



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي التبسي - تبسة، الجزائر
University Larbi Tebessi - Tebessa , Algeria
Université Larbi Tebessi - Tebessa , Algérie



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

تأثير استخدام الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي مقترح
في تطوير بعض الصفات البدنية (سرعة، قوة، مداومة)
لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال

دراسة ميدانية على تلاميذ ثانوية فاطمة الزهراء - تبسة -

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

قاسمي فيصل

إعداد الطلبة:

- خموري نبيل

- ذويب عادل

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
حاج مختار	أستاذ محاضر - ب -	رئيسا
قاسمي فيصل	أستاذ التعليم العلي	مشرفا ومقررا
حاجي فيصل	أستاذ محاضر - ب -	ممتحنا

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وعرّفان:

وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

نشكر الذي خلقنا وشق بصرنا بحوله وقوته، الله عز وجل نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا

فيه أن وفقنا لإتمام هذا العمل الذي نعتبره قطرة من بحر.

وبعد لا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر والعرّفان وأسمى عبارات الاحترام والتقدير إلى أستاذنا

الفاضل الذي أمدنا بعلمه الأستاذ الدكتور: "قاسمي فيصل" جزاه الله عنا كل خير ووفقه

إلى ما يجبه ويرضاه.

كما نتقدم بالشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل الذين مدوا لنا يد المساعدة والتأطير

طيلة مشوارنا الدراسي.

وعرّفانا بالجميل نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من مد لنا يد العون طيلة فترة إنجاز هذا

العمل من قريب أو بعيد

نبيل - عادل

إهداء

نهدي ثمرة جهدي هذا إلى من قرن رضا الله برضاهما: والدي العزيزين رحمة

الله عليهما

إلى زوجتي وبناتي على تحملهما العبء من أجلي

إلى كل الإخوة والأخوات

إلى كل الأصدقاء

إلى زملاء الدراسة، والعمل

إلى كل من مد يد العون لنا سواء كان ذلك بكلمة أو دعوة أو توجيه أو نصيحة

فشكرا لكم

(ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم)

نبيل

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعرافان
ب	إهداء
ج-هـ	قائمة المحتويات
و	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال
2-1	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	01. إشكالية البحث
5	02. فرضيات البحث
5	03. أهداف البحث
6	04. أهمية البحث
6	05. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث
7	06. صعوبات البحث
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
10	I- الخلفية النظرية:
10	1- الألعاب المصغرة:
10	1-1- مفهوم اللعب:
12	1-2- المنطق الداخلي للألعاب الرياضية الجماعية:
14	1-3- خصائص الألعاب المصغرة:
15	1-4- تقسيم الألعاب المصغرة:
16	1-5- تأثير استخدام الألعاب المصغرة:
17	1-6- أسباب استخدام الألعاب المصغرة:
18	1-7- الألعاب المصغرة والتدريب البدني:

18	2-كرة اليد
18	2-1- التحليل الخارجي للنشاط:
19	2-2- التحليل الداخلي للنشاط:
20	2-3- تحليل مباراة كرة اليد:
22	2-4- خصوصيات كرة اليد:
23	2-5- التعريف بالمرحلة السنوية (15-17) :
25	3- الصفات البدنية:
25	3-1 تحليل النشاط من منظور بدني:
26	3-2- الصفات البدنية في كرة اليد وتوجيه العمل:
34	II – الدراسات السابقة:
34	1- دراسة جوليان روبينيو 2008
34	2- دراسة مونكام تشوكننت 2011
34	3- دراسة الطائي 2001
35	4- دراسة نوفل محمد محمود الحياي 1999
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
37	1- منهج البحث
37	2- الدراسة الاستطلاعية
37	3- مجتمع الدراسة والعينة
37	4- مجالات البحث:
38	4-1- المجال البشري
38	4-2- المجال المكاني
38	4-3- المجال الزمني
38	5- ضبط متغيرات الدراسة
38	5-1- المتغير المستقل
38	5-2- المتغير التابع

38	6- أدوات البحث
38	7- بناء البرنامج التدريبي
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
43	1- تحليل اختبار التوزيع الطبيعي
44	2- تحليل اختبار الفرضية الأولى الخاص بالسرعة
45	3- تحليل اختبار الفرضية الثانية الخاصة بالقوة:
47	4- تحليل اختبار الفرضية الثالثة الخاص بالمدادومة
49	5- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث
51	6- الاقتراحات المستقبلية:
53	الخاتمة
57-55	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
16	تقييم ضربات القلب القصوى حسب أنواع الألعاب المصغرة	1.2
17	يوضح أبعاد الميدان لكل لعبة	2.2
19	يوضح المسافة المقطوعة باختلاف الفرق	3.2
19	يوضح المسافة المقطوعة باختلاف مواقع اللعب	4.2
21	يوضح المسافة المقطوعة باختلاف مواقع اللعب	5.2
28	الأبعاد المورفولوجية حسب مواقع اللاعبين (رجال)	6.2
28	الأبعاد المورفولوجية حسب مواقع اللاعبين (نساء)	7.2
32	احتياجات بدنية حسب العمر من 16-17 سنة حتى 22	8.2
33	نسب الصفات البدنية حسب المرحلة السنية	9.2
43	تحليل اختبار التوزيع الطبيعي (Kolmogorov-Smirnov)	1.4
44	نتائج اختبار الفرضية الأولى الخاص باختبار السرعة	2.4
45	نتائج اختبار الفرضية الثانية الخاص باختبار القوة	3.4
47	نتائج اختبار الفرضية الثالثة الخاص باختبار المداومة	4.4

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
30	معدلات ضربات القلب المسجلة حسب شدة الجهد.	1.2
40	شكل يوضح اختبار 30 متر سرعة	1.3
40	يوضح اختبار Luc-luger	2.3
40	اختبار "سارجنت"	3.3
44	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للسرعة	1.4
46	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقوة.	2.4
47	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمداومة.	3.4

مقدمة

المقدمة:

الرياضة كمجهود عضلي وفكري لازمت الإنسان منذ الأزل ولا زالت تلازمه حاضرا ومستقبلا فالمجهود العضلي والفكري جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان اليومية والتي كان في البداية للحصول على لقمة العيش في ظل ظروف قاسية ومع مرور الوقت أخذ الرياضة يأخذ أبعادا جديدة انطلاقا من الاكتشاف إلى التعلم ثم التطور وأخذت رغبة في البحث في قدرات الإنسان البدنية والفكرية فأخذت أشكالا عديدة ومناهج متعددة فدخلت إلى الاقتصاد والسياسة والثقافة والاجتماع وأخذ الاهتمام بها يزداد.

وتجسد كرة اليد أحد أوجه هذا التطور الحاصل في مجال التربية البدنية والرياضة وكرة اليد أساسا هي لعبة احتكاك جماعية فهي تتطلب تقنيات حركية عديدة ومتنوعة مما يجعل لاعب كرة اليد في حاجة إلى الصفات البدنية التي تساعده على أقصى استمرار لها هذه الأخيرة تجعله يواجه خصمه بدنيا وحركيا وذهنيا كل هذه المواصفات تخضع لمتغيرات فيزيولوجية تتحكم في سيرها (brekci، 1995).

ولعل من بين أهم الطرق الحديثة في تطوير هذه الصفات خصوصا لدى المراحل السنية تلك الطريقة الشاملة والمدمجة والمراعية لمختلف الجوانب الفنية والنفسية والخطية ومن غيرها يكون سوى طريقة الألعاب المصغرة والتي تحوي كل تلك الصفات، تطور الجانب البدني دون المساس بالجانب الفني والخطي وحتى طابعها التنافسي يزيد من إقبال العارفين والمختصين على هذه الطريقة.

ألعاب تحوي الترفيه والذنية وتعلم كيفية اتخاذ القرار المناسب وسط عدد من الخصوم في أقل وقت وفي مساحة ضيقة نسبيا وبعد الحصول السريع على جميع من المعلومات المحيطة باللاعب تنمي جميع الصفات البدنية دون استثناء والأكثر من ذلك دون الإحساس بالملل والروتين المعهود في التمارين الكلاسيكية (Aguilar et AL2012) وهذا ما تؤكد عن Weineck حيث يقول: "أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح" وعلى ضوء هذا جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى إبراز أثر برنامج تدريبي من الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعب كرة اليد صنف أشبال.

ولتحقيقه قمنا بتقسيم بحثنا إلى خمسة (05) فصول جاءت كما يلي:

1- الفصل الأول: يتضمن إطارا عاما لهذه الدراسة يشمل الإشكالية وفرضيات البحث وأهداف وأهمية

هذه الدراسة فضلا عن تحديد وشرح لأهم المفاهيم التي وردت في الدراسة.

2-الفصل الثاني: يتضمن الخلفية النظرية وبعض الدراسات السابقة، تحوي هذه الخلفية ثلاث (03) أجزاء.

أ- الجزء الأول: تناول طريقة الألعاب المصغرة وكل ما يحيط بها.

ب- الجزء الثاني: تناول كرة اليد تحليلها تحليلًا شاملاً لخصوصياتها الداخلية والخارجية.

ج- الجزء الثالث: تناول مختلف الصفات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد وعلاقتها

بالألعاب المصغرة وربطها بالمرحلة السنوية لصنف الأشبال.

3- الجانب التطبيقي (الفصل الثالث): فتضمن تفاصيل البحث الميداني الخاصة بعينة البحث

ومجال الدراسة وجملة الاختبارات المقترحة لتطبيقها على هذه العينة ومحتوى البرنامج التدريبي المطبق عليها والمنهج المستخدم في ذلك.

4- أما الفصل الرابع: فتمت فيه الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارات المطبقة على هذه العينة مع

تحليل وعرض ومناقشة هذه النتائج، ومقارنتها مع الفرضيات، حيث استخلص الباحث تأكيد هذه الأخيرة.

واقترح بعض التوصيات.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

الإطار العام للدراسة:

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض لإشكالية الدراسة موسوما بتساؤلات فرعية وحلولا محتملة لهذه الإشكالية فضلا على توضيح لأهدافها من الناحية النظرية والتطبيقية كما أظهرنا أهمية مثل هذه الدراسات في الكشف عن آثار طريقة الألعاب المصغرة معرجين على مختلف المفاهيم والمصطلحات التي سترد في ثنايا هذا البحث مبرزين أهم الصعوبات التي واجهتنا ونحن نغوص في أعماق الجانب التطبيقي لهذه الدراسة.

وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات:

1- إشكالية البحث:

لقد تطورت لعبة كرة اليد في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب فيها نظرا لتعدد الطرق والأساليب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفع مستوى اللعب المهاري والخططي فأصبحت كرة اليد تعتمد على المورفولوجيا العالية والتكنولوجيا المتطورة أيضا أصبحنا نرى ثمانية لاعبين في الميدان بخروج حارس المرمى وتعويضه بلاعب ميدان أصبحنا نرى أشياء عديدة وعلى الرغم من أن العديد من الدراسات تناولت مبادئ التدريب العلمية وعلاقتها بالجانب البدني والمهاري واستخدمت محتويات عديدة في التدريب بالكرة وبدونها، إلا أن تلك الدراسات لم تطرق باب تلك الأبحاث الفرعية والمتعلقة أساسا بالعمل المدمج بين المهاري والبدني والخططي وعلاقة ذلك باختصاص كرة اليد أساسا، خصوصا في المراحل السنوية والتي تعتبر أنسب المراحل في التكوين وبناء لاعب كرة يد متكامل بدنيا ونفسيا وخططيا فضلا على الجانب المورفولوجي والنفسي والذي يعد من الأمور الفارقة في مجال التدريب.

لنتمكن في الأخير من الوصول إلى تأدية المهارة في ظروف بدنية عالية في جو قريب من المنافسة فلاعب كرة اليد لاعب يحتاج تحضير بدني متكامل فهو يواجه منافس إيجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولا بكل قوة إحباط جميع العمليات الهجومية والدفاعية والتي تتم من قبل المنافس بمعنى أنه مطالب بتحقيق هدفه في الوقت المناسب تحت أي ظرف معيق لذلك وجب استخدام السرعة والتحرك الدائم والتمرير الصحيح والتصويب الدقيق بكل اقتصاد وتحكم ومن هذا المنطلق وجب على المدرب اختيار أفضل الطرق لتنمية هذه العناصر من خلال تخطيط سليم ومقنن ومبتكر لعمليات التدريب.

ولعل أفضل هذه الطرق، طريقة الألعاب المصغرة التي كثر الحديث عنها والبحث في أسرارها والاستعانة بها في هذه الآونة الأخيرة وعلى ضوء ما جاء في هذا التقديم يحق لنا أن نتساءل:

1-1 التساؤل العام:

هل البرنامج التدريبي المبني على استخدام الألعاب المصغرة يؤثر في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال؟

2-1 التساؤلات الفرعية:

- هل استخدام الألعاب المصغرة خلال البرنامج التدريبي يساهم في تطوير صفة المداومة لدى لاعب كرة اليد صنف أشبال؟
- هل استخدام الألعاب المصغرة خلال البرنامج التدريبي يساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال؟
- هل استخدام الألعاب المصغرة خلال البرنامج التدريبي يساهم في تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعب كرة اليد صنف أشبال؟

2- فرضيات البحث:

1-2- الفرضية العامة:

- استخدام الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريب يساهم في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- استخدام الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي يساهم في تطوير صفة المداومة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

- استخدام الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي يساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

- استخدام الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي يساهم في تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

3- أهداف البحث:

- التعرف على مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تطوير صفة المداومة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.
- التعرف على مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.
- التعرف على مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.
- الكشف على طبيعة الفروق الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الصفات البدنية.

4- أهمية البحث:

تتحرر أهمية البحث والحاجة إليه في محورين أساسيين هما:

أولاً: الجانب النظري:

إضافة مرجع علمي مهم للمكتبية الجامعية بوجه عام وللطلبة والمدرسين بشكل خاص يزيد في المعرفة العلمية والتدريبية.

ثانياً: الجانب الميداني:

- تسهيل مهمة المدربين في استخدام الألعاب المصغرة والتحكم فيها بما يتلاءم وقدرات الأطفال والمراهقين وحتى الأكابر لتحقيق أفضل النتائج.

- محاولة الوصول إلى أفضل المستويات البدنية والمهارية من خلال وضع البرامج المدروسة والناجحة والمبنية على الأسس العلمية وذلك بإدراج الألعاب المصغرة ضمن جرعات تدريبية مدروسة أيضاً وموجهة للأشبال خصوصاً في اختصاص كرة اليد.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات المستخدمة:

الألعاب المصغرة: - حسب كل من ارسو ايتال، بتالسوو (2004) arso. زوبالسوم (1999) اتال رابيني (2007)، فإن الألعاب المصغرة مختلفة ومتنوعة الخصائص فهي تتغير بتغير مساحة اللعب وكذلك عدد اللاعبين ووقت التمرين ومن خلال هذه المتغيرات نتحكم في شدة الألعاب المقلصة .

(tchokaont, 2010)

- **تعريف إجرائي:** هي مجموعة ألعاب متعددة الجوانب، بسيطة من حيث القواعد والقوانين ومن حيث الأدوات المستخدمة مبدؤها تقليص حجم الملعب ومدة اللعب وكذا عدد اللاعبين تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس تختلف باختلاف الهدف والغرض منها وما تحققه من أهداف فمنها ما تحقق هدف ومنها ما تحقق عدة أهداف.

- **البرنامج التدريبي:** هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تغيير وإمكانيات تحقيق هذه الخطة. (ناشف، 2001)

- **الصفات البدنية:** مجموعة من القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع نشاط معين ويمكن تحديدها في الصفات التالية تحمل، قوة، سرعة، مرونة ورشاقة (محمود مختار، 1992).

- **لعبة كرة اليد:** تعتبر من الألعاب الجماعية لها طابع تنافسي خصم ضد خصم بين فريقين في فضاء ومساحة محرمة من أجل الوصول إلى هدف محمي من طرف حارس مرمى ومنطقة محرمة على اللاعبين، الكرة أساس ذات حجم صغير من أجل التحكم فيها باليد بيد واحدة والاحتكاكات مضبوطة بقوانين فيما يخص لعبة كرة اليد وجب أن تبنى بالأخذ بعين الاعتبار منطق التعارض أو التنافس بين الدفاع والهجوم واحتلال الفضاء وعلاقات التعاون والتضامن والمسؤولية. (joueller، 1998).

6- صعوبات البحث:

لكل بحث صعوبات ومعوقات تقف في وجه الباحث ومن أهم الصعوبات التي واجهتنا:

- افتقار المراجع والكتب ذات الصلة بالموضوع، الشيء الذي دفعنا إلى الاستعانة بالمراجع الأجنبية مما صعب علينا الترجمة وضياع كثير من الوقت.
- ضيق الوقت خصوصا ما تعلق بالجانب التطبيقي والذي كان يتطلب الكثير والمزيد من الحوصص.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل اللبنة الأساسية لكل بحث يعرف بالطريقة المنهجية وإجراءاتها والاختبارات المستعملة وعينة الدراسة وأهداف وأهمية هذا البحث.

فهي تعتبر الخريطة التي سيستعين بها الباحث للمضي قدما في بحثه دون انحراف أو ضياع، إطارا عاما يحويها ويؤطرها تسير وفقه وتستعين به إذا ما اقتضى الأمر فهو بمثابة الدليل الذي يعود إليه الباحث كلما أخطأ عليه لأنه يحوي الأسس والقواعد التي يبنى عليها البحث ألا وهي الإشكالية والفرضيات وأهداف البحث.

الفصل الثاني:
الخلفية النظرية
والدراسات السابقة

I- الخلفية النظرية:**تمهيد:**

لعل ما يميز الحركة الرياضية في العالم الحالي وبالخصوص الرياضات الجماعية ذلك التطور المذهل والذي يتماشى مع وتيرة النمو والازدهار التي يشهدها العالم، بحيث كثر الاهتمام بالرياضة مما أدى من جهة إلى الانتشار الواسع لجميع الأنشطة الرياضية ومن جهة أخرى إلى التغيير العجيب والمستمر في الوسائل والطرق والأدوات وهذا ما يستلزم منا أن نسلط الضوء على أهم خصائص لعبة كرة اليد الحديثة وصفاتها البدنية وأهم الطرق المطورة لمختلف هذه الصفات.

1- الألعاب المصغرة:**تمهيد**

اللعبة بلا شك هو الوسيلة التي يكشف بها الإنسان عن الخيارات المتنوعة في مختلف الأوضاع والأعراض فبواسطته يعبر الطفل عن مكنوناته واتجاهاته فيقترب نسبيا من الراشد ويحاكيه فتزيد جرأته وتجربته الحية والمعرفية وحتى الحركية ويفرغ طاقته الزائدة ويعدده للنشاط التالي، كما يخفف من شدة انفعاله ولا شك أن ما يعرف بالألعاب المصغرة والتي من خلالها يسهل الوصول لتعلم أسرار الألعاب الجماعية كما الفردية وهي المنهج الحقيقي للعبة الصحيح.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى اللعب ومفهوم الألعاب المصغرة وتعريفها المختلفة وأهدافها وخصائصها وعلاقتها بالجانب البدني وهو محور اختيارنا لهذه الطريقة.

1-1- مفهوم اللعب:

تحديد مفهوم اللعب ليس بالأمور البسيط بل أنه غاية في الصعوبة فهناك مفاهيم وآراء متعددة لكثير من العلماء والفلاسفة ولكنهم يجمعون على أهمية اللعب وإسهاماته في تنشئة الأولاد حيث يعرف مفهوم اللعب على أنه نشاط حر موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل ويمارس فرديا أو جماعيا ويستثمر طاقة الجسم الحركية والذهنية وتمتاز بالخفة والسرعة لارتباطه بالدوافع الداخلية، لا يتعب صاحبه وبهذا يتلقى الفرد المعلومات ويصبح جزءا من حياته ولا يهدف إلا للاستمتاع (بليقيس، 1983)

1-1-2- تعريف اللعبة الرياضية الجماعية:

مثل كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة القدم، الريجي، فيها التعاون مع الزملاء للتباري جماعيا مع الخصوم وذلك باحترام القوانين عن طريق تقمص أدوار مختلفة مثل الدفاع، الهجوم، والتحكيم فهي تسمح:

- ببناء علاقات مع الآخرين واكتساب قدرات وتعلم معارف جديدة.
- تطوير قدرات الإدراك والتحليل وأخذ القرارات بذكاء تكتيكي عن طريق (تحليل وضعية وإنجاز خطة عمل قياسية لها).

- معرفة استعمال القواعد والقوانين.

- تنمية الصفات البدنية والنفسية.

- التفتح على الحياة الاجتماعية والرياضية. (fenioux ، د س)

1-1-3- تعريف الأل عاب المصغرة:

حسب كل من ارسو ايتال، بتالسوو (2004) arso. ز وبالسوم (1999) اتال رابيني (2007)، فإن الأل عاب المصغرة مختلفة ومتنوعة الخصائص فهي تتغير بتغير مساحة اللعب وكذلك عدد اللاعبين ووقت التمرين ومن خلال هذه المتغيرات نتحكم في شدة الأل عاب المقلصة حسب جوليان مايو عرف الأل عاب المقلصة على أنها تكون لها علاقة مباشرة بشدة اللعب وعدد اللاعبين. هذه الشدة تتناسب تناسباً عكسياً مع عدد اللاعبين فكلما زاد عددهم أدى ذلك إلى انخفاضها وقال كل من قرانت (1999) بات. وايتال (2001) وجونس (2007) (colas، 2020).

- عرفها حنفي (1992) على أنها تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدهم معين من اللاعبين وقد يكون هذا العدد متساوياً أو متفاوتاً حسب الأهداف المسطرة. (محمود مختار، 1992، صفحة 135).

- عرفها j.robineau، lacroix وعرفوها كحالة خاصة بمباراة وبعدهم محدود من اللاعبين داخل كل مجموعة، مع مساحة لعب ضيقة (robineau.2010).

- عرفها F:Bodineau La Croix بأنه من خلال اللعب يواجه اللاعبون مواقف مختلفة تشبه المباراة تلزمهم ضبط مهاراتهم (ghoual adda & bengoua, 2015).

- في الألعاب الجماعية، الألعاب المصغرة تحتل مكانا بارزا في الواقع تلك الألعاب لها ميزة الاستشارة العالية في نظام القلب والأوعية الدموية أثناء العمل بالكرة ومواجهة الخصم، ومع ذلك حتى في هذه الحالات يجب اتخاذ بعض الاحتياطات لتلبية أحد الأهداف يعني تطوير الجانب البدني ومن بين المتغيرات الممكنة، مساحة اللعب، عدد اللاعبين، وتجزئة اللعبة كل هذه المعلومات تؤثر على استنارة نظام القلب والأوعية الدموية. (cometti, 2010).

1-1-4- خصوصيات الألعاب الرياضية الجماعية:

تتميز الألعاب الرياضية الجماعية بعدة خصائص مشتركة:

- **الثنائية:** كل لعبة جماعية هي مواجهة ثنائية تضم طرفين، وتتولد عنها شبكة واسعة من التفاعلات.
- **علاقات (موازين) القوة:** كل فريق يحاول في كل مرة ترجيح الكفة لصالحه.
- **التزامن والتناقض:** لكلا الفريقين هدف نهائي واحد وهو الوصول إلى مرمى الخصم، إلا أنه في نفس الوقت لهما أهداف متناقضة ومتعارضة (إذا كان (أ) في الدفاع فالفريق (ب) في الهجوم والعكس).
- **العلاقة مع الأداة (الكرة):** من أهم العناصر الأساسية، لأنها تحدد الأدوار المختلفة للاعبين. فامتلاكها يتيح الخيارات المختلفة (تقدم، تسديد، تمرير). لذلك يعتبر امتلاك الكرة كأول خطوة.
- **اختيار مهارات حس-حركية:** فاللاعب يجب أن يمتلك مجموعة من الاستجابات الحركية (عامة وخاصة) يلجأ إليها عند الحاجة.
- **استراتيجيات فردية وجماعية:** وهي مجموعة قرارات صريحة أو ضمنية تتخذ في مواقف معينة من أجل التفوق على المنافس.

1-2- المنطق الداخلي للألعاب الرياضية الجماعية:

- يمثل مجموعة من العناصر التي تعتبر النواة المركزية لقواعد اللعبة وعلى أساسها يمكن تصنيف الألعاب الرياضية إلى مجموعات، وهذه القواعد هي:
- **قواعد التسجيل:** طبيعة المرمى (ملعب، سلة، عارضتين)، ونظام التسجيل.
 - **قواعد التحكم في الأداة (الكرة):** باليدين، بالجسم ككل، بالجسم ككل ماعدا اليدين... الخ.

- قواعد التفاعل: فضاء مفصول، عدم وجود احتكاكات، إمكانية الاحتكاك، إمكانية التنقل داخل فضاء اللعب... الخ.

1-2-1- المشكلات التي يجب حلها في الألعاب الرياضية الجماعية

لكي يتمكن اللاعب من تسيير نشاطه خلال المواجهة لابد عليه من تجاوز مجموعة من المشكلات المرتبطة بالعناصر التالية:

● **توازن/لا توازن:** في حالة الهجوم يتوجب على اللاعبين تجاوز العراقيل التي يضعها الفريق الخصم في كل مرة، سواء كان هذا التجاوز فردياً أو جماعياً. والمدافعون عليهم خلق مشاكل وعراقيل للمهاجمين لمنعهم من التقدم أو استرجاع الكرة، وفي المقابل يحاول المهاجمون البحث عن خلق الخلل الملائم في صفوف المدافعين في أي جهة من الملعب من أجل تجاوز تلك العراقيل والوصول إلى الهدف.

● **المعلومة:** فاللاعب عليه التقاط المعلومات المتاحة في كل لحظة من أجل معالجة المشكلات التي تعترضه في كل وضعية، والتصرف باستجابات حركية متوافقة مع معطيات الوضعية بهدف خلق الريبة والشك لدى الخصم والثقة واليقين بالنسبة للزملاء.

● **التنظيم:** على اللاعب أن ينتقل بسرعة من إستراتيجية فردية إلى إستراتيجية جماعية من أجل تقديم الأحسن للفريق، وهذا الانتقال ضروري من أجل التكيف مع الوضعيات غير المتوقعة وتسييرها بشكل جيد.

1-2-2- تحليل نشاط اللاعب في الرياضات الجماعية

يشير مانتزler Metzeler، 1987 إلى أن اللاعب في الرياضات الجماعية يسعى إلى إيجاد حل حركي لمجموعة من المشاكل غير المتوقعة في نظام ظهورها، تكرارها وتعقيدها. وهو يتجه في نفس الوقت إلى مهاجمة منطقة الخصم والدفاع عن منطقة فريقه. وبالتالي فالمقابلة تحمل دائماً مفاجئات وأحداث غير متوقعة تختلف عما يكره اللاعب في حصصه التدريبية.

فالمطلوب من اللاعب إذا هو إيجاد الحلول الملائمة للعراقيل والصعوبات التي يتلقاها في الميدان (بمعنى أن عليه دائماً تسيير الاختلالات). فالفريق الذي يمتلك الكرة في حالة هجوم وهو محاصر في الدفاع عليه أن يحدث ما يسمى بـ (القطيعة الجزئية) لكي يعيد تنظيم نفسه من أجل بناء هجمة جيدة. أما في حالة تضييعه للكرة فهو في حالة (قطيعة كاملة)، فيتحول دوره إلى الدفاع عن منطقتة. إذا فامتلاك الكرة عامل محدد للقرارات التي يتخذها الفريق (استمرارية، قطيعة).

فمفهوم **المواجهة (الندية)** يعني تبني خيار الضغط على الخصم في مساحة معينة من الملعب من أجل خلق اللاتوازن (**الاختلال**) وتحقيق التفوق على المنافس. إلا أن الفريق الذي يلجأ إلى إحداث اللاتوازن في الهجوم قد يعاني من العجز في التغطية الدفاعية. أما في الحالة العكسية فقد يلجأ الفريق إلى خيار (**الحماية**) إلا أنه يترك المبادرة في اللعب للفريق المنافس.

من خلال تحليل نشاط اللاعب في الألعاب الرياضية الجماعية يمكن استخراج ثلاثة مفاهيم رئيسية:

● مفهوم **الندية La notion d'opposition**

من خلال المقاربة النسقية للألعاب الرياضية الجماعية برز مفهوم **الندية**؛ الذي يعني أن فريق ما يلعب دور المفسد والمهدم لما سيبنيه الفريق المنافس. ولهذا فالندية تولد عنصر اللامتوقع دائماً، والتواجد في وضعيات تتطلب التأقلم والتوقع من أجل حل المشكلات التي تطرحها المواجهة. ففي علاقة الندية لابد من تحقيق الانسجام بين الأفعال من أجل استرجاع، الحفاظ أو التقدم بالكرة نحو منطقة الخصم والتسجيل.

● مفهوم **انعكاس الأدوار La notion de réversibilité**

تتميز الرياضات الجماعية بالتغير المستمر في الأدوار بين الفريقين المتنافسين، فالفريق ينتقل مباشرة من وضعية الدفاع إلى الهجوم والعكس. إلا أن هذا المفهوم قد لا يظهر في حالة التباين الكبير في موازين القوة، فيلاحظ فريق مهاجم وآخر مدافع، بمعنى أنه لا يتحقق المبدأ الخاص باللعبة والذي يتأسس على (الانتقال من تكافؤ الفرص في البداية إلى اللامساواة في النتيجة النهائية).

● مفهوم **التحدي La notion d'émulation**

التحدي هو الشعور بالقدرة على منافسة الخصم والتفوق عليه مع الإقرار المسبق بقوة هذا الأخير، إذ يشير بعض الباحثين إلى أن مفهوم التحدي يعتبر مصدر التقدم لأنه يسمح بالتواجد في وضعية مقارنة مع الآخر. وانطلاقاً من هذا المبدأ لابد للاعب أو الفريق تقديم أحسن ما لديه من أجل تحقيق مكانة جيدة بين الفرق الفائزة. فهذا المفهوم يسمح بالتموقع مع الآخرين من جهة، والكشف عن أوجه التشابه والاختلاف مع الزملاء والمنافسين من جهة أخرى. (maher, 2017).

1-3- خصائص الألعاب المصغرة:

مصممة من أجل مساعدة اللاعبين والفرق على امتلاك الكرة أو أي أداة أخرى والتحسن داخل المجموعة متنوعة من المجالات مثل التبادلات داخل اللعب.

استعمال تمارين الإحساس بالمكان، تمارين الرمي، الهجوم المعاكس وأشياء أخرى.

- الألعاب المصغرة هي وسيلة ممتازة تضع اللاعبين في وضعيات لعب وتساعدهم على تطوير أنفسهم هي وسيلة اجتماعية شعبية لتدريب الرياضيين في جميع الأعمار حتى المبتدئين إلى ذوي المستوى العالي.

- الشكل المصغر للألعاب يقترح على اللاعبين عديد السيناريوهات على شكل لعب في فضاء يجب أن يكون متأقلم فيه مع إمكانية تستطيع تغيير القواعد والقيود للتأكيد على مختلف الجوانب التكتيكية التي يجب أن تكون متناسبة مع تطورهم التقني.

- عندما لا تستعمل الألعاب المصغرة في تعليم اللاعبين يلعبون بطريقة معدلة عن الممارسة الاجتماعية والتي تمكنهم من بناء معارف ومهارات حركية في اللعب.

- اللعب المصغر يحافظ على العناصر المهمة في التعقيد التكتيكي لكن يتسم بإيجاز مستوى من المتطلبات البدنية (فضاء مصغر) معوقات مهمة جدا وعدد من اللاعبين أقل يتناسب مع مستوى المبتدئين (Gréhaigne, 2012).

- هذه المقاربة تسمح للمبتدئين من إثراء مستواهم المهاري الحالي وخبرتهم تتطور من حيث إدراك فهم اللعب واتخاذ القرارات والتنفيذ (julien, 2015/2016).

- حسب كل من أرسو وبتال ARSO ETAL. J (2004) وبالسوم BALSOM (1999)، إتال وراييني ETAL و RAMPINI (2007) فإن الألعاب المصغرة مختلفة ومتنوعة الخصائص فهي تتغير بتغير مساحة اللعب وكذلك عدد اللاعبين ووقت التمرين ومن خلال هذه المتغيرات نتحكم في شدة الألعاب المقلصة.

- حسب جوليان مايو JULIENA MAYO عرف الألعاب المقلصة على أنها تكون لها علاقة مباشرة بين شدة اللعب وعدد اللاعبين.

- الشدة هي تتناسب تناسب عكسي مع عدد اللاعبين كلما زاد عددهم أدى ذلك إلى انخفاضها (tchokaont, 2010, p. 24).

1-4- تقسيم الألعاب المصغرة: تقسم إلى ثلاثة أنواع:

- ألعاب (8/8) إلى (5/5) تتناسب مع تطوير القدرة الهوائية بمعدل نبض قلبي أقصى 85-90%.

- ألعاب (3/3) إلى (4/4) تتناسب مع تطوير الاستطاعة الهوائية بمعدل نبض قلبي أقصى 90-95%.

- ألعاب مصغرة (2/2) تتناسب مع تطوير القدرة الهوائية "سرعة انفجارية" (colas, 2020)

5-1- تأثير استخدام الألعاب المصغرة:

في السنوات الأخيرة هناك كمية متزايدة في البحوث في أنواع التدريب هناك تأثيرات كبيرة عند استخدام الألعاب المصغرة (aguilar et al 2012) بحيث يمكن للاعبين ذو المستوى العالي أن يحضروا للمنافسة عن طريق هذه الألعاب حتى تصير استخدام الألعاب المصغرة من قبل المدرسين لتطوير الصفات البدنية دون المساس بالعمل الهادي أو اتخاذ القرارات.

في أول وهلة نجد أن عدد اللاعبين لكل فريق له آثار على نسب لمعدل نبضات القلب القصوى كما هو موضح في الجدول وعلاوة على ذلك فإن وضعية (4/4) يبدو أن معدلات ضربات القلب القصوى تتراوح بين 85-90% هذه القيم تتفق مع تلك الموجودة في المنشورات على دراسة معدلات ضربات القلب خلال مباريات شرعية رفيعة المستوى (Marco, 2012).

جدول رقم 2. 1: تقييم ضربات القلب القصوى حسب أنواع الألعاب المصغرة

النوع	ض.ق.ق.%	المرجع
1/1	75-80	DALLAL ET AL;2008
2/2	88-92	HILL-HAAS ET AL ;2009 ;LITTEL ET WILIAMS 2006
3/3	87-90	KALIS SAND KALIS ;2009 ;LITTEL ET DRUST ;2008
4/4	85-90	HILL-HAAS ET AL ;2009 ;LITTEL ET DRUST 2008 ;LITTLE WILLIAMS ;2006
5/5	82-87	HILL-HAAS ET AL ;2009 ;ET WILLIAMS 2006 ;RAMPINI ET AL;2007

(julien, 2015/2016).

في الرياضات الجماعية/الألعاب المصغرة تحتل مكانا بارزا، في الواقع تلك الألعاب لها ميزة الاستشارة العالية على نظام القلب والأوعية الدموية أثناء العمل بالكرة ومواجهة الخصم ومع ذلك حتى هذه الحالات يجب اتخاذ بعض الاحتياطات لتلبية أحد الأهداف، يعني تطوير الجانب البدني من بين المتغيرات الممكنة، مساحة اللعب وعدد اللاعبين وتجزئة اللعبة (cometti, 2010).

وقد أظهرت الأبحاث أن استخدام مساحات مختلفة يمكن الحصول على استجابات فزيولوجية مختلفة:

جدول رقم 2.2: يوضح أبعاد الميدان لكل لعبة.

المرجع	المساحة	النوع
	الحد الأدنى/الأقصى	
DALLAL ET AL;2008	100	1/1
HILL-HAAS ET AL ;2009 ; DALLAL ET AL;2008	800-400	2/2
RAMPINI ET ALL ;2007 ; GOBETT ET MULVEY ; 2008	2500-240	3/3
COUTTS ET AL;2009	2208-240	4/4
COUSTTS ET AL;2009; GOBETT ET MULVEY ; 2008	5002-250	5/5

(Marco, 2012)

في الواقع اعتمادا على أهداف المدرب أو المحضر البدني فإن الطرق المستخدمة في الألعاب المصغرة ستكون مختلفة لأن لكل فيها إثارة مختلفة. (julien, 2015/2016)

وقد أظهرت التحاليل الفيزيولوجية والبدنية والمهارية عند التغيير في عدد اللمسات للكرة أثناء تمرينات الألعاب المصغرة فإن نسبة الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب ونسبة المسافة المقطوعة والإجمالية ترتفع. (cometti, 2010)

1-6- أسباب استخدام الألعاب المصغرة:

تتميز الألعاب المصغرة بشعبية كبيرة ليس فقط عند اللاعبين الكبار بل أيضا عند اللاعبين الشباب حيث استخدامها يبدأ في سن مبكرة، بسبب ميادين صغيرة وعدد صغير من المشاركين عند مباريات على مساحات صغيرة كل لاعب يكون على اتصال مع الكرة ويبحث في كثير من الأحيان مواقف اللعبة المشتركة (copranica et all, 2001) هذه الحالات تتطلب مهارات جيدة مثل التمرير، المراوغة، التخلص من المراقبة والتعاون مع الآخرين. (katis).

أ- مسات أكثر للكرة:

عدد قليل من اللاعبين داخل المساحة يعني أن كل لاعب سيحصل على لمسات أكثر للكرة حتى يكون لديه مزيد من الفرص لإنجاز القرارات والعمل على كفاءتها في وضعية تنافسية.

ب- تسهيل اتخاذ القرارات:

سيكون للاعبين قرارات أفضل عندما يكون هناك عدد قليل من اللاعبين في الميدان بسبب وجود خيارات أقل للنظر فيها وعندما يتطور الفهم والإحساس من طرف اللاعبين من ثم نزيد في الخيارات، لا يمكن أن نتوقع أن لاعب أقل من 6 سنوات يتخذ قرارا عندما يركز على مراقبة الكرة.

ج- تسجيل المزيد من الأهداف:

كل لاعب بغض النظر عن العمر يحب الشعور بتسجيل هدف تراهم يسرعون إلى البيت بعد المبارات مع ابتسامة عريضة على وجوههم يخبرون الأم والأب ويصرخون "أنا سجلت" وهذا ما يجعلهم يحبون الألعاب.

د - المزيد من المساحات للإبداع:

زيادة المساحة يسمح للاعبين بالتمرير دون معاناة.

(<https://www.soccercochweekly.six.raison.use.smal.sidedgames>) .

1-7- الألعاب المصغرة والتدريب البدني:

بطبيعتها الألعاب المصغرة تتطلب من الجانب الدوراني القلبي والعضلي (الثنائيات، تغيير الاتجاهات وإعادة الجري والتنقلات السريعة واستخدام المساحات الفارغة... الخ) تحليل هذا النشاط البدني أثناء مقابلة في كرة اليد يبين أن جهد الرياضي من نوع التحمل الهوائي والتمارين المتقطعة ذات الوقت القصير هي الغالبة.

- الاستجابات القلبية للألعاب المصغرة بالكرة تعطى كمثال لبعض التمارين المتقطعة قصيرة المدى.

- يجب اقتراح على التلاميذ أوقات راحة مناسبة في هذه الألعاب.(francis).

2-كرة اليد

2-1- التحليل الخارجي للنشاط:

- **المسافة المقطوعة:** دراسات عديدة للنشاط كانت مهتمة بالمسافة التي يجريها الرياضي أثناء مقابلة في كرة اليد هذه التحاليل تختلف من دراسة إلى أخرى، هذه المسافة تختلف باختلاف القوة بين الفريقين والتموضع التكتيكي المستعمل والجدول التالي يوضح هذا الاختلاف:

جدول رقم 3.2: يوضح المسافة المقطوعة باختلاف الفرق

المسافة	الإسم
4551 م	قروقيج (1990)
6500 م	حمودة (1981)
5800 م	بوشياه buchieit (2000)

- دراسة أخرى أجريت من طرف كيستا (1988) على الفريق الوطني الإسباني أثناء البطولة العالمية بينت اختلاف المسافات المنجزة حسب مواقع اللاعبين:

جدول رقم 4.2: يوضح المسافة المقطوعة باختلاف مواقع اللعب

اللاعب محوري	ضارب أيمن	ضارب أيسر	جناح أيمن	جناح أيسر	الصفة
3531م	2857م	3464م	4083م	3557م	المسافة

- الدراسة البسيطة لهذه الأرقام والمعطيات توجه محتوى تدريباتنا إلى تنمية الصفات الهوائية، فهي بذلك تعد لازمة لارتباط الجانب المهاري الحركي بالجانب البدني أو المساحة التي تقطع.

2-2- التحليل الداخلي للنشاط:

- خلال (30X2 د) والتي هي وقت مقابلة كرة اليد، لاعب المستوى العالي يقطعون مسافة تقدر بـ: 2000 إلى 6000 م حسب الحالات والوضعيات في الملعب والاختيارات التكتيكية الدفاعية والهجومية للفريق، مستوى اللعب... الخ.

لكن كما قلنا سابقا هذه المسافة تتحكم فيها عدة عوامل تكتيكية لكن خصوصا على شدة حركات اللعب هي من تحسم النشاط الفيزيولوجي للاعب كرة اليد.

الأبحاث رأَت مختلف الحركات المنجزة في منافسة وعلى حسب أبحاث أخرى أفرت أن لاعبي كرة اليد ينجزون ما متوسط حوالي 485 حركة عالية الشدة في مقابلة أي ما يقارب 8 حركات في الدقيقة موزعة كما يلي:

- 190 تغيير إيقاع.

- 279 تغيير اتجاه.

- 16 قفزة.

وهذا ما يؤكد مقولة أن كرة اليد نشاط متقطع يتميز بتتابع حركات ذات شدة عالية منجزة أساسا بواسطة طاقة منتجة بواسطة ATP-PC والشعب الهوائية ومرحلة من الراحة النشطة مكونة من حركات ذات شدة ضعيفة وحاجيات طاوية منخفضة والتي هي الشعب الهوائية.

أ - **النبض القلبي:** دراسة أنجزت من طرف LUPU على لاعبي الفريق الوطني الإيطالي حيث وجدت دقات القلب القصوى تقدر بـ 190 د/د لنبض قلبي متوسط يقدر بـ 145 د/د.

دراسة أخرى وصلت إلى أن النبض يتراوح بين 200 و 140 د/د لكن تبقى هذه الدراسة غير كافية لأخذ صورة واقعية وحقيقية على القدرات في كرة القدم.

ب - **الحمض اللبني (LACTATES):** الحركات المهمة والتي تضع الفارق في كرة اليد هي تلك الحركات السريعة المفاجئة ذات الشدة العالية والتي تحرص على إنتاج حمض اللبن في الخلية العضلية والتي ترفع من حموضتها فتعيق نظام التقلص العضلي.

والمشكلة أساسا تتمثل في الاستجابة الحمضية للجهد تحتاج أو تعود إلى عدة أسباب ومعايير مثل:

- الهيئة والعمر ومستوى تدريب اللاعب.

- شدة ومدة الجهد.

- أهمية الكتلة العضلية للاعب أثناء أداء التمرين.

- نوعية الليف العضلي المشارك في التمرين.

- المخزون العضلي في السكر أثناء التمرين البدني ونظام التغذية قبل التمرين.

كما لا يمكن أن ننسى دور الراحة بين الجهد والآخر والتي تفصلها القدرة على إعادة الحركات الانفجارية. فبعد جهد عنيف النشاط الضعيف يعوض ويعطل التعب وكذا تلك التوقفات تعطي الوقت لـ O2 على ملئ العضلات وشحنها من ATP وإعادة تحويل الحمض إلى السكر وهذا يعني أن الحمض اللبني ليس بالعامل المعطل للاعب كرة اليد (Bouchhiet, 2003).

2-3- تحليل مباراة كرة اليد:

كرة اليد هي رياضة جري وقفز ورمي ورياضة احتكاك هذا النشاط يحتاج أو يتطلب اندفاع بدني مهم لأنها تحتاج المداومة والسرعة والقوة والتنسيق والرشاقة وقدرة على التحليل البصري، نلاحظ خلال منافسة بين فريقين أربعة مراحل لعب:

- المرحلة الهجومية: متكونة من هجوم منظم (Attaque Placee) وهجوم معاكس أين يحاول الفريق جاهاً تسجيل هدفاً في مرمى الخصم.
- المرحلة الدفاعية: تتكون من دفاع متمركز (Deffence Placee) ورجوع إلى الدفاع أين يحاول الفريق منع الخصم من تسهيل امتلاك الكرة.
- مرحلة بناء الهجمة: (Transition) الهجوم المعاكس العودة للدفاع (Repli.D) تكون مرحلة اللعب السريع أين يقوم اللاعب بالقيام بسرعات من 15-20م.
- مرحلة اللعب المتمركز (Jeu Placee) هجوم متمركز أو دفاع متمركز يحوي لحظات من اللعب الهادئ أين يتراوح اللاعب بين الجري البطئ والسريع عن مسافات قصيرة جدا 2-3 م في الدفاع و 4-5م في الهجوم. (QUESTEL).

جدول رقم 5.2: يوضح تحليل مختلف الحركات أثناء مباراة كرة اليد

Postes / Actions	AILIERS		ARRIERES		PIVOTS / 3 de DEFENSE	
	Nombre d'actions	Tps total	Nombre d'actions	Tps total	Nombre d'actions	Tps total
Arrêt de position	90 ± 43	6'30" ± 3'37"	41 ± 25	2'21" ± 1'32"	49 ± 30	02'38" ± 2'15"
Arrêt passif	3 ± 5	20" ± 12"	4 ± 3	33" ± 26"	2 ± 2	29" ± 23"
Marche	227 ± 61	26'09" ± 9'25"	217 ± 74	21'16" ± 10'20"	111 ± 40	8'24" ± 3'49"
Course lente	75 ± 19	4'18" ± 1'25"	93 ± 34	4'55" ± 1'45"	73 ± 19	3'29" ± 1'10"
Course rapide	31 ± 13	52" ± 24"	20 ± 11	31" ± 16"	27 ± 15	46" ± 22"
Sprint	12 ± 4.9	11" ± 9"	5 ± 2	5" ± 4"	4 ± 2	6" ± 4.3"
Positio ^{nt} Off +	8 ± 5	14" ± 12"	8 ± 4	14 ± 12		
Positim ^{nt} Off -	30 ± 13	1'08" ± 41"	29 ± 13	1'03" ± 35"		
Engagement	31 ± 25	22" ± 18"	34 ± 16	41" ± 23"		
Fixation	16 ± 10	9" ± 6"	23 ± 12	19" ± 11"		
I c i	6 ± 4	6" ± 8"	10 ± 8	12" ± 6"		
Démarrage					14 ± 10	22" ± 13"
Montée au poste					17 ± 9	18" ± 10"
Bloc					31 ± 23	1'06" ± 50"
Ecran					4 ± 2	5" ± 3"
Passé	58 ± 19	46" ± 14"	104 ± 26	1'42" ± 49"	18 ± 12	18" ± 13"
Tir	5 ± 2	11" ± 7"	8 ± 7	13" ± 11"	3 ± 2	4" ± 2"
Rentrée de joueur	5 ± 2	9" ± 5"	5 ± 4	8" ± 6"		
Dép ^{nt} Deff a/ Contrôl	30 ± 12	46" ± 23"	65 ± 31	2'57" ± 1'16"	72 ± 26	4'50" ± 4'20"
Dép ^{nt} Deff s/ Contrôl	77 ± 13	3'01" ± 1'30"	86 ± 24	5'03" ± 2'22"	52 ± 38	2'23" ± 2'10"
Dissuasion	23 ± 15	27" ± 20"	11 ± 3	13" ± 9"	2 ± 0	3" ± 2"
Neutralisation	5 ± 2	8" ± 6"	12 ± 8	22" ± 18"	9 ± 6	16" ± 11"
Contre	2 ± 1	2" ± 2"	4 ± 3	6" ± 3"	8 ± 5	11" ± 6"

(D'après le travail d'étude d'Emmanuel Dott, maîtrise Staps, Strasbourg, septembre 2002).

المميزات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد :

على لاعب كرة اليد إنتاج حركات وتنقلات بأقصى سرعة ممكنة وأكبر قوة كذلك على إنتاج أكبر طاقة كامنة لتحمل الكثير من المنافسات والقضاء على أضرار اختلال التوازن الفيزيولوجي الناتج عن الجهد البدني هذا ما يجعل القدرات الطاقوية للاعب ذات أهمية للممارسة وهي في النوع الهوائي واللاهوائي هذا ما تؤكد أعمال كل من مايو وتبنا حيث يرى كل منهما أن مساهمة هذه الأنظمة في إنتاج الطاقة يكون 60% في الأنظمة اللاهوائية و40% في العمل الهوائي.

- أثناء قيام الرياضي بأقصى جهد بدني لمدة 60 ثا يكون إنتاج الطاقة بنسبة 50% في الأنظمة اللاهوائية و50% في النظام الهوائي.

- أكبر من 60 ثا تكون مساهمة النظام الهوائي أكبر.

- أما كل من تودان وكول و *today et coll* فيصنفان نسبة إنتاج الطاقة حسب مدة التمرين.

مقارنة لاعب كرة اليد بباقي اللاعبين :

- يظهر لاعب كرة اليد تحمل متوسط (قدرة هوائية) حيث يساوي لاعب كرة السلة لكن أقل من لاعب كرة القدم.

- مقارنة مع عداء المسافات القصيرة يظهر لاعب كرة اليد بحجم كبير وعضلات أكبر من عداء 100 و400 متر.

- تحمل عام وقوة انفجارية للأطراف السفلية متساوي مع عدائي 200 و400 متر.

4-2- خصائص كرة اليد:

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوى الوطني.

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحى بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجياً، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى.

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية (عباس السمرائي، 1985).

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة، تتطلب تركيزاً جيداً ودقيقاً.

كذلك من خصوصيات كرة اليد:

- السرعة في الهجمات المضادة
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة.
- القوة والسرعة للرمي والقذف.
- تعدد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهداً طاوياً كبيراً (bayer, 1983).

2-5- التعريف بالمرحلة السنية (15-17) :

المراهقة كما عرفها الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمي بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد وهي في العادة بين 15-16 فالمرهوق هو الغلام الذي قارب الحلم حيث نشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة كما تعرف تغيرات وتطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الحسية فقط (مختار، 1982)

كما تعني أيضاً مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج وتمتد من العقد الثاني من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة أو قبل ذلك بعام (زهران، 1995)

2-5-1- خصائصها:

- النمو الجسماني:

-زيادة ملحوظة في النمو خصوصا في الطول والذي سبق زيادة الوزن في حجم القلب مع الزيادة في الوزن.

-نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد مما يؤدي إلى الحيض عند المرأة والقذف عند الرجل (بسطويسي، 1999).

- النمو الحركي:

يتأخر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العظمي بمقدار سنة تقريبا الشيء الذي يسبب نوع من التعب والإرهاق لتوتر وانكماش عضلاته مع نمو للعظام سريع مما يجعل حركاته غير دقيقة وميالة نحو الخمول أما بعد الخامسة عشر تصبح حركاته أكثر انسجاما وتوافقا (ادم، 1984).

- النمو الاجتماعي:

- سيطرة حب وتقدير البطولة على التفكير .

- الرغبة في الانتماء إلى الجماعة واكتساب مكانة اجتماعية.

- الرغبة في تقليد الزملاء ومقاومة السلطة وتكوين صداقات.

- الخجل الزائد والغالب وفقدان الثقة بالنفس.

- الرغبة في الاستقلال عن الوالدين (السيد، 1997، ص 175).

- النمو الفيزيولوجي:

نلاحظ عدة تغيرات فيزيولوجية، فنلاحظ تغير في وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم وقد ركز العلماء

في دراستهم على البلوغ الجنسي (العيساوي، 1999).

- النمو الانفعالي العاطفي:

تتميز انفعالاته بالعنف والتهور لا تتناسب مع سنه ويظهر عليه التذبذب الانفعالي والتناقض وثنائية

المشاعر كما يظهر عليه الخجل والميل إلى الانطواء والخيال فوق حدود قدراته العقلية والجسمية

(العيساوي، 1999).

3- الصفات البدنية:

3-1 تحليل النشاط من منظور بدني:

المجهود البدني في كرة اليد يتراوح بين عدد كبير من الحركات المفاجئة والانفجارية (+300) تتخللها لحظات هادئة للراحة والاسترجاع تتراوح بين 25-30 هذه الحركات القصيرة لا تتعدى "2-3" ولا تمثل سوى 10% من وقت المقابلة.

- هذه المجهودات تعتبر من العناصر الفارقة والمهمة في النتيجة الرياضية لأنها هي من تصنع الفارق في المباراة (هدف تسجيل بواسطة انطلاقة سريعة جدا، هجوم يوفق بواسطة مهاجم فطن وحذر ومتحرك) هذه الحركات إذا هي ستكون الهدف الأول من التحضير البدني.

- هذه 300 حركة سريعة تمثل أو تعادل 4 كلم في الساعة.

- هذه الحركات المفاجئة والسريعة تجعل لاعب كرة اليد يطور استهلاكه الأقصى لـ O₂ بين 5 إلى 10د في المقابلة وهذا بدوره يوجهنا إلى قدرة الجسم على التكيف على هذه الشدات هذا العمل يوجه في اتجاه تحسين صفة الاسترجاع السريع بعد حمولات شديدة، استرجاع لاعب لا يجب أن يكون استرجاع كامل. (Darsau-Carre, 2013) .

هذا التحليل يوجه نحو تطوير الصفات الأساسية من أجل صنع الفارق أثناء الحركات الانفجارية.

فيما يخص الأطراف السفلية هذا يدور حول صفة الارتقاء (détente) وصفة الارتكازات لصنع فعالية حتى تغير الاتجاه وفعالية حركية في جميع الحركات.

- **صفة السرعة الانتقالية:** تطور أساسا بالتركيز على العمل بالإضافة إلى التطوير البدني يصبح ضروري لتطوير العادات الحركية الخاصة بهذه الصفة خصوصا على التركيز على عمل التوازن وهذا يبني أساسا على قدرة الرياضي السريعة على أخذ المعلومة في محيط اللعب.

أما فيما يخص الأطراف العلوية التركيز يكون منصبا أساسا على تنمية سرعة الرمي هذا يمر حتما على تطوير القوة العضلية والقدرة العضلية التي تسمح بالتفريق بين اللاعب الهاوي ولاعب المستوى العالي (xyrolaineu 2004).

- كرة اليد في المستوى العالي يجب أن تراعي تفاعل جميع الإعدادات بدنية، حركية، تكتيكية بالإضافة إلى الجانب النفسي الذي يعد حاسما في أغلب الأحيان خصوصا في طريقة الألعاب.

- لا يمكن تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية بطريقة مميزة حتى ولو تحكنا في طرق التدريب المعروفة خصوصا الرمي نحو المرمى حتى الارتقاء ما لم تراعي النسق الديناميكي بين الذراع وأرجل الارتكاز إذا عمل تنسيق الرجل والذراع هو موضوع عمل بالغ الأهمية في التحضير البدني للاعب كرة اليد وهو جزء من الرصيد الحركي الواجب تعليمه للرياضي كذلك وجب القيام بالاختبارات من أجل معرفة النقائص والاحتياجات ومن ثم تطويرها بواسطة رفع الأثقال والقفز.

- في طريق هذا التحضير يأتي تحسين الاستطاعة القصوى الهوائية هذا التطوير وجب أن يصاحب تحسين التكيف الهيموغلوبيني من أجل استعمال الجهود المنقطعة القصيرة (intermittent).

3-2-2- الصفات البدنية في كرة اليد وتوجيه العمل:

3-2-1 سرعة الجري:

هي صفة يجب تطويرها عند لاعب كرة اليد فهي مهمة جدا لأخذ الأسبقية أثناء الهجوم المعاكس (frederic aotal 2005) التقنية والقوة ليس عوامل حاسمة في قوى أي فريقين بالنسبة له السرعة وخصوصا الهجوم المعاكس تمثل عامل حاسم في الفوز.

- صفات السرعة في كرة اليد هي خاصة بالنشاط قد نستعين برياضة كالألعاب القوى في اقتراح تمارين حركية وبدنية لكن المحتوى يجب أن يكون مكيف لوضعيات قد يواجهها لاعب كرة اليد في الميدان.

- خصوصيات سرعة كرة اليد:

- مسافة الهجوم المعاكس تحوي ما بين 15-30 م.

- سرعة أخذ المعلومة في المحيط من شأنها إضافة نوعية في السرعة في الحركة والفعالية وسرعة رد الفعل.

- الدخول في الحركة من الجانب أو الوسط أو الظهر بواسطة سرعة معقولة.

- مسار الجري السريع متذبذب بسبب بتغيير طريق الاتجاه أو الجري المتغير.

- سرعة قذف الكرة :

كما وضحها **Grostiaga** سرعة قذف الكرة من أهم العوامل الفارقة بين رياضي النخبة والهواة في كرة اليد وعليه وجب اختيار هذه التقنية باعتبارها هدف للنشاط ألا وهو تسجيل الأهداف لا الرمي بأقصى قوة ممكنة وعليه وجب وضع في هذا الاختبار معيار الدقة.

3-2-2- صفة الارتقاء: (Détente)

كما رأينا صفة الارتقاء هي جد مهمة لأنها تعطي أكثر انفجارية للأطراف السفلية لرياضي كرة اليد وهنا نؤكد على أهمية التدريب الفردي (Individualisation) حسب موقع اللعب.

- توجيه التدريب:

- تحسين الحركية العامة للرياضي.
- الرفع من قدرة الارتقاء العمومي.
- العمل على الارتكازات خصوصا أثناء تغير الاتجاه خصوصا في 1/1.
- تعلم التموقع.

3-2-3- صفة الاستطاعة القوة العضلية:

هي صفة جد مهمة في اختصاص كرة اليد بالنسبة للأطراف السفلية والعلوية على حد سواء عن طريق الاختبارات أيضا نستطيع الكشف عن النقص في القوة العضلية ما بين الأطراف اليمنى واليسرى وقوة الطرفين معا.

على مستوى الأطراف السفلية هذه المعطيات تأتي لتكمل صفة الارتقاء لدى الرياضي بشكل عام (Jean francois tessier).

- توجيه التدريب:

- تمارين القوة الثابتة، المتحركة، المركزة (stato dimanique-consentrique)
- تمارين حمل الأثقال (haltérophilie) بهدف أكثر تناسق بين الأطراف العلوية والسفلية (ساق/ذراع) (Bras/Jambe).

- التخطيط على أساس أولوية التدريب مركز بين القوة ثم الاستطاعة ثم نقلها إلى الحركة التقنية للنشاط.

3-2-4- أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة V.F لدى لاعب كرة اليد :

القوة المتميزة بالسرعة عند (Harr 1976) تتميز بقدرة الجهاز العضلي العصبي على تجاوز أو مقاومة سرعة فائقة للتقلص العضلي المسموح.

بالنسبة لـ (Werkhashanski 1992) أهمية القوة بالنسبة للقوة المتميزة بالسرعة ستزداد مع مرور الوقت كلما زادت شدة العمل.

في كرة اليد لا يمكن أن نجزأ مصطلح القوة والسرعة كل على حدا هنا نتكلم عن صفة أو ظاهرة مركبة متكاملة، لاعب كرة اليد يحتاج القوة الانفجارية في القذف نحو المرمى والارتقاء بقوة وفي الهجوم المعاكس على شكل قوة جري.

3-2-5- المتطلبات البدنية لكرة اليد:

- القدرات المرفولوجية: كرة اليد تلعب بسبعة (7) لاعبين في كل فريق على ميدان معلم يتضمن حارس مرمى، كل لاعب لديه موقع مختلف له خصوصيات.

حسب هذه الخصوصيات كل موقع في الملعب لا يحتاج بالضرورة نفس المواصفات المورفولوجية من طول ووزن، عموماً كرة اليد على المستوى العالمي اللاعب ضخم وقوي.

- عامل الطول هو وراثي لكنه أساسي في اللعب الحديث وذوي الحجم الكبير مطلوبون، أبعاد الجسم جد مهمة في هذا المستوى.

- عامل الوزن أيضاً مهم خصوصاً في بعض مواقع اللعب مثل اللعب المحوري.

- مؤشر الكتلة الجسمية يؤخذ عادة بعين الاعتبار وهذا متوسط للرجال والنساء فيما يخص القوام فيما يخص لاعبي كرة اليد العالمية.

جدول رقم 2. 6: الأبعاد المورفولوجية حسب مواقع اللاعبين (رجال)

الصفات \ رجال	حارس	ضارب	جناح	لاعب محوري	لاعب وسط
الطول/المتري	195	190	185	196	191
الوزن/كلغ	94	92	87	104	94

جدول رقم 2. 7: الأبعاد المورفولوجية حسب مواقع اللاعبين (نساء)

الصفات \ نساء	حارس	ضارب	جناح	لاعب محوري	لاعب وسط
الطول/المتري	178	178	170	175	177
الوزن/كلغ	75	72	61	73	68

الكتف (L'envergure): مقاييس لقياس الأطراف مفتوحة بشكل أفقي الظهر للحائط من آخر قياس في اليد اليمنى إلى آخر أصبع في اليد اليسرى عند الرجال للاعب في مستوى عالي تقدر ب 187، 93 بمقدار فتح.

صفة أخرى مرفولوجية تتمثل في قبضة اليد والتي تسهل مسك الكرة والتحكم فيها هي الشبر (L'empain) وتقاس بفتح اليد والأصابع مفرودة من أول خنصر إلى آخر إبهام متوسط الرجال يقدر ب 22-24 سم (bayer, 1983)

المرونة: كرة اليد في المستوى العالمي تتميز أيضا بقدرة كبيرة في المرونة كما باقي الاختصاصات الأخرى هذه العادة المفصلية تصبح ذات خصوصية مع التدريب والممارسة الرياضية :

- لاعب كرة اليد له سعة كبيرة في مفصل الكتف فعالة في جميع أنواع الرميات "فعالية حركية وبدنية".
- قدرة مرونة خاصة بالعمود الفقري فيما يخص كل ما هو تمحور "Désaxé".
- قدرة كبيرة على فتح الرجلين خصوصا لاعب أو حارس المرمى نطلق عادة على المرونة مرادف الحركية flexibilité الحركية لمفصلية (mobilité articulaire) عمل المفاصل وقدرة التمدد (العضلات، الروابط المفصلية، الأوتار، الأوتاد، الغضروف)

وهي من بين الشروط القاعدية الواجب توفرها في إنتاج عمل حركي صحيح وآمن.

القدرات الفيزيولوجية: لاعب كرة اليد من وجهة نظر فيزيولوجية سريع، قوي ومداوم

- **التنفيذ السريع:** اللاعب يجب أن يكون سريع في تنفيذ الحركات
- **القوة:** سرعته يجب أن تتميز بشئ من القوة والرشاقة خصوصا أثناء القذف نحو المرمى أو القفزات العالية.

- **الإستطاعة:** السرعة X القوة X الرشاقة حسب (James .c.radcliffe 1999 high powered ، plyometries).

- **المدائمة:** يجي أن يكون قادر على إيجاد مصادر للطاقة التي تسمح له مواكبة شدة مقابلة كاملة وتأجيل للتعب قدر الإمكان.

المجهود في كرة اليد يتميز بين تناوب عدد كبير من الحركات القصيرة والإنفجارية (+300) يتخلله فترات هادئة للراحة (sport m. d., 2013/2017).

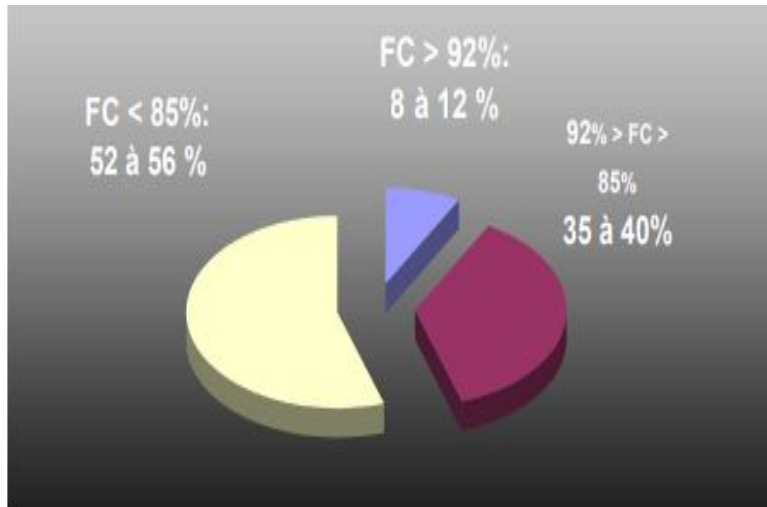
هذه المجهودات القصيرة تتعدى من (2-3 ثا) ولا تمثل إلا 10% من مجموع وقت المقابلة، هذه المجهودات تتكون من عناصر مهمة في الأداء لأنها هي من تصنع الفارق في المقابلة "هدف تسجيل عن طريق انطلاقة سريعة، توقيف هجمة من مدافع سريع".

- فيما يخص شدة الجهد المبذول، تتابع هذه المجهودات يقرب من المجهودات القصيرة والعنيفة (القوية) بدفع لاعب كرة اليد إلى بذل حتى 92% Vo2 max بين 5-10 دقائق في المقابلة

هذا ما يعتبر التدريب على تنمية الاستطاعة الهوائية العضوية PMA هذا العمل يوجه عن طريق تحسين صفة وخاصة الاسترجاع بعد شدة عالية وتحسين القدرة على إعادة مجهودات عضلية قوية انفجارية في وضعية استرجاع غير كاملة.

المستويات المرتفعة لضربات القلب المسجلة خلال مباراة والتي يكون متوسطها حول العتبة اللاهوائية.

الشكل رقم 1.2: معدلات ضربات القلب المسجلة حسب شدة الجهد.



يمكن أن تشجعنا على العمل على تنمية القدرة الهوائية في تلك الشدة المفتاح كما هو الحال في رياضات التحمل بشكل خاص ومع ذلك نادرا ما تتم المحافظة على هذه الشدة إلا من خلال تراكم المجهود ذو شدة عالية جدا تليها فترات راحة واسترجاع أقل منها.

- تطوير القدرة الهوائية لا يجب أن تكون هدف كبير في حد ذاتها أثناء التحضير.
- الشدات المتوسطة تنمي وتكون أثناء التدريبات خلال العمل على المدى البعيد.
- كرة اليد تحث على تنمية الشعب الطاقوية الثلاثة الأساسية المعروفة التالية:

- العمل اللاهوائي اللاحمضي: (1-5 ثا) يحفز أثناء الرمي، القفز، أثناء الرجل ضد الرجل (1/1) وأثناء الإنطلاق في الهجوم المعاكس والعمل الدفاعي في منطقة 6 و 9 أمتار.

- العمل اللاهوائي الحمضي : (15ثا - 2د) مقابلة ذات مستوى عالي بين فريقين يتطلب قدرة هوائية حمضية كبيرة، بعض مراحل اللعب تحتاج تمارين شديدة وطويلة بعض الشيء مثل الهجوم المعاكس، الدفاع الفردي، التحول الدفاعي مع وقت راحة صغير أو متقدم.

- العمل الهوائي: (2د فما أكثر) يسمح للاعب البقاء على نفس الإيقاع طيلة الوقت الضروري للعب ويعتبر الحجم الأقصى لـ Vo2 max 02.

لـ 60ml/kg مؤشر متوسط ضروري لممارسة لعبة جماعية عالية.

طيلة المنافسة العالية للاعبون مطالبون ببذل مجهودات بحيث تصل دقات القلب إلى 150-200 د/د. (sport m. d., 2013/2017)

- الصفات الحركية: قبل سن 12 سنة التكوين الحركي النفسي ضروري في تكوين لاعب كرة اليد ذو المستوى العالي والذي يسمح باكتساب وتطوير:

- التوازن الديناميكي العام الضروري في عمليات التنقل والقفز.
- المهارة ضرورية في التحكم في الكرة.
- الرشاقة وهي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة
- التنسيق مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة

- صفة المداومة الهوائية: يساهم النظام الهوائي بصفة هامة أثناء مقابلة كرة اليد، تطوير هذه الصفة يبدو أنه يمر عبر تطوير صفة الاستطاعة الهوائية القصوى.

الطبيعة المتقطعة للنشاط ستوجه اختيارنا في المداومة الهوائية VMA أثناء المجهود البدني المتقطع للرياضي سوف تتطلب احتياطاته الداخلية أخذ الأوكسجين المكون للهيموغلوبين.

يجب توفر وقت بـ 12 ثا من أجل إعادة بنائها كليا.

إن المتتبع إلى تفاصيل هذا الفصل يدرك أن الصفات البدنية لنشاط كرة اليد ذات خصوصية كونها تعتمد على القوة الانفجارية التي يحتاجها الرياضي في القفزة التصويب القوي نحو المرمى مستعملا أطرافه السفلية والعلوية دون إهمال صفة السرعة التي تعطي مزيدا من قوة في التسديد وسرعة الهجومات المعاكسة.

هذا فضلا على القدرة الهوائية التي تسمح للرياضي بالبقاء طيلة أطوار المقابلة في نفس الفعالية والانتعاش البدني دون أن ننسى صفة الرشاقة والمرونة الهامين.

احتياجات بدنية حسب العمر من 16-17 سنة حتى 22:

جدول رقم 2. 8: احتياجات بدنية حسب العمر من 16-17 سنة حتى 22

الخصوصيات	الصفة
تتمية الصفات البدنية الأساسية و تعلم المهارة داخل المنافسة	هدف عام
لياقة بدنية هامة تحمل هوائي سرعة قوة البليومتري Polymétrie	هدف بدني 20%
إتقان جميع التقنيات الخاصة بلاعب كرة اليد	هدف تقني 30%
قراءة سريعة للعب أخذ قرار صائب تعلم خطط تكتيكية عامة تكيف مع خطط تكتيكية حسب قوة وضعف الخصوم اللعب من الحركة وبسرعة	هدف خططي 35%
تتمية التركيز الانتباه والاسترخاء النفسي برنامج خاص بكل لاعب حسب المراكز التحضير للمقابلة	هدف نفسي 15%
التدريب بين 34-40 مقابلة 16-8 ساعة في الأسبوع للتدريب 90-120 د في الحصة	حجم التدريب

(sport m , 2013/2017)

• النسب المئوية لعناصر الصفات البدنية:

حسب علاوي يمكن تقسيم الصفات البدنية في هذه المرحلة حسب النسب التالية:

جدول رقم 2. 9: نسب الصفات البدنية حسب المرحلة السنوية

الصفة	قوة	تحمل	سرعة	مرونة	رشاقة	توافق عضلي
النسبة	20%	20%	20%	10%	15%	15%

(علاوي، 1994)

- حسب tchepite تصنيف الصفات البدنية حسب الأهمية في كرة اليد يكون كالتالي:
 - القوة الانفجارية (المميزة بالسرعة).
 - سرعة رد العقل المركب
 - Habilité (الرشاقة).
 - المداومة.
 - المرونة . (brekci ، 1995).

II – الدراسات السابقة:

1-دراسة نوفل محمد محمود الحيايى 1999 بعنوان: أثر إستخدام برنامجين تدريبيين بالأسلوبين المنفرد المركب في تطوير عدد من الصفات البنية الخاصة بكرة اليد.

- هدف الدراسة: إعداد برنامجين لتطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد والكشف عن أفضل الأسلوبين.

- أجريت الدراسة على عينة من 36 لاعب أعمارهم (17-19) إنسحب فيهم (4) وأبعد الباحث (4) كونهم حراس وبقي (28) لاعب وزعوا على مجموعتين تجريبية ووظابطة.

2- دراسة الطائي 2001 بعنوان: أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية.

- هدف الدراسة: الكشف عن تأثير هذين البرنامجين ومعرفة الصفات الأكثر تأثير بهذا البرنامج للاعب كرة القدم فئة دون 19 سنة.

- العينة: أجري البحث على عينة قوامها 40 لاعبا قسمت إلى مجموعتين كل مجموعة فيها 20 لاعب إستخدمت المجموعة الأولى أسلوب الألعاب المركبة والمجموعة الثانية أسلوب تمارين اللعب.

- برنامج تدريبي يواقع 4 أسابيع ويواقع 6 وحدات تدريبية أسبوعيا.

3- دراسة جولييان روبينيو 2008 تحت عنوان : أثر الألعاب المصغرة على المعطيات الطاقوية والقلبية والفصلية للاعبي كرة القدم.

- هدف الدراسة: معرفة أثر التدريب بثلاث أنواع من الألعاب المصغرة على المعطيات الطاقوية والقلبية والفصلية للاعبي كرة القدم.

_ العينة: تمثلت في 16 لاعب كرة قدم متطوع.

_ الإجراءات: استخدام الباحث المنهج التجريبي مع قياس قبلي وبعدي واستعمال اختبار فمفال لمعرفة السرعة الهوائية القصوى VMA والنبض القلبي الأقصى.

4- دراسة مونكام تشوكننت 2011 تحت عنوان: فعالية الألعاب المقلصة على تكييف لاعبي كرة القدم.

- عينة البحث: تتكون من 18 لاعب من المستوى العالي.
- أتبع المنهج التجريبي باستعمال الاختبارات القبلية والبعدية.
- الإجراءات: استعمل الباحث 3 أنواع من الألعاب المدمجة.
- التمرين الأول: 2\2 بـ 6 تكرارات لـ 2,30 د وراحة سلبية 2,30 د مساحة لعب 20 x 20 م.
- التمرين الثاني: 4\4 بـ 4 تكرارات لـ 4 د وراحة سلبية 4 د مساحة لعب 25x30 م.
- التمرين الثالث: 6\6 بـ 2 تكرارات لـ 15 د وراحة سلبية 2,30 د مساحة لعب 40x60 م وكانت البرمجة بـ 27 حصة.

- الاختبارات: استعمل نافات (10م لـ 4 مرات قبل وبعد 15 حصة).

- الاستفادة من الدراسات السابقة:

تلقي الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع الدراسة العالية الضوء على الكثير من الجوانب التي تقيّد البحث وتبرز نواحي القوة والضعف، كما ينيّر الطريق أمام الباحث فيما يتعلق بتحديد متغيرات بحثه واختبار العينة والمنهج المستخدم وكذلك الاختبارات المناسبة.

وقد استفدنا منها كالتالي:

- تحديد المنهج المناسب لملائمة طبيعة الدراسة.
- توجيه البحث لكيفية اختبار برنامج هادف من الألعاب المصغرة بغرض تنميته لبعض الصفات البدنية.
- تحديد محتوى إنجاز الوحدات التدريبية المناسبة.
- تحديد نوع الأساليب الإحصائي.

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

إن الحصول على نتائج دقيقة لدراسة ما لا يقتصر فقط على الدراسة النظرية وإنما يتطلب إجراءات ميدانية من أجل تحقيق فرضيات البحث، لذلك فالباحث مطالب بالاختيار الدقيق للمنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع المعلومات وكذلك الاستخدام السليم والصحيح للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة وذلك بغرض دفع البحث العلمي إلى التقدم.

وفي هذا الفصل سنحاول تبيان مختلف هذه الإجراءات التي علينا التقيد بها من أجل الوصول إلى حل مشكلة البحث والابتعاد عن الذاتية والحصول على نتائج مشبعة بالاستناد العلمي الذي يميز أي بحث علمي وهو مدى قابليته للموضوعية وهذا لا يتحقق إلا بإتباع منهجية علمية دقيقة.

1- منهج البحث:

استخدام المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس العقلي والقبلي والبعدى وتعتبر من أكثر المناهج العلمية استعمالاً في البحوث العلمية لتناسبه مع طبيعة المشكلة والمتعلقة بإيضاح الأثر الإيجابي لطريقة الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

2- الدراسة الاستطلاعية:

شملت دراستنا الاستطلاعية مباشرة بعد تحديد موضوع المذكرة الاتفاق على حيثيات الموضوع وعقدنا العزم على إجراء الجانب الميداني على تلاميذ الثانوية باعتبارهم ضمن الفئة العمرية "الأشبال" فحددنا الاختبارات بناءً على خصوصيات نشاط كرة اليد وذلك بعد الإطلاع على مختلف الدراسات السابقة والتي تخص نفس الموضوع وبعد الاتصال بالعديد من الأساتذة والمربين وأهل الاختصاص، اتصلنا بالإدارة لتوفير الوسائل والإمكانات لتسهيل المهمة فلقينا منهم كل الترحيب والتفهم بعد أن رتبنا جميع الوثائق القانونية.

3- مجتمع البحث وعينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية من عناصر الفريق المدرسي لكرة اليد التابع لثانوية فاطمة الزهراء بأعمار 16-17 سنة وبلغ عددهم 20 تلميذ.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: شملت دراستنا كما ذكرنا سابقا على عينة من تلاميذ ثانوية فاطمة الزهراء تبسة ويقدر عددهم بـ 20 تلميذ بعمر من 16-17 سنة.

4-2- المجال المكاني: أقيمت الدراسة على الفريق المدرسي للثانوية اختصاص كرة اليد وقد أجريت الإختبارات في الملعب المدرسي بذات الثانوية.

4-3- المجال الزمني: بعد تحديد الموضوع بدأ العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الإختبارات على الشكل التالي :

- الإختبار القبلي يوم 15 جانفي 2020.

- برنامج تدريبي من 18 جانفي إلى غاية 29 فيفري 2020.

- الإختبار الثاني 30 مارس 2020.

5- ضبط متغيرات الدراسة:

5-1- المتغير المستقل: وهو الذي يحدث الأثر أو السبب وفي دراستنا هذا هو البرنامج التدريبي المختار من الألعاب المصغرة.

5-2- المتغير التابع: وهي الآثار الناتجة أو النتيجة وفي بحثنا هذا هو الصفات البدنية للاعب كرة اليد صنف أشبال وهي (المداومة، القوة، السرعة).

6- أدوات البحث:

استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية:

- المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الإختبارات البدنية.

7- بناء البرنامج التدريبي:**7-1- تحديد الأهداف:**

- **الهدف العام:** يهدف البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة إلى تطوير بعض الصفات البدنية عند لاعب كرة اليد صنف أشبال.

- الأهداف الخاصة:

- تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعب كرة اليد.
- تطوير القوة الانفجارية لدى لاعب كرة اليد.
- تطوير صفة المداومة لدى لاعب كرة اليد.

2-7- تحديد محتوى البرنامج:

- تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي بناء على الأهداف التي تم الإشارة إليها دون نسيان مبدأ الألعاب المصغرة التي تعتمد على عامل المرح والتسلية واستعمال الكرة.
- مدة تطبيق البرنامج (06) أسابيع.
 - العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية حيث تتدرب المجموعة بواقع 04 حصص في الأسبوع
 - زمن الوحدة التدريبية من 75 إلى 90د بما في ذلك المرحلة التحضيرية والختامية.
 - الشدة المستخدمة تتراوح بين 50% إلى 100% كما حددت زمن التمرين والمساحة المستخدمة وعدد اللاعبين ووقت الراحة والتكرارات، وعدد الكرات.

3-7- تقنين حمل التدريب واللعبة:

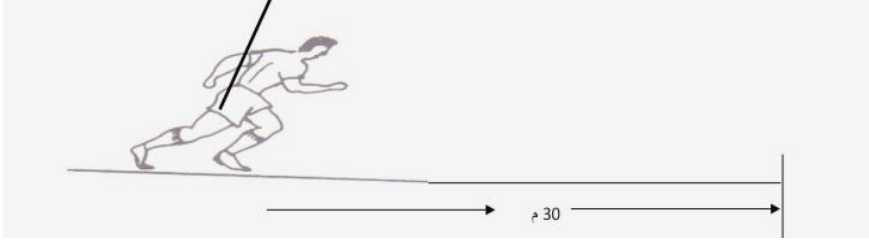
- درجة العمل يجب أن لا تكون ثابتة بل يجب أن تزداد مع مرور الوقت طبقاً للقدرات والتكيف.
- العمل الأقصى 90-100% من قدرة اللاعب (VMA) نبضات قلب أكبر 190 ن/د.
- العمل أقل من الأقصى 75-90% من VMA اللاعب، نبض من 170-190 ن/د.
- الحمل المتوسط 50-75% من VMA اللاعب.

4-7 الاختبارات المستعملة في البحث**- اختبار 30 م جري من الوقوف:**

- يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الانتقالية للاعب لمسافة 30م من وضع الوقوف خلف خط البداية ومن خط النهاية.
- مواصفات الاختبار:

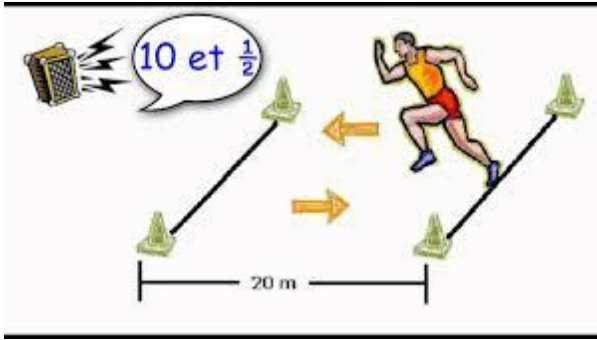
يقف اللاعب خلف الخط وعند سماع إيعاز البدء ينطلق اللاعب بأقصى سرعة حتى يبلغ خط النهاية ويحسب الزمن لأقرب عشر من الثانية.

الشكل رقم 1.3: شكل يوضح اختبار 30 متر سرعة



- اختبار ذهاب إياب (ليك ليجيه Luc-luger : teste navette) يقول (lesserteur) يجري الاختبار

الشكل رقم 2.3: يوضح اختبار Luc-luger



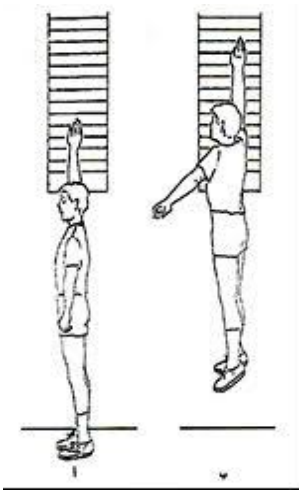
على مسافة طولها 20م يستعمل فيها سجل الصوت الذي يقوم بإرسال إشارات صوتية مسجلة وفق الجدول المقترح، فكلما اجتاز الرياضي 20م يجب أن يضيف إلى سرعته الأصلية (سرعة= 0,5كلم/سا) وهذا إلى غاية أن يصل مع مؤثر الصوت في نفس الوقت وإذا لم يستطع أن يواكب

الصوت في المكان المناسب فنضطر إلى إيقافه والمنطقة التي يتوقف فيها تسمى (palier) وهو مؤشر لـ

VMA اللاعب كما يمكننا هذا الاختبار من استخلاص النبضات القلبية القصوى FC MAX.

اختبار الفقر العمودي من الثبات "سارجنت":

الشكل رقم 3.3: اختبار "سارجنت"



- الهدف من الاختبار قياس القوة الانفجارية للساقين.

- مواصفات الأداء يمسك المختبر قطعة طباشير ثم يقف بحيث

تكون ذراعه الماسكة للطباشير مقابلة للسيورة المثبتة على الحائط ثم

يقوم برفع ذراعه على كامل امتدادها ووضع علامة على السيورة

دون القفز ويسجل العلامة.

- من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين مع ثني الركبتين ثم

يقفز إلى الأعلى إلى أقصى مسافة وتسجيل علامة أخرى لكل مختبر محاولتين.

- يعتبر الفرق بين العلامتين مقدار ما يتمتع به المختبر من قوة انفجارية.

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة، أي هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تغير الدراسة بشكل مباشر وهي الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية من منهج متبع ومتغيرات البحث ومجتمع الدراسة إلى مجالات البحث والوسائل الإحصائية.

الفصل الرابع:
عرض وتحليل ومناقشة
نتائج الدراسة

تمهيد:

يهدف الباحث في هذا الفصل إلى عرض النتائج عرضاً مفصلاً كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات بعد تطبيق الاختبار، ثم بعد ذلك تحليل هذه النتائج للتحقق من صحة الفرضيات المصاغة حيث تم تخصيص محور لكل فرضية على حدى في إطار عرض هيكلي يتمثل في كتابة نص الفرضية يليه مباشرة الجدول المتعلق بها والمنحنى البياني.

1- تحليل اختبار التوزيع الطبيعي

اختبار التوزيع الطبيعي يعني اختبار ما إذا كانت البيانات تخضع للتوزيع الطبيعي أم لا، ومن أجل ذلك يمكن استخدام اختبار كلمجروف سميرونوف (Kolmogorov-Smirnov)، تم حساب اختبار وفق الجدول الموالي الذي يظهر نتائج الاختبار:

الجدول رقم 1.4: تحليل اختبار التوزيع الطبيعي (Kolmogorov-Smirnov)

مستوى الدلالة (Sig)	قيمة T test	المحاور	
0.1430	0.1680	الاختبار القبلي	السرعة
0.0810	0.2280	الاختبار البعدي	
0.2000	0.1190	الاختبار القبلي	المدادومة
0.1750	0.1620	الاختبار البعدي	
0.1810	0.1620	الاختبار القبلي	القوة الانفجارية
0.0540	0.2010	الاختبار البعدي	

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات (SPSS) الإصدار (V.26).

من الجدول رقم 1.4: يتضح أن قيمة مستوى الدلالة لكل قسم هي أكبر من 0.05 أي ($sig > 0.05$)، وهذا يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

2- تحليل اختبار الفرضية الأولى الخاص بالسرعة

الجدول رقم 2.4: نتائج اختبار الفرضية الأولى الخاص باختبار السرعة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (R)	مستوى دلالة الارتباط (SIG)	درجة الحركة (DDL)	القيمة المحسوبة (T)	مستوى الدلالة (SIG)
سرعة قبلي	5.71	0.565	0.862	0.000	19	3.759	0.001
سرعة بعدي	5.95	0.416					

- المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات (SPSS) الإصدار (V.26)



الشكل رقم 1.4: يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للسرعة

من الجدول رقم 2.4 والشكل رقم 1.4 يتضح أن:

- عدد أفراد العينة في الاختبارين القبلي والبعدي يساوي (20) والمتوسط الحسابي للأداء القبلي للسرعة (5.71) بانحراف معياري (0.565) والمتوسط الحسابي للأداء البعدي للسرعة (5.95) بانحراف معياري (0.416).

• قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الأداء القبلي والبعدي بلغ (0.862) وهو دال عند مستوى (0.000) مما يدل على ارتباط طردي قوي.

• قيمة (T) المحوسبة بلغت (3.759) وهي أكبر من (T) الجدولية (1.729) وهي دالة عند مستوى (0.05) لأن القيمة الفعلية كانت (0.001) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأدائين القبلي والبعدي في السرعة لصالح البعدي.

وبالتالي:

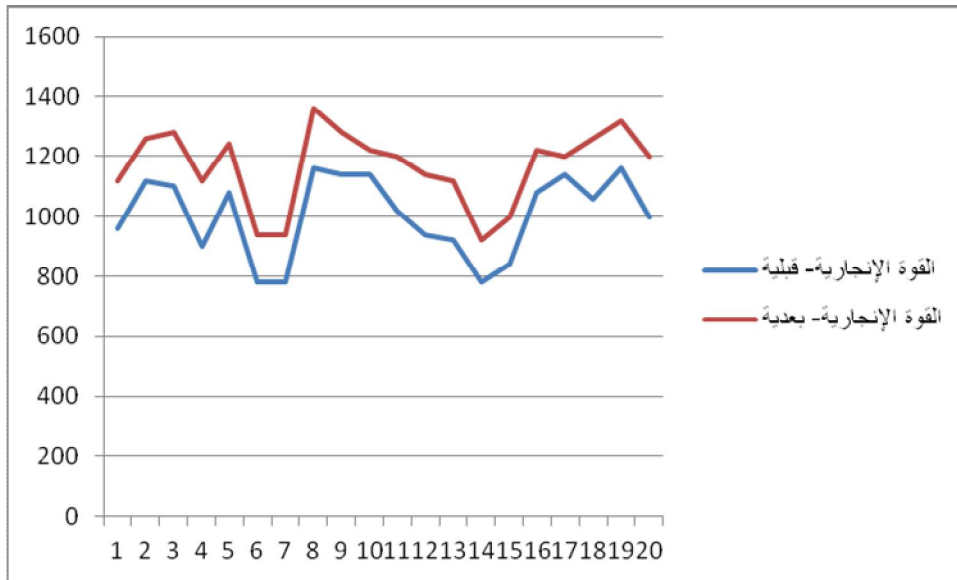
نؤكد الفرضية الأولى كون أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الاختبار القبلي والبعدي لتطوير سرعة لاعبي كرة اليد صنف أشبال من خلال استخدام برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة.

3- تحليل اختبار الفرضية الثانية الخاصة بالقوة:

الجدول رقم 3.4 نتائج اختبار الفرضية الثانية الخاص باختبار القوة:

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (R)	مستوى دلالة الارتباط (SIG)	درجة الحركة (DDL)	القيمة المحسوبة (T)	القيمة الجدولية (T)	مستوى الدلالة (SIG)
قوة قبلي	26.30	2.319	0.911	0.000	19	7.764	1.729	0.000
قوة بعدي	28.40	2.854						

المصدر من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات (SPSS) الإصدار (V.26).



الشكل رقم 2.4: يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقوة.

من الجدول 3.4 والشكل يتضح أن:

- عدد أفراد العينة في الاختبارين القبلي والبعدي يساوي (20) والمتوسط الحسابي للأداء القبلي للقوة (26.30) بانحراف معياري (2.319) والمتوسط الحسابي للأداء البعدي للقوة (28.40). بانحراف معياري للأداء البعدي (0.416).
- قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الأداء القبلي والبعدي بلغ (0.911) وهو دال عند مستوى (0.000) مما يدل على ارتباط طردي قوي.
- قيمة (T) بلغت (7.764) دالة عند مستوى (0.05) وهي أكبر من (T) الجدولية (0.729)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأدائين القبلي والبعدي في القوة لصالح البعدي.

وبالتالي:

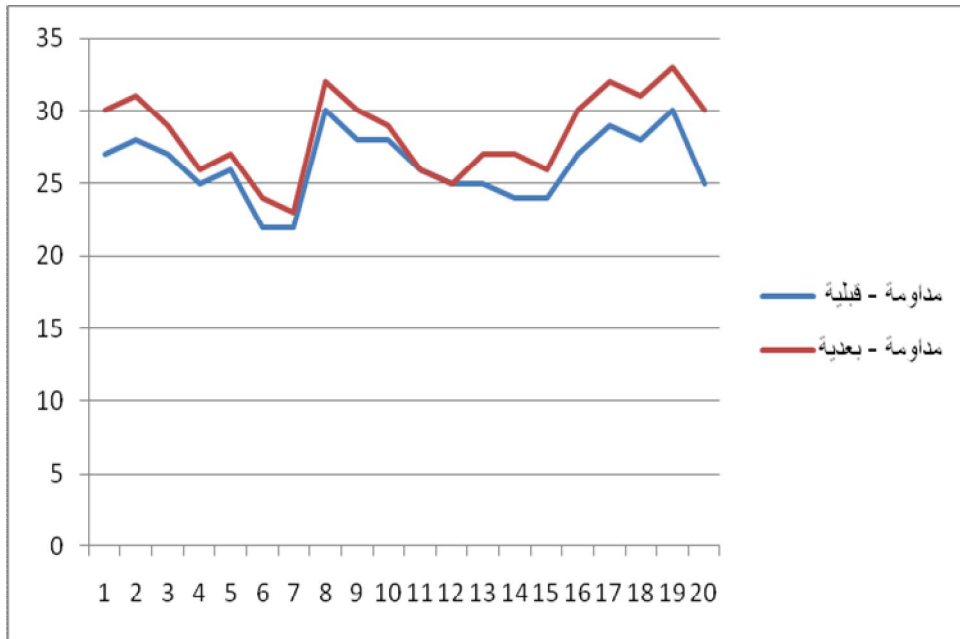
نؤكد الفرضية الثانية: كون أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الاختبار القبلي والبعدي تطوير قوة لاعبي كرة اليد صنف أشبال من خلال استخدام برنامج التدريب بالألعاب المصغرة.

4- تحليل اختبار الفرضية الثالثة الخاص بالمدامومة

الجدول رقم 4.4 نتائج اختبار الفرضية الثالثة الخاص باختبار المداومة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (R)	مستوى دلالة الارتباط (SIG)	درجة الحرية (DDL)	القيمة المحسوبة (T)	القيمة الجدولية (T)	مستوى الدلالة (SIG)
مداومة قبلي	1005.0	134.380	0.955	0.000	19	18.136	1.729	0.000
مداومة بعدي	1165.0	129.171						

- المصدر من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات (SPSS) الإصدار (V.26).



الشكل رقم 3.4: يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمداومة.

من الجدول رقم 4.4: والشكل رقم 3.4: يتضح أن:

✓ عدد أفراد العينة في الاختبارين القبلي والبعدي يساوي (20) والمتوسط الحسابي للأداء القبلي للمداومة يساوي (100.500) بانحراف معياري (134.380) والمتوسط الحسابي للأداء البعدي للمداومة (1167.00) بانحراف معياري للأداء البعدي للمداومة (129.171).

✓ قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الأداء القبلي والبعدي بلغ (0.955) وهو دال عند مستوى (0.000) مما يدل على ارتباط طردي قوي.

✓ قيمة (T) بلغت (18.136) وهي أكبر من (T) الجدولية (0.729) عند مستوى دلالة وهي قيمة دالة عند مستوى (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأدائين القبلي والبعدي في المداومة لصالح البعدي.

وبالتالي:

نؤكد الفرضية الثالثة: كون أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الاختبار القبلي والبعدي لتطوير صفة مداومة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال من خلال استخدام برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة.

5- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث

مناقشة الفرضية الأولى:

البرنامج المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير صفة السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام لعينة الدراسة بعد القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين في اختبار العدو السريع 30م وهذا ما نلاحظه في الجدولين وهي كلها لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير التدريبات الخاصة بالألعاب المصغرة والتي تشابه ما يحدث في المباريات والمنافسات فطبيعة الألعاب المقترحة من جري لاستقبال الكرة وتمريها وتبديل الأماكن والبحث عن تسجيل الأهداف بهجمات معاكسة وسرعة العودة للدفاع ساهمت في تطوير السرعة القصوى وهذا ما اتفق مع عمر أبو المجد وجمال إسماعيل (2001).

"إذ يرى أن الألعاب المصغرة تتميز بالثراء الواضح بنواحي التعلم الحركي وتتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية و المشتقة كما أنها تعمل على اكتساب الفرد الكثير من التوافق الفصلي العصبي والقدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية صفة الرشاقة والسرعة والمرونة".

وما تأكد عن الدراسات والبحوث كدراسة حجار محمد (2011) إذ تشير أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم ودراسة أخرى لحجار محمد (2012) والتي تشير إلى أن لتوظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثراً إيجابياً في تطوير الصفات البدنية لدى لاعب كرة القدم.

وانطلاقاً مما سبق نرى أن تدريبات الألعاب المصغرة مهمة جداً في التدريب الرياضي وهذا ما أكده (Joues AL 2007) "أن الألعاب المصغرة مهمة جداً في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين في مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية، الذكاء في اللعب، القدرات البدنية، الرغبة في التعاون التبادل في ارتقاء نوعية اللعب وتحقيق أداء أفضل استعراض جذاب".

لهذا يمكن القول بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم وبشكل إيجابي في تطوير صفة السرعة القصوى للاعبين العينة لاعبي كرة اليد صنف أشبال وبالتالي بالفرضية قد تحققت.

مناقشة الفرضية الثانية:

البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام لعينة الدراسة بين القياس القبلي والبعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين في اختبار الوثب العمودي "سارجنت" وهذا ما نلاحظه في الجدولين وهي كلها لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى نتيجة فاعلية التدريب بواسطة الألعاب المصغرة وأثره الإيجابي في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة اليد من خلال ما توفره هذه الألعاب من أداء حركي يشبه ما يحدث في المباريات مثل التحرك السريع والتغيير المفاجئ للاتجاهات وحركات القفز في أجل التسديد نحو المرمى والانطلاقات السريعة مع التوقف وهذا ما يسمى بخصوصية التدريب حيث يقول (Brain Makenzi,1999,p118)

"إن القاعدة الذهبية لأي منهاج هي الخصوصية وتعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لا بد أن تكون مشابهة للحركات التي سيواجهها في المنافسة" ما تؤكد عن الدراسات والبحوث كدراسة جعدم بن ذهبية (2013) إذ تشير إلى أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية لدى لاعب كرة القدم.

من خلال ما تقدم نؤكد أن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة أثبتت فعاليته حيث ساهم بشكل إيجابي في تنمية صفة القوة الانفجارية لعينة البحث وعليه نؤكد صحة الفرضية الثانية.

مناقشة الفرضية الثالثة:

البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تنمية صفة المداومة (VMA) لدى لاعب كرة اليد صنف أشبال.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام لعينة الدراسة بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في اختبار "Luc Leger" وهذا ما نلاحظه في الجدولين وهي كلها لصالح الاختبار البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج التدريبي الخاص بالألعاب المصغرة والتي تشبه إلى حد كبير تمارين المنافسة فطبيعة التمارين المقترحة والتي تتم في ملاعب صغيرة من تمارين جماعية من حركة طيلة أطوار المقابلة والبقاء في نفس الفعالية البدنية والقدرة على مقاومة التعب ساهمت في تطوير صفة التحمل

لدى هذه العينة وهذا ما قال به العديد من العلماء أمثال دراسة (Dellal et Al,2012) "إن التدريب على أساس الألعاب المصغرة يعادل طرق التدريب الفكري المرتفع الشدة".

وكذا ما جاءت مع دراسة (Desolvo et All 2007) ومن خلال دراسة محمد يوسف محمد شريحي (2013) نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب له تأثير إيجابي على تطوير المتغيرات البدنية (تحمل، تحمل سرعة، تحمل قوة، القوة، والقوة المميزة بالسرعة) ومن خلال ما تقدم نؤكد أن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة أثبت فعاليته حيث ساهم بشكل إيجابي في تنمية صفة التحمل (VMA) لعينة البحث وعليه نؤكد صحة الفرضية الثالثة.

6- الاقتراحات المستقبلية:

- 1- ضرورة إتباع طريقة التحضير البدني المدمج لتحقيق عدة أهداف (بدنية، تقنية، خطية، نفسية) في وقت واحد ربحاً للوقت واختصاراً للجهد.
- 2- ضرورة الربط بين الإعداد المهاري والخطي وبين الإعداد البدني ضمن طريقة ناجعة تسمى طريقة الألعاب المصغرة والمدمجة.
- 3- ضرورة إدراج برامج الألعاب المصغرة ضمن الوحدات التدريبية والتعليمية خاصة في المدارس والمتوسطات والثانويات.
- 4- ضرورة إخضاع مربي الفئات الصغرى إلى تكوين لتعزيز معارفهم المتعلقة بالجانب النفسي حركي.
- 5- ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى خاصة في تطوير عناصر اللياقة البدنية لما لها من حساسية ودقة في هذه الأصناف.

الخاتمة

الخاتمة

حاولنا في دراستنا هذه إبراز أثر طريقة الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية بسرعة، قوة، مداومة، لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال، حيث أنه في البداية أبرزنا مفهوم هذه الطريقة وأهميتها وتأثيرها على الجانب البدني وعلى أداء اللاعبين للوصول بهم إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية ولضمان أفضل النتائج، إذ على المدربين الاهتمام بالجانب البدني دون فصله عن الجانب المهاري والخططي وحتى النفسي أثناء عملية التحضير، بل على طول مرحلة التكوين، ومن خلال هذه الدراسة تطرقنا أيضا إلى لعبة كرة اليد وما تتضمنه من خصوصيات فنية وبدنية، فالصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد تختلف عن صفات اختصاصات أخرى ويجب على المدرب مراعاتها.

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها أكدنا فعلا أثر هذه الطريقة في تنمية هذه الصفات وفي هاته المراحل السنية دون إهمال للجانب الفني والتكتيكي، ومن خلال هذه النتائج أيضا نجد أن الفرضيات المحددة لهذه الدراسة قد تحققت.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع هذا دفعة جديدة ولبنة تضاف إلى إثراء مكتبتنا التي تفتقر إلى مثل هذه الدراسات.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

1. ادم م. س. (1984). علم النفس الرياضي. 45. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. البيك، ل. ف. (2003). البرنامج التدريبي: اسس اعداد لاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. الخولي، ا. ا. (1990). اسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. السيد، ف. (1997). الاسس النفسية للنمو. 175. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. العيساوي، ع. ا. (1999). دراسات في السلوك الانساني. بيروت: دار الراتب الجامعية.
6. بسطويسي، ا. (1999). اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. بلقيس، ا. (1983). الميسر في سيكولوجية اللعب. (1. éd.) عمان: دار الفرقان للنشر.
8. ذهيبية، ج. ب. (2013, 12). تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني والمهاري للاعب كرة القدم المشاركين في الفريق المدرسي. المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا للأنشطة البدنية والرياضية. (10)
9. زهران، ح. ع. (1995). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة. (Vol. 5) القاهرة: عالم الكتاب.
10. عباس السمرابي، ا. ب. (1985). طرق التدريس في مجال التربوي الرياضية. العراق: مطابع جامعة الموصل.
11. علاوي، م. ح. (1994). علم التدريب الرياضي. مصر، دار المعارف.
12. محمود مختار، ح. (1992). كرة القدم للناشئين. عمان: دار الفكر العربي.
13. مختار، م. ا. (1982). علم النفس الرياضي محاضرات في علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
14. ناشف محمود ص، (2001). إستراتيجيات التعليم والتعلم في الطفولة المبكرة، مصر، دار الفكر العربي.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. (s.d.). consulté le 3 28, 2020, sur amphora: <https://ed-amphora.fr/blog/2015/05/28/handball-analyse-de-lactivite-handball/>
2. (s.d.). consulté le 3 15, 2020, sur <https://www.soccercochweekly.com> six raison.use.smal.sidedgames: <https://www.soccercochweekly.com> six raison.use.smal.sidedgames (ناشف، 2001) (ناشف، 2001)
3. aguir, m. (2012, jul). a revirw on the effects of soccer smal_sided games .j hum.pmc3588672; jul,2012.
4. bayer, c. (1983). *la formation du joueur*. paris: vigot.
5. bouchhiet, m. (2003). *reflexion sur l'evaluation de qualite physique etle suivi des sportifs dans la structur de haut niveau.handball*.
6. brekci, a. (1995). *physiologie appliquee aux activites sportives* (éd. 1). abada.

7. call, m. a. (2012, jul). a review on the effects of soccer smal sided games ,j hum kinet ,pmc3588672.
8. clavs, b. (1993). *formation de joueur* (éd. vigot).
9. colas, l. (2020). *colas.athlete.endurance_footbul.com.colaboration avec.futbottechnico.com*. consulté le 1 28, 2020
10. cometti, g. (2010, mars). l'utilisation de jeux reduit dans la preparation physique du footballeur ,d'expertise de performance,news letter,n3.
11. darsau-carre, r. (2013). *analyse de l'activité des joueurs de champ en handball, dans*. frqnce.
12. dekkar, n. |. (1990). *techniques d'évaluation physiologique des athlètes*. alger: edited by comité olympique algérien.
13. dellal, a. (2008). *de l'entraînement à la performance en football*. (d. b. supérieur, éd.)
14. di salvo v, b. r. (2007, 3). performance characteristics according to playing position in elite soccer. (i. j. med, éd.)
15. dugal, j. p. (1996). *la pratique du sport* . france: natham.
16. fenioux, p. (s.d.). les jeux collectifs.
17. francis, j. (s.d.). les jeux a effectif reduit et apprentissage journal de la recherche sur l'intervention en eps.
18. ghoul adda, a., & bengoua, a. (2015, 12 13). l'apport de la préparation physique integrée a l'entrainement en football des jeunes footballeurs algeriens u-17. (s. e. sportives, éd.) 19.
19. gréhaigne, j.-f. (2012). *l'intelligence tactique* . besoncon: presse de l'univercite.
20. gréhaigne, j.-f. (2018). les jeux à effectif réduit : plaisir et apprentissage. *hors-série n° 2 / 2018*. (<https://doi.org/10.4000/ejrieps.514>, éd.)
21. joueller, m. (1998, aout). representation pourun traitement didactique. *eps(172)*.
22. julie, q. (s.d.). *prepaphysique.parigalaxy.e.monsite.com*. récupéré sur prepaphysique.parigalaxy.e.monsite.com .handball chez les jeunes.
23. julien, l. (2015/2016). influence de l.intrmitent par raport aux jeux reduit chez les jeunes footballeurs proffissionelles .effet sur les repences indrvidielles a l.endurance aerobie ;master2. 9. univercite renne, france.
24. katis, a. (s.d.). sport sci .med pmc3763282. *sport sci.med pmc*.
25. lesserteur, a. (s.d.). *entrenement de football .la preparation physique*. france: ctio.
26. m. a. (2012, 6). a review on the effects of soccer small-sided games. *journal of human kinetics*, 33(3).
27. mackenzie, b. (2005). *101 performance evaluation testes*. london: electric word plc.
28. maher, r. (2017). les nouvelles aproches d'enseignement de jeux sportif coll. (i. s. kef, éd.) kef.

29. questel, j. (s.d.). *paris galaxy*. consulté le 02 15, 2020, sur <http://prepaphysique-parisgalaxy.e-monsite.com/pages/handball-analyse-de-l-activite.html>
30. sport, m. d. (2013/2017). model de devloppement de l'athlet.
31. sport, m. d. (2013/2017). model de devloppementde l'athlette.handball. *model de devloppement de l'athlete.handball*.
32. tchokaont, m. (2010). application a l'etude des incidence des jeux reduit sur les adaptations desjoueurs. 48.
33. veineck, j. (1986). *manuel d'entrenement*. paris: vigot.

الملاحق

ملحق رقم 01: جدول: قيم الاختبار LEC.LEGER

■ TABLEAU DES PALIERS

Temps en minutes	Paliers	Km/h	m/min	m/sec	VO2 ml/min/kg	Paliers d'origine	Temps en minutes
0	1	8	133.3	2.22	26.2	1	0
1	2	8.5	141.7	2.36			
2	3	9	150.0	2.50	29.2	2	1
3	4	9.5	158.3	2.64			
4	5	10	166.7	2.78	35	3	2
5	6	10.5	175.0	2.92	37.9	4	3
6	7	11	183.3	3.06	40.8	5	4
7	8	11.5	191.7	3.19	43.7	6	5
8	9	12	200.0	3.33	46.6	7	6
9	10	12.5	208.3	3.47	49.6	8	7
10	11	13	216.7	3.61	52.5	9	8
11	12	13.5	225.0	3.75	55.4	10	9
12	13	14	233.3	3.89	58.3	11	10
13	14	14.5	241.7	4.03	61.2	12	11
14	15	15	250.0	4.17	64.1	13	12
15	16	15.5	258.3	4.31	67.1	14	13
16	17	16	266.7	4.44	70	15	14
17	18	16.5	275.0	4.58	72.9	16	15
18	19	17	283.3	4.72	75.8	17	16
19	20	17.5	291.7	4.86	78.7	18	17
20	21	18	300.0	5.00	81.6	19	18
21	22	18.5	308.3	5.14	84.6	20	19
22	23	19	316.7	5.28		21	20
23	24	19.5	325.0	5.42		22	21
24	25	20	333.3	5.56		23	22

ملحق رقم 02: Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
قبلية.سرعة	,168	20	,143	,930	20	,155
بعديّة.سرعة	,228	20	,081	,916	20	,081
قبلية.مداومة	,119	20	,200*	,956	20	,460
بعديّة.مداولة	,162	20	,175	,955	20	,457
قبلية.انفجارية.قوة	,162	20	,181	,890	20	,127
بعديّة.انفجارية.قوة	,201	20	,054	,909	20	,061

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

ملحق رقم 03: دراسة إحصائية لصفة السرعة

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	بعديّة سرعة	5,7115	20	,56519	,12638
	قبليّة سرعة	5,9595	20	,41604	,09303

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبليّة سرعة - بعديّة سرعة	-,24800	,29504	,06597	-,38608	-,10992	-3,759	19	,001

ملحق رقم 04: دراسة إحصائية لصفة القوة

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	بعديّة قوّة	28,40	20	2,854	,638
	قبليّة قوّة	26,30	20	2,319	,519

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قوّة مداومة - قوّة مداولة	2,100	1,210	,270	1,534	2,666	7,764	19	,000

ملحق رقم 05: دراسة إحصائية لصفة المداومة

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	بعديّة مداومة	1167,00	20	129,171	28,884
	قبليّة مداومة	1005,00	20	134,380	30,048

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبليّة مداومة - بعديّة مداومة	162,000	39,947	8,932	143,304	180,696	18,136	19	,000

ملحق رقم 06: جدول اختبارات الدراسة

بعدي			قبلي			الرقم
مداومة	قوة إنفجارية	سرعة	مداومة	قوة إنفجارية	سرعة	
luc leger VMA متر	سارجنت سم	30 م	luc leger VMA متر	سارجنت سم	30 م	
1120	30سم	5.60ثا	960	27سم	5.80ثا	01
1260	31سم	6.02ثا	1120	28سم	6.10ثا	02
1280	29سم	5.59ثا	1100	27سم	6.12ثا	03
1120	26سم	5.40ثا	900	25سم	5.87ثا	04
1240	27سم	5.50ثا	1080	26سم	5.65ثا	05
940	24سم	6.63ثا	780	22سم	6.63ثا	06
940	23سم	5.50ثا	780	22سم	5.53ثا	07
1360	32سم	5.22ثا	1160	30سم	5.59ثا	08
1280	30سم	5.44ثا	1140	28سم	5.72ثا	09
1220	29سم	5.48ثا	1140	28سم	5.70ثا	10
1200	26سم	6.54ثا	1020	26سم	6.74ثا	11
1140	25سم	6.50ثا	940	25سم	6.55ثا	12
1120	27سم	6.41ثا	920	25سم	6.45ثا	13
920	27سم	6.00ثا	780	24سم	6.02ثا	14
1000	26سم	6.41ثا	840	24سم	6.47ثا	15
1220	30سم	5.22ثا	1080	27سم	5.58ثا	16
1200	32سم	5.43ثا	1140	29سم	5.71ثا	17
1260	31سم	5.60ثا	1060	28سم	5.69ثا	18
1320	33سم	5.21ثا	1160	30سم	5.27ثا	19
1200	30سم	5.53ثا	1000	25سم	6.00ثا	20

ملحق رقم 07: بروتوكول البرنامج التدريبي

الأسبوع الأول							
الخميس		الأربعاء		الاثنين		الأحد	
ملعب كامل/5/2	6 ضد 6	1000م ² 3.30/7×3	5 ضد 5	30 م ² 3.30 /2×5	2 ضد 2 4 ضد 4 4	200م ² 3.30/4×4	3 ضد 3 5 ضد 5
تكتيك + سرعة + 180ن/د.		شدة عالية، حجم متوسط، تغيير مراكز، جري بدون كرة، (P.M.A) (180-165ن/د)		تغيير مراكز، هجوم معاكس، تغطية، جري بكرة وبدون كرة (عمل هوائي، لا هوائي)، قوة.		جري، تغطية، مراوغة، رجل لرجل، تسلسل سريع، (عمل هوائي، لا هوائي)	
الأسبوع الثاني							
الخميس		الأربعاء		الاثنين		الأحد	
ملعب كامل/5/2	6 ضد 6	1000م ² 3.30/7×3	5 ضد 5	30 م ² 3.30 /2×5	2 ضد 2 4 ضد 4	200م ² 3.30/4×4	3 ضد 3 5 ضد 5
تكتيك + سرعة + 180-165ن/د.		شدة عالية، حجم متوسط، تغيير مراكز، جري بدون كرة، (P.M.A) (180-165ن/د)		تغيير مراكز سريع، هجوم معاكس، قوة قصوى + 180-		جري، تغطية، مراوغة، رجل لرجل، تسلسل سريع، حجم كبير، شدة متوسطة (160-165ن/د)	
الأسبوع الثالث							
الخميس		الأربعاء		الاثنين		الأحد	
ملعب كامل/5/2	6 ضد 6	30 م ² 3.30 /2×5	2 ضد 2 3 ضد 3	200م ² 3.30/4×4	3 ضد 3 4 ضد 4	30 م ² 3.30 /2×5	2 ضد 2 5 ضد 5
تكتيك + سرعة + 180-165ن/د.		قوة قصوى، جري، تغطية، مراوغة، رجل لرجل (160-165ن/د)		جري سريع، تغيير مراكز، هجوم معاكس، حجم صغير، شدة عالية (180-165ن/د)		قوة قصوى، جري سريع، تغطية، مراوغة، رجل لرجل، (160-)	
الأسبوع الرابع							
الخميس		الأربعاء		الاثنين		الأحد	
ملعب كامل/5/2	6 ضد 6	1000م ² 3.30/7×3	5 ضد 5	30 م ² 3.30 /2×5	2 ضد 2 4 ضد 4	200م ² 3.30/4×4	3 ضد 3 5 ضد 5
تكتيك + سرعة + 180-165ن/د.		جري، تغطية، مراوغة، رجل لرجل، (180-165ن/د)		تغيير مراكز، هجوم معاكس، تغطية، جري بكرة وبدون كرة، قوة. + (180ن/د)		جري، تغطية، مراوغة، رجل لرجل (165-160ن/د)	

المخلص:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة وأثره على تنمية بعض صفات اللياقة البدنية (سرعة، قوة، مداومة) في كرة اليد 16-17 سنة، واستعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته الدراسات من هذا النوع، أجريت الدراسة على عينة مقدره بـ20 لاعب كرة يد للفريق المدرسي بثانوية فاطمة الزهراء، وقد تمت التجربة على ثلاثة مراحل اختبار قبلي للعينة ثم فترة تدريبية تلاهي مباشرة اختبار بعدي لنفس العينة، أجريت لهم ثلاثة اختبارات اختبار السرعة 30 م واختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت)، ثم اختبار المداومة (VMA) وقد تم تطبيق برنامج مقترح بالألعاب المصغرة، وأسفرت الدراسة على نتائج أبرزها: ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديية لصالح الاختبار البعدي لأفراد العينة، وانتهينا بجملة من الاقتراحات تمثلت في: ضرورة الاهتمام بالألعاب المصغرة واستخدامها بشكل كبير في الحصص التدريبية، ضرورة اختيار المدرب الألعاب المصغرة حسب هدف كل حصة مع مراعاة سن اللاعبين وكذا ضرورة استثمار طاقات اللاعبين الناشئين من خلال طريقة الألعاب المصغرة.

الكلمات المفتاحية: الألعاب المصغرة، الصفات البدنية (سرعة، قوة، مداومة)، كرة اليد.

Abstract:

The study aimed to find out the impact of a proposed training program in mini-games and its impact on the development of some fitness qualities (speed, strength, sustainability) in handball 16-17 years, and the researcher used the experimental method to suit the studies of this kind, the study was conducted on a sample Estimated at 20 handball players for the school team at Fatima Zahra High School, the trial was carried out on three stages of a pre-test sample and then a training period followed immediately by a post-sample test, they were conducted three tests of speed test 30 m and vertical jumping test of stability (Sargent, then the VMA.

A proposed program was implemented in mini-games, and the study resulted in the results of the most prominent: the emergence of statistically significant moral differences between tribal and dimensional tests in favor of the dimensional test of the individuals of the sample, and we ended with a number of suggestions: the need to pay attention to mini-games and use them significantly in training sessions, the need to choose the coach mini-games according to the goal of each session taking into account the age of the players as well as the need to invest the energies of emerging players through the method of mini-games.

Keywords: Smal-Sided-games, physical qualities (speed, strength, permanence), handball,