتطلب ذلك حركة طوعية للجسم كي تؤدي الحركات أداء سليما سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (العوادي ، 2012، صفحة 364)، وقد تم تعريفها بالمعادلة الآتية: المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة. (المشرفي، 2009، صفحة 39).

المهارة الحركية هي كل عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة، وبإنجاز هدف محدد، بينما النمط الحركي يكون أقل دقة لإن هدف الإنجاز أكثر اتساعا وتنوعا، وفي جميع الأحوال تكون البداية مع الحركات الأصلية وصولا إلى أرفع المستويات المهارات الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد، وبإنصاف مع المعارف والاتجاهات المرتبطة بالحركة بشكل يسمح للفرد بأفضل سيطرة ممكنة على حركاته ومهاراته ومن ثم على أدائه أيا كانت خلال حياته.

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن تقدم التربية البدنية والرياضية من خلال برامجها الأنشطة الحركية وأنماطها ومهاراتها المتنوعة وهي مجملها مفاهيم تتصل بسيطرة الفرد على حركته وإيجاده لها. (الخولي، 1996، صفحة 150).

#### 3-2- الطاقة الحركية:

يعني مفهوم الطلاقة الحركية على إدارة الجسم بطرق فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة.

هو أحد الأعراض الرئيسية التي تشكل هدف التنمية الحركية وتسعى لتحقيقه أيا كانت هذه الوجبات سواء كانت في اللعب الرياضية أو الدراسة أو الأمن والسلامة، وهي إطار ممتاز لاكتساب الثراء الحركي لدى الفرد وزيادة حصيلته في المهارات والأنماط الحركية وحسب توظيفها، فضلا عن النشاط الابتكاري والاستكشافي للفرد وميله من فوائده سلوكية كبيرة، ترتبط إلى حد كبير بمفهوم الطلاقة الحركية.

### 4- أنواع المهارات الأساسية لكرة اليد

#### 4-1- التمرير:

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أيا من أنواع التمريرات التي تحقق الهدف من استخدام التمرير خلال استمرار سير اللعب دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها. والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها ثمن في الفريق نظرا لأن الكرة تظير بسرعة تفوق أسرع لاعب. (حسانين، 1980، صفحة 167)

ويختلف التمرير من وجهة نظر الخطط اللعب الى :

- **التمرير القوي:** كما في حالة التمرير طويل المدى عند الهجوم الخاطف أي مع التفوق العددي للمهاجمين عن المدافعين أو التمرير بحددة إلى زميل ليصعب الإعاقة بواسطة المدافع كما هو الحال عند التمرير لمهاجمي الدائرة.
- **مسافة التمرير:** التمرير قصير المدى يستخدم لمهاجم الدائرة أو اللاعب المجاور. أما التمرير طويل المدى فيستخدم عند محاولة تغيير التمرير من جانب الآخر.
- **اتجاه التمرير:** التمرير أماما أو خلفا أو التمرير المتقاطع أو الطولى مع ملاحظة الابتعاد عن التمرير المتقاطع البطيء في المنطقة الدفاعية. واتجاه التمرير بالنسبة للاعب الخالي تكون في اتجاهه مباشرة، أما اللاعب القاطع تكون في اتجاه الجرى مع مراعاة توقيت سرعة اللاعب.
- **ارتفاع التمرير:** يؤدي التمرير غالبا في مستوى الرأس. وفي بعض الأحيان يمكن التمرير على شكل قوس أو التمرير المرتد من الأرض خلال المدافعين.
- **توقيت التمرير:** التمرير السريع لإجهاد المنافسين. أما التمرير البطيء فيتم لكسب المزيد من الوقت.

و التمريرات تعد مقياسا للدلالة على مايلي :

- درجة مستوى الإعداد المهاري الذي ينضج من خلال إتقان مختلف أنواع التمريرات وسرعة استخدامها والقدرة على إخفاء طريق التمريرة بمساعدة حركات الخداع.

## المهارات الأساسية لكرة اليد

• الاستيعاب الخططي للاعب الحائز على الكرة الذي يتضح من خلال حسن اختيار التمريرة الصحيحة والتوقيت الدقيق والزميل المناسب.

• الاستيعاب الخططي للزميل المستقبل الذي يتضح من خلال حسن احتلاله

• للمكان المناسب لاستقبال التمريرة.

و من اهم أنواع التمريرات في كرة اليد نجد: (حسانين، 1980، صفحة 167)

أ. التمريرة الكراجية:

- التمريرة من الارتكاز . الصورة 1.

- التمريرة من الجري ( دون الارتكاز) . الصورة 2.

ب. التمريرة البندولية:

التمرير البندولية للامام . الصورة 3.

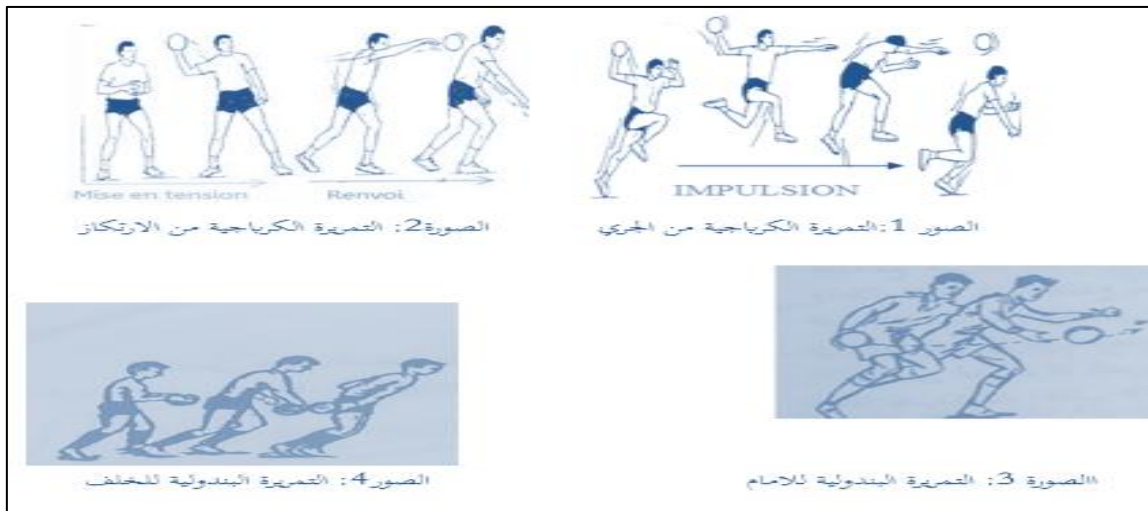
- التمرير البندولية للخلف . الصورة 4.

- باليدين

- بيد واحدة

ج. التمريرة المرتدة: . الصورة 9.

يمكن أداء التمريرة المرتدة عن طريق اللاعب الى زميله خلال مدافع يقف بينهما. (جرجس، 1998)



شكل 4 : أنواع التمريرات الأساسية

### 4-2- الاستقبال:

هو اخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب ولقفها، يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب. وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها. كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها.

وتنقسم مهارة الاستقبال الى:

- لقف كرة الكرة
- إيقاف الكرة
- النقاط الكرة

1. لقف الكرة: وينقسم اللقف باليدين الى:

أ اللقف باليدين

ب اللقف بيد واحدة

(أ). اللقف باليدين: وينقسم الى: (جرجس، 1998)

- لقف الكرات العالية.
- لقف الكرات المنخفضة.
- لقف الكرات العالية باليدين.

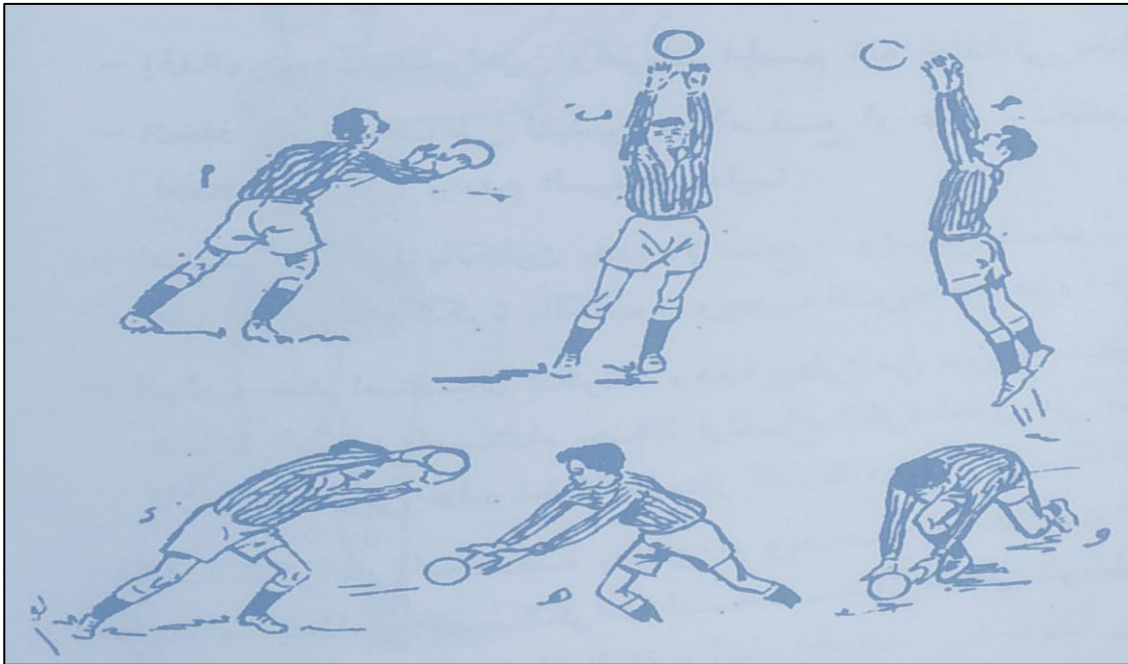
عند لقف الكرات العالية ويقصد بها تلك التي تكون من مستوى الصدر حتى أعلى الرأس يراعى مد الذراعين تجاه الكرة مع ارتخاء مفصلي المرفقين وتباعد الأصابع قليلا بحيث يشير الأصبعان الإبهامان كل منهما تجاه الآخر مما باعتراض طريق طيران الكرة وضمان نجاح استقبالها؛ نظرا لأن اليدين تكونان شكلا مخروطيا يعمل على زيادة مسطح منطقة اللقف ويؤدى بالتالي إلى حسن استقبالها كما هو موضح في الصورة التالية:

وتتلخص الأخطاء الشائعة للقف الكرات العالية فيما يلي:

- إغفال سحب الذراعين وتحريك الجسم كله خلفا في حالة الكرات التي تتميز بالقوة.

## المهارات الأساسية لكرة اليد

- اتخاذ وضع خاطئ لليدين والأصابع أو عدم ارتخائهما.
- استقبال الكرة بالكفين بدل الأصابع.
- الوثب عند استقبال الكرة، وهذا يبطئ من سرعة متابعة اللعب ويجب الإقلاع عن عادة الوثب.
- لقف الكرات المنخفضة باليدين، ويقصد بها الكرات أسفل المستوى السابق ذكره
- وغالبا ما يتطلب لقف الكرات المنخفضة المزيد من الرشاقة بالمقارنة بمستوى الكرات العالية وخاصة عند محاولة اللقف أثناء الجري.
- يوضح الشكل الاتي أنواع مختلفة للقف باليدين:
- أ لقف كرة في مستوى الصدر
- ب لقف الكرة اعلى الراس
- ج لقف الكرة اعلى من متناول اللاعب
- د لقف كرة الجانب في مستوى الرأس
- ه لقف الكرة المنخفضة و لقف الكرة المنخفضة القريب من الأرض



شكل 5 : انواع اللقف باليدين

## المهارات الأساسية لكرة اليد

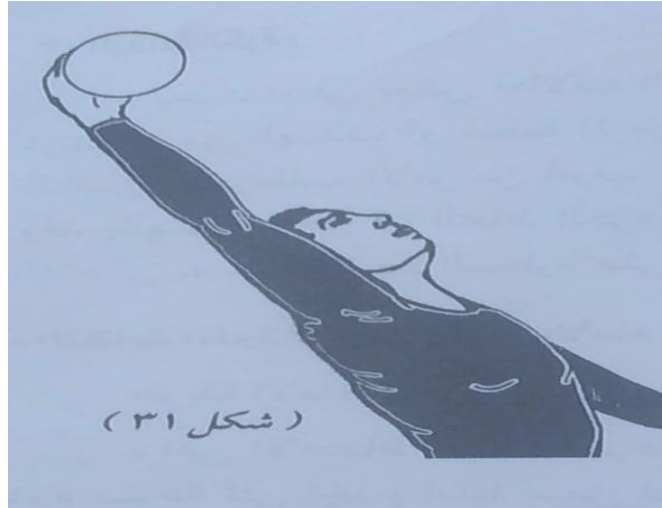
### اللقف بيد واحدة:

تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين، وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة وهي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة الكرة وصحة توقع خطر طيرانها.

ويكون لقف الكرة بيد واحدة عن طريق مد الذراع بارتخاء في اتجاه الكرة وعند ملامستها يقوم اللاعب بسحب ذراعه قليلا للخلف في اتجاه سير الكرة مع نقل ثقل الجسم قليلا وعندما تستقر الكرة في يد اللاعب يجب سرعة تأمينها مباشرة بوضع اليد الأخرى عليها.

وتتلخص أهم الأخطاء الشائعة فيما يلي:

- انتشار الأصابع بتوتر فترطم الكرة بسطح اليد وتبعد عن سيطرته.
- مد الذراع بشدة لمقابلة الكرة مما يعوق امتصاص حدة الكرة.
- عدم مرونة الجسم.
- إغفال التأمين المباشر للكرة بوضع اليد الأخرى عليها فتسقط على الأرض.



### إيقاف الكرة:

#### شكل 6: إيقاف الكرة

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء تمريرة او عند استحالة لقف الكرة.

## المهارات الأساسية لكرة اليد

يقوم اللاعب بدفع الكرة بمرونة باليد المفتوحة عكس اتجاهها عموديا على الأرض ثم يقوم بمسكها باليدين عقب ارتدادها - مع مراعاة عدم إكساب حركة إيقاف الكرة المزيد من القوة أو محاولة ضرب الكرة في عكس اتجاه طيرانها.

### 4-3-التنظيط

يشكل تنظيط الكرة كمهارة حركية رياضية فردية. وذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة، أو من اليدين التجاه الأرض متدرجة فوقها أو مرتدة منها إلى يد واحدة أو إلى اليدين، واللاعب على الأرض في سكون أو حركة أو وهو في الهواء من الوثب مع استمرار حيازته وسيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة واجدة أو أكثر من مرة أو دحرجتها فوقها. ويتم تنظيط الكرة وفقا لما يلي: (بو هاشم، 2014، صفحة 82)

أ- **تنظيط الكرة لمرة واحدة:** وهو ارتداد الكرة من الأرض لمرة واحدة ما بين تركها لليد أو اليدين وعودتها للاستقرار باليد أو اليدين.

ب- **تنظيط الكرة بالاستمرار:** وهو استمرار حركة الكرة بين اليد أو اليدين والأرض أكثر من مرة.

ج- **الخداع:** يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه. ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والتي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة.

➤ **المرحلة الأولى:** تشتمل على حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا

لجذب انتباه المدافع إرغامه ومسايرته في حركته. (عريبي، 2016، صفحة 62)

➤ **المرحلة الثانية:** تتم بعد الأولى مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في

الاتجاه المرغوب فيه ويراعى أن يكون الأداء سريعا. والخداع نوعان:

✓ **الخداع بدون كرة:** وهو نادر الاستخدام ويهدف إلى تخطي المهاجم مدافعه وغالبا الاستقبال الكرة والتصويب.

✓ **الخداع بالكرة:** وهو أهم أنواع الخداع المستخدمة في كرة اليد 7 أفراد، ويهدف إلى

تحرير ذراع الرامي بعيدا عن متناول المدافع ويؤدي هذا النوع بالطرق الآتية:

## المهارات الأساسية لكرة اليد

- ❖ الخداع بالجسم
- ❖ الخداع قبل التمير
- ❖ الخداع قبل التصويب
- ❖ الخداع قبل قبضة
- ❖ الخداع قبل تنطيط الكرة

**الجزء الثاني:**

**الجزء التطبيقي**

**الفصل الأول:**

**منهجية البحث وإجراءاته**

**الميدانية**

## 1- منهج البحث:

إن اختيار المنهج يعتمد على أساسا على طبيعة المشكلة المراد حلها إن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها لأجل ذلك اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة بالإضافة لكونه الطريقة الأنسب لإثبات فرضية البحث و أكثر الوسائل الموصلة لأدق التفاصيل .

## 2- المنهج التجريبي:

إن المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحث لحل المشكلة بالطريقة العلمية و التجريبية سواء تم بالعمل أو بقاعة الدرس أو في أي مجال آخر و هو محاولة التحكم في جميع العوامل او المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو بتغييره على قياس تأثيره في العملية

## 3- مجتمع البحث:

يعني جميع الافراد والأشخاص الذين يكونون موضوع البحث ، بلغ مجتمع الدراسة 40 وهم عبارة عن لاعبين كرة اليد كلهم ذكور  
عينة البحث :

هي جزء من مجتمع البحث الاصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة وتضم عددا من افراد المجتمع الاصلي .

تكونت عينة البحث من 20 لاعبا (ذكور) تتراوح اعمارهم بين 10\_13 سنة وتم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث قسمت العينة الى مجموعتين متساويتين:

- مجموعة تجريبية : 10 لاعبين
- مجموعة ضابطة : 10 لاعبين

## 4- مجالات البحث :

4-1- المجال المكاني : القاعة الرياضية بمنطقة سبدوا ولاية تلمسان

4-2- المجال البشري : لاعبين كرة اليد u13

#### 4-3-المجال الزمني:

جدول 1: يبين تواريخ البداية والنهاية ومدة كل مرحلة من المراحل التطبيقية للبحث.

المرحلة	تاريخ البداية	تاريخ النهاية	المدة المستغرقة
التجربة الاستطلاعية	/02/2024 25	/02/2024 27	يومين
الجانبي التطبيقي	الاختبارات القبليّة	/03/2024 02	يوم واحد
	مهارة التمرير	/03/2024 08	10 أيام
	مهارة التصويب	/03/2024 20	10 أيام
	مهارة التنطيط	/04/2024 02	10 أيام
	الاختبارات البعديّة	/04/2024 20	يوم واحد

#### 5-متغيرات البحث :

الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً ميدانياً فعند التحكم فيها قدر الإمكان من جهة و عزل بقية المتغيرات من جهة أخرى ، و قد تم ضبط متغيرات البحث على النحو التالي :

- المتغير المستمر: الألعاب المصغرة
- المتغير التابع : بعض المهارات الهجومية ( التمرير ،التصويب ، التنطيط )

### الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث :

يرى الدكتور ( أحمد 2005) ضبط المتغيرات يمكن أن يؤثر في البحث وعلى نتائجه ، وعلى هذا الأساس قام الطالب بعدة إجراءات بغية الكشف عن فاعلية استخدام بعض الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الهجومية في كرة اليد ، و انطلاقا من اعتبارات يمكن ضبط متغيرات البحث على النحو التالي :

- احترام و ضبط التوقيت با النسبة للعمل ضمن برنامج تدريبي اسبوعي
- كل من المجموعة الضابطة و التجريبية تكون تحت اشراف الطالب
- الحرص على أن تكون الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعتين في نفس التوقيت و بنفس الظروف .

### 6-أدوات البحث :

ان الادوات التي يستعملها الباحث في انجاز عمله تعد احدى الضروريات التي تقوم عليها الدراسة و التي يسعى بها الباحث الى كشف الحقيقة وفق الاشكالية المطروحة ، و حددت كما يلي :

وذلك باقتناء المعلومات النظرية حول موضوع الدراسة ، كما تم الاستعانة بالمجلات العلمية و الاعتماد على الدراسات السابقة و المرتبطة .

### اولا : الاختبارات المهارية :

لقد اعتمد الباحث على بطارية اختبارات مقننة بعدما تم اختيارها بمساعدة بعض الاساتذة ( المهارات الهجومية في كرة اليد )

## الاساتذة المحكمين :



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية - مستغانم



### استمارة ترشيح الاختبارات المهارية في الكرة اليد

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الاختبارات بغرض تحكيمها قصد انجاز مذكرة تخرج ليسانس في التربية البدنية والرياضية .

استخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الهجومية (التسديد ، التميرير و الاستقبال ، التنطيط) عند فيته أقل من 13 سنة في كرة اليد

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	التوقيع
IBRAHIM KHODJA	Professor	
سوية بوف	طالبا دكتوراه	
جيورجيو بوعمر	أستاذ	
عامر بوعمر	أستاذ محاضر	
عبود قيات	دكتوراه	

من إعداد الطالبين :

✓ بلمصطفى أسامة

✓ عابدي محمد ضياء الحق

تحت إشراف :

- أ.د. بن برونو عثمان

السنة الجامعية : 2024/2023

## ثانيا : الوسائل البيداغوجية

\_ ملعب كرة اليد ، الشواخص ، الاقماع ، كرات اليد ، صافرة ، ميقاتي ، الاقمصة الرياضية

ثالثا : الوسائل الاحصائية :

برنامج SPSS، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، " ت " ستيودنت.

### 7- التجربة الاستطلاعية:

هي عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء القيام بالتجربة الرئيسية واعداد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت وصلاحيه الاجهزة والادوات وغيرها (ابراهيم 1990)

قام الباحث بمقابلات شخصية مع بعض اساتذة التربية الرياضية بمستغانم وذلك لتثمين مشكلة البحث ، وخلال هذه الخطوة قام الباحث بجمع مجموعة من الاختبارات المهارية المتمثلة في التمرير، و التصويب ، و التنطيط، والتي تتناسب مع طبيعة الدراسة و افراد العينة ، ثم وضعها في استمارة وعرضها على بعض اساتذة التربية البدنية والرياضية و دكاترة معهد العلوم وانشطة التربية والبدنية والرياضية بولاية مستغانم ، بغرض ترشيحها للدراسة الاساسية ، وتمت الموافقة عليها .

وعليه قام الباحث بالذهاب الى مديرية الشباب والرياضة وتعداد عدد الاندية المشاركة في الرابطة الولائية و اماكنها واختيار مولودية سبدو لكرة اليد كمؤسسة رياضية مستقبلية نظرا لتواجدها في نفس المنطقة السكنية للطلاب و لعجز المادي بالاضافة الى سهولة الحوار والمناقشة مع رئيس النادي ، وبعدها بعدة ايام تم اختيار بعض للاعبين البالغ عددهم 08 وبعدها بعدة ايام تم اجراء الاختبارات على نفس العينة ونفس الظروف من اجل تحديد الاسس العلمية للاختبارات من صدق وثبات و موضوعية الاختبارات المطبقة ، و اراد الباحث من خلالها تحقيق عدة اغراض:

\_التوصل لافضل طريقة من اجل اجراء الاختبارات وتحديد الزمن الكافي لكل اختبار .

\_التأكد من مدى استجابة عينة البحث للاختبارات .

\_الوقوف على الصعوبات التي قد يتلاقاها الباحث اثناء اجراء للاختبارات .

## 8- الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

حين نضمن صلاحية الاختبارات و تطبيقها لابد من مراعاة الشروط التالية :

ثبات الاختبار : يعني ان يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتفاق ، أي يعطي نفس النتائج اذا ما اعيدت على نفس الافراد وفي نفس الظروف.

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار و اعادة تطبيقه ، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون .

## 8-1 صدق الاختبار :

ويقصد به قدرة الاختبار على قياس ما وضع من اجله او صفة المراد قياسها ، ولمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات المهارية المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول التالي يبين نتائج معاملات الثبات و الصدق الذاتي و الاختبارات المهارية :

## جدول 2: يبين معاملات الصدق و الثبات للاختبارات المهارية.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	اعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
	0,98	1,41	13,9	1,305	14	التمرير
	0.96	1,13	15	1,18	14,58	التصويب
	0,83	1,28	13,98	1,48	13	التتطيط

من خلال الجدول نلاحظ

## موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز و التعصب و عدم ادخال العوامل الشخصية في ما يصدر الباحث من أحكام ، حيث أن بطاريات الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم و غير قابلة للتأويل ، فهي شائعة و متداولة في رياضة كرة اليد .

## 9- التجربة الرئيسية:

### الاختبارات القبلية:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية المحكمة من طرف الأساتذة الخاصين بمعهد التربية البدنية والرياضية (مستغانم) وتسجيل النتائج المتحصل عليها.

### البرنامج التدريبي المقترح:

بعد الانتهاء من اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث ، باشر الطالب في استخدام البرنامج التدريبي وقد تمثل هذا الأخير في وحدات تدريبية مقترحة الغرض منها الوصول باللاعب الى الأداء المهاري الاحسن ، واعداد وحدات تدريبية (متعلقة بالالعاب المصغرة) حيث قام الباحث بمراجعة المراجع العلمية والدراسات وانطلاقا منها تم بناء وحدات تدريبية واستمر تطبيقها لمدة شهر كامل بواقع حصتين في الأسبوع وبزمن اجمالي بلغ حوالي ما بين 01 سا الى 1سا و 15د للوحدة التدريبية الواحدة وكل وحدة تشمل 03 أقسام ، وكل هذه الوحدات تم وضعها في مذكرات خاصة بالحصص في الصفحة الموالية.

### خطوات الدراسة الاساسية

تم اختيار هذا الموضوع المتمثل في استخدام الالعاب المصغرة في تكوين بعض المهارات الهجومية في كرة اليد فئة اقل من 13 سنة كون ان لكل رياضة اساسيات خاصة تشتمل عليها وكذا الطبيعة الفيزيائية والمورفولوجية للفئة او العينة المدروسة (مراهقة اولاً) ومن اجل ذلك تم اختيار مهارات الهجومية كالتمرير و التصويب و التنطيط وكذا طبيعة استعمال الالعاب المصغرة و قد تم اقتراح برنامج تدريبي مكون من 8 حصص تدريبية و كل حصة لديها هدفها الخاص التي تشتمل على:

- حصتين لكل مهارة التمرير والاستقبال
- ثم حصتين لمهارة التصويب
- ثم حصتين لمهارة التنطيط
- اما الحصتين الاخيرتين فتم جمع ثلاث مهارات التمرير والتصويب و التنطيط

## 10- الوسائل الإحصائية

**المتوسط الحسابي** : هو الطريقة الأكثر شيوعا من ناحية استعمالها في القياسات و هذا من أجل تسجيل سلسلة من القياسات س، 1 س، 0 ..... س3 حيث نشير للمتوسط الحسابي بالرمز س و بمجموع القيم المحسوبة على عدد القيم و يعطى بالقانون التالي:

$$\bar{S} = \frac{\sum S}{n}$$

حيث أن :

س : المتوسط الحسابي.

مج س ن : مجموع القيم.

ن : عدد الافراد.

**الانحراف المعياري** : يبين الانحراف المعياري الذي هو مقياس التشتت الانحراف البيانية عن متوسطها الحسابي و اذا كانت هذه البيانات متقاربة من بعضها البعض أو غير متقاربة، و يرمز للانحراف المعياري بالرمز: (ع)

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

**Tستيودنت** : إستخدما هذا الإختبار لمعرفة الدلالة الإحصائية و هو يستخدم لمعرفة الفرق بين

الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث و يرمز له بـ T و يعطى بالقانون التالي :

$$T = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{S^2}{n} + \frac{S^2}{n}}}$$

س ف: الوسيط الحسابي للفرق

مج ح2 ف: مجموع مربعات انحرافات الفرق عن متوسط تلك الفرق

ن: عدد الافراد.

## الفصل الثاني:

عرض ومناقشة نتائج البحث

## 1. عرض النتائج وتحليلها:

1-أ-التحقق من الفرضية الأولى: لا توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة

الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة (مهارة التمرير)

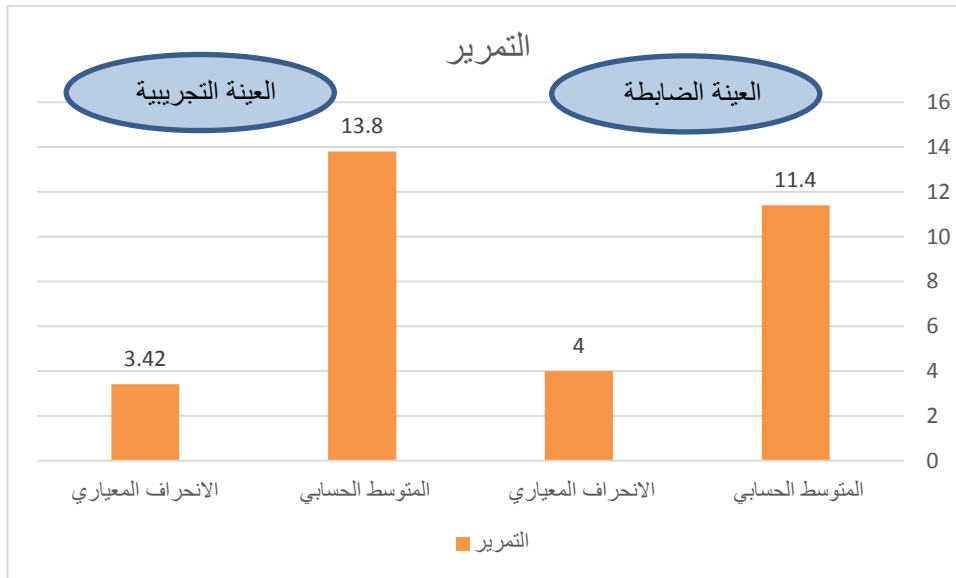
جدول 3 : يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبارات القبليّة لمهارة

التمرير

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		العينة الإختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
لا يوجد فروق	18	0.05	3.92	1.37	3.42	13.80	4.00	11.40	التمرير

شكل 7 يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهاريّة القبليّة للعينتين

الضابطة و التجريبية (التمرير)



**شكل رقم 07** : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبارات المهارية القبليّة للعينتين الضابطة و التجريبية (مهارة التمرير ) من خلال الجدول رقم 1 نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة بين نتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات القبليّة لمهارة التمرير و البالغة 1.37 اقل من قيمة ت الجدولية و البالغة 3.92 عند نسبة

الخطا 0.05 و درجة الحرية 18 و هذا مايدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي لمهارة التمرير

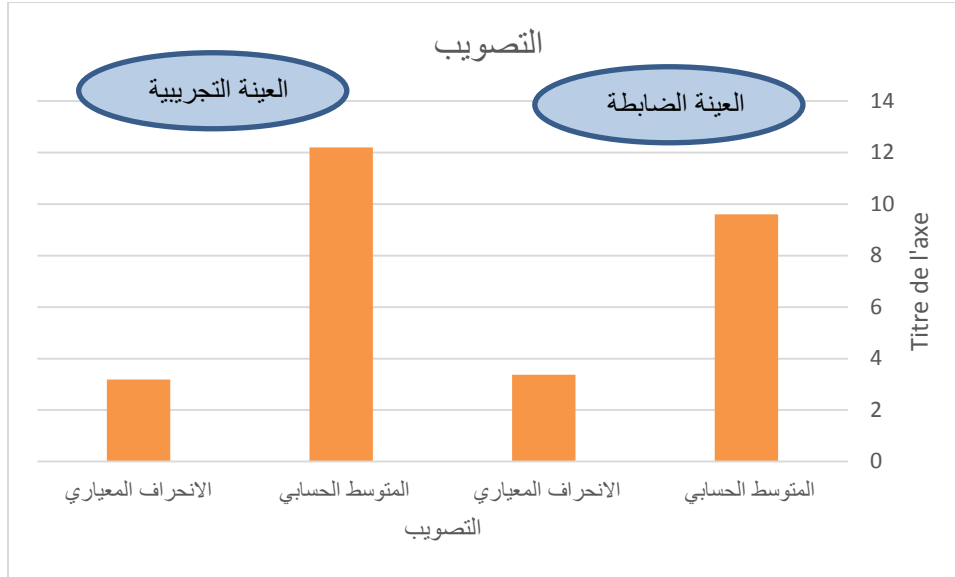
### 1-ب- التحقق من الفرضية الأولى:

لا توجد فروق دالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعة الضابطة و التجريبية (مهارة التصويب)

**جدول 4: يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات القبليّة لمهارة التصويب**

العينّة الإختبار	الضابطة		التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التصويب	9.60	3.37	12.20	3.19	1.60	3.92	0.05	18	لا يوجد فروق

الشكل 8 : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهارية القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية (التصويب)



شكل رقم 08 : يبين قيم المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للإختبارات المهارية القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية (مهارة التصويب )

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة بين نتائج العينتين الضابطة و التجريبية ف الاختبارات القبلية لمهارة التصويب و البالغة 1.60 اقل من قيمة ت الجدولية و البالغة 3.92 عند نسبة

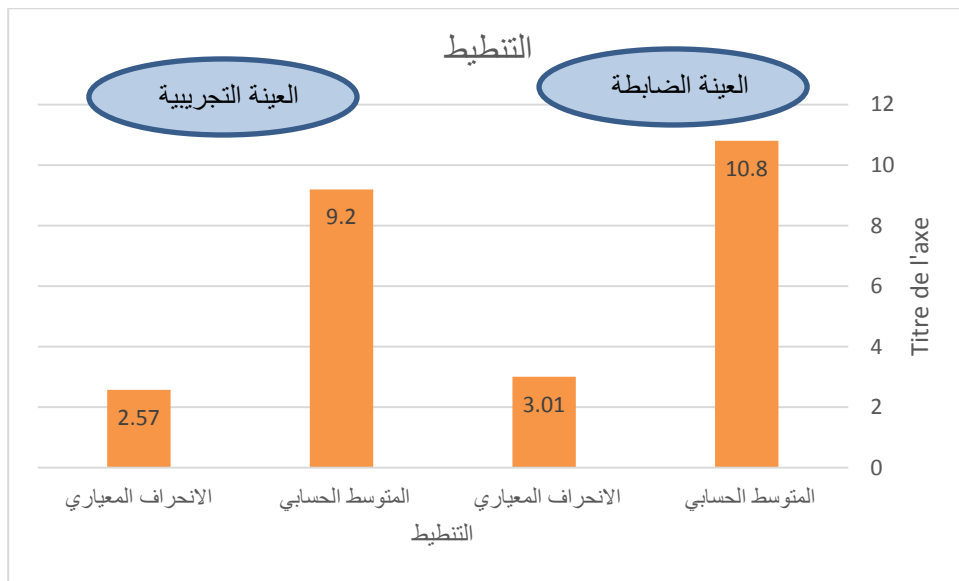
الخطا 0.05 و درجة الحرية 18 و هذا مايدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي لمهارة التصويب

### 1-ج- التحقق من الفرضية الأولى:

لا توجد فروق دالة احصائياً بين نتائج الاختبارات القبلية بين المجموعة الضابطة والتجريبية (مهارة التنطيط)

جدول 5: يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبارات القبلية لمهارة التنطيط

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		العينة الإختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
لا يوجد فروق	18	0.05	3.92	1.57	2.57	9.20	3.01	10.80	التنطيط



الشكل 9 يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية (التنطيط)

من خلال الجدول رقم 5 نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة بين نتائج العينتين الضابطة و التجريبية في

الاختبارات القبلية لمهارة التنطيط و البالغة 1.57 اقل من قيمة ت الجدولية و البالغة 3.92 عند

نسبة

الخطا 0.05 و درجة الحرية 18 و هذا مايدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج

العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي لمهارة التنطيط

## 2-أ- التحقق من الفرضية الثانية:

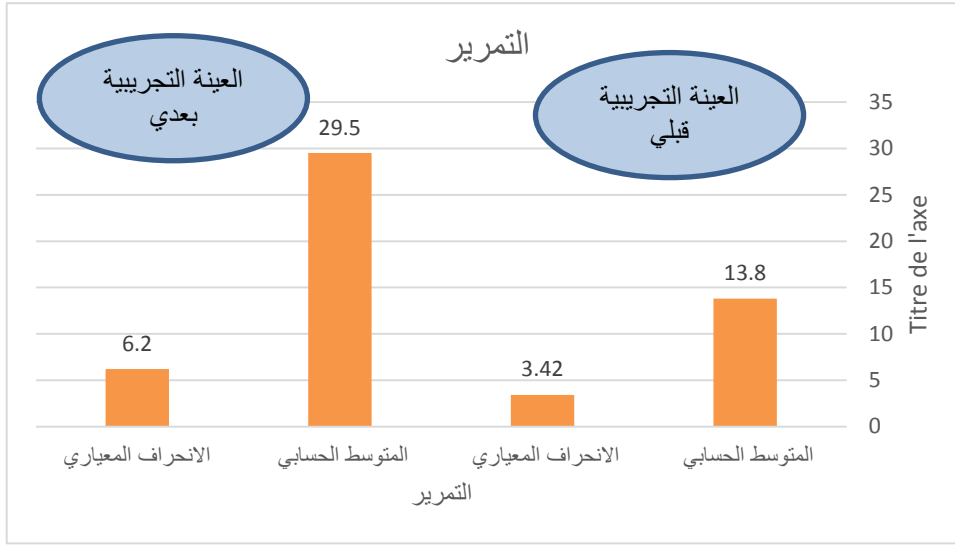
توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار

البعدي (مهارة التمرير)

الجدول 6 يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبار المهاري القبلي و البعدي للعينة التجريبية في

مهارة التمرير

العينة الإختبار	التجريبية قبلي		التجريبية بعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي					
التمرير	3.42	13.80	6.20	29.5	6.29	4.78.	0.05	9	يوجد فروق



**الشكل 10 يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهارية القبلية و البعدية للعينة التجريبية (التمرير)**

خلال الجدول ول رقم 6 نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارة التمرير و البالغة 6.29 اكبر من قيمة ت المحسوبة 4.78 عند نسبة الخطأ 0.05 ودرجة حرية 9

وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لمهارة

التمرير, لصالح الاختبار البعدي لان قيم المتوسط الحسابي له في مهارة التمرير و البالغة 29.5 اكبر من قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و المقدرة ب : 13.80 ( لان الاختبارات تقاس بالدرجة وبالتالي صاحب المتوسط الحسابي الأكبر هو الأفضل ) و يعود هذا الفرق للألعاب المصغرة المطبقة التي كانت فعالة في تنمية مهارة التمرير لدى افراد العينة التجريبية.

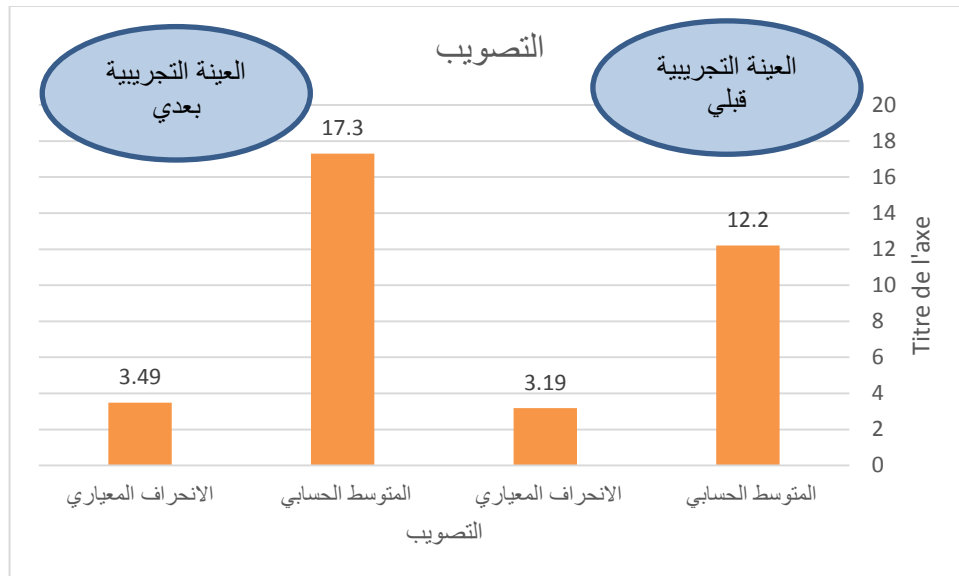
## 2-ب-التحقق من الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي (مهارة التصويب)

الجدول 7 يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات المهارة القبليّة و البعدية للعينة التجريبية لمهارة التصويب

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	التجريبية بعدي		التجريبية قبلي		العينة الإختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
يوجد فرق	9	0.05	4.78.	6.10	3.49	17.30	3.19	12.20	التصويب

الشكل 11 : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهارات البعدية للعينة التجريبية(التصويب)



من خلال الجدول رقم 7 نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لمهارة التمرير و البالغة 6.10 اكبر من قيمة ت الجدولية و البالغة 4.78 عند نسبة الخطأ 0.05 و درجة حرية 9 و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لمهارة التصويب لصالح الاختبار البعدي لان قيم المتوسط الحسابي له في الاختبار البعدي 17.30 لمهارة التصويب اكبر من قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و المقدرة ب 12.20 لان ( الاختبارات تقاس بالدرجة و بالتالي صاحب المتوسط الحسابي الأكبر هو الأفضل ) و يعود هذا الفرق للألعاب المصغرة المستخدمة التي كانت فعالة في تنمية مهارة التصويب لدى افراد العينة التجريبية

## 2-ج- التحقق من الفرضية الثانية:

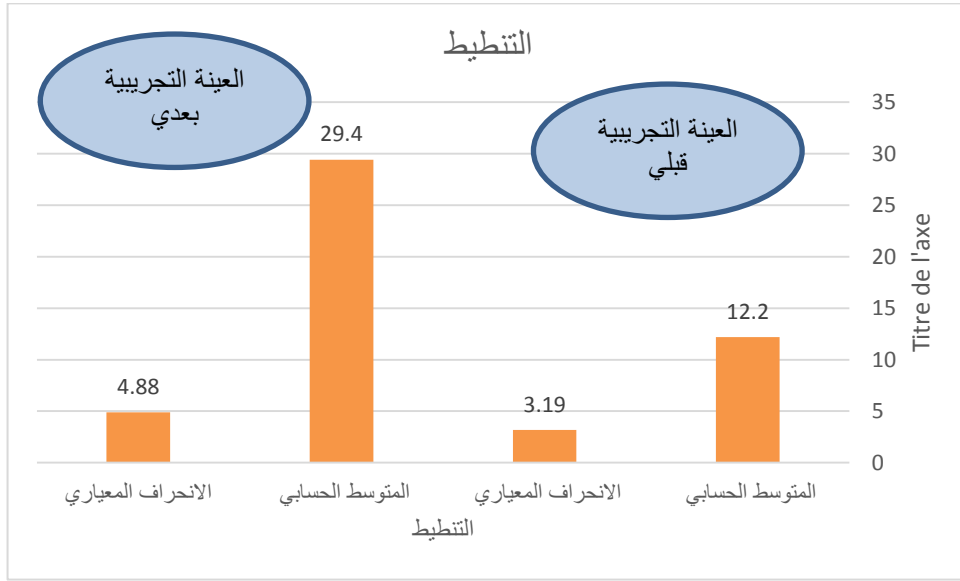
توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي (مهارة التنطيط)

الجدول 8 يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في مهارة

### التنطيط

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	التجريبية بعدي		التجريبية قبلي		العينة الإختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
يوجد فروق	9	0.05	4.78.	7.39	4.88	29.4	3.19	12.20	التنطيط

الشكل 12 : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لأختبارات المهارات البعيدة للعيينة التجريبية (التنطيط)



من خلال الجدول رقم 8 نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارة التنطيط والبالغة : 7.39 اكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 4.78 عند نسبة الخطأ 0.05 ودرجة حرية 9 وهذا ما على وجود وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارة التنطيط ، لصالح الاختبار البعدي لان قيم المتوسط الحسابي له في مهارة التنطيط و البالغة :29.4 اكبر من قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي له في مهارة التنطيط و البالغة :29.4 اكبر من قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والمقدرة ب:12.20 (لان الاختبارات تقاس بالدرجة و بالتالي صاحب المتوسط الحسابي الأكبر هو الأفضل ) ويعود هذا للفرق للألعاب المصغرة المطبقة والتي كانت فعالة في تنمية مهارة التنطيط لدى افراد العينة التجريبية

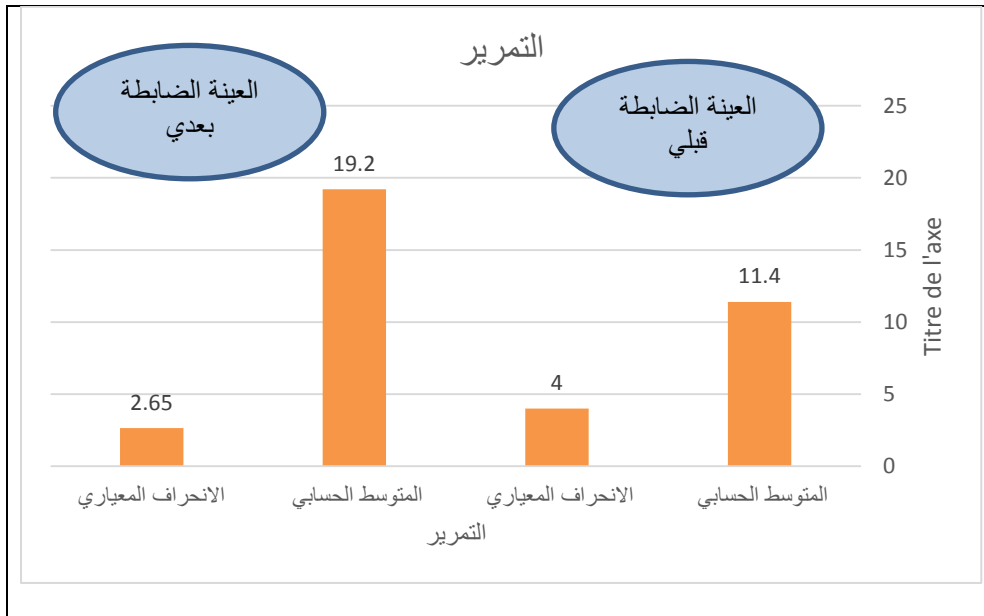
### 3-أ- التحقق من الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي (مهارة التمرير).

الجدول 9 : يبين الفروق بين نتائج الاختبارات المهاريّة القبليّة والبعديّة للعيّة الضابطة لمهارة التمرير

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الضابطة بعدي		الضابطة قبلي		العيّة الإختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
يوجد فروق	9	0.05	4.78.	5.52	2.65	19.20	4	11.40	التمرير

الشكل 13 : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهاريّة البعديّة للعيّة الضابطة (التمرير)



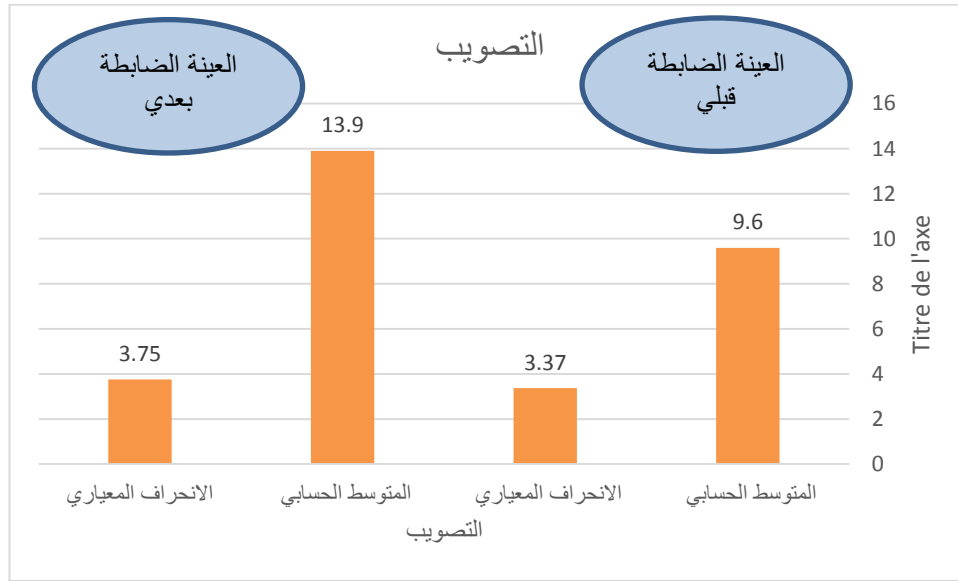
من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارة التمرير والبالغة :5.52 اكبر من قيمة من قيمة ت الجدولية والبالغة : 4.78 عند نسبة الخطا 0.05 و درجة الحرية 9 و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التمرير, لصالح الاختبار البعدي لان قيمة المتوسط الحسابي له البالغة 19.20 اكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبالغة 11.40 أي ان افراد العينة الضابطة تحسنوا في مهارة التمرير

### 3-ب-التحقق من الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي (مهارة التصويب).

الجدول 10 : يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات المهارة القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة لمهارة التصويب

الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الضابطة بعدي		الضابطة قبلي		العينة الإختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
يوجد فروق	9	0.05	4.78.	5.76	3.75	13.9	3.37	9.60	التصويب



**الشكل 14: يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبارات المهارات البعدية للعينة الضابطة (التصويب)**

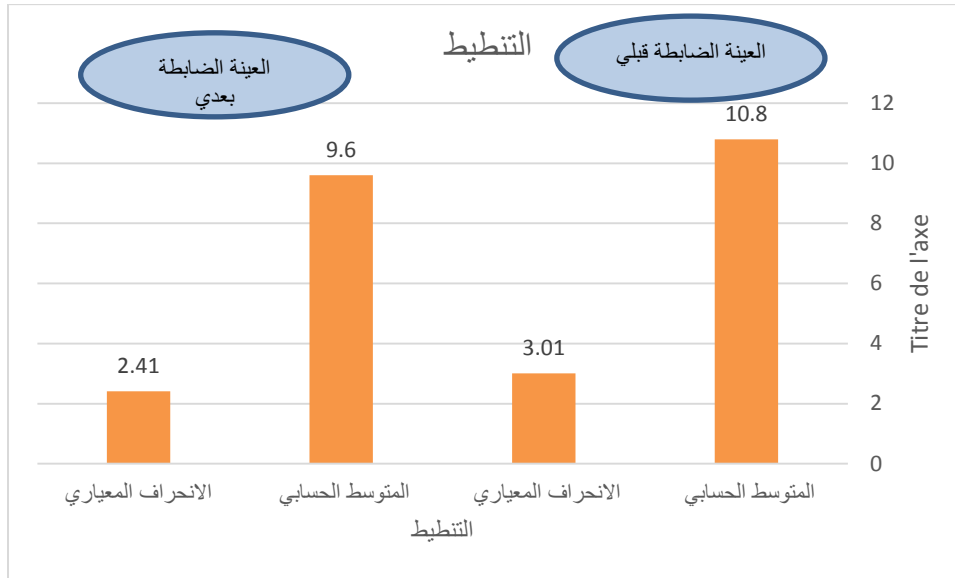
من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التصويب والبالغة 5.76 اكبر من قيمة ت الجدولية و البالغة 4.78 عند نسبة الخطا 0.05 و درجة حرية 9 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التصويب الصالح الاختبار البعدي لان قيمة المتوسط الحسابي له والبالغة : 13.9 اكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبالغة : 9.60 أي ان افراد العينة الضابطة تحسنوا في مهارة التصويب

### 3-ج-التحقق من الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي (مهارة التنطيط).

جدول 11 : يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات المهارة القبليّة والبعدية للعينة الضابطة في مهارة التنطيط

الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الضابطة بعدي		الضابطة قبلي		العينة الإختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
يوجد فروق	9	0.05	4.78.	4.81	2.41	9.60	3.01	10.80	التنطيط



الشكل 15 : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبارات المهارة البعدية للعينة الضابطة (التنطيط)

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التنظيط والبالغة : 4.81 اكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة : 4.78 عند نسبة الخطأ 0.05 و درجة حرية 9 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التنظيط لصالح الاختبار البعدي لان قيمة المتوسط الحسابي له البالغة 10.80 اكبر من قيمة المتوسط الحسابي لاختبار القبلي والبالغة 9.60 أي ان افراد العينة الضابطة تحسنوا في مهارة التنظيط

#### 4-أ-التحقق من الفرضية الرابعة:

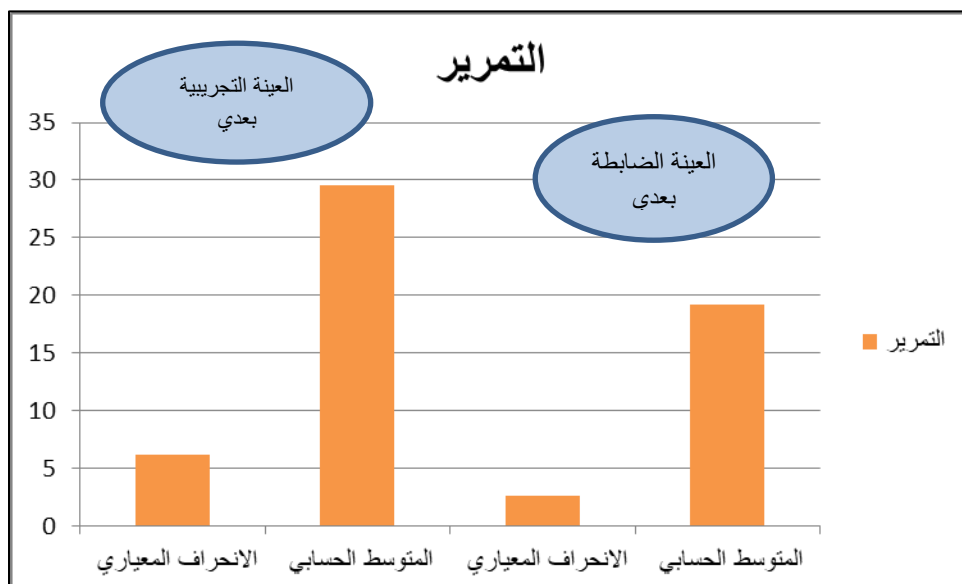
توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية (التمرير)

جدول 12 : يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات المهارية البعدية للعنين الضابطة والتجريبية

في مهارة التمرير

الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية		قيمة ت المحسوب		التجريبية بعدي		الضابطة بعدي		العينة الإختبار
			التجريبية بعدي	الضابطة بعدي	التجريبية بعدي	الضابطة بعدي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
يوجد فروق	18	0.05	4.78	4.78	4.81	5.52	6.20	29.5	2.65	19.20	التمرير

الشكل 16 : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية (التمرير)



من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة بين نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لمهارة التمرير وبالغة : 5.52 , 4.81 على التوالي اكبر من قيمة ت الجدولية وبالغة : 4.78 عند نسبة الخطأ 0.05 و درجة حرية 18 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج للأختباري البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية التمرير لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية لان قيمة المتوسط الحسابي له البالغة 29.5 اكبر من قيمة المتوسط الحسابي لاختبار البعدي للعينة الضابطة وبالغة 19.2 أي ان افراد العينتين الضابطة و التجريبية تحسنوا في مهارة التمرير الا ان تطوير الاكبر هو الخاص بالعينة التجريبية و ذلك راجع الى البرنامج التدريبي المطبق

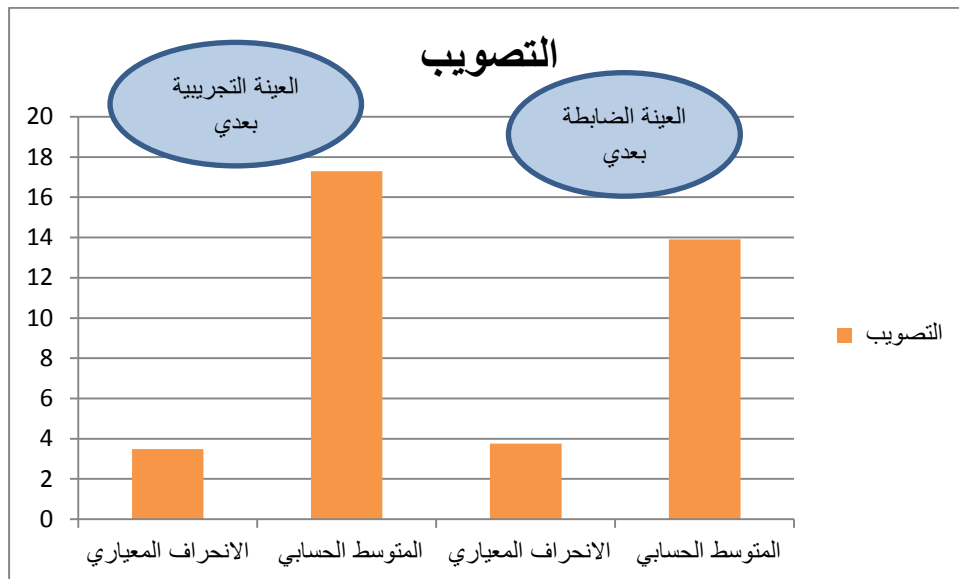
#### 4-ب-التحقق من الفرضية الرابعة:

توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية (التصويب)

جدول 13 : يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات المهارية البعدية للعينين الضابطة والتجريبية في مهارة التصويب

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية		قيمة ت المحسوب		التجريبية بعدي		الضابطة بعدي		العينه الإختبار
			التجريبية بعدي	الضابطة بعدي	التجريبية بعدي	الضابطة بعدي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
يوجد فروق	18	0.05	4.78	4.78	6.10	5.76	3.49	17.30	3.75	13.9	التصويب

الشكل 17 : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية (التصويب)



من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة بين نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لمهارة التصويب والبالغة : 5.76 , 6.10 على التوالي اكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة :4.78 عند نسبة الخطا 0.05 و درجة حرية 18 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج للأختباري البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لمهارة التصويب لصالح الاختبار البعدي للينة التجريبية لان قيمة المتوسط الحسابي له البالغة 17.30 اكبر من قيمة المتوسط الحسابي لاختبار البعدي للينة الضابطة والبالغة 13.9 أي ان افرد العينتين الضابطة و التجريبية تحسنوا في مهارة التصويب الا ان تطوير الاكبر هو الخاص بالينة التجريبية و ذلك راجع الى البرنامج التدريبي المطبق

#### 4-ج-التحقق من الفرضية الرابعة:

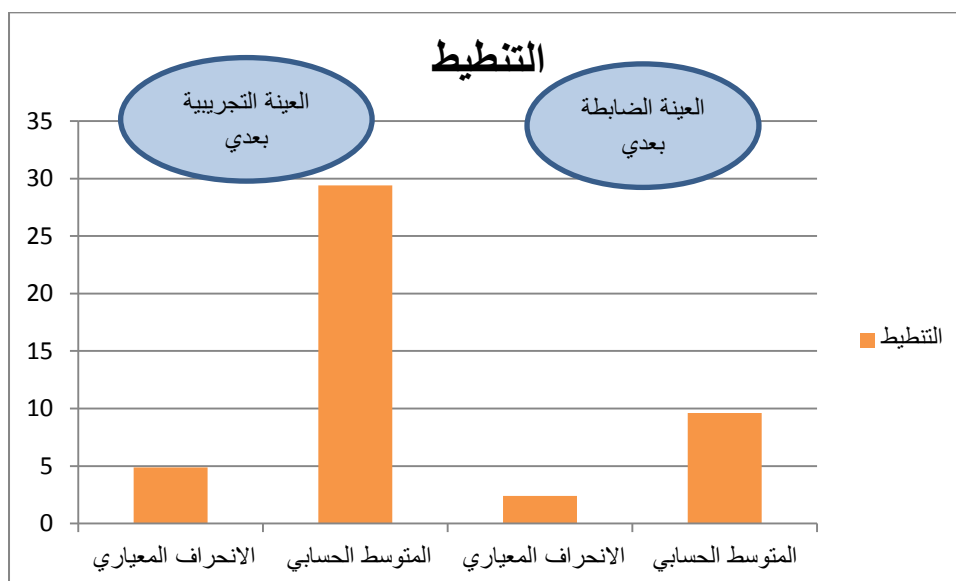
توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية (التنظيف)

جدول 14 : يبين طبيعة الفروق بين نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للعينين الضابطة

#### والتجريبية في مهارة التنظيف

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية		قيمة ت المحسوب		التجريبية بعدي		الضابطة بعدي		الينة الإختبار
			التجريبية بعدي	الضابطة بعدي	التجريبية بعدي	الضابطة بعدي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
يوجد فروق	18	0.05	4.78	4.78	7.39	4.81	4.88	29.4	2.41	9.60	التنظيف

الشكل 18 : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية (التنظيف)



من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة بين نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لمهارة التنظيف والبالغة : 4.81 , 7.39 على التوالي اكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة : 4.78 عند نسبة الخطأ 0.05 و درجة حرية 18 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج للأختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لمهارة التنظيف لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية لان قيمة المتوسط الحسابي له البالغة 29.4 اكبر من قيمة المتوسط الحسابي لاختبار البعدي للعينة الضابطة والبالغة 9.6 أي ان افراد العينتين الضابطة و التجريبية تحسنوا في مهارة التنظيف الا ان تطوير الاكبر هو الخاص بالعينة التجريبية و ذلك راجع الى البرنامج التدريبي المطبق

## الفصل الثالث:

### الاستنتاجات و التوصيات

## 1-الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث ومنهج البحث المستعمل، وطبيعة الأساليب الإحصائية التي استخدمت لتحليل النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود تحسن ملحوظ وبشكل نسبي في نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة

- هناك أفضلية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

- تفوق أسلوب التدريب باستخدام الألعاب المصغرة على أسلوب التدريب التقليدي في تطوير مستوى أداء المهارات الهجومية في المتغيرات قيد البحث مما يؤشر إلى أن البرنامج الاعتيادي قد أثر كذلك نسبياً في المتغيرات قيد البحث.

-فعالية أسلوب التدريب التنافسي باستخدام الألعاب المصغرة في تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية في الكرة اليد : للاعبين كرة اليد U13 .

-للتدريب باستخدام الألعاب المصغرة تأثير ايجابي في تطوير المهارات التمير، التنطيط و التصويب في الكرة اليد.

## 2-مقابلة النتائج بالفرضيات:

### 2-1-مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

نصت فرضية الأولى على عدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية لمهارات التمير و التنطيط و التصويب.

ومن خلال الجداول (3) (4) (5) تحصلنا على نتائج مختلفة حيث تشير بيانات الجداول بأن متوسطات الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة تراوحت ما بين 9.6 و 11.4 والانحراف المعياري 3.01 و 4 أما متوسطات الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين 9.2 و 13.8 والانحراف المعياري 2.57 و 3.42 ، كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية لمهارات التمير

و التنظيط و التصويب البالغة: 1.37 , 1.6 , 1.57 على التوالي أقل من قيمة ت الجدولية  
والبالغة 3.92 عند نسبة الخطأ 0.05 ودرجة حرية 18 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق  
ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة لمهارات  
التمرير و التنظيط و التصويب.

## 2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى  
دلالة (0.05) بين الاختبار القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي .

ومن خلال الجداول رقم (6) (7) (8) تحصلنا على نتائج مختلفة حيث تشير بيانات  
الجدول بأن متوسطات الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين 12.2  
و 13.8 والانحراف المعياري 3.19 و 3.42 أما متوسطات الحسابية للاختبار البعدي  
للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين 29.5 و 17.3 والانحراف المعياري 3.49 و 6.2،  
كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين نتائج الاختبارين القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية  
المهارات التمرير و التنظيط و التصويب وبالغة: 6.29 و 6.10 و 7.39 على التوالي  
أكبر من قيمة ت الجدولية وبالغة 4.78 عند نسبة الخطأ 0.05 ودرجة حرية 9 وهذا ما  
يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة المهاري  
التمرير و التنظيط و التصويب لصالح الاختبار البعدي لأن قيم المتوسط الحسابي له في  
مهاري التمرير و التنظيط و التصويب ، وبالغة 29.5 و 17.3 و 29.4 على التوالي  
أكبر من قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والمقدرة 13.8، 12.2 و 12.2 (لأن  
الاختبارات تقاس بالدرجة وبالتالي صاحب المتوسط الحسابي الأكبر هو الأفضل) ويعزى  
هذا الفرق للبرنامج التعليمي المطبق والذي كان فعالا في تنمية مهارات الهجومية الاساسية  
لدى أفراد العينة التجريبية.

## 2-3- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) بين الاختبار القبلي والقياس البعدي للعينه الضابطة لصالح القياس البعدي ومن خلال الجداول رقم (9) (10) (11) تحصلنا على نتائج مختلفة حيث تشير بيانات الجداول بأن متوسطات الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة تراوحت ما بين 11.4 و 9.6 والانحراف المعياري 3.01 و 4 أما متوسطات الحسابية للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة تراوحت ما بين 19.20 و 13.9 والانحراف المعياري 3.75 و 2.65، كما نلاحظ أن قيمه ت المحسوبة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي المهارة التمير والتصويب و التنطيط والبالغة 5.52 و 5.76 و 4.81 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 4.78 عند نسبة الخطأ 0.05 ودرجة حرية 9 وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارات التمير ، التصويب و التنطيط لصالح الاختبار البعدي لأن قيم المتوسط الحسابي له في مهارتي التمير و التنطيط و التصويب ، والبالغة 19.2 و 13.9 و 10.8 على التوالي أكبر من قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والمقدرة 11.4 ، 9.60 و 9.6 أي أن أفراد العينة الضابطة تحسنوا في مهارات التمير و التصويب وكذلك التنطيط.

## 2-4- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة :

النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة التي تنص على وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدي لصالح المجموعة التجريبية من خلال الجداول رقم (12) (13) (14) نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدي لمهارات التمير و التصويب و التنطيط والبالغة: 5.52 و 4.81 على التوالي أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 4.78 عند نسبة الخطأ 0.05 ودرجة حرية 18 وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدي لمهارات التمير و التصويب و التنطيط ، لصالح العينة التجريبية لأن قيم المتوسط الحسابي لها في نتائج الاختبارات البعدي لمهارات التمير و التصويب و التنطيط والبالغة 29.5، 17.3 و 29.4

أكبر من قيم المتوسط الحسابي للعينه الضابطة والمقدرة بـ 19.2 ، 13.9 ، 9.6 ما يدل على تحقق الفرضية الرابعة. ويعزى هذا الفرق للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية والذي كان فعالا في تنمية بعض المهارات الهجومية ( التمرير . التصويب و التنطيط ) .

### 3-الاقتراحات و التوصيات :

استناداً إلى ما تم عرضه في الجانب الإحصائي والكشف عليه من خلال تحليل ومناقشة البيانات، يقترح الباحثان ما يلي:

1. الاعتماد على الألعاب الصغيرة في تصميم وتنفيذ الحصص التدريبية التريية.
2. يجب على مدربي كرة اليد الاهتمام الجدي بوضع مناهج تدريبية خاصة تهدف إلى تطوير وزيادة مستويات اللاعبين ، و ايضا يجب رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي الحديث من خلال المشاركة في الملتقيات العلمية، الدورات التدريبية، الأيام الدراسية (وطنية ودولية) تحت إشراف إدارات متخصصة حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
3. استخدام الألعاب المصغرة بشكل واسع وكبير أثناء تعليم كرة اليد، لأنها تشكل قاعدة صلبة لتطوير المهارات الأساسية.
4. إيلاء اهتمام خاص للفئة العمرية من 13 سنة وإجراء دراسات وبحوث مشابهة لهذه الفئة العمرية.
5. إجراء دراسات مشابهة على فرق أخرى لإثبات أو نفي النتائج المحصلة عليها خلال هذه الدراسة.

#### 4-الخلاصة العامة

لقد أصبحت منظومة التدريب في جميع دول العالم تسعى إلى إصلاح أو تغيير ما يمكن تثمينه من الجوانب التي باتت لا تناسب الحياة المعاصرة، وذلك بسبب التطورات والتحولات في شتى مجالات الحياة، والعملية التعليمية كما هو معلوم متأثرة بكل هذه المتغيرات، ويرى المختصون والمهتمون في الميدان التدريب أن تطور في هذا المجال يجب أن يهدف إلى تسطير الأهداف فضلاً عن التحديد السليم والدقيق للأساليب والاستراتيجيات التي يجب أن يتبعها المدرب للوصول إلى تحقيق الأهداف تأثير استخدام التعلم استخدام والكفاءات المختلفة. ومن هذا المنطلق تم التطرق في موضوعنا هذا إلى الألعاب المصغرة في تحسين بعض المهارات الهجومية في كرة اليد. إذ انه ومن خلال تطبيقنا للبرنامج والاختبارات على العينة المعنية لحضنا تحسنا ملحوظاً وهذا ما يظهر جلياً في النتائج المتحصل عليها

# المراجع

## المراجع العربية

- عبد الحلیم، ن. (د.ت). خصائص النمو في مرحلة الطفولة المبكرة. مدرس الفئات الخاصة – كلية الدراسات العليا للتربية.
- ابراهيم، ع. (2002). علم الاجتماع التربوي الرياضي. القاهرة.
- دبور، ي. (2007). كرة اليد الحديثة.
- استاذ منير ، جرجس. (1998). كتاب كرة اليد للجميع التدريب الشامل و المهاري . دار الفكر العربي.
- البيسوني، م.، & الشاطي، ي. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية.
- التكريتي، ي. (2013). تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأشبال نادي السليمانية الرياضي.
- عريبي، ع. (2016). تخطيط التدريب في كرة اليد، ط2.
- الخطاب، ع. (1973). الألعاب الريفية الشعبية.
- الطماني، ع. (1998). طرق التدريس العامة، بجامعة عمر مختار.
- الناشف، ه. (1993). استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة.
- أمين أنور الخولي. (1996). تربية البدنية الرياضية.
- انشراح ابراهيم المشرفي. (2009). التربية الحركية لطفل الروضة مكة المكرمة.

## المراجع الأجنبية :

- Erick Batty. (2015). Football/Entrainment à L'européenne.
- Filipe Manuel Clemente. (2016). Small-Sided and Conditioned Games in Soccer Training–The Science and Practical Applications.
- روسو، ج. (د.ت). تربية الطفل من المهد إلى الرشد، ترجمة نظمي لوقا.
- روسو، ج. (د.ت). تربية الطفل من المهد الى الرشد. تر: نظمي لوق

# قائمة الملاحق

## العينة التجريبية

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ الازدياد	الفئة العمرية
01	زعزاع نبيل	2011/04/01	U13
02	مسعودي أشرف	2011/10/10	U13
03	سليمانى جواد	2011/03/10	U13
04	مربوح أحمد	2013/10/21	U13
05	مهاجر أشرف	2013/07/04	U13
06	مهاجر سيف الدين	2013/05/10	U13
07	بن زاير محمد الأمين	2013/03/24	U13
08	بركة زكرياء	2015/03/23	U13
09	لاشقر عبد السميع	2013/05/01	U13
10	لاشقر عبد الباسط	2013/07/24	U13

## العينة الضابطة

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ الازدياد	الفئة العمرية
01	هاشمي الياس	2015/11/11	U13
02	اليلة زكرياء	2014/04/19	U13
03	بوزرواطة عبد الباسط	2014/01/01	U13
04	همام حسين	2012/08/30	U13
05	بوكارابيلة محمد شاهين	2013/03/09	U13
06	تواتي أحمد	2014/06/26	U13
07	بليسير يوسف	2012/05/29	U13
08	بلمقدم داوود	2012/05/01	U13
09	تواتي يوسف	2011/07/05	U13
10	بن زاير مصطفى اياد	2014/10/04	U13



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem  
Institute of Sports and Physical Education

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

The Date :06/05/2024  
Ref :046/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/05/06  
الرقم: 046 / ت.ر. / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد : رئيس فريق مولودية سبدو لكرة اليد .  
- ولاية تلمسان -

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 الطالب :  
- بلمصطفى أسامة

والمسجل في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024/2023 .  
هذا قصد إجراء تربص لإعداد مذكرة تخرج ليل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

موافقة رئيس الفريق

رئيس قسم التدريب الرياضي  
امضاء: د. باقاضي عماد

رئيس  
م.غ.س.  
موراليس



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية - مستغانم



استمارة ترشيح الاختبارات المهارية في الكرة اليد

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الاختبارات بغرض تحكيمها قصد انجاز مذكرة تخرج ليسانس في التربية البدنية والرياضية .

استخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الهجومية (التسديد ، التمير و الاستقبال ، التنطيط) عند فيئه أقل من 13 سنة في كرة اليد

التوقيع	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ
	Professor	IBRIL Kholja
	طالبة دكتوراه	حودة بوقحاليل
	أستاذ	حودة بوقحاليل
	أستاذ محاضر	عامر بوقحاليل
	دكتوراه	عبود بوقحاليل

تحت إشراف :

- أ.د. بن برنو عثمان

من إعداد الطالبين :

✓ بلمصطفى أسامة

✓ عابدي محمد ضياء الحق

السنة الجامعية : 2024/2023

## 2- اسم الاختبار : اختبار التوافق في حركة تمرير الكرة و استقبالها

1-2- الغرض من الاختبار :

قياس مهارتي التمرير و الاستقبال و دقتهما فضلا عن التعرف على كفاءة الربط الحركي بين المهارتين و تقدير الوضع و سرعة الحركة .

2-2- الأدوات المستخدمة :

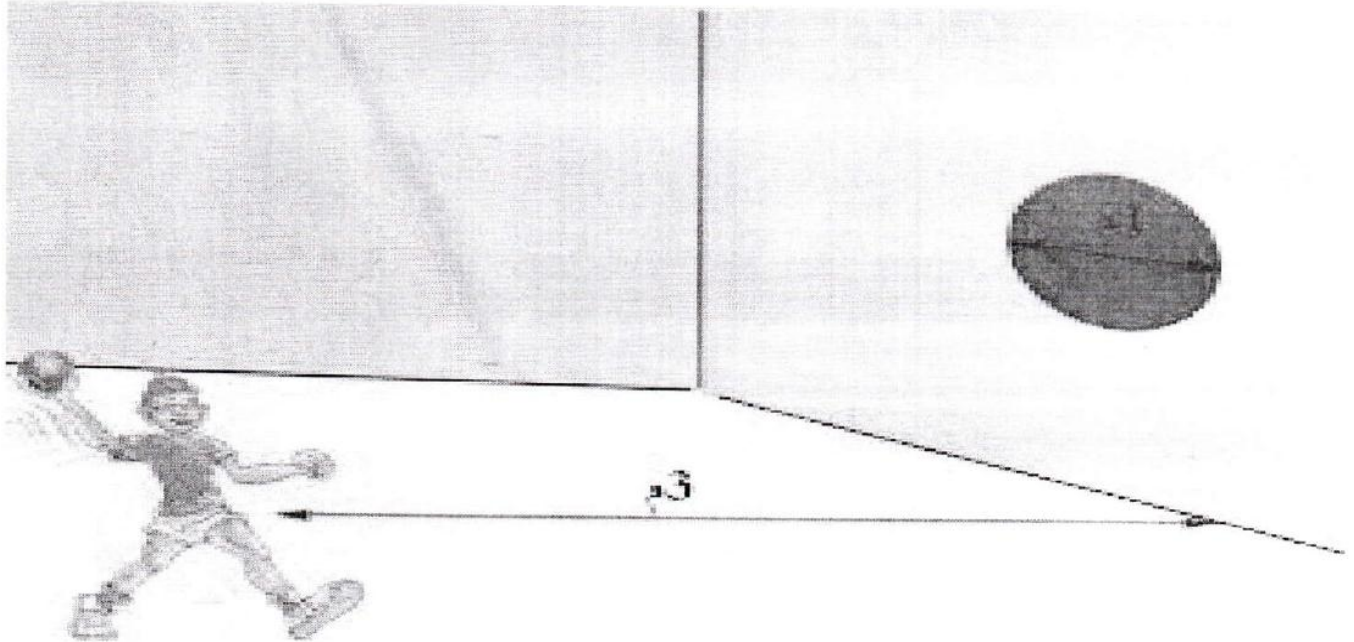
مجال لإداء الاختبار ، جدار ، شريط قياس ، كرة يد ، ميقاتي ، صافرة ، يتم رسم خط على بعد 3 أمتار من الحائط لتنفيذ التمرين

2-3- مواصفات الأداء :

يحاول الرياضي خلال 30 ثا تكرار رمي الكرة على الحائط بمهارة التمرير البسيط من وضعية الخطوة و استقبالها لاكثر عدد ممكن من المرات كما هو موضح في الشكل .

2-4- طريقة التسجيل :

تعتبر الرمية صحيحة عند ارجاع الكرة بكامل محيطها الى خلف الرأس في كل مرة ، كذلك عدم تجاوز الرياضي لخط الرمي المقرر ، يسمح للرياضي القيام بمحاولتين و عند التقييم تحتسب المحاولة الأفضل .



الملاحظات:

.....

.....

.....

.....

.....

## ج- اختبارات التصويب

### 1- إسمالاختبار : دقة التصويب

1-1- الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب في كرة اليد

1-2- الأدوات المستخدمة : 6 كرات يد ، مرمى كرة يد مرسوم على حائط مقسم إلى 9 مستطيلات

1-3- مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف خط يبعد عن الهدف بمسافة 9 متر مع إشارة البدء ، و يقوم بتصويب الكرات الواحدة تلو الأخرى على المستطيلات المرسومة و بشكل اختياري ، و الكرات التي تصيب المستطيلات ذات الأرقام ( 1.3.7.9 ) تمثل زوايا المرمى الأربعة التي تكون بقياس (100×60 سم ) و الزوايا التي تكون برقم ( 2 . 8 ) تمثل منطقة فوق حارس المرمى و بين قدميه و التي تكون بقياس (100×60 سم ) و الزوايا ذات الرقم ( 4 . 6 ) و التي تكون بقياس (100×80 سم ) تمثل منطقة مدى ذراعي الحارس و الزاوية ذات الرقم (5) و التي تكون بقياس (100×80 سم ) و تمثل صدر و جذع حارس المرمى

1-4- طريقة التسجيل :

الزوايا ذات الرقم (1.3.7.9) تقيم ب ( 4 درجات ) ،- الزوايا ذات الرقم ( 2 . 8 ) تقيم ب ( 3 درجات ) ،- الزوايا ذات الرقم ( 4 . 6 ) تقيم ب ( 2 درجات ) ،- الزاوية ذات الرقم ( 5 ) تقيم ب ( 1 درجة ) .

### القياسات الخاصة بالمهارات الأساسية

### ثالثاً - اختبارات التصويب ودقته

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب في كرة اليد

اسم الاختبار : دقة التصويب

الأدوات المستخدمة : 10 كرات يد ، مرمى كرة يد مرسوم على حائط مقسم إلى 9 مستطيلات



<https://www.youtube.com/channel/UC-7YUfslE005-a5Vt4>

مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف خط يبعد عن الهدف بمسافة 9م مع إشارة البدء ، و يقوم بتصويب الكرات الواحدة تلو الأخرى على المستطيلات و بشكل اختياري ، و الكرات التي تصيب المستطيلات ( 1,3,7,9 ) تمثل زوايا المرمى الأربعة و التي تكون بقياس (100×60سم) فلكل تصويب (4 درجات) ، أما الكرات التي تصيب المستطيلات ( 2, 8 ) تمثل منطقة فوق حارس المرمى و بين قدميه و التي تكون بقياس (100×60سم) فلكل تصويب (3 درجات) ، أما الكرات التي تصيب المستطيلات ( 4, 6 ) تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى و التي تكون بقياس (100×80سم) فلكل تصويب (2 درجات) ، أما الكرات التي تصيب المستطيل الوسط ( 5 ) تمثل صدر و جذع حارس المرمى و التي تكون بقياس (100×80سم) فلكل تصويب (1 درجات)

التسجيل : يتم تسجيل اصابات الكرات العشر ثم حساب عدد الدرجات التي تمثلها

الملاحظات:

.....

.....

.....

## ب - اختبارات التنطيط

### 1- اسم الاختبار : التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة 30 متر

1-1- الغرض من الاختبار :

قياس مستوى مهارة تنطيط الكرة . الرشاقة . السرعة

1-2- الأدوات المستخدمة :

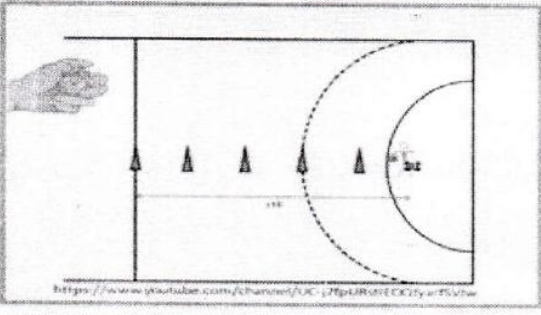
5 أقماع ، ميفاتي .

1-3- مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية و عند إشارة البدء يقوم المختبر بتنطيط الكرة مع الجري بين الاقماع بشكل متعرج ذهاباً وإياباً في خط مستقيم (المسافة بين كل قمع و الاخر 3 امتار ) و يرسم خط للبداية و النهاية

1-4- طريقة التسجيل :

يعطى لكل لاعب محاولتين تحسب الأفضل منها باحتساب الوقت .

ثانياً - اختبارات الطبطبة (التنطيط)	القياسات الخاصة بالمهارات الاساسية
اسم الاختبار : الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 30م	الغرض من الاختبار: سرعة الطبطبة وتوجيه الكرة
الادوات المستخدمة : كرة يد ، خمسة شواخص مثبتة على الارض المسافة بين كل منهما والاخر 3م وبين اول شاخص ونقطة البداية 3م ، ساعة ايقاف	
مواصفات الاداء : يقف اللاعب على نقطة بدء الاختبار ومع اشارة البدء يقوم بطبطبة الكرة مع الجري وبشكل متعرج بين الشواخص ذهاباً وعودة	
التسجيل : يتم تسجيل زمن الاداء ذهاباً وعودة	

الملاحظات:

.....

.....

.....

.....

.....

## الحصة رقم 01

المدرّب: بلمصطفى أسامة

التخصص: كرة اليد

نوع الحصة: مهارية

الهدف من الحصة: استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التمير والاستقبال

العتاد: كرات يد، صافرة، ميقاتي، أقماع، بدلات رياضية

الفئة العمرية: U13

المدة: 01 سا 15د

المراحل	الأهداف	طريقة الأداء	الشدة	الوقت	الراحة	معامل النجاح
المرحلة التحضيرية	الاستعداد النفسي والبدني	الإحماء العام الإحماء الخاص	50% 55%	10د 10د	/	العمل بشكل منتظم
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التمير والاستقبال	التمرين الأول: يتم تقسيم الفريق الى فوجين والقيام بلعبة التمير العشر بحيث يمنع التنظيط مع احتساب الأخطاء الواقعة (خطأ المشي بالكرة، خطأ التنظيط المضاعف)		15د	1/2	أكمال العدد الخاص بالتميرات وهو 10 تميرات بالإضافة الى الهدوء وقلّة الضوضاء
	تحسين مهارة التمير والاستقبال بالإضافة الى النظرة المحيطية حول الملعب	التمرين الثاني: يتم تقسيم الفريق الى فوجين والقيام بنفس اللعبة مع اختلاف الشروط بحيث هنا، محاولة الفريق القيام بأكبر عدد ممكن من التميرات بدون عدد محدد.		15د	1/2	العمل الجماعي والتفاعل مع اللعبة

التناسق بين لاعبي الفريق المطارد	3/2	د15		التمرين الثالث: (لعبة الكرة والصيد) يتم تقسيم الفريق الى فوجين، فريق مطارد وفريق يركض في كافة أنحاء الملعب، بحيث يقوم الفريق المطارد بتمرير الكرة فيما بينهم ومحاولة لمس أحد أفراد الفريق الخصم بالكرة دون تسديدها بحيث اللاعب الذي تم لمسه بالكرة يخرج الى خارج الملعب واحد تلو الآخر الى أن يتم إخراج كامل الفريق ثم يتم عكس العملية.	تحسين مهارة التمرير والاستقبال مع التحرك في كافة أنحاء الملعب	
تجاوب اللاعبين مع الحصة وإعطاء آرائهم الخاصة	/	د10	35%	القيام بتمارين الاستطالة وذلك بعد الجري بنسق شبه منخفض حول الملعب	العمل على العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

## الحصة رقم 02

الفئة العمرية: U13

المدة: 01 سا د10

الهدف من الحصة: استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة

المدرّب: بلمصطفى أسامة

التخصص: كرة اليد

نوع الحصة: مهارية

التمرير والاستقبال.

العناد: كرات يد، صافرة، ميقاتي، أقماع، بدلات رياضية.

مراحل	الأهداف	طريقة الأداء	الشدة	الوقت	الراحة	معامل النجاح
المرحلة التحضيرية	الاستعداد النفسي والبدني	الإحماء العام الإحماء الخاص	50% 55%	د10 د10	/	العمل بشكل منتظم
المرحلة الرئيسية	تطوير مهارة التمرير بالإضافة الى النظرة المحيطية الشاملة للملعب	التمرين الأول: ينقسم اللاعبون الى فوجين كل فوج بلون محدد من الأقمصة ويقومون بلعبة التمريرات العشر شرط عدم ارجاع الكرة الى الخصم والعد حتى الرقم 10 وأثناء انتهاء العدد يعاقب الفريق الخاسر وتعاد الكرة الى الفريق الآخر ليبدأ من جديد		د15	1/2	التحكم الكامل في الكرة والحفاظ عليها لأطول مدة

التركيز أثناء التقاط الكرة وعدم اسقاطها	1/2	د12	التمرين الثاني: يتم دخول اللاعبين الى الملعب (لعبة الأسماء) ويقوم المدرب بداية منه برمي الكرة في الهواء مع ذكر اسم اللاعب الذي يشترط عليه ان يقوم باسقبال الكرة ثم يقوم هو كذلك برميها مع المناداة على اسم اللاعب الذي يقوم باسقبال الكرة في مكانه علما ان اللاعب الذي لا يستقبل الكرة او تسقط منه يتم ابعاده الى آخر لاعب.	تطوير مهارة التمرير بالإضافة الى الاستقبال الجيد للكرة	
التركيز عند تمرير الكرة وعدم اسقاطها	2/3	د13	التمرين الثالث: يتم تقسيم الملعب الى 03 مناطق محددة بأقماع وتقسيم اللاعبين الى 02 أفواج، كل فوج يرتدي لون محدد من الاقمصة الرياضية و تقسيم كل فريق الى ثلاثة أفواج كل فوج من الفريقين في منطقة محددة بحيث يقوم الفريق الموجود في المنطقة الأولى بإنهاء التمريرات (05 تمريرات) ثم تمريرها الى فريقه الموجود في المنطقة الثانية ثم من الثانية الى الثالثة و يقوم الفريق بالتسديد في المرمى واحتساب نقطة للفريق الذي يكمل التمرير بالهدف ثم عكس العملية.	تطوير مهارة التنطيط بالكرة أثناء التحرك الجانبي والمتعرج	
تجاوب اللاعبين مع الحصة وإعطاء آرائهم الخاصة	/	د10	35% القيام بتمارين الاستطالة وذلك بعد الجري بنسق شبه منخفض حول الملعب	العمل على العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

### الحصة رقم 03

الفئة العمرية: U13

المدة: 01 سا 10د

الهدف من الحصة: استخدام الألعاب المصغرة في تطوير

المدرب: بلمصطفى أسامة

التخصص: كرة اليد

نوع الحصة: مهارة

مهارة التنطيط.

العناد: كرات يد، صافرة، ميقاتي، أقماع، بدلات رياضية.

المراحل	الأهداف	طريقة الأداء	الشدة	الوقت	الراح	معامل النجاح
---------	---------	--------------	-------	-------	-------	--------------

العمل بشكل منتظم	/	د10 د10	50 % 55 %	الإحماء العام الإحماء الخاص	الاستعداد النفسي والبدني	المرحلة التحضيرية
عدم اسقاط الكرة أو ضياعها أو ملامستها بالقدم بنسبة أقل قدر الإمكان	1/2	د12		التمرين الأول: يتم تقسيم اللاعبين الى فوجين، ورسم ايطار دائري لكل فريق بحيث كل لاعب يقف عند شاخص ولاعب آخر يقف خارج الدائرة ومعه كرة بحيث يقوم هذا اللاعب بلمس أحد اللاعبين المتمحورين في الدائرة، ويقوم اللاعب الخارجي بالتنطيط بالكرة ومحاولة إتمام الدائرة وأخذ مكان الشخص الذي قام بلمسه وهنا وفق شرطين اذا لامس اللاعب المطارد باللعب الخارجي قبل أن يأخذ مكانه فعليه أن يخرج وأما ان لم يلمسه فيأخذ هو مكانه.	تعلم التحكم في الكرة أثناء التنطيط بشكل دقيق	المرحلة الرئيسية
اسقاط عدة الاعبين و لمسهم بالكرة	1/2	د13		التمرين الثاني: يتم تقسيم اللاعبين الى فوجين، ورسم ايطار دائري لكل فريق بحيث كل لاعب لديه كرة يقف أحدهم خارج الدائرة و يقوم اللاعب الآخر بلمس أحد الاعبين المتمحورين في الدائرة، ويقوم اللاعب الداخلي بالتنطيط بالكرة والمطاردة في آن واحد ومحاولة إتمام الدائرة وأخذ مكان الشخص الذي قام بلمسه وهنا وفق شرطين اذا لامس اللاعب المطارد باللعب الخارجي قبل أن يأخذ مكانه فعليه أن يخرج وأما ان لم يلمسه فيأخذ هو مكانه.	التحكم في الكرة أثناء التنطيط مع نظرة محيطية للملعب	
عدم ضياع الكرة أو ضربها مع القمع	3/2	د15		التمرين الثالث: يتم تقسيم اللاعبين الى 04 أفواج ووضع أقماع أمام كل فريق بحيث يقوم اللاعبين بالتنطيط والدوران حول كل قمع ذهابا وإيابا وإعطاء الكرة للزميل الى ان يقوم كافة الفريق باللعبة. ويعاقب الفرقاء الخاسرون الثلاثة.	التحكم في الكرة أثناء التنطيط ومع الدوران	
تجاوب اللاعبين مع الحصة وإعطاء آرائهم الخاصة	/	د10	35 %	القيام بتمارين الاستطالة وذلك بعد الجري بنسق شبه منخفض حول الملعب	العمل على العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

#### الحصة رقم 04

الفئة العمرية: U13

المدرّب: بلمصطفى أسامة

المدة: 01 سا 10 د

التخصص: كرة اليد

نوع الحصة: مهارة

الهدف من الحصة: استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة

التنظيم.

العناد: كرات يد، صافرة، ميقاتي، أقماع، بدلات رياضية.

المراحل	الأهداف	طريقة الأداء	الشدة	الوقت	الراحة	معامل النجاح
المرحلة التحضيرية	الاستعداد النفسي والبدني	الإحماء العام الإحماء الخاص	50% 55%	10د 10د	/	العمل بشكل منتظم
المرحلة الرئيسية	تطوير مهارة التنظيم بالإضافة إلى النظرة المحيطية الشاملة للملعب	التمرين الأول: يتم ادخال اللاعبين الى الملعب وكل لاعب بلديه كرتيه بحيث يقوم اللاعبون بتنظيم الكرة في الملعب مع عدم الخروج من حدوده بالإضافة الى محاولة نزع الكرة من الزميل ورميها خارجا وهنا كل لاعب تخرج كرتيه يعيد من الملعب الى أن يبقى آخر لاعب، مع معاقبة اللاعبين الآخرين		10د	1/2	التحكم الكامل في الكرة والحفاظ عليها لأطول مدة
	تطوير مهارة التنظيم بالإضافة إلى المنافسة	التمرين الثاني: يتم تقسيم اللاعبين الى 04 أفواج وكل فوج يحمل كرة وكل فوج أمامه مجموعة من الأقماع بشكل مستقيم وأثناء سماع الصافرة أو الإشارة يقوم اللاعبون الأوائل من كل فوج بالتنظيم حول الأقماع ذهابا وإيابا ثم إعطاء الكرة للاعب الآخر الى أن يقوم كافة الفوج باللعبة بحيث يعاقب الفرقاء الثلاثة.		15د	1/2	السرعة في العمل
	تطوير مهارة التنظيم بالكرة أثناء التحرك الجانبي والمتعرج	التمرين الثالث: يتم تقسيم اللاعبين الى 04 أفواج وكل فوج يحمل كرة بنفس التقسيم السابق الى أنه في هذه اللعبة يتم وضع الأقماع بشكل متعرج وأثناء الصافرة يقوم اللاعبون الأوائل من كل فوج بالانطلاق حول هذه الأقماع والعودة وإعطاء الكرة الى الزميل واحدا تلو الآخر الى أن يقوم كافة الفريق باللعبة. يتم معاقبة الفرقاء الخاسرين		15د	3/2	التركيز وعدم اسقاط الكرة عدة مرات في آن واحد
المرحلة النهائية	العمل على العودة الى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاستطالة وذلك بعد الجري بنسق شبه منخفض حول الملعب	35%	10د	/	تجاوب اللاعبين مع الحصة وإعطاء آرائهم الخاصة

## الحصة رقم 05

المدرّب: بلمصطفى أسامة

الفئة العمرية: U13

التخصص: كرة اليد

المدة: 01 سا 05د

نوع الحصة: مهارة

الهدف من الحصة: استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة

التسديد.

العناد: كرات يد، صافرة، ميقاتي، أقماع، بدلات رياضية.

المراحل	الأهداف	طريقة الأداء	الشدة	الوقت	الراحة	معامل النجاح
المرحلة التحضيرية	الاستعداد النفسي والبدني	الإحماء العام الإحماء الخاص	50% 55%	10د 10د	/	العمل بشكل منتظم
المرحلة الرئيسية	تطوير مهارة التسديد بالإضافة الى النظرة المحيطية الشاملة للملعب	التمرين الأول: ينقسم اللاعبون الى فوجين، فوج على أطراف ملعب خاص بالكرة الطائرة والفوج الثاني داخله بحيث يقوم الفريق الذي في أطراف الملعب بإصابة لاعبين الموجودين داخله وإخراج اللاعب الذي تم لمسه بالكرة الى أن يتم اخراج كامل الفريق، أما إن قام اللاعب الداخلي بإمساك الكرة بكلتي يديه وعدم اسقاطها في الأرض فيتم تغيير الأماكن بين الفريقين. يعاقب الفريق الخاسر		13د	1/2	عدم اسقاط الكرة أرضاً
	تطوير مهارة التسديد المتحرك والثابت	التمرين الثاني: يتم تقسيم اللاعبين بنفس التقسيم السابق الى أنه في هذه المرحلة يتم استخدام كافة الملعب الخاص بكرة اليد وتمير الكرة بين لاعبين الفريق و محاولة إصابة لاعبين الخصم بحيث اللاعب الذي تمت اصابته يبعد من الملعب. علما انه اثناء اخراج الكرة يتم عكس الكرة للفريق الاخر. يعاقب الفريق الخاسر		12د	1/2	التركيز أثناء التسديد
	تطوير مهارة التسديد بالكرة من الثبات	التمرين الثالث: يتم تقسيم اللاعبين الى 03 أفواج، كل فوج لديه كرات وعلى بعد 05 أمتار يتم وضع حلقات متحركة ذهاباً وإياباً بحيث يقوم اللاعبون الثلاثة الأوائل ويعد سماع الإشارة بمحاولة تسديد الكرة داخل الحلقة. كل كرة تسدد داخل الحلقة تحسب نقطة للفريق، تعطى مدة للعبة ثم يتم احتساب النقاط والمقارنة بين الفرق الثلاث. يعاقب الفريق الخاسر		10د	2/3	التركيز أثناء تسديد الكرة

تجاوب اللاعبين مع الحصة وإعطاء آرائهم الخاصة	/	10د	35%	القيام بتمارين الاستطالة وذلك بعد الجري بنسق شبه منخفض حول الملعب	العمل على العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية
--	---	-----	-----	---	--------------------------------------	------------------

### الحصة رقم 06

الفئة العمرية: U13

المدرّب: بلمصطفى أسامة

المدة: 01 سا 10د

التخصص: كرة اليد

الهدف من الحصة: استخدام الألعاب المصغرة في تطوير

نوع الحصة: مهارية

مهارة التسديد.

العناد: كرات يد، صافرة، ميقاتي، أقماع، بدلات رياضية.

المراحل	الأهداف	طريقة الأداء	الشدة	الوقت	الراحة	معامل النجاح
المرحلة التحضيرية	الاستعداد النفسي والبدني	الإحماء العام الإحماء الخاص	50% 55%	10د 10د	/	العمل بشكل منتظم
المرحلة الرئيسية	تطوير مهارة التسديد من الثبات	التمرين الأول: يتم تقسيم اللاعبين الى 04 أفواج وتموضعهم في خط مستقيم بحيث 03 أمتار بين كل لاعب وآخر، وكل فريق بنفس هذا التقسيم، بحيث تكون الكرة عند اللاعب الأخير(الرقم05) ثم يمررها الى الرقم 04 ترتيبا تنازليا الى أن تصل عند الرقم 01 فيقوم بدوره بتسديد الكرة ومحاولة إصابة القمع ثم عكس الأمان بين لاعبي الفريق واحتساب نقطة اثناء إصابة القمع، يتم إعطاء الوقت ثم احتساب النقاط الخاصة بكل فريق ومقارنتها، أقل فريق حاز أدنى النقاط يتم معاقبته.	15د	1/2	إصابة القمع	
	تطوير مهارة التسديد	التمرين الثاني: يتم تقسيم اللاعبين بنفس التقسيم السابق الى أنه في هذه المرحلة يتم استخدام حلقات بدلا من الاقماع وعلى اللاعبين محاولة ادخال الكرة داخل الحلقة بحيث كل كرة تدخل داخل الحلقة تحسب نقطة للفريق والتي لا تصيب الحلقة لا تحسب، يتم إعطاء وقت آنيا ومتساوي لكل فريق ثم تتم مقارنة جميع النتائج الخاصة بكل فريق . الفريق الذي حاز على أقل عدد من النقاط يعاقب.	13د	1/2	إصابة الحلقة أو تسديد الكرة بداخلها	

التركيز أثناء تسديد الكرة	2/3	د12		التمرين الثالث: يتم تقسيم اللاعبين الى 03 أفواج (ظهير أيمن، ظهير أيسر، موزع) يتم وضع شواخص وحلقات في زوايا المرمى ثم يقوم اللاعبون الخاصين بكل فريق بالتسديد في المرمى علماً أن، الأهداف العادية تحتسب بنقطتين، والأهداف التي تصيب الحلقات أو الاقماع بنقطتين، يتم إعطاء وقت عام ثم احتساب النقط ومقارنتها مع التأكيد على معاقبة الفريق الخاسر .	تطوير مهارة التسديد بالكرة من الثبات	
تجاوب اللاعبين مع الحصة وإعطاء آرائهم الخاصة	/	د10	%35	القيام بتمارين الاستطالة وذلك بعد الجري بنسق شبه منخفض حول الملعب	العمل على العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

### الحصة رقم 07

الفئة العمرية: U13

المدرّب: بلصطفى أسامة

المدة: 01 سا 05د

التخصص: كرة اليد

نوع الحصة: مهارية الهدف من الحصة: استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة (التسديد، التمرير والاستقبال، التنظيط).

العتاد: كرات يد، صافرة، ميقاتي، بدلات رياضية.

مراحل التحضيرية	الأهداف	طريقة الأداء	الشدة	الوقت	الراحة	معامل النجاح
المرحلة الرئيسية	الاستعداد النفسي والبدني	الإحماء العام الإحماء الخاص	%50 %55	د10 د10	/	العمل بشكل منتظم
	تطبيق لعبة مصغرة يتم فيها استخدام كافة المهارات الهجومية (التمرير والاستقبال، التنظيط، التسديد)	التمرين الأول: يتم تقسيم اللاعبين الى فوجين كل فريق على حدة وكل فريق يرتدي لون محدد من الاقمصة (لعبة التمريرات العشر مع إضافة بعض الشروط) يتم تموضع كل لاعبي الفريق في جهة مع إضافة لهما حارسي مرمى ويقومون بتمرير الكرة عدا حتى الرقم 10 ثم بعد الانتهاء من العد واكمال العدد المطلوب، وهنا يستطيع اللاعبون التنقل في الملعب ومحاولة التسديد شرط أن يكون التسديد من منطقة 09 أمتار أو 07 أمتار مع جواز التنظيط، يتم تقسيم هذه اللعبة الى جزئين ثم احتساب النقاط أو الأهداف مع معاقبة الفريق الخاسر		د15	½	استخدام كافة المهارات
		التمرين الثاني: استراحة بين اللعبتين		د05	½	

التركيز على اللعب الجماعي المتناسق	15د	1/2	التمرين الثالث: يتم تقسيم اللاعبين الى فوجين كل فريق على حدة وكل فريق يرتدي لون محدد من الاقمصة (لعبة التمريرات العشر مع إضافة بعض الشروط) يتم تموضع كل لاعبي الفريق في جهة مع إضافة لهما حارسي مرمى ويقومون بتمرير الكرة عدا حتى الرقم 10 ثم بعد الانتهاء من العد واكمال العدد المطلوب، ههنا يستطيع اللاعبون التنقل في الملعب ومحاولة التسديد شرط أن يكون التسديد من منطقة 09 أمتار أو 07 أمتار مع جواز التنطيط، يتم تقسيم هذه اللعبة الى جزئين ثم احتساب النقاط أو الأهداف مع معاينة الفريق الخاسر		
تجاوب اللاعبين مع الحصاة وإعطاء آرائهم الخاصة	10د	/	35% القيام بتمارين الاستطالة وذلك بعد الجري بنسق شبيه منخفض حول الملعب	العمل على العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

### الحصاة رقم 08

الفئة العمرية: U13

المدرّب: بلمصطفى أسامة

المدة: 01 سا 05د

التخصص: كرة اليد

نوع الحصاة: مهارة الهدف من الحصاة: استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة (التسديد، التمرير والاستقبال، التنطيط).

العتاد: كرات يد، صافرة، ميقاتي، بدلات رياضية.

المراحل	الأهداف	طريقة الأداء	الشدّة	الوقت	الراحة	معامل النجاح
المرحلة التحضيرية	الاستعداد النفسي والبدني	الإحماء العام	50%	10د	/	العمل بشكل منتظم
		الإحماء الخاص	55%	10د		

استخدام كافة المهارات	1/2	د13	<p><b>التمرين الأول:</b> يتم تقسيم اللاعبين الى 03 أفواج كل فوج على حدا كل فوج لديه كرة ويتم تموضعهم في منطقة 12 متر (ظهير أيمن/ظهير أيسر/ موزع) وتسديد بشكل تراتبي كل على حدى مع وضع شواخص وحلقات في زوايا المرمى ويتم احتساب النقط وفقا للترتيب التالي(إصابة شاخص 02 نقاط، إصابة قمع: 02 نقاط، تسجيل هدف مع عدم إصابة أي من الزوايا: 01 نقطة) يتم احتساب كافة النقط لكل فريق ومقارنتها. معاقبة الفريق الخاسر.</p>	تطوير مهارة التسديد	المرحلة الرئيسية
المحافظة على الكرة مع دقة التمرير	1/2	د12	<p><b>التمرين الثاني:</b> يتم تقسيم اللاعبين الى 04 أفواج وكل فريق لديه بذلة خاصة به ووضعهم في منطقتين كل منطقة وحدودها الخاصة المحددة بأقماع ويتم تمرير الكرة بين الفريقين الذين يرتدون نفس الأقمصة ومحاولة الخفاض على الكرة والقيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات، يعاقب الفريق الذي قام بأقل عدد ممكن من التمريرات</p>	تطوير مهارة التمرير	
التركيز أثناء التنطيط والتحكم في الكرة	1/2	د10	<p><b>التمرين الثالث:</b> يتم انتشار اللاعبين في الملعب وإعطاء كل لاعب كرة خاصة به ورسم دائرة في منتصف الملعب تحتوي على 07 شواخص ويقوم اللاعبون بالتنطيط في كافة أنحاء الملعب، ثم أثناء سماع الصافرة يتجه كل لاعب الى شاخص ويرتكز عنده، اللاعبون الذين لم يجدوا أين يتمحوروا يبعدون من الملعب الى أن يبقى آخر لاعب ثم تعاد العملية. يعاقب الفريق الخاسر</p>	تطوير مهارة التنطيط	
تجاوب اللاعبين مع الحصص وإعطاء آرائهم الخاصة	/	د10	35 % القيام بتمارين الاستطالة وذلك بعد الجري بنسق شبه منخفض حول الملعب	العمل على العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية